

## أمهات لأبناء الأقارب: نساء حرمن من الإنجاب يقمن بتربية أبناء أشقائهن

### اكتساب صفة الأمومة يشغل النساء عن التفكير في ما حرمن منه



المرأة لا يمكنها أن تعيش دون عاطفة الأمومة

ويعتبر خبراء علم النفس أن هناك أدواراً كثيرة ربطت بين الأنتى، الطفل، مع أو دون رابط أمومة، مثل المرأة المنجبة التي تحصل وتولد الطفل لكن لا ترعاه أو تتركه لسبب قاهر، والمرأة المرضعة التي ترضع طفلاً لم تنجبه مع طفلها مقابل أجر، والمرأة المريية التي تتولى رعاية وإطعام وحماية والاهتمام بطفل لم تنجبه، والمرأة الأم التي تحمل وتنجب وتربي وتهتم بكافة تفاصيل الطفل. وتقول المصرية إنه في الحالة الأخيرة تكون الأمومة كاملة.

وتضيف المعالجة النفسية "من هذا المنطلق فإن المرأة التي لم تنجب لا يمكن أن تكون ناقصة أو مشوهة، فهي وإن خسرت إحدى خصائصها بأن تكون أما بيولوجية لطفل، تمتلك خصائص وأدواراً عديدة يمكنها القيام بها، حتى لو لم تحمل الطفل في رحمها".

وتعتبر المصرية أن طبيعة المرأة تتألف من ثلاثة كيانات، وهي الأنتى والزوجة والأم، وبالتالي فإن طغى كيان على الآخر تغيير عاطفة المرأة وسلوكها. وبرايتها فإن الزوجة التي تحب زوجها وتقدره ويكون محور حياتها واهتماماتها وسعادتها لن تتأثر بغياب الأطفال عن حياتها، وبالتالي لن تميل إلى تعويض عاطفة الأمومة برعاية أبناء الأقران أو الأقارب أو الأخوة.

أما المرأة الأم، التي لا تسعد إلا باكتساب عناصر الأمومة، فلا يمكنها أن تعيش دون هذه العاطفة، ولا تستشعر بالنقص، وبالتالي ستحاول أن تبحث عن أطفال ترعاها وتتبادل معهم عاطفتها إما عبر الرعاية الكاملة أو المشاركة مع أهالي الأطفال. ويعتبر علماء الاجتماع أن تربية الطفل والعناية بشؤونه مسؤولية

وتضيف لـ "العرب" أنها حاولت لعدة سنوات إنجاب طفل لكنها لم تقدر لأسباب صحية وكان زوجها معرضاً للطلاق لأن رغبة زوجها في الحصول على طفل كانت شديدة. وتشير إلى أنها استطاعت تربية ابنها بشكل جيد تماماً كما لو كانت أمه البيولوجية، وهو ما مكنها من عيش تجربة الأمومة بكل تفاصيلها.



**ناهد المصري**  
حب الأمومة قد يوجد عند الأنتى حتى لو لم تنجب أطفالاً

**أحمد الأبيض**  
ابن الأقارب قد يكون سندا عند الشيوخة للمرأة التي تربيته

وتشير إلى أن الكيان الطبيعي للأسرة يتألف من أب وأم وأطفال، ويكون عدد الأطفال وتوقيت الإنجاب برضا الزوجين، ولكن عندما يكون الزواج قائماً على حاجة أو رغبة الإنجاب فقط فهنا يعتبر هذا الكيان معرضاً للانحيار، لأن أصل الزواج ليس قائماً على الأوفاد فقط، بل على أسس عديدة كالحب والاحترام والمشاركة والمودة والرحمة أيضاً، لذا فإن غياب القدرة على الإنجاب قد يكون سبباً للاضطرابات النفسية عند الأنتى في حال ربطت مفهوم السعادة أو الاستقرار بوجود أطفال.

وتقول نعيمة الخمسينية التي لم تنجب لمشاكل بالرحم إنها تربي ابن أختها التي تكلمت به منذ ولادته بعد اتفاق مع أختها أثناء فترة حملها على أن يكون الجنين لها.

