

جمال

## كيف تعتنين ببشرتك بعد الأربعين

تُعجّل بشيخوخة البشرة والبقع الصبغية. كما يمنح فيتامين C البشرة مظهرا مشرقا يشع نضارة وحيوية. ومن المهم أيضا استعمال مستحضرات العناية المحتوية على الزنك أو حمض الساليسيليك؛ حيث تعمل هذه المواد الفعالة على فتح المسام المسدودة وتعمل بشفاة الالتهابات، ما يساعد في مواجهة البثور وشوائب البشرة.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على الريتينول (فيتامين A)، الذي يحارب أضرار أشعة الشمس والبقع الصبغية ويعمل على تصغير المسام الكبيرة ويمنح البشرة ملمسا ناعما.

كالحرير.



قالت فنانة التجميل الألمانية ناتالي فيشر إن البشرة تحتاج إلى عناية خاصة بدءا من عمر 40 عاما؛ حيث يقل إنتاج الكولاجين بوضوح مع التقدم في العمر وتتباطأ عملية تجدد الخلايا، ومن ثم تقع البشرة فريسة للتجاعيد والترهلات والتهيج والبقع الصبغية.

ولواجهة ذلك تنصح فيشر باستخدام مستحضرات العناية المحتوية على حمض الهيالورونيك؛ حيث إنه يعمل على ترطيب البشرة ومن ثم حمايتها من الجفاف والتجاعيد.

وينبغي أيضا استعمال مستحضرات العناية المحتوية على فيتامين C، الذي يعد سلاحا فعالا لمحاربة ما يعرف بالجذور الحرة (Free Radicals)، التي

## كوفيد - 19 أدى إلى اتساع التفاوت في التعليم حول العالم

باريس - حرم ما يقرب من 260 مليون طفل من التعليم في 2018 والقت اليونيسكو الثلاثاء في تقرير لها باللوم على الفقر وعدم المساواة التعليمية التي قد تتفاقم بسبب فايروس كورونا.

وقالت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة اليونسكو ومقرها في باريس إن الأطفال من المجتمعات الفقيرة وكذلك الفتيات والمعوقين والمهاجرين والأقليات العرقية، يعانون من حرمان تعليمي واضح في العديد من البلدان.

وأظهر التقرير أنه في العام 2018، تم استبعاد 258 مليون طفل وشباب من المؤسسات التعليمية مع اعتسار الفقر العقبة الرئيسية أمام وصول هؤلاء إليها. ويمثل ذلك العدد 17 في المئة من الأطفال في سن الدراسة، ومعظمهم في جنوب آسيا ووسطها وأفريقيا جنوب الصحراء. وأفاد التقرير بأن التفاوت تفاقم مع وصول أزمة كوفيد - 19 التي أدت إلى تأثر 90 في المئة من التلاميذ حول العالم بإغلاق المدارس.

وفيما يمكن التلاميذ الذين يعيشون ضمن عائلات ميسورة مواصلة تعليمهم من المنزل باستخدام أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الذكية والإنترنت، هناك الملايين الآخرين الذين لا يتمتعون بهذا الرفاه وبالتالي انقطعوا بشكل كامل عن الدراسة.

وتكتبت المدير العام لليونسكو أودري أزولاي في مقدمة التقرير "أظهرت الدروس التي تعلمناها من الماضي، كما الحال مع إيبولا، أن الأزمات الصحية يمكن أن تترك الكثيرين، ولاسيما الفتيات الأشد فقرا، خارج المدرسة".

وأشار التقرير إلى أن المراهقين في الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل الذين يعيشون في منازل مجهزة بالتكنولوجيا كانوا أكثر قدرة بثلاث مرات لإكمال الجزء الأول من المدرسة الثانوية (حتى سن 15) من الذين يعيشون في منازل تفقر إلى تلك الوسائل.

وكان الأطفال ذوو الإعاقة أقل بنسبة 19 في المئة من نظرائهم الأصحاء في القدرة على تحقيق الحد الأدنى من الكفاءة في القراءة في 10 من هذه الدول.

وقالت منظمة اليونسكو إنه في 20 بلدا فقيرا، خصوصا في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، تكاد لا تملك أي قاعة رياضية المرحلة.

أسرته قد يتعلم مثلا أن الفضول شيء إيجابي ويستحق الثناء، ولكنه قد يواجه بالسخرية والانتقار من قبل المعلمين وزملائه على حد سواء إذا طرح سؤالاً لم يرق لهم.

