

التعرّف على الجيران لم يعد يستهوي أغلب الأسر

روابط الجيرة تقلصت بفعل طبيعة الحياة اليومية رغم آثارها الإيجابية



خلال العقود المنقضية، كان أفراد الأسرة العادية يعرفون كل واحد من جيرانهم الذين يعيشون في الشارع نفسه، وكانت الأسر التي تقيم في نفس المبنى تجتمع بانتظام في حفلات عشاء خلال عطل فصل الشتاء وحفلات الشواء خلال فصل الصيف، ومع مرور السنين، أصبح الناس أكثر انغلاقاً ولم يعودوا يلقون التحية أو يتحدثون إلى جيرانهم.

لندن - أظهر استطلاع حديث شمل ألفي بريطاني مدى تراجع الروابط المتينة بين أبناء نفس الحي، وإجمالاً، قال 75 بالمئة من المشاركين إنهم يعتبرون جيرانهم مجرد معارف في أحسن الأحوال. وأكد ما يقرب من ربعهم أنهم لا يرغبون في طرق أبوابهم دون دعوة لأنهم لا يشعرون بروح المجتمع في الحي الذي يعيشون فيه.

ووجدت الدراسة التي طلبتها شركة لوتولاند من وان بول أن واحداً من بين كل 10 أشخاص لا يرون جيرانهم أكثر من مرة واحدة في الشهر، ومع ذلك، يقول أربعة من كل عشرة على الأقل إنهم "لطيفون" مع عدد قليل من جيرانهم لكنهم لا يعتبرونهم أصدقاءهم. ولم يستطع المشاركون ذكر أسماء أكثر من خمسة أشخاص من جيرانهم، ولم يستطع واحد من كل 20 منهم تسمية شخص واحد.

وتقبل أغلب المشاركين في الاستطلاع فكرة غياب أي علاقة تجمعهم بجيرانهم، حيث قال 56 بالمئة إنهم لا يهتمون بالتعرف على من يعيشون في حيهم أو التعرف على أكثر مما يعرفونه بالفعل.

وفي المقابل، وجدت الدراسة ميل الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية إلى تكوين صداقات مع جيرانهم بنسبة أكبر من تلك المسجلة لدى متساكني المدن بنسبة 18 بالمئة مقابل 15 بالمئة فقط.

وعلى الرغم من النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي تبرز أن أغلب الراشدين ليسوا أصدقاء مع جيرانهم، أكد شخص من كل ستة اعتناؤه إلى مجموعة محلية تعمل على مراقبة سلامة الأحياء. وكان سكان المدينة الأكثر ارتباطاً بهذه المجموعات مقارنة بسكان الأرياف بنسبة 22 بالمئة مقابل 14 بالمئة.

وتكثف الدراسة أنه على الرغم من أن الكثيرين لا يعتبرون جيرانهم أصدقاء، إلا أنهم يميلون إلى تفضيل جار عن الآخر.

وسائل التواصل تسبب اضطرابات الأكل لدى المراهقين

نيويورك - حذرت دراسة أميركية جديدة من مخاطر الاستخدام غير الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث ربطت بين الاستخدام المتزايد لها من جانب المراهقين وإصابتهم باضطرابات في سلوكيات تناولهم للطعام.

وذكرت الدراسة أن احتمالات تفويت الوجبات والإصابة باضطرابات تغذية أخرى تزيد لدى المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. وشملت الدراسة 996 مراهقاً بالصف السابع والثامن يصل متوسط أعمارهم إلى 13 عاماً، حيث وجهت لهم أسئلة حول استخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام وسناب شات وتيلكر، بالإضافة إلى السؤال عن سلوكيات تناول الطعام لديهم وحجم قلقهم بشأن وزنهم وشكلهم ونوبات الشره أو تفويت بعض الوجبات لديهم وإن كانوا يمارسون تمارين رياضية قاسية أم لا.

وتوصلت الدراسة، التي نشرت في الدورية الدولية لاضطرابات التغذية، إلى أن من بين المشاركين في الدراسة كان لدى نحو 75 بالمئة من الفتيات و70 بالمئة من الأولاد حساب واحد على الأقل على موقع للتواصل الاجتماعي.

أما في ما يتعلق بسلوكيات تناول الطعام، ذكرت 52 بالمئة من الفتيات أنهن عاتين من اضطراب واحد على الأقل في تناولهن للطعام مقابل نسبة بلغت 45 بالمئة لدى الفتيان.

