

## عدم تباعد فترات الإنجاب يؤثر سلباً على العلاقة الأسرية

الاهتمام بالطفل الأول وانتظار قدوم الثاني يعرض الصحة النفسية للزوجين للاختلال

يحذر مستشارو العلاقات الأسرية من تقارب فترات الإنجاب لما يسببه ذلك الأمر من إنهاك لصحة الأم من جهة، ولما له من تأثير سلبي على العلاقة بين الزوجين من جهة ثانية. كما أنهم يؤكدون أن الإنجاب المتكرر وغير المتباعد يصيب الصحة النفسية للزوجين بالاعتلال، ذلك أن التركيز الوجداني بين الزوجين ينقلب إلى اهتمام بالطفل الأول وانتظار للطفل الثاني في ذات الوقت.

على صحتيهما العقلية والنفسية وهو ما من شأنه أن ينعكس سلباً على تربية الأبناء ويجعلهم لا يتمتعون بقدر كاف من الرعاية.

وقال الموقيدة إن ارتفاع منسوب التوتر والشدة العصبي الذي يرافق عملية الإنجاب يؤثر على نظام تواصل الشريكين لكثرة الضغوط التي تعترى الفترة الأولى من الولادة، ما يؤدي إلى فتور المشاعر بينهما.

وأضاف أن تقالي الإنجاب والتقارب يجعل الشريكين غير قادرين على إدارة خلافاتهما ما يدفع كل شريك لإلقاء المسؤولية على الطرف الثاني فيحصل بينهما الصدام.

بدورها أكدت خزاري الصايل المستشارة الأسرية والغذائية في مركز أساس العناية في المنطقة الشرقية بالسعودية أن الإنجاب لا بد أن يكون وفقاً لإرادة كلا الوالدين، ويتناسب مع الوضع الصحي والنفسي والعاطفي للمرأة التي سيكون عليها الحمل الكافي في التربية والعناية بهذا المولود، وحتى تستطيع إشباع هذا الطفل بالعاطفة والحنان.

وأشارت إلى أن أسمن أنواع التنظيم هو تنظيم الأسرة الذي لا يعتمد على الأمور المادية الملموسة فحسب، بل يجب أن يلم هذا التنظيم بالنواحي المعنوية والعاطفية لكل فرد.

وتساءلت الصايل كيف كانت الأمهات في الأجيال السابقة ينجبن عدداً كبيراً من الأولاد وعلى التوالي وهن بصحة جيدة ونفسية سوية. وفي إجابتها أكدت أن الحياة القديمة ببساطتها، وبكتاف أفرادها وتالفهم هي التي ساعدت على ذلك. وأوضحت أن البنات سابقاً إن لم تجد حنان الأم كانت لها بدائل من خلال الجدة والعمة والأخت الكبرى، بينما حالياً ومع انتشار التكنولوجيا، وانشغال الناس

راضية القيزاني  
كاتبة تونسية

يؤثر التقارب في فترة إنجاب الأطفال على العلاقات الأسرية وينتج نوعاً من الفتور في علاقة الزوج بزوجه. وزيادة على الآثار الجانبية التي تنتجها التقارب في إنجاب الأطفال على صحة الأم ونفسياتها فإنه يلحق الضرر بطبيعة العلاقة بين الزوجين، وفق ما أشار إليه خبراء العلاقات الأسرية وخبراء علم النفس.

ويؤكد محمود الموقيدة المستشار التونسي في العلاقات الأسرية، معلم التفوق الحياتي وخبير البرمجة الدماغية، على سلبيات تقالي الإنجاب، مشيراً إلى أن الأم التي تنجب طفلها الأول و بعد سنة تنتظر طفلاً ثانياً تصاب بتضخم في قلبها الحيوي ما ينجر عنه فقدانها لصورة الحرية التي كانت تتمتع بها من قبل، إضافة إلى أنها لم تعد تتوفر على تلك الاستقلالية التي كانت تشعر بها قبل إنجابها لطفلها الأول وانتظارها لمولودها الثاني لتعيش روتينا حياتياً مملاً.

