

حياتنا اليومية

نقطة ما، أم ينبغي أن نكمل لنجتاز هذه المرحلة المزعجة إلى مرحلة بين المرحلتين بكل ما يحيط بها من مشاعر القلق والتوجس؟

تطراً على عالمنا هذه الأيام موجة كاسحة من التغيير بسبب الوباء الذي صرنا أسرى لمساراته المجهولة، يربط يومياتنا بحباله الطويلة ويسحبنا إلى طرق مجهولة لا قبل لنا بانحناءاتها وتفرعاتها. نستيقظ صباح كل يوم على أمل أن يكون كل ما فات حلماً مزججاً، لكننا سرعان ما نتطلع إلى روتينا المعتاد فنجد أن التاريخ لم يتقدم سوى يوم واحد، بل ساعات قليلة كانت تفصلنا عن اللحظة التي استغرقتنا فيها بالأمس.

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

مهما كانت طبيعة العزلة التي فرضتها علينا الظروف، فإن من شأنها أن تعيد تشكيل يومياتنا بما يتناسب وأوقات الفراغ الكبيرة التي ستكون

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

مهما كانت طبيعة العزلة التي فرضتها علينا الظروف، فإن من شأنها أن تعيد تشكيل يومياتنا بما يتناسب وأوقات الفراغ الكبيرة التي ستكون

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية

سكون الصيف المقبل رهاننا الوحيد على الاستمرار والتجدد ربما لنقلب تربة حياتنا الخلفية ونعرضها للشمس ثم نبذر فيها حفنة من آمنيات، قائمة جديدة من البدائل والخيارات التي تعوضنا عن خسارات وحالية



نهى الصراف
كاتبة عراقية

يساعدنا المعتاد والروتين على الشعور بالمزيد من التماسك والأمان، فإذا ما غابت مقوماته عن حياتنا اليومية شعرنا بالفراغ وعدم الاستقرار النفسي، الروتين قد يتعلق بالتفاصيل الصغيرة في العمل اليومي خارج المنزل أو داخله بما فيه أوقات الراحة وممارسة الهوايات الشخصية، وأي تغيير في وتيرة هذه التفاصيل وفقاً لأي مستجدات ربما تفرض على أحدنا عزلة اختيارية أو إجبارية سيكون له تأثير سلبي؛ فالمرض مثلاً يقعد صاحبه عن الحركة ويعيق حركته وتنقله تماماً كما تفعل خسارة الأحبة بموت أو فراق، وتغيير العمل وفقدان المورد المادي أو مكان العيش وكل ما من شأنه أن يكسر قواعد الروتين في حياتنا له تأثير مماثل. وما دمننا على قيد الحياة فإن التغيير سمة ملازمة لنا حتى إذا كان في صيغته البسيطة فهو أمر لا مفر منه بالتأكيد، حتى وإن كان متوقفاً بشكل أو بآخر، فإنه سيحول في مرحلة ما إلى تجربة غير مريحة عندما يتبعه شعور مزعج بعدم اليقين والشك والمجهول الذي لا نعرفه، الانتقال من المألوف إلى المجهول يرتبط دائماً بشعورنا بالخسارة وبفقدان السيطرة على مسار حياتنا، باجتياز حدود الهواية التي نعرفها إلى هاوية أخرى لا نعرفها ومهما كانت النتيجة بعيدة الأمد، فإننا لا نلثب أن نتساءل ترى هل كان التغيير ضرورة وهل في الإمكان التراجع عند



وحدة مزعجة

افتقار عاطفة الأخوة ينمي اضطرابات عند الابن الوحيد

أسر تغذي نقص المهارات الاجتماعية لدى طفلها الوحيد

يتسم غير المتسامحين بالمشاكسة، والارتياح، والتصور حول الذات، والتنافس أكثر من غيرهم.

