

# انسياق الأمهات وراء التقليد الأعمى يسبب لهن الضغوط ويؤدي أطفالهن

## أمهات يحولن التقليد إلى منهج حياة دون وعي

### الرجال يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة مثل النساء

ستوكهولم - تقدم أغلب الدول الدعم النفسي للنساء بعد الولادة، لكن بعض الدول كالسويد على سبيل المثال تقدم دعماً محدداً لبعض الرجال بعد الولادة أيضاً.

وبحسب بحث صادر عن جامعة "لينبوس" ومركز علم الأوبئة والطب الاجتماعي ومعهد كارولينسكا (جامعة طبية عريقة) في السويد، فإن الآباء يعانون من الاكتئاب بعد الولادة مثل النساء.

وأشار البحث إلى أن حوالي 1 من كل 10 آباء سويديين تظهر عليه أعراض الاكتئاب بعد ولادة طفل في العائلة، بحسب الدراسة المنشورة في موقع التلفزيون السويدي.

ويقول الطبيب النفسي والباحث مود جوهانسون "المبادئ التوجيهية الطوعية ليست كافية في السويد، والاكتئاب شائع تقريباً عند الآباء حديثي الولادة مثل الأمهات".

وتقول هيلينا نيستروم، وهي منسقة صحة الطفل في منطقة كرونوبيرغ السويدية "أكثر من 20 عاماً، قمنا بفحص الأمهات الجدد خوفاً من تعرضهن لاكتئاب ما بعد الولادة، لكن الآن فقط بدأت بعض المناطق بدعوة الآباء للتحدث عن دورهم كوالد في الأسرة، إنه لأمر مخجل".

ويذكر أن منظمة رعاية صحة الطفل في البلاد قدمت إرشادات وطنية جديدة في البلاد، منها على سبيل المثال "يجب أن يتلقى جميع الآباء مكالمة فردية بعد 3 إلى 5 أشهر من الولادة".

والغرض من ذلك هو إجراء محادثة أوسع حول الدور الجديد كوالد وأن الرعاية يجب أن تكون قادرة على تقديم الدعم عند الحاجة في مرحلة مبكرة. وتشهد العديد من المناطق أن لقاءات دورية مع الآباء الذين يتعرضون لاكتئاب ما بعد الولادة، لكن غالباً لا يُسمح لهم بمتابعة الفحوصات، ولم يلتزم أغلب المناطق بهذه الإرشادات، بحسب التلفزيون السويدي.

### جمال

### علاجات منزلية للتخلص من الشامات

يعاني الكثير من الأشخاص من ظهور الشامات في الوجه والجسم، والتي يعتبرها البعض إحدى علامات الجمال بينما البعض الآخر يعتبرها مظهر مزعج وغير مرغوب به.

وذكر تقرير لموقع "ذا هيلث سايت" بعض العلاجات المنزلية الطبيعية لتخلص من الشامات.

وقال إن الثوم مادة طبيعية تحتوي على إنزيمات طبيعية تساعد على الحد من تصبغ الجلد وتقليل حجم الشامات. ويمكن رحي بعض فصوص الثوم لتشكيل عجونا ثم وضعه على الشامات، وبمجرد أن يبدأ العجونا في الجفاف توضع ضمادة لاصقة على الشامات ويترك طوال الليل، ويتم تكرارها لمدة أسبوع للحصول على النتائج.

ويصنف خل التفاح كأحد المكونات الأكثر استخداماً للتخلص من الشامات، وذلك لاحتوائه على حمض المالكيك والأمحاض الأخرى التي يمكن أن تذيب الشامات.

ويمكن وضع القليل من خل التفاح باستخدام قطعة من القطن الطبي على الشامات لتنظيفها، وتركها لمدة ساعة، وتكرارها لأسبوعين للتخلص من الشامات.

كما يستخدم زيت الخروع لمعالجة الكثير من أمراض الجلد، وإزالة الشامات هي إحدى استخداماته. ونصح الخبراء بأخذ ملعقة كبيرة من زيت الخروع وخلطها مع ملعقة كبيرة من صودا الخبز، ووضع العجينة على الشامات وتركها طوال الليل ثم غسلها في الصباح، وتكرارها لمدة شهر.

ومن المعروف أن عصير الأناناس يقلل البكتيريا، لذلك يستخدم على نطاق واسع في العديد من كريمات البشرة، وهو مفيد أيضاً في إزالة الشامات.



