

# الصعوبات المادية تصيب الأزواج بالبرود العاطفي

## العجز عن توفير متطلبات الأسرة يلقي بظلال التوتر في العلاقة بين الشريكين



الضغوطات المادية تتأججها وخيمة على العلاقة الزوجية

أكد أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية أن الصعوبات المادية من أكثر أنماط المشكلات شيوعاً بين الزوجين، وهي مشكلات يمكن أن تخلق بروداً عاطفياً وجنسياً بين الطرفين، مؤكداً أن التغيرات التي تواجهها الأسرة من الناحية المادية من التحديات الصعبة التي يواجهها الزوجان، حيث يكون الانتقال من الغنى إلى الفقر نقطة اختبار للزوجين.

لندن - تخضع العلاقة الزوجية إلى الكثير من المؤثرات الحياتية التي تنعكس سلباً على مزاج الزوجين وعواطفهما، مما يؤدي إلى صعوبات في التواصل بينهما، ولعل من بين هذه المؤثرات وأهمها الصعوبات المالية التي تعترضها، والتي تكون لها آثار وخيمة على علاقتهما وتؤدي إلى إصابتها بالبرود العاطفي والجنسي. وتضاعفت الصعوبات المادية التي يعيشها الأزواج في الوقت الحالي بسبب تفشي جائحة كورونا، التي خيمت على جميع مناحي حياة الأسر في كل دول العالم، وفاقت معدلات البطالة وأدت إلى فقدان الكثيرين لموارد رزقهم، مما كان له أثر مباشر على استقرار الأزواج وعلى عواطفهم وعلى علاقاتهم الحميمة، وأدت إلى تزايد الفجوة بينهم.

وأكدت الكثير من التجارب أن الضغوط المالية والصعوبات التي يواجهها الأزواج في توفير متطلباتهم واحتياجات أسرهم المادية، تؤدي إلى فتور العلاقات الزوجية، وفي الكثير من الأحيان تسبب الطلاق العاطفي بين الزوجين.

وأشاروا إلى أنه في خضم كالمشكلات والآثار السلبية التي تخلفها الصعوبات المادية على الزوجين، من الطبيعي أن يمتنع عن ممارسة العلاقة الحميمة التي تحتاج بدورها إلى الطاقة الإيجابية والحب والمشاعر، والحوار لتذليل العقبات التي تقف عائقاً أمام الاستمتاع بالعلاقة واستمراريتها.

وشددت الدراسات على أن الحالة النفسية للزوجين تلعب دوراً كبيراً في استقرار حياتهما الأسرية والحميمة، لافتة إلى أن الضغوط النفسية التي تسببها الصعوبات المالية وعجز الزوج عن توفير متطلبات أسرته ومستلزماتها المعيشية يجعله يعرف عن ممارسة العلاقة الحميمة.

وأكدت أن الهوم والتفكير المفرط بمشكلات الحياة وضغوط العمل والضغط المالي والتعب الجسدي والإرهاق، كلها عوامل تنعكس سلباً على مزاج الإنسان وهيمته ونشاطه، مما يؤدي إلى التأثير بشكل سلبي في العلاقة الحميمة. ولفتت إلى أن التوتر والإجهاد الفكري والنفسي يفضيان إلى تراجع الرغبة الجنسية وغياب الرضا

**جائحة كورونا فاقمت معدلات البطالة مما كان له أثر مباشر على استقرار الأزواج وعلى عواطفهم وعلى علاقاتهم الحميمة**

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن الصعوبات المالية تسبب الكثير من التوتر والقلق لدى الزوجين، ومن شأن ذلك أن يراكم المشكلات، وقد يدمر العلاقة الزوجية في حال لم يتم إيجاد الحلول المناسبة بشكل سريع. وأوضحوا أنه مع ازدياد التوتر والقلق تهيمن الطاقة السلبية على حياة الأزواج وتدمر العلاقة بين الشريكين بشكل تدريجي، وهذا الأمر من شأنه أن يجعل الزوجين متباعدين عاطفياً وجسدياً، ما يؤثر سلباً على الحب الذي يجمعهما ويحد من المشاعر التي

### نصائح

## كيف تأكل بشكل صحيح في سن الشيخوخة

موسكو - قالت هيئة حماية المستهلك الروسية (روس بوتريب نادزور) إن كبار السن يحتاجون إلى الحد من محتوى السعرات الحرارية في وجباتهم.

ونصحت الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 60 عاماً بتقليل كمية الدهون الحيوانية والسكريات البسيطة وملح الطعام، وفي الوقت نفسه من المهم أن يكون الطعام غنياً بالأحماض الأمينية والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والدهون النباتية والألياف الغذائية.

