

## الخروج من المنزل ملهم لسعادة أكبر أثناء الإغلاق

لندن - توصلت دراسة بريطانية إلى أن الناس كانوا أكثر سعادة أثناء حصولهم على بعض الهواء النقي وإغلاق شاشاتهم وأجهزتهم خلال فترة الإغلاق بسبب كورونا.

وأكد الباحثون أن مستويات السعادة كانت أعلى عندما كان المشاركون في الخارج وانخفضت عندما قضوا وقتاً أطول أمام الشاشة أو على الأجهزة الذكية. وتم قياس مستويات السعادة لدى عينة من 286 بالغاً من النمسا، بمعدل ثلاث مرات في اليوم على فترات عشوائية على مدى 21 يوماً. وخلال فترة الدراسة، كان المشاركون النمساويون خاضعين للإغلاق الوطني الذي سمح لهم فقط بالخروج لأشياء محددة بما في ذلك التمارين الرياضية.

وقال الأستاذ فيرين سوامي المؤلف المشارك في الدراسة من جامعة إنجلترا روسكين إن "عمليات الإغلاق يمكن أن تساعد في إبطاء انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد، لكن الأبحاث أظهرت أن فترات الإغلاق الطويلة تؤثر على الصحة العقلية".

وقال الباحثون "يجب على الحكومات أن تطلب من الناس الحصول على بعض الهواء النقي بدلاً من البقاء في منازلهم أثناء الإغلاق بسبب فيروس كورونا، وذلك من أجل تحسين مزاجهم".

وأكدت دراسات سابقة أن التواجد في الهواء الطلق، خاصة في المساحات الخضراء، يمكن أن يحسن الصحة العقلية من خلال تعزيز صورة الجسم الأكثر إيجابية، مما دفع الأكاديميين من جامعة كارل ليندشتاينر في النمسا وجامعة بيردانا في ماليزيا إلى دراسة تأثير الخروج إلى الهواء الطلق على الحالة المزاجية للأشخاص أثناء الإغلاق القسري.

كما سلط الباحثون الضوء على تأثير استخدام التلفزيون والكمبيوتر والهاتف الذكي ومشاعر الوحدة على مزاج الشخص أثناء الإغلاق.

وقال سوامي "كل ما يمكننا قوله هو أن مشاركتنا كانوا أكثر سعادة عندما كانوا في الهواء الطلق مقارنة بالداخل، بغض النظر عما كانوا يفعلونه في الهواء الطلق"، مضيفاً "بصرف النظر عن كل شيء آخر، مستويات السعادة كانت أقل أثناء استخدام الأجهزة، وبمعنى آخر، كان تأثير وقت الشاشة مستقلاً عن التواجد في الداخل والخارج".

وأوضح "لقد وجدنا أيضاً أن وقت استخدام الشاشة اليومي الأكبر كان مرتبطاً بمستويات أعلى من التسعير بالوحدة"، مشيراً إلى أن "التواجد في الهواء الطلق يوفر فرصاً للهروب من ضغوط البقاء في المنزل والحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وكل ذلك يمكن أن يحسن الصحة العقلية".

# تحريم زواج الأبناء بالإكراه يحطم سلطة الآباء لاختيار شريك الحياة

الطعن في شرعية شخص لا ترغب الفتاة في الارتباط به بداية لتغيير الوصاية الأسرية



## الزواج لا يبني على الإكراه

ظاهرة مسيئة للدين الذي يحتمى به البعض لترميم تدخلاتهم. ويعول البعض على أهمية الرأي الديني في معالجة الأزمة، لأن الظاهرة طبيعتها تنتشر بين الأسر الأكثر التزاماً بالدين، وبالتالي فالخطاب التحريمي الذي يشكك في عقد الزواج الذي تم بالإكراه قد ينقذ انهيارات أسرية مستقبلية، لكن الأمر صار بحاجة إلى شمولية في المواجهة، إذا كانت الحكومات العربية لديها رغبة في تحجيم ظاهرة الطلاق لادنى مستوى.

وأكدت إتشاد عن، الباحثة في علم الاجتماع، أن المجتمعات العربية التي تتعامل مع الزواج بالإكراه كحق مكتسب للأسرة بحاجة إلى الطعن في معتقدات الآباء، فالحرص على التدخل في اختيار شريك الحياة يترتب عنه خرس زوجي وطلاق صامت وعلاقات قائمة على العنف اللفظي والجسدي.

