

## مشاكل الصحة العقلية للعمل تهدد الرجال أكثر من النساء

وتؤكد الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمل، ولكن ليس بالضرورة أن يكونوا أكثر عرضة لخطر الشيوخة المبكرة، حتى الآن.

**النساء أكثر قدرة على المبادرة، وعلى مستوى القيادة هن أكثر استعداداً لدعم من يعانون من مشاكل الصحة العقلية**

كما وجدت دراسة نشرت في مجلة "جاما بسكيكياتري" أن المعاناة من الاضطرابات العقلية في وقت مبكر من الحياة، قد تؤدي إلى تدهور الصحة البدنية وتسريع الشيوخة في مرحلة البلوغ.

وتشفت دراسة طبية حديثة أن الشباب من الذكور أكثر عرضة للإصابة بالذهان في أولى درجاته، ويعرف بأنه أول مظهر من مظاهر الاضطراب العقلي الحاد أو أكثر، بما في ذلك الفصام، والاضطراب العاطفي ثنائي القطب والكتئاب، مقارنة بالشابات من نفس المرحلة العمرية.

واظهرت الدراسة أن حدوث الذهان في مراحله الأولى كان أعلى بين الرجال الذين تراوحت أعمارهم بين 18 - 24 عاماً، مقارنة بالشابات من نفس المرحلة العمرية، وأشارت إلى أن حدوث الذهان في مراحله الأولى بين الذكور من البالغين كان أعلى منه لدى الإناث بنفس المرحلة العمرية.

وقالت "مايند" إن الرجال والنساء من الموظفين والمديرين، يجب أن تكون لديهم القدرة على الإفصاح عن أي مشاكل تواجههم.

وأضافت أن شعور الرجال بالقدرة على الحديث عن تأثير عملهم على صحتهم أقل من النساء. كما أنهم أقل امتلاكاً للوسائل الداعمة لمن يعانون من مشاكل الصحة العقلية.

وطلبت المنظمة من موظفين في 30 شركة التسجيل على موقع "مؤشر رفاهية العمل" الخاص بها.

وتكشف البحث أن الرجال أكثر ميلاً إلى محاولة التعامل مع المشكلة بمفردهم، وأنه من الأقل احتمالاً أن يطلب الرجال المساعدة أو الخروج في عطلة، حيث غاب 29 في المئة من الرجال عن العمل لأسباب متعلقة بالصحة العقلية، مقارنة بنسبة 43 في المئة بين النساء.

كما أن ثلث الرجال فقط شعروا بأن بيئة العمل في مؤسساتهم تجعل من الممكن الحديث عن مشاكل الصحة العقلية، مقابل 38 في المئة من النساء شعرن بذلك.

وشملت البدائل بالنسبة للرجال في التعاضد مع هذه المشاكل مشاهدة التلفزيون، أو ممارسة الرياضة، أو احتساء الخمر.

ولندن - كشف مسح أجرته منظمة "مايند" الخيرية البريطانية أن الرجال أكثر عرضة من النساء للمعاناة من مشاكل الصحة العقلية الناجمة عن العمل، وأقل احتمالاً لطلب المساعدة في هذا الشأن.

وقالت مادلين ماكجيفرن، من منظمة مايند الخيرية، إن "النساء أكثر قدرة على المبادرة، كما أن النساء على مستوى القيادة يشعرن بأنهن أكثر استعداداً لدعم الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية".

وأضافت أن الأمر يتعلق بمحاولة إيجاد حالة من التوازن، مشيرة إلى أنهم بحاجة إلى أن يبادر جميع أرباب العمل بتشجيع الناس في أماكن العمل على المشاركة في الحديث عن مشاكل الصحة العقلية، بما يجعل هذه المحادثات أمراً طبيعياً.

وخلص المسح الذي شمل 15 ألف موظف إلى أن 1763 شخصاً عانوا من ضعف في الصحة العقلية، وعزا ثلث الرجال سبب ذلك إلى العمل، بينما قال 14 في المئة إن مصدر الأمر أسباب خارج العمل.

