

# الحفاظ على النظافة الشخصية ينقذ العلاقة الزوجية من الانهيار

## إهمال النظافة سلوك يثير النفور في العلاقات الأسرية والاجتماعية



### بحث عن حلول

العناية بالنظافة الشخصية من الأشياء الأساسية التي تؤثر في استمرار واستقرار هذه العلاقة، نظراً إلى تدخلها في كامل تفاصيل الحياة الأسرية. وأكدت دراسة أجرتها جامعة ميتشجان الأميركية، أن النظافة الشخصية كالاستحمام وغسل الأيدي يساعدان الناس على التخلص من المشاعر السيئة، مثل الشعور بالذنب، والحزن، والشك، وسوء الحظ. وقال الباحث سبانيك، إن النظافة تعني إزالة البقايا والمخلفات، لافتاً إلى أن مجرد التفكير في الاستحمام قد ساعد الناس على التخلص من الإحساس بالفجور والفساد أو الشك في القرارات. وكشفت بحوث سابقة أن تواجد الناس في غرفة غير مرتبة، أو ذات رائحة كريهة، يؤدي إلى جعلهم يحكمون على الآخرين بشدة وقسوة في ما يخص الأخطاء الأخلاقية، وذلك بدرجة أكبر مما لو كانوا في غرفة نظيفة، ما يعني تأثير البيئة على المزاج، وأنه يتغير بتغيرها.

يكون الدافع الأساسي فيها لانفصال الأزواج تجاهل الشريك الاهتمام بنفسه وبشريك حياته. وأفادت الدراسات أن أنف الإنسان لا يستطيع الانتباه إلى انبعاث أي رائحة كريهة من الجسم، وبخاصة رائحة الفم نظراً لحدوث تكيف لمركز الشم في الدماغ، ولفتت إلى أن التكاسل في المحافظة على النظافة الشخصية يعتبر أمراً سلبياً؛ لأنه سيصبح عادة تؤثر بالتأكيد على العلاقة. وقال الخبراء إنه لا شيء يهدد العلاقة الحميمة بين الزوجين بالفشل الكلي مثل رائحة الفم الكريهة عند شريك الحياة، منبهين إلى أن إهمال المظهر وإغفال جانب النظافة الشخصية يصيب الحياة الزوجية بالفطور ويشعر الشريك بالملل ويؤثر سلباً على العلاقة الحميمة مما يثير الكثير من الخلافات ويضع استمرار العلاقة على المحك. وأشاروا إلى أن بعض الأمور البسيطة قد تتحكم في مسار العلاقة الزوجية وقد تحكم عليها بالنجاح أو بالفشل وتعتبر

الأمر في بعض الأحيان إلى الرغبة في الانفصال عن الزوج وطلب الطلاق. ولفتحوا إلى أن النظافة لا تقتصر على الزوجة فقط، ومهما كانت علاقة الزوجين قوية يظل هناك حد أدنى من النظافة الشخصية يجب أن يتوفر في الرجل أو المرأة على حد سواء، مبينين أن غالبية الطابع المتعلقة بنظافة الرجال الشخصية يكون سببها الأول الكسل، وعلى الرغم من أن مثل هذه السلوكيات صعبة التغيير إلا أن الإصرار والسعي المتواصل والتصرف بحكمة يمكن أن تكون له نتائج إيجابية تنقذ العلاقة الزوجية من الانهيار. ولفت المختصون إلى أن السبب الأساسي لفشل العديد من العلاقات الزوجية يعود إلى أن تعود الزوجين على العيش سوياً يجعل كل طرف لا يدرك أن انعدام الاهتمام بالمظهر الخارجي وإهمال نظافة الهنظام والجسد يصيب الشريك بالنفور والبرود العاطفي. وكشفت بحوث حديثة أن حالات كثيرة

إيجاد حل للمشكلة الأساسية، مشيرة إلى أن نسبة حدوث مثل هذه المشكلات تزداد في فصل الشتاء أكثر من فصل الصيف، وهذا الأمر لا يختلف كثيراً عن المجتمعات العربية، حيث كشفت الكثير من قضايا الطلاق والخلع أن السبب الرئيسي وراء السعي إلى وضع حد للعلاقة الزوجية هو عدم اهتمام الشريك بنظافته. وشدد الخبراء على ضرورة أن يحرص كل من الزوج والزوجة على الاهتمام بالمظهر الخارجي حتى مع تقدم العمر وتقدم سنوات الزواج، وعلى الحرص الدائم على نظافة الأسنان والنظافة الشخصية حتى إذا ازدادت المهام اليومية. وأوضحوا أن مشكلة عدم اهتمام الأزواج بنظافتهم الشخصية تعد من المشكلات الشائعة أكثر بين الرجال، على عكس النساء اللاتي تزيد لديهن معايير النظافة والاهتمام بمظهرهن، الأمر الذي يزعج كثيراً من الزوجات وقد يصل بهن

يعتبر الحديث عن إهمال الشريك لنظافته الشخصية من التابوهات في العلاقات الزوجية ومن السلوكيات المسكوت عنها، حيث لا يتجرأ الشريك على مواجهة شريك حياته بحجم الانزعاج الذي يتحمله بسبب تهاونه، رغم آثارها المدمرة والتي قد تحكم على الزواج بالنهاية مبكراً.

