

الاستثمار المفرط في الأبناء أولى مراحل الاحتراق النفسي للآباء

الهوس بتمكين الصغار من عيش حياة مثالية يتعب الوالدين

يشعر عدد كبير من الآباء والأمهات بالإرهاق الشديد وعدم القدرة على القيام بأي شيء وليس لديهم الجهد الكافي للاستمرار في متطلبات الحياة اليومية، بعد أن استنزفوا كل طاقتهم في سبيل تربية أبنائهم، وينتهي بهم الأمر إلى الاحتراق النفسي.

لندن - يلجأ الكثير من الآباء إلى الإفراط في التركيز ومراقبة أولادهم والاهتمام الزائد بهم، غير أن الخبراء حذروا من أن استثمار الآباء المفرط في الأبناء قد يؤدي إلى إصابتهم بالاحتراق النفسي. وأكدوا أن مستقبل الأبناء من أكثر الأمور التي تثقل كاهل الآباء والأمهات، وتستحوذ على تفكيرهم، ولا يكف أولياء الأمور عن طرح معاناتهم وتجاربهم في هذا الشأن، فالبعض يرون أن توفير المنزل والرصيد المصرفي من أهم مهام الآباء، فتراهم يتجنبون الإنفاق على الكثير من الجوانب الحياتية لتحقيق هذا المبتغى والغاية. ويرى البعض الآخر أن الاستثمار في الأبناء هو الأجدى والأمنع لهم، وليس الاستثمار لهم. وأوضحوا أن الأفضل هو الإنفاق على الأبناء أنفسهم، وتكوين مستقبلهم، ومساعدتهم على تنمية قدراتهم، ليس على مستوى الدراسة فقط، بل في كل المجالات.

آباء وأمّهات اليوم يبحثون عن الكمال في تربية أبنائهم إلى درجة أنهم يعيشون ضغطا مستمرا تحت أوامر المجتمع الذي يعتبر أن الأبوة يجب أن تكون مثالية

وأشاروا إلى أن الكثير من الآباء والأمهات يحاولون أن يقوموا بدورهم تجاه أبنائهم على أكمل وجه، وأن يكونوا آباء جديين لهم، مثلما يتمنون أن يكون أبنائهم صالحين، ولكن أحيانا يتحول الأمر إلى هوس بالمثالية والكمال مما يصيبهم بالاحتراق النفسي. وأكدت الباحثة التربوية ماري رمسيس أن فكرة الأم المثالية

رسومات الأطفال بوابة الآباء لفهم مشاعرهم

واشنطن - تكشف رسومات الأطفال جزءا من طريقتهم في التفكير، وتحمل الكثير من مشاعرهم ومخاوفهم ويرى المختصون أن الرسم يعتبر طريقة جيدة للتعبير عن التوتر، والبحث عن الراحة في الأوقات الصعبة، وقد تقدم الرسوم مفاتيح أمام المعالجين للطفل أيضا، فهي إحدى الوسائل التي يتواصل بها الطفل مع محيطه إلى جانب التواصل اللفظي.

وقال ميكال فيمر هو طبيب وخبير دولي في تحليل رسومات الأطفال إن الآباء والمعلمين والمختصين في الصحة العقلية يسعون لتحليل رسومات الأطفال بغرض تحديد المخاوف والاضطرابات، أو إحداث تغيير سلوكي مهم، موضحا أن الرسوم تعتبر أداة إضافية متاحة بسهولة لفهم السلوك اليومي.

وكشفت دراسة حديثة أن تحليل رسوم الطفل قد يكشف الخلل الأسري الذي يعانيه، ففي الأسر التي تعاني من الفوضى، رسم الأطفال أنفسهم أصغر حجما بكثير وأبعد من الآخرين، وهو ما



رسوم تكشف الخلل الذي يعانيه الطفل

كما أن الأبناء لا يعترفون بالضعف

بهما إلى هذا الوضع. وقال الخبير المغربي إن بداية هذا الطريق تكون بالاستثمار المفرط، حيث يكون حرص الآباء شديدا على الوصول إلى ما يعتقدون بأنه مثالي، فتدور كل حياتهم على راحة أطفالهم وتلبية كل متطلباتهم مع الحرص على عدم الوقوع في الأخطاء التي ارتكبت في تربيتهم من قبل آبائهم، وعلى الرغم من كل الجهد الذي يبذلونه يشعرون أنهم مقصرون ويجب أن يقدموا أكثر لأبنائهم.

