

## تغيير طباع الزوج محاولة شبه مستحيلة

اقتناع الشريك بالتغيير يعود بالمنفعة على الحياة الزوجية

### الخبرات الحياتية تخلق السعادة أكثر من المال

فيلادلفيا - أشارت العديد من الدراسات العلمية التي تناولت الارتباط بين الدخل والشعور بالسعادة، إلى أن أشخاصاً من ذوي الدخل المنخفض تمكنوا حتى الآن من موازنة أنفسهم بحقيقة أن الراتب الكبير للغاية لا يجعل الشخص أكثر سعادة، لكن باحثاً أميركياً يناقش ذلك بدراسة كبيرة نشرها في دورية "PNAS".

طرحت الدراسة التي أجراها عالم النفس بجامعة بنسلفانيا الأميركية، ماثيو كيلينجسورث، سؤالاً على أكثر من 33 ألف عامل بالغ في الولايات المتحدة "كيف تشعر الآن؟" في أوقات عشوائية من اليوم عبر أحد التطبيقات الإلكترونية. وجاءت النتيجة التي تضمنت 1.7 مليون إدخال من البيانات الفردية كالتالي: الرضا العام عن الحياة وكذلك الشعور اليومي بالرفاهة ازدادا مع أصحاب الأجور ودخل الأسرة السنوي المتجاوز لـ 80 ألف دولار أميركي. وقد قدر بعض الباحثين ذلك سابقاً بحوالي 75 ألف دولار أو أقل، وبعد هذه النقطة لا يرتفع الشعور بالرفاهة. لكن كيلينجسورث لم يذكر حداً أقصى تتوقف معه زيادة الشعور بالرفاهة.

وذكر أن أحد أسباب ذلك هو أن الأثرياء يشعرون بأن لديهم سيطرة أكبر على حياتهم. ويرى العالم الأميركي أن منهجيته المختلفة هي السبب وراء نتائجها المختلفة، حيث تم استطلاع آراء الأشخاص الخاضعين للاختبار في أوقات عشوائية باستخدام الهاتف الذي، كما تم سؤالهم عن مشاعرهم عبر نطاق تقييم واسع المدى.

وعلى عالم الاجتماع من جامعة ماجديبورج الألمانية، يان دلهي، على نتائج الدراسة قائلاً "تحسين الوسيلة المستخدمة في الدراسة بوجه عام قد أدى على الأرجح إلى هذه النتيجة الجديدة".

وأعرب دلهي عن تحفظه إزاء إمكانية أن تنسحب هذه النتائج على المجتمع الألماني، مشيراً إلى أن المجتمع في الولايات المتحدة أكثر تنافسية ومادية. وذكر دلهي أنه ليس المهم فقط هو مقدار المال الذي يجوزة شخص، بل أيضاً أوجه إنفاقه، وموضحة أن الخبرات الحياتية تجعل الإنسان أكثر سعادة من امتلاك سلع، لأن هذه الخبرات تُستفد بصورة أقل.

### موضة

## الليجنز الفينيل نجم موضة 2021

يمثل الليجنز الفينيل نجم الموضة النسائية في 2021 لتطمح المرأة إطلالة لافتة للانتظار تتلخص بالأنوثة وذلك على غرار النجمة فيكتوريا بيكهام وعارضة الأزياء هايلى بيبير.

وأوصفت مجلة "Elle" أن السروال الليجنز، الذي يمتاز بقصته الملتصقة بالجسم، يأتي هذا العام مصنوعاً من خامة الفينيل اللامعة ليمنح المرأة إحساساً بالراحة من ناحية، ويضفي على المظهر لمسة أنوثة وإثارة تأسر الأبواب من ناحية أخرى.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الليجنز الفينيل يكتسي في الغالب باللون الأسود ليضفي على المظهر طابع الأناقة والفخامة.

وعلى غرار فيكتوريا بيكهام، يمكن تنسيق الليجنز الفينيل مع بلوزة أنيقة وبوت من الفينيل أيضاً.

ومثل هايلى بيبير، يمكن تنسيق الليجنز الفينيل مع بلوزة ذات فيونكة ومزداة بالبولكا دوتس وجاكيت جلدي ذي أكتاف عريضة مع حذاء ذي كعب عال يتالق باللون الأسود. أو مع بلوفر تريكو أكبر من المقاس وبوت قاسية الدراجات النارية.



