

الأحلام تخفف من الذكريات المؤلمة



ألمحت دراسة علمية حديثة إلى أنه قد يكون للأحلام دور في التخفيف من تأثير الذكريات المؤلمة عند الأشخاص. وأفادت الدراسة التي نشرتها دورية "علم الأحياء الحالي" بأنه يجري تعطيل كيمياء التوتر خلال مرحلة الأحلام أثناء ساعات النوم، والتي تعرف كذلك بمرحلة حركة العين السريعة، كما يعمل الدماغ في تلك الأثناء على معالجة الخبرات العاطفية والتخفيف من الذكريات الصعبة.

وأجرى باحثون من جامعة "كاليفورنيا- بيركلي" الأمريكية دراسة على عدد من الأشخاص، والذين عرض لهم 150 "صورة عاطفية" مرتين يومياً، وبالتحديد كل 12 ساعة.

وجرى توزيع المشاركين في مجموعتين؛ حيث تم عرض الصور على أفراد المجموعة الأولى في فترة صباحية وأخرى مسائية، ودون أن يحصل الفرد منهم على

نفس من النوم بينهما. فيما تم عرض الصور ذاتها على الأشخاص من المجموعة الثانية في فترة مسائية وأخرى صباحية، كان يفصل بينهما ساعات النوم الاعتيادية. كما أخضع المشاركون لخصوص التصوير الشعاعي بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي لقياس نشاط الدماغ. وكشفت الدراسة عن أن الأشخاص الذين كانت تفصل ساعات من النوم بين فترتي عرض الصور، أفادوا بانخفاض تفاعلهم العاطفي تجاه ما عرض لهم، كما تم رصد انخفاض في تفاعل الجزء الدماغي لديهم والمسؤول عن "معالجة" العواطف.

وأوضح كبير الباحثين الدكتور ماثيو الكر، وهو استاذ مشارك في علم النفس والعلوم العصبية من جامعة كاليفورنيا- بيركلي الأمريكية، أن مرحلة الأحلام في فترة النوم يمكنها العصبية الكيميائية الفريدة، قد تقدم لنا شكلاً من أشكال العلاج خلال فترة قصيرة، فهي تخفف

من الذكريات الصعبة للتجارب العاطفية التي وقعت في اليوم السابق. وأشار الكر إلى أنه يتم إعادة معالجة الخبرات العاطفية السابقة خلال مرحلة حركة العين السريعة، وضمن بيئة آمنة من الناحية العصبية الكيميائية، فهي تمتاز بانخفاض كبير في مستويات هرمون الأدرينالين المرتبط بالتوتر، لذا فإن الفرد يشعر بالتحسن عند الاستيقاظ في اليوم التالي، وذلك بعد أن تم التخفيف من قوة الانفعالات المصاحبة لتلك الخبرات.

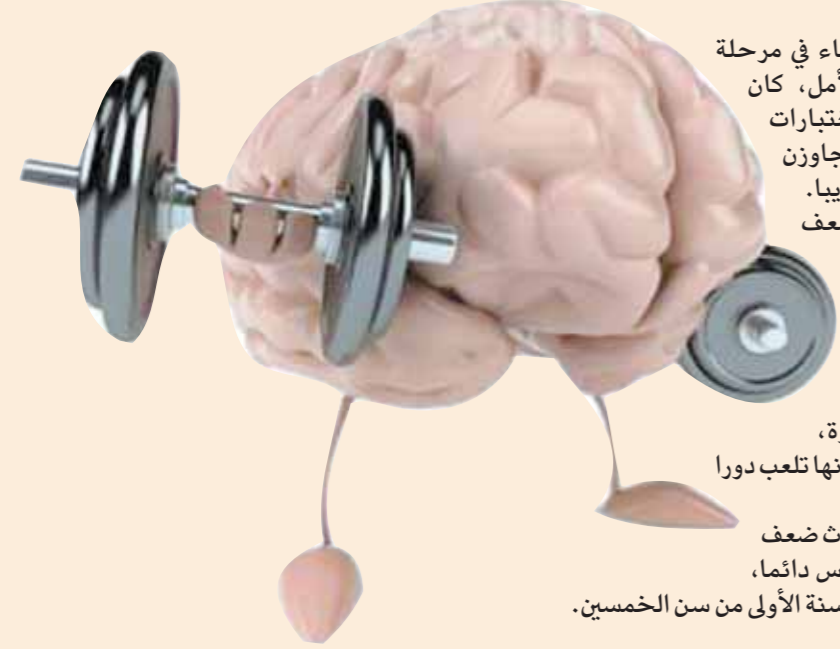
من ناحية أخرى يرى الباحث أن أثر الأحلام، أو مرحلة حركة العين السريعة، في التخفيف من الذكريات المؤلمة قد لا يكون فعالاً عند المصابين باضطراب الشدة بعد الصدمة، حيث يمكن لهؤلاء استعادة تلك الذكريات والخبرات المؤلمة عند وجود محفز ما، إذ لم يتم التخفيف من قوة الانفعالات المصاحبة لها خلال تلك الفترة.

