

العلاقة مع الأقارب تؤثر على الحالة الصحية

الخلافاً داخل الأسرة تعزز الإصابة بالأمراض المزمنة

تُحدث جودة العلاقة مع العائلة الممتدة المتكونة من الأم والأب والإخوة والأخوات والأعمام والأجداد فرقا في حياة كل إنسان، حيث أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم غير مدعومين من قبل أسرهم الممتدة هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة مقارنة بأولئك الذين تتسم علاقاتهم الزوجية بالدهور، في حين تركز الكثير من البحوث على تأثير سوء العلاقة بين الشريكين على صحة أحدهما أو كليهما فقط.

نيويورك - تؤدي العلاقة الأسرية

السلبية إلى إصابة الأشخاص بأمراض مزمنة، كما يضعف المناخ العائلي السلبي من تازم وضع البالغين الذين يعانون بالفعل من مرض مزمن. وفي المقابل، يمكن لدعم أفراد الأسرة المساعدة في تحسين حالتهم الصحية.

وفسر باحثون التأثير الأكبر للعلاقات الأسرية على الحالة الصحية مقارنة بالعلاقة الزوجية بان الضغط الناتج عن توتر العلاقات مع الأسرة الممتدة يستمر إلى الأبد، ففي حين قد لا يستمر الزواج من نفس الشخص لباقي العمر، فإن العلاقات مع العائلة تدوم طوال الحياة.

وأوضحت سارة وودز، المؤلفة الرئيسية للدراسة في جامعة تكساس قائلته "وجدنا أن المناخ العائلي العاطفي كان له تأثير كبير على الصحة العامة، بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة مثل السكتة الدماغية والصداع خلال 20 سنة من منتصف العمر".

وأضافت "على عكس البحوث السابقة، التي أظهرت أن العلاقات الزوجية كان لها تأثير كبير على الصحة البدنية، لم نحقق نفس النتائج".

واستخدم الباحثون في الدراسة التي تم نشرها في مجلة علم نفس الأسرة، بيانات حوالي 3 آلاف مشارك في استطلاع تطور منتصف العمر في الولايات المتحدة، والذي تضمن عينة تمثيلية من البالغين على المستوى الوطني من 1995 إلى 2014.

وتم تجميع ثلاث مجموعات من البيانات في الأعوام 1996/1995 و2004/2006 و2013/2014، وكان متوسط المشاركين 45 في الجولة الأولى.

وطرح الباحثون أسئلة تتعلق بمدى تأثير توتر العلاقات الأسرية ودعم الأسرة على صحة الفرد. وفي مقابل ذلك مدى تأثير ضغط الشريك عليها. وطلب من المشاركين في الدراسة تقييم جودة تفاعلات أسرهم وشركائهم، والتي قورنت بعد ذلك بالعدد الإجمالي لحالات الأمراض المزمنة، والتي تتراوح من السكتة الدماغية إلى الصداع.

ولاختبار تأثير الشريك تم طرح أسئلة مثل "كم مرة يتجادل زوجك أو شريكك معك؟ وإلى أي مدى يدعمك زوجك أو شريكك؟". واكتشف تأثير العلاقات الأسرية على الصحة، أجاب المشاركون على أسئلة مثل "كم عدد المرات التي انتقدك أفراد أسرته فيها؟ وكم يمكنك الاعتماد على أسرته للحصول على المساعدة إذا كانت لديك مشكلة خطيرة؟".

وتم قياس الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة باستخدام العدد الإجمالي للحالات المصابة بمرض مزمن، مثل مشاكل السكتة الدماغية

ووجدنا أن المناخ العائلي له تأثير كبير على الصحة العامة بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة



المناخ العائلي له تأثير كبير على الصحة العامة بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة

وقد يعود عدم وجود ارتباطات ذات معنى بين علاقات الشريك الحميم والصحة لاحقا، في حقيقة الأمر إلى أن العلاقات الزوجية قد تنهار وتنتهي بانفصال الشريكين، إلا أن العلاقات الأسرية تظل قائمة وتمتد مدى الحياة ولا يمكن أن تنهار وتنتهي بالانفصال مثلما يحدث مع الشريك، حيث كشفت دراسة أميركية حديثة أن توتر العلاقة مع الإباء والأمهات أو الأشقاء أو الأبناء يمكن أن يكون أكثر ضررا بالصحة من توتر العلاقات بين الزوجين.

ووجدنا أن زيادة الدعم الأسري خلال

الجولة الثانية من جمع البيانات من 2004 إلى 2006 ارتبطت بتقييم صحي أفضل بعد 10 سنوات".

ولم تجد الدراسة أي تأثير كبير

على الصحة العامة بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة

ووجدنا أن زيادة الدعم الأسري خلال

الجولة الثانية من جمع البيانات من 2004 إلى 2006 ارتبطت بتقييم صحي أفضل بعد 10 سنوات".

