



البكاء لا يريح أبدا.. دراسة تفكك الوهم الشائع

ووجد الباحثون أن البكاء يسبب الشعور بالتوتر أو الوحدة أو الضغوط النفسية عادة ما يرتبط بمشاعر سيئة بعد توقف الدموع، أما البكاء بسبب الاستماع إلى قصة مؤثرة أو مشاهدة فيلم درامي مثلا، فعادة ما يعقبه شعور بالارتياح. وتوصل الباحثون إلى أن المرأة عادة ما تبكي أكثر وبشكل أكثر حدة، وعادة ما يكون هذا البكاء ناجم عن الشعور بالوحدة، في حين أن الرجال يكونون على الأرجح عند الشعور بالعجز عن التصرف أو عند مشاهدة بعض المواد الإعلامية. ويرى الباحثون أيضا أن أي تأثير انفعالي ناجم عن البكاء، سواء كان إيجابيا أو سلبيا، عادة ما يتبدد في غضون ساعات. وصرح أعضاء فريق الدراسة لموقع «هيلث داي» المتخصص في الأبحاث الطبية بأنه «لا توجد أي دلائل علمية مؤكدة تثبت أن البكاء يجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أفضل حالا عن طبيعتهم المعتادة».

يسود اعتقاد شائع أن البكاء يساعد في تخفيف التوتر ويحقق الراحة النفسية، ولكن دراسة حديثة أجريت في النمسا أثبتت أن الأمر ليس بهذه البساطة. وقام فريق بحثي من جامعة كارل لاندشتاينر للأبحاث الطبية بتسجيل 315 نوبة بكاء بغرض فهم الأسباب التي تدعو إلى ذرف الدموع وما يتبع هذه النوبات من انفعالات ومشاعر. وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Collabra Psychology المتخصصة في طب النفس، استخدم الباحثون تطبيقا إلكترونيا يعمل على الهواتف من أجل إتاحة الفرصة للمشاركين في التجربة للكشف عن طبيعة مشاعرهم بعد نوبة البكاء مباشرة، ثم مرة أخرى بعد 15 و30 و60 دقيقة. وخلص الباحثون إلى أن البكاء لا يجلب دائما شعورا فوريا بالارتياح، بل إن الكثيرين يشعرون بأنهم أصبحوا أسوأ حالا بعد توقف الدموع.

وفاء الفنانة التشكيلية المصرية زينب السجيني عن 96 عاما

من رسائل الماجستير والدكتوراه، وصدر عنها كتاب عام 1999 ضم صور مجموعة من لوحاتها مع شهادات من نقاد وفنانين معاصرين لها. أقامت نحو 15 معرضا فرديا وشاركت في حوالي 50 معرضا فرديا وجماعيا داخل مصر وخارجها، وعبرت في أعمالها عن أحلام الفتاة المصرية برهافة مستخدمة ألوانا دافئة وطلت العلاقة بين عناصر ومفردات اللوحة. حصلت على جائزة التصوير الأولى من صالون القاهرة عام 1968 وجائزة التصوير الأولى في بينالي القاهرة عام 1994 كما نالت جائزة الدولة التشجيعية في التصوير ووسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى عام 1980. كرمتها وزارة الثقافة المصرية في يناير هذا العام خلال احتفالية عيد الثقافة.

صاحبتهن بكل الصور من الألعاب الجماعية وثنائيات الحب مع الحمام والعصافير الوليدة... ومع أنحيازها لأجل الكائنات تمثل صورها للأوممة مساحة عميقة من المشاعر والبوح والهمس بين الأم وبناتها في شاعرية ودراما تعبيرية». ولدت زينب السجيني عام 1930 وعاشت طفولتها بين أحياء القاهرة القديمة وتأثرت بجمال السجيني أحد أبرز النحاتين في مصر بالقرن العشرين. تخرجت في كلية الفنون الجميلة بجامعة حلوان قسم الفنون الزخرفية ثم تابعت دراستها في المعهد العالي للتربية الفنية ونالت درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الفنية عام 1978. شغلت منصب رئيس قسم التصميمات بكلية التربية الفنية في جامعة حلوان وأشرفت على العديد