وزادت احتمالات اتباع سلوكيات تغذية مضطربة واحتمالات تكرار تلك السلوكيات بزيادة حسابات التواصل الاجتماعي، مقارنة بالمراهقين الذين لم يكن لديهم أي حسابات على هذه المواقع.

وقال المشرف على الدراسة، الباحث بجامعة فلنדרز الأسترالية سيمون ويلكش، "لدينا اعتقاد بأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يشجع صغار السن على مقارنة أنفسهم بأقرانهم وبالأخرين، خاصة في ما يتعلق بالمظهر في سن يكون فيه المراهقون سريعين التأثر بأقرانهم".

وينصح الأستاذ بقسم طب المراهقين والشباب في جامعة كاليفورنيا الأميركية، الدكتور جيسون ناجاتا، الآباء الذين يعتقدون بأن أبناءهم يعانون من مشكلات في رؤيتهم لأنفسهم وفي سلوكهم المتعلق بالطعام بطلب المساعدة من المتخصصين، كما أضاف أنه على الوالدين محاولة إبقاء خطوط التواصل مع أبنائهم مفتوحة بشأن الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي.

الانغلاق خيار

قلبية على مدى السنوات الأربع التي شملتها الدراسة. وقال إريك كيم وهو أحد معدي الدراسة إن الأشخاص الذين أعطوا علامة كاملة (سبعة على سبعة) كان لديهم خطر أدنى بـ 67 بالمئة للإصابة بنوبات قلبية مقارنة مع الأشخاص الذين أعطوا علامة واحد من سبعة، واصفاً هذه النسبة بـ "مهمة".

وقال إن هذا الفارق "يمكن مقارنته تقريباً بتراجع نسبة خطر الإصابة بنوبات قلبية لدى غير المدخنين بالمقارنة مع المدخنين".

وأشار معدي الدراسة إلى أنه "في حال توصلت دراسات مستقبلية إلى النتائج عينها، قد يتم اعتماد مقاربات للصحة العامة مرتبطة بالبحريرة تركز على الاندماج الاجتماعي بين الجيران".

وعلى الرغم من أنه لم يتم تحديد الآلية التي تم بالاستناد عليها بناء الرابطة بين الجيرة وصحة القلب، إلا أن الباحثين أشاروا إلى أن اندماج الأشخاص مع جيرانهم قد يساعد على القيام بأنشطة بدنية مثل المشي، ما يساعد على تفادي أمراض القلب.

المجتمع المحلي من شأنه أن يقلص خطر الإصابة بنوبة قلبية".

وحلل الباحثون من جامعة ميشيغن لإجراء الدراسة بيانات عائدة لـ 5276 شخصاً تفوق أعمارهم الـ 50 من دون سجل لمشاكل قلبية في السابق، ممن شاركوا في دراسة متواصلة عن الصحة والتقاعد في الولايات المتحدة.

وراقب الباحثون الصحة القلبية الوعائية لأعضاء المجموعة الذين بلغ معدل أعمارهم 70 عاماً وكان أغلبهم من النساء المتزوجات، على مدى أربع سنوات، وقد أصيب خلال هذه الفترة 148 مشاركاً بنوبات قلبية.

وطلب من المشاركين في مستهل البحث، إعطاء نقاط من واحد إلى سبعة للدلالة على مدى شعورهم بالانتماء إلى البيئة التي يعيشون فيها ومدى قدرتهم على الاعتماد على جيرانهم في أوقات الأزمات ومدى ثققتهم في جيرانهم وتقييمهم لمستوى لطف الجيران.

ولاحظ معدي الدراسة لدى تحليلهم للنتائج، أنه كلما زاد تقييم الأشخاص لجيرانهم نقطة واحدة من أصل سبعة كلما تقلص لديهم خطر الإصابة بنوبات

وأفادت نتائج الدراسة أن الدخول في صراع مع الجيران أمر سهل جدا وترجع 10 بالمئة من الخلافات إلى مشاكل في ركن السيارة أو بسبب حفلة صاخبة أو مجرد ضوضاء.

الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية يميلون إلى تكوين صداقات مع جيرانهم بنسبة أكبر من تلك المسجلة لدى متساكني المدن

وكشف بحث سابق تناول فوائد الروابط الإيجابية بين الجيران عن وجود رابط بين صحة القلب ونوعية العلاقة مع الجيران، حيث بين أن الأشخاص الذين لديهم جيران جيدون يواجهون مخاطر أقل في الإصابة بنوبات قلبية.

