



عادات سيئة تضر بالحياة الزوجية



إعداد: محمد حنفي

جميعنا لدينا عادات سيئة قد تكون مقبولة بالنسبة لنا على المستوى الشخصي، لكن حدوثها مرارا وتكرارا في حياتنا الزوجية يمكن أن يضر بها ويساهم في تدميرها، إليكم أسوأ هذه العادات.

عدم ممارسة الجنس

في دراسة أميركية أجريت عام ٢٠٠٣ وجد أن ما بين ٢٠ و٣٠% لا يمارسون الجنس سوى ١٠ مرات في السنة، بالطبع الجنس ليس كل شيء في الحياة الزوجية، ولكنه واحد من أفضل الطرق للحفاظ عليها من الانهيار.

عندما يصبح الجنس مجرد ذكرى بعيدة، فهذا يعني أن العلاقة الزوجية في خطر، ويجب التوقف طويلا أمام هذا الخطر لمعرفة أسبابه، لكي تعود العلاقة حميمة كما كانت من قبل.

النقد المستمر

في السنوات الأولى من الزواج يحمل كل طرف للأخر صورة وردية أبعد ما تكون عن الواقع، لكنها تساهم في تقبل أخطاء الآخر. وبمرور الوقت تبهت هذه الصورة، ولا يتقبل الأزواج أخطاء بعضهم البعض، بل يبدأ أحدهم في البحث عن الشواهد من أجل توجيه النقد إلى الآخر حتى على أنه الأخطاء. ما أسهل تصيد الأخطاء للآخر، لكن هذه العادة خطيرة وتتحول مع الأيام إلى ما يشبه كرة الثلج. ولكي تتخلصوا منها تعلموا من الأزواج الذين

تستمر علاقاتهم طويلا، فهم يحفظون حقيقة هامة وهي «لا أحد كاملا» فيقبلون أخطاء بعضهم البعض.

لعب دور الضحية

قد يبدو مملا عدم تحمل الأزواج مسؤولية سوء تصرفاتهم، لكن أكثر الأشياء مللا في العلاقات الزوجية، إيمان أحد الزوجين لعب دور الضحية، والخطير في تقمص أحد الزوجين دور الضحية هو شعور الطرف الآخر بأنه يحاسب على الدوام، كما أن هذا التقمص يفقد الحياة الزوجية الثقة والاحترام المتبادل، والأخطر أن هذه العادة تشعر الطرف الآخر بأن كل تصرفاته تؤدي إلى الإيذاء.

لتلافي هذه العادة السيئة يجب التخلي عن عقلية الضحية، ومواجهة المشكلات التي تعترض الحياة الزوجية، وامتلاك الشجاعة لقول أسف عند ارتكاب الخطأ.

قضاء الكثير من الوقت بعيدا

لا أحد مطالب بالتخلي عن عمله أو أصدقائه أو هواياته المفضلة، لكن قضاء معظم الوقت معهم يدمر الحياة الزوجية. فشعور أحد الزوجين بأنه في المرتبة التالية بعد هذه الأشياء قد يرسل رسالة خاطئة تشعره بالغيرة وتعكر صفو العلاقة الزوجية. للبقاء على هذه العادة السيئة يجب أن يفهم الزوجان أن التمتع بالعمل والهوايات والصداقات يأتي في مرتبة تالية لشريك الحياة، فمع الاحترام لكل هذه الأشياء لا يوجد أكثر أهمية ممن نحب.

عدم التشاور حول إنفاق المال

وفقا لمسح أجري عام ٢٠٠٧ فإن ٣٧% من الأزواج تشاجروا بسبب عدم التشاور على إنفاق المال المتعلق بالبيت، بينما قال ٨٢% من أفراد العينة أنهم أخفوا المشتريات عن الطرف الآخر. هذه الأرقام تشير إلى أي مدى يمكن أن يسبب عدم التشاور حول إنفاق المال اندلاع الخلافات بين الأزواج.

من أجل التخلص من هذه العادة السيئة يجب أن يعرف الأزواج أن شراء قميص أو حقيبة يد لا يؤدي إلى كارثة، لكن بالطبع ينبغي التشاور حول الإنفاق المادي، خاصة في عمليات الشراء الكبيرة، أو تلك التي تقترب عليها التزامات بعيدة المدى.

عدم تجاهل صغائر الأمور

جواربك ملقاة على الأرض، المناشف متناثرة في الحمام، أشياء تافهة يمكن تجاهلها لكنها لم تكن، ولكن تجاهل صغائر الأمور من أحد الزوجين يؤدي خلال سنوات قليلة إلى انفجار الطرف الآخر والوصول إلى مواجهة لا تحمد عقبائها.

