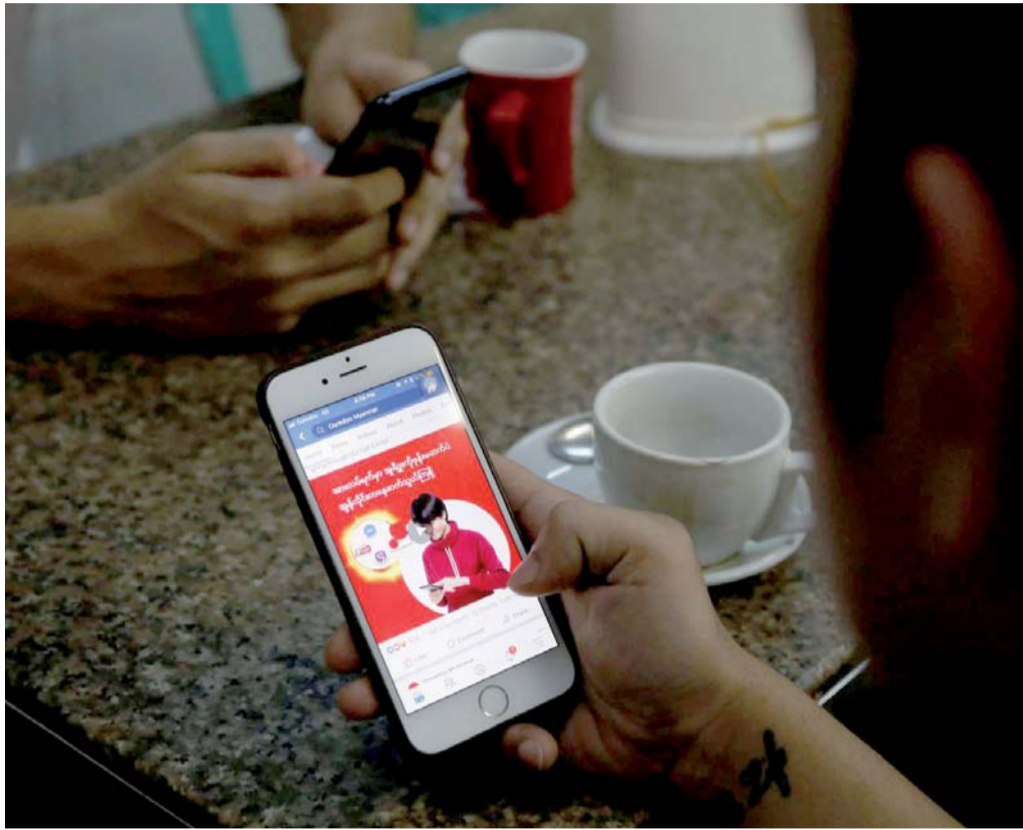


سؤال جديد على المجتمعات: أيهما أخلص أصدقاء الفيسبوك أم الجيران

جيل شبكات التواصل الاجتماعي قادر على بناء وتكوين علاقات ناجحة



تواصل مرغوب فيه لا يفرضه القرب

30 بالمئة من مستخدمي الإنترنت يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي ومحركات البحث لاستقصاء أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الأشخاص الذين يرغبون في إقامة علاقة معهم. والملفت للانتباه في نتائج الإحصائية، أن الأرقام تبين زيادة متسارعة في نسبة الذين يستخدمون الإنترنت لبناء علاقات عاطفية أو إيجاد شريك الحياة. وتضاعفت نسبة مستخدمي مواقع العلاقات العاطفية في السنوات الأخيرة.