### زيادة على الآثار الجانبية للتقارب في إنجاب الأطفال على صحة الأم ونفسياتها فإنه يلحق الضرر بطبيعة العلاقة بين الزوجين

وقال الموقيدة إن الأم التي تحمل شهادة جامعية وتنجب أكثر من طفل في فترة زمنية متقاربة ستجد نفسها مضطرة للبقاء في المنزل وستضطر لديها فكرة الإنجاب وستتضخم الطاقة السلبية في حقل حياتها الحيوي، وسينعكس ذلك على بنيتها الجسمانية والعقلية ما يؤدي إلى إصابتها بالشيخوخة الفكرية والوجدانية.

وأكد الموقيدة في تصريح لـ "العرب" على التحول العميق في طبيعة العلاقة بين الزوجين حيث ينتقل التركيز الوجداني بينهما إلى تركيز الاهتمام بالطفل الموجود والآخر القادم ما يصيب علاقتهما بالاعتلال ويؤثر



تتالي الإنجاب يفقد الأم حريتها واستقلاليتها

في المثة. وظهرت هذه النتائج بعد إطلاع الباحثين على توارخ إنجاب الأمهات للأطفال المصابين بمرض التوحد.

وكشفت الدراسة أيضاً، أن تقارب الحمل يتسبب بمشاكل في الخصوبة لدى الأمهات، هذا بالإضافة إلى إصابة الأطفال ببعض الأمراض العصبية ومشاكل في النمو. وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن الأم تحتاج على الأقل إلى سنة ونصف السنة قبل الحمل الثاني لتستعيد صحتها والمغذيات اللازمة في جسمها للحمل من جديد وإنجاب طفل سليم صحياً وعقلياً.

ويؤكد مستشارو العلاقات الأسرية، أن التخطيط هو أساس تكوين أسرة سليمة، ويرون أن الإنجاب في الوقت المناسب للأم والأب والاستعداد النفسي والعاطفي هما الأهم. ويشيرون إلى أن التباعد في الإنجاب من شأنه أن يمكن من إعطاء الطفل حقه الكامل، سواء من ناحية الواجبات أو من الناحية النفسية والعاطفية، دون مشاركة أخ له. حيث أنه طفل وله الحق في أن يعيش طفولته، ويأخذ حظه من الدلال والحب.

ويقول الموقيدة إن تقاسم المسؤوليات بين الشريكين والتعامل مع الوضعية على أنها فرصة لإحتراف إدارة الأسرة يقللان من الضغوط التي تصاحب عملية الإنجاب المتتالية. ويرى أن عملية الإنجاب المتتالية والمتقاربة تمكن من تعلم الطرفين إدارة المشاعر وتجاوز الغضب وتجعلهما يتأقلمان مع الضغوط المتواصلة.

الرحم وسرطان الثدي، ولكن تعد مسألة الفترة ما بين الحمل والحمل الذي يليه هي النقطة الشائكة، والتي لها مضر على الأم، مما يعني أن الأجداد هو إرضاع الطفل لمدة عامين كاملين، لصحة المولود أولاً، وإعطاء جسم الأم فترة من الراحة والنقاة ثانياً.

وأشارت فقيه إلى أن تهاون بعض السيدات في هذه المسألة يجعلهن عرضة للحمل المتتابع أكثر، مؤكدة أن معظم السيدات اللواتي يعانين من تكرار الحمل يعانين أيضاً من زيادة الوزن بعد الولادة، وهذا بالتاكيد لا يعود إلى مسألة الحمل نفسها، بل إلى مسألة الثقافة العربية التي تمنح الأم الحامل حرية عدم الانتباه لنظامها الغذائي، والذي يسبب بلا شك زيادة مفرطة للوزن وقت الحمل، وبالذات في ظل إهمال ممارسة الرياضة سواء قبل الحمل أو أثناءه أو بعد الولادة، مما يجعل عودة شكل الجسم إلى طبيعته مسألة صعبة. وتؤكد فقيه أن تأخير زيادة الوزن خلال الحمل على الجنين يعرضه لمشاكل خاصة خلال تكون شرايينه، فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال المولودين من أمهات كن يعانين من زيادة في الوزن وقت الحمل أكثر عرضة لأمراض انسداد الشرايين.

