

## صداقة الآباء مع أبنائهم على مواقع التواصل تعزز العلاقة أم تعقدها؟

### فرض الآباء لنوع من الرقابة العنلية أو الخفية سلوك يرفضه الأبناء

يحتاج الأبناء في سن المراهقة إلى الإرشاد والنصح من طرف الآباء. ولأن فترة المراهقة فترة حساسة تصبح صداقة الآباء والأبناء أمراً ضرورياً لحماية من الانحراف السلوكي والفكري. ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن صداقة الآباء مع الأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي من شأنها أن تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية خارج الإنترنت، وفي المقابل ترى بعض الدراسات أن الآباء يمكن أن يكونوا سبباً في إخراج أبنائهم من خلال بعض المواقف.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية



يعد التواصل جزءاً مهماً جداً في أي علاقة ناجحة، وهذا ينطبق على العلاقة بين الآباء والمراهقين، فالتواصل في فترة المراهقة يكون أكثر صعوبة عندما يرى الآباء أنفسهم كمتحكمين بابنائهم، فهم يريدون تنظيم حياة أطفالهم بتفاصيلها، وتناول وجباتهم الغذائية، وممارستهم للعباب، وإيوائهم إلى فراشهم في الوقت المحدد لهم.

وينظر بعض الآباء إلى استخدام أبنائهم للإنترنت والشبكات الاجتماعية بوصفه نشاطاً يضرهم ويرتبط بطبيعة جيلهم، ومن ثم يتبعون عن متابعته أو الانسحاب فيه. وينهش آباء آخرون إلى فرض نوع من الرقابة العنلية أو الخفية على نشاط الأبناء، ومتابعة المواقع التي يتربدون إليها بهدف حمايتهم، حتى أن البعض يحتفظ بكلمات المرور الخاصة بهم للاتصال على بريدهم الإلكتروني. وفي ما يتعلق بالأبناء، فإن بعضهم يضيّق برقابة الوالدين، كما قد يقلقون في حال انضم الآباء والأقرباء الأكبر سناً عموماً إلى دائرة أصدقائهم في مواقع التواصل الاجتماعي.

تقول مالك الخزري البالغة من العمر 14 عاماً إن صداقتها مع والديها على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لا تعني أن من حقها الاطلاع على خصوصياتها، فهما لا يمتلكان كلمة المرور الخاصة بحسابها ولا الرقم السري الذي يمكنها من استعمال هاتفها.

وترى مالك أن الصداقة بين الآباء والأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي يجب أن تكون في حدود ولا يكون ذلك على حساب استقلاليتها.

وتضيف "العرب" أن علاقة الآباء بالأبناء يمكن أن تتضرر إذا كانوا أصدقاء على فيسبوك، خصوصاً إذا كان الآباء لا يجيدون التعامل مع أبنائهم المراهقين.

وهي ترفض أن تتدخل والدتها في كل كبيرة وصغيرة في عالمها الافتراضي، فتامرها بحذف صورة أو أغنية شاركها مع أصدقائها.

ورصدت دراسة إفراط بعض المراهقين في استخدام الشبكات الاجتماعية بما يتجاوز ثمان ساعات كل يوم، وربطت بين الاستخدام الزائد والميل إلى الاكتئاب والسلوك العدواني، من دون أن يرتبط ذلك بالعلاقة مع آبائهم.

وقال المختص التونسي في علم النفس أحمد الأبيض إن الناس أصبحوا اليوم يستعملون الهاتف بدلاً من الاتصال المباشر وهو ما يعرض حرارة التواصل واللقاء المباشر.

### صداقة المراهقين ومتابعتهم لأبنائهم عبر الشبكات الاجتماعية تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية

وأضاف في تصريح لـ"العرب" أن صداقة الآباء مع الأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي توحى بأنه لا توجد "ممنوعات" بين الطرفين، وهو ما يخلق نوعاً من الشفافية والتقارب وحتى وإن كانت هناك مشكلة يمكن تفاديها قبل أن تتفاقم وهو ما يؤسس للتقارب بين الأجيال.

