

# تنقل الآباء بين المنازل المستأجرة يسلب الأبناء الشعور بالانتماء

## هاجس امتلاك المنزل يرهق الأسر العربية ويدمر نفسيات أطفالها



تواجه الأسر العربية تحدياً خطيراً يتعلق بمواجهة الكثير من الصعوبات التي تحول دون تأجيرها لمساكن آمنة وبأسعار معقولة، ما يدفعها إلى الانتقال المستمر بين العديد من المدن والأحياء. ويضطر الآباء إلى اقتلاع أطفالهم مرارا وتكرارا من مدارسهم وحرمانهم من أصدقائهم، ما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة على حياة الأبناء والأسر وأجيال بأكملها.



يمنية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

لم يعد من السهل على معظم الأسر العربية متوسطة الدخل تأجير مسكن صغير بسعر معقول، بسبب الارتفاع المتزايد في تكاليف المعيشة والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية.

وباتت هذه المشكلة شديدة التعقيد وتحول دون الاستقرار في مسكن واحد لأكثر من سنة في بعض الأحيان، والتنقل عبر الأحياء والمدن للبحث عن مساكن لتأجيرها، وكثيرا ما تبحث العديد من الأسر عن بدائل تتوافق مع ميزانياتها، كالمساكن الشعبية، لكن لا يتوافر هذا الخيار أيضا لارتفاع الطلب وقلة المعروض.

وتصدرت تونس العاصمة في عام 2018 قائمة المدن الأعلى إيجارا للمساكن على المستوى الأفريقي بعد تسجيل زيادة كبيرة في أسعار الإيجارات خلال السنوات الأخيرة، وفقا لدراسة استقصائية أجرتها الشركة العالمية للاستشارات "ميرسر".



إيمان الركاك  
أسعار الإيجارات  
المشكلة جعلت البعض  
أشبه بالرحل

مروة بن عرفى  
الأطفال يعجزون عن  
الاندماج في المجتمع  
بسبب التنقل المستمر

معها، من جهة أخرى فإن المساكن المؤجرة تنقسم بانها محدودة المساحة، بسبب عجز غالبية الأسر ذات الدخل المتوسط عن تحمل تكاليف المنازل ذات المساحات الأكبر، ولا يوفر ذلك الحافز لسكان تلك المنازل للبقاء لوقت أطول فيها ويضطرهم إلى الانتقال بحثا عما يناسبهم، ما يدفعهم إلى تغيير مدارس أبنائهم في كل رحلة تنقل إلى منزل جديد وحرمانهم من أصدقائهم.

ولا يؤثر مثل هذا الأمر فقط على نفسيات الآباء فحسب ويسبب لهم الضغط النفسي والقلق والحزن، بل يصعب على الأطفال أيضا التكيف مع هذا الوضع ويضرب سلوكياتهم ونفسياتهم. وتعكس شهادات الكثيرين ممن تحدثوا لـ "العرب" جزءا من أزمة ارتفاع أسعار الإيجارات في العديد من المدن بالمجتمعات العربية عموما.

وبلهجة تنم عن خيبة أمها عبرت التونسية إيمان الركاك عن أسفها من الخيارات التي أتاحت أمامها عندما كانت تبحث عن تأجير منزل يجمعها هي وابنتها.

وقالت الركاك لـ "العرب" "لم يعد من السهل اليوم على الأسر محدودة الدخل استئجار مسكن، يكون سعره معقولا ويكون مكانه ومساحته مناسبين، إضافة إلى تحمل نفقات الكثير من ضروريات الحياة مثل الماكمل والملابس وقاتورات الكهرباء والماء التي ترتفع أيضا بشكل مشط سنويا بسبب سوء الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية في تونس".

وأضافت "لقد زاد وباء كورونا في تعميق الأزمة الاقتصادية والاجتماعية في البلاد، وتوازيا مع ذلك ارتفعت إيجارات المساكن وتكاليف المعيشة، خاصة في المدن الكبرى، وبات من الصعب على معظم المستأجرين تحمل تكاليف

المعيشة وأسعار الإيجارات التي جعلت نسبة كبيرة من التونسيين أشبه بالرحل الذين يتنقلون بين عدة مساكن وأحياء ومدن في السنة من دون العثور على منزل يستقرون فيه لفترات طويلة ويشعرون من خلاله بالاستقرار النفسي وراحة البال".

