

# تجاهل الرعاية الذاتية يستنزف طاقة الأزواج

## الاعتناء بالنفس ضروري لبناء المرونة العقلية في مواجهة الضغوط الحياتية



### الرعاية الذاتية أولوية وليست رفاهية

قدرة على العطاء، لافتين إلى أن الرعاية الذاتية العاطفية يمكن أن تشمل الأنشطة التي تساعد الأزواج على التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها بشكل منتظم. وأوضحوا أن الرعاية الذاتية تعني الاهتمام بالذات بطريقة متكاملة في شتى مناحي الحياة مع مراعاة الاعتدال في ذلك، أي الملاءمة بين الاهتمام برعاية الذات والاهتمام برعاية الآخرين.



عائشة الشالحي  
الاهتمام بالنفس يمكن المرء من أن يكون أكثر إدراكا ووعيا

ونبهوا إلى أنه لا يمكن اعتبار الرعاية الذاتية مصطلحا تجميلا للأناية لأنه لا يمكن لأي شخص رعاية الآخر ما لم يكن هو قادرا على رعاية نفسه، وإذا أجهد أحد الطرفين في العلاقة الزوجية وأهمل التعامل مع التحديات الصحية التي يواجهها مثلا فلن يكون باستطاعته العناية بشريك حياته على المدى البعيد بل سيشكل عبئا عليه في نهاية الأمر إلى درجة تتطلب منه تخصيص وقت وجهد كبيرين للعناية به. كما أشاروا إلى أن أهمية الرعاية الذاتية تتضاعف خلال فترة التعرض لآزمات كبرى كالفترة التي تواجه فيها أزمة فيروس كورونا الذي يشعربنا بالقلق نظرا لتأثيراته السلبية على حياتنا.

والعطاء ولا تساعد عليه وإن ساعدت فهو رياء ونفاق. ولفقت الخبيرة العراقية إلى أن العطاء هو قضية إنسانية وتضحية، ولا علاقة له بحب الذات والتملك الأناني، ولا هدف له سوى مساعده الآخرين، مبينة أن العطاء يرفع الطاقة الإيجابية ويكسب الإنسان المحبة واحترام الآخرين وتقديرهم وينمي تماسك المجتمع، وعندما يتجاهل الإنسان الرعاية الذاتية فهو بذلك يفقد القدرة على العطاء في علاقته الزوجية وفي محيطه الأسري والاجتماعي.

وقال أخصائيو العلاقات الأسرية إن الرعاية الذاتية هي أي نشاط يقوم به الشخص عن عمد من أجل رعاية صحته العقلية والعاطفية والجسدية، وعلى الرغم من أنه مفهوم بسيط من الناحية النظرية، إلا أنه أمر غالبا ما يتم تجاهله في العلاقات الزوجية. وأكدوا أن الرعاية الذاتية الجيدة هي مفتاح تحسين المزاج والتقليل من التوتر بين الزوجين، لافتين إلى أنها أساس العلاقة الجيدة مع الذات ومع الآخرين، وهي بذلك ليست فعلا أنانيا.

وأشاروا إلى أن الأمر لا يتعلق فقط بالنظر إلى احتياجات الفرد بل هو أيضا معرفة ما يتوجب عليه القيام به من أجل رعاية نفسه، وبالتالي القدرة على رعاية الآخرين أيضا. وأكد الخبراء أن الإنسان عندما يهتم بعقله وجسده وعاطفته، سيكون أكثر استعدادا ليعيش حياة أفضل وأكثر

لذلك على المرء أن ينتبه ويتخلص من الآثار السلبية التي خلفها عدم العناية بالنفس في جميع أوجه الحياة. وبيّنت أن انعدام الرعاية الذاتية يؤثر على الصحة النفسية والجسدية والعاطفية ويسبب الإحباط ويستنزف الطاقة، وينعكس ذلك على قدرة الفرد على العطاء، مشيرة إلى أن القدرة على العطاء ترتبط بشخصية الفرد لكل شخص شخصية مختلفة عن الآخر، ذلك أن البعض يمتلكون شخصية تسبب الطاقة وتستنزفها، وهذه الشخصية تطلب دائما النصيحة والمعلومة بشأن أصغر الأمور وتبحث دائما عن يستمع إليها مع العلم أنها تستنزف الطاقة وتؤثر على القدرة على العطاء.

