

التحكم في كمية الطاقة المهدرة يقلل الفوضى في الحياة اليومية

● **أمستردام** - تبدو الحياة مليئة بالقرارات الصغيرة: هل يجب أن التقط هذا الجورب من على الأرض؟ هل يجب أن غسل الأطباق قبل الخلود إلى النوم؟ ترك الجورب على الأرض هو تجسيد لمفهوم فيزيائي يسمى "الإنتروبيا" أو الاعتلاج (القصور الحراري)؛ والاعتلاج هو مقياس لكمية الطاقة المهدرة في نظام ما. وإذا ما خسرت نظام ما الكثير من الطاقة فسوف ينزلق إلى الفوضى. ويستغرق الأمر القليل من الطاقة لانقطاع الجورب. ولكن إذا لم يتم الاعتناء بباحة المنزل أو تركت الأنايب مسدودة فسوف يفاقم هذا حالة الفوضى المنزلية ويستنزف الكثير من الجهود لإصلاح ذلك. وسوف تستهلك تلك الفوضى وقت المرء وقدرته على إنجاز الأشياء الأخرى، بحسب موقع "ذا نيكست ويب".

وتصح تشيلمان بتحديد الأفعال التي يمكن أن تعكس خسارة الطاقة التي يلاحظها الفرد والقيام بالخطيب التصدي للأشياء التي تصدر قائمة الأولويات أولا. ويمكن البدء بإصلاح صنوبر المطبخ الراشح أو التقاط الجورب.

ويصر الخبراء أنه عندما يقوم الأشخاص بتحديد أولوياتهم وفقا لما هو هام فإنهم سيصرفون ما الذي تجب إزالته من حياتهم، ويقومون بذلك بتوفير ما يلزم من طاقتهم الذهنية والجسدية. ويسري ذلك، وفق الخبراء، على الحياة وعلى العلاقات الشخصية أيضا إذ غالبا ما يكون الناس غير واضحين بشأن ما يريدونه من حياتهم.

ويشير الخبراء إلى أنه بسبب الطريقة التي تعمل بها أدمغة الأشخاص والجهود التي يحتاجون إلى بذلها أثناء تجاهل الفوضى والملهيات من حولهم يصرفون الكثير من وقتهم وطاقاتهم على مهام وأحداث ذات أولوية متدنية.

لذا من الضروري البدء بإزالة الأغراض التي لا تخدم هدفهم فعليا في الحياة. وقد يكون ذلك أمرا صعبا بالنسبة إلى العديد من الأشخاص لكن هناك صيغة على شكل معادلة رياضية تسمى "معادلة التخلص من الفوضى" من شأنها أن تساعد على التخلص من الأغراض دون ندم ورميها بعيدا.

وعند إزالة المهليات غير الضرورية والأشياء التي تقضي على الطاقة النهائية يمكن الشروع في إعادة التركيز على الحياة. وفي كل مرة يجد الشخص نفسه محاطا بالفوضى عليه أن يفكر في مقدار الطاقة التي عليه صرفها.

وتقول اليسون تشيلمان، عميدة كلية التعليم والعلوم الصحية في جامعة دايتون الأميركية، إن "الاعتلاج له أمر مضاد وهو الإنتروبيا العكسية (نيوجينتروب)". وتضيف أنه تبيّن لها أن "التفكير في ما يتعلق بالإنتروبيا العكسية والطاقة يمكن أن يساعد في الكفاح ضد الإنتروبيا والفوضى في الحياة اليومية".

وهناك بعض الخطوات للنجاح في ذلك ومنها التعرف على نقاط القصور والأماكن التي تهدر فيها الطاقة في النظام الاجتماعي في الحياة اليومية. ومن المفيد أن يفكر المرء في الأمر كخارطة حرارية خارج منزل وتسلط الضوء على المواضيع التي يتم فيها إهدار الحرارة أو الطاقة. فعلى سبيل المثال المطبخ المنظم بشكل سيء يجعل من الصعب العثور على الأشياء التي يراد إيجادها.

كما يساعد إيلاء أولوية للخسائر والتعرف على أكبر الخسائر المرعبة وأكثرها أو تلك التي تجذب الانتباه غالبا على التحكم في الطاقة المهدرة، من ذلك على سبيل المثال صنوبر المطبخ الذي تتقاطر منه قطرات الماء وتثير الجنون. وقد يفسح إصلاحه المجال في ذهن الشخص لبحث تعديلات أخرى في مطبخه يمكن أن تجعله أكثر قدرة على أداء وظيفته.

