

الإقدام على علاج مشاكل الزواج تصرف شجاع

وقال نحو نصف المشاركين في الدراسة إن دوافعهم للعلاج كانت إدارة خلافاتهم بشكل أفضل. وقال أكثر من ربع الأزواج إن الرابطة بينهم لا تزال قوية ولكنهم يريدون إنعاشها وتجديدها. ويخشى البعض من أن يلقي عليهم باللوم وأن يتعرضوا للهجوم خلال جلسة العلاج. ومن المفهوم أنه لا أحد يريد ذلك. غير أن العلاج الذي يتم إدارته بشكل مهني لا يدور حول نقاشات قبيلة. ومن أجل إنجاح الأمر، فإن بناء "تحالف علاجي" هو المهم ضمن ربط وجداني بين المعالج والفناني الذي يخضع للعلاج. ولكن يجب ألا يصل الأمر إلى خلاف "أثنين ضد واحد". ولدى الكثير من الأشخاص تحفظات بشأن السماح لأخر غريب بالتدخل في حياتهم كثنائي، ويرون أنهم يمكنهم فهم مشاكلهم. ويقول باركر إن الثنائيات ليست دائما قادرة على رؤية الصورة الكلية لخلافاتها. وقد يكون ذلك خلافا غير مضر على ما يبدو بشأن غسل الأطباق، لكنه يدور في الحقيقة حول شيء مختلف بالكامل. ويمكن أن تساعد وجهة نظر شخص آخر في تقدير مجال رؤية أوسع في هذه الحالة.

واشنطن - يحجم الكثير من الناس عن الحديث عن التفاصيل الحميمة في حياتهم، لكن عندما يقَرّ شخصان المشاركة في علاج خاص للعلاقات الزوجية، فإن أقل ما يقال عن هذا هو أنه تصرف شجاع. وبالنسبة إلى الكثيرين، من الصعب للغاية التغلب على الموانع الداخلية والإقدام على مثل هذه الخطوة الجريئة المطلوبة. ولكن غالبا ما يرجع هذا إلى أن الأشخاص لا يفهمون بشكل كامل ما الذي يدور بشأنه العلاج؟ وقامت هولي باركر، وهي طبيبة نفسية ومحاضرة في علم نفس الأزواج بجامعة هارفارد الأميركية، مؤخرا بتناول بعض الأساطير المحيطة بعلاج الأزواج وذلك في مجلة "سيكولوجي توداي". ويعتقد الكثيرون أن علاج الأزواج غير مبرر إلا عندما يلوح الانفصال أو الطلاق في الأفق. غير أن الدراسات أظهرت أن أقلية فقط من الأزواج التي تخضع للعلاج لديها شكوك بشكل مستقبل في علاقاتها على الأمد البعيد. وتقول باركر "يجب ألا تكون علاقتكم قد اقتربت من الهاوية، أو أن تكون لديكم مشاكل خطيرة للتفكير في العلاج".

مجموعة «الرائعة» طريق المغربيات للتنفيس عن مشاكلهن

الذي حفزها على إنشاء هذه المجموعة هو نشر الإيجابية وتحسين أوضاع "الرائعة" وتوعيتها بما لها وما عليها من حقوق وواجبات والأخذ بيدها نحو الطريق الصحيح. من خلال النصائح التي يقدمها لها مختصون في مجالات شتى، وعبر نشر تجارب حية لنساء المجموعة بهدف تحفيز باقي العضوات على الخروج من صمتهن ومواجهة مشاكلهن بكل شجاعة. وعن السر الذي جعل نساء ينتمين إلى فئات اجتماعية وعمرية مختلفة يلتحقن بالمجموعة، أكدت أن المشاركة الصادقة للتجارب والتفاني في عضواتها هي الركائز الأساسية التي تستند عليها هذه المجموعة لتقوية حضورها يوما بعد يوم. وأضافت السيدة الشادي أن المضامين والقضايا التي تتقاسمها هؤلاء النساء، بشكل عام، داخل المجموعة "هي كل قضية فيها تاء التانيث باعتبارها القاسم المشترك بين الرائعات"، وكذلك كل ما يتعلق بنجاح المرأة في جميع مجالات الحياة، مبرزة أن مسيرات المجموعة تعمل على إغناء النقاش من خلال استضافة اختصاصيين متطوعين (من أطباء ومدربين ودكاترة) عبر لقاءات مباشرة "لايف" سواء في القطاع الصحي أو الاجتماعي أو النفسي أو المهني، لتتناول مواضيع متنوعة، يدخل بعضها في إطار الطابوهات.

