

الأبوة الزائدة تخلق جيلا مفرطا في الاتكال

المبالغة في حماية الأبناء تصيبهم بالانرجسية والكسل

ربة المنزل أكثر عرضة للاكتئاب من الأم العاملة

نيويورك - كشف استطلاع حديث أجرته مؤسسة جالوب شمل أكثر من 60 ألف امرأة أميركية، أنه من الأرجح أن تكون الأمهات غير العاملات أكثر إصابة بالغضب والحزن بسبب الأطفال الصغار، كما أنهن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالأمهات العاملات. وأكد المختصون أنه على الرغم من أن النساء ربات المنزل يكن أقل عرضة للاحتكاك بالناس وضغوط العمل مثل النساء العاملات، إلا أنهن قد يكن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب لأسباب عديدة.

وتوصل الاستطلاع إلى أن الأمهات اللاتي يقين في المنزل، حتى وإن لم يكن لديهن أطفال، لا يزلن أسوأ حالا من الأمهات العاملات.

وأوضح لوريل ميلين، أستاذ طب الأسرة بكلية الطب في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ومؤلف كتاب "حل الإجهاد الزائد"، قائلا "كونك أما في المنزل يمكن أن يكون ذلك مرهقا للغاية، فبخلاف رعاية الأطفال، هناك أيضا الكثير من المهمات والأعمال المنزلية التي يجب القيام بها، وعندما تتراكم الأعمال لا يفهم الشريك الذي يعمل أحيانا السبب".

وتابع موضعا "ليس هناك الكثير للقيام به فقط، بل أيضا غالبا ما تكون نفس المهام متكررة، مما يجعل يوم ربة المنزل يشبه تماما اليوم التالي دون انقطاع".

وقال المشرفون على الاستطلاع "أما بالنسبة للأمهات العاملات، فيوجد تحد يتمثل في التوفيق بين هاتين المهمتين الرئيسيتين، ولكن الميزة هي أن كل مهمة منهما تعطي الأخرى بعض الاستراحة".

وأفادت دانا دورفمان، أستاذة الطب النفسي، بان الأمهات اللاتي يتقلن بين الوظائف ورعاية الأطفال ربما يشعرون بالغيرة بعض الشيء من النساء في المنزل.

وتابعت دورفمان "لكن الأمهات اللاتي يقين في المنزل يملن إلى الإبلاغ عن مشاعر العزلة وفقدان الهوية والتفاعل الاجتماعي، كما قد يكون من الصعب الشعور بالإنجاز عندما لا يمكن ملاحظة ذلك دائما".

وأوضح علماء النفس أن أعراض الاكتئاب لدى ربات المنزل تتمثل في شعورهن المستمر بالحزن واليأس وقللة القيمة أو الفراغ الدائم، والإحباط أو فقدان الاهتمام بالأنشطة أو الهوايات التي كانت ممتعة، بالإضافة إلى صعوبة النوم، ونقص الطاقة، وصعوبة التفكير بوضوح أو التذكر أو التركيز أو اتخاذ القرارات، والتغيرات في الشهية أو الوزن، والتفكير المتزايد في الموت أو الانتحار.



لا إفراط ولا تفريط

الأطفال. فهم لا يطورون مهارات كافية، ويواجهون صعوبات في حل الصراعات، لأنه لطالما تكفل أبائهم بهذا الأمر. وأضافت "هؤلاء الأطفال يكسبون أصدقاء، ولكنهم يضطرون إلى بذل جهد كبير للحفاظ على الصداقة لأنهم لم يتعودوا على الأخذ والعطاء. كما يعتبر الأطفال من هذا النوع حساسين جدا تجاه الضغط النفسي، خاصة أنه يسمح لهم في الغالب بتناول الحلوى عوضا عن الطعام المفيد، وتجنب أخذ حمام لمجرد أنهم منهكون في اللعب، وبالتالي، يبدو جليا أن هؤلاء الأطفال لم يتعلموا كيفية مواجهة صعوبات الحياة".

