

الإنجاب في سن متأخرة يمنح الأم فرصة أفضل لعيش حياة أطول

للتيلوميرات الأطول، ما يعني صحة أفضل وعمرا مديدا. يشار إلى أن دراسة سابقة كشفت أن الأطفال الذين يولدون لأمهات أفضل ويميلون لأن يكونوا أقل عدوانية من الأطفال المولودين لأبوين أصغر سنا. وأفادت بأنهن على الرغم من أن الأطفال المولودين لأبوين أكبر سنا لديهم سلوكيات خارجية أقل إشكالية، مثل العدوانية، إلا أن عمر الوالدين لم يكن له أي تأثير على السلوكيات الداخلية للأطفال، مثل القلق أو الاكتئاب.

ودرس الباحثون الهولنديون المشكلات السلوكية الشائعة للأطفال المولودين لأبوين أكبر سنا، في إطار نهج تتبعه مجمل الدول المتقدمة في السنوات الأخيرة لمتابعة الأزواج الذين ينجبون الطفل الأول في وقت متأخر من العمر. وحلوا سلوك أكثر من 32 ألف طفل عندما كانت أعمارهم تتراوح بين 10 و12 عاما، والذين ينتمون إلى فئات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وتراوحت أعمار الأمهات في الدراسة بين 16 و48 عاما، بينما كان عمر أصغر أب 17 عاما، والأكبر سنا 68 عاما.

وأشارت الدكتورة مارييل زوندرفان زوينينبرغ، الباحثة الرئيسية في الدراسة، من جامعة أوتريخت، إلى أنه لا يوجد أي داع لأن يشعر الآباء الأكبر سنا بالقلق إزاء العمر عند إنجاب طفل، عندما يتعلق الأمر بالسلوكيات الخارجية، قائلة "في ما يتعلق بمشاكل السلوك الشائعة، لم نجد أي سبب يدعو الوالدين المستقبليين إلى القلق بشأن التأثير الضار لإنجاب طفل في سن أكبر".

وأكدت الدراسات أن الآباء الأكبر سنا هم الأكثر عرضة لإنجاب الأطفال المصابين بالتوحد أو انقسام الشخصية، وهو ما دفع فريق البحث إلى معرفة ما إذا كان هناك ارتباط في عامة السكان، بين سن الوالدين ومشاكل السلوك الشائع لدى الأطفال. وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة البروفيسورة دورت بومسما، استاذة علم النفس الوراثي والسلوك البيولوجي في جامعة فيرجي باستردام "من المحتمل أن يكون السبب في أن الآباء الأكبر سنا لديهم أطفال يعانون من مشاكل سلوكية أقل، هو أن أولئك الآباء لديهم موارد أكثر ومستويات تعليم أعلى".

لديهم أطفال يعانون من مشاكل سلوكية أقل، هو أن أولئك الآباء لديهم موارد أكثر ومستويات تعليم أعلى".

واشنطن - كشفت دراسة أميركية حديثة أن إنجاب الأطفال في سن متقدمة قد يعني أن المرأة تتمتع بفرص أفضل في عيش حياة أطول. وفي الدراسة، يقترح الباحثون أنه بعد ولادة طفلها الأخير، يمكن لبعض القياسات أن تتنبأ بمتوسط العمر المتوقع للمرأة. ولطالما عرف الباحثون أن مادة جينية تسمى "تيلوميرات الكريات البيضاء" ضرورية للحفاظ على استقرار الجينوم. وهذه التيلوميرات هي منطقة في نهاية سلاسل الحمض النووي تدل على الشيخوخة الخلوية، ويُعتقد الآن أن تعطي فكرة قيمة عن احتمالات الوفيات الصحية للشخص من خلال طولها.

ويشير الباحثون إلى أن طول التيلوميرات في الكريات البيضاء قد يقدم بعض الأفكار الرئيسية حول طول عمر المرأة، ويوضح أيضا كيف يؤثر عمر الأم عند ولادة الطفل الأخير على طول التيلوميرات وعلى العمر المديد. وهذه ليست المرة الأولى التي يتم فيها ربط طول تيلوميرات الكريات البيضاء للمرأة مع العمر المتوقع. وتقوم التيلوميرات بتكرار مركبات بروتين الحمض النووي التي تحمي نهاياتها الكروموسومات وأثبتت أهميتها في الحفاظ على الاستقرار الجيني.