ووفق عبد الوهاب تظهر على الأطفال الوجدانيين أعراض الأناثية وحج الذات والميول الترجسية في مرحلة مبكرة من العمر، مبيناً أن الأطفال الوجدانيين هم أطفال مدللون لا يستطيعون الاعتماد على ذواتهم ولا يستطيعون مواجهة متاعب الحياة ومصاعبها عند الكبر. ويؤكد عبد الوهاب أنه عادة ما يكون الطفل الوحيد غير قادر على التكيف مع العلاقات الاجتماعية إلا بصعوبة شديدة.

ولفت إلى أن الطفل الوحيد يريد أن يأخذ أكثر مما يعطى إذ تسيطر عليه نزعته حب السيطرة والتملك، ويتعجل الحصول على الكسب والمتعة دون الاستعداد للتضحية، ويميل دائماً إلى التقرب من الآخرين واجتذاب الأصدقاء ليكونوا تحت السيطرة وليفرض عليهم إرادته ويميل عليهم شروطه بشيء من الحكمة والأناثية.

وبدوره يشير الأبيض إلى أن الطفل الوحيد عادة ما يكون محل عناية مفرطة وتدليل يجعلانه يتصور أن الحياة سهلة وبلا مصاعب، مؤكداً أن الآباء يتساهلون مع الطفل الوحيد بطريقة تجعله لا يتعرف على الممنوعات والمحرّمات بما من شأنه أن يجعل منه إنساناً منحرفاً لا يحترم القانون ولا يخضع له.

وحظي الطفل الوحيد بالمزيد من الرعاية والاهتمام من طرف والديه لكن في المقابل يشعر بالملل والوحدة لذلك يتخذ من والده سنداً له ويشاركه كل ما يحدث له، فلا تكون للطفل خصوصية. وينصح هنا الأبيض الآباء بتوسيع عالم أبنائهم الوجدانيين لأن أفاقهم تكون محدودة وتجاربهم لا تتجاوز تجارب آبائهم أو المحيطين بهم.

كما قد يتخذ بعض الأطفال من اهتمام آبائهم الزائد بهم نقطة ضعف فيكثرون من العناد ويستخدمونه كأسلوب للفت النظر وطريقة لتلبية كل احتياجاتهم.

ويرى الأبيض أنه من الضروري أن يعود الآباء أبنائهم على عدم تلبية كل متطلباتهم مستقلاً في ذلك بما يصفه خبير تربوي أميركي بـ"فيتامين الـ Y".

وأفاد علماء النفس أنه من الضروري وضع الطفل الوحيد مبكراً في الحضنة المدرسية حتى يسهل عليه

الاندماج مع أقرانه ومع الأطفال عموماً مادام يفتقدون في البيت. كما ينصحون بترتيب لقاءات له مع أطفال العائلة أو أبناء الأصدقاء للعب معهم، مشيرين إلى أن لعب الأطفال له أهمية كبيرة في إنقاذهم من الانطواء والخجل وفي تنمية مهاراتهم.

يواجه الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

قبل المرحلة الدراسية عادة ما يكون لهم أصدقاء خياليون يصحون حلفاءهم، ويشاركونهم في شؤونهم اليومية. وأوردت الدراسة مؤشرات على أن الأطفال الوجدانيين أقل استعداداً للتصالح مع الآخرين. كما قال العديد من الشباب الذين طلب منهم استرجاع فترات طفولتهم، إنه من المؤسف أنهم لم يكن لديهم رفيق لعب موثوق به، كرفقاء اللعب الذين حظي بهم من لهم أشقاء.

وفي الصين، حيث طبعت سياسة الطفل الوحيد لتنظيم الأسرة لقرابة أربعة عقود، حقق الأطفال الوجدانيون درجات أدنى في ما يخص قدرتهم على التسامح. وتبين أن المتسامحين تحديداً يتصرفون بالإيثار، ومساعدة الآخرين، والتعاطف، والتعاون، في حين

ولأنه ليس للطفل الوحيد إخوة يتعلم منهم أو يتكسب من تجاربهم، فإن مهاراته الاجتماعية تقل ويصبح شديد الخجل عند تعامله مع الآخرين وهو ما تعتبره بعض الأسر مشكلة حقيقية تسعى إلى تفاديها، وهنا ينصح علماء النفس الوالدين بأن يكونوا على قناعة بوضعية ابنهما، حتى تنعكس تلك القناعة بالإيجاب على سلوكيهما نحوه.