ولفتت إلى أن هناك شخصية تلوم نفسها وتجلد ذاتها وتشتكي دائما وتسمع صوتها فقط حتى تحبط الطرف الثاني ويتأثر بالإحباط وعدم العطاء، أما الشخصية الناقدة لكل شيء فهي غير مهتمة بالطرف الثاني حتى أنها تستهزئ بأفكاره وتتجاوز الحدود، وهذه الشخصية تفقد إلى الثقة بالنفس لذلك هي غير معطاءة ولا تتجاوب مع شريك الحياة.

وأكدت أن الشخصية المتنافسة دائمة التحدي وتتنافس على كل شيء حتى في ما يتعلق بالعطاء، أما الشخصية التمامة والحقوق فتكّن لجميع مشاعر الضعيفة والغيرة، وتحكي عن الطرف الثاني في غيابها، وهذه الشخصية غير قادرة على

وأشارت إلى أنه بهذه الطريقة يتمكن الشريك من دعم ذاته عاطفيا، بدل الاعتماد على شريكه فقط للحصول على هذا الدعم، وبهذا يكون لديه رصيد عاطفي جيد ليقدّمه له.

وتشمل أيضا الرعاية الذاتية الجسدية، حيث وضحت أبوطه مخلوف أن الاهتمام بالنفس جسديا يحسن فعليا من وجودنا في مجالات الحياة الأخرى. ومن بين هذا النوع من الرعاية ممارسة الرياضة، وتناول الأكل الصحي وبعض الأدوية الهامة للتعاافي الجسدي.

ولفتت إلى ضرورة إيلاء العناية الذاتية العقلية أهمية كبيرة، ومن أمثلة العناية الذاتية العقلية الإنخراط في التعلم الذاتي وفي أنشطة تعلمنا أشياء جديدة، والعمل على إنجاز مشاريع إبداعية. وأشارت إلى أن الإهمال الذاتي يستنزف طاقة الشريكين، ويسببه لن يكون زواجهما سعيدا، ولن يستطيع كل طرف في العلاقة الزوجية العناية بشريك حياته ما لم يبدأ بذاته أولا.

ونصحت شريك الحياة بمقاومة رغبته في أن يكون كسولا، ويمنح نفسه المزيد من الرعاية والعناية الذاتية، مشددة على ضرورة إخبار الطرف المقابل بأن عليه الاعتناء بذاته، ومساعدته على ممارسة الرياضة، وتعلم أشياء جديدة.

وقالت خبيرة الطاقة العراقية الأستاذة عائشة الشالحي إن الرعاية الذاتية تمكن المرء من أن يكون أكثر إدراكا ووعيا وتجعله أكثر تحملا لمسؤولية خياراته والدفاع عنها، كما أنها تجعله أكثر قدرة على وضع حدود لعلاقته حتى تكون علاقة سليمة تقوم على الاحترام والثقة والطاقة الإيجابية العالية.

وأوضحت "العرب" أن العلاقة الزوجية التي تبنى على عدم اعتناء طرفي العلاقة بأنفسهما تستنزف فيها العلاقة الزوجية ويصبح الشريكان غير قادرين على العطاء.

وتابعت الشالحي "هناك تبادل للطاقة الإيجابية بين الزوجين يستطيع أن يمنحهما من الأخذ والعطاء ويشعرهما بالحيوية والنشاط والرفاهية. ويمكن اكتساب هذه الطاقة وتنميتها من خلال الرعاية الذاتية".

