

كورونا زاد من منسوب التوتر بين الأزواج والعائلات والجيران في المغرب

ربع المغاربة عاشوا حالات صراع مع من شاركهم فترة الحجر الصحي



أدى الحجر المنزلي الذي فرضه فايروس كورونا المستجد إلى مشاكل متنوعة لدى الأسر في المغرب، حيث عمقت الجائحة مشاكل المغاربة مع أزواجهم وعائلاتهم وجيرانهم، وفق دراسة حديثة.

الرباط - أفادت المندوبية السامية للتخطيط في مذكرة متعلقة بالمرحلة الثانية من البحث حول تأثير فايروس كورونا على الوضع الاقتصادي والاجتماعي والنفسي للأسر المغربية، أن ثلث الأشخاص الذين شملتهم الدراسة عانوا من نزاعات مع شريك الحياة، و60 في المئة منهم عاشوا صراعات مع أفراد الأسرة، كما سجلت الدراسة أن حوالي خمس المغاربة يعتبرون أن أعباءهم المنزلية تزايدت خلال فترة الحجر الصحي.

وتوصلت الدراسة التي أنجزتها المندوبية خلال الفترة الممتدة بين 15 و24 يونيو الماضي وشملت الفين و169 أسرة، بهدف مقارنة تطور السلوك الاجتماعي والاقتصادي والوقائي في ظل جائحة كوفيد - 19، وتقييم آثار هذه الأزمة الصحية على مختلف شرائح السكان المغربية من حيث الولوج إلى التعليم والعلاجات الصحية والشغل والدخل، إلى أن مغربيا واحدا من بين كل أربعة عانى صراعات مع الأشخاص الذين قضى معهم فترة الحجر الصحي.

تأثير متنوع

ساعات ودقيقة واحدة) وبين التلاميذ والطلبة (3 ساعات و30 دقيقة). ومن جهة أخرى، أشارت المندوبية إلى أن متوسط الوقت المخصص للأشغال المنزلية داخل البيت (الطبخ، غسل الأواني، الغسيل...) ساعات و37 دقيقة في اليوم (ساعتان و34 دقيقة بالوسط الحضري وساعتان و44 دقيقة بالوسط القروي)، بزيادة 33 دقيقة عن المعتاد أي خارج فترة الحجر الصحي. وأشارت إلى أن الرجال أصبحوا يشاركون أكثر من ذي قبل في الأشغال المنزلية، حيث زاول 45 في المئة منهم هذا النشاط مقابل 13.1 في المئة سنة 2012. وأضافت أن الرجال الحاصلين على مستوى تعليمي عال والمنتخبين لفئة 20 في المئة من الأسر الأكثر ثراء يعتبرون الأكثر إسهاما في هذه الأشغال، مشيرا إلى أن حوالي 20 في المئة من الرجال صرحوا بقيامهم بالأشغال المنزلية لأول مرة خلال فترة الحجر الصحي.

أزيد من نصف المغاربة المزيد من الوقت لهذا النشاط. وأضافت أن 1.5 في المئة من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة مارسوا هذا النشاط لأول مرة خلال فترة الحجر الصحي. وواصلت أنه خلال فترة الحجر الصحي، استغرق استخدام الوسائل الإلكترونية، المتمثلة في الهواتف والألواح الإلكترونية وأجهزة الكمبيوتر من أجل التواصل والتفاعل الاجتماعي والترفيه ساعة و40 دقيقة من يوم المغاربة في المتوسط، ويصل هذا الوقت إلى ساعة و57 دقيقة لدى الرجال، مقابل ساعة و23 دقيقة لدى النساء، وساعتين ودقيقة واحدة في الوسط الحضري مقابل ساعة ودقيقة واحدة في الوسط القروي. وأشارت الدراسة إلى أن المدة المخصصة لهذا النشاط أكثر ارتفاعا بين الشباب المراهقة أعمارهم بين 18 و24 سنة (ثلاث ساعات و5 دقائق)، والأشخاص الذين لديهم مستوى تعليمي عال (3