يتعامل البعض من النساء مع تحذيرات الأطباء من الحمل والإنجاب في سن متأخرة بجدية كبيرة، حيث يربطن بينه وبين مخاطر إصابة الطفل بالتوحد وزيادة معدلات الإجهاض، فيقررن عدم الإنجاب ويتخذن من أبناء أقاربهن أولاداً لهن. وقد تختلف هذه التجربة من سيدة إلى أخرى لكنها تتشابه في كونها تمنح المرأة صفة الأمومة وتشغلها عن التفكير في ما حرمت منه إما بسبب التقدم في العمر أو لأسباب صحية أو تأخر قطار الزواج وتفضيل العزوبة.



**راضية القيزاني**  
كاتبة تونسية

يرى علماء النفس أن الأمومة غريزة تسعى كل امرأة إلى إشباعها، وأن كل امرأة تحتاج طفلاً في حياتها لأسباب متعددة. وتعتبر المعالجة النفسية ناهد المصري أن توصيف العلاقة التي تجمع الأم بطفلها تختلف من موقف إلى آخر، فهناك "رابطة الأمومة" وهي مرتبطة بعملية الحمل ومسؤولياتها فإنها تبدأ من الطفولة وهي هرمونية وجينية، وتتطور مع العمر عند الأنتى، وهناك "حب الأمومة" وهذا الحب قد يوجد عند الأنتى حتى لو لم تنجب أطفالاً.

هذه الأسباب وغيرها دفعت عدداً من النساء اللواتي حرمن من الإنجاب إلى تربية أبناء أقاربهم وخصوصاً أشقائهن كأولادهن. وسواء كان ذلك بالتبني أو بمجرد تحمل مسؤولية تربيته فإنها قد تخطين خطوة تتخذ أسرهن من الانحيار إن كن متزوجات أو تتشغل وقتهن إن كن عزابات. وترى المصرية أن ذلك يدل على أن عاطفة الأمومة هي فطرية بيولوجية في البداية، لكنها تصبح مكتسبة اجتماعياً بعد أن تنجب.

وتشير إلى أن الكيان الطبيعي للأسرة يتألف من أب وأم وأطفال، ويكون عدد الأطفال وتوقيت الإنجاب برضا الزوجين، ولكن عندما يكون الزواج قائماً على حاجة أو رغبة الإنجاب فقط فهنا يعتبر هذا الكيان معرضاً للانحيار، لأن أصل الزواج ليس قائماً على الأوفاد فقط، بل على أسس عديدة كالحب والاحترام والمشاركة والمودة والرحمة أيضاً، لذا فإن غياب القدرة على الإنجاب قد يكون سبباً للاضطرابات النفسية عند الأنتى في حال ربطت مفهوم السعادة أو الاستقرار بوجود أطفال.

وتقول نعيمة الخمسينية التي لم تنجب لمشاكل بالرحم إنها تربي ابن أختها التي تكلمت به منذ ولادته بعد اتفاق مع أختها أثناء فترة حملها على أن يكون الجنين لها.

## جمال مستحضر ملء الشقوق يحسن صحة الأظافر

يعد تشقق الأظافر مشكلة جمالية تؤرق المرأة؛ حيث أنه يفقدها رقتها ويسلبها أنوثتها. وللخفاء التشققات، تنصح بوابة الجمال "هاوت دي" باستعمال مستحضر ملء الشقوق بانتظام؛ حيث أنه يحتوي على كريات متناهية الصغر تعمل على ملء الفراغات الناجمة عن التشقوق، ومن ثم تمنح الأظافر مظهراً متجانساً. كما تنصح البوابة الألمانية باستخدام مستحضرات تقوية الأظافر الغنية بالكالسيوم، مع مراعاة أن يكون المستحضر خالياً من مادة الفورمالدهيد التي تتسبب في جفاف الأظافر بشدة، ومن ثم تشققها. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي استعمال طلاء الأظافر الذي يحتوي على غبار الألبان، الذي يعمل على تقوية صفيحة الظفر من خلال تكوين طبقة حماية حوله. وكذلك استعمال طلاء الأظافر الغني بالكالسيوم.



