# أسر تواجه أوجاع فقدان أحد أفرادها دون مواساة بسبب كورونا

### تقديم واجب العزاء عن بعد لا يضاهي مؤازرة أهل الميت بالحضور

قلب فايروس كورونا حياة جميع الناس رأسـا على عقب، ومسّ أدق تفاصيل حياتهم وأدخل الحزن إلى بيوت كثيرة بسبب فقدان أحد المقربين في غالب الأحيان دون وداع ووسط إجراءات دفن مشددة، ما جعل الملايين من الأفراد يواجهون هذا الموقف الصعب والمؤثر بمفردهم.

#### حسنة بالحاح أحمد

حرم فايروس كورونا العائلات والأفراد من تلقي دعم ومواساة أقاربهم وأصدقائهم عند وفاة أحد أفراد العائلة. كما حرمهم من أحضان المواساة والشد علىٰ أياديهم والوقوف معهم في أصعب اللحظات التي يعيشونها، رغم أن الإنسان يحتاج إلى الدعم والمواساة من الآخرين مع وفاة شخص عزيز عليه، ولا يريد البقاء وحيدا في مواجهة أحزانه وآلامه حتى يستطيع تخّطي الأمر.

وأكد الخبراء أنّه ليس هناك ما هو أصعب من الموت وفقدان شـخص عزيز إلىٰ الأبد في جميع المجتمعات، حيث بمثّل هذا الأمر تحديا صعبا للغاية يجهل الكثيرون كيفية التعامل معه، نظرا لتدفّق العديد من المشاعر المختلطة التي تترافق مع الإحساس بالخسارة، لافتين إلى أنه لا توجد طريقة محددة للتعامل مع موت شخص عزيز، وليس هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، فلكلّ شخص ظروفه ومشاعره التي تختلف عن غيره، وأفادوا أن الدعم النفسي يشمل جميع أنواع المساندة المقدمة من قبل أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، موضحين أن الكثير من أحداث الحياة المؤلمة يمكن التكيف معها بإيجابية في حالة توفر الدعم النفسي والاجتماعي من المحيطين بنا وتخفيفهم لآلامنا.

كما أشاروا إلى أن قضاء الإنسان وقتا مع العائلة والأصدقاء إذا فارق شخص عزيز عليه الحياة سيجعل الحزن جماعيا، حيث سيجتمع أقرباء الراحل وأصدقاؤه محاولين تجاوز هذا الألم معا، وستذكره مثل هنده العلاقات بأنه ليس وحيدا وهناك من يشاطره الألم، كما ستساعده على التعبير عن مشاعره لأشتخاص يفهمون تماما ما يشتعر به، لأنهم يعيشون تلك الأحاسيس أيضا.

وقالت المدرية و المرشدة في العلاقات الأسرية، فتيحة سبط، من المغرب "من أصعب اللحظات التي يمر بها المرء هي تلك التي بحتاج فيها دعما ومساندة، ويجد نفسه وحيدا بين آلام الفراق و . . . قد نتعلمها من هذا الوضع ً هل نبقى في . دائرة الآلام والبكاء والدراما؟ هل نتدمّر ونشتكى ونشحب أوضاعنا؟ هل نتجرع

المزيد من السم نسقى به أجسادنا؟". وتابعت موضحة لـ"العرب"، "تمر بنا أحيانا أحداث لا نفهم معناها حتى نتخطئ السنين تلو السنين، لنتأكد أن الأحداث التي تجاوزناها جاءت لتعلمنا أشبياء كنا بحاجة إليها"، مبينة أن الاعتماد على دعم الآخرين

شيء جميل ويعطى إحساس الاعتــزاز بالانتماء. وقرب 👠 الأحياب ومواساتهم من أروع ما يمكن أن يزيد المرء من شعوره بالحب والرضا. وأكثر ما يبعده عن الإحساس بالرفض.

نصائح

وأكدت المختصة المغربية أن كل نسان منذ أن يولد يحب أن يشعر برضا

الناس عنه والتفافهم حوله حتى يشب ويجد نفسه محاطا بجمع يمدونه بطاقة الحب والعطف والحنان، وكل هذا يجعله دائماً في أمان، لكن الظروف أحيانا قد تقسو عليه وتخرجه من دائرة الأمان. وقال خبراء إنه من الفظيع رؤية

بعضها البعض، غير قادرة على التواصل حُـوّل الجنازات إلى شيء غريب عن عندما يموت أحدهم، بما فيها أن يكونوا

بإجراءات التباعد الاجتماعي والجسدي المشسددة ظهرت أزمات متعددة عابشتها الأسسر التى فقدت أحد أحبتها مثل مواجهة هذا المصاب منفردة، وأنشات العــزاء، ويبــدو أن الحاجــة إلــئ مثــل من حالتهم النفسية، إلا أنه لا يمكن أن منزل المتوفى وتقديم المساعدة لأهله.

