كثافة في التواصل

استقلال الأبناء بالسكن ليس عائقا أمام استمرار رعايتهم لوالديهم

ارتفاع كلفة دور الرعاية يرجح كفة اعتناء الأبناء بذويهم

لم تؤد التغيرات التي طرأت على التركيبة الديموغرافية للأسرة في تونس وسيطرة النمط النووي، وتقلّص الأسر الممتدة إلى أقل من الثلث، إلى تلاشي العلاقات بين الأبناء والآباء والأمهات بعد الزواج بل ساهمت في توطيدها.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

تونس - رغم أن العائلات التونسية تطوّرت في اتجاه استقلال الأبناء بالسكن عند زواجهم إلا أن جلّ الدراسات بيّنت أن مساكن الأبناء لا تبعد كثيرا عن مساكن الوالدين، وأحيانا لا تفصل بينها إلا بضع دقائق من الوقت، كما أن العلاقات بينهم تتسم بكثافة التواصل.

وتقول لبنى القاطنة في حي مجاور لمنزل والديها "اتفقت مع زوجي أن أظل أرعى والدي بعد الزواج بحكم أن والدتي متوفية منذ أن كنّا صغارا، وتفاهمنا على أن لا يبعد منزلنا عن سكن والدي".

وتضيف "لم يفكر والدي بعد وفاة والدتي بمرض السرطان في الزواج. وظل يرعانا أنا وإخوتي حتى أنهينا دراستنا. ومن المنطقي أن أظل في رعايته والاهتمام بشؤونه، باعتبار أنني البنت الكبرى.. لقد كان هذا اتفاقي مع زوجي وهو ما دوّنته في عقد الزواج".

وتعدّ شؤون الأسرة أولوية في شواغل الشباب التونسيين، إذ تحتل حسب مسح اجتماعي المرتبة الثانية بنسبة 44.4 في المئة بعد وضعيتهم المالية التي احتلت نسبة 50.5 في المئة، كما بقيت رعاية الوالدين عند الكبر من أوكد واجبات الأبناء تجاه أبائهم وأمهاتهم إذ يرى 98.7 في المئة من الشباب أن هذه العناية منوطة بعهدتهم.

ويؤكد الخبير في علم الاجتماع عبدالستار السحباني أن العائلة التونسية تطورت في عاداتها وتقاليدها. وواكبت بطريقة أو بأخرى التطورات الموجودة في العالم، وذلك إما عن طريق المدرسة وإما عبر السياحة والهجرة وإما عبر وسائل الإعلام، لكنها ظلت عائلة تقليدية في ما يخص علاقاتها بالأبناء وفي ما يتعلق بالروابط الأسرية.

وتشير البيانات إلى أن 83.4 في المئة من المقيمين بمراكز رعاية المسنين بتونس ليس لهم أبناء وأن 44 في المئة لم يتزوجوا قط، وهو ما يدل على أن أغلبية هؤلاء يفتقرون إلى السند العائلي.

وحسب دراسة ميدانية، استطاعت جلّ الأسر التونسية أن تنجح في التوفيق بين أهمية استقلال الأبناء بالسكن وضرورة المحافظة على علاقات متينة معهم فساعدتهم على توفير الأراضي والعقارات بالهبات المالية والاقتراض ليستقروا بالقرب منها، وهي مساعدة حافظت في آن واحد على اللحمة العاطفية بين الفروع وجنّبتهم مشكلات المساكنة ومكّنتهم من رعاية والديهم كنوع من المكافأة على ما وفّروه لهم.

83.4

في المئة من المقيمين بمراكز رعاية المسنين في تونس ليس لهم أبناء و44 في المئة لم يتزوجوا

كما أن احتضان الأسر لأبنائها لفترة أطول بحكم تأخر سن الزواج جعل 50 في المئة من الرجال و28 في المئة من الفتيات المتراوحة أعمارهم بين 30 و34 عاما يعيشون داخل أسرهم في هذه السن، وهو ما سهّل عملية رعايتهم عن قرب لذويهم.

وتقول سماح مدرسة اللغة الفرنسية بمعهد ثانوي بإحدى محافظات الشمال الغربي "أبلغ الآن من العمر 38 عاما وأقطن مع والديّ المسنين. اخترت أن تكون وظيفتي في نفس البلدة التي يعيش فيها والديّ".

ومن جهته يرى الدكتور الصحبي بن منصور المؤرخ والباحث في الحضارة الإسلامية أن الأسرة بما أنها النواة الأولى للمجتمع لا تشكّل جزرا منفصلة عن بعضها البعض داخل المجتمع، وإنما هي حلقة صغيرة في سلسلة أكبر ويرتبط بعضها مع بعض في شكل شبكة مترامية الأطراف جغرافيا في زمننا الراهن بخلاف العصور القديمة.

