

سيطرة ثقافة العيب تصعب من مهمة التطرق إلى وقائع تحرش الرجال بعضهم ببعض

تشجيع الرجل ضحية التحرش على التعبير دون وصمه بداية الخلاص من المتحرشين



ينأى كثيرون عن التطرق إلى قضايا تحرش الرجال بالرجال نظراً لحساسيتها، ما يزيد من انتشارها. ويرى خبراء علم الاجتماع أن الحد من هذا السلوك لن يتحقق دون استخدام سلاح الردع وعدم الصمت من جانب الضحايا. ويؤكد هؤلاء أن حوادث تحرش الرجل بالرجل موجودة ويصعب إنكارها، ولو كانت حالات فردية، لكن المعضلة تكمن في عدم مواجهتها بشجاعة.

القاهرة - زالت قضية طبيب الأسنان المتحرش بالرجال في مصر الذي حكم عليه بالحبس 15 عاماً قبل أيام جدار الصمت على وقائع تحرش ضحاياه الذكور أنفسهم، والمتهمون فيها رجال أيضاً، وهي القضايا التي ينأى كثيرون عن التطرق إليها.

وعكس الحكم المشدد وجود ثقافة قانونية بضرورة القضاء على التصرفات الشاذة في المجتمع، وعلى رأسها تحرش الرجل بالرجل، ولن يتحقق دون استخدام سلاح الردع، وشريطة عدم الصمت من جانب الضحايا، لأن المواجهة الصامتة لن تجني سوى المزيد من وقائع التحرش المستترة.

واعتماد الكثير من المجتمعات العربية مناقشة وقائع التحرش التي تكون ضحيتها المرأة فقط، ويمارس فيها الرجل دور الجاني الذي يستغل ضعف الأنثى وعدم قدرتها على الدفاع عن نفسها لإيذائها نفسياً أو جسدياً، وظلت وقائع تحرش الرجل بالرجل طي الكتمان لعقود طويلة.

وأضاف علاء (1)، وهو شاب يعيش في إحدى قرى ريف محافظة البحيرة شمال القاهرة، إنه تعرض ذات يوم للتحرش على يد رجل خمسيني حاول الإمساك به عنوة، لكنه دافع عن نفسه بقوة وكاد يضربه لولا توسل الرجل وطلب العفو عنه.

وأيضا علاء (1)، وهو شاب يعيش في إحدى قرى ريف محافظة البحيرة شمال القاهرة، إنه تعرض ذات يوم للتحرش على يد رجل خمسيني حاول الإمساك به عنوة، لكنه دافع عن نفسه بقوة وكاد يضربه لولا توسل الرجل وطلب العفو عنه.

وأوضح فريوز أن هناك ثقافة لدى الكثير من ضحايا التحرش بأنهم إذا تكلموا عما حدث لهم سيكونون موصومين، وقد تهتز رجولتهم وسط محيطهم الأسري، مع أن فضح المتحرش أقوى أسلحة مواجهته، فهو شخص جبان ومضطرب الشخصية.

ويرى باحثون في شؤون الأسرة أن وقائع تحرش الرجل بالرجل تعكس أن الاعتداءات الجنسية على الأطفال موجودة على نطاق واسع، لأن أغلب المضطربين جنسياً معروف عنهم تعرضهم في الصغر لاعتداءات وتحرشات شوهدت ميولهم الجنسية.

ولفت استشاري الطب النفسي إلى أن أغلب المراهقين الذين يتعرضون إلى حوادث تحرش واعتداء جنسي من ذكور وليس الاعتناء بالنفس رفاهية كما يظن البعض، ولكنه أمر هام للصحة الجسدية والعقلية وكذلك علاقات الفرد مع الآخرين فالاهتمام بالنفس هام أيضاً للعائلة والأصدقاء، كما أن إهمال الذات يتسبب في استنزاف الثقة واحترام النفس.

وفي حالة اهتمام الشخص بالحفاظ على علاقة صحية مع نفسه والتي تسمى حب الذات، فإنه تنتج عنها مشاعر إيجابية مما يحسن الثقة والاحترام بالنفس. ويخلق الاهتمام بالنفس توازناً صحياً بين العمل والحياة بينما إهمالها يتسبب الإرهاق والإجهاد مما يجعل الشخص أقل إنتاجية، كما يؤدي إلى جميع أنواع المشاكل الصحية، من القلق والاعتئاب إلى الأرق وأمراض القلب.

