

موضة

## الجازبية عنوان موضة النظارات الشمسية

برلين - تعد النظارة الشمسية قطعة إكسسوار لا غنى عنها في الصيف؛ حيث أنها تُضفي على المظهر لمسة أنيقة وغازبية من ناحية وتحمي العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة من ناحية أخرى.

وقال أخصائي البصريات الألماني جيوفاني دي نوتو إن الجازبية تمثل عنوان موضة النظارات الشمسية في صيف 2020؛ حيث تحظى النظارات الشمسية الأنيقة لهذا الموسم بتصاميمها الضخمة وعدساتها الملونة.

وأوضح دي نوتو أن النظارات تأتي بأحجام ضخمة تتنوع بين L و XL و XXL لتضفي على المظهر لمسة جراءة لافتة للنظر.

وكاتجاه مضاد تطل بعض الموديلات بتصميم صغير للغاية يُعرف باسم "Microshades"، غير أن هذه الموديلات الصغيرة لا تعدو كونها مجرد قطعة إكسسوار؛ لأنها لا توفر للعين حماية من الأشعة فوق البنفسجية.

بالنسبة إلى العدسات أوضح دي نوتو أنها تزهو هذا الموسم بألوان الباستيل الحاملة مثل الوردية والأخضر النعناعي والأزرق الفاتح، بالإضافة إلى التدرجات اللونية الجذابة، التي تبدأ بلمون صarach ومشعب بالأعلى وتتحول إلى لون فاتح بالاتجاه إلى الأسفل.

كما تتخذ العدسات أشكالاً جذابة؛ فعلى سبيل المثال تتخذ العدسة شكلاً سداسي الحواف.

من جانبها أشارت كريستين كروشينسكي، عضو جمعية "الرؤية الجيدة" الألمانية، إلى أن العدسات ذات اللون الباستيل غير مناسبة لحركة المرور أو الشواطئ؛ نظراً لأنها تتسبب في تغير إدراك الألوان، وذلك بخلاف العدسات ذات اللون البني والرمادي والأخضر، بينما توفر العدسات ذات اللون البرتقالي حماية مثالية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

وأوضحت كروشينسكي أن النظارة الشمسية ينبغي أن تكون كبيرة الحجم حيث تغطي العين وتحميها من الأشعة فوق البنفسجية، التي قد تؤدي إلى التهابات مؤلمة بالمتحممة أو القرنية، كما أنها قد تتسبب في حدوث تلفيات مستديمة بالشبكية. كما ينبغي أن تكون عدسات النظارة مزودة بفلتر جيد لفلتر الأشعة فوق البنفسجية بطول موجي حتى 400 نانومتر.

أشارت كروشينسكي إلى أهمية اختيار النظارة الشمسية تبعاً لشكل الوجه، موضحة أن الوجه ذا الحواف تناسبه نظارة ذات شكل بيضاوي أو مستدير، في حين يحتاج الوجه المستدير إلى نظارة ذات حواف. أما الوجه البيضاوي فتناسبه كل أشكال النظارات بشرط أن تكون الأبعاد والنسب مضبوطة.



نصائح

## تعرف على مكونات وجبة الإفطار المثالية

برلين - في ظل إيقاع الحياة المحموم يهمل الكثيرون تناول وجبة الإفطار، رغم أهميتها الكبيرة للصحة والرشاقة. ولتحقيق الاستفادة القصوى من وجبة الإفطار ينبغي تناولها في التوقيت المناسب واختيار مكوناتها بعناية.

وقالت خبيرة التغذية الألمانية أستردي دوناليس إن وجبة الإفطار تشتمل على الحبوب في شكل خبز أو موسلي وخضروات وفواكه مثل تفاح أو موز أو طماطم أو خيار أو فلفل حلو، ومنتجات البان قليلة الدسم كالزبادي والجبن، وماء وشاي أو قهوة.

