

التوفيق بين العمل والعائلة معادلة تفقد الزوجة راحتها

انعدام مساعدة الزوج في تدبير شؤون الأسرة مصدر توتر يومي للزوجة



العمل ورعاية الأطفال والأعمال المنزلية ثلوث يستنفد طاقة الزوجة

واكدت أن عدم وجود مساعدة كافية من الزوج هو مصدر رئيسي للتوتر اليومي، حيث أشارت ثلاثة أرباع السيدات في المسح إلى أنه يقع على عاتقهن العبء اليومي للأبوة والأسرة دون أي مشاركة من الزوج، لافتة إلى أن المرأة تتحمل العمل اليومي داخل المنزل من تنظيف وإعداد وجبات الطعام، وتربية الأطفال، ومعظمهن يعملن بدوام كامل خارج المنزل، في حين يكفي الرجل بالعمل خارج المنزل تاركاً النصف الآخر على عاتق المرأة وحدها، ويقضي معظم الوقت في الاسترخاء.



فتحية السعيدية
على الزوج أن يتحمل قسطاً من المسؤولية لتحقيق التوازن الأسري

وأوضحوا أن المرأة العاملة قد تقصر تجاه نفسها وراحتها وناذرا ما تقصر تجاه بيتها، ولا ترضى أغلب النساء العاصمات على أنفسهن إلا إذا قمن بأعمالهن على أكمل وأتم وجه، ولكن تبقى المرأة العاملة تحس بنوع من التناوب الضمير لأنه بالإضافة إلى التربية والبيت تقوم بعمل آخر يفقل كاملها ويعرضها للضغوط النفسية والجسدية، وقد يؤدي العمل إلى تقصير في وظائفها التربوية لأن من يعمل خارج البيت سوف يخوض معارك نفسية، والمرأة إذا خاضت في هذه المعارك قد تتعب ويؤثر ذلك على نفسياتها وهونها وراحة بالها.

في الأسرة بسبب قلة الوقت المتاح لديها مقارنة مع الزوجة غير العاملة.

وأشاروا إلى أن عمل الزوجة يؤدي في بعض الأحيان إلى فتور علاقة الأم مع أبنائها، موضحين أن الزوجة العاملة تعود من عملها مرهقة متعبة، تفقد الطاقة لتربية أبنائها والجلوس معهم والتحدث إليهم، وبالتالي تقل أوقات مشاركتها لأبنائها في أنشطتهم الأسرية وهذا يضعف علاقتها معهم ويشعرها بالذنب.

وقال الخبراء إن نهاية يوم العمل لا تعني الاسترخاء لمعظم الأمهات العاملات، فهي بداية لعمل من نوع آخر سواء في إعداد الطعام أو متابعة دروس الأبناء أو التسوق، حيث يؤكدون أن أعمال المنزل لا نهاية لها، خاصة مع وجود أطفال، وبالتالي فلا وقت للهوايات أو لقضاء الأصدقاء، وينطوي ضيق وقت الفراغ على مخاطر كبيرة لأنه يضعف الطاقة والقوة اللازمة للأيام التالية. وكشفت دراسة أجرتها موقع "توداي" شملت 7 آلاف أم، صنفت فيها معدل مستوى الإجهاد لديهن بنسبة 8.5 من 10، مساهمة الرجال بالنسبة الأكبر في إجهاد الزوجات مقارنة بالأطفال، وأفادت 46 في المئة من الزوجات بأن الأطفال يولدون ضغوطاً وتوتراً أقل من أزواجهن.

تبذل الزوجات والأمهات العاملات قصارى جهدهن للتوفيق بين عملهن وواجباتهن المنزلية، وعلى الرغم من عدم اعترافهن بالعجز عن تحقيق التوازن في هذه المعادلة الصعبة إلا أن التجارب أثبتت أن محاولة الزوجة التوفيق بين العمل والعائلة معادلة خاسرة تفقدها راحة البال.

حسينة بالحاج أحمد / راضية القيزاني

تستنفد الزوجة العاملة طاقتها للتوفيق بين العمل ومتطلبات الأسرة والأعمال المنزلية والأبناء والزوج، وتعرض إلى ضغوط نفسية شديدة بسبب محاولاتها البائسة للتوفيق بين العمل وحياتها الشخصية وعدم قدرتها على تادية المهام المنزلية.

