

آليات لتدعيم حقوق ضحايا الاتجار بالبشر في تونس

● تونس - أطلقت الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار بالأشخاص، مجموعة من الآليات تدعم الحقوق المعنوية لضحايا الاتجار بالبشر في تونس، وهي عبارة عن دليل مقابلة ضحايا الاتجار بالأشخاص وقائمة للأسئلة النموذجية يتم الاستفسار بها في المقابلة. وقام بإعداد الدليل مجموعة من الخبراء الوطنيين والدوليين وهو يستجيب إلى المعايير الدولية. ويهدف هذا الدليل، الذي جاء بدعم من مجلس أوروبا، إلى إرشاد وتوجيه المهنيين المتعاملين مع ضحايا الاتجار بالأشخاص إلى التقنيات الكفيلة لضمان مقابلة تساهم في بناء الثقة مع الضحايا.

وقالت عضو الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار بالأشخاص وممثلة وزارة الداخلية روضة بيوض، إن هذا الدليل الذي يتنزل في إطار الآلية الوطنية لتوجيه ضحايا الاتجار بالأشخاص، يتكون من حقيبة تحتوي على مجموعة من الوثائق لإجراء مقابلة جيدة تحترم القواعد المنصوص عليها في الغرض، وهو ينقسم إلى جزء يوصي باليات التعامل الجيدة مع الضحايا المرشد والطفل الضحية.

إطلاق هذه الآليات يمثل حدثاً تاريخياً بالنظر إلى أهميتها في التعامل مع ضحايا الاتجار بالأشخاص المرشدين منهم أو القصر

واقترحت العبيدي ضرورة نشر الدليل على نطاق واسع وتنظيم دورات تكوينية لفائدة المتدخلين في المجال. وأكد مهدي الرميلى رئيس وحدة تعزيز القدرات ومشاريع التعاون بمنطقة جنوب المتوسط من مجلس أوروبا، على أهمية مجموعة آليات مقابلة ضحايا الاتجار بالأشخاص، معتبراً أنها مرحلة أساسية في تركيز الآلية الوطنية لإحالة وتوجيه ضحايا الاتجار بالأشخاص. وبعد الاتجار بالبشر من الظواهر التي باتت تهدد النسيج الاجتماعي للمجتمع التونسي، وهو ما جعل المشروع التونسي يتحرك في سنة 2016 لمصادق على القانون المتعلق بمنع الاتجار بالبشر ومكافحته.

ولفتت بيوض في هذا الصدد إلى ضرورة احترام المقابلة بمبادئ كرامة الإنسان وعدم التمييز ومراعاة النوع الاجتماعي والمحافظة على المعطيات الشخصية واحترام المبادئ والقواعد السلوكية والمهنية. وفي ما يتعلق بالطفل ضحية الاتجار بالأشخاص، يوفر الدليل معطيات للقائم على المقابلة حول كيفية اكتساب ثقة الطفل حيث ينص بالخصوص على أن المقابلة يجب ألا تدوم فترات طويلة حتى لا ترهق الطفل وأن تكون لغة التخاطب بسيرة إلى جانب اعتماد وسائط أخرى كرسماً على سبيل المثال. كما أكدت روضة العبيدي رئيسة الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار

موضة

أزياء صيفية أنيقة للأطفال

● بالنسبة إلى الرضع والأطفال الصغار، تعتبر ألوان الأيس كريم بالفواكه هي الطريقة المفضلة للأزياء في الصيف. ويأتي الباستيل في مجموعة متنوعة من الظلال السكرية من البلاك إلى شربات الليمون. ومن الملفت رؤية الأطفال وهم يرتدون أزياء تزهو بألوان الفراولة الزهرية والخوخية والأزرق الفاتح. ويمكن مزج الألوان اختياري الأزياء التي تجمع بين المتعة والعملية.

● ويقدم خبراء ماكس نصائح لعشاق الموضة من الأطفال لارتداء ملابس لطيفة وغير رسمية، مع الحفاظ على المرح أيضا.

● تعتبر الرسومات وخاصة رسومات الأزهار مثالية للملابس الربيعية. ويمكن استخدام النمط البسيط كنمط محاذ ومطابق لمجموعة متنوعة من الألوان. ويضيف استخدام نمط رقيق في كل من الفساتين والكنزات المزيد من الأناقة لخرزاة ثياب أطفالك على نحو يتوافق مع ملابسهم الأخرى.

● تعتبر الألوان الزاهية مثالية لأزياء الأطفال الصيفية. كالرسومات النابضة بالحياة بألوان الأصفر المشمس والوردي الجميل والأزرق المائي والعديد من الظلال الأخرى لإضفاء منظر حيوي، بينما تضيف السراويل المطوية والسراويل القصيرة للأولاد جنبا إلى جنب مع الرسومات والمسلمات الوردية للفتيات شعورا بالراحة والاسترخاء.



