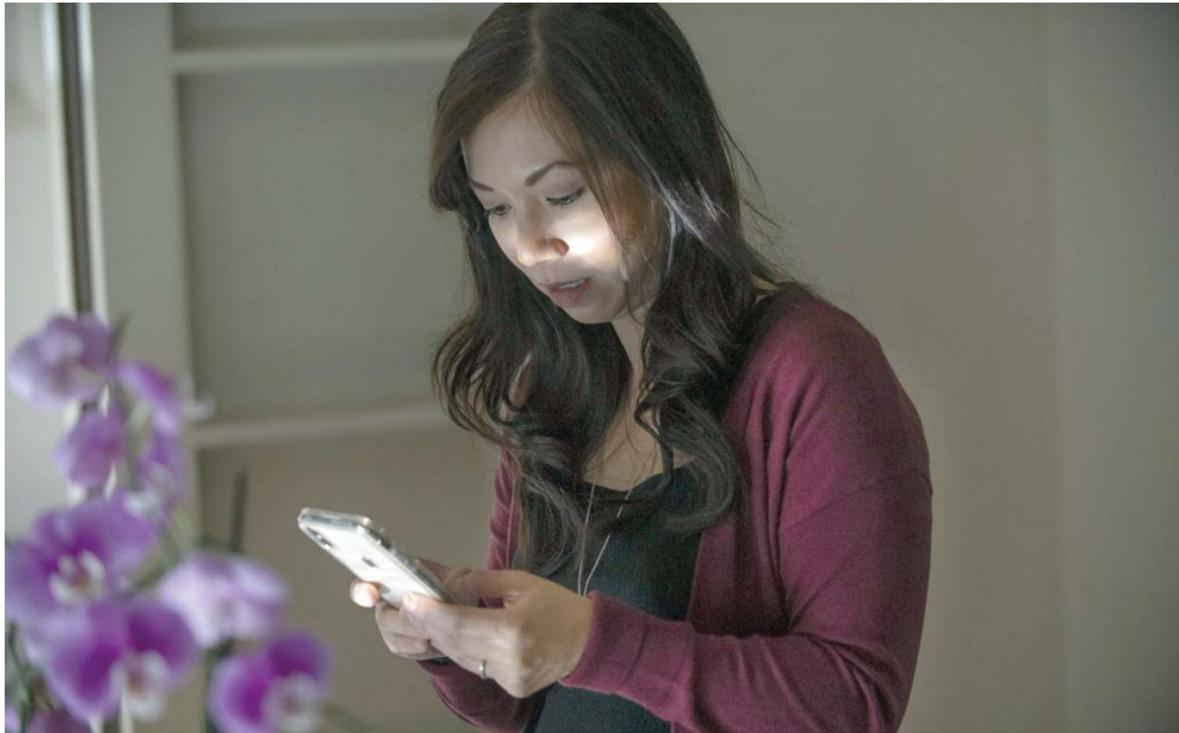


# الغروبات النسائية متنفس يعقد المشكلات الأسرية

## مجموعات غير مختصة لا يمكن الاعتماد عليها لحل المشاكل الزوجية



أصبحت الغروبات النسائية المنتشرة على مواقع التواصل الاجتماعي متنفسا للكثير من النساء حيث باتت قبلة الآلاف منهن للبحث عن تفاصيل حياتهن الزوجية وطلب المشورة لحل مشكلاتهن الأسرية التي عجزن عن حلها.

لندن - باتت الغروبات النسائية التي تشهد انتشارا واسعا على مواقع التواصل الاجتماعي وجهة الآلاف من النساء اللواتي أصبحن يعترنهن منصة للتفكير عن معاناتهن اليومية من المشكلات التي يواجهنها في حياتهن الزوجية والأسرية غير مدركات لعواقب هذه الفضفضة التلقائية وتأثيراتها السلبية التي قد تعقد هذه المشكلات وتدفعها إلى طريق مسدود.

واستسهلت الكثير من النساء الاستشارات الزوجية والأسرية وكل ما يهدد حياتها حتى الخاصة، وما إن تضع إحدى السيدات مشكلتها على هذه المنصات الإلكترونية حتى تنهل عليها النصائح من كل حذب وصوب. وأكدت الدكتورة منى أحمد البصلي استشاري الطب النفسي وتعديل السلوك أن فوضى الغروبات التي تشهد تدفقا في الآونة الأخيرة أصبحت تتناول كل التخصصات التي يمكن تخيلها، مثل المواضيع الخاصة بالمطبخ والبشرة وتربية الأبناء ومواضيع الأسرة والزواج، وقد تكون هذه المجموعات مختصة وقد تكون عادية. وأشارت إلى أنه ليس لديها أي إشكال في تبادل أعضاء هذه المجموعات معلومات من مصادر موثوق بها والنقاش حول أشياء انطلاقا من الخبرات الحياتية، لكن الكارثة الكبرى حين تتحول هذه الغروبات لمصادر للاستشارات ومصادر لأخذ الرأي.