كما قال المختصون إن الحماية المفرطة لا تحضر الأطفال لقبول الواقع وتحمل المعاناة النفسية والجسدية، وفي الغالب، تسود الفوضى حياة هذا النوع من الأطفال عند بلوغهم مرحلة المراهقة، ويصبحون أكثر عرضة لحالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية. واعتبروا أن شدة خوف الأبناء والأمهات على الأبناء تقتل أحلامهم وطموحاتهم وتحبطهم، كما أن ذلك كفيل بخلق مشاكل نفسية وجسدية لهم ويصيب شخصياتهم بالهشاشة والحياسية المفرطة. وقال الخبراء إن ما يعتبره بعض الآباء حماية وخوفا على مصلحة الأبناء، بدافع الحب هو في الحقيقة شكل من أشكال العنف، لأن المبالغة في الخوف تؤدي إلى انتكاسة في شخصية الابن يصعب معها كسر الحاجز النفسي الذي بناه الوالدان.

حتى الاهتمام بانفسهم عند عدم وجود شخص كبير يهتم بهم. كما أفادت بان الباحثين في الجامعات الأميركية لاحظوا في بداية القرن الحادي والعشرين أن الشباب الذين ينتقلون من المدرسة الثانوية إلى الجامعة عاجزون عن تحمل مسؤولياتهم بانفسهم، كما أن ذويهم هم من يسافرون بهم من مدينتهم إلى الجامعة ويساعدونهم على تسلم الغرفة وتنظيم أغراضهم، وحل جميع المشكلات والمفاجآت التي قد تطرأ.

وتكتشف ميليت أن هناك جملة من العوامل الاجتماعية والديموغرافية التي تقف وراء هذه الظاهرة، مبينة أنها عندما كانت طفلة، كانت تطلعات الآباء وتوقعاتهم لأبنائهم متواضعة. فقد كان عليهم فقط الاجتهاد في المدرسة وتحسين سلوكهم ليكونوا أناسا محترمين، مضيفة "لم تكن تمثل محور حياة أبائنا".

وتابعت "أما الآن، باتت العائلات أقل عددا والآباء يمتلكون أكثر مالا، ويوجهون كل اهتماماتهم نحو الطفل. بالإضافة إلى ذلك، أصبح أغلب الأشخاص يؤسسون عائلات في سن متأخرة بعد خوض تجربة العمل، لذلك، يتعاملون مع تربية الأطفال كما لو أنها إدارة شركة، وليس حسب الطرق التقليدية الملائمة. أما بالنسبة للطبقة الوسطى والثرية، فقد أصبح تدليل الأطفال وتقديم الأشياء الثمينة لهم مظهرا من مظاهر الرياء، وسباقا حقيقيا بين الآباء لتوفير كل شيء".

ومن جانبها أفادت سيلفيا أفا، صاحبة دراسة "نريد أطفالا سعداء"، بان هناك علامات ترتبط بهذا النوع من

الصحة أو الشخصية. لكن الحقيقة غير ذلك، فالقلق يمكن أن يعيق الشخص عن أداء عدد من وظائفه السلوكية. فهناك بعض أنواع القلق الحاد السائدة التي تسلب من المصاب بها القدرة على عيش حياته اليومية الروتينية بشكل طبيعي".

وبينت أستاذة الطب النفسي وعلوم السلوكات الحيوية في جامعة كولومبيا في لوس أنجلوس تارا بيريس، أن "تعليم الأطفال وتلقينهم صفات أو قيما معينة يتم على مستويات مختلفة". فالآباء القلقون يستخدمون لغة تنقسم دوما بالحبيطة والحذر الزائدين مقارنة بغيرهم من الآباء غير القلقين. فهم مثلا قد يرددون على مسامع أبنائهم بشكل متكرر عبارة "كن حذرا، توح الحذر، قد سيارتك بأمان" وغيرها من التعليمات. كما أنهم يميلون إلى منح أولادهم استقلالية أقل، حتى في المهام المنزلية اليومية الروتينية. إذ تجد بعض الآباء لا يسمحون لأبنهم البالغ 12 سنة باستخدام الفرن أو الذهاب وحده لزيارة صديق يسكن بالحوار.

وأكدت ميليت أن الأطفال تحولوا في الآلاف من المنازل العصرية إلى مركز اهتمام العائلة، أو المركز الذي يدور بقية الناس في فلكه، مشيرة إلى أن سبب هذه الاختلالات في السلوك هو أن الأطفال لا يضطرون إلى الخروج من سرتقتهم عند سن الرابعة. وبعد هذه السن، يصبحون عاجزين عن توجيه أنفسهم ذاتيا وتوجيه العقاقير الممنومة لبلوغ الموت أو مساعدة الأبوين، أو

يعيش الآباء والأمهات في وقتنا الحاضر حالات من الخوف المتزايد على الأطفال، نظرا إلى فقدانهم الثقة في المحيط الاجتماعي بسبب تزايد نسب الاعتداءات الجسدية والجنسية ضد الأطفال في جل المجتمعات، ولا يكتفرت الأطفال لمخاوف الآباء، التي يعتبرونها أمرا مبالغ فيه ويقيد حريتهم ويتوقون إلى التخلص من سيطرتهم، إلا أن المبالغة يمكن أن تكون نتائجها عكسية وقد تحمي الأبناء إلا أنها تنعكس سلبا على تكوينهم النفسي وعلى قدرتهم على مواجهة الصعاب التي تعترضهم في حياتهم.

