



لكل عمر مهام مناسبة

الابتكار يعزز الروح المعنوية

بالفرحة، أكثر من شرائه من المتاجر، وتكون فخورين باننا فعلنا كل ذلك مهما كانت النتيجة.

تطوير الثقة بالنفس:

تشعرنا هذه الأنشطة بالقدرة على الخلق والإبداع ببرجة تجعلنا نثق في قدراتنا وإمكانية سيطرتنا على حياتنا، من العمل إلى العلاقات الأسرية. وتقول فرانسواز دورن "مع ذلك، نتج لك الهويات الإبداعية أن تتعجب من المواهب التي تكتشفها في نفسك. إنها هدية قدمها لأنفسنا. نرى أنفسنا قادرين على تحقيق شيء ما، وكتشف مواهب غير متوقعة".

سماع اللاوعي:

قد تكون هذه واحدة من أكثر الفوائد المدهشة التي يمكن توقعها من الحياة أو لصق أوراق صغيرة، فهي تتيح لنا تحرير جزء من اللاوعي. تقول فلورنس سيرفان شرايبر "في ورش السعادة التي أديرها، أطلب من الناس أن يسردوا الطريقة التي يرون بها أنفسهم في غضون سنوات باستعمال صور من المجلات. في البداية يبدو النشاط بلا مغزى، لكن تجعل هذه الصور اللاوعي يتكلم تدريجياً عن طموحاتنا، وما نحب، وما نود أن نكون".

بنشاط بدوي، يركز العقل على العمل المنجز متجاهلاً الأفكار السلبية. عندما نصنع شيئاً بأيدينا، لا نفكر في كل المشكلات اليومية الصغيرة التي نتوشنا".

إعادة التركيز:

تعدّ الحياكة مثلاً طريقة للتعامل مع التوتر بنمط يشبه التأمل، وتقودنا هوياتنا الإبداعية إلى تلك الحالة، وهو ما أكدته الطيبية النفسية فرانسواز دورن معتبرة أن هذه الهويات تسمح لنا بالاسترخاء وتُسعد الطفل الذي مازال بداخلنا، حيث نترك التوتر والمشاعر السلبية خلفنا للدخول في حالة التأمل التي تبعث فينا البهجة على الفور. وأضافت سيلفي فيريو "يسمح لنا هذا بعيش لحظات من الصمت الداخلي، إنها رحلة لا تحدث دفعة واحدة، لكنها تشعرونا بنوع من الحرية".

العثور على معنى للحياة:

اليوم، نشعر بأن كل شيء يخرج عن سيطرتنا، نتخذ مجموعة من الأطراف والعوامل الخارجية القرارات التي نهمنا. وتقول فلورنس سيرفان شرايبر "تعدّ هذه الأنشطة انتصارات صغيرة تعيد لنا زمام حياتنا". ويمكن أن ننظر لما صنعناه ونقول "لقد فعلت ذلك". يمنحنا صنع سوار بانفسنا الشعور

تجعلنا الهويات الإبداعية مثل صناعة المجوهرات أو الخياطة ننفخس في أنشطة المنزل بطريقة تعزز ثقافتنا، واسترخائنا، ونقل توترنا.

عبر عن مشاعرك بالأنشطة الإبداعية:

الإجهاد، التعب، الانزعاج... هذه المشاعر تملأ الفترات التي نشعر فيها بالتوتر. وتؤكد فاليري باروا، مدربة الاسترخاء، لمجلة صحة الفرنسية أن الأنشطة الإبداعية تعدّ فعالة ضد التوتر الذي نواجهه في حياتنا اليومية، واعتمدت الرسم كمثال على هذه الأنشطة.

وتسمح لك هذه الأنشطة بموازنة مشاعرك وتركيز طاقتك بغض النظر عن طبيعتها، طالما كنا نشعر بالرضا عما نفعله.

وتضيف ماري لوري دوبوا، وهي معالجة بالفن، أن تكريس الذات لهواية إبداعية يساعداً على التخلص من ضغوطنا بفضل منفذ معين يعطينا نتيجة إيجابية في المقابل لمارستنا أنشطة نحبها. يمكننا بعد ذلك أن نتأمل لنرى ما أثر علينا سلباً ونجاوله.