وتقول مؤسسة المجموعة، إنه يتم إطلاق تحديات بصفة منتظمة لتتناول مواضيع معينة تشارك فيها كل رائعة بتجربتها الخاصة، مشيرة إلى أنه من أبرز التحديات التي عرفت مشاركات مكثفة: "الزواج - المختلط، الرائعة - المقابلة قصتي مع الباك، التنمر، الرائعة البطالة". وتتناول مواضيع متنوعة، يدخل بعضها في إطار الطابوهات. ويتم إطلاق تحديات بصفة منتظمة لتتناول مواضيع معينة تشارك فيها كل رائعة بتجربتها الخاصة، مشيرة إلى أنه من أبرز التحديات التي عرفت مشاركات مكثفة: "الزواج - المختلط، الرائعة - المقابلة قصتي مع الباك، التنمر، الرائعة البطالة". وتتناول مواضيع متنوعة، يدخل بعضها في إطار الطابوهات.

أبرز التحديات التي عرفت مشاركات مكثفة: #الزواج المختلط، #الرائعة - المقابلة قصتي مع الباك، #التنمر، #الرائعة البطالة

وفي خضم الكم الهائل من المجموعات المغربية على فيسبوك، برزت خلال السنوات الأخيرة، مجموعة "الرائعة" التي فرضت نفسها بقوة، ونجحت في أن تصبح منبرا للنساء المغربيات لتقاسم تجاربهن، والتعريف بالقضايا التي تهمهن في فضاء تنبعث منه روح النقاسم وقيم المشاركة بين عضواته البالغ عددهن حاليا أزيد من 667 ألفا. وهذه المجموعة هي نسائية مئة سنة المئة وقد أنشأتها إليهام الشادي سنة 2015، لتشكل فضاء افتراضيا يجمع النساء المغربيات من داخل أرض الوطن وخارجها، ومن مختلف الأعمار والفئات الاجتماعية، منتميات من عوالم مختلفة، إضافة إلى ربات البيوت. فكل النساء والفتيات مرحب بهن وبتجاربهن في الحياة ومساهمتهن في حل المشاكل التي تعترضهن حياتيا ومهنيا. وتقول الشادي في تصريح لوكاله المغربي المجموعة للأنباء، إن الدافع الأكبر



فرصة لتعزيز التعايش وتقوية الوحدة الأخوية

هل وطد الحجر العلاقة بين الأشقاء أم فاقم من خلافاتهم الآباء والأمهات جدار الصد لتتمين العلاقات ونبد الشقاق

وقال المختصون في علم النفس إن البقاء في المنزل بسبب الجائحة سبب ضغوطا كبيرة لكافة أفراد الأسر بمختلف دول العالم وكان تأثيره على الأطفال مضاعفا، إلا أنه بإمكان الآباء والأمهات استغلال فترة الحجر لتعزيز العلاقة بين الإخوة، وتحويل الوقت الوافر إلى مرحلة بناء لعلاقات قوية بينهم. وأشاروا إلى أن تفاوت الأعمار بين الإبناء قد يفرض نوعا من الفجوة بينهم، مؤكداً أن فترة الحجر قد تكون فرصة مناسبة لتقارب الإبناء وتواصلهم الاجتماعي في الكثير من الأنشطة سواء الترفيهية أو الأعمال المنزلية نظرا إلى وفرة وقت الفراغ الذي يجبر الإبناء على إيجاد أنشطة مشتركة تبعدهم عن شاشات التلفزيون وتقوي الروابط بينهم.



