

## للضغوط الأسرية تأثيرات مستقبلية على الجسم

جورجيا (الولايات المتحدة) - يمكن أن يكون للضغوط المالية أثر فوري على الصحة والعافية ولكن هل يمكن أن تؤدي إلى ألم بدني بعد ثلاثين عاماً؟ الإجابة هي نعم، بحسب بحث جديد أجراه علماء جامعة جورجيا.

وتكشف الدراسة التي نشرت في مجلة ستريس أند هيلث ونقلها موقع ساينس ديلي أن الضغوط المالية الأسرية في منتصف العمر مرتبطة بإحساس استنفاد التحكم وهو ما يرتبط بزيادة الألم البدني في السنوات التالية من العمر.

وقال كاندودا آيه.اس ويكراماسا، الواضع الأول للدراسة والأستاذ بكلية الأسرة وعلوم المستهلك "الألم الجسدي يعتبر مرضاً في حد ذاته وله ثلاثة مكونات رئيسية: بيولوجية ونفسية واجتماعية. ولدى البالغين الأكبر سناً، تحدثت مع مشكلات صحية أخرى مثل الأداء البدني المحدود والوحدة وأمراض القلب والأوعية الدموية".

وقال القانمون على الدراسة إن أغلب أبحاث الألم هي عصبية ولكن من المهم ربطها أيضاً بخبرات أسرية ضاغطة.

استخدم الباحثون بيانات من مشروع أيوو للأسرة والشباب وهي دراسة طويلة تقدمت 27 عاماً من البيانات بشأن الأسر الريفية من مجموعة من ثماني مقاطعات في ولاية آيوا بشمال وسط الولايات المتحدة. وجرى جمع البيانات في الوقت الحاضر من أزواج وزوجات في 500 أسرة مروا بمشكلات مالية مرتبطة بأزمة المزارع في ثمانينات القرن الماضي. وكان أغلب الأفراد قد تجاوزوا 65 عاماً والمتزوجون يعيشون في زيجات دائمة وبعضها وصل لـ 45 عاماً.

وحتى بعدما سعى الباحثون للتعرف على الرابط بين الأمراض البدنية المتزامنة ودخل الأسرة والعمر، وجدوا أن هناك صلة بين المصاعب المالية للأسر في أوائل تسعينات القرن الماضي والألم البدني بعد ثلاثة عقود لاحقة، وتظهر النتائج الإضافية للدراسة أنه من المرجح أن الضغط المالي يؤثر على الألم الجسدي رغم أن الألم الجسدي بدوره يمكنه التأثير على الضغط المالي من خلال تكاليف الرعاية الصحية الإضافية.

ويشير البحث إلى أن الخبرات الضاغطة مثل الضغط المالي تقضي على الموارد النفسية مثل الإحساس بالتحكم. ويؤدي نضوب الموارد إلى تنشيط مناطق بالمخ حساسة تجاه الضغط مما يسفر عن إطلاق عمليات مرضية وفسيولوجية وعصبية تؤدي إلى أمراض صحية.

### نصائح

## كيفية التعامل مع الطعام الفاسد

برلين - تختلف فترات التخزين المسموح به لكل نوع من أنواع الطعام. وقد تفسد بعض الأطعمة دون أن يظهر عليها أي من علامات فساده، الأمر الذي قد يشكل خطورة كبيرة على من يتناول الطعام، لا سيما من الأطفال وكبار السن. وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية أوتة جوم أنه في الكثير من الحالات يمكن بالنظر إلى من خلال الرائحة معرفة ما إذا كان الطعام لا يزال صالحاً، لكن ليس في جميع الحالات.

على سبيل المثال إذا احتوى الطعام على السالمونيلا، فلن يتم ملاحظة ذلك إلا بعد فوات الأوان؛ حيث تبقى رائحة الطعام وطعمه بشكل طبيعي. ومع ذلك، يظهر على الجسم لاحقاً أعراض مثل الإسهال والام البطن والقىء وأحياناً الحمى للتخلص من البكتيريا.

ويفرق المتخصصون بين عدوى الغذاء مباشرة بالبكتيريا أو الفايروسات والتسمم الغذائي؛ حيث تنتج البكتيريا سموما تؤدي بعد ذلك إلى ظهور الأعراض. ومن جانبه، أكد البروفيسور الألماني هايتر فيديماير، إخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أنه في كلتا الحالتين، يساعد شرب الكثير من السوائل والراحة على العلاج، وهي أفضل طريقة لدعم الجسم في نقل الملوثات من الجهاز الهضمي.