تخلص من الأفكار السلبية:

تؤثر علينا كل الأفكار باستمرار. إذا تزامنت مع غياب الراحة النفسية. وتوضح فاليري بارويس "عندما تقوم

لا أعذار للهروب من الأعمال المنزلية أثناء الحجر الصحي

مشاركة أفراد الأسرة في التنظيف تجعله ممتعاً

ونفسية. ويدعم خبراء الأسرة والتربية هذا الاتجاه كما يدعو له علماء النفس ويجمعون على أن مشاركة الأعمال المنزلية بين أفراد الأسرة دون استثناء وتشريك الأطفال خصوصاً تعد وسيلة لتقوية الترابط بين أفرادها وخلق أجواء التعاون والمتعة الجماعية سواء بمناسبة الحجر المنزلي أو دونه.

الاختلاف في الوضع الجديد يكمن في أن جل أفراد الأسرة في حاجة إلى الحركة وإلى تفضية الوقت والتخلص من الضغط لأنهم يجدون أنفسهم مجبرين على البقاء في المنزل وهو ما يدفعهم للبحث عن طريقة تجعل هذا التجمع الأسري مرحاً ومفيداً.

للأطفال يمكن ابتكار وجه آخر لمتعة التنظيف بتأليف حكايات عن الفايروسات لتوعيتهم بأهمية النظافة، هذا النشاط يقيهم مشغولين ويجعلهم على دراية بالأعمال المنزلية

ويوصي مختصون في علم نفس الطفل الآباء بمحاولة الترويج عن الصغار وعدم إشعارهم بالتوتر وتجنّبهم مشاعر الضغط والخوف بسبب انتشار الوباء العالمي الجديد والذي يقف وراء إيقاف دروسهم وإيداعية المنازل لحمايتهم، وهو ما يجعلهم يجاوزون هذه الفترة الصعبة بأخذ الأضرار الصحية والنفسية. وفي هذا السياق تنزل وجهة تشرّكهم في الأعمال المنزلية حيث تعد فرصة يتعلم فيها الأطفال وحتى المراهقون تحمّل مسؤولياتهم فيتعلمون القيام بشؤون المنزل وترتيب أغراضهم ويرون أهمية مساعدة والديهم وإخوتهم والآخرين.

يقبّع جميع أفراد العائلة في البيت في فترة الحجر، لم يعد هناك أيّ عذر لعدم المشاركة في الأعمال المنزلية والتنظيف. ويمكن للجميع المشاركة دون استثناء الزوجين والأبناء، أولاً للحصول على منزل نظيف وسعيد، ولتخفيف العبء على فرد واحد - وهو عادة ربة البيت - وأيضاً لملء الوقت بأشياء مفيدة ولتعويد الأطفال على المساعدة والتعاون وعلى النظافة بالأخص، إن لكل شخص دور يلعبه.

ويجب جعل تنظيف المنزل مصداً للمتعة أولاً من خلال التخلص من الروتينية وهو ما يفرض استعداد الجميع للمشاركة والعمل بالتناوب، ويمكن أن تغسل الأطباق وأنت ترد أغنية مع الأطفال أو ترتب الغرف والرفوف والجميع يردد نفس الأغنية ولم لا يرقصون ليظل الجميع في مزاج جيد.

وبالنسبة إلى الأطفال يمكن ابتكار وجه آخر لمتعة التنظيف من خلال تأليف حكايات وقصص عن البكتيريا والفايروسات مثلاً لتتقوهم وتوعيتهم بأهمية النظافة الشخصية والمنزلية. هذا النشاط يمكن أن يقيهم مشغولين ويجعلهم على دراية بالأعمال المنزلية وفوائدها.

وعقب الجهد تأتي الراحة كمكافأة جهود الأسرة بأكملها، يجب أن يحاول كل من موقعه قضاء أمسية ممتعة؛ فلدفع الجميع الكنسة والإسفجة بعيداً ويجلسون لتناول وجبة جيدة بعد أن تشاركوا طهيها معاً. ثم يمكن الاتفاق على اختيار برنامج تلفزيوني عائلي أو المشاركة في لعبة جماعية.

المهم هو خلق روح معنوية عالية لدى كل أفراد الأسرة للحفاظ على توازن لطيف في الحياة في بيئة صحية، ولتفادي القلق والتوتر المترتب عن الحجر المنزلي وتجاوز الفترة بمعنويات مرتفعة من دون الوقوع في متاعب صحية

باريس - يجعل البقاء في البيت الكثير من النساء يتفطنن إلى أنه جان الوقت لإعادة ترتيب المنزل والأدوار أيضاً وللتنظيف الجيد لكل شيء: الغبار والمكنسة الكهربائية وتنظيف الأثاث والمطبخ والرفوف وإعادة ترتيب المساحة ربما للعمل عن بعد. الفرصة متاحة وبشكل متساوٍ الاستفادة من جهود جميع أفراد الأسرة.

