

## العمل من المنزل يتربص بالعلاقات الزوجية

### مرونة عمل الزوجة عن بعد لا تلغي التزاماتها الأسرية

فرض تقشي فايروس كورونا المستجد على الكثيرين العمل من المنزل، ويعد هذا التوجه حلم غالبية الزوجات والأمهات، وعلى الرغم من جوانبه الإيجابية المتمثلة في قضاء المزيد من الوقت مع الزوج والأبناء، مما يساهم في تعزيز الحياة الأسرية، إلا أنه يفرض ضغوطاً كبيرة وخاصة على المرأة، التي تجد نفسها مضطرة للتوفيق بين عملها وواجباتها تجاه زوجها وأطفالها.

لندن - إيجابيات لا تحصي للعمل من المنزل، إلا أنه لا يخلو من سلبيات بسبب الحياة الزوجية والأسرية التي تتطلب التفرغ لإدارتها، وربما تكون الضغوط التي تعيشها الزوجة العاملة والأم أقل عند عملها من المنزل، إلا أنه لا يمكن الحديث عن راحة تامة لأنها لا يمكن أن تتخلص من التزاماتها الزوجية والأسرية.

وتكشفت دراسة أجريت عام 2016 أن العمل عن بعد له تبعات سلبية واسعة، منها أن يقضي الناس وقتاً في العمل كان من الممكن قضاؤه مع العائلة أو الأصدقاء، وذلك لأن الحدود بين حياتهم الشخصية والعمل تصير أقل إحكاماً، وهكذا ينتهي بهم الحال يعملون لساعات أطول.

وقال الخبراء إنه يمكن أن يواجه الأشخاص الذين يعملون عن بعد صعوبة في الانفصال عن العمل وعن التكنولوجيا التي تتيحه، الأمر الذي يسهم في عواقب وخيمة متمثلة في انحصار التواصل المباشر والشخصي في الحياة الواقعية والأسرية.

وقالت شيري توركلي، أستاذة الدراسات الاجتماعية للعلوم والتكنولوجيا في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، إنه عندما يعتمد الناس على التكنولوجيا للتوسط في تفاعلاتهم، فإنهم ينسون ضرورة المحادثات الواقعية الشخصية في علاقاتهم، وقدرتهم على الإبداع وإظهار التعاطف، وهي تفاعلات جوهرية من أجل سعادة الإنسان.

وأشارت إلى أنه بينما تتخذ الأمور مساراً مختلفاً، سيكون علينا السعي والمحاربة من أجل التواصل الشخصي والتفاعلات المباشرة. وسيطلب الحفاظ على الخصائص التي تميزنا عن الآلات، مثل التعاطف والحاجة إلى التواصل العاطفي والجسدي مع الآخرين، مجهوداً.

وأوضح أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية أن الأمهات العاملات من المنزل



عدم اختلاط مهام العمل مع أعمال المنزل

يواجهن كثيراً من الصعوبات، حيث تعيش الزوجة في ضغط نفسي ناجم عن محاولة التوفيق بين المهام المنزلية وإنجاز مطالب العمل وقضاء وقت مفر مع الأطفال والزوج، حتى أن هؤلاء الأمهات يقعن تحت ضغط مهام منزلية تزيد على المهام الاعتيادية للأم العاملة من المكتب.

يواجهن كثيراً من الصعوبات، حيث تعيش الزوجة في ضغط نفسي ناجم عن محاولة التوفيق بين المهام المنزلية وإنجاز مطالب العمل وقضاء وقت مفر مع الأطفال والزوج، حتى أن هؤلاء الأمهات يقعن تحت ضغط مهام منزلية تزيد على المهام الاعتيادية للأم العاملة من المكتب.