وقال بن منصور "ما يجرّني إلى هذا الحديث هو أن التأكيد على أن طبيعة الاجتماع البشري يقتضي تواصل الترابط الأسري الذي بقدر سلامته ومتانته يكون نسيج المجتمع بدوره متينا وسليما.. وأعني بالسلامة سلامة العلاقات الأسرية وتبعا لها سلامة العلاقات الاجتماعية".

وأضاف لـ"العرب"، تبقى الإحاطة المعنوية لذلك والرعاية المادية ولو في شكل هدايا رمزية أو ذات قيمة لوالديه وهذا ما في يجد سنده في التشريعات وفي العادات والتقاليد المجتمعية وفي القوانين الوضعية.

غالبية الأسر التونسية نجحت في التوفيق بين أهمية استقلال الأبناء بالسكن وضرورة المحافظة على علاقات متينة معها

فغلاء الكلفة الاقتصادية للمسن المريض يجعل الاهتمام به في البيت أقلّ كلفة من نقله إلى مراكز رعاية المسنين، كما أن إيواء أي من الوالدين بدار العجزة مازال يُنظر إليه على أنه إهانة في حقه وفي حق الأسرة في كل المجتمعات العربية.

ويقول السحباني "في الظروف الاستثنائية، وعندما يمرض الأب الطاعن في السن أو الأم، تجد العائلة نفسها غير قادرة على التكفل بعلاجه أو إيداعه مركز رعاية نظرا إلى ارتفاع كلفة المرض، كالزهايمر مثلا، فيتقاسم الأبناء فاتورة علاجه".

ويضيف لـ"العرب" في المجتمعات الأخرى تبدو الصورة مخالفة لذلك تماما، حيث يكون نقل المسن إلى مركز رعاية خاص، وقد يقوم بعض الأشخاص ببيع منازلهم والانتقال إلى مراكز للرعاية".

وخلص السحباني إلى أن تخلّي الدولة عن العائلة جعلها لا تفكر في الاستعانة بالدولة بقدر ما تلتجئ إلى التعويل على أفرادها، وبذلك يكون سلوكها تقليديا في التعامل مع أبنائها وفي تعامل أبنائها معها. فحسب السحباني، لم تعد الدولة توفر للفرد الأكل أو اللباس أو الرحلات الترفيهية أو نوادي التسلية بل فرطت في كل ذلك للقطاع الخاص. ومن جهتهم فسّر علماء النفس استمرار رعاية الأبناء لذويهم حتى بعد الزواج بالتربية على مجموعة من القيم منها احترام الأسرة وحب الوالدين وحب الإخوة والأخوات.

وقال أحمد الأبيض لـ"العرب"، "إننا نعيش فترة طغى فيها النموذج الغربي على العلاقات بين الأفراد وأصبحت الفردية السمة السائدة في التعاملات حتى داخل الأسرة الواحدة، لكن إذا تربى الفرد على احترام القيم وتقدير مفهوم الأسرة وحب الإخوة والأخوات وإذا أفاضت الأسرة على أبنائها كثيرا من الحب، فإن ذلك يولّد استمرار العلاقات الجيدة بينها وبينهم".

وأضاف أن البعد وطول المسافة لا يمكن أن يكونا عائقا أمام رعاية الأبناء لوالديهم، فالحب الذي زرعته الأسرة داخل أبنائها من شأنه أن يقلّص المسافات بينهم عندما ينتقلون إلى العيش في مكان بعيد سواء للعمل أو للزواج.

تعبيرات الوجه لا تعد مؤشرا كافيا على المشاعر

نيويورك - يكاد التفاعل مع الآخرين أن يكون دائما لعبة لقراءة إشارات الوجه والرد عليها، فيعتقد المرء أن الابتسامة تعرب عن السرور، وبالتالي يرد عليها بابتسامة أخرى. ويعتقد أن العبوس يعرب عن الحزن، وبناء عليه قد يحاول إدخال البهجة على صاحبه.

إلا أن دراسة جديدة كشفت أن تعبيرات الوجه قد لا تكون مؤشرا موثوقا للمشاعر، مؤكدة على أنه في الواقع قد يكون الأمر أكثر دقة عند القول بأنه يجب ألا نثق مطلقا في تعبيرات الوجه.

وقال أليكس مارتينز، أستاذ الهندسة الكهربائية والكمبيوتر الآلي بجامعة ولاية أوهايو الأميركية "السؤال الذي طرحناه حقا: هل يمكننا أن نرصد بشكل سليم المشاعر من تعبيرات الوجه"، مضيفا "وكانت النتيجة الأساسية أن هذا ليس ممكنا".

ومن جانبه قدّم مارتينز، الذي ركّز على بناء خوارزميات كمبيوترية لتحليل تعبيرات الوجه، وزملاؤه نتائج بحثهم أمام الاجتماع السنوي للرابطة الأميركية لتقدم العلوم بمدينة سياتل.

وحلل الباحثون حركية حركة العضلات في وجه الإنسان وقارنوا حركات تلك العضلات بمشاعر الإنسان. ووجدوا أن محاولات رصد أو تعريف المشاعر، استنادا إلى تعبيرات الوجه، دائما ما تكون خاطئة.