### التركيز على كيفية التأقلم مع بعض صفات الشريك أفضل من تغييرها

حياتهما. تقبل شريكك، يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه برغم اختلافاتكما فإنك مازلت تقبله كما هو، وتريد أن تقف إلى جواره، مما يخفف من حدة الخلافات. ولفتوا إلى أن تغيير شريك الحياة يبدو كأنه أمل عقيم، والحل الأمثل هو قبول فكرة عدم إمكانية تغييره، ورغم رغبة كلا الطرفين في تغيير السلوكيات القديمة لديهم، فإنهما يفضلان كثيراً في ذلك.

وأكدوا أنه مع التعايش اليومي يقل الانسجام الذي كان يطغى على علاقة الحب بين الزوجين، والذي كان يجعله مثالياً، وقد اكتشف، وبغض النظر عن مدى التوفيق بينهما، وجود سمات شخصية، أو عادات وسلوكيات تثير إزعاجاً وغضب أحد الطرفين. يظل وأوضحوا أنه مع تطور العلاقة، يظل الحب قائماً بين الطرفين، لكن الحساسية الذاتية يمكن أن تصبح مصدراً للخلافات المستمرة.

ويعتبر الاختلاف في الطباع والسلوكيات من الأمور العادية التي تعترض الأزواج في حياتهم الأسرية، إلا أن هذه الاختلافات قد تتفاقم وتتطور. ونصح المختصون بالتركيز على تحسين العلاقة، لأن التغيير بسبب الإلحاح أو الحب يكون وقتياً، فبدلاً من التركيز على تغيير بعض الصفات لدى الشريك يفضل التركيز على كيفية التأقلم مع هذه الصفات أو عدم تأثيرها على العلاقة.

يتعلق بالطباع الشخصية، وأي محاولة لتغييره محكوم عليها بالفشل، لأن لكل إنسان شخصية لها صفات ومواصفات تتفعل في أعماقه وجذوره ترجع إلى تاريخ سابق في النشأة والتربية وأساليب الحياة، وهذه الصفات لها إيجابيات وسلبيات، لهذا لا بد من قبول الشخصية بعقلها ومحاسنها.

كما أفادوا أن القبول يعني المشاركة الوجدانية والفكرية والاجتماعية، والتوافق في الميول والاهتمامات. وأوضحوا أن هذه العادات يمكن تغييرها كنوع من التطبيع بين الشخصيتين، والتقبل، وفي النهاية يتم الالتقاء بنقطة وسط، وكل هذا يترجم بأنه الحب الحقيقي. أما الإصرار على الرفض والنفور والعداوة ومحاولة التغيير من أي طرف، فهو نوع من أنواع الغيابة الاجتماعية، وتضييع لفرصة المودة والرحمة والحب والمعايشة الطبيعية.

أما في ما يتعلق بالتغيير الذي يمكن أن تكون نتائجه إيجابية، فهو التغيير في العادات السلوكية الظاهرية، مثل عادات الأكل والنوم والممارسات الاجتماعية وعادات الحديث وممارسة الهوايات، والاهتمامات وتبادل العواطف والمشاعر، والمجاملات، كل هذه العادات الظاهرية السطحية في السلوك يمكن تغييرها، إذا كان هناك قبول من الطرفين واستعداد للفهم والتضحية وتقديم التنازلات.

وأشار المختصون إلى أن سر السعادة الزوجية قد يكمن في تقبل الشريكين أحدهما للآخر والتأقلم مع عيوبه، والتكيف مع المشكلات الصعبة التي قد يواجهها الاثنان في بداية

ولفتوا إلى أن الحب المشروط ليس حياً بل مقايضة، وعلى كل طرف يسعى للتغيير أن يعرف أن هناك صفات قابلة للتغيير، تتسرب تدريجياً من الشخصية وأخرى غير قابلة للتغيير، والزوجة الذكية هي التي تدرك الفرق. وأفاد مختصون في علم النفس أنه في أي علاقة إنسانية، وخاصة في الزواج، لكل طرف ماخذه على الطرف الآخر، ودائماً ما يامل في تغييره، وهي صفة موجودة في كل نساء العالم ورجاله، مؤكداً أن تغيير الإنسان عملية شديدة التعقيد، تدخل فيها عوامل كثيرة، وتأخذ مساحة زمنية طويلة.

### مضايقة شريك الحياة باستمرار يجعله يقوم بالأشياء على الطريقة التي يرغب فيها شريكه يؤدي إلى مزيد تشبته بطباعه

وأشاروا إلى أنه لو أحس كل طرف أن الطرف الآخر في العلاقة الزوجية يريد أن يفرض سلوكاً أو نظاماً جديداً عليه، فإنه يرفضه بشدة وكلما زاد العمر كانت هناك صعوبة في التغيير بالنسبة إلى الطرفين.

