

الأجهزة الرقمية تصيب الأطفال باضطراب السلوك

● لندن - أظهرت دراسة علمية أن الأجهزة الذكية تسبب اضطرابات سلوكية للأطفال دون سن السادسة. وأكد الإساء المستجوبون من خلال الدراسة أن انتشار التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي صعب مهمة السيطرة على الأبناء ومراقبة تصرفاتهم. وخلصت نتائج الدراسة الهادفة إلى توعية أفراد المجتمع بمخاطر الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية إلى أن 32 في المئة من الآباء أذكوا تعرض أبنائهم لمشكلات في النظر نتيجة الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة، و13 في المئة أشاروا إلى تراجع تركيز أطفالهم و9 في المئة قالوا إن التأثير السلبي للأجهزة أدى إلى إصابة الأبناء بالسمنة وزيادة الوزن، وفي ما يتعلق بتأثير الأجهزة التكنولوجية على الآباء والأمهات فإن 16 في المئة منهم قالوا إنها تسببت في معاناتهم من الام أو مشكلات في النظر بينما أشار 15 في المئة منهم إلى إصابتهم بالأم في الظهر والمفاصل.

كما حذرت دراسة بريطانية من أن مشاهدة التلفزيون أكثر من اللازم تجعل الأطفال شرسين وأكثر عرضة للدخول في خصومات مع أقرانهم، حتى أنهم يلجؤون إلى السرقة في بعض الأحيان. وشملت الدراسة 11 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين خمس وسبع سنوات، وأشارت الدراسة إلى أن الجلوس أمام شاشة التلفزيون لثلاث ساعات على الأقل في اليوم يزيد من مخاطر



ارتكاب الأطفال في سن الخامسة من العمر لممارسات منافية للأخلاق. بدوره حذرت دراسة ألمانية حديثة من استخدام الأطفال للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، مشيرة إلى تسببها في ضرر كبير على سلوكيات الطفل. وأوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة لايبزيغ الألمانية أن تلك الأجهزة تؤدي إلى حدوث فرط نشاط وشعور كبير بالتهاون لدى الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين الثانية والسادسة. وأكدت الدراسة أن استخدام الهواتف المحمولة ارتفع بشكل كبير بين عامي 2011 و2016، وهو الأمر الذي ارتبط بزيادة من مشكلات السلوك وفرط النشاط وعدم الانتباه والمتابعة. من ناحية أخرى، أكدت الدراسة أن الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة، يؤدي إلى حدوث اضطرابات في العلاقات الأسرية.

كما حذرت دراسة بريطانية من أن مشاهدة التلفزيون أكثر من اللازم تجعل الأطفال شرسين وأكثر عرضة للدخول في خصومات مع أقرانهم، حتى أنهم يلجؤون إلى السرقة في بعض الأحيان. وشملت الدراسة 11 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين خمس وسبع سنوات، وأشارت الدراسة إلى أن الجلوس أمام شاشة التلفزيون لثلاث ساعات على الأقل في اليوم يزيد من مخاطر

الزوج النرجسي خطر على استقرار الحياة الزوجية

تغيب شخصية الزوجة ورغباتها يؤذيها نفسيا



العلاقة التي يكون فيها الزوج مركز كل شيء مهددة بالاندثار

في هذه العلاقة يعتمدان التظاهر بأنهما في غاية السعادة، موضحين أن الزوج النرجسي قادر تماما على جعل شريكه حياته تبكي قبل أن يغادرا الإنسان لحضور حفلة أو عشاء مع زوجين آخرين، ثم يقضيان بقية المساء في الظاهر بأن كل شيء على ما يرام، وعادة ما يكون لكل من الزوجين أسبابه الخاصة للتظاهر بالسعادة.

ولفتوا إلى أن الزوج النرجسي يحتاج إلى إظهار صورة مثالية عن حياته الزوجية وعلاقة مثالية مع شريكه حياته حفاظا على صورته أمام محيطه الاجتماعي. وقد تحاول شريكه حياته تجنب الإحراج العلني، لذلك تتماشى مع تظاهره بالسعادة، والأسوأ من ذلك، أنها قد تخشى إخبار أي شخص بالحقيقة بشأن العلاقة السامة التي تعيشها.

