

صعوبة التوفيق بين العمل وشؤون البيت تؤرق الأسر التونسية

كثرة الارتباطات المهنية تعطل المساعي لتربية الأبناء وتأطيرهم



ضغوط متزايدة

الصحة العقلية، ومنها الاكتئاب، والمشاكل النفسية الأخرى الناجمة عن القلق والإجهاد والتوتر.



فؤاد غربالي

الأزواج وجدوا صعوبة في التأقلم فاضطروا إلى خلق مؤسسات بديلة

كما أشاروا إلى احتمال حدوث مشاكل واضطرابات سلوكية مختلفة، كالجنوح، والعنف، واللجوء إلى الانتحار والصراع مع باقي الأطفال، مؤكداً أن هذه السلوكيات قد تكون بغرض الكشف عن الاستياء والغضب، والتعبير عن المشاعر السلبية التي تغمرهم وتؤلمهم في داخلهم، فضلاً عن تناول الممنوعات والمحظورات، كالمواد المخدرة، أو شرب الكحول في سن مبكرة.

ويمكن للإخفاق الزوجي بين المهام المهنية والشغلية أن يؤدي إلى التفكير الاسري تبعاً لارتفاع نسب الطلاق، حيث تبنت المحاكم يوماً في 46 حالة وفق ما أوردته وزارة العدل، حيث كشفت إحصائيات قدمتها الوزارة في بداية العام 2020، عن تسجيل 46 حالة طلاق يومياً في تونس و13 ألف قضية طلاق سنوياً.

كما تشير البيانات إلى ارتفاع عدد الحالات مقارنة بالعام 2017 حيث كانت المحاكم لا تبث سوى في 41 حالة طلاق يومياً.

وسبق أن أكدت مليكة الورغي مديرة الأسرة بوزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، في تصريح إعلامي، أن ارتفاع حالات الطلاق يعود إلى عدم وعي الشباب القادمين على الزواج بحجم المسؤولية المناطة بعهدتهم، مشيرة إلى أن غياب التأهيل لدى الشباب من أبرز الأسباب.

وقالت الورغي إن غياب الوعي بالمسؤولية التي تترتب على الزواج إضافة إلى المشاكل المادية التي تتفاقم خاصة بعد إنجاب الأطفال بعمقان الأزمة، وأشارت إلى أن أكثر حالات الطلاق المسجلة تعود إلى محافظات سوسة وصفاقس ونابل وتونس الكبرى.

كله مرتبط بالتحويلات التي يشهدها المجتمع التونسي.

ويشار إلى أن قطاع رعاية الأطفال في تونس يوفر الخدمات لنحو 190 ألف طفل، ويضم 4500 روضة أطفال و390 حضانة خاصة و2000 حضانة مدرسية.

ويرى غربالي أن "تقاسم الأدوار داخل العائلة مفهوم غير متكافئ في تونس وكثيراً ما يكون العبء على أحد الزوجين، ما يخلق مشاكل بينهما وتوتراً كثيراً ما يؤدي إلى الانفصال والطلاق والعنف المادي".

كما أشار الباحث في علم الاجتماع إلى أن "الدولة لا تملك سياسة أو استراتيجية واضحة لمساعدة العائلات في هذا الشأن، بل إن خطابها الرسمي دائماً موجه على كون المسؤولية الاجتماعية من مهام العائلة".

ويؤكد علماء النفس أن الضغط النفسي المسلط على الأمهات والأبوة ينعكس على الأطفال، على غرار مشاكل

تصطدم العائلات التونسية على اختلاف مكانتها الاجتماعية بصعوبات عدة تهم مسألة الجمع بين الالتزامات المهنية بكل شروطها وظروفها من ناحية، وأداء الدور الأسري على أكمل وجه من ناحية أخرى. وتختلف صعوبة التوفيق بين المهنتين ضغطاً مادياً ونفسياً كبيرة لدى الآباء والأمهات، وخصوصاً في ما يتعلق بتربية أبنائهم.

100 و150 ألف تلميذ، وتعد الأسرة السبب الرئيسي لتهديد أبنائهم. وكشف تقرير إخباري أميركي عن أفضل وأسوأ 10 دول في العالم من حيث تربية الأطفال. وتختلف تجارب تربية الأطفال اختلافاً كبيراً من دولة إلى أخرى لكن التقرير يعمل كدليل تقريبي.

