النظرة الإيجابية للجسم تعزز ثقة النساء في أنفسهن

القبول بعيوب الجسد اتجاه مضاد لفكرة التمتع بقوام النجمات

استحسن علماء النفس تطور النظرة الإيجابية للجسم وانتشارها خصوصا في صفوف النساء، مؤكدين أن فهمها على النحو الصحيح يمكن أن يؤدي خدمة جليلة، ومحذرين في ذات الوقت من فهمها الخاطئ وما يمكن أن ينجر عنه من نتائج عكسية وعواقب صحية وخيمة. وأشاروا إلى أنه لا يجوز بأي حال من الأحوال النظر إلى السِمنة المفرطة للجسم بشكل إيجابي لما تنطوي عليه من مخاطر صحية جَسيمة.

قوام الرشيقات لم يعد حلما

إيسن - تعرف حركة النظرة الإيجابية للجسم تطورا كبيرا في صفوف النساء.

وقال البروفيسور بيورن إنو هيرمانز إن حركة "النظرة الإيجابية للجسم" تشهد حاليا انتشارا كبيرا، لاسيما بين النساء، موضحا أنها تروج لفكرة حب الجسد وقبول عيوبه وعدم الخجل منها.

وأضاف أخصائي علم النفس الألماني أن هذه الحركة تمثل اتجاها مضادا لفكرة السعي المستمر للتمتع بقوام يحاكي قوام النجمات وعارضات الأزياء والمؤثرات على وسائل التواصل الاجتماعي، واللواتي يبدون في قمة الرشاقة والجمال في كل الصور.

وتسعى العديد من النساء لتحسين النظرة الإيجابية لأجسامهن، وذلك بالعمل على إيقاف عملية المقارنة الاجتماعية. وأصبحت جل السيدات يعين أن المشاهد التي يرونها كل يوم، في المجلات واللوحات الإعلانية والتلفزيون أو على وسائل التواصل الاجتماعي، ليست حقيقية وواقعية، بل هناك الكثير من الصور المعدّلة والمزيّفة، لذلك فهمن أنه لا يجب أن يقارنّ أجسامهن بتلك الأجسام المثالية.

> **فهم النظرة الإيجابية للجسم على نحو صحيح يؤدي خدمة جليلة، أما الفهم الخاطئ لها فقد يؤدي إلى نتائج عكسية**

ويرى بيورن إنو هيرمانز أن فهم هذه الحركة على هذا النحو الصحيح يمكن أن يؤدي خدمة جليلة، محذرا في الوقت ذاته من أن الفهم الخاطئ لها قد يؤدي إلى نتائج عكسية وعواقب صحية وخيمة؛ فعلى سبيل المثال لا يجوز بأي حال من الأحوال النظر إلى السِمنة المفرطة للجسم بشكل إيجابي لما تنطوي عليه من مخاطر صحية جسيمة.

فقد ترفع السمنة من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان خاصة السرطانات المرتبطة بالجهاز الهضمي كسرطان القولون، بالإضافة إلى سرطان الثدي. كما يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ورفع خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع والإصابة بالسكتات الدماغية.

ويرى خبراء التغذية أن تناول الوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات، وخصوصا خلال فترة الليل، يمكن أن يزيد من الضرر للجسم لأنها تؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن.

وينصح الخبراء بضرورة تنظيم الوجبات خلال اليوم، وألا تزيد عن 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين، ما يساعد على تعزيز عمل التمثيل الغذائي وحرق المزيد من الدهون. كما أنه من الضروري إدراج الكثير من الفيتامينات الصحية في النظام الغذائي وخصوصا تلك الموجودة في الخضار والفواكه، ما يساعد على تحسين البشرة ويحافظ على الرشاقة.

ويرى الخبراء أن تحسين شكل الجسم يمكن أن يعزز من النظرة الإيجابية له. وذلك يمكن أن يحدث من خلال اختيار أنواع الرياضة المناسبة له، والتي يمكن أن تساعد على إعادة نحت تفاصيله وإبراز جماله. فالرياضة يمكن أن تستهدف مناطق معيّنة من الجسم، وتعمل على حرق الدهون فيها، ما يساعد في الحصول على قوام رشيق وجذّاب.

وقد تساعد النظرة الإيجابية للجسم في القضاء على الصورة السلبية التي يحملها البعض عن أجسامهم، وذلك عندما يشعرون بأن مواصفات أجسامهم لا تتناغم مع مواصفات ومعايير الجمال المتعارف عليها عند المشاهير، وتسهم وسائل الإعلام من خلال الإعلانات عن الوزن المثالي ومواصفات الرشاقة في تعزيز الشعور السلبي تجاه صور الجسد.