لكل أسرة خصوصياتها

وتتمثل المنطقة الثالثة في ضغط التعليم، وأوضحت الطالبات أن هدفهن هو توعية الأم حول أهمية مساندة طفلها في كل ما يحبه وتشجيعه، وبالإضافة إلى ذلك يجب على كل أم أن تحذف من قاموسها تماماً المقارنة لأنها تخلق شعوراً بالدونية عند الطفل وتفقد ثقته في نفسه وتجعله دائماً يرى نفسه أقل من المحيطين به.

وقالت حازم "إذا تكلمنا عن التعليم سوف نجد أن كل الأمهات تقريبا لهن جملة واحدة، أريدك أن تكون مثل فلان، وهذا طبعاً ناجم عن حبها لابنها دون أن تفكر في هل أن ابنها له نفس قدرات الطفل الثاني؟ وما هي ميولاته الدراسية"، وأضافت هدفنا أن نقول للأم إننا نأخذها من حيث لا تحسب، ونركز على شخصيته وقدراته، فحبك له لا يعني أنك تقليد أي إنسان آخر يعيش ظروفًا وحياة تختلف عنك وعن ابنك".

وأوضحت "حذبتنا فئدة الأمهات حملتنا من سن 25 إلى 35 سنة، ويتم التواصل معهن عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، ومن خلال حملات توعية، ومقاطع فيديو درامية تعبر عن حملتنا، كما سيتم إنجاء مسلسل درامي صغير على موقع اليوتيوب يحكي عن المواقف التي يمكن أن تقع فيها الأم دون أن تعرف".

كما أشارت إلى أن الحملة سوف تكون لمدة ستة شهور كاملة بدأت في أول يونيو 2020 وستنتهي أول يونيو 2021، وهدفها تغيير التفكير السلبي والتقليد الأعمى للأمهات دون تفكير".

بأنها ليست مطالبة بأن توفر لاسرتها كل متطلباتها وأفضل الأشياء في الحياة ولكن الأهم أن توفر لها ولهم الأنسب في إطار قدراتها المادية وقناعاتها أيضاً.

أما المنطقة الثانية فتشتمل الضغط الرياضي، حيث نبهوا إلى أن الرياضات كثيرة جداً وكل رياضة لها فوائدها المختلفة عن غيرها وهنا يأتي دور الأم في اختيار الرياضة الأنسب لطفلها والتي تتوافق مع قدراته وميولاته، مؤكداً أن هدفهم يتمثل في منع الأم من أن تتأثر بأي كلام سواء من صديقاتها أو معارفها ويجعلنها ترى الأنسب لطفلها وتتبع قناعاتها وخبراتها مع طفلها ولا يوجد أي مانع أكيد من استشارة المختصين لأن دفع الطفل إلى المصوح الضار الذي لا يتوافق مع قدراته واهتماماته يقلل موهبته ويستنزف طاقاته.

وفي هذا السياق قالت يارا "كل أم ترغب في أن ترى طفلها يتمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية، فنحرص على أن يمارس أكثر من رياضة، ويدخل الطفل في ماراتون التدريبات الرياضية الكثيرة، إلى جانب الدراسة، وذلك لترضي نفسها بأن ابنها يمارس أكثر من لعبة رياضية، مثل صديقة لها أو قريبة".

وأضافت "لكن هل الطفل يجب كل هذه الرياضات؟ أم أنها تفرض عليه ما لا يحبه، هدفنا في حملتنا، أن تفكر الأم في ابنها دون التقليد الأعمى وتحدد ما الذي يقدر أن يحقق نجاحه، أنه بالكيفية وليس بالكمية".

يعني أن قراراتها يجب أن تكون نابعة من أحاسيسها ورؤيتها وواقعها، وليس مجرد انسياق أعمى وراء أصدقائها أو معارفها.

وأشرن إلى أن الحملة سوف تأخذ 3 مراحل أساسية يكثفون من خلالها مناطق الضغط الذي ينشأ بين الأمهات ومدى تأثيره عليهن وعلى أطفالهن.

### يجب على كل أم أن تحذف من قاموسها تماماً المقارنة لأنها تخلق شعوراً بالدونية عند الطفل وتفقد ثقته في نفسه

وتتمثل المنطقة الأولى في الضغط المادي الذي تعيشه بعض الأمهات، موضحين أن الأم دائماً تسمى إلى الأمام تكون هي وأسرته أقل ممن حولها سواء أصحابها أو أقاربها، وهذا بكل تأكيد نابع من حبها لابنتها وعائلتها، إلا هذا الأمر لو زاد عن حده في بعض الأحيان من الممكن أن يسبب ضغطاً كبيراً لها ولأسرتها رغماً عنها.