# المستوى الاجتماعي المرموق للآباء لا يضمن بالضرورة مستقبلاً مبهراً للأبناء

## توقعات الآباء بنجاح أبنائهم يمكن تحقيقها بغض النظر عن الدخل والعائدات المالية



### الوضعية المادية للآباء ليست محمداً أساسياً لتفوق أبنائهم

العاملات يذهبن إلى المدارس لفترة زمنية أطول، كما تزايد احتمال حصولهن على عقدين من الزمان.

وقالت كريستين شويرت مدير برنامج لدى مؤسسة روبرت وود جونسون التي تولت تمويل البحث "هذه الدراسة تثبت أن مساعدة الأطفال على تنمية مهاراتهم الاجتماعية والانفعالية تعد واحدة من أهم الأشياء التي تقدمهم ليصبحوا ناجحين مستقبلاً. ومن سن مبكر تستطيع هذه المهارات تحديد ما إذا كان الطفل سيصبح طالباً جامعي أم مجرماً، أو إذا كان سينجح في الحصول على وظيفة أم سيصبح دمنماً".

وتشمل المهارات الاجتماعية التي يحتاج الأطفال لتعلمها في سن مبكر التعاون مع أقرانهم دون إيدانهم ومساعدتهم وتمكنهم من حل المشاكل التي تواجههم دون تدخل الآباء.

وتوصلت دراسة إلى أن الآباء الذين يتوقعون دخول أبنائهم الجامعة يتولون إدارة شؤونهم لتحقيق هذا الهدف بغض النظر عن الدخل والظروف الأخرى. وتم التوصل كذلك إلى أن نسبة 57 في المئة من الأطفال الذين اتسم أداؤهم بالسوء عندما بلغوا سن الرشد كان أبائهم يتوقعون دخولهم الجامعة، بينما تبين أن نسبة 9 في المئة من الأطفال الذين تفوقوا في الكبر كان أبائهم يتوقعون دخولهم الجامعة منذ الصغر.

كما يساعد عمل الأمهات الأطفال على النجاح في الكبر ذلك أن بنات الأمهات

الدراسات العديدة أن الوضع الاقتصادي للأسرة يرتبط مباشرة بحاجات التعليم والترقية، فالأسرة التي تستطيع أن تضمن لأبنائها حاجاتهم المادية بشكل جيد من غذاء ومسكن ورحلات وامتلاك أجهزة إلكترونية تستطيع أن تضمن من حيث المبدأ الشروط الموضوعية لتنشئة سليمة، وعلى العكس من ذلك فإن الأسرة التي لا تستطيع أن تضمن لأفرادها هذه الحاجات الأساسية لن تستطيع أن تقدم للطفل إمكانيات وافرة لتحصيل علمي أو تشئة سليمة، وبالتالي فإن النقص على العلم يسرى نفسه عالماً من العلماء، بالحرمان والدونية وأحياناً إلى السرعة والحد على المجتمع.

محافظة الرجل على ما بلغه من منزلة اجتماعية مرموقه قد تؤدي إلى إهمال الأبناء الذين قد لا يبلغون مستقبلاً شبيهاً بأبنائهم

ويربط خبراء بين تنشئة الطفل الاجتماعية منذ الصغر وبين نجاحه في المستقبل.

وقال باحثون من جامعة ولاية بنسلفانيا وجامعة ديوك ممن تتبعوا ما يزيد على 700 طفل من سن الحضانة حتى سن 25 أنه يوجد ارتباط قوي بين

بوره أشار المختص في علم النفس أحمد الأبيض إلى أنه ليس بالضرورة أن الآباء الذين يمتلكون مستوى اجتماعياً مرموقاً سيكون أبنائهم مظهرهم. وقال الأبيض لـ "العرب" "إن المستوى الرفيع للعائلات يمكن أن يتيح لأبنائهم فرصاً أوفر مقارنة بأبناء العائلات الأخرى، لكن هذا ليس كافياً وليس ضامناً للنجاح في الدراسة أو تحقيق مستقبل واعد".