**العمل من المنزل يجعل المرأة تعاني من صعوبة التوقف لذلك يجب عليها أن تحدد أوقات عملها**

ونبهوا إلى أن تداخل الوقت لدى الأم العاملة من المنزل، يجعل بعض المهام المنزلية وإنجاز بعض مهام العمل لا يتم بسبب المقاطعة الدائمة من الصغار، وينتهي اليوم بالمزيد من الشعور بالتقصير والفشل كونها لم تستطع إنجاز أي أمر على النحو الأمثل سواء في مهام العمل أو الواجبات المنزلية. وقد تشعر الزوجات والأمهات العاملات من المنزل، بالتقصير في حقوق أطفالهن وأزواجهن، لذلك يجب عليهن نبذ الشعور بالذنب تماماً والعلم أنهن يقدمن أفضل ما يمكن تقديمه. وتكشفت دراسة شملت أكثر من 24 ألف شخص في 95 دولة، ركزت على

سلبيات العمل من المنزل، أن نسبة الأشخاص الذين واجهوا صعوبات في العمل بالمنزل بسبب مطالب العائلة أو الأطفال بلغت حوالي 59 في المئة. وبلغت نسبة الأشخاص الذين واجهوا صعوبات بسبب عدم قدرتهم على التركيز حوالي 43 في المئة. وأكد المختصون أن العمل في المنزل قد يؤثر سلباً على العلاقة الزوجية، وتظهر تداعياته تدريجياً عند استمراره لوقت طويل، مثل عدم المرونة الكافية التي تمكن المرأة من القيام بعملها بكفاءة دون أن يؤثر ذلك على بينها وعلاقتها بزوجها وتربيتها لأطفالها.

ولفتوا إلى أنه رغم المرونة التي يتمتع بها العمل من المنزل إلا أنه لا يلغي التزامات المرأة الأسرية، فالمرأة العاملة سواء من المنزل أو خارجه يجب عليها أن توفق بين وظيفتها وواجباتها الزوجية والعائلية مع تنظيم وترتيب وقتها للقيام بكافة مسؤولياتها بحسب دوام عملها كي لا يتأثر زوجها من عملها أو يتهمها بالتقصير ما يوقعها في مشاكل زوجية لا حصر لها.

وأضافوا أن هذا النوع من العمل قد يسبب الزعاج لدى الشريك، مشددين على ضرورة أن تعتمد الزوجة على بعض المعايير في هذا الإطار لتجنب الخلافات الزوجية، مشيرين إلى أن إنجاز العمل من المنزل قد يجعل المرأة تعاني من صعوبة التوقف لذلك

يتمتع بها العمل من المنزل إلا أنه لا يلغي التزامات المرأة الأسرية، فالمرأة العاملة سواء من المنزل أو خارجه يجب عليها أن توفق بين وظيفتها وواجباتها الزوجية والعائلية مع تنظيم وترتيب وقتها للقيام بكافة مسؤولياتها بحسب دوام عملها كي لا يتأثر زوجها من عملها أو يتهمها بالتقصير ما يوقعها في مشاكل زوجية لا حصر لها.

ويبينوا أن تخصيص مكان مناسب للعمل بعيداً عن الزوج والأبناء مهم كما المنزل صغيراً يساعد على إنجاز العمل بأسرع وقت ممكن، ويمكنها بذلك من التفرغ لواجباتها المنزلية، بالإضافة إلى عدم اختلاط مهام العمل مع أعمال المنزل.

## نوبة هلع

نهى الصراف  
كاتبة عراقية

سيدة جميلة في السبعين، منحتني جرعة أمل اليوم بعد أن شاهدتها من نافذة غرفتي وهي تداوم على جولة رياضتها الصباحية، الحياة يجب أن تستمر، هكذا وصلتني الرسالة، على الرغم من أن كبار السن مثلها من بين الفئات المرشحة لتطوير مضاعفات صحية غير محمودة العواقب في مواجهة كوفيد-19.

