العرب
الخميس 2020/01/09
السنة 42 العدد 11581

المجتمع يتغير ببطء ويصبح أكثر تقبلا للأجسام الممتلئة

مدونات يغيرن أفكارا قديمة تشترط الرشاقة في عروض الأزياء

تعتبر النساء اللاتي يظهرن في معظم مجلات الملابس وإعلانات العلامات التجارية للأزياء بعيدات كل البعد عن الواقع الذي تبدو عليه معظم النساء، حيث تظهر الموديل طويلة القامة، رشيقة، لا تعاني من تشوهات، مثالية جسديا.

برلين – لم يعد غريبا أن نرى نساء ورجالا من جميع أنواع الأجسام يجنون المال من العمل كعارضين ومدونين، حيث بدأت الأمور تتغير، ويعود الفضل في ذلك إلى الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

ويشكك "المؤثرون ذوو الحجم الكبير" بشكل خاص في فكرة عالم الأزياء المتمثلة في أن الأشخاص ذوي الأجسام الرشيقة هم فقط الذين يمكنهم الترويج للملابس.

وعند البحث على إنستغرام بالوسم "plussize" (هاشتاغ البدانة)، تظهر ملايين الصور لنساء يركزن على القوام الأكثر امتلاء. ومن هؤلاء المدونة كاترينا بوجورزيلسكي التي تقيم في برلين.

من خلال مدونة تحمل اسم "ميجابامبي"، وهو حساب أيضا على إنستغرام، صممت بوجورزيلسكي علامة تجارية كاملة من الحديث عن حياتها كامرأة بدينة ونشر صور لها مرتدية ملابس مختلفة.

وتقول إن أكثر ما يزعج هو أن الكثير من الناس يفترضون أن "كل شخص بدين يأكل الشوكولاتة طوال اليوم، ولا يقوم بأي تمرين ولا يعرف كيف يتناول الطعام الصحي".

وليس لدى بوجورزيلسكي أي مشكلة في وصف نفسها بأنها بدينة، وتقول "هذا ما أنا عليه الآن، في النهاية!". لكنها لا تزال ضمن الأقلية في العالم الناطق بالألمانية، حيث لا توجد إلا حفنة من النساء اللاتي يتحدثن بصراحة عن كونهن بدينات. وتقول بوجورزيلسكي إنها عندما كانت في سن النمو، لم تكن هناك سوى امرأة واحدة شهيرة من البدينات، وهي فنانة كوميدية.

> إنستغرام يمكن أن يجعل الناس يشعرون بأنهم لا يمكنهم التنافس مع المؤثرين ذوي الأنماط المثالية في الأزياء

وتضيف أن والدتها منحتها شعورا قويا بالثقة في النفس. وتقول بوجورزيلسكي (38 عاما) "كنت دائما واضحة للغاية". وتم اكتشاف موهبتها كعارضة أزياء في العشرين من عمرها، ثم التحقت بمدرسة لتعلّم فن التمثيل.

وتقول بوجورزيلسكي إن المجتمع يتغير ببطء ويصبح أكثر قبولا للأجسام الممتلئة. على سبيل المثال، من المرجح الآن أن تعرض قنوات التلفزيون هيئتها بالكامل على الشاشة، وكثيرا ما يُطلب منها تقديم نصيحة بشأن الأزياء على الهواء لا تلائم فقط الأشخاص البدناء.

جزء من العلامة التجارية لبوجورزيلسكي هو قبول الشخص لنفسه وجسمه.

وتنصح قائلة "قف أمام المرآة. انظر إلى نفسك. كن صريحا مع نفسك. ابحث عن أجزاء جسمك التي تحبها، ثم ابدأ بها. ابحث عن ملابس تزيد التركيز على هذه الأجزاء".

وتعرف بوجورزيلسكي أيضا أن إنستغرام يمكن أن يجعل الناس يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية ولا يمكنهم التنافس مع المؤثرين ذوي الأنماط المثالية في الأزياء. وتنصح قائلة "اتبع الناس الذين يجعلونك تشعر بأنك جيد".

وتعتقد أن صناعة الأزياء لديها بعض المساعي لملاحقة هذا الأمر، وتقول "بالطبع هناك ملابس بأحجام أكبر، لكن ليس بما فيه الكفاية".

