

الترجسية متى تصير مرضا

برلين - يصف الكثيرون الترجسية على أنها الانانية وحب الذات والغرور، وأن الشخص الترجسي عادة ما يتوق للتقدير وإثارة الانتباه والإعجاب. وعادة ما يكون الشخص الترجسي طموحا جدا وواقفا بنفسه جدا. وإلى هذا الحد فإن هذه السلوكيات الشخصية ليست بالضرورة مرضية، فمتى تصير الترجسية مرضا؟ للإجابة عن هذا السؤال، قال البروفيسور كلاس هينريش لامرس إن الترجسية تعتبر إلى حد ما معبرة عن السعي الصحي لتقدير الذات، مشيرا إلى أنها تتحول لاضطراب إذا أدت إلى معاناة المرء والأشخاص المحيطين به.

وأوضح الطبيب والمعالج النفسي الألماني أن المصائب باضطراب الشخصية الترجسية يعاني من التقدير الزائد وغير المستقر للذات، مع محاولة الوصول لإشباع هذا الشعور من خلال المبالغة في تقدير كفاءاته وإنجازاته والتقليل من إنجازات الآخرين وقيمتهم.

ومن جانبها قالت البروفيسورة زابينه هيربيرتس، مديرة عيادة الطب النفسي العام في مستشفى هايدلبرغ الجامعي، إن مثل هذا السلوك يؤدي حتما إلى الصراع؛ فالشخص الترجسي يظهر القليل من التعاطف والاهتمام بالآخرين. وإذا لم تتحقق رغبته، فإنه يلجأ إلى الانتقاد أو حتى تتطور حالته لسلوكيات الغضب أو العدوانية أو التحقير من شأن الآخرين. والمشكلة هنا تكمن في الفجوة التي تتسع بينه وبين مجتمعه، مما يخلق شعورا بالمعاناة بسبب التوتر والصراع مع الآخرين. كما تتسع الفجوة شيئا فشيئا بين الواقعية والمطالبات وتقديره الزائد لنفسه.

وأضافت هيربيرتس أن المشكلة الكبرى هنا تكمن في أن المرضى غالبا ما يكون لديهم وعي قليل جدا بالمرض. وغالبا ما يذهب أي شخص يعاني من اضطراب الشخصية الترجسية إلى المعالج النفسي فقط لعلاج مضاعفات مثل الاكتئاب أو اضطرابات الأكل أو الإدمان. ويمثل العلاج في العديد من الإجراءات، منها أن المرضى يتعلمون التعاطف مع الآخرين. ويجب أن يحصلوا أيضا على استراتيجيات سلوكية جديدة لمساعدتهم على التعايش بشكل أفضل مع الآخرين.

وأشار لامرس إلى أن العلاج بشكل عام يركز على ما يفترقه المريض بالفعل. وغالبا ما يكون التقدير الذاتي الزائد وتقليل قيمة الآخرين "مجرد إشباع بدليل للرغبات". وفي الأساس، يحتاج الكثيرون فقط إلى الاهتمام والشعور بالامان. وأكد لامرس أنه لا يمكن تغيير شخص بشكل أساسي. وبدلا من ذلك، يمكن العلاج بإلقاء الضوء على السلوكيات وطرق التفكير المتطرفة وتعديلها؛ حيث يساهم هذا في تحسين جودة حياة المريض ويقلل معاناة بيئته المحيطة.

كورونا يسرق من الأطفال فرحتهم بالعيد

الحصول على «العيدية» بالحوالات البنكية أو البريدية يقلل من بهجة المناسبة



أجبر فيروس كورونا حكومات الدول العربية على تطبيق إجراءات مشددة تمنع الخروج من المنازل أيام عيد الفطر الثلاثة. وتقضي بالاستمرار في الحظر الصحي الشامل، مما سيحرم الأطفال لذة التمتع بهجة العيد. ويسرق فرحتهم به، حيث لن يكون العيد هذا العام لن لبس الجديد، وفق علماء الاجتماع.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

يستقبل العالم الإسلامي هذا العام عيد الفطر في ظل جائحة كورونا. وستكون العائلات مجبرة على ملازمة البيوت حيث لن تفتح المولات ولا الحدائق ولا المنتزهات أبوابها لتستقبل الأطفال الذين تزينوا بلباس العيد كما جرت العادة.

وأكد علماء الاجتماع أن العيد لن يكون هذه السنة لمن لبس الجديد، بل ذهبوا لأبعد من ذلك وقالوا إن العيد لن يكون هذا العام لأحد.

