

مستويات توتر الأزواج تزداد مع ارتفاع أجور الزوجات

أزواج يفضلون الضغط المالي على تفوق زوجاتهم في الدخل



محاولة مد الأسرة بأكثر قدر من المداخل

سبب عزوف الأطفال عن ارتداء السترات في الطقس البارد

برلين - في حين يشعر البالغون بعدم الراحة سريعا دون ستراتهم في الطقس البارد، فإن الأطفال غالبا ما يركضون ويمرحون غير مبالين، على ما يبدو، بسرودة الجو. فهل لديهم قدرة أكبر على تحمل درجات الحرارة المنخفضة؟

وجيب الطبيب مارتن جرونفالد، رئيس مؤسسة باول فلشزيغ لأبحاث المخ في جامعة لايبنتسغ بألمانيا عن هذا الإشكال قائلاً "لا، الأطفال يشعرون بالبرد ويتعرقون أيضا. ولكن عندما يلعبون يكونون في غابة الانتشغال فلا ينتبهون".

ويضيف "يكون انتباههم موجها للعالم الخارجي في مغامرتهم الطفولية. ولا يوجد محل لتصور حالة جسدكم". ويستطرد جرونفالد قائلاً إن الأطفال أكثر نشاطا بدنيا بشكل عام من البالغين، ويؤدي النشاط العضلي إلى تدفئة الجسم الصغير بشكل أسرع من الجسم الكبير. ويضيف أن الأطفال في حال إحساسهم بالبرد سوف يقولون ذلك.

وينصح جرونفالد الآباء ببقاء دائما قبعة وسترة في المتناول. وعندما ينتهي الأطفال من اللعب، سوف يتحول انتباههم أكثر إلى إحساس جسمهم بدرجة الحرارة.

وأكد مختصون أن الأطفال قد يعانون من انخفاض درجة حرارة أجسادهم إلى ما دون المعدل الطبيعي جراء التعرض إلى درجات الحرارة الباردة، وهذا الأمر غالبا ما يحدث عندما يلعب الطفل خارجا في ظل طقس شديد البرودة، دون ارتداء ملابس كافية تحميه من البرد.

وبنه المختصون إلى أن هذا الانخفاض يحصل بسرعة أكبر عند الأطفال مقارنة بالبالغين، مما يقود إلى معاناتهم من ارتفاع أجسادهم وفقدانهم الطاقة والحيوية، فضلا عن اضطراب الكلام لديهم، وقد يتطور الأمر إلى حالات خطيرة تهدد حياة الأطفال.

وشدد الخبراء بشأن طبيعة الملابس التي يرتديها الطفل شتاء على ضرورة اختيار الملابس السمكية التي تحميه من البرد، وتشكل الملابس الصوفية الخيار الأمثل عند انتقاء الملابس، فهي تحافظ على حرارة جسم الطفل وتدفعه خلال الشتاء، ولكن إذا كان الطفل غير راغب في ارتداء تلك الملابس، يمكن للأهل عندئذ الاستعانة عنها بإلباس الطفل عدة طبقات من الثياب، ويعتبر هذا الأمر كفيلا لوقايتهم من البرد.

كما نصحوا بحماية رأس الطفل ووجهه من التعرض إلى الهواء البارد، عن طريق اختيار معاطف وسترات تحتوي على قبعات خاصة، بحيث يستطيع الطفل أن يضعها على رأسه عند الخروج من المنزل للعب.

تستند أنجح العلاقات الزوجية على العمل الجماعي، لكن على ما يبدو فإن المساهمات الفردية مهمة، خاصة إذا تعلق الأمر بمد الأسرة بأكثر قدر من المداخل، وعلى الرغم من ارتفاع مستويات التوتر عندما يكون الزوج هو العائل الوحيد للأسرة إلا أن هذا الأمر يشعره بالرضى عن نفسه.