من جانبه ينصح أخصائي التغذية العلاجية ماتياس ريدل بالابتعاد عن النقائص في وجبة الإفطار؛ نظراً لأنها دسمة للغاية من ناحية، ولتجنب تجاوز كمية اللحوم القصوى المسموح بها أسبوعياً، والتي تتراوح بين 300 و600 جرام، من ناحية أخرى.

وأضاف أن المعطيات المتوفرة حول حال ذات الأشخاص على مدى أعوام عديدة تظهر أموراً كثيرة اختزلها بالقول للرجال عليهم أن يتزوجوا، أما للنساء فلا تضرعن وقتنك بالزواج رغم أن الضغط الاجتماعي والمعايير بعدم الزواج قد يسببان التعاسة لاحقاً.

وكشف استبيان قارن بين مستويات المتعة واليأس لدى الأفراد غير المتزوجين والمتزوجين والمطلقين والمنفصلين والأرامل أن مستويات السعادة التي أبلغ عنها أولئك المتزوجون كانت أعلى من غير المتزوجين، ولكن فقط عندما كانت زوجاتهم معهم في الغرفة. وقالت دراسة ألمانية قام الباحثون خلالها بالتحقيق في أنماط زواج الأفراد فيما يتعلق بمستويات السعادة، إن الأفراد اللزواج، وإن فوائد الزواج أكثر وضوحاً بين الأفراد الأكثر سعادة.

ولفت الخبراء إلى أن الاختيار الصحيح في الزواج يحقق سعادة وارتباطاً بشكل أكبر، موضحين أن علاقة الزواج تكون أكثر سعادة ورفاهية عندما تجمع بين الزوجين علاقة صداقة قوية، خاصة عندما تكون في منتصف العمر، حيث يشعر الطرفان بالاستقرار والسعادة والإطمئنان إلى جانب شريك الحياة وهنا يصل الرضا والسعادة إلى أقصى درجاتهما.



# هل مفهوم السعادة عند الأفراد وثيق الصلة بالزواج؟

السعادة الحقيقية يحققها الإنسان ولا تكون عبر ارتباط أحد الجنسين بالآخر



### الرهان على الزواج لبلوغ السعادة ليس أمناً

وهو ما يجعل روابطهم الاجتماعية أقل.

وأكدت أن هناك نتيجة مشتركة للعديد من الدراسات مفادها أن النساء اللواتي ليس لديهن شريك حياة يملن أكثر إلى القيام بأنشطة ذات طابع اجتماعي، وكذلك تكوين شبكة من الأصدقاء، بالمقارنة مع النساء المتزوجات.

وأوضح بول دولان خبير السعادة وأستاذ العلوم السلوكية في كلية لندن للاقتصاد أن النساء غير المتزوجات، هن أكثر سعادة وصحة، بينما الرجال يستفيدون من الزواج لأنهم يصبحون أكثر استقراراً وهدوءاً، مشيراً إلى أن السبب الرئيسي وراء تعاسة النساء بعد الزواج يكمن في المسؤوليات المنوطة بهن وتجاهل الضغوط النفسية التي يتعرضن لها جراء هذه المسؤوليات والأعباء التي تثقل كاهلهم.

وأكد أن أحدث الأداة العلمية تظهر أن مؤشرات النجاح لا ترتبط بالسعادة خاصة مع الزواج وإنجاب الأطفال، رغم أن الرجال المتزوجين يقولون إنهم أسعد شراخ المجتمع، لكن إجاباتهم بأنهم سعداء لم تؤخذ إلا وزوجاتهم بجانبهم، فلو لم تكن الزوجة موجودة عند طرح السؤال لأجابوا بأنهم تعساء مقهورون.

وأضاف أن المعطيات المتوفرة حول حال ذات الأشخاص على مدى أعوام عديدة تظهر أموراً كثيرة اختزلها بالقول للرجال عليهم أن يتزوجوا، أما للنساء فلا تضرعن وقتنك بالزواج رغم أن الضغط الاجتماعي والمعايير بعدم الزواج قد يسببان التعاسة لاحقاً.

