

التسرع في الإنجاب يصيب العلاقة بين الزوجين بالفتور

تأجيل الإنجاب يعزز الألفة ويحقق الاستقرار العاطفي بين الأزواج



أكد خبراء العلاقات الزوجية أن أغلب الأزواج يملكون بالإنجاب، لكن بمجرد أن يصبح الحلم حقيقة يفقد الكثيرون البوصلة ولا يعرفون طريقة التعامل المناسب مع ما يستجد في حياتهم، خاصة مع عدم وجود استعداد ووعي سابقين بالمسؤوليات الجديدة، مشيرين إلى أن المولود الجديد قد يؤدي إلى توتر العلاقة الزوجية وتدميرها في بعض الأحيان.

لندن - لفت أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية إلى أن التعجيل بالحمل بعد الزواج مباشرة ليس فكرة صائبة وعليها أكثر مما لها، لأنها تقتل فرصا كثيرة أمام الزوجين لتعزيز الألفة والمودة وتحقيق الاستقرار العاطفي بينهما، منبهين إلى أن تأجيل الإنجاب مدة سنة بعد الزواج من الأمور الهامة التي يجب أن يفهمها طرفا الحياة الزوجية، حتى لا يحرما نفسيهما من فوائد عديدة من بينها تعزيز العلاقة بين الزوجين، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لهما بالاختلاء ببعضهما والتعبير عن مشاعرهما وزيادة الألفة والمودة خلال حياتهما معا.

وشدد المختصون على أن تأجيل الإنجاب في بداية الزواج يعطي الزوجين فرصة كبيرة جدا للتعرف أكثر على بعضهما البعض، والتعامل مع مواقف الحياة المختلفة واكتشاف الطباع ودراسة محاولة التأقلم معها والتفاهم معا.

نسبة سعادة المتزوجين الذين يؤجلون الإنجاب في المراحل المبكرة من حياتهم الزوجية أعلى بعد إنجابهم الأطفال

وقالت الدراسة إن نسبة السعادة بعد الإنجاب تكون أعلى عند الأزواج الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و49 عاما، مقارنة بالمتزوجين في عمر الـ23 والـ34 عاما، وهم الذين نقل لديهم نسبة السعادة بعد سنة أو اثنتين من إنجابهم للأطفال، أما من أنجبوا في عمر ما بين 18 و22 فهم الأقل سعادة على الإطلاق.

وأوصى الباحث ميكو ميرسكيلا من كلية لندن للاقتصاد، والباحثة راشيل مارغوليس من جامعة غرب كندا، القائمان على إعداد الدراسة بتكوين الأسرة في سن متأخرة من أجل المزيد من السعادة، منبهين إلى أن الزوجين الأكبر سنا والأكثر تعليما، يتحملان مسؤولية

مسؤوليات جسيمة

الكفاية في علاقاتهم الحميمة، وهو خوف ناشئ عن خبرات مروا بها مع والديهم أثناء فترة الطفولة. وبحسب ما ذكره موقع "ساينس ديلي" المعني بالأخبار العلمية، تقول إيليا بسوني "أن تكون لدى المرء وجهة نظر سلبية عن نفسه وعن سماته وقدراته، بينما يُقدّر الآخرين بشدة، أمر غالبا ما يؤدي إلى قلق مزمن بشأن كونه غير جيد بما يكفي وبشأن أن يكون مخيبا لآمال الآخرين، ومن المحتمل خسارتهم".

وسعت الدراسة أيضا إلى تحديد الجوانب المعينة من تدني الاحترام الذاتي في العلاقات الحميمة التي أثارت الاكتئاب. هل هو سؤال يتعلق بصعوبات العلاقة بشكل عام أو بالتوتر كون المرء غير جيد بما يكفي كآب؛ وتبين أن الإجابة الثانية هي الصحيحة. وجدير بالذكر أن هذه الدراسة هي ثاني دراسة تقوم بها بسوني وزملاؤها، والتي تظهر أن واحدا من بين كل خمسة آباء لأطفال تتراوح أعمارهم بين شهر إلى 18 شهرا يمرضون بأعراض اكتئاب منهكة وحادة.

وقال المختصون "أن يصبح المرء آبا هو أمر غالبا ما يجلب سعادة غامرة، ولكن هذا ليس دائما، فالأبوة تنطوي على تحديات وتوتر، ويمكن أن تسبب الاكتئاب لبعض الأشخاص"، حيث أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "لود" بالسويد أن الاكتئاب الذي يصيب الرجال في فترة ما بعد الولادة، أكثر شيوعا بين الذين لا يشعرون بالثقة في علاقاتهم بشريكات حياتهم.

