

إدامة الخلافات بين الكنة والحماة وسيلة الأزواج لصرف الأنظار عن عيوبهم

سكوت الأزواج عن المشاكل إيهام للزوجات بأن أي تقصير سببه الحماة وليس هم



تعدّ العلاقة بين الحماة والكنة من أكثر العلاقات الشائكة في العائلة، حيث تشعر الأم بأنها ستفقد ابنها الذي تعبت في تربيته لسنتين طويلة في حين تعتبره زوجته ملكا لها، ما يخلق جوا من التشنج بينهما. وقد لا يسعى العديد من الأزواج لتبديد تلك الخلافات حتى يشتتوا التركيز على عيوبهم، ما يجعل زوجاتهم يعتقدن أن أي تقصير سببه الحماة وليس أزواجهن.

تونس - يعمد بعض الأزواج إلى تاجيح الخلافات بين زوجاتهم وأمهاتهم رغم أنهم هم سبب المشاكل وذلك حتى يشتتوا التركيز على عيوبهم. وتتنافس الحماة والكنة عادة على إرضاء الزوج وتقديم الأفضل له لكن بطريقة غير مباشرة، فتتحول المنافسة إلى تكايات وخلافات.

وتقول بسمة البوغانمي إن زوجها يعمد إلى إشعال نار الفتنة بينها وبين حماتها خاصة إذا تعلقت المشاكل بأمور مادية، وتضيف أنه عندما تنشب الخلافات بينها وبين زوجها البخيل بسبب المصاريف اليومية تتدخل الحماة وينسحب الزوج، فيتغير اتجاه المشكلة ويصبح الخلاف بينها وبين حماتها. ويرى خبراء العلاقات الأسرية أنه عندما تكون الحالة المادية للزوج محدودة تنشب المشاكل بين الحماة والكنة إذا صرف الرجل المال على جهة أكثر من الأخرى.

ويشير الخبراء إلى أن العلاقة بين الزوجة وأم الزوج تتسودها التوترات والحساسيات، ويرجع السبب في ذلك إلى رغبة كل منهما في الاستئثار باهتمام الزوج/ الابن، ومن شأن هذا التوتر أن يؤدي إلى مشاكل عديدة تجعل العلاقة أكثر تعقيدا.

ويؤكد الخبراء أن الرجل يتحمل مسؤولية كبيرة في فض الخلافات وإنهاء التوتر بين والدته وزوجته وتقريب المسافات بينهما حتى لا تشعر الأم بالغيرة ولا الزوجة بالإهمال، لكن بعض الأزواج لا يفعلون ذلك بغاية تاجيح الخلاف بين الطرفين تهربا من المسؤولية وابتعادا عن المشاكل وإخفاء عيوبهم.

وتقول ميساء الحمادي التي تسكن بنفس الشقة مع حماتها إن زوجها لا يتوانى في إظهار عيوبها أمام أمه ما إن تحدثت معه حول موضوع الاستقلال بالسكن والخروج من بيت حماتها والعيش معه في بيت بغيرهما، حتى يتحول الحديث إلى خلاف بينهما فتتدخل الحماة وتكبر المشكلة ولا يتدخل الزوج

حتى لا يجد حلا، فيستمر الخلاف بين الطرفين ويغادر الزوج المنزل ولا يطرح موضوع السكن مجددا.

الرجل يتحمل مسؤولية كبيرة في فض الخلافات بين والدته وزوجته، لكن بعض الأزواج لا يفعلون ذلك تهربا من المسؤولية

ويرى الدكتور شريف سمور استشاري العلاقات الزوجية بجامعة القاهرة، أن الزوجة تكون في كثير من الأحيان ضحية تصرفات زوجها حين يقوم هو بافتعال المشاكل ولا يكون لها أي دخل فيها. ولعل من ضمنها سهره الطويل مع أصدقائه أيام العطلات ونهاية الأسبوع، وترك زوجته لوحدها في المنزل، كذلك إهماله لزوجته واعتبارها قطعة من الأثاث، وعدم الأخذ برأيها في تدبير شؤون المنزل، وتورته عليها لاتفه الأسباب، وكذلك كثرة شكوك الزوج تجاه زوجته.

