

اختلاف الذائقة بين الأزواج يقوّض نظرية تجاذب الأضداد

التشابه في الصفات يجعل شركاء الحياة أكثر إحساسا بالسعادة

من المعتقدات الشائعة أن الأضداد تتجاذب، ولكن هذه القاعدة العامة لا تنطبق على العلاقات الزوجية، فليس من السهل أن يبدي الأزواج تقبلا لفكرة الاختلاف في الميول والطباع ويقيمون حدودا فاصلة بين ما يجمعهم ويفرق بينهم من صفات، ولحسن الحظ أنه من الممكن أن يتطبع الزوجان بالخصال الشخصية لبعضهما على مرّ الزمن ويصيران متشابهين قلبا وقالبا، ومن المؤكد أن الأمر يبدو كذلك عندما نشاهد زوجين ياكلان نفس الأطباق ويرتديان ملابس متشابهة وكأنهما توأمان وليسوا زوجين.

شيء، ومع ذلك فإن التشابه في بعض الصفات يلعب دورا كبيرا في جعل الأزواج يشعرون بأنهم أسعد الناس، وخصوصا عندما يشعرون بالتوافق في الخيارات والميول، فكلما ازداد مستوى التشابه مع الزوج في هذه السمات كان الوضع مثاليا من حيث الشعور بالرضا والسعادة في العلاقة.

لكن ثمة نظرية تفسر زيادة حب الذات بين الأزواج، يطلق عليها علماء النفس "حركة الاعتدال بالنفس"، وتشير هذه النظرية إلى انتشار الشعور بالتميز عن الآخر، نتيجة تراجع الكثير من الصفات المحمودة، مثل الثقة وحسن الظن في الغير والود وسماحة الخلق، ما يجعل نمط الحياة الزوجية العصري يلتقي في قواسم مشتركة كثيرة، لعل أهمها العنف المادي واللفظي والانتهاكات المالية والاقتصادية التي تمارس بأشبع الوسائل والأشكال بين الشريكين، إلى أن يصل صداها إلى أروقة المحاكم، فيرسم نهايات حزينة تلخص حب كانت متوهجة.

يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



يمثل الاختلاف في الذائقة مشكلة تؤرق الكثير من الأزواج الذي ينظرون إلى هذه المسألة على أنها تعاد بينهم وبين شركاء حياتهم وتجعلهم يدخلون في نقاشات وخلافات حادة تصل في بعض الأحيان إلى التجريح والتقليل من الاحترام، وقد تنتهي الخلافات الناتجة عن عدم تماثل الأنواع، إلى الكثير من التحديات الصعبة التي يتحملها الشريكان داخل وخارج علاقاتهما، بما في ذلك التعليقات المهينة من العائلة والأصدقاء، والتي يمكن أن تجعل البعض من الأزواج ينفرون من بعضهم البعض، بينما تحدد في معظم الأحيان شخصيات الأزواج كيفية التعامل مع هذه المواقف.

ويتفق خبراء في علم النفس على أن المعتقد الشائع بأن "الأضداد تتجاذب" كما هو الحال في الاقطاب المغناطيسية المتناظرة، فيه شيء من الصحة، لكن هذه القاعدة لا تنطبق على الجميع، ومن المهم أن يختار الناس عندما يفكرون في الزواج من هو متوافق معهم في الأفكار والعادات ليكون شريك حياتهم. وبالرغم من أنه ليس هناك قالب ذوقي واحد ينطبق على جميع الناس ويجعلهم يفضلون نفس الملبس والمائل والشرب ويتصرفون بشكل متطابق في كل



الطيور على أشكالها تقع

ويتفق هذا مع رأي الدكتور بسام عورتاني، الباحث الفلسطيني المختص في علم الاجتماع، الذي يرى أن طبيعة العلاقة الزوجية والسمات الشخصية للزوجين هما اللتين تبتنان بمدى نجاح الزواج أو فشله.

وقال عورتاني "في علاقة الشراكة الزوجية ينبغي على الطرفين إيجاد مساحة للتفاهم مع بعضهما البعض، فلا يمكن أن يكون هناك تطابق بين الأشخاص تماما".