نعت وزارة الثقافة المصرية الفنانة التشكيلية زينب السجيني التي توفيت أمس عن عمر ناهز 96 عاما ووصفت الراحلة بأنها «إحدى رائدات الفن التشكيلي في مصر والوطن العربي». وقالت الوزارة في بيان: «كانت الراحلة قيمة فنية وإنسانية نادرة، وصوتا مخلصا للجمال، حملت في أعمالها نبض الوطن ووجدان الإنسان، وأسهمت عبر عطائها الأكاديمي والإبداعي في تشكيل وعي أجيال متعاقبة من الفنانين». رثاها الناقد التشكيلي صلاح بيسان عبر صفحته الشخصية على فيسبوك قائلا: «طوال رحلتها مع الإبداع ظلت رائدة لهذا العالم الفع والحيواتات الأليفة مع دنيا النبات من صور الحياة اليومية...»



رش النساء بالماء.. أغرب تقليد لاستقبال الفصح في المجر

النساء، لرشهن بالماء وسط أجواء من الضحك والتفاعل، بينما تتقبل النساء هذا الطقس بروح رياضية، رغم أن النتيجة غالباً ما تكون «ابتلالاً كاملاً»، ورغم الطابع الاحتفالي الجاذب للسياح، يؤكد أهالي القرية أن هذا التقليد ليس استعراضاً، بل جزء أصيل من هويتهم الثقافية المتوارثة عبر الأجيال. ولا عجب أن تستقطب القرية، المدرجة ضمن قائمة اليونسكو، آلاف الزوار سنوياً لمشاهدة هذا الحدث الفريد، الذي يضيف شيئاً من البهجة على المناسبة.

في مشهد «تاريخي»، تتحول شوارع قرية هولوكو شمال المجر إلى ساحة احتفال نابضة بالحياة مع حلول عيد الفصح، حيث يُحيي السكان تقليداً شعبياً عمره مئات السنين يقوم على رش النساء بالماء. هذا الطقس الغريب ليس مجرد مزحة موسمية، بل تقليد متجذر في أساطير الربيع القديمة، إذ كان يُعتقد أن الماء يرمز إلى التطهير والتجديد، ويحمل دلالات مرتبطة بالخصوبة وبدايات الحياة الجديدة. وخلال الاحتفالات، يرتدي الرجال الأزياء التقليدية وينطلقون في مطاردة مرحة خلف

بتهم ارتكاب جرائم حرب.. اعتقال بطل الحرب الأسترالي



الشرطة. وقال روس بارنيت، مدير التحقيقات في مكتب المحقق الخاص، إن القضية واحدة من 53 تحقيقاً تتعلق بمزاعم جرائم حرب ارتكبتها أفراد من قوات الدفاع الأسترالية في أفغانستان. وأضاف أن 39 تحقيقاً من هذه القضايا أغلقت من دون توجيه اتهامات، فيما لا تزال 10 تحقيقات جارية. كما أسفر تحقيق آخر عن توجيه تهمة واحدة إلى جندي سابق بارتكاب جريمة حرب تتمثل في القتل.

أعلنت الشرطة الأسترالية أمس اعتقال جندي أسترالي سابق على خلفية مزاعم بارتكاب جرائم حرب في أفغانستان. وامتنعت الشرطة عن الكشف عن اسم الرجل، إلا أن وسائل إعلام محلية ذكرت أنه بن روبرتس-سميث، أحد أكثر الجنود الأستراليين السابقين حصولاً على الأوسمة. وكان روبرتس-سميث قد حصل على وسام فيكتوريا كروس، أعلى وسام عسكري في أستراليا، تقديراً لشجاعته خلال معركة جرت عام 2010 ضد مقاتلي حركة طالبان في قندهار. وقالت الشرطة الاتحادية الأسترالية إن عضواً سابقاً في قوات الدفاع الأسترالية (47 عاما) اعتقل بعد تحقيق مشترك بين مكتب المحقق الخاص والشرطة الاتحادية. وأضافت أن الرجل اعتقل في مطار سيدني الداخلي، ومن المتوقع توجيه خمس تهم إليه بارتكاب جرائم حرب تتعلق بالقتل. وتشمل المزاعم أنه تسبب عمداً في مقتل شخصين في