كما أن الكثير من الزوجات يشعرون بأنهن غير مستعدات لتترك العلاقة، على الرغم من الإساءة التي يتعرضن إليها باستمرار، ويحافظن عليها لعدة أسباب مثل نقص الأموال أو الخوف من الوحدة أو عدم الرغبة في حرمان الأبناء من أحد الوالدين. ويكره العديد من الأزواج النرجسيين المواجهات ويأملون في أن تتحسن الأمور إذا تجاهلوا السلوك السيء.

وأكد المختصون أنه إذا أرادت الزوجة استمرار العلاقة، فإنها تتعلم تجاهل الكثير من السلوك السيء لشريك حياتها. ويمرر الوقت، يسمح هذا النمط في التعامل للزوج النرجسي باتباع أسلوب السيطرة على كل جانب من جوانب حياتها. وقد تكون محاولة إخبار الأصدقاء والعائلة بحقيقة العلاقة أمرا مرجحا للغاية، حيث أنه من الصعب الشرح للأشخاص الذين لم يعيشوا أبدا مع شخص نرجسي كيف يمكن أن يكون هذا الشخص الذي يبدو لطيفا ومسيحا ومسيطرا في الوقت ذاته، وإذا شرحت ذلك، فلن يفهم الآخرون سبب عدم مغادرتك فقط.

ولفتوا إلى أن الشخص النرجسي يتسبب في إصابة الزوجة بالانتحار والقلق والتوتر مما يؤدي إلى عدم شعورها بالارتياح والاستقرار الأسري، ويكون الانفصال نتيجة حتمية لهذه العلاقة التي يكون فيها الزوج مركز كل شيء ويلغى شخصية الزوجة ورغباتها وإذائها نفسيا في سبيل إرضاء غروره.

وأكد الخبراء أن الشخص النرجسي عادة ما يعاني من اضطراب في الشخصية يدمر حياة المرأة التي تتعامل معه عن قرب، وذلك لأن المرأة تطبعها تتأثر بالمشاعر والكلمات والعواطف، وتعد ملاذا أمانا للشخص النرجسي لتفريغ انانيته ويحل مشاعره وجبه لذاته وتفضيل نفسه على الآخرين.

وأكد أن النرجسيين يحطون من شأن الآخرين ويستخفون بقدراتهم ويتعاملون معهم بازدراء وتهميش، ودائما ما يتهمون زوجاتهم بأنهن أقل منهم في المستوى الاجتماعي والمادي، كما يحقرون من ذويهم.

وأكد أخصائيو علم النفس أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية عموما لا يرغبون في قبول أي مسؤولية عن أي شيء يفعلونه يجعل زوجاتهم غير سعيدات، وقد يكذبون ويحرفون الحقيقة وينقلون اللوم على شركاء حياتهم ويقدمون أنفسهم على أنهم الضحايا الحقيقيون، وكل ما يريدونه عادة أكثر أهمية بالنسبة إليهم من الحقيقة الفعلية أو سعادة شريكات حياتهم.

وقالوا إن العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية يبدو أنهم منخرطون في زواج ناجح وسعيد، حيث تظهر منشوراتهم على وسائل التواصل الاجتماعي أنهم يضحكون معا على عشاء خاص، ويشربون جنبا إلى جنب على طول الشاطئ، وحتى أنهم يحتفلون بأعياد زواجهم برفقة العائلة والأصدقاء. إلا أن ما تظهره الصور الخارجية وتصرفاتهم أما المحيطين بهم لا يعكس ما يحدث خلف الكواليس أقل جاذبية من الظاهر. وأشاروا إلى أنه بمجرد تجاوز مرحلة الخطوبة، تتضمن جميع العلاقات التي يكون فيها الزوج يعانى من اضطراب الشخصية النرجسية نوعا من الإساءة وقدرًا كبيرا من التوتر، وسيكون لكل زوجين شكله الخاص من البؤس. ومع ذلك، فإن هذا البؤس يتبع نمطا يمكن التنبؤ به إلى حد ما.

وأوضح المختصون أن الأزواج النرجسيين عادة ما يتشاجرون مع شريكات حياتهم على أمور تافهة، ويهينونهن لفظيا، ويميلون إلى التدخل والتحكم في كل ما يتعلق بشؤونهن وشؤون الأسرة، وغالبا ما يقولون ويفعلون أشياء مؤذية جدا. وفي الزيجات التي تظهر فيها الزوجة أنها سعيدة، تتعرض للإيذاء الجسدي وتخفي الكدمات بالملابس أو المكياج، حتى لو لم يحدث أي شيء فظيع بشكل صريح، يشعر معظم النرجسيين بالحرية في تجاهل طلبات زوجاتهم ونسيان احترام أي عود قطعوهما لم تعد ملائمة لهم، مثل تعهدهم الزوجي بأن يكونوا مخلصين أو وعدهم بالعودة إلى المنزل في وقت مبكر لتناول العشاء. ولفت الخبراء إلى أن الزوجين