وأشار الدكتور أحمد فلاح أستاذ علم الاجتماع في جامعة الشارقة بأن فيروس كورونا تسبب هذا العام في سرقه بهجة رمضان وبهجة الاستعداد للعيد، موضحا أن العائلات الإماراتية تتميز بالتواصل والتزاور المستمر خلال شهر رمضان، وتحرس على التجمع ببيت كبير العائلة في ليالي فلاح وأيام العيد. وقال فلاح إن الأحفاد والأبناء يلتقون مع الآباء والأجداد في جلسات رمضان، عائلية، مشيرا إلى أن جلسات التهاني في العيد يسعد بها الأطفال خصوصا وقت توزيع العيدية.

وأضاف، في الأيام الماضية، أجبرت العائلات على إقامة مجالس عائلية افتراضية عبر الإنترنت، وهي جلسات لا تشبع رغبة التواصل الاجتماعي، وفي أيام العيد ستترجم الأسر بالبقاء في المنزل والافتناء بالتهاني الإلكترونية، وهو ما يسلب من العيد بهجته، ليمر كغيره من الأيام.

وعبر فلاح عن خشية أن تستمر أزمة كورونا طويلا، مؤكدا أنها تشكل خطرا على العادات والتقاليد المجتمعية، إذ تفرض تباعدا جسديا، وبسبب هذا التباعد تخفت عادات وتقاليد مجتمعية، و"بمرور الوقت قد نرى جيلا لا يتمسك بهذه العادات ليساها كليا".

وأعلنت عديد الدول العربية حظر التجول الكامل أيام عيد الفطر خوفا من مزيد تفشي الوباء ومنها السعودية التي

على الهواتف الذكية والحواسيب، قد يضمن استمرار العيديات لمن أراد أن يضمن رسم الابتسام على وجوه الأطفال ومن اعتادوا أن يحصلوا على العيدية في الساعات الأولى من عيد الفطر المبارك، في حين قد يحصل عليها نقدا من هم داخل البيت الواحد.

وقال أحمد الأبيض المختص في علم النفس "إننا نحن من نصنع الفرح في عقولنا ونعيش معه والذين نبتكره". وأضاف، يمكن خلق بهجة العيد عن طريق اللباس الجديد والزينة والألعاب، مشيرا إلى أن الأسرة بإمكانها خلق الأجواء التي يحبها الصغار.

وأكد الأبيض على أن الفرصة متاحة للأطفال لاستعمال تكنولوجيا الاتصال بغاية التواصل مع أفراد العائلة الغائبين صوتا وصورة وهو ما من شأنه أن يخرجهم من عزلتهم.

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

على الهواتف الذكية والحواسيب، قد يضمن استمرار العيديات لمن أراد أن يضمن رسم الابتسام على وجوه الأطفال ومن اعتادوا أن يحصلوا على العيدية في الساعات الأولى من عيد الفطر المبارك، في حين قد يحصل عليها نقدا من هم داخل البيت الواحد.

وقال أحمد الأبيض المختص في علم النفس "إننا نحن من نصنع الفرح في عقولنا ونعيش معه والذين نبتكره". وأضاف، يمكن خلق بهجة العيد عن طريق اللباس الجديد والزينة والألعاب، مشيرا إلى أن الأسرة بإمكانها خلق الأجواء التي يحبها الصغار.

وأكد الأبيض على أن الفرصة متاحة للأطفال لاستعمال تكنولوجيا الاتصال بغاية التواصل مع أفراد العائلة الغائبين صوتا وصورة وهو ما من شأنه أن يخرجهم من عزلتهم.

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

جمال

أرجيريلين سلاحك لمحاربة التجاعيد

أوردت مجلة "إن ستايل" أن مادة أرجيريلين تعد سلاحا فعالا لمحاربة التجاعيد واستعادة نظارة البشرة. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن مادة أرجيريلين تعمل على تنشيط إنتاج الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن مرونة البشرة ولمسها الناعم ومظهرها المشدود المفعم بالشباب والحيوية.

وأضافت "إن ستايل" أن مادة أرجيريلين تقضي أيضا على التجاعيد الناجمة عن تعبيرات الوجه، مشيرة إلى أنها تمتاز بتأثير سريع؛ حيث إنها تساعد على تقليل التجاعيد بنسبة تصل إلى 30 في المئة في غضون 28 يوما، وذلك وفقا لدراسة إسبانية.



كورونا يجبر المقبلين على الزواج على إعادة التفكير في خطط يوم الزفاف

برلين - هل ترغب في أن تتبادل زهور الزواج وانت ترتدي قناع الوجه (الكمامة)، وحوالك بضعة أشخاص اختيروا بعناية للاحتفال معك بهذه المناسبة؟ إنه مجرد سيناريو يثير قلق المقبلين على الزواج في أنحاء العالم، والذين أقدم الكثير منهم على إعادة النظر في خطط يوم الزفاف، حيث ألغوا فكرة عكدة الزفاف وطلبوا من المصورين الانتظار حتى يتم البت في الأمر، وقد حدث كل هذا بسبب تفشي وباء كورونا.