وتضيف أن معظم هذه الأزياء إما رخيصة وإما باهظة الثمن، هناك نقص في العناصر الوسطى.

لا تكمن المشكلة في أن العلامات التجارية للأزياء لم تلاحظ الطلب، لكن تعريفات "الحجم الزائد" تختلف بين الشركات المصنعة.

وتوجد لدى شركة "أوتو" الألمانية للتجارة الإلكترونية مدونة تحمل اسم "سولفولي"، وتستهدف المتسوقين البدناء. وتنشر المدونة مقالات تتضمن نصائح لتصفيف الشعر لذوي الوجوه المستديرة ونصائح حول السترات الشتوية للمقاسات "اكس.اكس.لارج"، وكذلك مقالات تدور موضوعاتها حول بعض المسائل النفسية مثل كيفية الشعور بالمزيد من القبول.

وتقول دويرته لبنه، رئيسة فريق المدونة، إن الغاية هي تشجيع أفراد المجتمع على مناقشة مثل هذه المواضيع والمسائل. وتوضح "هؤلاء النساء لا يرغبن في أن يتم اعتبارهن مجموعة خاصة مستهدفة". ومن خلال الرقمنة، لديهن فرصة للظهور و"نتيجة لذلك، فإن الصورة التي تبدو عليها المرأة قد تغيرت".

ولكن مع المزيد من الظهور على الإنترنت، يطفو المزيد من المتصيدين على السطح، وجاء في مقال نشر حديثا في صفحات الرأي ضمن صحيفة "داي فيلت" الألمانية أن البدانة تعتبر مشكلة وليست إنجازا.

وردت عارضة الأزياء البدينة تشارلوت كوهرت في مقابلة مع مدونة "This is Jane Wayne"، بأنها لم تكن تعرف أي عارضات أزياء بدينات يشجعن الناس على أن يصبحوا من البدناء وذوي الأجسام غير الصحية.

وقالت كوهرت للمدونة "ببساطة، فإن معالجة مسألة الصحة على أساس المظهر سطحية وغير قائمة على التفكير".

أما كلاوس فليشنر (41 عاما) –مدير وسائل تواصل اجتماعي من فرانكفورت، وهو أحد أصوات الرجال في عالم الموضة الذي يركز على البدانة– فيقول "حتى عندما نكون بدناء، نظل راغبين في أن تكون ملابسنا عصرية".

ويعتقد أن "جميع الأجسام لها مكانها"، ويلفت إلى أنه من خلال إلقاء نظرة إيجابية على جسده، يرى تغييرا بطيئا في طريقة تفكير المجتمع كذلك. في هذا الجانب، للمرأة دور رائد.

وفي ما يتعلق بالأزياء ينصح قائلا "افعل ما تريد فعله ولا تستمع لأي نصيحة تمنعك من ارتداء ملابس معينة".

جميع الأجسام لها مكانها

صدمات المراهقة تصيب باضطراب نفسي شديد

برلين - قال الدكتور بيرجر دولتس إن اضطراب الشخصية الحدي هو اضطراب نفسي معقد وخطير يُعيق المريض عن ممارسة حياته الشخصية والوظيفية بشكل طبيعي.

وأوضح الطبيب النفسي الألماني أن الإصابة باضطراب الشخصية الحدي تحدث غالبا في سن المراهقة، ويرجح الأطباء أن الاضطراب يرجع إلى التعرض لصدمة نفسية في مرحلة الطفولة كالتحرش الجنسي وسوء المعاملة والإهمال.

وتتمثل أعراض اضطراب الشخصية الحدي في الاندفاعية وعدم الاتزان في التعبير عن المشاعر وكذلك عدم الاتزان بشأن صورة الذات وفي العلاقات مع الآخرين والتغيرات المزاجية السريعة، بالإضافة إلى مشاعر الخوف والقلق.

ويمهد اضطراب الشخصية الحدي الطريق للإصابة بالاكتئاب ومحاولة إيذاء النفس والانتحار.

وأكد خبراء أن مرضى اضطراب الشخصية الحدي يشيع لديهم السلوك الاندفاعي، بما في ذلك تعاطي مواد الإدمان أو شرب الكحول أو اضطرابات الأكل أو التهور في القيادة أو تبذير النقود أو الاستقالة من وظيفة جيدة أو إنهاء علاقات ناجحة.