وقال المشرفون على البحث "إن يكون لدى الأشخاص جيران جيدون وأن يشعروا بالتواصل مع الآخرين في

كما طلب من واحد من كل خمسة إطعام أحد حيوانات جاره أثناء تواجد بعيدا عن المنزل، ورمى 39 بالمئة منهم قمامة أحد الجيران.

وبالإضافة إلى ذلك، ذهب 10 بالمئة منهم للتسوق وشراء المواد الغذائية لأحد الجيران المحتاجين، وسقى 23 بالمئة من المشاركين في الاستطلاع نباتات الآخرين. وزعم 10 بالمئة استعدادهم لمشاركة أرباحهم مع جارهم إذا فازوا باليانصيب!

وأشارت الدراسة إلى أنه بينما يقول أربعة من كل عشرة إنهم فكروا في استقبال أحد جيرانهم في منزلهم، قال 24 بالمئة إنهم لا يريدون أن يضيغوا على الآخرين، في حين قال 22 بالمئة إنهم لا يرغبون في زيارة منزل الجيران.

ومع ذلك، فقد كشفت الدراسة عن بعض المواقف الفريدة التي يطرق فيها البالغون باب جارهم، حيث كشف 44 بالمئة أنهم سيذهبون إلى جيرانهم إذا لم يستطيعوا فتح أبواب منازلهم، وقد يطلب 29 بالمئة استعارة أداة ما من الجيران، ويطلب 22 بالمئة المساعدة في سقي نباتاتهم.

موضة



المعطف الماكسي يمنح المرأة إطلالة جذابة وعصرية

يترعب المعطف الماكسي على عرش الموضة النسائية هذا الشتاء ليمنح المرأة إطلالة دافئة.

وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية ريتشي كاركوفسكي أن المعطف الماكسي هو معطف طويل للغاية؛ حيث يصل طوله إلى الكاحل، مشيرة إلى أنه يعد خياراً مثالياً للتنسيق مع الفساتين أو التنانير القصيرة بصفة خاصة، وذلك من أجل تدفئة الساقين.

وأضافت كاركوفسكي أن المعطف الماكسي يأتي مصنوعاً من الصوف أو خامة التويد المتينة، لافتة إلى أنه يعد بقصة ضيقة تسامر خطوط القوام لتبوح بانوثته أو بقصة أكبر من المقاس لإطلالة أكثر جراءة وتحراً.

ويزدان المعطف الماكسي بنقوش الكاروه الكلاسيكية ليضفي على المظهر لمسة أنيقة وفخامة. وإلى جانب نقوش الكاروه التقليدية ذات الأبيض والأسود والرمادي يتالق المعطف أيضاً بنقوش كاروه ذات ألوان زاهية كالأخضر والأخضر لإطلالة أكثر جاذبية وعصرية.

افتقدنا مرح الطبيعة وهذيانها!

بانتظام في حياتهم اليومية، مثل اللعب في الهواء الطلق والتجول في الحدائق العامة والغابات ولعب الورق وزيارة الأقارب وسرد القصص والحكايات، فالهوا بعضهم البعض.

مثل هذه المساحات هي التي تجعل الناس أكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة وتساعد على تحفيز قدراتهم الإبداعية من خلال رؤية الأشياء من منازير مختلفة. ولكن لو أخذنا بعين الاعتبار طبيعة حياة الناس اليوم ومظاهر التحضر الرقمية، بل الصعبة أحياناً مجادلة الرأي القائل إن الحياة العصرية قد أضرت بالصحة العقلية والجسدية للأجيال الحالية، وعلى الطريقة التي يتفاعلون بها مع العالم المحيط بهم، وعلى مشاعرهم وأحاسيسهم تجاه غيرهم والتي هي الأساس لمعظم الأشكال الفنية والتعبيرية، بمعنى أن الناس قد بدأوا يفقدون شبكة المعاني التي تتيح لهم إمكانية فهم أنفسهم ومعرفة موقع الآخرين عندهم، والتعبير عن ذلك بمختلف الأشكال الفنية والإبداعية.

بيد أن الكاتب المتخصص بالشؤون التكنولوجية كريستوفر بوتير محق حينما قال إن "التكنولوجيا تطوّر الحياة لنعيش داخل بيوتنا"، وحتى عندما يحاول البعض التحرر منها والانطلاق في نزهة فإن الأجهزة المحمولة والملبوسة ستجلبهم محبوسين داخل رؤوسهم.