لندن - تشهد أروقة المحاكم العربية الكثير من قضايا الطلاق التي يعتبر البعض أن أسبابها غريبة ولا ترقى إلى طلب الانفصال، مثل إهمال الشريك لنظافته الشخصية وتداعياتها على العلاقة الزوجية برمتها، فكيف يمكن لشريك أن يتحمل شريك حياة لا يستحم إلا نادراً ولا يغسل فمه مطلقاً، ولا يعتمد على روتين يومي للنظافة؟ وتداولت مواقع إلكترونية مؤخراً إقدام عروس مصرية على رفع دعوى خلع ضد زوجها بعد 15 يوماً من الزواج فقط بسبب إهماله لنظافته الشخصية، مؤكدة أنها لن تقبل بأن يقترب منها، في حال بقائها على ذمته. وقالت العروس إنها تزوجت زواجا تقليدياً من شباب ميسور الحال، وكانت تتحفظ فقط على مظهره، دون أن تدري إهماله لنظافته، مؤكدة أنه يلقي ملابسه على الأرض، ولا يغسل يديه بعد الأكل، ويعبث بانفقه، وإذا خرج من المنزل وعاد لا ينزع جواربه، رغم رائحتها الكريهة، التي تدفعها إلى القيء.

### الروائح الكريهة والعيش مع أشخاص مهملين تؤثران نفسياً على الإنسان وقد يصيبانه باضطرابات نفسية

وأضافت أنها أصيبت بذبذبة معوية في الأسبوع الثاني من الزواج، وفيه مستمر لاشهرين من زوجها، وعدم تحملها العيش معه، حيث عادت إلى منزل والديها لرعايتها، وبعد تحسن صحتها رفضت العودة إلى زوجها بسبب نفورها منه لعدم نظافته، وطلبت العروس واسترتها الطلاق، فيما رفض الزوج ذلك، فلبت إلى المحكمة لطلب الخلع منه. وقال برهان سالم موظف بإحدى الشركات الخاصة إنه منذ الأسابيع الأولى للزواج لاحظ أن زوجته غير حريصة على الاهتمام بنظافة المنزل، إلا أنه تجاهل ذلك وبحكم اعتياده على القيام بالأعمال المنزلية نظراً إلى أنه عاش لسنوات بمفرده حرص على الاعتناء بنفسه بكافة

### ديكور



### حوض السمك

### يميز ديكور المنزل

يعد استخدام النباتات المختلفة من حيث ارتفاعاتها وشكل أوراقها واللوانها من الحيل التي يمكن استخدامها لخلق تباينات في عالم البحار الصغير في المنزل. وتقول الرابطة الألمانية للحيوانات الأليفة "أف.إل.إنتش" إنه دائماً ما يجب تقسيم حوض السمك إلى ثلاثة أجزاء في ما يتعلق بنباتاته، حيث يجب وضع في المقدمة النباتات القصيرة حتى لا تحجب الرؤية. وفي المنتصف يجب وضع النباتات الأكبر حجماً غير المفردة في النمو. ويمكن وضع أنواع النباتات سريعة النمو والطويلة مثل النباتات الزهرية في الخلف حتى تغطي تدريجياً اللوح الخلفي بما في ذلك أجزاء من الحوض. ولإعطاء حوض السمك عمقا بصرياً أكبر يفضل اختيار النباتات ذات الدرجات المختلفة من الأخضر. تخلق النباتات ذات الألوان المختلفة تناقضات لطيفة مثل اللوتس النمرى ذي الأوراق الحمراء والأنواع الحمراء من كربتو كرين أو بوق الماء.

## السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء يعزز استقلاليتهم

ويمكن أن يؤدي حتى إلى الوقوع في علاقات التبعية". وقال المختصون "كما هو الحال مع أي جانب آخر من جوانب التربية، يجب على الآباء أن يدركوا أن ما يقولونه ويفعلونه يمثل قدوة لأبنائهم. ولكن من الأفضل أن تشجع الأطفال بقول "هيا يمكنك القيام بذلك"، بدلاً من القيام بذلك، وذلك من شأنه أن يزعج احترامهم لذواتهم. ومن خلال مقارنة نمطين مختلفين من التنشئة، أحدها يخضع للمراقبة والآخر يعزز استقلالية الطفل، توصلت دراسة أجرتها جمعية علم النفس الأميركية إلى أنه عندما لا تكون الأمهات حاضرات، يكافح أطفال العائلات التي تعزز الاستقلالية لإكمال المهمة التي أوكلت إليهم، بينما يستسلم الأطفال الذين نشأوا في بيئات مراقبة بسرعة. وشدد الخبراء على ضرورة وضع الخطأ في مكانه الطبيعي حتى لا يتوقف الصغار عن محاولة تجربة أشياء جديدة خوفاً من ارتكاب الأخطاء، وفي هذا السياق قالت غوردوفيل "عندما أعالج أطفالاً هكذا، أسأل الوالدين دائماً عن كيفية تعاملهم مع أخطاء أطفالهم؛ لأن البالغين غالباً ما يسيتنون التعامل مع المسألة ويخفون الأمر لأنهم يرغبون في أن يكونوا آباء مثاليين. لهذا السبب على وجه التحديد، ينتهي بنا الأمر إلى تربية أطفال شديدي التوتر". وأضافت "لا شك أن الآباء بدورهم يخطئون مثل أي شخص آخر، لذلك فإنهم من الضروري شرح ذلك للأطفال حتى يدركوا أنه أمر طبيعي".