ضعف الذاكرة مؤقت في سن الأمل

أثبت العلماء أن النساء فوق سن الخمسين معرضات لضعف في الذاكرة، وأن ذلك من علامات تقدم السن والاختلالات في الهرمونات.

وقام علماء من جامعة روشيستر الأمريكية باختبار حوالي 120 امرأة تجاوزن سن الخمسين عن طريق اختبارات للذاكرة اللفظية وسرعة معالجة المعلومات والانتباه.

واستنتجوا أن النساء في مرحلة مبكرة من سن الأمل، كان أداءهم أسوأ في الاختبارات من النساء اللواتي تجاوزن سن الأمل بعامين تقريباً. ويُرجع سبب ضعف الذاكرة عند النساء بعد الخمسين إلى الاختلالات في الهرمونات والتقلبات التي تحدث في تلك الفترة، والتي رجح العلماء بأنها تلعب دوراً في النسيان. وأفادوا أيضاً بأن حدوث ضعف في الذاكرة مؤقت وليس دائماً، وعادة ما يحدث في السنة الأولى من سن الخمسين.



الاسرة

الثورة

السبت 5 جمادى الثانية 1435 هـ - 5 أبريل 2014 م العدد 18034
Saturday : 5 Jumada Althania 1435 - 5 April - Issue No. 18034

10

www.alhawanews.net

اختارت الانتحار هرباً من مشاكلها

حلمت أن تكون طيبة.. فزوجها أبوها بشيئة له زوجة وأبناء



مأساة من نوع آخر نعرضها في هذا العدد تتمثل في طفلة أصبحت أما لطفل آخر قبل أن تبلغ الـ17 من عمرها. لم تستطع هذه الطفلة "الزوجة" تحمل سياط زوجها وضربه المستمر لها بسبب مشاكلها مع زوجته الأولى ففضلت الموت انتحاراً على العيش في عذاب الموت انتحاراً على العيش في عذاب.. فإلى التفاصيل:

عادل بشر

سمر إحدى ضحايا الزواج المبكر وعناد الأب وعدم تفهمه لحقوق ابنته في اختيار من تزوجه وظلم الزوج وإجبارها على العيش مع ضرة فقد وجدت نفسها عروساً تزف وهي لا زالت في الـ15 من عمرها لا تعني من أمور الحياة ومسؤوليات الزواج شيئاً. عاشت سمر طفولتها في براة وسعادة لا توصف ونالت من رعاية الأسرة ما ناله بقية الأبناء - اخوانها - فنحلت المدرسة وهي تحلم بأن تصبح في المستقبل دكتورة بحجم الدنيا فتفوقت في دراستها وتقلت بين صفوف التعليم حتى بلغت الصف الثالث الإعدادي.

لم تكن سمر تعلم أنها لن تستطيع إكمال دراستها وتحقيق حلمها المنتظر وان الصف التاسع هو آخر محطة دراسية لها

فقد حدث أن تقدم لخبيبها رجل بعمر والدها متزوج وله أبناء من الزوجة الأولى وأراد أن يجدد شبابه مع هذه المسكينة التي لم تجد مقراً للنجاح من هذه الكارثة بسبب قبول والدها طلب الرجل وإصراره على تزوجها به.

