



حذر خبراء الأمهات من حمل الرضيع في الحاملات، التي يكون فيها وجه الطفل متجها للأمام؛ نظرا لأنها تشكل خطرا على صحة ظهر الطفل.



قال مختصون إن الصابون وجل الاستحمام يهددان البشرة الحساسة؛ حيث أنهما يهاجمان طبقة الحماية الحمضية والطبقة الدهنية وقد يتسببان في تهيج البشرة.

الوحدة شعور عنيد يصيب الأفراد في المجتمعات الحديثة

● الوحدة تذكر الأفراد بأهمية قيم الترابط الاجتماعي في حياتهم ● الوحدة أحد أكثر المشاعر غير السارة شيوعا حول العالم



الشعور بالوحدة نتيجة حتمية لانهمار الروابط المجتمعية

الحقيقة ليسوا وحيدين وكانهم في جزيرة منعزلة؛ فالحياة بمفردها الصاخبة موجودة حولهم وكل ما هنالك أن اتصالاتهم بالآخرين شبه مقطوعة أو معلقة لأسباب طبيعية أو تحددها طبيعة الحياة العصرية، التي تجعل الناس تدورون في دوامة الانشغالات فتنسي من حولها.

وهذه فرصة جيدة كما يراها متخصصو علم الاجتماع، حيث توافر الوقت بعيدا عن الآخرين يعني أن الفرد سيمتتع بحريته الكاملة في ممارسة هواياته المفضلة أو قضاء وقت ممتع بعيدا عن الضجيج؛ أو قراءة كتاب، أو الاستماع إلى موسيقى مفضلة، أو طهي الطعام، أو ببساطة القيام بالأنشطة المحببة إلى النفس من دون الخضوع لمزاج الآخرين وخياراتهم.

أيضا بالقيام بنشاطاتهم الخاصة ولا يعيرون اهتماما للغير، وحتّى وإن حدث هذا، فلماذا ينبغي علينا الاهتمام بما قد يعتقدونه؟ على العكس من ذلك، يقول كاجيبو، القيام بهذه الأمور من دون الحاجة إلى صحبة الآخرين يعني أنك شخص تتمتع باستقلالية وحرية وثقة بالنفس أيضا وفي الوقت ذاته، فإنها تبدو فرصة مناسبة للتعرف إلى أناس جدد وبناء علاقات من شأنها أن تحارب أوقات الوحدة الطويلة.

ومن ناحية أخرى، يفسر البعض وجودهم وحيدين وبعيدين عن الاتصال بالآخر، على أنه وحدة حيث تنهال عليهم أفكار قائمة كونهم غير سعداء ولا يستطيعون تحمل المزيد وبأنهم خاسرون وغيرها من الأفكار السلبية التي تعمق هذه المشاعر، لكنهم في

المزمل، أو ممارسة رياضة المشي في الأماكن المفتوحة والمتنزهات أو التسوق في عطلة نهاية الأسبوع من أنسب الخيارات للتهرب من الوحدة. فإذا كانت المشاركة في مثل هذه النشاطات تحتاج إلى صحبة اجتماعية في بعض الحالات، فإن هذه الصحبة ليست ضرورة على الإطلاق لمن يعاني من قلة علاقاته الاجتماعية.

ويرى جون كاجيبو أن الذهاب إلى السينما أو معرض فني أو جولة مشي أو انقضاء برامج لمشاهدتها في المنزل، لا تحتاج بالضرورة إلى مشاركة الآخرين، ولكن ربما يتردد البعض في فعل هذه الأمور من دون صحبة حتى لا يقابل نظرات الشفقة في عيون الآخرين، وربما تكون هذه الأفكار غير صحيحة، فالأنشطة لا تبدو هكذا من منظور الناس الذين ينشغلون

ملتوية بغرض الهروب والتواري ولو لفترة محدودة، فيلجأ إلى تناول الكحول والمخدرات أو اللجوء إلى خيارات أخرى أكثر سوءا.

ويقترح الدكتور روبرت ليهي مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكنها أن تسهل تعاملنا مع الشعور بالوحدة منها، التطبيع مع الوحدة. وبحسب جون كاجيبو؛ الباحث الأميركي المتخصص في مجال الوحدة ومن خلال دراسات عدة أشرف عليها على مدى عقود من الزمن، ارتفعت نسبة الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة والذين كانوا عينة لدراساته، من 11 بالمائة في عام 1970 إلى 20 بالمائة عام 1980، حتى وصل الرقم إلى 45 بالمائة في الدراسة الأخيرة التي أشرف عليها سنة 2010.