ويمكن أن يلعب تكوين نظرة إيجابية للجسم دورا بارزا في تعزيز الثقة بالنفس وبالقدرات، كما يمكن أن يزيد من الإنتاجية ويؤثر إيجابا على الأداء اليومي.

ويؤكد خبراء علم النفس أن للشعور السلبي لصورة الجسم طويل الأمد تأثيرا كبيرا على الصحة العقلية والبدنية للشخص، ويمكن أن يتجلى ذلك من خلال صعوبة التركيز والعزلة الاجتماعية والتوقف عن ممارسة الأنشطة الصحية التي تتطلب منه إظهار الجسد؛ مثل ممارسة السباحة، والذهاب إلى الطبيب، مما يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وفقدان الشهية والإفراط في تناول الطعام.

وينصح الخبراء بالابتعاد عن الأصدقاء أو حتى الأقارب الذين لا ينفكون عن التفكير بشكل سلبي وينتقدون الجسم ويتحدثون عنه بالسوء. ويعتبرون ذلك من بين العوامل التي لن تسمح للفرد بتحسين النظرة الإيجابية لجسمه. وفي المقابل يرون أنه على الشخص الذي يرغب في تحسين النظرة الإيجابية لجسمه إحاطة نفسه بآخرين يعززون من تفكيره الإيجابي.

ويعتقدون أن الشخص الذي يتمتع بنظرة إيجابية لجسمه، يملك اعتقادا وحقيقة حول جسمه وهو راض عنه، كما يشعر بأن من حوله يملكون نفس المشاعر، مما يعني أن هذا الشخص سعيد وراض عن مظهره وشكل جسمه، حتى وإن لم يطابق ذلك ما يعرض على مواقع التواصل الاجتماعي أو ما يعتقده الأصدقاء والمحيطون من حوله.

ويؤكدون أن النظرة الإيجابية للجسم ليست نفسها تجاه الشخصية، فهي أمر مختلف تماما، كما أن الأشخاص الذين يدركون أن قيمة الذات ليست مرتبطة بالمظهر يشعرون برضا أكبر تجاه مظهرهم.

أما الأشخاص الذين يملكون نظرة سلبية لأجسامهم فهم يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين مما يزيد من إحباطهم وخجلهم وقلة الثقة بالنفس.

ويفسر علماء النفس خضوع بعض الأشخاص لعمليات تجميلية في بعض الأحيان بالمشكلات النفسية التي تنتابهم مثل الاكتئاب عندما يرون أجسامهم بصورة غير حقيقية أو واقعية، مشيرين إلى أن المجتمع والإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي تساعد في تطوير النظرة السلبية للجسم، وهذا ما لا يدركه الكثيرون.

المكانس اللاسلكية تساعد على سهولة تنظيف المنزل

برلين – تشهد المكانس اللاسلكية المزودة ببطاريات رواجا كبيرا حاليا لما تتمتع به من مزايا؛ حيث إنها تعد بمثابة أداة مريحة وسهلة لتنظيف المنزل.

كما تمتاز هذه النوعية من المكانس الكهربائية بأنها أخف وزنا وأكثر قدرة من موديلاتها السابقة، ولا تحتاج إلى مساحة تخزين كبيرة، علاوة على أنها لا تتطلب إعادة التوصيل الكهربائي في كل غرفة. وعلى الرغم من فراغ شحنة البطارية بسرعة، إلا أن هذا لم يثن الكثير من الزبائن عن شراء المكانس اللاسلكية.

وأوضح فيرنر شولتز، المدير التنفيذي للرابطة الألمانية لصناعة الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أنه يتعين على المستخدم إلقاء نظرة على بطارية الليثيوم أيون المركبة، والتي تقوم بتخزين قدر كبير من الطاقة في مساحة صغيرة، وبالتالي يمكن استعمال المكنسة اللاسلكية لبعض الوقت دون الحاجة إلى توصيلها بالمقبس الكهربائي، وذلك لكي يتم التأكد من أداء المكنسة اللاسلكية.

وأضاف كريستيان إيكيرت، من اتحاد البطاريات التابع للرابطة الألمانية لصناعة الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، قائلا "لقد ازدادت كفاءة البطاريات بصورة مستمرة؛ حيث شهدت السنوات العشر الأخيرة زيادة الطاقة في البطاريات مع الاحتفاظ بنفس الوزن".

وفي السابق كان يسود اعتقاد بأنه كلما ازداد عدد الوات أو القدرة الكهربائية للمكنسة، فإنها تكون أفضل في التنظيف، غير أن هذا الاعتقاد لم يكن صحيحا على الإطلاق؛ نظرا إلى أن كفاءة التنظيف تعتمد على كيفية توجيه الهواء في الجهاز ونوعية الفوهة أو الفرشاة المستعملة.