ويختمت الركاك بقولها "لا أحد يستطيع أن يدرك معنى هذه المعاناة إلا من عاش تجربة الكراء المريرة التي تحدثنا أحيانا من الإحساس بطعم الحياة وتسرق منا ومن أطفالنا لحظات السعادة ويصبح تفكيرنا منصبا فقط على ذلك العالم المجهول الذي سننقل إليه وكيف سنعيش فيه ونتألم معه والمنغصات الجديدة التي تربك حياتنا وتجعلنا نعيش في دوامة عدم الاستقرار المكاني والنفسي".

وكتشفت بعض الأبحاث والدراسات التي أجريت عن الأسر التي لا تمتلك منازل أو حياة الأطفال تتضرر بسبب العيش في عقارات مستأجرة، حيث يتم اقتلاعهم من مدارسهم ويتعدون عن أصدقائهم أو قد يصبحون بلا مأوى بسبب تصاعد تكاليف الإيجار.

وتزداد احتمالية انتقال العائلات المستأجرة أضعاف المرات عن تلك التي تمتلك منزلا، ما قد يؤدي بها إلى الدخول في حلقة مفرغة بسبب الشعور بعدم الاستقرار، ووسطة الإيجارات غير الآمنة والتكاليف المرتفعة والحركات المستمرة التي تنغص حياة الأسر، وتنعكس سلبا على طفولة الأبناء وصحتهم النفسية، ومن غير المستبعد أن يعانون من الاكتئاب.

ويمكن أيضا أن يؤثر التغيير المتواصل لحمل الإقامة والانتقال إلى مناطق لا تتوفر فيها المرافق الصحية والطبية، خاصة على الأطفال ذوي الاحتياجات الصحية الخاصة.

وحذرت مروة بن عرفى، المختصة التونسية في علم النفس السريري، من عجز الدول العربية على توفير المساكن للأسر الفقيرة وتأثير ذلك على الصحة النفسية لأجيال بأكملها. وقالت بن عرفى لـ "العرب" "عدم امتلاك نسبة كبيرة من الأسر لمساكن يهدد بتغيير اجتماعي هائل يتسلب إلينا دون أن نلاحظ أي شخص عواقبه على حياة الأطفال وأسره والأجيال التي سنأتي من بعدهم".

وأضافت "ليس خيارا أن يغير الآباء منازلهم المستأجرة من وقت إلى آخر وقد يصل ذلك إلى عدة مرات في السنة وربما قد يضطرون إلى تغيير الحي أو البلدة للعيش في بيئة جديدة تتوافق مع وضعهم الاجتماعي والاقتصادي".

وشددت على أن "حالة عدم الاستقرار والتنقل الدائم لا تتناسب كثيرا مع الأطفال ولها تأثيرات

### البيت يجب أن يقبلنا عندما نذهب إليه

سلبية على نفسياتهم وقد يحول ذلك دون اندماجهم اجتماعيا ويفقدتهم الإحساس بالهوية والانتماء، ويضعف روابط علاقتهم ببيئتهم".

وأكدت أن "الطفل في مراحل نموه الأولى وبداية من سن الثالثة يسعى إلى بناء علاقات اجتماعية وربط صداقات مع أقرانه ومشاركتهم الألعاب والأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تسهل عملية اندماج الطفل مع المجتمع وتساعد على التكيف مع الآخرين وإقامة علاقات وامتصاص المعايير الاجتماعية، وكل ذلك يساهم في تنشئة طفل سعيد ومتزن نفسيا".

