

## اختفى «حليب الغولة» من لندن!



يمنية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

سلبية في الطبيعة البشرية، بل تكشف عن رغبة مرضية للاستحواذ على كل شيء من أجل "الأنا" من دون التفكير في احتياجات الآخرين، ولعل الكاتب الفرنسي فرانسوا دو لا روشفوكو محق إلى حد ما في قوله "إن الأناية كريح الصحراء، تجفف كل شيء".

على الرغم من أن التحلي بقدر معقول من النرجسية، لا يشكل دائما أمرا ضارا، وإمكانه أن يساعد الناس على التكيف مع ظروف الحياة، لكن من الواضح أن الناس بدلا من أن يتوجهوا لمواجهة هذا الوباء القاتل الذي يهددهم جميعا، قد أصبحوا أكثر انشغالا بأنفسهم ومتمحورين حول ذواتهم، وقد استغل المحترفون والمؤسسات المنتجة للسلع هذا الأمر لنشر الخداع بين الناس بغية بيع منتجاتهم ورفع الأسعار لمجرد جمع المزيد من الأموال.

وتعد فكرة "نشر الخداع المتعمد" أمرا مهما هذه الأيام، كما فعلت في السابق شركات صناعة التبغ عندما أخفت الحقائق المتعلقة بالسرطان والتدخين.

ويمكن القول إنه بغض النظر عن الحقائق الموضوعية أو الأدلة العلمية المتوافرة والصحيحة بشأن مخاطر فيروس كورونا، من الواضح أن القلق الذي يستحوذ على الناس، ناتج عن عدم قدرتهم على الإمام بحقيقة ما يجري من حولهم، وفي هذه الأثناء تعمل جماعات المصالح الخاصة مثل الشركات المنتجة للسلع والجهات السياسية لخلق حالة من الارتباك والحيرة إزاء هذا الأمر، ما يدفع الناس إلى التركيز بشكل كامل على هدف واحد أو محدود، وهو الخوف من نفاذ ضروريات الحياة.

ويمكننا في هذا السياق الاستعانة بقولته السياسي الأمريكي بنجامين فرانكلين لتفسير ما هو سائد اليوم "الحيل والخداع شيمة الحمقى الذين لا يملكون عقلا كافيا ليكونوا صريحين".

بيد أن الفايروسات تمارس نوعا من الخداع على الجهاز المناعي للإنسان من أجل غزو جسده، وكذلك البشر ليسوا استثناء، فهم يتخذون من الكذب والخداع تكتيكا من أجل نشر الريبة والجهل المتعمد بهدف تحقيق مكاسب معينة.

لكن يبقى السؤال مطروحا، هل يجعلنا التهافت على اقتناء السلع في منأى من عدوى فايروس كورونا؟ الإجابة على الأرجح لا، إلا يبدو أننا في هذه الحالة نركز على بطوننا بدلا من عقولنا للتغلب على متلازمة المحترقين، بينما الأهم من ذلك في هذا الوقت مواجهة مخاطر فايروس كورونا بشجاعة؟

لم يكن يهدأ لأي بل أو ترشح، في كل مرة أזור فيها تونس، إلا بعد أن تحشو حقيبتي بما أعدته من توابل ومطيبات طهي بذلت جهدا كبيرا في تصنيعها بنفسها، لاعتقادها أنني لن أتمكن من إيجاد مثل لها في لندن، وكنت أحاول إقناعها بشق الأنفس أن جميع المواد الغذائية موجودة في بريطانيا، بما في ذلك "حليب الغولة" (عبارة باللهجة المحلية التونسية تعني أن كل شيء مهما كان نادرا متوفر)، بل أتعمد الحديث عن الخبرات التونسية والعربية والمنتجات الحلال التي تغزو الأسواق البريطانية حتى أريحها من هذا العناء وأريح نفسي من نقل الحقيقة، فتتعجب أحيانا من كلامي وتقول "هذه بالفعل بلاد ربي"، لكن بداخلي إحساس أن ما تعده أحيانا بوجع وحنان رغم بساطته له نكهته المميزة وذكريات رائعة في مخيلتي، لا يمكن أن تضاهيه أجود المنتجات المتاحة في لندن.

