أسرة

حذر مختصون الوالدين من تدخين السجائر الإلكترونية أمام الأطفال. وأوضحوا أنها لا تحتوي على النيكوتين فقط ولكنها تحتوي أيضا على مواد أخرى ضارة.

عصير الجزر مصدر كبير للفيتامينات الضرورية لتكسير الغلوكوز والدهون والبروتين، وبالتالي زيادة قدرة الجسم على بناء العضلات وفقدان الوزن.

المدينة الجامعية المؤثر الرئيسي في تكوين شخصية الفتاة المغتربة

● الفتاة في مرحلة الجامعة كطفل يتحسس عالمه الجديد ● السكن الجامعي يعزز التفرد على حساب العلاقات الأسرية

تفرض الظروف الدراسية على الفتاة أحيانا الابتعاد عن أسرتها وأصدقائها ومدينتها، والذهاب إلى مدينة أخرى من أجل استكمال تعليمها، والذي يكون في الغالب بالمرحلة الجامعية، حيث تنتقل الفتاة للعيش بمفردها خلال فترة مهمة من حياتها، وهي فترة ما بعد المراهقة وتكوين الشخصية، وتضطر للسكن بالمدينة الجامعية أو بيت المغتربات، فتخالط أخريات من مستويات اجتماعية وأخلاقية مختلفة على مدار 24 ساعة، فيكنّ المؤثر الرئيسي في حياتها وسلوكياتها وأخلاقياتها، وتتكون شخصيتها بفعل ذلك بعيدا عن تقويم الأسرة ووفقا لأهواء وأخلاقيات رفقائها في المدينة الجامعية.

الحياة الجامعية تصاحبها دعوة إلى الحرية غير المسؤولة

مي مجدي

❏ سكن الطالبات عالم مليء بالتناقضات، فتيات في سن حرجة تركن أهلهن ليواجهن ما في هذا العالم من خبايا مجهولة، وقد يكون بيت المغتربات الصغير سببا في تكوين شخصية الفتاة من خلال اندماجها مع نماذج وشخصيات مختلفة، فالفتاة في هذه المرحلة من حياتها تحلم بالتحرر والحرية، وتريد أن تجرّب وتستكشف كل ما هو جديد، لذلك تكون أداة سهلة التشكيل والانجراف إلى التقليد الأعمى، في محاولة منها للخروج من شرنقة الأهل وتحدي نفسها لإبراز شخصيتها وتحول سلوكياتها.

وأفاد علماء اجتماع أن مشكلات المغتربات في المدينة الجامعية تتنوع ما بين مشكلات إلزامية وضوابط حضور وانصراف، ومشكلات شخصية بين الطالبات أنفسهن، إلى جانب المشكلات الدائمة مع العاملين هناك، حيث تكثر الشكوى من استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بكل طالبة، وتداولها بين باقي المغتربات وصولا إلى عدم الحفاظ على خصوصيات كل مغتربة في الأكل والشرب والملابس، بالإضافة إلى المشكلات الصباحية التي تلازم المغتربة عند دخول دورات المياه نظرا للتوقيت الذي يجمعهن للذهاب إلى الجامعة.

وأكدوا أن سفر الفتاة الجامعية من بلد إلى بلد آخر والإقامة فيه دون رقابة من الأهل قد يعرضها إلى الخطر، ومن شأنه أن يقودها إلى طريق وعر، لأنها تكون أمام خيارين، فإما أن تظل في السكن داخل الحرم الجامعي، وإما أن تستأجر شقة تكون عبارة عن غرف جماعية للطالبات يتشاركن في مصاريفها، وهنا يكمن الخطر، لأن في هذه الحالة لا توجد رقابة على الفتيات، وتكون الفتاة حرة في تصرفاتها وتفعل كل ما يروق لها.

