

سهر الأصدقاء في المنزل ينتهك خصوصية الأسرة

أزواج يحولون منازلهم إلى مقاه ونواد ليلية



يحرص كثيرون من الرجال على تبني عادة الولوج إلى المقاهي يوميا للقضاء الأصدقاء بغرض السمر، وتورق هذه العادة أغلب الزوجات حيث إنها تؤثر سلبا على التواصل بين الزوجين والأبناء، إلا أن ما يزيد الأمر سوءا هو استقبال بعض الأزواج لأصدقائهم كل ليلة للسهر في منزل الأسرة، في انتهاك صارخ لحرمة وخصوصية حياتهم الأسرية قد تتولد عنه مشاكل لا حصر لها.

سلمى جمال

يحول بعض الأزواج منازلهم إلى مكان لالتقاء الأصدقاء والتسامر معهم، فاسحين لهم المجال لاقتحام مملكة الزوجة التي تتفاجأ بنفسها أمام أمر واقع تغيب فيه حرمة بيتها الخاصة وتصبح مجرد خادمة تسهر على طلبات زوجها وأصدقائه، ولا يقف الأمر عند هذا الحد بل يصبح المنزل مسرحا للمشكلات والخلافات وبيئة خصبة لانحراف الأبناء. في هذا السياق تسرد أمل سعد، موظفة وربة منزل، قصة إحدى جاريتها قائلة "كانت جارتي زوجة وديعة جدا وحرصت على استقرار أسرتها وبيتها وتواجد زوجها إلى جانبها، والذي كان مثل الكثير من الأزواج محبا للقاء أصدقائه ويحرص على ذلك بشدة، وكانت لا ترى في ذلك حرجا فقد كانت مؤمنة أنه بعد غناء العمل ومشكلات الأبناء في حاجة إلى الترفيه عن نفسه، وكذلك كانت تعلم قبل زواجها به أنه يعيش جلسات المقاهي لأنه يدمن "الشيشة" ولعب "الدومينو" و"الطاولة".

استقبال بعض الأزواج لأصدقائهم للسهر في المنزل قد يكون أحد أهم أسباب التفكك الأسري

ورغم أنها كانت تشعر بالوحدة في الكثير من الأحيان إلا أنها مع ذلك لم تتبرم من زوجها الذي أصبح في غياب دائم عن البيت، وذات يوم اقترحت عليه أن يكف من وجوده بين الأبناء واحتد النقاش بينهما ووصل إلى طريق مسدود، فاقترحت عليه في الليلة التالية أن يصطحب بعض أصدقائه ليسهروا

بالمزمل فوافق على مضمض ورغم ذلك اشترى طاولة الدومينو. وتابعت سعد "رات جارتي مملكتها الخاصة تتحول إلى مقهى فلم تظهر ضيقها وأخذت على عاتقها السهر على تلبية طلبات الساهرين من مشروبات وإعداد الطعام لهم في بعض الأحيان، وللأسف الشديد لاحظت أن أصدقاء زوجها بدأوا يستنجحون لتفهم انتهاك حرمة المنزل إذ كانوا يتحركون في أماكن شديدة الخصوصية داخل منزلها". وأضافت "الأخطر من ذلك أنها عندما اشتكت لزوجها ضيقها من هذا الأمر والجو الغريب عليها، ومن بعض النظرات والكلمات غير اللائقة من أصدقائه اتهمها بالحجر عليه واحتملت كل ذلك، لكنها ثارت عليه عندما أشفقت على ابنتها الصغيرة التي بدأت تسهر مع والدها وأصدقائه وتغيب في الصباح عن مدرستها لبعض الأيام وانددت المشاجرات بينهما، وبدأ الاستقرار العائلي يتحول إلى خلافات لا حدود

