

حديث المال بين الأزواج لا يجلب الضغينة دائما

العلاقات الزوجية المتينة لا تتحاشى الخوض في المواضيع المالية



توافق ورضا

بطريقتين متضابرتين في ما يتعلق بالمال قد تسبب في مشاكل جسيمة، لذا من المهم معرفة نظرة كل طرف إلى المال، لافتحة إلى أن اتخاذ قرارات مهمة مثل تغيير الوظيفة أو الاستمرار في البورصة أو شراء منزل جديد، يؤثر بشكل كبير على الوضع المالي للعائلة، لذلك يجب أن يتم بحثها والاتفاق عليها بين الزوجين ليكون لديهما الاستعداد لتحمل تبعات هذه القرارات في المستقبل.

ويرى الخبراء أن الجانب المالي قد يكون سببا رئيسيا في تفاقم الاختلافات الأسرية، نظرا إلى أن الأزواج عندما يناقشون كيفية إنفاق المال فهم يعبرون عن مشاعر القلق بداخلهم، وقد تكون هذه المشاعر لها علاقة بماضي أحد الزوجين مما يؤثر على طريقتهم في إنفاق مداخلهم.

وتوصلت دراسة حديثة أنجزتها جامعة نوتردام في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن هناك صنفا من الحياة الزوجية مسكونا عنه يتمثل في الخيانة المالية، مشيرة إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالمال يكون العديد من الأزواج غير صادقين عند الحديث عن نفقاتهم وعاداتهم المالية.

وأوضحت أن الخيانة المالية تتمثل في تصرفات لا يوافق عليها الزوجان، مما يؤدي إلى إغفائها عمدا، منبهة إلى أن الإساءة المالية تحدث بشكل متكرر في العلاقات غير الصحية، مثلها مثل أشكال الإساءة الأخرى.

الأموال يمكن الزوجين من إجراء تعديلات على الميزانية خلال الأوقات الصعبة، ولغوا إلى أن تجنب الشريكين الحديث عن النقود أو القرارات المالية، يعد أمرا غير صحي لهما بدرجة أولى ولكافة أفراد الأسرة بدرجة ثانية.

وأفادوا بأنه قد تكون مناقشة الشؤون المالية مع الشريك أمرا مرهقا، خاصة إذا كانت للزوجين عادات إنفاق أو طرق مختلفة لإدارة الأموال، وفي هذه المواقف من الشائع أن تتحول المحادثة من المال إلى القيم والعادات الشخصية لكل منهما، ولتجنب هذه المشكلة يجب على الزوجين وضع خطة مالية معا وتخطي أي خلافات غير ضرورية من خلال التركيز على الموقف الحالي المتعلق بإنفاق المال.

وأشار الخبراء إلى أن الحديث عن الدخل أو المال بشكل عام من القضايا الشائكة في العلاقات العاطفية، كما شددوا على أهمية الحديث عن أفضل الطرق لتقسيم الأعباء المالية بين الزوجين وما إذا كان من حق أحدهما إخفاء حقيقة دخله عن الآخر.

ولفت المختصون إلى أن كل شخص ينظر إلى المال وأهميته بطريقة مختلفة، كما تختلف طريقة تعامل كل شخص مع المال فالبعض يميل للتوفير في حين يميل البعض الآخر إلى التبذير، وقد تخلص هذه الاختلافات في التعامل مع الموارد المالية مشكلات بين الشريكين.

وقالت الخبيرة المالية الألمانية شتيفاني إن العلاقة بين زوجين يفكران

الدراجات أو شراء الطعام مثلا، ولكن الحديث عن التوفير للمستقبل، وسداد القروض، وتعليم الأطفال.

وتعد الخلافات المالية بين الزوجين في أغلب الأسر العربية من بين الأسباب الأساسية للمشكلات، حيث تثار خلافات كبيرة بين الأزواج حول المال قد تضع حدا لاستمرار الزواج وتنتهي بالفصل.

الأزواج يتجنبون الغوص في أحاديث تتعلق بالمال بسبب الخوف من فقدان الاستقلال الذاتي

ويعبر الكثير من الأزواج عن ضجرهم عندما يدخلون في نقاش مع زوجاتهم حول المال، ويبينون عدم رغبتهم في الحديث عن تفاصيل معاملاتهم المالية وكيفية إنفاقهم لمداخيلهم، في إشارة ضمنية إلى أن الزوجة لا تدخل لها في هذه المسائل التي يرى الزوج أنها حكر عليه، مما ينجر عنه وضع حواجز بينه وبين زوجته التي ترى أن اطلاعها على الجوانب المالية حق من حقوقها.