بين الزوجين شكلت مصدر نزاعات بينهم، وبصفة تفوق المعتاد بالنسبة لـ63 في المئة منهم. كما شكل تدبير الأنشطة الترفيهية بين الزوجين مثل مشاهدة التلفاز والأنشطة العائلية موضوع خلاف بالنسبة لـ67.7 في المئة من المغاربة وبشكل أكبر من المعتاد بالنسبة لـ64 في المئة من بينهم. وأفادت المندوبية أن أكثر من نصف المغاربة بنسبة بلغت 51.5 في المئة خصصوا خلال الفترة نفسها، المزيد من الوقت للاتصال والتفاعل الاجتماعي والترفيه عبر الوسائط الحديثة التي تمكن من التواصل عن بعد.

من جهة أخرى كشفت الدراسة أن أكثر من نصف المغاربة خصوصا، خلال فترة الحجر الصحي، المزيد من الوقت للاتصال والتفاعل الاجتماعي والترفيه عبر الوسائط الحديثة التي تمكن من التواصل عن بعد. وأوضحت أنه مقارنة مع فترة ما قبل الحجر الصحي، خصص

المئة وذلك خلال فترة الحجر الصحي، التي تم اعتمادها في المغرب لمحاصرة تفشي جائحة فايروس كورونا المستجد. وكشفت الدراسة أن أكثر من 12 في المئة من آباء الأطفال في سن المدرسة، وبشكل يزيد عن المعتاد بالنسبة لـ67.7 في المئة من بينهم، أفادوا بنسب نزاعات زوجية بسبب الدعم والتتبع المدرسي للأطفال، مبرزة أن هذه النسبة تبلغ 13.8 في المئة بين سكان الوسط الحضري مقابل 8.7 في المئة بين سكان الوسط القروي وحوالي 12 في المئة بين الرجال والنساء على حد سواء.

وعانى حوالي شخص من بين كل خمسة أشخاص وبشكل يفوق المعتاد بالنسبة لـ59 في المئة منهم، من نزاع مع شريك حياته، بسبب تربية الأطفال في الوقت الذي يتعلق بطريقة التعامل معهم والوقت الممنوح لهم والوقت الذي يقضونه أمام الشاشات، وصرح قرابة 9 في المئة من المغاربة أن المشاركة في الأعمال المنزلية

نقص المال والمشاكل المادية شكلا مصدر توتر ونزاع بين الزوجين لأكثر من شخص واحد من بين كل خمسة أشخاص

وأبرزت أن 31 في المئة من المغاربة البالغين 15 سنة وأكثر، صرحوا بأنهم يعانون من اختلاف في إقاعات الحياة اليومية مع أفراد الأسرة الآخرين. وتبلغ هذه النسبة 35.3 في المئة لدى الأشخاص الذين يعيشون في أسر مكونة من 5 أشخاص أو أكثر مقابل 17 في المئة بين أولئك الذين يعيشون في أسر لا تزيد عن شخصين و40 في المئة بين الشباب (15 إلى 24 سنة) مقابل 24 في المئة بين الأشخاص البالغة أعمارهم 45 سنة فأكثر.

كما أفادت أن 18.8 في المئة من المغاربة يعانون من الانزحام داخل المسكن أو انعدام الخصوصية أثناء الحجر الصحي. ويخص ذلك 20.4 في المئة من سكان المدن، مقابل 15.8 من سكان القرى

جمال

مصل اللبن ينبوع الصحة والجمال

على فيتامين ب2، ما يساعد على طرد السموم ويحول دون تكون الانتهابات ويعزز الجهاز المناعي. بالإضافة إلى أن بروتينات مصل اللبن تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة، ما يحول دون تكون الأورام.

