

غياب الاهتمام العاطفي يسبب متلازمة الاكتناز القهري

برلين - يحرص بعض الأشخاص على الاحتفاظ بأشياء لا فائدة منها وتكديسها حتى تعم الفوضى أرجاء المكان فيما يعرف بمتلازمة الاكتناز القهري، فما هي أسباب هذه المتلازمة وكيف يمكن مواجهتها؟

أوضحت فيرونيكا شروتير أن متلازمة الاكتناز القهري تعني الإفراط في تكديس وتجميع المقتنيات ومواجهة صعوبة كبيرة في اتخاذ قرار بشأن التخلص من الممتلكات الشخصية غير الضرورية، ويعود ذلك إلى الشعور المستمر بالحاجة لاستخدام هذه الأشياء في ما بعد.

وأضافت مؤسسة مركز دعم مرضى الاكتناز القهري بمدينة شتوتغارت الألمانية أن هذا السلوك يؤدي إلى تراكم الأشياء غير الضرورية في المنزل بشكل مزعج، مما يجعله غير مريح ويعجز بالفوضى.

وأوضحت زابينا كولر أن متلازمة الاكتناز القهري تندرج ضمن أمراض الوسواس القهري، وغالبا ما تكون مصاحبة لأمراض أخرى مثل الاكتئاب. وأضافت رئيسة الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب أن الأشخاص الذين يعانون من الخرف في الكبر، أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة الاكتناز القهري؛ حيث يتعذر على المرضى تقييم المواقف الراهنة بشكل مناسب عندما لا تتعاون الخلايا العصبية في المخ على نحو سليم.

وأشارت شروتير إلى أن سبب متلازمة الاكتناز القهري غالبا ما يكمن في مرحلة

الاكتناز القهري سلوك يؤدي إلى تراكم الأشياء غير الضرورية في المنزل بشكل مزعج، مما يجعله غير مريح ويعجز بالفوضى

يُجبره على تكديس كل تلك الأشياء، بالإضافة إلى مساعدته في تعلم أساليب ترتيب وتصنيف الأشياء لتجنب شغلها مساحات كبيرة، وكيفية اتخاذ القرارات ومهارات التعامل مع الآخرين.

ومن مهام المعالج أيضا زيارة منزل المريض بشكل دوري والمساعدة في إزالة الفوضى منه، وضمان تعلم المريض أساليب الحفاظ على العادات الصحية المعروفة وتوجيهه لممارسة مهارات الاسترخاء.

العلاقة المتوترة بين الآباء تخلق عداوات مهنية وهمية للأبناء

الماضي الأسري المشحون بالخلافات يقوّض العلاقات المهنية بين الزملاء



الدور الإيجابي للآباء يؤثر لاحقا في العلاقات الشخصية لأطفالهم

وأكدت الدراسة أن مثل هذه الصفات تبدأ في التشكل بشكل واضح وعميق خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل.

ويؤكد علماء النفس أن كثرة التشاحن والشجار بين الوالدين تؤدي إلى التأثير على ما يُعرف بـ"نمط التعلق" الخاص بالإنسان، وهو النمط الذي يحدد كيفية تعامله مع الآخرين. وربما يلقي ذلك بظلاله على مقدرته على إقامة علاقات صحية في مكان العمل.

وترجع نظرية "التعلق" إلى منتصف القرن الماضي وقد صاغها عالم النفس البريطاني جون بولبي. وتشير هذه النظرية إلى السنتين الأوليين من عمر الطفل واللذين يمثلان مرحلة حرجية يكون لها وقع كبير على الأداء الوظيفي للطفل اجتماعيا، وعاطفيا وإدراكيا.

وينقسم هذا "التعلق" إلى عدة أشكال منها: "نمط التعلق الآمن" الذي يشعر أصحابه بالثقة في أنفسهم وفي الآخرين، أما الثاني فهو "نمط التعلق القلق"، الذي تقل ثقة أصحابه في أنفسهم وفي الآخرين، لكن الاختلاف يكمن في أنهم يستطيعون التكيف مع هذا الأمر، من خلال تجنب الاقتراب الشديد ممن حولهم.

وهناك عدد كبير من العوامل التي تسهم في تشكيل "نمط التعلق" الذي يتطور كل شخص. ومن بينها، طبيعة استجابات الوالدين للمواقف التي يمران بها، بجانب طبيعة شخصية الإنسان نفسه، التي تتشكل بدورها بفعل مزيج من العوامل البيئية والوراثية.

كما تلعب طبيعة علاقة الوالدين ببعضهما البعض دورا في تشكيل "نمط التعلق" فالأب والأم يقدمان لأطفالهما نموذجا لكيفية تسوية المرء لخلافاته مع من يرتبط معهم بعلاقات وثيقة، وذلك بالطبع إذا كانت تلك الخلافات قابلة للحل من الأساس.

