

كيف نقاوم خمول منتصف النهار

برلين - يشعر الكثيرون بالخمول والتعب وفقدان القوة في منتصف النهار. وتعتبر هذه الحالة عن فقدان النشاط والتركيز، ويمكن محاربتها من خلال التمتع بقبولولة قصيرة وشرب المزيد من السوائل وبعض خلاصات الأعشاب. وأوضح البروفيسور يورجن تسوللي أنه من الطبيعي تماما أن ينخفض منحنى الطاقة لدى الإنسان بعد كل 90 دقيقة من النشاط والتركيز.

وأضاف أستاذ علم النفس البيولوجي بجامعة ريجينسبورج الألمانية أن سبب الخمول أثناء النهار يمكن أن يرجع إلى ضعف الإضاءة، لاسيما في الأماكن المغلقة، موضحا أن نقص الضوء يتسبب في عدم قدرة الجسم على إنتاج ما يكفي من "السيروتونين" المسؤول عن تحسين المزاج.

ونصح تسوللي باستعمال مصابيح أكثر إضاءة وإشرافا والتعرض لضوء النهار بشكل كاف خلال فترة الاستراحة. من جانبها أوضحت الصيدلانية الألمانية، أورزولا زيلربيرج، أن الحصول على قبولولة قصيرة خلال الظهيرة يمكن أن يساعد في التغلب على هذا الخمول واستعادة الحيوية والنشاط، بشرط ألا تزيد مدة القبولولة عن 20 دقيقة، وألا تكون بعد الثالثة عصرا.

كما أكدت أن الكافيين الموجود في القهوة يساعد على التمتع بالقبظة والانتباه والتركيز، مشيرة إلى أن تناول 4 أو 5 فناجين قهوة يوميا أو ما يصل إلى 400 ميليغرام من الكافيين غير ضار بالجسم.

كما يتسبب تناول القليل من الطعام والشراب في الشعور بالتعب والخمول. لذا ينصح تسوللي بشرب لترين من السوائل يوميا وبفضل أن تكون ماء أو شايًا غير محلى.

وترى زيلربيرج أن التعب المفاجئ قد يكون علامة أيضا على نقص السكر في الدم، وهو ما يمكن مواجهته من خلال تناول وجبة خفيفة.

وتعتبر الحركة وخاصة في الهواء النقي من المحفزات الجيدة للجسم والدورة الدموية، ومن ثم التخلص من التعب. ويمكن أيضا القيام ببعض التمارين الخفيفة في العمل أو الذهاب إلى زميل في الشركة بدلا من الاتصال به أو مراسلته عبر البريد.

كما يساعد استنشاق الزيوت الطيارة كزيت النعناع أو الليمون على استعادة النشاط والحيوية. وأوضحت زيلربيرج أنه يمكن وضع بضع قطرات من الزيوت العطرية على الماء واستنشاق الخليط. لكنها في الوقت ذاته تحذر من وضع الزيوت العطرية على الجلد، فناديا لتلهج الجلد والحساسية.

وقد يساعد تناول بعض خلاصات الأعشاب والنباتات الطبية مثل الجينسينغ على التخلص من التعب، علما بأن مدة الاستخدام محدودة. لذا يتعين استشارة الطبيب أولا.

الجدال يطيل الحياة الزوجية

بناء المزيد من الثقة بين الزوجين يستوجب عدم التزام الصمت



تجنب الخلافات بين الزوجين لا يؤسس لعلاقة مستمرة

هو وسيلة لاكتشاف حقيقة الطرفين، مؤكداً أن النزاعات البسيطة تساهم في الكشف عن طبيعة شخصية كلا الطرفين، مما يجعل من السهل التعامل معها. وينصحون بالإفصاح عن المشاعر السلبية التي تخالغ كلا منهما، معتبرين أن الصمت خلال المواقف التي يتصرف فيها أحدهما بأنانية قد يؤدي إلى الشعور بالإمتعاض وهو ما يولد المشاكل. واستناداً إلى بعض الدراسات، يعد تجنب الطرف الآخر والنقاش معه من بين أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأزواج، حيث يشعر غالبا أحد الطرفين بوجود مشكلة ما، لكنه يفضل التغاضي عن الأمر. وتؤكد نفس الدراسات أن ضعف التواصل يشكل السبب الأكثر شيوعاً للانفصال.