بدورها أبرزت دراسة أميركية حديثة تم إجراؤها في مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أتلانتا، أن تقارب الحمل يزيد من مخاطر إنجاب طفل متوحد، مشيرة إلى أن مرض التوحد تزيد الإصابة به بنسبة 50

وتباعدهم، وانصراف الأم إلى أمور أخرى غير أبنائها، بات الأطفال يعانون من نقص في العاطفة والحنان.

وقالت الصايل إن الأم حالياً تمنح أولادها كل شيء يلهيهم من إلكترونيات ووسائل حتى تكون بعيدة عنهم، في حين أن التربية السليمة لا بد أن تهتم أولاً بالبناء النفسي لهؤلاء الأبناء، ومصداقتهم على مبدأ احترام آرائهم، وإعطائهم الوقت الكافي منذ لحظة إنجابهم، وهذا بالتاكيد يحتاج إلى تنظيم وقت الإنجاب، لإعطاء كل طفل المساحة الكافية التي يحتاجها لتكوين شخصية سوية.

من جهتها أكدت الدكتورة وفاء محمد فقيه الأكاديمية والاستاذة المشاركة في جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، استشارية نساء وولادة، أن مسألة الحمل والولادة المتكررة ليست ضارة على الأنثى، بل على العكس تماماً فالحمل حملياً للأم، وبالذات من سرطان

### مطبخ

## الأطعمة المجمدة خيار أفضل من بعض الخضراوات الطازجة

اضطر عدد لا يحصى من الأشخاص حول العالم، الذين حرصوا على البقاء في منازلهم أثناء فترة تفشي الوباء، إلى استكشاف أعماق الأطعمة المنسية داخل مبرداتهم.

وقد يعتقد المرء أن كل تلك الخضراوات التي مر على تجميدها عدة أشهر، والمقطعة مسبقاً، وتم إنتاجها صناعياً، والتي قمنا بإخراجها من الفريزر، لا تفيد الجسم كثيراً، إلا أن خبراء التغذية يختلفون مع هذا الاعتقاد. وفي الواقع، قد تكون الخضراوات المجمدة خياراً أفضل من الخضراوات الطازجة، في بعض الأحيان.

وتقول إينا بوكهولت، التي تعمل في معهد معني باختبارات المستهلك في برلين "عندما يتعلق الأمر بمحتوى الفيتامينات، فإنه من الممكن أن تكون الخضراوات المجمدة أفضل".

وتحتوي الخضراوات التي تم تجميدها فور حصادها، على فيتامينات أكثر بكثير من تلك الموجودة في الخضراوات التي ظلت موجودة لعدة أيام فوق أرفف المتاجر وطاولات المطبخ.

كما تنخفض مستويات الفيتامينات التي تحتوي عليها الخضراوات المحفوظة داخل برلمانات زجاجية أو أكياس، أكثر من تلك التي تم تجميدها.

وهناك ميزة أخرى تتعلق بجودة الأطعمة المجمدة، وهي أن الفواكه والخضراوات واللحوم والأسماك، ستظل صالحة لمدة تصل إلى 12 شهراً في الفريزر بالتلاجة، إذا تم حفظها في درجة حرارة مثالية تبلغ 18 درجة مئوية تحت الصفر.

وتنصح بوكهولت المستهلكين بالاهتمام بمراجعة تاريخ انتهاء الصلاحية بشكل عام، ولا سيما ذلك الخاص باللحوم والأسماك.

وتقول بوكهولت إن الطريقة الوحيدة لتجنب إخماء الفريزر بالأطعمة الغامضة، هي جعلها مرئية، وتوصي بوضع قائمة عند مقدمة الفريزر، ليتم إدراج كل ما بداخله فيها عند وضعه. وبهذه الطريقة يمكن للمرء أن يتجنب شراء منتجات مكررة عند التسوق، وأن يفكر بسهولة أكبر في نوعية الوجبات خلال أيام الأسبوع.

ويمكن للمرء الحفاظ على الأغذية المجمدة بطعم الذل لفترة أطول، عن طريق تجميد الأطعمة مطبوخة بدلاً من تجميد مكونات نيئة، وتنصح فون كرام بتجميد حصص فردية من بقايا الطعام، في أكياس التجميد بغرض إخراجه الهواء، وهو الذي يساعد في تكوين طبقات الثلج على الأطعمة.



### موضة

## الأصفر الشمسي من الألوان الرائجة في 2021

كشفت معهد الألوان "باتون" عن الألوان الرائجة في عام 2021، وهي: Ultimate Illuminating و Gray.

