



حسن الاختيار مهم للوصول إلى حالة من الانسجام والتعايش المشترك

نوعية الأثاث تصنع سعادة الأسرة وتحدد نمط حياتها

خبراء علم النفس يشددون على أهمية اختيار التجهيزات المناسبة للمنزل

تغيير أماكن بعض الأشياء، فهن دائما ينظرن إلى منازلهن على أنها متكاملة ويسألن أنفسهن، ماذا لدينا وماذا يناسبنا؟

وفي تفسير أسباب افتقار الرجال للخبرة في هذا المجال أوضح كوبيتز "يوجد بكل مجلة للمرأة قسم للأثاث وتصميمات المنازل، ولا يوجد شيء كهذا في المجلات الرجالية، كما لا يملك الرجال الخبرة الكافية ليأخذوا على أساسها قرارا سليما".

وأشار إلى أن المرأة لا تهتم بامتلاك أريكة أو مقعد له 25 وظيفة تقنية بل تفضل شراء أريكة يمكن استخدامها أمام التلفزيون وفي غرفة النوم.

ورجح كوبيتز أن اختلاف الأنواع يرجع إلى وجود فوارق بين الأشخاص بشكل عام وليس بين الرجل والمرأة تحديدا، مشيرا إلى أن سياسة التسويق هي التي تفرض اختلاف أسلوب الحياة بين ما تفضله المرأة وما يجده الرجل.

وأشارت أن يونج من شركة يونج فروميرجر الاستشارية الألمانية إلى أن "الرجال في الغالب يفتقرون إلى المهارة في شراء الأثاث، فهم من جهة نظرها يميلون إلى شراء الطراز المعروف ليظهروا أمام أصدقائهم على أن لديهم خبرة في تصميمات الأثاث".

وقالت يونج "بمجرد دخول الأثاث الجديد إلى المنزل لا يهتم الرجال بترتيبه، ولكن الأمر مختلف بالنسبة إلى النساء، فهن يغيرن أماكن قطع الأثاث أكثر من مرة من أجل إدخال البهجة على المنزل".

ومن جانبه أوضح هورست سيب الخبير برابطة مهندسي الديكور المبدعين بالمانيا أن "للمرأة الكلمة العليا في ما يتعلق بغرفة النوم، بينما يمكن أن يتخذ الرجل القرار بشأن أماكن أخرى من المنزل مثل الصالون".

وقبه علماء النفس إلى أهمية الأخذ بعين الاعتبار دلالات الألوان وتأثيرها في حياة الإنسان، مشيرين إلى أن الألوان الساطعة للجدان الداخلية في المنزل تسبب الإجهاد والاضطرابات النفسية.

وبناء على نتائج دراستهم الأخيرة أكد باحثون من جامعة كورنيل الأمريكية أن الألوان الساطعة داخل المنزل مثل الألوان الحمراء الغامقة والبرتقالية الفاقعة تسبب الكابة وأمراضا جلدية ناتجة عن الاضطرابات النفسية.

المرتبطة بتقسي وباء كورونا، أجبرت البشر على أن ينظروا إلى منازلهم من منظور جديد، وكانهم "يعيدون دراسة وفحص علاقة قديمة".

لكن برادي يرى أيضا أن المشكلات المتعلقة بمدى جودة الحياة في تلك الحالة المادية للشخص لا تلعب في تلك الشقق الضيقة - التي ألقى الضوء عليها في فترة الحجر الصحي - سستار في المستقبل جنباً إلى جنب، مع مشاعر القلق العام التي تسود المجتمع، بشأن الوضع في سوق الإسكان.

بيد أن البعض من الخبراء يعتقدون أن الحالة المادية للشخص لا تلعب في أغلب الأحيان دورا كبيرا في تحديد شكل بيته وانتقاء نوعية أثاثه، مشيرين إلى أنه بإمكان الشخص أن يصنع أثاثه بنفسه، وكذلك الأثاث بإمكانه أن يحدد ملامح حياة الناس وسلوكياتهم اليومية.