وقال مارتينز موضحا "كل شخص يبدي تعبيرات وجه مختلفة تستند إلى سياق وخلفية ثقافية.. ومن المهم إدراك حقيقة أنه ليس كل شخص مبتسم يشعر بالسعادة، وليس كل شخص سعيد هو من يبتسم".

وتابع "حتى أنني قد أذهب إلى القول إن أغلب الأشخاص الذين لا يبتسمون ليسوا بالضرورة غير سعداء. وإذا كان المرء يشعر بالسرور يوما ما فهو لا يجوب الطرقات وقد وضع ابتسامة على وجهه. أنت سعيد فحسب".

وأفاد مارتينز أنه أحيانا ما يكون صحيحا أيضا أن الأشخاص يبتسمون بدافع من الأعراف الاجتماعية، وفق موقع "ساينس ديلي". وفي هذا السياق بدأت بعض الشركات تطوير تقنية للتعرّف على حركات عضلات الوجه وتحديد المشاعر أو النية وراء هذه الحركات. وبعد تحليل بيانات بشأن تعبيرات الوجه والمشاعر، خلص الفريق البحثي الذي ضم علماء من جامعة نورث إيسترن، ومؤسسة كاليفورنيا للتكنولوجيا، وجامعة ويسكونسين، إلى أن الأمر يحتاج لما هو أكثر من مجرد التعبيرات لرصد المشاعر على نحو سليم.

منفعة في مجاملة الآخرين تعود على صاحبها

برلين - ليس هناك ما هو أحبّ للمرء من سماع كلمات المجاملة والمديح، نظرا إلى أنها تجعل الذهن يفرز ما يطلق عليه هرمون السعادة.

وتقول الطبيبة النفسية إيفا فلودارك إن كلمات الإطراء المناسبة، مثل كوب من قهوة الإسبريسو، فهي عفوية ومقتضبة ومُرضية، مضيفة "وربما أن الاثنين يثيران البهجة".

وما لا يعلمه كثيرون أنّ الشخص الذي يصدر عبارات الإطراء ينال دفعة منها، حسبما قالت فلودارك لمجلة "كوزموبوليتان" الألمانية، فالخلايا العصبية المرآتية في ذهن قائل كلمات الإطراء تلتقط المزاج الطيّب من المتلقي، وهو ما يخلق شعورا طيّبا لدى الشخص الأول.

والخلايا العصبية المرآتية هي خلايا حسية حركية في المخ تنشط عندما يقوم الفرد بفعل أو يلاحظ فردا آخر يقوم بنفس الفعل.

وأكدت أنّ الأشخاص الذين يحبّون توجيه كلمات لطيفة للآخرين، يعطون مزيدا من الانتباه لما لديهم من صفات حميدة، ويطردون الأفكار السلبية من أذهانهم.

وفي مقابل ذلك حذّرت فلودارك من النتائج العكسية للاطراء الكاذب، حيث ستفضح المرءَ عيناه وصوته ووضعه، فالأشخاص يمتلكون حسّا قويا لتمييز ما إذا كان الشيء الذي قيل لهم مقصود حقا أو أنه تزلف بسبب دافع خفي.

الخلايا العصبية المرآتية في ذهن قائل كلمات الإطراء تلتقط المزاج الطيّب من المتلقي

وأشارت إلى أن التفاعل الغنيّ بعبارات الإطراء يحدث العجائب في العلاقات الرومانسية أيضا، وهي تقترح إسماع الشريك كلمات إطراء، صادقة، ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوع، وهو ما قد يساعد المرء على أن يعيد اكتشاف ثلاث صفات إيجابية لديه صار لا يلاحظها.

نصائح

عصير الخضروات ضرره في السكر

تعدّ عصائر الخضروات وسيلة رائعة للحصول على المواد المغذية دون إفراط في السعرات الحرارية، حتى أنها يمكن أن تكون بديلا عن نسبة من الخضروات الفعلية، ودون جهد التقشير أو التقطيع أو الطهي.

وقد يبدو الأمر مفيدا، ولكن الخبراء يقولون إنه يمكن أن يوجد جانب سلبي لعصائر الخضروات، فعلى سبيل المثال، يحتوي الكثير منها على مقدار كبير من السكر.

ويقول مركز حماية المستهلكين بولاية بافاريا الألمانية إن عصائر البنجر أو الجزر، مثلا، تحتوي طبيعيا على كثير من السكر، ورغم ذلك غالبا ما يضاف إليها بعض السكر.

كما أن هناك بعض العصائر تحتوي على الملح مضاف لتحسين النكهة. وعلى سبيل المثال، يحتوي كوب من عصير الطماطم على نحو ثلث كمية الملح التي ينصح بتناولها يوميا.

ويوصي الخبراء بفحص المكوّنات لمعرفة مقدار السكر أو الملح في العصير الذي يتناوله المرء.