وبينما استعيد توازني مع خبر جديد يطل على شاشة كمبيوترتي، يؤكد أن العمل ما زال متواصلاً لإصدار علاج للفيروس مشتق من خلطة أدوية تستخدم في العادة لمعالجة فيروسات وأمراض أخرى قاتلة، تطالني صورة الشاحنات العسكرية الإيطالية التي تنقل جثامين الضحايا من المستشفى إلى موانئ الأخير.

فاصلة قصيرة بين الخبر الأول والثاني، يتخللها بعض العطاس الذي يرافقتي عادة كلما فتحت نافذة الربيع في منزلي؛ الأزهار ربما وبعض أنواع النباتات مصدر جيد لحساسية الربيع لكن الفكرة كانت مرعبة هذه المرة، ماذا لو كانت هذه أعراض الإصابة بالفيروس؟

تحدث مثل هذه الأمور كثيراً بين الناس في الأوقات العصيبة، تبدأ مخيلتهم بنسخ الأوهام والتصورات الخاطئة مثل جدلة إنجليزية منمكة

في نسج بولفر لحفيدها لتلحق بموسم الشتاء، لكن شتاء أوهاما قد حل بالفعل هذه الأيام والإشاعات التي تغذي مخاوفنا باتت هي المحرك الأساس

لقلقنا، من الخطورة التي يمثلها الهلع على صحتنا وصحة أبنائنا النفسية. قبل أشهر قليلة تمكن مني القلق، بسبب نتائج فحص ملتبس شك في إمكانية إصابتي بمرض خطير، وبعد مرور أيام عصبية كانت فيها نيران

الخوف تتغذى جيداً في داخلي، تعدمت خلالها التصرف باستخفاف ظاهر لإخفاء قلقي عن بقية أفراد الأسرة، حالما انتهت الأزمنة وظهرت النتيجة سلبية، اطمأن قلبي لكن أعصابي

سرعان ما تراخت ثم انهارت مقاومتني وفي لحظة سريعة مباغتة، غبت عن الوعي تماماً لاستيقظ على شعور مزعج بالاختناق فهواء العالم

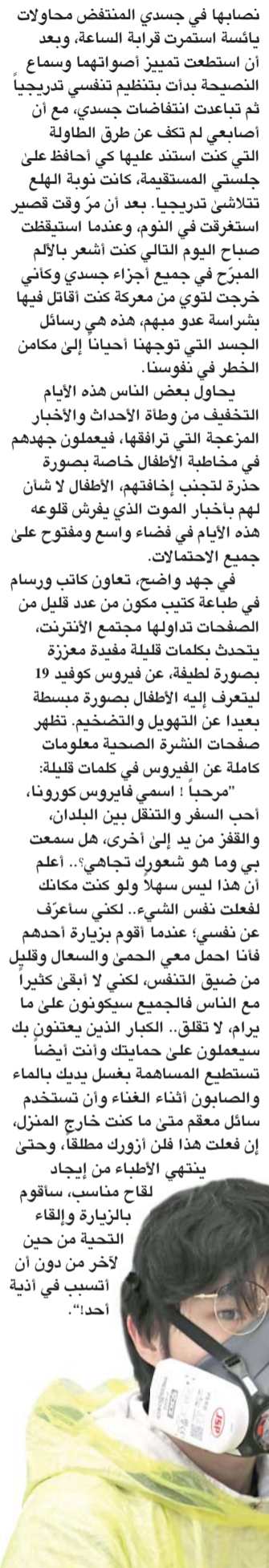
كلم لم يكن يكفي، وبينما كان جسدي ينتفض بصورة غريبة، شعرت بانني أعدو وكان هناك وحش مخيف يطاردني يكاد يفتك بي.