ونبهوا إلى أن التغيرات الاجتماعية والسلوكية التي تطرأ على الفتاة نتيجة الاحتكاك بأشخاص مختلفين وبعدها عن أهلها وعدم وجود رقيب لتصرفاتها وتحركاتها، تجعلها تهرب من ضوابط المدينة الجامعية لكي تحقق طموحها وتنجرف وراء التغيرات الاجتماعية والبيئية الجديدة التي تعيش فيها.

وقالت الدكتورة سارة سليم أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة القاهرة "إن استقلال الفتاة في المرحلة الجامعية يعتمد على التنشئة والتربية والخبرة التي تكتسبها الطالبة في المدرسة".

وأضافت "إذا كانت هناك قدرة عند الفتاة في المدرسة على تنظيم أمور حياتها ودراستها فستستطيع في هذه المرحلة من حياتها أن تحقق ذاتها وتدبر أمورها ومسؤولياتها بمفردها".

وأشارت سليم إلى أن تجربة السكن الجامعي تخلق إمكانية للاعتياد على الوحدة والانعزالية، وتعزيز الاتجاهات الفردية على حساب العلاقات الاجتماعية والعائلية.

كما أكدت أن اختلاط الفتاة القروية مع الفتيات الأخريات داخل المدينة الجامعية من شأنه أن يؤثر على شخصيتها بل ويكّون شخصية جديدة لها.

وأوضحت أن الفتاة عندما تترك بيت أهلها يكون لديها ميل أكبر للحرية والانجراف وراء كل ما هو جديد، وهو الأمر الذي قد يجعلها تقع في الكثير من السلوكيات الخاطئة بهدف التجربة، ولكي تجاري فتيات الحضر وتكون مثلهن.

وبينت سليم أن التنشئة الاجتماعية للفتاة من شأنها أن تلعب دورا كبيرا في تأقلمها مع زميلاتها في السكن، وعلى الفتاة أن تكون على وعي تام وأكثر حذرا في الاختلاط بمن يتصفن بسوء الخلق، وأن يكون الأهل على قدر كبير من الحرص والاهتمام ومتابعة أبنائهم عن بُعد.

أمجد خيري:
الفتيات في السكن الجامعي يواجهن الإحساس بالغربة، وقلة الخبرة

وعن تأثير المدينة الجامعية والاغتراب على شخصية الفتاة، أوضح الدكتور محمد المهدي، أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر، أن طبيعة شخصية الفتاة قبل الاغتراب هي التي تحدد ما سيحدث من تغيرات بعد الاغتراب على سلوكياتها وأخلاقها، فللإنسان ثلاثة مستويات؛ عقلية وجسدية وروحية.

وقال موضحا "هناك الفتاة التي يكون إشباعها لغرائزها هو الأهم، ويغلب على احتياجاتها الطابع النرجسي ويكون توقع انحرافها والانجراف وراء أصحاب السوء أعلى، حيث تنفلت بمجرد أن يخف الضغط الاجتماعي عليها، وهناك العكس من ذلك فتيات لديهن مواهب وملكات إبداعية، ولكن البيئة التي تحيط بهن فقيرة فكريا واجتماعيا، وبالاغتراب يجدن بيئة واعدة مجردة من القيود والضوابط، بالإضافة إلى اختلاطهن مع نماذج سلوكية سيئة في المدن الجامعية، تعمل على تغذية عقولهن وتشبع وجدانهن فيغترفن منها للوصول إلى أهدافهن".

وأضاف المهدي أن الأمر ما هو إلا استعدادات تختبرها الغربة، وأفضل هذه النماذج هي التي الفتاة صاحبة الشخصية المتوازنة التي لديها التزام داخلي بالقيم والأخلاق، ولا تتأثر بالمؤثرات الخارجية وضغوط الأسرة، فهي عندما تغترب لا تغتر بأجواء المدينة، بل يدفعها عدم إحساسها بالأمان الذي يكون موجودا لدى أي مغترب إلى الإنجاز، لأنها تدفع ثمنا باهظا بعيدا عن الحضن الأسري.

