

أوصى خبراء ألمان باستعمال الكريما الغنية بالدهون، حيث أنها تكون طبقة غير منفذة للماء على البشرة، وبالتالي يمكن للبشرة الاحتفاظ بالرطوبة بشكل أفضل.



نصحت دراسة حديثة باستخدام الماء الذي تسلق فيه البطاطا الحلوة كوسيلة لإنقاص الوزن والتخفيف، كما أنها تزود الجسم بالكثير من المغذيات.



تطويع السمات الشخصية محاولة جديدة للعلاج النفسي

● شخصية كل فرد تظهر منذ الطفولة وتتطور مع التقدم في العمر ● الناس يلجأون للعلاج النفسي بسبب شعورهم بعدم الارتياح



الاستقرار العاطفي من السمات الشخصية القابلة للتغيير

بسبب شعورهم بعدم الارتياح وبأنهم ليسوا في حالاتهم الطبيعية، وأن مشاعرهم تغيرت ونظرتهم للحياة أيضا وبأنهم ليسوا أنفسهم، ولهذا يقوم العلاج النفسي بمحاولة مساعدة هؤلاء على استعادة صفاتهم الشخصية الأولى قبل أن يمروا بحالة الانتكاس النفسي والعودة إلى طبيعتهم الحقيقية مرة أخرى، حتى أن أفراد أسرهم المقربين يصفون هذه الحالة بدقة عندما يصرحون بأن أحببهم قد عادوا إليهم مرة أخرى، أحببهم الذين يعرفونهم جيدا.

ويؤكد بعض المتخصصين أن هذا النوع من العلاج النفسي القائم على السمات الشخصية، بإمكانه أن يسهل للأفراد استعادة شخصياتهم الحقيقية وسماتهم المميزة وأكثر من ذلك ربما إعادتها إلى أفضل من صورتها القديمة.

السمات نتيجة لتطبيق العلاج، بصورة قد تؤدي إلى تراجع الحالة النفسية. فرما يؤدي الاكتئاب المترتب عن فترة العلاج ونوعه إلى انخفاض في مستوى الاستقرار العاطفي للمريض، ويرجع بأن الإنسان يكون أكثر استقرارا من الناحية العاطفية كلما تقدم به العمر، وهذا التغيير يتم تدريجيا عبر سنوات ويعكس تطورا طبيعيا لعملية النمو النفسي والعاطفي.

ومن خلال تجربته كعالم نفسي، يرى الدكتور جيلان، أن التغيير في الشخصية الذي يحدث إثر هذه الطريقة في العلاج، لا يعود كونه عودة إلى المستوى الأول من وظيفة أو نمط معين من الشخصية، قيل أن تراجع بفعل المرض النفسي سواء أكان قلقا أم اكتئابا أم أي عرض نفسي آخر. وغالبا ما ياتي الأشخاص لطلب العلاج النفسي

استخدام الأدوية. ومن ناحية أخرى، خلص البحث إلى أن بعض العوارض النفسية تستجيب بسهولة لهذا النوع من العلاج الذي يعتمد على تغيير سمات الشخصية مثل القلق واضطرابات الشخصية، بينما يخفق العلاج في محاولة التعاطي مع أغلب المرضى الذين يعانون من إدمان المخدرات مثلا.

ويرجح الدكتور جيلان ومن خلال النتائج الأنفة، بأن تغيير الشخصية عموما يمكن أن يحدث بصورة نسبية وأن العلاج يحتاج لأن يمر الشخص بفترة زمنية لا تقل عن أربعة أسابيع لإثبات جدواه، فإن لم تظهر نتائج مرضية، فإن إتالة أمد العلاج كرجبة في إحداث تغييرات ولو بسيطة على سمات الشخصية، تعد مضیعة للوقت والجهد. وعلى غير المتوقع، فإن الباحثين كانوا قد حذروا من مغبة التداخل في عملية تغيير

"هل يمكن أن يتغير الناس؟" سؤال ملّح طرح بشدة في الأونة الأخيرة كمحاولة لتطويع السمات الشخصية في سبيل علاج مختلف الأمراض النفسية للأفراد، حيث لاحظ بعض الباحثين من خلال مجموعة من الدراسات في مجال السلوك، أن السمات الشخصية للأفراد، مهما كانت طبيعة هؤلاء، يمكنها أن تتغير أو تتبدل كليًا مع مرور الوقت، والتغيير في هذا الإطار لا يعني بالضرورة تطور السمات الموجودة فعلا في الشخصية إلى مستويات أبعـد، سواء بالزيادة أو التراجع، فربما يكون انقلابا شاملا في السمات الرئيسة للشخصية وهذا بالطبع شأن آخر.