تركت سمر لعبيها ودفاترها وأحلامها الجميلة لتستمتع إلى وصايا والدتها كيف تصبح امرأة وزوجة كاملة في أيام ورضخت لقرارها المحتوم فزفت إلى بيت الزوجية وشمعتها الـ15 لم تنطفئ بعد.

بين ليلة وضحاها وجدت الفتاة نفسها مسؤولة عن راحة زوجها الذي يكرها بسنوات عديدة والذي أخرجها منذ ليلة "الذلة" أنه لم يتزوجها إلا بغية الحصول على الراحة واستعادة أيام الشباب

قبل أن ينتهي العمر. بعد عام واحد من الزفاف وضعت سمر مولودها البكر لتصبح بذلك أم مسؤولة عن رعاية وتربية طفلها التربوية الحسنة في الوقت الذي ما زالت زميلاتها في المدرسة لا يعرفن شيئاً عن مصطلح الأمومة.

لم يف الزوج بتعهداته للزوجة الجديدة سمر بأنها ستكون المفضلة لديه عن أبنائه وزوجته الأولى بل حتى عن نفسه فعلى العكس من ذلك تماماً كان هذا الزوج يقدم الأولى على الأخيرة في كل شيء لدرجة انها -أي الزوجة القديمة- كانت تتحكم في علاقة الزوج مع الزوجة الجديدة وساعات بقائه معها.

مع الأيام وجدت سمر نفسها مجرد خادمة لدى زوج لا يرحم

وضرة بعمر والدتها فكانت المشاكل اليومية هي القاسم المشترك بين الزوجين وكثيراً ما كانت تنتهي لصالح الزوجة الأولى بسبب تحيز الزوج لها. مضت الأيام وشارفت السنة الثانية بعد الزفاف على بلوغ التصف عندما شعرت سمر بجنين جديد يتحرك في بطنها ومع استمرار المشاكل بينها وبين ضرتها والتعنيف المستمر الذي تتعرض له من زوجها لم تستطع التحمل أكثر فلجأت إلى أسرته طالبة منهم وضع حد لمعاناتها مع زوجها المعجوز وزوجته الأولى لكن والدها لم يع بعد مقدار الجرم الذي ارتكبه بدءاً بتزويج ابنته قبل بلوغها السن الصالح للزواج وامرأها بالعودة إلى بيت زوجها قائلاً لها انه "ليس للمرأة إلا زوجها" وتناسى أنها ما زالت في سنوات الطفولة.

عادت سمر إلى بيت زوجها تجر أذيال الخيبة والألم وكانت المشاكل وصمبل الزوج في الانتظار كالعادة الأمر الذي دفعها إلى التفكير في إنهاء معاناتها بنفسها ولم تجد غير الموت سبيلاً للخلاص من جميع الماسي والآلام التي تتجرعها بشكل يومي أثناء عيشها مع هذا الرجل وزوجته. ظلت فكرة الموت مسيطرة على المسكينة سمر وكانت في كل مره تحاول فيها الانتحار تتراجع عن التنفيذ خوفاً من عقاب الخالق جل وعلا وأملًا في أن الأيام القادمة ستكون أفضل، إلا أن شيئاً لم يتغير وكل يوم يمر كان أسوأ من ذي قبل حتى جاء اليوم الذي قررت الفتاة إنهاء هذا العذاب والرحيل من هذه الدنيا التي لم يعد للفرح فيها مكان.

في احد الأيام نشبت مشاكل بين سمر وضرتها في غياب الزوج وعندما عاد بعد أن هدأت الأمور أخبرته الزوجة الأولى بما حدث بينهما فأخذ الزوج العصا وانهاه بها على الزوجة الثانية في كل مكان من جسدها التحيل فلم تستطع الصبر وتحمل العذاب أكثر وقامت بأخذ علبه مليئة بمادة سامة مخصصة لقتل الحشرات وحاولت تناول ما بداخلها لكن الزوج منعها من ذلك، فحملت قنينة السم وهربت إلى بيت الجيران وهناك تناولت محتوى علبه السم كاملاً وبعد ذلك تم نقلها مباشرة إلى أحد المستشفيات لكنها فارقت الحياة في وقت سريع لأن كمية السم كانت كبيرة وبذلك أنهت سمر حياتها بنفسها فرحت في بطنها جنين وخلفها طفل رضيع وكل ذلك ولم تبلغ بعد الـ17 من عمرها.

