

الحجر المنزلي يرغم العاملات على دور «ربة البيت»

وباء كورونا يؤثر على الأدوار الاقتصادية والاجتماعية للمرأة داخل المجتمعات

تفشي فايروس كورونا يساهم في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية على النساء بشكل ملحوظ، وليس الخوف من عدوى الوباء والأعباء المالية وحده المسؤول عن ذلك، بل تعدد المهام المنزلية غير المتوقعة، وصعوبة التأقلم مع ظروف الحياة التي فرضها الحجر المنزلي.

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



وجدت معظم النساء أنفسهن عرضة للإجهاد والضغوط النفسية، بسبب التغيير المفاجئ لأدوارهن الاقتصادية والاجتماعية داخل المجتمعات، وبين ليلة وضحاها أصبحن مجبرات على تحمل الكثير من الأعباء والمسؤوليات غير المتوقعة.

ورغم أن الكثير من النساء قد قطعنا أشواطاً بعيداً عن الأدوار التقليدية في عدد من المجتمعات العربية بسبب مراكزهن المهنية، إلا أن فايروس كورونا المستجد، فرض عليهن عودة إجبارية إلى دور «ربة المنزل» وسواي بين العاملات وغير العاملات في المهام والواجبات المنزلية.

وفي ظل إغلاق المحلات العمومية والمطاعم والمدارس والجامعات وانعدام الحياة الاجتماعية خارج المنازل، أصبح لزاماً عليهن بذل مجهودات مضاعفة يومياً للتغلب على المصاعب التي تواجهها أسرهن بسبب تفشي الوباء، وتحمل مسؤولية التبغ والتطهير والترفيه عن أطفالهن والمذاكرة لهم، والعناية بالمسننين، حتى وإن كانت الكثيرات منهن يعملن بدوام كامل داخل المنزل.

وقالت بوبكر لـ «العرب» «رغم أنّ العمل خارج المنزل مرهق نوعاً ما، إلا أن التواجد في البيت طوال الوقت أيضاً صعب جداً بسبب المهام التي لا تنتهي على مدار اليوم، من تنظيف وطبخ واعتناء بالزوج والأطفال الذين يلازمون أيضاً البيت بسبب إغلاق المدارس والحضانات، يضاف إلى ذلك مسؤوليات المذاكرة لهم لتعويض ما فاتهم من دروس، وكذلك السعي الدؤوب إلى محاولة إحاطة الزوج بكل سبل الراحة وعدم تكبير مزاجه، خصوصاً أنه يعمل من البيت، وهذا كله يزيد في حجم الضغوط على المرأة ويجعلها تتسرع بالقلق والتوتر أكثر من أي وقت مضى».

وأضافت «أصبحت أتمنى أن أعيش يوم عمل طبيعي حتى وإن كان يبدأ من السادسة ولا ينتهي إلا بعد التاسعة أو العاشرة ليلاً، رغبة في كسر النسق اليومي الممل والترويح عن النفس والخروج من روتين البيت الذي لا يختلف عما نواجهه من تعب عندما كنا نعمل خارجاً، فالحجر قد وضعنا في أقباض، ولكن إلى أجل غير مسمى».

وكشفت دراسة عالمية حديثة أن المرأة تعمل بمعدل 30 دقيقة يومياً أكثر من الرجل في الدول المتقدمة، ويصل هذا المعدل إلى 50 دقيقة في الدول النامية حسب الأمم المتحدة.

وذكرت الدراسة أن العبء الذي تتحمله النساء في المجالات غير مدفوعة الأجر كالعامل المنزلي والرعاية والأنشطة الخيرية يزيد على العبء الذي يتحمله الرجال في هذه المجالات، إذ إن فترة عمل النساء في هذه المجالات تبلغ في المتوسط 55 ساعة أسبوعياً مقابل 49 ساعة فقط للرجال.

ونظراً لطبيعة بعض المجتمعات والتقاليد الاجتماعية فإنه يصعب على معظم الرجال المشاركة في أعمال المنزل. وبين استطلاع سابق للرأي أجري في الشرق الأوسط من 74 في المئة من النساء مريضين أكثر من 12 ساعة يومياً في العناية بأسرهن، مسلطاً بذلك الضوء

على دورهن المنزلي على كاهل

المرأة

التي

تتحمّل

أعباء

منزلية

تزيد

بسبب

الحجر



جميع النساء أصبحن متشابهات

من المشاعر السلبية داخلها؛ يمكن أن يتحول ذلك إلى مرض نفسي وجسدي». واستدركت موضحة «لكن الأسوأ من ذلك أن طلب المساعدة لمواجهة المشكلات التي تصيب الصحة النفسية والعقلية، يُعتبر في معظم الأوساط مرفوضاً من الناحية الاجتماعية، إذ يُتوقع دائماً من المرأة أن تواجه مشكلاتها في هذا الشأن بنفسها دون مساعدة. لكن ذلك قد لا يُؤتي أكله، مما يقود إلى حدوث فورات غضب، ربما ينتج عنها الانخراط في أعمال عنف، ومشاكل أسرية وقد يصل الأمر إلى حد الطلاق».