وكشف استبيان قارن بين مستويات المتعة واليأس لدى الأفراد غير المتزوجين والمتزوجين والمطلقين والمنفصلين والأرامل أن مستويات السعادة التي أبلغ عنها أولئك المتزوجون كانت أعلى من غير المتزوجين، ولكن فقط عندما كانت زوجاتهم معهم في الغرفة. وقالت دراسة ألمانية قام الباحثون خلالها بالتحقيق في أنماط زواج الأفراد فيما يتعلق بمستويات السعادة، إن الأفراد اللزواج، وإن فوائد الزواج أكثر وضوحاً بين الأفراد الأكثر سعادة.

ولفت الخبراء إلى أن الاختيار الصحيح في الزواج يحقق سعادة وارتباطاً بشكل أكبر، موضحين أن علاقة الزواج تكون أكثر سعادة ورفاهية عندما تجمع بين الزوجين علاقة صداقة قوية، خاصة عندما تكون في منتصف العمر، حيث يشعر الطرفان بالاستقرار والسعادة والإطمئنان إلى جانب شريك الحياة وهنا يصل الرضا والسعادة إلى أقصى درجاتهما.

وهو ما يجعل روابطهم الاجتماعية أقل.

وأكدت أن هناك نتيجة مشتركة للعديد من الدراسات مفادها أن النساء اللواتي ليس لديهن شريك حياة يملن أكثر إلى القيام بأنشطة ذات طابع اجتماعي، وكذلك تكوين شبكة من الأصدقاء، بالمقارنة مع النساء المتزوجات.

وأوضح بول دولان خبير السعادة وأستاذ العلوم السلوكية في كلية لندن للاقتصاد أن النساء غير المتزوجات، هن أكثر سعادة وصحة، بينما الرجال يستفيدون من الزواج لأنهم يصبحون أكثر استقراراً وهدوءاً، مشيراً إلى أن السبب الرئيسي وراء تعاسة النساء بعد الزواج يكمن في المسؤوليات المنوطة بهن وتجاهل الضغوط النفسية التي يتعرضن لها جراء هذه المسؤوليات والأعباء التي تثقل كاهلهم.

وأكد أن أحدث الأداة العلمية تظهر أن مؤشرات النجاح لا ترتبط بالسعادة خاصة مع الزواج وإنجاب الأطفال، رغم أن الرجال المتزوجين يقولون إنهم أسعد شراخ المجتمع، لكن إجاباتهم بأنهم سعداء لم تؤخذ إلا وزوجاتهم بجانبهم، فلو لم تكن الزوجة موجودة عند طرح السؤال لأجابوا بأنهم تعساء مقهورون.

وأضاف أن المعطيات المتوفرة حول حال ذات الأشخاص على مدى أعوام عديدة تظهر أموراً كثيرة اختزلها بالقول للرجال عليهم أن يتزوجوا، أما للنساء فلا تضرعن وقتنك بالزواج رغم أن الضغط الاجتماعي والمعايير بعدم الزواج قد يسببان التعاسة لاحقاً.

وكشف استبيان قارن بين مستويات المتعة واليأس لدى الأفراد غير المتزوجين والمتزوجين والمطلقين والمنفصلين والأرامل أن مستويات السعادة التي أبلغ عنها أولئك المتزوجون كانت أعلى من غير المتزوجين، ولكن فقط عندما كانت زوجاتهم معهم في الغرفة. وقالت دراسة ألمانية قام الباحثون خلالها بالتحقيق في أنماط زواج الأفراد فيما يتعلق بمستويات السعادة، إن الأفراد اللزواج، وإن فوائد الزواج أكثر وضوحاً بين الأفراد الأكثر سعادة.

