

الأمهات يواجهن صعوبة في توجيه أبنائهن وفق نوع وظائفهن

تجربة الأمومة تدفع النساء العاملات إلى أن يكن أكثر رحمة



الواقع يختلف عن النظري

الإطلاق، ومن ثمة يترددون في القيام بتجربة أي شيء". وأفادت جود فيليب -من مؤسسي منظمة "غرو كومينيكيشن" غير الربحية- بقولها "لقد تغيرت طريقة عملي إلى حد كبير منذ أن أصبحت أمًا، قبل إنجاب الأطفال، قدمت المشورة للكثير من الآباء والأمهات الذين أحضروا أطفالهم لرؤيتي، لكنني أدركت مدى صعوبة اتباعها عندما أصبحت أمًا".

وتابعت "مات طفلي عيدان بعد فترة وجيزة من ولادته، مما ساعدني على أن أكون أكثر رحمة وإنسانية في عملي وفي أن تتأثر بالأشخاص الذين يخبرونك بما يجب القيام به. أعتقد أنه من الخطأ التظاهر بأنك خبير في أي جانب من جوانب حياتك، من المهم دائمًا أن تبقى منفتحًا على كل المحيطين بك. هذا ما استفدته من طفلي الآخرين والأشخاص الذين عمل معهم".

الكلفهما بها. وفي بعض الأحيان أعود إلى المنزل وأعتذر لهما".

وأضافت "أخبرني صبي صغير بأنه خائف لأن والدته أخبرته بأنه سيبتل إذا لم ينضب، وأدركت أنني أخبرت ابني، وهو في سن مماثلة، بأنه إذا لم يتصرف بشكل جيد، فإن شخصًا مثيرًا سيأتي للبحث عنه، فمن السهل التقليل من تأثير ما نقوله على الطفل".

وقالت المختصة موضحة "من السهل أيضًا أن تقلق بشأن سلوك طفلك مقارنة بالآخرين فجميع الأمهات يتصرفن تصرفات متشابهة، لكنني أدركت أن الشيء الأهم هو أن تضع طفلك في المرتبة الأولى. لذلك عندما يجري الأطفال اختبارات في المدرسة، لا تسألوا ماذا حدث معهم؟ لأنكم تبتغون فيهم الشعور بأن هناك أشياء مستحيلة متوقعة منهم، وهذا الأمر ضار جدًا بالنسبة إليهم. وينتهي بهم الأمر إلى الاعتقاد بأن أي شيء يفعلونه لن يكون جيدًا على

الذي يجب القيام به مع الطفل الذي لا يرغب في تناول الطعام هو تقديم وجبة له، ومنحه وقتًا لتناولها، وعدم تقديم بديل إذا رفض تناولها. ولكن كانت هناك أوقات رفضت فيها ابنتي اليسا تناول الطعام ونهيت للبحث عن بدائل. الخطأ الآخر الذي ارتكبته إزاء اليسا هو محاولة تجنب الفوضى عندما تأكل؛ كنت أغطيها بالمنديل المخصص للأطفال، وأمسح يديها بمجرد اتساخها بالطعام. لكن الأطفال بحاجة إلى اكتشاف الطعام والتمتع به".

ومن جانبها قالت لورا كامبل -تعمل في "نو سبارك" التي توفر الإرشاد المدرسي في اسكتلندا- "مثل العديد من الآباء، عادة ما أبدي تعليقات لطفلي، لويس (9 أعوام) وكاري (5 أعوام)، لتحفيزهما على القيام ببعض المهام، وفي وقت لاحق، عندما وجدت نفسي أجبرتهما على تحمل الأشياء التي كنت

الأم مؤلمًا بالنسبة إلي، ولم تعجبني الرضاة الطبيعية، حيث كانت بعيدة عن التجربة السحرية التي توقعتها. وأخيرًا، توقفت عن العمل لمدة ثلاثة أشهر تقريبًا؛ وفي هذه الأيام، أخبر المرضى بأهمية إرضاع أطفالهم طبيعيًا لمدة ستة أشهر على الأقل، لكن الشيء الأكثر أهمية هو الاعتناء بأنفسهم".

كما أفادت سيرشباي بقولها "عندما كنت طفلة، لا يُسمح لنا بمغادرة المائدة قبل أن نهيئ طعامنا؛ لكننا نعلم الآن أن هذا السلوك يمكن أن يجعل الأطفال ياكلون بصعوبة. ومع ذلك، في بعض الأحيان أقول أشياء صارمة لجعل أطفالنا يشعرون بالذنب تجاه تناول الطعام مثل: هناك أطفال في العالم لا يحصلون على الطعام الذي تحصلون عليه".

