

الطلاق يؤثر على الرجال أكثر من النساء

● **كالفورنيا (الولايات المتحدة) -** كشفت دراسات عديدة أن الرجل أكثر تأثراً بالانفصال عن الزوجة، وأن هذا القرار قد يجعله يخسر سعادته وصحته ومستقبله المهني.

وقال مايكل روزنفيلد عالم الاجتماع في جامعة ستانفورد إن 69 في المئة من حالات الطلاق تحدث بناءً على رغبة النساء، وهذا ما يجعل تأثيره أكبر على الرجل الذي يضطر إلى الانفصال على عكس الزوجة التي تطلب ذلك وهي تحمل في عقلها خطة مبدئية لحياتها المقبلة.

وأشار إلى أنه بمجرد وقوع الطلاق تسعى النساء لإيجاد مساعدة سواء من الأصدقاء أو العائلة للتخلص من الحالة النفسية، ولكن الرجال يحتفظون بمشاعرهم، ومع الوقت تصبح المرأة أكثر استقراراً، بينما يعاني الرجل من القلق والاكتئاب وتتغير أهدافه في الحياة وقد يخسر عمله.

بمجرد وقوع الطلاق تسعى النساء لإيجاد مساعدة سواء من الأصدقاء أو العائلة أو الأقارب، لكن الرجال يحتفظون بمشاعرهم

وتوصلت دراسة ألمانية إلى أن النساء والرجال يتصرفون بطريقة مختلفة بعد الانفصال، إذ تعاني المرأة بشكل حاد على المستوى النفسي والجسدي، في حين يجد الرجل صعوبة في هضم نهاية العلاقة لكنه يكتب ذلك في نفسه. وأوضحت الدراسة أنه رغم معاناة المرأة بحدة نفسياً وجسدياً وميلها بشكل أكبر إلى السلبية، إلا أنها تستوعب الانفصال بشكل أفضل من الرجل الذي يعاني من تبعات الانفصال لفترة أطول، وقد لا يستطيع التعافي من آثاره بشكل كامل بالمرّة.



الرجال يشعرون بفقدان الهوية بعد الانفصال

نصائح

جفاف الجلد والعينين أعراض تدل على نقص أوميغا 3

● **بون (ألمانيا) -** قالت الجمعية الألمانية للتغذية إنه يمكن الاستدلال على نقص الأحماض الدهنية أوميغا 3 بالجسم من خلال ملاحظة بعض الأعراض مثل التعب وضعف التركيز والسيان وجفاف الجلد والعينين وآلام العضلات والمفاصل وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم وتدهور التمثيل الغذائي.

وأوضحت الجمعية أنه يمكن مواجهة هذا النقص من خلال تناول الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 مثل الأسماك الدهنية والمكسرات مثل الجوز وبذور الشيا وبذور الكتان وزيت بذور الكتان وزيت السلمون، مع مراعاة تناول الأسماك الدهنية كالسلمون والتونة والماكريل والرنجة بمعدل مرتين أسبوعياً، وجدير بالذكر أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 تمتاز بتأثير مضاد للالتهابات وتتمتع بأهمية كبيرة لصحة المخ والقلب والعينين. ويراعى أيضاً التقليل من الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 6 مثل لحم البقر والعديد من أصناف الجبن وبعض الزيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس وزيت الصويا وزيت القرطم (الغصفر).

وتعمل دهون الأوميغا 3 على تحسين سلامة حواجز البشرة، وتمنع فقدان الرطوبة وتحميتها من الهيجات التي يمكن أن تؤدي إلى الجفاف والتهيج، وعند عدم حصول الجسم على ما يحتاجه من أحماض الأوميغا 3 ينعكس ذلك سلباً على صحة الجلد ويؤدي إلى التهيج والاحمرار والرغبة المستمرة في الحكّة وظهور الجلد بمظهر جاف.



تقاسم الأدوار يسهل على الإخوة رعاية آبائهم المسنين

تحويل قضاء احتياجات الآباء إلى عادة يسهل على الأبناء الاهتمام بهم



رعاية الآباء واجب على الأبناء

وسوف تسير الأوضاع بشكل جيد إذا ما تعاون الجميع، طالما أن هذا ممكن. ومن المهم أيضاً ألا يجعل الجميع بعضهم البعض يشعرون بالذنب ويجب عليهم تقبل أن وضع الأقارب المتقدمين في العمر أمر صعب على كل الأشخاص المشاركين في الرعاية.

