

## الوسادة اللينة تعرض الرضيع لخطر الموت المفاجئ

وتساهم المواظبة على تهوية حجرة الطفل في خلق جو مناسب يُساعد الطفل على التنفس بشكل جيد، بالإضافة إلى حرص الأهل على ضرورة عدم ترك وسائد أو دمي بجوار الطفل عند نومه، على أن تتسم المرتبة التي ينام عليها بالغبث وجودة التهوية.

مواظبة الأهل على عدم ترك وسائد أو دمي بجوار الطفل عند نومه يُساعد على التنفس بشكل جيد



ويشدّ الباحثون على ضرورة وضع الأطفال في أماكن نوم خالية من الألعاب والفرش الناعم، بما في ذلك البطانيات، وأوصوا بوضع الأطفال في أسرّتهم المخصصة لهم، وليس في أسرّة الكبار، وأن تكون وضعية النوم المناسبة لهم على ظهورهم وليس بطونهم.

## كيف تعرف أن قطك يحبك

الأسرة، وهو أكثر إنبات صحيح على حب القط. وللسرد بالمثل، يجب أن تسمح للقط أولاً بحك نفسه عليك، ثم التربيت عليه كثيراً، وإذا كان القط من محبي الأحضان، فيمكنك إمالة رأسك برفق على رأسه. وزاد هوس اقتناء حيوان أليف بسبب الإغلاقات المستمرة التي فرضتها جائحة كورونا، وهو ما أظهرت عدة دراسات أنه يساعد الكثيرين على تحقيق التوازن النفسي.

### التعبير عن المشاعر

- القط يحك جسمه على الأشخاص
- رمش عيون القط يعني أنه مسترخ
- السماح للقط بالتماس مع جسد صاحبه

وأثبتت الدراسات أيضاً أن لتربية القطط العديد من الفوائد النفسية والصحية للإنسان، كما أنها تجعل الشخص لا يحتاج إلى ممارسة الرياضة، لأن قضاء الكثير من الوقت في اللعب معها يساعد في حرق السعرات الحرارية بالجسم، بالإضافة إلى أن تربية القطط تجعل الشخص أكثر هدوءاً، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم المرتفع، ومرافقة القطط تجعل المرء يشعر بأنه أفضل وتمتع تعرضه إلى الاكتئاب.



الحب يبدأ بتبادل النظرات

## التباس مفهومي الكماليات والضروريات يوقع الأسر العربية في فخ الديون

الدعاية والإعلام يعززان رغبة العائلات في شراء ما يفيض عن حاجاتها



### لا بد من التمعّن قبل الشراء

أن يتلقى أبناؤها تعليماً جيداً، وتفضل فقط أن تكون أجنبية لتكون على يقين بأنها الأفضل، والمقياس الوحيد لدى بعض العائلات لمعرفة مدى جدارة بعض المدارس هو مدى ارتفاع أقساطها السنوية، حتى أنها تتنافس في هذا المضمار.

وقال عودة عبدالجواد أبوسنينة أستاذ المناهج وطرق التدريس بجامعة عمان العربية "إن شكوى العديد من الأسر والعائلات من عدم قدرتها على إدارة ميزانية العائلة أمر طبيعي خصوصاً للأسر ذات الدخل المحدود والطبقة المتوسطة وبخاصة الموظفين أصحاب الرواتب".

وأضاف أن ما يطلق عليه "ظاهرة الندرة" التي تعني أن الفرد يدخله محدود ومتطلبات الحياة ومصاريفها غير محدودة، ساهم في اختلال العديد من الأسر التي لا تستطيع الموازنة بين الضروريات والكماليات.

ويضع خبراء الاقتصاد طرقاً للمساعدة على تحسين العادات الشرائية للأفراد كان يمكنهم من التمييز بين الأمور الأساسية والأمور الكمالية.

ويمكن وضع لائحة مكتوبة بالأشياء التي يرغبون في الحصول عليها ثم طرح أسئلة حول ماهية حاجتهم لهذه السلع وهل هي أساسية وهل يمكن الاستغناء عنها وهل أنهم يطلبونها لأنهم اعتادوا رؤيتها في يد غيرهم أو فعلاً هي من الأمور التي لا يمكنهم الاستغناء عنها؛ وهل يريدون الحصول عليها نتيجة تأثير الدعاية أو البيئة المحيطة أو ظرف نفسي، وهل يملكون من المال ما يمكنهم من شراء هذه السلعة، وهل هي ملحة وفعلية؛

ويرى الخبراء أن الإجابة عن هذه الأسئلة قبل شراء السلعة ستساعدكم كثيراً في تحديد ما يحتاجون إليه فعلاً.

فواتير الإنترنت وشبكة الهاتف المرتبطة به في المنزل علاوة على مصاريف شحن هاتف كل فرد سواء للمكالمات أو للإنترنت الشخصي خارج البيت.