وأوضحت قائلة "فيما يتعلق بالأطفال والطعام من الأنسب للغاية أن تترك قلقك يتولى زمام الأمور. فعلى سبيل المثال، أعرف أن الشيء الصحيح

تأمل الأمهات في مختلف دول العالم أن يكون أبنائهن مثاليين وأن تكون سلوكياتهم منضبطة، ويخضع تحديد ضوابط علاقتهن بأطفالهن وتنشئتهن لتخصصهن الوظيفي في الكثير من الأحيان، فكيف تتعامل الطبيعة النفسية مع أطفالها؟ وهل تسمح الأم التي تعمل أخصائية تغذية مثلاً بأن يتناول أبنائها جميع الأغذية التي تمنعها عن مرضاها؟ وهل تحظر طبيعة الأسنان الحلوى على أبنائها؟

لندن - تؤكد الكثير من الأمهات أن وظائفهن تؤثر بشكل أو بآخر على سلوكهن تجاه أبنائهن، وفي المقابل تساعد الأمومة النساء العاملات على أن يكن أفضل في عملهن.

وقالت سيلينا وارلو عالمة نفس الطفل "وظفتي هي الأسوأ والأفضل بالنسبة إلى كوني أمًا. فمن ناحية أنا محظوظة جدًا لأن البحوث والنظريات المتعلقة يعلم نفس الأطفال في متناول يدي، ولكن، من ناحية أخرى، يضاعف ذلك قلقي تجاه طفلي".

وتابعت "عندما كان طفلي الأول صغيرًا جدًا، كنت أعني بأطفال يعانون من اضطراب طيف التوحد، وعندما عدت إلى المنزل وشاهدت طفلي يتحرك بنشاط وحيوية، وجدت نفسي أفعل ما أنصح الزبائن بالقيام به: إنشاء بوميات وتصويرها وبناء قصة تطور الطفل. وفي الواقع، كان مجرد طفل عادي، ولكن لأن النظرية مسجلة في مخيلتي، فقد شرعت في تطبيقها".

من الخطأ التظاهر بأنك خبير في أي جانب من جوانب حياتك، من المهم دائمًا أن تبقى منفتحًا على كل المحيطين بك

وكطبيب يمكنك تقديم جميع أنواع النصائح للمرضى، ولكن عليك أن تكون حريصًا على القيام بذلك في إطار عملك، وعلى الفصل بين وظيفتك وأطفالك، وبذلك عليك أن تتنشق هذه النصائح في سياق الأسرة. وأفادت الخبيرة البريطانية بقولها "أتذكر جيدًا عندما كنت أرضع طفلي الثاني طبيعيًا واستخدم بعض البسكويت للحفاظ على هدوء طفلي الآخر. هذه هي حقائق الأمومة".

وأضافت "أسوأ ما أخشاه هو مقابلة أحد الزبائن في السوبر ماركت مع طفلي، من المؤكد أنهما سيصيرفان بحرية ولن أستطيع السيطرة عليهما".

وتحدثت بيني سيرشباي التي تدير خدمات طب الأطفال والبالغين في مؤسسة "نورث است لندن فوندايشن"، عن تجربتها قائلة "كنت متأكدة دائمًا من أن الرضاة الطبيعية هي الأفضل للطفل، لذلك كنت حريصة على ابنتي اليسا، التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات الآن، وعلى إرضاعها طبيعيًا، وهو ما فعلته لمدة ستة أشهر، لكنها عانت من الإضراف، وفقدت 20 بالمائة من وزنها خلال أسبوعها الأول". وأضافت "بعد ذلك كان

جمال

أسلوب الحياة غير الصحي ينعكس على البشرة



أوردت مجلة "بريجيت" أن أسلوب الحياة غير الصحي ينعكس سلبًا على البشرة؛ حيث تفقد البشرة الماء والمعادن والعناصر المغذية بسبب قلة النوم والإكثار من السكر والقهوة والبيض والتدخين وشرب الخمر. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن النتيجة المحترمة حينئذ هي شحوب البشرة وفقدانها للضخامة والحيوية والمظهر المشدود مع ظهور البثور والشوائب والتجاعيد والهالات السوداء حول العين.

ولتجنب هذه الصورة السيئة للبشرة، ينبغي اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية مستحضرات العناية الغنية بالرتينول.

المتملة في الإكثار من الخضروات والفواكه مع الإقلال من السكر والدقيق الأبيض والملح والوجبات السريعة والإقلاع عن التدخين والخمر، إلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة والحصر على أخذ قسط كاف من النوم لمدة لا تقل عن 6 إلى 8 ساعات ليلاً.

كما تلعب العناية السليمة دورا كبيرا في التمتع ببشرة تشع بضارة وحيوية؛ حيث يمكن تحفيز البشرة على إنتاج الكولاجين المسؤول عن مرونتها ومظهرها المشدود المعتمد بالضارة والحيوية من خلال استعمال مستحضرات العناية الغنية بالرتينول.

جمال

أنت ابن محيطك

جميع مشاهد حياتي من جديد، صرت أخاف الصحبة التي لا تقرا، فهم لا يعرفون غير الجهل وتكريسه، كل من يصاحبك يجب أن يشبهك في معظم صفاتك، أو يعلوك قيمة.