وقالت يارا حازم إحدى المشاركات في المبادرة إن تقليد الأم لمن حولها بإعلاء الأطفال أمواً لا كثيرة كفي تسعدهم، وفي الحقيقة من السهل جداً بهذا التقليد الأعمى أن تؤدي أولادها، كما بين المشاركون على الحملة أن هدفهم يتمثل في إيصال رسالة للأم

ونبهوا إلى أنه من أشجع سمات الإنسان الضعيف هو التقليد الدائم للآخرين في كل شيء في الآراء أو في طريقة التفكير أو الملابس وأسلوب الحياة، مما يؤدي إلى طمس معالم شخصية.

وأشاروا إلى أن أكثر شيء يؤرق الأمهات إحساسهن بأنهن يجب أن يكن مثاليات، وحتى إذا لم تؤمن الأم بذلك هناك من حولها من يلومها بأنها غير مثالية، المقارنة بين الأمهات اللاتي في الأطر العائلي في طرق تعاملهن مع أطفالهن أسلوب محبط وقاتل لأن كل أم لها ثقافتها وأسلوب تعامل فيه مع أطفالها بما يناسبهم.

وأطلقت مجموعة من طالبات الإعلام بجامعة مصر الدولية حملة توعية بعنوان "حكاية أم" لتخفيف الضغوط المجتمعية عن الأمهات، وتناقش الحملة الضغط المجتمعي الناشئ بين الأفراد وخاصة تأثيره على الأمهات والأطفال كما أنها تركز على تشجيع الأم لتكون صاحبة قرارها الأول والأخير وترى الأنسب لحياتها ولحياة طفلها دون أي ضغوط من المجتمع أو الأصدقاء.

ولفتت المشرقات على الحملة إلى أن الأم هي صاحبة القرار خاصة في بيتها، وفي كل ما يتعلق بمصير طفلها وهو بالتاكيد يعتبر عاملاً مهماً في تشكيل حياته وشخصيته. ومن ضمن أهداف الحملة خلق ثقة عند الأم في نفسها وفي قراراتها وجعلها تؤمن باستمرار بانته لا يوجد أي شخص يفهم ابنها مثلها، وهذا

تسعى الكثير من الأمهات إلى التقليد غير الطبيعي للأمهات أخريات يرون أنهم القدوة في كل شيء ويشمل أبسط التفاصيل. وأكد علماء النفس أن التقليد الأعمى دليل واضح على ضعف الشخصية وافتقادها للثقة في النفس لأنه غير مبنى على قواعد تتفق مع شخصيتها وعائلتها التي تنتمي إليها.

القاهرة - تعاني أمهات كثيرات من ضغوط اجتماعية تجعلهن يبحثن عن المثالية في تنشئة أطفالهن، ولا تؤثر هذه الضغوط على الأمهات فحسب بل على الأبناء والأسرة بصفة عامة، وتجد البعض منهن في تقليد الأمهات الأخريات سبيلاً للتخلص من هذه الضغوط التي تؤرقهن، إلا أن ذلك يؤثر سلباً عليهن وعلى حياتهن الأسرية وعلى الأبناء ومستقبلهم.

وأكد المختصون أنه "من الطبيعي أن يتأثر الإنسان بما حوله وبمن حوله من أشخاص وأحداث، فالإنسان المتوازن يتأثر ويؤثر، وأحياناً يترجم التأثير بالأخريين تقليداً لتصرفاتهم ونياهم وأسلوب حياتهم، وهذا يعد نوعاً من التكيف الاجتماعي أو القدوة، ولكن المشكلة تبدأ عندما يتحول التقليد إلى منهج حياة، دون وعي أو تقييم لمدى مناسبة الشخص المقلد، ففي هذه الحالة يتحول الأمر إلى تقليد أعمى وهو المعنى المرضي للتقليد، لأنه لا يقوم على منطق أو تفكير عقائلي، وإنما هو انجراف لسلك قد يناسب صاحبه، ولكنه لا يناسب الجميع".

وتصر أمهات على الاستفادة من تجارب الأخريات قبل الإقدام على أي شيء في حياتهن لأن تجاربهن قد تختصر عليهن الكثير من التساؤلات حول بعض المواضيع، ويجعل قراراتهن محسوسة بتجاربهن، إلا أن اختلاف الظروف والوقت والحالة النفسية قد تؤدي إلى حدوث نتائج سلبية.