ويمكن طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة، وتوجيه أولئك الذين يريدون المساعدة إلى المشاركة بطريقة عملية، فيمكن للأصدقاء والعائلة المساعدة في رعاية الأطفال وإعداد الوجبات وزيارات المستشفى.

وأحيانا يكون الحزن معقدا فينتج عنه الأرق أو الخوف المفرط أو الاكتئاب أو الأفكار الانتحارية، وهنا ينبغي طلب المساعدة الفورية من أحد الأطباء النفسيين.

وأكد أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس أن وقوع الزوج في أزمة مرضية تنسب في تراجع دخله المادي أو تعرضه لحادث مرور مؤلم يؤدي إلى قعوده في المنزل بعض الوقت يجعله في حاجة إلى رعاية.

وقال "العرب" إن "الزوج المريض يصبح مرهقا ومتعبا وبحاجة إلى من يتحدث إليه ويشعره بأنه بجانبه، وهي مسؤولية الطرف الثاني عادة". وأضاف أن "التقصير يهدد العلاقة الزوجية حتى وإن استمرت"، مشيرا إلى أن التقصير يمكن أن يحدث شرخا يصعب شفاؤه. وفي المقابل يساهم الوقوف إلى جانب الشريك خلال محنته ورعايته والإنفاق عليه بسخاء في توطيد العلاقة الزوجية ورأب الصدع بين الشريكين إن وجد.

مرض الشريك اختبار لمدى صلابة العلاقة الزوجية

الوقوف إلى جانب الشريك أثناء مرضه يزيد من التماسك بين الزوجين



مؤازرة الشريك عند مرضه نصف مرحلة الشفاء

كيفية عيش اللحظة الراهنة بإيجابية، فقد يجد المريض وزوجته معنى وجمالا جديدا في الحياة، وقوة في الحب. كما أنه يحق للمرأة تحديد المهام التي يلزم أن تقوم بها والأدوار التي ينبغي أن تتجنبها، وفهم ما هو الطبيعي في ما تمر به وتشعر به، والاعتناء بنفسها حتى تتمكن من البقاء على قيد الحياة بل وتستمتع بوقتها. وترى دينهولم أنه من المهمين والمرجح جدا أن يتحدث الزوجان عن مشاعرهما، وعزمهما على مواجهة عواقب المرض معا بغض النظر عما سيدث.

كما أنه من المهم الاستماع إلى رغبات الزوج المريض لتحديد احتياجاته، خاصة أن معظم المرضى يشعرون بالضغط للحفاظ على صلابتهم النفسية، لأنهم لا يريدون أن يخيبوا ظن زوجاتهم أو ينقلوا كاهلهن.

ويمكن طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة، وتوجيه أولئك الذين يريدون المساعدة إلى المشاركة بطريقة عملية، فيمكن للأصدقاء والعائلة المساعدة في رعاية الأطفال وإعداد الوجبات وزيارات المستشفى.

وأكد أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس أن وقوع الزوج في أزمة مرضية تنسب في تراجع دخله المادي أو تعرضه لحادث مرور مؤلم يؤدي إلى قعوده في المنزل بعض الوقت يجعله في حاجة إلى رعاية.

وقال "العرب" إن "الزوج المريض يصبح مرهقا ومتعبا وبحاجة إلى من يتحدث إليه ويشعره بأنه بجانبه، وهي مسؤولية الطرف الثاني عادة". وأضاف أن "التقصير يهدد العلاقة الزوجية حتى وإن استمرت"، مشيرا إلى أن التقصير يمكن أن يحدث شرخا يصعب شفاؤه. وفي المقابل يساهم الوقوف إلى جانب الشريك خلال محنته ورعايته والإنفاق عليه بسخاء في توطيد العلاقة الزوجية ورأب الصدع بين الشريكين إن وجد.

المساواة بين الجنسين بصورة صادمة، وهو ما أكدته دراسة أميركية، نشرت عام 2015، عن تأثير الصحة والتقاعد على العلاقات الزوجية، تتبع خلالها الباحثون 2700 علاقة، ليكتشفوا أن 6 في المئة من العلاقات الزوجية من هذا النوع تنتهي بالطلاق في حالة مرض أحد الطرفين.

وأثبتت الدراسة أن معظم حالات الطلاق تلك وقعت بقرار من الزوج لتضرره من مرض الزوجة، وهو ما يؤكد مقولة إن الزوج يُعرف عند مرض زوجته. كما أكدت دراسات سابقة لمعهد الصحة الأميركية أن أقوى مؤشر على الانفصال عن الشخص المريض هو ما إذا كان الشخص المريض الزوجة أم الزوج، فالرجال أكثر عرضة 7 مرات لترك شريكاتهم إذا أصابهن المرض. بينما تقبل النساء أن يضطلعن بدور الرعاية لأزواجهن إذا أصابهن مكروه.