نهى الصراف

تعرف الشخصية بأنها مجموعة من السمات الجسمانية والنفسية الموروثة والمكتسبة، وفيها أنماط العادات والتقاليد، القيم والمشاعر، الأفكار والسلوك، وردود الأفعال تجاه الأشخاص وما يجري من أحداث. كل هذه الأشياء تتفاعل في ما بينها لتظهر من خلال التعاملات الاجتماعية، حيث تعكس شخصية الفرد نمط تفكيره وسلوكه، كما أن لكل فرد طبيعة شخصية فريدة تظهر منذ الطفولة وتتطور مع التقدم في العمر واكتساب الخبرات.

العلاج النفسي القائم على السمات الشخصية يسهل للأفراد استعادة شخصياتهم الحقيقية وسماتها المميزة

نهاية العام الماضي حمل عنوان "استعراض منهجي لتغيير بعض سمات الشخصية بواسطة التدخل والتوجيه والعلاج"، تم تحليل نتائج أكثر من 200 دراسة تطرقت إلى محاولة تغيير بعض سمات الشخصية من خلال التدخل الدوائي، إضافة إلى طرق مختلفة في العلاج النفسي السلوكي تمت في مدة أقصاها 24 أسبوعا.

وكتفت الدراسة بعض النتائج المهمة، حيث تبين أن العلاج يمكن أن يكون فعالا في تغيير بعض سمات الشخصية في إطار صغير أو متوسط، ويمكن أن يلاحظ هذا التغيير بسهولة الأشخاص الذين يعيشون في نطاق ضيق مع هذا الشخص كان يكون أفراد أسرته، فقد يتحول الشخص، الذي يتفاعل بسهولة لآل الأسباب، بأن ينجح تدريجيا وفي واحدة من أساليب العلاج، في التعامل مع هذه الضغوط وهذا يتم عادة، كما أثبتته الدراسات، بمعزل عن تأثير العمر والجنس.

أما بعض الدراسات التي رصدها البحث، فأشارت إلى أن هذه التغييرات قد تظهر جلية في فترة المتابعة بعد انتهاء العلاج، حيث تتسم التغييرات الحاصلة بسمة الاستقرار ويستمر هذا الثبات ليمتد إلى أكثر من عام على مرور فترة العلاج.

وفي حين تبين أن بعض الأفراد يستجيبون بصورة أسرع لهذا النوع من العلاج، وأن بعض السمات الشخصية أكثر عرضة للتغيير من غيرها مثل الاستقرار العاطفي وأقلها في ذلك سمة الانفتاح على الخبرة الجديدة، فهي من السمات التي يصعب أحيانا تغييرها.

كما أن بعض الأمراض النفسية التي تتعلق بالقلق والاكتئاب يسهل التعامل معها مع السيطرة على سمة الاستقرار العاطفي في شخصية المريض. كما، أثبت العلاج السلوكي المعرفي فاعليته بصورة أكثر مقارنة مع

ويرى الدكتور سيث. جي. جيلان، أستاذ مساعد في علم النفس السريري بجامعة ولاية بنسلفانيا الأميركية، أن السؤال المهم الذي تطرق إليه الباحثون النفسيون في هذا النطاق هو هل يمكن للعلاج النفسي أن يغير من شخصية المريض خلال فترة زمنية محددة من خلال استثمار أمثل لهذه الفرضية؟

وفي خضم محاولة الإجابة عن هذا السؤال تطرق الباحثون إلى السمات الخمس الكبرى في الشخصية التي يمكن أن تخضع للتغيير، حيث تدور جميع الأبحاث في فلكها وهي: الانبساط النفسي، الاستقرار العاطفي، الانفتاح على المحيط الاجتماعي، والضمير والتوافق.

وفي بحث بهذا الخصوص أشرفت عليه مجموعة من المتخصصين الأميركيين في

الزوج النكدي طاقة سلبية تنعكس على الزوجة والأسرة

وحول كيفية التعامل مع الزوج النكدي، توضح الدكتورة رحاب العوضي، استشارية الصحة النفسية وتعديل السلوك في مصر، أنه يجب على الزوجة أن تكون لديها اهتمامات ونشاطات أخرى مختلفة عن اهتمامات الزوج والبحث عن بديل حتى لا تتحول حياتها إلى كابوس لا تستطيع أن تفيق منه، وتجنبنا للخلافات الدائمة، لذلك على الزوجة أن تجد سبيلا بعيدا عنه لتحقيق من خلاله سعادتها الشخصية هي وأولادها، وذلك من خلال تخصيص يوم في الأسبوع تقضيه بعيدا عن زوجها وكنابته.