واقترحت الدراسات السابقة وجود صلة بين طول التيلوميرات والحالات العاطفية وانخفاض مستويات التحصيل التعليمي حتى أوائل الثلاثينات من عمرهم".

قام الباحثون في الدراسة بإحضار تلاميذ الصف السابع والثامن الذين كانوا في 13 من العمر تقريبا، إلى المختبر مع أقرب أصدقائهم. من أجل اختبار مدى قدرتهم على طلب المساعدة لحل مشكلة تزعمهم، وبينما يتحدث كل صديقين عن المشكلة يلاحظ باحثو المختبر مدى مشاركة الأطفال في هذه المناقشة.

وأكد لوب "كان هؤلاء المراهقون يكافحون بالفعل في سن 13 لطلب الدعم وتلقيه، ولكن يبدو أن هذه المشاكل سادت بمرور الوقت". وكان الأطفال ممن كان أبائهم أكثر تحكما فيهم، ينالون إعجابا أقل من أقرانهم، وأقل قدرة على التفكير في المواقف الاجتماعية بطريقة دقيقة وأخذ وجهات نظر مختلفة في الاعتبار.

وقام الباحثون في عمر 15 و16 و27 و31 بإعادة المقابلة مع المشاركين بالدراسة، ووجدوا أن أولئك الذين لديهم آباء أكثر سيطرة قد أكملوا تعليما أقل من أقرانهم، وفي الوقت الذي وصلوا فيه لسن 32 سنة كانت قدرتهم ضعيفة على نسج علاقات عاطفية.

وتوصلت الدراسة إلى أن الآباء المسيطرين يتسببون في ضعف التحصيل الدراسي لأبنائهم، لافتة إلى أن افتقار المراهقين إلى التحصيل الأكاديمي الجيد قد يكون بسبب أن آباءهم المسيطرين كانوا يدفعونهم إلى بذل المجهود والاداء الجيد في المدرسة، ودون وجود الدفع المستمر من الوالدين بعدما كبر أطفالهم، توقف الأبناء عن الاهتمام وملاحقة النجاح الأكاديمي. كما لفت الباحثون إلى أن الأطفال الذين لديهم والدان مسيطران، من المرجح أن ينظروا إلى الأصدقاء على أنهم عبء، بدلا من كونها علاقة مفيدة للرفق.

وأوضحت لوب أن الأطفال ممن لا يقومون بما يطلبه منه أبائهم من النوع المسيطر الذين يميلون إلى إشعارهم بالذنب وحجب المودة عنهم حينما يكبرون سيتوقعون هذا السلوك نفسه من الأصدقاء ومن يرتبطون بهم عاطفيا. وتجنبنا لذلك وخوفا منه، فإن أطفال الآباء المتحكمين هم أقل طلبا للدعم من أصدقائهم تجنبيا للرفض أو الانسحاب.

وبيّن استاذ علم النفس بجامعة بوسطن بيتر غراي، أن نتائج الدراسة بمثابة دليل مقنع إلى حد ما على أن نتيجة المراقبة الأبوية المستمرة والسيطرة على الأطفال لها بعض الآثار الضارة".

ونصحت إميلي لوب الآباء بمنح المراهقين الفرصة لاتخاذ خياراتهم الخاصة، وقالت إن الأطفال ذوي الآباء المسيطرين يميلون إلى النضال من أجل الحصول على الاستقلال واتخاذ قرارات مستقلة في وقت لاحق حينما يكبرون، وهذا دليل على أنه من المهم حقا السماح للمراهقين باتخاذ بعض خياراتهم الخاصة.