لندن - يشعر الرجال في العلاقة الزوجية بسعادة كبيرة عندما يساهم كلا الشريكين ماليا في مستلزمات الحياة الأسرية، إلا أنهم يفضلون أن يكونوا العائل الرئيسي للأسرة في مختلف دول العالم، وفق دراسة حديثة.

وأكدت جوانا سيردا محاضرة في اقتصاديات الأعمال، بجامعة باث البريطانية أن البحوث التي أجرتها كشفت أن الزوج يشعر بالراحة أكثر عندما تكسب شريكة حياته مداخل لا تتجاوز 40 بالمئة من دخل الأسرة، لكن مستويات توتر الأزواج تزداد بشكل حاد مع ارتفاع أجور الزوجات إلى مستوى يفوق هذه النسبة، بل ويشعرون بتوتر أكبر عندما يجدون أنفسهم يعتمدون كلياً على دخل زوجاتهم.

واستندت نتائج البحوث التي قامت بها سيردا على دراسة أكثر من 6 آلاف من الأزواج الذين يعيشون مع بعضهم على مدى فترة 15 عاما. وتم احتساب مستويات الشعور بالتوتر والقلق لديهم بناء على الشعور بالحزن والعصبية والتوتر والياس والإحساس بفقدان القيمة داخل الأسرة ومظاهر حياتهم اليومية.

مع ازدياد عدد النساء اللاتي يتفوقن على شركائهن الذكور، قد تبدأ القاعدة الاجتماعية التقليدية، في التكيف مع الوضع

حيث أفادت نتائج البحوث أنهم لا يعانون من مشاكل نفسية بسبب دخل الزوجة الذي يفوق دخلهم.

ونبّهت الباحثة إلى أن هذا الصنف من الرجال لا يختار الزوجات بشكل عشوائي، لذلك إذا كانت المرأة هي التي تكسب الدخل الأعلى قبل الزواج، فإن فجوة الدخل هذه تكون واضحة بالفعل للرجل، وربما تكون سببا للارتباط بها والعلاقة الزوجية.

وأشارت سيردا إلى وجود مجموعة متنوعة من الأسباب التي قد تفسر السبب في شعور الأزواج الذين تتفوق عليهم زوجاتهم في الدخل بضيق نفسي وتوتر، موضحة أنه عندما يكسب واحد من الزوجين نسبة أكبر بكثير من الدخل المشترك، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في العلاقة.

وأوضحت قائلة "على سبيل المثال، إذا تدهورت العلاقة بشكل كبير، فإن إمكانية الطلاق أو الانفصال يمكن أن تجعل العائل الأقل يشعر بأنه أكثر ضعفاً، من الناحية المالية. هذه التأثيرات أكبر بين الزوجين اللذين

يعني هذا أنه من المرجح أن يشعر الرجال بمستويات عالية من الضيق النفسي.

وأفادت سيردا أن الأمور تتغير، حيث أنه في أماكن مثل الولايات المتحدة، تزداد نسبة الزوجات اللاتي يتفوقن على أزواجهن من حيث الدخل، وفي عام 1980، كانت نسبة 13 بالمئة فقط من النساء المتزوجات يكسبن أكثر من أزواجهن، وفي عام 2000، تضاعف هذا الرقم إلى 25 بالمئة تقريبا، وفي عام 2017 ارتفعت النسبة إلى 31 بالمئة.

ومن المرجح أن يستمر هذا الاتجاه في المستقبل بعد أن لوحظت أنماط مماثلة في دول أخرى.

وقالت سيردا موضحة "في المتوسط، قال الرجال في دراستي إنهم عانوا من أدنى مستويات الضيق النفسي عندما لم تحصل زوجاتهم على أكثر من 40 بالمئة من دخل الأسرة".

وأضافت "لكن بالنسبة للرجال، فإن كونك العائل الوحيد قد يكون لذلك ضريبة نفسية. لأنه حتى وإن كانت المعايير الاجتماعية تدعم هذا الموقف،

يعيشان مع بعضهما البعض، وربما يرجع ذلك إلى زيادة احتمال انهيار العلاقة".

