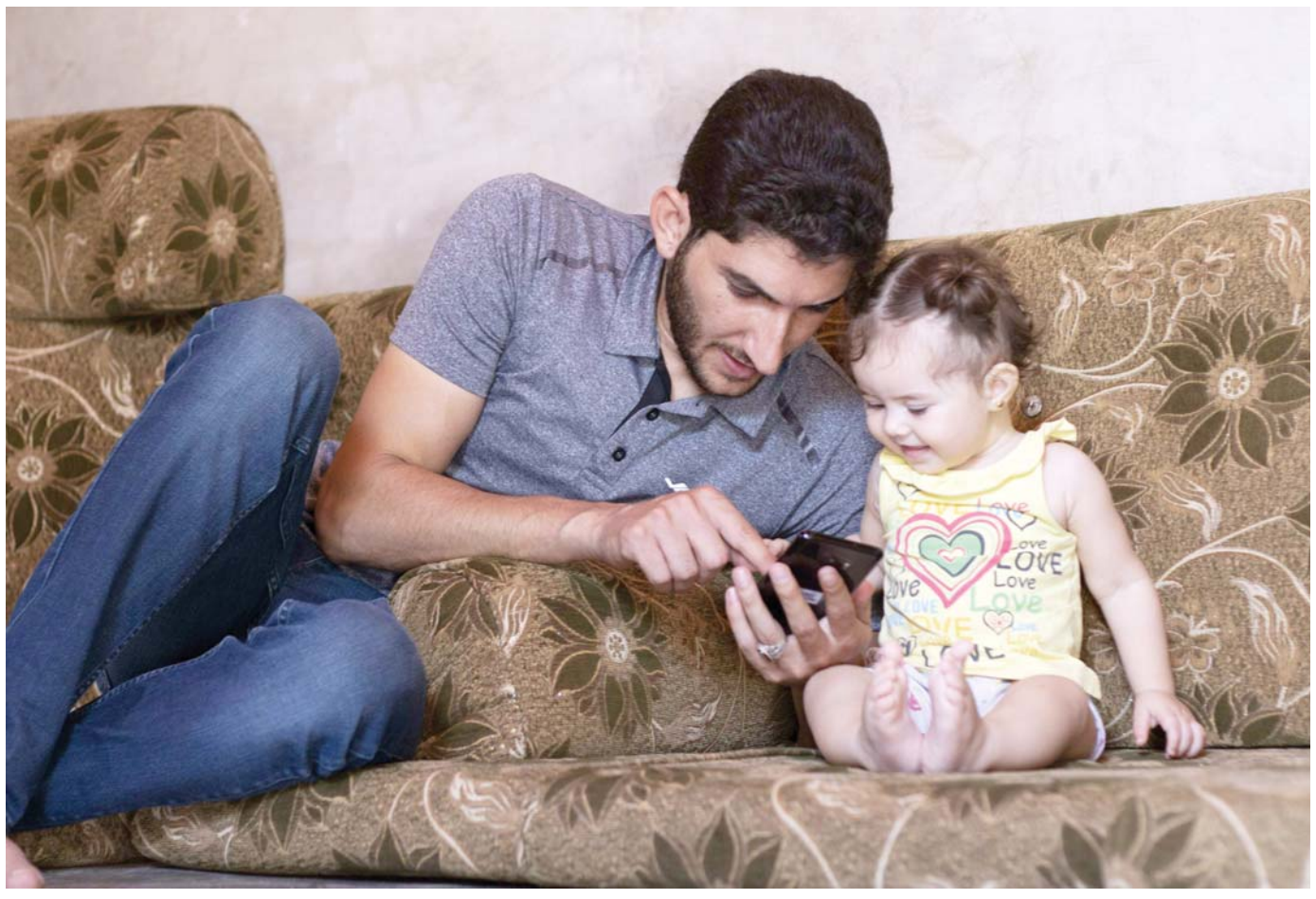
استمرار الزواج الفاشل لأجل الأبناء يؤسس لتعاسة الأسرة

تظاهر الزوجين بالحب غير الصادق ترضية للأبناء لا ينطلي عليهم

يؤكد مستشارو العلاقات الأسرية وخبراء علم النفس أن استمرار العلاقة الزوجية الفاشلة بُغْية الحفاظ على استقرار الأبناء لا يصب في مصلحتهم. ويرون أنه من الممكن أن يزيد في تدهور معنوياتهم، ذلك أن الشريك الذي يعيش حياة تعيسة يصعب عليه أن يوفر الحب والعاطفة والاحتواء للأبناء. ويفضل الخبراء الطلاق على الاستمرار في علاقة فاشلة وميؤوس من إصلاحها.



