

## البعد بين الأزواج يزيد في تأجيج العواطف

الإجازة الزوجية فرصة لرفع وتيرة الاشتياق



يواجه بعض الأزواج ضغوط الحياة اليومية بالابتعاد المؤقت. وهذا الأمر يساهم في تجديد المشاعر بينهما. وينصح استشاريو العلاقات الأسرية بالبعد بين الزوجين لعلاج الملل الذي يتسرب إلى حياتهما والقضاء عليه ليحل محله الود والصفاء والانسجام.



راضية الخيزاني  
كاتبة تونسية

يؤكد الخبراء أن خفوت الحب ليست له علاقة بالمودة والترحم والعشرة الطيبة بين الزوجين بل يعود إلى غياب سادة الـ"فينيل إيثايمين" الموجودة في أنسجة المحبين الجدد. وهذه المادة هي أحد أنواع الـ"الإفيتامين" المضرة التي ثبت أنها السبب المباشر لحالات التخليد والسرمان اللذيذ الذي يصيب المحبين. لكنها تختفي بعد سنوات من الزواج.

وحتى يعود الحب الذي خفت بين الزوجين وتتأجج مشاعر المودة بينهما وتعود سادة الـ"فينيل إيثايمين" إلى سالف نشاطها ينصح الخبراء بالابتعاد غير الطويل الذي من شأنه أن يعالج الملل الذي يتسرب إلى الحياة الزوجية فيقضي عليه ليحل محله الود والصفاء والانسجام بين الطرفين.

ويجسب بعض الأزواج إلى الإجازة الزوجية لتهدئة النفوس وإعادة أيام الصفاء حيث ينحاح لهما قضاء فترة استرخاء لاستعادة نشاط المشاعر وتجديدها.

ويشير خبراء العلاقات الأسرية إلى أن الإجازة الزوجية تعني أن يأخذ كلا الزوجين راحة من الآخر، ويبتعد عن الشريك فترة قد تطول أو تقصر، وقد تتمثل بالابتعاد ليوم كامل، ثم يأتي اللقاء على أضواء الشموع في العشاء، وقد تصل فترة الإجازة أسبوعاً، موضحين أن هذا الانفصال المؤقت قد يثير مشاعر الفقدان وقلق الانفصال بين الزوجين، وبالتالي يؤجج مشاعر إيجابية تجاه الشريك، إضافة إلى منح الوقت لهما لمراجعة مشاكلهما والوقوف على أسبابها وإيجاد حلول لها، خاصة إذا كانت الإجازة بعد مشكلة أو شجار حاد، حتى تأتي فائدتها في تهدئة النفوس وتخفيف درجة الغضب، ما يؤدي إلى بروز المشاعر الإيجابية تجاه الطرف الآخر والتفكير المنطقي بعيداً عن الغضب والجروح.

### مشاعر إيجابية

### الانفصال المؤقت بين الزوجين يثير مشاعر الفقدان ويؤجج المشاعر الإيجابية لديهما

وأشار بن منصور إلى أن تجديد العلاقات الزوجية مسألة تحتاج إلى أن تؤخذ على محمل الجد، فإذا كان الدين يتجدد بعد كل مئة سنة، وإذا كان الإيمان يبلى مثل الثوب ويحتاج إلى تجديد بين المدة والأخرى، فإن العلاقات الزوجية تحتاج هي الأخرى إلى شحنة تجديد ونقاء وصفاء، لعل من بين سبلها الجميلة الابتعاد الذي يغذي الاشتياق للطرف الآخر ويعمق الوعي بمحاسن خصاله وحلو معشره ومكانته في حياته... وكما تكون الحسرة عظيمة إذا كان البعد نهائياً لأنه ناتج عن فقدان أبدي... سببه الموت أو حتى الطلاق... فالبعد داء لأدواء زوجية كثيرة أما الفراق فإنه هادم للعلاقة الزوجية وحسرة دائمة على ما لا يمكن تداركه وشوق بلا حول على لقاء زوجي جميل غابر صار محض سراب.

وتعد فكرة وجود إجازة زوجية متفق عليها بين الزوجين إجراء سليماً لا يخلو من فوائد.

وقال حمزة دودين أستاذ القياس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات، "إن كانت الإجازة الزوجية من

### الركون إلى الراحة يقضي على الملل المتسرب إلى العلاقة الزوجية

دون خلافات فهذا الإجراء سليم، فالابتعاد يؤدي إلى زيادة العواطف، وتأجيج الحياة العاطفية والاشتياق بين الزوجين لبعضهما بعضاً، فيشعر كل منهما بقيمة الآخر". أما إن كانت الإجازة الزوجية قد جاءت بسبب كثرة الخلافات والمشاحنات الزوجية، فهذا يرى دودين أن ابتعاد الزوجين عن بعضهما البعض يأتي على حساب اتخاذ قرار غير مدروس، فقط من أجل الابتعاد عن المشاكل وتاجيلها وليس حلها، مشيراً إلى أن أخذ إجازة طويلة مهما كانت مدتها، لن يؤدي إلى حل المشكلة بل سيقود إلى تراكمها، فيعود الطرفان إلى نقطة الخلاف نفسها.