من يتحمل مسؤولية فشل الأبناء وانحرافهم: الأصدقاء أم الوالدان

بيئة المراهقين وأصدقائهم لهما دور كبير في رسم سلوكياتهم



تأثير وتأثر

منذ الصغر في كل المواقف والمحطات التي يمرون بها، ولا ننسى أهمية الاستماع لابنائنا حتى لا يلجأوا إلى الفضفضة مع أصدقائهم بدلا من الأهل. وأكدت دراسات حديثة أن رفقاء السوء هم العامل الأساسي في الإدمان، حيث أشارت دراسة عربية إلى أن أكثر من 60 في المئة من المتورطين في قضايا تعاطي المخدرات، خاصة الجرعة الأولى من المخدرات، كان أصدقاء السوء السبب وراء تورطهم فيها، بالإضافة إلى دور صديق السوء في تورط أكثر من 70 في المئة من المضطربين في جرائم السرقات.

وأكدت إحصاءات وتقارير الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية في شرطة دبي أن أصدقاء السوء وراء حوالي 90 في المئة من جرائم الأحداث، وأكد خبراء أن جرائم الأحداث تزداد سنويا خاصة في الصيف بسبب رفاق السوء وأوقات الفراغ وتنوع الجرائم بين السرقات والقيام بأفعال فاضحة سواء كانت لفظية أو حركية، أو غيرها من التورط في جرائم أخرى مثل تعاطي المخدرات، أو المشاجرات.

وأشاروا إلى أن دراسات عدة كشفت أن معظم أسباب المشكلات السلوكية والأخلاقية والذهني الدراسي سببها أصدقاء السوء، مشددين على أهمية مراقبة الآباء لتصرفات أولادهم بطرق غير مباشرة حتى لا تسبب فقدان الثقة بين الطرفين.

وأشاروا إلى أن الأسرة تعتبر المصدر الأساسي لاختيار الأصدقاء، لافتين إلى أن الوالدين هما القدوة وبالتالي عليهما اختيار أصدقائهما بعناية حتى يتعلم منها الأبناء. وشددوا على ضرورة عدم اتباع أسلوب عنيف لإبعاد الأبناء عن الأصدقاء، وبمجرد إبرائهم أن الأصدقاء لهم تأثير سلبي على الأبناء أن يجمعوا معلومات وادلة متقنة ويقدمونها لابناء لإظهار الحقيقة أمامهم، تحطيم الحواجز بين الأبناء والآباء، وبناء علاقة صداقة قوية بينهم تشجعهم على اللجوء إلى الوالدين لاستئذان المعلومات، التي يرغبون في الحصول عليها وتقبل توجيهاتهم.

ولفتت الدكتورة نبيلة السعدي أخصائية التواصل الاجتماعي بالمركز المصري للاستشارات الأسرية والزوجية، إلى أن الأصدقاء يؤثرون في حياة بعضهم بنسبة 75 في المئة، وهو ما يغير سلوكهم بمجرد الذهاب إلى المدرسة ويستمر التأثير من مرحلة الطفولة حتى المراهقة، مشيرة إلى أن هذه النسبة المرتفعة تختلف على حسب دور الأسرة في حياة الطفل ذاته، فهناك أسر تترك أطفالها دون اهتمام بين أصدقائهم، وأسر أخرى تقوم بجذب أبنائهم من شلة الأصدقاء ليكونوا وسطهم يستمتعون لنصائحهم ويكونوا بجانبهم في كل المواقف سواء الجيدة والسيئة حتى

لا يكون انتماء الطفل لأصدقائه أكثر من أهله. وأشارت إلى أن الأم تلاحظ دائما تغيرات تدريجية في تصرفات طفلها بمجرد ذهابه للحضانة أو المدرسة، ويرجع ذلك إلى مخالطة أطفال من مختلف الثقافات والتربية، وفي حالة إهمال الأسرة لطفلها وقلة اهتمامها به يتجه الطفل إلى أصدقائه أكثر ليسيطروا على عقله ويكونوا هم ملجأه الأول قبل الأسرة في الرعاية والاهتمام، وهو ما ينعكس بعد فترة بالسلب عليه، من الممكن أن يكون هؤلاء أصدقاء السوء الذين يقودوه لإدمان المخدرات والانحراف، والتي أصبحت حقيقة وفقا لتقرير العديد من المؤسسات الحكومية، حيث أصبح عمر الإدمان في مصر يبدأ من 10 سنوات.