نصائح

## كيف تحمي بشرة طفلك من الأشعة فوق البنفسجية

أوردت مجلة "بيبي & فاميليه" أن بشرة الأطفال الصغار أكثر عرضة لمخاطر أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة. وأرجعت المجلة المعنية بالأسرة والطفل سبب ذلك إلى أن بشرة الأطفال أرق بكثير من بشرة البالغين، كما لا يمكنها إفراز كميات كافية من الأصباغ التي تعمل كحماية طبيعية من الأشعة فوق البنفسجية للشمس. فضلاً عن ذلك، تقترب الخلايا الجذعية الحساسة تجاه الأشعة فوق البنفسجية للشمس لدى الأطفال إلى الطبقة السطحية من البشرة، بخلاف موضعها لدى البالغين، ومن ثم يزداد معدل تحسس بشرة الطفل تجاه الأشعة فوق البنفسجية للشمس مقارنة بالبالغين.



بشرة الأطفال الصغار أكثر عرضة للحساسية

## التنزه الصحي وسيلة مثالية للنشاط البدني

ويؤكد خبراء أن للتجول في الهواء الطلق فوائد كثيرة. فبداية سيتطلب ذلك النهوض والتحرك وهو أمر مفيد إذا كان الجانب الأكبر من يوم يشمل الجلوس أمام شاشة هذا الجهاز أو ذلك.

**سواء كان التنزه لمسافة طويلة أو مجرد المشي العادي، فأي نوع من النشاط البدني أفضل للجسم**

وتظهر الأبحاث أن الحصول على فترات راحة قصيرة يمكن أن يعزز قدرة الشخص على الإنخراط في العمل والتفاعل معه، وأن قضاء مثل هذه الراحة السريعة في ظل ضوء طبيعي سيمنحه جرعة من فيتامين "د". وأفادت دراسات متزايدة أجريت للمقارنة بين ردود فعل المرء خلال وجوده في بيئات حضرية وتلك التي

ويجب أن تسفر الأنشطة الرياضية من أجل الصحة مستوى متوسطاً من الإجهاد. وتوضح ميركل "يجب أن يكون الإجهاد دائماً في النطاق الهوائي... ويعني هذا أنه يجب ألا ينقطع نفس المرء ولكن يجب أن يتمكن من إجراء محادثة خلال السير".

وإذا كان ممكناً، فمن الأفضل التنزه على الأسطح الطبيعية بدلاً من تلك المسفلة بالقطران، حيث أن الأسطح غير المستوية تعمل على تدريب التنسيق والتوازن. ولكن خيار الأرضي أيضاً يتوقف على قدرات المشتركين. وتضيف ميركل "إذا ما كان المشاركون يعانون من عدم الاستقرار في مشيهم، قد يكون من الأفضل البدء بالأسفلت أو أسطح الحصن المستوي... وختاماً، سواء كان التنزه لمسافة طويلة أو مجرد المشي العادي، فأي نوع من النشاط البدني أفضل للجسم والذهن من انعدام النشاط البدني على الإطلاق.

وطورت الرابطة مفهوم التنزه الصحي على الأراضي المسطحة وفي سلاسل الجبال المنخفضة. وتقول كريستينه ميركل رئيس قسم الصحة

وتقول ليزا برلين - لا يوجد نشاط آخر يتم خارج المنزل ويتطلب قليلاً من الاستعدادات مثل المشي لمسافة طويلة، إنه وسيلة مثالية للنشاط البدني خلال الجائحة دون إنهاك للنفس. بحسب ما ذكره الطبيب توبياس إرهارت مدير دراسات العلاج الطبيعي في جامعة العلوم التطبيقية للصحة بالمانيا، فإن المشي لمسافة طويلة ليس نوعاً من التسلية اللطيفة فحسب، بل هو أيضاً مفيد للصحة. فالمشي المنتظم لفترات طويلة يقوي جهاز المناعة ويقلل خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية، كما يخفض مستوى السكر في الدم. وقال إرهارت "خلال فترات الراحة النشطة للمشي الصحي لمسافات طويلة تتدرب أيضاً قوة (الجسم) والرشاقة والتنسيق". ويمرّج التنزه الصحي سيراً على الأقدام، والذي طوره رابطة التنزه الألمانية (دي.دي.بليو.في)، التنزه لمسافات قصيرة مع تمارين العلاج الطبيعي.



للتجول في الهواء الطلق فوائد كثيرة