

الحدود الفاصلة بين الفضفضة وإفشاء الأسرار الزوجية على مواقع التواصل

الاختبار الصعب: خصوصيات الأزواج من أين تبدأ وأين تنتهي



الكلام غير المباح

ولا يلقى معظم الأزواج من الجيل الشاب الذين تحدثت إليهم "العرب" بالالمعنى الخصوصية أو أسرارهم الشخصية، كما لا يدرك الكثير منهم أهمية إبقاء أمور حياتهم الخاصة بعيدا عن تدخلات الآخرين.

وثمة اعتقاد اجتماعي عام بأن النساء فقط هن الأقل قدرة على كتم الأسرار وأكثر من يتحدث عن حياتهن الزوجية والعاطفية للآخرين، ولا يمثل هذا مشكلة بالنسبة إلى غالبيةهن العظمى.

وسبق أن كشفت دراسة أميركية حملت عنوان "المراة أقدم وكالة أنباء عالمية" أن أغلب النساء لا يستطعن الاحتفاظ بالسر أكثر من 38 ساعة، وغالبا ما يحنن به إلى أشخاص غير معنيين.

أسوأ خطأ يقع فيه البعض من الأزواج هو الخلط بين الأشياء العامة والخاصة وعدم مراعاة مشاعر شركاء حياتهم

وأكدت الدراسة، التي أجرتها جامعة ميشيغان الأميركية على عينة تتكون من 500 امرأة مصرية تتراوح أعمارهن بين 18 و60 عاما، أن 25 في المئة منهن اعترفن بأنهن لا يستطعن حفظ السر إطلاقا مهما يكن شخصا وخطيرا.

وأوضحت الدراسة أن النساء المصريات غالبا ما يحنن بالسر إلى شخص غير معني بالموضوع أو ينتمي إلى دائرة اجتماعية مختلفة، وبالرغم من أن 9 فتيات من أصل 10 يعتبرن أنفسهن جديرات بالثقة فإنهن يحنن دائما بالأسرار، وذكرت الدراسة أن ثلثي النساء يشعرن بالذنب بعد البوح بالسر.

وأشارت إلى أن الهاتف والإنترنت ساهما بشكل كبير في إفشاء الأسرار، أما في الريف المصري فالحقول واللقاءات العائلية تساهم في نشر الأسرار والبوح بها.

الأسرار الزوجية ليست على درجة واحدة من الأهمية، فهناك أسرار خاصة جدا ولا بد من التكتفم عليها، لكن العديد من الأزواج يعتقدون أن التحدث مع الغير عن أسرارهم يمثل طريقة للتفيس والفضفضة عما يزعجهم، حتى وإن كانت هذه الأسرار تندرج في إطار المساحة الخاصة المشتركة بينهم وبين شركاء حياتهم ويجب احترامها.

بمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يمثل عدم إفشاء الأسرار الزوجية قاعدة أساسية لنجاح العلاقة بين الأزواج، وأي انتهاك من أحد الطرفين لهذه المساحة الخاصة والمشاركة بينهما يؤدي غالبا إلى نشوب خلافات كبيرة، قد تنتهي في بعض الأحيان بانفصال مؤسسة الأسرة بأكملها.

وفتحت المواقع الاجتماعية الباب أمام الأزواج للكشف عن الكثير من تفاصيل حياتهم على هذه الفضاءات الإلكترونية، ولم تعد هناك مخاوف من إعلام الأشخاص الغرباء بالأسرار العائلية.

ويحذر خبراء من نشر "الغسيل الوسخ"، سواء كان الأسرار الخاصة بالعلاقة الزوجية أو الأسرار المتعلقة بالمشاكل الأسرية، فحرج هذه الأشياء الخاصة خارج جدران البيت سيؤدي إلى تكدير صفو العلاقة وانعدام الثقة والتواصل بين الزوجين.

ويختلف تأثير كشف الأسرار على العلاقة الزوجية باختلاف نوعية الأسرار، فهناك بعض الأسرار الحساسة التي من المفروض ألا تتجاوز حدود المنزل، كما أن خروجها إلى الآخرين لن يعود بالنفع على الزوجين، بل بإمكانه أن يكرس صفو علاقتهم ويفتح مجالا للآخرين للتدخل عليهما والتدخل في حياتهم وإفسادها.