كما أن الشخص المصاب بهذا الاضطراب يسعى إلى التقارب، لكن استجاباته العاطفية المكثفة وغير المستقرة تميل إلى عزل الآخرين، ما يسبب مشاعر العزلة والهجر على المدى الطويل، وهذا يؤدي إلى الضجر والفراغ والملل الدائم.

وكشف الخبراء أن هذا الشخص يعاني من مشاكل في تكوين صورة واضحة عن شخصيته وهويته، فهو يميل إلى مواجهة مشاكل مع نفسه لمعرفة ما الشيء الذي يقيمه أو الذي يؤمن به أو يفضله أو يستمتع به، كما يكون غير واثق من أهدافه بعيدة المدى، وذلك في ما يتعلق بالعلاقات والعمل، وكل ذلك يؤدي إلى شعوره بالضياع.

وكشفت البحوث أن اضطرابات الشخصية قد تكون موروثة أو مرتبطة بقوة باضطرابات الصحة العقلية الأخرى بين أفراد الأسرة، كما يساهم اضطراب العلاقات الأسرية في نشأة الشخصية الحدية، حيث تهيئ البيئة العائلية غير المستقرة لتطور هذا الاضطراب، في حين أن البيئة العائلية المستقرة تكون فيها مخاطر حدوثه أقل.

وشدد دولتس على ضرورة استشارة طبيب نفسي على وجه السرعة للخضوع للعلاج النفسي كالعلاج السلوكي، مع إمكانية اللجوء إلى الأدوية النفسية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان.

حرائق استراليا وتداعياتها المؤلمة على الأطفال

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

الحرائق التي اشتعلت في استراليا وخلفت نصف مليون حيوان قتيل لم تشتعل في أستراليا فقط، ولكن في اعتقادي أنها امتدت إلى كل بيت يوجد به أطفال. كان من الصعب جدا علينا نحن الآباء أن نخفف عن أبنائنا حجم الألم الذي شعروا به من جراء متابعتهم لصور الحيوانات المحترقة.

صور وقصص مؤلمة يصادفونها في كل مكان حتى وإن حاولنا حجب بعضها عنهم. الخوف الذي امتلأت به عيون الحيوانات الصغيرة كان مفزعا، ولم يكن بالإمكان إخفاؤه عن العالم بأي حال.

إحدى الصور المؤلمة كانت لكوالا صغير التهبت أطرافه ولم يكن قادرا على المشي أو الهرب من النيران لكنه ظل هادئا يتنقل بين الكتل المشتعلة كأنه لا يستوعب تماما الخطر المحدق به.

ذكرتني هذه الصورة بالصورة الشهيرة للطفل عمران الذي أخرجوه مغبرا من تحت الأنقاض في سوريا ووضعوه على كرسي وكان ينظر ساهما ليديه المغبرتين ويمسح بهما على وجهه وعينيه محاولا استيعاب ما يحدث. صورة أخرى لكوالا متفحم وملقى على وجهه تشبه إلى حد بعيد صورة الطفل السوري الملقب بـ"آلان الكردي" الذي غرق على سواحل تركيا. تبدو الذاكرة أحيانا كأنها كاميرا تنتقل بين الصور بشكل متواتر ومتداع.

وليس القصد هنا تشبيه الحيوان بالإنسان، أو العكس، رغم أنني لا أجد فرقا كبيرا بينهما، لكن الضحايا الأبرياء يتشابهون في كل مكان، ملامحهم واحدة، ألمهم واحد، ووقعهم على العالم واحد أيضا.

حاولت بكل جهدي أن أركز على الصور والفيديوهات المتفائلة التي تصور امرأة تجازف بحياتها لتنقذ –بمفردها– كوالا من بين النيران بعد أن نزعت ملابسها كاملة ولم تحتفظ إلا بحمالة صدرها، أو حيوان كنغر يعانق امرأة في امتنان وشكر لما فعلته من أجله، أو دب صغير يتمسك بالشخص الذي أنقذه ويرفض أن يتركه، ويلاحقه من مكان لمكان ويتشبث بقدميه.

ابتدعت فكرة لتخفيف ألم طفلي الصغير الذي كان يتابع أخبار الحرائق في أستراليا لحظة بلحظة، ويلاحق الصور والفيديوهات من موقع إلى موقع.