وقال أندريه كوبيتز، الخبير بمجلس تصميمات الشكل بفرانكفورت "لا يوجد دليل يثبت اختلاف الذوق بين الرجال والنساء، ولكن المرأة تشتري عادة الأثاث وفقا لاحتياجاتها، أما الرجال فينظرون إلى المظهر الخارجي للأثاث، ويميلون إلى شراء قطع الأثاث التقليدية مثل الأريكة والمقعد وغيرها".

وأضاف "النساء يتمتعن بقدرة أكبر على إعطاء مظهر جديد للغرف من خلال

وفي ظل الحجر المنزلي الهادف إلى احتواء وباء كورونا، تعيش الملايين من الأسر العربية في منازل صغيرة المساحة، وتفتقر إلى أبسط الخدمات الأساسية التي تلعب دورا في الحد من تفشي الفيروس وتمنعهم الإحساس بالطمانينة.

وسلطة الأشهر الطويلة التي غيرت فيها الأسر عاداتها ونمط حياتها خلال تطبيق تدابير الإغلاق، الضوء على مفهوم "البيت السعيد" وعلى أهمية وجود مثل هذا الفضاء الذي يعد أمرا حيويا لصحة جيدة، إضافة إلى أن الأسرة ستمتتع بالسعادة، لأن منزلها يلبي لها احتياجاتها.

وقالت امرأة تونسية تدعى فاطمة الربيعي إن الأهم بالنسبة إليها امتلاك مسكن يابوها هي وأسرته ويريحها من معاناة الإيجار الذي أرهقها هي وزوجها وأبنائها، أما مسألة المساحة والأثاث فأمر ما تفكر فيه.

وأضافت الربيعي "العرب"، "هناك أولويات في الحياة، فانا في الطرف الراهن يمثل هاجسي الوحيد في امتلاك مسكن، ولا تهمني مساحته بقدر ما يهمني أن امتلك منزلا صغيرا يريحني وأفراد أسرتي من عناء التنقل من حي إلى آخر، ومن التشتت الذهني الذي يحدث لنا كلما طالبنا صاحب المسكن بمغادرته والبحث عن آخر".

وعكف خبراء في علم الاجتماع طوال أعوام على رصد علاقة الأسر بمنزلها ونوعية الأثاث والتجهيزات المؤثرة على أداء العائلة والتفاعل العاطفي ومستوى الرضا عن الحياة، وصناعة القرار.

واستطلع الباحثون آراء مجموعة كبيرة من الأسر بشأن طرق تفاعلها داخل المنزل، وتحديد مستوى الموافقة على جُمَل مثل "أشعر بضغوط داخل منزلي" أو "يشعر أفراد العائلة بقبول وضعهم"، ومن ثم توصل الباحثون إلى نتيجة مهمة وهي أن هناك علاقة بالفعل تربط بين نوعية المسكن والتجهيزات المتوفرة فيه والعائلات الأكثر سعادة.

ويعتقد عالم الاجتماع الألماني مارك برادي أن إجراءات الإغلاق

يكشف المنزل وطريقة تصميمه ونوعية الأثاث الموجود فيه عن الكثير من جوانب حياة الأسر ونمط عيشها، وتسهم مثل هذه الأشياء في إضفاء قدر كبير من السعادة على إحاسيس العائلات، لكن الأهم من هذا كله ظروف حياة الأشخاص الذين يعيشون داخل المنزل.

وتفشي الفيروس وتمنعهم الإحساس بالطمانينة.

وسلطة الأشهر الطويلة التي غيرت فيها الأسر عاداتها ونمط حياتها خلال تطبيق تدابير الإغلاق، الضوء على مفهوم "البيت السعيد" وعلى أهمية وجود مثل هذا الفضاء الذي يعد أمرا حيويا لصحة جيدة، إضافة إلى أن الأسرة ستمتتع بالسعادة، لأن منزلها يلبي لها احتياجاتها.