وأوضحت بن عرفى قائلة "الأطفال كالنكر في حاجة إلى تكوين علاقات صداقة، يستطعون من خلالها تنمية مشاعرهم العاطفية والاجتماعية، واكتساب مهارات التكيف مع مختلف الأوضاع التي تواجههم في الحياة، لكن التنقل الدائم للأسرة قد يؤثر بالسلب على الطفل ويجعله يشعر بالحزن والإحباط وربما يميل للعزلة بعد أن يترك أصدقاءه الذين فهمهم ومدرسته، مما يؤثر على مساره التعليمي وقد يواجه مشكلة الاندماج الطبيعي في المجتمع ولذلك لا بد من الإحاطة النفسية بالطفل الذي تواجهه عائلته مشكلة التنقل المستمر عبر المنازل لتجنب الصدمات النفسية التي قد تؤثر على شخصيته وحياته بأكملها".

وتؤكد الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد، أن وجود الأصدقاء في مرحلة الطفولة يشعر الطفل بالأمان، ويرسخ لديه مفهوما جيدا عن ذاته، ويمني قدراته الاجتماعية، كما يزيد من قدرته على التحكم في مشاعره، ويحفزه على المنافسة وحسب التفوق الدراسي.

ويعتبر البحث الذي أجريته في هذا الصدد، أن وجود الأصدقاء في مرحلة الطفولة يشعر الطفل بالأمان، ويرسخ لديه مفهوما جيدا عن ذاته، ويمني قدراته الاجتماعية، كما يزيد من قدرته على التحكم في مشاعره، ويحفزه على المنافسة وحسب التفوق الدراسي.

ويعتبر البحث الذي أجريته في هذا الصدد، أن وجود الأصدقاء في مرحلة الطفولة يشعر الطفل بالأمان، ويرسخ لديه مفهوما جيدا عن ذاته، ويمني قدراته الاجتماعية، كما يزيد من قدرته على التحكم في مشاعره، ويحفزه على المنافسة وحسب التفوق الدراسي.



### نصائح

## الأحذية المغلقة أكثر صحية لمرضى السكري

برلين - قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن الأحذية المغلقة أفضل لمرضى السكري حتى في ظل درجات الحرارة المرتفعة خلال فصل الصيف، مع مراعاة أن تكون الأحذية جيدة التهوية.

وعلل المركز الألماني سبب ذلك بأنه غالبا ما تتسبب الأحجار الصغيرة، التي تدخل إلى القدم عبر الأحذية المفتوحة كالصنادل مثلا، في إصابة مريض السكري بجروح في القدم، والتي لا يلاحظها عادة بسبب التلقيات، التي لحت بأعصاب القدم بفعل المرض.

وحذر المركز من إمكانية أن تتسبب هذه الجروح في نشوء تقرحات تعرض المريض بعد ذلك لخطر بتر القدم في ما يعرف بمتلازمة القدم السكرية.

وبشكل عام، أكد المركز على أهمية أن يقوم مريض السكري بفحص قدمه بانتظام لاكتشاف أي جروح بها وعلاجها في الوقت المناسب، لاسيما خلال فصل الصيف؛ لأن التلقيات العادية التي تطرا على القدم في ظل الطقس الرطب والحر، ومع ارتداء الأحذية المفتوحة يمكن أن تتسبب في تعرض مريض السكري بصفة خاصة لعواقب وخيمة بشكل سريع، وذلك وفقا لتحذيرات موقع "باراديس دي.إيه" الألماني.

وسرعان ما يتسبب حك الجلد بالقدم في تكون بثور عليها خلال فصل الصيف. ونظرا لفقدان مريض السكري للشعور بالألم في أقدامهم نتيجة التلقيات العصبية الموجودة بها، لذلك يمكن أن تتطور الإصابة بالجروح السطحية إلى التهابات عميقة دون أن يشعروا بذلك، وعليه ينبغي على مريض السكري تغطية أقدامهم بقصص سريعة ممكنة باستخدام الأشرطة اللاصقة.

ويزداد أيضا معدل تكوّن البثورات في القدم، لاسيما على الكعب، خلال فصل الصيف. وللتخلص من هذه البثورات، يفضل فركها برفق باستخدام الحجر الخفاف بعد إجراء حمام للقدم، ولكن في حال وجود شقوق عميقة في موضع البثور، لا بد أن يستشير مريض السكري حينئذ طبيبها الخاص لاستخدام كيفية التعامل مع هذه المشكلة على نحو سليم.