الحل المنطقي للقضاء على هذه العادة السيئة هو تلافي هذه الأشياء التي تغضب الطرف الآخر. لكن ما الحل لو لم يحدث هذا؟

التسامح مع هذه الصغائر وتجاهلها تماما.

الثقة بالأقارب أكثر من شريك حياتك

عندما يشعر أحد الزوجين أن الطرف الآخر يثق بأقاربه وأصدقائه أكثر منه، فهذا يرسل إليه

رسالة خطيرة تشير إلى عدم ثقة شريك حياته به.

إذا لم تتق بشريك حياتك، فهذا يعني أن العلاقة الزوجية أشبه بجسد من دون روح، فمن يريد هذه العلاقة غير الموثوق بها؟

نسيان الملاحظات الصغيرة

أحبك، كل عام وانت بخير، صباح الخير، افتقدتك هذه الليلة، شكرا يا حبيبتي.. يعتقد البعض أنه بمرور السنوات على الحياة الزوجية تصبح هذه الملاحظات غير ذات أهمية، لكن الحقيقة أنها مهمة للغاية، لكن للأسف فإن الكثير من الأزواج ينسون قولها.

في زحمة الحياة اليومية تذكرنا قول هذه الكلمات البسيطة أنها تضيء دننا ورومانسية على حياتكم الزوجية، تذكروها دائما.

الحوار بالكلمات وليس الكلمات

لا تخلو علاقة زوجية من الخلافات بسبب الأطفال والميزانية وتوزيع المسؤوليات، وقد يصل الأمر إلى التلاسن بين الزوجين، لكن العادة المؤذية التي تدمر الحياة الزوجية هي اللجوء إلى استخدام الشتائم أو الضرب.

حل الخلافات بطريقة مثمرة يكون بالكلمات وليس بالكلمات، جربوا حل مشكلة واحدة في كل مرة، وابتعدوا عن تكتيكات التهديد والوعيد والابتزاز، وتجنبوا الطريقة الهجومية والانتقادات الشخصية.

جارية للتنازل

قبل أيام قليلة دخلت بالغلظ إحدى العمارات، وأول ما وطنت رجلي العمارة شعرت بأن الزمن انتقل بي إلى واحد من العصور القديمة التي نسمع فيها عن سوق للجواري والعبيد.. والبلوة انني عندما نزلت السرداب، وجدت الجواري والعبيد يقفون في الصف ينتظرون الشراء، ولا ينقص إلا أن يقف واحد ليدلل ويقول «الجارية بمائة درهم».

لكن الحلو أن الوزير أحمد باقر اعترض على تقرير منظمة العفو الدولية عن سوء معاملة الخدم وتجارة البشر.. يبدو أنه لا يقرأ جرائد اعلانية، أو الإعلانات التي تقول: خادمة للتنازل، أو خادمة للبيع. لا والحين الفضيحة.. مطلوب كلية، يعني منظمة العفو لا تحتاج إلى إجراء تحقيق... عليها فقط أن تفتح جريدة اعلانية لتتسرع لعشرين ملفا.

وفد إلى بلاد الواق واق

لاسبوع الماضي كان أسبوع تصريحات غير طبيعي.. شبكات النواب من صوب، والمسجد المهذوم من صوب، وحل دستوري أو غير دستوري من صوب.. لكن السؤال المصيري الذي يسأله واحد «خيشي» مثلي: هل ستنقطع الكهرباء السنة أم لا؟ هل ستتوافر المياه كل يوم، أم يوما بعد آخر مثل السنة الماضية؟

أي أن النواب كانوا يصبحون في المجلس على كل شاردة وواردة.. ولم ينقص سوى أن يسألوا لماذا النخل الموجود في شوارع المناطق الداخلية برحي والخارجية بريسي؟ وأخرتها في الصيف.. سياحة على حساب الدولة إلى سويسرا.. وإلى لندن.. لا وبعضهم يذهب إلى أماكن أول مرة نسمع عنها. نحن «نحوس» في محطة التناكر.. وربعمهم علاج في الخارج.. ونحن حدنا مدة ومطارة شاي على البحر.

هواية

أكثر شيء يقهر في شوارع الكويت... انه اذا صار حادث الكل يوقف «يطتمش»... والزين يخفف، لكن لو كان الحادث في الشارع الثاني.. لماذا تخفف؟

الاسبوع الماضي مررت على حادث قوي في طريق الفحيحيل.. لكن في الشارع الثاني، خفف سائق السيارة التي كانت أمامي سرعته عندما رأى الحادث، وأخذ يوشر لأولاده الذين يجلسون معه في السيارة.. ماذا تفعل؟ تعد الضحايا؟ «هم ناقصينك».

