

سعادة الأسرة تبدأ من توفير المنزل اللائق

المجتمعات العربية تواجه تحديا خطيرا يتعلق بضمان عيش الناس في مساكن آمنة



البيت أمن وسكينة لا مجرد مهجع للنوم

الشقق الضيقة - والتي أُلقي الضوء عليها في فترة الحجر الصحي - ستُتأثر في المستقبل جنباً إلى جنب، مع مشاريع اللقح العام التي تسود المجتمع، بشأن الوضع في سوق الإسكان. وتُشير الفجوة الكبيرة والأخذة في الاتساع بين المعايير التي وضعتها الأمم المتحدة بشأن الحق في السكن وحقوق المتعلقة بالإقامة في مساكن ذات من الناس في جميع أنحاء العالم الكثير من التساؤلات والشك. من جهة أخرى، فإذا كان فايروس كورونا قد أطمأ اللثام عن الجوانب الأكثر سلبية المتعلقة بالإقامة في مساكن ذات جودة رديئة؛ فإنه أظهر كذلك أفضل ما في هذه التجربة، فالمقاطع المصورة، التي تم تداولها بين الناس على منصات التواصل الاجتماعي، أثناء فترة الإغلاق أدت في الأساس إلى تعزيز روح التضامن الاجتماعي، أكثر من أي شيء آخر.

كمساحات منازل العائلة، ومستوى الدخل، وعدد الغرف وعدد أفراد العائلة. وتواصل الباحثون بشكل عام إلى أن هناك علاقة بالفعل تربط بين العائلات الأكثر سعادة وزيادة المساحة المخصصة لكل شخص. بيد أن ما أثار دهشة الباحثين كان شعور الأسر بأن المساحة المتوفرة في المنزل، أي حجم المساحة بالنسبة لعدد الأفراد، وما إذا كان هناك شعور بالضغط الشديد أو التباعد، لها تأثير كبير على العلاقات بين أفراد الأسرة. ويعتقد عالم الاجتماع الألماني مارك برادي أن إجراءات الإغلاق المرتبطة بتفشي وباء كورونا، أجبرت البشر على أن ينظروا إلى منازلهم من منظور جديد، وكانهم "يعيدون دراسة وفحص علاقة قديمة". لكنه يرى أيضا أن المشكلات المتعلقة بمدى جودة الحياة في تلك

ومنذ وقت ليس بالقصير، دأب الخبراء في التأكيد على أهمية البيوت على نحو يجعلها تبعث في قاطناتها أقصى قدر ممكن من التفاؤل بفعل حرص أصحابها على تهيئتها على نحو يجعلها تشعرهم بالسعادة، وينعمون وهم فيها بالضوء والهواء النقي والإطلالة الرائعة، من جهة أخرى. وعكف باحثون أميركيون على رصد علاقة البيئة السكنية المحيطة بالعائلات والعناصر الأساسية المؤثرة في أداء العائلة مثل الاستجابة الفعالة، والتعبير العاطفي والقبول وصناعة القرار. كما استطاع الباحثون أداء الأطفال والآباء والأمهات بشأن أداء العائلة داخل المنزل، وتحديد مستوى الموافقة على "جمل مثل" أشعر بضغط داخل منزلي" أو "يشعر أفراد العائلة بقبول وضعهم"، ومن ثم وضع الباحثون هذه الإجابات في سياق معين في مقابل متغيرات

المغرب، في دراسة لها حملت عنوان "مقاربة جيو ديمغرافية لمخاطر التعرض لكوفيد-19"، إلى أن "خطر العدوى بالفايروس قد يكون أعلى في الجهات التي يعيش فيها السكان في (المساكن المكتظة)، حيث يكون فيها عدد الغرف وازداد انعدام الأمن المائي بسبب تصاعد الصراعات في ليبيا وسوريا والعراق واليمن، ففي سوريا، على سبيل المثال، لا يحصل حوالي 70 في المئة من السكان السوريين على مياه الشرب المأمونة بصورة منتظمة بسبب تدمير البنية الأساسية وانقطاع المياه بشكل متزايد. وتطلب ضمان حصول الجميع على مياه الشرب المأمونة وبأسعار مقبولة بحلول عام 2030 زيادة الاستثمارات في البنية التحتية، وتوفير مرافق الصرف الصحي، وتشجيع النظافة الصحية على جميع المستويات. لكن عدم توفر المياه النظيفة، لا يمثل مصدر القلق الوحيد، إذ حذرت دراسة مغربية من المشاكل الصحية المرتبطة بالسكن، خصوصاً بالنسبة للأسر التي تعيش في منازل مزجحة. ونهت المندوبية السامية للتخطيط، وهي مؤسسة للأبحاث الحكومية في

يتعدى مفهوم السكن مجرد كونه مهجعاً للنوم أو مجموعة من الجدران يأوي إليها الناس أثناء فترات الأزمات، ويقدر ما توليه الأسرة عناية فإنه يعطيها إحساساً بالراحة والاستقرار النفسي، لكن الطريقة الفعالة التي تصفي فارقاً على طريقة معيشة الناس، تكمن في تركيزهم على الأشخاص الذين يعيشون داخل المنزل.