وأشار إلى أنه حتى وإن كان التواصل على مواقع التواصل الاجتماعي سيؤدي لحرارة التواصل المباشر، فإنه يكون أفضل من عدم التواصل أو أن يكون كل واحد



علاقة الآباء مع الأبناء على فيسبوك ذات وجهين

مشغولاً بأموره الخاصة ويقع في ركنه الخاص دون الاكتراب بالطرف الأخر. وترسم دراسة حديثة لجامعة "بريغهام يونغ" الأمريكية نموذجاً مختلفاً لشكل العلاقة بين الوالدين والأبناء في الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وتويتر وإستغرام، إذ ترى أن صداقة المراهقين ومتابعتهم لأبنائهم وأمهاتهم عبر الشبكات الاجتماعية وتواصلهم من خلالها تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية خارج الإنترنت، كما أن هذا التواصل يؤثر إيجابياً في الأبناء فيميلون لمساعدة الآخرين والتعاطف معهم.

وتشير الدراسة إلى أن هذه المواقع تفتح قناة جديدة للتواصل بين الوالدين والأبناء بالنظر إلى أهميتها بالنسبة إليهم، وتعبيرها عن اهتماماتهم وطريقة تواصلهم مع الآخرين.

وبحسب دراسة لمرکز "بيو" للأبحاث، فإن معظم المراهقين يستخدمون الشبكات الاجتماعية. وتوفر هذه المواقع فرصاً متعددة للآباء والأمهات للاقترب من أبنائهم، مثل الإعجاب بواحدة من صورهم في فيسبوك أو كتابة تعليق إيجابي على صورة أو تحديث كتبه أحدهم، كما تطلع الآباء على جزء مهم من عالم أبنائهم وأصدقائهم واللغة التي يستخدمونها، من دون أن تشعر الأبناء بوجود رقابة متعددة على سلوكهم.

وتقول سارة كوين الأستاذة في كلية الحياة الأسرية والمؤلفة الرئيسة للدراسة إن الشبكات الاجتماعية تتيح للوالدين نظرة مقربة على حياة المراهقين، وتسمح لهم بالتعرف إلى المرحلة التي يمرون بها وما يجري في حياتهم، وراء أصدقائهم، وتشعرهم بأنهم مقربون من أولادهم.

## ماء الصبار .. ينبوع جمال بشارتك

على ماء الصبار، حيث يتم وضع كمية منه على قطعة قطن ومسح الوجه والرقبة به برفق. ويتم تصنيع ماء الصبار عن طريق عصر فاكهة الصبار التي تمتاز بلونها الوردية، ما يعني أن لون ماء الصبار وردي تماماً مثل الثمرة وليس شفافاً.

ويعد ماء الصبار من المكونات المفيدة للبشرة، حيث يمنحها الترطيب اللازم، ويحارب التجاعيد ويعالج انتفاخ العين. ولذلك يمكن إدخاله إلى روتين العناية بالبشرة الذي تتبّعه المرأة للحصول على بشرة نضرة وصحية.

ويساهم الصبار في تطرية الجلد وتجديد الخلايا التالفة من خلال مفعوله في تنظيفها بعمق وإزالة الخلايا الميتة، فهو يحتوي على عدة أحماض أمينية أهمها الغلوتامين، ولذلك فإنه يدخل في مستحضرات أحمر الشفاه والترطيب.

ويستخدم كعلاج فعال لبعض الالتهابات أو لسعات الحشرات؛ لاحتوائه على مواد فعالة مضادة

للالتهابات من لدغات الحشرات، والطفح. إضافة إلى أنه يعالج حروق الشمس، وذلك لخاصيته التي تكمن في الحماية من أشعة الشمس الضارة والأشعة فوق البنفسجية وحروق البشرة، من خلال أخذ المادة الهلامية الموجودة في وسط ورقة نبات الصبار ووضعها على البشرة المحروقة.