وأشارت إلى أن الحاجة إلى المغنيسيوم الدقيقة تزداد كلما تقدم العمر، ويجب أن يتلقى الجسم بانتظام الفيتامينات ومضادات الأكسدة.

ومن بين المعادن يتم تمييز الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم والزنك والكروم، التي توفر تنظيم التمثيل الغذائي للعظام، وأنظمة تخثر الدم، وتوازن الماء والكهارل، وظائف الجهاز العصبي المركزي، والتمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون.

وأوصى الخبراء ببناء نظام يعتمد على أربع أو خمس وجبات جزئية في اليوم دون فترات راحة طويلة، لافتين إلى أن التغييرات في النظام الغذائي ستساعد على التقليل من احتمال الإصابة بأمراض مزمنة ومهددة للحياة، كمرض السكري والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

كما أفادت الهيئة الروسية بأن متوسط العمر المتوقع لا يتأثر بالتغيرات الغذائية فحسب، بل يتأثر أيضاً بالنشاط البدني. وقال المختصون "تناول طعام بشكل صحيح، وعش عمراً مديداً، وانظر إلى الشباب في أي عمر".



الإنسان مثل الضائقة المالية، والمشكلات الناجمة عن العمل أو حتى أي مشكلة أخرى في الشارع أو المنزل على قدرة الإنسان على ممارسة العلاقة الحميمة، هذا ما يؤكد خبراء العلاقات الزوجية الجنسية، مشيرين إلى أن الظروف المادية تجعل رغبة الأزواج في ممارسة العلاقة الحميمة تكاد تكون معدومة.

وأشار إلى أن البشر متميزون تبعاً للكثير من الخصائص والعوامل، كما أنهم يتصرفون بشكل مختلف في مواجهة الضغوط والتوتر. فالبعض عندما تكون لديهم مشكلات في الحياة أو العمل تتجاوز طاقتهم يستجيبون بردود فعل تتسم باللامبالاة إلى أن تصل إلى حد النفور من ممارسة الجنس. بينما يحاول آخرون تخفيف التوتر عن طريق إقراغ حاجاتهم الجنسية بشكل أكثر حدة من المعتاد.

وأكد الدكتور بسام عويل المختص السوري في علم النفس وعلم النفس الجنسي والصحة الجنسية، ويعمل بمنصب بروفييسور أكاديمي في الجامعات البولندية منذ حوالي 23 سنة، أن الإجهاد والتعب، والنظام الغذائي غير الصحي، وعدم ممارسة الرياضة، كلها عوامل يؤدي تراكمها إلى وجود نسبة كبيرة من المشكلات والاضطرابات الجنسية، وذلك لكونها تفقدنا التوازن الجسمي النفسي، وتجعلنا نستنفد قوانا. وأوضح

الجنسي، والامتناع عن ممارسة العلاقة الحميمة، وهو ما يؤدي في نهاية المطاف إلى الانفصال النفسي والروحي بين الزوجين. وأكد المختصون على أن العلاقة بين الحالة النفسية والعلاقة الحميمة هي علاقة أقرب إلى أن تكون علاقة وثيقة، فما يمر به الإنسان من مشكلات وضغوط في الحياة تؤثر على رغبته في ممارسة العلاقة الحميمة، موضحين أن التوتر الذي يمر به الإنسان وضغوط العمل والحياة المختلفة، تنعكس سلباً على مزاجه وهيمته ونشاطه مما يؤدي إلى التأثير بشكل سلبي في علاقته الحميمة مع شريكه حياته، وفي المقابل ذلك يزيد الحالة النفسية الجيدة من نشاط الإنسان وقدرته الجنسية، وتؤثر بشكل إيجابي على عواطفه وعلى علاقته الحميمة بشريكه حياته. وتنعكس الحالة النفسية السيئة المتولدة عن الهوم التي تصيب

### جمال

## فيتامين «E» يساعد على التمتع ببشرة مفعمة بالنضارة والحيوية

أوردت مجلة "انستايال" أن فيتامين "E" يعد بمثابة سر الصحة والجمال؛ فهو يعمل على حماية خلايا الجسم، ويقاوم الانتهايات، ويقوي جهاز المناعة، كما أنه يساعد على التمتع ببشرة ملساء ومفعمة بالنضارة والحيوية.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن فيتامين E قابل للذوبان في الدهون ويتواجد بشكل طبيعي في الأغذية النباتية، خاصة الزيوت مثل زيت دوار الشمس وزيت الزيتون وزيت جنين القمح، والمكسرات، خاصة اللوز والبنندق والفول السوداني، بالإضافة

وإلى الخضروات مثل الهليون والطماطم، وبشرائح الاحتياج اليومي من فيتامين E بين 11 و15 ملليغراماً.

