

الأعمال المنزلية توتر العلاقات بين الأمهات وبناتهن

اهتمام الفتيات بالتحصيل العلمي طغى على إتقانهن لمهارات العمل المنزلي



تزايد شكوى الأمهات من عدم مساعدة بناتهن في أعمال المنزل التي تتقن كاهلهن، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يتجاوزها إلى الاعتماد عليهن في تنظيم غرفهن وكل مستلزماتهن الخاصة، مما يثير غضب الأمهات ويدخلهن في صراع متواصل مع بناتهن.

حسينة بالحاج أحمد

أكدت الكثير من الأمهات اللاتي تربين على مساعدة أمهاتهن في جميع الأعمال المنزلية في الماضي، أن بناتهن لا يبدين اهتماما كبيرا بتنظيم المنزل وبالقيام بهذه الأعمال التي تجهد الأمهات العاملات خاصة، وأصبحن يفضلن قضاء أوقاتهن في الدراسة أو الجلوس بتصفح شاشات هواتفهن الذكية أو يشاهدن التلفزيون.

وقالت عائشة بن محمود إن صراع الأمهات على المهام المنزلية قديم، مشيرة إلى أن أمها كانت ترغبها على القيام بجميع أعمال المنزل وكان هذا الأمر سببا في الخلافات بينها وبين أمها التي تتذمر دائما من قلة مساهمة بناتها في هذه الأعمال التي لا تنتهي.

وأفادت أنها كانت تتذمر كثيرا من سلوكيات أمها التي تتسم في أغلب الأحيان بالعرف اللطفي، متوعدة بأنها عندما تتزوج وتنجب لن تجبر ابنتها على القيام بالأعمال المنزلية التي ترى أنها كانت هاجس أمها الذي لا ينتهي والذي تسبب في بروت العلاقة بينهما.

وأضافت عائشة أنها بعد سنوات من الزواج وبلوغ ابنتها الكبرى سن المراهقة، وجدت نفسها تطالبها بمساعدتها في أعمال المنزل التي تجهدها، وأدركت أن أمها كانت محقة في مطالبتها هي وشقيقتها بالمساعدة في هذه الأعمال، وأن هذا حق من حقوقها معتبرة أن مساهمة كافة أفراد الأسرة في إنجاز المهام المنزلية تضيء التوافق والهدوء على حياتهم وتؤدي إلى علاقات أسرية لا يشوبها التوتر والمشاحنات.

وأشار خبراء العلاقات الأسرية إلى أن غالبية الفتيات أصبحن يتخذن موقفا سلبيا من المشاركة في أعمال المنزل، خاصة إذا تعلق الأمر بالانشغال، الذكور، لأنها من وجهة نظرهن تعتبر نوعا من أنواع الخضوع الذي لا يتقبله، وتخلق هذه السلبية أجواء يملؤها التوتر والشجار بين الأم وابنتها. وأفادوا أن حاجة الأسر إلى تكاتف وتعاون أفرادها للقيام بأعمال المنزل التي لا تنتهي والتي تتقن غالبا كاهل الأمهات تزايدت مع خروج الأمهات إلى

العمل، إلا أن أغلب الفتيات في عمر المراهقة يتجنبن القيام بهذه الأعمال، وفي كثير من الأحيان يقمن بها على مضض وتجنباً للصدام مع أمهاتهن. وأكدت المختصة النفسية، نورة السيد، أن الأعمال المنزلية قد تحدث الكثير من الخلافات بين الأمهات وبناتهن خاصة، حيث تقوم بعض الأسر بإلقاء الأعباء المنزلية على الفتاة دون الولد مما يشعر الفتيات بالتفرقة والتمييز في المعاملة بينهن وبين الذكور.

وقالت السيدة لـ"العرب"، إن مرور الفتيات بتغيرات هرمونية في سن المراهقة يجعلهن يرفضن القيام بالأعمال المنزلية مع العصبية الزائدة، فيقابل الأهل ذلك بأنه خروج عن طاعتهم مما يجعلهم يلجأون إلى الضرب والإهانة.

ونصحت المختصة المصرية الأباء بمحاولة مراعاة الظروف التي تمر بها بناتهم لأنهن ربما يكنن متعبات أو لا يرغبن في القيام بتلك الأمور إما لانشغالهن بأمور أخرى أو شعورهن بعدم الرغبة في القيام بهذه الأعمال نظرا لما تسببه من إجهاد، مضيفة "اطلبوا منهن ذلك بصيغة الطلب وليس الأمر وقسموا المهام بالتساوي على كافة أفراد الأسرة دون تمييز".

وبنيه استشاريو العلاقات الأسرية إلى أن الاهتمام بالتحصيل العلمي للفتيات اليوم أصبح يطغى على تعلم أي حرفة أو مهارة إضافية كالخياطة أو الحرف اليدوية أو عزف الموسيقى أو حتى أبسط شؤون المنزل من تنظيف وطبخ وغيرها من اجديات العمل المنزلي.

