

محنة تغيير العمل اضطراريا أقل وطأة على الأسر المتماسكة

كورونا وضع أسرا مصرية أمام اختبارات جديدة تجعلها أكثر قوة وترابطا



استطاعت الآلاف من الأسر المصرية العبور من نفق كورونا المظلم بأقل قدر من الخسائر، في ظل قدرتها على التأقلم وتغيير أنشطتها لطرق أبواب رزق جديدة، جعلتها لا تعتمد على مخزون ينفد عاجلا أو آجلا وسط جائحة لا يبدو أنها ستزول قريبا.

رحاب عليوة

بعدها انعكس تحسن الأوضاع المالية على حالته النفسية، وفتح أبواب دخل إضافية، فبعد استئناف نشاطه كصحافي رياضي لن يغلق المشروع الجديد. ولم يكن التحول سلسا على النحو ذاته مع الصحافي محمد خميس (اسم مستعار) الذي اتجه إلى العمل كمندوب لبيع الأدوية والسماد الزراعي في إحدى قرى الجيزة القريبة من القاهرة، في ظل معارضة زوجته، وهي صحافية أيضا، خوفاً على وجاهة الأسرة الاجتماعية.

خميس مسؤول عن زوجة ونجل دون العام وعن والدته وأشقاؤه، ما جعل التفكير في بدائل أمرا حتميا وليس رفاهية، فحمل مقاومة زوجته للفكرة، وبعد فترة رضخت للأمر الواقع، بعد أن استطاع تحقيق نتائج جيدة في عمله الجديد، ولم تنقطع صلته بالصحافة. وواجهت الكثير من الأسر ما هو أصعب، حيث انقطعت مصادر الرزق تماما، وباتت أمام خيارين، إما الاعتماد على مدخرات تنقضي يوما بعد آخر أو تقبل الأمر الواقع والتأقلم معه.

ومر شهر فقط على افتتاح هشام محمود ناديه الخاص لألعاب الفيديو في منطقة شبرا (شمال العاصمة)، قبل أن يُغلق بقرار حكومي ضمن إجراءات مواجهة الفايروس. التزامات مادية كبيرة جراء سداد أسواق المشروع، ورعاية أسرة تتكون من 3 أبناء وزوجة حامل، جعلت رب الأسرة أمام مأزق حقيقي زاد أجواء التوتر والقلق والعصبية والأزمات الأسرية، قبل أن يقرر المقاومة بشراء "توتوكو" للعمل عليه مؤقتا.

وتروي الزوجة لـ"العرب" وقائع أول يوم في عمل زوجها الجديد، حيث عاد وقد اصطدم بأحد الأرصعة، وتشاجر مع سائقين، "الآن الوضع أفضل، صحيح أحوالنا المادية لم تعد لسابق عهدها لكن على الأقل نخفي أنفسنا ونستطيع المقاومة، ونأمل أن يستأنف نادي الألعاب عمله قريبا، وقتها نؤجر التوتوكو، ويصبح لدينا مصدرا دخل".

القاهرة - لم يكن قرار الصحافي المصري نيازى مصطفى، فتح متجر لبيع المواد المنظفة يسيرا في حي طرة بجنوب القاهرة، بعدما أثار فايروس كورونا على عمله كمحرر رياضي وانكمش دخله إلى مكافأة ضئيلة تقدر بـ200 جنيه شهريا (نحو 12.5 دولار)، فيما هو مسؤول عن أسرة تضم ولدين وزوجة. وأكد مصطفى لـ"العرب"، أن مسؤوليته كرب أسرة، أكبر أبنائها في سن الالتحاق بالمدرسة، جعلته يفكر في بدائل تضمن الاستقرار المادي والنفسي للأسرة.

وفكر الصحافي المصري في متجر المنظفات تماشيا مع الأزيمة على اعتبار أنها رفعت عناية الأسر بالنظافة، فتوقع تحقيق ربح جيد من المشروع، حتى وهو لا يملك خبرة سابقة فيه، وهو واحد من كثيرين فكروا بالطريقة نفسها واتجهوا إلى المتاجرة في الكمادات والمنظفات.

التأقلم مع الأوضاع التي فرضتها جائحة كورونا بالتحول إلى أعمال أخرى يرتبط بالأسرة من حيث تماسك أفرادها

أسر تحوّل كورونا من محنة إلى منحة

ولم تكسب أزمة كورونا الآلاف من الأسر قابلية للتأقلم مع الأزمات فقط بل مدت عازبين بخبرة يتوقع انعكاسها على تجاربهم الأسرية في ما بعد. وإحدى هؤلاء المغنية الشابة هبة سليمان، والتي توقفت عملها بسبب كورونا، فقررت العمل كمندوبة مبيعات، قائلة لـ"العرب"، "لم أحظ بتجربة أسرية داعمة، فوالدي توفيت منذ زمن، ووالدي تزوج أخرى وحملني مسؤولية الإنفاق على نفسي، لذا اعتدت العمل منذ صغري، بعد كورونا اضطررت إلى العمل مندوبة مبيعات للحصول على ما يكفي من الحاجة لأحد، التجربة جعلتني أكثر ثقة في ذاتي".