لكن العامل الرئيسي الذي يؤثر على تربية الطفل بشكل واضح هو الدعم الذي يقدمه الأزواج لبعضهم، فالكثير من الآباء والأمهات قد لا يجدون دعما أو مساندة في تربية أطفالهم، سواء من شريك الحياة أو العائلة أو حتى الحكومة، قد يشعرون بأنهم من الصعب إقامة علاقة صحية وطويلة مع أزواجهم وأطفالهم.

التعاطي مع خلافاتهما؛ فهل كانا يتزعمان للطرق الودية والبناءة أم يميلان للشجار والصراع؟

وخلص استعراض لعدة دراسات إلى أن جودة العلاقة بين الآباء، من حيث وجود الثقة وود بينهم أو صراعات أو تمييز في التعامل بينهم، قد تسبب لأبنائهم مشكلات نفسية وسلوكية على المدى الطويل أو تحميمهم من مخاطرها.

وأظهرت دراسة تحت عنوان "بناء الشخصية"، حلت معلومات ومعطيات أخذت من الآلاف من الأسر أن الأطفال الذين ينحدرون من بيئة أسرية يسودها السود والتفاهم بين الأم والأب ينمون قدرات وصفات إيجابية في طريقة التعاطي مع زملائهم.

وبيّنت الدراسة أن الأطفال لآب وأم يعيشان في إطار زواج مستقر هم أوفر حظا في تنمية صفات مهنية إيجابية مقارنة بالاطفال الذين يتربون في عائلة من أب أو أم واحدة، أو من أب متزوج من غير الأم أو العكس.

وتؤكد الدراسة أن العوامل الاجتماعية والعاطفية والاقتصادية في المجتمعات البشرية تؤثر في نوعية العلاقة بين الآباء والأطفال، ويمكن أن يظهر أثر ذلك بالتوالي في بيئات العمل، فالأشخاص الذين ينشأون في بيئات أكثر تنظيما لأبوين منسجمين وسعيدين معا، تربطهم علاقات أوثق وأكثر الثقة بزملائهم مقارنة بالاطفال الذين يعيشون في جو أسري مشحون بالخلافات والمشكلات.

وقال العلماء إن ما عرفوا عليه من نتائج قد يكون ذا صلة تساعد على تفهم أهمية التدخل المبكر في حياة الطفل عبر التأثير في شخصيته وسلوكياته، ومساعدته على تنمية العديد من مهارات التواصل الاجتماعي. وتشير دراسة بريطانية حديثة إلى أن صفات في الشخصية مثل الانضباط الداخلي ووضوح الهدف والغرض، والجانزية الاجتماعية، تتطور أكثر عند الأطفال الذين يتربون في بيئة أسرية يتوازن فيها الحب مع الانضباط. ووجدت الدراسة أن صفات كهذه، مهمة جدا في حياة تتوفر فيها فرص مهنية ومعيشية أفضل.

من الناحية النظرية، يعتمد النجاح في العمل على مدى التفاعل الجيد بين الزملاء ورب المؤسسة التي يعملون فيها، ومدى الرضا الوظيفي والترقيات والرواتب الجزية، لكن كلما لعب الآباء دورا إيجابيا في حياة أطفالهم، كان ذلك أفضل على بيئة العمل والعلاقات الشخصية.

السعي أثناء تعاملهما مع بعضهما وقد يكون ذلك سببا في جعله يفرط مستقبلا في إبداء زملائه ليصبح الأمر أشبه بـ"احتجاز رهائن".

ويؤكد خبراء علم النفس أن العلاقات الودية والناجحة بين زملاء العمل لا تنشأ من فراغ، فالأطفال الذين ينشأون في بيئات أكثر تنظيما لأبوين منسجمين وسعيدين معا، تربطهم مستقبلا علاقات أوثق وأكثر الثقة مع زملائهم في العمل، مقارنة بالاطفال الذين يعيشون في جو أسري مشحون بالخلافات والمشكلات.

وتناولت أبحاث عديدة فكرة تأثير الخلافات بين الأزواج على مستقبل الأطفال المهني ومدى توافقهم في علاقاتهم الزوجية والاجتماعية المستقبلية، وطرحت الكثير من النظريات في هذا الصدد، منها طبيعة علاقة الطفل بأفراد أسرته والأثر الذي تتركه على شخصيته في الكبر.

لكن النظرية الأكثر انتشارا، والتي تكاد تصبح حقيقة مسلما بها، هي أن طريقة التفاعل بين الزملاء، التي قد تتشكل بناء على طبيعة العلاقة بين الوالدين؛ خاصة في ما يتعلق بكيفية

يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



تساهم عوامل كثيرة في الكيفية التي يتعامل بها الموظفون مع زملائهم في العمل، مثل أجواء المكاتب وشخصيات المسؤولين الإداريين وأرياب العمل، فضلا عن طبيعة شخصيات الزملاء بشكل عام.