قلت له: لو أن أحدا طلب منك أن تطلق أسماء على هذه الحيوانات الناجية، ماذا ستسميها؟ وهكذا فقد سمَّيْنا الكوالا الناجي "وردة الشتاء" والكنغر العطوف "عناق" والدب الصغير "امتنان" وغيرها من الأسماء الكثيرة لحيوانات صادفناها في كل مكان. كما سمَّيْنا طائرا محترقا اتهموه بأنه المتسبب في الحريق بـ"ريمي" وهو نفس اسم عصفور الباركيت الذي غادرنا منذ أعوام بعيدة ولم يعد، رغم أننا انتظرناه طويلا.

> الضحايا الأبرياء يتشابهون في كل مكان، ملامحهم واحدة، ألمهم واحد، ووقعهم على العالم واحد أيضا

حدث ذلك عندما كان الطفل في عمر أربع أو خمس سنوات، ويومها خفت عليه من الحزن فقلت إن "ريمي" تعرف على عصفورة فائقة الجمال وأحبها، وأنه ذهب ليتزوجها ويقيم معها وينجبا أطفالا يملأون العالم زقزقة وصخبا.

الإعلام كان له أيضا دور مهم في التخفيف من آلام الأطفال عبر تناقل صور الحيوانات الناجية قبل الهالكة. تقريبا لم نر الحيوانات الميتة إلا فيما ندر وفي لقطات استثنائية سترسخ طويلا في أذهان البشر. صناعة الإعلام مرعبة طبعا وتعرف حجم ووقع ما يتم تناقله على العالم لذلك تختار الزاوية الأكثر تعبيرا. من ذلك أن صورة دمية بلاستيكية ملوثة بالدم تكفي للتدليل على ما حدث لصاحبتها دون الحاجة لنقل الكاميرا إلى جثة الطفلة الصغيرة التي ترقد بجانبها.

قضينا فترة عصيبة لا محالة، فالحديث لم يكن يدور إلا عن الحيوانات الميتة والمتفحمة حتى أثناء الأكل، أو ربما تحديدا أثناء الأكل، الأمر الذي أدى إلى التفكير في التوقف نهائيا عن تناول اللحوم والانتقال إلى مرحلة نباتية بالكامل. من حسن الحظ أن النيران انتهت وظلت هذه الفكرة عالقة في مكانها.

بعض الأفكار الأخرى التي راودتنا وخففت عنا قليلا أن نذهب في زيارة إلى أستراليا عندما يبلغ الطفل سن الـ18 كهدية على بلوغه سن الرشد، أن نشترك في جمعية لحماية الحيوانات، وأن نقتني كلبًا إلى جانب القطة التي تعيش معنا منذ سنوات ونشاهد كل يوم المعارك الصغيرة التي ستحول البيت إلى ساحة قتال بينهما. لكن الفكرة الأهم حسب رأيي كانت في التحاقه بنادي السينما في مدرسته لصناعة أفلام قصيرة.

جمال

تطاير الشعر في الشتاء إشكال شائع للجمال

يعد تطاير الشعر وصعوبة تصفيفه من المشاكل الجمالية الشائعة خلال فصل الشتاء. فما أسباب هذه المشكلة وكيف يمكن مواجهتها؟

للإجابة عن هذه الأسئلة أوضح مصفف الشعر الألماني ينس داجنه، أن الشعر يتطاير في الشتاء بسبب الشحن الإلكتروستاتيكي الناجم عن الاحتكاك مع الملابس المصنوعة من الصوف، مشيرا إلى أن المشكلة في حقيقة الأمر تكمن في جفاف الشعر.

وأضاف داجنه أن أولى خطوات مواجهة هذه المشكلة تتمثل في استعمال شامبو يحتوي على مواد فعالة ذات خصائص مضادة للشحن الإلكتروستاتيكي مثل البانثينول النشط.

كما يحتاج الشعر إلى مستحضرات عناية غنية بمواد الترطيب مثل زيت الزيتون وزيت الجوجوبا وزيت الأرغان وزيت اللوز وزبدة الشيا.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي تمشيط الشعر بواسطة فرشاة ذات شعيرات طبيعية أو من الخشب بدلا من الفرشاة البلاستيكية أو المعدنية. ومن المهم أيضا التقليل من استعمال مجفف الشعر.