

موضة

## الراحة عنوان الموضة النسائية هذا الصيف

تمثل الراحة عنوان الموضة النسائية في ربيع - صيف 2021؛ حيث يشهد هذا الموسم رواجاً كبيراً للملابس الواسعة المستوحاة من ملابس المنزل والنادي الرياضية. وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية ريتشي كاروفسكي أن مفردات الإطلالة المريحة تتمثل هذا الموسم في الملابس الأكبر من المقاس (Oversize) والسرارييل الرياضية؛ إذ تتمتع هذه القطع بقصة واسعة ومريحة. ومن جانبها أشارت مستشارة المظهر الألمانية ماريا هانز إلى أن هذا الموسم يشهد رواجاً كبيراً لسروال "البيبر باج"، موضحة أنه عبارة عن سروال ذي قصة واسعة يتم ربطه من الوسط على غرار الكيس البلاستيكي، وهو ما يفسر اسمه. ويمتاز سروال "البيبر باج" بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة أنيقة من خلال تنسيقه مع بليزر



## القلق النفسي المستمر أثناء الحمل يؤثر سلباً على سلوك الطفل

وقد وجدت الدراسة أن ارتفاع مستويات التوتر خلال فترة الحمل قد يكون له تأثير على الأطفال طويلاً. وكان الأطفال الذين عانت أمهاتهم من التوتر الشديد خلال الحمل أكثر عرضة للإصابة باضطراب الشخصية بمعدل 9.53 مرة مقارنة بالوليك الذين لم تواجه أمهاتهم أي توتر أو ضغط. أما أولئك الذين تعرضت أمهاتهم لمستويات معتدلة من التوتر فكانوا عرضة للإصابة باضطراب الشخصية بنسبة أربعة أضعاف.

### التوتر النفسي أثناء الحمل يرفع خطر إصابة الطفل باضطرابات سلوكية مثل متلازمة فرط النشاط الحركي وقلة الانتباه

وتنصح الأبحاث النساء الحوامل اللواتي يشعرن بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء بضرورة زيارة الطبيب المختص والحصول على النصائح الطبية اللازمة. وتوضح بعض المصادر الطبية أن شعور المرأة بالإجهاد والتوتر خلال فترة الحمل يؤدي إلى حصول الجنين على جزء من هرمون التوتر الذي ينتقل إلى الدم عن طريق المعدة. وهذا يعني أن المولود سيغني لاحقاً من القلق وزيادة معدل دقات القلب بالإضافة إلى عدم قدرته على الهدوء. ويمكن أن يزيد الإجهاد والتوتر من مخاطر ولادة الجنين في وقت مبكر.



تعرض الحامل للتوتر يؤثر على نمو الطفل

# تجربة السكن الفردي تتزايد في تونس رغم رفض الأسر لها

## الاستقلالية عن الأهل تجنب الأبناء الوقوع في توترات معيشية



البعد عن الأهل يقوي الإحساس بالمسؤولية لكنه لا يمنع الشوق

منطقة تبعد عن مسكن والديها بمسافة تقدر بحوالي 70 كليومتراً. وأشارت إلى أنها تعلمت من تجربة السكن الفردي تحمل المسؤولية والتحكم في الإنفاق وكيفية تخصيص موازنة للعبث. وقالت نزيهة "الوحدة ليست سيئة كما يعتقد الكراء". أما حسن الدريدي البالغ من العمر 50 سنة فلم تفرض عليه ظروف عمله أن ينتقل للسكن بعيداً عن منزل والديه بل كان اختياره لذلك القرار تجنباً للمشاحنات مع أفراد أسرته، خاصة وأنه يملك منزلاً خاصاً ما يعني أنه لن يكون مجبراً على دفع معلوم الكراء. وقال الدريدي إنه قرّر بعد تفكير طويل أن يستقل بالسكن ويبعد عن عائلته حتى يعيش نوعاً من الاستقلالية لكن ذلك لم يمنعه من أن يزور والديه في كل مناسبة وأن يقضي معهما شهر رمضان من كل عام.



