

القماط يمنح المواليد الجدد شعورا بالأمان

برلين - نصحت دراسة طبية بلف المولود الجديد بقطعة قماش خاصة تحيط بجسمه كله تقريباً وتبقى الرأس بالخارج. وتسمى هذه العملية "القماط" أو "التقميط"، وهي مفيدة للطفل وتشعره بالأمان وتساعد على عدم إيذاء نفسه، وفق الدراسة.

وأشارت ذات الدراسة إلى أن القماط يحافظ على دفء جسم المولود في الأيام الأولى للولادة، أي حتى تبدأ منظومة تنظيم الحرارة في جسمه بالعمل كما يجب. ويساعد القماط، أيضاً، على استعراق الطفل بالنوم حيث يشعره بفضله أنه في بيئة صغيرة ودافئة شبيهة ببيئة الرحم.

وتلجا العديد من الأمهات إلى تقميط المولود الجديد من أجل تهدئته، خاصة الأطفال الذين يتحركون بكثرة. ويخلق القماط ضغطاً بسيطاً حول جسم الطفل، فيمنحه شعوراً بالأمان لأنه يعكس الضغط الذي كان يشعر به داخل رحم الأم. وتحتج بعض الأمهات استخدام هذه التقنية من أجل راحة الطفل، ولكي يكون أقل عرضة للانزعاج بسبب حركات الارتعاش التي قد يقوم بها أثناء نومه.

ويعد "تقميط" الطفل ممارسة قديمة تستغلها بعض الأمهات لمساعدة الطفل على الشعور بالاستقرار والنوم وتقليل بكائه المفرط، لكن في المقابل هناك من يرى أنه يؤثر سلباً على صحته وربما يؤدي بحياته.

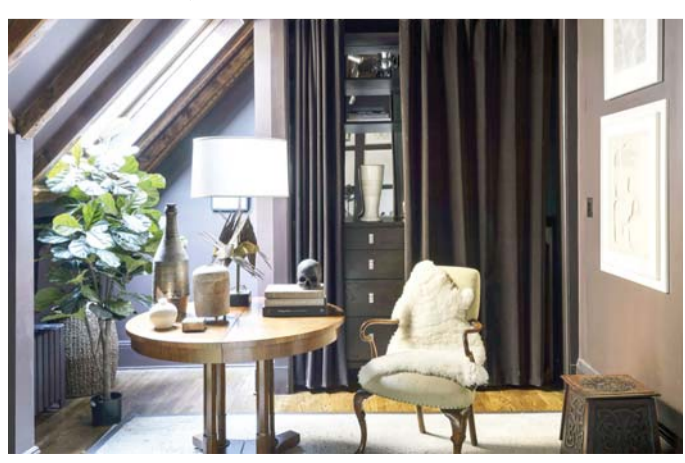
وتكشفت دراسة أن مستوى الترابط الاجتماعي يؤدي دوراً مهماً في هذه المواقف، فقد وجدت أن الأشخاص الأقل نشاطاً من الناحية الاجتماعية تعرضوا إلى تدهور في صحتهم البدنية والنفسية استمر مدة طويلة.

وأشارت النتائج إلى أن طريقة تأقلم المرء مع الوفاة من الناحية العاطفية والجسدية والسلوكية والنفسية تختلف تبعاً للعرق والعرق والسمات الشخصية ومستوى الدين، والدعم الذي يتلقاه، والعلاقة التي تربطه بالموتى. كما أظهرت أن الأفراد الأصغر سناً يعانون أكثر من نظرائهم الأكبر سناً، لكنها وجدت أيضاً أن الأفراد الأكبر سناً يميلون أكثر إلى الشعور بالوحدة، كما تؤثر السمات الشخصية في القدرة على التكيف مع الفجوة؛ فالأفراد الذين يتمتعون بتقدير أعلى للذات أكثر قدرة على تحمل التور؛ فالمشاعر الإيجابية تحسّن دون إصابتها الأشخاص بالاختئاب والقلق الناتج عن الوفاة.

