ربط السعادة بالنجاح يجعل رؤية الأطفال إلى العالم محدودة

الخوف من الفشل يدفع الصغار إلى الشعور بالإحباط والحزن

الإحساس بالسعادة يجب ألا يكون مشروطا

يؤكد خبراء علم الاجتماع على عدم ربط النجاح بالسعادة حتى لا يعيش الأطفال حياة ذات آفاق محدودة، ويشيرون إلى أن الآمال العريضة التي يعلّقها بعض الآباء على أطفالهم قد تعيق نموهم الفكري ونضجهم وتمنعهم من اكتشاف ذواتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

يعتقد الكثير من الآباء أن النجاح هو السبيل الوحيد للشعور بالسعادة، ما يجعل الأبناء يعيشون حياة ذات آفاق محدودة، فتقل توقعاتهم وتنحسر رؤيتهم للحياة.

وربط السعادة بالنجاح يعطي الطفل رؤية للعالم محدودة، ويمكن أن يسبب له الشعور بالإحباط أو الحزن أو الخوف من الإخفاق.

وقالت الكاتبة الإسبانية خينسيس روميرو إن "الشعور بالسعادة أمر سهل على الأطفال إذا لم نسلط عليهم عبئا عاطفيا بفرض رغباتنا عليهم ظنا منا أن أطفالنا سيكونون ممتنين لذلك يوما ما، لكن ما يحدث هو العكس تمامًا".

ونبّهت الكاتبة إلى أن توقعات الوالدين ورغبتهم في أن يكون طفلهما "الأفضل" ستجعلانه يشعر بعدم الأمان وبأنه غير سعيد، ويصبح غير متسامح مع نفسه عند ارتكاب الأخطاء، إلى جانب تدني احترامه لذاته.

ومن عواقب دفع الطفل إلى النجاح خوفه من الفشل، ما يصيبه بالاكتئاب ويسبب له شعورًا دائمًا بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة. وتؤثر هذه الحالة في طريقة تفكير المراهق وشعوره وسلوكه، ويمكن أن تسبب له مشكلات عاطفية ووظيفية وجسدية. فقد يؤدي ضغط الآباء والتوقعات الأكاديمية والتغيرات الجسدية إلى الكثير من التقلبات المزاجية لدى المراهقين.

ويتوقع الوالدان النرجسيان أن يحقق أطفالهما أفضل النتائج في كل ما يقومون به. كما أنهما يعتبران جميع الإنجازات التي حققها أطفالهما عادية. لكن، يمكن أن تدمر هذه النظرة حياة الأطفال، لأنها تجعلهم يكبرون معتقدين أنهم ليسوا سوى خيبة أمل بالنسبة إلى آبائهم.

وينعكس هذا الشعور على الطفل في العيش بنمط حياة يتميز بالحدود الضيقة، ويظهر في إحجامه عن ممارسة معظم الأنشطة الطبيعية بسبب أنه يرجح احتمال الفشل الدائم، وبالتالي يفضل عدم المجازفة.

ويفضل الطفل المصاب برهاب الفشل والإخفاق عدم الذهاب إلى الامتحان أو مقابلة العمل الجديد، وذلك لرعبه الشديد من احتمال أن يفشل.

ويحدث ذلك نتيجة تصرفات الوالدين والأحداث التي تنشأ بسبب الفشل البسيط الذي يمكن أن يتعرض له الطفل أو المراهق، وهذه التصرفات لها دور كبير في الإفراط في الشعور بالخوف من الفشل، وتلازم الطفل أو المراهق في المراحل العمرية المتقدمة.

ويشير الباحثون إلى أن بعض المصابين بهذا النوع من الخوف المرضي يكون لديهم استعداد وراثي للقلق، ما يضاعف من حجم المشكلة.

وبسبب خطأ التربية الذي يربط بين حب الآباء لأبنائهم وتحقيقهم الأداء الجيد، يعيش الطفل تحت ضغط مستمر وخوف دائم من الفشل، والذي يترتب عليه حرمانه من حب والديه.