والمنشبورات علئ مواقع التواصل بالحزن، يجدون

عائلــة تجلس علـــى بعد ســتة أقدام من في ما بينها، مبينين أن فايروس كورونا الناس وغيّر طقوسا يتوقعون أن تحصل

ومند تفشي الجائحة وارتباطها صفحات علئ واتساب وفيسبوك لدعم بعضها البعض وخاصة من أجل تقديم هــذه المجموعات في ازديـــاد، حيث يقر الكثيرون أن الدعم الذي تلقّوه عسر هذه المنصات مدّهم بالقوة وحسّن بعوض تجمع العائلة والأصدقاء في

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن اللجوء إلئ استخدام الرسيائل النصية

على الحوادث والأخبار المؤسفة، غير مُجد، مبينة أن معظم مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، الذين يشعرون



إجراءات الدفن المشددة تزيد من وقع المأساة على أفراد عائلة المتوفى

أن رسائل التعزية غير مفيدة لمواساتهم، بل ويمكن أن تكون مزعجة في كثير من

وقالت الدراسة "يلجأ الكثيرون إلى الرسائل النصية وتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن تعاطفهم مع صديق أو شمخص مقرّب، حيث يجدون في هذه المواقع وسيلة سهلة وميسّرة، ويمكن استخدامها في أي زمان ومكان".

وأضافت أن بعض العبارات الشائعة التى قدمت للعديد من الأشــخاص الذين يعانون من الحزن، أو نشسر التعازي على وسائل التواصل الاجتماعي، نادرا ما كانت فعالة.

قضاء الإنسان وقتا مع العائلة إذا توفى شخص عزيز عليه سيجعل الحزن جماعيا، وسيجتمع الأقرباء محاولين تجاوز الألم معا

ويـرى مفيـد سـرحان، استشـاري الاجتماع الأسري، أن "جائحة كورونا لها تأثيرات كبيرة، وشهات مختلف حوانب الحياة، كما كانت لها تأثيرات كبيرة على العلاقات الاجتماعية خصوصاً، والتي تتميز بالتواصل والتقارب، وهي جزء من تقاليدنا وديننا وأخلاقنا، كما في التي تعد من المناسبات التي يحرص الأقارب والأصدقاء علئ مشساركة صاحب

المناسبة فيها". وأضاف المختص الأردني "منذ جائحـة كورونـا وفرض حظـر للتجول علىٰ فترات، واستمرار التأكيد علىٰ منع التجمعات، ومنها بيوت العزاء، أصبح تقديم الواجب عن بعد، سواء التزاماً بالقانون أو قناعة بضرورة وأهمية

التباعد الحسيدي وخطورة التحمعات وأثرها في زيادة نسبة انتشار الوياء".

ونبه سرحان إلىٰ أن القيام بواجب العزاء أصبح يتم مباشرة بعد دفّن المتوفى وفي

أرض المقدرة لمن بشارك في أداء صلاة الجنازة وعملية الدفـن، أو يتم من خلال وسائل التواصل المتعددة، وهي متاحة للجميع، وفق موقع الغد الإلكترونّي.

كما قال سرحان "نريد لعلاقاتنا الاجتماعية أن تستمر وألا تتوقف، بل أن تكون أكثر قوة وتماسكا في هذه الظروف الصعبة، لكن الواقع والمصلحة والواجب تتطلب أن لا نكون سبباً في زيادة انتشار الوباء ونقل العدوى".

وكشفت دراسة أن مستوى الترابط الاجتماعيي يودي دورا مهما في هذه المواقف، فقد وجدت أن الأشخاص الأقل نشاطًا من الناحية الاجتماعية تعرضوا إلىٰ تدهور في صحتهم البدنية والنفسية استمر مدة طويلة.