ووفقاً لهذه الأرقام الكبيرة، يؤكد متخصصون على أننا لسنا لوحيدنا في هذه المعاناة، في حين يرجعها أغلبهم إلى انهيار الروابط المجتمعية على مدى العقود الأربعة الماضية، ومنها حالات التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق، الابتعاد عن أماكن العبادة وانخفاض المشاركة في مؤسسات المجتمع المدني والنقابات العمالية مثلا.

ولكن هناك جانباً إيجابياً في الوحدة، بحسب علماء الاجتماع، فمن شأنها أن تذكر الأفراد بأهمية قيم الترابط الاجتماعي في حياتهم، مثل علاقات الحب والصداقة وحتى تبادل المعرفة والخبرات مع الآخرين الذين تربطنا بهم علاقات سطحية، هذه الروابط من شأنها أن تذكر الناس بأنهم بشر طبعوا على التواصل مع بعضهم والعيش المشترك.

وينصح كاجيبو الأشخاص الذين يعانون من وحدة متكررة، محاولة مواجهتها بخطوة مسبقة؛ فهناك أوقات معينة قد يعاني فيها الأشخاص من الشعور بالوحدة أكثر من غيرها مثل، أوقات المساء أو عطلة نهاية الأسبوع ولعل التخطيط للقاء الأصدقاء أو العائلة أو الذهاب إلى السينما أو اختيار بعض البرامج والمسلسلات لمشاهدتها في

نهى الصراف

□ نعاني من شعور بالفراغ، والرغبة في التواصل مع أي شخص وربما شخص معين نتوق إلى الحديث إليه، هذه الرغبة العنيدة التي تضغط علينا طوال الوقت وكأنها صخرة تجثم على أنفاسنا فلا نستطيع منها فكاكاً. "فإذا كانت لديك هذه الأعراض وتشعر بالوحدة حقاً، فانت لست وحدك"، يقول الدكتور روبرت ليهي؛ أستاذ الطب النفسي في كلية الطب - جامعة وايل كورنيل الأميركية ومدير المعهد الأميركي للعلاج المعرفي السلوكي. ويرى ليهي أن الوحدة هي أحد أكثر المشاعر غير السارة شيوعاً والتي خبرها الملايين من البشر حول العالم، حيث تمثل شعوراً متكرراً من اليأس والحزن للبعوض، في حين تكون مجرد عاطفة عابرة للبعوض الأخرى قد لا يصادفونها سوى مرة واحدة في حياتهم، ولكنها على أي حال هي شعور لصيق جداً بالنفس البشرية وإحدى سماتها الانفعالية.

يلجأ بعض الأشخاص إلى تناول الكحول أو الإفراط في تناول الطعام لقمع هذه المشاعر غير السارة، ولعل إغراق النفس تحت وطأتها قد يؤدي إلى شعور حاد بالانكئاب، بفعل اجترار علامات التعب والأسئلة التي يطرحها المرء على نفسه مثل "لماذا أشعر بالوحدة دائماً؟" أو "لا يمكنني أن أكون سعيداً، طالما كنت وحيداً بهذه الصورة!". هذا اليأس واللاجدوى هما الأكثر خطورة وحساسية من الشعور بالوحدة ذاته؛ إذ أن اليأس يمكن أن يأخذ صاحبه إلى مسارات

◀ التخطيط للقاء الأصدقاء أو العائلة أو الذهاب إلى السينما أو المشي من أنسب الخيارات للتهرب من الوحدة

يوم الحب في جنوب السودان ثورة على الكراهية

الوردة متوسطة الطول 300 جنيهه (العملة المحلية)، أي نحو 2 دولار أميركي. أحد المحتفلين بهذا اليوم، ويدعى لوكا ديفيد، قال "ستظل الوردة الحمراء هي رمز الحب حتى ولو كانت مصنعة، فهي تحمل ذات المعنى".

◀ المحتفلون يعلنون الحب تريباقاً للحرب والقبلية وسوء الأوضاع الاقتصادية، ويرتدون ملابس حمراء اللون

ومن الخاص إلى العام، تابع ديفيد بقوله "يكفي أن شعوري نحو حبيبتني حقيقي، فلنكن ودة للحب والسلام بين جميع الناس في بلدي الذي تدمره الحرب والظروف الاقتصادية السيئة".