يسبب الارتباط بزواج نرجسي إصابة الزوجة بالانتحار والقلق والتوتر مما يؤدي إلى عدم شعورها بالارتياح والاستقرار الأسري. ويكون الانفصال نتيجة حتمية لهذه العلاقة التي يكون فيها الزوج مركز كل شيء. ويسهم بالتالي في تغيب شخصية الزوجة ورغباتها ويؤذيها نفسيا في سبيل إرضاء غروره.

● تونس - يعتبر تقاسم الحياة مع زوج نرجسي يتمحور حول ذاته ويشعر بأنه مؤهل للحصول على كل ما يريد ويفتقر إلى التعاطف مع من حوله بمقايير كابوس نظرا لما تشكله هذه الشخصية من خطر على شريكه الحياة وعلى استقرار الحياة الزوجية بشكل عام. وقالت نادية بن سالم متزوجة منذ 7 سنوات إنها قبلت الزواج من شريك حياتها لأنها أعجبت بذكائه وقوة شخصيته، إلا أنها لسوء حظها، وفق تعبيرها، أساءت الاختيار حيث اكتشفت بعد فترة قصيرة من زواجها أن زوجها شخص مسيطر وتغلب على شخصيته النرجسية.

وأشارت إلى أن قوة الشخصية التي انبهرت بها في بداية تعارفهما ليست إلا عدم استعداد لتقبل آراء ومطالب الآخرين والتكيف معها، حيث أنه لا يتقبل منها أي انتقاد ويسعى إلى الانتقام من أي شخص يجرب على إحباطه. ولقدت بن سالم إلى أن ما اعتقدت في البداية أنه حماية لم يكن في الواقع سوى تعبير عن رغبة زوجها في التحكم في كل جانب من جوانب حياتها وكل ما ترتديه، ومن هم أصدقائها، وكم مرة يمكن أن ترى والديها وإخوتها؟

وقالت إنها إذا حاولت التعبير عن الغلم الذي تتعرض إليه ورفضها لسلوكياته التي تطفئ عليها النزعة النرجسية وتلغي وجودها ينزعج كثيرا ويستشيط غضبا.

وأكد الخبراء أن الشخص النرجسي عادة ما يعاني من اضطراب في الشخصية يدمر حياة شريكه حياته، وذلك لأن المرأة تطبعها تتأثر بالمشاعر والكلمات والعواطف، وتعد ملاذا أمانا للشخص النرجسي لتفريغ انانيته ويحل مشاعره وجبه لذاته وتفضيل نفسه على الآخرين. وأوضح عمرو

شليل، استشاري العلاج النفسي والصحة النفسية، أن أهم وأخطر صفات الزوج النرجسي هي الاضطراب النفسي الذي يعانيه مما يجعله يؤذي كل من حوله؛ لافتا إلى أن الشخصية النرجسية تعد أخطر الشخصيات التي تؤذي المرأة، لأن أصحابها



الزوج النرجسي من أخطر صفاته الاضطراب النفسي الذي يعانيه مما يجعله يؤذي كل من حوله

اليقظة الذهنية ليست دائما مفيدة

● سان فرانسيسكو - أوضح بحث حديث أجرته جامعة "يافالو" الأميركية أنه إذا كان من الممكن لليقظة الذهنية أن تعلمنا شيئا عن كيفية التعامل مع الشد العصبي، فربما تقدم هذه اليقظة درسا غير متوقع عن عدم الفعالية في إدارة الشد عند حدوثه.

وعندما يكون الهدف هو "عدم الشعور بالقلق أو الضيق بشأن الأمور البسيطة"، يبدو أن اليقظة تقدم القليل من أجل تحقيق هذه الغاية. وتناقض النتائج التي نشرتها دورية "برسوناليتي أند سوشال سيكولوجي بوليتن"، الأبحاث السابقة وما تؤكد الثقافة السائدة من أن اليقظة تخفف الشد العصبي، وأن لها فوائد أخرى للتكيف معه.