وقالت إحدى الأمهات "لدي أشخاص اعتبرهم مصدر إلهام لا أنكر ذلك، إلا أن التقليد الأعمى ليس من هواياتي أبداً ودائماً أريد أن أكون سيّدة اختياري وسيّدة ذوقي وصاحبة الفكرة الأولى، فالملشي على خطى غيري بطريقة عمياء وغبية دون أي مجهود لا أرضاها على نفسي أبداً".

## لماذا يعشق البشر النميمة

وراء النميمة أنه عندما سمع الأشخاص عن سلوك شخص معاد للمجتمع أو تعرض لظلم، وزادت معدلات ضربات قلوبهم، وعندما تمكنوا من إشارة النميمة حول ذلك الشخص شعروا بالهدوء وانخفض معدل ضربات قلوبهم.

وتساعدنا الثرثرة المحايدة في الواقع على بناء الصداقات والشعور بالمجتمع المحيط بنا، بالإضافة إلى تعلم المعلومات الحيوية التي يمكن أن تساعدنا في تشكيل حياتنا الاجتماعية.

وقال الخبراء "عندما تفصح عن معلومات لشخص ما، فأنت تشير إلى أنك تثق به، وهو ما يمكن أن يساعد في بناء صداقة". وافتوا إلى أن النميمة تصبح ضارة تماماً عندما لا توفر أي فرصة للتعلم الاجتماعي، ويضمن ذلك تعليقات وقحة حول مظهر شخص ما أو تعليقات غير صحيحة.

والشخصية، لما كنا تمكنا من الحفاظ على المجتمعات التي نحن عليها الآن".

### الثرثرة المحايدة في الواقع تساعدنا على بناء الصداقات والشعور بالمجتمع المحيط بنا، وتعلم المعلومات الحيوية

وأفاد تحليل أجري في عام 2019 ونُشر في مجلة "علم النفس الاجتماعي" وعلم الشخصية" أن الشخص العادي يقضي 52 دقيقة كل يوم في النميمة، يتطرق الشخص العادي خلالها إلى 467 موضوعاً، وثلاثة أرباع تلك النميمة عادة ما تكون محايدة ومملة نسبياً مثل توثيق حقائق كـ"إنها عاقلة في وقت متأخر من العمل".

وكشفت دراسة أجريت في عام 2012 وتبحث في التفاعلات الفسيولوجية من

والقال، "إن نلحظ الأشخاص الذين على الجدران بأنهم يتابعون ويتبعون الآخرين عما يحدث.

ويؤكد الخبراء في السلوك الاجتماعي والنميمة البشرية، فرانك مكاندرو، أن "أسلافنا كانوا مفتونين بحياة الأشخاص الأكثر نجاحاً".

ومن أجل الإزدهار في العصر الحجري، كان على رجال الكهوف أن يعرفوا من كان يقيم علاقة مع من، ومن الذي يمتلك سلطة أكبر، ومن لديه إمكانية الوصول إلى الموارد وهكذا يكون ناجحاً.

وخلص عالم النفس التطوري، روبن دنبار، إلى فكرة أن "الليل والقال تطورت عند الإنسان الأول كوسيلة لاستمالة شريك الحياة وتقوية الروابط معه، وما الذي يجعل الحديث عن الآخرين أفضل، خاصة في وقت لم يشهد تقدماً في مجالات مثل التكنولوجيا وحتى الفلسفة".

وأكد دنبار أنه "بدون هذه المناقشات حول القضايا الاجتماعية

العامة للتأكد من أنك تمارس ذلك بشكل صحيح.

في البداية يعرف معظم الباحثين "النميمة" أو الثرثرة بأنها "نمذجة للحديث عن شخص غير موجود ومشاركة معلومات ليست في حوزة الآخرين". وأشار الخبراء إلى أن رسومات الكهوف التي نلحظها الآن ضمن مجال علم الآثار، لكن في جذورها هي "الليل

نيويورك - غالباً ما يشار إلى النميمة و"الليل والقال" على أنها "نشر معلومات ضارة عن أشخاص آخرين"، كما أنها جزء لا يتجزأ من ثقافة المشاهير.

ويعرض موقع "ستارز إنسايدر" معلومات مفيرة حول النميمة، مثل تاريخ بدء انتشارها وكيف تطورت مع مرور الوقت وأصبحت ضرورية، ومتى تصبح خطيرة، إلى جانب بعض الإرشادات



الثرثرة ليست دائماً سلبية