هوامش

وفقاً لدراسة نُشرت أخيراً في مجلة PLOS One، تُستخدم التدخلات بمساعدة الحيوانات الأليفة، مثل العلاج بالكلاب، على نطاق واسع للمساعدة في تخفيف حدة القلق والتوتر وتعزيز مشاعر الثقة

أشارت دراسات سابقة إلى الفوائد الجسدية والعاطفية للتفاعل مع الكلاب (مصطفى حسونة/الأناضول)

وقت مع الكلاب

تأثيرات إيجابية على نشاط الدماغ

محمد الحداد

دجّن الإنسان الكلاب منذ أكثر من 30 ألف عام. ولعدة قرون، كانت الكلاب أكثر من مجرد حيوانات أليفة؛ إذ كانت صديقة للإنسان، وعاملة في خدمته وأداء مهام مثل الصيد والعمل والرعي، فضلاً عن دورها في الحراسة كحامية مخلصة. تطورت الكلاب جنباً إلى جنب مع البشر، ولعبت دوراً حاسماً في حياتنا. في دراسة جديدة، قال باحثون إن قضاء وقت ممتع مع الكلاب، يقلل التوتر ويزيد قوة موجات الدماغ المرتبطة بالاسترخاء والتركيز. وفقا للدراسة التي نشرت يوم 13 مارس/آذار الحالي في مجلة PLOS One، تُستخدم التدخلات بمساعدة الحيوانات الأليفة، مثل العلاج بالكلاب، على نطاق واسع في المستشفيات والمدارس وغيرها للمساعدة في تقليل القلق وتخفيف التوتر وتعزيز مشاعر الثقة، وتحسين الصحة العقلية.

وجد الباحثون أن اللعب مع كلب يغير موجات الدماغ لدينا، ما يعزز الاسترخاء والتركيز مع تقليل التوتر والاكتئاب. وللوصول لهذه النتيجة، قاس الباحثون التأثير على موجات دماغ المشاركين في أثناء التفاعل مع الكلاب، وحددوا فوائد عديدة من هذه الأنشطة. وخلصوا إلى أن هناك أدلة دامغة على المزايا المحتملة لقضاء وقت مع الكلاب على صحة البشر.

يقول المؤلف المشارك في الدراسة سين بارك، أستاذ علوم الحياة في جامعة كونكوك في كوريا الجنوبية، إن الدراسة تعد من بين الأبحاث الأولى التي حددت أنماط الموجات الدماغية المرتبطة بأنواع مختلفة من التفاعلات بين الإنسان والكلاب، ما يوفر أساساً علمياً للفوائد العلاجية التي يحاول العلماء إثباتها منذ فترة طويلة للوجود مع الكلاب. يوضح بارك في تصريح لـ«العربي الجديد» أن هذه الدراسة ليست المحاولة الأولى لفهم العلاقة بين قضاء وقت مع الكلاب، وتحسن مستوى الصحة النفسية لدى البشر؛ إذ أشارت دراسات سابقة إلى الفوائد الجسدية والعاطفية للتفاعل مع الكلاب، مثل زيادة مستويات الأوكسيتوسين، وانخفاض مستويات الكورتيزول، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، وفق بارك «تتخذ دراستنا نهجاً فريداً من خلال فحص كيفية تأثير الأنشطة المختلفة مع الكلاب - بدءاً من اللعب والمشي إلى التغذية والتدليك - على النشاط الكهربائي للدماغ، كما تم قياسه بواسطة مخطط كهربية الدماغ (EEGs)».

