

السير مع شريك
الحياة يزيد من
السعادة

إنديانا - أظهرت دراسة أجراها باحثو التمرريض والصحة وعلم الحركة والتنمية البشرية والدراسات الأسرية بجامعة بيردو في ولاية إنديانا الأمريكية أن الأحياء غالباً ما يخفون من سرعتهم عند السير مع بعضهم البعض. وتنفخض السرعة أكثر إذا أمسك كل واحد بيد الآخر.

وتناولت الدراسة أوقات السير وسرعته بالنسبة إلى 141 فرداً من 72 ثنائياً. وتراوحت أعمار المشاركين بين 25 و79 عاماً، وكانوا في أنماط سير مختلفة تشمل المسارات الممهدة أو المليئة بالعقبات، والسير معاً، والسير وقد أمسك كل بيد الآخر، والسير بشكل فردي، بحسب موقع "بيرس نيوز دوت أورج".

وتقول ميليسا فرانكس الأستاذة المساعدة للتنمية البشرية والدراسات الأسرية "ركزنا في دراستنا على الثنائيات لأن الشركاء في العلاقات الملتزمة غالباً ما يوفرون دعماً رئيسياً لتعزيز سلوكيات أسلوب الحياة الصحية لبعضهم البعض، بما في ذلك التمارين الرياضية".

وتقول لبي ريتشاردن، وهي أستاذة مساعدة في التمرريض، "كنا نأمل ألا يكون هناك تراجع في السرعة عندما يسير الشريكان معاً. وكنا نأمل أن يسرع الشريك البطيء من وتيرته لتتوافق مع وتيرة الشريك الأسرع، ولكن هذا لم يحصل. غير أنه من المهم الإشارة إلى أن أي نشاط بدني أو السير، بغض النظر عن السرعة، أفضل من لا شيء".

وتشير شيرلي ريتديك أستاذة الصحة وعلم الحركة المتخصصة في الميكانيكا الحيوية إلى أسباب كثيرة لقياس سرعة المشي، بحسب الدراسة التي نشرت في مجلة "جيت أند بوستشر".

وتضيف "من المهم قياس سرعة المشي، فهي تتعلق بالصحة الكلية. وتتنج سرعة المشي المنخفضة بخطر السقوط والقدرة على الحركة والشفاء من الإعاقة ومعدل الوفاة".

ويلعب التمشي مع شريك العمر دوراً كبيراً في تعزيز حماس الطرفين وتقوية علاقتهما. وتشير الدراسات إلى أن الأزواج الذي يشاركون بعضهم المشي أو أداء تمارين رياضية يشعرون بالرضا تجاه بعضهم بشكل كبير.

ويعزز السير مع الشريك إنتاج هرمونات السعادة والشعور الجيد والذي سيكون متبادلاً لكلا الشريكين، مما يعني علاقة أقوى وأفضل.

تأخير سن البلوغ يساعد على تحديد هوية المتحولين

استخدام العقاقير يمكن من تخفيف اضطراب الهوية الجنسية



علاج الهوية الجنسية مسألة حاسمة في حياة المراهقين

التي كانت تخشى أن تكون قد أضرت بقدرتها على إنجاب الأطفال. وبدعم من مجموعة حملة "ذي غود لاي بروجكت" جادل الآباء في القضية الجديدة بأنه ينبغي أن يكونوا قادرين على الموافقة على أدوية أطفالهم دون عناء الذهاب إلى المحاكم. وقالت "ذي غود لاي بروجكت" في بيان على موقعها على الإنترنت إن القرار "مهم للغاية".

ويطلق علماء النفس صفة اضطراب الهوية الجنسية على الأشخاص الذين يعانون حالة من عدم الارتياح حول نوع الجنس الذي ولدوا به، ورغم أنه تصنيف نفسي إلا أن أسبابه بيولوجية كالتربوية الجينية للفرد أو البنية الدماغية المتعلقة بالتأثيرات الهرمونية على الدماغ في فترة التكوين الجنيني.

ولئن كان اضطراب الهوية الجنسية معترفاً به في العالم على نطاق واسع إلا أنه لا يزال من الموضوعات الشائكة في العالم العربي الذي يرفض الاعتراف بوجوده وتفاقمه. وهو ما يؤدي بالمرضى إلى الشعور باضطراب سلوكي وباغتراب شديد.

وأكد جمال فرويز أخصائي الطب النفسي بجامعة القاهرة أن مريض

اضطراب الهوية الجنسية في كون هذا الإجراء يقي من إصابة الشخص بأمراض نفسية لا حصر لها على المدى البعيد، إذ يبدو أن الأشخاص المصابين باضطراب عدم الرضى عن الجنس معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بعدة أمراض عقلية ونفسية.

