

الحجر المنزلي يعيد للمهارات اليدوية المتروكة أهميتها

العزل الاجتماعي يجعل المهارات اليدوية المنزلية ضرورة ووسيلة للراحة النفسية



يمكننا إصلاحها

بقية المجتمعات فالحجر المنزلي عزل الكثير من الناس في بيوتهم ورجعت السيدات العاملات لبيوتهن، وكذلك الرجال ويحاول كل على طريقته أن يملأ أوقات الفراغ والاستفادة منها، فالكثير من الرجال اكتشفوا بالمناسبة العديد من الأعطال والأشياء التي تحتاج للضبط والإصلاح ولم لا للتغيير والتجديد. ويشرك كثيرون تجاربهم في الحجر المنزلي مع أصدقائهم والمحيطين بهم عبر صفحاتهم في مواقع التواصل الاجتماعي، ويحاول بعضهم استرجاع المهارات اليدوية وآخرون يحاولون تعلم الجديد، وينشرون تساؤلاتهم واستشاراتهم في مجموعات مخصصة، وكذلك تعمل السيدات على تعلم طبخات جديدة مثل وكيف يخلط الملابس، وربما تعاود كثير منهن ترتيب بيوتهن بشكل مختلف يناسب وجود كل أفراد العائلة في البيت ولفترات طويلة.

لصالح أجهزة الكمبيوتر والروبوتات والعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وتقول هنثلي "نشأ شباب اليوم في مجتمع استهلاكي، أنت لا تصلح الأشياء بل تستبدلها" وتضيف "الأبناء مشغولون أيضا وليس هناك الكثير من الوقت لنقل هذه المهارات، لكن معرفة أنه يمكنك القيام بأشياء مفيدة وإصلاح الأشياء كان هناك دائما تيار مضاد للأشخاص الذين يطمحون إلى العودة إلى الأساسيات. وأثار المخاوف بشأن تغير المناخ نزعة قوية لشراء أشياء أقل وترك بصمة أخف على البيئة "الإنقاذ وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير". وفي عصر الندرة المخيفة والحركة المحدودة، يتزايد التركيز على الاكتفاء الذاتي. وليست المجتمعات العربية بمعزل عما يدور خارجها وفي

ويث مي "مقارنة ببقية العام. وقالت "تشهد هذا الاتجاه في العديد من القطاعات الرئيسية الخاصة بالمنزل بما في ذلك التنظيف". وأجرت برايد في كتابها مقابلات مع النساء اللواتي عانين من الاكتئاب والضغط وأعطين دروسا حول كيفية الخروج من هذا الوضع. وتقول "كانت فترة صعبة في حياتهن، وتركت آثارها على كل منهن". وتابعت "أعتقد أن هذا الوباء سيترك بصماته علينا بنفس الطريقة. أجبرنا الحجر الصحي جميعا على القطع مع حياتنا الطبيعية وإعادة تقييم، ربما للمرة الأولى، لما هو مهم حقاً وما نحن جاهزون للتعامل معه". ودرست جان هنثلي الاقتصاد المنزلي في المدرسة الثانوية لمدة 35 عاماً وتعتقد أن المجتمعات فقدت شيئاً مهماً عندما تخلت المدارس تدريجياً عن الاقتصاد المنزلي ودروس ورشات العمل

تعليقها منكمشة، وقال "عندما كنت طالب دراسات عليا، قمت بكي قمصاني لتوفير المال. كان الأمر مملاً وكنت اتطلع إلى اليوم الذي يمكنني فيه أن أحمل قمصاني للتنظيف، واليوم بعد أن أغلقت محال الغسيل اضطرت لخفض الغبار من على طاولة الكسي والمكواة خاصتي واخترت مكانا في الصالة قبالة التلفزيون لمتابعة الأخبار وكى قمصاني في الوقت نفسه".

من جانبها ساعدت جانييس سيمونسن، التي تعمل في مجال الاتصالات في فيلادلفيا، في خياطة الأقمشة للموظفين الطبيعيين، باتباع التعليمات من مقطع فيديو على يوتيوب. وتوضح "لم أستعمل آلة الخياطة الخاصة بي لسنوات عديدة. لم يكن لدي الوقت حقاً... لقد استأنفت دروس الخياطة مجدداً".

وتخطط سيمونسن لإلقاء آلة الخياطة في الخارج لتنفيذ بعض مشاريع الخياطة، مثل أغطية الوسائد، التي أعادتها لتذكر الماضي، وتوضح سيمونسن "لقد شعرت بالارتياح والمتعة عند حياكة وضع شيء مفيد". وبالرغم من أنه مازال ممكناً الاتصال بكهربائي أو نجار أو سباك لإصلاح أي عطب في بيتك لكن المزيد من الناس يحاولون القيام بذلك بأنفسهم، وشهدت العديد من متاجر الأجهزة طلباً كبيراً على أدوات الإصلاح والصيانة. وتداول على مواقع وسائل التواصل الاجتماعي منشورات ومقاطع فيديو تساعد وتشجع المبتدئين على استعادة مهاراتهم اليدوية أو تعلم المزيد من المهارات. وقالت المتحدثة فيرونكا نافارتي إن موقع يوتيوب شهد ذروة تجاوزت 100 في المئة في متوسط المشاهدات اليومية لمقاطع الفيديو لقناة "كوك