التحكم في التعرض للأخبار يقلل التوتر في ظل الأزمة

تخفيف التوتر.. ونصحت «بتحديد العلامات المبكرة للتوتر، والتي تختلف بين ضيق في التنفس وزيادة في معدل ضربات القلب وقلق وعصبية ورغبة في متابعة الأخبار، مؤكدة ضرورة الاحتفاظ بقائمة مهام روتينية وضبط النفس قبل التفكير في الأحداث الدائرة، كما لا يمكن التخلص من اضطراب الجهاز العصبي بالتفكير فقط بل يجب تهديته أيضاً». وشرحت سبيل التطبيق العملي المساند للتخلص من شعور القلق والتوتر، ويتمثل في تطبيق تمارين التنفس والحركة والتمدد وشرب قدراً من الماء، وشددت على أهمية تفعيل الارتباط الروحي، مبينة أن الصلاة تساهم في تهدئة الجهاز العصبي، حيث إن الحركات الجسدية المرتبطة تساعد في تنظيم المشاعر، كونها حركات بطيئة وإيقاعية وتتضمن انتقالات متكررة بين الأوضاع، وخفض للرأس ولحظات سكوت وتوقف منتظمة وتنفس منضبط وحركة الجسم المرتبطة بالنية. وأوضحت أن التوتر يؤثر على جودة النوم، لذا يجب التركيز على مواعيد نوم منتظمة وتقليل التعرض للمؤثرات خلال المساء وخلق روتين استرخاء قبل النوم والتحكم في الضوضاء وتناول المكملات الغذائية مثل المغنسيوم.



وأضافت «يرفع التعرض المستمر للأخبار من مستويات القلق، ويحفز الدماغ الذي يصدر تنبيهات متكررة تنبهه إلى خطر محقق مستمر»، ودعت إلى «الحد من التعرض للمعلومات المزعجة من أجل

كتبت: زينب إسماعيل

أكدت طبيبة نفسية أن التحكم في التعرض للأخبار يقلل التوتر في ظل الأزمة، ونصحت بتفعيل نظام روتيني يساهم في الحفاظ على جودة النوم في المساء، إلى جانب التركيز على روتين يومي يتضمن أولويات العمل وتعزيز العلاقات الاجتماعية وممارسة النشاط البدني. جاء ذلك ضمن محاضرة إلكترونية نظمها سوليدريتي البحرين لموظفيها أسس الثلاثاء (7 أبريل 2026) تحت عنوان «إدارة التوتر والقلق: كيفية التأقلم والتحكم في النفس»، والتي قدمتها د. غاردينيا الصفار استشارية الطب النفسي. نظمت المحاضرة في ظل التوترات الجيوسياسية الراهنة، والتي تشهد ارتفاعاً في الحاجة إلى الدعم النفسي. لا سيما فيما يتعلق بالقلق والتوتر. وأكدت الصفار على أن الشعور بالتوتر خلال الأوقات العصبية هو رد فعل بشري طبيعي يحتاج إلى مرونة نفسية تتمثل في تقليل التعرض للمعلومات والحفاظ على روتين يومي وتهئية الجهاز العصبي والحفاظ على جودة النوم والتواصل الاجتماعي والتركيز على الأفعال التي يمكن التحكم بها، من أجل تحسين الصحة النفسية على المدى الطويل. وقالت الطبيبة «عندما يستشعر الدماغ تهديداً، يتم تفعيل نقاط الإنذار في الجهاز العصبي من أجل ضمان البقاء، حيث يطبق الإنسان 3 ردود أفعال متعارف عليها، وهي اليقظة الشديدة وصعوبة التركيز والبحث المستمر عن المعلومات الجديدة».