ويعمل مصل اللبن على محاربة الشيخوخة؛ حيث تساعد الأحماض اللبينية على التخلص من خلايا الجلد الميتة، بينما تعمل مضادات الأكسدة على إبطاء ظهور التجاعيد. كما يساعد مصل اللبن على تجديد الخلايا بفضل احتوائه على البروتينات ويحارب السيلوليت بفضل احتوائه على البوتاسيوم، ومن ثم التمتع ببشرة نضرة ومشرقة وأظافر قوية وشعر لامع. وإلى جانب فوائده الصحية والجمالية، يعد مصل اللبن مفتاحا للسعادة؛ حيث يساهم تناول 3 غرامات من بروتين مصل اللبن يوميا في خفض هرمونات التوتر في الجسم وتحفيز الجسم على إفراز هرمون السعادة.

يعد مصل اللبن بمثابة ينبوع الصحة والجمال؛ حيث إنه يحارب الشيخوخة، ويساعد على التمتع بالرشاقة، كما أنه يقوي جهاز المناعة ويساهم في الشعور بالسعادة.

وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن مصل اللبن يساهم بجانب ممارسة الرياضة في التخلص من بضع الكيلوغرامات؛ حيث إنه قليل الدسم، إذ يتكون 94 في المئة منه من الماء. أما مكوناته الأخرى فهي البكتيريا البروبيوتكية والفيتامينات والمعادن مثل فيتامين "ب" و"ج" و"هـ" والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والحديد.

وبالإضافة إلى ذلك، يعزز مصل اللبن عملية الأيض وحرر الدهون ويساعد على بناء كتلة العضلات بفضل احتوائه على نسبة عالية من الأحماض الأمينية.

ويساهم تناول كوب من مصل اللبن يوميا قبل الإفطار بنصف ساعة في تنشيط عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بفضل احتوائه

الحرمان من العناق يجعل الشخص يشعر بالوحدة

دائرة صغيرة". ومع ذلك، من وجهة نظر عالمة النفس، هذه ليست مشكلة كبيرة، لأن عناق الأحياء والأقارب له تأثير أفضل على النفس.

وأكد أخصائيو علم النفس أن فايروس كورونا المستجد أطاح بالكثير من العادات والسلوكيات وطرق التعبير عن مشاعر الحب، بما في ذلك العناق والتقبيل. وقال عالم الاجتماع التونسي محمد جويلي في وقت سابق إن مكافحة

كوفيد - 19 أرغمت على حظر القبلات والعناق والمصافحة باليد وهي تقاليد أساسية في منطقة المتوسط التي تنتشر فيها "ثقافة التماس والقرب".

وأكد جويلي أن "اللقاء بين أشخاص يعرفون بعضهم بعضا يؤدي إلى عنقا وقبلات وهذا مؤثر إلى المعرفة والامتثال"، مضيفا "تصرفنا ناجم عن العادات ومن الصعب لطفل صغير أن يرى جده أو جدته من دون أن يعانقهما، وفي إسبانيا، يطلب من الشخص منذ الطفولة التقبيل فحاجة يقال له "لا تلمس أحدا" هذا مخالف للطبيعة البشرية".

ولفت ناصر جابي الباحث في جامعة الجزائر إلى أن "التلامس الجسدي مهم جدا في الجزائر فتمتد ملامسات كثيرة تعبر عن التعاطف". وأشار إلى أنه على غرار دول أخرى "يحاول البعض إيجاد حلول بديلة مثل إلقاء التحية عبر الكوع لكن هذا التصرف يبقى هامشيا. نحتاج إلى وقت للانتقال إلى ثقافة معاكسة".

