

كورونا يخفض عداد الطلاق في الدول العربية

الأسر العربية تخالف توقعات الخبراء بشأن تزايد التفكك الأسري بسبب الحجر

أظهرت جائحة كورونا أن عددا كبيرا من الأسر العربية أثبتت قدرتها على التماسك وتخفيض مستوى الأزمات الزوجية وتقليل عمليات اللجوء إلى الطلاق مباشرة، في ظل توافر درجة من التفاهم النسبي، وإعادة التفكير في العلاقة من جوانب مختلفة بعيدا عن الاستسهال بهدم الكيان الأسري، ومع رفع الكثير من الدول الحظر بات السؤال الذي يطرح نفسه بقوة هل راحت السكرة وجاءت الفكرة؟

للسواب أن الزوج والزوجة اشغلا بمواجهة كورونا، أكثر من التخطيط لمواجهة بعضهما، بحكم أن الأولوية تقتضي أن يقوم كل منهما بحماية الآخر، كمدخل لحماية نفسه من الإصابة.

وأكدت بعض المستجبات أن حالات الطلاق التي كانت تحدث لأسباب إهمية، يمكن تجاوزها بسهولة تحت سقف المنزل، بعيدا عن ساحات المحاكم وتدخل الأهل والإقارب للتوفيق بين الزوجين، شريطة التنازل عن العناد والتربص.

وأكدت استاذة علم الاجتماع بجامعة عين شمس بالقاهرة سامية خضر لـ "العرب"، أن أهم مكاسب جائحة كورونا أنها غيرت طريقة حل الخلافات، حيث أوقفت استسهال الاستعانة بالفضاء لوضع حد للأزمات الأسرية، ونجح الألاف من الأزواج في تقريب وجهات النظر بعيدا عن المحاكم.

دعاء محمود، أم لطفلين وتعيش في حي المطرية الشعبي بالقاهرة، قررت الانفصال عن زوجها لأنها تشك في خيانتها لها، حيث كان يتهرب منها بذريعة التأخر في العمل، ومنذ أصبح يعمل من المنزل عدلت عن الفكرة وعادت إلى بيت الزوجية بعد أشهر من المكوث في بيت عائلتها لانتظار لحظة الانفصال.

قالت دعاء لـ "العرب"، إنها لم تكن تصدق زوجها عندما يبرر لها أن ظروف عمله تستدعي البقاء خارج المنزل ساعات طويلة، حتى شعرت بالوحدة والجفاء من ناحيته، ووصل بها الأمر إلى الشك في زواجه من امرأة ثانية، وتمسكت بالطلاق، وعندما طبقت الشركة إجراءات العمل المنزلي وبقي إلى جوارها راجعت نفسها.

لا تنكر الزوجة صاحبة الـ 30 عاما، أنها أعادت تقييم علاقتها بزوجها واكتشفتها من جديد خلال جائحة كورونا، وبيات يساعدها في أعمال المنزل للتخفيف من حدة الملل، وتقرب إليها بشكل أكبر ولم يعد يلتقي أحدا في المقهى كل مساء لأنه كان مغلقا، وهي

أميرة فكري
كاتبة مصرية

القاهرة - خالفت الكثير من الأسر توقعات خبراء علم النفس والاجتماع ودراسات مراكز الأبحاث التي تحدثت عن إمكانية وصول حالات الطلاق إلى أرقام فلكية، حتى جاءت الإحصائيات الرسمية مغايرة تماما.

وتكفي مطالعة التصريحات الصادرة عن مسؤولي الشؤون الأسرية في مصر والكويت والإمارات والأردن، لاكتشاف أن حالات الطلاق في ظل جائحة كورونا، وصلت إلى حد أدنى لخوف كليهما على الآخر، والبقاء فترات أطول مع الأبناء. وأشارت بعض التوقعات إلى أن الحجر المنزلي سوف يكون انتكاسة للأسرة العربية، نتيجة وجود الزوجين معا تحت سقف واحد طوال اليوم، لكن الوفاء فعل ما عجز عنه علماء النفس ومستشارو الأسرة بالتوفيق بين الأزواج.