وأوضحت أن التحريم الديني قد يحد من الظاهرة لكنه لن يحلها دون ضرب كل مبررات الزواج بالإكراه، فأغلب الفتيات يبحثن عن الارتباط المبني على التفاهم والعاطفة وليس المال، ومن يزوج ابنته ليرفع عن نفسه عبء الإنفاق عليها قد يتم طليقها وتصبح عبئاً اقتصادياً ونفسياً وأسرياً عليه.

وإذا كانت نسب الطلاق في المجتمعات التي تنتشر فيها ظاهرة الزواج بالإكراه غير واضحة بلغة الأرقام، فإن دراسة عن محاكم الأسرة المصرية صدرت مؤخراً تصلح لتكون مؤشراً على مخاطر تدخل الآباء في اختيار شركاء الحياة للأبناء، حيث أعلنت أن قرابة 52 في المئة من المطلقات أقدمن على الانفصال نتيجة زواجهن بالإكراه.

ويرى متخصصون أن مواجهة الزواج بالإكراه تتطلب الاعتماد على نماذج حية لشباب وفتيات فنسلا في حياتهم العائلية بسبب تدخلات الأهل في اختيار شريك الحياة، بحيث يتم تهييب الأسر من مغبات الإصرار على هذه السلوكيات.

وسبق أن دعا شيخ الأزهر أحمد الطيب المؤسسات التشريعية في مختلف البلدان العربية والإسلامية إلى سنن تشريعات تصون حقوق الفتيات من جبروت وتسلط الآباء عند الزواج، لأن الإكراه على الارتباط بشخص بعينه

عقود الزواج التي تبرم عن غير رضا، بحيث يتم ردع الأسر وتحميلها تبعات الإصرار على التدخل في رسم المستقبل العائلي للأبناء.

وما يبرهن على أهمية دخول المؤسسات الدينية طرفاً أصيلاً في معالجة الظاهرة، أن هناك دراسة أعلنتها الاتحاد النسائي العربي قبل عامين رصدت التدخلات المحجفة من الآباء في إرغام الفتيات على الزواج من أشخاص بعينهم، ونهبت إلى أن 12 في المئة فقط من السيدات العربيات يخترن شركاء حياتهن دون تدخلات أسرية.

وأظهرت الدراسة التي ركزت على السودان والسعودية والبحرين والجزائر ومصر، أن 58 في المئة من الأسر تستشير الفتيات في إمكانية القبول أو الرفض، والنسبة الباقية يتم تزويجهن بضغط، ما يعني أن الأمر تجاوز الحالات الفردية ليصبح ظاهرة تقف وراءها دوافع دينية واقتصادية واجتماعية تحتاج إلى وقفة جادة من كل الأطراف.

ولا تترك الأسر التي تمارس الضغط على الفتاة للزواج من شخص بعينه، أنها بذلك تدفعها إلى أن تعيش حياة بائسة خالية من الاستقرار النفسي والعائلي، وتجعل علاقتها بشريك حياتها قائمة على البغض والكرهية.

وتزوجت من الشاب، وبعد أشهر قليلة قررت أن تعاود علاقتها العاطفية بزميلها السابق في الجامعة، وتعاملت مع زوجها بشكل سيء كي تدفعه لتخليقها، ونجحت خطتها وانتهى زواجها بعد أقل من عام دون أن تنجب، حيث كانت تتعاطى عقاقير منع الحمل.

وقالت شيماء لـ "العرب" إن والدها المتدين كان يضغط عليها للزواج من الشاب باستخدام الدين لترهيبها من اختياره، باعتبارها الأجدد على اختيار شريك حياتها الذي يضمن لها مستوى اجتماعياً لائقاً في ظروف اقتصادية بالغة الصعوبة تعصف بأغلب الأسر أمام ارتفاع الغلاء وقلة الموارد.

ولا تتوقف هذه السلوكيات الأبوية على مجتمع بعينه، بل صارت ظاهرة عربية استهدت تدخل مؤسسات دينية لتحطيم سلطة الآباء في اختيار شركاء الحياة لأبنائهم، باعتبار أن الأسر تتدخل لإرغام الفتيات على الزواج لأسباب مادية أو لوجود قرابة بين العائلتين، بدعوى أنها الأحرص على صون وحمية الأسرة، ويعتقد حقوقيون أن الوقوف بقوة أمام ظاهرة الإكراه على الزواج في المجتمعات العربية يتطلب رفع الحماية الدينية عن تصرفات الآباء والأمهات، بحيث يتم تحريم تصرفاتهم والظن في

أصدرت دار الإفتاء المصرية لأول مرة فتوى تشكك في صحة وشرعية الزواج الذي تجبر فيه الفتاة على شخص معين، ومنحت الأبناء الحق في رفض أي ضغوط أبوية على زواجهم من أشخاص بعينهم، وهو ما ثمنتته منظمات نسوية وشخصيات حقوقية رأت أن الخطوة الأولى لإسقاط السلطة الأبوية في اختيار شركاء الحياة للأبناء تبدأ بتحريم زواج الإكراه.