وسلّطت الشهور الطويلة التي غيّرت فيها الأسر عاداتها ونمط حياتها خلال تطبيق تدابير الإغلاق، الضوء على مفهوم "البيت الصحي والأمن" وأهمية مثل هذه الفضاءات الإيجابية، التي تعد أمراً حيوياً لصحة جيدة، إضافة إلى تعزيز جهود الدول في الحماية من خطر فايروس كورونا. وحذر خبراء الصحة من أن أوضاع بعض المنازل قد جعلها أشبه بـ"مزارع" لتكاثر الفايروس، بسبب عدم وجود مياه نظيفة وخدمات النظافة ودورات المياه، والصرف الصحي. ويكتسب هذا الأمر أهمية بالغة في النسبة للسكان العرب، فهي المنطقة الأكثر معاناة من انعدام الأمن المائي في العالم، حيث يوجد بها نحو 14 بلداً من البلدان العشرين الأكثر معاناة من ندرة المياه في العالم، ولا يتجاوز نصيب الفرد من المياه المتجددة فيها 12 في المئة فقط من الحصة المتوسط للمواطن عالمياً، بحسب ما أكدت منظمة الأمم المتحدة في تقرير لها.



تؤثر المنازل غير الصالحة للسكن على جودة حياة العديد من الأسر الفقيرة، وتتسبب في الكثير من المشاكل الصحية والنفسية لها، واتخذت هذه المشاكل أسوأ أشكالها في ظل تفشي فايروس كورونا المستجد، بعدما أصبح الناس يقضون جانباً كبيراً من الوقت في منازلهم. وما لبث خبراء الصحة يحذرون منذ عدة شهور من أن الظروف المعيشية السيئة السائدة في المجتمعات الفقيرة قد تؤدي إلى تفشي الوباء بشكل سريع. وشدد الخبراء على أهمية الحق في السكن اللائق، كعامل مهم في تحقيق السعادة وتحسين الصحة، بعد أن كشفت الأبحاث الحديثة عن وجود صلة قوية بين ارتفاع معدلات الوفاة المبكرة والمناطق المكتظة بالسكان.

الملايين من الأسر العربية تعيش في منازل صغيرة المساحة، وتفتقر إلى أبسط المقومات الصحية والخدمات الأساسية

وتواجه المجتمعات العربية اليوم، تحدياً خطيراً في ما يتعلق بضمان وصول الناس إلى مساكن آمنة وبأسعار معقولة، وتحسين بيئة الأحياء الفقيرة والعشوائية، وتنظيم التخطيط والإدارة الحضريين. وفي ظل الحجر المنزلي الهادف لاحتواء وباء كورونا، تعيش الملايين من الأسر العربية في منازل صغيرة المساحة، وتفتقر إلى أبسط المقومات الصحية والخدمات الأساسية التي تلعب دوراً في الحد من تفشي الفايروس وتمنعهم الإحساس بالطمأنينة.

أناقة

هل انتهى عصر ربطة العنق

تونس - طالما اعتبر الكثير من الرجال أن ربطة العنق قطعة ملابس عديمة الفائدة تماماً من خزائن ملابسهم، كما صار بإمكانهم التجرد من هذا الشريط الملغوف حول أعناقهم، طالما أنهم يرتدون ثياباً ملائمة للظهور في المناسبات وأماكن عملهم. ويتسق هذا الاعتقاد مع المخاوف الطبية التي أثيرت بشأن ربطة العنق، كونها يمكن أن تنقل البكتيريا والفيروسات من الأبطاء إلى المرضى عن غير قصد، وقد تكون عوامل الخطورة مضاعفة حيث لا تغسل ربطات العنق باستمرار.

كما ينصح بعض الأطباء الرجال بعدم ارتداء ربطات العنق، نظراً لكونها تضغط على الغدة الدرقية، ما يسبب التوتر والضغط العصبي أثناء التعامل مع المحيطين بهم. ويبدو أن الثقافة التي أدت إلى ظهور ربطات العنق في طريقها إلى الزوال، لكن يصعب أحياناً تجاوز قواعد اللبس التي اكتسبت مكانة واحتراماً مع مرور الوقت.



الأطعمة الصحية في الصغر تجنب الأطفال السلوكيات الانحرافية عند الكبر

غير أن الدكتور أن هاجيل، مستشارة تطوير البحوث في مؤسسة تفيلد الخيرية التي تمول البحوث الاجتماعية والتربوية طرحت بعض الشكوك حول علاقة الأنظمة الغذائية بالسلوكيات الاجتماعية.

