

الضحك علاج فعال للتوتر والاكتئاب

بريمن (ألمانيا) - قال البروفيسور الألماني الكسندر ليرشل إن للضحك فوائد نفسية وجسدية جمة. وأوضح أستاذ علم الأحياء والأخلاق بجامعة جاكوبس في مدينة بريمن أن الضحك يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر النفسي والحرز والاكئاب؛ ذلك أنه يحصد من إفراز هرمونات التوتر - وتحديداً "الأدرينالين" و"الكورتيزول" - ويساعد على إفراز هرمون السعادة "السيروتونين".

وجدت بالذکر أن وجود هرمون التوتر في الجسم مهم، إلا أن ارتفاع مستوياته يعد مهدداً للصحة النفسية بشكل خاص.

إضافة إلى ذلك يساعد الضحك في التقليل من الشعور بالألم حيث يعمل على زيادة مستويات هرمونات السعادة في الجسم والتي تساعد بدورها على التخفيف من الشعور بالألم. كما أن هرمون الإندورفين يرتبط بنفس مستقبلات الألم في الدماغ، ويعمل هذا على التقليل من الألم الذي يشعر به الفرد.

وكشفت بعض الدراسات العلمية أن الضحك يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع خلال أوقات محدودة.

هذا يعني أن تراقب الضحك مع الدواء ونمط الحياة الصحي من شأنه أن يساعد على ضبط مستويات ضغط الدم بصورة أفضل. وتشمل الفوائد الصحية للضحك كذلك تحسين الذاكرة وحمايتها وتحسين المزاج وزيادة الإبداع. كما يعد الضحك شكلاً من أشكال ممارسة الرياضة البسيطة.

وأضاف ليرشل أن الضحك يجعل التنفس أعمق وأسرع، ما يساهم في إمداد الجسم بالأكسجين ومن ثم تنشيط القلب والأوعية الدموية.

كما يعمل الضحك على تقوية جهاز المناعة من خلال تنشيط ما يعرف بـ"الخلايا التائية" (T Cells) والإنفيريون جاما.

ووجدت الكثير من الدراسات العلمية في مجال الصحة أن الضحك يحفز أجساماً مضادة في الجسم من أجل تعزيز صحة الجهاز المناعي.

انتقام الرجل المخلوع من زوجته نزعة ذكورية أم حب في الامتلاك؟

الأزواج يعتبرون جرأة المرأة على طلب الطلاق إهانة لهم ومسا برجولتهم



الرجل الشرقي يشعر أنه صاحب الحق في إنهاء العلاقة الزوجية

ورغم مرور سنوات طويلة على إصدار قوانين الخلع في دول عربية عديدة، إلا أن الأسر نفسها ترفض الفكرة وتنظر إلى المرأة التي تخلع زوجها باعتبارها متمردة مهما امتلكت مبررات وأعداء، ما يغذي التحريض بالانتقام عند الرجل الشرقي الذي يتم نعته بأسوأ العبارات والتوصيفات إذا قبل على نفسه أن يكون مخلوعاً.

ويقود ذلك إلى أن تقاليد بعض الأسر الشرقية أو أعراف المجتمع عموماً هي التي تقرر الخلع أو تطلب الطلاق، وهناك أسر تدعم الانتقام منها بزعم أنها تجرت على رجولته وحضت من كرامته وفرضت عليه واقعا أسرياً لم يرسمه بنفسه وجعلته مرفوضاً من باقي النساء، باعتباره أنه بالخلع فقد فرصة الزواج السهل من أخرى.