على الأزواج أن يكونوا منفتحين على بعضهم بعضا وأن يعربوا عن مخاوفهم من أجل تجاوز الأوقات الصعبة سويا

وتختلف الأسباب الخاصة بقبول النساء الاضطلاع بالدور الأكبر عند وجوب التضحية، من إظهار الحب إلى حكم الأخرين عليهن إذا رفضن أو الشعور بالذنب.

وتشير الدراسات إلى أن النساء يملن إلى الاعتقاد بأنه يجب عليهن أن يكن مقدمات رعاية لدرجة أنه لا يخطر بالبالهن في الكثير من الأحيان أنه يمكنه أخذ إجازة، فضلا عن أنه قد يكون لديهن خيار آخر. فبالإضافة إلى التعامل مع الماساة، تعاني النساء الإرهاق الجسدي والعاطفي والمالي بصفتهم مقدمات للرعاية رائدات في العالم.

وتشير الكاتبة ديانا دينهولم في كتابها "لدليل الزوجة الراعية: الاعتناء بزوجة المصاب بمرض خطير، والاعتناء بنفسك" إلى أنه ينبغي أن يتعلم الزوجان

يقلل زيادة الصلابّة النفسية للمريض ليكون قادرا على مواجهة وليس الاستسلام. وقالت هالة يسري أستاذة علم الاجتماع بمركز بحوث الصحراء بالقاهرة إن الدعم العائلي للمريض الذي يتلقى العلاج المنزلي مسؤولية شاقة على كل أفراد الأسرة، لما يعتمد عليه النجاح في التعامل معها بالاحتماء والتضامن، بغض النظر عن الخسائر، والدعم هو الكفيل بالمحافظة على التماسك الأسري مستقبلا، لأن المصاب يكون في أضعف حالاته ويحتاج الدعم من أقرب ذويه، وإذا تحقق ذلك يشعر بقيمته وسط أسرته، ومن الصعب عليه أن ينسى هذا الموقف.

ومن الممكن أن تختبر السكته الدماغية مدى صلابة العلاقة الزوجية، بصورة كبيرة. وغالبا ما تكون هناك فرص ضئيلة للتأزر الحقيقي بين الطرفين، في ظل الزيارات التي يقوم بها المصاب إلى المستشفى وخضوعه للعلاج، وهو الأمر الذي يؤدي إلى عدم استمرار الحياة الزوجية لدى بعض الأزواج.

يقول خبراء من المؤسسة الألمانية لصباي السكته الدماغية إنه يجب على الأزواج أن يكونوا منفتحين مع بعضهم البعض وأن يعربوا عن مخاوفهم، من أجل تجاوز هذا الوقت الصعب سويا. كما يجب عليهم أن يسمحوا لبعضهم البعض بممارسة بعض الحرية.

ويشار إلى أن شريك حياة الشخص الذي يصاب بالسكته الدماغية، يحتاج بشكل خاص إلى استجماع قواه والتاقل مع الواقع الجديد مع الطرف الآخر، وخاصة في ما يتعلق بالحب والعلاقة الحميمة.

ومن الممكن أن تفيد مرافقة الشخص المصاب بالسكته الدماغية، من أجل حضور جلسة من جلسات العلاج. وقد يكون الأطباء قادرين على شرح الكثير من الأعراض التي يصاب بها المرء بعد إصابته بالسكته الدماغية - سواء كانت عاطفية أو جسدية - بصورة أفضل، ما يساعد على فهم سلوكيات معينة.

ويمكن أن تؤدي إصابة أحد طرفي العلاقة بمرض خطير إلى ظهور عدم

يرى خبراء علم النفس أن مرض أحد الزوجين يعد اختبارا لمدى تماسكها وعطفها على بعضهما البعض. ذلك أن المحنة التي يمر بها أحد الشريكين يمكن أن تؤثر على نفسية الآخر وتجعله سيء المزاج ما يؤدي إلى اهتزاز العلاقة الزوجية. ويؤكد الخبراء على ضرورة التماسك والتأزر أثناء المرض ما يساعد على استمرار العلاقة بين الطرفين.



راضية القيراني صحافية تونسية

تتعرض الحياة الزوجية إلى بعض الأزمات التي يمكن أن تقوض بنيانها ومن بين هذه الأزمات إصابة أحد الشريكين بمرض يستلزم بقائه في الفراش لمدة طويلة أو يستوجب عناية ورعاية خاصتين. وتتحول صلابة العلاقة بين الزوجين دون أن تتأثر حياتهما بأي طارئ حتى ولو كان بسبب المرض.

