

آباء يحبطون أبناءهم بتحميلهم وزر إنجابهم

الرغبة في الإنجاب يرافقها شعور قوي بقيمة التضحية



خطاب التضحية يتعب الطفل

تحميل الزوج والأولاد مسؤولية ما يشعرون به من ضيق وانزعاج. وأوضح أنه أحياناً يستمر اكتئاب ما بعد الولادة مع الأم حتى مرحلة زمنية متقدمة أو قد يستمر إلى الأبد، مبيناً أن بعض الأمهات يستمر معهن الشعور بالكرهية والغفور من فترات اكتابهن، إما بسبب المسؤولية الملقاة على عاتقهن والالتزام والتقييد، وإما بسبب تغير نمط حياتهن وأجسادهن وشكلهن وغير ذلك من الأسباب. وأشار إلى أن غضب الأهل ليس هو ما يؤدي الأبناء، لكن مشاعر الاملابالة وعدم الاهتمام هي ما تسبب المشكلات النفسية والعصبية لديهم، كما أن كره الأهل لأولادهم يخلق لديهم انعدام الثقة بالنفس ومشكلات في مواجهة المجتمع وشعور بالفشل في الحياة عموماً، فيصبحون عدائين ومتسائمين وغير راغبين في الحياة وقد يميلون إلى الانتحار.

الامر مختلفاً ويميل إلى الجهة الأخرى، حيث الشعور بالآلم وجدل بسبب إحساسهم بهذا التناقض المزاجي تجاه أبنائهم، وبالتالي يكرهون أنفسهم ثم يتقلب هذا كله ضد أطفالهم لأنهم هم من يسببون هذه المشاعر. وأكدت أن المشكلة لا تتعلق بالتناقض الشعوري وإنما في محاولتنا إنكاره. وتابعت موضحة أنه "عندما نتوقف عن الإنكار يمكن أن نعرف ما هو الغضب العادي الذي يمكن أن نشعر به، وما هو الغضب العدائي. يسبب القلق وعدم التأكد، ندفن كل المشاعر السلبية بداخلنا وأحياناً بداخل الأطفال أيضاً". ويرى الدكتور كمال بطرس الاختصاصي في علم النفس الاجتماعي أن ضغوط الحياة والمسؤوليات المترابطة على الأيوين خارج المنزل وداخله قد يقودهما في حال لم يكونا متوازنين من الناحية النفسية إلى

الناس في هذه الأيام يعتبرون الإنجاب استثماراً لأنهم يتخلون في المقابل عن أجزاء من حياتهم الشخصية والمهنية. وأضافت قائلة "أحياناً يضحي الأبناء بالكثير من أجل أطفالهم، ما يجعلني أتساءل عما إذا كان الآباء هم من يحتاجون للأطفال وليس العكس. لكن الاستثمار يعني عادة توقع شيء ما في المقابل، وربما إذا لم يكن هناك أي عائد، يبدأ العداء في الظهور، خيبة الأمل هنا تكون المحرك الأساسي". وتابعت موضحة "يمكن للعداء أن يظهر أيضاً عندما نضطر إلى مواجهة الأشياء التي لا نريد أن نواجهها، ولا ينجح أي دور في الحياة في فعل ذلك أكثر من دور الأبوة والأمومة، الأطفال هم من يجربوننا من أفكارنا الجيدة عنا، ويضعوننا في مواجهة أمام أنفسنا، أمام أجزاء منا نرغب في إنكار وجودها، ويمكن أن نكرههم من أجل ذلك، لافتة إلى أنه مع الأبناء الآخرين قد يكون

كل ما كنت أحتاج لأن أفعله، لكن هل أنا سعيدة؟ لا. لو عاد الوقت إلى الوراء، لن أنجب أطفالاً أبداً". وكشفت دراسة حديثة أن الأمهات يعجزن عن التعبير عن مشاعر الندم، لكنهن أصبحن يجدن مؤخرًا متنفساً للتعبير عن هذه المشاعر عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وأشار روبن سيمون، أستاذ علم الاجتماع بجامعة ويك فورست الأمريكية، المتخصص في تأثيرات إنجاب الأبناء على الصحة العقلية، إلى صعوبة الاعتراف بمشاعر الندم لأنها تتعارض مع القوالب الاجتماعية التي تمنح الأمومة قدسية ومكانة عالية داخل المجتمع. وأوضح الاستشارية النفسية والمؤلفة إستيلا ويلدون، أن الرغبة في الإنجاب قد تحمل معها شعوراً بالتضحية الضخمة، ما قد يؤدي بعد ذلك إلى عداء تجاه الأطفال، مبيّنة أن

لا يتردد العديد من الآباء والأمهات في التعبير عن مشاعر ندمهم على إنجاب الأطفال، محملين أبناءهم أعباء تضحياتهم من أجلهم وتعبهم في سبيل تربيتهم. ويرون أنهم ضحوا كثيراً في سبيل أشخاص لا يستحقون ذلك، وغير قادرين على الوفاء بالدين لهم مهما فعلوا، مما يتسبب في إحباطهم ويعرضهم إلى اضطرابات نفسية تؤثر على مسار حياتهم.