انفصال الزوجين قد يكون مفيدا للأبناء أكثر من العيش في أجواء مشحونة

أحمد حافظ
كاتب مصري

القاهرة – يتجنب بعض الأزواج وصول العلاقة الزوجية إلى حد الانفصال حفاظا على مستقبل أولادهم ليس أكثر، وقد يعيش الشريكان حياة تعيسة لا يتقبل فيها كليْهما الآخر، وينعكس ذلك على الأبناء الذين تمت التضحية لأجلهم، في حين يشعر الطرفان بأن قرارهما يصب في صالح الأطفال لمجرد أنهما يعيشان تحت سقف واحد.

وقد يصارح الطرفان بعضهما البعض بأن الاستمرار في العلاقة نابع من الخوف على الأولاد فقط، أيّ أنهما اتخذا قرار الانفصال الجسدي والعاطفي بالإجماع، ما يحول دون محاولة أي طرف إثناء الآخر عن قراره والتفكير معا في وضع حلول للمشكلات القائمة بينهما لترميم العلاقة داخل كيان الأسرة.

> تضحية الزوجين اللذين يعيشان مع بعضهما بشكل صوري لأجل أولادهما من المستحيل أن تؤسس لتربية سوية

ومهما بلغت تضحية الزوجين اللذين يعيشان مع بعضهما البعض بشكل صوري لأجل أولادهما، فمن المستحيل أن تؤسس هذه العلاقة لتربية سوية، فالشريك الذي يعيش حياة تعيسة يصعب عليه أن يوفر الحب والعاطفة والاحتواء للابن أو الابنة، لأنه شخصيا يفتقد الحد الأدنى من المشاعر التي يفترض أن يمنحها لصغاره.

صحيح أن قرار الطلاق ليس بالأمر السهل على أي من الزوجين، لكن الاستمرار في علاقة فاشلة وميؤوس من إصلاحها لا يكون دائما خيارا مناسبا، إذ تتحول حياة الأسرة بكامل أفرادها إلى سجن يخيم عليه الكبت وانعدام العاطفة والجمود والنفور، باعتبار أن أهم عنصرين، وهما الأب والأم، يعيشان بالطلاق الصامت والخرس الزوجي.

أزمة الكثير من الأزواج الذين يقررون استمرار العلاقة السيئة تكمن في أنهما لا يدركان الآثار السلبية على حياة الأبناء وصحتهم ونفسيتهم، لأن الطفل مهما كان صغيرا يستطيع بسهولة أن يفهم ما يدور من حوله بين أبويه، ولو حاولا إخفاء البغض والكراهية وتظاهرا بأنهما يبادلان أنفسهما المشاعر الطيبة، فالصغار دائما بارعون في قراءة العواطف ومعرفة ما إذا كانت صادقة أم كاذبة.

تقول مروة مختار، وهي زوجة وأم لطفلين أكبرهما عمره عشر سنوات، إنها عندما وصلت علاقتها بزوجها إلى طريق مسدود تدخل الوسطاء من العائلتين وتم الاتفاق على تجنب الطلاق واستمرار الزواج لمصلحة الولدين ليس أكثر، على أن يتجنبا بعضهما البعض في المنزل ولا يحاول أيّ منهما إثارة غضب الآخر بأي تصرف، ويعيش كل واحد غريبا عن الآخر.