وشددت على أهمية تجاهل الأزمات التي يفترقها الزوج، والتي غالبا ما تكون دون سبب، والاهتمام بالأبناء واسترجاع هواياتها المفضلة والتركيز على حياتها الخاصة، مشيرة إلى أنه من الممكن استخدام أسلوب الحوار والتقارب مع الزوج في إطار من المودة والحب لإنابة الخلافات والمشكلات المفتعلة والحفاظ على استقرار الأسرة واستمراريتها.

لأن تلك الشخصية غالبا ما تعانى من عدم الأمان والشعور بأن الآخرين لا يهتمون بها، وقد تكون معاناتها بسبب تلقبها بالكثير من الانتقادات من قبل الآخرين.

الزوج النكدي لا يتحدث كثيرا مع زوجته سواء في أمور حياتهما أو إدارة المنزل، وإذا تحدث فتتعلق بالمشكلات والخلافات

وينصحوا الزوجة بالتركيز على مدح زوجها على ذكائه وجاذبيته لكي تبت فيه روح الثقة بالنفس، لافتين إلى أهمية وجود أصدقاء مشتركين بين الزوج والزوجة، والإكتار من الزيارات العائلية، وعدم اقتصار الخروج على الزوجين فقط لكسر حدة الملل والتخلص من الكتابة.

هم أيضا بطريقة تشاؤمية. وانتقال هذه الشخصية من حالتها الكئيبة يحتاج إلى التحلي بالصبر والرغبة في المساعدة، مؤكدة أنه من الصعب على الشخص الإيجابي أن يعيش مع أشخاص سلبيين يشيعون جو النكد على من حولهم.

ووجد الباحثون أن الزوج عندما يكون نكدي يؤثر على زوجته وعلى طبيعة العلاقة بينهما، فكلما حاولت زوجته انتشاله من حالة الكآبة التي تنتابه تجده يجذبها إلى حالة الكآبة، لذلك قدمت الدراسة مجموعة من النصائح التي تستطيع من خلالها الزوجة أن تخرج زوجها من حالة الكآبة المستعرة عليه، من خلال تهئية مناخ سعيد ومرح في الأسرة كعلاج للمشاعر السلبية، وخفض الشعور بالتوتر، مع العمل على إزالة الحواجز بينهما.

وأكد علماء النفس من المشاركين في الدراسة على أهمية مدح الزوجة لزوجها الذي يتصرف بشكل كئيب أو انفعالي،

القاهرة - عادة ما يردد الرجال مقولة "زوجتي نكدي"، وأن النكد صفة لا تتجزأ من شخصية المرأة، إلا أن الأمر قد يتغير وتنتقل تلك الصفة إلى الرجل، ليوصف هو بـ"النكدي" وكثرة افتعال المشكلات والخلافات، الأمر الذي يؤثر على الحياة الزوجية ويجعل علاقته مع زوجته على المحك قد تنهار في أي لحظة، خاصة وأن المرأة لا تمتلك تلك الطاقة والقدرة على احتمال العيش مع زوج نكدي.

ويعرف علماء النفس الزوج النكدي على أنه الرجل الصامت الذي لا يتحدث كثيرا مع زوجته سواء في أمور حياتهما أو إدارة المنزل، وإذا تحدث ففتتلك والمشكلات والخلافات، وتقتصر حياته الزوجية مع زوجته على العلاقة الحميمة، دون أي مشاعر أو حوار من شأنهما أن يبئا شيئا من المودة والرحمة في تلك الحياة.

وكتفت دراسة أجراها باحثون أميركيون أن الشخصية الكئيبة لديها طاقة سلبية قادرة على الانتقال للآخرين تجعلهم يتصرفون

جمال

البشرة حول العين تحتاج عناية خاصة



التي قالت أخصائية التجميل الألمانية إلينا هلفنباين، إن البشرة حول العين حساسة للغاية وتحتوي على القليل من الغدد الدهنية، ومن ثم فهي تفتقر لطبقة الحماية الدهنية؛ لذا فهي تعاني في الشتاء بصفة خاصة بفعل الهواء البارد.