ونوهت بن عرفي إلى ضرورة أن تضع المرأة برنامجاً يومياً يتوافق وقدراتها، حتى لا تتسرع بالضغوط والأهم من هذا كله أن تتقبل فكرة أنها حرة خلال فترة الحجر الصحي، وأن وقتها هو ملكها الخاص، تقسّمه على المهام التي تقوم بها وفق ما تشاء، على عكس ما هو معتاد أثناء العمل، حينما كانت مضغوطة بسبب كثرة الالتزامات وضيق الوقت، وتشعر أنها عاجزة عن إيجاد حيز من الزمن للاعتناء بنفسها.

وحذرت بن عرفي النساء من البحث عن الكمال في كل شيء، والإحساس بالذنب بسبب الشعور بالتقصير تجاه الأسرة، أو التائب المفرط جراء المهام المنزلية والأسرية، حتى لا ينال منهن الإنهاك النفسي والجسدي، مشددة على أهمية معالجة الأسباب الجذرية للإجهاد والضغوط النفسية عن طريق مد الزوج يد المساعدة لزوجته في ما تقوم به من مهام ودعمها والإنشاء على جهودها، من أجل التخفيف من الأعباء التي تسبب لها الإجهاد والضغط النفسي.

والذي خلاله لا تفعل إلا الأشياء نفسها، فإما أننا ننتظر الطعام أو مشتبكون في مناوشات على آتفه الأسباب، كما أننا أصبحنا دائمي الجلوس أمام التلفزيون، ومن النادر أن اتفقتنا على برنامج معين نتشاهده جميعاً».

وختمت محمد بقولها «الخوف من الوباء هو أكثر ما يشغلنا ويعكر صفو حياتنا كما أن كثرة المصاريف اليومية بسبب الحجر قد ازدادت كثيراً، وهذا بدوره سبب لنا الكثير من الضغوط، ندعو الله أن يزيل هذه الغمة قريباً ويصبح بإمكان الجميع التحرك وفق إرادتهم وفعل ما يحلو لهم من دون إكراه أو غضب».

تصاعد الضغوط

ويعتقد الخبراء أن الصورة النمطية لدور النساء تكاد تتشابه عبر العصور، لولا التكنولوجيا الحديثة وما أنتجته من وسائل وأدوات عصية غيرت حياتهن وحررتهن بعض الشيء من عبء الأعمال المنزلية.

وقالت صرورة بن عرفي المختصة التونسية في علم النفس السريري «الكثير من الرجال يتوقعون أن تقوم النساء بكل شيء، بدلاً من أن يساعدنهن ويحاولون تخفيف الحمل عليهن. لكن في بعض الأحيان يؤدي العمل الشاق إلى الوهن واستنفاد الطاقة وتصاعد الضغوط على المرأة إلى معدلات كبيرة، مما يسبب لها الإنهاك البدني والنفسي».

وأضافت بن عرفي «من شأن الإفراط في القلق والضغوط التسبب في حدوث تأثيرات سلبية على الصحة العقلية. فعدّما تضرر المرأة قدراً أكبر من اللازم

وعلى عكس العديد من ربوات البيوت اللاتي اشتكين من الأعباء المنزلية التي أرهقت كاهلن والإحباط المادي والمعنوي الذي يعانيه في أوساطهن الأسرية، تصر التونسية منية يعقوبي (موظفة) على أن ربة البيت لها مكانتها بين عائلتها ومجتمعها، مشددة على أن الفارق البسيط بين ربة البيت والعاملة هو أن المرأة التي كانت تعمل خارج المنزل لديها استقلالية مادية وباستطاعتها المساهمة في الإنفاق على أسرته وتحسين ظروفها الاجتماعية.

وأضافت يعقوبي لـ «العرب» أن «الأثر الإيجابية لا تقاس فقط بالتكاليف المالية، فرغم الرعب المسيطر علينا بسبب هذا الوباء والازمات المادية إلا أنه أتاح لنا الفرصة لقضاء وقت أطول مع أطفالنا وأزواجنا».