وقالت امرأة تونسية تدعى فاطمة الربيعي إن الأهم بالنسبة إليها امتلاك مسكن يابوها هي وأسرته ويريحها من معاناة الإيجار الذي أرهقها هي وزوجها وأبنائها، أما مسألة المساحة والأثاث فأمر ما تفكر فيه.

وأضافت الربيعي "العرب"، "هناك أولويات في الحياة، فانا في الطرف الراهن يمثل هاجسي الوحيد في امتلاك مسكن، ولا تهمني مساحته بقدر ما يهمني أن امتلك منزلا صغيرا يريحني وأفراد أسرتي من عناء التنقل من حي إلى آخر، ومن التشتت الذهني الذي يحدث لنا كلما طالبنا صاحب المسكن بمغادرته والبحث عن آخر".

وعكف خبراء في علم الاجتماع طوال أعوام على رصد علاقة الأسر بمنزلها ونوعية الأثاث والتجهيزات المؤثرة على أداء العائلة والتفاعل العاطفي ومستوى الرضا عن الحياة، وصناعة القرار.

واستطلع الباحثون آراء مجموعة كبيرة من الأسر بشأن طرق تفاعلها داخل المنزل، وتحديد مستوى الموافقة على جُمَل مثل "أشعر بضغوط داخل منزلي" أو "يشعر أفراد العائلة بقبول وضعهم"، ومن ثم توصل الباحثون إلى نتيجة مهمة وهي أن هناك علاقة بالفعل تربط بين نوعية المسكن والتجهيزات المتوفرة فيه والعائلات الأكثر سعادة.

ويعتقد عالم الاجتماع الألماني مارك برادي أن إجراءات الإغلاق

يكشف المنزل وطريقة تصميمه ونوعية الأثاث الموجود فيه عن الكثير من جوانب حياة الأسر ونمط عيشها، وتسهم مثل هذه الأشياء في إضفاء قدر كبير من السعادة على إحاسيس العائلات، لكن الأهم من هذا كله ظروف حياة الأشخاص الذين يعيشون داخل المنزل.

وتفشي الفيروس وتمنعهم الإحساس بالطمانينة.

وسلطة الأشهر الطويلة التي غيرت فيها الأسر عاداتها ونمط حياتها خلال تطبيق تدابير الإغلاق، الضوء على مفهوم "البيت السعيد" وعلى أهمية وجود مثل هذا الفضاء الذي يعد أمرا حيويا لصحة جيدة، إضافة إلى أن الأسرة ستمتتع بالسعادة، لأن منزلها يلبي لها احتياجاتها.

وقالت امرأة تونسية تدعى فاطمة الربيعي إن الأهم بالنسبة إليها امتلاك مسكن يابوها هي وأسرته ويريحها من معاناة الإيجار الذي أرهقها هي وزوجها وأبنائها، أما مسألة المساحة والأثاث فأمر ما تفكر فيه.

وأضافت الربيعي "العرب"، "هناك أولويات في الحياة، فانا في الطرف الراهن يمثل هاجسي الوحيد في امتلاك مسكن، ولا تهمني مساحته بقدر ما يهمني أن امتلك منزلا صغيرا يريحني وأفراد أسرتي من عناء التنقل من حي إلى آخر، ومن التشتت الذهني الذي يحدث لنا كلما طالبنا صاحب المسكن بمغادرته والبحث عن آخر".

وعكف خبراء في علم الاجتماع طوال أعوام على رصد علاقة الأسر بمنزلها ونوعية الأثاث والتجهيزات المؤثرة على أداء العائلة والتفاعل العاطفي ومستوى الرضا عن الحياة، وصناعة القرار.

واستطلع الباحثون آراء مجموعة كبيرة من الأسر بشأن طرق تفاعلها داخل المنزل، وتحديد مستوى الموافقة على جُمَل مثل "أشعر بضغوط داخل منزلي" أو "يشعر أفراد العائلة بقبول وضعهم"، ومن ثم توصل الباحثون إلى نتيجة مهمة وهي أن هناك علاقة بالفعل تربط بين نوعية المسكن والتجهيزات المتوفرة فيه والعائلات الأكثر سعادة.