أثناء التحقيق مع الزوج اعترف أن انتحارها كان بسبب المشاكل المستمرة بينها وبين الزوجة الأولى والتي كانت تؤدي إلى تعرض الزوجة المنتحرة للضرب من قبل الزوج.

أرباب الأسر ليسوا أبرياء إزاء تحمل المسؤولية

أطفال ينخرطون في عصابات السرقة والإجرام

• "سارة" التي تبلغ 22 ربيعاً تروي حكايتها بألم ومرارة وتؤكد بأن الحاجة هي من دفع بها الى التحدث في الهاتف مع العديد من الرجال حتى تحصل على المال ثمناً لحديثها.

وتقول هذه الفتاة التي تركها والدها مع أمها دون عائل أنها لا تريد أن تسلك أي طريق للخسأ ولكن الحاجة والفقر الشديدين هما من يدفعان بها إلى دروب الشر والانحراف

تحقيق : زهور السعيدى

وأن هذا الطفل كما تؤكد والدته لم ينته عن هذا الفعل "القيح" السرقة" رغم أنبأهم كل الأسباب في ذلك وترجع هذه الأم المسكينة المغلوب على أمرها إلى أن تصرف ابنتها إنما يرجع إلى بخل والده وعدم إعطاء الطفل أي مصروف رغم غناه الكبير.

اضطرابات نفسية

تقول أخصائية علم النفس الدكتورة عبير الصنعاني إلى أن بخل الأب أو الزوج هو أهم الأسباب للمشاكل الأسرية والتي تتفاقم مع الأيام وتصبح مدمرة للزوجة وللابناء وتكون سبباً لانحرافهم وأتباعهم أساليب متنوعة للحصول على المال فينتجه مثلا الطفل للسرقة لشراء لعبة ما أو لشراء الشوكولاته كما أن الزوجة أيضاً لديها العديد من الاحتياجات الخاصة كالسوق وحرمانه يشعرها بالضعف وخيبة الأمل وخاصة عند صديقاتها وأهلها حيث تشير الدراسات النفسية إلى أن الرجل عندما يكون بخيلاً على أبنائه إنما يرجع ذلك لاضطرابات نفسية في شخصيته فهو غير سوي ولا يتمتع بالمسؤولية الكاملة.

الزوج المسئول الأول

تؤكد المرشدة الأسرية حنان أحمد سالم التي حصلت على دبلوم الإصلاح الأسري أن الزوج الخيلى هو من يدفع بزوجه الى الانحراف والخبائة فالمرأة تحتاج الى من يحن عليها ويحبها ويغفها بماله قدر استطاعته

زوج بخيل
أما سعيدة التي لديها أربعة أطفال قالت : زوجي موظف حكومي وراتبه يظل في جيبي يصرفه على القات ولا يقوم بشراء أي شيء من احتياجات أطفاله والمزمل ويقول في باستمثار "يبري نفسك" غير متسائل من أين سادبر نفسي وسأجلب احتياجات أطفالى فقد تعبت من الذهاب إلى الأهل والجيران وطلب المساعدة منهم، وتضيف هذه السيدة : ظروف الحياة أصبحت صعبة ومستحيلة وتعبت من كثر سؤال الناس ولا مبالاة زوجي ولا أعلم إلى متى ساطل على هذا الوضع المؤلم حيث أنني أصبحت وعلى أطفالى تقريبا على جبراني الذين يتصدقون على بالماكل والمشرى وأصبحت مخرجة من عائلتي وأخوتي الذين يقدمون المساعدة في باستمرار وأتساءل إلى متى ساطل على هذا الوضع ومتى سيدرك زوجي حجم مسؤوليتي واحتياجات أطفاله

زوجة تمتهن التسول
بسبب الحاجة وأخرى تعيش عالة على جيرانها
مرارا ولم تحدث حين أنها أيضا غير متعلمة وليس لديها أي شهادات ولم تجد ما تسد به رمق أطفالها فأضطرت أن تتسول خفية من الجميع