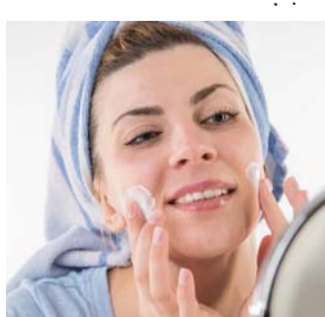
وتنشر الإصابات بفطريات القدم خلال فصل الصيف بصفة خاصة.



وتنشر الإصابات بفطريات القدم خلال فصل الصيف بصفة خاصة.

## توازن الميكروبيوم سر جمال وصحة البشرة

ميونخ (ألمانيا) - أفادت مجلة "Elle" بأن توازن الميكروبيوم يعد بمثابة سر صحة وجمال البشرة؛ ذلك أنه يساعد على التمتع ببشرة نقية تشع نضارة وحيوية. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن ميكروبيوم الجلد "Skin Microbiome" المعروف أيضا باسم فلورا الجلد "Skin flora" عبارة عن مجموع الميكروبات التي تعيش فوق الجلد، مشيرة إلى أن حدوث اختلال في توازن الميكروبيوم يؤدي إلى ظهور الاحمرار والحكة والبثور والقشور، كما تتفاقم حالة بعض الأمراض الجلدية مثل مرض الورديّة والتهاب الجلد العصبي وحج الشباب.



## الأزياء الرياضية لإطلالة حيوية أنيقة

أخضر زيتي مخطط وسراويل قصيرة تمنحك طلة مميزة في النادي الرياضي وخارجها.

يعتبر التي شيرت سريع الجفاف، القطعة الأكثر توفرا في مجموعات الملابس الرياضية للرجال. ويمكن إقرانها مع بنطال رياضي أو شورت لمنح مرتديها إطلالة مميزة داخل الصالة الرياضية وخارجها. احرص على ارتداؤها مع حذاء رياضي مميز، لإطلالة غاية في الحيوية.

ويعتبر البنطال الرياضي من القطع المثالية التي يمكن ارتداؤها عند ممارسة التمارين الرياضية. ويمكن إقران تي شيرت مع سروال رياضي مطبوع للحصول على إطلالة مناسبة لمجموعة من الأنشطة البدنية الفاتحة في صالة الألعاب الرياضية وخارجها.

يمكنك اختيار بلوزات متناسقة وبنطال رياضي إلى الكاحل بالوان أحادية اللون. حافظي على هذه الطاقة الرياضية عبر تنسيقها مع الأحذية الرياضية المفضلة لديك.

**التحدي الأبرز الذي يواجهه معظم الرياضيين يتمثل في اختيار الملابس الرياضية التي تكون مناسبة للتمارين وللنزهات أيضا**

توفر الألبسة الرياضية راحة استثنائية، ويمكنها أن تمنحك إطلالة أنيقة بشكل مدهش. اختاري ألوانا وطبعات نابضة بالحياة مثل تي شيرت

ديب - من المعلوم أن العناية بالنفس والاهتمام بالصحة من أهم الأمور التي يجب التركيز عليها، خصوصا بعد فترة شهر رمضان المبارك. ويحرص الأشخاص المهمون بلياقتهم البدنية وصحتهم الجسدية على الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية مع تغييرات قليلة إلى حد ما.

إلا أن التحدي الذي يواجهه معظم الرياضيين يتمثل في اختيار الملابس الرياضية المناسبة. هل تعانين من المشكلة ذاتها؟ توفر لكم "ماكس فاشن" مجموعة من الخبراء الذين يهتمون بهذه الأمور مع التركيز على تعزيز راحتكم إلى أقصى قدر ممكن.

ويبدو الرياضيون أكثر أناقة عند ارتداء لباس رياضي بلون واحد، كما يعد اللون الواحد خيارا مثاليا في صالة الألعاب الرياضية وخارجها.



خيار مثالي للراحة والرياضة