

مبادرة مغربية تضيء شمعة أمل للمحرومين من الإنجاب

فضاءات للحديث والبوح تخفف الضغوط الاجتماعية والنفسية للمصابين بالعقم



حلم كل أسرة

وقالت إحدى السيدات اللاتي عانين من العقم لسنوات بعدما رزقت بمولود "بعد معاناة دامت أكثر من سبع سنوات بين ضغط المحيط الاجتماعي، الذي لا يعترف بكون عملية الإنجاب هي ظاهرة بيولوجية معقدة جداً تتم بين شخصين مختلفين جنسياً، وبين الضغط الاقتصادي، لكون جميع التدخلات الطبية المرتبطة بالإنجاب غير مشمولة بالتغطية الصحية في هذا الوطن".

وأضافت في رسالة نشرت على صفحة الجمعية في الفيسبوك "وسط كل هذا الزحام تتفجر الطبيعة ثائرة في وجه الجميع وتتصبر للعلم، حيث إنه بعد سنة على تدخل جراحي بسيط، اكتشفت هذا الحمل الثمين".

وختمت قائلة "إلى السيدة الرئيسة وإلى جميع أعضاء الجمعية أقول إن الانتصار على التأوهات الاجتماعية والضغوط النفسية مدخل أساسي لتحقيق حلم الأمومة والأبوة".

حققنا أمورا إيجابية ومنها صدور قانون المساعدة الطبية الذي يعتبر مكسبا كبيرا لتوفيره مادة قانونية تؤطر العمليات الطبية التي تقوم بها، إلا أن هناك المزيد الذي ينبغي أن تشغل عليه، إلى جانب التغطية الصحية؛ هناك المخطط الوطني للمساعدة الطبية على الإنجاب الذي نحن بصدد الاشتغال عليه إلى جانب وزارة الصحة، وتعميم مراكز الخصوبة على جميع المستشفيات الجامعية (يوجد انشغال فقط في الرباط ومراكش) وتوفير أطباء مختصين".

وترى عزيزة أن هناك علاقة جدلية بين الجانب النفسي والسلوكيات الاجتماعية، إذ تسجل أن "الضغط المجتمعي والتدخل في الخصوصيات الحميمة للزوجين، وتأثير عليهما، إذ يتسببان في الانطواء على الذات والحد من العلاقات الاجتماعية، والابتعاد عن التجمعات العائلية لتفادي الإحراج، وأحيانا يصل التأثير إلى حد تفكك الأسرة بضغط من المحيط".

الصحية، والمرافقة النفسية والصحية لفائدة هؤلاء الأشخاص، وإجراء لقاءات واتصالات في هذا الصدد مع كل الأطراف والمؤسسات المعنية.

وفي هذا السياق أيرزت رئيسة الجمعية عزيزة غلام أن "ضعف الخصوبة أصبح بمس فئات أقل من ثلاثين سنة، ما يفرض التحرك لتسريع الوتيرة وتوفير الآليات القانونية للوكالة الوطنية للتأمين الصحي من أجل تعميم التغطية الصحية لتشمل الأشخاص الذين يعانون من ضعف الخصوبة، وضمان العلاجات الملائمة لحالتهم الصحية".

مقرة بأن "المسار طويل ومعقد، لكن لا بد من تجاوزه بتضافر جهود الجميع، لأن الساعمة البيولوجية لا تنتظر".

كما أكدت أنه من خلال الاتصالات التي أجريت مع مختلف المتدخلين اتضح أن "هناك تفهما كبيرا لمطالب الجمعية، وتجاوبا مع الأهداف التي تشتمل عليها"، موضحة "صحيح أننا

حلم الأمومة". وتابعت "وعبر الصفحة الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي طرحت فكرة الجمعية، فكانت آراء أغلبية المتابعين إيجابية، كانت رغبتنا قوية في تكسير جدار الصمت، وتجاوز الخجل والتخوف من ردود فعل المحيط الاجتماعي".

وأضافت "لم أكن أتجرأ على القول بأنني أعاني من ضعف الخصوبة، الجمعية أعطتني سلاحا وقوة لمواجهة المجتمع، الأمر كان جارحا في البداية، ولم يكن بالسهل، كان لا بد من الانطلاق لتوعية المجتمع والتحميس أولا، ثم تقديم الدعم النفسي ومواكبة الأشخاص الذين يعانون في صمت".

وتعمل الجمعية، التي تأسست سنة 2012، وحملت اسم "الجمعية المغربية للحالين بالأمومة والأبوة"، على تقديم الدعم النفسي من خلال جلسات استماع ولقاءات مع أطباء مختصين، فضلا عن ترافعها من أجل الاستفادة من التغطية

ضغوط المجتمع والتدخل في خصوصيات الزوجين الحميمة، يتسببان في الانطواء على الذات والحد من العلاقات الاجتماعية، والابتعاد عن التجمعات العائلية لتفادي الإحراج، وأحيانا يصل التأثير إلى حد تفكك الأسرة بضغط من المحيط، هذا ما أكدته عزيزة غلام، رئيسة الجمعية المغربية للحالين بالأمومة والأبوة.