لنا أنا من وزارة الداخلية لوزعت سنائر متحركة تحجب الرؤية عن الشارع الثاني.. أو الإحسـن.. تعال يبا.. تحب أن ترى حوادث؟ ارسل لنا ايميل ونحن نرسل لك ملخصا اسبوعيا بكل حوادث الكويت.

بومريوم
atawya@gmail.com

نوال الزغبى في الكويت اليوم

تصل الفنانة اللبنانية نوال الزغبى الكويت في الخامسة والربع من مساء اليوم للمشاركة في الحفل الغنائي الذي يقام غدا ضمن حفلات «ليالي فبراير»، ويشارك فيه الفنانان نبيل شعيبل وراشد الماجد.



● نوال الزغبى

عائلة ناتاشا ريتشاردسون مفاجوة بوفاتها



● ناتاشا ريتشاردسون

البداية إلى «مركز لورانسيان الطبي» قرب منزله «مون تراملان» للترنلج، إثر تعرضها لحادث خلال ممارسة رياضة الترنلج، قبل أن يتم نقلها في ما بعد إلى مستشفى «القلب المقدس» في مونتريال ومن ثم في طائرة خاصة من مطار «إيليو توردو» الكندي إلى نيويورك.

يذكر أن أبرز أفلام ريتشاردسون غوتيك» و«باو دراى» و«ذي بارنت تراب» و«مايد إن مانهاتن» و«أسيلوم» و«ذي وايت كاونتنس».

أصدرت عائلة الممثلة البريطانية الأصل ناتاشا ريتشاردسون بياناً عبرت فيه عن ألمها الكبير بعد وفاتها على خلفية إصابتها بالخطيرة في راسها في حادث تعرضت له خلال ممارستها رياضة الترنلج في كندا.

وقال زوج الممثلة الراحلة ليام نيسون والعائلة في بيان: «الليام نيسون وابناه والعائلة بأسرها مصدومة ومفجوعة بالوفاة المأساوية لناتاشا المحبوبة. وهم ممنونون كثيراً لدعم وحب وصلوات الجميع ويطلبون احترام خصوصيتهم في هذا الوقت الصعب».

وكانت تقارير صحافية قد تحدثت في وقت سابق عن إزالة جهاز الإنعاش في مستشفى «لينوكس هيل» في نيويورك الذي نقلت إليه من كندا.

يشار إلى أن العديد من الصحف نقلت عن مصادر مقربة من العائلة، لم تسماها، تأكديداً أن ريتشاردسون الحائزة جائزة طوني» كانت منذ يوم الثلاثاء في حالة موت دماغي.

وحضر إلى المستشفى في نيويورك كل من زوج ريتشاردسون الممثل الأميركي ليام نيسون وابناها مايكل (١٣ سنة) ودانيل (١٢ سنة)، ووالدتها الممثلة البريطانية الشهيرة فانيسا ريدغراف (٧٢ سنة)، وخالنها لين ريدغراف وشقيقتها جويلي ريتشاردسون، والمنتج السينمائي روبرت فوكس والممثلة ميريل سترريب والمؤلفة جوان ديون.

يشار إلى أن النجمة البريطانية، نقلت في

ريهانا تتبع نصيحة أوبرا وتفصل عن خطيبها



● ريهانا

أخذت المغنية الأميركية ريهانا بنصيحة مقدمة البرامج أوبرا وينفري وانفصلت عن صديقها مغني الراب الأميركي كريس براون الذي اعتدى عليها بالضرب.

فأثر تصالح النجمين بعد فترة وجيزة من انفصالهما على خلفية الشجار الذي دار بينهما عشية حفل توزيع «جوائز غرامي» واعتداء براون على ريهانا بالضرب، عادا وانفصلا من جديد.

وكانت وينفري نصحت ريهانا أكثر من مرة بترك صديقها لأن الشخص الذي يضرب مرة بعيد الكرة، ويبدو أن كلماتها لاقت صدقاً في أذن المغنية التي تمضي بعضاً من الوقت بمفردها في نيويورك، فيما يعمل براون على البومه الغنائي الجديد في لوس أنجلوس.

يشار إلى أن براون يواجه عقوبة السجن لمدة 5 سنوات في حال أدين بتهمة الاعتداء على ريهانا وتهديدها، وسيمثل أمام المحكمة في لوس أنجلوس في الشهر المقبل.

هل يتزوج بروس ويليس مجدداً؟

لويس أنجلوس.. يو. أي. -- يخطط الممثل الأميركي بروس ويليس وصديقه عارضة الأزياء الأميركية إيما هيمينغ لإقامة حفل زفاف حميم هذا الأسبوع.

وقال مصدر مقرب من ويليس أن هذا الأخير ينوي إقامة الحفل في جزيرة «تيركس إند كايكوس» حيث يملك الممثل منزلاً هناك.

وأكد مصدر آخر، أنه فيما تناثر أخبار زفاف