وأشسارت النتائج إلىٰ أن طريقة تأقلم المرء مع الوفاة من الناحيـة العاطفية والجسدية والسلوكية والنفسية تختلف تبعا للعمر والعرق والسلمات الشخصية ومســتوى التدين، والدعم الــذي يتلقاه، والعلاقة التي تربطه بالمتوفي كما أظهرت أن الأفراد الأصغر سننًا يعانون أكثر من نظرائهم الأكبر سنًّا، لكنها وجدت أيضا أن الأفراد الأكبر سننا بميلون أكثر إلىٰ الشبعور بالوحدة، كما تؤثر السمات الشخصية في القدرة على التكيف مع الفحيعة؛ فَالأفراد الذين يتمتّعون بتقدير أعلىٰ للذات أكثر قدرة علىٰ تحمّل التوتر؛ فالمشاعر الإيجابية تحول دون إصابة الأشـخاص بالاكتئاب والقلق الناتج عن

نحتاجه في هذه الأوقات الصعبة وما تعلمنا إياه المعاناة هو أن نعتمد على حب ذواتنا أكثر من أي شيء. وأن نحافظ على توازننا مهما قست الظروف، لأن اختلال التوازن والشيعور بالرفض أو عدم الرضا عن الأحوال يجعل الإنسان يدخل في حالة من الإضطراب تفقده فاعلبته وقدرته على العطاء وصعوبة العودة إلى التوازن من جديد.

كما قالت "ليست المعاناة الامدرسة نتعلم من خلالها أن نكون مصدرا للطاقة والعطاء مهما ساءت الظروف من حولنا لنحعل من المأساة فرصلة للعودة إلى الذات وشحنها بالحب والاهتمام دون الاعتماد علئ مصادر خارجية نشحذ منها العطف ونطلب المواسياة، فالداخل أكبر مصدر للأمان".

كما ينصحون بتقميط الطفل منذ الولادة لكسى يعتاد علسىٰ ذلك، وليسس بعد مرور أشهر خشية تعرضه لخطر متلازمة موت الرضّع، واستخدام قطعة قماش خفيفة لتقميطه باستثناء الرأس والكتفين مع وضعه على ظهره دائماً وتجنب وضعه علىٰ جنبه أو علىٰ بطنه نهائياً. وحذرت تمارا زايدل، خبيرة الجمعية

الطفل قد اعتاد على النوم من دونه.

أسرة الكا

القماط يمنح المواليد الجدد

شعورا بالأمان

🥏 برليــن – نصحت در اســة طعـــة علفّ

... المولود الجديد بقطعة قماش خاصة

تحيط بجسمه كله تقريباً وتبقى الرأس بالخارج. وتسمى هذه العملية "القماط"

أو "التقميط"، وهي مفيدة للطفل وتشعره

بالأمان وتساعده على عدم إيذاء نفسه،

يحافظ على دفء جسم المولود في الأيام

الأولىٰ للـولادة، أي حتىٰ تبـدأ منظومة

تنظيم الحرارة في جسمه بالعمل كما يجب. ويساعد القماط، أيضا، على

استغراق الطفل بالنوم حيث يشعر

بفضله أنه في بيئة صغيرة ودافئة

وتلجأ العديد من الأمهات إلى تقميط

المولود الجديد من أجل تهدئته، خاصة

الأطفال الذينِ يتحرك ون بكثرة. ويخلق القماط ضغطاً بسيطاً حول جسم الطفل،

فيمنحيه شيعورا بالأميان لأنيه بعكس

الضغط الذي كان يشعر به داخل رحم

الأم. وتحيد بعض الأمهات استخدام

هذه التقنية مـن أجل راحة الطفل، ولكي

يكون أقل عرضة للانزعاج بسبب حركات

الارتعاش التي قد يقوم بها أثناء نومه.

تستغلها بعض الأمهات لمساعدة الطفل

علي الشعور بالاستقرار والنوم وتقليل

بكانَّه المفرط، لكن في المقابل هناك من

يرى أنه يؤثر سلباً على صحته وربما

وينصح أطباء الأطفال بعدم تقميط

الطفل عندما يكون في عمر الشهرين

أو الثلاثة أشهر ولم يعتد على ذلك منذ

ولادته، ويحذرون من خطر "متلازمة موت

الرضع" الذي يكون في أعلى مستوياته

في ذلك العمر، وفي الوقت نفسيه يكون

بودى بحياته.

وبعد "تقميط" الطفل ممارسة قديمة

. شبيهة ببيئة الرّحم.

