

# إغراءات الدراما التلفزيونية تسبب التعاسة لأسر عربية

## القصاص الرومانسية والحياة المترفة للمشاهير تدلان الأزواج في دوامة من الحسد والمقارنات



رغبة جامحة في السير على خطى المشاهير

وفي هذا السياق أكد باحثون من جامعة "بي.بي.يو" في رومانيا، أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت سببا في تكوين مشاعر سلبية لدى البعض، وخاصة اليأس، والسبب الرئيسي الذي كان وراء ذلك الحسد، وصور السيلفي التي يلتقطها الآخرون أثناء الرحلات. إضافة إلى ذلك، سببت مشاعر الحسد تلك "دوامة من الحسد"، إذ كان رد فعل الناس تجاه هذا الشعور بالحسد هو إضافة المزيد من الصور إلى ملفاتهم الشخصية على الإنترنت، وهي صور من نفس نوع المحتوى الذي جعلهم يشعرون بالحسد في البداية.

ويرى علماء الاجتماع أن مواقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات ساهمت في تقويض العلاقات بين العديد من الأزواج وبينهم وبين أطفالهم في المجتمعات العربية، بسبب ما تعرضه من معايير غير واقعية عن الحياة، كما يؤدي الضغط الذي يأتي من المشاهير إلى شعور الكثيرين بالحزن عندما يقارنون حياة النجوم المثالية بحياتهم القاسية التي يعيشونها، ويغيب عن أذهانهم أن جميع الناس يواجهون صعوبات في الحياة.

والمقارنات العاطفية المثالية التي لا تتواءم مع واقع الأسرة العربية. وكانت دراسة أصدرتها إدارة التوثيق الشرعي بوزارة العدل في الكويت قد بينت أيضا أن شبكات التواصل الاجتماعي كانت السبب بنسبة 33 في المئة في المشاكل الزوجية التي أفضت إلى الطلاق.

وبينت الدراسة التي أجريت على عينة من المطلقات المصريات تأثير المسلسلات بشكل واضح على سلوكيات وأفكار الزوجات، إذ تحلم معظمهن بالحصول على زوج ثري ووسيم مثل مشاهير ونجوم الشاشات.

مواقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات ساهما في تقويض العلاقات بين العديد من الأزواج أيضا في علاقتهم بأطفالهم في المجتمعات العربية بسبب ما تعرضه من معايير غير واقعية عن الحياة. كما يؤدي الضغط الذي يأتي من المشاهير إلى شعور الكثيرين بالحزن عندما يقارنون حياة النجوم المثالية بحياتهم القاسية التي يعيشونها ويغيب عن أذهانهم أن جميع الناس يواجهون صعوبات.

محاكاة المشاهير في أسلوب الحياة والملابس والتشبه بهم في أقوالهم وأفعالهم.

ويلقي الخبراء باللائمة على الهوس المعاصر بالمشاهير ونجوم مواقع التواصل الاجتماعي الذين نالوا شعبية كبيرة بين الجماهير، باعتبارهم سببا في الضغط الذي يشعر به الناس اليوم وما يعقدونه من مقارنات معهم عندما يعبرون عن سعادتهم وحظهم الوافر في الحياة، أو يتباهون بصور رحلاتهم الرائعة، ما يجعل البعض يشعرون بأن حياتهم كئيبة، ومن ثمة سيطرة عليهم الأفكار السلبية.

وسلّطت العديد من الأبحاث التي أجريت في السنوات القليلة الماضية الضوء، عما أصبحت تعانيه الأسر العربية من مشكلات اجتماعية كالعنف والتفكك والجريمة، إضافة إلى انعدام التعاطف مع الآخرين، والمستويات المرتفعة من التوتر والكتئاب، فضلا عن الشعور المتزايد بالأهمية الذاتية.

ومثل هذه المشكلات قد تؤدي في الوقت نفسه إلى شعور بالتعاسة، بسبب عجز الكثيرين عن الخروج من دوامة المقارنات مع الآخرين، لأنهم أصبحوا أسرى لقصاص عاطفية سعيده وحياة مثالية، لا تمنحهم فرصة لرؤية الواقع الحقيقي، وتؤثر بدرجة كبيرة على حياتهم وعلى رؤيتهم لأنفسهم رغم أن معظمها مبنية على قصص خيالية، لا علاقة لها بالواقع.

وفي ظل غياب قصص درامية تتبنى رؤى مغايرة، وتكشف وقائع الحياة اليومية المعتادة للمجتمعات، فإن الكثيرين يعتبرون حياتهم رتيبة ويشعرون بالهوس تجاه نمط الحياة في الدراما، وهذا يتسبب في انهيار الحياة الزوجية أحيانا.

وأظهرت دراسة سابقة أجراها المركز القومي للبحوث الاجتماعية في مصر، أن هناك نسبة كبيرة من الأزواج العرب الذين انقلب حياتهم الزوجية رسا على عقب ووصل الأمر ببعضهم إلى حد الطلاق بسبب الدراما التلفزيونية.



يمنية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

تتأثر المجتمعات العربية بالقصاص الرومانسية وحياة الترف، التي تتباهى، سواء كان ذلك عبر الصحف، أو مواقع التواصل الاجتماعي أو التلفزيون، ما يصيب نسبة كبيرة من الأسر بعدم الرضا عن الحياة والقلق بشأن وضعها الاجتماعي وطرق معيشتها، وقد يُفضي ذلك أحيانا إلى خلافات بين الأزواج، وضغوط على المراهقين، والكثير من المشاكل النفسية الناتجة عن الرغبة في السير على خطى المشاهير، وتقليد كل ما يفعلونه.

