



وكما يقال.. للسفر سبع فوائد

من التفاعل مع الطبيعة لكي يحصل على "دفعة" تحفد صحته النفسية والذهنية. ورغم الاعتقاد السائد بأن الفوائد تزيد كلما طالت مدة هذا التفاعل، فإن بارتون كشفت في خلال الدراسة التي شملت عينة تتكون من 1252 شخصا انخرطوا في أنشطة مثل المشي والبستنة، أن التحسن الأكبر على صعيد أمور مثل: الحالة المزاجية وتقدير الذات، حدث في الدقائق الخمس الأولى من "التعرض للطبيعة".

وعن هذا الأمر قالت بارتون "رأينا بوضوح تأثيرات إيجابية طوال أوقات التعرض للطبيعة، لكن أهمها كانت في الدقائق الخمس هذه؛ فقط عندما تولي اهتمامك بمسألة الصحة النفسية".

ومع استيعاب المزيد من الأطباء لأهمية الدراسات الجارية في هذا الشأن، بات العديد منهم حالياً ينصحون مرضاهم - في وصفاتهم الطبية - بقضاء وقت في الهواء الطلق وبين جنبات الطبيعة، بوصف ذلك علاجاً لمشكلات صحية، مثل الاكتئاب، والإدمان على الأجهزة الرقمية.

وتجد مثلاً على ذلك في الولايات المتحدة، حيث توجد مبادرة لتحسين الصحة في المجتمع، تحمل اسم "بارك ريس"، وهي عبارة عن خطة قومية تستهدف إعادة مد جسور التواصل بين الأميركيين والطبيعة، عبر حمل الأطباء على نصحتهم في وصفاتهم الطبية بارتقاء المنتزهات العامة.

ومن الواضح أن اصطحاب الأسرة للأطفال أثناء رحلاتها إلى الأماكن المفعمة بمشاهد الحياة الطبيعية أمر يستحق العناية، وهو ما يعبر عنه عالم التاريخ الطبيعي جون موير في قوله "عليك أن تظل قريباً من قلب الطبيعة.. وأن تخفف من كل شواغلك والتزاماتك من حين لآخر، لتظهر روحك من كل ما يشوبها تماماً".

ولاحظ أن أهم أسباب "اضطراب نقص الطبيعة" هو ما يقوم به الوالدان من "تخويف الأطفال من الغابة والحقول" مشدداً على أن طوق الحماية المبالغ فيه على الصغار قد يكون سبباً في حرمانهم من اكتساب العديد من المهارات التي لها تأثير كبير في تحديد مسار حياتهم. وحذر علماء اجتماع من العزل الاجتماعي الذي قد يمارسه بعض الآباء على أطفالهم، بسبب رغبتهم المفرطة في حمايتهم من الأخطار التي يمكن أن يتعرضوا لها خارج المنزل.

### الأطفال الذين يرتادون الشواطئ والمنتزهات أو الغابات يتعرضون لمستويات أقل من تلوث الهواء والتلوث السمعي

وأكدوا أن خيار الآباء تمضية أوقات الفراغ أمام التلفزيون أو الكمبيوتر بدلاً من إتاحة الفرصة لهم للقيام برحلات استطلاع للطبيعة، سيغنيق نموهم النفسي والعاطفي، ويجعلهم في مراحل متقدمة من العمر عاجزين عن تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، وقد يتفاقم هذا الأمر ليصل إلى حد العزلة التامة عن العالم الخارجي.

وربما يتوجب على آباء العصر الحديث اطلاع على نظرية جو بارتون، الباحثة بكلية العلوم الرياضية وعلوم التدريبات وإعادة التأهيل بجامعة إسبيس البريطانية، التي تعمل في ما يُعرف بمجال "التدريب الأخضر"، الذي يشير إلى أن ممارسة المرء لانشط وسط الطبيعة يجلب له فوائد صحية. وفي إحدى الدراسات، بحثت بارتون مقدار "الجرعة" التي يحتاجها المرء

للأطفال، لاسيما في ما يتعلق بتحفيظ مهاراتهم الاجتماعية ونموهم العاطفي والحركي وصحتهم العامة على المدى البعيد، وكذلك يدعم صحة العلاقة الجسدية لأفرادها.