وتعتبر رعاية الشخص المسن من بين إحدى أهم مسؤوليات الأبناء، ولأنها تتطلب بذل الجهد والوقت فإنها قد تتحول إلى مصدر للخلافات والنقاشات الحادة بين الأشقاء خاصة في الحالات التي يحاول فيها بعضهم التهرب من مسؤولياته تجاه الأب أو الأم المسنة. وإلى جانب الصعوبة الجسدية التي يعانيها الأبناء في رعاية آبائهم، فإن صورة أهلكم بالنسبة إليهم قد تتغير. فالشخص الذي كان قوياً في يوم من الأيام أصبح ضعيفاً، ومن كان يقدم الرعاية تحول اليوم إلى محتاج إليها، والحامي أصبح ضعيفاً، ومن كان يتحرك باستقلالية يحتاج الآن إلى المساعدة في المنزل.

وكل ذلك يدفع الأبناء إلى اختبار مشاعر مختلفة ومحزنة، وقد عدت مود بورسيل، وهي معالجة نفسية ومديرة تنفيذية لمرکز الحلول الحياتية بولاية كونيتيكت الأميركية، في قائمة المشاعر التي يحتمل أن يتعرض لها الأبناء وهم يواجهون تراجع قدرات والديهم وتدهور صحتهم، ومن أبرزها الخوف، عند إدراك أنه لا يمكن للأهل الاعتماد على أنفسهم بشكل كامل، وأنهم بحاجة الآن إلى المساعدة. والحزن، لأن قدرة الوالدين على التحرك بشكل مستقل قد تراجعت فجأة أو تدريجياً. والغضب والإحباط ونفاد الصبر عندما تتداخل احتياجات أحد الوالدين مع حياة الأبناء الخاصة. والشعور بالذنب، بسبب عدم القدرة على قضاء وقت كاف مع الأهل الذين هم بحاجة إلى المساعدة بسبب بُعد المسافة أو مطالب الحياة الأخرى.

الابن والبنات رعاية والديهما وخدمتهما مباشرة أو عن طريق شخص ثالث. وعندما يصل الوالدان إلى سن الشيخوخة ويصبحان غير مستقلين تماماً، فمن السهل تحويل قضاء كل احتياجاتهما إلى عادة. وحتى يسهل على الإخوة رعايتهما دون عناء يجب أن يضعوا مسبقاً مع والديهما خطة حول الاهتمام بهما في المستقبل، وسوف يسهل ذلك على الجميع مهمة الرعاية. كما يجب على الأبناء التحقق من التغطية الصحية لدى آبائهم، والتعرف على الأطباء الذين يعالجونهم والأدوية التي يأخذونها. كما عليهم عدم نسيان أن نظام التغذية والتدريب البدني الصحي هو جزء أساسي من التخطيط لوالديهم. وطالما بقوا نشطين فإنهم بذلك يحسنون صحتهم واستقلاليتهم ويطيلون أعمارهم. ولتجنب المناوشات العاطفية أو التافهة التي تحصل بين الإخوة جراء مسؤولية رعاية والديهم، من الجيد إشراك الجميع قدر المستطاع من البداية، وهو ما يمكن فعله بتنظيم لقاءات أسرية لبحث المسألة.

وفي دراسة أجرتها أستاذتان من جامعة ولاية نيويورك، هما أستاذة الصحة العامة مارلي غلانت وعالمة الاجتماع غلينزا سبيتز، حاولتا فيها معرفة ما يبحث عنه الأهل المسنون في علاقاتهم مع أبنائهم، عبر المشاركون عن رغبة قوية في المحافظة على الاستقلالية في موازاة التواصل الجيد مع أبنائهم. وفي هذه اللقاءات يمكن أن يحدد الأشقاء قواعد واضحة بشأن المهام المحددة لكل شخص، ومتى سيأتي الجميع في زيارة ومتى سيتم إراحة الشخص الواقع عليه العبء الأكبر.

وحتى أفراد الأسرة الذين يعيشون بعيداً يمكن أن يشاركوا، حيث يقدمون المساعدة بأي شيء يمكن ترتيبه عبر الهاتف أو كتابة على سبيل المثال.