ولفت الدكتور أمجد خيري، استشاري العلوم السلوكية في مصر، إلى أن الفتيات في السكن الجامعي يحظين بخصوصية تتعلق بتركهن عائلاتهن والانتقال إلى العيش في منطقة بعيدة، وفيه قد يواجهن الإحساس بالغربة، وقلة الخبرة، والتنوع في الثقافات والاختلاف في عادات وتقاليد وطباع طالبات أخريات، مما يجعلهن يقعن في حيرة أفكار مغلوطة تتعلق بالحياة الجامعية، وما يصاحبها من دعوة إلى الحرية غير المنضبطة وغير المسؤولة، والتي تكون نتائجها وقوع الفتاة في ممارسات خاطئة خاصة في ظل الاندماج في صحبة سيئة.

وأكد أن الفتاة خلال المرحلة الجامعية تحتاج إلى بناء شخصية قوية لكي تستطيع الحفاظ على قيمها التي نشأت عليها، لذلك فوجود من يحاور الفتيات ويتعرف على أفكارهن وطموحاتهن والتغييرات التي تطرأ عليهن في هذه المرحلة يبقى أمرا مهما وحيويا، مشيرا إلى أن الفتاة في مرحلة الجامعة تكون كالطفل الذي يتحسس عالمه الجديد، كونها تكون في دائرة الفضول حول ما تراه وما تسمعه، وما يصدر من طالبات أخريات، الأمر الذي يجعلها أكثر قابلية للتأثر بسلوكيات وأخلاقيات محيطها بالجامعة وأصدقائها في تلك المرحلة.

أفراد الأسرة والأصدقاء يتحملون أيضا عبء مريض الاكتئاب

❏ **برلين** – يبدو عنبر مرضى الاكتئاب بمستشفى أليكسيانر سانت جوزيف في برلين من الخارج محاطا بالبهجة، فالجو يسوده الهدوء والردهات زاهية، كما يشع الود من جنبات الغرف المخصصة لنحو 28 مريضا وتتسع الواحدة منها لمريض أو ثلاثة.

ولا يمكن أن ترى محاليل معلقة يقطر محتواها في شرايين المرضى، ولن تجد أيضا أيا منهم ملفوفا بأربطة لتضميد جروحه، ولن تكتشف علامات المرض أو الإصابة بشكل واضح على أي منهم، غير أنهم يعانون جميعا من مرض خطير، كما يمكن أن يصبح العبء الذي يحمله أفراد الأسرة والأصدقاء من أجل رعايتهم ثقيلا.

ويرى الكثير من الخبراء أن الدعم والمشورة المقدمين للأشخاص القريبين من المرضى بالاكتئاب خاصة أفراد أسرهم ليسا كافيين، وحتى في المرحلة المبكرة للغاية من المرض غالبا ما يصاب هؤلاء الأشخاص بالحيرة إزاء ما ينبغي عليهم عمله.

وتشير إيريس هاوث، مديرة مستشفى أليكسيانر سانت جوزيف المتخصصة في رعاية مرضى الاضطرابات العصبية والنفسية، إلى أن "هذه الحيرة تؤدي كثيرا إلى نتائج عكسية"، وتحذر على سبيل المثال من أن مخاطبة المريض بنية حسنة بالقول "عليك الخروج من هذه الحالة النفسية، وستتحسن كل الأمور"، يمكن أن تؤدي إلى دخول المريض في حالة أسوأ من الاكتئاب.

وتقول هاوث إن أفراد الأسرة بحاجة إلى تعريفهم بطبيعة مرض الاكتئاب الإكلينيكي وهو نوع من الاضطراب العقلي يجعل المريض يشعر بالحزن وفقدان الأمل والاهتمام بأنشطته المعتادة، وكذلك كيفية التعامل مع هذا المريض، غير أن هذا التعريف يتطلب وقتا بينما لا يوجد تمويل كاف له.