وأوضح خبراء المعهد الأميركي أن هذه الألوان عبارة عن درجة رمادي ودرجة أصفر شمسي، مشيرين إلى أن هذه الألوان تمتاز بأنها عملية ودافئة وتدعو للتفكير العميق وتبعث على التفاؤل والأمل والتطلع لانقشاع الغيوم وشروق الشمس.

وأضاف الخبراء أن الدرجتين اللوينتين الجديدتين تتناغمان مع بعضهما البعض بشكل رائع؛ حيث تكتمل درجة الرمادي الباردة بدرجة الأصفر الشمسي الدافئة، ما يخلق تبايناً مثيراً.



## السلوك السلبي يحول دون تحقيق آمنيات العام الجديد

القاهرة - يؤكد خبراء علم النفس أن السلوك السلبي يحول دون تحقيق الأمنيات ولا يؤدي إلى التغيير، مشيرين إلى أن الأمنيات لا تتحقق وتبقى طي الأضلاع إذا لم تتغير بعض السلوكيات عند الأفراد.

ويرى خبراء علم النفس أنه على الفرد أن يعرف عمق السلوك السلبي، الذي لم يدفعه إلى أن ينتقل بالأمنية من طور الحلم إلى طور الحقيقة، مشيرين إلى أن العادات والمعتقدات السلبية التي تميز بها بعض الأفراد، هي ما

ويقول خبراء علم النفس إنه إذا أراد الفرد تغيير سلوك ما، عليه بتغيير الفكرة وراء هذا السلوك، وإذا أراد زراعة سلوك ما، عليه أولاً زرع فكرة تولد هذا السلوك وتحرك، مشيرين إلى أن الأفكار تتحول إلى قيم، والقيم تتحول إلى معتقدات، والمعتقدات تترجم في نفس الإنسان إلى مشاعر، والمشاعر تصنع وتولد السلوك.

وقال خبير التنمية البشرية المصري محمد الشريبي، إن أي سلوك سلبي يمكن تغييره وتحويله إلى عادة إيجابية، وذلك عن طريق فن تغيير



رسم الأهداف بوضوح خطوة نحو تحقيق الأمنيات

السلوك السلبي الذي يجب أن يتعلمه الفرد ويتقنه في حياته، "فإحداث أي تغيير في سلوكياتنا يتطلب الإحساس بالذات والتركيز على تصرفاتنا، وردود الأفعال التي نحصل عليها، ثم إحداث تواصل مع الذات ونسال أنفسنا: لماذا نعمل ذلك؟ وما نشعر به عند فعل ذلك".

### المحافظة على قائمة الأشخاص السلبيين وإرتياد نفس الأماكن السلبية سلوكيات تزيد من عدم القدرة على تحقيق الأمنيات

وأضاف أنه بالإجابة على هذه الأسئلة خلال التواصل مع الذات نحصل على الإحساس الكامل تجاه هذا السلوك، وفهم ما يحدث بداخلنا أثناء فعل هذا السلوك السلبي، وهنا تكون قد بدأنا في الخطوة الأولى في السيطرة على الذات عن طريق الإحساس الكامل بالذات، وهنا تحدث أولى خطوات التغيير عن طريق

التفكير، الذي يتحول بعد ذلك إلى إدراك لوجود عادة سلبية واجبة التغيير، ثم تبدأ بالتركيز وملاحظة هذا السلوك ومدى تكراره، وهنا نصل إلى مرحلة التعلم في تغيير السلوك السلبي. وينسبر الخبراء إلى أن الشخص، الذي ما زال يتعامل كامل السنة مع الأفكار بنفس الطريقة، وما زال ينظر إلى الأشياء بنفس الطريقة، سيتوصل إلى نفس النتيجة في كل عام.

وينصح خبراء علم النفس الفرد أن يتجاوز شعور القلق والكابة والخوف في التواصل مع الأشياء والأشخاص، ويضبط أهدافاً متعددة كل صباح حتى لا يشقت تركيزه وأن يركز على هدف محدد يستطيع تحقيقه. ويؤكد خبراء علم النفس على أهمية الحافز في جعل الأمنيات تنتقل من مجرد أحلام إلى واقع.