بعد أن حضر الطبيب مع سيارة الإسعاف، كانت محاولاته ومساعدته لإعادة الأمور إلى

نصابها في جسدي المنتفض محاولات بائسة استمرت قرابة الساعة، وبعد أن استطعت تمييز أصواتها وسماع النضحية بدأت بتنظيم تنفسي تدريجياً ثم تباعدت انتفاضات جسدي، مع أن أصابعي لم تكف عن طرق الطاولة التي كنت استند عليها كي أحافظ على جلستي المستقيمة، كانت نوبة الهلع تتلاشى تدريجياً. بعد أن مر وقت قصير استغرقت في النوم، وعندما استيقظت صباح اليوم التالي كنت أشعر بالآلم المبرح في جميع أجزاء جسدي وكأنني خرجت لنوي من معركة كنت أقاتل فيها بشراسة عدو مبهم، هذه هي رسائل الجسد التي توجهنا أحياناً إلى مكان الخطر في نفوسنا.

يحاول بعض الناس هذه الأيام التخفيف من وطأة الأحداث والأخبار المرعبة التي ترافقها، فيعملون جهدهم في مخاطبة الأطفال خاصة بصورة حذرة لتجنب إخافتهم، الأطفال لا شأن لهم بأخبار الموت الذي يفرش قلوبهم هذه الأيام في فضاء واسع ومفتوح على جميع الاحتمالات.

في جهد واضح، تعاون كاتب ورسام في طباعة كتيب مكون من عدد قليل من الصفحات تداولها مجتمع الإنترنت، يتحدث بكلمات قليلة مفيدة معززة بصورة لطيفة، عن فيروس كوفيد 19 ليتعرف إليه الأطفال بصورة مبسطة بعيداً عن التهويل والتضخيم. تظهر صفحات النشرة الصحية معلومات كاملة عن الفيروس في كلمات قليلة: "مرحباً! اسمي فايروس كورونا، أحب السفر والتنقل بين البلدان، والقفز من يد إلى أخرى، هل سمعت بي وما هو شعورك تجاهي؟.. أعلم أن هذا ليس سهلاً ولو كنت ممتك لفعلت نفس الشيء.. لكنني سأعرف عن نفسي؛ عندما أقوم بزيارة أحدهم فانا أحمل معي الحمى والسعال وقليل من ضيق التنفس، لكني لا أبقي كثيراً مع الناس فالجميع سيكونون على ما يرام، لا تقلق.. الكبار الذين يعتنون بك سيعملون على حمايتك وانت أيضاً تستطيع المساهمة بغسل يديك بالماء والصابون أثناء الغناء وأن تستخدم سائل معقم متني ما كنت خارج المنزل، إن فعلت هذا فلن أزورك مطلقاً، وحتى ينتهي الأطباء من إيجاد لقاح مناسب، سأقوم بالزيارة وإلقاء التحية من حين لآخر من دون أن اتسبب في أذية أحد".



## الزوج الأنيق خائن حتى يثبت العكس

والقاسي لدى الرجل دليل على ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون في جسمه و"لهذا السبب يمكن أن يخون". وأضاف "نفس هذا الاتجاه يلاحظ لدى الرجال الذين هم زبائن دائمون لمتاجر الملابس، حيث كشفت الإحصائيات أن الرجال الذين يترددون على متاجر الملابس دائماً، لديهم الكثير من العشيقات مقارنة بالآخرين".

وشدد الخبير على ضرورة أن تكون الزوجات حذرات في هذه المسألة، لأن رغبة الرجل بالظهور بمظهر حسن وجذاب قد تكون إرضاء لزوجته أو حبيبته فقط.

ونبه الخبراء إلى أن اهتمام الزوج بمظهره أكثر من اللازم دون أي سبب واضح كان يقرر فجأة أن يمارس الرياضة بانتظام، وأن يُجَدِّد خزانة ملبسه، وغالباً ما يذهب إلى مصف الشعر، من علامات الخيانة. وتوصلت دراسة حديثة إلى أن الرجل يفكر في خيانة زوجته ويقدم عليها، في العمر الذي يتراوح بين الـ40 والـ50.