وأضافت "أجد شخصا يتكلم على مشاكل زوجية خطيرة مثل امرأة تسال عن مشكلة تهدد حياتها الزوجية وتؤدي إلى الطلاق، وأجد الناس تعلق برود قاتلة وتتكلم بمنتهى القسوة، قد تجعل المرأة التي أرسلت الاستشارة تتخذ قرارا يهدم حياتها، لأن كل شخص يتكلم من واقع تجاربه الشخصية ومن واقع الإسه وصراعاته ومن تجاربه رآها في حياة الآخرين وصدماهم".

وقالت إن الأشخاص الذين يتدخلون لإبداء آرائهم غير مختصين، ولا توجد مشكلة نفسية أو زوجية أو أسرية لديها حل واحد، ونبهت إلى أن الغروبات النسائية لا يمكن اعتبارها بأي شكل من الأشكال مصدرا للاستشارات الزوجية، ويمكن أن تصد السيدات بمعلومات قد تدمر حياتهن الزوجية والأسرية.

وأكد أخصائيو العلاقات الأسرية أن هذه الغروبات لا يمكن الاعتماد عليها مطلقا في حل المشاكل العاطفية والزوجية والشخصية، وذلك لخصوصيتها، مشيرين إلى أن البعض منها تسبب في الكثير من حالات الانفصال، معتبرين غروبات الفضفضة من بين أسباب ارتفاع نسب الطلاق في المجتمعات العربية في الآونة الأخيرة. وقالوا إن غروبات الفضفضة تعتبر تجمعات نسائية خاصة متاحة طوال الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي ويتم فيها الحديث في كل شيء وعن كل شيء ومناقشة القضايا الأسرية والزوجية الخاصة وبشكل مفتوح يصل أحيانا إلى جرات كبيرة جدا قد تتسبب الكثير من المشاكل.

وأشاروا إلى أنه على الرغم من أهمية هذه الغروبات في التواصل وتكوين علاقات وصدقات والحصول على الكثير من المعلومات وتمثل مصدرا للمعرفة، إلا أنها يمكن أن تسبب الكثير من المشكلات الزوجية والأسرية.

وحذر الدكتور محمد السيد أستاذ علم الاجتماع من هوس الغروبات النسائية حيث وصفها بأنها "سوس ينخر جسد الحياة الزوجية ويدمرها وتصبح الزوجة مع مرور الوقت لا تطيق العيش مع الزوج والأولاد لأنها تشبعت بأفكار

خاطئة من بنات ونساء غير مختصين، سرودوا لها تجارب مأساوية عن علاقاتهن الزوجية فتأثرت بها وتشبعت بأفكارهن عديمة الفائدة والقيمة"، مشيرا إلى أن الكارثة الكبرى تكمن في قيام الزوجة بعرض مشاكلها الزوجية على أشخاص لا يعرفونها لكي تأخذ منهم النصح والإرشاد.

**آراء لا تتعدى الاجتهادات ووجهات النظر الشخصية والتي لا يمكن اعتمادها لحل المشكلات التي تتفرد بها كل علاقة زوجية**

وبيّن أخصائيو علم النفس إلى خطورة عرض الزوجة للضعوبات والمشكلات الزوجية والأسرية التي تعيشها على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي لطلب النصح لأنها ستلتقي الكثير من النصائح المتضاربة في أحيان كثيرة والتي لا تستند إلى أسس صحيحة وتفتقد إلى آراء المختصين، مؤكدين على أن بعض المشكلات البسيطة والعادية ما أن توضع على منصة الغروبات

حتى تجد الدعم والشحن والتهويل والتفخيم والتعليقات التي قد تتسبب في بلوغها طريقا مسودا وتؤدي إلى الانفصال.

وحذر الخبراء من العواقب الخطيرة التي يمكن أن تفعّلها غروبات النساء خاصة عند نشر الأسرار الزوجية والخصوصيات بين الرجل والمرأة على تلك الصفحات وإشراك شخصيات افتراضية في تفاصيل الحياة الزوجية التي من المفروض أن تنتم بالخصوصية والسرية، مما قد يسبب النزاعات والخلافات التي تراها بين الزوجين، منبهين إلى أن بعض الغروبات تتبنى التحريض العدائية ضد الرجل مما قد يتسبب في انهيار العلاقة للأبناء وما ينجر عنه من آثار سلبية بالنسبة للأبناء والمجتمع.