وأكد على أن النجاح مرتبط بجانب ذاتي في الشخص مع بعض المحفزات، ذلك أن الطفل الذي ينشأ في بيئة تحت على العلم يسرى نفسه عالماً من العلماء، وسيسعى إلى أن يكون متميزاً في المستقبل.

ولفت الأبيض إلى أن الآباء الذين يهتمون بإدارة شؤونهم المالية ويسعون لتحقيق نجاحات اقتصادية لا يكون لديهم الوقت الكافي لمراقبة أطفالهم والسعي إلى أن يكونوا متميزين مثلهم. وتشارك العديد من العوامل في بناء مستقبل زاهر للأبناء، وعلى الرغم من انعدام وجود وصفة واحدة لتنشئة الأطفال ليصبحوا ناجحين في المستقبل، أشارت بحوث علم النفس إلى وجود عدد من العوامل التي تؤدي توفرها إلى تنشئة الأطفال بشكل سليم، والتي قد يشارك فيها الوالدان بنصيب وافر.

ويشير خبراء إلى أن الوضع المادي للأسرة يلعب دوراً كبيراً على مستوى وأساليب التنشئة الأسرية للأولاد. وتبين

يتفق علماء النفس والاجتماع والتربية على أن المستوى الاجتماعي المرموق للآباء لا يضمن بالضرورة مستقبلاً مبهراً للأبناء. فتوقعات الآباء بنجاح أبنائهم في مختلف أوجه الحياة يمكن تحقيقها بغض النظر عما يوفره الوالدان من الدخل المادي وطريقة العيش والمكانة الاجتماعية.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية



اهتم علماء النفس التنموي بكيفية تأثير الآباء على مستقبل الأبناء. ومع ذلك، يصعب كثيراً العثور على السبب والنتيجة الفعلية بين الإجراءات المحددة للوالدين والسلوك اللاحق للأطفال. ذلك أنه يمكن لبعض الأطفال الذين نشأوا في بيئات مختلفة بشكل كبير أن يكبروا في ما بعد ليصبح لديهم شخصيات متشابهة بشكل ملحوظ.

وعلى العكس من ذلك، يمكن للأطفال الذين يتشاركون في المنزل ونشأوا في نفس البيئة أن يكبروا ليصبح لديهم شخصيات مختلفة تماماً.

ويؤكد علماء الاجتماع على أنه ليس بالضرورة أن يكون للآب ذي المكانة المرموقة اجتماعياً أبناء من نفس درجة علمه أو ثقافته أو ماله.

وقال الدكتور الصحي بن منصور إنه لا شك في أن ما يبلغه الرجل من مكانة مرموقة في مجتمعه كان ناتجاً طبيعياً لتضحياته الساسم، فلا يمكن للزري أو للمثقف الكبير أو للسياسي الشهير أن يحصد المال أو المعرفة أو يستقطب الناس ما لم يضحى كل وقته باللبل والنهار في رعاية شؤونه التي انصرف إليها وحقق فيها سمعة واسعة الانتشار. وأضاف لـ "العرب" أن معنى ذلك أن محافظة الرجل على ما بلغه من منزلة اجتماعية مرموقة تتطلب منه روح الاستثمارية في تعهد نجاحاته بالرعاية اليومية، وكل ذلك يكون بدهاء على حساب نفسه وطبعاً على حساب أفراد أسرته الذين إما أن يتكيفوا مع وضعيتهم تلك أو أن يظلوا في تمرد على قدرهم ذلك.

وقد يؤدي ذلك إلى إهمال الأبناء الذين قد لا يبلغون مستقبلاً شبيهاً بأبنائهم، وإنما أدنى منه.

وأشار بن منصور إلى أن العلامة عبدالرحمن ابن خلدون قد ترك في مقدمته تفسيراً لطبيعة مستقبل أبناء ذوي المنازل الريفية في المجتمع، معتبراً أن العز والمجد في العقب الواحد أربعة أبناء وهم: بان ومباشر له ومقلد وهادم.

## الذكاء العاطفي يقود الحياة الزوجية إلى النجاح

على علاقاتهم، ما يمنحهم اللذة والحافز للبقاء معاً. ويحتاج نجاح الزواج، وفق خبراء علم الاجتماع، إلى توافق في طريقة التفكير حيث إن أغلب الناس لديهم فروقات في النظر إلى موضوعات مختلفة ولكن لا يسمحون لها بالتأثير على علاقاتهم، وهذه الفوارق بديهية نظراً للأسباب الوراثية والنفسية والتربوية.