وعلى العكس من ذلك، قالت النساء إن مشاكل العمل والمشاكل الخارجية متساوية بالنسبة لهن من حيث درجة الإجهاد.

## تربية الأم المتسلطة تقضي على روح المبادرة لدى الطفل

التربية الصارمة تقتل ملكة الإبداع لدى النشء



الطفل الذي ينشأ في كنف أم متسلطة يصبح عاجزاً عن صنع القرارات بنفسه

طفلاً خاضعاً لا يتمتع باحترام الذات ولا بتقديرها. لذا فإن الريح قصير المدى الناتج عن التربية الصارمة يتحول إلى قنبر باهظ جداً على المدى الطويل.

وقد يطور الأطفال الذين يعيشون في كنف أم صارمة ومتسلطة صفة أو أكثر مثل الإحساس بالدونية وبقلة احترام الذات وذلك نتيجة إحساس الطفل بأنه مهمل لا يرى ولا يسمع، وبسبب هيمنة الأهل الدائمة على كل صغيرة وكبيرة في حياته يشعر بأن لا قيمة لرايه وبأنه من غير المسموح له أن يقرر مصيره بنفسه.

كما لا يشعر الطفل الخاضع بقيمته لأنه يعلم أنه لن يحظى بحب أمه، إلا إذا أحسن التصرف.

ولا يستطيع طفل الأم المتسلطة تمييز التنوع في البشر وفي الحياة بشكل عام؛ إذ أنه يرى العالم بلونين فقط ويعتبر أن هناك ما هو صحيح وما هو خاطئ، وما هو جيد وما هو سيئ، وأنه لا يوجد غموض أو تفاوت بين مختلف الآراء.

ويؤثر أسلوب التربية الاستبدادي في وجود الطفل وكيانه، كما يؤثر في قدرته على اتخاذ القرارات الأساسية في الحياة بنفسه وعلى تعلم مهارات الحياة الرئيسية وعلى فهم ذاته بشكل عام وحسه الوجودي بشكل خاص.

ولا تساعد التربية الاستبدادية على تنشئة أطفال يحسنون التصرف، بل على العكس تماماً، فهي تقوم بتخريب كل المنجزات الإيجابية التي قام بها الآباء، وتعييق مجهودات أطفالهم في تطوير انصافاتهم الذاتي المؤثر.

وينصح خبراء علم النفس بالتربية الموثوقة أو "التربية ذات القيود التعاطفية" عوض التربية المتسلطة، وذلك بوضع القواعد لكن دون نسيان تغليفها بالتعاطف والحب.

ويقول الخبراء إن الأطفال يطورون ذواتهم من خلال القواعد التي نرسنها في خيالنا وتكون مناسبة لأعمارهم، ولكن فقط حين يصاحبها الحب.

ويؤكد خبراء علم النفس أن الطفل الخاضع لسلطة الأم لا يعرف مكان قوته ومواطن ضعفه، مشيرين إلى أن هناك عدداً كبيراً من الأمهات يتبعن الأسلوب الفاشلي في تربية أطفالهن، بغض النظر عن نتائجها وتأثيراته في حياتهم المستقبلية.

ولا عجب في أن الأطفال يرفضون القيود التي لا رحمة فيها، فهم يرون حينها "بؤرة التحكم" خارج نطاقهم، وبالتالي لا تدفعهم تلك القيود إلى تحسين تصرفاتهم كما يرغب الآباء.

ولا تسمح الأم الصارمة لطفلها بأن يعرب عن مشاعره ولا أن يظهر قدراته الإبداعية، ولأن التواصل مقطوع بينه وبين الأم لا يعرف الطفل كيف يفكر ولا كيف يتواصل مع الآخرين، ولا كيف يتخذ القرارات المناسبة، ولا كيف يحل مشاكله بينه وبين أئذاده. كما أنه لا يقدر على تحمل مسؤولية نفسه، ولا يستطيع العمل ضمن فريق.