يقول الدكتور ممتاز عبد الوهاب أستاذ الأمراض النفسية والعصبية بجامعة القاهرة إنه على الرغم من توفر الإمكانيات المادية والرعاية الأسرية للطفل الوحيد فإن الآثار النفسية السيئة قد تنعكس عليه نتيجة لعدم وجود إخوة يقاسمونه الاهتمام والرعاية ويتنافسون معه في شتى المجالات. ويشير عبد الوهاب إلى أن عاطفة الصديق أو القريب لا يمكن أن تكون أعمق وأقوى من عاطفة الأخوة.

ويؤكد أحمد الأبيض المختص في علم النفس أن الطفل الوحيد عادة ما تنقصه المهارات الاجتماعية لأنه ليس له أخ يناقسه أو يفرض عليه إرادته.

وقال الأبيض لـ"العرب" إن العراق الذي يقع بين الإخوة مهم لأنهم يتعلمون منه التكيف مع المحيط الخارجي، مشيراً إلى أن نقص المهارات الاجتماعية يصعب مهمة الاندماج على الطفل الوحيد، حتى إذا صار شاباً.

ورغم علاقاتهم المتينة بابائهم، عادة ما يساور الأطفال الوجدانيين شعور بالندم لأنهم ترعرعوا دون أشقاء، وهو ما صنفته دراسة أميركية بينت أن الأطفال الوجدانيين في سن ما

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

يؤكد علماء النفس على أن الطفل الوحيد في العائلة عدداً من المشاكل الاجتماعية والنفسية، كضعف المهارات وصعوبة الاندماج مع أقرانه. وقد يشعر بالقلق والاكتئاب ويفقد خصوصيته، نتيجة الاهتمام المبالغ فيه من طرف الأسرة، مما يدفع إلى التساؤل حول كيفية تعامل العائلات مع الابن الوحيد وتفاذي الآثار الجانبية عليه.

مزيد من الوقت مع الأبناء ليس دائماً مهمة سهلة

منذ 24 فبراير الماضي. وقد علقت المكاتب ذلك الارتفاع المفاجئ بأن "الأزواج أصبحوا يقضون الكثير من الوقت معاً في المنزل".

وقال محمد سلطان الباحث الاجتماعي المصري، والمتخصص في حقوق الإنسان، إن وباء كورونا قد يتسبب في أزمنة ضخمة، بعيداً عن الآثار الاقتصادية، تتلخص في

وأشار إلى أنه في مثل هذه الأزمنة تسقط الكثير من الأقتعة، ويظهر الكثيرون بشكل مختلف، أو بمعنى أدق سوف يظهرون على حقيقتهم، مما يوجب الاختلافات ويضع العلاقات الأسرية على المحك بسبب التواصل المستمر بين كافة أفراد العائلة، موضحاً أن التعرف على النفس والآخرين يحتاج إلى ممارسة وتعود.

وفي مقابل ذلك يرى البعض أن إجبار جميع أفراد الأسرة على البقاء في المنزل يمكن أن يكون مناسبة للتعرف على النفس وعلى الآخرين من جديد، والسعي إلى التغيير إلى الأفضل وتصحيح العلاقات الأسرية التي شهدت في السنوات الأخيرة فتوراً وتباعداً.