يشير خبراء العلاقات الزوجية إلى أنه ليس من الصعب معرفة إن كانت العلاقة التي تجمع بين الزوجين صلبة ومتينة أم هشة ويمكن لأي مُشكلة بسيطة أن تتسبب بانهارها. وتعتبر المشاركة من أهم الركائز التي تبني عليها الحياة الزوجية، لذلك تعد مشاركة الشريك في محنة المصاب وسيلة تزيد من صلابة حياتهما.

كما تتميز العلاقة الزوجية الناجحة والسعيدة بحرص طرفيها على التواصل الدائم بينهما رغم كل الظروف، حتى في ظل مواجهتهما لبعض المصاعب. ويرى الخبراء أن في هذا الأمر احتراماً كبيرا من الشريك للطرف الآخر في العلاقة. كما يعتبرون الإدارة السليمة والحكيمة للأزمات مؤشرا على صلابة العلاقة الزوجية وأنها قوية لدرجة تفوق قدرة أي طارئ على زعزعتها، وذلك عندما يتمكن الزوجان من حل المشاكل التي تواجههما بحكمة ووعي.

ويعد الوقوف إلى جانب الشريك أثناء مرضه عاملا من العوامل التي تزيد في ثقته بنفسه وتهون عليه محنته وتساعد في شفاؤه.

قال محمد هاني استشاري الصحة النفسية المصري إن "إحساس أي فرد من الأسرة حين يلمّ به مرض بان عائلته تتمسك بالوقوف إلى جانبه، ولو كان الأمر خطيرا على أفرادها، يشكل نحو 50 في المئة من نسبة شفاؤه، لكن الخطورة أن يكون الاهتمام الأسري محاطا بالشفقة، لأن انعكاسات ذلك خطيرة عليه، ويشعر بأنه أصبح عبئا ثقيا على أقرب الناس إليه".

ويرى خبراء علم النفس والاجتماع أنه ليس سهلا على شريك يعرف أن شريك حياته مصاب بوباء قاتل مثل فايروس كورونا أو مرض خطير آخر، قد يكون سببا في وفاته ويتمسك بالبقاء إلى جانبه، ما يعني أن للمرض الخطير وضعية خاصة تتطلب إظهار التضحية والمخالية والنبل حتى آخر لحظة، لأن ذلك



موضة

أحدث صيحات فساتين الزفاف في 2021

وأضافت بيرنارد أن فستان الزفاف يأتي مصنوعا من خامات خفيفة وناعمة كالتول الناعم والدانتيل الفاخر ليمتد العروس الراحة الفائقة وحرية الحركة أثناء الارتداء.

ومن جانبها أشارت مخططة حفلات الزفاف الألمانية كيرين فيزير إلى أن موضحة هذا العام تشهد روجا كبيرا للفساتين ذات القصّة الكاشفة للظهر، كما

بتصاميم مستوحاة من الطبيعة وتمتاز بالبساطة والخفة والنعومة. وأوضحت سوزان بيرنارد، رئيسة تحرير مجلة "العريس والعروس" الألمانية أن فستان الزفاف يتألق بتصاميم تستلهم الطبيعة؛ حيث إنه يزدان بنقوش الزهور والأغصان، كما أنه يأتي بخامات إنسيابية في ما يعرف "بالنمط البوهيمي".

يمثل فستان الزفاف حلم كل فتاة منذ نعومة أظفارها. وفي عام 2021 يطل فستان الزفاف

ترتيب المطبخ يساعد المرأة على حفظ طاقتها

نصائح

كيفية تنظيف الحذاء الرياضي

أو كسوة وسادة قديمة، مع مراعاة اختيار برنامج غسل مخصص للملابس الحساسة، ثم ضبط مستوى الحرارة على 30 درجة مئوية واستخدام منظف سائل مخصص للملابس الحساسة. وبعد ذلك ينبغي تجفيف الحذاء جيدا بواسطة ورق الجرائد وفي الهواء الطلق.

وقالت الرابطة الألمانية للمنظفات ومواد العناية بالجسم إنه من الأفضل تنظيف الحذاء الرياضي بشكل جاف بواسطة فرشاة أو بواسطة منشفة رطبة، مع إمكانية استعمال شامبو مخصص للأحذية.

أما من يرغب في غسل الحذاء الرياضي في الغسالة الأوتوماتيكية، فتنبغي عليه مراعاة إزالة الأجزاء السائبة مثل الرباط والفرش الداخلي أولا، ثم وضع الحذاء في شبكة الغسيل