ويقترح الخبراء زيارة المنتزهات البرية والغابات بهدف قضاء المزيد من الوقت مع الأطفال في المساحات الخضراء، وهو أفضل ما يمكن أن يمنحه الآباء لأطفالهم من تجارب ثمينة في الحياة.

ولخصت مجموعة من الدراسات البحثية إلى أن تمضية بعض الوقت وسط المناظر الطبيعية الخلابة، تساهم في تقليص الساعات التي يقضيها الأطفال أمام شاشات الكمبيوتر أو الهواتف الذكية، ولكنها كشفت أيضاً

أن الأطفال الذين احتكوا بالطبيعة ازدادوا ثقة في النفس، كما شعروا وكان التحولات إلى دروسا في ما يتعلق بكيفية الإقدام على المغامرات، وإطلاق العنان لقرائهم الإبداعية، ومنحهم فرصة مهمة للتدريب والتجريب واللعب والاستكشاف.

وفي بعض الحالات، تبين أن الاحتكاك مع الطبيعة يؤدي إلى التخفيف بشكل كبير من الأعراض التي يعانيها

للأطفال، لاسيما في ما يتعلق بتحفيظ مهاراتهم الاجتماعية ونموهم العاطفي والحركي وصحتهم العامة على المدى البعيد، وكذلك يدعم صحة العلاقة الجسدية لأفرادها.

ويقترح الخبراء زيارة المنتزهات البرية والغابات بهدف قضاء المزيد من الوقت مع الأطفال في المساحات الخضراء، وهو أفضل ما يمكن أن يمنحه الآباء لأطفالهم من تجارب ثمينة في الحياة.

ولخصت مجموعة من الدراسات البحثية إلى أن تمضية بعض الوقت وسط المناظر الطبيعية الخلابة، تساهم في تقليص الساعات التي يقضيها الأطفال أمام شاشات الكمبيوتر أو الهواتف الذكية، ولكنها كشفت أيضاً

أن الأطفال الذين احتكوا بالطبيعة ازدادوا ثقة في النفس، كما شعروا وكان التحولات إلى دروسا في ما يتعلق بكيفية الإقدام على المغامرات، وإطلاق العنان لقرائهم الإبداعية، ومنحهم فرصة مهمة للتدريب والتجريب واللعب والاستكشاف.

وفي بعض الحالات، تبين أن الاحتكاك مع الطبيعة يؤدي إلى التخفيف بشكل كبير من الأعراض التي يعانيها

## الرحلات الأسرية أثمن تجارب يمنحها الآباء للأبناء السفر مع الصغار يساعدهم على التغلب على مشاعر التعصب

سفر الأطفال برفقة الأسرة تجربة اجتماعية فريدة من نوعها، لما تمنحه لهم من فرص لعيش تجارب مثمرة، تساهم في تعزيز تطورهم المعرفي والاجتماعي والعاطفي وتشكيل سماتهم الشخصية بشكل ملحوظ.



يمينة حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

وبعيداً عن الحديث النظري، فإن التجارب العملية للسفر ضرورية لـ"برمجة" عقول الأطفال، على نحو يعزز قوة ما يُعرف بـ"الشبكات العصبونية"، التي تنشأ في إطارها السلوكيات المتعاطفة مع الآخرين بداخلهم، وقد تبين أن الرحلات الأسرية، التي أصبحت محدودة بسبب الوباء - تزيد الترابط النفسي بين الطفل وبين الآخرين. كما أن انهماكه في أنشطة مع أفراد أسرته، يغير طبيعة الشبكات العصبية في المخ، ويقلل من إحساسه بأن هويته الذاتية معزولة عن هوياته من حوله، ويشجع - بدلاً من ذلك - على الشعور بالتعاطف معهم.