وقال سمور "ينبغي على الزوجة الانتباه وإيجاد حل لكل هذه المشاكل عند وجودها وذلك بجلوسها بجانب زوجها في وقت تختاره ويكون فيه مسترخيا وغير مهوم بانشغالاته الكثيرة، ومناقشة المشاكل معه بطريقة إيجابية في أمور يمكن أن تقرّبهما من بعض".

ويرى الخبراء أنه من المستحسن أن يكون ذلك في غياب الحماة، مشيرين إلى أنه يجب على الزوجة أن تتذكر أن الرجل يتهرب من صراخ زوجته، ومن فقدانها لأعضائها، لذلك ينصحونها بالهدوء ومناقشة الأمور بإيجابية تامة معه.

ومن العيوب الشائعة التي يجب أن تحذر المرأة من الوقوع فيها، جلوس الأبناء بشكل دائم مع الأب والأم. ومع أن هذا مطلوب وضروري، إلا أنه يجوز لفترة معينة فقط، حيث يجد الزوج والزوجة وقتا يقضيانه معا داخل المنزل.

كما ينصح الخبراء بأن تكون العلاقة بين الحماة والكنة متوازنة ووطيدة، مشيرين إلى أن العلاقة المتوازنة والوطيدة بين الحماة والكنة تعود إلى توازن شخصية الحماة وخبرتها في الحياة وحبها المتوازن والعقلاني لابن

وعدم معاناتها من الغيرة التافهة، إضافة إلى النضج العقلي للكنة إذا كان عمرها فوق 28 عاما. كما أن قوة شخصية الابن تفرض على الطرفين بناء علاقة متوازنة، والاحترام المتبادل بينهما منذ البداية، وعدم تدخل كل منهما في الحياة الخاصة للأخرى.

ويرى الدكتور عفيف سليمي مستشار الحياة الأسرية أن غيرة الحماة من الكنة ناتجة عن خشيتها من ابتعاد ابنها عنها بعدما كان ملكا لها ولا تشاركها فيه أي امرأة أخرى، ثم جاءت الكنة لتخطفه من بين يديها. وتزداد الصراعات بينهما عندما تفقد الأم ابنها الذي كان يوليها كل الاهتمام والرعاية، ليتضح لها لاحقا أن هذا الاهتمام بدأ يتقلص لوجود أخرى يمنحها مقدار الاهتمام نفسه، وهذا سبب آخر لغيرتها، لاسيما إذا استمر ابنها بمدح زوجته أمامها وذكر ميزاتهما ومدى حبه لها، فهذا أكثر ما يغضبها.

وبحسب رأي سليمي، فإن هناك أسبابا عديدة ومتنوعة تستدعي غيرة الحماة من كنتها، كما لكل غيرة قصتها وحيثياتها، شريطة ألا يتم إلقاء اللوم دائما على الحماة، فالكنة قد تلعب دورا

بعض الأزواج يزيدون من توتر العلاقة بين الكنة والحماة

رئيسيا في إثارة غيرة حماتها، والتناهي بمهاراتها وقدراتها وكيفية إدارة زوجها وميزانها. لكن يجب على الكنة أن تكون نكية وأن تتحلى بالهدوء والصبر وتظهر الاحترام والمودة لحماتها، وهذا ما سيدفع الأخرى إلى تغيير طريقها وتهدهة لتوترها.

