

عشاق الوحدة.. فاعلون، منظمون وأقل عرضة للتوتر

البيئة الإلكترونية الصامتة تضاعف فرص العزلة للذين يفضلونها

مع تسارع وتيرة الحياة اليومية والتقدم التقني المذهل، أصبح استكمال الأعمال بالاحتكاك بين الناس محدودا جدا في ما يتعلق بإنجاز معاملاتهم المالية والخدماتية وكل ما تتطلبه أمور المعيشة، ويمكن للأفراد، على سبيل المثال، قضاء يوم كامل من دون الحاجة للحديث مع أحد أو حتى إدارة حوار قصير أو حديث عابر.

نهى الصراف
كاتبة عراقية

يتم تسديد فواتير الهاتف والكهرباء أو شراء الملابس وأدوات المنزل أو الحصول على معلومة، وتبادل رسائل تهنئة أو خطابات خاصة بالعمل وحتى طلب الحصول على وجبة طعام ساخنة، بالاستعانة بوسيط إلكتروني يقع على عاتقه عقد لغة اتصال صامتة تعتمد على الرموز والحروف المكتوبة على شاشة كمبيوتر أو هاتف نقال. لهذا السبب، لا يجد أحدا ضرورة ملحة للكلام الشفوي أو استخدام وسائل الاتصال التقليدية للتواصل مع الآخرين، أشخاصا كانوا أم أجهزة إلكترونية.

وفي هذه البيئة الصامتة، تزداد فرص النجاح لبعض الناس الذين يفضلون العزلة وقضاء أوقات يومهم من دون الحاجة إلى صحبة الآخرين، باعتبارهم أشخاصا مكتفين بذواتهم متاقلين وفق الإطار الذي حددها به مسار حياتهم.

وتتخذ الصورة النمطية الاجتماعية مسارا غير منصف في ما يتعلق بالصحاب هذا النمط من الحياة فهم يعتقدون بأن الشخص الذي يفضل العزلة قلق ويعاني الاكتئاب ومتخوف من الآخرين وليست لديه القدرة على عقد علاقات إيجابية مع الناس، أما الأراء فقد تكون تمييزية ومهينة في بعض الأحيان، فالعازبون بشكل ما هم أناس اختاروا أن يتأقلموا مع بيوتهم تتخذ مسلكا واحدا لا يحد عن خياراتهم الشخصية، فهم أصحاب القرار والفعل والخيار في حياتهم، لهذا السبب ربما تكون الصورة النمطية التي يرسمها لهم أفراد المجتمع خاطئة تماما عندما يثبت هؤلاء نجاحهم وتوقفهم على عكس ما يظن الناس الذين يعيشون مع شركاء، مع أطفال أو من دونهم.

وفي الأونة الأخيرة أدرك متخصصون قيمة العزلة وبدوا يوثقون بالدراسات المستفيضة أهمية أن يقضي إنسان ما جزءا كبيرا من حياته

وحيدا منعزلا، بصورة يمكن أن تجعل منه مبدعا حقيقيا، يمتلك من البصيرة الذاتية والثقة بالنفس ما يوفر له حياة مستقرة وسلامة نفسية، وهذا يعتمد في الغالب على الكيفية التي يقضي فيها هؤلاء الأشخاص أوقاتهم وهم في عزلة شبيهة تامة عن الحياة الاجتماعية.

وتؤكد الدكتورة بيلا ديبلو؛ مؤلفة وباحثة في أكاديمية العلوم النفسية والدماع في جامعة كاليفورنيا الأمريكية، أن هناك مواصفات شخصية معينة يتميز بها العازبون ليس بالضرورة أن تكون سببا لاختيارهم هذا النمط من الحياة، بل قد تكون نتيجة، لذلك من المفترض أن يكون بعضهم وصل إلى هذه الخطوة دون اختيار حقيقي، كما هو الحال مع بعض المتزوجين الذين يفضلون لو أنهم لم يتخذوا قرار الارتباط.

وفي ما يتعلق بسمات الشخصية، توصلت نتائج دراسة حديثة شملت أكثر من عشرة آلاف سيدة استرالية في عقدهن السابع، إلى أن النساء غير المتزوجات ودون أطفال أكثر تأفؤا من النساء المتزوجات سواء من رزق

منهن باطفال أم لا، فضلا عن السيدات المتزوجات سابقا.