ويعتقد عالم الاجتماع الألماني مارك برادي أن إجراءات الإغلاق

نصائح

كيف تختار التلفزيون المثالي لبيتك

بلو راي أو جهاز ألعاب بسهولة ويسر. ويوصي الخبراء أيضا الأشخاص الذين يفكرون في شراء جهاز تلفزيون مقاسه كبير، لغرفة صغيرة باختيار الشاشة "UHD" التي يزيد مقاسها عن 100 سنتيمتر.

ويوضح الخبير بيتر كراك من جمعية "تشيغتونج فارينغست" الألمانية لحماية المستهلك أن "أي شخص بقوة إبصار عادية أو يرتدي نظارة طبية، يستطيع في الظروف العادية، ملاحظة ترتيب النقاط اللونية المكونة للصورة (البيكسل) على الشاشة عالية الوضوح (إتش.دي) من مسافة قصيرة، لكن الأمر لن يكون كذلك في حالة الشاشة "UHD"، وهو ما يعني أن الصورة ستكون أفضل بكثير بالنسبة إلى المشاهد. وستعبر من وضعيات المشاهدة لها مقارنة بالتلفزيون التقليدي.

وفي ما يتعلق بالشاشات المسطحة، هناك مصطلح آخر مهم يتربد على الألسن، وهو المجال الديناميكي العالي أو "إتش.دي.آر" والذي يشير إلى قوة التباين بين اللونين الأبيض والأسود على الشاشة، والذي يضمن مشاهدة أفضل بحسب كريستوف دي ليوف من مجلة "كمبيوتر بيلد" الألمانية.

وأضاف دي ليوف أن هذا التباين القوي بين اللونين يؤدي بالضرورة إلى مجال أوسع للألوان التي تظهر على الشاشة، وهذا سيساعد في ظهور الأفلام بصورة أكثر طبيعية وأقرب إلى الصورة الحقيقية التي تراها العين. إلا أن الشاشات "يو.إتش.دي" لا تضمن تحسن مستوى التفاصيل الموجودة على الشاشة والتي لا تكون مرئية إلا في حالة المشاهدة من مسافة قريبة".

● برلين - تحترق الكثير من الأسر في اختيار التلفزيون المناسب لبيوتها بسبب كثرة الموديلات وتنوعها، فهناك شاشات ذكية وأخرى عادية، وبعضها كبير والبعض الآخر صغير، إضافة إلى انتشار أجهزة التلفزيون فائقة الوضوح والشاشات المنحنية وتقنية "إتش.دي.آر".

وقالت الهيئة الألمانية لاختيار السلع إن أفضل تقنيات التلفزيون غالبا ما تكون في الأجهزة الكبيرة، بدءا من قياس 48 بوصة.

وأضاف الخبراء الألمان أن الحجم المثالي للتلفزيون يعتمد على المسافة بينه وبين المقاعد، فبالنسبة إلى أجهزة 4K يوصي الخبراء بأن تبلغ المسافة حوالي ضعف قطر التلفزيون.

وفي ما يتعلق بمسألة تقنية العرض، أوضح الخبراء أن أفضل الصور يتم توفيرها حاليا بواسطة أجهزة تلفزيون "OLED"، لكنها أيضا أغلى من أجهزة "LCD".

وبخصوص التجهيزات، فإنه يمكن لأي شخص يستخدم سماعات الرأس الحرس على اختيار الموديلات المزودة بتقنية البلوتوث. ومن المهم أيضا وجود منافذ فيديو (HDMI) كثيرة، وذلك من أجل توصيل جهاز استقبال أو كمبيوتر أو مشغل أسطوانات



النباتات الداخلية تضيء البهجة على المنزل

● لندن - تضيء النباتات الداخلية لمسة طبيعية على المنزل، ما يمنحه الحيوية والحيوية المنشودتين، ويتيح للأسرة إمكانية الحصول على حديقة داخلية فخمة تتماهى مع الأثاث وتتكامل معه.

