

## يأس الآباء وتشاؤمهم ينعكسان سلباً على مستقبل الأبناء

واشنطن - أصبحت المشاعر السلبية تطفئ على نسبة كبيرة من العلاقات بين الآباء والأبناء، بسبب الضغوط التي يعيشونها والتي تزايدت حدتها بعد تفشي جائحة كورونا التي لها تأثيرات سلبية فاقمت الضغوط النفسية، وشدت الخبز على ضرورة تخلص الآباء من تمرير حالات التشاؤم والغضب والسخط على المحيط والمجتمع إلى أطفالهم نظراً لما لهذه المشاعر السلبية والأفكار السوداوية من مضار على نفسياتهم ومستقبلهم.

ولفتوا إلى أنه على الآباء تقييم التحكم في مشاعرهم السلبية، موضحين أن هذه المشاعر قد تمثل 20 في المئة فقط ولكنها تحطم 80 في المئة من المشاعر الإيجابية لدى الأبناء، لذلك نهبوا إلى ضرورة الحذر عند التعامل مع الأبناء والتحكم في تفاعلاتهم.

وكشفت دراسة حديثة أن المشاعر السلبية قادرة على الانتقال من الأب إلى الابن بشكل وراثي، وهو ما يعني أن طباع البشر لا تنتشر فقط مما يتعرضون له من مواقف خلال حياتهم، بل قد تكون إرثاً قديماً لا دخل لهم فيه.

وأكدت الدراسة التي أنجزها باحثون من جامعة مارييلاند الأميركية ومؤسسات طبية أخرى، أن بعض الحويصلات المتعلقة بالخلية، والمعروفة بتأثيرها على تيارات الدماغ، تستطيع إحداث تغيير في السائل المنوي لدى الرجل، والتأثير على أبنائه في المستقبل.

وقال الباحث الأميركي كريس مورغان إن نمطاً احتمالاً كبيراً لقدرة السائل المنوي على حمل ذاكرة الأب إلى الجنين، وأكد أن هذا الأمر غير مستبعد. وراهن العلماء على أن هذه الدراسة لفهم سلوك الإنسان على نحو أفضل، فضلاً عن معالجة الاضطرابات التي تصيبه بفضل التشخيص الدقيق للأسباب.

وأشار الباحثون إلى أن التأثيرات السلبية لمشكلات العلاقات العاطفية لا تقتصر على الأبناء فقط، بل تنعكس على الآباء والأمهات، وذلك بسبب وجود صعوبة في التعامل مع المراهق بطريقة مناسبة، نظراً إلى حدة مزاجه وتقلبه المربك ما بين الفرح والسعادة، والحزن الشديد وشدة التعلق أحياناً.

وبيّنوا أن الآباء والأمهات يتعرضون لضغط كبير عند مراقبة وتوجيه سلوك أبنائهم، وتقبل مزاجيتهم وردودهم العنيفة في بعض الأحيان، مشددين على أهمية دورهم في توعيتهم والوقوف إلى جانبهم ودعمهم في هذه المرحلة، ومصادقتهم دائماً والاستماع لهم والتفهم منهم.

وأوضحوا أن الشباب يقوم على أسس غير دقيقة، وتصدر أحاسيسهم بشكل مندفع وعشوائي، أما بالنسبة إلى علاقات المراهقين العاطفية فهي عادة ما تمتلك مشاعرهم، وقد تؤدي إلى القلق والاضطراب، ويحتاجون بذلك إلى إشباع احتياجاتهم العاطفية وتحقيق الأمن والاستقرار النفسي داخل أسرهم.

وأوضحوا أن الشباب يواجهون المشكلات العاطفية ويحتاجون إلى دعم أسرهم، إلا أن المراهقين يكافحون لفهم هذا التعقيد الجديد، وعندما يكون الأبناء في فترات من الغضب والإحباط والألم بسبب مواجهة الصدمات العاطفية، يجب أن يشعروا بأن كل شيء على ما يرام دون أن يقلل الأهل من قيمة ما يمرون به.

وبيّنوا أن قلة من الشباب الذين يصارحون أسرهم بعلاقاتهم العاطفية في عمر مبكر، لافتين إلى أن مصارحة الأهل بالعلاقات العاطفية في سنوات الشباب الأولى غائبة، ويعتبر الحفاظ على سرية هذه العلاقات العاطفية ردة فعل من الشباب لأن الآباء لا يتقبلون الغوص في المواضيع العاطفية التي يخوضها الأبناء.

## مشكلات الأبناء العاطفية تؤرق الأمهات

الإحساس بانكسار القلب يفاقم متاعب الأبناء مع أسرهم



### الأبناء يحتاجون دعم أسرهم لمواجهة صدماتهم العاطفية

وقال الخبراء إنه من الطبيعي أن يعيش الأبناء بداية من سن المراهقة مشاعر مرهفة وأحلاماً وعواطف متاجرة، لكن هذه المشاعر تحتاج إلى توجيه حتى لا تتسبب بضغط نفسي وأزمات.