بخل وشرع
"إبراهيم" ذو التسع سنوات والذي يبدو عليه آثار الضرب والتعذيب قال ان والده رغم غناه إلا انه لا يعطيهام أي مصروف سواء في المنزل او في المدرسة ولم يسبق أن أعطاه والده أي مال لشراء الجمالة كبقية الأطفال

تسول
تح في العقد الرابع من عمرها اضطرت الى التسول حتى تلبي احتياجات بناتها وتقول هذه السيدة التي رفضت الإصلاح عن اسمها بأنها تذهب إلى مكان بعيد عن منزلها حتى تتسول فيه ويمجرد أن تحصل على قوتها وقوت أطفالها فإنها تعود أراجها إلى المنزل وتؤكد هذه السيدة التي بدت عليها الحيرة بأنها ما كانت تود التسول وطلب الناس ولكنها بحثت عن عمل



الاجتماع بجامعة صنعاء وعضو مؤتمر الحوار، فريق الحقوق والحريات، إلى ان سبب تعامل الرجل أو الزوج ببخل مع عائلته إنما يرجع إلى عدم تحمل المسؤولية تجاه أطفاله وبيته ولا مبالاته وذلك لانه لم يتعلم منذ صغره المسؤولية فتعلمنا ناقص لأنه لا يوجد في التعليم الأساسي ولا الثانوي منهج تربوي أو توعوي بكيفية التعامل مع الآخرين ومع الأبناء ففي اليابان مثلا عندما يستعد شخص لأن يكون ابا يبدأ بأخذ دورات وتدريب في هذا المجال وفي كيفية التعامل مع الأطفال بينما نجد في اليمن من يتجنبون بلا حساب فلا يوجد توعية في المنزل ولا في المدرسة بهذا الخصوص وبكيفية التعامل مع الأبناء فكيف سيكون الرجل مستقبلاً لديه احساس بالمسؤولية إذا لم يتعلمها ولم يوج بها منذ صغره وتضيف المتوكّل: الأبوة منهج تربوي يجب ان يتعلمه كل من يقبل على الزواج والأبوة والأمومة قرار صعب وليست بالفطرة ان يصبح الشخص ابا ويجب على الآباء والأمهات جميعا الشعور بالمسؤولية وتنص المادة "158" التي خرج بها فريق الحقوق والحريات وستضمن في الدستور وهي تنص " يحق للنساء التمتع بالحقوق والخصوصية المتصلة بالحمل والولادة واعتبار وظيفة الإيجاب وظيفة اجتماعية يتحمل تبعاتها الوالدان معا ومؤسسات الدولة " أي أي عملية الإنجاب ليست مسؤولية الام فقط بل مسؤولية مجتمع ودولة بحيث يتحمل الجميع المسؤولية.

أبناء يسلكون طرق الضياع

فقد تنحرف الفتاة أو الزوجة بسبب الحاجة المادية وتكون ضحية الحاجة وتشير المدربة الأسرية إلى بعض الحلول التي يجب على الأسرة اتباعها للتخفيف من بخل الزوج أو الرجل فيفسل الأبناء مع والدهم أو الزوجة مع زوجها وتناقش معه بعض الأشياء منها احتياجات بيته وأطفاله وان لم ينفع هذا الأمر فعليها أن لا تصفه بصفة البخل مطلقاً وخاصة أمام الأقربين أيضا عليها أن لا تجعل البخل سبباً رئيسياً لطلب الطلاق والانفصال عن الزوج بل على المرأة مراعاة الأبناء والمحاولة أن تعالج مشكلة البخل بقدر ما استطاعت.

وظيفة إجتماعية
قالت الدكتورة انطلاق المتوكّل وهي دكتورة علم

عمر البنا

أعذر منكم لصراحتي

• قد يتساءل البعض و يتبادر إلى أذهاننا عدد من المواضيع الهامة إلا أن موضوعنا لا يقل أهمية عن تلك التي ذكرها بل إننا لا يمكننا أن نناقش مثل هذه المواضيع مع بعضها إلا على استحياء رغم أهميتها في مجتمعنا لا سيما حين نشرح فيها حالة قد يظن البعض أنها نادرة الحصول وحين أخبركم أنه الحب يصرخ قائلاً "عادت حليلة لعادتها القديمة"، لما تتطرقون لمثل هذه المواضيع ألا يكفي ذلك !!!