ولدت - سيسي الكثير من الآباء والأمهات جميع شؤون أبنائهم في شتى مراحل حياتهم، ويتدخلون في كل جزئياتها بدافع الخوف عليهم والحرص على حمايتهم، إلا أن التجارب والبحوث أثبتت أن التأثير السلبي لخوف الآباء والأمهات المفرط على الأبناء يتجاوز التأثير الإيجابي.

وأكد المختصون أن رغبة الآباء في أن يكونوا حراسا شخصيين لأبنائهم لها نتائج سلبية في أغلب الأحيان، حيث يمكن أن ينجس عن ذلك جيل ضعيف الشخصية غير قادر على تحمل أساط المسؤوليات ومواجهة الصعوبات الحياتية التي تعترضه في المستقبل.

كما لفت خبراء التربية إلى أن الخوف المبالغ فيه على الطفل يقيد ويصنع منه شخصية اتكالية فاقده للثقة في نفسها، وأشاروا إلى أن الحب المفرط للأبناء يصيب الكثير من الآباء والأمهات باضطراب الخوف الزائد عليهم، مما يدفعهم إلى إحاطتهم بجملة من المحاذير دون أن يدركوا أنهم باتباع مثل هذه السلوكيات يدمرون شخصية طفلهم.

ويعتقد الكثير من الآباء أن حرصهم على السيطرة على تحركات أبنائهم سوف يحميهم ويجعلهم ينجسون إلى أواخرهم، إلا أن الأبناء في الكثير من الأحيان يبحثون عن حلول للتخلص من الخنقا المسلط عليهم.

وكشف المختصون أن رغبة الآباء في أن يقضي أطفالهم طفولة سعيدة ومثالية تدفعهم إلى اتباع أسلوب الحماية المفرطة، فلنا منهم أنهم يصونونهم من المخاطر التي قد تعترضهم، إلا أن هذا الأمر بعد صعبا جدا نظرا إلى كم المشكلات والصعوبات التي ترافق مسيرة حياة كل شخص، لذلك من المهم أن يجد الطفل أو المراهق أساليب دعم من قبل الوالدين تعلمه الاعتماد على نفسه، ولن يكون ذلك إلا بصنع شخصية قوية قادرة على مواجهة كل المشكلات، بعيدا عن الخوف المفرط الذي لا ينتج إلا شخصية هشة.



شدة خوف الآباء والأمهات على الأبناء تقتل أحلامهم وتحبطهم كما تثير مشاكل نفسية وجسدية لهم وتصيب شخصياتهم بالهشاشة

جمال

«بيوتي بلندر» تهدد بشرتك بالبثور

أوصت مجلة "وومان" النمساوية بتنظيف إسفنجة المكياج البيضوية "بيوتي بلندر" مرة كل أسبوع، نظرا لأن البكتيريا تتراكم عليها مع الاستخدام المتكرر، ما يهدد البشرة بالبثور والتهيج.

وعن كيفية التنظيف، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي غسل إسفنجة "بيوتي بلندر" تحت ماء جار أولا، ثم وضعها في وعاء مملوء بماء فاتر وقليل من شامبو الأطفال، وتركها لمدة نصف ساعة تقريبا.

ويعد ذلك، يتم شطف الإسفنجة تحت ماء جار مرة أخرى، وعصرها جيدا بالضغط عليها برفق إلى أن يتم التخلص من بقايا الشامبو، ثم تجفيفها جيدا بواسطة منشفة نظيفة.

تبرير الخيانة.. خيانة

عاشت عامين في سعادة غامرة، بين سفر وترحال ومثابة وإنجابها طفلة جميلة، لم يدق الشجار باب بيتهم إلا بعدها، حين تبدلت تصرفات زوجها، الشك يحاصر جميع أفعاله، لا تستطيع إغفال البوح الذي يذكرها دائما بخفا اختيارها، تمنعها جملة أبيها، ترن في أنبيها، تنفيها عن الشكوى. كان تواتر هذه الأفعال تباعا، وكثرة التبريرات والتعليلات لتصرفات كان من الممكن أن تبدو طبيعية لولا الإمعان في التخفي عن عين زوجته، والتخلص من مسؤولياته والأحداث الهاتفة الهامسة.