بسام عورتاني
كلما كان الزوجان على وعي بطباع بعضهما يصبح تجاوز أي خلاف سهلا

وأضاف "العرب"، "عندما يكون لديهما قناعة بذلك يصبح الحوار مجديا وهادفا، ويصبح الاتفاق على الاختلافات في الأنواع مقبولا. بالتالي هذا ينعكس مباشرة على صورتها أمام الآخرين، مهما كانت التدخلات العائلية تصبح أسهل أثرا على علاقة الزوجين ببعضهما البعض".

وأكد عورتاني أنه كلما كان الزوجان على وعي بأهمية احترام طباعهما والتعامل معها والتأقلم في ظل وجود اختلاف، يصبح تجاوز أي خلاف أو أي إخراج أمام الآخرين سهلا جدا.

ومن الأهمية بمكان الإشارة إلى أن التشابه بين الأزواج له عدة فوائد حقيقية، وبالأخص في ما يتعلق بسمة قبول الطرف الآخر، لكن الأهم من مجرد التشابه في الصفات هو مدى نجاح الزوجين في تشكيل "هوية مشتركة"، بمعنى الوثوق بالطرف الآخر والتعاطف أكثر معه، والمرونة وسهولة التكيف والقدرة على التأقلم مع طباع الشريك المختلف.

ومن المفيد ألا يقارن الأزواج شركاء حياتهم بأشخاص آخرين يعيشون في نفس المكان حتى لا يشعرون بالإحباط.

في الذائقة الجمالية ونفس الهوايات، والقيم، ومساعي الحياة عموما. وأظهرت الدراسات ارتفاع معدلات الشكاوى والخلافات بسبب اختلاف الذائقة الجمالية بين الأزواج وتباينها، والتي انتهت بالانفصال النهائي بين الزوجين ووضع حد للعلاقة الزوجية بسبب عجز نسبة كبيرة عن مجاراة المعايير المجتمعية السائدة.

وسبق أن ذكرت دار الإفتاء المصرية أن 90 في المئة من حالات الطلاق في مصر ترجع بالأساس إلى المشاكل الاقتصادية واختلاف الأنواع بين الأزواج، إضافة إلى تدخل الأهل في حياة الزوجين، وعدم الإنجاب في بعض الأحيان.

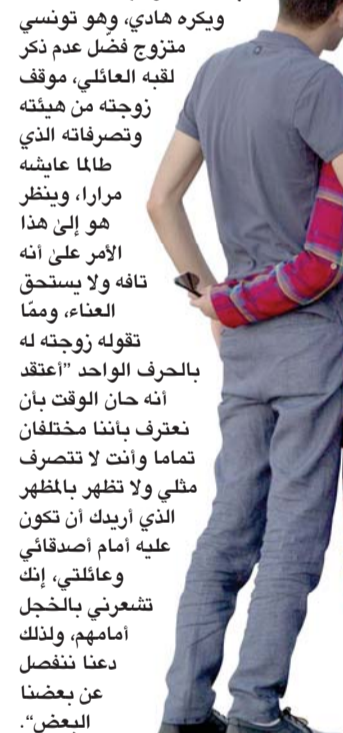
وتكشف البحث الذي أجراه المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في عام 2019، وجاء تحت عنوان "الطلاق المختر ظاهرة تؤرق المجتمع"، أن المشاكل الاقتصادية تتصدر قائمة الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق في مصر، إضافة إلى الاختلاف الحاد في الذائقة والميول والطباع، ويقيم البعض من الأزواج في أحيان كثيرة صلات بين ذوق شريك

ومثل هذا الحوار كان يشعره بالإهانة، لكنه كان يحاول إيجاد حلول للعيش معها وإقناعها بضرورة تقبله على هيفته التي عرفته عليها، وأحيانا يستنسى غضبا صارخا في وجهها "كم أنت متكبرة حقا فلتبقي لوحدها".