وقالت عنان حجازي استشارية العلاقات الزوجية بالقاهرة لـ"العرب" إن الرجل المخلوع تتملكه مشاعر الغضب من كون زوجته استحوذت على قرار إنهاء العلاقة، وليس هو، وغالبية الأزواج مهما بلغت مشاكلهم، يشعرون بالكمال وعدم النقص، وبسبب الكبرياء والشعور بأن الزوجة قد تدهب لرجل آخر يطفو على السطح الانتقام. وأضافت أن الإهانة المعنوية التي يشعر بها الرجل الذي قررت

وتقدم هذا الموظف لأكثر من فناة للزواج منها وفي كل مرة كان يواجه طلبه بالرفض، بدعوى أنه طالما أن زوجته خلعتة فهو كثير المشكلات ويصعب تحمل طباعه والحياة معه محفوفة بالمخاطر، وهذه صورة ذهنية شائعة عن الرجل المخلوع، أما المطلق فلا تطارده النظرات الجارحة ولا يحتاج إلى رد اعتباره ورجولته ويمكنه تكوين أسرة جديدة بسهولة.

أزمة الكثير من الأزواج أنهم لا يقتنعون أن رفضهم لتطبيق الزوجة عندما تطلب ذلك لا يمثل عبئاً برجولتهم وكرامتهم أيضاً، لأن الرجل يفترض ألا يعيش مع امرأة تبغضه ولا تطبق رؤيته وعليه فراقها بإحسان طالما أن مشاعرهما تجاهه انعدمت ولم تعد ترغب فيه ولجوؤها للخلع صار النافذة الوحيدة أمامها للهروب من هذا السجن.

وصحيح أن بعض الأزواج يتمسكون بعدم الطلاق مهما بلغت الخلافات للحفاظ على كيان الأسرة من الانهيار، لكن ذلك لا يعني أسر المرأة وحرمانها من الحد الأدنى للحرية والاستقلال وحق تقرير مصيرها، فطالما امتلكت وسيلة للخلاص من هذه الرجة فلن تتأخر لفكرة الانتقام لن تنبئها عن موقفها لأن تداعيات ذلك لن تكون أكثر ضرراً من إذلالها.

تسهل التقاليد عند بعض الأسر المحافظة وأعراف المجتمع عموماً في تصاعد غضب الرجال من الزوجة التي تقرر الخلع أو تطلب الطلاق. ويدعم البعض من الأسر الانتقام من المرأة بزعم أنها تجرت على المس من الرجولة وحطت كرامة الرجال. وتنتظر بعض الأسر إلى المرأة التي تخلع زوجها على أنها متمردة مهما امتلكت من مبررات وأعداء، ما يغذي التحريض بالانتقام عند الرجل الذي يتم نعته بأسوأ العبارات والتوصيفات إذا قبل على نفسه أن يكون مخلوعاً.

الذين فشلوا في تهدئته وإنقاذ الزوجة. ولم تعد حوادث انتقام الرجل من زوجته التي قررت خلعه حوادث فردية أو دخيلة على المجتمعات العربية بقدر ما صارت ظاهرة تصعب السيطرة عليها.

واللافت أنه بعد ضبط المتهمين في هذه الوقائع لا يبدون الندم والحسرة والتسرع على أفعالهم، بل قد يتباهون أمام جهات التحقيق بأنهم انتصروا لكرامتهم ورجولتهم وحافظوا على كيانهم أمام العائلة. ولا يتحمل الرجل الشرقي أن ينظر إليه الأقارب والأصدقاء وزملاء العمل بطريقة ساخرة تحمل قدراً من الاستهداف والحط من كيانه لمجرد أنه حمل لقب "المخلوع"، وداً ما يشعر بأنه تعرض للكسر وضرب رجولته في مقتل وزوجته كانت أشبه بـ"رجل البيت"، وكثيراً ما يتم نعته بتوصيفات لا يتحملها فيقرر الانتقام.

وقال (س.م.)، وهو موظف مصري قررت زوجته خلعه بعدما رفض طلبها المتكرر بالطلاق، إنه تقدم بطلب لنقله من عمله إلى مكان خارج النطاق السكني الذي عاش فيه طوال حياته بسبب التعليقات الساخرة والمهينة التي كانت تطارده منذ علمه بالأقارب والأصدقاء بأنه صار مخلوعاً، وفكر في الانتقام من أم أولاده، لكنه تراجع أمام نصائح بعض المقربين منه.