أحمد الأبيض من لديه القدرة على العيش وحيداً يخوض تجربة السكن الفردي

وأكد أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس أن تجربة السكن الفردي لا يخوضها إلا من لديه القدرة على العيش وحيداً ومن يقدر على دفع معلوم الكراء. وقال لـ "العرب" "إنها تجربة فيها بعض الإيجابيات، فهي عنوان للرفاه في بعض الأحيان". لكن في أحيان أخرى تكون علامة على صراع الأجيال ونزعة شاذة لدى البعض للخروج على القيم التي تربت عليها الأسرة، مشيراً إلى أن العائلة يمكن أن تدفع إلى هذا الاتجاه. وأضاف الأبيض أن تجربة العيش الفردي ليست دائماً علامة على السعادة مستشهداً بما يحدث في الغرب، فأخر الإحصائيات تشير إلى أن 70 في المئة من سكان الحوض الجاريسي يعيشون فرادى وهو ما يفسر خروج الناس بكثافة للمقاهي والملاهي لإحساسهم بالملل من مشاهدة الجدران وفق قوله. ويؤكد علماء الاجتماع على أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، أي أنه يحب العيش في جماعات ومجتمع ويقتنع بالقيم والتقاليد وموروث ثقافي ويلفتون إلى أن الجماعات هي من تسيّد الحضارات وليس الأفراد وينتج عنها ثقافتها وعاداتها الخاصة بها، منها هي عادات إيجابية ومنها ما هي عادات سلبية. ولا يشجع علماء النفس وعلماء الاجتماع على عيش الإنسان منفرداً مهما كانت دوافعه.

يعمد الكثير من الشباب إلى خوض تجربة السكن الفردي رغم رفض الأسر لها. وتجنب تلك التجربة الشباب الوقوع في توترات معيشية مع أهلهم كما يتعلمون منها الكثير من الخبرات الحياتية مثل التعويل على النفس وتحمل مسؤوليات الحياة المستقلة. ولا تقتصر تجربة السكن الفردي في تونس على الشباب فقط، فحتى الفتيات أصبحن يعشن تلك التجربة ويتحملن نظرة المجتمع الراضة لها وقد استطعن التغلب على الوحدة والعيش بمفردهن.



راضية الغناني صحافية تونسية

مزال يحافظ على نفس هذه الأفكار. وقالت الفة الرياحي شابة أربعينية أصيلة من منطقة الشمال الغربي تعيش بمفردها في مدينة جربة التابعة لمحافظة مدين بالجنوب التونسي لأكثر من 15 سنة إنها تعودت على العيش بمفردها رغم قلق عائلتها عليها خلال الأعياد الأولى. وأضافت أنها بحكم عملها فضلت أن تسكن بمفردها بعد أن كانت برفقة صديقة لها تزوجت بعد أن سكنت معها لمدة لم تتجاوز العام.

وتحدثت الرياحي لـ "العرب" عن تجربتها الخاصة مشيرة إلى أنها تتحمل مسؤوليتها بمفردها فهي تعمل وتنفق على نفسها وتهتم بالبيت كما لو كان على ملكها، ولا تتشعر أبداً أنها وحيدة فليديها رفيقات يزرنها وتزورهن وكذلك جيران طيبون يتقاسمون الأفراح والأحزان.

وأكدت الرياحي أنها تفضل تجربة العيش بمفردها على الزواج لأنها لن تنعم بالراحة والاستقلالية وفق قولها إذا تزوجت خصوصاً وأنها عاشت دون رفيق لمدة طويلة.

بدورها تشير نزيهة الجويني فتاة من محافظة تطاوين التابعة للجنوب التونسي أنها تسكن بمفردها منذ 5 سنوات مؤكدة أنها تجربة ممتعة. وقالت إنها كانت تتقاسم العيش مع فتاة لكنها لم تتفق معها لاختلاف الطابع بينهما. وأكدت نزيهة أن عائلتها تردت في البداية ثم وافقت بحكم أن مقر عملها في

كشفت دراسة حول تغير الأنماط الاستهلاكية في تونس أنجزها المعهد الوطني للإستهلاك تداخل العديد من العوامل في تغير النمط الاستهلاكي للتونسي منها الديموغرافي ومنها تطوّر التمدن وتنامي استعمال التكنولوجيا ووسائل الاتصال الحديثة وتطور طريقة العيش.