وأوضحت «مما لا شك فيه أن الوضع الراهن قد يكون مخيفاً وتقليلاً وغير منصف بالنسبة للكثيرات، ولكن شاعت الأقدار أن نواجه هذا الطرف الحرج حتى نعيد ترتيب حياتنا الأسرية من جديد».

ومن جانبها رحبت المصرية إيمي محمد (معدة برامج)، بالحجر الصحي قائلة «من الجميل أن تجلس مع أبنائنا وأزواجنا في المنزل، فقد كان هذا الأمر من سابع المستحيلات حتى وقت قريب، من النادر أن جمعنا مائدة طعام، باستثناء شهر رمضان، وغالباً ما كنا لا نلتقي من شدة الإشتغال في الخارج والإنهاك المتواصل في العمل».

وأضافت محمد لـ «العرب» «الآن أصبحنا جميعاً وجهاً لوجه في البيت، ولكن من الطريف أننا لم نعد نحتمل هذا الوجود الدرامي المقيد للحركة،

على الأنشطة الأسرية التي تنفّق فيها المرأة نصف عمرها، من دون أن تلمن أغلب تلك المجتمعات ذلك.

الأسرة أولا

ومن الواضح، أن الحجر الصحي قد غير وتيرة حياة النساء في مختلف مجتمعات العالم، إلا أن البعض من النساء اعتبرنه فرصة جيدة للتخلص من متاعب العمل، والتركز على الواجبات الأسرية التي هي أهم من كل شيء بالنسبة إليهن.



حنان بوبكر
الحجر قد وضعنا في أقباض إلى أجل غير مسمى



إيمان الركاخ
اعتقدنا أننا تقدمنا خطوة ثم ما لبثنا أن عدنا خطوات إلى الوراء



مروة بن عرفي
يجب أن تضع المرأة برنامجاً يتوافق وقدراتها لتخفيف الضغط



إيمي محمد
من الطريف أننا لم نعد نحتمل هذا الوجود الدرامي المقيد للحركة

نصائح

كيف تغسل ملابس مريض كورونا

قال منتدى الغسل الألماني إنه يجب غسل ملابس مريض كورونا أو ملابس الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة بشكل عام، بواسطة منظف عام يحتوي على مواد تبييض، والذي يتوفر في صورة مسحوق أو حبيبات أو لآلي بقوة غسل أكبر من المنظفات السائلة مع مراعاة تنظيف وتعقيم البدين جيداً بعد الانتهاء من غسل الملابس.



غموض حول استهداف كوفيد - 19 للرجال البدناء

«الرجال أكثر من النساء» عرضة لأشكال خطيرة من المرض الناجم عن فايروس كورونا المستجد وأن «المرضى الذين يعانون من زيادة في الوزن أو من مشاكل صحية هم الأكثر عرضة للخطر».

الرجال أكثر من النساء عرضة للمرض الناجم عن فايروس كورونا، والمرضى الذين يعانون من البدانة هم الأكثر عرضة للخطر

وأكدت إحصائيات بريطانية حول مرضى كوفيد - 19 الذين يعالجون في أقسام العناية المركزة، هذه الظاهرة، مشيرة إلى أن 73 في المئة منهم من الرجال و73.4 في المئة يعانون من السمنة أو الوزن الزائد.

وهذا التعداد أجراه في أبريل «مركز تدقيق العناية المركزة الوطني والأبحاث» مشيراً إلى أن المرضى الذين يعانون من

باريس - في أقسام الإنعاش في باريس ولندن أو نيويورك، يطرح السؤال التالي باستمرار: لماذا يبدو أن كوفيد - 19 يستهدف شريحة الرجال الذين يعانون من السمنة أكثر من غيرهم؟ لكن دون أجوبة واضحة حتى الآن.

وقال الدكتور ماتيو شمسيت في مستشفى بيتيه - سابليرير في باريس «كل أقسام الإنعاش في فرنسا تلاحظ نسبة كبيرة جداً من المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة». في موازاة ذلك، «فإن ثلاثة أرباع مرضانا هم رجال» كما أوضح هذا الطبيب في قسم الإنعاش رداً على أسئلة محطة فرانس 2 العامة الفرنسية.

نفس النتيجة توصل إليها الجراح الدكتور هانسي سبتياني من المعهد الصحي لجبل سيناء في نيويورك، حيث قال «أنا في قسم الطوارئ، وهذا أمر لافت؛ يمكنني القول إن 80 في المئة من المرضى الذين دخلوا (هذا القسم) هم من الرجال» كما أوردت صحيفة نيويورك تايمز. في لندن يلاحظ البروفيسور ديريك هيل، من يونيفرسيتي كوليدج، أيضاً أن



البدناء أكثر استهدافاً بفايروس كورونا