

تحكيم الطرف العائلي في الخلافات الزوجية.. هل يرمم علاقة الشريكين أم يزيدا تعقيدا؟

طرح المشاكل مع طرف ثالث يساعد على فهم حقيقة ما يحصل في الحياة الزوجية

يعتبر علماء النفس أن مسألة تدخل طرف ثالث في الخلافات الزوجية بين شركاء الحياة تتوقف على طبيعة الخلاف في حد ذاته وكيفية إدارته من طرف الزوجين. وينصحون في حال تمت الاستعانة بطرف ثالث من العائلة أو الأصدقاء لحل الخلاف بتجنب ترديد عيوب الطرف الآخر ونقاط ضعفه مما يزيد من تعميق المشكلة.

راضية الفيزاني
صحافية تونسية



مصادر خارجية للدعم النفسي، مثل العائلة والأصدقاء، لا يشعرون بنقص القدر من التوتر عند نشوب الخلافات مع الشريك كاولئك الذين ليس لديهم شخص يلجؤون إليه.

ويفسر استشاريو العلاقات الزوجية ذلك بأن طرح هذه المشاكل مع طرف ثالث والاستماع لآراء مغايرة يمكن أن يساعد على فهم حقيقة ما يحصل في الحياة الزوجية، وينصحون بالبحث في المحيط العائلي أو الأصدقاء عن شخص يتمتع بما يكفي من الوعي والمهارات الاتصالية حتى يقدم النصح والإرشاد، خصوصا أن تلك المحادثات يمكن أن تساعد على فهم أشياء كثيرة وتوسع آفاق الزوجين.

وينصح خبراء علم النفس الزوجين في حال تمت الاستعانة بطرف ثالث من العائلة أو الأصدقاء لحل الخلاف بتجنب ترديد عيوب الطرف الآخر ونقاط ضعفه حتى لا يزيد المشكلة تعقيدا وحتى لا يفقد أحد الطرفين ثقته في الآخر. كما ينصحون بالبعد عن الأساليب التي يرى من خلالها أحد الطرفين أنه عليه أن يكسب الجولة وينتصر على الطرف الآخر، لأنها قد تعمق الخلاف في حقيقة الأمر مثل أسلوب التهكم والسخرية، أو التعالي والغرور.

ويفضلون أن يشرح أحد الطرفين للأخر ما يضيقه من أسلوبه أو كلامه بطريقة مباشرة، بدلا من تركه في حيرة، فهذا يختصر الكثير من الوقت، ويسهل تعامل الطرف الآخر معه مباشرة، ويشعره بالارتياح، لأنه كان صريحا معه. ويرى خبراء علم النفس أنه من الضروري أن يعمل الشريكان على حل الخلافات التي تحول دون التعايش بينهما، وذلك من أجل التقدم في الحياة. ويعدون الشجار والخلافات بين الأزواج تجربة مريرة، ولكنها قد تصبح مفيدة إذا تعلم الزوجان كيف يعبران عن رايهما ويتوصلان إلى نتائج مرضية للطرفين واحترام وجهة نظر كل منهما. ويؤكد الخبراء أنه إذا لم ينجح الطرفان في الالتزام بهذه القواعد فإن الضغظ النفسي الذي يسببه الشجار المتكرر يمكن أن يدمر صحة الطرفين،

الأزواج الذين لديهم مصادر خارجية للدعم النفسي، مثل العائلة والأصدقاء، لا يشعرون بنفس القدر من التوتر عند نشوب الخلافات

وتضيف «ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجيه، فيشارك في تلك التطلعات والأمال، وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين». لكن قد تصبح الخلافات الزوجية إذا استمرت لفترات طويلة مصدر إزعاج للزوجين ولعائلاتهم، مما يستدعي تدخل طرف ثالث لإصلاح العلاقة بينهما. ويؤكد استشاريو العلاقات الزوجية أن الأزواج المرتبطين حديثا لديهم

«واشطن» - دحضت البيانات التي جُمعت في القرن الحادي والعشرين عن الأطفال الوحيدين، فكرة أن الطفل الوحيد طفل مدلل يربد دائما أن تتحقق مآربه، ولا يستطيع مشاركة الآخرين، ويتسم عموماً بالانانية. وأظهرت الدراسات الحديثة أن الوحيدين لا يظهرون أي قصور جذي، كما عارضت توني فالبو، عالمة النفس بجامعة تكساس في أوستن، وهي ابنة وحيدة، فكرة أن المرء بحاجة إلى أخوة وأخوات كي يكبر ويصبح إنسانا سويا، ففي استقصائها الذي أجرته، فحصت ما يربو على 200 دراسة تتناول الموضوع، وخلصت إلى أن سمات الأطفال الذين لديهم أشقاء والذين ليس لديهم أشقاء لا تختلف، واكتشفت أن الفارق الوحيد هو أن الأطفال الوحيدين لديهم روابط أقوى وأكثر متانة بابائهم، مقارنة بالأطفال الذين لديهم أشقاء.