وأظهرت أن هذا العمر بالتحديد يسعي فيه معظم الرجال للبحث عن معنى جديد للحياة.

نيويورك - أكد الدكتور الكسندر بوليف، أخصائي الجنس وعلم النفس، أن الرجال الذين يهتمون كثيراً بمظهرهم الخارجي وجاذبيتهم، هم أكثر من الآخرين ميلاً إلى خيانة زوجاتهم. وأشار إلى أن العلاقة بين الرغبة بالظهور بمظهر جميل والخيانة الزوجية، موجودة فعلاً لدى الرجال.

وقال "الرجال الذين يزورون صالون الحلاقة باستمرار، هم أكثر من غيرهم اعتناء بمظهرهم، لذلك نسبة كبيرة منهم لديهم عشيقات كثيرات".

وأفاد بوليف، أن وجود الشعر الكثيف في الغسالة، وبالتالي يستهلك المجفف طاقة أقل عند إزالة الرطوبة القليلة المتبقية في الملابس.

والمياه لدورة الغسل والتجفيف والمدونة على ملصق كفاءة الطاقة، كما أن سرعة دوران حلة الغسل أثناء عملية العصر، والمدونة على ملصق كفاءة الطاقة أيضاً، تلعب دوراً مهماً في استهلاك الطاقة. وكلما زادت سرعة الدوران، قلت المياه المتبقية بعد الغسل في الغسالة، وبالتالي يستهلك المجفف طاقة أقل عند إزالة الرطوبة القليلة المتبقية في الملابس.

## مزايا وعيوب الغسالات المزودة بمجفف

1 الجمع بين الغسالة الأوتوماتيكية والمجفف في جهاز واحد

2 تعامل مع كميات ملابس متوسطة للعائلات

3 استهلاك طاقة أقل

كانت أكثر تكلفة من جهازين منفصلين في السابق، ولكن الوضع اختلف الآن. ويمكن للمستخدم على تكاليف التشغيل قليلاً. ونظراً لأن عملية التجفيف تتم عن طريق التكتيف، فلا يحتاج الأمر إلى أنبوب تصريف هواء العادم، وعادة ما يتم التفريق بين الأجهزة، التي يتم تبريدها بالهواء وبالمياه، وأشارت أوبراشر إلى أن موقع المبرد والمجفف يحظى بأهمية كبيرة في الموديلات، التي يتم تبريدها بالهواء، حتى يعمل الجهاز بكفاءة عالية وطريقة موفرة للطاقة. ويحمل كل جهاز في المتاجر المتخصصة ملصق كفاءة الطاقة بتصنيف من A إلى G، حتى يتمكن المستهلك من تقييم استهلاك الطاقة، إلا أن هذا الملصق لا يقدم سوى معلومات قليلة. وأضافت أوبراشر أن هذا الملصق قديم وسيتم استبداله بأخر خلال 2021، في حين تنصح الخبيرة الألمانية بشراء الموديلات، التي تحمل التصنيف A.

وينبغي على المستهلك مقارنة القيم المتوسطة الخاصة باستهلاك الكهرباء

كانت أكثر تكلفة من جهازين منفصلين في السابق، ولكن الوضع اختلف الآن. ويمكن للمستخدم على تكاليف التشغيل قليلاً. ونظراً لأن عملية التجفيف تتم عن طريق التكتيف، فلا يحتاج الأمر إلى أنبوب تصريف هواء العادم، وعادة ما يتم التفريق بين الأجهزة، التي يتم تبريدها بالهواء وبالمياه، وأشارت أوبراشر إلى أن موقع المبرد والمجفف يحظى بأهمية كبيرة في الموديلات، التي يتم تبريدها بالهواء، حتى يعمل الجهاز بكفاءة عالية وطريقة موفرة للطاقة. ويحمل كل جهاز في المتاجر المتخصصة ملصق كفاءة الطاقة بتصنيف من A إلى G، حتى يتمكن المستهلك من تقييم استهلاك الطاقة، إلا أن هذا الملصق لا يقدم سوى معلومات قليلة. وأضافت أوبراشر أن هذا الملصق قديم وسيتم استبداله بأخر خلال 2021، في حين تنصح الخبيرة الألمانية بشراء الموديلات، التي تحمل التصنيف A.