في حين أشارت نتائج دراسة مقارنة بين الأشخاص المتزوجين والعازبين، تكونت عينتها من بالغين أميركيين في منتصف العمر، إلى أن أغلب العازبين أظهروا اتجاهات مشابهة للعيش، مؤكدين على أن الحياة بالنسبة لهم كانت "عملية مستمرة من التعلم والتغيير والنمو"، وبأنهم يمتلكون مزيدا من الاستقلالية

ويتحكمون في مصائرهم أكثر من غيرهم إضافة إلى أنهم أكثر اكتفاء ذاتيا؛ فهم يفضلون التعامل مع المشاكل والتحديات بمفردهم ولا يزعجهم هذا الأمر على الإطلاق كما أنهم أكثر انفتاحا على الآخر، واثقون، منظمون وأقل عرضة للتوتر والقلق من المتزوجين ومع ذلك، فإن أغلب العازبين ليست لديهم حاجة ملحة للانتماء فهم أبعد الناس عن الإيمان بعبارات مثل: "أحتاج أن أشعر

أن هناك أشخاصا يمكنني اللجوء إليهم في أوقات الحاجة". وبقدر هذا التمييز، فإنه حتى الأشخاص الذين اختاروا الوحدة ولم



العزلة ليست دائما ضارة

مع الآخرين في الأنشطة التي تخصصي حصرًا، أحب أن أستثمر وقتي في أعمال مفيدة تحتاج إلى التركيز، في حين جاءت الأسباب السلبية على النحو التالي؛ "أشعر بالقلق عندما أكون مع الآخرين، لا أستطيع أن أكون نفسي الحقيقية عندما أتواجد مع الآخرين، لا أشعر بالرضا عما أقوله أو أفعله في حضور الآخرين".

وفي العموم، يبدو أن الأشخاص الذين يحبون حياة الوحدة ويختارون البقاء عازبين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، فهم أقدر من غيرهم على مواجهة سطوة المشاعر السلبية في حال تعرضهم إلى إحباط، كما أنهم لا يتأذون بسهولة من مشاعرهم وهم بالتالي أقل حساسية نفسية تجاه الرفض، لديهم القدرة على تجاوز تجربة فاشلة أو خسارة شخصية بسبب اعتمادهم على مواجهة الأمور بانفسهم ومن دون الاعتماد على الغير. هذا الأمر يسري على الأشخاص الذين اختاروا حياة الوحدة بمحض إرادتهم أو اضطرتهم الظروف لفعل ذلك.

وجاء من ضمن الأسباب الإيجابية التي أوردها المشاركون؛ "أنا أستمتع بالهدوء، تساعدني الوحدة على البقاء على اتصال أكثر مع مشاعري، أنا أقدر الخصوصية، يمكنني اختصار مشاركتي

تجربهم الظروف على ذلك فإن لهم أسبابهم المختلفة، إلى ذلك اختبرت عالمنا الاجتماع الأميركيان فرجينيا توماس ومارغريتا أزميتيا، تصورتهما في ما يتعلق بالأسباب التي تجعل بعض الناس يختارون حياة الوحدة، في بحث لعينة من مراحل عمرية مختلفة ومنها مرحلة الشباب، نشرت نتائجه في مجلة "المرافقة" العام الحالي.

الأشخاص الذين يحبون حياة الوحدة أقدر من غيرهم على مواجهة سطوة المشاعر السلبية في حال تعرضهم إلى إحباط

وجاء من ضمن الأسباب الإيجابية التي أوردها المشاركون؛ "أنا أستمتع بالهدوء، تساعدني الوحدة على البقاء على اتصال أكثر مع مشاعري، أنا أقدر الخصوصية، يمكنني اختصار مشاركتي

ما هو الحب؟ الجواب يتباين باختلاف اللغات

واشنطن - أحيانا، تكون كلمات مستخدمة في توصيف المشاعر محددة للغاية إلى درجة أنها تبدو حصرية لثقافة معينة، إلا أن كثيرا من الحالات العاطفية تتشارك مصطلحات متشابهة، وأثار هذا الأمر اهتمام باحثين في جامعة كارولينا الشمالية ومعهد ماكس بلانك الألماني.

وأكد الباحثون الذين استخدموا أداة جديدة في مجال الأساليب المقارنة أن مفاهيم المشاعر مثل ما هو الحب أو الغضب أو الفخر، قد تبدو متشابهة حول العالم لكنها تخفي في الواقع فروقا بسيطة تبعا للغات.

وأفادوا أن مفهوم الحب مثلا فيه شيء من السلبية في بعض الثقافات، فمسكان جزيرة روتوما في جزر فيجي يرطون هذا الشعور بالندم والشفقة، لكن في لغات أخرى من بينها لغة الكريول في جزر سيشل، يتسم الحب أكثر بالسعادة. وشمل التحليل حوالي 2500 لغة، وركز الباحثون على كلمات ذات مدلولات مختلفة في اللغة عنها تبعا لورودها في السياق، فمثلا، كلمة "فاني" الإنجليزية قد تعني "مضحك" أو "غريب"، إلا أن الأمور الغريبة قد تصنف في الكثير من الأحيان على أنها مضحكة.