كما بينت الاختبارات أن الأطفال الوحيدين مفكرون شاملون أفضل من غيرهم، مما يعني أن بوسعهم حل المشكلات بطريقة أكثر إبداعا وابتكارا، خاصة في فئة التفكير المرن. وذلك لما طلب من الطلبة إقناع اختبار للإبداع يُعرف باسم اختبارات تورانس للتفكير الإبداعي وتعين عليهم استنباط أكبر عدد ممكن من الاستعمالات الأصلية لغرض من الأغراض اليومية كعلب معدنية، فأبوا البلاء الحسن.



الخلافات الزوجية مهمة في استمرار العلاقة لكن دون تجاوز الحدود

كما قد يكون نمط التربية الذي عاش في كنفه الابن أو الابنة كذلك سببا رئيسيا في حدوث مثل هذه الأمور، فإذا كان الزوج لا يستطيع أن يأخذ أي قرار بمفرده، مهما كان صغيرا، بل يعود في كل صغيرة وكبيرة إلى أهله ليقرروا له ما يصلح وما لا يصلح، سيجعل ذلك الزوجة تشعر وكأنها تزوجت «العائلة» بأكملها وستضطر إلى التعايش مع رغباتهم وقراراتهم. وقد يزيد تدخل الأهل في حياة ابنائهم الأمر تعقيدا وقد يصل بهما إلى الانفصال والطلاق، وقد أظهرت إحصائية رسمية للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر أن 42 في المئة من أسباب الطلاق ترجع إلى ضيق ذات يد الرجل، وتدخل الأهل في حياته الزوجية كسبب ثان ورئيسي بنسبة 25 في المئة، ووقعت 6.5 في المئة من حالات الطلاق بسبب تحريض أهل الزوج، وتعود 5.3 في المئة من أسباب الطلاق بسبب تحريض أهل الزوج، وأشارت دراسة عن «قضايا الزواج

المؤدية إلى الطلاق، وذلك لأن المشكلات الزوجية غالبا ما تستفحل بين الطرفين حين يتدخل أحد بينهما، وبدلا من أن يجد كل منهما الحل المناسب لهذه المشكلات، فإنها تتفاقم لتنتهي في أحيان كثيرة إلى الطلاق.

ويحذر علماء الاجتماع من ذلك مشيرين إلى أن أخطر ما يهدد الحياة الزوجية ويؤثر على استقرارها هو انتقال مشكلات الزوجين خارج أسوار المنزل، وخاصة إلى الأهل، ويرون أن الخلافات بين الطرفين التي تعلق أحد الزوجين إلى صراع عائلي لا يمكن احتواؤه أو السيطرة عليه. ويرجع علماء الاجتماع أسباب تدخل طرف ثالث في الحياة الزوجية أو في الخلافات بين الطرفين إلى خلاف بين الزوجين بوالديه، وهو ليس عيبا أو مشكلة إذا حدثت بالنسبة إليهم. ويرون أن المشكلة تتمثل في ما سيصدر من قرارات نتيجة لهذا التعلق الشديد والذي ربما يكون سببا من أسباب نشوب الخلافات بين الزوجين.

ويزيد من إصابتها بالأمراض المزمنة، خصوصا وأن بعض الدراسات قد توصلت إلى وجود علاقة وطيدة بين الخلافات الزوجية ومتلازمة الأمعاء المتسربة.

ويقول الطبيب النفسي مارك بورغ «إن الغياب التام للخلافات بين الزوجين ليس ظاهرة صحية، حيث إنه يعني أن أحد الطرفين ليست لديه الثقة الكافية لإظهار اختلافاته في السراي، لذلك فإن هذا الأسلوب ليس هو الحل المناسب، وفي المقابل، ليس من السهل الالتزام بالتقاسم الهادئ والرضين، إلا أن ذلك يمثل مهارة يجب أن يطورها الإنسان مع مرور الوقت».

ويؤكد خبراء العلاقات أن الخلافات قد لا تنتهي بمجرد نطق كلمة أسف، ويشيرون إلى أن «واحدة من أكبر المشاكل في هذا السياق هي أننا أحيانا نعتذر بشكل سطحي».

من جهة أخرى يؤكد علماء الاجتماع أن تدخل طرف ثالث في الخلافات بين الزوجين يعد من الأسباب الرئيسية

ويؤكد خبراء العلاقات أن الخلافات قد لا تنتهي بمجرد نطق كلمة أسف، ويشيرون إلى أن «واحدة من أكبر المشاكل في هذا السياق هي أننا أحيانا نعتذر بشكل سطحي».

من جهة أخرى يؤكد علماء الاجتماع أن تدخل طرف ثالث في الخلافات بين الزوجين يعد من الأسباب الرئيسية

ويؤكد خبراء العلاقات أن الخلافات قد لا تنتهي بمجرد نطق كلمة أسف، ويشيرون إلى أن «واحدة من أكبر المشاكل في هذا السياق هي أننا أحيانا نعتذر بشكل سطحي».