بكين- لا يبدو أن قضاء المزيد من الوقت في المنزل مع الأقران والأبناء بالأمر اليسير كما يبدو من الوهلة الأولى، حيث أعلنت مؤسسات الإحصاء في الصين عن ارتفاع كبير في حالات الطلاق منذ تفشي فيروس كورونا المستجد. وشهدت مكاتب التسجيل في الدولة ارتفاعاً في طلبات الطلاق، حيث سجل مركز واحد أكثر من 300 طلب

وقال محمد سلطان الباحث الاجتماعي المصري، والمتخصص في حقوق الإنسان، إن وباء كورونا قد يتسبب في أزمنة ضخمة، بعيداً عن الآثار الاقتصادية، تتلخص في

وأشار إلى أنه في مثل هذه الأزمنة تسقط الكثير من الأقتعة، ويظهر الكثيرون بشكل مختلف، أو بمعنى أدق سوف يظهرون على حقيقتهم، مما يوجب الاختلافات ويضع العلاقات الأسرية على المحك بسبب التواصل المستمر بين كافة أفراد العائلة، موضحاً أن التعرف على النفس والآخرين يحتاج إلى ممارسة وتعود.

وفي مقابل ذلك يرى البعض أن إجبار جميع أفراد الأسرة على البقاء في المنزل يمكن أن يكون مناسبة للتعرف على النفس وعلى الآخرين من جديد، والسعي إلى التغيير إلى الأفضل وتصحيح العلاقات الأسرية التي شهدت في السنوات الأخيرة فتوراً وتباعداً.

نصائح

كيفية تنظيف المقاعد والأرائك

كما تظهر أهمية استعمال فرشاة الجلد المدبوغ في تنظيف المواضع الأكثر استخداماً في المقاعد والأرائك الجلدية.

وعادة ما يتصلب الجلد مع مرور الوقت، وبعد ذلك يتشقق ويتمزق، ويمكن منع حدوث ذلك من خلال استخدام منتجات العناية الخاصة بالجلد، والتي يُفضل استعمالها مرتين في السنة، ويتوافر كريم أو هليوب جلدي لقطع الأثاث المكسوة بالجلد الناعم، أما المقاعد المكسوة بالجلد المدبوغ أو جلد النوبوك فيمكن استعمال أسبراي للعناية به خال من الدهون.

وأشارت الجمعية الألمانية إلى أن الأسطح الجلدية الخشنة أو ذات المظهر الطبيعي تكون حساسة للغاية وتحتاج إلى عناية فائقة، ولذلك يتعين على المراهق اختبار منتجات العناية أولاً، من خلال تنظيف مواضع غير واضحة في المقاعد.

وقت إلى آخر، وإذا كان الأمر غير ذلك فإنه يمكن مسح المنسوجات بعناية بواسطة قطعة شامواه رطبة، كما يمكن تجنب ظهور الترسبات الكلسية عند استعمال الماء المقطر في التنظيف مع قليل من الصابون أو منظف معتدل. ويمكن تنظيف المقاعد ذات الكسوة الجلدية الناعمة من خلال استعمال قطعة جلدية مبللة قليلاً بالماء المقطر والصابون وبالنسبة إلى المحاييد، وبالنسبة إلى الأرائك المصنوعة من الجلد المدبوغ ووجد النوبوك فإنه يمكن استعمال الصابون الطبيعي الخالي من القلويات،



برلين - أشارت الجمعية الألمانية لجودة الأثاث إلى أن تنظيف المقاعد والأرائك بانتظام يحافظ عليها لكي تدموم لفترة طويلة. ونصحت الجمعية الألمانية بتنظيف قطع الأثاث مرة واحدة في الشهر على الأقل بواسطة المكثفة الكهربائية المضبوطة على أقل درجة شطف مع استعمال الفوهة المخصصة للأثاث، حيث يتم التقاط جزيئات الاتساخ الصغيرة المترامية على وسادات الجلوس ومساند الزراع، والتي تحتك بالجسم وتتسبب في تآكل كسوة المقاعد. علاوة على أنه يمكن غسل الأغلفة القماشية، التي يمكن خلعها والمناسبة للغسل في الغسالة الأوتوماتيكية من

تغيير نحو الأفضل