في زيارة سريعة لأهلها أملت بصغيرتها وعكة صحية شديدة، تطلبت العلاج الطبي والرعاية الاستثنائية، الطفلة يشملها نظام تاميني في بلد أبيها الذي هو بلدها بالتبعية، وتعامل في بلد أمها معاملة الأجانب، قررت جارتنا قطع زيارتها بشكل مفاجئ

عاشت عامين في سعادة غامرة، بين سفر وترحال ومثابة وإنجابها طفلة جميلة، لم يدق الشجار باب بيتهم إلا بعدها، حين تبدلت تصرفات زوجها، الشك يحاصر جميع أفعاله، لا تستطيع إغفال البوح الذي يذكرها دائما بخفا اختيارها، تمنعها جملة أبيها، ترن في أنبيها، تنفيها عن الشكوى. كان تواتر هذه الأفعال تباعا، وكثرة التبريرات والتعليلات لتصرفات كان من الممكن أن تبدو طبيعية لولا الإمعان في التخفي عن عين زوجته، والتخلص من مسؤولياته والأحداث الهاتفة الهامسة.



والحماية، شريطة اعترافه بخيانتها، هذا الاعتراف الذي يعطي مصداقية للحياة القادمة، يمنح صكا للغفران، ويضفي إحساسا بكونها غلطة كبرى يتطهر منها بالصدق في ما هو ات.

جمال

«بيوتي بلندر» تهدد بشرتك بالبثور

أوصت مجلة "وومان" النمساوية بتنظيف إسفنجة المكياج البيضوية "بيوتي بلندر" مرة كل أسبوع، نظرا لأن البكتيريا تتراكم عليها مع الاستخدام المتكرر، ما يهدد البشرة بالبثور والتهيج.

وعن كيفية التنظيف، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي غسل إسفنجة "بيوتي بلندر" تحت ماء جار أولا، ثم وضعها في وعاء مملوء بماء فاتر وقليل من شامبو الأطفال، وتركها لمدة نصف ساعة تقريبا.

ويعد ذلك، يتم شطف الإسفنجة تحت ماء جار مرة أخرى، وعصرها جيدا بالضغط عليها برفق إلى أن يتم التخلص من بقايا الشامبو، ثم تجفيفها جيدا بواسطة منشفة نظيفة.

جمال

«بيوتي بلندر» تهدد بشرتك بالبثور

أوصت مجلة "وومان" النمساوية بتنظيف إسفنجة المكياج البيضوية "بيوتي بلندر" مرة كل أسبوع، نظرا لأن البكتيريا تتراكم عليها مع الاستخدام المتكرر، ما يهدد البشرة بالبثور والتهيج.

وعن كيفية التنظيف، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي غسل إسفنجة "بيوتي بلندر" تحت ماء جار أولا، ثم وضعها في وعاء مملوء بماء فاتر وقليل من شامبو الأطفال، وتركها لمدة نصف ساعة تقريبا.

ويعد ذلك، يتم شطف الإسفنجة تحت ماء جار مرة أخرى، وعصرها جيدا بالضغط عليها برفق إلى أن يتم التخلص من بقايا الشامبو، ثم تجفيفها جيدا بواسطة منشفة نظيفة.

جمال

«بيوتي بلندر» تهدد بشرتك بالبثور

أوصت مجلة "وومان" النمساوية بتنظيف إسفنجة المكياج البيضوية "بيوتي بلندر" مرة كل أسبوع، نظرا لأن البكتيريا تتراكم عليها مع الاستخدام المتكرر، ما يهدد البشرة بالبثور والتهيج.

وعن كيفية التنظيف، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي غسل إسفنجة "بيوتي بلندر" تحت ماء جار أولا، ثم وضعها في وعاء مملوء بماء فاتر وقليل من شامبو الأطفال، وتركها لمدة نصف ساعة تقريبا.

ويعد ذلك، يتم شطف الإسفنجة تحت ماء جار مرة أخرى، وعصرها جيدا بالضغط عليها برفق إلى أن يتم التخلص من بقايا الشامبو، ثم تجفيفها جيدا بواسطة منشفة نظيفة.