وبناء عليه، تحتاج البشرة حول العين إلى عناية خاصة في الشتاء. ولهذا الغرض، توصي هلفنباين بالعناية بالبشرة حول العين عبر استعمال المستحضرات الغنية بالمواد الفعالة لإمدادها بالمزيد من الدهون، حيث أنها تمنح البشرة ملمسا مخليا من ناحية وتحد من التجاعيد الصغيرة سيفة الظاهر الناجمة عن الجفاف من ناحية أخرى.

كما أكد خبراء الجمال أن احتياجات بشرة محيط العين تختلف عن باقي البشرة، ونصحوا بتجنب المنتجات التي تحتوي على بعض المكونات القاسية واختيار كريمات العين التي تحتوي على المكونات المناسبة والطيبة كالبيتيدات، الكافيين، السيراميدات، الريتينول والمرطبات.

وأشاروا إلى أن استخدام هذه المكونات بانتظام يساعد المرأة على مكافحة التجاعيد المبكرة والبقع الداكنة والخطوط الدقيقة وانتفاخ العينين.

إصبع صغير مجروح

حين جرحت إصبعها قالت لي وأنا أحاول أن أوقف نزيف الدم الساخن إذ هي تتن وتحاول أن تتوقف ولو برهة عن البكاء "يا إلهي... أكاد أن أسقط مغشيا علي من الوجد.. فماذا يفعل أهل الموصل وأهل حلب وباقى مدن الدمار والحروب.. ماذا يفعل المحاصرون والنائمون في العراق.. ماذا يفعل الذين يهرعون لجددة وإخلاء جرحاهم من أهلهم وأحببتهم أو إخوتهم في الإنسانية؟.. ثم توقفت عن البكاء كمن اكتشف حقيقة مروعة وقالت وهي تفتح عينها على أشدهما "ثم كيف يستطيع أولئك الوحوش أصلا أن يقتلوا بشرا مثلهم؟.. هل الفوا مناظر الدم والموت حتى لم يعد يؤلمهم الألم.. أي عقيدة تجعلهم يجدون المدنيين العزل بأطفالهم ونسائهم وشيوخهم وحيواتهم وبيوتهم الدافئة الحميمة وكأنهم ألد أعدائهم فيستحقون الدم والفتاة.. كيف يمكن أن يصحوا أهدافا عسكرية لهم وكلما

تشبه مواجهة الموت والنجا منه بانفجار عبوة ناسفة أو سيارة مفخخة أو بالتعرض لقصف أو إطلاق نار.. لكن كل ذلك في النهاية يصب في فكرة الألم.. وكلها حوادث.. هي قدرية ربما أو أنها ناجمة عن سوء تصرف أو سوء طالع.. لكنها بمجموعها تضعنا أمام تساؤلات تشبه مثلا: كيف نقي أنفسنا ومن نحب من الألم.. وكيف نستطيع تجاوز الصدمات والمعاناة؟.. وهل أن تراكم الحوادث والأوجاع يكسبنا مناعة ضد المزيد؟.. أم أنه يكسبنا خبرة احترازية أم الآما إضافية؟.. وهل نستطيع أن نتعلم كل أشكال الإسعافات الأولية البدنية والنفسية كلما تراكم لدينا مخزون الحوادث والصدمات.. وهل تضيق الحوادث قوتنا؟.. أم أنها تزكي في داخلنا دفة التعاطف مع الآخرين والإحساس بهم وباوجاعهم؟.. هل نتعلم من الألم الحب؟ أم الحدق؟..

ريم قيس كبة
شاعرة عراقية مقيمة في لندن



جرحت إصبعها.. فبكت.. نزل الدم مدرارا وكأنه يختصر عمرا من الألم.. يبدو أن الجرح هذه المرة كان عميقا بعض الشيء.. كانت تعد السلطة على عجالة فسمعت رنة هاتفها وما إن رفعت رأسها لتعرف من المتصل حتى غرست السكنية في إصبعها دون أن تعي..

لم تكن تلك سوى حادثة صغيرة يمكن أن تحدث كل يوم.. لكن الإحساس بالألم مهما كان صغيرا أو عابرا إنما يصبح حافزا لاستدكار كل الحوادث المؤلمة.. والألم الذي تتفاوت درجاته إنما هو في النهاية ألم.. وجرح إصبع صغير أو لدغة نحلة قد لا تشبه التعرض لصعقة كهربائية أو حادث سير أو السقوط من مرتفع.. ولا