من جهة أخرى يرى خبراء العلاقات الأسرية أن لحرارة الصيف دورا في إذكاء نار الخلافات الزوجية. فقد لاحظ المهتمون بالشؤون الزوجية أن الخلافات بين الأزواج تزداد حدة في فصل الصيف مقارنة ببقية فصول السنة. وغالبا ما تكون الخلافات مادية لأن فصل الصيف يتطلب الكثير من المصاريف الإضافية بسبب رغبة أفراد العائلة في الخروج للترفيه عن النفس والاستهلاك خارج البيت الذي يعود مكلفا للغاية ومرهقا للميزانية، ومن هنا تبدأ المشاكل والضغطات على الزوج خاصة، لتتجر الخلافات والمشاكل.

وتعتمد نسبة كبيرة من الأزواج إلى إرسال إحصاءات نكديّة واستفزازية لزوجاتهم حتى تنشب الخلافات بين الكنة وحماتها.

جمال

مستحضر التسمير الذاتي.. لبشرة برونزية

فيينا (النمسا) - أوردت مجلة "Woman" أن مستحضر التسمير الذاتي يعد بمثابة عصا سحرية للتمتع ببشرة برونزية جذابة خلال فصل الصيف.

وأضافت المجلة النمساوية المعنية بالصحة والموضة والجمال أنه ينبغي استعمال مستحضر التسمير الذاتي بشكل صحيح، كي لا تظهر بقع سيئة المظهر.

وأوضحت "Woman" أنه يجب في البداية إزالة الشعر بواسطة ماكينة حلاقة، ثم القيام بعملية تقشير لإزالة قشور الجلد الميتة، خاصة في المواضع الخشنة كالمرفقين واليدين والقدمين والذقن، مع مراعاة أن يتم ذلك قبل وضع المستحضر بليلة واحدة.

ويعد ذلك يتم وضع مستحضر التسمير الذاتي على البشرة مثل الكريم، ثم توزيعه بحركات دائرية من المنتصف باتجاه الخارج، وبالنسبة إلى الوجه يتم تطبيق المستحضر على الجبين والأنف والذقن، مع مراعاة ارتداء قفازات مخصصة للاستخدام مرة واحدة، كي لا تظهر بقع على الأيدي.

ويستغرق امتصاص البشرة للمستحضر مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، ومع ذلك لا يجوز الاستحمام خلال أول ثلاث ساعات، كما لا تجوز ممارسة الأنشطة التي تفرز العرق مثل الأنشطة الرياضية.

ويعد أن تمحص البشرة المستحضر جيدا ينبغي العناية بالبشرة باستعمال كريم مرطب أو لوشن للجسم، كي يدوم تأثير مستحضر التسمير طويلا.

وكي تحصل المرأة على النتيجة المنشودة ينبغي عليها تكرار وضع مستحضر التسمير كل يومين تقريبا، وبعد ذلك يكفي تطبيقه مرة كل أسبوع.



نصائح

كيف نتجنب نقص السوائل في الصيف؟

بريمن (ألمانيا) - أكد مركز حماية المستهلك في مدينة بريمن الألمانية على أهمية شرب السوائل بكمية كافية خلال فصل الصيف، وذلك لتجنب الإصابة بنقص السوائل بفعل ارتفاع درجات الحرارة الذي يؤدي إلى الشعور بالصداع وضعف التركيز وتراجع القدرة على بذل المجهود، كما يمكن أن تنتج عنه مشاكل الدورة الدموية.

وأوضح المركز أنه ينبغي شرب السوائل بمعدل لا يقل عن لتر ونصف لتر يوميا، ما يعادل نحو 6 أكواب ذات حجم عادي، مع مراعاة عدم شرب السوائل بشكل سريع أو شرب كمية كبيرة دفعة واحدة أو شرب سوائل باردة جدا، وذلك لتجنب متاعب الجهاز الهضمي.

وعن المشروبات المناسبة أوضح المركز أن الماء يعد أفضل مشروب لسد العطش، بالإضافة إلى شاي الأعشاب غير المحلى بالسكر، وكذلك عصائر الفواكه المخففة بالماء (بمعدل ثلاثة أرباع من الماء وربع من العصير)، علما بأن الإفراط في شرب السوائل المحلاة بالسكر يرفع خطر الإصابة بالسمانة وداء السكري.