واحتلت تونس والأردن وعمان مرتبة سيئة، في حين صنفت كازاخستان ولبنان كأكبر البلدان صعوبة في تربية الطفل في عام 2020. ويرى مراقبون أن العمل غزى حياة النساء الشغليات وأصبح الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة العائلية ليس بالمهمة السهلة. ولا تنتهي مهام الأولياء بمجرد نهاية يوم عمل، بل يسارع الأزواج إلى توفير ما يتطلبه الفضاء المنزلي من حاجيات وطعام وغيرهما. وتضطلع المرأة بالقسط الأكبر من الأعمال المنزلية على غرار الطبخ أو متابعة دروس الأبناء أو التسوق.

وتؤكد إحصائيات رسمية أن المرأة تؤمن أكثر من 45 في المئة من مصاريف العائلة التونسية، وهو إقرار بدورها الاقتصادي الهام.

وعلى الرغم من نجاحهن مهنيًا يتقلد أعلى المراتب المهنية والوظيفية، إلا أن العديد من النساء في تونس يجدن صعوبات كبيرة في الاهتمام بالأمومة العائلية ومتطلباتها الامتنامية.

وأفاد الباحث في علم الاجتماع فؤاد غربالي في تصريح لـ"العرب" "أن خروج المرأة للعمل أثر كثيراً على توازن العائلة وأصبح هناك فضاء مهني وآخر خاص". وأضاف "الأفراد وجدوا صعوبة في البحث عن الناقل بين العمل والبيت فاضطروا إلى خلق مؤسسات بديلة كالحضانات ورياض الأطفال، لكنها لم توفق في المهمة، وأصبح الأزواج يضعون أبنائهم في هذه المؤسسات بداعي التخلص منهم وقتياً، حتى أنهم كثيراً ما يشعرون بالضغط والتوتر أيام الأحاد والعطلة، وهذا

خالد هودي
صحافي تونسي



تونس - يصارع الأزواج التونسيون ظروف الحياة بضراوة بهدف التوفيق بين مستلزمات الفضاء الأسري والمنزلي بعد يوم عمل شاق، وتوفر ما يمكن لمعالجة النفقات والحاجيات، في ظل ضيق الوقت الذي تنعكس سلباً على أحيانا على تربية الأطفال.

ويؤكد علماء الاجتماع أن التوازن بين العمل والأسرة يحتاج إلى توزيع الطاقة بينهما، منهين إلى أن هذا المصطلح يعتبر استعارة للفكرة القائلة إن العلاقات بين العمل والأسرة يمكن أن تكون غالباً متناقضة ومتناقضة وصادمة.

وأفاد الدكتور في علم الاجتماع العبد أولاد عبد الله أن "هناك تحولات اقتصادية واجتماعية وكذلك ثقافية استهدفت الأسرة التونسية بالأساس، رافقتها تحولات على مستوى الوظائف خاصة بعد ارتفاع عدد النساء الملتحقات بالتعليم العالي في تونس وتحسن القدرة الشرائية لدى الأسر، ما أثر في إعادة توزيع الأدوار من جديد خاصة بعد خروج المرأة للعمل".

وأضاف في تصريح لـ"العرب"، "كل تلك العوامل خلقت مجموعة من الصعوبات خصوصاً لدى الأزواج الجدد، وهو عامل من عوامل تهديد الأطفال، فضلاً عن عدم تفرغ الأم والأب للتربية وبعد المسافة الفاصلة بين مقر العمل ومقر السكن وما يتطلبه من صعوبات في التنقل، ما يجعل الأطفال الضحية الأولى لهذا الرهان ثم المرأة والمجتمع".

وفي استعراض بعض الأرقام والمؤشرات التي تؤكد صعوبة التوفيق بين العمل والمنزل، فضلاً عن أخرى تظهر تأثيراتها بطريقة غير مباشرة، أشار عالم الاجتماع "إلى ارتفاع مؤشر خريجات التعليم العالي إلى 55 في المئة في الوسط الريفي، وتطور مؤشر النحاق الفتيات بالمؤسسات التعليمية إلى حوالي 300 ألف طالبة، علاوة عن امتداد فترة العزوبة لدى الشباب التونسي وارتفاع كلفة الزواج".