ولا يقتصر دور النباتات الداخلية على المنظر الجمالي الذي تضيفه على المنزل، بل أيضا لها العديد من الفوائد الصحية المفيدة للإنسان، فهي تحسن المزاج وتبعث في النفس الشعور الراحة، وتساهم في تحسين جودة الهواء داخل المنزل من خلال عملية امتصاص ثاني أكسيد الكربون وإطلاق الأوكسجين، ويمكن لها أيضا أن تمتص الملوثات على الأسطح الخارجية للأوراق ونظام جذور النبات.

وسواء كان الأزواج مغرمين بنبات كالاتيا، أو الكروتون أو من المعجبين برنقطة السلام أو الأشجرة البيضاء أو الصبار ليس هناك مكان أفضل من المنزل، لكي تستمتع الأسرة بمنظر هذه النباتات الجميلة والمتنوعة وخصوصا عندما تكون منسقة بطابع هندسي وفق معايير مدروسة، فإنها يمكن أن تضيء على المنزل المزيد من البهجة والراحة النفسية.

وتولى اليوم الكثير من الأسر العربية اهتماما كبيرا بالنباتات

ويقومون برعايتها، لأنها تبرز كثيرا من القيم الحياتية، مثل الصبر والانتباه للتفاصيل والنظام والالتزام بالمسؤولية والجدية، كما تعلمنا أموراً عن أساسيات الحياة.

وأظهرت بعض الأبحاث الحديثة أن وضع النباتات داخل المنزل يعزز الصحة العقلية للأشخاص الذين لا يتعرضون لبيئات خضراء صحية.

وأكدت دراسة أجرتها جامعة هيوغو في اليابان على عينة من الأشخاص تتكون من 63 موظفا، أن النباتات الخضراء تعمل على تخفيف الإجهاد في أماكن العمل.

وقام فريق البحث بالتحقيق حول التغيرات في الضغط النفسي والفسولوجي قبل وبعد وضع النبات على مكاتب الموظفين.

وتم توجيه المشاركين لأخذ قسط من الراحة لمدة 3 دقائق أثناء الجلوس على مكاتبهم عندما شعروا بالتعب.

وقام الباحثون بقياس الضغط النفسي لدى المشاركين باستخدام مقياس القلق الدولي، فلاحظوا انخفاض نسبة معدل نبض المشاركين بشكل ملحوظ بعد راحة لمدة 3 دقائق مع التفاعل مع نباتاتهم المكتتبية.

أما المختصون في فن الديكور فدعوا إلى مراعاة مجموعة من العناصر المتعددة داخل المنزل قبل التفكير في تانيته، مثل الخطوط والمساحة والعمق واللون، حتى يكون هناك إيقاع جميل يمتاز بوحدة الشكل العام، وحتى لا يكون هناك اختلال في التوازن بين الفراغات وقطع الأثاث، محذرين من الإكثار من الإكسسوارات والتحف في غرف الجلوس، نظرا إلى أن كثرتها وعدم انتقائها بعناية يسببان الغفور ويرهقان الأعصاب.

غير أن العديد من الأسر لا تعبر أهمية كبرى للأثاث، ولا تستهويها التصاميم والديكورات داخل المنازل، إما بسبب غلاء المعيشة أو نظرا إلى الظروف الاجتماعية الصعبة أو جراء رداءة الذائقة الجمالية للبعض، فيما تنظر نسبة كبيرة من الأسر العربية التي استطلعت "العرب" آراءهم إلى المنزل على أنه مجرد سقف يأوون إليه مع نهاية كل يوم.

وتواجه المجتمعات العربية اليوم، تحديا خطيرا في ما يتعلق بضممان وصول الناس إلى مساكن آمنة على الصحة، وتحسين بيئة الأحياء الفقيرة والعشوائية، ونظم التخطيط والإدارة الحضريين.