وبينما تشير معظم النتائج المستمدة من الاستبيانات والدراسات العلمية، أن الناس أصبحوا بسبب وباء كورونا أقل حماساً للسفر جواً وعبر المطارات، فإن الجانب المشرق هو أن الخبراء يشجعون على الرحلات بالقطارات والحدائق إلى القرى والمدن القريبة، لما تتيحه للأسر من تجارب فريدة من نوعها، على صعيد الحيلولة دون تراكم التوترات والإجهاد على المدى الطويل، وهو ما قد يخفف أيضاً آثاره إيجابية طويلة الأمد

لا يمثّل السفر برفقة الصغار خياراً محبوباً لدى معظم الأسر، بسبب المخاوف التي تنتاب الآباء على أبنائهم من هذه الرحلات ومشقة الاعتناء بهم وإحاطتهم بسبل الراحة، في بلد غير متعودون على قوانينه وأنظمتهم، ولا يعرفون كيف يتصرفون أمام التحديات الكثيرة التي قد يواجهونها، وبخلاف ذلك ثمة مصاريف مالية إضافية قد يتكبدها، وكل ذلك يقفهم الحماسة للسفر مع صغارهم، رغم المنافع الكثيرة التي يجنيها الأطفال من الرحلات الجماعية برفقة الأسرة.

وتختلف أسباب عدم اصطحاب الأطفال أثناء السفر من أسرة إلى أخرى إلا أن معظم الآباء الذين تحدثت إليهم "العرب" تتخابهم مشاعر الخوف والتشوش المرتبطة بانتشار فيروس كورونا، ما دفعتهم إلى التخلي عن فكرة قضاء إجازاتهم في بلدان أجنبية، لأن السفر جواً لم يعد أمناً كسابق عهده بحسب اعتقادهم.

وتقول فاطمة الشابي لـ"العرب"، "اعتقد أن أجمل الرحلات بالنسبة لي هي تلك التي اصطحبت فيها ابنتي وهي الأكثر رسوخاً في ذاكرتي، ولا شك أن زيارة مكان جديد والتعرف على ثقافة مختلفة من الأمور التي تبهر جميع الأطفال وتثمي عقولهم".

وأضافت الشابي "السفر مع الأطفال متعة لا تعادلها أية أنشطة ترفيهية أخرى، خصوصاً عندما نرى نظرات الفضول وحسب الاستكشاف تلمع في عيونهم، إنها أروع من أي شيء آخر، لكن الوفاء حرماناً هذه السنة من السفر، وقد وعدت طفلاتي برحلة متعة العام المقبل وقضاء وقت أطول في إسبانيا".



## هل يجب تقبل أصدقاء شريك الحياة

احتياجاً من الرجل لوجود صديقة، منهين إلى أنه يجب ألا تؤثر الصداقة على الحياة الزوجية. وأشاروا إلى أن الكثير من الأزواج يرفضون أن يكون في حياة شركاء حياتهم صداقات وأكثرهم لا يقبلون هذه النوعية من العلاقات باعتبارها

وتضيف جبر "ومع ذلك، يجب أن يكون هذا وفقاً لما يريده شريكك وألا يكون طلباً من جانبتي". وشدد أخصائيو علم النفس والاجتماع على أن الصداقة مهمة في حياة الزوجين حيث يحتاج كل طرف إلى صديق، مشيرين إلى أن المرأة أشد

وتقر معالجة العلاقات الزوجية الطبية روفين جبر أيضاً بأنه "يمكن أن يكون من الصعب التفهم والتقبل إذا كنت لا تحب أصدقاء شريك الحياة أو ليس هناك شيء مشتركاً معهم. ولكن في النهاية يجب ممارسة التقبل في حال كان التواصل مهماً لشركاء حياتنا".