وأضافت موضحة "صديق الطفل لا يلومه أو يعنفه ويستمتع إلى مشاكلكه ويجادل حلها قدر ما يستطيع ويجادل طوال الوقت إسعاده، لذلك تجذب الابن له أكثر من الأهل ويقوم كل منهم بالاستماع إلى الآخر دون تفكير، فلهيهم ثقة كبيرة في بعضهم البعض، ويعملون على تغيير سلوك بعضهم البعض ليكون لها سمة واحدة تميزهم عن غيرهم، ومن هنا يجب على الأهل معرفة سمات وصفات أصدقاء أبنائهم ومحاولة التقرب منها".

ونصحت الأهل بأهمية جذب أبنائهم إلى داخل الأسرة مرة أخرى ولن يتحقق ذلك إلا عن طريق استخدام العقل والمنطق في التعامل معهم، ومشاركتهم

لهم تأثير كبير على تكوين أفكاره ومعتقداته ولهم دور في رسم سلوكياته، وهذه المرحلة تنسم بسرعة انتقال الخبرات بين المراهقين سواء أكانت هذه الخبرات من النوع الإيجابي أم السلبي، وتأثير المراهق على صديقه قد يفوق تأثير المنزل والمدرسة مجتمعين، وتتوافر فرص قضاء الفترات الطويلة بين المراهقين خلال اليوم الواحد سواء في المدرسة أو النادي أو حتى بسبب الجيرة، وهذه الفترات تسمح بانتقال الخبرات والأفكار دون رقيب، واستعانة كل منهم برأي الآخر في حل مشكلاته أو تكوين وجهات نظر معينة تجاه بعض الموضوعات. كما أن أجهزة الإعلام تتحمل جزءا من المسؤولية تجاه انحراف الأحداث، فعندما يشاهد المراهق من خلال الفضائيات أفلام العنف والتعري يشعر بالرغبة في المحاكاة.

وكشفت دراسة استمرت 19 عاما، نتجت فيها الباحثون من جامعة فيرجينا الأميركية 184 مراهقا من سن 13 إلى 32 عاما، أن الأطفال ذوي الآباء المسيطرين كانوا أقل تحقيا للإنجازات الأكاديمية أو تكوين الصداقات أو نسج علاقات عاطفية حينما يكبرون، لافتة إلى أن تربوية الأبناء يمكن أن تكون لها آثار سلبية تستمر مدى الحياة.

وقالت مؤلفة الدراسة إميلي لوب، الباحثة المشاركة في جامعة فيرجينا "كنا مهتمين حقا برؤية مدة استمرار هذه الآثار في مرحلة البلوغ. كان من المفير للاهتمام أن نرى

يوجه الكثير من الآباء أصابع الاتهام للأصدقاء معتبرين أنهم السبب في فشل أبنائهم وانحرافهم وحياهم عن الطريق السوي الذي رسموه لنجاحهم، في مقابل ذلك يعتبر البعض أن البيئة التي ينتمي إليها الطفل قد تكون السبب في جنوحه وفشله وتعلمه بعض العادات السلبية.

لندن - تعتبر الصداقة من الحاجات الأساسية للإنسان في مختلف مراحل حياته، وهي دعامة أساسية في تكوين شخصيته وخبراته، إلا أن الكثير من الآباء يحملون الأصدقاء مسؤولية تغيير سلوكيات أبنائهم ويرون أن تأثير الأبناء بالأصدقاء قد يكون سببا مباشرا في انحرافهم وفشلهم، في حين يرى البعض الآخر أن الآباء قد يكونون هم السبب في هذا الفشل والانحراف.

وكشفت دراسات حديثة أن الكثير من الأبناء يفضلون ما يتلقونه من الأصدقاء على ما يتلقونه من آباءهم وأمهاتهم، ويستجيبون لنصح زملائهم الذين يفتقرون إلى الخبرات بينما يرفضون الاستماع إلى إرشادات الآباء، ويقلدون ما يفعله الأصدقاء ويفترون من سلوك الآباء؛ تارة تمردا وتارة ميلا نحو الاستقلالية الشخصية. ولهذا يقع على عاتق الآباء دور كبير في مساعدة أبنائهم على اختيار الأصدقاء الذين من الممكن أن يظلوا معهم حتى وقت طويل.

