

العنف الأسري ضد الأبناء في مصر يبلغ مرحلة خطيرة

تكرّر عمليات انتحار الشبان والفتيات يعكس تفشي ثقافة التربية القاسية

علامات تنذر بميول الإنسان الانتحارية

● لندن - لا يعد الانتحار مرضا عقليا ولكنه نتيجة خطيرة محتملة من الاضطرابات النفسية يمكن علاجها، والتي تشمل الاكتئاب الشديد، واضطراب ثنائي القطب، واضطراب ما بعد الصدمة، والاضطرابات الحدية، والفصام، والاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات، المستقل، والخوف أن تظل ثقافة العنف مثل الشره المرضي وفقدان الشهية العصبي.

ويجمع الأطباء النفسيون وخبراء السلوك على أن أغلب الأشخاص المنتحرين يرسلون علامات وإشارات تحذيرية تنبئ برغبتهم في إنهاء حياتهم أBRرزا تقلباتهم المزاجية

ويقول الخبراء إن الشخص الذي يفكر في الانتحار يبدأ في الكثير من الأحيان بترتيب أعماله الشخصية، وقد يشمل ذلك زيارة الأصدقاء وأفراد الأسرة، والتخلي عن الممتلكات الشخصية، وكتابة وصية، وتنظيف الغرفة أو المنزل.

وفي حين يحاول نحو 75 في المئة ممن يفكرون في الانتحار التعبير عن رغبتهم في ذلك للأشخاص المقربين، وقد لا يكون ذلك بشكل مباشر، بل يتحدثون كثيرا عن الموت أو يقولون أشياء مثل "سيكون من الأفضل لو لم أكن هنا"، وفي كل الحالات يجب أن يؤخذ كل تهديد بالانتحار -سواء كان مباشرا أو غير مباشر- على محمل الجد.

ومن أبرز هذه العلامات الشعور بحزن شديد طويل الأمد وتقلبات مزاجية يصاحبها إحساس عميق باليأس من المستقبل، مع القليل من التوقعات بأن الظروف يمكن أن تتحسن.

وتمثل مشاكل النوم والهدوء المفاجئ بعد فترة من الاكتئاب أو المزاجية علامة على أن الشخص قد قرر إنهاء حياته.

كما أن تفضيل الوحدة وتجنب الأصدقاء أو الأنشطة الاجتماعية من أعراض الاكتئاب، وهو سبب رئيسي للانتحار، وهذا يشمل فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة المعتادة.

وقد يشير السلوك الخطير، مثل القيادة المثورة وزيادة تعاطي



العنف الأسري يدفع الأبناء إلى الانتحار

ارتكابهم تصرفات مشينة، باعتبار أنهم يسيئون إلى عائلاتهم قبل أنفسهم، فإن الرفض الواسع لهذه الطريقة في التربية يمهّد لكيانات أسرية أكثر تحضرا في عند شريحة ورثت العنف منذ الصغر لتتعاامل به مع أولادها عندما يصبحون آباء وأمّهات.

ويعتقد متخصصون في العلاقات الاجتماعية أن الطفل الذي تربى على العنف يرث نفس الثقافة عندما يصبح أباً، ما يتطلب تدخل المؤسسات التربوية والثقافية والإعلامية لتقديم جرعات مكثفة حول الطريقة المثالية لعلاقة الآباء بالأبناء، وكيفية ترويضهم وحثهم على ترك التصرفات الخاطئة دون عنف أو ترميم قبل أن يكون الأذى ثقافة متوارثة يصعب علاجها في الكثير من الأسر.

وتخلو المناهج التعليمية تقريبا من الدروس التي تحث على كيفية التربية الصحيحة، وكثيرا ما دعت المؤسسات الحقوقية والأهلية إلى ضرورة أن تقوم المدارس والجامعات بدور توعوي لتأهيل أرباب أسر المستقبل بعيدا عن ميراث العنف الذي يتفشى بين الأجيال المتلاحقة والكف عن التعامل مع الأئبن على أنها دائما مؤهلة للخطيئة، وإدراك أن تحرر الأبن من القيود لا يعني أنه عاص أو منحرف.

وطالما استمر تأسيس أسر على ميراث العنف فتستمر الفجوة الفكرية والثقافية والنفسية بين الآباء والأبناء على وقع جهل الكبار بالحد الأدنى من معايير التنشئة السليمة لصغارهم، وعدم إدراكهم أن المصارحة والمصادقة والتفاهم من العوامل التي تؤسس لعلاقة مثالية بين كل أفراد العائلة، والترهيب عواقبه وخيمة وإن لم يفض إلى الكراهية والجحود فسيكون دافعا إلى إراحة النفس بالانتحار.

الصغار، ما يتطلب حاليا دفع الوالدين إلى التفكير أكثر من مرة قبل الإقدام على تصرف مريب أو سلوك مشين، ولا تترك بعض الأسر أن الأجيال الجديدة بانفاحتها وتحريها من القيود لا يمكن أن تقبل فكرة الترهيب وترى أن الموت أقل عذابا من قسوة الأبوين.