ولم تجد الدراسة أي تأثير كبير

على الصحة العامة بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة

ووجدنا أن زيادة الدعم الأسري خلال

الجولة الثانية من جمع البيانات من 2004 إلى 2006 ارتبطت بتقييم صحي أفضل بعد 10 سنوات".

ولم تجد الدراسة أي تأثير كبير

على الصحة العامة بما في ذلك تطور أو تفاقم الأمراض المزمنة



لا غنى عن الدعم الأسري

وأنه إذا كان هناك علاقة أسرية سلبية، فإن الضغط الناتج عنها يمكن أن يستمر في التأثير على الشخص مع تقدمه في العمر، لافتا إلى أن "العلاقات الأسرية طويلة ومؤثرة عاطفيا، فهؤلاء الأشخاص تتصل بهم إلى الأبد، فإذا كان الإنسان حساسا أمام التوتر النفسي، فإن ذلك سيؤثر على صحته مع مرور الزمن".

ونبه وودز إلى أنه على الرغم من ضرورة إجراء دراسات أخرى لتأكيد النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلا أنها تدق ناقوس الخطر بالنسبة للعائلات المفككة وللعاملين في مجال الرعاية الصحية.

وأوضح قائلا "نعقد أنه إذا كانت عائلتك أو علاقتك تشوبها الصراعات أو كانت غير صحية، فإنه من الضروري العمل على تحسينها ومعالجتها".

فمن المحتمل أن تعكس المعاناة التي تحدث بينهما على علاقات أخرى. وتابعت قائلة "التوتر في العلاقات بين الشركاء مرتبط بضعف أكبر في العلاقات الأسرية، مما يدل على مدى تدخل العلاقات الحميمة وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية الأخرى".

ولاحظ الباحثون أنه قد يعود عدم وجود ارتباطات ذات معنى بين علاقات الشريك الحميم والصحة لاحقا، في حقيقة الأمر، إلى أن العلاقات الزوجية قد تنهار وتنتهي بانفصال الشريكين، إلا أن العلاقات الأسرية تظل قائمة وتمتد مدى الحياة ولا يمكن أن تنهار وتنتهي بالانفصال مثلما يحدث مع الشريك.

وأشار وودز إلى أن غالبية الأشخاص الذين شملتهم الدراسة لديهم آباء أو أشقاء على قيد الحياة،

للعلاقات الزوجية على النتائج المتعلقة بالصحة. وبين وودز قائلا "بصراحة شعرنا بالدهشة لعدم وجود علاقة بين المناخ العاطفي للشريك الحميم والصحة لاحقا".

وقالت باتريشيا توماس، عالمة الاجتماع بجامعة بورديو، التي لم تشارك في الدراسة "تؤكد الكثير من الأبحاث على أهمية العلاقة الزوجية في استقرار صحة الإنسان، لكن هذه الدراسة فريدة من نوعها في الكشف عن تأثير العلاقات الزوجية والعائلية".

وأفادت "هنا يبدو أن العلاقات الأسرية لها تأثير مباشر أكثر أهمية على الحالات المرضية المزمنة، مقارنة بالعلاقات الزوجية".

وبينت أنه على الرغم من أن العلاقات الحميمة مع الشريك لم يكن لها تأثير كبير على صحة الشخص،

والصداع والمعدة، التي حدثت في الأشهر الـ12 السابقة للفترات الثلاث لجمع البيانات.

كما صنف المشاركون حالتهم الصحية العامة من ممتازة إلى ضعيفة في كل مرحلة من مراحل الدراسة الثلاث، ووجد الباحثون أنه بعد مرور 10 سنوات، خلال جولتي جمع البيانات الثانية والثالثة، ارتبط توتر أكبر في العلاقات الأسرية بمزيد من الأمراض المزمنة وضعف تقييم الحالة الصحية.

ومن جانبه، قال جاكوب بريست المشارك في تأليف الدراسة والأستاذ المساعد في جامعة أيوا "في المقابل، ووجدنا أن زيادة الدعم الأسري خلال الجولة الثانية من جمع البيانات من 2004 إلى 2006 ارتبطت بتقييم صحي أفضل بعد 10 سنوات".

ولم تجد الدراسة أي تأثير كبير

كم من هيثم حولنا

الطفولة جار نحيف للغاية ولا يعرف سر نحافته، هجرته زوجته قبل سنوات من رحيله، ظل الرجل حبيس منزله سبع سنوات كاملة، يخبئ من أطفال يقدفونه بالحجارة حين يخرج إلى الشارع، عرج شديد في قدمه اليسرى، ينادونه يا "عرج"، يتذمر قليلا، ثم ينسحب لداخل بيته ثانية دون أن يرد الأذى بأذى مماثل.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

لينا نعيد النظر في علاقتنا بالبيض ونصالح مع من أغضبناهم يوما أو قسوننا عليهم، أو تكف عن ادعاء الحزن عليهم بعد موتهم، فهذا ما أسميه حزن رقيق به ميوعة، الراحلون لا تعيدهم الدعوى.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