وأسوأ خطأ يقع فيه البعض من الأزواج هو الخلط بين الأشياء العامة والخاصة وعدم مراعاة الخطوط الحمراء التي تفصل بين ما يخصهم كزوجين وبين ما يمكن التحدث فيه مع الأقارب والأصدقاء، فيما يعتقد أزواج آخرون أن التحدث عما يشغلهم من هموم زوجية سيساعدهم على التفيس والإرتياح النفسي، وأغلبهم يعتبر ذلك أمرا طبيعيا، طالما أن ما سيحدثون عنه لن يخرج إلى أطراف أخرى وسيبقى في إطار ضيق بينهم وبين الصديق أو القريب، إلا أن تلك الأخطاء غالبا ما تبوح بالسر إلى أشخاص آخرين غير معنيين بالموضوع أو ينتمون إلى دائرة اجتماعية مختلفة.

وبالرغم من أن العلاقة الحميمة بين الزوجين من الأمور الحساسة التي يفترض أن تبقى من الأسرار الخاصة للزوجين دون غيرهما، لكن الكثير من الأزواج يتجاهلون هذه الخصوصية ويفشون تفاصيلها المقربين من الأهل والأصدقاء وحتى لأناس لا تربطهم بهم أية علاقة على مواقع التواصل الاجتماعي.

نصائح

برلين - قال مركز الجودة في الرعاية الصحية إن بشرة كبار السن تحتاج إلى عناية خاصة نظرا إلى أنها تكون حساسة للغاية وتصبح أكثر نحافة، كما أنها غالبا ما تكون جافة وأكثر عرضة للتشققات والإصابات بالجروح.

وللعناية السليمة بالبشرة في الكبر، ينصح المركز باستعمال مستحضرات العناية اللطيفة التي تصون البشرة، مثل المستحضرات الخالية من الصابون.

في حين تعمل المستحضرات الغنية بالزيوت والدهون على ترطيب البشرة وتقوية وظيفة الحماية الطبيعية بها.

ومع البشرة الجافة والنحيفة ينبغي استعمال المستحضرات الغنية باليوريا أو الغليسرين أو حمض اللبنيك، حيث تعمل هذه المواد الفعالة على ترطيب البشرة ومنحها ملمسا مخمليا.

وتبدأ علامات الشيخوخة الأولى



بشرة كبار السن تحتاج إلى عناية خاصة

بالظهور على سطح البشرة منذ سن الخامسة والعشرين تقريبا، حيث تظهر الخطوط الرفيعة أولا، ومع مرور الوقت تصبح الجاعيد وفقدان الحجم وفقدان المرونة ملحوظة. وهناك عوامل قد تسبب شيخوخة البشرة، منها ما هو طبيعي ولا يمكن تغييره، ومنها ما هو غير طبيعي ويمكن التحكم به.

ويشير الخبراء إلى أن إتباع نمط حياة شمولي للعناية بالبشرة يمكنه أن يساعد في الحد من العلامات الظاهرة للشيخوخة المبكرة ويمنع حدوثها.

ويعد فقدان الحجم من علامات شيخوخة البشرة، وقد يكون من الصعب أحيانا تحديد فقدان الحجم وخطوط

تحديد الوجه. وتظهر أولى علامات عندما يخرج أحمر الشفاه عن حدودها. وغالبا ما يؤدي فقدان الحجم إلى ترهل البشرة وتسطح الخدين وتظهر "رقبة الديك الرومي". وقد يغير فقدان الحجم المظهر العام للوجه وقد يجعله يبدو سلبيا أو حزينا أو متعنا.

أما الطبقات التي تتكون بين الأنف والشم، والتي تعرف بالفتيات الأنفية الشفوية، فهي مرتبطة بالبشرة المترهلة وفقدان الحجم.

كما قد تضعف بنية البشرة وتغدق مرونتها ومقاومتها كلما نضجت، إذ يصبح الجلد أكثر جفافا ويبدو أكثر تجعدا ويفقد رونقه المرتبط بالبشرة الفتية.