وسمحت المحكمة العليا في بريطانيا مؤخراً للآباء بمنح موافقتهم على تناول أطفالهم عقاقير تؤخر البلوغ أثناء علاج الهوية الجنسية دون الحاجة إلى الحصول على موافقة القاضي. وفي أواخر العام الماضي قضت المحكمة نفسها بأنه من غير المرجح أن يتمكن الأطفال دون سن السادسة عشرة من الموافقة على مثل هذا العلاج، ويجب على الأطباء الآن الحصول على أمر من القاضي لوصف الأدوية للمراهقين.

ورفع زوجان، سعياً إلى الطعن في حكم كيرا بيل الصادر في ديسمبر الماضي، قضية ليمتكن طفلهما من تلقي علاج تأخير سن البلوغ.

وكانت بيل، البالغة من العمر 23 سنة، قد اتخذت إجراء قانونياً ضد مؤسسة "تافيسستوك وبورتمان" بعد ندمها على تناول العلاج في سن السادسة عشرة

يطالب البعض من الآباء بحقهم في تأخير سن بلوغ أبنائهم ليقرروا هويتهم الجنسية مستقبلاً، وذلك تجنباً للذهاب إلى المحاكم أو إلى قاض يسمح للطبيب بوصف العقاقير المساعدة على تأخير سن البلوغ. ويعتبر علاج الهوية الجنسية مسألة حاسمة في حياة الأشخاص المضطربين جنسياً، ما يمكنهم من تحديد نوع الجنس الأكثر راحة بالنسبة إليهم.

لندن - يسعون البعض من آباء الأطفال المضطربين جنسياً لأن يكونوا على علم بأدوية أطفالهم التي تسمح لهم بتأخير سن البلوغ دون الاضطرار إلى الاعتماد على المحاكم، ولأن يكونوا أيضاً موافقين على هذه الأدوية.

وقالت الرابطة المهنية العالمية لصحة المتحولين جنسياً، وهي جمعية دولية متعددة التخصصات المهنية، إنه يمكن استخدام عقاقير لتأخير سن البلوغ من أجل المساعدة على تخفيف اضطراب الهوية الجنسية ومنح الأطفال الوقت الكافي للنظر في الخيارات المستقبلية.

ويمكن العلاج من مساعدة مصابي اضطراب الهوية الجنسية على استكشاف هويتهم الجنسية والعثور على دور الجنس الأكثر راحة لهم والأكثر تخفيفاً للتوتر. لكن يحتاج العلاج أن يكون مخصصاً، أي أن ما يمكن أن يساعد شخصاً ما ليس بالضرورة يمكن أن يساعد شخصاً آخر، إذ قد تتضخم العملية أو لا تتضمن تغييراً في الجنس أو تغييرات جسدية. وتشمل خيارات العلاج تغييرات في التعبير عن الجنس والدور الجنسي، والعلاج الهرموني، والجراحة، والعلاج السلوكي.

كابحات البلوغ تمنح
المراهق متسعاً من الوقت
كي يصل إلى سن البلوغ
ويتخذ القرار المناسب
بشأن هويته الجنسية

ومع ذلك حذر خبراء طبيون من أن الدواء قد يؤدي إلى انخفاض كثافة العظام وقد يعيق نموها. وتظل الأدوية المستخدمة متيرة للجلد.

وقالت القاضية ناتالي ليفين إن "حق الوالدين في الموافقة على العلاج نيابة عن الطفل يستمر حتى عندما يكون الطفل مؤهلاً لاتخاذ القرار". ورحبت مؤسسة "تافيسستوك وبورتمان" التي

تأطير صداقات الطفولة دون التدخل فيها
يمنح الصغار الشعور بالرضا

باريس - يؤكد خبراء علم النفس أن صداقات الطفولة تلعب دوراً أساسياً في نمو الأطفال، حيث يساعدون بعضهم على العيش السعيد والشعور بالرضا وعدم الملل ومشاركة الأسرار.

وتقول ماري روز مورو المختصة في طب نفس الأطفال والمراهقين "منذ الحضنة نرى الأطفال ينبضون بالحياة عندما يقرب منهم الآخرون. ويعتاد الأطفال في وقت مبكر جداً على وجود الآخرين ويسعون إلى صحبتهم". وعندما يتعلمون اللغة فإنهم يحفظون الأسماء الأولى لأصدقائهم بسرعة كبيرة.