ويزيل الصبار البقع الداكنة والتجاعيد نظراً لاحتوائه على فيتامين "إ" الذي يساعد على ترميم بناء الجلد والحفاظ على مرونته.

كما يعمل كمرطب للوجه، لما يحتويه من نسبة رطوبة عالية؛ إذ يشكل الماء نسبة كبيرة من تركيبته، لذلك فهو مفيد لذوي البشرة الجافة على وجه الخصوص، كما يعمل على تغذية جميع أنواع البشرة بشكل عام من خلال مساهمته في الحصول على بشرة مرنة؛ كونه يحتوي على مواد مرطبة ومقللة لأي التهابات ضارة بمادة الكولاجين، فهو أحد المكونات الهامة في الكريمات المرطبة للبشرة.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن ماء الصبار يعمل أيضاً على ترطيب البشرة ومنحها مظهراً نضراً وموحداً، كما أنه يعمل على تهدئة البشرة المتهيجة، ما يجعله مناسباً لكل أنواع البشرة. وأشارت "إنستاي" إلى أنه يمكن استعمال تونر تنظيف يحتوي



ماء الصبار يساعد على تجديد البشرة

### نصائح

## كيف تجعلين الحلي الضخمة تتناغم مع ملابسك

تعد عصية للغاية ولا تناسب فستان السهرة الكلاسيكي. وتعد الإكسسوارات الكلاسيكية مثل القلائد القصيرة والمستديرة والقريبة من العنق، مناسبة لفساتين السهرة. ويمكن أن تكون هذه القلائد مصنوعة من الذهب الأبيض أو الأصفر أو الفضة الإسترليني.

وينبغي ألا يزيد طول القلادة على 46 سنتيمتراً. وللحصول على طلة في غاية الأناقة خلال السهرة ينصح الخبراء، بالإضافة إلى ذلك، بارتداء طقم حلي؛ إذ يكون هناك تناغم بين الكوليه وأقراط الأذن والأساور.

ويوجه عام تسري القاعدة التالية:

كلما كان فستان السهرة فخماً وغنياً بالألوان الزاهية، ينبغي أن تكون الحلي أكثر بساطة ورقة، وعلى العكس من ذلك يجب استعمال قطع حلي تنطق بالعصية، مثل الخواتم الضخمة أو القلائد المصنوعة من خامات مختلفة،

أطلق مصممو الحلي العنان لخيالهم هذا الموسم، ما يتضح جلياً من خلال الاتجاهات العديدة التي تتربع على عرش الموضة حالياً. ومن أبرز الاتجاهات ما يُعرف باسم "قلادة مريلة الطفل" التي تعد بديلاً مناسباً عن الكوليهات الضخمة.

وعلى الرغم من ذلك ما زالت قطع الحلي الضخمة والقلائد متعددة الصفوف ذات الكلاسيك تمثل إحدى أبرز صيحات الموضة. ولكن ينبغي أن تعرف المرأة أنه ليس كل قطعة حلي تكون مناسبة لكل قطع الثياب؛ إذ تلعب قصة البلوزة وفستان البوستير (فستان بصدرية) وفستان السهرة، دوراً كبيراً في اختيار قطعة الحلي المناسبة.

وأكد خبراء الموضة أن الحلي تلعب دوراً مهماً مع فستان السهرة الأنيق، غير أن الحلي ينبغي أن تزيد من جمال الفستان فقط، ولا تخطف منه الأنظار. وأشار الخبراء إلى أن الإكسسوارات العصرية، مثل الخواتم الضخمة أو القلائد المصنوعة من خامات مختلفة،