أميرة فكري  
كاتبة مصرية

القاهرة - قبل أربع سنوات، أجبرت أسرة المصرية شيماء محمد، بحي بولاق الشعبي في القاهرة، على زواجها من شاب ميسور الحال عاد للنفق من إحدى دول الخليج، رغم أنها أبلغت والديها أكثر من مرة برفضها الارتباط بشخص لم تسبق لها معرفته، ويريد الزواج منها فقط لأنها جميلة وذات قوام رشيق.

ولم تفلح محاولات الفتاة في تغيير موقف الأسرة، ورضخت للضغوط وتزوجت من الشاب، وبعد أشهر قليلة قررت أن تعاود علاقتها العاطفية بزميلها السابق في الجامعة، وتعاملت مع زوجها بشكل سيء كي تدفعه لتخليقها، ونجحت خطتها وانتهى زواجها بعد أقل من عام دون أن تنجب، حيث كانت تتعاطى عقاقير منع الحمل.

وقالت شيماء لـ "العرب" إن والدها المتدين كان يضغط عليها للزواج من الشاب باستخدام الدين لترهيبها من اختياره، باعتبارها الأجدد على اختيار شريك حياتها الذي يضمن لها مستوى اجتماعياً لائقاً في ظروف اقتصادية بالغة الصعوبة تعصف بأغلب الأسر أمام ارتفاع الغلاء وقلة الموارد.

ولا تتوقف هذه السلوكيات الأبوية على مجتمع بعينه، بل صارت ظاهرة عربية استهدت تدخل مؤسسات دينية لتحطيم سلطة الآباء في اختيار شركاء الحياة لأبنائهم، باعتبار أن الأسر تتدخل لإرغام الفتيات على الزواج لأسباب مادية أو لوجود قرابة بين العائلتين، بدعوى أنها الأحرص على صون وحمية الأسرة، ويعتقد حقوقيون أن الوقوف بقوة أمام ظاهرة الإكراه على الزواج في المجتمعات العربية يتطلب رفع الحماية الدينية عن تصرفات الآباء والأمهات، بحيث يتم تحريم تصرفاتهم والظن في

58  
في المئة من الأسر تستشير  
الفتيات والنسبة الباقية يتم  
تزويجهن بضغط

## تجنب الشجار بين الزوجين ليس إيجابياً دائماً

تجنب الخلاف إلى استياء من الطرف الآخر، بوعي أو دون وعي منه، بسبب تجاهل مشاعره".

وقال كلابو "إذا كنت من القلة المحظوظة التي لا تتشاجر مع شريك حياتها، ولكن لا تعرف إن كان السبب يعود للتواصل الجيد بينكما أو لأن شريكك يتجنب الجدل، عليك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة مثل: هل هناك مشاكل ومواقف تضايقتني وأشعر أنني لا أتفق فيها مع شريك حياتي، ولا تتعامل معها؟ هل تجنب الخلافات لأنني لا أريد الشجار؟ هل أنا خائف مما قد يقوله أو يفعله شريك حياتي؟ أو أخشى من أن يفسد هذا علاقتنا؟ وهل لا أجدل لأنني ببساطة لم أعد أهتم بمحاولة التواصل؟".

وأضاف "إذا كانت إيجابتك على أي من هذه الأسئلة بنعم، فقد يعني أن لديك مشكلة تواصل، إن عدم الجدل هو في الواقع أحد أعراضها". وخلصت الكاتبة هوينر إلى أن عدم الشجار ليس إيجابياً دائماً وقد يكون سبباً لعدم تواصل جيد بين الشركاء، مشيرة إلى أنه إذا كانت الإجابة على الأسئلة بـ "لا"، فهذا يعني "أنك وشريك حياتك على قدر من التواصل الجيد وتستمتعان بعلاقة عاطفية دون جدال، وبما لكما من محظوظين".

أن تجنب الصراع لمجرد عدم الرغبة في الشجار هو أمر آخر يجب الحذر منه.