وقال الخبراء إن العلاقات الزوجية المتينة لا تتحاشى الخوض في المواضيع المتعلقة بالمال، بل تتخذ قرارات عائلية حول المال بناء على الأهداف، كما أن النقاش العائلي حول

يعتبر الحديث عن دخل شريك الحياة أو التزاماته المالية من المسائل المحرجة في العلاقة الزوجية، كما أنه يشكل ضغطا بالنسبة للشريكين، ويعتبر الحديث بصراحة عن الوضع المالي مطلوبا، إذ يجب أن يعرف كل طرف حدود الوضع المالي للطرف الآخر حتى لا يتجاوزوه، مما يحقق التوافق والرضا بين الزوجين ويجنبهما مشاكل لا حصر لها.

لنحذ - بعد حديث الزوجين عن مداخلهما المالية وكيفية إنفاقها بكل صراحة وفي الكثير من الأحيان وسبيلة للتقارب بينهما، لأنه يشعرهما بأنهما فريق واحد، ويواجهان معا مصاعب الحياة ويسعيان إلى تحقيق مستقبل أفضل لأسرتهم، حيث أظهرت دراسة حديثة أن التحدث مع شريك الحياة عن الأمور المالية يزيد من الرضا والسعادة في العلاقة ويعمق التوافق حول الأهداف المشتركة في الحياة الزوجية.

وكشفت الدراسة أن الأزواج يتجنبون في أغلب الأوقات الغوص في أحاديث تتعلق بالمال ويعود ذلك إلى الخوف من فقدان الاستقلال الذاتي أو فقدان السيطرة على شريك الحياة.

وأشارت إلى أن الأزواج يشعرون بالمزيد من الأمان في الحديث عن المال عندما يحددون أهدافهم المالية المشتركة عن طريق كتابة قائمتين تتضمنان رغباتهما الفردية لما يملون في تحقيقه، كراعية الأسرة أو تسديد الديون أو الوصول إلى الاستقلال المالي، ثم يجب عليهما مقارنة القائمتين ومعرفة العناصر المشتركة، فإجراء مناقشات كهذه ووضع خطة مالية مع الشريك يشعرا الطرفين بتحسّن كبير ويقويان العلاقة بينهما.

وقالت تارا أونفيراجت، وهي مخططة مالية معتمدة لدى شركة ساوث باي فايننسأل بارتنرز، "إن الأزواج عادة لا يتحدثون عن المال لأنهم يشعرون بالحرج أو الخوف، ولكن الحقيقة أن المال يرتبط بالمشاعر والعواطف، أكثر مما يدرك معظم الناس".

وكشفت الدراسة أن المتزوجين لا يتحدثون كثيرا حول المال، رغم أن التحدث مع الزوجة حوله يمكن اعتباره بداية جيدة للغوص في أحاديث أخرى، مشيرة إلى أن الحديث لا يجب أن يتطرق إلى ما ينقعه الشخص على ركوب

مغربيات يكسرن الصمت بشأن العنف الرقمي

الرباط - تفضل غالبية النساء ضحايا العنف الرقمي في المغرب الصمت خشية تحميلهن مسؤولية نذب لم يقترفته، بينما تسعى ناشطات حقوقيات لكسره والتوعية بأن أثاره لا تقل خطورة عن أشكال العنف الأخرى ضد النساء.

واضطرت لبنى (27 عاما) إلى ترك عملها والانتطاع عن العالم لفترة بعد إصابتها بالاعتكاب بسبب تسريب صور حميمية لها على موقعي إنستغرام وفيسبوك، من طرف خطيبها السابق "انتقاما منها بعدما رفضت العودة إليه". لكنها عانت أيضا من "اعتبارها مذنبية" كما يحدث في أغلب حالات العنف ضد النساء، تحت ضغط ثقافة محافظة.

وكشفت دراسة حول العنف الرقمي، أجرتها منظمة "أمرأة" غير الحكومية، أن 70 في المئة من الضحايا فضلن الصمت وعدم طلب المساعدة، وترجع أسباب ذلك إلى "الخوف من اعتبارهن مخطئات وإلقاء اللوم عليهن"، أو الجهل بالقوانين والإجراءات المتبعة في هذه الحالات بحسب الدراسة التي نشرت مؤخرا.