ويوضح أن الإجازة الزوجية بين الزوجين تعني الانفراد بالنفس قليلاً من الوقت لتجديد الحنين والشوق، وإذا طبقت بطريقة صحيحة، على ألا تطول مدتها، ولا تكون بعد ثورة غضب، أو تأتي كفض اشتياك سنوي فتمارها.

ويرى خبراء العلاقات الأسرية أن الحاجة إلى تجديد مشاعر الحب في العلاقة الزوجية أمر مهم جداً خاصة بالنسبة إلى الأزواج الذين يمارسون حياتهم بنوع من الروتين والصارم، ما يؤدي إلى فتور المشاعر نتيجة التكرار وغياب التشويق، لذا ينصحون بأهمية ابتعاد الزوجين عن بعضهما البعض، بغرض تأجيج العاطفة والأساسيس في ما بينهما.

لكن البعض يرفض فكرة الإجازة الزوجية تماماً. ويراه مخالفة للكثير من أسس العلاقة الزوجية الطبيعية، بل "ضد العشرة". كما يرون أن البعد قد يأتي بنتائج عكسية، حيث يؤدي ابتعاد الشريكين عن بعضهما البعض إلى حدوث نوع من الفتور والجفاء بينهما، وهو ما يزيد الوضع سوءاً، وربما يهدد العلاقة الزوجية بأكملها.

وأوضح المختصون أن سفر الأزواج دون زوجاتهم لا بد أن يحكمه نظام وتنسيق بين الطرفين، مبينين أن بعد الزوجين عن بعضهما البعض يوماً في

وكتشف محمد ولد أمير المدير العام للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم أن برامج التعاون تشمل إقامة كراس وهي محاور تنتظم بشأن دورات

للتربية والعلم والثقافة تمثل حلقة الترابط بين كل من الوزارة والمنظمة، وهي أداة لمتابعة تنفيذ برامج التعاون المشتركة.



محاورة الأفكار الهدامة مسؤولة المدرس

## جمال

## مستحضرات العناية الغنية بالمواد المرطبة تقضي على جفاف الشعر

استعمال مستحضرات العناية الغنية بالمواد المرطبة كالمستحضرات المحتوية على زيت الأركان أو زيت بذر المشمش والتي تعمل على إصلاح الشعر التالف، بينما تعمل المستحضرات المحتوية على زيت بذور الأرقطيون على العناية بفروة الرأس الجافة.

ومن المهم أيضاً تدليك أطراف الشعر بمستحضر الترطيب Conditioner قبل غسله بالشامبو، حيث يشكل مستحضر الترطيب طبقة حماية ضد الكبريتات الموجودة في الشامبو. وبالنسبة إلى التصفيف توصي "هاوت دي" باستعمال مستحضر الوقاية من السخونة قبل استعمال مجفف الشعر مع استعمال فرشاة مستديرة أثناء التجفيف، حيث يمنح ذلك أطراف الشعر لمعاناً وبريقاً.

يمثل جفاف الشعر وسرعة تقصفه مشكلة جمالية تؤرق المرأة، حيث أنه يتسبب في فقدان الشعر لبريقه ولمعانه. وأوصحت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية أن جفاف الشعر يرجع إلى قلة إمداد الجذور للخصلات والأطراف بالدهون، بينما يرجع التقصف إلى خشونة طبقة القشرة أو تلفها بفعل المؤثرات الخارجية مثل أشعة الشمس والاستخدام اليومي لمجفف الشعر ومكواة الفرد، بالإضافة إلى بقايا مستحضرات التصفيف. ولواجهة جفاف الشعر توصي البوابة الألمانية بإجراء تدليك يومي لفروة الرأس بواسطة فرشاة ذات شعيرات بلاستيكية، وذلك لنقل الدهون من فروة الرأس إلى الشعر. ولفرد الشعر وتنعيمه ينبغي