ويرى الدكتور الطيب الطويلي أن الخوف من الفشل المدرسي يعتبر الهاجس الأول لمعظم الأولياء، حيث تمثل أعداد المدرسة المحدد الرئيسي لنجابة التلاميذ، ولسلامتهم الذهنية من منظور عائلاتهم. كما يحدد المستوى المدرسي للطفل أشكال تعامل الولي معه، والمصطلحات التي يوجهها له، حيث غالبا ما يواجه الطفل إثر إخفاقه الدراسي بأشكال شتى من العنف الرمزي، مثل تفضيل الطفل المتفوق عليه، والعنف اللفظي بمصطلحات تتوجه بكثرة إلى الطفل الفاشل دراسيا من طرف والديه مثل "لا تفهم. أنت غبي. انظر إلى أقرانك المتميزين..."، حيث تتم مقارنته بأترابه المتفوقين، وقد يصل الأمر حتى إلى العنف الجسدي.

الطيب الطويلي

وضع الطفل تحت ضغط التقييمات يكوّن لديه عقد نقص

وقال المختص التونسي في علم الاجتماع إنه من الضروري التأكيد على أن التفوق المدرسي لا يمثل مقياسا لنجاح الطفل في مستقبله المادي والمهني، كما أنه لا يمثل انعكاسا حقيقيا لمستوى ذكاء الطفل وقدرته على الصمود في اختبارات الحياة الحقيقية، وذلك لأسباب عدّة أولها أن الطفل قد يكون موهوبا في اختصاص دون غيره، كأن يكون فذا في الأدبيات وضعيفا في الحسابيات، وينعكس هذا على نتائجه الدراسية، ولكن في نهاية المسار الدراسي الثانوي يبرز تفوقه. ولذا من الضروري الاهتمام بمواهب التلميذ ومواطن تفوقه ونوعية الذكاء التي يكتسبها، للاشتغال عليها وتطويرها، والابتعاد عن المقارنات بينه وبين غيره من التلاميذ أصحاب المواهب والإمكانيات المختلفة. كما أن المسار الدراسي يتغير حسب مستوى تأطير التلميذ مدرسيا وأسريا، فكم من طفل ارتفع مستواه بتغيير الإطار الدراسي الذي يدرس فيه، أو تغيير الإطار الأسري عبر انتفاء مشاكل أسرية كانت موجودة في السابق، وبعد أن يكون الطفل ضعيفا أو متوسطا تلمع نجابته والعكس بالعكس.

وأضاف لـ"العرب" أن "اعتبار أن النتائج المدرسية محدد لنجاح الطفل في المستقبل يمثل في تقديره تفكيرا معطوبا، باعتبار أن وضع الطفل تحت ضغط التقييمات المتتالية ووضعه في منافسة مع غيره قد يكوّنان لديه عقد نقص، أو حتى عقد تعال، قد تؤثر على تحصيله العلمي".

وأكد الطويلي أن معظم البلدان الأوروبية قامت بإلغاء التقييم الجزائي للتلميذ، وذلك لعدم التسبب في هذه العقد النفسية التي قد تصيب الطفل وتستمر معه خلال باقي حياته، حيث أن النجاح لا يقاس بالأعداد، والأمثلة كثيرة عن الذين كانوا من الأوائل في دراستهم في المراحل الابتدائية ثم تدحرج مستواهم وتفوق عليهم أولئك الذين كانوا ضعفاء أو عاديين دراسيا وبلغوا في النهاية أرفع المراكز العلمية والمادية.

ويعلق بعض الآباء آمالا عريضة على أطفالهم قد تعيق نموهم الفكري ونضجهم وتمنعهم من اكتشاف ذواتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

وفي هذه الحالة يعامل أولياء الأمور أطفالهم على أنهم "أشياء"، إذ أنهم ينشئون الخطط المستقبلية ويتوقعون من أطفالهم اتباعها. كما أنهم لا يهتمون بعواقب هذا التصرف. وإذا أدت خططهم إلى حدوث خطأ ما يكتفوا بالقول إنه ليس خطأهم.

وينصح الخبراء الآباء بأن يعلموا أطفالهم الاستمتاع بحياتهم كما يريدون، وأن النجاح ليس هو الهدف الأساسي من الحياة؛ وعكس ذلك سيبذلون كل ما في وسعهم لتحقيق نتائج جيدة، بغض النظر عن مدى إدراكهم لفوائد ما ينجزونه، وعند بلوغهم الهدف المنشود لن يشعروا بالرضا لأن كل ما يبحثون عنه سيكون تحقيق الكمال، وسيؤدي هذا الأمر إلى فقدان شعورهم بالرضا عن أدائهم ولن يحتفلوا بإنجازاتهم.