وأكد علماء الاجتماع أن التوازن بين العمل والأسرة يحتاج إلى توزيع الطاقة بينهما، منبهين إلى أن هذا المصطلح يعتبر استعارة للفكرة القائلة بأن العلاقات بين العمل والأسرة يمكن أن تكون غالباً متنافسة ومتناقضة وصادمة.

وأوضحوا أنه في زمن ما كانت الخطوط الفاصلة بين العمل والمنزل واضحة تماماً، إلا أنه في العصر الحديث غزى العمل حياة النساء الشخصية وأصبح الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة العائلية ليس بالمهمة السهلة.

وأكدت فتحية السعيدية أن الدراسات الاجتماعية ضبطت ثلاثة أدوار رئيسية للنساء وهي الإنجاب، أي كل ما له علاقة بالتربية ورعاية كبار السن، والإنتاج أي العمل، والمشاركة العامة في الحياة الاجتماعية.

وقالت المختصة في علم الاجتماع في تصريح لـ "العرب"، إنه مع تعدد الأدوار الموكولة للمرأة مقارنة بالرجل فقد ضعفت مشاركتها في الحياة العامة وتقلص دورها المجتمعي، مشيرة إلى أن التقسيم التقليدي للأدوار حصر المرأة في الفضاء الخاص وترك الفضاء العام ملكاً للرجل.

وأضافت السعيدية أنه مع خروج المرأة للعمل أضيف إليها دور آخر صعب عليها مهمة رعاية أسرته. وأشارت إلى أن المرأة تكيفت مع كل الأدوار المنوطة بها وأصبحت تقوم بها جميعاً، وهو ما جعل الجمعيات الناشطة في مجال حقوق المرأة تطالب بتعديل تلك الأدوار التقليدية بطريقة يتحمل فيها الرجل قسطاً من المسؤولية حتى يتحقق التوازن داخل الأسرة.

وأوضح الخبراء أن التوازن بين العمل والعائلة يعد مسألة معقدة تتضمن القيم المالية وأدوار الجنسين والمسار الوظيفي وإدارة الوقت، منبهين إلى أن مشكلة الموازنة بين العمل والحياة

وخلصت إحدى الدراسات الحديثة إلى أن عدد الساعات التي تقضيها المرأة العاملة في المتوسط في تادية الأعمال المنزلية غير مدفوعة الأجر تفوق ما يقضيه الرجل بنحو 15 ساعة أسبوعياً. وكشفت استطلاع رأي أجرته جامعة ملبورن في أستراليا أن الآباء والأمهات باتوا يقضون ست ساعات إضافية يومياً في رعاية الأطفال

والإشراف عليهم، وتحتمل النساء العبء في أكثر من ثلثي هذا الوقت.

ونبه الباحثون إلى أن الانظمة الأسرية الحديثة قد تنتكس وتعود إلى النمط التقليدي في توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة بسبب إغلاق المدارس ودور الحضانه، لافتين إلى أن الكثير من النساء اللاتي يعملن بدوام كامل ويتقاضين أجوراً مرتفعة، رغم أنهن حافظن على وظائفهن منذ بداية الجائحة، يشتكين من أن التوفيق بين واجبات العمل والأبناء المنزلية أصبح عسيراً.

وأكد المختصون أن عمل الزوجة يؤدي إلى إضعاف دورها، في أسرته، فالزوجة العاملة تضطر أحياناً كثيرة إلى الغياب عن بيتها لساعات طويلة، وبالتالي لا تستطيع القيام بكامل مسؤولياتها وأدوارها



نصائح

الطريقة الصحيحة للعناية بالكشمير

يعد الكشمير من الخامات الأساسية في موضة ملابس الشتاء لما يتمتع به من مزايا عديدة؛ حيث إنه يمنح المرء إحساساً بالدفء من ناحية ويمتاز بملمس وثير ومظهر فخم من ناحية أخرى. وأوضحت مجلة "تكستيل فيرتشافت" الألمانية أن الكشمير يحتاج إلى عناية خاصة من أجل الحفاظ على رونقه ومظهره الأنيق، ولهذا الغرض ينبغي اختيار برنامج غسل مخصص للحفاظ على الصوف عند غسل الملابس المصنوعة من الكشمير في الغسالة الأوتوماتيكية، على أن يتم استخدام مسحوق غسل سائل مخصص للصوف، مع مراعاة الابتعاد عن مُنعم الملابس، وإضافة المجلة المعنية بصناعة المشسوجات أنه بعد الغسل يتم تجفيف الكشمير بوضعه في المجفف في وضع الهواء البارد. وبدلاً من ذلك يمكن تجفيف الكشمير في الهواء المتجدد، وذلك بوضعه على منشفة مفردة وتقليبه على الجهتين بانتظام، ولا يجوز تطبيق الكشمير بغرض تجفيفه، كي لا تتعرض الشعيرات للضرر.