وأشارت فتحة سبط إلى أن ما نحتاجه في هذه الأوقات الصعبة وما نعلمنا إياه المعاناة هو أن نعتد على حب ذاتنا أكثر من أي شيء، وأن نحافظ على توازننا مهما قصت الظروف، لأن اختلال التوازن والشعور بالرفض أو عدم الرضا عن الأحوال يجعل الإنسان يدخل في حالة من الاضطراب تفقده فاعليته وقدرته على العطاء وصعوبة العودة إلى التوازن من جديد.

كما قالت "ليست المعاناة إلا مدرسة نتعلم من خلالها أن نكون مصدراً للطاقة والعطاء مهما ساعات الظروف من حولنا لنجعل من المأساة فرصة للعودة إلى الذات وشحنها بالحب والاهتمام دون الاعتصام على مصادر خارجية نشحن منها العطف ونطلب المواساة، فالدخل أكبر مصدر للأمان".

تُصفي ديكورات الجدران الخشبية الفخامة في المساحة التي تحل فيها، كما تبعث الدفء في أرجاء البيت. وتغطي الأخشاب عامة في ديكور المنزل الانطباع بالدفء والسكينة والرقى أيضاً، ويمكن الاختيار من بين العديد من الأشكال سواء كانت ألواناً خشبية لتزيينها على الجدار، أو ورق جدران بلون ورسمه الخشب. وينصح خبراء الديكور بتثبيت شاشة التلفزيون على الجدار الخشب، في غرفة النوم الرئيسية مع إعداد مجموعة من الرفوف أو تصميم صناديق مفتوحة. أما في مساحات استقبال الضيوف، لاسيما مدخل البيت أو الصالون أو غرفة الطعام، فيُستحسن أن يكون الجدار



أسر تواجه أوجاع فقدان أحد أفرادها دون مواساة بسبب كورونا

تقديم واجب العزاء عن بعد لا يضيء مؤازرة أهل الميت بالحضور



إجراءات الدفن المشددة تزيد من وقع المأساة على أفراد عائلة المتوفى

أن رسائل التعزية غير مفيدة لمواساتهم، بل ويمكن أن تكون مزعجة في كثير من الأحيان. وقالت الدراسة "يلجا الكثيرون إلى الرسائل النصية وتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن تعاطفهم مع صديق أو شخص مقرب، حيث يجدون في هذه المواقع وسيلة سهلة وميسرة، ويمكن استخدامها في أي زمان ومكان".

وأضافت أن بعض العبارات الشائعة التي قدمت للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الحزن، أو ننشر التعازي على وسائل التواصل الاجتماعي، نادراً ما كانت فعالة.

قضاء الإنسان وقتاً مع العائلة إذا توفي شخص عزيز عليه سيجعل الحزن جماعياً، وسيجتمع الأقرباء محولين تجاوز الألم معا

ويرى مفيد سرحان، استشاري الاجتماع الأسري، أن "جائحة كورونا لها تأثيرات كبيرة، وشملت مختلف جوانب الحياة، كما كانت لها تأثيرات كبيرة على العلاقات الاجتماعية خصوصاً، والتي تتميز بالتواصل والتقارب، وهي جزء من تقاليدنا وديننا وأخلاقنا، كما في علاقاتنا في مناسبات الأفراح والأتراح التي تعد من المناسبات التي يحرص الأقارب والأصدقاء على مشاركة صاحب المناسبة فيها".

وأضاف المختص الأردني "منذ جائحة كورونا وفرض حظر للنقل على فترات، واستمرار التأكيد على منع التجمعات، ومنها بيوت العزاء، أصبح تقديم الواجب عن بعد، سواء التزاماً بالقانون أو قناعة بضرورة وأهمية التباعد الجسدي وخطورة التجمعات وأثرها في زيادة نسبة انتشار الوباء".