تأثيرات الحرب تبدو واضحة على الكثير من الشباب والشابات، إذ اكتفى البعض

قالت مارتين "أريد قضاء يوم شعاعه الحب أساس السلام، هذا ما قررته مع بقية أصدقائي.. نحتفل بالفالنتاين على طريقتنا الخاصة المتجاوزة للقبلية وتقسيمات السياسيين" في البلد الذي انفصل عن السودان، عام 2011، عبر استفتاء شعبي.

وبسعادة وتصميم، تابعت "ننشد السلام، وسنظل نحب بعضنا جنوبيين.. بالحب سيتحقق السلام، لذلك ارتدينا ملابس حمراء ترمز إلى الحب والثورة على خطاب الكراهية، الذي يروج له الكثيرون".

وفي "يوم الحب" شهدت محلات بيع الهدايا في جوبا حركة بيع كبيرة، حيث توافد عليها شباب من الجسرين لشراء هدايا يقدمونها إلى أحبائهم في هذا اليوم السنوي. ونظرا إلى عدم وجود أماكن لبيع الورود الطبيعية في جنوب السودان (شرق وسط أفريقيا)، فقد استعاض عنها شباب بالورود الصناعية المغلفة بأكياس حمراء اللون ترمز إلى الحب. هذه الورود متوفرة، وبأسعار معقولة في ظل ارتفاع الأسعار، إذ يبلغ ثمن

□ جوبا - لم تمنع ظروف الحرب وارتفاع الأسعار واستشراء خطاب الكراهية العرقية الكثير من الشباب في جنوب السودان من الاحتفال بـ"الفالنتاين"، أو "يوم الحب".

ففي جوبا، عاصمة أحدث بلدان أفريقيا، خرج العديد من الشباب في رحلات ترفيهية، تضم مجموعات من الأصدقاء برفقة حبيباتهم، إلى منطقة "الرجاف"، حيث بساتين المانغو الغنساء الرابضة عند مرقد نهر "سوبيري" على الضفة الشرقية، فيما قرر آخرون الذهاب إلى جزيرة "غذكرو".

هؤلاء المحتفلون، وهم في مقتبل أعمارهم، يعلنون الحب تريباقاً للحرب والقبلية وسوء الأوضاع الاقتصادية، ويرتدون ملابس حمراء اللون، ويستمعون عبر سماعات هواتفهم الثقالة إلى أغاني الحب.

لوشيا مارتين من بين هؤلاء الشباب المحتفلين بـ"يوم الحب"، حيث خرجت مع مجموعة من أصدقائها وزملاء دراستها بجامعة جوبا في رحلة إلى منطقة "الرجاف" للاحتفال ليوم 14 فبراير.

جمال

رقائق الشوفان مفتاح الصحة والجمال

□ أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن رقائق الشوفان تعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال؛ حيث أنها تساعد على حرق الدهون وتمد الجسم بالبروتين والطاقة وتعمل على تقوية الشعر والبشرة والأظافر.

وأوضحت المجلة في موقعها الإلكتروني أن رقائق الشوفان تزرع بالأحماض الدهنية غير المشبعة والمغنيسيوم، مما يساعد على تحفيز عملية حرق الدهون، وبفضل احتوائها على الألياف الغذائية، تساعد رقائق الشوفان على تنشيط عملية الهضم والشعور بالشبع لمدة أطول وخفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم.

وتعد رقائق الشوفان مصدرا للبروتينات؛ حيث تحتوي 40 إلى 50 غراما منها على 7.5 غرام من البروتين.

وتعتبر رقائق الشوفان أيضا مصدرا للطاقة، وذلك بفضل احتوائها على الألياف والبروتينات والمعادن وفيتامينات B، كما أن هذه التوليفة تساعد على تقوية المناعة وضبط نسبة السكر بالدم. ومن ناحية أخرى، تمتاز رقائق الشوفان باحتوائها على فيتامين H المعروف أيضا باسم "البيوتين" والزنك والنحاس والمغنيز،

مما يساعد على التمتع بشعر جميل وبشرة مفعمة بالصحة والحيوية وأظافر قوية.