ولاحظ الباحثون أن كلمات مترجمة بالطريقة عنها من لغة إلى أخرى قد تظهر في الواقع مجموعة كبيرة من الاختلافات. وعلى سبيل المثال، في اللغات الأسترونيزية لشعوب جنوب شرق آسيا وأوقيانيا، قد ترتبط كلمة "مفاجأة" بـ"الخوف"، فيما في لغات تاي كاداي المحكية أيضا في جنوب شرق آسيا وجنوب الصين، فإن كلمة "مفاجأة" ترتبط بمفهوم "الرغبة" و"الأمل".

كما أن معنى "القلق" قريب من "الغضب" في اللغات الهندية الأوروبية البدائية، لكنه أقرب إلى "الحداد" أو "الندم" في اللغات الأستروآسيوية. كما تختلف مدلولات كلمة "فخر" إذ أنها قد تعكس مشاعر إيجابية أو سلبية تبعا لاختلاف الثقافات.

وقالت كريستن ليندوكيست المعدة الرئيسية للدراسة لوكالة فرانس برس "كل العائلات اللغوية لا تتعامل مع المشاعر بالطريقة عينها، هذا اكتشاف بالغ الأهمية على نطاق بهذا الكبر". وأشارت إلى أن التقارب الجغرافي بين الأسر اللغوية يتجلى في التقارب بين المفاهيم العاطفية. لكن هذا لا ينفي وجود قاعدة شاملة تجمع بين اللغات كافة. وبذلك، كل اللغات تفصل بين المشاعر تبعا لكونها توصف تجارب إيجابية أو سلبية، أو تبعا لمدى حدتها. وفي هذا الإطار، قليلة هي اللغات التي تربط الحزن مثلا، وهو من المشاعر الضعيفة، مع الغضب الذي يمثل أحد المشاعر القوية. كذلك فإن "السعادة" و"الندم" لا يتقاربان البتة.

موضة

القطيفة تتألق بألوان الأحجار الكريمة

تترجع القطيفة على عرش الموضة النسائية هذا الشتاء لتمنح المرأة إطلالة دافئة تنطق بالأناقة. وأوضح خبير الموضة الألماني جيرد مولر تومكينس أن القطيفة تمتاز بطابع عملي بفضل خامتها المتينة، كما أنها تتمتع بلمس ناعم ومظهر متفرد بفضل تضييعات القماش، ما يمنح المرأة إحساسا بالدفء ويضفي على المظهر لمسة أنيقة وجاذبية. وأضاف تومكينس أن القطيفة تغزو الموضة النسائية هذا الشتاء؛ حيث أنها تكسو المعطف والجاكيت والأقوال والسروال والتفورة وحتى القلنسوة. ومن جانبها أشارت مستشارة المظهر الألمانية زيلكه جيرلوف إلى أن القطيفة تتألق هذا الموسم بألوان الأحجار الكريمة كالخضر الزمردني والأحمر الياقوتي، كما تكتسي القطيفة بألوان الباستيل الحاملة كالأزرق، والتي تضفي عليها لمسة رقة وأنيقة.

وأكدت جيرلوف على أهمية التنسيق السليم للقطيفة للحصول على إطلالة جذابة تسير روح العصر؛ حيث ينبغي أن يعول التنسيق على التباين مثل تنسيق سروال من القطيفة مع بلوزة حريرية، كما ينبغي تنسيق السروال الضيق مع قطعة فوقية ذات قصة أكبر من المقاس. كما تشهد إطلالة القطيفة أحادية اللون رواجًا كبيرًا هذا الموسم.

الإدمان على الطعام!



يمنية حمدي
مستشارة تغذية
مقيمة في لندن

يقول نيلسون مانديلا "نحن نعيش في عالم غريب، حيث يمسي الفقراء أميالا ليحصلوا على الطعام، ويمسي الأغنياء أميالا ليهضموا الطعام".

الطعام ليس قودا يمدنا بالطاقة فحسب، إنما هو تجربة اجتماعية وثقافية تشترك فيها حياة جميع البشر، وتجتمع فيها خبراتهم وذكرياتهم، لكن معظم الناس تربطهم بالطعام علاقة مضطربة، تجعلهم على الدوام يحاولون إيجاد حالة من التوازن بين ما يلهتهم منه من أطباق شهية وبين الكيلوغرامات الزائدة التي تتراكم على أجسادهم، وقد يسعون جاهدين إلى التخلص منها دون جدوى، وفي كل مرة يفرطون في تناول كميات كبيرة من الطعام يشعرون بالندم، لكنهم يعيدون الكرة مرات عدة، ولا يتعلمون الدرس من المرة الأولى. ربما يعود ذلك إلى البهجة التي يحدثها الطعام في نفوسنا كبشر، وخصوصا عندما تكون بصحة مريحة ومساعدة، فقد يصبح من الصعب التركيز على كمية الطعام التي نذهب إلى أفوانها، حتى وإن كانت معادتنا متخمة بالطعام.