ولاحظ هولت من خلال أبحاثه المتعددة أن معظم التلاميذ قبل سن العاشرة يتوقفون عن طرح الأسئلة بسبب خوفهم من السخرية ومن التقييمات التي ليست في محلها في أغلب الأحيان.

وحذرت أبحاث علمية كثيرة من السخرية، وما يمكن أن تتركه من آثار عميقة ودائمة على نفسية الطفل وعلاقته الأسرية والاجتماعية.

ونظرا إلى أن الطفل يمضي في المدرسة وقتا أطول من الحيز الزمني الذي يقضيه بين أسرته، فإن مهمة المدرس، لم تعد تقتصر على تعليمه أجنابيات الكتابة والقراءة فحسب، بل من المهم أيضا أن يعلمه السلوك الجيد والانضباط والشعور بالمسؤولية والاستقلالية وما إلى ذلك من المهارات الاجتماعية، بهدف ورسائه، وهذه أفضل وسيلة لتقويم سلوك الطفل وتهذيبه، أما جميع طرق العقاب النفسي والجسدي فلن تجدي نفعاً، بل على الأرجح أنها ستدمر صحة الأطفال النفسية، وهو ما تراه المستشارة النفسية السعودية نواف شفلوت.

وأكدت شفلوت في حديثها لـ "العرب" أن المعاملة السيئة والاعتداءات اللفظية والإهانات والسخرية، يمكن أن تخلف للطفل صدمات نفسية مثل القلق والاكئاب المزمن واضطرابات ما بعد الصدمة، وهذه الاضطرابات ليس من السهل علاجها وإعادة التأهيل النفسي لكل من تعرض لها.

وشددت شفلوت على أن التعامل العدواني مع الطفل محرم شرعا ومنبذ عرفا ويجب تكاتف الجهود لوضع حد له، لكن رغم أن معظم الدول العربية قد سنت في السنوات الأخيرة قوانين تجرم مختلف أشكال العنف ضد الطفل، إلا أن هذه القوانين ما زالت عاجزة عن توفير الحماية اللازمة للأطفال من العنف النفسي الذي ما زال يمارس ضدهم على نطاق واسع.

### الأطفال من المجتمعات الفقيرة وكذلك الفتيات والمعوقين والمهاجرين والأقليات العرقية، يعانون من حرمان تعليمي واضح

وفي العديد من بلدان وسط أوروبا وشرقها، يفصل أطفال "الروما" عن غيرهم من التلاميذ في المدارس العادية. وفي آسيا، يتم تعليم النازحين مثل الروهينغا في منشآت منفصلة. وعلق التقرير "العديد من الدول ما زالت تمارس الفصل التعليمي ما يعزز الأفكار النمطية والتمييز والإبعاد". وحثت اليونسكو الدول على التركيز على الأطفال المحرومين عندما يعاد فتح المدارس التي أغلقت لمكافحة انتشار وباء كوفيد - 19.

وقالت أزولاي "من أجل مواجهة تحديات هذا العصر، من الضروري التحرك نحو المزيد من التعليم الشامل.. لأن الفشل في ذلك سيعيق تقدم المجتمعات".



رفاه لا يتوفر للكثيرين

# الأوصاف والنعوت الساخرة تخلف ندوبا غائرة في نفسيات الأطفال

## التعنيف النفسي للطفل متأصل في الممارسات الثقافية والاجتماعية



غرام وقاية خير من قنطار علاج

المدى الطويل تنشأ بداخله عقد نفسية من دون أن ينتبه أهله إلى أنهم السبب في هذه المشاكل.

ويمكن للمدرسين أن يتسببوا أيضا في المشكلة نفسها، فقد يوجد على سبيل المثال داخل الفصل تلاميذ متفوقون في مواد معينة ولكنهم ضعيفين في مواد أخرى، ومن المفروض على المدرسين أن يشجعوهم على المزيد من التقدم في المواد المتفوقين فيها، ويجفزوهم على الاجتهاد في المواد التي لا يجيدونها، لكن معظم المدرسين لا يفعلون ذلك، بل يلجأون إلى التعنيف اللفظي للتلميذ ونعته بالفاظ ساخرة ومحبطة للعزيمة مثل تعبير "يا حمار" أو "يا غبي" وغيرها من المصطلحات السلبية، التي ترسخ في أذهان التلاميذ وتحط من عزيمتهم وتجعلهم ينفرون من الدراسة، وقد تتحكم في خياراتهم في الحياة حتى من دون أن يدركوا ذلك.