نصائح

تغيرات إفرازات المهبل تستلزم استشارة الطبيب

ميونخ (ألمانيا) – قالت الرابطة الألمانية لأطباء النساء والولادة إن إفرازات المهبل تعد طبيعية، حيث تتمثل مهمة هذه الإفرازات في تنظيف المهبل من ناحية والحماية من مسببات الأمراض من ناحية أخرى.

وأضافت الرابطة أن إفرازات المهبل الطبيعية تكون بيضاء اللون وبلا رائحة، مشيرة إلى أن التغيرات الطارئة على قوام ولون ورائحة الإفرازات تنذر بالإصابة بأحد الأمراض.

وأوضحت الرابطة أنه إذا كان قوام الإفرازات يشبه اللبن الرائب وبه تكتلات، فإن ذلك يشير إلى الإصابة بعدوى فطرية، بينما يشير اللون الرمادي مع رائحة السمك إلى الإصابة بعدوى بكتيرية.

ويشير اللون الأصفر لإفرازات المهبل مع القوام الملتصق إلى الإصابة بمرض الكلاميديا، بينما يشير اللون الأخضر للإفرازات مع القوام الرغوي إلى الإصابة "بداء المشعرات" الطفيلي. أما اللون البني المائل إلى الأحمر لإفرازات المهبل فيدق ناقوس الخطر، نظرا لأنه ينذر بالإصابة بأحد الأورام.

وعلى أية حال ينبغي استشارة طبيب أمراض نساء فور ملاحظة أية تغيرات طارئة على قوام ولون ورائحة إفرازات المهبل لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءها وعلاجه في الوقت المناسب.

وتكون إفرازات المهبل الطبيعية سائلة وشفافة ولا يرافقها الشعور بالألم. لكن الإفرازات غير الطبيعية شائعة جدًا كذلك، وقد تنجم عن عدة أسباب.

وقد تعاني النساء المتقدمات في السن من إفرازات المهبل وذلك نتيجة التغيرات الهرمونية التي تؤدي إلى الإصابة بالتهيج والجفاف، كما قد تؤدي السدادات القطنية التي تم نسيانها والأجسام الغريبة الأخرى إلى تهيج المهبل، وإلى ظهور إفرازات مهبل غير صحية.

العمل من المنزل يحسن جودة حياة مرضى الصداع النصفي

برلين – قالت الجمعية الألمانية لطب الأعصاب إن العمل من المنزل يساعد على تحسين جودة حياة مرضى الصداع النصفي المعروف أيضا باسم "الشقيقة"، وذلك وفقا لنتائج دراسة إيطالية حديثة.

وأوضحت الجمعية أن نتائج الدراسة الحديثة أظهرت أن مرضى الصداع النصفي الذين يعملون من المنزل يعانون من نوبات أقصر زمنا وألم أقل حدة ويحتاجون إلى أدوية أقل.

ومن المعروف أن الضوضاء والتوتر النفسي يتسببان في تفاقم متاعب الصداع النصفي، والتي تتمثل في الصداع الشديد أحادي الجانب وضعف التركيز واضطرابات الإدراك والغثيان والقيء والحساسية تجاه الضوء والروائح وسرعة الاستثارة والتقلبات المزاجية الشديدة.

وجدير بالذكر أن الصداع النصفي هو مرض يُصيب الأعصاب، ليس من المعلوم سببه على وجه الدقة، ولا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن التخفيف من متاعبه من خلال العلاج الدوائي وتقنيات الاسترخاء والبعد عن المسببات.

ويسبب الصداع النصفي ألمًا خافقًا، أو إحساسًا بالنبض، وعادةً ما يقتصر على أحد جانبي الرأس. وغالبًا ما يصحبه غثيان وقيء، وحساسية مفرطة للضوء والصوت. ويمكن لنوبات الشقيقة (الصداع النصفي) أن تسبب ألمًا شديدًا لساعات، أو لأيام ويمكن أن تصل شدتها إلى التعارض مع ممارسة أنشطة الفرد اليومية.

ويمكن للعمل داخل المنزل أن يخفف من شدة تلك الأعراض حيث يمكن للفرد ترتيب أولوياته وفقاً لظروفه الخاصة، وهكذا يمكنه من التمتع بحرية العمل في المكان الذي يريده وفي ظروف الإضاءة والتبريد والجلسة التي تناسبه.