● كل ما يريده الأطفال هو الجري والقفز والتسلق واللعب. لذا تعتبر الأحذية الرياضية مثالية للصغار المغممين بالحوية، كونها متينة وعملية، فضلا عن أنها خفيفة الوزن وممتعة. ومن السهل العثور على زوج يتيح لطفلك التعبير عن نفسه مع مجموعة من التصميمات المختلفة.

هل تدعم الصداقة الافتراضية مشاعر التآلف وتقلل من الشعور بالوحدة؟

علامات الارتياح لصديق الإنترنت لا تؤكد قوة الصداقة وعمقها



الصداقة الافتراضية ليست على نفس مستوى القيمة مع الصداقة الواقعية

كما أن النشاطات المشتركة والمواقف التي تجمع الأفراد معاً هي التي تجعل الصداقة أكثر عمقا وقوة، ولا يمكن القول بأن الراحة في الحديث مع صديق الإنترنت تجعل الصداقة قوية وعميقة، بل إن البعض قد يضع توقعات مرتفعة لعرق ومثانة الصداقة الإلكترونية تجعله متفاجئا عندما يشعر أنها مجرد صداقة عابرة أو أنها أضعف من الصمود بوجه مواقف صغيرة وتافهة.

ومن المشاكل الشائعة في الصداقات الإلكترونية أنها تتيح مجالا كبيرا للكذب والتزوير والتكبر، من جانب الصديقين أحيانا، فالصداقة الإلكترونية تتيح لنا مجالا لنظهر بالطريقة التي نحبها وليس كما نحن فعلا، وقد عرفنا دائما أن الصداقة الحقيقية مبنية على الصدق والعفوية، وشروطها أن تجد نفسك على طبيعتك دون حرج.

ومع القفزة السريعة نحو الحداثة والتطور التكنولوجي الرقمي، أصبح العالم بمثابة قرية كونية صغيرة يحمل فيها الإنسان هوية رقمية تحوله لدخول هذا العالم الافتراضي والتفاعل معه أينما كان ومتى شاء ذلك. لكن هذا لا يمنع أن الصداقة الافتراضية قد تؤسس إلى صحبة واقعية، لا بل قد تفوق هذه الصحبة، ذلك أن ما سبقها من تبادل للمعلومات والثقافة خلال التعارف الافتراضي ربما يكون قد أسس لشيء أعرق.

ويقول ياب دنيسن أستاذ علم النفس الألماني إن الاعتقاد بأن الشباب يتواصلون بصورة أساسية مع غرباء اعتقاد بال، مثل الاعتقاد بأن استخدام الإنترنت يشكل كبير سبب العزلة الاجتماعية. فالأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت بكثرة هم في "حياتهم الحقيقية" أكثر تواصلًا اجتماعيًا من هؤلاء الذين لا يستخدمون الإنترنت بكثرة.

الأصدقاء الذين لديك، بقدر ارتباطها بصورة أكبر بكيفية شعورك تجاه أصدقائك. وأضافت "إذا شعرت بالوحدة، ربما يكون من الأفضل أن تقوم بتواصل إيجابي مع صديق بدلا من محاولة السعي لكسب أصدقاء جدد". وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكبر سنا تكون لديهم شبكات اجتماعية أصغر. وأوضحت الدراسة أن الشباب تكون لديهم شبكة اجتماعية أكبر، ولكنها لا تتألف من أصدقاء حقيقيين، بل من مجرد أشخاص يعرفونهم ولا يساهمون في سعادتهم. وقالت دي برون إن بحثها توصل إلى نتائج مماثلة لدراسات أخرى تفيد بأن الأشخاص يشعرون بسعادة أكبر إذا كان الجزء الأكبر من أصدقائهم على شبكة الإنترنت هم أصدقاء لهم على أرض الواقع. وأضافت "الصورة النمطية للتقدم في السن تصف البالغين الأكبر سنا في عدة ثقافات بالأشخاص الذين يشعرون بالحنن والوحدة". وأوضحت "لكن الدراسة أظهرت أن شبكة الأصدقاء الأصغر التي يحظى بها الأكبر سنا لا تقوض من رضاهم الاجتماعي".

وأكد خبراء علم الاجتماع أنه مهما تطورت الصداقة الإلكترونية لا يمكن أن تصل إلى عمق ومثانة الصداقة الحقيقية والواقعية، فالإتصال المباشر عنصر أساسي في الصداقة على الأقل تكونها الأولى،

فيسبوك لا يغني عن ضرورة وجود حفنة من الأصدقاء المقربين في الحياة الواقعية. وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين لديهم بضعة أصدقاء يشعرون بنفس مقدار السعادة الذي يشعرون به من لديهم شبكة أكبر من الكثير منهم عبر الإنترنت.

وتوصلت الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي شجعت الشباب على أن تكون لديهم شبكة أكبر من الأصدقاء ولكنها غير مفرحة. ولكن بدلا من محاولة جمع الأصدقاء، أشار الباحثون إلى أن أفضل علاج للوحدة ربما يكون تضييع الوقت مع الأصدقاء المقربين.