وفي خضم الشد العصبي، ابدى المشاركون الذين كانوا على يقظة استجابات تتعلق بالقلب والأوعية الدموية متسقة مع قدر أكبر من الرعاية والانتشغال، أي أنهم كانوا حقا "قلقين بشأن الأشياء البسيطة". والأمر الأكثر غرابة هو أنه رغم عدم ظهور أي علامات

في هذه العلاقة يعتمدان التظاهر بأنهما في غاية السعادة، موضحين أن الزوج النرجسي قادر تماما على جعل شريكه حياته تبكي قبل أن يغادرا الإنسان لحضور حفلة أو عشاء مع زوجين آخرين، ثم يقضيان بقية المساء في الظاهر بأن كل شيء على ما يرام، وعادة ما يكون لكل من الزوجين أسبابه الخاصة للتظاهر بالسعادة.

ولفتوا إلى أن الزوج النرجسي يحتاج إلى إظهار صورة مثالية عن حياته الزوجية وعلاقة مثالية مع شريكه حياته حفاظا على صورته أمام محيطه الاجتماعي. وقد تحاول شريكه حياته تجنب الإحراج العلني، لذلك تتماشى مع تظاهره بالسعادة، والأسوأ من ذلك، أنها قد تخشى إخبار أي شخص بالحقيقة بشأن العلاقة السامة التي تعيشها.

كما أن الكثير من الزوجات يشعرون بأنهن غير مستعدات لتترك العلاقة، على الرغم من الإساءة التي يتعرضن إليها باستمرار، ويحافظن عليها لعدة أسباب مثل نقص الأموال أو الخوف من الوحدة أو عدم الرغبة في حرمان الأبناء من أحد الوالدين. ويكره العديد من الأزواج النرجسيين المواجهات ويأملون في أن تتحسن الأمور إذا تجاهلوا السلوك السيء.

وأكد المختصون أنه إذا أرادت الزوجة استمرار العلاقة، فإنها تتعلم تجاهل الكثير من السلوك السيء لشريك حياتها. ويمرر الوقت، يسمح هذا النمط في التعامل للزوج النرجسي باتباع أسلوب السيطرة على كل جانب من جوانب حياتها. وقد تكون محاولة إخبار الأصدقاء والعائلة بحقيقة العلاقة أمرا مرجحا للغاية، حيث أنه من الصعب الشرح للأشخاص الذين لم يعيشوا أبدا مع شخص نرجسي كيف يمكن أن يكون هذا الشخص الذي يبدو لطيفا ومسيحا ومسيطرا في الوقت ذاته، وإذا شرحت ذلك، فلن يفهم الآخرون سبب عدم مغادرتك فقط.

ولفتوا إلى أن الشخص النرجسي يتسبب في إصابة الزوجة بالانتحار والقلق والتوتر مما يؤدي إلى عدم شعورها بالارتياح والاستقرار الأسري، ويكون الانفصال نتيجة حتمية لهذه العلاقة التي يكون فيها الزوج مركز كل شيء ويلغى شخصية الزوجة ورغباتها وإذائها نفسيا في سبيل إرضاء غروره.

وأكد الخبراء أن الشخص النرجسي عادة ما يعاني من اضطراب في الشخصية يدمر حياة المرأة التي تتعامل معه عن قرب، وذلك لأن المرأة تطبعها تتأثر بالمشاعر والكلمات والعواطف، وتعد ملاذا أمانا للشخص النرجسي لتفريغ انانيته ويحل مشاعره وجبه لذاته وتفضيل نفسه على الآخرين.

تجميل

صابون الشعر الصلب يزيد من تفتيح لونه

● أشارت بوابة الجمال "هاوت.دي" إلى وجود منتجات مختلفة للعناية بالشعر تتوافر بشكل صلب مثل صابون الشعر والشامبو الصلب.

وأوضحت البوابة الألمانية بعض النماذج والإرشادات، التي يجب مراعاتها عند استعمال هذه المنتجات. ويتمثل الفرق الأساسي بين صابون الشعر والشامبو الصلب في قيمة الأس الهيدروجيني، وعادة ما تكون للشامبو الصلب قيمة متعادلة للأس الهيدروجيني، في حين أن

قيمة الأس الهيدروجيني لصابون صابون الشعر تتراوح ما بين 8.5 و9.5، وبالتالي فإن بنية الشعر تفتتح عند استعمال الصابون. وقد يعني ذلك أيضا بحسب البوابة الألمانية ترسب طبقة جيرية من المياه على الشعر بدرجة أكبر. ولتجنب حدوث ذلك يمكن شطف الشعر بواسطة الماء والخل، وهو ما يساعد أيضا على عدم تكون أي طبقة دهنية على الشعر بعد غسله بواسطة صابون الشعر.