ويؤكد الخبراء أنه عندما يدرك الزوجان هذه الفوارق سينظران إلى الاختلاف على أساس أنه أمر طبيعي، بل مصدر لإغناء الشخصية، وليس مصدرًا للصراع، وأن الشخص المختلف يعني تجربتنا في الحياة وريتنا الأمور من زاوية تختلف عن زاوية رؤيتنا لها.

وأفادت النجار أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الأزواج السعداء ليسوا أكثر أو أغنى أو أكثر ثقافة من الأزواج السعداء، وليسوا بالطبع متخصصين في علم النفس أو فن التواصل، بل هم يتبادلون ويختلفون مثل الآخرين، مبنية أن ما يميز هؤلاء الشركاء هو امتلاكهم لذكاء عاطفي متقدم عن الآخرين يجعلهم قادرين على بلورة علاقاتهم وعدم السماح للمشاعر السلبية بأن تطغى أو تسيطر

والرياضيات والتعامل مع الأشخاص الفراغية، فإن مكونات الذكاء العاطفي هي القدرة على قراءة مشاعر الذات والتعامل الإيجابي معها، والقدرة على قراءة مشاعر الآخرين والتعامل الإيجابي معها.

ويخلق غياب الذكاء العاطفي بين الزوجين نوعاً من التبدل في المشاعر والأحاسيس، والذي يتطور ليصل إلى البعد الجسدي والعاطفي، وفي النهاية يكون الانفصال الصامت أو النهائي.

وأوضحت المستشارة الأسرية الأردنية أحلام النجار، أن 50 في المائة من حالات الطلاق سببها غياب الذكاء العاطفي بين الزوجين، الأمر الذي يخلق نوعاً من الخلافات الأسرية التي غالباً ما تنتهي بالطلاق.

وأفادت النجار أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الأزواج السعداء ليسوا أكثر أو أغنى أو أكثر ثقافة من الأزواج السعداء، وليسوا بالطبع متخصصين في علم النفس أو فن التواصل، بل هم يتبادلون ويختلفون مثل الآخرين، مبنية أن ما يميز هؤلاء الشركاء هو امتلاكهم لذكاء عاطفي متقدم عن الآخرين يجعلهم قادرين على بلورة علاقاتهم وعدم السماح للمشاعر السلبية بأن تطغى أو تسيطر

أقرانهم ما يجعلهم قادرين على بلورة علاقاتهم وتفادي مشاعرهم السلبية. وترى أنه من الضروري أن يكون كل من الزوجين على وعي ودراية بأهمية تفهم مشاعر الآخر.

في دراسة علمية دقيقة، تم النظر إلى مستوى الذكاء العاطفي عند 1119 زوج وزوجة وعلاقته برضاهم عن حياتهم الزوجية، وجد أنهم الأذكى عاطفياً.



الحياة الزوجية اختبار للذكاء العاطفي

عمان - يؤكد استشاريو العلاقات الأسرية أن الذكاء العاطفي يتعرض لأهم اختباراته داخل الحياة الزوجية، لأنها مبنية بقوة على العاطفة بين الزوجين.

ويشيرون إلى أن الفرد المتمتع بالذكاء العاطفي، يكون أقدر على فهم مشاعره ومشاعر شريك حياته، وأبرع في التعامل مع المشكلات والانتقادات والهفوات الصادرة من الطرفين بهدوء وروية، كما أنه سيكون أكثر عطاءً من ناحية الحنان والعطف والرعاية، ما يقود الحياة الزوجية إلى النجاح.

وتقول نائيا فاحوري خبيرة الذكاء العاطفي "إن الذكاء العاطفي أو ما يطلق عليه الحاصل العاطفي هو مقدرة الفرد على فهم العواطف بفاعلية والتحكم بها وهو المسؤول عن تحديد ملامح علاقة الشخص مع ذاته ومع الآخرين".

وتضيف، أنه على عكس الذكاء المتعارف عليه فإن الذكاء العاطفي يتميز بالمرونة ومن الممكن تحسين هذه المهارة من خلال الإبرك المتزايد والالتزام بالتغيير.

وتؤكد فاحوري أن الدراسات العلمية أثبتت أن الأزواج السعداء يتميزون بامتلاكهم لذكاء عاطفي يميزهم عن