أمام رفض مروة الزواج مرة أخرى من أيّ رجل لأنها كرهت كل أصناف الرجال، كما تحدثت لـ"العرب"، وافقت على الصيغة التي اقترحها وسطاء من العائلتين، وفضّلت أن تعيش غريبة مع زوجها أفضل من حملها لقب مطلقة، المهم أن يكون أولادها سعداء ولا تتم تربيتهم بعيدا عن أب يتولى الإنفاق عليهم ويمثل سندا لهم.

وتضيف الأم "كثيرا ما نتظاهر بالوفاق أمام طفلينا، لكننا نتبادل نظرات توحي بأننا وصلنا إلى مرحلة تجاوزت الكراهية لا أحد فينا يطيق الآخر، وكلانا يتعمد استفزاز الآخر، وللأسف انعكس ذلك سلبا على نفسية الطفلين، واكتشفت أنهما يفهمان جيدا إلى أيّ درجة وصلت علاقتنا، وما يزعجني أنهما يشعران بكونهما السبب حتى أصبحا يريدان العيش مع الجد والجدة".

ونادرا ما تتحدث مروة مع زوجها، وإذا حدث يكون ذلك بطريقة جافة، ولا تنكر أنهما في أحيان كثيرة يوجهان غضبهما ناحية الأبناء بالأذى اللفظي والجسدي.

وتقول لـ"العرب" إن "الزوجيْن المنفصلين جسديا وعاطفيا يعيشان حالة من الخرس الزوجي بالغة السوء، ولا يمكن وصف حياة الشريكين تحت سقف واحد ولا يتحدثان ولا يبتسمان ولا يتشاركان في أي شيء، فهذا أشبه بالاعتقال التعسفي".

في هذه الحالة تضحية الزوجين من أجل الأبناء تترتب عليها بعض الأضرار البالغة لكل الأطراف، فالأب والأم تعيسان ومحبطان معنويا، والأولاد يدفعون الثمن بتعرضهم للأذى اللفظي والجسدي باعتبارهم الحلقة الأضعف في العلاقة، إذ غالبا ما يبحث كل شريك عن وسيلة لتفريغ شحنات غضبه فيكون الهدف هو الابن أو الابنة.

وحتى لو حاول أيّ من الشريكين الحصول على الحب والعاطفة من أولاده ولم يجد ذلك كنوع من تعويضه على تضحيته، ولأنه محروم من أي مشاعر إيجابية ولا يجد أمامه سوى الأبناء ليمنحوه هذه المشاعر، فإنه يعيش ضررا نفسيا مضاعفا (الأب أو الأم)، لأن الطرف الذي ضحى من أجله بسعادته لا يمنحه مكافأة على ذلك، ولو بالامتنان له.

ثمة معضلة أخرى ترتبط بأن الزوجين اللذين قررا التضحية وعدم الطلاق لأجل الأبناء يحاول كلاهما كسب الأولاد إلى صفه وإبعادهم عن الطرف الآخر، كأحد أشكال الصراع الخفي الدائر بينهما، وهو ما يجعل الصغار تائهين بين تفضيل الأب على الأم، أو العكس، وينعكس ذلك بشكل سلبي على نظرة الأبناء لوالديهما.

وخلصت دراسة حديثة أنجزتها مؤسسة "كوم ريس" بالشراكة مع منظمة "ريزوليوشن" في المملكة المتحدة إلى أن 82 في المئة من الأبناء الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و22 عاما في العالم يفضلون أن ينفصل آباؤهم على البقاء سويا لأجلهم، لأن الحياة الأسرية لا يمكن أن تكون سعيدة بين زوجين يتظاهران بالحب غير الصادق ترضية للأبناء.

وقالت عنان حجازي استشارية العلاقات الأسرية وتقويم السلوك بالقاهرة إن "الانفصال العاطفي بين الزوجين يدخلهما دوامة البرود والفتور الذي ينعكس على الأبناء، فاستماع الصغار إلى أبوين غير متفاهمين ويفتعلان المشكلات أو يتشاجران لأسباب واهية من المستحيل أن يسهم في تنشئة أطفال أسوياء، بل يصبحون معقدين وفاقدين للإحساس بالأمان.