## موجة التخزين التي يقوم بها البريطانيون، وتحولت إلى ما يشبه الهستيريا الجماعية في البلدان العربية، تشير إلى نزعة سلبية في الطبيعة البشرية

في الأونة الأخيرة، استحوذت على ذهني أفكار مروعة ورهيبة بشكل غير اعتيادي، عندما رأيت على مدار عدة أيام مشهدا لم أعده في دولة ما زالت تحتفظ بلقب "العظمى" وهي كذلك فعلا بمبساتها واقتصادها وفخامتها وتطورها، غير أن تهافت البريطانيون على الأسواق العامة مع تصاعد الأخبار المبهولة بشأن المستقبل بعد انتشار فايروس كورونا لشراء أكبر كميات ممكنة من الطعام واللوازم والمواد الأساسية إلى درجة أنني لم أظفر بكيس من الأرز من أكبر المتاجر، وكل ما وقع عليه نظري ليس سوى رقوق فارغة، أوتحت لي بأن "حليب الغولة" الذي لطالما حدثت عنه أحيانا قد تجر ولم يعد له أي أثر في لندن.

موجة التخزين التي يقوم بها البريطانيون هذه الأيام، وتحولت أيضا إلى ما يشبه الهستيريا الجماعية في البلدان العربية، تشير ضمنا إلى نزعة

## جمال

## أغذية تمنح البشرة صحة وجمالا

الكولاجين، وهي المادة المسؤولة عن تمتع البشرة بالمرونة. كما أنه يشتمل على حمض "يانثونينيك"، الذي يمنح البشرة ملمسا ناعما كالحرير. ولهذا الغرض ينبغي تناول حفنة من الجوز يوميا.

أما بذور القرع العسلي فتحتافظ على ثبات مستوى الكولاجين من ناحية وتحفز نمو الخلايا من ناحية أخرى. ويمكن إضافة بذور القرع العسلي إلى السلطة أو الزبادي أو الموسلي.

برلين - أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن التغذية الصحية تلعب دورا مهما في تمتع البشرة بالصحة والجمال، مثل الكرز والجوز وبذور القرع العسلي.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الكرز يزخر بفيتامينات C، الكسادة، التي تحارب الشيخوخة. ولهذا الغرض ينبغي تناول حفنة من الكرز يوميا. ويزخر الجوز بالأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تحفز إنتاج



الاستقرار أساسه الاحترام

# التنمر الزوجي يهدد استقرار العلاقات الأسرية

## أزواج يعتمدون إيذاء شركائهم نفسيا وعاطفيا من دون سبب

ويتسم الأزواج المتمترسون بالنرجسية وحب الذات ويعدم المبالاة بمشاعر الآخرين وبمدى تأثير سلوكهم عليهم، كما أن بعض المتمترسين قد يكونون ضحايا للتنمر، أو أنهم قد يتعرضون للتنمر في مكان العمل ويعودون إلى منازلهم بمشاعر السلبية فيحاولون توجيه الضغط الذي تعرضوا إليه إلى شركائهم.

ويؤدي التنمر الزوجي إلى مشاكل متعددة تؤثر سلبا على الحياة الأسرية وتصيب الشخص المتمتر من عليه باضطرابات نفسية وعاطفية مما يؤدي إلى الاكتئاب والانطوائية والقلق والشعور بالوحدة، وقد يصل الأمر إلى محاولة إيذاء النفس أو إيذاء الطرف الآخر.

ويرى البعض أن التنمر في الحياة الزوجية قد يحدث كنوع من أنواع الحيل الدفاعية المبتكرة بقصد الدفاع عن النفس والخصوصية والتفرد، وسرعان ما يصبح سلوكا يثبت من خلاله الفرد أنه محق، وفي الوقت ذاته تصبح الحياة ذات نمط مخيف ومهددة بسبب عدم وجود الأمان والرغبة في الانتقام.

وبينما أن تبادل الحوار ووضع حدود وقبول لا يتعداها كلا الطرفين يولدان علاقة جيدة وعشرة تتسم بالتفاعل والانسجام. وعليه، لتكن الزوجية واعية ومتفككة ومتبينة فيما تبني من خلالها شبكة علاقات متزنة داخل الأسرة وتكون نموذجا مثاليا لأولادها وأحفادها وبذلك لن يسمح بالتنمر في العلاقة بين الزوجين.