ومن المفيد أيضا تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخيار والفلفل الحلو والطماطم

وعندما يحتضن الكبير بين ذراعيه طفلا صغيرا قليل الحيلة يجعل ذلك كل هموم الدنيا تصغر في عينيه ويمنحه إحساسا بالقوة والسعادة.

ويشير خبراء التربية إلى أن اللعب دورا كبيرا في نمو شخصية الطفل وصقلها، كما أنه يُكسب الطفل الشجاعة والقدرة على التعامل مع الأطفال الآخرين. ويعتقد أغلب الآباء أن بإمكانهم أن يوفروا اللعب لابنائهم عن طريق شراء الألعاب أو تسجيلهم في النوادي الرياضية، لكنه اعتقاد خاطئ.

ويؤكد الخبراء أن اللعب يمكن أن يحفز لأطفال على القيام بواجباتهم من خلال قول الأم أو الأب لأولادها "إذا أنهيت واجباتك فستلعبون"، كما يخلق لعب الأهل مع أبنائهم جوا من الألفة.

والوالدين عقب ولادة الطفل مباشرة، لكنها عادة ما تعود إلى معدلاتها الطبيعية بعد حوالي عام.

حفل الطفل بين الذراعين يفرز مواد أفيونية طبيعية في الدماغ، ما يفسر البهجة التي يشعر بها الكبار عند ملاعبة الأطفال

كما خلصت الدراسة إلى أن الآباء يشعرون بقدر من "السعادة اليومية" مع الأطفال، لكنهم يواجهون أيضا "ضغوطا يومية" أشد من الضغوط التي يعانها من ليس لديهم أطفال.

ووفقا لخبراء علم النفس يتعلق الكبار بالأطفال لأسباب مختلفة، وذلك الأسباب هي التي تجعلهم سعداء بملاعبة الصغار، ويشكل الأطفال غالبا نماذج مثالية للبراءة؛ فعندما يرى أحدهم طفلا صغيرا يدرك أنه ينظر إلى أحد الأهل مع ابتائهم جوا من يمنحه شعورا بالرضا والطمأنينة.

التعلق بالصغار يشمل أيضا الأقارب والأصدقاء المقربين".

ويعتقد العلماء أن الدماغ يفرز عند وجود الأطفال حولنا مادة أخرى هي "الأكستوسين" التي يُطلق عليها اسم "هرمون الحب"، لأنها المسؤولة عن مشاعر الحب والألفة لدى الإنسان.

وعند رؤية طفل صغير يسترجع الآباء والأمهات الذين كبر أبنائهم ذكريات جميلة تمنحهم شعورا بالسرور وحنينا إلى الماضي.

وقالت الكاتبة الأميركية أشلي ويهرلي إن أغلب الناس يحبون ملاعبة الأطفال وحمل الرضع بين أيديهم ويشعرون بالسعادة حين يرون الصغار مبتسمين.

وأشارت ويهرلي إلى أن الكثير من أسرار هذه الظاهرة ما زالت قيد الدراسة، لكن هناك تفسيرات كيميائية للمشاعر الإيجابية المتعلقة بوجود الأطفال.

وفي دراسة نُشرت مؤخرا، كانت تهدف إلى معرفة مدى سعادة الآباء والأمهات بالمقارنة مع من لم يسبق لهم إنجاب الأطفال، تم التأكيد على أن هناك ارتفاعا حادا في مستويات السعادة لدى

البهجة التي يشعر بها الكبار عند حمل الأطفال.

وقال هؤلاء الخبراء "لئن كانت الغريزة البشرية تفسر تعلق الآباء والأمهات بأطفالهم وشعورهم بالبهجة أثناء ملاعبتهم فإنه من المثير أن ذلك



ملاعبة كبار السن للأطفال تزيد من هرمون السعادة لديهم