لينا نعيد النظر في علاقتنا بالبيض ونصالح مع من أغضبناهم يوما أو قسوننا عليهم، أو تكف عن ادعاء الحزن عليهم بعد موتهم، فهذا ما أسميه حزن رقيق به ميوعة، الراحلون لا تعيدهم الدعوى.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

لينا نعيد النظر في علاقتنا بالبيض ونصالح مع من أغضبناهم يوما أو قسوننا عليهم، أو تكف عن ادعاء الحزن عليهم بعد موتهم، فهذا ما أسميه حزن رقيق به ميوعة، الراحلون لا تعيدهم الدعوى.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

لينا نعيد النظر في علاقتنا بالبيض ونصالح مع من أغضبناهم يوما أو قسوننا عليهم، أو تكف عن ادعاء الحزن عليهم بعد موتهم، فهذا ما أسميه حزن رقيق به ميوعة، الراحلون لا تعيدهم الدعوى.

العاطفي الذي مورس ضده في كل لحظة من لحظات حياته، منذ كان شابا في عقده الثاني فقد والده ومن قبله والدته، وفقد عائلته كاملة.

هيثم الذي لم يدخل مجال الفن بالواسطة والمحسوبية، ولم يدخله في حياة أبيه لتهمته بكونه "مصنوعا" وإنما استكمل ما تبقى من مشاهد لم ينجزها زكي قبل رحيله، تعرض الشاب لكم هائل من الضغوطات النفسية و قدر كبير من الخسرية والتهمك، تنمر به مجتمع بأكمله، وحين مات، تجمع حوله كثيرون. لن أبالغ وأقول إن من صحبه إلى مثواه الأخير ناهز العدد المتنمر به، لكنه تحول بالموت إلى ترند في مصر والعالم العربي، ضجت نوافذ عصر الافتراضي باسمه.

كما هاجموه بشراسة، بكوه ونعوه بذات القدر من الشراسة والقوة، بنفس درجة الفعل في إيدائه النفسي حين خطا خطواته الأولى في الفن، جاء رد الفعل على وفاته المبكرة ورحيله العاجل، لم ينظر أحد كونه فنانا استثنائيا بامتياز، بدأ مشواره الفني بعد رحيل والده وجمع مع يفترض بهم أن يمدوا له يد العون من أهله وأقاربه واستطاع في هذه السنوات القليلة أن يحفر اسمه بشكل استثنائي.

كم من هيثم حولنا يبكي في صمت ويعاني من القسوة والإهمال، نضغط على جروحه بدم بارد ثم نضحك على بكائه كثيرا، ولا نستفيق ضمائرنا إلا عند الرحيل!

نبكي أناسا راحلين، لكنهم حين كانوا ملء السمع والأبصار، كنا نتجاهلهم بقسوة نادرة. كان لنا في

الطفولة جار نحيف للغاية ولا يعرف سر نحافته، هجرته زوجته قبل سنوات من رحيله، ظل الرجل حبيس منزله سبع سنوات كاملة، يخبئ من أطفال يقدفونه بالحجارة حين يخرج إلى الشارع، عرج شديد في قدمه اليسرى، ينادونه يا "عرج"، يتذمر قليلا، ثم ينسحب لداخل بيته ثانية دون أن يرد الأذى بأذى مماثل.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

لينا نعيد النظر في علاقتنا بالبيض ونصالح مع من أغضبناهم يوما أو قسوننا عليهم، أو تكف عن ادعاء الحزن عليهم بعد موتهم، فهذا ما أسميه حزن رقيق به ميوعة، الراحلون لا تعيدهم الدعوى.

كثيرون هم من يشبهون هيثم ونحن لا نراهم، من الأهل والأقارب والأصدقاء، رفاق في زوايا مختلفة من الحياة، لا نشعر بهم إلا إذا انتقلوا إلى خانة الأموات.

موضة

تعرفني على أحدث صيحات الجورب الطويل هذا الشتاء

مثل الجورب الطويل قطعة أساسية لا غنى عنها في خزانة الثياب الشتوية؛ حيث أنه يعمل على تدفئة الساقين من ناحية، ويضفي على المظهر لمسة جاذبة تنطق بالأنوثة والإشارة من ناحية أخرى.

وأوضحت مجلة "فرويدين" الألمانية أن الجورب الطويل يزدان في خريف/شتاء 2020/2019 بشعارات الماركات العالمية مثل كندي وموسكينو وكالزيدونيا وغوشي وبالونسيغا.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن الجورب الطويل يتألق أيضا بنقوش الحيوانات كنقوش النمر والحصار الوحشي، والتي تمنح المرأة إطلالة شرسة تعكس جرأتها وتقدم أسلوبها وثقتها في نفسها. ولتجنب المبالغة والتكلف، تنصح "فرويدين" بتنسيق الجورب الطويل المزدهر باللون أو بنقوش الحيوانات مع قطع تتحلى بالبساطة والهدوء كتنانة قصيرة أحادية اللون، وذلك لتسليط الضوء على الجورب.