فايروس كورونا منح
الزوجين فرصة لترميم
البيت وتطوير العلاقة
بينهما، لأن كليهما
يفتقد البدائل

وفي مصر كانت هناك حالة طلاق كل أربع دقائق، في حين خرج إسلام عامر نقيب المازنويين المصريين، ليؤكد أن المعدلات في ظل جائحة كورونا وصلت إلى مستوى مدن للغاية، وقد تمر أيام دون تسجيل حالة واحدة.

وربما ينسى البعض عزوف الأزواج عن اللجوء للطلاق، بأن محاكم الأسرة كانت مغلقة، والقيود التي فرضت على هذه النوعية من القضايا لظروف الإجراءات الاحترازية، لكن الرأي الأقرب



جائحة كورونا غيرت العلاقات

الزوجين أن يكونا متفاهمين، لأن أغلب الأسباب التي كانت سببا في الطلاق سوف تظهر ثانية مع بدء التعاف، والعودة للعمل والسهر على المالي، والانشغال بتجاوز أزمة الشح المالي. وأشارت سامية خضر، إلى أنه عندما يحدث الائتام بين الزوجين يصعب أن تعقبه شروخ في العلاقة، كما أن قرب الأبناء من الأبناء بعد فترة تباعد وجفاء لروتين الحياة يجعلهم يتمسكون بالبقاء معهم مستقبلا، فكلهما أعاد اكتشاف الآخر.

وتغيرت مفاهيم بعض الرجال عن الإوبة خلال جائحة كورونا، وبالتالي فإن إعادة ترتيب بيت الزوجية وانخفاض معدلات المشكلات مقابل زيادة المودة والتفاهم فرصة يجب استثمارها لتكون بداية لقوام أسري صلب يصعب انهياره.

الآخر تستمر طوال اليوم، وكل طرف يفكر في مرور الساعات بعيدا عن تحويل بيت الزوجية إلى ساحة معارك.

وقالت لـ "العرب"، إن الزوج كان يستسهل الشجار مع الزوجة لأن أمامه الكثير من الخيارات للترفيه عن نفسه خارج المنزل، إما في نزهة وإما مرافقة الأصدقاء، لكنه لم يعد يجالس إلا الأم والأولاد، بالتالي فالتقارب بين أركان الأسرة فرض عين لتجنب شعور أي طرف بأنه منبوذ، والتخفيف من وطأة الخوف والهلع الذي خلفه الوباء، فالأبناء اكتشفوا الأب، وهو أيضا فعل كذلك.

ويظل المعيار الأهم في إمكانية استمرار التوافق الأسري بعد فك الحظر أو زوال كورونا، فحصل في أثناء الحظر ليس ترايبلا بالمعنى الحقيقي، بل استدعاء ظرف استثنائي فرض على

المعادلة، واختفت الأسباب البسيطة للطلاق، ومع رفع الحظر والعودة للحياة الطبيعية بضوابط معينة في مصر لا يستتبع البعض أن تتغير أمور كثيرة. وأصبح الرجل الذي كان يقضي أغلب أوقاته مساء في المقهى مع أصدقائه ويترك زوجته حبيسة المنزل يشعر بإجسادها وهي مقيدة الحركة، وكيف أن ذلك كفيلا بخروج تصرفاتها عن السيطرة، ولأنه أصبح مثلها، من حيث القيود المفروضة على تحركاته بدأ يلتمس لها الأعذار في التذمر والضيق والتكد.

وترى الاستشارية في العلاقات الزوجية بالقاهرة فاطمة محمد، أن فايروس كورونا منح الزوجين فرصة لترميم البيت وتطوير العلاقة بينهما، لأن كليهما يفقد البدائل، بمعنى أن مواجهة

أمور افتقدتها زوجات كثيرات وشعرن أن الأزواج معهن في كافة تفاصيل الحياة. وساعدت ظروف الحجر المنزلي الكثير من الرجال على الاعتراف المتأخر بالمعاناة الأدبية للزوجات، فقد كانوا يقضون وقتا طويلا خارج المنزل للعمل أو السهر، ولم يقربوا كثيرا من مشقة الأمهات في تربية الأبناء ومتابعة أحوالهم التعليمية بالقرآن مع الأعمال المنزلية، وتغيرت رؤية الزوج لشريكة حياته، وأن سوء حالها النفسية أحيانا له مبرراته.