لكن هناك عاملا آخر خفيا، قد يكون مسؤولا عن معاناة الكثيرين من مشكلات مع زملائهم في العمل، من قبيل العلاقات المشحونة بالخلافات وعدم التعاون أو طلب المساعدة، والرغبة في تحقيق النجاح على حساب الغير، ورفض النقد للأداء السلبي في العمل، وكل هذه الصفات تسبب الكثير من الخلافات، التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الإنتاجية في المؤسسات، وقد يتزايد الضرر بسبب خسائر مادية كبيرة.

وبعبارة أخرى، يؤثر الجو الأسري والعلاقة بين الأبوين على نمو الطفل وتشكيل سماته الشخصية، وهو ما ينعكس لاحقا على علاقاته المهنية.

وتزداد البراهين المتعلقة بهذه النظرية، ليس على الصعيد التأثير على الحياة المهنية فحسب، بل حتى على طريقة العثور على الحياة وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية.

ورغم أن النجاح في العمل يتوقف من الناحية النظرية على مدى التفاعل بين الزملاء مع بعضهم البعض، وبين الأفراد ورب المؤسسة التي يعملون فيها، ومدى الرضا الوظيفي والترقيات والرواتب الجزية، لكن كلما لعب الآباء دورا إيجابيا في حياة أطفالهم، كان ذلك أفضل على بيئة العمل والعلاقات الشخصية.

ولهذا فإن الحياة في بيئة الأسرة التي تسود فيها علاقات متوازنة ومليئة بالمشاحنات، ستؤدي حتما إلى اكتساب الطفل سمات شخصية تتماشى مع البيئة التي نشأ فيها، ومع الوقت تزداد المشاعر السلبية التي اكتسبها مسوخا، ويصبح السلوك العدواني مرضيا في مكان العمل، وهذا السلوك ينبع من ألم تشكل خلال الطفولة. ويمكن للطفل أن يحاكي سلوك والديه

الاعتناء بالطفل في سنواته الأولى يعزز تطوره المعرفي

لندن - أكدت جل الدراسات الاجتماعية أن الأطفال الذين يعيشون داخل أسر ذات دخل منخفض وتعاني من المصاعب في المراحل المبكرة يدخلون المدرسة بمستويات استعداد أقل من أقرانهم الذين يعيشون داخل أسر ذات دخل عالٍ أو تلك التي مرت بمصاعب أقل، وتنتج عن هذه الأنماط فجوات ضخمة في أداء الأطفال وتحصيلهم الدراسي، ما يعني أن الاهتمام بالطفل في سنوات عمره الأولى يعزز تطوره المعرفي والسلوكي.

وركزت جل البحوث في السنوات الأخيرة على أهمية برامج الزيارات المنزلية للأمهات الحوامل التي تقوم بها السلطات الصحية والتي تندرج ضمن أطر الاستثمار في الطفولة المبكرة، وتبدأ تلك الزيارات أثناء فترة ما قبل الولادة وحتى رياض الأطفال عالية الجودة التي تسبق الالتحاق بحضانة الأطفال بعام أو عامين.

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن السنوات الأولى لحياة الطفل تضع الأساس لكل نموه اللاحق. ووفق تقرير لليونسيف، في السنوات الأولى من العمر، وخصوصا من فترة الحمل وحتى سن الثالثة، يحتاج الأطفال إلى التغذية والوقاية والتحفيز من أجل نمو دماغي سليم.

وأشار التقرير إلى أن التطورات الحديثة في علوم الجهاز العصبي أظهرت أدلة جديدة حول نمو دماغ الأطفال الرضع



توليفة التغذية واللعب والخب ضرورية في حياة الطفل

خلال تلك الفترة حيث بينت أن ادماغة الأطفال تشكل في السنوات الأولى من حياتهم روابط جديدة بمعدل مذهل يبلغ، وفقا لمركز نمو الطفل التابع لجامعة هارفارد، أكثر من مليون رابطة في الثانية. وبين تقرير اليونيسيف أيضا أنه وخلال عملية بناء الدماغ، تتشكل الوصلات العصبية بفعل الجينات والخبرات المعيشية، وهي تحديدا حسن التغذية والوقاية والتحفيز من خلال الكلام واللعب والاهتمام المتجاوب من طرف من يعتنون بالطفل. وأكد التقرير أن هذه التوليفة من الطبيعة والتغذية تضع حجر الأساس لمستقبل الطفل.

لكن كثيرا من الأطفال لا تزال تفوتهم توليفة التغذية واللعب والخب التي تحتاج إليها ادماغهم لكي تنمو. وتحتاج الادماغة سريعة النمو إلى سياسات وبيئات صديقة للأسرة لتدوم انطلاقتها.

وتشير الأبحاث إلى أن التدخلات الصائبة في الوقت المناسب قادرة على تعزيز النماء وعلى كسر حلقات الغبن المتناقلة بين الأجيال، وعلى توفير بداية حياة منصفة لكل طفل.

وبالنسبة للرُّضع المولودين وسط أجواء الحرمان، يمكن للتدخل المبكر، حين يكون الدماغ منهما في النمو المطرد، أن يعكس مسار الضرر وأن يُساعد في بناء القدرة على لصمود.