وأوضح الخبراء أن محاولات التغيير يمكن تقسيمها إلى قسمين، واحدة تستحق بذل الجهد وقد تأتي بنتائج طيبة، وأخرى محكوم عليها بالفشل، والنوع الذي يصعب تغييره

إلى أن الاختلافات بين الزوجين تعد أمراً جيداً. وأكدوا أن العلاقات هي فرق وكل فرد يريد أن يكون زميله في الفريق قويا في المناطق التي يعاني فيها من نقاط ضعف والعكس صحيح. وفي العلاقات الزوجية يسمح ذلك لشريك حياته بمساعدته عندما يواجه صعوبة، ويمكنه رد الجميل في أوقات أخرى، مما يجعل الزوجين معا أقوى من كل فرد على حدة.

وقال الخبراء إن القدرة على مناقشة إيجابيات وسلبيات التغيير الفردي وعلى متابعة هذه العملية مع شريك الحياة بطريقة عقلية وغير عاطفية، ستجعله قادراً على جعل القرار النهائي أكثر وضوحاً وسيفتح أيضاً باب النقاش، حيث يمكن لشريك الحياة أن يرى أن التغيير ليس لصالح شريكه فقط، بل من أجله أيضاً، وبالتالي تعود المنفعة على طرفي العلاقة الزوجية وعلى الأسرة ككل.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن بعض الزوجات يصدمن بازواج مصرين على سلوكياتهم، مدافعين عنها، وأخيراً يتقبلون التغيير ويظهر التغيير عليهم أكثر من مرة، لكنهم ما يلبثوا بعد فترة أن يرتدوا إلى سلوكهم القديم، رغم أن المرأة في كل ما فعلته تعبر عن حبها وإخلاصها، وليس من باب التحكم أو السيطرة، بل دليل أنها كلما حاولت أكثر كانت مقاومة الزوج أكبر.

وأكد أخصائيو العلاقات الأسرية والاجتماعية أن الرجل الشرقي يحتاج إلى أن تقبله زوجته وبغض النظر عن عيوبه، وأفضل أسلوب لمساعدته لكي يتطور نحو ما تريد، هو التخلي عن محاولة تغييره بأي أسلوب.

تتسم الفترة التي تسبق الزواج بتقبل كل طرف للطرف الآخر بجميع عيوبه على أمل تغييره بعد الزواج وتخليصه من العادات السلبية، إلا أنه بعد الارتباط والعيش المشترك يلاحظ تمسك شريك الحياة بجميع طباعه ورفض تغييرها.

لندن - يعاني الكثير من الأزواج من عدم قدرتهم على التكيف مع طباع شركاء حياتهم، والتي ليس بالضرورة أن تكون سيئة، ولكن قد تبدو مختلفة، فلا يستطيع الزوجان التفاهم أو تقبل كل منهما للآخر، وتمر فترة قصيرة بعد الزواج فيبدأ كل طرف في وضع خطته لتغيير الطرف الآخر وفق ما يريد، مما يوقعهما في خطأ فادح يؤدي إلى توتر العلاقة.

وقالت مها بين محمود، مترجمة وأم لطفلين، "كانت بعض طباع زوجي تزعجني كثيراً، لقد حاولت أن أتولى زمام الأمور وأغيرها، لكن الأمر لم ينجح بالنسبة إلي، وأمام تعنت زوجي وإصراره على الحفاظ على عاداته أصبحت علاقتنا يشوبها الكثير من التوتر وأصبحت مشاكلنا لا تنتهي".

وأضافت بن محمود "ارتكت لاحقاً أنه كان علي أن أركز على قبول زوجي كما هو، وأجبه دون قيد أو شرط، واحترم مشاعره وعواطفه".

وقال المختصون إن محاولة تغيير سلوك شخص آخر ليست هدفاً جيداً أو صحيحاً، مؤكداً أنه ليس من العدل مضايقة شريك الحياة باستمرار لجعله يقوم بالأشياء على الطريقة التي يرغب فيها شريكه، وقالوا "إذا حاولت تغيير شخص ما، فإنك تخاطر بسحب بعض الأشياء التي جذبك إليه في المقام الأول، وفي الحقيقة الشخص الوحيد الذي يمكننا تغييره هو أنفسنا".