وعلى الرغم من الاعتقاد بأن مناقشة المسائل الحساسة لن تجدي نفعاً، إلا أن ذلك يتيح الفرصة لمعالجة المشاكل التي تواجه الطرفين قبل أن تتفاقم، وهو ما يؤكد حقيقة أن الأزواج الأكثر جدالاً يحظون بفرصة أكبر لمواصلة حياتهم معاً. وغالباً لا تنتهي الخلافات حتى بعد تواصل العلاقة لعدة سنوات، ولا يعد ذلك أمراً سلبياً، بل قد تقود الصراعات البناءة إلى الحفاظ على شرارة العاطفة بين الطرفين وديمومة الحماس الذي يجمعهما. وهو ما أكدته مجموعة من

وهو ما يجعلهم متحمسين لخوض التجربة. كما يدركون جيداً أن الشجار مجرد علامة على العاطفة القوية بينهما، حيث من المحتمل مع نهاية الخلاف أن يحظيا بفرصة للتصالح بشكل عاطفي ورومانسي مما يوطد محبتهم.

الخلافات لا تنتهي حتى بعد عدة سنوات، ولا يعد ذلك أمراً سلبياً، بل قد تقود الصراعات البناءة إلى الحفاظ على شرارة العاطفة بين الزوجين

ويرى المختصون في الشأن الأسري أن الجدال يساعد الزوجين على إعادة تقييم مشاعرهما وإعادة النظر في القيم المشتركة التي تجمع بينهما، وذلك عبر مناقشة الأمور المهمة بالنسبة لكليهما ومعالجتها، لافتين إلى أنه لا بد لهذه النقاشات من أن تكون سلمية.

كما يعتبرون أنه من غير المجدي التركيز على الطرف الرابع في الجدال، لأن الجدال ليس غاية في حد ذاته وإنما

شخصية الآخر تعرفا كاملاً ومفتوحاً بلا تغيير أو تظاهر.

وأكدت دراسة أجريت في سويسرا أهمية الخلافات الزوجية في استمرار العلاقة بين الزوجين، وأوضحت أن الخلافات الزوجية لها فوائد، لأنها فرصة حقيقية يتعرف من خلالها كل من الزوجين على ما يغضب الطرف الآخر ويزعجه، وهو ما أكدته أيضاً الدكتورة سامية الجندي أستاذة علم النفس بالجامعة المصرية.

وتقول الجندي "بالفعل المشكلات لها بعض الفوائد، فمن خلالها يتعرف كل طرف على ما يغضب أو يفرح الطرف الآخر ويتلمس طباعه على أرض الواقع بل ويعرف أخطاء نفسه فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها".

وتضيف "يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار شريكه وطموحاته وتطلعاته فيتقاسم معه تلك التطلعات والأمال وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين".

وإضافة إلى أن علماء النفس يقرّون بوجود سبعة عوامل أساسية وضرورية لتحقيق علاقة صحية وسعيدة، ويصنفون الجدال من أهمها، فإن بعض الأطباء يشيرون إلى أن الجدال المتكرر يرفع مستوى الهرمونات لدى الأزواج

ويؤكد علماء النفس أن الخلافات بين الزوجين يمكن أن توطد العلاقة العاطفية بينهما خاصة إذا حظيا بفرصة للتصالح بشكل عاطفي ورومانسي، وهو أيضاً ما تؤكدته الدراسات الحديثة التي تشير إلى أن الأزواج الأكثر جدلاً يحظون بعلاقات أفضل من الأزواج الأكثر تفاهماً.

واشنطن - لا تعد المحاولات المتواصلة لتجنب الخلاف بين الزوجين طريقة جيدة لبناء علاقة مستمرة، ولا يعتبر هذا السلوك دليلاً على النضج وفق ما يؤكد علماء النفس.