وبنه سرحان إلى أن القيام بواجب العزاء أصبح يتم مباشرة بعد دفن المتوفى وفي

وأكدت المختصة المغربية أن كل إنسان منذ أن يولد يحب أن يشعر برضا الناس عنه والتفاهم حوله حتى يشب ويجد نفسه محاطاً بجمع يمدونه بطاقة الحب والعطف والحنان، وكل هذا يجعله دائماً في أمان، لكن الظروف أحياناً قد تقسو عليه وتخرجه من دائرة الأمان. وقال خبراء إنه من الغليظ رؤية عائلة تجلس على بعد ستة أقدام من بعضها البعض، غير قادرة على التواصل في ما بينها، مبينين أن فيروس كورونا حول الجنازات إلى شيء غريب عن الناس وغير طقوساً يتوقعون أن تحصل عندما يموت أحدهم، بما فيها أن يكونوا جسدياً معاً.

ومنذ تفشي الجائحة وارتباطها بإجراءات التباعد الاجتماعي والجسدي المشددة ظهرت أزمات متعددة عايشتها الأسر التي فقدت أحد أحبائها مثل مواجهة هذا المصاب منفردة، وانفصت صفحات على واتساب وفيسبوك لدعم بعضها البعض وخاصة من أجل تقديم العزاء، ويبدو أن الحاجة إلى مثل هذه المجموعات في ازدياد، حيث يقرب الكثيرون أن الدعم الذي تقوسه عبر هذه المنصات مدعم بالقوة وحسن من حالتهم النفسية، إلا أنه لا يمكن أن يعرض تجمع العائلة والأصدقاء في منزل المتوفى وتقديم المساعدة لأهله.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن اللجوء إلى استخدام الرسائل النصية والمشتورات على مواقع التواصل الاجتماعي لمواساة الأهل والأصدقاء على الحوادث والأخبار المؤسفة، غير مجدي، مبينة أن معظم مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، الذين يشعرون بالحزن، يجدون

وأكد الخبراء أنه ليس هناك ما هو أصعب من الموت وفقدان شخص عزيز إلى الأبد في جميع المجتمعات، حيث يمثل هذا الأمر تحدياً صعباً للغاية يجهد الكثيرون كيفية التعامل معه، نظراً لتدقيق العديد من المشاعر المختلطة التي تتراقق مع الإحساس بالخسارة، لافتين إلى أنه لا توجد طريقة محددة للتعامل مع موت شخص عزيز، وليس هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل شخص ظروفه ومشاعره التي تختلف عن غيره، وأضافوا أن الدعم النفسي يشمل جميع أنواع المساندة المقدمة من قبل أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، موضحين أن الكثير من أحداث الحياة المؤلمة يمكن التكيف معها بإيجابية في حالة توفر الدعم النفسي والاجتماعي من المحيطين بنا وتخفيفهم للأمان.

كما أشاروا إلى أن قضاء الإنسان وقتاً مع العائلة والأصدقاء إذا فارق شخص عزيز عليه الحياة سيجعل الحزن جماعياً، حيث سيجتمع أصدقاء الأهل وأصدقائه محاولين تجاوز هذا الألم معاً، وستذكره مثل هذه العلاقات بأنه ليس وحيداً وهناك من يشاطره الألم، كما ستساعد على التعبير عن مشاعره لأشخاص يفهمون تماماً ما يشعر به، لأنهم يعيشون تلك الأحاسيس أيضاً. وقالت المدربة والمرشدة في العلاقات الأسرية، فتحية سبط، من المغرب "من أصعب اللحظات التي يمر بها المرء هي تلك التي يحتاج فيها دعماً ومساندة، ويوجد نفسه وحيداً بين الأمم الفراق وغيباب المواساة، ما هي الدروس التي قد نتعلمها من هذا الوضع؟ هل تبقى في دائرة الألم والبكاء والدراما؟ هل نتدثر ونشتكي ونشجب أوضاعنا؟ هل نتجرع المزيد من السم نسقي به أجسادنا؟" وتابعت موضحة "العرب، تمر بنا أحياناً أحداث لا نفهم معناها حتى نتخطى السنين تلو السنين، لتناكد أن الأحداث التي تجاوزناها جاءت لتعلمنا أشياء كنا بحاجة إليها"، مبينة أن الاعتماد على دعم الآخرين شيء جميل ويعطي إحساس الاعتراف بالانتماء. وقرب الأجداب ومواساتهم من أروع ما يمكن أن يزيد المرء من شعوره بالحب والرضا. وأكثر ما يبعده عن الإحساس بالرفض.