ولفت إلى أن العلاقة بين الأولياء والأطفال يجب ألا تكون علاقة هيمنة وتسلط، بل يجب أن تكون علاقة تفاعل في كل الفترات ابتداءً من المرحلة الأولى للزواج وبداية تعود الشريكين على بعضهما البعض. وعلى اعتبار أن الأولياء لا يختارون أطفالهم ولا الأبطال يختارون أولياءهم، فإن العلاقة بينهم صعبة ومعقدة ويجب أن تكون سلسلة ومبنية على النقاش والتساؤل لا على إرث قديم يعيق الهوية بين الأجيال بل وينشئ صراعات بينها. ويعتبر الشريف أن كل طفل هو مشروع بالضرورة بالنسبة إلى الأولياء ويجب أن يكون من أولياءهم والأولياء يتعاملوا معه على أنه مدين لهم بكل ما يفعلونه من أجله، مبيناً أن نشأة الطفل في مناخ متشجع يتسم بانعدام الحوار والكثير من الجهل بتربية الأطفال يعد كارثة مجتمعية. وأشار إلى أن الولادة من أصعب امتحانات الحياة تماماً كما تعليم الأطفال والاهتمام بتفاصيل حياتهم في فترة عمرية حساسة.

تونس - يرى آباء وأمهات كثر أن تربية طفل تعني 1 في المئة من السعادة و99 في المئة من القلق، كما يرون أن تربية الأطفال مشقة بالغة تستنزف طاقتهم وشبابهم وصحتهم. ولا يخفي الكثيرون منهم ندمهم على إنجاب الأبناء وخاصة إذا كانوا كثر، حيث أنهم يصحون مصدر ضغط لهم. وفي المقابل يحبط التعبير عن هذه المشاعر الأبناء ويجعلهم في دوامة من الشك فيما يتعلق بصدق مشاعرهم نحوهم. وأكد خبراء التربية أن إنجاب الأبناء هو اختيار من الوالدين، فهما ملزمان بالتكفل بتربية أبنائهم ورعايتهم وعدم انتظار أي مقابل منهم. وقال معز الشريف، رئيس الجمعية التونسية لحماية حقوق الطفل، إن المجتمعات تتجدد من خلال الأطفال لذلك لا بد من القطع مع الرؤى النمطية في التعامل معهم، خاصة في محيط العائلة، إذ يجب ألا تكون العلاقة مبنية على خلق شعور لدى الطفل بأنه مدين لوالديه مما قد يسبب له الإحباط في مرحلة ما من مراحل حياته.

الناس في هذه الأيام يعتبرون الإنجاب استثماراً لأنهم يتخلون في المقابل عن أجزاء من حياتهم الشخصية والمهنية

وأشار إلى أنه لإحداث التوازن في الصحة النفسية للطفل، لا بد لبعض الأولياء أن يتخلصوا من تمرير حالات التشاؤم والغضب والسخط على المحيط والمجتمع إلى أطفالهم، وإلا يشعروهم بأنهم عبء وحمل ثقيل عليهم. وعن الحلول الأخرى لتخفيف العبء النفسي للطفل، يشير الشريف إلى أن العلاقة بين الأم والأب والطفل يجب ألا تكون مبنية على خطاب التضحية الذي يتبناه أحد الوالدين لكي لا يحمل الأبناء دين إنجابهم.

نصائح

كيف تجعل من الشاي مشروباً سحرياً

ميونخ - مشروب الشاي وخاصة في هذه الأيام الباردة من أفضل ما يمكن تقديمه للجسم. ولزيادة فائدة الشاي هناك بعض الإضافات التي تحسن من مذاقه وتزيد من فائدته. ولا يؤثر عسل النحل سلباً على نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين، إذا تم تناوله باعتدال. ويمكن لعسل النحل أن يخفف أعراض البرد والإنفلونزا، وكذلك بخصائصها المخفضة لنسبة السكر في الدم. ويساعد الزنجبيل الجسم على امتصاص العناصر الغذائية التي يحتاجها وتخفيف آلام المعدة والقولون العصبي، وتحسين الهضم والدورة الدموية، وتعزيز فقدان الوزن. ويمكن لشاي الزنجبيل أن يهدئ المعدة وخاصة عند السيدات الحوامل.