تذكرت كلمات أمي ودخلت في نوبة ضحك هستيري وأنا أستمع لكلمات روائي كبير وناقد أدبي لا يستهان به، يقول لي: لا أفرط في قبول طلبات الصداقة على (الموقع الأزرق) الفيسبوك، بل أدقق جيدا في من يدخل عالمي، فإذا كان على صفحة أحدهم فتيات (...). لا أقبل صداقته، فلا مكان لعهر الفكر والجسد عندي.

وإن كان يفرط في تعليق بعض الصور الدينية والأحاديث الضعيفة، فهو يخفي فسادا أخلاقيا رهيبا، يردم نتوءات وحفرها نفسية وأخلاقية ببعض التسبيح المستعار، كأصلع يرتدي باروكة شعر ملساء!

عدد الروائي الكبير أمثلة لا تتسع الأسطر لذكرها لكنه أصاب كبد الحقيقة الذي أشارت إليه أمي من قبل، وبأصابع بريئة ظلت تشير إليه وهي تنير لنا طريق الصداقات بين الحين والآخر، تمسك بمصباح واهن، تشعل الفتيل لتتير عتمة علاقات تخشى أن تجربنا إلى مشكلات، ربما ينهار معها الكثير من المبادئ والقيم التي غرستها بصبر وأناة.

اختر محيطك، لتتجنب نصف مشاكلك، واصمت كثيرا، أستمع أكثر مما تتكلم لتتجنب النصف الآخر، وانقل تجاربك إلى أبنائك دون ضغط، دعهم يتخبروا بحرية حذرة، وليس قهرا مغصوبا.

من ممثل قال لي: في بعض المشاهد أمام العملاقة كنت أستمع روعة التمثيل التعبيري من هذا الفنان الكبير.

مقولة مصرية شهيرة أعتقد أنها كانت مثلا شعيبيا، "من جاور السعيد يسعد، ومن جاور الحداد ينكوي بناره"، فالنار المتطائرة من محيط مشتعل، ناكر للمواهب غالبا ما تحرق من تطاله، لا تبقى ولا تذر.

أعترف لأمي وبكل حيادية أنها لا تحمل مكرًا يجنبها الوقوع في الأخطاء وربما الكوارث، وورثت أنا ذات الطبع العفوي الجالب للمشكلات.

بيد أن أمي بالخبرة والسليقة طلبت مني يوما ما، ضرورة الابتعاد السريع عن صديقة الطفولة، وعدم العودة للحديث معها أو عنها بعد ذلك، فحين تزوجت صديقتي من رجل يكرها في السن كثيرا، وليس في نفس مستواها التعليمي والثقافي، على الرغم من تفوق مستواه المادي عليها وعلى ممتلكات أسرته بأكملها، خشيت أمي من انزلاقي لتفكير مادي يخلو من تكافؤ بين الزوجين، يقوم على عدة أسس بالطبع ليس المال إحدى مفرداتها.

قالت لي أمي بشدة وصرامة، وعينين لا تعرفان الابتسام في هذا الموقف الذي وصفته بالحدث الجلل: أنت ابنة محيطك، الآن تتشكل حياتك كلها، تعيددين اختيارات أصدقائك من جديد، كل إنسان لديه قدر يصنع منه شيئا، والشخص ذاته يصنع من المواقف حياة.

أرثت أمي حساباتي كلها، ابتعدت عن تلك الصديقة، لكنني أعدت ترتيب

على أن يكونوا أكثر إبداعا وعتاء، فالنجاحات معديّة، والفضل كذلك، بل هو أكثر عدوى مما نتخيل.

والوسط الطبي الباهر في اكتشافاته؛ نهل الطبيب الصديق من الكتب والمراجع العلمية، والنهم للدراسات العليا، والتحصيل الدراسي والمهاري، والمعرفي، تنتقل إلى صديقه بالحمية التي لا تقبل الجدل والمناقشة.

في الفن معتقد بأن المشهد الرائع إذا اجتمع فيه فنان كبير مبدع مع صغير مبتدئ، يعلو المشهد ويتحول إلى حلبة مصارعة بين الأداء التمثيلي النابض وحديث العيون، لغة الجسد المعبرة، استخدام الوجه كذلك، أكثر



اختيار المحيط يجنب نصف المشاكل

رابعة الختام
كاتبة مصرية

قل لي من هم المحيطون بك على كافة المستويات، لأقول لك: من أنت. أنت ابن محيطك، لذا اجتهد في اختيار ما يناسبك وينهض بك، لا ما يحط من قدرك أو يغفل قيمتك. وعيت بهذا بعد سنوات طوال، وأحاول قدر استطاعتي وجهدي نقله لأبنائي، بل أنشر الفكرة بين صديقاتي وجيراني بلا ملل من تكرار ذات الجمل التحذيرية في ضرورة انتقاء المحيطين بنا بعناية فائقة. البيئة الثقافية المحيطة بالكتاب والمبدعين تساعدهم كثيرا