ولكننا نذكر مثل هذه المواضيع لأسباب متعددة، فهناك أشخاص نبادلهم الحب في مفهومه الصريح (أحبك) ليعضنا البعض بينما يعرفه البعض بالاحترام المتبادل عندما يكون الحب لنوعين مختلفين هما بين الرجل والمرأة... وحين نذكر كلمة أحبه أو أحبها، ترتسم أمامنا هالة كبيرة متعددة المعاني وكل منا يفسرها بطريقته الخاصة. فالإنسان بطبيعته يهوى ويحب كل شيء جميل، كل شيء رائع، فحبنا للعلماء في الدين أو لمنتخب رياضي أو الفنانين بصحفتهم تخصصاتهم ولن أنسى حيناً لأوطاننا ولجمال الطبيعة أو لجمال امرأة حسنا حيناً لبعض المأكولات حيناً للحسم الرياضي، حيناً للرشاقة، حيناً لتلامذتنا حيناً لبعضنا البعض، إلا يسمى هذا كله بالحب الطبيعي السليم التي فطر الله بها الإنسان.

اعتذر منكم لصراحتي ولكن عندما نتكلم عن حب الرجل للمرأة أو العكس ربما نكشر عن أبنائنا مباشرة لنفسها بطريقتة حبيبة هي حب الرجل للمرأة بغرض الزواج منها فقط، ولك أن تفسرها بتلك الطريقة إن شئت ولتعلم أن الحب للزواج له قواعد يجب أن تتبعها فالبيوت تطرق من أبوابها وحين يذكر البعض بأنه يحب امرأة بسبب مواهبها المتعددة أو صراحتها بتغيير النظرة لأتق تتعب كلمة أحبها بكلمة احترامها وذلك بسبب كذا وكذا، كل ذلك حتى لا يظن بك سوءا وبالمثل تعاني المرأة من ذلك.

وقد نلاحظ ذلك في وظائفنا وجامعاتنا ومعاهدنا التي تجمع بين الصنفين الذكر والأنثى وفي معاملاتنا اليومية قد نرى حاجزا كبيرا مع بعضنا البعض وقد تتدخل فينا العاطفة التي تؤدي بنا إلى ما هو أسوأ مما تخيلناه كل ذلك بسبب خلطنا لكثير من الأمور وعدم معرفة كل من الرجل والمرأة ما دوره في بناء المجتمع وما هي العلاقة التي تربط بينهما في مختلف التخصصات والأعمال الإنتاجية المشتركة. وحينها مباشرة تحرم بعض النساء من اعمالهن من قبل اوليا أمورهن يدعوى الخوف من الاختلاط وهنا تأتي ما يسمونها غيرة الزوج الذي يبادر بحرمانها من الحقوق التي لم يحرمها الإسلام. في المقابل فإن الرجل نفسه حين يتعامل مع النساء في شتى المجالات يصبح الأمر طبيعياً ولا مشكلة، بينما تواجه المرأة الضغوط الكبيرة بحجة الخوف عليها وغير ذلك.

إننا لا نتطرق لمثل هذه المواضيع بغرض الدعوة للتفسخ والانحلال الأخلاقي، إنما نريد أن ننزل الحب منزله الحقيقية، فالشرعية الإسلامية تخبرنا بأن هناك الحب في الله، وانه إذا رأى احدنا من اخ له شيئاً يفرح به ويعجبه منه فليخبره انه يحبه، وكذلك حب لأخيك كما تحبه لنفسك وكثيرة هي الأمثلة، ولكننا نفضل عدم ذكرها دروا للمفاسد !!

فلم الخوف إذا لم لم نعلم أبناءنا وبناتنا في مدارسنا كيفية التعامل مع بعضنا البعض شابا وفتاة ونشركهم في أعمال مشتركة تفسر فيهم المعاني السامية، لم لم نخبرهم بأن الحب ينبغي أن يكون بهذه الطريقة الراقية لا بتلك الطرق المريبة... وأخيراً هي حقيقة يجب ان نعترف بها جميعا ونوجهها للتوجيه الصحيح.