ولاحظ الخبراء أن البعض من المدرسين يعتمدون في أحيان كثيرة مقارنة تلميذ ضعيف بزميل له متفوق، وهذه من أذخ الأخطاء التي قد يقعون فيها، لأنها قد تدفع التلميذ إلى كراهية من يقارن به، وتجعله يشعر بالعجز والفشل، وقد تطارده هذه الذكريات السيئة عند الكبر.

الكثير من الآباء والمدرسين يجهلون أن الطفل قادر على فهم العبارات الساخرة منذ مراحل عمره المبكرة، كما لا يدركون أن الأوصاف والنعوت السلبية التي يلقونها عشوائيا ضد الصغار تظل محفورة في عقولهم الباطنة، ومن الصعب عليهم التخلص منها عند الكبر، والأسوأ أنها تسبب لهم مشاكل سلوكية ونفسية كالعوانية والقلق والاكئاب.

لضبط سلوك الأطفال وتربيتهم، لذلك لا تؤخذ ضده أي تدابير قانونية رادعة، وقبلما توجد إحصائيات بشأنه، فضلا عن قلة الخدمات المقدمة للأطفال المعنفين نفسيا ولفظيا.

لكن برغم الجوانب السلبية الناجمة عما يتعرض له الطفل من عنف نفسي جراء المعاملة اللفظية القاسية داخل الأسرة، فإن البعض من الأمهات ممن تحدثت إليهن "العرب" يعتقدن أن توجيه الشتائم للأطفال وبعثهم ببعض الأوصاف والنعوت السلبية يمثل متنفسا لهن لتفريغ حدة غضبهن، بدلا من اللجوء إلى التعنيف الجسدي لابنائهن، فيما رجحت أخريات أن الحذر في انتقاء الألفاظ أمر ضروري، لأن الطفل الذي يتلقى الإساءة اللفظية مرارا وتكرارا في حياته، ليس كالأبباء الذين يلقونها ضد أبنائهم من دون أن يخطروا وقعها على نفسياتهم، وهنا تكمن مشكلة العنف النفسي، فهذه الشتائم أو الإساءات اللفظية قد تترامم مع الوقت وتتعاظم، فتسبب للأطفال في أعباء معنوية جسيمة، ثم ينتهي بهم الأمر إلى العزلة والاكئاب أو الإقدام على الانتحار.

### متنفس لتفريغ الغضب

وأشار الدكتور جمال شفيق أحمد رئيس استشاري العلاج النفسي للأطفال والمراهقين في جامعة عين شمس إلى أن الكثير من الأطفال في فترة الطفولة يواجهون صعوبة في نطق الحروف والكلمات، فيتعلم الأهل إلى السخرية من هذا الأمر، من دون أن يعي الطفل السبب الذي يسخر منه أحد أبويه أو يضحك بسببه، لكن بمرور الوقت يبدأ الطفل في فهم من حوله حتى لو لم يظهر ذلك، وقد يكتف غيظه من السخرية منه، لكن على



صامية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

يتعرض الكثير من الأطفال إلى أشكال مختلفة من النعوت والأوصاف السلبية في الأوساط الأسرية والمدرسية، وفي الغالب لا يعبر الآباء ولا المدرسون اهتماما كبيرا لما يلقونه من عبارات ساخرة نحو الأطفال، لكنها يمكن أن تكون سببا في معاناة الكثيرين من مشاكل نفسية على المدى الطويل، وربما تلقي بثقلها على شخصياتهم، وتساهم في تدمير مستقبلهم وعلاقتهم بالآخرين. ويؤكد خبراء أن التحقير والسخرية والصراخ والشتم تمثل أكثر أنواع العنف النفسي شيوعا ضد الأطفال، وإن كانت لا تترك آثارا واضحة على أجسادهم، فإنها قد تخلف آثارا مدمرة على سلوكهم النفسي والاجتماعي.