ويبحث الجميع فيما إذا كان من الأفضل الانتظار، أو المضي قدما وإتمام مراسم الزواج في ظل الظروف التي يفرضها الفيروس.

ويكاد يكون من المستحيل التخطيط مسبقا لأكثر من بضعة أسابيع، حيث تتخذ الكثير من الحكومات قراراتها على أساس أسبوعي، أو بحسب الظروف، لتخطط بشأن كيفية المضي قدما في اتخاذ الإجراءات التي تهدف إلى الحد من انتشار الفيروس.

ولم تكن حفلات زفاف الكبار بمنأى عن هذه الاعتبارات؛ ففي بريطانيا، جرى إلغاء حفل زواج حفيدة الملكة، الأميرة بياتريس، وقطب العقرات إدواردو مابيللي موزي، والذي كان مقررا في الأساس يوم 29 من مايو، وذلك في ظل الإغلاق المفروض في أنحاء البلاد.

ومن ناحية أخرى، تقدم مواقع إلكترونية ومجلات في بريطانيا، معنية بالتخطيط لحفلات الزفاف، نصائح للمقبلين على الزواج بشأن كيفية تأجيل يوم الزفاف والخطوات التي يمكنهم اتخاذها لتقليل العواقب غير المستحبة والحفاظ على أكبر قدر من السلامة.

وفي الولايات المتحدة، أوصى مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها بإلغاء حفلات الزواج حتى منتصف مايو الجاري، كما اقترح العديد من متخصصي إعداد حفلات الزفاف هناك، تأجيلها لفترة أطول. ولكن عندما تم غلق مكتب الزواج في نيويورك سبب تفشي الفيروس، سمح حاكم الولاية بعقد الزفاف عن طريق رابط فيديو.

أما دولة الإمارات العربية المتحدة، فقد بدأت تقديم خدمات الزفاف عبر الإنترنت للمقبلين على الزواج، كما أنشأت وزارة العدل، التي تقوم بتسجيل وثائق الزواج، موقعا إلكترونيا للراغبين في الزواج، ليقوموا بتقديم المستندات اللازمة. وفي ألمانيا، يضطر الكثيرون من الراغبين في الزواج داخل الكناس، إلى إعادة التفكير في الأمر، بسبب إلغاء معظم الأبرشيات مراسم الزفاف.

وعلى الرغم من أن الجهة الحاكمة، وهي مؤتمر الأساقفة الألمان، تأمل في تخفيف القيود بصورة تدريجية، إلا أنه يحذر تحديد موعد لاحق. ومن الممكن أن يتجه الراغبون في الزواج في ألمانيا



سيناريو يثير القلق

أجواء استثنائية

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

الأطفال هم الأكثر تأثراً

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

وقد اعتاد بعض الناس أن تكون لعيدياتهم على أشكال هدايا مزينة وملونة للأطفال مع أدوات وحلويات وألعاب، وبسبب "كورونا" قد يصعب تقديمها شخصيا، لكن المتاجر الإلكترونية قد تساعد في إيصال أي طلب قبل العيد، ليفرح بها الأطفال في أول أيامه. ولإضفاء جو البهجة على أيام العيد زمن كورونا، اقترح علماء النفس قضاء هذه المناسبة في المنزل مع الأبناء وتزيين البيت ومد موائد الحلويات

تأجيل حفل الزفاف ليس بالأمر الهين، حيث يحتاج القائمون على التخطيط له إلى تحديد موعد جديد وإيجاد موقع جديد وحجز مصور آخر

ولم يخطئ الاثنان وجهيهما أثناء تبادل زهور الزواج؛ بل استخدم كل منهما كمامة، إحداهما مطرزة بلطفة "السيد" والأخرى لفظة "السيدة"، أثناء التقاط صور الزفاف لهما. وقد شعر السيد والسيدة شتيرنبرج بخيبة أمل كبيرة لأنهما لم يتمكن من إقامة حفل استقبال لأهلهم، وبدا الأمر غريبا لأنهما كانا بفردهما تقريبا خلال المناسبة. ولم يكن هناك احتفال بعد ذلك.

ولم يخطئ الاثنان وجهيهما أثناء تبادل زهور الزواج؛ بل استخدم كل منهما كمامة، إحداهما مطرزة بلطفة "السيد" والأخرى لفظة "السيدة"، أثناء التقاط صور الزفاف لهما. وقد شعر السيد والسيدة شتيرنبرج بخيبة أمل كبيرة لأنهما لم يتمكن من إقامة حفل استقبال لأهلهم، وبدا الأمر غريبا لأنهما كانا بفردهما تقريبا خلال المناسبة. ولم يكن هناك احتفال بعد ذلك.