نقص الزنك والحديد وفيتامين «ب» خلال الأعوام الثلاثة الأولى من عمر الطفل يؤدي إلى سوء سلوكه في مرحلة عمرية لاحقة

وقالت هاجيل في هذا الشأن "إن أقول إن ما توصلت إليه الدراسة خاطئة ولكنني أشك في أن النظام الغذائي يمكنه أن يلعب دوراً بهذه الأهمية. فمن خلال تجربتي لا أجد أن النظام الغذائي شديد العلاقة بتغيير السلوك. وأضافت "من شأن النظام الغذائي أن يتسبب في أمراض النشاط الزائد، غير أن السلوكيات غير الاجتماعية تتعلق بشكل أكبر بالوالدين والعوامل الوراثية وتأثيرات الرفاق في مجموعات الشباب". إلا أن الدراسات التي أجريت في السنوات القليلة الماضية تؤكد أن ما يتناوله الإنسان من أغذية ومشروبات يؤثر بشكل كبير على بيئة الأمعاء. وتشير دراسات، أجري أغلبها على الحيوان، إلى أن ميكروبات بعيونها بالأمعاء قد تؤثر في كيمياء المخ وتنعكس على السلوك لتجعل الحيوان يتصرف بشكل اجتماعي أكثر.

الأفريقي) طيلة أربعة عشر عاماً. وشدد الباحثون على أن الطفل الذي لا يتناول الأغذية الصحية في الصغر يسوء سلوكه الاجتماعي في مرحلة لاحقة من حياته. وذكرت مجلة الطب النفسي الأميركية "أميركان جورنال أوف سايكياتري" أن الفريق وضع في حسابه عوامل مثل الخلفية الاجتماعية والصحية والتعليمية.

وقال أندريان راين الباحث المشارك في الدراسة، إن الإساءة بإمكانهم حماية أطفالهم من تبني سلوكيات غير اجتماعية وبالتالي إذا منحوهم طعاماً عالي القيمة الغذائية. وأضاف "سوء التغذية يؤدي إلى انخفاض نسبة الذكاء، الذي يؤدي بدوره إلى السلوك غير الاجتماعي في ما بعد". وتابع موضحاً "هناك الكثير من المسببات التي تدفع لتبني السلوك غير الاجتماعي عدا عن سوء التغذية، ولكننا نقول بأنها رابطة هامة مفقودة". ويتفق الباحث جيان جهونغ ليو، من معهد بحوث العلوم الاجتماعية بنفس الجامعة مع الرأي السابق بقوله "التركيب الحيوي ليس حتمياً، فبإمكاننا تغيير التحولات الحيوية إلى سلوكيات غير اجتماعية وميالة للعنف". وأضاف ليو مستنداً "لكن التعرف على العوامل المهددة بخطر تبني مثل هذه السلوكيات في مراحل الطفولة والشباب هو الخطوة الهامة الأولى لوضع برامج حماية ناجعة لمكافحة العنف في مراحل عمرية لاحقة". وتأتي هذه النتائج في وقت تتزايد التحذيرات من سوء التغذية في مرحلة الطفولة وتأثيراتها السلبية طويلة الأجل على نمو أدمغة الأطفال ووظائف المخ.

وأشار الباحثون إلى أن الأطفال الذين لا يتلقون غذاء غنياً بالفيتامينات والمعادن، من غير المستبعد أن يكونوا عندما يبلغون الثامنة من العمر متشجنين ويتسببون في الشجارات أكثر من أولئك الذين يتمتعون بغذاء صحي. أما في عمر الحادية عشرة، فإنهم عادة ما يتلفظون بالكلام البذيء ويغشون ويتسببون في شجارات. وعندما يبلغون السابعة عشرة فهم يسببون إرغاباً للآخرين ويدمنون على تناول المخدرات.



والإنسان، ويكتسب وفقها عادات وسلوكيات وأنماط حياة تؤثر بشكل أو بآخر على صحته وبنية أفكاره وتوجهاته. لكن باحثين من جامعة جنوب كاليفورنيا أكدوا أيضاً أن الأطفال الذين لا يتناولون طعاماً صحياً يمكن أن يصبحوا ميالين للعنف والسلوك غير الاجتماعي. ورغم أن الدراسة تعتبر غير كافية لإثبات وجود علاقة مباشرة بين النظام الغذائي والسلوكيات الاجتماعية، إلا أن الباحثين لديهم اعتقاد قوي بأن نقص الزنك والحديد وفيتامين "ب" خلال أول ثلاثة أعوام من عمر الطفل يؤدي إلى سوء سلوكه في مرحلة عمرية لاحقة.

لندن - تلعب نوعية الأغذية التي يتناولها الإنسان دوراً مهماً في تعزيز صحته الجسدية، ويتحدد ذلك غالباً في السنوات الأولى من العمر، غير أن أبحاثاً جديدة كشفت وجود صلة بين نظام التغذية وسلوكيات الأفراد، وهذا يدل على أن الطعام ليس مجرد ضرورة للجسم، بل يؤثر أيضاً على العلاقات الاجتماعية للملايين من البشر يومياً، لأن أعضاء الجسم لا تعمل بمعزل عن بعضها بعضاً، بل تتداخل الكثير من العمليات الفسيولوجية مع بعضها. ومن المعروف أن الجينات مصحوبة بعوامل بيئية أخرى، وما يتبع ذلك من حالة اقتصادية ومشاكل العائلة الاجتماعية تساهم في تشكيل شخصية