### القوانين ما زالت عاجزة عن توفير الحماية اللازمة للأطفال من العنف النفسي الذي ما زال يمارس ضدهم على نطاق واسع

وتكمن المشكلة، في كون أن مثل هذا النوع من التعنيف النفسي للأطفال، متأصل في الممارسات الثقافية والاجتماعية، بسبب الاعتقاد السائد بين الآباء بأن الصراخ في وجوه صغارهم والسخرية منهم وإهانتهم من الأمور الطبيعية، وحتى في الدول المتقدمة يصنف هذا النوع من الاعتداء على الأطفال على أنه من أدوات العقاب الفعالة

وتكمن المشكلة، في كون أن مثل هذا النوع من التعنيف النفسي للأطفال، متأصل في الممارسات الثقافية والاجتماعية، بسبب الاعتقاد السائد بين الآباء بأن الصراخ في وجوه صغارهم والسخرية منهم وإهانتهم من الأمور الطبيعية، وحتى في الدول المتقدمة يصنف هذا النوع من الاعتداء على الأطفال على أنه من أدوات العقاب الفعالة

وتكمن المشكلة، في كون أن مثل هذا النوع من التعنيف النفسي للأطفال، متأصل في الممارسات الثقافية والاجتماعية، بسبب الاعتقاد السائد بين الآباء بأن الصراخ في وجوه صغارهم والسخرية منهم وإهانتهم من الأمور الطبيعية، وحتى في الدول المتقدمة يصنف هذا النوع من الاعتداء على الأطفال على أنه من أدوات العقاب الفعالة

## «أن تكون بمفردك» جزء طبيعي من الحالة الإنسانية

ويقول شويين "لا يوجد تعريف ملموس للعزلة الاجتماعية"، وترى لييكه أن متى يمكن أن الانجرف للعزلة لا يكون سوى في الحالات المتطرفة؛ عندما لا يكون لدى شخص ما أي احتكاك بالآخرين، أو علاقات إيجابية، مشيرا إلى أن هذا يحدث في الأساس في نظام العقوبات.

وعادة ما تكون العزلة الاجتماعية التي يمر بها الأشخاص الذين لا يعيشون خلف القضبان، جزئية. وقد ينقطعون عن شركائهم وأطفالهم وأصدقائهم ومجتمعهم، ولكن في الأغلب ليس عن كل هذه المجموعات في نفس الوقت.

اجتماعيا، تشكل من أشكال إزالة السموم الاجتماعية نظرا لأن كثرة المنبهات اليومية يمكن أن تصبح أمرا مرهقا. وتابعت "وبالتالي من الجيد أن تكون بمفردك عمدا، وأن تتفرغ لرسائل البريد الإلكتروني أو لقاءات عبر الفيديو كونفرانس". إلا أن الوحدة على الجانب الآخر علامة تحذيرية، حيث تفيد لييكه "هناك مراحل في الحياة تشعُر فيها بالوحدة، فعادة ما تكون لأول مرة حينما ينتقل الشباب من منزل الأسرة. ولكن هذه فترات قصيرة تمر سريعا، المهم هو أن تستفيد منها وأن تدفعك إلى التغيير".

للاستقلال الشخصي.. أن تكون وحيدا يعني أن تصبح أسيرا للوحدة". وتظهر الأبحاث الأخيرة أن قدرنا معينا من العزلة مفيد، وهو يعزز القدرة على الإبداع والتركيز والتعلم، وتوضح لييكه "يكون لديك المزيد من الوقت لاختبار نفسك وأشياء أخرى، وبالتالي يمكن تطوير أفكار جديدة.. وهذا أيضا نوع من الاستبطان أي مطالعة النفس".

وأضافت لييكه "يجب أن تكون قادرا على رؤية الجانب الإيجابي"، مشيرة إلى وجود أشخاص يتسمون بالإيجابية، وهم يحبون رغم ذلك أن يكونوا بمفردهم

بمعزل عن الآخرين، ويفر بفوائد ذلك في حين لا يتحملة البعض الآخر، وتقول أستاذة الصحة النفسية والطب السلوكي بجامعة جاكوبس في بريمن بالمانيا سونيا لييكه "أن تكون بمفردك جزء طبيعي من الحالة الإنسانية"، مضيفة "ولكن يجب ألا يفزعك هذا". وبالطبع، أن تكون بمفردك ليس كمن هو وحيد.

ويقول يانوش شويين، وهو عالم اجتماع في جامعة كاسل "أن تكون بمفردك هو ارتباط بالاستقلال الشخصي، أما الوحدة فهي حرمان عاطفي وخسارة