هوايتها الكبيرة للطبخ، وأوضحت مرة لـ"العرب"، أنها فشلت في العودة إلى عملها كمنسقة علاقات عامة في إحدى الجمعيات الثقافية بعد أزمة كورونا وتوقف كافة الأنشطة، في الوقت الذي اضطرت فيه أوضاع زوجها المادية، وتأخر راتبه لشهور، ما وضعها في مأزق. وفكرت في بدء مشروعها على نحو جدي، بعد محاولات قصيرة سابقة لم تدم، والمشروع إعداد مأكولات منزلية بالطبخ الذي تجيده ويوفر دخلا للأسرة. وعرضت مرة المشروع على زوجها فعارض في البداية، لكنها استطاعت أن تقنعه وبدات المشروع.

الأزمات التي ستواجهها في ما بعد، في المقابل فإن مقاومة أفراد الأسرة للعمل الجديد تعني المزيد من الإحباطات. وتوقعت منصور الأتعود الكثير من الأسر إلى أنشطتها القديمة بعد انتهاء الجائحة، أو على الأقل عدم غلق الأنشطة الجديدة التي فتحتها، فالأزمة مثلت منحة لبعض الأسر ممن دعمت العلاقات والتعاون بين أفرادها واكتسبتهم خبرات ومجالات عمل جديدة. وتقدم تجربة مروة محمود (30 عاما) دليلا على كيفية تحويل كورونا من منحة إلى منحة، حيث شجعت الجائحة الشابة وهي أم لطفلين، على أن تبدأ مشروعها الذي طالما حلمت به، المنبثق من

وقالت أستاذة علم الاجتماع في جامعة عين شمس، هالة منصور، لـ"العرب"، إن التأقلم مع الأوضاع التي فرضتها جائحة كورونا في التحول إلى أعمال أخرى يرتبط بالمنظومة الأسرية وتماسكها ومنهجية الحوار وكسب التأييد. وأضافت "القرار ربما لا يجد تأييدا في البداية من كافة أعضاء الأسرة، ما يجعل منهجية الحوار وشرح طبيعة الموقف وملابساته ضرورية لضمان سلاسة التحول". وأشارت أستاذة علم الاجتماع إلى أن نجاح منهجية الحوار والإقناع واعتمادها داخل الأسرة كسبيل لتعديل الأفكار من شأنها ترسيخ ذلك في كافة



جمال الشاي الأخضر سر جمال بشرتك وشبابها

سريان الدم، ومن ثم التخلص من انتفاخ وتورم العيون. وبالإضافة إلى ذلك، يمتاز الشاي الأخضر بتأثير مضاد للاكسدة، ما يجعله سلاحا فعالا لمحاربة ما يعرف "بالجذور الحرة Free Radicals"، التي تهاجم الخلايا وتجعل بشيخوخة البشرة. لذا ينبغي إدراج المستحضرات المحتوية على الشاي الأخضر ضمن روتين العناية بالبشرة.

وتمتاز هذه المركبات بتأثير مضاد للبكتيريا ومضبط للالتهابات، ما يجعل الشاي الأخضر سلاحا فعالا لمحاربة البثور والتهيج والإكزيما، ومن ثم التمتع ببشرة نقية خالية من الشوائب. وبفضل احتوائه على الكافيين يعمل الشاي الأخضر على تنشيط

أفادت مجلة "إن ستايل" بأن الشاي الأخضر يعد بمثابة سر جمال وشباب البشرة، إلى جانب فوائده الصحية العديدة. وأوضحته المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الشاي الأخضر غني بمركبات نبات ثانوية مفيدة للصحة والجمال مثل الكاتيشين والبوليفينولات والتانين.

ما سبب انعدام الراحة دون غطاء الفراش

وتتفق الين ويرمتر مع حفيظ في أنه من المحتمل أن تسبب الأغذية الثقيلة تحفيزا للضغط العميق يساعد في تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، كما يحتل أن يزيد من "الدوبامين"، ناقل عصبي آخر يعزز المزاج ومستويات السيروتونين لدى بعض الأفراد. وأكد الخبراء أن هناك عامل سلوكي وراء تمسك الإنسان بالنوم مع الأغذية، وهو أنه اعتاد على البطانيات منذ أول يوم ولد فيه.

أمرا ليس بالسهل، وذلك لأنه أصبح جزءا من روتين الإنسان الخاص بالنوم، ومن دونه يشعر الدماغ أن شيئا ما مفقود وقد يجد صعوبة في الاسترخاء. كما يشير سانام حفيظ، وهو اختصاصي علم النفس العصبي والأستاذ المساعد في جامعة كولومبيا في نيويورك أنه أثناء فترة "حركة العين السريعة"، تنخفض مستويات "السيروتونين" وهو الناقل العصبي المعروف بتشجيعه على الشعور بالهدوء.