الطفل سعيد باللعب فلا تفسدوا مزاجه الترفيهي

مثل الأماكن والأشخاص أو حتى الألعاب الجديدة، فإذا كان للطفل قابلية عالية، فسيعبر عن ذلك بالحماس لمقابله أشخاص جدد وتجربة أشياء جديدة.

مزاج الطفل ينقلب فجأة عندما يظهر الأوبان لأخذ من دار الرعاية النهارية أو من منزل صديق، فيبدأ في البكاء والتذمر

ومن الناحية الأخرى قد تكون قابليته منخفضة، ولا يحب الأشخاص الجدد والأماكن والأشياء غير المألوفة. ولذلك يفضل استخدام التدرج مع الطفل، فعند تغيير نشاطه الرياضي مثلاً، يفضل أخذه إلى صالة الرياضة الجديدة وتركه ليراقب ما يحدث ويطنن ويأخذ القرار.

وتختلف استجابة الطفل للتغيرات في بيئته، مثل السفر أو الانتقال لبيت أو مدرسة جديدة، فقد يكون ذا قابلية عالية للتكيف، ويستطيع التعامل مع التحولات بشكل جيد والتأقلم بسرعة مع التغيرات في الموقف. وقد تكون قدرته على التكيف منخفضة، وهنا يحتاج إلى المزيد من الوقت للتعامل مع التحولات التي قد تسبب له ارتباكاً يعبر عنه بالبكاء أو التشبث بالآبوين عن مواجهة موقف جديد.

برلين - قد يكون الطفل يلعب بكل سعادة غارقاً في عالمه، ثم يأتي الأوبان وفجأة يتعكر مزاجه تماماً. هذا يمكن أن يحدث عندما يظهر الأوبان لأخذ الطفل من دار الرعاية النهارية أو من منزل صديق، فجأة ينقلب المزاج فيما يبدأ الصغير في البكاء والتذمر.

ويقول الكثير من الآباء إن أطفالهم يتصرفون معهم بشكل مختلف عنه في الحضانه أو مع الجيران أو في المدرسة، وهذا طبيعي ويظهر في الواقع قوة العلاقة



التعامل مع الطفل بتفهم يحسن مزاجه

عندما يمكن للأطفال العودة إلى المنزل بعد يوم طويل ويستطيعون الإعراب عن كل مشاعرهم.

وهناك شيء آخر يحدث أيضاً وهو أن الآباء يكونون سعداء برؤية أطفالهم مجدداً بعد الظهر ولكن ظهور الآباء يعني بالنسبة لهم انتهاء وقت اللعب، بحسب ما يقوله أولريك ريتسر-

زاكس، وهو موظف شؤون أسرية ومستشار تربوي. ويقول ريتسر-زاكس "إن هذا يمكن أن يؤدي إلى غضب ودموع وبعض

عند أحد المقاهي لفترة وجيزة بينما يكون في طريقه إلى المدرسة أو دار الرعاية النهارية. ويقول ريتسر-زاكس "قضاء عشر دقائق هناك كفيل بأن تجعل الأب يشعر باختلاف وسوف يبدو مختلفاً أيضاً بينما يذهب لأخذ الطفل".

ويؤكد الخبراء ومستشارو التربية أن طابع الأطفال وطريقة تفاعلهم مع المواقف اليومية، هي أمور تختلف من طفل إلى آخر، فعلى سبيل المثال عندما تقرر العائلة الخروج في نزهة لمكان بعيد، نجد أن أحد الأخوين قد أسرع بتحضير أغراضه وبدأ فوراً في اللعب، والآخر لم يبد حماساً وبدأ عليه التوتر والخوف من المؤثرات الجديدة.

ويسمى الخبراء هذه الحالة بالاستجابة الأولية للطفل، وهي واحدة ضمن تسع سمات مزاجية حددها الباحث الأميركي توماس وتشيس، وتختلف من طفل لآخر حتى بين الأخوين، وتعتبر خصائص فطرية لا يتعلمها الطفل أو يتأثرها.

وتعتبر الاستجابة الفورية عن رد الفعل الأولي عند التعرض لشيء جديد،