ويحمل الكثير العديد من المسؤوليات في الحياة لدرجة أنهم يهملون الاهتمام باحتياجاتهم الشخصية، لذا فإن الاهتمام بالنفس بطريقة إيجابية يجعل أكثر مرونة وقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، كما إن قضاء بعض الوقت للاهتمام بالذات له فوائد عديدة منها الصحة البدنية والنفسية.

وعلى الرغم من أن الاهتمام بالذات لا يؤدي دائماً إلى تحسن كبير في

نصائح

كيف نتجنب الرائحة الكريهة للأقدام

برلين - قالت الرابطة الألمانية لأخصائي العناية بالأقدام إن تكون البكتيريا يقل بالأقدام النظيفة، التي تلقى عناية واهتماماً، ما يحول دون انبعاث رائحة العرق الكريهة.

وأوضحت الرابطة أنه يمكن العناية بالأقدام من خلال إجراء الباديكير وإزالة طبقة الجلد المتقرنة وترطيب الأقدام بالكريم.

كما ينبغي غسل القدمين بماء دافئ قبل ارتداء الحذاء وبعد خلعه، مع مراعاة تجفيف الفراغات بين الأصابع جيداً؛ حيث تجد البكتيريا بين الأصابع بيئة مثالية للتكاثر.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن استعمال منتجات العناية التي تحافظ على انتعاش الأقدام لفترة أطول، مثل مزيل عرق الأقدام المحتوي على كلوريد الألومنيوم، والذي يمنع تكون العرق، ومزيل عرق الأقدام ذي القاعدة الكحولية، والذي يسهم بدوره في قتل البكتيريا.

وينبغي عدم الخلص من ارتداء الجوارب، خاصة مع الأحذية ذات الخصاص الاصطناعية؛ حيث إنها لا تمتص الرطوبة.

وينبغي أيضاً العناية بالحذاء بواسطة مزيلات العرق الخاصة به، والتي تعقم الحذاء وتقتل البكتيريا. كما ينبغي التأكد من جفاف الحذاء تماماً قبل ارتدائه. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي عدم ارتداء زوج الأحذية المفضل بشكل يومي، وإنما ينبغي تهويته لمدة يوم كامل بعد ارتدائه.

وبالنسبة إلى الأحذية الرياضية، فإن غسلها في الغسالة من حين إلى آخر يساعد في القضاء على الرائحة الكريهة، ولكن مع مراعاة استعمال برنامج ذي درجة حرارة منخفضة.



موضة

البرتقالي يتربع على عرش الألوان

برلين - يتربع اللون البرتقالي على عرش الألوان في صيف 2021 ليمنح المرأة إطلالة مشرقة وجذابة تنطق بالحياة والبهجة وتعبر عن التفاؤل والإقبال على الحياة.

واختار معهد Pantone للألوان الأمريكي درجتين رائجتين هذا العام، ألا وهما "Marigold" وهي درجة مائلة للذهبي، و"Orange Ochre" وهي درجة مائلة للبنّي.

وقالت السنابلس الألمانية ماريا هانز إن اللون البرتقالي يندرج ضمن الألوان التي يصعب تنسيقها بسبب طابعه الصارخ، موضحة أنه يمكن الحصول على إطلالة جريئة وصارخة من خلال تنسيق مع اللون زاهية أخرى مثل الوردي الدافئ والوردي الناعم والأخضر التفاحي والبنفسجي.

وأشارت خبيرة الموضة الألمانية ميلينا جورج إلى أنه يمكن أيضاً الحصول على إطلالة جريئة من خلال إطلالة البرتقالي الكاملة، مع مراعاة تنسيق درجات البرتقالي المختلفة مع بعضها البعض مثل درجة الباز ودرجة البونسي ودرجة البرتقالي المائل للأحمر.

ولإطلالة أكثر جاذبية يمكن اللعب على وتر الخمامات المختلفة؛ حيث يمكن تنسيق توب من الحرير مع ثنورة من الكتان. ويخلق هذا التباين مظهراً جريئاً يخطف الأنظار.

قضية تحرش الرجال بالرجال حساسة

مشكوكاً في تصرفاته وسلوكياته وقد يؤخذ كدليل على الضعف. ويتعرض الرجل ضحية التحرش من رجل مثله إلى تلميحات بأن ميوله الجنسية شاذة، مع أسئلة محرجة تشكك في دوره داخل أسرته، لذلك يفضل السكوت والابتعاد بنفسه عن دائرة الشبهات، لأن المجتمع اعتاد عدم الاعتراف بحق الفتاة ضحية التحرش، فكيف يفتقن بالرجل كضحية؟

وأكدت هالة حماد استشارية العلاقات الأسرية أن تحرش الرجل بالرجل لم يرق إلى مستوى التعامل معه كظاهرة أسرية ومجتمعية، لكنها قضية مطلوب نقاشها ومعرفة أبعادها، فالصمت عليها يمهّد لمزيد من الوقائع، وهنا تقع المسؤولية الأهم على الأسرة بان تستمع إلى أولادها وتؤمن بأن التحرش موجود بالفعل.