وتابعت "وحتى لو لم ينفصل الزوجان، فإن دعم الأسرة مالياً عن طريق شريك واحد يؤثر أيضا على توازن القوى. وهذا مهم إذا كان لدى الشريكين وجهة نظر مختلفة حول ما هو أفضل لعائلتهم، ومقدار الدخل، وما ينفقون عليه، والخطط المختلفة والقرارات الكبيرة".

كما كشفت الباحثة أن نظرية أخرى تتضمن التأثير التاريخي للقواعد الاجتماعية والنفسية والثقافية عندما يتعلق الأمر بتقاسم الأدوار بين الجنسين، حيث كان البناء الاجتماعي للعائل الذكر متجذرا دائما في ثقافة الماضي.

وعلى مدى عدة أجيال، في العديد من الثقافات، كان هناك توقع بأن يكون الرجل هو المرؤد الأساسي للدخل في الأسرة، وأن الذكورة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق هذا التوقع. وفي مواجهة تغيير هذه النتيجة عن طريق الزوجات،

هؤلاء لا يصلحون لـ«الفضفضة»

التي تحصل عليها في فواصل زمنية بين فترات قبولة ونعاس نادرة لهما، هي بمثابة لحظات فارقة لها، تدونها في ذكرياتها اليومية.

زيارات صديقاتها لها شحنة وكذلك هي، فلم يعد لها سوى والده زوجها، اتخذتها صديقة ناصحة وأما بديلة عن أمها المتوفاة منذ سنوات، تقص عليها ما غاب عن المرأة من تفاصيل يومية لم تلم بها، تسعى لهذا بكل طاقتها، لكن الحماة التي اقتربت سنوات عمرها من العقد الثامن تعلق بطريقة غريبة على فضفضة صديقتي، فترد الشكوى بشكوى مضادة، وتدفع الحكي لطريق مسدود، نفق مظلم، كئيب. تشكو الصديقة التي ما زالت شابة على مشارف الأربعين من المها النفسية ومعاناتها في تربية الصغيرين، فترد الحماة نفس الشكوى حين كان زوجها طفلا، تذهب صديقتي لطبيب أو عية دموية، ترهقها الأم دوالي الساقين رغم عدم سمئتها، تفضض لأمها الثانية، فترد عليها بانها أيضا مصابة بنفس المرض.

تكتشف عن سابقها، مؤكدة أنها مريضة بالدوالي، بل أن كثيرين يعانون المرض ذاته، تندم صديقتي كثيرا على حديثها وفضفضتها، لكنها تتساعل، لمن أتحدث؟ لمن أشكو؟ على من أقص تفاصيل يومي؟

تبتعد بالها وتكف عن الحكي، تتذمر الحماة من عدم الكلام وانقطاع

الغاضب، وجدتها نوعا من البشر لا يصلح للفضفضة، هؤلاء يركلون من ليجا إليهم، يبعونهم عنهم بغلظة وفظاظة، يصرون طاقات سلبية تشبه الرذائل المستخدمة لإبعاد الحشرات الليلية.

الفضفضة علاج نفسي لأمراض عديدة تعطي مؤشرات عضوية، بيد أنها ليست كذلك، فكثير ممن يشتكون من المرض وتكتأثر عليهم الأعراض الجسدية، لا يعانون إلا كبت مشاعر، لو ترك لها العنان للخروج لأ راحت النفس كثيرا.

تفيس عن مكونات منغصة لا تحتاج أكثر من علاج تدميمي لراب صدع النفس المحطمة، مشاركة بعض المشكلات وقسمتها على أكثر من واحد هي إحدى طرق العلاج النفساني، الإيمان الإيجابي القوي يتجاوز أسباب الضيق.