### نصائح

## كيفية التعامل مع حروق الأطفال

بالحروق من الأساس ينبغي الاحتفاظ بالمشروبات والأطعمة الساخنة بعيداً عن متناول أيديهم. وتستدعي بعض حالات حروق الأطفال الاتصال بالطبيب أو طلب الرعاية الطبية الطارئة فور التعرض للحرق. وفي حال كانت مساحة المنطقة التي تعرضت للحرق كبيرة، كان تغطي الحروق ما يقارب من 5 إلى 8 سنتيمترات من الجلد، أو حتى لو كانت الحروق تبدو بسيطة، إلا أنه يجب طلب الرعاية الطبية الطارئة في هذه الحالة، وإثناء ذلك ينصح بتغطية المنطقة التي تعرضت للحرق بقلعة قماش أو بمنتشفة ناعمة ونظيفة، ويجب التنويه إلى ضرورة تجنب استخدام الكمادات المبللة أو الثلج لأن ذلك قد يسبب انخفاض درجة حرارة جسم الطفل.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إنه في حال تعرض الأطفال لحروق تشمل أجزاء كبيرة من الجسم، فإنه يتعين على الآباء الاتصال بالإسعاف على وجه السرعة، مع مراعاة خلع الملابس المشبعة بالسوائل الساخنة بحذر، وتبريد مواضع الجلد المعنية بماء فاتر أو وضع مناشف رطبة ونظيفة عليها وتغييرها بانتظام. وأضافت الرابطة أنه لا يجوز تبريد مواضع الحروق لدى الأطفال حديثي الولادة والرضع، وذلك لتجنب إصابتهم بانخفاض درجة حرارة الجسم حتى إذا كانت الحروق تغطي أكثر من 15 في المئة من الجلد، علماً بأن راحة يد الطفل تمثل نحو 1 في المئة من سطح الجسم، بينما تمثل الذراع نحو 10 في المئة. ولتجنب إصابة الأطفال



## مقاومة التطرف العنيف في تونس تبدأ من الوسط المدرسي

وأضافوا أن نتائج قيم التسامح يمكن أن تخفف من حالات العنف التي قد تحصل بين التلاميذ والطلبة في المدارس وفي مختلف المراحل، مشيرين إلى أن المدرسة من شأنها المساهمة في نشر ثقافة التسامح والتقليل من الغلو والتطرف وتخفيف آثارها على الفرد والمجتمع.

ويؤكد الواقع التونسي الجديد مجتمعياً وسياسياً وثقافياً جديدة خطر التطرف العنيف على مؤسسات الدولة والسلم الاجتماعي والقيم المدنية والديمقراطية عامة، وذلك من خلال موجات متتالية من العنف.

وعقب ثورة يناير 2011 استفاق التونسيون على حضور قوي للجماعات المتطرفة وعلى قراراتها التنظيمية والتعبوية، وتابعوا بقلق وخوف شديدين عنف هذه الجماعات وما تشكفته المصالح الأمنية من مخازن للسلاح ومن معسكرات تدريب وشبكات تسفير منذ الأشهر الأولى لسقوط النظام وعمل مؤسسات المرحلة الانتقالية.

والجامعات والوزارات ومؤسسات المجتمع المدني في القضاء على العنف الخطير.

### منع الطالب من الانجذاب إلى العنف أو الإرهاب أو السلوك المعادي من أساسيات مكافحة التطرف

وقال الخبراء إن تعليم قيم ومفهوم التسامح من شأنه أن يعزز أهمية احترام رأي الآخرين عند الطلاب منذ الصغر، وأهمية الإنصات والإصغاء وأدب الاختلاف واحترام قناعات الآخرين، وكيفية التحكم بالنفس وعدم جرها إلى مستنقع الغضب. كما أن مفهوم التسامح مع الأشخاص المختلف معهم في بعض القضايا من شأنه أن يخفف من مظاهر التعصب للأصل والجنس والطائفة والقبيلة وغيرها من الانتماءات.

للتكوين والبحث والتأطير لفائدة المدارس المنتسبة، مذكراً بأن المنظمة أنجزت عدة بحوث ودراسات في مجال التوقي من التطرف العنيف.

واعتبر أن التحديات التي تعترض دول الوطن العربي كبيرة وتأتي في مقدمتها الأزمة التي زادت بفعل التسرب المدرسي وتفشي جائحة كورونا التي فرضت إغلاقاً مؤقتاً للمدارس.

وبين خبراء التربية أهمية دور التعليم في تنمية قيم التسامح والتعاضد لدى أفراد المجتمع، داعين إلى جعل المدارس مؤسسات فاعلة لنشر التسامح ومنع الطلاب من الانجذاب إلى العنف أو الإرهاب أو السلوك المعادي للمجتمع. وشددوا على ضرورة استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي لطرح مواد إيجابية لمحاربة الأفكار الهدامة وتعزيز الانتماء والولاء لقيم ومبادئ الوطن، مشيرين إلى ضرورة تعزيز دور الأسر ورجال الأعمال والمدارس

وكتشف محمد ولد أمير المدير العام للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم أن برامج التعاون تشمل إقامة كراس وهي محاور تنتظم بشأن دورات

للتربية والعلم والثقافة تمثل حلقة الترابط بين كل من الوزارة والمنظمة، وهي أداة لمتابعة تنفيذ برامج التعاون المشتركة.