وكشفت دراسة إحصائية عن استخدام الإنترنت في العلاقات العاطفية، أن ما يقارب ربع المشاركين في البحث أكدوا أنهم وجدوا الحب وبنوا علاقات عاطفية باستخدام التواصل الاجتماعي على الإنترنت. وقام بالدراسة مركز الأبحاث بيو (Pew) في واشنطن، وشارك في الإحصائية 2250 مستخدم إنترنت. وبحسب نتائج الدراسة فإن 11 بالمئة من البالغين في المجتمع الأمريكي يستخدمون مواقع التعارف التي تساعد في التعارف والعلاقات العاطفية. ونسبة

وتهتم العديد من البحوث بالعلاقات العاطفية التي تنجم عنها علاقة حب قد تتوج بالزواج والتي تنطلق وتتشتت من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، ويرجح كثيرون أن هذه العلاقات التي لم تبدأ بالالتقاء والتعارف المباشرين يكون مالها في غالبية الحالات الفضيل، غير أن معارضي لهذا الرأي يؤكدون أنها علاقات قادرة على النجاح، وأنها لا تختلف عن غيرها من العلاقات العاطفية، حتى وإن كان مظهرها وتطورها كان عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

الخطا بالنسبة لنا أن نتشبث بهذه الفكرة المتمثلة في أن الأمر يتعلق بالعلاقات المباشرة القائمة على القرب وعلى النظرة الخرافية لما كان عليه المجتمع. وكانت دراسات سابقة قد أجمعت على أن الأفراد النشطين على مواقع التواصل الاجتماعي، والذين يقضون معظم أوقاتهم على شبكات الفيسبوك ومثيلاتها يقل لديهم التواصل المباشر مع المحيطين بهم، وتزيد نسب التواصل مع الآخرين حتى من معارفهم في العالم الرقمي، وذلك بسبب الانسياق وراء تيار التقنيات الحديثة في العصر الراهن. ويقول باحثون إن وسائل التواصل الاجتماعي بقدر ما تتيح حرية التفاعل والتواصل عن كثب مع الأحياء متى وأينما نرغبنا، إلا أنها في المقابل جعلتنا لا ندرك في كثير من الأحيان، كيف أنها تهدد وتفسد علاقاتنا الاجتماعية الفعلية في عالمنا الحقيقي.

وتقول خبيرة في علم النفس الإعلامي من جامعة فورتنبورغ الألمانية، استريد كارولوس، "تفسير الدراسات التي أنشأتها الاتصالات الرقمية في وقتنا الحاضر تكمل وتوطد العلاقات الحياتية الحقيقية. فنحن نعيش في عالم قائم على العولمة ويعتمد إلى حد بعيد على الأجهزة المتحركة، مما أدى إلى حدوث تباعد بين الشركاء وأفراد العائلة". وتضيف الخبيرة "تشكل الاتصالات الرقمية فرصة مواتية لسد الفجوات الناشئة عن ظروف حياتنا المعاصرة التي تضطرنا أحياناً للعيش في مدن أو بلدان مختلفة. ومع ذلك، لا يمكن للاتصالات الرقمية أن تحل محل العلاقات الشخصية الحقيقية وجها لوجه، على الأقل ليس دائماً تماماً. فالإتصالات الرقمية لا تفي باحتياجاتنا الحسية والعاطفية تجاه أحيائنا، لأنها في واقع الأمر مجرد قنوات تواصل لا تتأثر بأي شعور، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التفاعل الحسي مع الآخرين".

تحذر دراسات حديثة من تركيز الناس اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي، معتبرة أنها باتت أحد مظاهر الإدمان المضرّة بالصحة العقلية والنفسية والعلاقات الاجتماعية المباشرة. وتميل هذه الدراسات إلى اتهام مواقع التواصل الاجتماعي بالتسبب في العزلة بين أفراد الأسرة والمجتمع، وأنها أهم سبب لقطع العلاقات الإنسانية المباشرة، لكن بعض الباحثين والمؤرخين يرون أن العلاقات عبر الإنترنت صحية ومتينة ومفيدة مقارنة بالعلاقات المباشرة السائدة لدى الأجيال السابقة.

وربطت العديد من الدراسات نمو وسائل التواصل الاجتماعي بمعدلات عالية كنتيجة للشعور بالوحدة وضعف الصحة العقلية، لاسيما بين الشباب، لكن لورنس قال إنه من الخطأ الاعتقاد بأن صعود الفردية قد قوّض المجتمعات وجعل الناس أكثر عزلة.