من منا لا يشعر براحة نفسية وجسدية شديدة بعد جلسات فضفضة لصديق أو حبيب أو شريك؟

تعلمت من وجع صديقتي أن ليس كل إنسان يصلح للفضفضة، فبعد نفوس تزيد الألم النفسي حتى ولو شاركته الحياة لأن هذه النوعية من البشر تركل بعيدا كلما هممت بالفضفضة لها، هؤلاء بنظري لا يصلحون للتعري النفسي أمامهم، هم مشغولون بانفسهم لأقصى درجة، لا يستشعرون الأم غيرهم ولا أحزانهم.

جمال

كيفية التغلب على تساقط الشعر أثناء الحمل

في الخضروات الورقية والفاكهة والبقوليات ومنتجات الحبوب الكاملة. ويساهم فيتامين البيوتين في تكوين تركيبة الشعر، ويمكن الحصول على البيوتين بشكل أساسي عند تناول البروتين الحيواني والخضروات. ويشارك الزنك في تكوين الكيراتين، وبالتالي فإنه يعتبر من العناصر الغذائية الهامة لنمو الشعر، وتوجد كمية كبيرة من الزنك في لحوم الأبقار والبيض والجبن والمحار.

ويمكن أن يؤدي نقص الحديد واليود إلى زيادة تساقط الشعر أثناء فترة الحمل، علاوة على أنه يصبح هشاً وجافاً، ولذلك ينبغي استشارة الطبيب عند الانتباه في نقص الحديد، لكي يصف المستحضر المناسب، نظراً لأنه لا يمكن تعويض نقص الحديد من خلال النظام الغذائي وحده في أغلب الأحيان.

أشارت مجلة "فرويندين" إلى ظهور مشكلة تساقط الشعر لدى أغلب السيدات بعد حدوث الحمل، وأوضحت المجلة الألمانية أنه يمكن التغلب على هذه المشكلة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، مثل الفيتامينات والبروتين والدهون الصحية. وقالت المجلة الألمانية إن المادة الأساسية للشعر تتكون من البروتين، ولذلك فإنه من المهم اتباع نظام غذائي غني بالبروتين لنمو الشعر بشكل صحي، وتعتبر اللحوم ومنتجات الألبان والأسماك والبقوليات والمصادر الجيدة للبروتين. كما يمثل حمض الفوليك أهمية كبيرة لنمو الخلايا وينبغي أن يتوافر بكمية كافية في الجسم، ويوجد حمض الفوليك



رابعة الختام
كاتبة مصرية

تتزامن المشكلات اليومية وتتصاعد وتيرتها، تتكاثر المهوم وتتوالد الأحران في ظل ضغوطات حياتية متزايدة، وعلى خلفية هذه الوضعية الضاغطة في كافة المجالات وعلى كل الأصعدة، تحتاج بين الحين والآخر لمن ينهض شكوانا، أناس نلقى ما في صدورنا بين أيديهم لعلنا نجد في محيط بعيدا عنا، ومعنويا.

وربما كل ما نحتاج إليه مجرد فضفضة بسيطة تفرغ شحنات نفسية وحسب، نشعر بعدها براحة وهود، لصديق أو قريب يتفهم ما نعاناه، ويشاركنا الألم، أو عابر سبيل، في لحظة عابرة، لا نلتقيه بعدها، فنطمئن قلبونا بأن أسرار النفس لن تتبعثر في الطرقات القريبة من خطواتنا، وربما تتناثر في محيط بعيدا عنا.

صديقتي بعد حصولها على إجازة طويلة من العمل لم يعد لديها مناسبات كثيرة للخروج من المنزل، تقضي معظم ساعاتها بجوار طفلها وأم زوجها "حماتها" المقيمة معها في نفس البيت، تضجر كثيرا من الضغط النفسي لصراخ المفلتين، ومطالبتها المتزايدة، إلى جانب متطلبات حماتها المسنة، باتت الراحة حلما، والاستراحات القليلة