وأوضح الكاسمي أنه في المرحلة الموالية، يشعر الآباء بالإحباط، عندما يلاحظون أن المجهود الذي بذلوه لم يعط النتيجة التي كانوا ينتظرونها، كما أن الأبناء لا يعترفون بالضعف



اهتمام مفرط

انعكاس لهم، وقد ينخرطون في الإفراط في تربية الأبناء في محاولة لتحقيق نتائج مثالية. وأكد أن الآباء يريدون أن يعيشوا النجاح بشكل غير مباشر من خلال إنجازات أطفالهم، ويريدون أن يروا أطفالهم يحققون ذلك لأن ذلك يجعلهم يبدون بمظهر جيد. وشدد الخبراء على ضرورة تقديم الأب أو الأم الدعم العاطفي لبعضهما، ويستمتع كل طرف لمشاعر الطرف الآخر، ويعبر عن تفهم المصاعب التي يمر بها، ويشعره بالتعاطف وتقدير الدور الذي يقوم به، منبهين إلى أن هذه الخطوات تعتبر أمرا حيويا جدا للصحة النفسية، ومن دونها يكون الاحتراق النفسي نتيجة لا مفر منها.

وراء طريقة تربية الآباء تلك، حيث أجرى سيجرين ومعاونوه دراسات في الدراسة الأولى طلب من 302 من الآباء الشباب تقييم سلسلة من العبارات المصممة لقياس مستويات مشاركتهم في حياة أبنائهم، وفي الدراسة الثانية، أجرى الباحثون مسحا على 290 زوجا من الآباء والشباب، واستجاب الشباب إلى العبارات المصممة لقياس تصورهم لذلك الأسلوب. وأوضح سيجرين قائلا "الاهتمام المفرط هو سمة نفسية تتمثل في الرغبة في أن تكون مثاليا، وتريد النجاح، والرغبة في الحصول على أوسمة إيجابية يمكن الإشارة إليها"، مضيفا أن الآباء الساعين لذلك الطريقة قد يرون نجاح أطفالهم على أنه

النفسي بسبب الإرهاق الأبوي، لافتة إلى أن احتراق الوالدين نفسيا يكون سببه متلازمة الإرهاق الجسدي والنفسي. كما أفادت بأن الآباء وأمّهات اليوم يبحثون عن الكمال في تربية أبنائهم إلى درجة أنهم يعيشون ضغطا مستمرا تحت أوامر المجتمع الذي يعتبر أن الأبوة يجب أن تكون مثالية. وعبر الآباء والأمهات عن مخاوفهم من التأثير المؤذي للتباعد العاطفي مع أطفالهم، والإساءة اللفظية، والشعور بالذنب، إلى درجة الرغبة في قتل أنفسهم أو المغادرة دون ترك عنوان. وتوصلت دراسة قام بها الأستاذ كريس سيجرين وفريقه البحثي في جامعة ولاية تكساس وجامعة نبراسكا بالولايات المتحدة، إلى معرفة السبب

التي قدّمت لأجلهم، وفي هذه الحالة، وحتى لا يضيع الاستثمار، يقران مضاعفة الجهود على حساب راحتهم وحياتهم الخاصة، ويصبح الأبناء مركز الكون بالنسبة لهما، وفي هذه المرحلة يشعرون بأنهما استفدوا كل طاقتهما، ويبدأ جلد الذات وتآنيب الضمير. ولفت إلى أن حياة الآباء تتأثر بشكل كبير عند بلوغ هذه المرحلة، حيث يسود التوتر داخل الأسرة، وتصبح العلاقة الزوجية متشنجة، ويشعر الآباء بأنهم ضحيتان. ولفتت مورا ميكولاجيتشاك أستاذة علم النفس في جامعة لوفان الكاثوليكية في بلجيكا إلى أن نسبة 5 إلى 8 في المئة من العائلات تعاني من الاحتراق



جمال

زيت الجزر سر جمال بشرتك وشعرك

يعمل زيت الجزر أيضا على ترطيب البشرة الجافة والمتشققة ويمنحه ملمسا مخمليا، كما أنه يعد مثاليا للبشرة الحساسة بفضل مكوناته الطبيعية. كما يمنح زيت الجزر البشرة إطلالة برونزية ساحرة، حيث تبدو البشرة كما لو كانت الشمس قد طبعت قبلة عليها، فضلا عن أنه يوفر للبشرة حماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، حيث إنه يمتاز بمعامل حماية من أشعة الشمس (SPF) يبلغ 13. ومن ناحية أخرى يعمل زيت الجزر على ترطيب الشعر ومحاولة تقصفه ويمنحه مظهرا لامعا بخطف الأنظار. ولهذا الغرض يتم تدليك أطراف الشعر بزيت الجزر وتركه لمدة 10 إلى 15 دقيقة ليؤتي مفعوله، ثم شطفه جيدا بالماء والشامبو.