في البداية توضع قائمة لتوزيع الأعمال المنزلية بشكل جماعي وتعين تكليف الأطفال بالمهام البسيطة والأقل احتمالاً للتسبب في الضرر، ومن المهم استغلال الفرصة لتعليمهم كيفية ترتيب غرفهم والعبابهم وطرق جمع الغسيل وطويه ووضعها في السلة، وبحسب عمر الأبناء يتم توزيع المهام ويكون مناسباً للفتيات فوق عشر سنوات لتعليمهم غسل الأطباق مثلاً أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية والمساعدة في الطبخ.

ويمكن توزيع الأعمال التي تستغرق وقتاً وتطلب جهداً على أيام متباعدة لتجنب الإرهاق والأهم من ذلك جعل غالبية الأعمال المنزلية في شكل عمل فريق لتكون أكثر ديناميكية وأكثر مرحاً ويمكن أيضاً توزيع المهام بالتناوب لتجنب الملل مثلاً يوم يذهب الأب وفي الغد الأم بينما توزع بقية المهام على الأطفال كل حسب عمره ورغبته.



وقاية

كيف تمنع فايروس كورونا من دخول سيارتك؟

خفيفة جداً بحيث لا تهاجم الأسطح الحساسة داخل السيارة وتلتفها. بالإضافة إلى ذلك، فإن منظفات قمره القيادة الخاصة تعد مناسبة لتنظيف الأسطح الجلدية والبلاستيكية في السيارة. وينصح قبل استخدام المنظفات باختبار تأثيرها أولاً على المادة في منطقة غير مرئية.

نظف هذه الأسطح

ومن المهم إزالة الصابون بعد ذلك وشطفه بقطعة قماشية مبللة وتنظيف جميع الأسطح، التي يتّم لمسها يدويًا مثل المقود ومقبض ناقل الحركة، ومقابض الأبواب وشاشات المس وعناصر التحكم الأخرى. ويشمل ذلك أيضاً المرآة الداخلية والمقبض الموجود على غطاء حيز الأمتعة ورافعة فتح غطاء حيز المحرك وفتحة خزان الوقود. وبالطبع يجب غسل اليدين قبل تنظيف السيارة وبعده. وبالإضافة إلى ذلك، يجب استبدال الفلتر الداخلي لمكيف الهواء، ومن الأفضل القيام بذلك مرة واحدة على الأقل في العام حتى لا تتسرّب أي جراثيم إلى مكيف الهواء.

برلين - تعدّ النظافة من أهم الأسلحة لمحاربة فايروس كورونا المستجد، ولأن السيارة من الأماكن التي يتواجد فيها المرء لفترات قد تكون طويلة أحياناً فإنه يجب تنظيفها وتعقيمها بشكل صحيح، وذلك من أجل الحفاظ عليها قدر الإمكان خالية من الجراثيم والفايروسات. ولهذا الغرض أوضحت مجلة السيارات "أوتو تيسايتونج" الألمانية أنه في البداية يجب تقليل الأسطح، التي يمكن للفايروسات أن تتكاثر عليها؛ لذا يجب التخلص من المكونات غير الضرورية بالسيارة، وبالتأكيد القمامة، ويختطب هذا بشكل خاص على المناديل.

الصابون يكفي

يجب تنظيف السيارة وتطهيرها بالمنظفات المناسبة، وإذا تعذر القيام بذلك، فإن استخدام الصابون المتوفر تجارياً أو منظفات غسيل الصحون يكفيان؛ حيث أن المواد الكيميائية، التي يحتوي عليها الصابون تدمر الفايروسات؛ نظراً لأن الفايروس محاط بطبقة واقية من الدهون. وإذا تم حل وتفكيك هذا الطبقة عن طريق مذيبيات الدهون، فعندئذ يموت. ومع ذلك، يجب أن تكون المواد المستخدمة



إضافة النكهات إلى الماء تشجعك على شربه

المشروبات الغازية السكرية من فرص الإصابة بأمراض القلب بالإضافة إلى المساعدة على فقدان الوزن.