وأشارت ذات الدراسة إلى أن القماط

الألمانية للتصوير الطبي عبر الموجات فوق الصوتية، من أن تقميط الطفل بشدة مع ضغط الساقين معاً وبشكل مشدود قد يؤذي الطفل ويسبب له مشاكل في وركيه أو في منطقة الفخيد. وقالت الطبيبة الألمانية إن الضغط المتواصل وعلى فترات يمكن أن يؤذي الطفل ويتسبب في

وأوضحت الطبيبة أن العديد من الآباء يلجأون إلى التقميط رغم التحذيــرات المتكــررة، لأنهم يلمســون بعضاً من فوائده ولأن الطفل يكون أكثر هدوءاً. ونصحت زايدل الأهالي الذين يريدون تقميط الطفل، بتقميطة من نصفه العلوي فقط مع إبقاء منطقة الساقيين دون شد، ما قد يوفر شعوراً بالأمان للطفل ولا يؤذي منطقة الوركين الأكثر عرضة للإصابة جراء هذه

كما يحذر الخبراء من تغطية وجه الطفل، خاصة الطفل المقمط، لأن ذلك يعرضه للاختناق أو نقص في الأكسجين، ولا يستطيع الطفل التحرك لأنه ملفوف بإحكام. كما ينصح الأطباء بأن يكون التقميط لحديثي الولادة فقط ولفترة لا تمتد لأكثر من أربعة إلى خمسة أسابيع، لأن ذلك قد يؤدي إلى مشاكل في



إذا لم يعتد الطفل على القماط منذ ولادته يصبح غير ذي جدوى

ديكور

## الجدران الخشبية تىعث الدفء في أرجاء البيت

👤 تُضفي ديكورات الجدران الخشبية الفخامة في المساحة التي تحلُّ فيها، كما تبعث الدفء في أرجاء البيت.

وتعطى الأخشــاب عامة فــي دبكور المنزل الانطباع بالدفء والسكينة والرقي أيضا، ويمكن الاختيار من بين العديد من الأشكال سواء كانت ألوانا خشبية لتركيبها على الجدار، أو ورق جدران بلون ورسمة الخشب.

وينصح خبراء الديكور بتثبيت شاشية التلفزيون على الجدار الخشب، في غرفة النوم الرئيسة مع إعداد مجموعة من الرفوف أو تصميم صناديق مفتوحة. أما في مساحات استقبال الضيوف، لاسيما مدخل البيت أو الصالون أو غرفة الطعام، فيُستحسن أن يكون الجدار

الخشب فارغًا حتىٰ 70 في المئة من كامل مساحته، مع وضع مقعدين صغيرين حوله أو أريكة ذات تصميم مميّز. وإذا كان الحدار سادة، تثبّت لوحات كبيرة أو مرايا عليه، على أن تحمل شكلًا هندسيًا مرغوبًا، وتكون محاطة بإطارات مشعولة

وللحصول على شكل مثالي للجدار مع الموديل الخشبي، يمكن إكمال الديكور بعنصر الإضاءة مثل اختيار سبوتات (لمبات) للإضاءة أو لمبات كبيرة متدلية مثلا. كما يمكن المزج بين ديكور الجدار الخشيبي والنباتات الخضراء لأنها تمنح إطلالة دافئة ومميزة. وهو ديكور يصلح للبيت ذي الطابع الكلاسيكي.



### بعض طرق تحضير الشوفان تفقده فوائده

🥏 انتشــرت العديــد مــن التوصيــات الغذائية بالاعتماد على الحبوب الكاملة وخاصـة الشـوفان، لكن مـا مدى صحة

في البداية أوضح خبراء التغذية بمجلة "فرويندين" بأن الإجابة على هذا السوال تستلزم معرفة محتوى رقائق الشوفان أولا؛ حيث يحتوي الشوفان على البروتين والدهـون والأحماض الدهنية المشبعة والسكر والكربوهيدرات والألياف الغذائية، لذا فإنه يتمتع بتوازن

السعرات الحرارية. والشوفان غنى أيضا ببعض الفيتامينات الهامة مثل "بي 1" و"بي 6" والمعادن مثل الزنك والحديد، فضلا عن مضادات

الأكسدة والألياف،

والبيوتين، وهو

العنصر الجيد للبشرة والشعر والأظافر، جيد في ما يخص العناصر الغذائية، ويضم الشوفان أيضا فضلا عن محتواه الضئيل من الكربوهيدرات المعقدة التى يهضمها الحسم ببطء، لذا فإنه يعد طعاما حبدا لراغبي إنقاص

تحضيره قد تفقده فوائده مثل تحلبته بالسكر أو تناوله في شكل البسكويت المخلوط في الغالب مع مواد غير صحية أو الشوكو لآتة أو الفاكهة المحففة. كما يحتوي على كميّة أعلى من العناصر الغذائية بما فيها الفيتامينات، والمعادن، والألياف مقارنة بالحبوب