### ارتكاب الأطفال الأخطاء، يزيد من تحملهم لإحباط، ويعلمهم كيفية إدارة عواطفهم بشكل مناسب

بالأشياء بشكل مختلف. وفي مقابل ذلك تجعل الحماية المفرطة الأطفال أكثر خوفاً وأقل استقلالية وأكثر اعتماداً على الآباء. ونبهوا إلى أنه في مرحلة البلوغ، يمكن أن يصبح الفرد أكثر عرضة للخطر بسبب الحماية المفرطة، وبينت غوردوفيل أنه "في بعض الأحيان، سيؤدي ذلك إلى زيادة القلق، وتطور نوع من الرهاب الاجتماعي والانتكاس

القدرات هي نفسها وسيكون الإحباط أكبر، لأن قدرتهم على إدارة عواطفهم لن تكون مدربة بشكل جيد". وكشفت دراسة نشرت في سنة 2018 تناولت آثار الحماية المفرطة على نمو الطفل، خللت تطور حوالي 422 فتى وفتاة في التفاعل مع آبائهم لمدة ثماني سنوات، أنه عندما قام الآباء بحماية الأطفال من دون إعطائهم خياراً لحل الصعوبات الخاصة بهم، واجه هؤلاء الصغار مشاكل في إدارة عواطفهم، وكان ذلك من بين أمور أخرى تسببت في عدم التسامح مع الإحباط. وأفاد الخبراء أنه سواء تعلق الأمر بالقيام بالواجب المنزلي أو تكوين صداقات أو ممارسة الرياضة، فإن المرء يستفيد خلال عملية التعلم من الأخطاء التي تحفزها على إيجاد طرق للقيام

مدرّيد - أكد أخصائيو علم النفس أن السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء يعزز استقلاليتهم، ويزيد من تحملهم للإحباط، ويعلمهم كيفية إدارة عواطفهم بشكل مناسب، ويعد ذلك جزءاً طبيعياً في أي عملية تعلم، وهي عنصر أساسي في تنمية الشخصية خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وفق تقرير نشرته صحيفة "الباس" الإسبانية. وبين الخبراء أن العديد من الآباء يسعون جاهدين إلى منع أطفالهم من الوقوع في الخطأ وما يمكن أن ينتج عنه من إحباط. وعلى الرغم من أن الآباء يقومون بذلك عن حسن نية ويمكن تفهم وجهة نظرهم، إلا أن لذلك تأثيراً معاكساً. وأوضح أماليا غوردوفيل، الأستاذة في جامعة كاليفورنيا في لندن وأخصائية الأسرة في مركز غرات في برشلونة، أنه عندما يخضع الطفل لحماية مفرطة، لا يتدرب على تحمل الإحباط، وهذا أمر ضروري جداً في مرحلة الطفولة حتى يتمكن المرء من مواجهة المضايقات التي قد يتعرض لها في المستقبل. ولفقتت إلى أن منع الأطفال من ارتكاب الأخطاء قد تكون له عواقب وخيمة على مستقبلهم، مشيرة إلى أن "ذلك يضعهم في فقاعة تجعلهم غير قادرين على مواجهة العالم. ولكن في يوم من الأيام، سيتعين عليهم الخروج بمفردهم وفي تلك اللحظة لن تكون

### موضة

### البليزر الكتان نجم موضة الربيع

يمثل البليزر الكتان نجم الموضة النسائية في ربيع/صيف 2020 ليمنح المرأة إحساساً بالراحة من ناحية ويضفي على المظهر لمسة أنيقة من ناحية أخرى. وأوضحت مجلة "أل" أن البليزر الكتان يعد الخيار الأمثل خلال فصلي الربيع والصيف؛ حيث إنه يمتاز بأنه جيد التهوية، ومن ثم يعمل على تبريد الجسم في ظل درجات الحرارة المرتفعة. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن البليزر الكتان يتألق هذا الموسم بالدرجات الطبيعية كالأبيض العاجي والأبيض الكريمي ليضفي على المظهر لمسة أنيقة هادئة. كما تتألق بعض الموديلات بقصة تسلط الأضواء على الوسط لتجوح بانوثة المرأة، في حين تطل موديلات أخرى بقصة أكبر من المقاس "Oversized" لتداري المناطق المعيبة بالقمم.

### تعلم من الأخطاء