يصعب تفسير هذه الحالة المزاجية التي تقود الكثيرين إلى الإفراط في تناول الطعام، لكن معظمها يرتبط بالأوقات الحزينة أو الذكريات الجميلة أو بسلوكيات بعينها، فبمجرد رؤية المرء لبعض الأطعمة أو نفاذ رائحتها إلى أنفه أو تخيلها في ذهنه، تحدث لديه ما أطلق عليه العالم الروسي إيفان بافلوف "الاستجابة الشرطية" فيسيل لعابه ويصبح من الصعب عليه التصرف بعقلانية. فسر بيوتر زيلنسكي، طبيب الأعصاب بجامعة التربية البدنية والرياضة بمدينة غدانسك في بولندا، هذا الأمر بقوله "قد يطغى نظام المكافأة بالدماغ أحيانا على التفكير العقلاني".

لعلنا نتذكر هنا ما يقوله الناس عامة عن قدرتهم على عدم التحكم في أنفسهم، حينما يتعكر مزاجهم أو يشعرون بالقلق والتوتر، وعندما يصبح الطعام لدى معظمهم حلا للهروب من تلك الضغوط ووسيلة للتخفيف مما يشعرون به من ضيق. وبسبب كم الضغوط التي يواجهها الناس اليوم، سواء في العمل أو الدراسة أو المحيط الاجتماعي، فإن ذلك قد يدفع الكثيرين إلى تناول أنواع مختلفة من الأطعمة، وخصوصا تلك التي تحتوي على نسب عالية من السعرات الحرارية.

وأظهر بحث أجري على 450 موزلغا من ثلاثة قطاعات مختلفة أن الضغوط النفسية أثرت على الشهية والعادات الغذائية لدى 80 في المئة من المشاركين، تصفهم زاد استهلاكه للطعام والنصف الآخر فقد شهيته للأكل.

هذا الإدمان على تناول الطعام وحالات الإدمان. وقد تناول الباحثون هذه المشكلة الشائعة بتيء من الحذر، بسبب عدم وجود نمط واحد من الاضطرابات المتعلقة بتناول الطعام، لكنهم يعتقدون أن الإفراط في تناول الطعام أو ما يطلق عليه (Binge Eating Disorder)، إنما هو يشبه حالة الإدمان، وهو شيء يحكم قبضته على إرادة الناس بل ويستحوذ عليهم.

وهذا الاضطراب يسبب أضرارا بدنية ونفسية وقد يتحول إلى مأساة بمعنى الكلمة، مثلها مثل صنف الإدمان الأخرى.

ومن المهم أن نتذكر هنا أن الأسرة غالبا ما تلعب دورا حيويا في تجنب أفرادها الإصابة باضطرابات الأكل، فالبيئة التي يسود فيها الدعم المعنوي والعادات الغذائية والرياضية الصحية تسهل على أفرادها تجنب الإصابة بالسمنة.

لكن ذلك لا ينفي أهمية المسؤولية الشخصية، فما هو مؤكد أنه يستحيل على المرء الامتناع عن تناول الطعام تماما، لكن باستطاعته العزوف عن الإفراط فيه.

واظهر بحث أجري على 450 موزلغا من ثلاثة قطاعات مختلفة أن الضغوط النفسية أثرت على الشهية والعادات الغذائية لدى 80 في المئة من المشاركين، تصفهم زاد استهلاكه للطعام والنصف الآخر فقد شهيته للأكل.

هذا الإدمان على تناول الطعام وحالات الإدمان. وقد تناول الباحثون هذه المشكلة الشائعة بتيء من الحذر، بسبب عدم وجود نمط واحد من الاضطرابات المتعلقة بتناول الطعام، لكنهم يعتقدون أن الإفراط في تناول الطعام أو ما يطلق عليه (Binge Eating Disorder)، إنما هو يشبه حالة الإدمان، وهو شيء يحكم قبضته على إرادة الناس بل ويستحوذ عليهم.

وهذا الاضطراب يسبب أضرارا بدنية ونفسية وقد يتحول إلى مأساة بمعنى الكلمة، مثلها مثل صنف الإدمان الأخرى.

ومن المهم أن نتذكر هنا أن الأسرة غالبا ما تلعب دورا حيويا في تجنب أفرادها الإصابة باضطرابات الأكل، فالبيئة التي يسود فيها الدعم المعنوي والعادات الغذائية والرياضية الصحية تسهل على أفرادها تجنب الإصابة بالسمنة.

لكن ذلك لا ينفي أهمية المسؤولية الشخصية، فما هو مؤكد أنه يستحيل على المرء الامتناع عن تناول الطعام تماما، لكن باستطاعته العزوف عن الإفراط فيه.