وكانت أغلب الخلافات الزوجية قبل ظهور كورونا، تدور حول الإهمال والعناد والصدام في الرأي حول أنه الأسباب، وعدم التفاهم والغياب الطويل عن المنزل، وإهمال كل طرف لاحتياجات الآخر والأبناء، لكن ظروف الحجر غيرت

النوم بجوار شريك الحياة يعزز القدرات الإبداعية

الفرش، ومع ذلك، فإن هذه الحركات لا تعطل بنية النوم.

وأوضح المشرف على الدراسة أنه قد يكون جسم المرء غير متوازن عند النوم مع شخص ما، لكن الدماغ ليس كذلك، وقال "على الرغم من أن النتائج التي توصلنا إليها تبدو واعدة، إلا أن الأمر يحتاج إلى المزيد من الدراسات التي تكون فيها عينة البحث أكثر تنوعا، كان تضم كبار السن أو مجموعات يعاني فيها أحد الأزواج من المرض".

النوم في الفراش نفسه
مع شريك الحياة يؤدي
إلى تحسين التفاعلات
الاجتماعية ويقلل من
التوتر العاطفي

وقال دروز حول ما توصلت إليه دراسات سابقة من أن النوم مع الشريك قد يسبب اضطرابات في النوم، "دراساتنا تظهر عكس ذلك، ويمكننا أن نقول للأزواج إنه من الجيد تماما النوم معا، وإن هذا لا يضعف من جودة النوم، ولكنه قد يؤدي في الواقع إلى مزايا تتعلق بتحسين الصحة العقلية والمهارات الاجتماعية والإبداع".

ولفت الباحثون إلى أن الزوجين يقومان بمزامنة أنماط نومهما عندما ينامان معا، وكلما ارتفعت أهمية العلاقة في حياتهما، كلما زادت المزامنة. وأكد دروز أن نوم الزوجين في فراش واحد يمكن أن يمثل دفعة إضافية للصحة العقلية والذاكرة والقدرات الإبداعية في حل المشكلات.

الحياة قد يمنحك دفعة إيجابية إضافية في ما يتعلق بصحتك العقلية.

وأخضع الباحثون للدراسة 12 من الأزواج قضاوا أربع ليال في مختبر النوم، وخلال التجربة المعملة، قام المشاركون في الدراسة بالنوم معا لمدة ليلتين متتاليتين وبمفردهم لليلتين أخريين، وخلال إقامتهم في المختبر، أخضع الباحثون عينة البحث لـ "اختبار النوم"، وهو اختبار يستخدم لتشخيص اضطرابات النوم؛ إذ يظهر رسم مخطط النوم لموجات الدماغ، ومستوى الأكسجين في الدم، ومعدل ضربات القلب والتنفس، وكذلك حركات العين والساق. وطبق الباحثون هذه الطريقة على كلا الزوجين؛ حتى يتمكنوا أيضا من تحديد مزامنة النوم.

وقال دروز "على الرغم من أن هذه الطريقة تُعد بمنزلة معيار ذهبي لطب النوم؛ لأنها دقيقة للغاية ومفصلة وشاملة لدراسة النوم على العديد من المستويات، إلا أنه نادرا ما جرى تطبيقها لدراسة النوم لدى كلا الزوجين في الوقت نفسه".

وكشفت نتائج الدراسة أن نوم حركة العين السريعة يزداد ويكون أقل اضطرابا لدى الأزواج الذين ينامون معا في فراش واحد، مقارنة بالشركاء الذي ينامون بشكل منفرد، وترتبط هذه النتيجة بشكل خاص بتحسين بعض الوظائف السيكلوجية؛ نظرا إلى أن نوم حركة العين السريعة المرتبط بالأحلام، يساعد على تنظيم العاطفة والتفاعلات الاجتماعية وحل المشكلات التي تتطلب التمتع بجوانب إبداعية. وأشارت إلى أنه على الرغم من أن الباحثين رصدوا زيادة في حركة الأطراف لدى الأزواج الذين يتشاركون

بالكامل. وقال "ما توصلنا إليه هو أن تحسين تنظيم العاطفة والرفاهية العقلية يرتبط بزيادة نوم حركة العين السريعة واستقرارها وفق مجلة "العلم" الإلكترونية.