شملت الدراسة 30 شخصاً بالغاً يتمتعون بصحة جيدة شاركوا في ثمانية أنشطة متميزة مع كلب، بما في ذلك اللعب والمشي والتغذية والتدليك والعناية والتصوير والمعانقة أو الجلوس فقط برفقة الكلب. التقطت صور تخطيط كهربية الدماغ أنماط الموجات الدماغية للمشاركين خلال هذه التفاعلات، مع التركيز على أطياف قوة ألفا وبيتا، وهي مؤشرات على مستويات استرخاء الدماغ وتركيزه، على التوالي. وفقاً للمؤلف المشارك في الدراسة، كشفت النتائج أن أنشطة مثل اللعب والمشي مع الكلب تزيد كثيراً من الاسترخاء، كما يتضح من زيادة نشاط موجة ألفا في الدماغ. في المقابل، أدت الأنشطة التي تتطلب تفاعلاً أكثر تركيزاً، مثل تدليك الكلب والعناية به، إلى زيادة التركيز من دون إجهاد، ما يشير إليه زيادة نشاط موجة بيتا. علاوة على ذلك، استكشفت الدراسة الاستجابات العاطفية للمشاركين من خلال استبيانات تقيم حالاتهم المزاجية قبل كل نشاط وبعده. وبثبات، ارتبطت التفاعلات مع الكلب بانخفاض مستويات التوتر وتحسين الحالة المزاجية. «يسلط هذا البحث الضوء على الطرق المعقدة التي يمكن أن تؤثر بها تفاعلاتنا مع الكلاب في حالتنا العقلية ورفاهيتنا. فاللعب مع كلب، على سبيل المثال، لا يريح العقل فحسب، بل يشحذه أيضا، ما يعزز الاسترخاء والتركيز. يشير هذا التأثير المزدوج إلى أن الكلاب يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في العلاجات المصممة لتخفيف التوتر وتحسين التركيز الذهني»، يوضح بارك. كما تبين الدراسة أن المشي مع كلب- وهو غالباً ما ينظر إليه على أنه مجرد نشاط بدني- يجعل المشاركين يشعرون بمزيد من الراحة، ما يعزز فكرة أن هذه التفاعلات يمكن أن تدعمنا وتعيد ربطنا بالجوانب الأساسية الأبسط للحياة. يضيف بارك: «إن عملية تدليك الكلب، التي تتطلب اهتماماً مركزاً بجسم الحيوان، لم تؤدِّ إلى زيادة مستويات تركيز المشاركين فحسب، بل جعلتهم أيضاً يشعرون بمزيد من الاسترخاء، ما يشير إلى احتمال استخدام مثل هذه الأنشطة في البيئات العلاجية لتعزيز الانتباه وتقليل منسوب القلق».

باختصار

وجد الباحثون أن اللعب مع كلب يغير موجات الدماغ لدينا، ما يعزز الاسترخاء والتركيز مع تقليل التوتر والاكتئاب

أدت الأنشطة التي تتطلب تفاعلاً أكثر تركيزاً، مثل تدليك الكلب والعناية به، إلى زيادة التركيز من دون إجهاد

المشي مع كلب جعل المشاركين يشعرون بمزيد من الراحة، ما يعزز فكرة أن هذه التفاعلات يمكن أن تدعمنا

وأخيراً

هل أخطأ تلفزيون سوريا؟

معن البياري

يتعلق السؤال أعلاه بما إذا كان تلفزيون سوريا (المعارض) قد أخطأ في عرضه المسلسل السوري «كسر عضم 2» (أو السراديب) في موسم رمضان الحالي، بذريعة أن نجومه والمشاركين فيه من الموالين للنظام، ويراه مشاهدون يمالئ السلطة. ومع موجة غضب ذاعت بين سوريين كثيرين على التلفزيون بسبب هذا الأمر، ومع درايتنا بأن عريضة احتجاج في هذا الخصوص جرى تقديمها إلى إدارة القناة، فإنّ أول القول هنا أنّ من حقّ كل سوري أن يجهر برأيه منتقداً التلفزيون الزميل لبثّه المسلسل، ولا أظنّ أن أصدقاءنا فيه يرَوْن أنفسهم منزَّهين عن الوقوع في خطأ أو سوء تقدير أو شيءٍ من هذا أو ذاك. ومع تسليم صاحب هذه الكلمات بأن ليس ثمّة جريرة كبرى في أن يُرى المسلسل المذموم على شاشة تلفزيون سوريا الذي لا يحصُر صفته معارضاً فقط، وإنما يقدّم نفسه شاشةً لكل السوريين في كل مكان، ومع التأكيد هنا أن ليس ثمّة في هذا ما يخصِم من مكانة تلفزيون سوريا ولا مهنيّته ولا دوره ولا قيمة منجزه منذ مارس/ آذار 2018 (في إسطنبول)، مع الأمرين هذيْن (وربما غيرهما أيضاً)، القصّة في موضع آخر تماماً، يتعلّق بأن الفن، الجميل منه، قد يبدعه رجعيون وسلطويون. والحادثُ في الدراما والسينما العربيتين أنك لو اعتنقتَ القناعة بأن أعمال الفنانين، المصطفّين مع أشواق الشعوب نحو الحرية وثوراتها ضد الاستبداد والفساد، هي ما عليك وحدَها أن تُشاهدها، فإنك قد تجد نفسك لا تشاهد شيئاً.