غالبية الفتيات أصبحن يتخذن موقفا سلبيا من المشاركة في أعمال المنزل، لأنهما من وجهة نظرهن تعتبر نوعا من أنواع الخضوع الذي لا يتقبله

وأفادوا أن الكثير من الفتيات يجدن أن تعلم هذه المهارات أمر يدعو إلى الملل، منذرعات بضيق الوقت إلى جانب عدم اهتمام الأمهات بتدريب بناتهن على مهارات سيجدن أنفسهن بحاجة إليها عندما يكبرن ويتزوجن، على الرغم من الإجهاد الذي يعيشه بسبب هذه الأعمال وحاجتهن الملحة للمساعدة.

الأعمال المنزلية أصبحت عبئا ثَقَل كاهل الأمهات مع خروجهن إلى العمل

مهارات الحياة، ولم يعد في مقدورهن طهي الطعام، أو تنظيف المنزل وترتيبه في حال غياب الأم.

وأشاروا إلى أن الكثير من الأمهات لا يبالين بناتهن بالمساهمة في الأعمال المنزلية حتى عمر المراهقة، لكن هذا الأمر يجعل المهمة أكثر صعوبة، وخلال هذه المرحلة العمرية ترفض الفتاة الخضوع لأي سلطة، وبالتالي ستتم مقاومة هذه الأوامر الجديدة، لذلك من الأفضل البدء مبكرا حتى تتمكن من السيطرة على الأمر، مبينين أنه من المفيد أن تعترف الأم والأسرة بمجهود الفتاة وتقديرها، وتشكرها من وقت إلى آخر على مساهمتها في الأعمال المنزلية، مما يعزز فكرة المسؤولية المتبادلة.

ولفت الخبراء إلى أن التشاكر في القيام بالأعمال المنزلية يعود بالكثير من الفوائد الهامة ليس فقط على الأم بالتخلص من بعض الأعباء المنزلية، ولكن على الابنة أيضا حيث أن ذلك يساعدها على اكتساب بعض المهارات التي سوف تحتاجها مستقبلا، مثل تنظيف المنزل وترتيبه وإعداد الطعام، وكذلك ينحها مهارات اجتماعية مثل التواصل والتعاون والعمل كفريق واحد لإنجاز بعض الأمور.

الآن أن أعمال المطبخ والمنزل كافة هي أعمال ناقصة، ومحاولة الأمهات تحميل بناتهن مسؤولية المساعدة في أعمال البيت توفظ لديهن هذا الشعور بالدونية دون أن تعلم لأن البرمجة التي تلقتهن لم تكن برمجة داعمة.

وأضافت "من جهة ثانية، يرتكز الأمر على أساليب التواصل بين الأمهات والبنات، فحين تكون العلاقة مبنية على الأوامر والنواهي والاستعلاء والزجر أو العكس على الدلال الزائد وتنفيذ الطلبات دون مقابل، في كلتا الحالتين ينشأ لدينا جيل نائر من الفتيات والفتيان يكره تنفيذ الأوامر ويتبرئ على العصيان، أما حين تكون التربية مبنية على أساس الحوار والإقناع والإنشراك في الآراء منذ سن الخامسة فإن الأبناء يتربون على أداء الواجبات واحترام الرأي والمساهمة بقدر الإمكان في تسيير شؤون البيت".

وترى السبب أن أفضل طريقة لتفادي هذا التوتر هي الحوار والتبيين لكل فرد من الأسرة ما له وما عليه، وتقاسم الأدوار من كس وطبخ وغسل الملابس والأواني، فليس هناك أحد داخل الأسرة إلا ومن واجبه أن يدلي برأيه ويساهم في خدمة البيت مادام يستفيد من خدمات الآخرين. وقال المختصون إن المراهقات في العصر الحالي لسن قدرات على تعلم

وقالت المدربة والمرشدة في العلاقات الأسرية فتيحة سبط "تعتبر إدارة أعمال المنزل من المهام الشاقة التي تتكفل بها الأمهات في الأسرة عامة. ومن الطبيعي أن تستعين الأمهات ببناتهن وبناتهن أحيانا لأداء هذا الدور. لكن للأسف في كثير من الأحوال يصعب على الأمهات إقناعهم بضرورة القيام بهذه المهمة إلا في حالات نادرة".

وأضافت سبط موضحة لـ"العرب"، أنه من الطبيعي أن يكون رد فعل الفتاة تجاه هذه الأعمال الرفض في الكثير من الأحيان. إذا طلب منها أن تغادر غرفتها أو أنشطتها الخاصة التي اعتادت على مزاولتها لتقوم بعمل له قيمة له بالنسبة إليها.