تناول أطعمة غنية بالماء

إن إضافة الفواكه والخضروات الغنية بالماء إلى النظام الغذائي اليومي هي طريقة فعالة لضمان الاستهلاك اليومي الموصى به. ومن بين هذه الخضروات الخيار (96 في المئة ماء) والكوسا (95 في المئة ماء) والبطيخ (92 في المئة ماء) والجريب فروت (91 في المئة ماء).

ابدأ اليوم بتناول كوب من شاي الأعشاب يمكن التمتع بالشاي دافئاً أو بارداً؛ حيث يتوفر العديد من النكهات اللذيذة بالأزهار والتوابل والشاي الحلو. ويحتوي شاي الأعشاب على نسب عالية من مضادات الأكسدة، التي تساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي وتمنع الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

توقّف لأخذ رشفة

ننتقل خلال يومنا من نشاط إلى آخر، استغل هذه الفرصة لتناول بضع رشفات سريعة من الماء. أدخل شرب الماء وسط العادات الروتينية، التي تقوم بها يومياً مثل الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة أو العمل، وتناول وجبة الإفطار، ومغادرة المنزل، وأخذ الاستراحة السريعة لتناول الوجبة الخفيفة وغيرها.

احرص على شرب الماء بين كل هذه الأنشطة وسوف تصل إلى هدفك من الاستهلاك اليومي المطلوب من الماء في أي وقت من الأوقات، وعلم هذه الطريقة لأطفالك لتصبح من عاداتهم الصحية اليومية.



يمكن إضافة نكهات إلى الماء، الذي تشربه كالفواكه والخضروات الطازجة؛ واختر منها التي يحبّها أطفالك ومن بينها الحمضيات مثل الليمون والزيتون والبرتقال

لاأمهات اعتمادها أيضاً لتشجيع أبنائهن وخاصة الصغار على شرب الماء الكمية اللازمة لأجسامهم.

ديبي - يلج المختصون في الصحة مؤخراً على ضرورة شرب الماء واعتباره خط الدفاع الأول لتخليص الحلق من الفايروسات وأهمها فايروس كورونا قبل وصوله للرئتين حيث يتكاثر ويصبح خطيراً على الحياة.

ويعد الحفاظ على رطوبة الجسم أمراً بالغ الأهمية لصحتنا وسعادتنا؛ إذ يتألف 60 في المئة من جسم الإنسان من الماء، كما تتكون أعضاء الجسم الأكثر حيوية من نسبة كبيرة من الماء؛ وعلى سبيل المثال يحتوي الدماغ على 70 في المئة من الماء، والرئتين على 90 في المئة، فيما يتألف الدم من أكثر من 80 في المئة من الماء.

وتتمثل أهمية الماء في الدم في ضمان تدفق وتوزيع البروتينات والجلوكوز والأيونات المعدنية والهرمونات والهيوموغلوبين، مما يسهّل نقل الأوكسجين، كما يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة أجسامنا، ونقل العناصر الغذائية عبر الخلايا، وترطيب الأغشية المخاطية، بالإضافة إلى تصريف فضلات الجسم. تقدم "فيتنس فيرست" مجموعة من الطرق، التي تشجعك على شرب الماء بكثرة، وبالتالي الوصول إلى حد الاستهلاك اليومي المطلوب. وحول ذلك تقول بائنين شاهين، اختصاصية التغذية لدى "فيتنس فيرست" "يُخرج الماء من أجسامنا يومياً على شكل تعرق وبول وهواء، وتسرب مثل هذه الأنواع من الإفرازات الشوارب، التي تلعب دوراً مهماً في التخلص من الفضلات والحفاظ على مستويات ترطيب الجسم وتنظيم درجة حموضة أجسامنا؛ لذا من أجل ضمان احتفاظ جسمنا بالكمية المطلوبة من الماء من الضروري شرب لترين يومياً".

استبدل المشروبات الغازية بالمياه

ينبغي استبدال المشروبات الغازية بالمياه المنعشة أو المعدنية؛ فمن المعروف أن المشروبات الغازية تحتوي على كمية كبيرة من السكر المضاف، الذي يتحول إلى رواسب دهنية في الكبد، مما يسبب آثاراً ضارة على الصحة بشكل عام. ويمكن أن يقلل اختيار أسلوب حياة بسيط يقوم على شرب الماء عوضاً عن