وبين أن الدراسات السابقة اعتمدت على الربط بين الانعكاسات السلبية للنوم في الفراش نفسه مثل الحركة المتزايدة دون رصد أي متغيرات أخرى، كما أن جميع دراسات النوم السابقة أجريت تقريبا في أثناء النوم الفردي.

وأفاد "ما قد يدفعنا إلى إعادة النظر في ما إذا كان بعض هذه الدراسات، خاصة تلك التي تتناول نوم حركة العين السريعة، يجب أن يتكرر في ظروف مشاركة الفراش أم لا"، مشيرا إلى أن نوم الزوجين في فراش واحد لا يشبه أكل شطيرة من البرجر اللذيذ أو قطعة من كعكة الشوكولاتة المثيرة، وهو الشيء الذي قد تفعله بسبب محرك نفسي سلبي لا يمكنك مقاومته رغم آثاره السلبية عليك، لكن بدلا من ذلك، فإن النوم في فراش واحد مع شريك

برلين - توصلت دراسة حديثة أجراها فريق بحثي من مركز الطب النفسي التكاملي بألمانيا إلى أن نوم الزوجين في الفراش نفسه يؤدي إلى تحسين التفاعلات الاجتماعية ويقلل من التوتر العاطفي.

وأكد المشرفون على الدراسة التي نشرت في مجلة "فرونتيرز" أن هذه الآثار الإيجابية ترجع إلى استقرار نوم حركة العين السريعة، الذي يساعد على تنظيم العواطف ويحسن الوظائف المعرفية مثل القدرة على حل المشكلات، في حين يؤدي حدوث أي اضطراب فيه إلى آثار نفسية وصحية وعصبية.

وكشفت الدراسة أن اقتسام الفراش يساعد أيضا على تنظيم بنية النوم وال مراحل المختلفة التي يمر بها الفرد في أثناءه، وأوضح الباحث الرئيسي في الدراسة هينينج جوهانز دروز من مركز الطب النفسي التكاملي أن العلاقة الجيدة بين الزوجين مفيدة للصحة العقلية. ومع ذلك، فإن الآليات التي تؤدي إلى هذه الظاهرة ليست مفهومة



الفراش المشترك يساعد على تنظيم العواطف

نصائح

كيف تختار مقعد الطفل المناسب بالسيارة

ومن الأفضل أن تكون السيارة مجهزة بنظام "Isofix" لتثبيت المقعد به؛ حيث يساعد هذا النظام على تجنب الأخطاء الخطيرة، التي يمكن أن تحدث عند تثبيت المقعد بأحزمة الأمان.

ونصح الخبراء بوضع الأطفال حتى عمر السنتين في كرسي موجه للخلف، أي يكون ظهر الطفل عكس اتجاه السير، لافتين إلى أن طريقة جلوس الطفل تحمي الراس والعنق من الحوادث بشكل أكثر فعالية لهذه المرحلة العمرية المتغيرة نحو الأمام.

برلين - تنصح هيئة اختبار السلع الألمانية بعدم اصطحاب الطفل في السيارة إلا في مقعد يناسب حجمه وعمره، مع مراعاة تغييره كلما تطلب الأمر ذلك. وأوضح الخبراء الألمان أن الطفل يحتاج إلى مقعد خاص في السيارة طالما يقل عمره عن 12 عاما أو يقل طوله عن 1.5 متر.

وعلى الرغم من وجود موديلات قابلة لضبط الحجم، إلا أن مقعدا واحدا لا يكفي من وقت ولادة الطفل؛ حيث يحتاج الطفل إلى مقعدين على الأقل: الأول بدءا من الولادة إلى 15 شهرا، والثاني يناسب طفلا بوزن 9 كجم أو بطول 75 سم.

موضة

التنورة تتألق بالأهداب هذا الصيف

تتألق التنورة بالأهداب في صيف 2020 لتمنح المرأة إطلالة بوهيمية جريئة تحطف الأنظار.

وأوضحت مجلة "إن ستايل" أن التنورة ذات الأهداب تأتي هذا الموسم بأشكال مختلفة تتنوع بين القصيرة (ميني) والمتوسطة (ميدي)، كي تجد كل امرأة ما يناسبها.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن بعض الموديلات تتلأل