وأضافوا أن المرأة المتمتر تعاني غالبا من فراغ شديد، ومن عدم الثقة في النفس ورغبة في السيطرة لذلك تحتاج إلى تغافل الزوج في النقاشات والحوارات الصادقة كما تحتاج لدورات لتطوير الذات أو البحث عمل يشغرها بكيانها.

ونصح الخبراء بالحصول على المساعدة، وطلب النصيحة من المختصين للحصول على نظام دعم، منهين إلى أن الوقوف في وجه الشريك المتمتر قد يكون محفوقا بالمخاطر ويمكن أن يؤدي إلى زيادة في سلوك التنمر، ولكنه خطوة مهمة.

الزوجية، كما بعد الحديث السلبي مع الآخرين عن الشريك شكلا آخر من أشكال التنمر، حيث يعتمد الشريك المتمتر مشاركة أسرار الشريك مع الآخرين بطريقة سلبية. وبنه الخبراء إلى وجود العديد من الدوافع للتنمر حيث يخفي العديد من المتمترين مشاعرهم الخاصة بعدم الثقة في النفس وانخفاض احترام الذات من خلال التقليل من شأن الآخرين.



## المرأة المتمتر تعاني من فراغ شديد، ومن عدم الثقة في النفس ورغبة في السيطرة لذلك تحتاج إلى تغافل الزوج في النقاشات كما تحتاج لدورات لتطوير الذات



ونصح الخبراء بالحصول على المساعدة، وطلب النصيحة من المختصين للحصول على نظام دعم، منهين إلى أن الوقوف في وجه الشريك المتمتر قد يكون محفوقا بالمخاطر ويمكن أن يؤدي إلى زيادة في سلوك التنمر، ولكنه خطوة مهمة.

يعتقد البعض أن التنمر يحدث في المدارس وفي مكان العمل فحسب، إلا أن هذا السلوك السلبي يشهد انتشارا واسعا في وقتنا الحاضر، وقد تسلسل إلى العلاقات الزوجية حيث يمارس الطرف القوي في العلاقة سلوكيات مبنية على الاستهزاء والسخرية من الشريك، متجاهلا مخلفاتها النفسية والعاطفية والأسرية المدمرة.

لندن - يعتمد كثير من الأزواج إهانة شركاء حياتهم والسخرية منهم لاتفه الأسباب مما يتسبب لهم في أذى نفسي كبير. وتصنف هذه السلوكيات تحت مسمى التنمر الزوجي، ولا يختلف مفهومه عن التنمر العام إلا أنه يكون في الحياة الزوجية عبارة عن شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجه من قبل الزوج أو الزوجة تجاه الطرف الآخر، والذي عادة ما يكون هو الحلقة الأضعف في العلاقة.

وتتناقل مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية بين الحين والآخر نهايات مؤثرة لبعض العلاقات الزوجية بسبب تنمر أحد الشركاء على الطرف الآخر. ومن بين هذه الحوادث قتل رجل أمريكي يدعى مانزانا ريس كينيث لزوجته بسبب غضبه منها، لأنها كانت تسخر منه باستمرار حتى أصابها طفلة، وأقر كينيث (42 عاما) أمام المحكمة بأنه مذنب في جريمة قتل زوجته بعد ضربها خلال رحلة عائلية في عام 2017 إلى الإسكا، وكان كينيث قد اشتكى إلى ضباط الأمن على متن السفينة السياحية بريسييس، بأن زوجته لا تتوقف عن الضحك عليه والسخرية منه.

واعترف أنه تشاجر مع زوجته كريستي في غرفتهما على متن السفينة، وطلبت الزوجة الطلاق خلال تلك الليلة، فمما كان منه إلا أن لكمها على وجهها، بقبضته، وراح الدم ينسال على وجهها، قبل أن يوجه لها ضربة ثانية قاتلة. ويعرف التنمر الزوجي الذي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس بأنه شكل من أشكال الإساءة والإيذاء موجه من قبل الطرف الأقوى في العلاقة الزوجية نحو الطرف الأضعف.

وأوضح أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية أن التنمر الزوجي هو تعمد الزوج أو الزوجة إيقاع ضرر نفسي أو عاطفي أو جسدي بالطرف الآخر، دون أن يكون هناك سبب يدعو لذلك، لأنه إن كان هناك سبب يصح