ونبهوا إلى أن الانتشار الكبير لهذه الغروبات الخاصة في الآونة الأخيرة قد يكون بسبب المجتمع الذي لا يعطي للمرأة القدر الكافي من الحرية للتعبير عن نفسها والتفكير عن رغباتها وآلامها، وقد يكون من باب الفضفضة بأمور نسائية لا يصح الاطلاع عليها، وقد تكون هناك مشاكل من نوع جديد تواجه المرأة وتحاول الاستعانة بغيرها من النساء في حلها.

### حلول واهية

ويرى البعض أن الكثير من النساء مع الغروبات النسائية يطلبن الاستشارات في كل ما يخص مناحي حياتهن ولا يتردن في نشر مشكلاتهن الأسرية والزوجية في سعي منهن لإيجاد حلول لها، مبيّنين أن غروبات الاعترافات النسائية لم تعد مجرد نافذة للفضفضة فقط وإنما أصبحت تدعم المرأة وتقدم لها النصيحة والمساعدة في كافة الاتجاهات، مشيرين إلى أنها قد تفيد النساء في أخذ النصيحة وعرض مشاكلهن والفضفضة عموما وقد يحصلن من خلالها على دعم نفسي ومساندة يحتجنها في لحظات الضعف التي يمررن بها.

وفي مقابل ذلك لفتوا إلى أن هذه الآراء لا تتعدى الاجتهادات ووجهات النظر الشخصية والتي لا يمكن اعتمادها لحل المشكلات التي تتفرد بها كل علاقة زوجية، لافتين إلى أن لجوء المرأة إلى هذه المواقع قد يكون هروبا من الواقع وللجوء إلى العالم الافتراضي الذي بات يستوعب كل شيء حتى أسرار العلاقات الزوجية. وأفادوا أن خطورة غروبات مواقع التواصل النسائية تكمن في وضع قواعد صارمة للحياة الزوجية وتحرض المرأة ضد الرجل، وتصور الزوجات الأخريات في منتهى السعادة، وقد تحول حياة المرأة إلى حديم.

## كيف تتأكد من إتمام طهي الدجاج بشكل صحيح

وجدت دراسة ترويجية حديثة، أن الطريقة الشائعة التي يطهى بها الدجاج يمكن أن تسبب التسمم. ويقوم معظم الطهاة بطهي اللحم حتى يصبح ورديا أو حتى تختفي أثار الدماء من عصبه.

ووجد العلماء، أن الدجاج يمكن أن يتغير لونه عند درجات حرارة منخفضة نسبيا حتى قبل أن تقتل البكتيريا الخطيرة مثل السالمونيلا والعتيقة، بحسب مجلة "بلوس وون".

وحث الباحثون العائلات على التحقق من طهي كامل أسطح اللحم، حيث تتواجد معظم البكتيريا عند درجة لا تقل عن 70 درجة مئوية.

ويجب على الطهاة التأكد من أن يبدو مظهر وسط لحم الدجاج المطبوخ على شكل الباف.

وللتوصل لهذه النتائج، راقب الباحثون الترويجيون كيفية طهي المستهلكين للدجاج في المملكة المتحدة وفرنسا والنرويج والبرتغال ورومانيا.

ووجد العلماء، أن لون اللحم يتغير عند 60 درجة مئوية، وهذه درجة الحرارة غير كافية لقتل البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي.

ولاحظ الباحثون، أنه حتى عند الطهي تحت 70 درجة مئوية فإنه ليس كل أجزاء اللحم الذي يتم طبخه على المقلابة يتلقن نفس درجة الحرارة وبالتالي يمكن أن تبقى البكتيريا على قيد الحياة في هذه الأماكن.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور سلوفين لانغسر، من المعهد النرويجي للأغذية وتربية الأحياء المائية "يُصبح المستهلكون باستخدام مقياس درجة الحرارة أو التأكد من وضوح السائل الصادر عن اللحم لطهي الدجاج بآمان".

وحسب بيانات الدراسة، اعتاد الشباب بين عمر 16 و30 عاما الحكم على جاهزية الدجاج المطبوخ من خلال النظر إلى سطحه بدلا من فحص سائل اللحم أو درجة الحرارة.

ويوصي العلماء بالتركيز على لون وملمس الجزء الأكثر سمكا من اللحم بالإضافة إلى التأكد من أن جميع الأسطح حصلت على درجات حرارة كافية.