كما أشارت نتائج الدراسة إلى الفوائد التي تعود على الأبناء نتيجة تواصلهم مع آبائهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي؛ إضافة إلى تعزيز علاقاتهم بالوالدين وشعورهم بالقرب منهم في الحياة الواقعية، وقد أظهر المراهقون معدلات أعلى من السلوك الاجتماعي المساند، وكانوا أكثر ميلاً للكرم والتعاطف ومساعدة الآخرين. ووفقاً للدراسة التي شملت نحو 500 مراهق وعائلاتهم، فإن نصف المشاركين يصادقون آبائهم في الشبكات الاجتماعية، كما يتفاعل 16 في المئة معهم يومياً، وهو ما يؤدي إلى تقوية العلاقة بينهم. ويرى خبراء أن الوالدين الذين يتواصلون بمعدل منتظم يتمتعان بروابط وثيقة مع أبنائهم. لكن لا يعني ذلك أنه يمكن للوالدين الاعتماد على الشبكات الاجتماعية وحدها للتواصل مع أبنائهم والاقترب من عالمهم، أو أنها بمفردها تحسن العلاقات الأسرية.

وقالت كوين إن التواصل مع الأبناء على الإنترنت أداة واحدة من بين مجموعة كبيرة من الأدوات يستخدمها الآباء، لافتة إلى أن الوالدين الذين يتواصلون مع أبنائهم بعيداً عن الإنترنت يبحثان عن مسارات جديدة لتقوية علاقاتهم، وبالتالي يصادقونهم في مواقع التواصل الاجتماعي، ما يعزز الأواصر القائمة بالفعل.

وحذرت كوين الآباء على تفهم طبيعة هذه المواقع واستخدامها باعتدال، وعدم مشاركة صور أو منشورات قد تسبب في إخراج أبنائهم، إضافة إلى احترام خصوصية الأبناء وتقدير خياراتهم الخاصة.

وتتمثل الأعراض الدالة على أمراض الكبد لدى الأطفال في اللون الأصفر للجلد والعيون والحكة وفقدان الشهية والام في الجزء العلوي الأيمن من البطن واللون الداكن للبول والشعور المستمر بالتعب والإرهاق وضعف التركيز وتراجع القدرة على بذل المجهود والغثيان والقيء والإسهال والحُمى.

وشددت المؤسسة على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض لعلاج الأمراض في الوقت المناسب، محذرة من أن عدم علاجها يجعلها مزمنة، ما يرفع خطر الإصابة بالفشل الكبدي، وفي أسوأ الأحوال قد يستلزم الأمر الخضوع لزراعة الكبد.

كما يساهم أسلوب الحياة المعاصر بعاداته غير الصحية في انتشار السمنة بين الأطفال وتضاعف احتياجاتهم في سن المراهقة لجراحات إنقاص الوزن لإنقاذهم من الآثار المدمرة. وفي دراسة حديثة وجد معظم الآباء أن أبنائهم الذين يعانون من السمنة

## أسلوب الحياة غير الصحي خطر يهدد الأطفال

لديهم صعوبات في التعلم تماثل مشكلة نقص التركيز ومرض التوحد بدأت فقط بعد زيادة أوزانهم بصورة ملحوظة.

كما كشفت دراسة أسترالية أن الرضاعة الطبيعية للمواليد خاصة في الأشهر الستة الأولى من أعمارهم يمكن أن تقلل من خطر إصابة الأطفال بمرض الكبد الدهني في مرحلة المراهقة، وقدموا نتائجها أمام المؤتمر الدولي للكبد لعام 2016، المنعقد بمدينة برشلونة الإسبانية.

### أسلوب الحياة المعاصر بعاداته غير الصحية يساهم في انتشار أمراض الكبد والسمنة بين الأطفال وتضاعف احتياجاتهم للجراحة

وأوضح الباحثون أن مرض الكبد الدهني أصبح من أمراض الكبد الأكثر شيوعاً بين من تتراوح أعمارهم بين سنتين و19 عاماً، ويعتقد أن زيادة وزن الأطفال زيادة مفرطة من أكثر مسببات المرض الذي يهدد صحة الأطفال وينذر بتليّف الكبد.

وكشفت العلاقة بين الرضاعة الطبيعية ومرض الكبد الدهني، تابع الباحثون حالة 1170 طفلاً، بالإضافة إلى مراقبة بيانات أمهاتهم حول ظروف الحمل والولادة والتغذية في الأشهر الأولى من عمر الأطفال.



النظام الغذائي الصحي يقي الأطفال من الأمراض