هناك مقولة شائعة تقول إن الفن الإنساني يتبع ما استطاع الطبيعة كما يتبع طالب العلم أستاذه، وكذلك التاريخ يشير إلى أن الإبداع الحقيقي ازدهر حينما كان الناس أكثر التصاقاً بالطبيعة يرتمون في أحضانها ويتاملون عجائتها.

وتقول الأبحاث التي أجريت على مستوى العالم إن قضاء وقت على أرجاء الطبيعة، يمكن أن يؤدي -مثلاً- إلى استعادة التركيز، وتعزيز القدرات الذهنية، بل والحيلولة دون تراكم الضغوط والإجهاد على المدى الطويل، ما قد يخلف بشكل ما آثاراً إيجابية على مستوى الذاكرة والتركيز والإبداع.

وهو ما عبر عنه العالم الأميركي جون موير بقوله "عليك أن تظل قريباً من قلب الطبيعة.. وأن تخفف من كل شواغلك والتزاماتك من حين لآخر، لتظهر روحك من كل ما يشوبها تماماً".

اللجوء للطبيعة يساعد البشر على تجديد عواطفهم بشكل جيد ويدفعهم إلى التصرف واتخاذ القرارات بشكل أفضل وأكثر دراية، وبناء عليه، تتحسن جودة العلاقات الاجتماعية، لكن بعد أن ملأت وسائل التكنولوجيا الدنيا وشغلت الناس، انقطعت صلة الكثيرين بالبيئة الطبيعية، وأصبحوا أكثر التصاقاً بالشاشات، ولم يعد معظمهم يشعر حتى بتغير الفصول. هناك أنشطة أخرى كثيرة كان الناس في الماضي يمارسونها

بitalها، وظلت محافظة على محبتها ومعجبتها حتى بعد أن مضت عليها عقود، لا بل قرون من الزمن. من غير المستبعد أن في الأمر سرا، ما قد أكسب هذه الأعمال طابع العالمية، وجعلها على الأغلب تستحوذ على الذائقة الجماهيرية في معظم مجتمعات العالم، وتتجاوز الحد الفاصل بين الماضي والحاضر.

الناس قد بدأوا يفقدون شبكة المعاني التي تتيح لهم إمكانية فهم أنفسهم ومعرفة موقع الآخرين عندهم، والتعبير عن ذلك بمختلف الأشكال الفنية والإبداعية

لا شك أن القوة التعبيرية والشحنات العاطفية المفعمة بالإحساس الداخلي العنيف للعديد من الأعمال الفنية والموسيقية، تكشف كيف جمع المبدعون في معظم الأحيان بين عدة معان وأهداف ولونوها بأحاسيسهم ونوازعهم النفسية وإدراكهم المرئي للعالم المحيط بهم، فكانت بالتالي أعمالهم نابضة بالمشاعر والأحاسيس ومؤثرة ومستثيرة لمشاعر الناس.



يمنية حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

يصف نقاد العديد من الأعمال الموسيقية والغنائية للمصر الحالي بالهابطة، وليس هذا -على الأرجح- صراخاً بين الأجيال أو نوعاً من التجني والتقزيم للجيل الشاب، بل هي بالفعل تستحق ذلك التقييم السلبي، إذا ما قارناها بالإبداعات التي رغم مضي قرون عليها وما زالت خالدة إلى اليوم، بل وتستأثر باهتمام حتى الشباب، الذين يجدون فيها ما يعبر عنهم ويمس وجدانهم، إلى حد أن البعض لا يرتوي من بعض الأغاني والألحان، وقد يسمعونها مراراً وتكراراً من دون أن يشبع نهمه الموسيقي. من المؤكد أن لكل حقبة زمنية خصوصياتها، كما أن أنواق الناس تتغير مع مرور الزمن، ورغبة الجيل الحالي في الخروج من فلك الأسلاف قد ساهم بدوره في بروز إبداعات شبابية قيمة وممتعة، ومربحة أيضاً من الناحية التجارية، ولكن بالكاد يمكن مقارنة بعض تلك الأعمال مع موروث الأجيال السابقة الذي ما زال يعيش حالة من الانتعاش ويحظى ببناء المعجبين والنقاد على حد سواء، ويجوز دائماً على الإشارات الرسمية. كثيراً ما أنهشني استمرار أصداء العديد من المؤلفات الموسيقية القديمة جداً إلى اليوم، وتساءلت عن السبب الذي جعل النسيان لا