### جمال

## العناية باليدين في زمن الكورونا

يمثل تكرار الغسل والتعقيم في زمن الكورونا إجهادا شديدا لليدين، حيث إنه يتسبب في جفافهما وتعرضهما للتشقق. لذا ينبغي العناية باليدين جيدا بواسطة الكريمات المرطبة للتمتع بلمس ناعم كالحرير.

وأوضحت طبيبة الأمراض الجلدية الألمانية ماريون مورس-كاري أنه من الأفضل استخدام صابون ذي أس هيدروجيني (pH) متعادل يبلغ 5.5؛ حيث تعد هذه القيمة لطيفة على البشرة.

والألماني مارتن رومان إلى أن البشرة المجهد لليلة تحتاج إلى عناية مكثفة مثل حمام زيت الجوجوبا؛ حيث يتم وضع الزيت على سطح اليد وتركه لمدة 10 دقائق تقريبا ليؤتي مفعوله، وبعد ذلك يتم تدليك البشرة بالزيت الزائد.



## مغربيات يواجهن الحجر الصحي في الغربية

وفي ما يتعلق بتداعيات الحجر الصحي على العاصمة الإندونيسية، قالت غزلان إن الحياة توقفت شيئا ما بعد أن كانت الحركة ودينامية المدينة من المظاهر التي تصل إلى ذروتها خاصة خلال شهر رمضان الكريم.

**لا مجال للانفعال والاستسلام للهلح، حتى لو كان الامتثال لضوابط الحجر الصحي في بلدان آسيوية بعيدا عن الأسرة والوطن**

وأضافت أن "شرايين العاصمة مهجورة، فيما اختفت الاختناقات المرورية وأغلقت مراكز التسوق الشعبية أبوابها في العاصمة، في حين اقتصرت المطاعم والمقاهي في خدماتها على الطباخين عبر الإنترنت"، مضيفة أن السلطات أغلقت أيضا القاعات الرياضية وحمامات السباحة في المناطق السكنية كإجراء احترازي.

وهكذا، وكسر الملل في حياة يومية رتيبة، وجدت غزلان وأسرتها الصغيرة ماذا في أنشطة جديدة في المنزل. طهي

والتي اتاحت لها فرصة السهر رفقة زوجها على التعليم المنزلي لابنها البكر إلياس البالغ من العمر 7 سنوات، في حين تشرف بعناية على أنشطة ابنها الآخر نائل البالغ من العمر ثلاث سنوات. وترى مريم أن أصعب مهمة في هذه المرحلة هي السيطرة على الإجهاد والتأثير الذي يمكن أن يحدثه هذا السباق بالذات على الأطفال، مؤكدة ضرورة إيلاء اهتمام خاص بهم، وشرح الأشياء لهم بكلمات بسيطة ومطمئنة، دون تعريضهم للتدفق المستمر والوفير للمعلومات والتحذيرات حول كوفيد - 19.

وتشاطر هذه المخاوف غزلان الفيالي روطبي، وهي ربة بيت تعيش في جاكارتا منذ أكثر من أربع سنوات، نذرت حياتها لتربية أطفالها، إذ تعتبر أن هذه الشريحة تظل فريسة سهلة للموجات السلبية التي يمكن أن تنشأ عن البالغين خلال فترة الوباء العالمي. وأعربت هذه السيدة التي تحذر من مدينة العرائش، عن قناعتها بأن أي شعور بالقلق وانعدام الأمن ينتقل بشكل سريع وخاطر إلى الأطفال. وقالت "إن لديهم إحساس مرهف وعميق اتجاه الأشياء، فهم يشعرون بالآمان واحزاننا ويحسون في صمت دون علمنا".

وكشفت المغتربة المغربية الشابة، التي استقرت في سنغافورة رفقة زوجها منذ ثلاث سنوات، أنها تسهر منذ بداية أزمة الوباء، إلى جانب أسرتها الصغيرة، على الامتثال للقواعد وأنسب الإجراءات الوقائية وتدابير النظافة الصحية.

وقالت، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، "إننا واعون تمام الوعي باننا لسنا أسوأ حالا من غيرنا. فإذا أمعنا النظر في الوضع قليلا سنذكر أننا محظوظون أكثر خاصة من أولئك الذين يوجدون في الخطوط الأمامية للتصدي للوباء، ولأسيما الأطر الطبية".

ورحبت مريم، وهي موظفة في القطاع البنكي، بمبادرة العمل عن بعد



لاداعي لباس