لها، وفشلت كل محاولات الصلح بينهما ولجات إلى القضاء متهمة زوجها بعدم أمانته عليها وعلى أبنائها، وكان الطلاق مصير علاقة زوجية استمرت لأكثر من ثماني سنوات". ومن جانبها ترفض الموظفة الشابة أنجي عادل هذه الممارسات الخطيرة قائلة "دائما أنظر بعين الاتهام إلى الزوجة سواء شاركت في استقبال أصدقاء زوجها بمنزلها أو رضيا بتحول المنزل إلى مقهى لآخرين لأنها تفهم الحياة الزوجية خطأ؛ فلها الحق في الدفاع عن مملكتها حتى ولو رفض الزوج". ويعتبر عبدالمجيد إمام طالب جامعي أنه يمكن أن يتحول بيت الزوجين إلى مقهى إذا اتفق الزوجان على ذلك، موضحا "أرى أنه لا مانع مطلقا لهذا السلوك لأنه تعبير عن علاقة خاصة بين هذين الزوجين، ولأن ذلك أفضل من لجوء الزوج إلى أصدقائه في المقهى والغياب بصورة شبيهة دائمة عن منزله وزوجته التي تعيش الوحدة طوال الوقت".

وشكك إمام في أن مجرد وجود "شيشة" و"دومينو" وغيرهما من ألعاب المقاهي بمسكن الزوجين سيسبب انهيار العلاقة. وكشف الدكتور هشام حسين أستاذ علم الاجتماع أن البحوث الاجتماعية حذرت أيضا من خطورة هذا الأمر لكونه أحد أهم أسباب التفكك الأسري وانحراف الأبناء وحدث الخيانات الزوجية. وأوضح قائلا "من الناحية الاجتماعية، إن للأسرة في التقاليد الإنسانية بصفة عامة في أي مجتمع وكذلك في تقاليدنا العربية بصفة خاصة، منزلة رفيعة، ولذلك يجب الحفاظ على استقرار الأسرة بعيدا عن أعين وتدخلات الغرباء مهما كانت منزلتهم من الزوجين لأنها المؤسسة الاجتماعية في أي مجتمع إنساني الأوثى بالرعاية وأسس نجاح". كما أشار إلى أن الزوجة يتولد لديها نوع من التحفيز الاجتماعي لرفض كل تهديد يحيط بأسرتها والحفاظ على أبنائها وزوجها، وإذا كانت مؤيدة على

منطقة محظورة

ذروة السعادة بعد سن الثمانين

جنيف - أفادت منظمة الصحة العالمية أن شعور الإنسان بالسعادة يبلغ ذروته في ما بعد سن الـ80، مشيرة إلى أنه يتراجع في سن الثلاثينات.

وأكدت المنظمة أن سعادة الإنسان تبلغ ذروتها تحديدا عند سن الـ82، وذلك بعد أن تتراجع بشكل ملحوظ في سن الثلاثينات، وتبدأ في العودة من جديد في سن الـ84.

ويرى الخبراء أن المسنين أكثر مرحا من الأجيال الشبابية، فلم تعد هناك أي ضغوط تواجههم في الحياة، هم فقط يعيشون من أجل المرح.

ومن جانبه قال دانييل ليفيتين كبير علماء الأعصاب وأستاذ علم النفس بجامعة ماكجيل في كندا، إن منظمة الصحة العالمية وصلت إلى هذه النتائج بعد دراسات شملت 60 دولة.

وأوضح ليفيتين قائلا "بعد البحث في مختلف الدول، اتضح أن هناك أساسا كيميائيا وعصبيا لهذه الظاهرة، إذ تتحول الكيمياء العصبية في جسم الإنسان في سن الـ82، ليستطيع اكتشاف السعادة والتركيز عليها.

وارجع ليفيتين السبب في ذلك إلى أنه "في هذه السن يدرك المرء أنه عرف كل شيء تقريبا، وتخلّى عن أكثر الأشياء التي تجهد، بعد هذا العمر يدرك أنه لا يزال بخير بعد المرور بكل التجارب، المريرة والجميلة".