اعتبر أصحاب العريضة (نحو مائتين) أن من «المؤسف جدّاً أن تعرض قنواتٌ أسّست باسم الثورة مسلسلاتٍ أبطالها من الموالين للنظام». ومن المبهج حقاً أن يشهر هؤلاء السوريون اعتراضهم، ويتواصلوا مع قناة تلفزيونية سورية في شأن لم يستحسنوه منها، فذلك، على الأرجح، يدلّ على غيرتهم على هذه القناة التي صار لها رصيدها من الاحترام والتقدير بين جمهورها من السوريين في بلدهم وفي الشتات، وبين متابعيها العرب غير القليلين. وليس منسياً أنه لطالما شوهدت على الشاشة نفسها تقارير مصوّرة ونقاشات موسعة واستطلاعات ومعالجات ومحاورات في شؤون الدراما السورية وأحوال فنانيها والعاملين فيها، لم توفّر أياً من المصفّقين المصطفين من صناع هذه الدراما ونجومها. بل ظلّ العمل المستمرّ في كشف مباذل هؤلاء وسقطاتهم واحداً من هموم المحطة، الأمر الذي مثل مصدر إزعاج مقلق لهؤلاء الذين انقطعوا لمديح النظام وطغيانه وللتجرّو على الثوار والمستضعفين. ومن ذلك ما لقيه الممثلون السوريون الذين استقبلهم بشار الأسد، قبل أيام، وأدار معهم «حواراً عن تحديات الإنتاج الدرامي»، وتبادل معهم، وهم نحو 15 ممثلاً ومخرجاً (بينهم تيم الحسن بالمناسبة)، الرأي في «التحديات التي تعترض الدراما بشقيها الفني والإنتاجي». وكان شديد الابتذال ما قرأناه لبعض هؤلاء من تدوينات وتغريدات عن «اليوم المميز» لهم، كما كتبت سوزان نجم الدين، التي أفرطت في إشهار غبطتها لأن «سيادة الرئيس» استقبلها مع زملائها، بوجهه «الباسم المشرق».

إن وجود ناس من هذا اللون، يفترض أنهم يعملون في الإبداع وأجناس الجمال والمتعة، أمر لا ريب يستنفر الغضب، وبذلك يصير مسوغاً تماماً ما لدى جمهور عريض من السوريين من سخط واسع فيهم على نجوم كثيرين لطالما أسعدوهم بأدائهم في أعمالهم، التي تعلّق بعضها بقضايا الإنسان وحقه في الحرية والكرامة والعدالة. بل ويصير مفهوماً تماماً أن «يزعل» هذا الجمهور من قناة تلفزيون يقدّرونها ويمحضونها الإعجاب والاحترام أن تعرض مسلسلاتٍ لهؤلاء وأمثالهم. ولكن، مرّة أخرى وليست أخيرة، لا يعني هذا الغضب، وذاك الزعل، فيك أن تعتصم عن مشاهدة الدراما التي يشارك فيها بسام كوسا ونادين تحسين بيك وعباس النوري (وغيرهم، المخرجة رشا شربتجي مثلاً)، والأدعى أن يكون حافزك إلى الازورار عن أعمالهم سوء سويتها أو ضعفها، فليس من شك أن دريد لحام فنان كبير وبديع، وهو الذي أنفق عمره في ممالأة نظامي الأسد الأب والابن.

سلفادور دالي وتوفيق الحكيم ونجيب محفوظ (أمثلة) كانوا على غير ما نرضى من مواقف وقناعات سياسية واجتماعية. ولكن ليس في وسعنا إلا تقدير ما أبدعوا. وبالتأكيد، ليس المقصود هنا مماثلة الطبالين للأسد وطغيانه بأسماء عالية القيمة مثل هذه، غير أننا مدعوون إلى النظر إلى الأمر من زاوية كهذه، ولكلّ منا أن يجتهد بشأن ما إذا أخطأ تلفزيون سوريا أو لم يخطئ، وهذا هو الأرجح.

> سلفادور دالي و توفيق الحكيم ونجيب محفوظ (أمثلة) كانوا على غير ما نرضى من مواقف وقناعات سياسية واجتماعية

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**