الشبشب نجم الموضة في صيف 2021



الشبشب يطل هذا الموسم بمظهر جذاب وأنيق حيث يمكن ارتداؤه في الأنشطة المختلفة للحياة اليومية

برلين - يمثل الشبشب نجم موضة الأحذية في صيف 2021 لما يتمتع به من مزايا تتمثل في التهوية الجيدة والراحة الفائقة أثناء الارتداء في ظل ارتفاع درجات الحرارة.

وقالت كلاوديا شولتس محللة الاتجاهات لدى المعهد الألماني للأحذية إن الشبشب يطل هذا الموسم بمظهر جذاب وأنيق حيث يمكن ارتداؤه في أنشطة الحياة اليومية المختلفة، وليس في حمامات السباحة والشواطئ فقط.

وأوضحت شولتس أن الشبشب يخطف الأنظار إليه هذا الصيف بالوانه الزاهية كالبندقي والسمائي والبرتقالي، كما أنه يزدان بالحلقات مثل اللائي السمكية والبرشام.

وأكدت شولتس أن الموديل المصنوع من الجلد يعد أكثر الموديلات أناقة وفخامة، مشيرة إلى أنه يمكن الحصول على إطالة أنيقة من خلال تنسيقه مع بليزر وسروال طويل للغاية، بينما يمكن الحصول على إطالة كاجوال وجريئة من خلال تنسيقه مع شورت جينز وتوب كاشف للبطن.

اضطراب ما بعد الصدمة يؤثر على الحياة اليومية للأشخاص

برلين - يؤدي التعرض إلى حوادث مروعة أو مشاهدة مواقف مؤلمة أو فقدان شخص عزيز إلى معاناة المرء من كوابيس مزعجة أثناء الليل وخفقان القلب والتعرق الشديد، وكثيرا ما يتذكر المرء هذه المشاهد المؤلمة في حياته اليومية، وهنا يتحدث الأطباء عما يعرف باسم "اضطراب ما بعد الصدمة".

وتصف يولييا شيلونغ كبيرة الأطباء بقسم الصدمات النفسية بمستشفى دريسدن الجامعي اضطراب ما بعد الصدمة بقولها "هذه الحالة عبارة عن رد فعلي نفسي متأخر لحدث مؤلم هن الشخص من أعماقه".

وغالبا ما تتأثر الحياة اليومية للأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة بشدة من جراء ذلك نظرا إلى أن التجارب المؤلمة أو المواقف المروعة كثيرا ما تظهر أمام أعينهم كأنها فيلم سينمائي. وأضافت شيلونغ "ينحرف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة عن المسار تماما، ويكون لديهم شعور بالحذر".

وتتنوع الأحداث المروعة والتجارب المؤلمة مثل التعرض إلى حادث مروري خطير أو اعتداء جسدي عنيف أو كارثة طبيعية كالزلازل أو سوء معاملة شديد. وأوضح بير تايجيلاك كبير الأطباء في عيادة الطب النفسي بمستشفى LVR بمدينة إسبن الألمانية، أن هناك إشارات صوتية معينة قد تؤدي إلى استرجاع الذكريات المؤلمة أو ما يعرف باسم "فلاش باك"، حيث قد تؤدي صفارات سيارات الإسعاف بالمارة في الطريق إلى تذكر بعض الأحداث الأليمة والتجارب المؤلمة.

وقد ينتج عن ذلك صعوبة في التركيز واستجابة مبالغ فيها للأحداث المروعة، والشعور بالتوتر أو القلق، وشعور دائم بالحذر ونوبات من الغضب. وينصح بير تايجيلاك الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة بعدم التعامل مع مشكلاتهم بأنفسهم، وأن يطلبوا المساعدة من الأطباء المختصين في أقرب وقت، حيث هناك العديد من الطرق العلاجية، إذ يمكنهم استشارة الأطباء والمعالجين النفسيين وكذلك الخبراء في العيادات النفسية الجسدية



مشاهدة المواقف المؤلمة تخلف اضطراب ما بعد الصدمة