جمال

أقنعة الوجه تعطي للمرأة إطلالة متوهجة

أطلقت «سكين ريبابلِك» مجموعة جديدة من أقنعة الوجه للعناية بالبشرة، والتي لا تحتاج أكثر من 15 دقيقة للحصول على إطلالة متوهجة لاستقبال العام الجديد. ويعتبر قناع الإشراف فيتامين سي، قناعا للوجه معززًا بفيتامين سي، وفيتامين هـ، بالإضافة إلى 7 من المستخلصات النباتية، للحد من مظهر بقع البشرة ومشكلاتها الناتجة عن التقدم في العمر، لتبدو البشرة أكثر إشراقا مع لون موحد. ويمنح هذا القناع البشرة الترطيب وينشط خلاياها لإطلالة متوهجة ومضيئة.

أما قناع تنقية البشرة والمسام فهو قناع للوجه غني بخلاصة شجرة الشاي وحض الساليسيليك، الذي ينظف مسام البشرة وينقيها ويزيل البقع، ويساعد مستخلص نبات ويتش هازل على إحكام المسام الواسعة. ويعمل هذا المزيج من المكونات على التخلص من الزيوت الزائدة، التي تسد المسام، ويخلص البشرة من اللعان والإحمرار دون التسبب في جفافها ليمنحها إطلالة صحية ونقية. ويعد هذا القناع مثاليا للبشرة المراهقة ولانتشار الحبوب والالتهابات الناتجة عن ارتداء الكمامات، التي انتشرت ارتداؤها في الفترة الأخيرة.



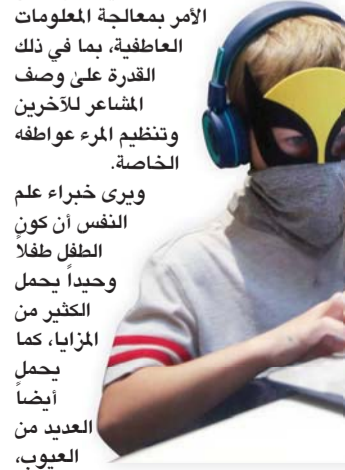
الأطفال الوحيدون مفكرون شاملون أفضل من غيرهم

ولكن الأمر لا يقتصر على ذلك، فقد كشفت فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي عن فروق في بنية المخ، ففي التليف فوق الهامشي، وهي منطقة دماغية ترتبط بالإبداع والخيال، اكتشف الباحثون المزيد من المادة الرمادية (المرتبطة بالذكاء) بين الأطفال الوحيدين، غير أن الباحثين اكتشفوا خلايا رمادية أقل عدداً في المخ الأمامي، وتحديدًا في القشرة أمام الجبهية الوسطى، لدى الأطفال الوحيدين مقارنة بالأطفال ذوي الأشقاء، وضاحب هذا النقص قدر أقل من التسامح. وعزت الدراسات أيضا وظائف مهمة إلى هذه المنطقة الدماغية متى تعلق الأمر بمعالجة المعلومات العاطفية، بما في ذلك القدرة على وصف المشاعر للآخرين وتنظيم المرء عواطفه الخاصة.

ويرى خبراء علم النفس أن كون الطفل طفلا وحيدا يحمل الكثير من المزايا، كما يحمل أيضا العديد من العيوب، ويمكن أن يكون مفكرًا شاملًا أفضل من غيرهم، مما يعني أن بوسعهم حل المشكلات بطريقة أكثر إبداعًا وابتكارًا، خاصة في فئة التفكير المرن.

وقسّر الخبراء ذلك بأن الأطفال الوحيدين عادة ما يضطرون إلى الاعتماد على أنفسهم، ومن ثم يجبرون على الابتكار وسعة الحيلة في سن مبكرة.

ويؤكد الخبراء أنه إذا لم ينجح الطرفان في الالتزام بهذه القواعد فإن الضغظ النفسي الذي يسببه الشجار المتكرر يمكن أن يدمر صحة الطرفين،



وقسّر الخبراء ذلك بأن الأطفال الوحيدين عادة ما يضطرون إلى الاعتماد على أنفسهم، ومن ثم يجبرون على الابتكار وسعة الحيلة في سن مبكرة.

ويؤكد الخبراء أنه إذا لم ينجح الطرفان في الالتزام بهذه القواعد فإن الضغظ النفسي الذي يسببه الشجار المتكرر يمكن أن يدمر صحة الطرفين،

ويؤكد خبراء العلاقات أن الخلافات قد لا تنتهي بمجرد نطق كلمة أسف، ويشيرون إلى أن «واحدة من أكبر المشاكل في هذا السياق هي أننا أحيانا نعتذر بشكل سطحي».