وتقول بيترا "اسم مستعار" التي تبلغ من العمر 44 عاما "إنني أعاني من شعور قوي بالذنب لا أعرف مصدره". ومن بين أسباب هذا الشعور أنها تلوم نفسها بسبب زيادة وزن ابنتها، حيث تقول إنها لم تكن تحرص على إعداد وجبات صحية لها، ولم تعد تستطيع إصلاح نتيجة ما فعلته. وتكاد تشعر بالاضطراب حتى على الرغم من أنها تقول إن ابنتها تمكنت من إنقاص وزنها وتسير الأمور معها جيدا.

وتضيف "إنني لا أستطيع ببساطة التطلع نحو المستقبل، فأنا منغرزة في الماضي، وأحاول وقف الأفكار السلبية من التزاحم في عقلي، وهي تأتي إليه بصورة آلية". وحصلت بيترا على إجازة مرضية منذ فبراير الماضي، وتشير إلى أن استعادة عافيتها ستستغرق وقتا طويلا. وتزداد حالات تشخيص الاكتئاب الإكلينيكي (السريري) في ألمانيا منذ سنوات، ويحصل المرضى على إجازات مرضية لمدة ثلاثة أشهر في المتوسط، مما يمثل مشكلة بالنسبة إلى الأعمال الصغيرة والمتوسطة.

وتعد ضغوط العمل عاملا رئيسيا للإصابة بالاكتئاب، وفي المكاتب الصغيرة يكون من المستحيل فعليا تجنب زميل يثير الأعصاب. وسيحاول صاحب العمل بشكل عام التخلص من الموظف الذي يتمتع بإجازة مرضية طويلة، حيث أن قوانين العمل غالبا ما تحول دون فصل العامل المريض، ويتم استخدام وسائل أخرى لإبعاده، ومن بين هذه الوسائل استفزازه ومضايقته، وهنا تبدأ الدائرة الخبيثة لمرضى الاكتئاب.

موضة

الأكمام «البوقية» موضة 2017

❏ أفادت مجلة "بريغيت" الألمانية بأن الأكمام "البوقية" تتربع على عرش الموضة في 2017، لتمنح المرأة إطلالة لافتة للأنظار.

وأوضحت المجلة على موقعها الإلكتروني أن الأكمام "البوقية" تأتي بتصاميم كبيرة الحجم وواسعة على شكل البوق، كما أنها تزدان بالكرانيش، لتضفي لمسة أنوثة على المظهر.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة أن الأكمام البوقية تزين ملابس الشتاء، كالبلوفرات، وكذلك ملابس الصيف، كالبلوزة الحريرية.

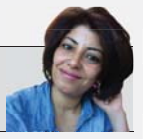
وأفادت مجلة "إيلي" الألمانية أن الأكمام تطل بتصاميم جذابة في خريف/ شتاء 2016/2017، لتمنح المرأة إطلالة جريئة تخطف الأنظار.

وأوضحت أن الأكمام تطل هذا الموسم بقصّة طويلة للغاية وواسعة ومنتفخة تتخذ شكل الجرس، مشيرة إلى أنها تزين هذا الشتاء البلوزات والبلوفرات والفساتين.

كما أوردت مجلة "بريغيت" أن طابع اللانجيري يهيمن على موضة شتاء 2017، ليمنح المرأة إطلالة مفعمة بالأنوثة والإثارة.

وأوضحت أن طابع اللانجيري يتمثل في القطع الفوقية المصنوعة من خامات ناعمة وانسيابية وتزدان بالدانتيل، والتي تبدو كملابس اللانجيري.

هل تحتاج المرأة إلى رجل



لمياء المقدم
كاتبة من تونس مقيمة بهولندا

❏ قبل الكريسماس بأيام تتصل صديقتي لتسأل إن كانت لدي أي خطط لاحتفالات أعياد الميلاد وأين سأقضيها لأنها تنوي أن تنضم إلي. صديقتي تعرف بالتأكيد أنني لا أحتفل بأعياد الكريسماس على الطريقة الغربية، وأن احتفالي لا يتعدى كونه مجاراة لعادات وتقاليد البلاد التي ولد بها طفلاي وكبرا، ونوعا من المصالحة مع الثقافة التي أعيش داخلها، وهو لا يتجاوز شجرة عيد الميلاد التي نحرص على اقتنائها وتزيينها كل عام. لذلك فاجأني سؤالها وأثار لدي العديد من التساؤلات، فما أعرفه أن الكريسماس مناسبة عائلية يلتقي فيها أفراد العائلة مهما نأت المسافات بينهم، فكيف تطلب صديقتي أن تنسحب من مناسبة كهذه لتقضيها معي؟!