وعبر ليفيتين عن هذه الفكرة في كتابه "العقل المتغير"، حيث قال إن السعادة تتراجع فعليا في الثلاثينات من العمر ولكنها تبدأ في الانتعاش بعد الخمسين.

وأكدت العديد من البحوث أن أفضل وقت للشعور بالسعادة هو في عمر الـ80، لأن الشخص في هذا العمر يتجاوز كل شيء بما في ذلك الثروة والنجاح المهني ويحفظ فقط بعلاقات الصداقة المتينة وأوقات الترفيه.

وأشارت إلى أن الصداقة الطويلة والممتدة، التي يتخللها العطاء تجعل كبار السن يشعرون بالرضا، كما أنها تساعدهم على تهئية الأجواء المحيطة بهم مع وجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم.

وأضاف ليفيتين، الذي يبلغ من العمر 62 عاما "لا يزال أمامي عقدان من الزمن قبل المرور بهذه التجربة، وقد يكون السبب وراء هذا الإحساس بالسعادة المتأخرة هو عدم التوقع، أو النجارب الجيدة الكبرى في سن الشباب، أو تحقيق الكثير من الإنجازات على المستوى الشخصي".

ديكور



ألوان النيون تغزو عالم الديكور

استخدامها في ديكور المنزل، مما يمنح الإنسان شعورا باتساع المكان. وأضافوا أنه يوجد اتجاهات وطرق عديدة لتنفيذ موضة ألوان النيون في ديكورات المنزل ابتداء من الجدران إلى أدق التفاصيل الداخلية، وتكفي قطعة واحدة لإضفاء لمسة النيون على المنزل.

ويمكن إضافة وحدة إضاءة بنفس لون درجة الأثاث لو رغب الشخص في التجديد بشكل قوي، ونصح الخبراء في هذه الحالة بالاستعانة بالدرجات الحادبة في الحوائط مثل الرمادي والبيج حتى تبرز الألوان بشكل أنيق.

ديكور

برامج الطبخ الصحي تكون علاقة إيجابية بين الأطفال والطعام

مقالها الأخير في مجلة "علم النفس" الأميركية، على أن الأمر لم يعد مستغربا الآن، فقد مرت سنوات طويلة على انتشار هذه الظاهرة المؤسفة، مع ذلك فإن مواصلة الإطلاع على نتائج الدراسات الأخيرة من شأنها أن تعزز الوعي باتجاه معالجة هذه القضية لأنها تتعلق بشكل كبير بمستقبل هؤلاء الصغار.

إلى ذلك، أشارت نتائج دراسة جديدة نشرتها مجلة "نيو إنجلاند" الطبية الأميركية، إلى أن 12 في المئة من مجموع أطفال رياض الأطفال هم مصابون بالسمنة، وهناك أيضا 15 في المئة منهم يعانون من زيادة متفاوتة في الوزن حيث تستمر هذه الأرقام حتى سن الـ14 عاما وربما تستمر حتى البلوغ لتتولد مشاكل صحية.

أما الأخبار المؤسفة فنقول إن معظم الأطفال الذين يولدون بوزن زائد معرضون للإصابة بالسمنة في سنوات حياتهم المقبلة، تحديدا في سن الخامسة، كما أن الأطفال الذين يعانون من سمنة مفرطة في مرحلة الروضة أكثر عرضة للسمنة في المدرسة الابتدائية والمتوسطة بمقدار أربع مرات مقارنة بأقرانهم، وهكذا الأمر عندما يصلون سن البلوغ. ومع وجود هذه الحقائق التي خرجت بها الأبحاث الأخيرة إضافة إلى الدور المهم الذي تلعبه المورثات في تقرير طبيعة وحجم خلايا الإنسان الدهنية وتحديد خياراته في خسارة الوزن بالطرق المعهدة، إلا أنه بالإمكان تجاوز كل هذا ومساعدة الطفل على تطوير عادات غذائية صحية من دون التخلي عن حقه في الاستمتاع بطعامه المفضل.