بينما عبرت المدرسة سامية ماني العيوني عن شعورها بالفخر لثقة زوجها في ذوقها ومرافقتها الدائمة له لشراء ما يحتاجه من ثياب بقولها في تصريح لـ "العرب"، "من أروع الأشياء أنني وزوجي متفقان ومتشابهان في الكثير من الأشياء حتى أنني أختار له في معظم الأحيان ملابسه وكل ما اشتريه له يروق له ويعجبه".

وأضافت العيوني "كم تكون فرحتي عارمة عندما يمدح زوجي ذوقي الرفيع وخياراتي التي يعتبرها تماشيا مع خطوط الموضة، ولكن مع ذلك أرفض بشدة أن يفرض علي زوجي لباسا لست مقتنعة به أو لا يتماشى مع خياراتي".

وتبدو العيوني محقة إلى حد ما، فلامد طويل شدد علماء النفس على فائدة التشابه بين الزوجين، والمشاطرة



ويكره هادي، وهو تونسي متزوج فضل عدم ذكر لقبه العائلي، موقف زوجته من هيفته وتصرفاته الذي طالما عايشه مرارا، وينظر هو إلى هذا الأمر على أنه تافه ولا يستحق العناء، ومما تقوله زوجته له بالحرف الواحد "اعتقد انه حان الوقت بان نعترف باننا مختلفان تماما وانت لا تتصرف مثلي ولا تظهر بالخجل الذي أريدك أن تكون عليه أمام أصدقائي وعائلتي، إنك تشعرتني بالخجل أمامهم، ولذلك دعنا ننفض عن بعضنا البعض".

الحذاء الرياضي ذو الرقبة العالية نجم موضة الشتاء

العالية مع الملابس ذات الطابع المفعم بالأنوثة مثل التنانير والفساتين أو مع سروال جينز ذي قصة ضيقة وكارديجان قصير، وذلك لخلق تباين مثير يأسر الألباب.

وتصح خبير الموضة الألماني أليكساندر رادماخر بالحذاء الرياضي الذي يمتاز بنعل سميك ليمنح المرأة شعورا بالراحة من ناحية ويوفر لها الثبات والاستقرار أثناء المشي على الأراضي الشتوية الموحلة من ناحية أخرى.

وأضاف رادماخر أن موضة هذا العام تشهد عودة قوية لحذاء «ماري جين»، الذي يمتاز بإبريق على مشط القدم، والذي يعود إلى حقبة العشرينيات من القرن المنصرم.



يمثل الحذاء الرياضي ذو الرقبة العالية (High Top Sneaker) نجم الموضة النسائية هذا الشتاء لتدفئة الأقدام من ناحية وليمنح المرأة إطالة أنيقة وجذابة من ناحية أخرى.

وأوضحت مجلة "أل (هي)" (Elle) أن الحذاء الرياضي ذا الرقبة العالية يمتاز بطول يصل إلى الكاحل على الأقل، كما أنه يمتاز أيضا بنعل ضخم وسميك على غرار البوت.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الحذاء الرياضي ذا الرقبة العالية يأتي مصنوعا من الجلد أو الشمواه ليضفي لمسة أنيقة وفخامة على المظهر، كما أنه يزدان ببعض الحلقات كالتطعيمات الشبكية والأربطة الملونة ليضفي على المظهر لمسة جاذبية تخطف الأنظار. وكسرت طابعه الحاد يمكن تنسيق الحذاء الرياضي ذي الرقبة

الكتابة عن أوقات كورونا الصعبة وسيلة لتخفيف الضغط النفسي

ويمكن أن يظهر الضغط العصبي الزائد في أعراض مختلفة، بما في ذلك الانسحاب الاجتماعي والقلق والتوتر والتعب والاعتزال. وقد تحدث أعراض فيسيولوجية أيضا مثل مشاكل في المعدة أو قصور الدورة الدموية أو طنين الأذن أو حدوث حساسية في الجسم.