نيويورك - كل واحد منا لديه وضعية نوم مفضلة، سواء كانت "وضعية الجنين" أو النوم على شكل "نجم البحر" المتناثر، لكن هناك عادة نوم واحدة تشارك فيها جميعا، وهي ميلنا إلى النوم تحت الغطاء. عادة ما تكون البطانيات والأغطية ملحقا مفيدا لنوم مريح، وذلك "لأن إيقاعنا اليومي مرتبط بدرجة الحرارة، ويحدث انخفاض في درجة حرارة الجسم الأساسية قبل النوم"، كما توضح إين ويرمتر، وهي مرضية معتمدة والمتحدثة باسم مجلس "Better Sleep" في الولايات المتحدة، بحسب صحيفة "هافنغتون بوست".

وتابعته موضحة أن "درجة حرارة الإنسان تستمر في الانخفاض طوال الليل، وهي طريقة الجسم للحفاظ على طاقته، حيث يمكن إعادة توجيهه إلى أنظمة أخرى مثل هضم الطعام، وهنا يأتي دور الأغذية في الحفاظ على درجة حرارة الجسم من الانخفاض الشديد وإيقاظ الإنسان من النوم، مما يمنع الأعضاء الفرصة لاستكمال عملياتهم التصالحية دون تعرضهم لأي تشويش. سبب آخر يجعل من وضع الفراش جانبا



نوم مريح

الأطفال يحاكون سلوكيات الوالدين بما في ذلك اضطرابات القلق

صفات الدماغ من أبائهم ما يجعلهم عرضة لنفس الحالة النفسية. وأكد المختصون أن علماء النفس لاحظوا منذ فترة طويلة أنماط القلق في الأسر، إلا أن معظم الدراسات تشير إلى أن التشابه يرجع إلى التنشئة أكثر من الطبيعة الجينية. وحددت فحوصات المشرفين على الدراسة لهيكل الدماغ في عائلات القروء التي تعاني من القلق، دائرة دماغية وراثية واحدة على الأقل، تلعب دورا مهما في تطور القلق. ووجدوا أن الآباء القلقين وأطفالهم يتشاركون في الوراثة الطويلة وغير المألوفة بين أجزاء من أدمغتهم التي تولد استجابة لل خوف، وقد تؤدي بهم لسنوات من القلق.

كما بينت الدراسة أنه غالبا ما يكون المزاج الذين يعانون من المزاج المتقلب ججولين، وقد يرتون من والدهم سمات الدماغ التي تؤدي إلى رد فعل مبالغ فيه من الخوف. وأكد الباحثون أن هذا لا يعني أنهم وجدوا جذور كل حالات القلق أو حتى بعض الحالات منها ولكن توضح الدراسة أن هناك دائرة دماغ واحدة على الأقل لها صلة بحالات القلق في الطفولة التي عادة ما تسبق الاضطراب في مرحلة البلوغ، ثم يتم تمريرها جزئيا على الأقل من الأب إلى الطفل في الأجزاء الرئيسية المشابهة بينهما. كما أثبتت الدراسة أن ذلك قد يساعد العلماء على تطوير استراتيجيات جديدة لمساعدة الناس على التغلب على القلق والتدخل في وقت مبكر من الحياة قبل أن يواصل الأطفال تطوير هذه الاضطرابات.

برلين - أكد خبراء علم نفس الأطفال والمراهقين أن الإساءة والأمهات الذين يعانون من أحد اضطرابات القلق يمكن أن يمرروا لأطفالهم. ونبه خبراء من رابطة المانية متخصصة في طب نفس الأطفال والمراهقين وعلم النفس الجسدي والعلاج النفسي أنه يبدو أن خبرات التعلم لدى الأطفال تلعب دورا رئيسيا في استعدادهم للإصابة بالقلق وهو ما يتطلب علاجا نفسيا. وأشاروا إلى أن الأطفال يحاكون سلوك والديهم حيث أنهم يرون الأم أو الأب منظرهم الأعلى. وبالتالي فإنه في حالة ما إذا ما كان أحد الوالدين يعاني من أحد اضطرابات القلق، يتعين عليه أن يلجأ إلى طبيب نفسي لمساعدته.



غير أنهم لفتوا إلى أنه ليس كل الأطفال الذين يتشاورون في منزل يعاني فيه أحد الوالدين من القلق، معرضين للإصابة بالقلق، وهو الأمر الذي لا يتأثر أيضا بالعوامل الأسرية فحسب ولكن أيضا بالعوامل الخارجية. وبين الخبراء أن الأمر الذي ينبغي ألا يغفله الوالدان هو استخدام أطفالهم للتغلب على القلق الذي يعانون منه، وهو عادة ما يلجأون إليه بدرجة كبيرة. وتوصلت دراسة أميركية أنجزتها جامعتا ويسكونسن وكاليفورنيا إلى أن الأطفال قد يرثون القلق من أبائهم الذين يعانون من الحالة ذاتها، مشيرة إلى أن الأبناء يرثون نفس