وبالرغم من أن جميع البشر يحتاجون إلى أشخاص مبدعين ونوي شخصيات شهيرة، ولهم ما يميزهم عن الآخرين، ليكونوا قدوة لهم في حياتهم، ومع ذلك، فإنهم ليسوا مطالبين بمحاكاة جميع سلوكياتهم وتصرفاتهم إلى درجة التجرد من قيمهم ومبادئهم الاجتماعية والأخلاقية، والتصرف حسب موازين وقيم لا تمت إليهم بصلة.

ويشعر الكثير من الأزواج الذين تحدثوا لـ "العرب" بالمتعة والتسلية من مشاهدة المسلسلات الدرامية وارتياح مواقع التواصل التي يجدون فيها متنفسا من وتيرة الحياة السريعة والمسؤوليات والروتين اليومي للحياة المهنية، لكن معظمهم لديهم اعتقاد راسخ بأن المشاهير شخصيات مثالية، وقد خلق هذا التصور لدى البعض منهم "أزمة هوية"، إذ أصبحوا يمدون إلى

**نسبة كبيرة من الأزواج انقلبت حياتهم رأسا على عقب، ووصل الأمر ببعضهم إلى الطلاق بسبب الدراما الاجتماعية**

## جمال

### الثلث الصحي لكريمات تفتيح البشرة



مرموقة، وإذا لم يقتنيها فسيقتدن اهتمام من حولهن. غير أن مجموعة من الباحثين انتبهوا لتأثيرات هذه الظاهرة على الصحة العامة للنساء وبدأوا في إطلاق تحذيرات توعوية للحد من استخدام هذا النوع من المستحضرات التجميلية، لاعتقادهم أنها تسبب جلدية خطيرة وغيرها من الأمراض. كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام تفتيح البشرة لفترات طويلة يؤدي إلى ترقيق الجلد وضموره وظهور التجاعيد وسهولة الإصابة بالعدوى.

وأشطن - يزداد إقبال الفتيات في مختلف أنحاء العالم على مستحضرات وكريمات تفتيح البشرة بشكل كبير في الفترة الأخيرة، فهن يعتقدن أنها تزيد من جمال بشرتهن. وذكرت صحيفة نيويورك تايمز في تقرير نشرته في يوليو الماضي، أن شركة "يونيليفر" غير أند لافلي التي تعد من أشهر العلامات التجارية في بيع كريمات تفتيح البشرة، تبث رسائل عبر إعلاناتها الموجهة للنساء تقول فيها إن هذا الكريم هو الحل لمشاكلهن العاطفية مع أزواجهن، وخلافاتهن في العمل، وادأتهن للتقدم المهني وتولي مراكز

## كيف تساهم الأسرة في تعزيز إرادة الطفل

وقبل سنوات، أخضعت الباحثة في علم النفس ريتشيل آيت، مجموعة من الأطفال في سن السادسة، لاختبار يستهدف تحديد مستوى تركيزهم، وذلك عبر عرض سلسلة من الصور بسرعة أمامهم، على شاشة الكمبيوتر، ومطالبتهم بالضغط على زر بعينه من أزرار لوحة المفاتيح، كلما ظهر الجبن في أي من هذه اللقطات.

وقد صممت التجربة على نحو يثير الضجر بشكل متعمد في نفوس الأطفال المشاركين فيها. لكنهم أبلغوا في الوقت نفسه بأنها تمثل "أمرا بالغ الأهمية"، وأنهم سيسدون "مساعدة قيمة"، إذا واصلوا القيام بهذه المهمة لأطول وقت ممكن، وهو ما عزز دوافعهم إلى المداومة والاستمرار فيها.

وبلغ الأمر حد إعطاء أطفال هذه المجموعة، الثياب الخاصة بالشخصيات التي اختاروا تقمصها. وعندما شعر هؤلاء بالضجر خلال أداء المهمة، طلب منهم أن يعتبروا السلوك الصادر منهم في هذا الشأن، يصدر في الواقع من الشخصية الخيالية التي يرتدون ملابسها، وأن يسألوا أنفسهم في هذه الحالة قائلين مثلا "هل الرجل الطوطا يعمل بجدا؟".

وأكدت الدراسة أن الأطفال الذين فكروا في المهمة الموكلة إليهم من منظور "الشخص الثالث"، واصلوا أداءها لوقت أطول بنسبة 10 في المئة من أقرانهم الذين تأملوا الموقف بالشكل المعتاد، أي من منظور الشخص الأول.

وأظهرت النتائج أن الفترة الأطول في هذا الصدد، كانت من نصيب المجموعة الثالثة من الصغار، ممن "انغمسوا" في "الأنا الأخرى" لكل منهم، عبر ارتدائهم زي الشخصية المخيلة التي اختارها كل منهم.

وتعزز قدرة الأطفال على ضبط أنفسهم، وشحن الهمم وقوة الإرادة لديهم منذ مراحل مبكرة لديهم، بهدف تدريبهم على كيفية ضبط مشاعرهم والمرونة في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، والتخطيط للمستقبل بطرق عملية، إضافة إلى تمكينهم من مقاومة المغريات وكيفية تجاوز العقبات والتجارب الصعبة في الحياة.

ويشبه الخبراء قوة الإرادة أو ضبط النفس بالـ "عادة" التي لا يمكن أن تفقد فاعليتها في ظروف الحياة المختلفة، فهي تساعد الناس بدرجة كبيرة على التحكم في المواقف التي تسودها الظروف الضاغطة والغضب والإجباط والفشل.



الإرادة القوية سند قوي للطفل في الظروف الصعبة