عنان حجازي
الرجل المخلوع يزيد
غضبه لكون زوجته
قررت إنهاء العلاقة

وأضاف لـ"العرب" أنه كان يرفض تطبيق زوجته حتى لا يتسبب في خراب البيت، وبعض الأزواج يتمسكون بالزوجات لذات السبب، غير أن قانون الخلع فتح الباب على مصراعيه وربما لدوافع واهية من السيدات لإنهاء العلاقة الزوجية، فالرجل المخلوع يعاني نفسياً بطريقة لا يتخيلها بشر ويوصم بأن رجولته اهتزت ولم يعد يصلح للزواج من امرأة ثانية.

أحمد جمال
صحافي مصري

القاهرة - تعكس حوادث انتقام الأزواج من الزوجات اللاتي يقدمن على رفع دعاوى طلاق بالخلع في أوساط عربية عديدة أن الرجل الشرقي لم يتقبل بعد إمكانية تطلقه وما زال يتمسك بأن يكون صاحب الكلمة الوحيد في تقرير مصير الحياة الزوجية دون مراعاة لحق الزوجة في اختيار الحياة التي تناسبها معها وتلبي احتياجاتها.

وصارت أشكال الجريمة التي يرتكبها الزوج المخلوع بحق زوجته كثيرة ومتعددة، فهناك من ينقم بالقتل، وهناك من يشوه الجسد والوجه كي لا تستطيع المرأة الزواج من غيره، وثالث يقوم بفضحها من خلال نشر صورة خاصة لها أثناء العلاقة الحميمة، ورابع يهدد بخطف الأبناء ويلوئح بإمكانية الخلاص منهم ليحرق قلبها عليهم.

وأقدم زوج مصري مؤخراً على حرق زوجته وتشويه وجهها بماء النار أثناء خروجها من عملها لمجرد أنه علم برفقها قضية خلع ضده لأنه لا يستطيع إنجاب أبناء، ومع كثرة الخلافات وصلت الزوجة إلى حالة من النفور وانعدام العاطفة تجاه زوجها فقررت تطلقه بعدما رفض الانفصال عنها ما جعله يشعر بالإهانة.

وقبل أيام استيقظ سكان أحد الأحياء في العاصمة السعودية الرياض على صوت إطلاق نيران وصراخ في الشارع لرجل يرغب في الانتقام من زوجته التي رفعت ضده دعوى طلاق، لكنه لم يتقبل ذلك على نفسه، وصدت كاميرات مراقبة أن الرجل كان في حالة جنون من الصدمة التي تعرض لها منذ أخبرته محكمة الأسرة باقتراب خلعه.

وكانت الواقعة الأشهر في القاهرة عندما أقدم رجل خمسيني على قتل زوجته أمام المارة في الشارع، لأنها رفعت ضده قضية خلع فقرر الانتقام منها بدم بارد وجلس إلى جوار الجثة يشرب السجائر بعدما قام بإبلاغ الشرطة بقيامه بقتل زوجته، وقال لهم إنه ينتظرهم بجوارها وسط ذهول المارة

تجاهل أعراض سقوط الأطفال تترتب عليه عواقب وخيمة

وفي حالة الاشتباه في إصابة الطفل بنزيف داخلي في المخ عادة ما يتم فحص المخ عبر الأشعة المقطعية بالكمبيوتر حالما يصل إلى المستشفى.

أعراض الإصابة بارتجاج المخ تتمثل في القيء وفقدان مشهد الحادث من الذاكرة، ويجب إجراء فحص على رأس الطفل بحذر شديد

ومن خلال هذه الأشعة يتسنى للأطباء التحقق مما إذا كان الطفل مصاباً بنزيف في المخ أم لا، وكذلك يمكن اكتشاف ما إذا كانت هناك كسور في جمجمته أم لا. وإذا تم التحقق من إصابة الطفل بنزيف في المخ فقد يستلزم الأمر خضوعه لعملية جراحية على الفور.