ويؤكد خبراء علم النفس أن الطفل الخاضع لسلطة الأم لا يعرف مكان قوته ومواطن ضعفه، مشيرين إلى أن هناك عدداً كبيراً من الأمهات يتبعن الأسلوب الفاشلي في تربية أطفالهن، بغض النظر عن نتائجها وتأثيراته في حياتهم المستقبلية.

**الطفل الخاضع لا يقدر على تحمل المسؤولية بنفسه ولا يستطيع العمل ضمن فريق، كما أنه لا يعرف مكان قوته**

وقال الخبراء إن الطفل الذي ينشأ في كنف أم متسلطة قد يصبح عاجزاً عن القيام بأي مبادرة نتيجة عدم امتلاكه الدافع الشخصي، لأنه اعتاد تطبيق القوانين لا صنع القرارات بنفسه.

وأضافوا أن مثل هذا الطفل يستطيع اتباع التعليمات بحذافيرها، لكنه لا يستطيع قيادة فريق، حتى لو كان مكوناً من طفلين أو ثلاثة أطفال.

ويميل طفل الأم المتسلطة إلى الانصراف عن الحياة الاجتماعية. ولأنه اعتاد الاعتماد على الآخرين ليقرروا عوضاً عنه فإنه غالباً ما يتأخر في اتخاذ القرار، في انتظار أن يقرر شخص آخر ما الذي يجب عمله، أو ما هو الأصح.



راضية القيزاني صحافية تونسية

تؤكد الأبحاث أن التربية الصارمة والاستبدادية تؤدي إلى نشوء أطفال لا يتقنون بانفسهم، ويتصرفون بصورة أسوأ من الآخرين، وبالتالي يُعاقبون بنسبة أكبر، فالترية الحازمة إن كثيراً ما تخلق مشكلات سلوكية عند الأطفال.

وقال أحمد الأبيض إن "الخوف يعلم الطفل الخضوع والخنوع، ما يقضي على ملكة الإبداع لديه ويثبط رغبته في المنافسة".

وأشار المختص في علم النفس لـ"العرب" إلى أن تلك ترتب عليه عدة أضرار تتصل بالعقل والوجدان فلا يصحح الطفل الخاضع صاحب رأي ولا صاحب مبادرة، وقد يتكفي الطفل الخاضع بالإجابة بنعم عن كل استفسار يتعلق بالقرارات التي تتخذ في شأنه.

وتثبت الأبحاث أن التربية الصارمة تؤدي إلى نشوء أطفال غير أصوياء، يفقدون إلى الثقة في النفس، ولا يستطيعون مواجهة الصعوبات التي تعترضهم في حياتهم اليومية، ما يجعلهم يعتمدون على الغير في كل تصرفاتهم.

وتلجأ الأم المتسلطة حسب رأي التربويين إلى العقاب بدلاً من التربية، ولا تستطيع تقديم الأسباب التي تدعوها إلى وضع قوانين معينة، وهي أم متطلبة، ضنيئة في الإعراب عن عواطفها ومحبتها لطفلها، ولا تترك للطفل خيارات للقيام بما يرغب فيه أو مناقشتها في أي قرار تتخذه، ولا حتى تقرير مصيره المستقبلي وحده في أغلب الأحيان.

ولا تركز الأم المتسلطة على تلبية احتياجات طفلها العاطفية والطبيعية، بل تركز على اهتمامها على أن يحيا طفلها وفق مظهرها وقيمها وتوقعاتها الدائمة، إذ تتوقع منه أن يتصرف بطريقة تدل على النضج، أي مثل شخص بالغ ومتحضر.

وعلى الرغم من توقعات الأم إلا أنها تعامل طفلها على أنه شخص غير بارع وليس ذكياً. وفي معظم الحالات، عندما لا يمتلك الطفل للقوانين تعمد الأم إلى عقابه بإهماله جزئياً وعدم إظهار أي شكل من أشكال الحب نحوه أو عدم الاستجابة لمطالبه، وهو ما يدفعه إلى الاعتقاد في أن حب أمه له مشروط. بمعنى آخر، على الرغم من معرفة الطفل أن أمه تحبه إلا أنه يشعر بأنه لن يضمن حبها إلا إذا طبق القوانين بحذافيرها، واستطاع تحقيق آمال أمه الكبيرة المعقودة عليه.