وأوضح الدكتور محمد حسين مشرف، المختص في علم النفس الإكلينيكي وخبير نفسي في التربية والتعليم، أن هذا الميل للأصدقاء بدرجة أكبر يرجع إلى أن الأصدقاء هم أقرب الناس عمرا للابناء والمستوى الثقافي ومستوى الإدراك، لذلك فإن الأسلوب الذي يتبعه البعض دون قصد منهم، لتلقين أصدقائهم الآخرين بسلوكياتهم وتصرفاتهم وأرائهم هو الأسلوب الأقرب إلى نفسهم.

كما أشار إلى أن علاقة الصداقة هي علاقة وقتية، مما يجعلها لا توجد فيها وصاية أو مسؤولية من طرف على الآخر؛ لذلك فإن درجة تقبل ما يقوم به الزملاء أكبر تأثيرا على الأبناء من تأثير الأب والأم.

وأشاروا إلى أن الأسرة تعتبر المصدر الأساسي لاختيار الأصدقاء، لافتين إلى أن الوالدين هما القدوة وبالتالي عليهما اختيار أصدقائهما بعناية حتى يتعلم منها الأبناء. وشددوا على ضرورة عدم اتباع أسلوب عنيف لإبعاد الأبناء عن الأصدقاء، وبمجرد إبرائهم أن الأصدقاء لهم تأثير سلبي على الأبناء أن يجمعوا معلومات وادلة متقنة ويقدمونها لابناء لإظهار الحقيقة أمامهم، تحطيم الحواجز بين الأبناء والآباء، وبناء علاقة صداقة قوية بينهم تشجعهم على اللجوء إلى الوالدين لاستئذان المعلومات، التي يرغبون في الحصول عليها وتقبل توجيهاتهم.

ولفتت الدكتورة نبيلة السعدي أخصائية التواصل الاجتماعي بالمركز المصري للاستشارات الأسرية والزوجية، إلى أن الأصدقاء يؤثرون في حياة بعضهم بنسبة 75 في المئة، وهو ما يغير سلوكهم بمجرد الذهاب إلى المدرسة ومخالطة العديد من الأطفال في نفس أعمارهم، ويستمر التأثير من مرحلة الطفولة حتى المراهقة، مشيرة إلى أن هذه النسبة المرتفعة تختلف على حسب دور الأسرة في حياة الطفل ذاته، فهناك أسر تترك أطفالها دون اهتمام بين أصدقائهم، وأسر أخرى تقوم بجذب أبنائهم من شلة الأصدقاء ليكونوا وسطهم يستمتعون لنصائحهم ويكونوا بجانبهم في كل المواقف سواء الجيدة والسيئة حتى



جمال

وصفات منزلية تخلصك من بثور الفم

أوردت مجلة "جود هيلث" أن بثور الفم تعد مزعجة للغاية، حيث يتم هذا الغسل بتأثير منط للالتهابات. كما يمكن مواجهة بثور الفم بواسطة مزيج الكرم وغسل النحل، حيث يتمتع هذا المزيج بتأثير مضاد للبكتيريا. ولهذا الغرض يتم وضع المزيج على البثور وتركه لمدة ربع ساعة تقريبا حتى يؤتي مفعوله.

ومن الوصفات المنزلية المفيدة أيضا وصفة أوراق وبذور الكزبرة، حيث يتم غليها والغرغرة بالمنقوع لمدة 3 دقائق تقريبا.

عن أنها تفسد المظهر الجمالي للفم. وأوضحته المجلة المعنية بالصحة أن البثور تظهر إما في باطن الوجان أو على الشفاه أو على اللسان، مشيرة إلى أنها ترجع إلى أسباب عدة كاللوتر النفسي وضعف المناعة وتناول أطعمة معينة والجروح الصغيرة، التي تحدث أثناء تنظيف الأسنان مثلا.

ويمكن مواجهة بثور الفم ببعض الوصفات المنزلية، على سبيل المثال