كذلك مواجهة المصاريف القارة المرتبطة برسوم الدراسة في المدارس والمعاهد والجامعات الخاصة ووسائل النقل والسكن أو المصاريف الطارئة المتصلة بالمعالجة في المصحات الخاصة بالنظر إلى أن الدولة اليوم في كل أنحاء العالم كفت عن دور الرعاية.

وقال بن منصور لـ "العرب" إن جل البلدان المتقدمة تسعى لتحسين هياكلها الاجتماعية عبر حملات رسمية بضرورة حماية الأسرة من فخ الديون التي لا فكاك منها، وذلك بسبب نهم الاستهلاك واتباع الشهوات دون قدرة على كبحها، لاسيما وكثرة الديون تؤدي إلى توتر الزوجين وعدم شعورهما بالأمن، وهو ما ينحسر سلباً على استقرار الأطفال وعلى نتائجهم في الدراسة.

وتنفق العائلات الكثير من المبالغ المالية والمخصصات العائلية على أمور لا جدوى منها، ويعد ذلك إسرافاً، وفق علماء الاجتماع.

ويرى خبراء علم الاجتماع أنه من الضروري أن تكون في المنزل سيارة واحدة إلى سيارتين، ولكن من الكماليات والظواهر السائدة أن تكون هناك سيارة لكل من الأم والأب، وسيارة لتلبية حاجات المنزل وسيارات أخرى لبقية أفراد العائلة من الموظفين أو من طلبة الجامعة، وهذا ما جعل الكثيرين يخطلون بين الكماليات والضروريات والحاجيات الضرورية.

ويرون أيضاً أنه من الضروري أن يمتلك كل منزل خادمة واحدة، ولكن من الكماليات والمظاهر الاجتماعية أن يجتري المنزل الواحد على أكثر من أربع خادما.

وتبحث بعض العائلات برغم دخلها المحدود عن أسماء مدارس بعينها بهدف

فالضروريات هي التي تشكل عصب الحياة الاجتماعية ويقوم عليها كيان المجتمع ومصيره، والتضحية بكل شيء من أجل الحفاظ عليها، أما الكماليات فتأتي في مرتبة بعد الضروريات.

وتابع "يمكن أن نعتبر الموازنة بين الضروريات والكماليات مهارة يتم عن طريقها وضع الأشياء أو الأمور في ترتيب معين حسب أهميتها، ومن بين الكلمات أو المفاهيم المرادفة لها مفهوم الترتيب، وهي تسمح باتخاذ القرارات التي تتطلب تنظيمًا أو ترتيبًا معينًا يأخذ في الحسبان العوامل المختلفة، والمعلومات المتوافرة والأنشطة المتنوعة، كما أنها تزود بالخيارات المهمة التي يصنع في ضوءها القرارات".

### الموازنة بين الضروريات والكماليات مهارة يتم عن طريقها وضع الأشياء أو الأمور في ترتيب معين حسب أهميتها

وكان شراء الكماليات قديماً حكراً على الأغنياء، لكن بفعل العولمة التي جعلت العالم قرية صغيرة، أضحت جل الأسر تفرق نفسها في الديون الكثيرة والقروض لشراء الكماليات. كما أصبح شراء الكماليات والغرق فيها دافعا لارتكاب جرائم السرقة والاختلاس والإفراء غير المشروع.

ويمكن تفسير تراكم الديون على العائلات في زمننا الراهن وفق أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة الصحي بن منصور بسببين رئيسيين هما أولاً غلبة العصر على الحياة، أي أن الأسر التي كانت تتكبد فقط مصاريف الكهراء والماء صارت اليوم مطالبة شهرياً بسداد

أدت الثقافة الاستهلاكية غير المحدودة التي أصبحت تميز المجتمعات العربية إلى الالتباس بين مفهومي الكماليات والضروريات، مما أوقع العديد من الأسر في فخ الديون وشرك الاستدانة والقروض بطريقة يصعب الخروج منها. وينصح خبراء علم الاجتماع الأسر بالتمييز بين الأمور الأساسية وتلك الكمالية وتهديب الرغبات وتقنينها، وذلك بوضع لائحة مكتوبة بالأشياء التي يرغبون في الحصول عليها.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية



يؤكد خبراء علم الاقتصاد أن تحقيق التوازن بين دخل الفرد وإنفاقه وصرف أموال كثيرة لشراء أمور كمالية لا حاجة حقيقية لها يؤديان حتماً إلى الوقوع في شرك الاستدانة والقروض بطريقة يصعب الخروج منها. ويستدلون على ذلك بمقولة "إن الفرد إذا اشترى اليوم ما لا يحتاج إليه سيبقى غداً ما يحتاجه"، وهي مقولة أثبتت صحتها وفق اعتقادهم.

ويرى خبراء علم الاجتماع أن المظاهر الاجتماعية تدفع إلى عدم القدرة على التمييز بين الضروريات والكماليات، وبين المهم والأهم، وأن الأسر لا تملك القدرة على التحكم في رغباتها بمجرد دخولها إلى السوق، مشيرين إلى أن هذه الأمور تعد أكثر وضوحاً بين النساء أكثر من الرجال، حيث تنفق وتبتعد الكثير من المبالغ والأموال على الملابس والإكسسوارات والحفاظ والأحذية غالبية الثمن مع ضرورة أن تحمل اسماً تجارياً بارزاً في عالم الموضة والأزياء حتى وإن كانت مقلدة.