الأب والام اللذان قتلا ابنهما بدافع تاديبه وتقويم سلوكه ورثا هذه الثقافة المغلوطة دون أن يكون ليهما الحد الأدنى من الرحمة في إمكانية أن تتم معاقبته بطريقة آدمية، تحفظ لهما حقهما في تكرار منعه من الخطأ، وتمنحه فرصة أن يعيد التفكير في تصرفاته إرضاء لو لديه وحفاظا على مستقبله لا أن يكون مصيره الدفن في التراب.

وقالت هالة حماد استشارية العلاقات الأسرية وتقويم السلوك في القاهرة إن الأزمة الحقيقية تكمن في اقتناع الكثير من الأسر بأن التربية القائمة على الترهيب هي الأسلوب الصحيح، وفي اقتناعها بأن الحوار والمصارحة وإقامة صداقة بين الأبناء والآباء يقود إلى ارتكاب أفعال صبيانية تضر بسمعة العائلة بدافع التدليل والرغوة، وهذا لا تطبق أو يتم الاستناد إليها حتى مع اعتراف الأبوين بأن معاملتهما لابن المتحرر أو الفتاة كانت قاسية.

أزمة القانون الذي صدر لتحجيم العنف الأسري أنه مليء بالثغرات، فالأب الذي يقتل ابنه أثناء تاديبه قد يحاكم بتهمة القتل الخطأ، ما يعني أنه حتى لو تم حبسه يكون الحكم مخففا، مع أنه لو تم رده بشكل صارم ستكون هذه رسالة لكل أب يتعامل مع أولاده بذات الطريقة عند التأديب، وهناك وقائع مماثلة راح ضحاياها لنفس السبب.

والمشكلة أنه تم خلال عصور طويلة ترسيخ فكرة أن التربية الأسرية القائمة على الترهيب كفيّلة بتقويم سلوك

يتحمل تعذيب والده له، ما دفعه إلى قتل نفسه.

تعكس كل هذه الوقائع درجة ما وصل إليه العنف اللفظي والجسدي والترهيب المعنوي من جانب الأسرة تجاه الأبناء، وأن الكثير من الأسر صارت تدمن التربية القائمة على الأذى والحرمان من العاطفة، ولا تترك تبعات هذه السلوكيات على نفوس الأولاد، وخطورة العنف وما يسببه لهم من شعور بالكبت واليأس والإحباط والاستسلام لفكرة الانتحار.



هالة حماد
الأزمة تكمن في اقتناع الأسر بالتربية القائمة على الترهيب

ورغم إقرار الحكومة المصرية تشريعات تستهدف مواجهة العنف الأسري ومعاقبة المسؤولين عنه، بغض النظر عن هوياتهم، إلا أن العديد من الوقائع أثبتت أن التصدي لإيذاء الآباء أبناءهم لا يمكن معالجته بالقوانين مهما بلغت صرامة عقوباتها، فهي في النهاية لا تطبق أو يتم الاستناد إليها حتى مع اعتراف الأبوين بأن معاملتهما لابن المتحرر أو الفتاة كانت قاسية.

أزمة القانون الذي صدر لتحجيم العنف الأسري أنه مليء بالثغرات، فالأب الذي يقتل ابنه أثناء تاديبه قد يحاكم بتهمة القتل الخطأ، ما يعني أنه حتى لو تم حبسه يكون الحكم مخففا، مع أنه لو تم رده بشكل صارم ستكون هذه رسالة لكل أب يتعامل مع أولاده بذات الطريقة عند التأديب، وهناك وقائع مماثلة راح ضحاياها لنفس السبب.

تكررت عمليات انتحار الشبان في مصر في الآونة الأخيرة، وأثارت صدى في المجتمع وخاصة بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الذين فتحوا مساحات واسعة للنقاش حول علاقات المنتحرين بمحيطهم الأسري والاجتماعي، والأسباب والخلفيات التي تدفع أشخاصا في ربيع العمر إلى كتابة نهاية مأساوية لحياتهم.



أحمد حافظ
كاتب مصري

● أظهرت بعض وقائع الانتحار التي أقدم عليها شبان وفتيات في مصر مؤخرا أن العنف الأسري تجاه الأبناء وصل إلى مرحلة غير مسبوقة في ظل اقتران الكثير من الآباء بأن التربية القائمة على الترهيب هي السبيل الأمثل لتقويم سلوك أولادهم بعيدا عن سياسة التدليل والصداقة بين الطرفين والتعامل معهم بأسلوب قائم على الحوار والنقاش والتفهم والصراحة.

جاءت واقعة مقتل مراهق على يد والده في حي مصر القديمة بالقاهرة الخميس، أثناء محاولة تاديبه بالضرب، لتزيح الستار عن العقلية الرجعية التي تسيطر على شريحة من الآباء في طريقة تعاملهم مع الأبناء، حيث وصل المراهق إلى المستشفى وهو ميت، ولم تغلق محاولات إنقاذه نتيجة الأذى الجسدي الذي تعرض له لمجرد أنه ارتكب بعض السلوكيات الخاطئة.