وشدد الباحث التونسي جويلي على أن التلامس الجسدي هو استكمال ضروري للتواصل الاجتماعي والرمزي. ويتفق المختصون على أن العناق يعتبر طريقة عالمية لإظهار الحب والسعادة وحتى الحزن، منبهين إلى أنه يجعل الإنسان يشعر بالدفء والطمأنينة. وأكدت الطبيبة الأمريكية فرجينيا ساتير، أن كل فرد يحتاج إلى 4 معانقات يوميا للبقاء على قيد الحياة، و8 يوميا لعلاج الإلتهام، و12 معانقة للنمو.

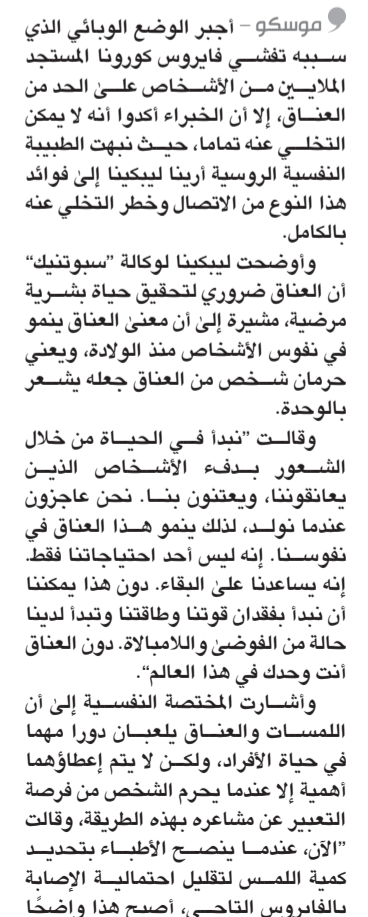
على اتصال مع الأشخاص الأقرب إليك". وأضافت "عندما لا يكون من الممكن زيارة الأقارب أو الأصدقاء بسبب العمل عن بعد، يجب الانتباه إلى أولئك الموجودين، مثل أفراد الأسرة، وحتى الحيوانات الأليفة. جميع أولئك الذين يعيشون بالقرب منك والذين يمكنك الاتصال بهم. والسؤال الوحيد هو من حيث الحجم. إذا كانت هناك دائرة كبيرة من الأحياء يمكننا معانقتهم، الآن هي

موسكو - أجبر الوضع الوبائي الذي سببه تفشي فايروس كورونا المستجد الملايين من الأشخاص على الحد من العناق، إلا أن الخبراء أكدوا أنه لا يمكن التخلي عنه تماما، حيث نهبت الطبيعة النفسية الروسية أرينا ليبيكنيا إلى فوائد هذا النوع من الاتصال وخطر التخلي عنه بالكامل.

وأوضحت ليبيكنيا لوكالة "سبوتنيك" أن العناق ضروري لتحقيق حياة بشرية مرضية، مشيرة إلى أن معنى العناق ينمو في نفوس الأشخاص منذ الولادة، ويعني حرمان شخص من العناق جعله يتسرع بالوحدة.

وقالت "نبدأ في الحياة من خلال الشعور بدفء الأشخاص الذين يعانقوننا، ويعتقون بنا. نحن عاجزون عندما نولد، لذلك ينمو هذا العناق في نفوسنا. إنه ليس أحد احتياجاتنا فقط. إنه يساعدنا على البقاء. دون هذا يمكننا أن نبدأ بفقدان قوتنا وطاقتنا وتبدأ لدينا حالة من الفوضى واللامبالاة. دون العناق أنت وحدك في هذا العالم".

وأشارت المختصة النفسية إلى أن اللمسات والعناق يلبعان دورا مهما في حياة الأفراد، ولكن لا يتم إعطاؤهما أهمية إلا عندما يجرم الشخص من فرصة التعبير عن مشاعره بهذه الطريقة. وقالت "الآن، عندما ينصح الأطباء بتحديد كمية اللمس لتقليل احتمالية الإصابة بالفايروس التاجي، أصبح هذا واضحا بشكل خاص. لذلك، من المهم جدا البقاء



العناق ضروري لحياة مرضية