مروى بن عرفى
الجائحة وطدت العلاقات بين الأشقاء وعززت تواصلهم

ونبه الخبراء إلى أنه مع عودة الحياة تدريجيا ومتابعة الأهالي لأعمالهم داخل مؤسساتهم، مثل ذلك فرصة أكبر لتعلم الصغار المسؤولية وأسهم في خلق روح التعاون بين الأشقاء سواء في الدراسة ومتابعة الواجبات أو في القيام بأنشطة تشاركية لتتوطد العلاقات أكثر. وأضافوا أن المنافسة بين الأشقاء عادة ما تكون عالية بسبب التقارب العمري، وخصوصا تنافسهم على حب الوالدين، وحسب التميز في شيء ما، فضلا عن تفكير الطفل أحيانا بمصلحته الشخصية من دون الالتفات إلى غيره. غير أن الظروف التي أوجدها كورونا، معكنت الآباء من التفرغ للآبناء ومحاولة استبدال الصفات السلبية باخرى إيجابية، والتعرف على مكانم الضعف وحتى القوة في نفوسهم، ومحاولة التقريب بينهم وتعليمهم تحمل المسؤولية تجاه الآخر.

وكشف عبدالهادي الكاسمي، الخبير المغربي في المرافقة التربوية، أن الإخوة تعودوا خلال الأيام العادية على اللعب مع أصدقائهم خارج البيت وممارسة مجموعة من الأنشطة، إلا أن الحجر أرغمهم على البقاء بالمنزل مما أدى إلى تاجيح الصراعات بينهم، ناصحا بعدم التدخل حين يتشاجر الأشقاء، ومن الأفضل تركهم يعالجون مشاكلهم بأنفسهم. وأكد الكاسمي أنه في ظل الحجر الصحي والمكوث الطويل في البيت تغيرت الكثير من السلوكيات لدى الآباء، ولاحظ الآباء والأمهات تزايد الخلافات بين أطفالهم خاصة أولئك الذين تكون أعمارهم متقاربة. ونصح المختص المغربي الآباء والأمهات بأن يميزوا بين حالتين من العلاقة بين الآباء. ففي بعض الأحيان تكون العلاقة مبنية على اللعب، فيتدخل الأب والأم من أجل إبداء بعض الملاحظات فقط، أما إذا كانت العلاقة بينهم مبنية على العنف أو الاعتداء على الآخر وعلى ممتلكاته، فيجب أن يتدخل الأب أو الأم لا من أجل الزجر أو العقاب وإنما فقط من أجل التفريق بينهم وصرف أنظارهم للمشاركة في نشاط آخر.

وقالت الطبيبة النفسية ماريما سلالمانكا، مديرة برنامج الأسرة منظمة "قرى الأطفال" في العاصمة الإسبانية مدريد، إن "توعية تعامل الأشقاء مع بعضهم البعض ترتبط ارتباطا وثيقا بجودة العلاقة التي يمنحها الآباء لهم"، موضحة أن "الضغط العاطفي الذي سببه الحجر الصحي أدى إلى مضاعفة احتمال حدوث مشاكل جديدة أو منافسات بين الأشقاء، ويمكن أن يسبب الغيرة ويزداد النزاع بين الإخوة من أجل كسب اهتمام الآباء، وإذا استمر هذا الوضع طويلا فقد يؤدي إلى المزيد من السلوكيات المدمرة". وأكدت سلالمانكا أن هذه الظروف قد تعزز التعاطف بين الإخوة وتسبب في ظهور سلوكيات إيجابية ونشوء علاقات وثيقة في ما بينهم، وقالت "الأزمة (الحجر) التي نعيشها يمكن أن تكون فرصة عظيمة لتعزيز التعايش وتقوية الوحدة الأسرية والأخوية.. دعونا نستفيد من ذلك".