كما قد يُشعر العمل في المنزل بالارتياح لأن الفرد قد يبقى في هذه الحالة إلى جانب أفراد عائلته. وهكذا يمكنه من تأمين حاجاتهم ومتطلباتهم بسهولة.

ويساعد العمل المنزلي على الابتعاد عن بعض الأجواء والمشاعر السلبية ذلك أن العمل خارج المنزل يعني التوتر الناتج عن الانتقال من مكان إلى آخر أو عن الخلافات بين الزملاء أو عن المنافسة والغيرة.

كما يساعد على التخلص من التوتر وعلى أداء المهمات في أجواء تُشعر بالارتياح. وهذا يعني أنّ الشخص قد يصبح أكثر قدرة على العطاء والإنتاج.

وقد يؤثر توتر أمكنة العمل والضغط النفسي الناتج عن البقاء فيها لوقت طويل سلباً على الصحة الذهنية والجسدية. وفي المقابل يسمح العمل في المنزل بتوفير الوقت لممارسة التمارين والقيام بالنشاطات التي تجعل الشخص يشعر بالراحة النفسية.

مرضى الصداع النصفي الذين يعملون من المنزل يعانون من نوبات أقصر زمنا وألم أقل حدة ويحتاجون إلى أدوية أقل

ويعد نمط الحياة الصحي ضروريًا للتغلب على التوتر وتحقيق التوازن بين العمل والحياة. وينصح الخبراء بتناول طعام صحي وإدراج النشاط البدني في الجدول اليومي للفرد والحصول على ما يكفيه من النوم، وتخصيص وقت يومي لممارسة الأنشطة التي يستمتع بها، مثل اليوغا أو رعاية الحديقة أو القراءة. ويمكن أن تساعد تلك الهوايات على الاسترخاء وإراحة العقل من التركيز في العمل وإعادة شحن الطاقة.

كما تشير الأبحاث إلى أن التطوع لمساعدة الآخرين قد يحسّن علاقة الفرد بمحيطه، ويؤدي كذلك إلى الرضا بدرجة أفضل عن الحياة، وكذلك تقليل الضغط النفسي.

وينصح الخبراء بوضع نظام داعم في العمل، وذلك بالانضمام إلى مجموعة الزملاء الذين يُمكنهم تغطية قصور الشخص والعكس بالعكس.

التوتر النفسي يتسبب في تفاقم متاعب الصداع النصفي

موضة

الجواكت المبطنة تتربع على عرش الموضة النسائية هذ الخريف

برلين – تتربع الجواكت المبطنة على عرش الموضة النسائية في خريف وشتاء 2021 – 2022 لتمنح المرأة إحساسا بالدفء من ناحية ومظهرا لافتا للأنظار وأناقة وتفردا وأنوثة من ناحية أخرى . وأوضح معهد الموضة الألماني أن الجواكت المبطنة تأتي غالبا بأكمام قصيرة لتتناسب مع إطلالة الطبقات (Layering) الرائجة بقوة هذا الموسم، حيث يتم تنسيقها مع فساتين تزدان بنقوش الزهور أو قطع من التريكو

وعلى صعيد الألوان، تكتسي الجواكت المبطنة هذا الموسم بألوان طبيعية في الغالب، بينما تتألق بعض الموديلات بألوان مشرقة ومبهجة كالأصفر.

وأشار خبراء المعهد إلى أنه يتم تنسيق الجاكت المبطن مع بوت ضخم للحصول على إطلالة جريئة تنطق بالفخامة والجاذبية.

وكانت الجواكت المبطنة بالزغب قد تربعت على عرش الموضة الرجالية والنسائية في شتاء 2020 وأوضحت مجلة "الأقمشة والمنسوجات" الألمانية أن الجاكيت المبطن بالزغب يمتاز بقصّاته الضيقة التي تساير خطوط الجسم، مشيرةً إلى أن الموديلات ذات القلنسوة المبطنة بالفرو تمثل أحدث صيحات الموضة.

وفي ما يتعلق بالألوان، أوضحت المجلة الصادرة بمدينة فرانكفورت أن الجواكت المبطنة بالزغب أطلت بألوان داكنة ومطفأة، على رأسها الأسود والأزرق والبني.