وقال لورنس لصحيفة التايمز "هناك إمكانات هائلة للتواصل الاجتماعي الموجود في هذه التقنيات. لقد تم بالفعل تبنيها لأن الرغبة في التواصل قوية في ثقافتنا مثل الرغبة في الاستقلالية. نحن بحاجة إلى التفكير بطريقة مشتركة حول كيفية إعادة ضبط وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة تسمح للناس بالاتصال بالطريقة التي يرغبون فيها". ودرس لورنس مقابلات مع مئات من الأشخاص في مجتمعات ما بعد الحرب من مدن الطبقة الوسطى إلى المناطق الداخلية ومناجم التعدين لتوثيقها في كتابه "مي، مي، مي؟ ذا سيرش فور كميونتي إن بوست وور إنغلاند".

وكان من بين الأمور الشائعة التي وجدها، خاصة في مناطق الطبقة العاملة، هي أن الناس انغلقوا على أنفسهم لتجنب المتاعب وكانوا حزينين من جيرانهم. كانت علاقاتهم مقصورة على أفراد الأسرة أولاً، لكن "هذه العلاقات أيضا كانت تشوبها المشاحنات، وكانت عاطفية للغاية، بسبب القرب"، كما قال لورنس "كانت هذه العلاقات تتخذ شكلا أفضل عندما تكون هناك مسافة صغيرة تفصل بين الطرفين. لذلك، أرى أنه من

لندن - يندد كثيرون اليوم بعلاقات جيل شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ويشعرون بالحنين إلى عصر التواصل المباشر، ويؤكد خبراء وباحثون في مجال الاتصال والتواصل أن جيل الألفية يستطيع تكوين صداقات وعلاقات أكثر جدوى من مؤيدي التواصل المباشر.

ويقول المؤرخ جون لورنس، استاذ التاريخ بجامعة إكستر البريطانية، إن جيل الفيسبوك قادر على إقامة روابط اجتماعية أكثر قيمة بنسبة على الاختيار، وليس القرب، على عكس الأجيال السابقة. وقد كان "العصر الذهبي" للمجتمعات الضيقة المرتبطة ببعضها البعض في الواقع هو عبارة عن حقبة شهدت مشاحنات بين الجيران، وصراعات داخل الأسر، وعلاقات صداقة صعبة.

من الخطأ أن نتشبث بفكرة أن الأمر يتعلق بالعلاقات المباشرة القائمة على القرب وعلى النظرة الخرافية لما كان عليه المجتمع

وقال لورنس إن الجيران في البلدات والمدن الخالية في بريطانيا ما بعد الحرب غالباً ما كانت لديهم علاقات مشحونة، وإن الناس غالباً كانوا يحافظون على خصوصياتهم.

حمات السباحة المطاطية متعة لأبناء الأسر المصرية الفقيرة

جمال

مشروب الهيالورونيك.. ينبوع شباب البشرة



أفادت مجلة "Elle" الألمانية بأن مشروب حمض الهيالورونيك يعد بمثابة ينبوع الشباب والجمال للبشرة، حيث إنه يحارب التجاعيد وخطوط الزمن ليُعيد للبشرة شبابها ونضارتها من ناحية، ويمنحها ملمسا ناعما كالحرير من ناحية أخرى. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن حمض الهيالورونيك يعد واحدا من أشهر المواد الفعالة في مستحضرات التجميل المخصصة لترطيب البشرة ومحاربة الشيخوخة، غير أن مفعوله يكون أكثر تأثيرا في صورة مشروب.