وينبغي على المستهلك مقارنة القيم المتوسطة الخاصة باستهلاك الكهرباء

كانت أكثر تكلفة من جهازين منفصلين في السابق، ولكن الوضع اختلف الآن. ويمكن للمستخدم على تكاليف التشغيل قليلاً. ونظراً لأن عملية التجفيف تتم عن طريق التكتيف، فلا يحتاج الأمر إلى أنبوب تصريف هواء العادم، وعادة ما يتم التفريق بين الأجهزة، التي يتم تبريدها بالهواء وبالمياه، وأشارت أوبراشر إلى أن موقع المبرد والمجفف يحظى بأهمية كبيرة في الموديلات، التي يتم تبريدها بالهواء، حتى يعمل الجهاز بكفاءة عالية وطريقة موفرة للطاقة. ويحمل كل جهاز في المتاجر المتخصصة ملصق كفاءة الطاقة بتصنيف من A إلى G، حتى يتمكن المستهلك من تقييم استهلاك الطاقة، إلا أن هذا الملصق لا يقدم سوى معلومات قليلة. وأضافت أوبراشر أن هذا الملصق قديم وسيتم استبداله بأخر خلال 2021، في حين تنصح الخبيرة الألمانية بشراء الموديلات، التي تحمل التصنيف A.

وينبغي على المستهلك مقارنة القيم المتوسطة الخاصة باستهلاك الكهرباء

نصائح

ظهرت فكرة الجمع بين الغسالة الأوتوماتيكية والمجفف في جهاز واحد في الأصل لتلبية احتياجات الأشخاص، الذين تتوفر لديهم مساحة محدودة في المنزل، أو للأشخاص العزاب أو العائلات الصغيرة، التي لا تحتاج للأجهزة المفردة الأكبر. ولذلك تم تصميم كميات ملابس متوسطة للعائلات. وأوضحت كلوديا أوبراشر، من مبادرة الأجهزة المنزلية بلس في

العاصمة الألمانية برلين، قائلة "تتمتع الغسالات المزودة بالمجفف حالياً بسعة كبيرة قد تصل إلى 10 كلغ من الملابس، إلا أن هذه الكمية التي يمكن غسلها فقط".

ونظراً لأن المنسوجات تمتاز بحجم أقل أثناء الغسل مقارنة بعملية التجفيف، وبالتالي فإنه يمكن وضع المزيد من الملابس في حلة الغسالة أثناء دورة الغسل، على عكس دورة التجفيف. ولذلك تقوم الشركات العالمية بإصدار معلومات مختلفة حول كمية التحميل القصوى. ومن أجل الحصول على نتائج تجفيف جيدة فإنه يجب تقليل كمية الغسيل إلى النصف أو الربع حسب الموديل. وأضافت الخبيرة الألمانية أوبراشر "تتوفر حالياً بعض الموديلات، التي تتعامل مع 6 كلغ من الملابس في دورة العمل دفعة واحدة، والتي تتضمن الغسل والتجفيف، وتعتبر هذه السعة كافية تماماً لمعظم العائلات".

وأشارت الهيئة الألمانية لانخفاض السلع والمنتجات إلى انخفاض أسعار الغسالات المزودة بمجفف؛ موضحة أن الأجهزة المدمجة

لاختبار السلع والمنتجات إلى انخفاض أسعار الغسالات المزودة بمجفف؛ موضحة أن الأجهزة المدمجة

لاختبار السلع والمنتجات إلى انخفاض أسعار الغسالات المزودة بمجفف؛ موضحة أن الأجهزة المدمجة