وأشار إلى أنه "عندها تكون العواطف المرتبطة بالخلافات مازالت موجودة، وعدم حل المشاكل عن طريق تجنبها أو التنازل المستمر ودفعها بعيداً أو تخفيفها يمكن أن يؤدي إلى سوء فهم في العلاقة، أو على الأقل تصبح العلاقة أقل متانة، إذ قد يتحول

قائلاً "يميل الأزواج الذين يتواصلون بأمانة ويتعاطفون مع بعضهم البعض ويتبادلون الأفكار إلى الجدل بشكل أقل، وبالتالي فإن إدارة الأزمات بشكل ماهر تساعدهم على تجنب النزاعات الكبيرة".

وقال الخبراء إن عدم الدخول في جدالات مع شريك الحياة قد يبدو حلماً وردياً بالنسبة إلى الكثيرين، إلا أن عالم النفس كلابو بين لموقع "إيليت ديلي"



عدم الجدل أحد أعراض غياب التواصل

برلين - تتسم أغلب العلاقات الزوجية بالصراعات والخلافات، إلا أنه قد توجد علاقة خالية لا يتجادل فيها الزوجان أبداً، فهل هذا يعني حقا أن الشريكين يتمتعان بعلاقة عاطفية مميزة أم أن علاقتهما يسودها البرود العاطفي؟

قال خبراء العلاقات الزوجية والأسرية إن بعض الأزواج تكون حياتهم دون جدال، وحينما يزعجهم أمر ما، يفضلون تبادل الابتسامات أو ربما أخذ وقت راحة خاص بهم، لاقتين إلى أن هؤلاء الأزواج لا يبدو عليهم أنهم يتضايقون، وتصبح رؤيتهم في جدال كما يفعل الكثير من شركاء الحياة. وفي هذا السياق تتساءل الكاتبة في موقع "فرويدن" الألمانية إليزابيث هوينر عما إذا كان هؤلاء الأزواج يجلسون من المواجهة ويخشون من أن الجدل قد يعرض علاقتهم للخطر، أم أنهم وجدوا نظاماً يمنع الاختلاف في الرأي من أن يصل إلى دروته البشعة؟

ويعتقد عالم النفس الدكتور جوشوا كلابو أن الأزواج الذين لا يتجادلون قد يختلفون في الرأي، ومع ذلك، من المهم بالنسبة إليهم حل المشكلات معاً، وإن كان هذا صعباً، فسيحاولون على الأقل الاستماع للطرف الآخر ومعالجة المشكلة معاً، وأوضح كلابو

## نصائح

### زيوت التنظيف تناسب مع البشرة المختلفة

إنها تتوغل إلى طبقات أعمق من البشرة وتنظفها بشكل أقوى من المنتجات الأخرى.

وعند ممارسة الرياضة نصح تسيشنر بتنظيف البشرة بواسطة المستحضرات التي تحتوي على زيوت، لأن العرق يؤدي إلى ظهور شوائب بالبشرة، وعند استعمال زيت التنظيف فإنه يقوم بإزالة الاتساخات بلطف وفعالية، كما أن الاستعمال المتكرر لزيوت التنظيف لا يسبب ضرراً بالبشرة، بل إنه يعمل على إمدادها بالرطوبة، ونظراً لأن الزيت لا يختلط بالماء فإنه يعمل على إزالة المكياج من البشرة بسهولة.

وحذر من الاستعمال غير السليم لزيوت التنظيف، ونصح باستعمال الزيوت الخفيفة للبشرة المعرضة للإصابة بحب الشباب مثل زيت جوز الهند والأركان وزيت بذور العنب.

أشار طبيب الأمراض الجلدية يوشوا تسيشنر إلى أنه يمكن استعمال زيوت التنظيف على البشرة المختلفة، على عكس الاعتقاد الشائع بأن الزيوت لا تتناسب مع البشرة الدهنية.

وأكد أن زيوت التنظيف الحديثة تضم العديد من الأنواع التي تلي كل متطلبات البشرة، وتعمل المنتجات الجديدة على تنظيف البشرة بلطف وتمنحها المزيد من الرطوبة والنداوة. وعادة ما تعاني السيدات من أصحاب البشرة المختلفة من تهيجها، ولذلك فإن زيوت التنظيف تعتبر من الخيارات المناسبة، نظراً لأنها تعمل على تهدئة البشرة، فضلاً عن أنها لا تقوم بسد المسام ولا تترك طبقة لزجة عليها، بل