علاوة على أن قوة الشفط تقل عندما تكون حاوية الغبار والأتربة على وشك الامتلاء، على غرار ما هو معروف في المكانس الكهربائية التقليدية. ولا تتناسب عملية تفريغ المكنسة اللاسلكية مع الأشخاص، الذين يعانون من الحساسية؛ لأن صناديق الأتربة المدمجة تأتي من دون كيس في أغلب الأحيان، وعلى الرغم من أن هذا التصميم أكثر حفاظا على البيئة، إلا أنه يتسبب في انتشار الغبار في كل مرة يتم فيها تفريغ صندوق الأتربة.

وأشارت كلوديا أوبراشر، من مبادرة الأجهزة المنزلية+ الألمانية، قائلة "تسع حاوية الغبار والأتربة من 400 إلى 1000 مليلتر تقريبا، ويتم خلع الحاوية من المكنسة اللاسلكية وفتحها وتفريغها في سلة النفايات المنزلية".

ونظرا إلى صغر حجم الحاوية فإنه يجب استبدالها عدة مرات أكثر من أكياس الغبار في المكانس الكهربائية التقليدية، ولأسباب تتعلق بالنظافة تنصح الخبيرة الألمانية بغسل حاوية الغبار والأتربة بصورة منتظمة بواسطة منظف معتدل وتركها تجف جيدا.

> **المكانس اللاسلكية تحتاج إلى مساحة تخزين عادية كما أنها لا تتطلب إعادة التوصيل الكهربائي في كل الغرف**

ويصدر الكثير من الضوضاء عن الموديلات ذات الأداء الفائق أو عند ضبط المكنسة اللاسلكية على وضع التشغيل القوي، ويرجع سبب ذلك إلى أنه لم يتم عزل محركات المكنسة اللاسلكية بصورة جيدة مقارنة بالمكانس الكهربائية التقليدية. وتنصح كلوديا أوبراشر بضرورة مراعاة فترة تشغيل البطارية قبل شراء المكانس اللاسلكية.

وتشير فترة التشغيل القصوى للبطاريات إلى حالة التشغيل الخاصة بها، ولا يسري ذلك على وضع التربو؛ حيث تفرغ شحنة البطارية بسرعة عند تشغيل المكنسة اللاسلكية بكامل طاقتها، وإذا كان المستخدم يقوم بعمليات التنظيف كثيرا، فمن الأفضل شراء بطارية إضافية للمكنسة اللاسلكية.

التمدد الشديد للبطن أبرز متاعب الحمل

برلين – تعاني السيدات الحوامل من بعض المتاعب الصحية مثل الغثيان وعسر الهضم والإرهاق وتساقط الشعر وغيرها من المشكلات المرتبطة بالحمل على الرغم من الفرحة الكبيرة، التي تغمرهن عند حدوث الحمل .

لا تستطيع الأنسجة الموجودة تحت الجلد التعامل مع التمدد الشديد للبطن أثناء الحمل لدى بعض النساء، وهو ما يؤدي إلى ظهور علامات على ذلك أثناء فترة الحمل، وتظهر هذه العلامات في البداية بلون مائل للزرقة، ثم تختفي بمرور الوقت.

وأوضحت دوريس شاريل، من الجمعية الألمانية لأطباء النساء والولادة، أنه يمكن شد الجلد مسبقا كإجراء وقائي، وللقيام بذلك يتم وضع الكريم على البشرة، ثم سحب ثنايا الجلد في منطقة البطن أو الخصر أو الفخذ بعيدا عن الجسم، ثم لفها إلى أعلى وأسفل.

وأضافت الطبيبة الألمانية قائلة "تشعر السيدة الحامل بالألم في البداية، ولكن هذه هي الطريقة الوحيدة لشد الجلد، وسوف تلاحظ السيدة الحامل مع مرور الوقت كيف أصبح الجلد أكثر مرونة ونعومة". وفي حالة استعمال الزيت على الجلد تجب مراعاة أن يتم وضع الزيت على البشرة المبللة بعد الاستحمام حتى لا يتسبب الزيت في جفاف البشرة.

وعلى الرغم من أن مقولة "كل طفل يكلف أمّه إحدى أسنانها" قد عفا عليها الزمن، إلا أنه يجب على السيدات الحوامل الاهتمام بصحة أفواههن جيدا. وأوضحت الطبيبة الألمانية دوريس شاريل أنه خلال فترة الحمل يتغير نسق الدورة الدموية وترتخي الأنسجة، وهو ما يؤثر سلبا على اللثة؛ حيث تتغلغل البكتيريا أسفل حافة اللثة بسهولة وتتكاثر في هذه المنطقة، وتؤدي إلى حدوث الالتهابات أو الإصابة بأمراض اللثة وحدوث عدوى عميقة في دواعم الأسنان.