وأشاروا إلى أنهم يحتاجون في مختلف مراحل حياتهم إلى دعم أسرهم ومساندتها، من خلال احترام مشاعرهم وتقبلها، والاستماع إلى مشكلاتهم واحتوائها، وتفهم دوافعهم واحتياجاتهم النفسية والعاطفية، لافتين إلى أن كل شاب في هذه المرحلة يسعى لإقامة علاقة ناجحة، وتنعكس المشكلات التي قد تنجر عنها سلباً على حالته النفسية وتصيبه بصدمات حقيقية تنعكس على أسرته.

وأكدوا أن العلاقات العاطفية للشباب تقوم على أسس غير دقيقة، وتصدر أحاسيسهم بشكل مندفع وعشوائي، أما بالنسبة إلى علاقات المراهقين العاطفية فهي عادة ما تمتلك مشاعرهم، وقد تؤدي إلى القلق والاضطراب، ويحتاجون بذلك إلى إشباع احتياجاتهم العاطفية وتحقيق الأمن والاستقرار النفسي داخل أسرهم.

وبيّنوا أن قلة من الشباب الذين يصارحون أسرهم بعلاقاتهم العاطفية في عمر مبكر، لافتين إلى أن مصارحة الأهل بالعلاقات العاطفية في سنوات الشباب الأولى غائبة، ويعتبر الحفاظ على سرية هذه العلاقات العاطفية ردة فعل من الشباب لأن الآباء لا يتقبلون الغوص في المواضيع العاطفية التي يخوضها الأبناء.

ولفتوا إلى أن مرحلة المراهقة من أصعب مراحل النمو التي يواجهها الطفل وكذلك أسرته وهي مرحلة مريكة، حيث يحاول المراهق فيها الموازنة بين مشاعره ووعيه الذاتي، ويختار الأولياء في كيفية التعامل مع مشاعره وسلوكياته لوعيتهم بصعوبة المرحلة التي يمر بها من جهة ولأن مشاعر المراهق تكون أكثر تعقيداً، ولا يصعب على والديين التعامل مع ابنهما المراهق فقط بل يصعب عليهما أيضاً فهم مشاعره وتعبيراته عنها.

ويسبب الوقوع في الحب العديد من المشكلات والاضطرابات لدى الأبناء خاصة في مرحلة المراهقة، مثل التعلق بشخص لا يحمل لهم نفس المشاعر مما يسبب لهم الألم والضيق، ويواجه معظم الأبناء في سن المراهقة الآم وذكريات الحب الأول الذي تصاحبه مشاعر شديدة تجاه من يحبون ويترك بداخلهم أعباء

ويذكر أن العلاقات العاطفية للشباب تقوم على أسس غير دقيقة، وتصدر أحاسيسهم بشكل مندفع وعشوائي، أما بالنسبة إلى علاقات المراهقين العاطفية فهي عادة ما تمتلك مشاعرهم، وقد تؤدي إلى القلق والاضطراب، ويحتاجون بذلك إلى إشباع احتياجاتهم العاطفية وتحقيق الأمن والاستقرار النفسي داخل أسرهم.

وبيّنوا أن قلة من الشباب الذين يصارحون أسرهم بعلاقاتهم العاطفية في عمر مبكر، لافتين إلى أن مصارحة الأهل بالعلاقات العاطفية في سنوات الشباب الأولى غائبة، ويعتبر الحفاظ على سرية هذه العلاقات العاطفية ردة فعل من الشباب لأن الآباء لا يتقبلون الغوص في المواضيع العاطفية التي يخوضها الأبناء.

يدخل الأبناء في علاقات عاطفية تسبب لهم ولأسرهم في الكثير من المتاعب عديدة، وتعود أسباب تخوف الآباء من مشاعر أبنائهم خاصة في مرحلة المراهقة إلى عدم قدرتهم على استيعاب العلاقات العاطفية ومشكلاتها وما يمكن أن تخلفه من آثار نفسية تؤرق الأمهات خاصة.

ولفتوا إلى أنهم يحتاجون في مختلف مراحل حياتهم إلى دعم أسرهم ومساندتها، من خلال احترام مشاعرهم وتقبلها، والاستماع إلى مشكلاتهم واحتوائها، وتفهم دوافعهم واحتياجاتهم النفسية والعاطفية، لافتين إلى أن كل شاب في هذه المرحلة يسعى لإقامة علاقة ناجحة، وتنعكس المشكلات التي قد تنجر عنها سلباً على حالته النفسية وتصيبه بصدمات حقيقية تنعكس على أسرته.

وأكدوا أن العلاقات العاطفية للشباب تقوم على أسس غير دقيقة، وتصدر أحاسيسهم بشكل مندفع وعشوائي، أما بالنسبة إلى علاقات المراهقين العاطفية فهي عادة ما تمتلك مشاعرهم، وقد تؤدي إلى القلق والاضطراب، ويحتاجون بذلك إلى إشباع احتياجاتهم العاطفية وتحقيق الأمن والاستقرار النفسي داخل أسرهم.