ويؤكد خبراء العلاقات الأسرية وعلماء الاجتماع أن تقاسم الأدوار بين الإخوة يسهل عليهم رعاية آبائهم المسنين. كما أن الاتفاق المسبق بينهم حول مسائل الرعاية والإقامة والزيارة وتوضيحها يجنبهم الخلافات ولا يثقل كاهل أحدهم مهما كان ترتيبه في العائلة. ويشير الفقهاء إلى أن خدمة الوالدين واجبة على أولادها الذكور والإناث معاً.

● **بيروت -** يحمل التقدم في السن معه ضعف البصر والسمع وتراجع القدرة على النهوض والمشي، والأسوأ من كل ذلك المعاناة من فقدان القدرات العقلية، والإصابة بمرض الزهايمر. وغالباً ما تقع مسؤولية رعاية الوالدين المسنين على عاتق أحد أولادها الذي قد يشعر بصعوبة هذه المهمة، لاسيماً إذا كان عليه في المقابل إهمال أفراد أسرته واحتياجاتهم وأهدافهم الشخصية.

كما تعتبر رعاية الشخص المسن من بين إحدى أهم مسؤوليات الأبناء، ولأنها تتطلب بذل الجهد والوقت فإنها قد تتحول إلى مصدر للخلافات والنقاشات الحادة بين الأشقاء خاصة في الحالات التي يحاول فيها بعضهم التهرب من مسؤولياته تجاه الأب أو الأم المسنة.

ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن الاتفاق المسبق بين الإخوة حول مسائل الرعاية والإقامة والزيارة وتوضيحها من خلال اللقاءات العائلية التي تناقش في هدوء، يساهم في تجنب الخلافات بينهم وعدم تحميل المسؤولية لأحدهم مهما كان ترتيبه في العائلة.

كما أن هذه الطريقة لا تشعّر المسن سواء كان الأم أو الأب بأنه صار عبئاً ثقيلاً على أولاده، وهو ما يمكن أن تنجر عنه العديد من المتاعب النفسية بسبب الشعور بالعجز والضعف أو الخوف من المستقبل ومن إهمال أبنائه له. ويجد اليوم العديد من الآباء والأمهات المسنين أنفسهم في منظمات ومؤسسات رعاية المسنين بسبب الخلافات بين الأشقاء حول تحمل مسؤولية رعايتهم.

موضة

الراحة عنوان الموضة الرجالية هذا الخريف

● **برلين -** قالت مستشارة المظهر الألمانية ماريا هانز إن الراحة تمثل عنوان الموضة الرجالية في خريف وشتاء 2021 - 2022، حيث تطل البدلات والبلوفرات والمعاطف بقصة واسعة وفضفاضة وخامات مريحة تتسم بطابع كاجوال. وأضافت هانز أن هذا الموسم يشهد

رواجاً كبيراً للمعطف ذي القصة الأكبر من المقاس Oversized، والذي يشتمل على حزام للوسط، وكذلك البلوفر ذي الرقبة العالية المستديرة. كما يشهد هذا الموسم انتشاراً كبيراً للقطيفة والتريكو والجلد الاصطناعي. وبالنسبة إلى الألوان تتألق الموضة هذا الموسم بالألوان



الزاهية والمشرقة كالبرتقالي والأصفر بلون الكاري إلى جانب الدرجات الطبيعية مثل البيج والبني والجملي. ويلاحظ المصممون أن الضيحات تبدلت وتغيرت كثيراً فأصبحت تميل أكثر إلى الإطلالات التي تناسب الجنسين، فقل التمييز بين الجنسين وزاد عدد الإطلالات التي يستطيع الجنسان اعتمادها. وقد أعد المصممون لخريف 2021 أرقى أنواقهم في عالم الأزياء الرجالية.

وأشار خبير الموضة الألمانية برنهارد روتنسل إلى أن هذا الاتجاه يبدو جلياً في إطلالة الحياة العملية، إذ تتوارى البذلة ذات القصة الضيقة، وتحل محلها الملابس الكاجوال ذات القصة الواسعة والمريحة. وأشار إلى أن الحذاء الرياضي يلعب دوراً محورياً في اتجاه الموضة الجديد، إذ يحل محل حذاء البذلة الأنيق، ويوفر للرجل الإحساس بالثبات والاستقرار أثناء المشي في الشوارع وفي الطرقات الشتوية الموحلة.