عنان حجازي

الانفصال العاطفي يدخل الزوجين في دوامة البرود والفتور

وأشارت لـ"العرب" إلى أن الأطفال بطبْعهم يتأثرون سلبا بغياب التعايش الإنساني والوجداني والعاطفي بين الأبوين، وإن لم يعبروا عن غضبهم صراحة فإنهم يواجهون صراعات داخلية بين تفضيل عدم انفصال والديهما أو طلاقهما هربا من أجواء الاكتئاب التي تسيطر على المنزل، ما يؤثر على شخصياتهم في المستقبل عندما يصبحون أزواجا وزوجات.

سوف تنمو السلوكيات التي يتعرض لها الطفل في المنزل وتعيش معه طوال حياته، ويكمن الخطر في أن تتشكل نظرته للزواج بناء على تجربة والديه. ولأنه يعيش داخل أسرة تسيطر عليها النزاعات والخلافات في الرأي طوال الوقت، فمن الطبيعي أن يكون لديه مخزون سلبي من العواطف تجاه شريك المستقبل أو دائرة علاقاته بشكل عام.

يقود ذلك إلى أن تجنب الزوجين حدوث الطلاق بسبب الأبناء ليس قرارا سليما دائما، لأن الآباء غير السعداء بطبْعهم لا يملكون أدوات تربية أطفال سعداء، ففاقد الشيء لا يعطيه، وإذا لم تفلح محاولات ترميم العلاقة يصبح الانفصال الخيار الأفضل شريطة أن يتم بطريقة متحضرة خالية من الصراعات ومحاولات انتقام كل طرف من الآخر.

جمال

قشور السيليوم.. مفتاح الرشاقة

ميونخ (ألمانيا) – أفادت مجلة "myself" بأن قشور السيليوم (Psyllium husks) تعد بمثابة مفتاح الرشاقة كونها غنية بالألياف الغذائية التي تكبح هرمون الجوع "جريلين"، ومن ثم فهي تساعد على إطالة مدة الشعور بالشبع.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن بذور السيليوم تمتاز أيضا بأنها قليلة السعرات الحرارية، حيث تحتوي 100 غرام منها على 21 سعرة حرارية فقط.

ومن ناحية أخرى تعمل بذور السيليوم على تحسين عملية الهضم من خلال تنشيط حركية الأمعاء، ما يجعلها سلاحا فعالا لمحاربة الإمساك والانتفاخ.

كما تساعد بذور السيليوم أيضا على ضبط مستوى السكر بالدم من خلال إبطاء عملية امتصاصه، وبالتالي تسهم البذور في خفض مستوى السكر، ما يجعلها مفيدة لمرضى السكري بصفة خاصة.

وبالإضافة إلى ذلك تعمل بذور السيليوم على تحقيق التوازن الحمضي القاعدي من خلال ربط الأحماض الزائدة في الجسم، ومن ثم فهي تحمي الجسم من فرط الحمضية الذي يؤدي إلى متاعب صحية عديدة مثل التعب المستمر والخمول والانتفاخ والصداع وشوائب البشرة كالبثور.

التشوش الذهني وفقدان الوعي أعراض تنذر بارتجاج المخ لدى الأطفال

كولن (ألمانيا) – قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بارتجاج المخ بسبب كثرة التعرض للسقوط والارتطام.

وأوضحت الرابطة أن أعراض ارتجاج المخ تظهر في غضون 48 ساعة من السقوط أو الارتطام، وهي تتمثل في الصداع الشديد والدوار وآلام مؤخرة العنق والغثيان والقيء والحساسية للضوء واختلاف حجم بؤبؤ العين والتشوش الذهني وفقدان الوعي والتغيرات الطارئة على السلوك والشخصية.

وشددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، مؤكدة على أهمية أن يلتزم الطفل بالراحة التامة، أي التوقف عن ممارسة الرياضة وعدم الذهاب إلى المدرسة وعدم مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الجوالة إلى أن يتماثل للشفاء، بالإضافة إلى الابتعاد عن الضوء الساطع.