برلين - نفس الهوايات، نفس الذوق في الموسيقى وحتى نفس دائرة الأصدقاء الذين يلتقيانها لتناول وجبة خفيفة في الصباح ثم احتساء مشروب في المساء؛ هذه هي الصورة النمطية في أذهان أغلب الأشخاص عن الأزواج المثاليين.

ويرى خبراء العلاقات الزوجية والأسرية أن الحقيقة غالباً ما تكون مختلفة خاصة بالنسبة لشركاء الحياة الذين هم في مستهل علاقتهم الزوجية، فاصداق شريك الحياة الجديد ليس بالضرورة أن يكونوا مناسبين لك. إذن ما الذي يجب فعله في هذه الحالة؟

**صياغة المرء لمخاوفه بالطريقة الصحيحة، تجعل شريك حياته يدرك بنفسه أن دائرة أصدقائه ليست مفيدة له أيضاً**

وفي هذا السياق أوضحت تقول المعالجة مارجا بيليش المعنية بالعلاقات الزوجية "عند بدء علاقة مع شخص ما، فانت تختار قراراً بشأن هذا الشخص وليس دائرة أصدقائه". وأضافت موضحة "غير أنه يمكن للمرء أن يتردد عندما يبدي أصدقاء شريك الحياة سلوكيات تبسب للطرف الآخر غريبة".

### جمال

#### كيف تواجهين مشكلة اصفرار الشعر الأشقر



قال مصفف الشعر الألماني ينس داجنه إن الشعر المصبوغ باللون الأشقر يواجه مشكلة الاصفرار خلال فصل الصيف بسبب أشعة الشمس ومياه حمام السباحة المحتوية على الكلور.

ولمواجهة هذه المشكلة ينصح داجنه باستخدام أنواع من الشامبو تحتوي على الفضة أو شامبو مضاد للاصفرار (No Yellow Shampoo)؛ حيث تعمل هذه الأنواع على إزالة الاصفرار. ويراعى توزيع الشامبو بقدر متساو على الشعر المبلل.

وتأكيداً لهذا التأثير ينصح داجنه كذلك بتطبيق ماسك للشعر، والعناية بالشعر على نحو مكثف.



التواصل مهم لشركاء الحياة

وتقر معالجة العلاقات الزوجية الطبية روفين جبر أيضاً بأنه "يمكن أن يكون من الصعب التفهم والتقبل إذا كنت لا تحب أصدقاء شريك الحياة أو ليس هناك شيء مشتركاً معهم. ولكن في النهاية يجب ممارسة التقبل في حال كان التواصل مهماً لشركاء حياتنا".

ونصح الخبراء بتحدث الطرف الذي لا يقبل أصدقاء الطرف الآخر ولكن بذكاء، وتتفق ريجينا والبرتي شتورم ديربان برامج استشارية ونوبات على أن التواصل مطلوب، وقالت "التحدث عما لا يعجبك مقبول، ولكن الأمر يتمحور حول الطريقة".

وأشارنا إلى أنه بدلاً من قول "هؤلاء الأشخاص سيئين، كيف تصادق مثل هؤلاء الأشخاص؟"، يمكن أن تكون أكثر حساسية ولكن فضولياً تجاه أصدقاء شريك الحياة وتجعله يفكر هو نفسه في مسألة أصدقائه. فعلى سبيل المثال، يمكن القول "هل لاحظت من قبل أن صديقك دائماً سطحي، أجد أن الأمر مستغرباً" أو "تساءل لما صديقك دائماً ما يكون صوته مرتفعاً للغاية".

ومن ناحية أخرى تقول جبر يجب ألا تكون سريع الحكم عند التحدث في هذا الشأن، فإذا قام المرء بصياغة مخاوفه بالطريقة الصحيحة، فقد يدرك شريك حياته بنفسه أن دائرة أصدقائه ليست مفيدة له أيضاً. وإذا كان هذا هو الحال، يمكن أن تساعد العلاقة في تجاوز الصداقات القديمة وغير الصحية.