وأوضحوا أن الكثير من الأزواج يرفضون أن يكونوا موضعاً للنقد من قبل زوجاتهم، لذا تسيطر عليهم مشاعر الغضب والإزعاج والعداوة إذا عبرت لهم زوجاتهم عن عدم تقبلهم لأي صفة أو جانب معين في شخصيتهم، ولا ينتهي أي نقاش بينهم إلا بمشكلة جديدة، مستدسين على ضرورة أن يقرر شريك الحياة بنفسه ما إذا كان يريد التغيير لصالح الطرفين، كما قد يحتاج إلى القيام به في أوقات أخرى.

ويخلق غياب التماثل بين الزوجين بالتأكيد أوقاتاً يقوم فيها شريك الحياة بأشياء يفضل ألا يفعلها، وفي الغالب تكون الزوجة دائماً الطرف المستعد والمتحفز لتغيير الزوج وتعديل سلوكه، وتجد في أغلب الأحيان أن محاولتها قد تبدو مهمة مستحيلة، حيث أن بعض الأزواج لا يستطيعون التخلي عن طباع معينة في شخصيتهم.

وشدد الخبراء على ضرورة تقبل كل طرف في العلاقة الزوجية عدم قدرته على تغيير شريك حياته، ويمكنه فقط تغيير نفسه وردود أفعاله، لافتين إلى أن تغيير الفرد لسلوكه قد يؤدي إلى جعل شريك حياته يرغب في إجراء تغييرات أيضاً. ونبهوا إلى أنه من الصعب للغاية تغيير سلوك أي شخص لعاداته، لافتين

## رعاية المواليد الجدد من جانب واحد توتر علاقة الوالدين

المتساوي لمهام رعاية الأطفال في النهار والليل يمكن أن تكون مفيدة. ويجب أن تشمل هذه الإرشادات مهاماً ودواراً مصممة لكل فرد من أفراد الأسرة، اعتماداً على وضعهم، مع مراعاة الالتزامات الأخرى من بينها رعاية الأطفال والوفاء بالتزامات العمل والوظائف.

وتوصل باحثو جامعة ماكغيل الكندية إلى أنه سواء كانت الأسباب ترجع إلى الرغبة في إرضاء الطفل أو للرعاية الطبيعية، يبدو أن الأمهات يقمن بالكثير من العناية بالأطفال ليلاً أكثر من الآباء.

وتتمت دراسة أنماط نوم نحو 111 من الآباء والأمهات لمدة أسبوعين بعد وقت قصير من ولادة أطفالهم لفهم كيف تختلف الحالة من والد إلى آخر.

واكتشف فريق البحث الكندي أن الأمهات اللواتي يربين طفلهن الأول أكثر عرضة للنوم بشكل أفضل من الأمهات اللاتي يقمن برعاية الطفل الثاني أو الثالث.

قد أبلغ عن اضطرابات نوم أكثر من الأمهات لطفل وحيد، لأنهن يقمن بإطعام الرضيع ورعايته، إلى جانب تقديم الرعاية اللازمة للأطفال الأكبر سناً أيضاً.

ويقول الباحثون إن النصائح والإرشادات التي يطورها مقدمو الرعاية الصحية، والتي تستهدف التوزيع



رعاية الأطفال يجب مناقشتها بشكل تعاوني

الطفل، لكن لم يتضح ما إذا كان هذا الترتيب تم بموجب اتفاق وتمت مناقشته من قبل كلا الوالدين، أم أنه حدث بشكل طبيعي وتلقائي.

وأضافت بينستري أنه بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن تكون الأمهات في المرة الثانية أو الثالثة أو الرابعة دورية "جورنال أوف سليب ريسارتش".

وقالت الباحثة ماري هيلين بينستري إن الأمهات لاكثر من طفل يدرن أن نومهن منقطع أكثر من الأمهات اللواتي أنجبين للمرة الأولى. وحذرت من أن التوتر في العلاقة الزوجية ربما يحدث إذا كانت رعاية الأطفال من جانب واحد ولم تتم مناقشتها بشكل تعاوني.

ويمكن أن يكون النوم الإضافي الذي أفاد عنه الآباء مقارنةً بزواجهم بسبب حقيقة أن 96 في المئة من الآباء، المشاركين في الدراسة، كانوا مستمرين في أعمالهم ووظائفهم بعكس الزوجات. وقالت الباحثة "ربما يكون الأزواج قد قرروا أن الأمهات، بدلاً من الآباء، هن من سيقمن بالاستيقاظ أثناء الليل لرعاية