وبحسب الدراسة الجديدة التي أجرتها إيليا بسوني، الأستاذة المساعدة لعلم النفس في الجامعة، وأنا إيشبيشيلر إحصائية علم النفس السريري، يصيب الاكتئاب ما يتراوح بين 1 و12 في المئة من الأمهات الجدد و8 في المئة، على الأقل، من الآباء الجدد. وتزيد هذه الأرقام عند النظر إلى أعراض الاكتئاب، حيث يتعرض واحد من بين كل خمسة آباء جد إلى أعراض مزعجة.

وركزت الدراسة على الأسباب وراء أعراض الاكتئاب لدى الآباء، وغالبا ما تكون لدى الآباء الذين يصابون بالاكتئاب وجهة نظر سلبية عن أنفسهم، وهم يشعرون بالقلق خشية أن يتسببوا بدمج

وحدسا معظم مسؤوليات المنزل. وفي أغلب الأحيان تجد الأم نفسها تتحمل وحدسا مهام الاهتمام بالطفل حتى في حال وجود الأب في المنزل، وهو تغيير حاد، لاسيما للمرأة التي كانت معتادة على العمل يوميا، فقد يؤدي ذلك، وفقا للخبراء، إلى ظهور بعض علامات الاكتئاب.

وتكشفت الدراسة أن عدم شعور الزوجية والأم بالسعادة في وضعها الجديد وإحساسها بأن الزوج يلقي على عاتقها كافة الأعباء المنزلية، يؤديان إلى زيادة درجة الخلافات بين الزوجين حتى لأسباب أخرى ما يساهم في اتساع الفجوة بينهما. وتحتاج المرأة إلى فترة راحة بعد الولادة، الأمر الذي يجعلها أقل إقبالا على العلاقة الجنسية مع الزوج الذي يفسر الأمر على أنه رفض له.

وأكد الخبراء أن التعجيل بالحمل لا مضار طبية له، وإنما ربما من الأفضل نفسيا أن يؤجل الزوجان الحمل قليلا، رغبة في المزيد من التألف ورفع الكلفة وزيادة الحب والوثاق بينهما، خاصة لو كانت فترة الخطبة قصيرة ولم يكن هناك مجال للتعرف والتقارب بينهما.

الإنجاب بنسبة أكبر من الأزواج الأقل تعليما والأصغر سنا، ولهذا السبب أصبح الناس يفضلون الإنجاب في سن متأخرة.

وأشارت الدراسة إلى أن الشعور بالسعادة يقل بعد إنجاب الطفل الأول والثاني، ويبتدئ أن الطفل الثالث يحظى باهتمام أقل من قبل الأهل، وهذا لا يدل على أنه غير محبوب مثل أشقائه، ولكن بعد تجربة الأهل ولادة الطفل الأول والثاني، تكون تجربة الطفل الثالث أقل إثارة، وزيادة أكبر في المسؤولية.

وتوصلت دراسة مطولة حول التغييرات التي تطرأ على الزوجين بعد إنجاب الطفل الأول والتي قد يؤدي إهمالها إلى فشل العلاقة الزوجية، إلى أن الكثير من الأزواج في الحياة الحديثة يعتمدون مبدأ المساواة فكلهما يعمل ويكسب المال، كما أن فكرة تقسيم الواجبات المنزلية لم تعد غريبة في الكثير من المجتمعات. وبعد إنجاب الطفل الأول يتغير الوضع إذ يعود التوزيع التقليدي للمهام، فيصبح العمل مهمة الرجل فيما تقضي المرأة الفترة الأولى على الأقل مع طفلها وتتحمل

إدمان الأبناء للتسوق يرهق الآباء نفسيا ويستنزف قدراتهم المالية

جمال تعرفي على الطريقة الصحيحة لوضع أحمر الخدود

ضغط عصبي، مما يضطربهم إلى تلبية رغباتهم التي يعلمون أنها لن تنتهي، حيث أنهم سرعان ما يبدأون في التفكير في طلب جديد، ويبدأون وصلة جديدة من الإحسان والبراء، وهكذا تستمر الطلقات بلا نهاية.

وتكشفت دراسة سابقة أن أكثر من 90 في المئة من المشتريات العائلية من الحلويات والمربطات تتم تحت تأثير ضغط الأطفال والمراهقين من الفئة العمرية بين 4 و18 سنة، وبنسبة 80 في المئة من المشتريات من المواد المدرسية، و70 في المئة من الألعاب والإلكترونية.

كما بينت أنه منذ سن السابعة يضع الأطفال مباشرة المنتجات التي يختارونها في حاوية التسوق عندما يرافقون أولياءهم للمساحات التجارية، أي دون طلب إذن الآباء. وبين المختصون أنه يمكن للأسرة أن تساعد على عملية تدريب قدرات الطفل المعرفية في المواقف الاستهلاكية، ويمكنها أيضا أن تؤثر بشكل مباشر على سلوك أطفالها الاستهلاكي مثل تشجيعهم على اختيار هدايا الأعياد ومناقشة ميزانية الأسرة أمامهم واصطحابهم إلى السوق. ولفت الخبراء إلى أن نمط السلوك الاستهلاكي لدى الطفل يتأصل لديه منذ الصغر، ولذا فهو يتأثر بالكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

قالت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر إن أحمر الخدود يعد بمثابة عصا سحرية للتمتع بوجه يشع إشراقا وحيوية، بشرط وضعه بالطريقة الصحيحة.