واعتمد العلماء بجامعة لينز في دراستهم على بيانات استطلاعية للراي، قامت بإجرائها على شبكة الإنترنت، منمظمة بحثية غير ربحية، وشملا 1496 شخصا. وكشف المشاركون في الدراسة عن أعمارهم وتكوين شبكاتهم الاجتماعية ونوعيات التواصل الاجتماعي المختلفة لهم ومشاعرهم. وشملت الدراسة تفاصيل حول وتيرة تواصلهم مع أفراد أسرهم وجيرانهم وكيفيةها.

وخلصت الدراسة إلى أن عدد الأصدقاء المقربين لشخص ما هو الأمر الوحيد الذي يؤثر على مدى رضاه عن حياته الاجتماعية. وقالت الدكتورة فاندري برون دي برون وهي من المشاركين في إعداد الدراسة "الوحدة ليست مرتبطة بصورة كبيرة بعدد

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن الصداقة الافتراضية ليست على نفس مستوى القيمة مع الصداقة الواقعية، ذلك أن وجود المئات من الأصدقاء لأي شخص على مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك لا يغني عن ضرورة وجود حفنة من الأصدقاء المقربين في الحياة الواقعية، ما يعني أن الصداقة الافتراضية لا تزيد مشاعر الدعم ولا تقلل الشعور بالوحدة.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

فرضت وسائل التواصل الحديثة نفسها على العلاقات الاجتماعية، حتى أصبحت لكل شكل من أشكال العلاقات نسختان، نسخة واقعية ونسخة إلكترونية أو افتراضية، والصداقة من العلاقات التي تآثر كثيرا بتطور ونمو وسائل التواصل الاجتماعي ومنصاتها، فهل تزيد الصداقة الافتراضية في مشاعر الدعم وتقلل الشعور بالوحدة أم أنها لا تضاهي الصداقة الواقعية حتى في أبسط فوائدها.

يرى خبراء علم النفس أنه لا يوجد ما يمنع إقامة صداقات افتراضية طالما أن هناك صداقات واقعية عرضة للخيبة والخذاع وخصوصا أن بعضا منها يتطور إلى صداقات حقيقية ينفصها اللقاء. ويقول خبراء علم النفس إن كانت صداقة السوشيال ميديا تلبي متطلبات وأهداف الصداقة التقليدية فمرحبا بها، لكن أثنى لها من ذلك الذي توفره الصداقة الواقعية كالوجود الحقيقي المباشر بجانب الصديق في حزنه وفرحه وضيقة وحاجته.

وجود المئات من الأصدقاء لأي شخص على فيسبوك لا يغني عن وجود حفنة من الأصدقاء المقربين في الحياة الواقعية

ويؤكد الخبراء أن احتساء فنجان قهوة ومشاهدة مباراة أو الخروج بسهرة مع أصدقاء يلعب فيها تبادل النكات والقصص وتعالى فيها الضحكات أنجع من تضييع الوقت مع صديق افتراضي، مشيرين إلى أن أصدقاء الإنترنت لم يختبروا مفهوم "القيمة" الذي تعنيه الصحبة الواقعية، مؤكداين أن صداقتهم بمعزلها وهمة تنهيتها كبسة زر الإلغاء أو المحي أو فصل التيار. وخلصت دراسة بريطانية إلى أن وجود المئات من الأصدقاء لأي شخص على مواقع التواصل الاجتماعي مثل

نصائح

كيف نتجنب خطر الإصابة بنقص فيتامين «د»

● برلين - حذرت مجلة "أبوتيك" من تناول مكملات فيتامين "د" دون الرجوع إلى الطبيب واستشارته، نظرا لأن الإفراط في تناول هذا الفيتامين يرفع خطر الإصابة بحصوات الكلى أو يتسبب في تكلسها. ويؤدي النقص في فيتامين "د"، لاسيما لدى الأطفال، إلى الإصابة بهشاشة العظام التي تنتج عنها تشوهات حادة في الهيكل العظمي وعظام الأطراف. أما لدى البالغين فإن خطر الإصابة بنقص فيتامين "د" قد يؤدي إلى ضعف العضلات والعظام. وفيتامين "د" قابل للذوبان في الدهون، وتلعب الشمس دورا مهما في تزويد الجسم بجزء من حاجته من هذا الفيتامين، ويوجد أيضا بشكل طبيعي في بعض المنتجات الحيوانية بما في ذلك الأسماك الزيتية والبيض واللحوم.

والصحة أن السبب في ذلك هو أن الجسم يحتاج أشعة الشمس ليتمكن من بناء هذا الفيتامين بنفسه والمعروف أيضا باسم "فيتامين الشمس". ولمساعدة الجسم على بناء فيتامين "د"، لا يحتاج المرء إلى أخذ حمام شمسي، بل يكفي تعريض الوجه واليدين والأذرع والساقين لأشعة الشمس يوميا. وبالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس، يمكن إمداد الجسم بفيتامين "د" من خلال تناول الأغذية الغنية به مثل السلمون والبيض والفطر.



سلك السلمون غني بفيتامين «د»