وبيّنوا أن قلة من الشباب الذين يصارحون أسرهم بعلاقاتهم العاطفية في عمر مبكر، لافتين إلى أن مصارحة الأهل بالعلاقات العاطفية في سنوات الشباب الأولى غائبة، ويعتبر الحفاظ على سرية هذه العلاقات العاطفية ردة فعل من الشباب لأن الآباء لا يتقبلون الغوص في المواضيع العاطفية التي يخوضها الأبناء.

لندن - تؤرق المشكلات العاطفية التي يعيشها الأبناء الآباء وخاصة الأمهات، لأنهم يخشون على مشاعرهم، حيث يصاب الأبناء في الكثير من الأحيان بصدمات عاطفية تتطلب الدعم والمساعدة من قبل الأسر للتغلب عليها وبذل قصارى جهدها لإبقائهم.

وتعاني الكثير من الأمهات من الآثار السلبية التي قد تنشأ عن الحب غير الناضج لأبنائهن خاصة في سن المراهقة، ومنها الآثار النفسية والدراسية التي تنعكس على الأبناء بسبب علاقاتهم العاطفية في هذه المرحلة، وتعرضهم للضغوط النفسية والعقلية التي قد تدفعهم إلى سوء التصرف بسبب عدم استقرار مشاعرهم وعدم سير علاقاتهم العاطفية بشكل جيد، مما يؤرق الأمهات نظراً إلى أن الأبناء في المجتمعات العربية غالباً ما يصارحون أمهاتهم بعلاقاتهم العاطفية وبالمشكلات التي يتعرضون إليها.

بالإضافة إلى ذلك يصيب ضعف الأداء الدراسي وانخفاض نتائج الأبناء بسبب مشكلاتهم العاطفية والتركيز والتفكير فيها على حساب دراستهم، الأمهات بالقلق والحيرة. كما أن ظهور آثار القلق والتوتر الشديد، عند المراهق، والتي قد تتطور إلى الشعور بالاكتئاب وتفضيل العزلة والبقاء وحيداً بشكل مستمر، قد ينجم عنه انتهاج سلوكيات سلبية، بالإضافة إلى الشعور بالحزن والغيرة وعدم الثقة بالآخرين بسرعة بسبب تجاربه الشخصية التي قد تكون عرضته للصدمة والأذى والألم النفسي نتيجة انتهائها بالانفصال.

وأشار المختصون إلى أن العلاقات العاطفية للأبناء المراهقين من الخطوط الحمراء التي تتجنب الكثير من الأسر في المجتمعات العربية طرحها للنقاش، حيث يركز الأهل جهودهم كي يلتفت المراهق للدراسة، ويحدد الكثير من الآباء والأمهات عن أحاديث الحب المتعلقة بأبنائهم المراهقين.

وتظهر الاضطرابات العاطفية من خلال معاناة الأبناء من الإحباط والغضب المفرط، حيث يمكن أن تتداخل الأعراض في أكثر من اضطراب عاطفي مع تغيرات سريعة وغير متوقعة في المزاج، كما قد يصاب المراهقون الأصغر سناً بأعراض جسدية مرتبطة بالاضطرابات العاطفية مثل الآم في المعدة أو الصداع أو الغثيان.

ويعتبر الاكتئاب من أبرز الاضطرابات العاطفية في مرحلة المراهقة، والتي يمكن أن تؤثر عميقاً على المراهق ودراسته والانتظام في المدرسة، كما أنها تسبب الانسحاب الاجتماعي، وتفاقم العزلة والوحدة وفي أسوأ الأحوال قد تؤدي إلى محاولة إيذاء النفس.



### جمال

## زيوت طبيعية تبطئ تساقط الشعر وتعزز نموه

المرضى. ورُبطت خصائصه المحفزة للشعر بقدرة على تحفيز نمو الخلايا وتقليل التوتّر.

وكشفت علماء أن الزعتر يمكن أن يساعد في علاج الثعلبية، ويحفز نمو الشعر. وهو زيت أساسي قوي بشكل خاص، لذلك تؤدي بضع قطرات منه فقط إلى الحصول على التأثير المطلوب.

وأكدت إدارة الصحة الوطنية البريطانية أنه يمكن للفرد أن يفقد ما يصل إلى 100 شعرة من جسمه كل يوم، دون أن يلاحظ ذلك. ويمكن أن يكون سبب تساقط الشعر عدد من الظروف أو العوامل المختلفة.

وقد تساعد بعض العلاجات المنزلية إما على إبطاء تساقط الشعر أو تعزيز نموه. ويعتبر زيت اللافندر من أكثر الزيوت الأساسية شيوعاً لعلاج تساقط الشعر.

ويحتوي على خصائص مضادة للميكروبات والبكتيريا تعمل على تحسين صحة فروة الرأس. ويشاع أن هذا الزيت يسرع نمو الشعر لدى بعض