تصليح الثياب المهترئة وتثبيت باب يصدر صريراً أو إصلاح حنفية أو طهي الخبز مهارات توارثتها الأجيال السابقة، وتخلّى عنها شباب اليوم حيث يسهل عليهم رمي الأشياء التي لم تعد صالحة للاستعمال ويتصلون بالمتخصصين ليقوموا بذلك نيابة عنهم، لكن يبدو أن الحجر المنزلي اليوم سوف يغيّر المعادلة ليعود الجميع إلى المهارات اليدوية المنزلية المنسية.

واشنطن - اليوم وفي مرحلة تاريخية يشوبها الاضطراب الذي أجبر الناس على البقاء في المنزل دون أن يعلموا ما الذي سيكون متاحاً في الغد أو ماذا يمكن أن يحدث، ظهرت الحاجة للمهارات اليدوية المنزلية التي نسيت والتجس كثيرون لاسترجاعها وإعادة استخدامها بسبب العزل الصحي. وادى انتشار فايروس كورونا المستجد إلى غلق العديد من المحال ومن المؤسسات الصغيرة التي كانت تلبّي طلباتنا وحاجياتنا ولوازمنا المنزلية، الملايين من الناس حول العالم يحاولون الالتزام بالحجر المنزلي دفعتهم الحاجة أو الملل إلى القيام بالعديد من الأعمال المنزلية مثل الطبخ أكثر من المعتاد، والتنظيف والإصلاح، وغيرها من الأعمال التطبيقية التي فرضها البقاء في المنزل.

تقول إيريس برايد، محررة مجلة بروكلين ومؤلفة كتاب "كيف تخطئ زراً: وأشياء ذكية أخرى عرفتكم جدتكم" (بالانجليزية) "في مثل هذه الأوقات المجهولة، نقوم بتقييم جميع المهارات الأساسية التي نسيناها، أو التي لم نتعلمها في المقام الأول، لأنها يمكن أن تكون مفيدة بالتأكيد في الوقت الحالي". وفي الأوقات الصعبة والقائمة، يمكن أن تكون المهارات اليدوية سبيلاً للراحة النفسية لتجد أنك أكثر مهارة في المنزل مما كنت تعتقد. "لقد أنجزت شيئاً حقيقياً اليوم"



في الأوقات الصعبة والقائمة، يمكن أن تكون المهارات اليدوية سبيلاً للراحة النفسية لتجد أنك أكثر مهارة في المنزل مما كنت تعتقد

حيل لتسهيل أصعب مهمات التنظيف

بالنسبة إلى النوافذ الخشبية المطلوبة، امسح الغبار عنها ثم نظفها بمنج لا يتلف الخشب. ولا تنس تنظيف القبطس بما كنت تستخدمه لتنظيف الإطار ثم اغسل الستائر. هذا هو الوقت المناسب لتكون "عديم الرحمة"، في تنظيف كل أركان بيتك ومن بينها درج الخزان: أفرغ كل الأدراج وامسحها بقطعة قماش مبللة. ولا تعد الأشياء التي لا تستخدمها. إذا كنت تعتقد بأنك قد تحتاج إلى غرض ما في يوم من الأيام، لا ترجعه.

● غرفة الاستحمام
رش جوانب المراض بمنج التنظيف قبل توزيعه بالفرشاة واتركه طوال الليل. إذا وضعته واستخدم شخص المرحاض في غضون نصف ساعة، فلن تكون النتيجة مثالية. تجنّب منتجات التبييض مثل الجفال لأنها لا تكسر الجير. اعتمد الخل الأبيض والماء الدافئ مع فرك المرحاض. ولتنظيف حوض الاستحمام تقول جيما براي "استخدم الخل الأبيض مع الماء في زجاجة رذاذ، يساعد هذا في معالجة الرواسب والأوساخ.

● لندن - حان وقت تنظيف أركان المنزل التي حاولت تجاهلها، مع بقائك في فترة الحجر المنزلي.
● تنظيف الفرن
يمكن أن تبدأ بتنظيف الفرن وهي مهمة صعبة، ولكن ستعجب بمظهره اللامع. تقول جيما براي، مبتكرة طريقة الأمّ المرتبة "الوقاية خير من العلاج". أخرج الواجهة التي تلتقط كل شيء في قاع الفرن. وحاول شطفها بسرعة تحت الصنبور لتحصل على فرن نظيف، كما يمكنك استعمال منظف فرن، ولكن كثيرين يتجنبونه بسبب المواد الكيميائية".
تخرج براي الرفوف وترتكها في حمام ماء ساخن وصابون. وتشير إلى أن "سائل التنظيف يعد من أفضل المواد لإزالة الشحوم. بعد أن تستعمل الفرن، اتركه يبرد دون أن يفقد دفته. استخدم الماء الساخن والصابون وقطعة قماش لمسحه، وستبدأ في ملاحظة الفارق".