وتشير إلى أنه وإلى حدود 3 سنوات هناك الكثير من التركيز على العلاقة مع البالغين. لكن العلاقة مع الأقران بناءة ومطمئنة، حتى لو كانت هناك بالفعل صراعات ومناقشات.



أصدقاء الطفولة لا يمكننا نسيانهم

وتبين 6 و11 سنة في المرحلة الكامنة "يحبذ الأطفال البحث عن يشبهونهم". وبخصوص تكوين هذه الصداقات، يلاحظ عالم الاجتماع كليفين ديتز الذي أمضى عاماً في مدرسة ابتدائية في باريس أن "العمر ذاته والجنس نفسه هما الشرطان الأساسيان الضروريان لتكوين الروابط العاطفية الطفولية".

ويبين خليل أبو زناد المختص في علم النفس أنه لا يمكن نسيان أصدقاء الطفولة مهما طال الأمد ودارت الأيام، فإذا جلس المرء مع نفسه وحاول أن يتذكر أسماء أصدقاء الدراسة على سبيل المثال، فإنه وبلا شك سيستطيع أن يحصر أسماء أصدقاء الطفولة والمرحلة الأولى من التعليم بسهولة وباضعاف مضاعفة، مقارنة بأسماء أصدقائه في الجامعة أو التعليم العالي، والسبب هو أن الذهن يكون في مراحل الطفولة صافياً ونقياً والذاكرة قادرة على الاستيعاب، والتركيز لا تمحوه السنوات.

ويضيف أن الذاكرة تبدأ بعد ذلك في الاستيعاب بدرجة أقل لكثرة ما يتم تسجيله فيها من أحداث، والشئ المثير حقاً أن صداقات الطفولة تصبح أقوى والصداقات إذا استمرت دون انقطاع، وحتى إذا انقطعت الأخبار عن أصدقاء الطفولة فإنه بمجرد مكالمته واحدة يمكن استعادة الذكريات الجميلة التي كانت في الماضي.

وتظهر دراسة علمية أن 60 في المئة من الفتيات و70 في المئة من الأولاد لديهم أصدقاء من نفس جنسهم وذلك لسببين رئيسيين، أولهما الألعاب والأنشطة المختلفة. وتبين أن المعيار الرئيسي الثاني هو تاريخ الميلاد. حيث أظهرت الدراسة أن 29 في المئة من الأطفال لديهم أصدقاء مع أولاد آخرين في صف أكبر منهم. ويشجع المختصون في التعليم على جمع الطلاب بناءً على العمر وحسب صفهم، بما في ذلك خلال الأنشطة غير المنهجية.

وتتدخل الفئة الاجتماعية في اختيار الأصدقاء، حيث يميل الأطفال من الطبقات العليا إلى ممارسة الألعاب على أساس اللغة والخيال، بينما يعتمد الأطفال من الطبقات الأخرى على الألعاب الرياضية وتقليد ألعاب القتال.

ويؤثر الآباء على هذه الاختيارات من خلال وصف بعض الأطفال بأنهم أذكاء أو وسيطون أو مرحون، وآخرون بأنهم مثيرون للشفقة أو مشاكسون، ويوجه الآباء علاقات الصداقة بشكل كبير.

وفي بعض الأحيان لا يكون للأطفال أصدقاء. وهو موقف مؤلم وفقاً لماري روز مورو. ويمكن أن يكون لهذا الأمر عدة تفسيرات مثل اضطرابات النمو على غرار اضطرابات طيف التوحد، وإمكانيات فكرية عالية، ما يعني أن الطفل لديه اهتمامات مختلفة تماماً عن اهتمامات رفاقه، أو حتى الاكتئاب.

جمال

طلاء الأظافر يسطع
بالأصفر الليموني الفاتح

ترغب في إطالة هادئة يمكنها تزيين أظفارها على طريقة الأظافر الفرنسية "French Nails" باللون الأصفر أو درجات الباستيل الحاملة المحقونة على اللون الأصفر.

أما من ترغب في إطالة أكثر جراحة وجاذبية فيمكنها تزيين أظفارها بالأصفر مع الأحمر القوي وينمط كتل الخردلي الداكن وصولاً إلى الأصفر النيون الفاتح. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن من

يسطع طلاء الأظافر باللون الأصفر في ربيع/صيف 2021 ليمنح المرأة إطالة مشرقة ومبهجة تشعج أجواء التفاؤل والمرح والانطلاق.

وأوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أن طلاء الأظافر الأصفر يطل بطف لوني واسع بدءاً من الأصفر الليموني الفاتح مروراً بالأصفر الخردلي الداكن وصولاً إلى الأصفر النيون الفاتح. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن من



جمال