غذائية وما قد تؤول إليه من مشاعر وأفكار.. بالإضافة إلى أن أسلوب الحياة الصحي والتنفس الصحيح وطبيعة الحركة اليومية كلها عوامل تساعد على صقل أفكارنا ومشاعرنا.. وهي حقيقة علمية مثبتة ولم تعد محض أفكار ومفاهيم قابلة للنقاش والدحض..

وعلى الرغم من أنها حقائق توصل إليها العلماء حديثا.. إلا أنني لا بد أن أشير هنا إلى أبيات قالها الشاعر العراقي معروف الرصافي قبل ما يقارب قرنا من الزمان وكأنها نبوءة علمية شعرية:

"لا بد من هزل النفوس فجدّها.. تعب وبعض مزاجها استجمام إن الجسم إذا تكون نشيطة.. تقوى بفعل نشاطها الألام".
صباحكم عافية..

عقل.. جسد.. مشاعر

هي الحجر الأساس لصحة أجسامنا وعقولنا ودونها لا يستقيم الإنسان.. بينما يؤكد الأطباء وعلماء النفس أن كل تلك المقولات صحيحة وحقيقية ولا تدحض بعضها بعضا كما يبدو لأول وهلة.. فالعقل والجسد والمشاعر ثلاثة توائم لأم واحدة هي العافية ولا يمكن أن تغفل العناية بأحدها دون الآخر.. وهي عوامل تغذي بعضها بعضا.. وتؤثر في ما بينها سلبا وإيجابا.. لأن الإنسان هو في الحقيقة وجود فيزيائي وذهني تعكس حالته المشاعر.. أو أن ذلك الوجود ذاته يتكون بسبب طبيعة المشاعر التي تغذيه.. أي أن العكس هو الصحيح..

وإذا اتفقنا على أن كل ما ن فكر به وما نشعر به إنما يؤثر على صحتنا البدنية.. فعلينا في الوقت نفسه أن نذكر أن كل ما نأكله ونشربه وكل ما يدخل جوفنا من هواء وماء إنما يؤثر على أفكارنا ومشاعرنا.. وهو بحث يبدأ ولا ينتهي عند كل تفصيلا

أما المشاعر فهي انعكاس لما يفرزه العقل والبدن.. اللذان بدورهما، معا أو كل على حدة، لا يمكنهما أن يستقيما إلا باستقرار المشاعر واتزانها..

فالجسم المريض على سبيل المثال.. يولد حالة نفسية سلبية قد تؤدي إلى الكآبة المرضية بالتدرج إذا ما طال أمد المرض العضوي.. والكآبة إذا ما استوطنت بدورها في النفس ستزيد من أمراض الجسد.. وستعتم الرؤيا بالضرورة وتشتت الأفكار.. لتؤثر على أداء الإنسان لكل فعالياته اليومية وتركيزه في عمله وإبداعه.. وستكون بلا شك سببا في إرباك علاقته بكل ما يحيط به وبكل من يتواصل معه..

وقد علمونا في المدارس "إن العقل السليم في الجسم السليم".. أما جورج برناردشو فيقول "لا أؤمن بمقولة إن العقل السليم في الجسم السليم بل إن الجسم السليم هو نتاج العقل الواعي السليم".. ويخبرنا علم الطاقة "أن مشاعرنا الإيجابية

ريم قيس كبة
شاعرة عراقية مقيمة في لندن



□ كلنا يعلم أن ما ن فكر به وما نفعله وما نحس به.. إنما يصب في مجرى واحد ليكون في النهاية شخصياتنا وما نحن عليه.. فهو ثالوث العافية الذي لا غنى لفردة منه عن الأخرى.. وهو أشبه بدائرة مؤنقة الأواصر تصب بعضها في بعض.. وعلى الرغم من تباينها واختلافاتها العجيبة الشاسعة البون من شخص لآخر وكانت بصمات أصابع لا يمكنها إلا أن تختلف.. بيد أن عامل التشابه الذي يشترك به الجميع إنزاعها هو تلك العلاقة المتبادلة التي تجمع عناصر الدائرة في ما بينها.. فبالعقل يفكر ويقرر لا وجود لبذن يستجيب.. وبلا بدن صحي معاني بكل تفاصيله وأعضائه وغرائزه وحواسه لا يمكن للعقل أن يستقيم أو أن تتزن أفكاره..