ولفت الخبراء إلى أن الاختيار الصحيح في الزواج يحقق سعادة وارتباطاً بشكل أكبر، موضحين أن علاقة الزواج تكون أكثر سعادة ورفاهية عندما تجمع بين الزوجين علاقة صداقة قوية، خاصة عندما تكون في منتصف العمر، حيث يشعر الطرفان بالاستقرار والسعادة والإطمئنان إلى جانب شريك الحياة وهنا يصل الرضا والسعادة إلى أقصى درجاتهما.

شجعت الكثير من البحوث التي أجريت على مدار عقود على الزواج لبلوغ السعادة، مبنية أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين والمطلقين والأرامل، إلا أن دراسة حديثة كشفت أن لا علاقة بين الزواج والسعادة وهما أمران غير مرتبطين بالضرورة، كاشفة أن مستويات السعادة لدى العزاب، لا تقل كثيراً عن المتزوجين وعن الأشخاص الذي دخلوا في علاقة وخرجوا منها، سواء مرة واحدة أو للعديد من المرات.

واشنطن - أثبتت دراسات عديدة أن الزواج فوائد عديدة من أبرزها زيادة هرمون السعادة والرضا، إلا أن دراسة أميركية حديثة دحضت ما ذهبت إليه الكثير من البحوث السابقة التي ربطت بين السعادة والزواج، حيث توصلت إلى أن السعادة الحقيقية تتعلق بعقلية الفرد أكثر من الزواج.

وانجز باحثون في جامعة ولاية ميشيغان الأميركية دراسة لتحديد مدى سعادة المتزوجين والمنفصلين الذين مروا بتجربة الزواج والعزب في نهاية حياتهم لمعرفة إلى أي مدى أثر الحب والزواج على الرفاه العام للإنسان، وشملت الدراسة التي نُشرت في مجلة علم النفس الإيجابي أكثر من 7 آلاف و500 شخص فحصت تاريخ علاقاتهم، وتم تتبعهم بين 18 و60 عاماً لتحديد من الشخص الأكثر سعادة في نهاية حياته.

وقال ويليام تشوبيك، أستاذ مساعد في علم النفس بجامعة ولاية ميشيغان ومشارك في الدراسة "يعتقد الناس في كثير من الأحيان أنه يجب أن يتزوجوا ليكونوا سعداء، لذلك سألنا المشاركين في هذه الدراسة، هل يحتاج الناس إلى أن يكونوا في علاقة ليكونوا سعداء؟ وهل العيش أعزب طوال حياتك تنتج عنه التعاسة؛ ماذا لو كنت متزوجاً في وقت ما لكن زواجك لم ينجح؛ واتضح أن الرهان على الزواج لبلوغ السعادة ليس رهاناً آمناً".

وقسم تشوبيك وماريا بورول، طالبة ماجستير في علم النفس في جامعة ولاية ميشيغان، المشاركين في الدراسة إلى ثلاث مجموعات، 79 في المئة منهم كانوا متزوجين، وقضوا معظم حياتهم في زيجة واحدة، و8 في المئة ما زالوا عزاباً أو أشخاصاً قضوا معظم حياتهم دون زواج؛ و13 في المئة لديهم تاريخ مختلط بين الطلاق والزواج مرة أخرى أو أنهم من الأرامل. ثم طلب الباحثون من المشاركين تقييم السعادة الكلية عندما كانوا أكبر في السن ومقارنتها بالمجموعة التي ينتمون إليها.

وقالت بورول "لقد فوجئنا عندما وجدنا أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا مدى الحياة وأولئك الذين لديهم تاريخ علاقات متنوع لا يختلفون في سعادتهم"، مضيفة أن "هذا يشير إلى أن الأشخاص الذين أحبوا وفقدوا

إذا تمكنت من العثور على السعادة والرفاهية كشخص منفرد، فمن المحتمل أن تحتفظ بهذه السعادة سواء كنت متزوجاً أم لا