وأشارت لـ "العرب" إلى أن معضلة الكثير من الأهالي تكمن في عدم اعترافهم بحق الطفل أو الشاب الذي لديه ميول جنسية مضطربة في العلاج مبكراً، لأن ذلك سوف يتسبب للأسرة في مشكلات كثيرة، خاصة أن المجتمعات العربية لا تقبل مثل هذه الوقائع الشاذة، والعلاج نقطة أولى للقضاء عليها والحد من الأزمات الأسرية الناجمة عنها.

أكثر ميلاً لتكرار نفس الفعل مع ذكور مثلهم مستقبلاً، أي أن المشكلة متجذرة وعلاجها يتطلب تدخلاً أسرياً جريئاً من خلال الاستماع إلى الأبناء والاقتراب منهم لا ترويه لهم. ومعروف أنه في بعض المجتمعات العربية تكون الأسرة آخر من يعلم بتعرض الابن للتحرش أو الاعتداء الجنسي، لأن المتحرش به يخشى الحديث مع الأب والأم، وقد يتم اتهامه بأنه ذو ميول جنسية شاذة، ولا يتم دعمه ومساندته لتسيان الواقعة ومحاسبة المتورط قبل أن يكبر على المثلية.

وتسيطر على الكثير من الأسر العربية ثقافة العيب، حيث لا يسمح بالتطرق إلى وقائع تحرش الرجل بالرجل لأنها من المسائل بالغة الحساسية، مع أن الرجل ضحية التحرش يشعر بالألم نفسية تكاد تتخطى مثيلتها التي تعيشها المرأة ضحية التحرش للشعور بالإهانة والضعف والخوف من الكلام.

واعتماد بعض الأسر العربية التركيز على وقائع تحرش الرجل بالمرأة في محاولة لإثبات أنها الطرف الأضعف من منظور ذكوري بحت خشية التطرق إلى وقائع تحرش الرجل بالرجل، لأن ذلك يمس الرجولة ويجعل صاحبها

للمتحرش والمتحرش به، وقد يكون الثاني موقفه أشد حساسية. وقال جمال فريوز استشاري الطب النفسي لـ "العرب" إن أغلب المجتمعات تصمت على وقائع تحرش الرجل بالرجل خشية الفضيحة، لأن الكثير من الأسر تتعامل مع المتحرش به على أنه ضعيف ولقيل الحيلة ورجولته مشكوك فيها، وهذه أزمة بالغة التعقيد تكفي لردع الكثير من الرجال للحديث عن هذه المسألة.

وأوضح فريوز أن هناك ثقافة لدى الكثير من ضحايا التحرش بأنهم إذا تكلموا عما حدث لهم سيكونون موصومين، وقد تهتز رجولتهم وسط محيطهم الأسري، مع أن فضح المتحرش أقوى أسلحة مواجهته، فهو شخص جبان ومضطرب الشخصية.

ويرى باحثون في شؤون الأسرة أن وقائع تحرش الرجل بالرجل تعكس أن الاعتداءات الجنسية على الأطفال موجودة على نطاق واسع، لأن أغلب المضطربين جنسياً معروف عنهم تعرضهم في الصغر لاعتداءات وتحرشات شوهدت ميولهم الجنسية.

ولفت استشاري الطب النفسي إلى أن أغلب المراهقين الذين يتعرضون إلى حوادث تحرش واعتداء جنسي من ذكور وليس الاعتناء بالنفس رفاهية كما يظن البعض، ولكنه أمر هام للصحة الجسدية والعقلية وكذلك علاقات الفرد مع الآخرين فالاهتمام بالنفس هام أيضاً للعائلة والأصدقاء، كما أن إهمال الذات يتسبب في استنزاف الثقة واحترام النفس.

وفي حالة اهتمام الشخص بالحفاظ على علاقة صحية مع نفسه والتي تسمى حب الذات، فإنه تنتج عنها مشاعر إيجابية مما يحسن الثقة والاحترام بالنفس. ويخلق الاهتمام بالنفس توازناً صحياً بين العمل والحياة بينما إهمالها يتسبب الإرهاق والإجهاد مما يجعل الشخص أقل إنتاجية، كما يؤدي إلى جميع أنواع المشاكل الصحية، من القلق والاعتئاب إلى الأرق وأمراض القلب.