زمنه، وغير قادر على مواجهة المستقبل والتفاعل معه بسلاسة. وبين العموش أن الطفل تكون له دائماً نظرة واقعية وأخرى خيالية مما يعني أنه أسير أفكار تشكل عالمه الخاص. وإذا منحت الأسرة له حرية التعبير عن ذاته وعما يدور برأسه من أفكار سواء كانت صحيحة أو لا تمت للواقع بصلة، فإنه ينشأ في بيئة إيجابية، وهو ما يعطيه القدرة على أن يكون له رأي بيديه من دون أن يتلعثم، وهو أيضاً ما ينمي قدراته البلاغية وينشط مركز الكلام ويجعله قادراً على المشاركة في القرار. وشدد على أهمية أن يشارك الأبناء أبنائهم في صناعة القرار داخل الأسرة وأن يتم إعداد الطفل لكي يكون مستعداً لتحمل نتيجة قراره، كأن تتم استشارته حول المكان الذي يفضل الذهاب إليه أثناء العطلات أو عن الألوان التي يفضلها عند شراء ملابسها. وأكد العموش أنه على الرغم من أن هذه المشاركات بسيطة إلا أنها قادرة على تشكيل وجدانه ومن ثم تفعيل دوره وإعداده جيداً لإبداء الرأي واتخاذ القرار. وينصح العموش بأن تعزز الأسرة من ثقافة الحوار مع الطفل حتى لا يكون في المستقبل شخصية انسحابية تفقر لتقدير الذات. وأشار إلى أن مسؤولية بناء جبل إيجابي يستطع أن يشارك في الحوار ويبدى رأيه ويتخذ قراره تتوزع بين الأسرة والمجتمع والمدرسة ووسائل الإعلام.

مساهمة الأطفال في اتخاذ القرارات الأسرية ترتفع لوعي الوالدين

الأحيان وهو ما يجعل الطفل بعيداً عن هذه الآلية التي لو تحققت بمعناها الحقيقي ترتقي به وجدانياً وتمنحه الثقة في نفسه وتجعله إنساناً اجتماعياً بالدرجة الأولى. ورأى العموش أن ذلك هو ما يجعل الطفل بالفعل مظلوماً في محيطه الذي يولد فيه ويفتقد لأقرب تفصيلات الحياة اليومية وحيويتها التي تغذيه بعوامل النمو وتدفعه إلى تخطي مراحل الأولى، وهو على وعي بكل ما يدور حوله، إذ أن وجود الطفل في محيط يكون فيه مجرد مراقب ومحروم من أداء دوره في المشاركة يجعله خارج نطاق

وتحمل المسؤولية لمجابهة الصعاب التي تعترضهم في المستقبل القريب والبعيد. وبين المختصون أن بعض الآباء من ذوي المستويات العلمية والثقافية العالية فقط يعمدون إلى إشراك أبنائهم واستشارتهم حول مواضيع تهم الأسرة في مجالات متعددة حتى يتعلموا تحمل المسؤولية في سن مبكرة ويكونون قادرين على الشعور بالانتماء الدائم إلى العائلة. ولفتوا إلى أن الطفل الذي لا يسمح له باتخاذ قرارات صغيرة في المراحل الأولى من حياته، يشعر بأنه لا يستطيع اتخاذ قرارات مهمة في الحياة في ما بعد، كما أن الطفل الذي لا يقدم على فعل أي شيء إلا بأمر الوالدين، يسهل على الآخرين السيطرة عليه، وربما يشعر في ما بعد بالاستياء أو الغضب من القرارات التي تؤخذ بدلا عنه.

لندن - تعيش العديد من الأسر قرارات مصيرية تستوجب مشاركة جميع الأطراف في اتخاذها، لكن في النهاية يكون أسلوب الحوار بين الزوجين هو الفاصل في بلوغ القرار النهائي. وغالباً ما يتم تغيير آراء الأطفال في الكثير من الأسر عن هذه القرارات باعتبارهم غير قادرين على الدخول في نقاشات الكبار وإبداء آرائهم والمساهمة في اتخاذ القرار المناسب. ويتبنى مساهمة الطفل في هذه القرارات رهينة وعي الأسرة بتأثيرها الإيجابي في تكوين شخصيته وإلزامها بما قد ينتج عن هذا الإقصاء من تبعات.



وقال أخصائيو التربية والعلاقات الأسرية إن الطفل يمتلك حق إبداء الرأي والمساهمة في الحوارات الأسرية في حدود تكوينه العقلي وخبراته البسيطة، مما يصب في بناء شخصيته، لافتين إلى أن الكثير من الأسر تنري حياة أطفالها بالترفيه والتعليم الجيد وتغيب عنها في غالب الأحيان ترك مساحة لهم للتعبير عن آرائهم ومن ثم مساعدتهم في اتخاذ بعض القرارات التي تخصهم أو تخص العائلة. ويرى الكثيرون أن الأطفال في المجتمعات العربية يتم تجاهل آرائهم حيث لا يسمع الكثير من الآباء إلى اكتشاف قدرات ومهارات أبنائهم ولا يتركون لهم مساحة واسعة للتعبير عن آرائهم والمشاركة في اتخاذ بعض القرارات الخاصة بهم وبأسرهم، وتنمية قدراتهم على التواصل والحوار واكتساب الثقة في النفس وتكوين شخصياتهم