عشق عزيزة البيضا - على الرغم من أن الطبيب كان حاسما معها، وأخبرها أنه صار من الصعب عليها أن تنجب، ورغم أن حملها بالأمومة تحول إلى غصة ألم، بطعم الخيبة والمرارة، إلا أن ذلك لم يمنعها من أن تضيء شمعة أمل لأشخاص آخرين يراودهم الحلم ذاته، صرخة طفل رضيع تذهب وحشة سنوات عجاف من الترقب والرجاء.

عشق عزيزة الفطري للأمومة جعلها تنخرط في معركة طويلة وقاسية من أجل نقل قضية العقم وضعف الخصوبة من العتمة إلى الضوء، لتصبح موضوع نقاش مجتمعي مفتوح، من خلال مبادرة تأسيس الجمعية المغربية للحالين بالأمومة والأبوة.

وبعد معاناة شخصية امتدت في ما بين 2004 و2012، قضتها في مطاردة حلمها بان تصبح أما، منذ زواجها وإلى أن حسم الطبيب قراره، كانت المسيرة عسيرة فقد جعلت بين صعوبة الولوج المنتظم إلى العلاج، والكلفة الباهظة للعلاجات، انتهت بإحراجها من طرف طبييها المعالج أنها "في حالة سن ياس مبكرة".

الكلفة المرتفعة تعتبر العائق الأساسي أمام الزوجين لتجربة حظهما في الإنجاب، لأنها تفوق إمكانات جل الأزواج

وصرحت عزيزة غلام، رئيسة الجمعية المغربية للحالين بالأمومة والأبوة، في حديث لوكالة المغرب العربي للأنباء، قائلة "إن تجرب المرأة بأنها دخلت مرحلة سن اليأس، في سن لا تزال فيه فتية، فذلك مرارة وقسوة لا يمكن تصورهما إلا من طرف من عاشتهما"، مضيفة "في هذه اللحظة تأثرت نفسيا بما قاله الطبيب، ومرت بذهني أفكار عديدة، حينها تساءلت كثيرا كيف سأتقبل زوجي هذا الموضوع، كيف سيتقبل زوجي هذا الأمر، بل كيف أتواصل معه ومع محيطي القريب".

وأشارت إلى أنها "معاناة نفسية لا نظير لها، تفوق ما كابدته من صعوبات

صراخ الأمهات لا فائدة ترجى منه في إقناع الأبناء

لنحذ - بات علو الصوت والصراخ مرافقا لجميع الأمهات حيث يعتمدن كوسيلة لإقناع الأبناء على اتباع أوامرهن، إلا أن دراسة بريطانية حديثة توصلت إلى أن نبرة الصوت الشديدة لبعض الأمهات لدى مخاطبة أبنائهن، وخاصة المراهقين، لا تفيد في إقناعهم، وقد تنقل الحوار إلى دائرة الجدل دون الوصول إلى نتيجة إيجابية.

وفحصت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كارديف البريطانية، ونشرت في دورية متخصصة في علم نفس التطور، استجابات مراهقين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاما لتعليمات أعطيت لهم بطرق مختلفة في الحديث، وتناولت مشاهد نقاشية مختلفة بين الأمهات وأبنائهن، كمحاولة إقناع الأبناء بإنجاز الواجبات المنزلية أو الاستعداد للمدرسة في الصباح.

وأفادت نتائج البحث أنه من المرجح أن تبدأ الأمهات الجدل مع أطفالهن خاصة المراهقين بنبرة صوت متسلطة، وبدلا من الحصول على استجابة إيجابية يحصلن على استجابة سلبية.

وكشفت أن نتائج محاولات الإقناع لإقناع أبنائهن بالتعاون تكون أفضل عندما يستخدم نبرة صوت تشجيعية، مقارنة بالمحاولات التي يستخدمن فيها نبرة متسلطة.

واستخدمت الدراسة مشاهد عائلية تحتوي على نقاشات، مثل مشهد محاولة إقناع مراهق بإنجاز واجباته المنزلية أو الاستعداد للمدرسة في الصباح، كما أنها استخدمت تسجيلات للأمهات؛ إلا أنها لم تبحث في ما إذا كان الأبناء يتعرضون لردود فعل مشابهة مع أبنائهم المراهقين. وأظهرت أن الأمهات اللاتي يرغبن في إقناع المراهقين بالتعاون حصلوا على

نتائج أفضل عندما بدت أصواتهن لطيفة بدلا من ممارسة الضغط.

وقال المشرفون على البحث إن الأمهات اللاتي يستخدمن نبرة صوت متسلطة في محاولة للضغط على أبنائهن المراهقين يحصلن على ردة فعل عكسية؛ إذ يستتير ذلك غضبهم.