ويرى خبراء التربية أن القواعد المتشددة يمكن أن تتحكم في التصرفات بصورة مؤقتة لكنها لا تساعد الطفل

### نصائح

## أشياء يجب تجنبها في غرفة المعيشة

بالمنزّل. ويقدمنا تكون الأضواء خافتة تكون القدرة على الاسترخاء أفضل.

### الأدوات الرياضية

نصحت المجلة الألمانية بعدم وضع الأدوات والأجهزة الرياضية في غرفة المعيشة، مهما كان نوعها، سواء كانت جهاز المشي أو جهاز التدريب المقطع أو سجادة اللياقة البدنية، لأن هذه الأدوات تشغل مساحة من غرفة المعيشة فضلاً عن أنها تحد من أجواء الاسترخاء.

بالتخلص منها واستبدالها بالأزهار والنباتات الطبيعية التي تسهل العناية بها مثل نباتات الصبار.

### الضوء الساطع

يمكن للإضاءة الساطعة للغاية أن تحد من أجواء الاسترخاء في غرفة المعيشة مما يجعل التواجد بها مقلقا، ولذلك يتعين على المرء اختيار المصابيح واللمبات التي يمكن التحكم في إضاءتها من أجل الاستمتاع بأجواء مريحة وياقة على الاسترخاء في غرفة المعيشة

### الأريكة - السرير

على الرغم من الوظيفة العملية للأريكة التي يتم تحويلها إلى سرير إلا أنها ليست مثالية لوضعها في غرفة المعيشة، لأنها تكون غير مريحة مثل الأرائك العادية بسبب تصميمها العملي، ولذلك فإنه من الأفضل وضعها في المكتب أو في قاعة الاستقبال حيث يكون وجودها أنسب.

### الجردان الخالية

عندما تكون الجدران خالية في غرفة المعيشة فإنها تبدو عارية وغير مريحة، ولذلك يجب تعليق بعض الصور والأرفف في غرف المعيشة لخلق أجواء أكثر جمالا وجاذبية.

### النباتات المجففة

النباتات والأزهار المجففة غير مناسبة لغرفة المعيشة أو أي غرفة أخرى في المنزل، ولذلك نصحت المجلة الألمانية

### جمال

## ماء الميسيلار لبشرة دون شوائب

وأضافت "هاوت دي" أن ماء الميسيلار يعد مناسباً جداً لإزالة المكياج المقاوم للماء بصفة خاصة، مشيرة إلى أنه يعمل أيضاً على تفتيح مسام البشرة، ومن ثم يمكنها امتصاص المواد الفعالة الموجودة في مستحضرات العناية التالية بصورة أفضل.

وأوصت "هاوت دي" باستخدام مستحضر ماء الميسيلار الخالي من مركبات "بولي إيثيلين جلايكول" المعروفة اختصاراً بـ(PEG)، والتي تحوم حولها شهبات بأنها مسرطنة وتلحق ضرراً بالحامض النووي وتسبب العمق.

يشهد عالم التجميل في الأونة الأخيرة رواجاً كبيراً لمستحضر العناية بالبشرة المعروف باسم "ماء الميسيلار" (Micellar Water)، فما هي مزاياه؟

للإجابة عن هذا السؤال أوضحت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية أن ماء الميسيلار يعد أكثر مستحضرات تنظيف البشرة تطوراً حتى الآن؛ إذ أنه يحتوي على جزيئات صغيرة تعرف باسم المذيلات (micelles)، والتي تخلص البشرة من الأوساخ والشوائب ويقاها المكياج باستخدام قطعة قطن ناعمة ومبللة دون أن تؤثر سلباً على حاجز الحماية الطبيعي للبشرة.