ووفق أرقام رسمية، يتراوح عدد التلاميذ المنقطعين عن الدراسة بين

أم وأب مدمنان على الهواتف الذكية يعني ابنا يعاني

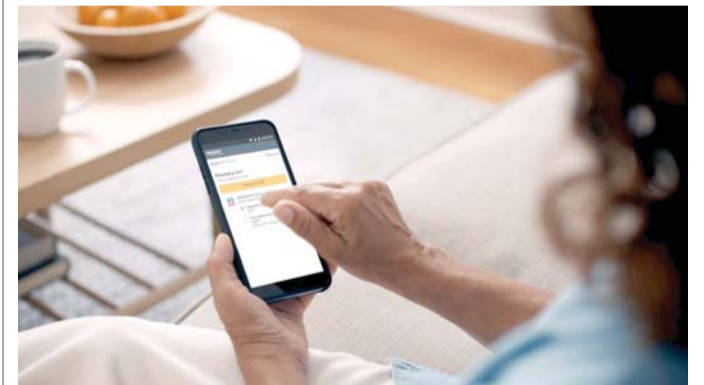
عليها مما يثير في الكثير من الأحيان وعلم النفس باستمرار نواقيس الخطر حول زيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام شاشات الهواتف الذكية، إلا أن القليل منهم يسلط الضوء على ظاهرة إدمان الآباء والأمهات للهواتف الذكية وما له من تأثير كبير على أبنائهم.

وبينما يدرك غالبية الآباء جيداً أن الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات له تأثير على صحة أطفالهم النفسية، فإنهم يجدون أحيانا صعوبة في الاستغناء عن هواتفهم الذكية والأجهزة اللوحية في وجودهم، وكلما زادت سلوكيات الآباء التي تكشف إدمانهم لهذه الأجهزة، زادت صعوبة تنظيم استخدام أطفالهم لها، حيث كشفت دراسة حديثة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط أيضا بضغط الأبوة.

وقالت مؤلفة الدراسة كورينا إس كليمنشاك من جامعة أولد دومينيون في نورفولك بولاية فيرجينيا الأمريكية "نحتاج حقا إلى البدء في تعليم الآباء أن سلوكياتهم يمكن أن ترتبط أيضا بسلوكيات أطفالهم". وأضافت موضحة "اعتقد أن الكثير من الآباء لا يفكرون حقا في كيفية تأثير استخدام هواتفهم الذكية على أطفالهم. اعتقد أن هذه منطقتهم يمكن لأطباء الأطفال البدء في استهدافها عندما يرون الآباء يستخدمون الهاتف الذكي في غرفة النوم أو يمررون الهاتف إلى أطفالهم في غرفة النوم".

وكشفت دراسات حديثة أن حوالي نصف الآباء يعترفون بأن هواتفهم المحمولة تشتت انتباههم أثناء محادثاتهم مع أطفالهم، وأن 36 في المئة يتفقدونها أثناء تناول وجبات الطعام، ويستخدمها 28 في المئة عند اللعب مع الأطفال، ومن جانبهم يجد 45 في المئة من الأطفال أن والديهم متعلقون بهواتفهم كثيرا، بل إن 27 في المئة يلمنون بمصارتهم.

كما توصل باحثون أميركيون من خلال استطلاع لقياس مدى تأثير الهاتف الذكي على الانسجام العائلي، إلى تجاهل الكثير من الآباء والأمهات لمطالب أبنائهم عن عدم أثناء تصفحهم لهواتفهم الذكية، ولم يتكيف أي والد ليشارك ما كان يشاهده مع طفله على الرغم من إلحاحه، مرجحين أن يجد الآباء والأمهات أن طلبات أطفالهم من عجة، وأقل احتمالية لتوفير الاهتمام اللازم بهم بسبب التعلق بهواتفهم. وأشار الخبراء إلى أنه يتم التركيز على تعلق المراهقين بهواتفهم وإدمانهم



نصائح

أطعمة تساعدك على التخلص من دهون البطن

كما أن المكسرات تعتبر من أهم الأطعمة المساعدة على التخلص من الدهون، لاحتوائها على الألياف والبروتينات والدهون الجيدة، خاصة الموجودة في الجوز واللوز. وقالت "فرويندين" إن الألياف في منتجات الحبوب الكاملة هي أفضل الحلول لحرق الدهون، وبعد دقيق الشوفان، على وجه الخصوص، أحد الخيارات الجيدة في هذا الغرض، كما أن تناول الشاي الأخضر يفيد في التخلص من دهون مجهد بدني.

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تفيد في التخلص من دهون البطن والمساعدة على حرق الدهون بشكل عام ومنها البيض ومنتجات الألبان، مبيحة أن البروتينات العديدة الموجودة في البيض هي علاج حقيقي لدهون البطن، كما أنها تساعد في بناء العضلات، والتي بدورها تحرق السعرات الحرارية، علاوة على أن الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان يعتبر من العناصر الهامة التي تساعد الجسم على حرق الدهون.