وقد يستغرق شفاء إصابات الرأس وقتًا طويلا. لذلك ينبغي للأطفال الحصول على راحة من الأنشطة البدنية والذهنية (الإدراكية) لمدة يوم أو يومين بعد التعرض لارتجاج المخ، ويمكنهم العودة تدريجيًا إلى ممارسة الأنشطة بحسب شدة الأعراض لديهم.

كثرة التعرض للسقوط يمكن أن تسبب ارتجاجا في المخ

> الأطفال الذين يعودون إلى المدرسة بعد الإصابة بارتجاج المخ يحتاجون إلى بعض التعديلات في الفصول الدراسية

وحذرت الرابطة من أن عدم الالتزام بذلك قد يؤدي إلى استمرار المعاناة من بعض الأعراض مثل الصداع والإرهاق واضطرابات التفكير. لذا ينبغي التحدث مع الطبيب بشأن موعد وكيفية عودة الطفل إلى الدراسة وممارسة الرياضة بعد إصابته بارتجاج المخ.

وقد يحتاج بعض الأطفال الذين يعودون إلى المدرسة بعد الإصابة بارتجاج المخ إلى بعض التعديلات في الفصول الدراسية، كتخفيف حجم المنهج الدراسي أو تقصير مدة اليوم الدراسي.

وإذا كانت أنشطة كالقراءة أو الركض تسبب لهؤلاء الأطفال أعراضًا مثل الصداع، فينبغي لهم أخذ قسط من الراحة، ثم استئناف النشاط لفترات أقصر والعمل تدريجيًا حتى يصلوا إلى مستويات ما قبل الإصابة بارتجاج المخ بينما تتحسّن الأعراض.

ومن المهم كذلك العودة التدريجية إلى ممارسة أنشطة التعلم والأنشطة البدنية.

وإن كان هناك أي اشتباه في التعرض لارتجاج المخ، فالأفضل عدم العودة إلى ممارسة الرياضة حتى تتحسن الأعراض.

وقد يعاني الأطفال من مضاعفات أو تأخر في الشفاء إذا تعرضوا للإصابة مرة أخرى قبل الشفاء من الارتجاج. فتعرُّض الرأس لصدمة أخرى أثناء فترة التعافي من ارتجاج المخ الأولي يمكن أن يتسبب في ظهور أعراض تدوم لفترة أطول أو تكون أكثر حدة.

ويواصل الباحثون دراسة الآثار المحتملة الأخرى طويلة الأجل للارتجاج.

وفي حالات نادرة قد يكون التشخيص الأولي الإصابة بارتجاج المخ، ثم يتبين أنها إصابة أشد خطورة في الدماغ تتسبب في حدوث نزف داخل الدماغ أو حوله. ويمكن لهذا النزف أن يزيد من الضغط في الدماغ ويعرض حياة المريض للخطر.

وإذا ظهرت على الطفل أي من المؤشرات أو الأعراض مثل التغيرات السلوكية كالتهيج أو الارتباك أو التململ بعد التعرض لإصابة في الرأس أو عدم القدرة على التعرف على الأشخاص أو الأماكن فيجب طلب المساعدة الطبية على الفور.

موضة

السروال التريكو نجم موضة الخريف

ميونخ (ألمانيا) – يمثل السروال التريكو نجم الموضة النسائية في خريف – شتاء 2021 – 2022 ليمنح المرأة إحساسا بالراحة ويضفي على المظهر لمسة أناقة تعكس تفرد أسلوبها.

وأوضحت مجلة "Elle" أن السروال التريكو يكتسي هذا الموسم بألوان ترابية مثل البيج والبني، في حين تزهو بعض الموديلات باللون البنفسجي الجذاب، كما تتألق موديلات أخرى بفتحة على الجانب.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن السروال التريكو يمتاز بقصة عصرية ذات وسط عال وأرجل واسعة، ومن ثم فهو يسلط الضوء على الوسط ويجعل القوام يبدو رشيقا.

ويمتاز السروال التريكو بتنوع إمكانيات تنسيقه، حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيقه مع توب من التريكو وحذاء رياضي، بينما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع بلوزة وبليزر وحذاء فخم.