وتنصح الطبيبة النفسية وبيبا لامبرتي عبر موقع تويتر بأخذ الضغط العصبي الوجداني على محمل الجد، مشيرة إلى أن هذه الأيام المجهدة يمكن أن تكون لها آثار نفسية.

وتوصي لامبرتي بقضاء الوقت في الخارج وسط الطبيعة من أجل خلق شعور أفضل.

وقالت عبر تويتر إنه "عند قضاء الوقت في الداخل، يجب أن نجعل الأشياء تتسم بالدافء قدر المستطاع".

وأضافت "الشتاء مظلم ويمكن أن يكون أكثر إرهاقا عند قضائه في المنزل كثيرا. يمكن استخدام الأضواء أينما كنت".

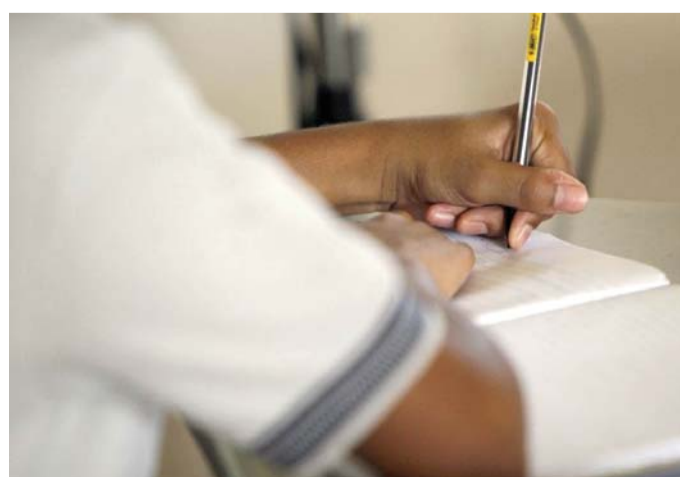
وتقول أيضا إن من الأمور الجيدة كتابة مذكرات يومية عن الجائحة، لأن "ما نعيشه الآن قد ننساه خلال عشر سنوات".

كما أن التدوين أمر علاجي ويمكن أن تخبر أطفالك في ما بعد عما كانت عليه الحياة خلال الجائحة.

هذا الوقت من العام، وهو ما سوف يجعل من الصعب البقاء في حالة نفسية طيبة خلال أشهر الشتاء.

وتقول المعالجة النفسية ميريام بريس "مواجهة هذا مجددا في ظل القيود والمخاطر وفي وقت قاتم من العالم، يشكل مزيجا من الضغط الشديد".

ويتسبب التهديد الذي يفرضه فيروس كورونا في انسحاب كثير من الحاضر.



التدوين يساعد على علاج آلام النفس

برلين - ينصح الخبراء الناس بإطلاق العنان لأفكارهم الدفينة والتعبير عن كل ما يضاهيهم، ويعبرون على الورق عن كل ما أضرهم، حتى لو لم يكونوا أدباء وكتابا بارعين، وذلك لما يمكن أن تلعبه الكتابة التعبيرية من دور في التخفيف عن المشاعر والضغط الشديد.

ويوصي العديد من خبراء الصحة النفسية بالقيام بالكتابة اليومية كنوع من العلاج للتخلص من الضغوط النفسية وآثارها، أو حتى للتأقلم مع صعوبات الحاضر.

وتزداد مجددا الإصابات بمرض كوفيد -19 الناتج عن فيروس كورونا المستجد، في أوروبا وفي أنحاء شتى من العالم، ما أدى إلى إعادة فرض القيود في الأماكن العامة، وهذا أمر مجهد نفسيا لكثير من الأشخاص، ويرجع ذلك بشكل كبير، إلى حقيقة أنه، على عكس الموجة الأولى في فصل الربيع، تأتي الموجة الجديدة في فصل الخريف في نصف الكرة الشمالي، وقد تستمر خلال فصل الشتاء على عكس موجة الربيع.

ويقول الطبيب ديتريش مونتس، رئيس الغرفة الاتحادية للمعالجين النفسيين في برلين، إنه لا يمكن للأشخاص توقع تراجع سريع في عدد الإصابات في