وفضلا عن قرصنة وبيث صور أو فيديوهات خصوصية انتقاما أو استعصامها في ابتزاز ضحاياها ماليا أو جنسيا، يشمل العنف الرقمي أيضا التحرش الجنسي عبر وسائط التواصل الرقمية. ويمكن أن يصل الأمر أحيانا حتى إلى "بيع الفيديوهات المقرصنة لمواقع إباحية"، بحسب المحامي محمد المالكي المستشار القانوني لجمعية "التحدي للمساواة والمواطنة".

وأطلقت الجمعية مبادرة "لنوقف العنف الرقمي" ضد النساء، الذي بات مقلقا لكنه لا يؤخذ بعد بالجدية اللازمة، لكون أغلب الضحايا يفضلن الصمت كما توضح رئيستها بشرى عبود.

وتطمح هذه المبادرة الأولى من نوعها بالمغرب "إلى كسر هذا الصمت أولا"، مستهدفة التلميذات وربات البيوت في أحياء شعبية بالدار البيضاء، فضلا عن إرشاد الضحايا ودعمهن. وأظهرت معطيات رسمية نشرت العام الماضي أن أكثر من 54 في المئة من المستجوبات تعرضن لشكل من أشكال العنف، وبيهن 13.4 في المئة عاينين من التحرش والشتم والابتزاز والتشهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وتعتقد سعيدة كوزي المسؤولة في جمعية "أمرأة" أن معدل انتشار العنف ضد النساء أكبر من هذا المستوى في الواقع، يكفي أن نطرح السؤال على عينة مغلقة من النساء لتتأكد من ذلك.

وتوضح "كنت أتخيل أن الجميع شاهد تلك الصور ولم أجرؤ على الخروج إلى الشارع لأبام، كما أن عائلتي لم تدعمني وكنت الوم نفسي وكانني أنا المذنبة أو أستحق ما حدث لي".

وتؤكد الدراسة التي أجرتها جمعية "أمرأة" في



نصائح

كيفية إخفاء البطن الممتلئ

قالت خبيرة الموضة الألمانية ميلينا جورج إنه يمكن للمرأة ذات "الكرش" إخفاء بطنها الممتلئ ببعض حيل الموضة، مثل ارتداء جينز ذي وسط عال، حيث إنه يستقر على الوسط ليصرف الأنظار عن الكرش.

وأضافت جورج أنه يمكن أيضا إخفاء الكرش بواسطة فستان ذي قصة على شكل حرف A، حيث تصرف هذه القصة الأنظار عن امتلاء البطن. ويعمل الثوب ذو فتحة الرقبة على شكل حرف V على إطالة الرقبة بصريا، ومن ثم يصرف الأنظار عن الكرش.

ومن الحيل الأخرى اختيار الألوان الداكنة مثل الأسود والأزرق الداكن والرمادي بدرجة الأنتراسيت والأحمر الداكن. وينبغي تفضيل التلميذات الطويلة، لأنها تعمل على إطالة القوام بصريا، ومن ثم تساعد على إخفاء الكرش، بخلاف التلميذات العريضة، التي تسلط الأضواء على الكرش.

العلاقات المشروطة مع بعض المتع يمكن أن تنشأ بسرعة، وتتحول مع الوقت إلى عادة يومية تتحكم في خياراتنا في الحياة، ولذلك بدلا من أن نهذر وقتنا في الدم والتاسف لما يحدث في كل مرة، لماذا لا نعيد التفكير في بعض عاداتنا السيئة المتعلقة بتناول الطعام، حتى نواجه الإغراءات التي تصادفنا بين الحين والآخر على رفوف المتاجر.

في النهاية هناك مقولة شائعة يجب أن نستحضرها في كل فترة نجلس فيها إلى طاولة الطعام وهي "تناول فطورك كملك، وغداك كأمير، لكن وجبة العشاء كفقير".

بين الجلوس على الأريكة ومشاهدة التلفزيون من جهة والتهام شيء لذيذ الطعام من جهة أخرى. نتيجة لذلك، نستشعر في كل مرة نذهب فيها لتجلس على الأريكة بعد العشاء برغبة شديدة في تناول الطعام. ويمكن أن يحدث ذلك حتى ومعدتك متخمة بالطعام.