بعد زيت الجزر بمثابة سر جمال البشرة والشعر، حيث إنه يحارب تجاعيد البشرة ويمنحها مظهرا نقيًا يشع نضارة وحيوية، كما أنه يحارب تقصف الشعر ويمنحه مظهرا لامعا ياسر الألباب. وأوضحت مجلة "أل" أن زيت الجزر غني بمادة الكاروتين المضادة للأكسدة، التي تحارب ما يعرف بـ"الجزور الحرة" التي تهاجم الخلايا وتُعجل بشيخوخة البشرة. ويشتمل زيت الجزر أيضا على البيتا كاروتين (بروفيتامين أ) وفيتامين أ (الرتينول)، وهما من المواد الفعالة التي تعمل على حماية الخلايا وإبطاء عملية الشيخوخة. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن زيت الجزر يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا والالتهابات، ما يجعله سلاحا طبيعيا فعالا لمحاربة شوائب البشرة.

وأشار الخبراء إلى أنه حتى إن تأكد الآباء أن الطفل يرسم بالفعل صورة عنيفة، فليس هناك ما يثير القلق، فمن الممكن أن يرسم الطفل شيئا قد شاهده في نشرة الأخبار، منبهين إلى أنه إذا كان الطفل يستخدم اللونين الأحمر والأسود فقط في كل رسوماته، فربما يجب القلق. ومن الطبيعي أن يختار الطفل هذين اللونين من وقت لآخر، ولكن إذا كان الأمر يقتصر عليهما في كل الرسومات، فقد يشير ذلك إلى أن الطفل يعاني من مشكلة ما.

الأطفال لا يمتلكون في الكثير من الأحيان الكلمات المناسبة للتعبير عما يفكرون فيه، إلا أن الرسم يمنحهم تلك الفرصة

وكشف موقع "أي.بي.سي" التعليمي أنه غالبا ما يرتبط استخدام هذين اللونين بالاكئاب في مرحلة الطفولة، ويمكن أن يمثل استخدام اللون الأحمر بصفة مفرطة علامة على التوتر والعوانية، موضحا أن إلقاء نظرة فاحصة على عادات الطفل يمكن من التعرف على الأشياء التي يفضلها والانتباه إلى أي تغيير مفاجئ. ولفت المختصون إلى أنه غالبا ما يميل الطفل إلى رسم أشكال معينة وتكرارها باستمرار، وإذا توقف عن رسم أشكال تعود عليها مثل السماء والشمس، وبدأ فجأة يرسم صورة عنيفة، فمن المهم الانتباه إلى هذا التغيير، وإذا كان الطفل منزعجا من أمر ما، يمكن اكتشاف ذلك بسرعة مع هذا التغيير المفاجئ، وحينها يجب التحدث معه لمعرفة ما يدور في ذهنه.

تفسير ما يخفيه الطفل، وحذر الآباء من إهمال هذه الرسومات خصوصا إذا كانت متكررة. وأكد هاستينغز "بشكل عام، عندما يرسم الطفل منزلا أشعر أنه يرسم تمثيلا لنظراته لحياته، المنازل يمكن أن تكون عناصر استقرار وثبات، ولكن بالنسبة للأطفال الذين يأتون من تجارب عائلية سلبية، يمكن أن يمثل المنزل سجنًا". كما أوضح هاستينغز "الرسومات التي تصور مشهدا معينًا مع أفراد الأسرة مثل الغرق يمكن أن تكون مزججة للغاية وتحتاج إلى أن تتساءل عن السبب، هل شاهد الطفل مؤخرا شخصا يحترق أو يغرق في برنامج تلفزيوني؟ أو يمكن أن تشير إلى أن الطفل يشعر بالقلق من فقدان أفراد أسرته بطريقة مأساوية. ومن المرجح أن يقترن هذا مع الكوابيس وبعض القلق والانفصال عن أفراد الأسرة. وهناك حالات أخرى، حين تكون لدى الطفل مشاعر سلبية اتجاه أفراد الأسرة وفي جميع الأحوال يجب التحدث مع الطفل حول مغزى الرسمة".

وكشف تقرير لموقع "مامز" الأميركي أن الكبار يعتقدون في الكثير من الأحيان أن مظاهر العنف في رسومات الأطفال تدل على أشياء خطيرة، على الرغم من أن ذلك ليس صحيحا في معظم الحالات. وقال المختصون إن الأطفال لا يمتلكون في الكثير من الأحيان الكلمات المناسبة للتعبير عما يفكرون فيه، ويمنحهم الرسم فرصة لذلك، مؤكداً أنه على الآباء والأمهات أن يفهموا أن ما قد يعتبرونه صورة عنيفة، قد يكون مجرد صورة بريئة تبصرت إلى ذهن الطفل. قد يلاحظ الآباء أن الطفل يرمي سلاحا أو بقعا من الدم، وعند التحدث معه لمعرفة معنى ذلك، قد يتفاجأ أن البقع الحمراء في الصورة ليست سوى بقايا عصير مسكوب أرضا، وليس كما تخيلته.