ويشير المختصون في علم النفس إلى أن بناء المزيد من الثقة بين الزوجين يستوجب عدم التزام الصمت، وينصحون بالحرص على فتح المجال للتواصل والجدال، شرط أن يكون الجدال إيجابياً يأخذ بعين الاعتبار جملة من المبادئ مثل الاحترام والاعتذار عند الضرورة.

ووفقاً لاستطلاعات رأي أجريت في الولايات المتحدة، يعتقد 44 في المئة من المتزوجين أن الشجار أكثر من مرة خلال الأسبوع يساعد على ضمان علاقة صحية ومثمرة لفترة طويلة. ويقرّون بأن فرص استمرار العلاقة بين الزوجين اللذين يتجادلان باستمرار ترتفع لكن شريطة أن يكون الجدال مبنياً على أسلوب سلمي.

وفي دراسة أميركية نشرت بالمجلة الطبية "ميدسين سبيكوزوماتيك أوف جورنال" تبين أن الأزواج الذين يتجادلون الجدال يعانون بصورة أقل من مخاطر الإصابة بالأمراض والموت المبكر، لكن شريطة أن يكون التعبير عن الغضب من الجانبين وليس من طرف واحد.

وفي تقرير نشره موقع برايت سايد الأميركي، أكدت الكاتبة إيكاترينا راغوزينا، أن الشجار بين الأزواج من حين إلى آخر مفيد.

وقالت راغوزينا إن التغاضي عن بعض عادات الشريك التي تثير الطرف الآخر من شأنه أن يسهل الأمر، مشيرة إلى أن الاستعداد لتحمل الألم والمشقة الناجمين عن خوض نقاش حاد مع الطرف الآخر بهدف الحفاظ على سلامة العلاقة وصحتها، دليل على صدق المشاعر.

وأضافت أن الشجار يعكس القدرة العالية للطرفين على الالتزام، وأن تجاوزهما للمشاكل التي تنجر عن ذلك الشجار دليل على أنهما يريدان استمرار العلاقة.

ويعتبر علماء النفس والاجتماع أن الخلافات الزوجية أمر وارد في العام الأول من الزواج، حيث يبدأ كل من الزوجين في هذا العام في التعرف على

الحياة مزحة.. والموت أيضا

ماتت أمي منذ أعوام طويلة، ولكنني أصحو في الليل مفزوعة خوفا عليها من فايروس كورونا الذي يستهدف مرضى القلب والسكري. وعندما أصحو وأتذكر أنها ماتت، وأن الفايروس لا يقتل الأموات أنتفس بعق لأبعد الخوف والاكئاب. وعجبي، كيف أنه حتى من بين الأموات توجد فئات هشة أكثر من غيرها، نقلق لهشاشتها ونفرع لإمكانية تعرضها للخطر. ربما يموت البشر ولكن موتهم لا يلغي عنهم صفة الهشاشة، وأنا الآن مثلي مثل الخائفين على أبنائهم الأحياء، أخاف على أمي الميتة من هشاشتها.

الهشاشة ليست في مرض القلب أو السكري فقط، هناك هشاشة القلب، وهشاشة الحب، وهشاشة الفرق، وهشاشة التذكر وهشاشة الوحدة.. وجميعها تعرضنا بشكل قاس لمصير قاس... الحياة مزحة، والموت أيضا، لا شيء حقيقي، لا شيء يبقى ولا شيء يذهب فلنضحك جميعا على هذا المشهد العبقري.

الموت الخفاش هو أسوأ أنواع الموت وأكثرها قتامة على الإطلاق. ذلك الموت الذي يظل يصطدم بالجدار ليصحو، ثم يموت مجددا.



ليسر من ضعفنا، ولهعنا، وارتيابنا، وعجزنا أمام فايروس صغير يحلق على مقربة من أنوفنا.

وستنجد في النهاية، سيتوقف الأمر عند محاصرتنا كالفران المفزوعة وإخافتنا وإثارة لهعنا، ومن ثم تركنا نواصل مسيرتنا منهكين، وساعتها سنحتاج فعلا إلى الكثير من الكلمات والدموع لنبكي ونذكر الذين سقطوا.