وللوقاية من ذلك تنصح الطبيبة الألمانية بالإقلال من تناول السكريات والحفاظ على نظافة الفم والأسنان وتغيير فرشاة الأسنان بصورة منتظمة.

كما تعاني السيدات الحوامل من الشعور بالغثيان أو حتى القيء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وأوضح كريستيان ألبرينج، رئيس الجمعية الألمانية لأطباء النساء والولادة، أنه يمكن تجنب الشعور بالغثيان من خلال الابتعاد عن تناول الوجبات الكبيرة والدسمة، والتي تحتوي على الكثير من البروتين أو التوابل، وكذلك تجنب الأطعمة الحمضية. وبالإضافة إلى ذلك يتعين على السيدة الحامل مضغ الطعام جيدا، وتجنب الروائح قدر الإمكان. ويمكن أيضا مواجهة الشعور بالغثيان من خلال تناول الشاي المحلى قليلا أو الماء الدافئ في الصباح، وفي حالة حدوث القيء بشكل متكرر فيمكن اللجوء عندئذ إلى الأدوية حتى لا تفقد السيدة الحامل وزنها أو يحدث اضطراب في الدورة الدموية.

وتعد آلام الظهر من أبرز متاعب الحمل. وتظهر آلام الظهر لدى الكثير من السيدات الحوامل نظرا إلى ارتخاء الأنسجة الضامة بسبب زيادة الهرمونات أثناء الحمل، وهو ما يؤدي إلى ظهور مشكلات في منطقة أسفل الظهر بصفة خاصة، بالإضافة إلى تغيير هيئة الجسم بسبب وزن البطن.

وينصح الطبيب الألماني كريستيان ألبرينج قائلا "يتعين على السيدات الحوامل التحرك كثيرا، وثني الساق بدلا من الظهر والمشي والجلوس في وضع قائم، كما يمكن استعمال زجاجة الماء الدافئ للتخفيف من آلام الظهر".

وحذر الطبيب الألماني من أن الوضع قد يصبح أسوأ في حالة السكون وعدم الحركة والنشاط، وقد تشير الآلام الحادة في منطقة أسفل الظهر إلى الولادة المبكرة، وفي مثل هذه الحالات تجب استشارة الطبيب المختص على الفور.

كما تظهر أعراض الإمساك لدى الكثير من النساء خلال الثلث الثاني والأخير من فترة الحمل، وترجع أسباب ذلك إلى ارتخاء الأنسجة الضامة واتساع الأمعاء واتباع نظام غذائي غير مناسب مع قلة النشاط والحركة.

وأوضح الطبيب الألماني كريستيان ألبرينج أنه يمكن التخلص من أعراض الإمساك في معظم الحالات من خلال اتباع نظام غذائي غني بالألياف الغذائية والكثير من الخضروات وتناول الكثير من السوائل وممارسة الرياضة والنشاط البدني، وفي بعض الأحيان يؤدي تناول المكملات الغذائية الغنية بالحديد إلى الإصابة بالإمساك، وهنا يجب على السيدة الحامل استشارة الطبيب المختص حول البدائل الممكنة.

وفي ما يتعلق بتساقط الشعر أشار كلاوس دوبيك، من الجمعية الألمانية لأطباء النساء والولادة، إلى أنه لا يمكن تجاهله أثناء فترة الحمل؛ لأنه قد يكون علامة على سوء التغذية. وهناك سببان شائعان لتساقط الشعر أثناء فترة الحمل، ألا وهما: نقص اليود ونقص الحديد.

ويعد اليود من العناصر الضرورية لكي تقوم الغدة الدرقية بوظيفتها. وأضاف كلاوس دوبيك قائلا "قد يؤدي نقص اليود إلى اضطرابات خطيرة ودائمة في نمو الجنين".

> **عند استعمال الزيت على الجلد تجب مراعاة أن يتم وضعه على البشرة المبللة بعد الاستحمام لتجنب جفافها**

وأضاف الطبيب الألماني أن تساقط السعر يعد من العلامات المبكرة على نقص الحديد. وإذا تأكدت هذه الشكوك من خلال فحص الدم، فعندئذ يجب تناول المكملات الغذائية الغنية بالحديد، والتي يصفها الطبيب المختص، وأكد الطبيب الألماني أن النظام الغذائي وحده لا يمكنه علاج مشكلة نقص الحديد.

وتعاني الكثير من السيدات الحوامل من التعب والإرهاق بشكل مستمر. ويفسر الطبيب الألماني كلاوس دوبيك ذلك بقوله "هناك عدة أسباب لهذا الشعور، فغالبا ما تعاني السيدة الحامل من انخفاض ضغط الدم بعض الشيء".