وبيّنت الدراسة تأثير العوامل الديموغرافية في نمط الاستهلاك، حيث تراجع معدل أفراد الأسرة من 4.41 أفراد للأسرة الواحدة سنة 2006 إلى 4.03 أفراد للأسرة سنة 2010 في حين مرت نسبة النمو السكاني من 2.9 في المئة سنة 1966 إلى 1.29 في المئة سنة 2010.

وأثبتت البحث الميداني الذي أنجزه المعهد الوطني للإستهلاك في إطار هذه الدراسة في مرحلتها الثانية تظاهرات التغير في طريقة عيش المستهلك التونسي وتطور رغباته ونسق عيشه. وقد شمل البحث 1022 أسرة بالمناطق الحضرية بولايات تونس وعدد من المحافظات الداخلية.

ورافقت التغيرات في طريقة العيش تغيرات في عقلية بعض الأسر التونسية التي لم تعد تتعامل مع تجربة السكن الفردي لأبنائها قبل الزواج كامر مخجل يعكس التشتت والتفرقة رغم أن البعض

## تحذيرات من تطبيق الدردشة في ألعاب الأطفال

إلا أنه من واجب الآباء توعية الأطفال وتوجيههم إلى ما يعود عليهم بالفائدة خلال فترة تصفحهم للإنترنت. وكشف تقرير صادر عن كاسبرسكي لاب أن الأطفال في الشرق الأوسط يقضون معظم أوقاتهم على الإنترنت مستخدمين وسائل اتصال تشمل مواقع التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وقنوات الدردشة وغيرها، وهو ما يمثل نسبة 73 في المئة من الأنشطة التي تتم ممارستها عبر الإنترنت. تلتهها بوابات الألعاب الإلكترونية بنسبة 5 في المئة.

قَصُر ويحاولون بدء الاتصال الجنسي أو ابتزاز الطفل على سبيل المثال. وبالمناسبة إلى الأطفال الأصغر سناً يجب على الآباء إنشاء ألعاب مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة فقط مع التركيز على أن يكون المحتوى مناسباً لعمر الطفل. أما بخصوص الأطفال الأكبر سناً فيجب على الآباء التناقص معهم بشأن مخاطر وظيفة الدردشة والاتفاق معهم على بنود السلامة؛ على سبيل المثال الاتفاق على بند عدم إعطاء معلومات الملف الشخصي الشاملة مثل الأسماء الحقيقية والعنوان وعدم تمرير البيانات الشخصية إلى الآخرين. وتوفر العديد من الألعاب أيضاً خيار حظر لاعبين آخرين، وهو ما يجب على الأطفال استخدامه. ومن المهم جداً أن يتحدث الآباء والأطفال أيضاً عن السلوكيات غير المناسبة عبر شبكة الإنترنت وخارجها؛ فهذا يزيد من وعيهم بالأخبار غير اللائقة ضمن الألعاب في الإنترنت. وبالرغم من أن الإنترنت تعد وسيلة للتعليم والتعرف على الثقافات الأخرى

حذرت مبادرة "راقب طفلك على الإنترنت" من وظيفة الدردشة الموجودة في الكثير من ألعاب الأطفال عبر الإنترنت، لما قد تشكل من خطر على الطفل. وأوضح الخبراء الألمان أن هذه الوظيفة التي تتيح مشاركة الطفل تجربة اللعبة أو مناقشة إستراتيجيات جديدة ضمن الفريق قد تشكل خطراً على الطفل؛ وذلك لعدم معرفة من وراء اسم الدردشة في الجهة المقابلة، وهو ما يفتح الباب أمام بعض السلوكيات الخاطئة كأن يتظاهر البالغون في الجهة المقابلة بأنهم