من المتع العظيمة للحياة ومباهجها لدى الكثيرين أن ينعموا بلذة أطباقهم وحلوياتهم المفضلة، وربما يصل الأمر إلى مرتبة الاستحواذ الذي يسيطر عليهم بسبب هذه المتع، التي قد تضعف قدرتهم على ضبط النفس، كما يصعب عليهم في معظم الأحيان التخلص منها، حتى في ظل وجود النية الحسنة للقيام بذلك.

المتع التي نجنيها غالبا من بعض الأطعمة المفضلة لدينا هي في الحقيقة مزايبا زائلة، لكن تترتب عليها آثار طويلة المدى على الصحة الجسدية والعقلية.

وهذا الأمر يفتح المجال للحديث عن مجموعة الرغبات الجارفة التي تحدثنا في وقت ما، وتجعل معظمنا ينساق دون تفكير وراء متعتها قصيرة الأجل.

تناول عشاءك كفقير

عمومية، هناك دائما "لحظات ممتعة" ترتبط بين الإقدام على التهام الأطعمة التي تغرينا، والتغريات التي قد تحدث لنظام المخافة في الدماغ، وهذه هي المفارقة التي تدفعنا دائما إلى التفكير في هذه المتعة التي أصبحت كامنة في عقولنا.

مؤيد هذه النظرية يرجحون أن منطقة "النواة المتكئة" في الدماغ مسؤولة عن جذب الدمنين إلى الأشياء التي يشتهونها، سواء كانت طعاما أو كحولا أو مخدرات.

وتكبح عادة هذه المنطقة - التي تساعدنا على التصرف بعقلانية - جماع الجزء التواق للمخافة الفورية، لكن أحيانا تختل هذه المنظومة، بسبب العلاقات الشريفة التي تنشأ لدى البعض مع أنواع معينة من الأطعمة. وقد يزيد ذلك من احتمالات إفسادهم بالشعور بالجوع، حتى إذا كانوا قد التهموا لتوهم كميات كبيرة من الطعام.

تقول الباحثة الهولندية كارولين فان دين أكر "إذا اعتدت تناول قطعة من الشوكولاتة أو بعض رقائق البطاطس المقلية خلال جلوسك على أريكتك لمشاهدة التلفزيون بعد العشاء، فقد يبدأ جسدك في الربط

المخصصة للإدراك والوعي، وقد يؤدي إلى إضعاف التركيز ويطء رد الفعل والشعور المتزايد بالرغبة في النوم، والعكس صحيح أيضا، فاستهلاك كميات أقل من الطعام، يحافظ على ذكاء الإنسان ويزيد تركيزا واستيعابا.

المتع التي نجنيها غالبا من بعض الأطعمة المفضلة لدينا هي في الحقيقة مزايبا زائلة، لكن تترتب عليها آثار طويلة المدى على الصحة الجسدية والعقلية

كثيرة هي الأبحاث التي ربطت بين مجموعة من العوامل النفسية الخفية وكمية الطعام التي يتناولها الناس، ويكفي أن نشير هنا إلى الأسباب التي تساهم في تشتيت الذاكرة وتجعل الكثيرين يفرطون في تناول كميات من الطعام، مثل الانشغال باللعب بالهاتف الذكي أو جهاز الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون، وبشكل أكثر

مبينة حدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

معظمنا يحفظ المقولة الكلاسيكية "البطن الخاوية لا تفكر"، ولكنها قد لا تكون صحيحة تماما لنورتها على تعاليتها المفترضة لأبنائنا والأجيال القادمة من بعدنا، فالشعور بالشبع رغم أنه أمر جيد لتعزيز وظائف الدماغ والجسد، إلا أن المشكلة الحقيقية تكمن في أن الكثيرين لا يفرقون بين الإحساس بالشبع والتخمة.

يقول الفيلسوف الصيني كونفوشيوس إن "العقل كاعدة والمهم ما تهضمه لا ما تتلعه"، ويطلق بعض العلماء على المعدة "المخ الثاني"، في إشارة إلى أهمية اتباع نظام غذائي متوازن للحفاظ على التناغم بين عمل الجهاز الهضمي البشري وصحة المخ.

ربما لم يصل بعد العلماء إلى فهم دقيق وواضح للآليات التي تصل بين المخ والجسم، ومدى تأثير كل منهما في الآخر، لكنهم اكتشفوا حقيقة في غاية الأهمية، وهي أن تناول وجبة كبيرة من الطعام، يؤثر على المناطق