وأشارت إلى أن "بعض العلاقات في حياتنا تستنزف طاقتنا سواء عن قصد أو دون قصد، وتترك أثرا سلبيا وتغير مسار حياتنا وتصبح غير قادرين على العطاء؛

يرى الكثير من الأزواج أن الرعاية الذاتية رفاهية وليست أولوية، متجاهلين أن الرعاية الذاتية أمر ضروري لكي يكون الإنسان قادرا على مراعاة احتياجات الآخرين وإسعادهم، ونتيجة لذلك يشعرون بالإرهاق والتعب وعدم الاستعداد لمواجهة تحديات الحياة.

### حسينة بالحاج أحمد

أكد أخصائيو العلاقات الأسرية والزوجية أن الرعاية الذاتية أصبحت مصطلحا واسع الانتشار في المواضيع العصرية المتعلقة بالصحة العقلية، وقد أضحى الناس يبذلون جهدا متزايدا للحفاظ على رفاهيتهم، وتعمل الرعاية الذاتية في أحسن حالاتها على التخفيف من التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة. وتعتبر الرعاية الذاتية فعلا واعيا يقوم به المرء لتعزيز صحته الجسدية والعقلية والعاطفية. وتم تعريفها على أنها عملية متعددة الأبعاد والأوجه للمشاركة المتعمدة في الاستراتيجيات التي تعزز الأداء الصحي والرفاهية، وهي ضرورية لبناء المرونة في مواجهة ضغوط الحياة التي لا يمكن التخلص منها.

وقالت المرشدة الأسرية الفلسطينية إباء أبوطه "عادة نعتني بشركائنا، باطفالنا، بكل من نحبهم، لكن ماذا عن الاعتناء بذواتنا؟". وأشارت إلى أن "الاعتناء بالذات ليس مكافأة بل هو جزء أساسي في الحياة، فالأزواج الذين لا يعتنون بذواتهم يمرضون في العلاقة الزوجية مستنزفين غير قادرين على العطاء"، لافتة إلى أن الزواج يزدهر حين يسعى كل من الزوجين لرعاية ذاته.

وأضافت موضحة أن الاعتناء بالنفس يكون من خلال وقف التشبث بالأفكار والسلوكيات التي ترهقنا وتؤثر على حياتنا، واستبدالها بأخرى تجعلنا أكثر سعادة وراحة وتوافقا مع ذواتنا. وتابعت "قبل أن أشرح ذلك، سأقول لكم بأن الكثير من الزوجات يعتبرن أن رعاية الذات تعني أن يقدمن مصلحتهن على مصلحة العائلة، ويجدن ذلك سلوكا أنانيا، وتتساب إليهن مشاعر تانب الضمير، فيما هو جزء لا يتجزأ من الرعاية العائلية".

وأكدت أن الرعاية الذاتية تتمثل في الرعاية الذاتية الروحية، حيث أثبتت الدراسات أن الذين يمارسون طقوسا دينية يحظون بصحة نفسية أفضل، ولديهم كفاءة نفسية أعلى في مواجهة المشكلات والتحديات. ويدخل في ذلك



العديد من الأزواج يجهلون كيفية العناية بعواطفهم ومشاعرهم، كتحليلها وحسن التعبير عنها، والإقرار بوجودها

### نصائح

## سرورال الجينز والطرق المناسبة لغسله

● كي لا يبهت لون الجينز أثناء الغسل ينبغي أولا نقعها في مزيج من الماء البارد والخل بنسبة 50/50، ويُفضل نقعها طوال الليل؛ حيث يعمل ذلك على تثبيت اللون.

● ينبغي وضع الجينز على الجهة الخلفية في الغسالة وغسله في درجة حرارة 30 على أقصى تقدير، وذلك لمنع ظهور التجاعيد والخطوط. ويراعى أيضا وضع الألوان ذاتها سويا في الغسالة.

● بعد الغسل لا يجوز أبدا عصر الجينز، وإنما يُفضل لفه جيدا وعصر الماء الزائد. ولتجفيفه يتم فرده على الأرض بحيث يكون مسطحا، أو تعليقه على الحبل بحيث يكون مسطحا أيضا.