ويؤكد الخبراء أن للدعاية والإعلام دورين أساسيين في تحديد ميولات الأفراد ورغباتهم وقناعاتهم وحتى حاجاتهم. ويشيرون إلى أن مشاهدة الأفراد لإعلان حول منتج ما ليضع ثوابن يستطيع أن يتلاعب بعقولهم ويدغدغ مشاعرهم ويوهمهم بأن هذا المنتج حاجة أساسية لا بد من الحصول عليها.

ويميل الفرد إلى تلبية رغباته لأنه يعمل إلى ما يريجه بشكل أو بآخر. ويترك الإعلان تأثيراً كبيراً على العادة الشرائية التي تجعله يتقاضى عما هو أساسي وما هو كمال حتى لو أغرق نفسه في الديون والأعباء المادية.

وقال عمر الكعبي مدرب معتمد لسدوات تدريبية واستشارية للمراكز والمؤسسات بالإمارات "إن هناك العديد الآن ممن ينظر إلى الكماليات على أنها ضرورة بل هو مستعد للجوع في سبيل تحقيقها، فما يراه أحدهم ضرورات، يراه الآخر كماليات أو حاجات".

وأضاف، عند الحديث عن موضوع الضروريات والكماليات، يجب أن نعلم أن هذا المجال من المصالح الأساسية،

### نصائح

## الطرق المثلى للتخفيف من الشد العصبي

ويضيف ثم قم بالزفير من خلال الفم ببطء وعلى مدار أربع ثوانٍ أخرى، ليخرج الهواء بالكامل من الرئتين والبطن. كن واعياً بالهواء الذي يخرج من الرئتين. احبس أنفاسك لأربع ثوانٍ أخرى ببطء قبل تكرار هذه العملية.

ويقول فروبووزه، وهو ينصح بممارسة تقنية التنفس من وقت لآخر "ستجد أنك تكتسب السيطرة أفضل على المواقف المسببة للتوتر، وستصبح منتجا بشكل أكبر أيضاً.. ومثل أي جهاز عضلي، يعمل التنفس بشكل أكثر كفاءة عند تدريبه بانتظام".

وتفيد الدراسات بأن المخ يستخدم 20 في المئة من الأوكسجين الذي يتم استنشاقه. وعندما يكون هناك نقص في الأوكسجين في الدماغ يعمل بشكل أبطأ وتتأثر بذلك الكثير من الوظائف الأخرى في الجسم.

الاعتبار أن الخلايا العصبية المسؤولة عن التنفس متصلة بشكل وثيق بمناطق المخ المسؤولة عن مستويات الشد العصبي لدى الإنسان.

وأوضح فروبووزه "المرّة المقبلة التي تمر فيها بموقف متوتر، لاحظ كيف يصبح التنفس لديك أسرع وضحلاً. يؤثر مستوى الشد العصبي على التنفس، وعندما يعرف المرء هذا، يمكن تغيير الوضع".

وينصح بالتنفس البطيء أو العميق. وبهذه التقنية يخطر المرء جهازه العصبي بالاسترخاء، بحسب فروبووزه. ولفت إلى كيف يعمل الأمر: خذ شهيقاً ببطء وعمق من خلال الأنف على مدار أربع ثوانٍ حتى تشعر أن الهواء قد ملأ الرئتين بالكامل، وأنه يتحرك إلى البطن. احبس النفس لأربع ثوانٍ أخرى ببطء.

للتنفس، يعمل هو العضلات الواقعة بين الضلوع وعضلات الجهاز التنفسي الإضافية، بلا كلل من أجلنا، ولكن هذا دائماً أمر لا ينتبه إليه كثيرون.

وتابع أن "الحجاب الحاجز يعمل وهذه العضلات أكثر من مجرد بقائنا على قيد الحياة"، مشيراً إلى أن التنفس الواعي يلعب دوراً مهماً في ممارسة اليوغا وتمارين البيلاتيز والتأمل لأسباب جيدة. فكيف يساعد ذلك في تخفيف الضغط العصبي؟

وتصبح الإجابة واضحة عندما نضع في

كولونيا (ألمانيا) - ينصح إنجو فروبووزه الأستاذ في الجامعة الألمانية للرياضة ومقرها كولونيا (غرب ألمانيا)، بضرورة الانتباه أكثر إلى عملية التنفس لدينا.

وطبقاً لما يشرحه فروبووزه فإن المرء يأخذ حوالي عشرين ألف نفس في اليوم دون أن يخطر إلى أن يفكر في ذلك. وتؤثر الطريقة التي نتنفس بها على الأداء الجسدي والجهاز العصبي ومستوى الشد العصبي. وأضاف فروبووزه أن الحجاب الحاجز، وهو العضلة الرئيسية