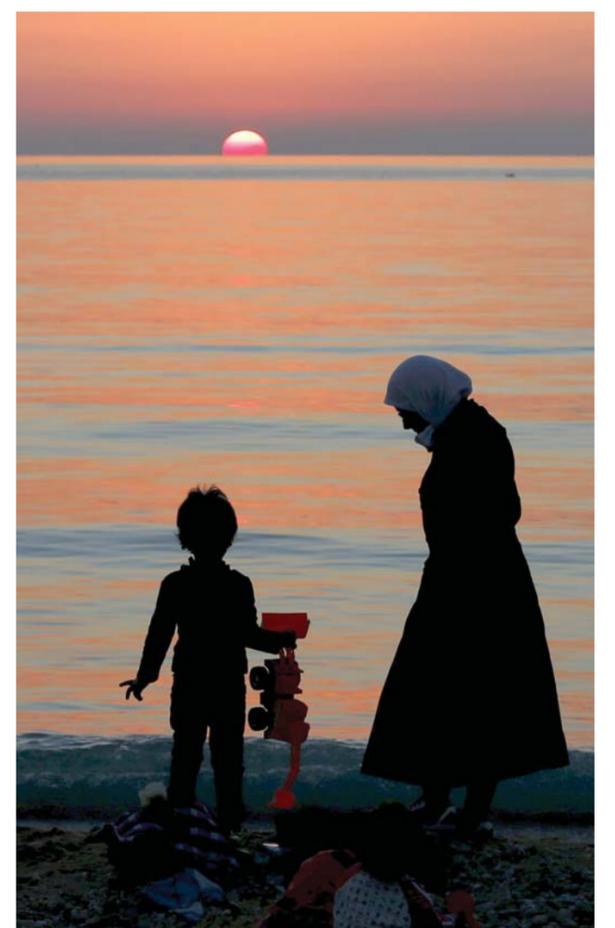
وأضافوا أن الصوت المحايد يستتبع بشكل كبير رد فعل محايد، ولا يدفع إلى الإقبال ولا إلى اتخاذ الوضع الدفاعي، لكن الصوت الأكثر دفئا وأكثر تشجيعا، والذي يحاول التودد بدلا من المواجهة، يحقق أفضل النتائج في دفع الأبناء للقيام بما يطلب منهم.

وأكد الباحثون أنه "في ما يتعلق بسلوكيات المراهقين فإن الدلائل قليلة على تأثير نبرة الصوت مقارنة بالكلمات أو الأفعال التي تصدر عن الآباء".

وشملت الدراسة أكثر من ألف مراهق تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة خضعوا لنفس التعليمات التي أعطيت لهم بأساليب مختلفة.

وعلمت نيتا فاينشتاين مؤلفة الدراسة على هذه النتائج قائلة "إذا ما أراد الآباء الخروج بأفضل النتائج من حواراتهم مع الأبناء المراهقين، فمن المهم أن يتذكروا استخدام نبرة الصوت التشجيعية، وأضاف سهل على الآباء أن ينسوا اعتماد نبرة صوت دافئة، خاصة مع شعورهم بالتوتر، أو التعب، أو الضغط".

وقال الأستاذ سيلك بولمان، المشارك في البحث من قسم علم النفس بجامعة إسكس، إن "النتائج أظهرت مدى قوة صوتنا، وختم بولمان قائلاً «اختيار النغمة الصحيحة للتواصل أمر حاسم في جميع محادثتنا».



الهدوء سيد الموقف

جمال

5 مواد لا تضعيها على بشرتك أبدا



كما يؤدي مسحوق الخبز إلى اختلال الأس الهيدروجيني ويجرح الطبقة العليا من البشرة، ما يجعلها عرضة للبكتيريا الاحمرار والالتهاب. ويجرم الكحول البشرة من الرطوبة والبروتينات والدهون ويدير حاجز الحماية الطبيعي. ويتسبب المايونيز في انسداد المسام، ومن ثم تقع البشرة فريسة للبثور والشوائب.

أما القرقة فتنسب في تهيج البشرة وتعرضها للقران، فضلا عن أنها تحدث خلايا بالأس الهيدروجيني وتدمر حاجز الحماية الطبيعي.

حذرت مجلة "فرونيدين" الألمانية من استخدام عصير الليمون والكحول والمايونيز ومسحوق الخبز والقرقة عند إعداد ماسك العناية بالبشرة؛ نظرا إلى أن هذه المواد تضر بالبشرة. وأوضح المجلة المعنية بالصحة والجمال أن عصير الليمون يؤدي إلى اختلال الأس الهيدروجيني "p" للبشرة، كما أن الحمض الموجود بالليمون قد يتسبب في تهيج البشرة والتهابها، فضلا عن أنه قد يجعلها حساسة للأشعة فوق البنفسجية وغرضة للإصابة بحروق شمسية.