ويحمل الكثير العديد من المسؤوليات في الحياة لدرجة أنهم يهملون الاهتمام باحتياجاتهم الشخصية، لذا فإن الاهتمام بالنفس بطريقة إيجابية يجعل أكثر مرونة وقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، كما إن قضاء بعض الوقت للاهتمام بالذات له فوائد عديدة منها الصحة البدنية والنفسية.

وعلى الرغم من أن الاهتمام بالذات لا يؤدي دائماً إلى تحسن كبير في

الصحة العامة بنفس الطريقة عند اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية، إلا أن الاسترخاء الذي يحصل عليه الفرد يمنح الإجهاد المزمّن من الإضرار بصحته.

على الجميع فهم أهمية إيلاء أولوية للنفس، كما أن مفتاح إنجاز المزيد من الأهداف يبدأ بالعناية بالنفس في الأساس

ويشير الخبراء إلى أن الطاقة المركزة تؤدي إلى المزيد من الإنتاج كما يؤثر عدم التنظيم على الإنتاجية. وعندما يبدو أنه يتم سحب الشخص في اتجاهات كثيرة ومختلفة، لا يمكن التركيز وخلق الطاقة المطلوبة للإنتاج الثابت. فالعقل المشغول يؤدي إلى أهداف نصف منجزة.

ومن المعروف أنه عند تحديد الأهداف، لا بد أن تكون هناك خطة. وهذه الخطة يجب أن تركز على ما يريد الشخص تحقيقه. ويسمح بإيلاء أولوية للنفس ووضعها أولاً، بوضع

الصحّة العامة بنفس الطريقة عند اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية، إلا أن الاسترخاء الذي يحصل عليه الفرد يمنح الإجهاد المزمّن من الإضرار بصحته.

على الجميع فهم أهمية إيلاء أولوية للنفس، كما أن مفتاح إنجاز المزيد من الأهداف يبدأ بالعناية بالنفس في الأساس

ويشير الخبراء إلى أن الطاقة المركزة تؤدي إلى المزيد من الإنتاج كما يؤثر عدم التنظيم على الإنتاجية. وعندما يبدو أنه يتم سحب الشخص في اتجاهات كثيرة ومختلفة، لا يمكن التركيز وخلق الطاقة المطلوبة للإنتاج الثابت. فالعقل المشغول يؤدي إلى أهداف نصف منجزة.

ومن المعروف أنه عند تحديد الأهداف، لا بد أن تكون هناك خطة. وهذه الخطة يجب أن تركز على ما يريد الشخص تحقيقه. ويسمح بإيلاء أولوية للنفس ووضعها أولاً، بوضع

الصحة العامة بنفس الطريقة عند اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية، إلا أن الاسترخاء الذي يحصل عليه الفرد يمنح الإجهاد المزمّن من الإضرار بصحته.

على الجميع فهم أهمية إيلاء أولوية للنفس، كما أن مفتاح إنجاز المزيد من الأهداف يبدأ بالعناية بالنفس في الأساس

ويشير الخبراء إلى أن الطاقة المركزة تؤدي إلى المزيد من الإنتاج كما يؤثر عدم التنظيم على الإنتاجية. وعندما يبدو أنه يتم سحب الشخص في اتجاهات كثيرة ومختلفة، لا يمكن التركيز وخلق الطاقة المطلوبة للإنتاج الثابت. فالعقل المشغول يؤدي إلى أهداف نصف منجزة.

ومن المعروف أنه عند تحديد الأهداف، لا بد أن تكون هناك خطة. وهذه الخطة يجب أن تركز على ما يريد الشخص تحقيقه. ويسمح بإيلاء أولوية للنفس ووضعها أولاً، بوضع

الصحة العامة بنفس الطريقة عند اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية، إلا أن الاسترخاء الذي يحصل عليه الفرد يمنح الإجهاد المزمّن من الإضرار بصحته.

على الجميع فهم أهمية إيلاء أولوية للنفس، كما أن مفتاح إنجاز المزيد من الأهداف يبدأ بالعناية بالنفس في الأساس

ويشير الخبراء إلى أن الطاقة المركزة تؤدي إلى المزيد من الإنتاج كما يؤثر عدم التنظيم على الإنتاجية. وعندما يبدو أنه يتم سحب الشخص في اتجاهات كثيرة ومختلفة، لا يمكن التركيز وخلق الطاقة المطلوبة للإنتاج الثابت. فالعقل المشغول يؤدي إلى أهداف نصف منجزة.

الاعتناء بالنفس ليس رفاهية كما يظن البعض