ويساعد حمض الهيالورونيك الجسم على الاحتفاظ بالماء، وبالتالي يعمل على ترطيب البشرة وتمتعها بظهور يشع نضارة ونداوة، كما أنه يعمل على تحفيز إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن المظهر المشدود للبشرة المفعمة بالشباب والحيوية. وأشارت "Elle" إلى أنه من المفيد تناول مشروب الهيالورونيك بدءا من عمر 40 عاما؛ حيث تفقد البشرة بدءا من هذا العمر أكثر من نصف محتوى حمض الهيالورونيك الطبيعي، ما يتسبب في ظهور التجاعيد وفقدان البشرة لمرونتها.

بعضهم تلاميذ بالمدارس يعانون فراغا في الإجازة الصيفية، والبعض لم يبل تعليمًا وتم الحاقه بسوق العمل مبكراً في تصليح السيارات أو جمع القمامة ليغسل عبر مياهها قبيل الغروب الأم واليوم وعاء الأجهاد. ويقول شاب ثلاثيني، يملك حوضاً، "العرب"، إن الأجهزة المحلية تطارد أصحاب الأحواض بالغرمامات التي تصل إلى 600 دولار بحجة أن نشاطهم غير مشروع ويقتدر للتراخيص رغم أن مكاسيهم ضئيلة، ويهدفون إلى رسم البهجة في نفوس الأطفال. ولا تزيد تكلفة تجهيز حوض السباحة الواحد عن 5 آلاف جنيه لكنه يحتاج إلى مساحة كبيرة ونظام خاص لصرف المياه وملؤها ما يجعل أصحابها يلجؤون إلى الشوارع الجانبية لإقامتها فأسطح منازلهم البسيطة لا تستطيع تحمل وزنها ممتلئة، والكثير من شبكات المياه الموجودة بالمنزل ضعيفة.

الأحواض التي يسميها أصحابها بحمامات سباحة شعبية تثير جدلا في مصر بين مدافعين عنها، ومنتقدين لها

وتثير تلك الأحواض التي يسميها أصحابها بحمامات سباحة شعبية جدلا في مصر بين مدافعين عنها، باعتبارها تمنح الأطفال حق الحياة والمتعة، وبين منتقدين بحجة مخالفتها للاشتراطات الصحية اللازمة وإمكانية تحولها إلى وسيط لنقل الأمراض. وتظل أحواض السباحة محاولة لانتزاع الفرح من رحم المعاناة لأطفال صغار تشاؤوا في بيوت تفتقر إلى أبسط الخدمات وتعتمد حتى الآن على حمامات الحفرة البدائية، ومنطقة ارتبط اسمها التاريخي بالفقر، فظلت معروفة حتى وقت قريب بعزبة "الصفوح" الذي يناسب طبيعة مبانيتها المؤسسة من الخشب والمعادن.

منزلها بعدما شاهده معروضا في أحد المحال التجارية بسعر مخفض، لتقرر تحويله إلى باب رزق لها ولأبنائها الذين يقطنون منزلا ملوئا بالأخشاب وبعض القطع المعدنية الخفيفة وللمساعدة أهالي منطقتها في الترفيه عن أبنائهم. ولا يستطيع الأهالي الاشتراك في ناد اجتماعي، وتمثل زيارة المصانف حتى الرخيصة منها حلما صعب المنال، فغالبيتهم يجاهدون لكسب قوت يومهم بمنطقة فقد سكانها جزءا من دخلهم الرئيسي بوقف نشاط تربية الخنازير التي اعتمدوا عليها لسنوات في التهام البقايا العضوية. ويغير ملاك الأحواض المياه يوميا ويظفونها بمطهرات لنحاشي نقل الأمراض الجلدية، ويضعون اشتراطات عمرية لا تسمح بنزول أقل من 5 سنوات بمفردهم تغاديا للغرق.

وجّهزت سناء السيدة الأربعينية الحوض لروادها مع مطلع شهر مايو وتنتهي عملها في نهاية شهر سبتمبر المقبل، وتعمل من الثامنة صباحا وحتى غروب الشمس، وتغير المياه مرة واحدة يوميا، وأحيانا تعيد ماله في المساء كمتعة شخصية لبنايتها وأصدقائها اللاتي يحولن السباحة لجلسة سمر.