كما استيقظ المصريون الأربعاء الماضي على فاجعة انتحار طالبة تدرس في كلية طب الأسنان، بإلقاء نفسها من الطابق السادس بأحد المولات التجارية في القاهرة لتستريح من الضغوط اليومية والأذى النفسي الذي تتعرض له على يد والدها الذي يعاملها بطريقة أشبه بالحياة العسكرية، ويمارس معها كل أنواع القسوة والتضييق خشية تحررها الزائد عن الحد بدعوى الخوف عليها.

اعترف الأب في تحقيقات النيابة بأنه كان يعامل ابنه بقسوة ويتحكم في كل تصرفاتها ومواعيد خروجها وعودتها إلى المنزل ويمنعها من مصادقة بعض الفتيات ولا يسمح لها بالكثير من التصرفات، حتى عندما شارك في مراسم دفنها أظهرت عدسات الصحف والقنوات كيف كان يقف صلبا لم يهتز، كأنه لم يصل إلى مرحلة لوم نفسه على كونه سبب انتحارها.

وفي الأسبوع نفسه نجح أصدقاء شاب في إنقاذه في اللحظات الأخيرة بعد تسجيله فيديو عن استعداده للانتحار ونشره على منصات التواصل الاجتماعي، مطالبا بعدم تسليم جثمانه لأفراد أسرته لأنهم سبب تفكيره في الخلاص، فيما انتحر شاب تاركا رسالة مكتوبة للناس يناشدهم فيها أن يسامحوه لأنه لم

التوتر يرفع خطر الإصابة بالنبوبات القلبية

الأشخاص الذين لديهم ضغط الدم الطبيعي. وشددت خبرة إدارة الإجهاد سينثيا أكريل والمحرة في مجلة المعهد الأميركي للتوتر، على أنه "لا ينبغي أن نستبعد قدرتنا على أن يكون لنا دور في رفاهيتنا وصحتنا النفسية".

يمكن تحسين صحة القلب والأوعية من خلال السعي للحصول على نظرة نفسية إيجابية والتخفيف من حدة التوتر المزمن

ولأن العقل والقلب والجسد أعضاء مترابطة يمكن للشخص تحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال السعي للحصول على نظرة نفسية إيجابية ومحاولة تهدئة نفسه والتخفيف من حدة التوتر المزمن الذي قد يصاحبه بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى

الزيادة المستمرة في هرمون الإجهاد "الكورتيزول" تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو أمراض القلب عامة. وخضع نحو 412 بالغاً للدراسة، تتراوح أعمارهم بين 48 و87 عاما مع

وقال مؤلف الدراسة كوسوكي إينو، الأستاذ المساعد في علم الأوبئة الاجتماعية في كيوتو باليابان "ركزت الأبحاث السابقة على العلاقة بين مستويات هرمون التوتر وارتفاع ضغط الدم، ومع ذلك لم تكن هناك دراسات تبحث في البالغين الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم من الأساس". وأوضح غلين ليفين أستاذ الطب في كلية بايلور للطب الأميركية أن "التوتر والاكتئاب والإحباط والغضب والظرة السلبية للحياة لا تجعلنا غير سعداء فحسب، بل تؤثر سلبا على صحتنا وطول العمر".

وتكشفت الدراسة أن المستويات المرتفعة من هرمونات التوتر مرتبطة بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى

والشنتن - كشفت دراسة أميركية جديدة أن ارتفاع مستويات التوتر يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتة الدماغية. وأوضحت الدراسة التي نشرت في مجلة جمعية القلب الأميركية أن



الإجهاد النفسي يتعب القلب

موضة

السراويل الملونة

أحدث صيحات الموضة

● لندن - اعتمدت أغلب دور الأزياء العالمية السراويل الملونة وذات القصة الواسعة ضمن عروضها لموضة موسم خريف وشتاء 2021 - 2022. وتعد هذه السراويل من قطع الملابس المميّزة واللافتة للانتباه والتي يمكن تنسيقها مع مختلف أنواع الملابس، لتمنح الفتاة إطلالة رائعة، فضلا عن كونها تمكّنها من الحركة بسهولة وحوية.

وتختلف طريقة تنسيق السراويل الملون باختلاف لونه، ففي حال اختيارك سراولا بأحد الألوان الأساسية (الأبيض والأسود والرمادي والأزرق) ينصحك خبراء الموضة بتنسيق السراويل مع قطع ملابس باللون مختلفة، أما إذا اخترت سراولا ملونا بأحد الألوان الفاقعة والشبابية فمن المحبذ ارتداؤه مع درجات لون متقاربة أو محايدة

كالأبيض. وبإمكانك اتباع صيحات الموضة بذكاء وجرأة، فعلى سبيل المثال تستطيعين اعتماد صيحة المونوكروم (الأبيض والأسود) وهي طريقة مثالية للتعامل مع الألوان، الزاهية في الإطلالات، حيث بإمكانك أن تنسقي السراويل الأسود مع كرتة باللون الأسود أو الأبيض، أو تختاري العكس؛ لتحصلي على إطلالة مثالية أنيقة دون أي جهد.