ومن جانب آخر، تؤكد الدراسات على أن الطهي يساعد البالغين والأطفال على حد سواء في تكوين علاقة إيجابية وعقلانية مع الطعام. وتُرى الدكتور سوزان أبيرز؛ طبيبة نفسية أميركية متخصصة في العادات الغذائية، اضطرابات الأكل وصورة الجسد، بأن تشجيع الطفل على المشاركة في تحضير الطعام في المطبخ مع توفير مستوى آمن لبيئة العمل وبإشراف الوالدين، من شأنه أن يعزز ثقافته الغذائية ويضيف إلى معلوماته المتعلقة بالطعام المتنوعة وتساعد في اتخاذ القرارات الصحيحة في ما يتعلق بالطعام الصحي. وأشارت إلى أن هذا هو الجانب الإيجابي في الموضوع، لكن وعودة إلى برامج التلفزيون، فإن العديد من برامج الطبخ ما زالت تعزز اتجاه أفراد الأسرة للطعام السريع والوجبات اللذيذة التي لا تقاوم إضافة إلى حملات الترويج والخصومات التي تتبناها مطاعم الوجبات السريعة.

ويذكر أن عددا كبيرا من الأطفال يعانون من السمنة على مستوى العالم، بعضهم يولدون بأوزان كبيرة، والكثير منهم ما زالت تزداد أوزانهم مع تقدمهم في صفوف المدرسة في الوقت الذي تقل فيه فعاليتهم الحركية وهذا الأمر يسري على البالغين أيضا؛ فالأجيال الحديثة لا تمارس الرياضة أو النشاطات اليومية التي تتطلب جهدا بالمقدار والصورة التي كان متعارفا عليها في الأجيال السابقة. فنحن نتحرك أقل من أبائنا وأجدادنا. وتؤكد الدكتورة نانسي دارلنغ؛ أستاذ علم النفس في كلية أوبرلين في

تكونت عينة الدراسة التي ظهرت تحت عنوان "مشاهدة برامج الطبخ التلفزيونية وتأثيرها على العادات الغذائية للأطفال" من 125 طفلا، شاهدوا على مدى عشر دقائق عرضا لبرنامج طهي في التلفزيون مخصص للأطفال، ثم حصل هؤلاء الأطفال على مكافأة لمشاركتهم في هذه الدراسة كانت عبارة عن وجبة خفيفة تنوعت فيها خيارات الطعام الصحي مثل بعض قطع الخيار أو التفاح، وغير الصحي مثل البسكويت المحلى ورقائق البطاطا.

اتجهت خيارات أغلب الأطفال الذين شاهدوا البرنامج، إلى الطعام الصحي على الرغم من توفر الخيارات الأخرى، الأمر الذي يؤكد أهمية ما يتعرض له الطفل من مؤثرات خارجية ومنها برامج التلفزيون المتعلقة بالطهي وكل ما يتعلق بالطعام مثل الإعلانات.



نهى الصراف
كاتبة عراقية

أفادت دراسة حديثة نشرت نتائجها في مجلة جمعية التثقيف وسلوكيات التغذية، وهي دورية علمية أميركية تهتم بنشر البحوث والدراسات ذات الصلة بتعليم التغذية والسلوكيات الغذائية والنشاط البدني، بأن الأطفال الذين يشربون أهاليهم في التسقف بمتابعة برامج الطبخ الصحي على شاشة التلفزيون، أكثر ميلا لاتخاذ خيار تناول الطعام الصحي بثلاث مرات تقريبا مقارنة بالأطفال الذين لا يتابعون هذا النوع من البرامج أو ممن تقع خياراتهم على البرامج والإعلانات التي تروج للأطعمة السريعة والطبخات غير الصحية.



الطعام الصحي أنسب خيار