وغالباً ما يهتم الأطباء بفحص ما إذا كان العمود الفقري والحبل الشوكي قد أصيبا أيضاً أثناء سقوط الطفل؛ لأن سقوط الطفل على جمجمته قد يؤثر على العمود الفقري أيضاً، لاسيما فقراته العنقية.

المؤشرات الدالة على إصابة جمجمته مثل التواء أو الجروح. وغالباً ما تظهر كسور عظام الجمجمة في صورة تجمعات دموية كثيفة، أي في صورة تواء في الراس، ولا يعد هذا التواء في حد ذاته هو الخطر الحقيقي، لكنه يشير إلى إصابة النسيج أو الوعاء الدموي الموجود أسفله.

وتتبعن على الوالدين مراقبة طفلها خلال الأيام التالية لسقوطه بعناية شديدة، حتى وإن بدا لهما أنه على ما يرام؛ لأن الإصابة بنزيف داخلي في المخ يمكن أن تظهر بعد مرور ساعات أو أيام من السقوط على الراس.

وتتمثل أعراض الإصابة بنزيف داخلي في الغثيان وتغير طباخ الطفل وفقدانه الشهية وعدم الرغبة في القيام بأي شيء وشعوره المستمر بالحاجة إلى النوم وإحساسه بالصداع وعدم قدرته على تذكر بعض الأحداث، لاسيما حادثة السقوط.

جدير بالذكر أنه يجب أن تتسع حدقة العين وتضيق لدى الأطفال الأصحاء في الوقت نفسه، إذا تم تسليط الضوء عليها. لذا يمكن أن يشير ذلك بعد سقوط الطفل إلى إصابته بنزيف في المخ أيضاً.

في وظائف المخ، كما يمكن أن يحدث الارتجاج دون أن يكون هناك أي جرح ظاهر على سطح الجمجمة.

وتتمثل أعراض الإصابة بارتجاج المخ في القيء وفقدان مشهد الحادث من الذاكرة، ويجب فحص المخ بواسطة الكشف بالأشعة حالما يصل الطفل إلى المستشفى.

كما يجب فحص رأس الطفل بحذر شديد بمجرد أن يفيق من غيبوبته، وذلك لاكتشاف ما إذا كانت هناك بعض

كولن (ألمانيا) - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن سقوط الطفل على رأسه يستلزم استشارة الطبيب فوراً؛ لأنه قد تترتب عليه عواقب وخيمة، خاصة في حال فقدان الطفل الوعي بعد سقوطه.

وأوضحت الرابطة أن ارتجاج المخ يعد أبسط إصابات الدماغ والجمجمة وأكثرها شيوعاً، مشيرة إلى أنه يؤدي إلى الإصابة ببعض الاضطرابات المؤقتة



سقوط الطفل على رأسه يؤدي إلى اضطرابات مؤقتة في وظائف المخ

موضة

تألقي بقبعة القش هذا الصيف

ولا يقتصر ارتداء قبعة القش على الرحلات الشاطئية فحسب، بل يمكن أيضاً التائق بها خلال الحياة اليومية؛ حيث يمكن تنسيقها مع الفساتين الماكسي والتنانير الانسيابية، كما يمكن تنسيقها مع جينز ذي قصة ضيقة وقميص رجالي ذي قصة واسعة.

وأشارت "Elle" إلى أن قبعة القش تبدو رائعة خاصة إذا ارتدتها المرأة ذات الشعر الحر الطليق. أما إذا أرادت المرأة ربط شعرها على شكل كعكة فينبغي حينئذ ارتداء أقراط طويلة.



ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Elle" أن قبعة القش تترتب على عرش الموضة النسائية هذا الصيف لتمنح المرأة إطلالة عصرية جذابة تعكس روح المرح والانطلاق.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجما أن قبعة القش تأتي بتصاميم متميزة لتضفي على المظهر مسحة من التفرد؛ حيث تأتي بحجم ضخم أو تتألق بتصميم على شكل الجرس أو تزدان بشريط جلدي أو مندبل ذي مطبوعات ملونة أو تشتمل على حافة غير متماثلة أو مزودة بالأهداب.