حسينة بالحاج أحمد

حرم فايروس كورونا العائلات والأفراد من تلقي دعم ومواساة أقاربهم وأصدقائهم عند وفاة أحد أفراد العائلة. كما حرمهم من أحضان المواساة والشد على أيديهم والوقوف معهم في أصعب اللحظات التي يعيشونها، رغم أن الإنسان يحتاج إلى الدعم والمواساة من الآخرين مع وفاة شخص عزيز عليه، ولا يريد البقاء وحيداً في مواجهة أحزانه وإلامه حتى يستطيع تخطي الأمر.

وأكد الخبراء أنه ليس هناك ما هو أصعب من الموت وفقدان شخص عزيز إلى الأبد في جميع المجتمعات، حيث يمثل هذا الأمر تحدياً صعباً للغاية يجهد الكثيرون كيفية التعامل معه، نظراً لتدقيق العديد من المشاعر المختلطة التي تتراقق مع الإحساس بالخسارة، لافتين إلى أنه لا توجد طريقة محددة للتعامل مع موت شخص عزيز، وليس هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل شخص ظروفه ومشاعره التي تختلف عن غيره، وأضافوا أن الدعم النفسي يشمل جميع أنواع المساندة المقدمة من قبل أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، موضحين أن الكثير من أحداث الحياة المؤلمة يمكن التكيف معها بإيجابية في حالة توفر الدعم النفسي والاجتماعي من المحيطين بنا وتخفيفهم للأمان.

كما أشاروا إلى أن قضاء الإنسان وقتاً مع العائلة والأصدقاء إذا فارق شخص عزيز عليه الحياة سيجعل الحزن جماعياً، حيث سيجتمع أصدقاء الأهل وأصدقائه محاولين تجاوز هذا الألم معاً، وستذكره مثل هذه العلاقات بأنه ليس وحيداً وهناك من يشاطره الألم، كما ستساعد على التعبير عن مشاعره لأشخاص يفهمون تماماً ما يشعر به، لأنهم يعيشون تلك الأحاسيس أيضاً.

وقالت المدربة والمرشدة في العلاقات الأسرية، فتحية سبط، من المغرب "من أصعب اللحظات التي يمر بها المرء هي تلك التي يحتاج فيها دعماً ومساندة، ويوجد نفسه وحيداً بين الأمم الفراق وغيباب المواساة، ما هي الدروس التي قد نتعلمها من هذا الوضع؟ هل تبقى في دائرة الألم والبكاء والدراما؟ هل نتدثر ونشتكي ونشجب أوضاعنا؟ هل نتجرع المزيد من السم نسقي به أجسادنا؟"

وتابعت موضحة "العرب، تمر بنا أحياناً أحداث لا نفهم معناها حتى نتخطى السنين تلو السنين، لتناكد أن الأحداث التي تجاوزناها جاءت لتعلمنا أشياء كنا بحاجة إليها"، مبينة أن الاعتماد على دعم الآخرين شيء جميل ويعطي إحساس الاعتراف بالانتماء. وقرب الأجداب ومواساتهم من أروع ما يمكن أن يزيد المرء من شعوره بالحب والرضا. وأكثر ما يبعده عن الإحساس بالرفض.

نصائح

بعض طرق تحضير الشوفان تفقده فوائده

جيد في ما يخص العناصر الغذائية، فضلاً عن محتواه الضئيل من السعرات الحرارية. والشوفان غني أيضاً ببعض الفيتامينات الهامة مثل "بي 1" و"بي 6" والمعادن مثل الزنك والحديد، فضلاً عن مضادات الأكسدة والألياف، والبيوتين، وهو

العنصر الجيد للبشرة والشعر والأظفار، ويضم الشوفان أيضاً الكربوهيدرات المعقدة التي يهضمها الجسم ببطء، لذا فإنه يعد طعاماً جيداً لرغبي إنقاص الوزن.