ويحدث نقص فيتامين E في الجسم بسبب سوء التغذية أو بعض الأمراض مثل أمراض الأمعاء، وتتمثل أعراضه في التعب المستمر وضعف العضلات والخمول وأمراض شبكية العين. ويفضل تأخيرها المضاد للأكسدة يدخل فيتامين E ضمن مكونات مستحضرات العناية بالبشرة، وذلك لحماية البشرة من الأضرار التي تلحق بالخلايا بسبب الأشعة فوق البنفسجية، ومن ثم فهو يحميها من الشيخوخة.



بشرة مشرقة على الدوام

## اضحك تنس همومك.. هدف تحققة جلسات يوغا الضحك في القاهرة

فعندما نضحك فهذا يعني أننا سعداء، وأضحك بسبب أو من غير سبب ليست مشكلة أبداً، المهم أن ذلك صحي، وشيء جميل جداً، وأعجبتي هذه الجلسات كثيراً".

**المشاركون يمارسون تمارين مختلفة للضحك، مثل التظاهر بالضحك على مزحة عبر الهاتف أو الرقص والتصفيق**

وختمت ديفيكا الكلام بقولها "يوغا الضحك أفضل طريقة لمعالجة مشكلاتنا في العالم بشكل جماعي الآن. هناك الكثير من الاكتئاب والكثير من القلق، والناس يشعرون بتوتر شديد".

وأضافت "الضحك يغير الكيمياء الحيوية في دقائق، نحن غارقون في الإندورفين والسيروتونين، هرمون ونقل عصبي يشارك إيجابياً في العديد من وظائف أجهزة الجسم، والهرمونات التي تصنع السعادة وتغير جسمنا وصحتنا في ثلاث دقائق. لذا فالضحك هو الحل للمشكلات التي نواجهها الآن".

وتنظم ديفيكا جلسيتين ليوغا الضحك في حي الزمالك بالقاهرة الكبرى كل شهر. ويشتمل عملها على مجموعة واسعة من الدروس، التي تستهدف مساعدة الناس على التخلص من التوتر والرضا بحياتهم.

ويمارس المشاركون في الجلسة تمارين مختلفة للضحك، مثل التظاهر بالضحك على مزحة عبر الهاتف أو الرقص والتصفيق، وغير ذلك من سبل الإضحك.

وتوضح ديفيكا أن جسم الإنسان لا يميز بين الضحك بسبب أو دون سبب، وبالتالي تكون الآثار الإيجابية للضحك واحدة سواء كان سببه يستدعي الضحك أم لا. واستمتع المشاركون كثيراً بالجلسة، ومن بينهم عادل سعد الذي قال "الحقيقة أنا استمتعت مع غيري بيوم جميل جداً، يوم اقتنعت فيه بأن الضحك من غير سبب ليس بالضرورة قلة أدب. الضحك بهذه الطريقة ينعش كل حواس الإنسان، أنا أول مرة أرى أننا نضحك من المعدة ونضحك من القلب، ونضحك من أطراف صوابنا، ونضحك من أرجلنا، ونضحك على أنفسنا".

وقالت وسام جمال، التي شاركت في ذات الجلسة أيضاً، "أنا أحب الأشياء الغربية أصلاً، أي أنني أرغب في أن أجرب كل شيء جديد. إلا أنني لا أرى في ذلك غرابة، ولست مستغربة لأنني أمارس ذلك، على العكس فجلسات يوغا الضحك تعيد الإنسان إلى فطرته وإلى طفولته وبراعته، فنحن اليوم مثل الأطفال".

وقال ظافر كمال عقب مشاركته في الجلسة نفسها، "هذه الجلسات صحية، بالإضافة إلى أنها تحافظ على الحالة النفسية، وهي مهمة جداً،

ذلك على مواقف فكاهية، بهدف تغذية الجسم بهرمون الإندورفين، وهو من مسكنات الألم الطبيعية ويسمى صانع السعادة.

وقالت ديفيكا لتلفزيون رويترز "في اليوم الأول الذي جئت فيه لأكاديمية التدريب بلندن، جلست امرأة بجوارني وقالت: تبدين تماماً مثل أختي. فقلت: واو.. وماذا تعمل أختك؟ فقالت: أختي مسهلة السعادة. وأحببت هاتين الكلمتين: مسهلة سعادة. كم هو جيد ذلك! كيف تسهل السعادة؟ قالت: إنها تمارس يوغا الضحك".



الضحك من غير سبب لم يعد قلة أدب