● تحت السرير
المساحات تحت الأسرة يصعب تنظيفها أحياناً أو قد ننساها، لذلك قم بإزالة كل ما تقوم بتخزينه تحت سريرك واترك المساحة فارغة. إذا كنت تملك منظفاً بالبخار، استخدمه واترك النافذة مفتوحة حتى تجف الغرفة. وبالنسبة إلى الأريكة والمفروشات الناعمة لا تنس شقوق الأريكة وما تحت الوسادات، امسح بقطعة قماش مبللة وافرك البقع برفق. إذا كانت الأوساخ لاصقة، استعمل منظف البخار. اسحب الأريكة وصرر المكنتسة الكهربائية تحتها وخلفها. وبعد تنظيف الجدران والسقف والأبواب مرهماً، لكن يمكن أن تمسح ورق الحائط، ولا يوصي خبراء التنظيف بغسل الجدران.

● تلميع النوافذ
تساعد منتجات تنظيف النوافذ أو الخل على تنظيف زجاج النوافذ. كما يمكن اعتماد إسفنجة رطبة مع بيكربونات الصودا.

● الميكرويف
لتنظيف الميكرويف، قطع الليمون إلى شرائح وضعه في وعاء من الماء. تقول لينسي كرومي، مؤلفة (الحياة السهلة: طرق سريعة لتنظيف منزلك وإدارته على مدار السنة) "اشعله لمدة خمس دقائق بكامل طاقته. اتركه يبرد لفترة ثم امسحه بقطعة من القماش". وتتصح بتجنّب استعمال المواد الكيميائية إذ يمكن أن تصل إلى الأطعمة.

● أدوات التنظيف
نظف أدوات التنظيف وامسحها الاهتمام. ويجب الحفاظ على المماسح في أماكن جافة. ويجب تنظيفها بعد كل مرة تستعمل فيها. ونظف المكنتسة الكهربائية بنزع الأجزاء القابلة للغسل، وإذا كانت مسدودة بالشعر، خذ مقصاً صغيراً واحرص على قصه في المنتصف وجذبه.



ترتيب البيت مفتاح تحسين المزاج والصحة

● باريس - ربما تكون هذه هي المرة الأولى التي تظن فيها في المنزل دون الخروج لفترة طويلة، ولكي تمر التجربة بسلاسة قدر الإمكان، يمكنك إعادة ترتيب بيتك أو تغيير ديكوره. ويظل تحسين البيت مفتاح تحسين صحتك ومزاجك فهو مقرّ سكتك، قطع النظر عن حجمه، ولأن العائلة بأكملها ستبقى في المنزل، تتراكم الفوضى بشكل أسرع من المعتاد، وللحفاظ على بيئة نظيفة ومرحبة، من الأفضل أن يكون الترتيب بطريقة أكثر فاعلية.

● ضع الأشياء في مكانها بعد الاستخدام مباشرة. وخطط لمواعيد ترتيب لمدة 10 دقائق توزع طيلة اليوم: في نهاية الصباح، بعد شاي الظهر وقبل النوم، لترتيب الوقت ويسهل الترتيب، ستسمح لك هذه الفواصل برؤية أكثر وضوحاً ولن تشعر بالإرهاق.

● استعد جيداً للأمر غير المنتظر، وحتى إذا لم يكن هناك نقص في المتاجر، فلا شك في أنك ستقوم بالكثير من التسوق لتجنب الاضطرار إلى الخروج كل يوم، وحتى لا تهدر مالك ووقت لا يتابع في الشراء، ونظم مكان التخزين جيداً.

● يمكنك البدء بإفراغ كل شيء لعمل جرد لما لديك بالفعل واغتنام الفرصة لتنظيف الأسطح بالخل الأبيض، ثم رتب كل عنصر حسب النوع للعثور عليه بسهولة، سيتم وضع العناصر الأقل استخداماً في الأعلى مثلاً. أما في الخالصة، فتأكد من وضع المنتجات الخام في الطابق العلوي، والطعام المطبوخ في الوسط والخضروات في الصينية.

● تذكر فرز الأطعمة حسب مدة انتهاء الصلاحية عن طريق وضع أقصر تواريخ الصلاحية في مقدمة الخالصة.

تنظيم مهامك والتخلص من الإرهاق، يمكن أن يكون إعداد جدول مضبوط للتنظيف فكرة جيدة

● في المرحلة التالية ركّز على تحديد مساحة العمل بشكل جيد - إذا كان عليك العمل عن بعد- فممنك سيصبح مكان عملك أيضاً، الأمر الذي قد يكون صعباً في تلك المرحلة.

● استعد جيداً للأمر غير المنتظر، وحتى إذا لم يكن هناك نقص في المتاجر، فلا شك في أنك ستقوم بالكثير من التسوق لتجنب الاضطرار إلى الخروج كل يوم، وحتى لا تهدر مالك ووقت لا يتابع في الشراء، ونظم مكان التخزين جيداً.



البيت المرتب يريح نفسيك