وبينت أن هذا الحاجز يترسخ في ذهن الفتاة من خلال الإعلام والترقية داخل المؤسسات التعليمية والمجتمع بصفة عامة، حيث ينظر إلى السيدة التي تقوم بالأعمال المنزلية على أنها مجرد خادمة بيوت، فتتكون صورة في ذهنها تصور لها ذلك الدور الذي تعبى به في المدرسة من طرف زملائها الذكور كلما حاولت إثبات ذاتها، بحيث ينعتها الذكر أن مكانها الحقيقي هو المطبخ. وأكدت أن "هذه المعتقدات رغم أننا لا نعيها اهتماما، إلا أنها ترسخ في ذهن

الحمامات العطرية تقضي على المشاعر السلبية

موضة

«الشاكيت» نجم موضة الشتاء

يمثل «الشاكيت» (Shacket) نجم الموضة النسائية هذا الشتاء ليمنح المرأة إحساسا بالدفء وإطالة جذابة تعكس قدرتها وتميز أسلوبها.

وأوضحت مجلة "Elle" أن «الشاكيت» هو قطعة هجينة تجمع بين ملامح القميص وسماكت الجاكيت "Jackel"، مشيرة إلى أنه يأتي مصنوعا من مزيج من الأصواف.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن «الشاكيت» يتألق هذا الموسم بقوش الكاروه ذات الألوان الزاهية والمبهجة، ليضفي على المظهر لمسة جاذبية تخطف الأنظار من ناحية وتكسر كابة الشتاء من ناحية أخرى.

ويمتاز «الشاكيت» بتنوع إمكانات تنسيقه؛ حيث يمكن تنسيقه مع سروال جلد وبوت للحصول على إطالة كاجوال جريئة، كما يمكن تنسيقه مع فستان قصير (ميني) للحصول على إطالة مفعمة بالأنوثة.

ويمكن أيضا تنسيق «الشاكيت» مع سروال جينز وحذاء لوفر للحصول على إطالة أنيقة تناسب العمل.



العطرية، خاصة زيت النعناع والبنفسج، يمكن أن يساعد على علاج الصداع ويقلل من الألم الرأس. وذلك عبر تدليكها على

الجبين، وتشير بعض الدراسات إلى أن تدليك الأطراف بزيت البابونج وزيت السمسم العطري يساعد على تخفيف الصداع ومكافحة

نوبات الشقيقة. كما تساعد أنواع خاصة من الزيوت العطرية على إعادة توازن هرمونات الجسم، خاصة الأستروجين والبروجسترون

والتستوستيرون وهرمونات الغدة الدرقية، وهو ما يجعل الزيوت العطرية عاملا مساعدا في علاج حالات وأمراض قد تلحق الضرر بالخصوبة، مثل متلازمة تكيس المبايض ومشاكل الدورة الشهرية وانقطاع الطمث.

وتتمتع القرفة أيضا بتأثير منمشط ومبهج، كما يمتاز الروزماري بتأثير مهدئ ويساعد على الشعور بالاسترخاء وهو ما ينطبق أيضا على روائح الفواكه الحمضية مثل الليمون واليوسفي.

وتتميز بعض أنواع الزيوت العطرية بمفعول منمشط، بينما تتميز أنواع أخرى بمفعول مساعد على الاسترخاء وترجع قوة تأثير الزيت العطري إلى امتصاصه عن طريق الجلد والأوعية الدموية الدقيقة والتي تنتقل خلالها إلى تيار الدم كما يحدث امتصاص الزيت العطري عن طريق الرئتين وينتقل منهما إلى الأوعية الدموية الدقيقة.

ويعرف خبراء التجميل الزيوت العطرية بأنها مستخلصات زيتية سهلة التطاير يحصل عليها من النباتات أو أجزاء منها، وتتميز بأن لها رائحتها الفواحة مثل زيت القرنفل. ومن خصائصها أنها تتبخر بشكل كامل ولا تترك أي أثر خلفها، على عكس الزيوت الدهنية.

ويؤكد خبراء التجميل أن الزيوت العطرية المختلفة تساعد على تحسين الحالة النفسية والمزاجية، كما يمكن استخدامها كنوع من العلاجات التكميلية. وقال الخبراء إنها تكافح القلق والاكتئاب وذلك عبر استنشاقها أو استخدامها في التدليك والعلاج الطبيعي.

كما وجدت بعض الدراسات الأولية أن استخدام بعض أنواع الزيوت

المميز مفضلاً في الحدائق المنزلية، كما تُجمَع أوراقه وتجفف وتستخدم في كثير من الأحيان لأغراض متعددة.

وأوضحت هوبر أن اللافندر يحارب التوتر ويساعد على الشعور بالهدوء. كما يتمتع اللافندر برائحة زكية تجعله واحداً من أكثر الزيوت العطرية شهرة وأهمية، ويجعل اللون الأرجواني

والتي تساعد على الشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي والإحساس بالنشاط والحيوية.

وأوضحت هوبر أن اللافندر يحارب التوتر ويساعد على الشعور بالهدوء. كما يتمتع اللافندر برائحة زكية تجعله واحداً من أكثر الزيوت العطرية شهرة وأهمية، ويجعل اللون الأرجواني



الزيوت العطرية تساعد على الشعور بالاسترخاء