الصديقة التي أتحدث عنها حاصلة على درجة الدكتوراه في علم النفس، أم لطفلين ومطلقة منذ 9 سنوات. سألتها عن سبب هذا القرار الغريب فأخبرتني أنها ملت من استفسارات أفراد العائلة عن وضعها العاطفي، ونظرات العطف والشفقة التي تراها في أعينهم كل عام، وأمنياتهم لها في كل مناسبة تتجمع فيها العائلة بأن تجد الحب والسعادة والتوازن، كأنها بلا حب أو سعادة أو توازن!

سبق أن دخلت مع صديقتي في حوارات طويلة حول هذا الموضوع وانتهيت إلى التسليم بأنها سعيدة على النحو الذي هي عليه، وأنها ليست في حاجة لطرف خارجي لتحقق توازنها.

في الغالب نحن لا نصدق هذه الادعاءات، ونعتقد أن من يسوقها يقصد بها ذر الرماد في العيون والتمويه والمماطلة على وضع ليس بيده تغييره، لكن في حال صديقتي فقد صدقت تماما أنها سعيدة مع طفليها وعملها ودراستها وأصدقائها، وأن لا شيء ينقصها البتة. مضت سنوات طويلة قبل أن أقتنع بهذا الشيء. في البدء كنت تماما كعائلتها اسألها كلما التقينا إن كانت وجدت الحب والسعادة، وهل هناك أمل في أن تخرج يوما مع رجل وتحبه، بعد تجربة زواجها الفاشلة التي استمرت عشر سنوات وأسفرت عن طفلين، وكانت تخبرني في كل مرة أنها ليست بصدد البحث عن علاقة وأنها لا تشعر بالوحدة أو النقصان، وانتهى بها الأمر أن كتبت لي في إحدى المرات رسالة طويلة أخبرتني فيها أن العلاقات أمر معقد ويحتاج الكثير من الجهد والتركيز وأنها لا تملك هذين العاملين في الوقت الحالي، فضلا عن عدم امتلاكها لما سمته بـ"قواعد اللعبة" التي يلعبها الجنسان مع بعضهما أثناء رحلة التقدم نحو الآخر واستمالته وكسب وده والحفاظ عليه.

وكثيرا ما توقفت أمام كلماتها مشككة في ما تقوله، فلا يمكن، من وجهة نظري أن تظل امرأة في جمالها وذكائها وانطلاقها وحبها للحياة من دون رجل، لا يمكن أن تكون سعيدة على هذا النحو الفرداني المقيت، في النهاية اقتنعت تماما، بعد معايشتي لها لفترة طويلة أن هذا ممكن جدا، وأن مشهد عاشقين يعبران الطريق متعانقين أو وهما يقبلان بعضهما تحت شجرة لا يسبب لها أي غيرة أو حسرة أو ندم. الأكثر من ذلك أخبرتني أنها عندما تذهب إلى السوبرماركت تسوق عربة المقتنيات أمامها وهي تدفع العشاق الذين يسدون الممرات والطريق ويمشون ببطء مقيت على جنب. قد يبدو الأمر غريبا على نحو ما، غريب علي أنا بالتحديد التي تكفي أغنية حب واحدة أن تجعلني أبكي وأتألم لكنني أصدق صديقتي، وأصدق أن خيارها هذا ليس وضعا مفروضا عليها، ولهذا نقضي العيد معا: هي المكتفية بذاتها، وأنا النصف الذي لا يكتمل إلا بنصفه.