وأوضحت فيشر أنه ينبغي وضع أحمر الخدود انطلاقا من غضروف الأذن باتجاه طرف الأنف حتى منتصف جبهة العين. وفي الخطوة التالية يتم توزيع أحمر الخدود بتحريك الفرشاة في حركات باتجاه الخارج بعيدا عن الأنف، وبذلك يتماهى أحمر الخدود مع البشرة. وبدلا من أحمر الخدود البودرة تنصح فيشر

بإضافة إلى ذلك، تنصح فنانة التجميل الألمانية باستخدام مستحضر تفتيح، على أن يتم تطبيقه تحت العين حتى الصدغ، وكذلك تحت الأنف وحول الفم، أي في كل المواضع الخاصة بحركات الوجه التعبيرية.

أحمر الخدود يمنح الوجه إشراقا وحيوية



قوة تأثير الإشهار على الأطفال تكمن في تحولهم أكثر فاعل إلى مستهلكين حقيقيين. وللحصول على ما يريدون يضغطون على أمهاتهم وأبائهم إلى أن يخضعوا لرغباتهم في شراء ما يريدونه حتى وإن تجاوز ذلك قدراتهم المادية.

تخصيمهم، مما يضع الأطفال في وضع يسمح لهم بالشراء وغالبا ما يرون الإنفاق أمرا طبيعيا. وأكدوا أن إدمان التسوق لا يختلف كثيرا عن إدمان الكحول أو المخدرات، من حيث أنه يمكن أن يتسبب في إطلاق مواد كيميائية جيدة مثل هرمون السيروتونين الذي يؤثر على العواطف. وكما اندفع الطفل نحو التسوق، شعر بشعور أفضل، ويمرور الوقت، قد يذهب إلى التسوق مرارا وتكرارا كوسيلة ليكون سعيدا، محذرين من أن هذا الأمر قد يساعد الطفل على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل فإنه يهيئه لسوء التخطيط والإدارة الماليين.

وتكشفت دراسة تونسية سابقة أنجزها المعهد الوطني للاستهلاك، أن

تخصيمهم، مما يضع الأطفال في وضع يسمح لهم بالشراء وغالبا ما يرون الإنفاق أمرا طبيعيا. وأكدوا أن إدمان التسوق لا يختلف كثيرا عن إدمان الكحول أو المخدرات، من حيث أنه يمكن أن يتسبب في إطلاق مواد كيميائية جيدة مثل هرمون السيروتونين الذي يؤثر على العواطف. وكما اندفع الطفل نحو التسوق، شعر بشعور أفضل، ويمرور الوقت، قد يذهب إلى التسوق مرارا وتكرارا كوسيلة ليكون سعيدا، محذرين من أن هذا الأمر قد يساعد الطفل على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل فإنه يهيئه لسوء التخطيط والإدارة الماليين.

وتكشفت دراسة تونسية سابقة أنجزها المعهد الوطني للاستهلاك، أن

تخصيمهم، مما يضع الأطفال في وضع يسمح لهم بالشراء وغالبا ما يرون الإنفاق أمرا طبيعيا. وأكدوا أن إدمان التسوق لا يختلف كثيرا عن إدمان الكحول أو المخدرات، من حيث أنه يمكن أن يتسبب في إطلاق مواد كيميائية جيدة مثل هرمون السيروتونين الذي يؤثر على العواطف. وكما اندفع الطفل نحو التسوق، شعر بشعور أفضل، ويمرور الوقت، قد يذهب إلى التسوق مرارا وتكرارا كوسيلة ليكون سعيدا، محذرين من أن هذا الأمر قد يساعد الطفل على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل فإنه يهيئه لسوء التخطيط والإدارة الماليين.

تونس - لا تخلو مراكز التسوق من وجود طفل غاضب ويبكي لإجبار والديه على تلبية رغباته وشراء كل ما يريده، وهو سلوك يرهق الآباء والأمهات ويستنزف قدراتهم المادية.

وأكد أخصائيو التربية وعلم النفس أنه دون تعليم وتوجيه مالي مناسب من طرف أولياء الأمور، ينزل الأطفال إلى طريق إدمان التسوق، موضحين أنه عندما يكون الشخص مدمنًا على التسوق، فإنه يجد صعوبة في التوقف عن الإنفاق.

وأشاروا إلى أن الآباء والأمهات يعملون لساعات طويلة، فيسعون إلى تعويض الأبناء عن الوقت الذي يقضونه بعيدا عن المنزل عن طريق تلبية جميع رغباتهم وزيادة المشتريات التي



الإلحاح يزداد في مراكز التسوق