يمنية حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

● تسهم قطع الأثاث وطرق ترتيبها داخل المنزل في تشكيل الكثير من جوانب حياة الأسرة، فهي من بين مكونات المنزل الأكثر إثارة للشعور بالسعادة، كما أنها تمثل حجر الأساس في تشكيل نمط حياة أفرادها والتأثير على صحتهم الجسدية والنفسية.

وليعب أيضا تصميم المنزل ومساحته، مثل تقسيم الغرف وفضائها، دورا كبيرا في التأثير على طريقة تفاعل أفراد الأسرة، إذ كشفت مجموعة من الأبحاث أنه كلما كان شعور الإنسان متسما بالإيجابية تجاه المنزل الذي يقطنه، اتسم تفاعله مع المحيطين به بإيجابية أيضا.

وما لبث خبراء الصحة يحذرون منذ عدة أشهر من أن الظروف السيئة داخل المساكن ومساحاتها الضيقة يمكن أن تساهم في تفشي الوباء بشكل سريع.

وشدد الخبراء على أهمية أن يكون المسكن لائقا، كعامل مهم في تحقيق السعادة وتحسين الصحة، بعد أن كشفت الأبحاث الحديثة عن وجود صلة قوية بين ارتفاع معدلات الوفاة المبكرة والمساكن المكتظة بالسكان.

أما المختصون في فن الديكور فدعوا إلى مراعاة مجموعة من العناصر المتعددة داخل المنزل قبل التفكير في تانيته، مثل الخطوط والمساحة والعمق واللون، حتى يكون هناك إيقاع جميل يمتاز بوحدة الشكل العام، وحتى لا يكون هناك اختلال في التوازن بين الفراغات وقطع الأثاث، محذرين من الإكثار من الإكسسوارات والتحف في غرف الجلوس، نظرا إلى أن كثرتها وعدم انتقائها بعناية يسببان الغفور ويرهقان الأعصاب.

غير أن العديد من الأسر لا تعبر أهمية كبرى للأثاث، ولا تستهويها التصاميم والديكورات داخل المنازل، إما بسبب غلاء المعيشة أو نظرا إلى الظروف الاجتماعية الصعبة أو جراء رداءة الذائقة الجمالية للبعض، فيما تنظر نسبة كبيرة من الأسر العربية التي استطلعت "العرب" آراءهم إلى المنزل على أنه مجرد سقف يأوون إليه مع نهاية كل يوم.

وتواجه المجتمعات العربية اليوم، تحديا خطيرا في ما يتعلق بضممان وصول الناس إلى مساكن آمنة على الصحة، وتحسين بيئة الأحياء الفقيرة والعشوائية، ونظم التخطيط والإدارة الحضريين.

وتولى اليوم الكثير من الأسر العربية اهتماما كبيرا بالنباتات

ويقومون برعايتها، لأنها تبرز كثيرا من القيم الحياتية، مثل الصبر والانتباه للتفاصيل والنظام والالتزام بالمسؤولية والجدية، كما تعلمنا أموراً عن أساسيات الحياة.

وأظهرت بعض الأبحاث الحديثة أن وضع النباتات داخل المنزل يعزز الصحة العقلية للأشخاص الذين لا يتعرضون لبيئات خضراء صحية.

وأكدت دراسة أجرتها جامعة هيوغو في اليابان على عينة من الأشخاص تتكون من 63 موظفا، أن النباتات الخضراء تعمل على تخفيف الإجهاد في أماكن العمل.

وقام فريق البحث بالتحقيق حول التغيرات في الضغط النفسي والفسولوجي قبل وبعد وضع النبات على مكاتب الموظفين.

وتم توجيه المشاركين لأخذ قسط من الراحة لمدة 3 دقائق أثناء الجلوس على مكاتبهم عندما شعروا بالتعب.



أكثر من مجرد منظر جميل