● لا يجوز أبدا وضع الجينز في المجفف على درجة حرارة عالية؛ لأن سخونة تفقد الجينز رونقه وتسلبه لونه. لذا ينبغي دائما تجفيفه في الهواء.

● يعد سرورال الجينز قطعة أساسية لا غنى عنها بفضل تنوع إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن ارتداؤه أثناء العمل وأثناء أنشطة الحياة اليومية المختلفة.

والجينز هو نوع من السراويل، وعادة ما يصنع من الدنيم أو الدنغري. ويشير الجينز في الكثير من الأحيان إلى نمط معين من السراويل الزرقاء وللمحافظة على رونق الجينز ومظهره الأنيق تقدم الرابطة الألمانية لصناعة منتجات العناية بالجسم

ومساحيق الغسيل النصائح التالية عند غسل الجينز: ● للحفاظ على بنية النسيج واللون لا يجوز غسل الجينز أبدا، ولكن مع صعوبة ذلك لأسباب صحية ينبغي غسل الجينز كل 5 إلى 10 استعمالات.



## أطفال تونس يعانون من ارتفاع مؤشر الأمراض النفسية والعقلية بينهم

● تونس - مثلت الإشكاليات والتحديات التي يواجهها الأطفال في تونس في أفق 2030، ومستوى جودة التمويل العمومي للخدمات الموجهة للطفل محتوى دراسية حديثة خللت وضعية الأطفال في تونس، وقد نشرت هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

والسياسات التي تضمن التوزيع العادل والفعال لهذه النفقات العمومية بما فيه مصلحة الأطفال في كافة الجهات ومنها بالخصوص المناطق المحرومة. وتمثل هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

العمليات الحسابية وأن 34 في المئة منهم لا يمتلكون المهارة في القراءة. وفي ما يتعلق بظاهرة العنف أشارت إلى تسجيل حوالي 17500 حالة تبليغ عن العنف الجسدي المسلط على الأطفال في سنة 2018، مقابل نحو 6 آلاف حالة تبليغ عن حالات العنف في نهاية ديسمبر 2011. وأبرزت الدراسة العديد من التحديات التي تهدد الطفولة على غرار استمرار تفشي الأوبئة التي تصيب الأطفال، كاشفة عن أمثلة في هذا السياق على غرار تراجع نسبة تغطية تلقيح الحصبة،

والسياسات التي تضمن التوزيع العادل والفعال لهذه النفقات العمومية بما فيه مصلحة الأطفال في كافة الجهات ومنها بالخصوص المناطق المحرومة. وتمثل هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

تونس - مثلت الإشكاليات والتحديات التي يواجهها الأطفال في تونس في أفق 2030، ومستوى جودة التمويل العمومي للخدمات الموجهة للطفل محتوى دراسية حديثة خللت وضعية الأطفال في تونس، وقد نشرت هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

تونس - مثلت الإشكاليات والتحديات التي يواجهها الأطفال في تونس في أفق 2030، ومستوى جودة التمويل العمومي للخدمات الموجهة للطفل محتوى دراسية حديثة خللت وضعية الأطفال في تونس، وقد نشرت هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

تونس - مثلت الإشكاليات والتحديات التي يواجهها الأطفال في تونس في أفق 2030، ومستوى جودة التمويل العمومي للخدمات الموجهة للطفل محتوى دراسية حديثة خللت وضعية الأطفال في تونس، وقد نشرت هذه الدراسة وثيقة مرجعية عن وضعية الأطفال في تونس من خلال ما توفره من تحليل شامل لواقع الطفولة في تونس من أجل مساعدة أصحاب القرار على مواجهة التحديات والمخاطر التي تهدد الأطفال في أفق 2030. وأكدت الدراسة أن 72 في المئة من الأطفال لا يمتلكون مهارات أساسية في

### الصحة النفسية لأطفال تونس في خطر

الصحة النفسية لأطفال تونس في خطر