التعايش الجيد بين الأشقاء حلم تتطلع جل الأسر إلى تحقيقه إلا أنه في الكثير من الأحيان تطغى الخلافات على علاقتهم مما يسبب توترا للآباء والأمهات الذين وجدوا أنفسهم في مواجهة وضع صعب بسبب الإغلاقات الذي فرضته جائحة كورونا. وبالرغم من تزايد خلافات الأشقاء خلال فترة الحجر، إلا أن بعض الأسر الأخرى وجدت أن أبنائها أصبحوا أكثر انسجاما وتعاونيا، والأهم أكثر تحملا لمسؤولية بعضهم البعض.

حسيبة بالاح أحمد

وعبرت الكثير من الأسر عن حاجتها إلى المساعدة في تعزيز التعايش الجيد بين الإخوة، وتقليل الخصومات والمناقشات التي ظهرت أثناء فترة الحجر بينهم. وقالت مروى بن عرفى، المختصة التونسية في علم النفس السريري، إن العالم شهد تغيرات كبيرة منذ ظهور جائحة كورونا وذلك على المستوى الصحي والاجتماعي وكذلك على مستوى العلاقات الأسرية الخارجية والداخلية. وأوضحت "العرب"، أنه بالرغم من سلبيات هذه الجائحة إلا أن لها عدة إيجابيات خاصة على مستوى العلاقات بين الناس، حيث عززت سلوك الترحام والتعاون بين الأفراد، وهو ما تجلى بوضوح في روح التضامن التي نشأت بين الناس لتجاوز الظروف الاقتصادية الصعبة، وهذه من ضمن الأسباب التي جعلت الأفراد يتغلبون على الجائحة خاصة من الناحية النفسية عبر التآزر والتراحم. وأضافت أنه على المستوى العائلي ومع تغير نسق الحياة خلال فترة الحجر والعمل على بعد أصبح أفراد العائلة يتقابلون أكثر حتى أن بعضهم اكتشفوا عدة مميزات وصفات لم يكونوا يعرفونها عن البعض الآخر، وهو ما خلق أنشطة مشتركة والعابا جماعية عززت التواصل ووطدت العلاقة بينهم. وأكدت خبيرة علم النفس أن هذه الجائحة وطدت العلاقات بين الأشقاء وعززت تقاربهم وتواصلهم، وإن نشبت بينهم بعض الاختلافات والشجار أحيانا، إلا أن طول فترة الفراغ التي عاشوها جعلتهم يبحثون عن أنشطة مشتركة والعبا جماعية ووسائل ترفيه تتطلب العمل الجماعي مما جعل العلاقة بينهم أكثر متانة وتعلقا. وختمت بن عرفى بالقول "صدق من قال إن في كل محنة منحة".

موضة

الحقيبة الجينز نجمة الموضة في 2021

تنسيق الحقيبة الجينز مع بدلة رياضية. وأكد خبراء الموضة أن حقائب اليد المصنوعة من الجينز كبيرة الحجم عملية أكثر، حيث أنها تتميز بقدرتها على حمل المزيد من الاحتياجات الأساسية التي تحتاجها المرأة عند التنزه أو الذهاب للعمل.

عملي وأنيق، مشيرة إلى أنها تتناغم بطبيعة الحال مع ملابس الجينز، ومن الأفضل التنسيق بين درجات الجينز الغامقة والفاتحة. ويمكن أيضا تنسيق الحقيبة الجينز مع خامات أخرى مثل القطن والجلد. ولإطلالة كاجوال ذات طابع عصري يمكن

أوردت مجلة "أل" أن الحقيبة الجينز تعد نجمة الموضة النسائية في 2021، حيث تشتمل عليها تشكيلات الماركات العالمية مثل ديور وشانيل وتوم فورد وسان لوران. وأوضح المختص المعنوية بالموضة والجمال أن الحقيبة الجينز تمتاز بطابع