للكلمات دور آخر الآن، هو أن نشعر الذين نحبههم بحجم حينا لهم. لا نستطيع الكلمات أن تصنع مصلا ينقذ الذين ينتظرهم مصير قاتم، لكنها

تستطيع أن تمنحهم الزاد الذي يحتاجون إلى تخزينه في صدورهم قبل أن يحتلها الفايروس. كلما زاد مخزون الحب في الداخل ضاقت المساحة على الفايروس. وقد يأكل الفايروس المتوحش المخزون كاملا، ولكنه قدر الطف على أي حال، ففايروس متخم بالحب لا يمكن إلا أن يكون رحيما.

الكورونا ليست واحدة. تماما مثلما الموت ليس واحدا، ولا بد أن هناك نوعا منها يشعر بالألم وهو نقتلنا لأنه جرب الحب، ونوعا آخر شرسا يذهب للمقربين منا ليقتلنا مرتين.

فمه، أو حبة بندول يخفف بها ألمه، أو غذاء لأولاده على رفوف المحلات الفارغة؟

حتى في أقسى كوابيسنا لم يخطر لنا أن شيئا كهذا يمكن أن يحدث: في لحظة يتحول العالم بأسره إلى قطع محاصر بالوحوش من كل الجهات: وحش الفايروس، ووحش الرأسمالية، ووحش الجهل، ووحش الموت وحيدا.

العالم بأسره يتحول في لحظة إلى قطع محاصر بالوحوش من كل الجهات: وحش الفايروس، ووحش الرأسمالية، ووحش الجهل، ووحش الموت وحيدا

ربما نتساءل ما الذي أوصلنا إلى هنا؟ هل استحقت البشرية هذا الموت السورالي؟ شخصيا لا أؤمن بالصدفة، وفي اعتقادي أن لكل نتيجة سببا مقنعا، ووصول البشرية إلى هذا الموت التراجيدي كما لو أنه من خلق مسرحي عابث، كان حتميا. شيء ما في هذه الطبيعة يخيفنا عن قصد

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

لا أعرف ما الذي يمكن الكتابة عنه في زمن الوباء، أو ما قيمة الكتابة في زمن يموت فيه البشر بسبب فايروس شارد من شورية خفافيش. في لحظة تسقط كل قناعاتك بأهمية الكتابة وقدرتها على تغيير أي شيء، مهما كان. جمل طويلة، وكتب علم وفن وفلسفة متكدسة جميعها منذ خلقت البشرية لا تصل الآن إلى قيمة مصلكتكشف لينقد العالم من غرقه.

الكل يبحث عما يطمئنه، وعن أمل ولو صغير جدا. هل يمكن للكتابة أن تقوم بهذا الدور؟ لأول مرة أقف مدهوشة أمام عجز الكتابة التي طالما أمنا بها ورفعنا تحدياتها ورددنا بلا هوادة خلفها "في البدء كانت الكلمة". ما الذي تستطيع الكلمة الآن أن تفعله لامرأة تختنق وحيدة في مستشفى دون أن يمسك بيدها أحد؟ لمسن يودع قبره دون أن يقف على رأسه أحبة وأبنائوه يودعونه الدواع الأخير؟ لأم تجلس في البيت بينما ابنها يحتضر وحيدا في مكان مغلق ومعزول؟ ما قيمة الكلمة لمن لا يجد في هذه اللحظة الخارقة كمامة يضعها على

جمال

البرتقالي المحروق لأظافر جذابة

يتربع البرتقالي المحروق "Burnt Orange" على عرش ألوان طلاء الأظافر في ربيع/ صيف 2020 ليمنح المرأة إطلالة جذابة تشيع أجواء البهجة والانطلاق.

وأوضحت مجلة "ELLE" أن البرتقالي المحروق يعد خيارا مثاليا لمن ترى أن البرتقالي الفاقع يعد صارخا جدا، ولكنها ترى في الوقت نفسه أن طلاء الأظافر الأحمر يعد لونا مملا للغاية.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن البرتقالي المحروق يضفي على الأظافر مظهرا جذابا دون مبالغة أو تكلف، مشيرة إلى أنه يتناغم بصفة خاصة مع الملابس التي تنكسني بالأسود، حيث تخلق هذه التوليفة تباينا مثيرا يخطف الأنظار.