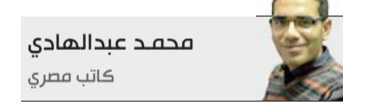
وتظل سناء بجوار الحوض على كرسي قديم متهالك طوال النهار لحماية المتعلقات الشخصية للأطفال، حتى لا تتعرض للسرقة كالهواتف المحمولة والملابس والأحذية، ونزوة الموسم بالنسبة لها في الأيام الأولى للعام الدراسي فمع دق أجراس المدارس، حيث يلقي التلاميذ حقائبهم ويحصلون على فترة استرخاء للعقول داخل حوضها الصغير.

وتغطي الأحواض فرصة للأطفال لكسر حالة الخوف المستمرة التي يتربون عليها، فأهل المناطق العشوائية يعيشون حالة من التوتر والخوف بسبب إقاماتهم في هذه الأحياء. وجذبت تلك الأحواض أطفال مناطق أخرى قريبة جاؤوا إليها للاستمتاع، فالعنصر المشترك بين جميع من يدخل مياهها الانتماء إلى الطبقة الاجتماعية ذاتها،

يتم الصغار في مجموعات قبيل الغروب مرتدين ملابس البحر القصيرة بالشوارع الضيقة شديدة الانحدار ليبدو المشهد شبيها بالمصانف الساحلية، خطواتهم المبللة على الأرض تقود الطريق للأحواض الصغيرة، التي تتراوح مساحتها بين مترين وثلاثة أمتار، وتوفر لهم قدرا من السعادة لا تقل عن زائري المنتجعات.

لوا يعطي أصحاب تلك الأحواض المائية أسماءهم كاملة للزائرين، هؤلاء يرفضون التقاط صور شخصية لهم، فمعاملاتهم مع الجهات الحكومية تجعلهم يتخوفون دائما من أن تصادر ممتلكاتهم لاعتبارات صحية أو حتى يتعرضون للغرامات، في منطقة يتحایل سكانها من أجل إدخال المرافق بصورة غير مشروعة لبيوتهم. وتقول سناء "العرب"، إنها أقامت حوضا داخل

وتجذب الضحك واللهاو داخل الأحواض سماع الزائرين، ويداعب أصحاب الأحواض المطاطية الخيال بالإسماء التي يطلقونها عليها، ليرفع أحدهم شعار "بورتو الدوقية"، اقتباسا من اسم علامة تجارية عالمية للمنتجات السياحية، أو "مارينا الفقراء" تيمنا بقرية سياحية يتخذها المشاهير والأثرياء مصيفا بساحل مصر الشمالي. ويقف الأطفال على الدعامات المعدنية لحوض السباحة، يتخيلون أنفسهم بمدينة مانهي مائية، بعضهم يرفع قدميه في الهواء ويقف على رأسه قبل السقوط محدثا موجة من الرذاذ، والبعض الآخر يصعد أسطح الغرف القصيرة المحيطة ويقفز للأعلى ليدير جسمه في الهواء منتشيا كبطل أولمبي طاو عته الطاولة الخشبية في القفز فلامس الماء دون أن يهتز سطحه بعنف.



محمد عبدالمهدي كاتب مصري

القاهرة - لجا سكان أشهر المناطق العشوائية في مصر لإنشاء حمامات سباحة مطاطية للأطفال في الشوارع، تعوضهم عن عجز أسرهم عن زيارة المدن الساحلية وتحقق رغباتهم في اللهو والسباحة في المياه، حتى لو كان مصدرها الصنبور وفي حوض لا يتجاوز المترين.

وحول أهالي منطقة الدوقية العشوائية في غرب القاهرة واقفهم الاقتصادي الصعب وعجزهم عن التوجه للمدن الساحلية إلى مشروعات تجارية ترفيهية بإنشاء أحواض سباحة مطاطية، يقضي فيها الأطفال اليوم كاملا بمقابل لا يتعدى جنيهين للساعة.



السعادة ممكنة رغم الفقر