

اختصار الأمومة في أعمال المنزل يلهي الأمهات عن تلبية الاحتياجات الأخرى للأطفال

كثرة المهام الأسرية للأم تحول دون رعايتها الجيدة لأبنائها

تلقى على عاتق الأمهات سواء كن عاملات أم لا مهام كثيرة وشاقة، تتراوح ما بين التنظيف وإعداد الطعام والاعتناء بنظافة الأطفال. وقد يؤدي اختصار دورهن على أعمال المنزل إلى إلهائهن عن احتياجات أبنائهن بطريقة تخلق فجوة كبيرة معهن. ويضع خبراء العلاقات الأسرية طرقاً بسيطة تساعد في تنظيم عمل الأم ومواعيد تنفيذها واهتمامها بأبنائها.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

وقد تكون مزعجة في الكثير من الأحيان.

وأكدت ناجية صويلح أم لطفلين تعمل موظفة بالقطاع الخاص أنها مشتتة بين عملها وبين الاعتناء بأمور البيت وتنظيفه وقد زاد الأمر حدة مع انتشار جائحة كورونا. وأشارت إلى أنها أصبحت تستيقظ من نومها مفزوعة لأنها حلمت بوجود طبق مُسخ في حوض المطبخ، كما أنها في بعض المرات تقوم من نومها لتتفقد أحوال المطبخ ثم تعود إلى النوم من جديد.

وقالت صويلح لـ"العرب" إن إصرار زوجها على أن يكون البيت في غاية الترتيب جعلها تتفاني في تنظيفه، مشيرة إلى أنه كثير الملاحظات والتعليقات ولا يفوت أدنى فرصة ليشعرها بالتقصير ما جعل حياتها مقتصرة على عملها بالوظيفة وعمل البيت حتى أنها لم تعد تتفقد أطفالها كالسابق أو تجلس معهم وتلاعهم.

وأظهرت دراسة حديثة أن الأمهات يتعرضن لضغوط أكثر بسبب الوقت ويعانين من ضعف في الصحة النفسية عن الآباء، كما وجدت أن ولادة طفل في الأسرة يزيد من شعور الوالدين بالضغوط، لكن تأثيره مضاعف على الأمهات مقارنة بالآباء، أما ولادة طفل ثان فتضاعف من ضغوط الوقت لدى الأم مما يؤدي إلى تدهور صحتها النفسية.

ويزداد تسرب النساء من وظائفهن عند ولادة طفل أو زيادة الأعباء الأسرية، وهن يتحملن ضغطاً نفسياً أكبر يرتبط بتنظيم احتياجات الأسرة - ما بين نظافة الملابس والتقاط الأطفال من مدارسهم والاهتمام بالطعام الناقصة في الأكل - كل هذا الجهد يأتي على حساب التخطيط لعمل اليوم التالي وعلى حساب الترقية التالية، كما أن الأمهات مطالبات بأداء مهام الأسرة المتعددة في الليل، وعادة ما يقاطع الأطفال نوم الأمهات أكثر من الآباء.

وتساءل الباحثون إذا كانت أدمغة النساء يصيبها الإرهاق مثل أدمغة



أعمال المطبخ لا تترك للأمهات فرصة العناية بأبنائهن

كما أن القائمة تعطي لأم الإحساس بالإنجاز، وتستطيع من خلالها تقييم أدائها، ومن هنا ستجد الوقت لنفسها، وستكون سعيدة وهي تنظر في نهاية اليوم لقائمة مهامها التي أنجزتها. ويفضل الخبراء وضع قائمة الطعام شهرياً، ليكون من السهل على الأم شراء كل ما تحتاج له فعلياً، وفي التنظيف يجب وضع خطة تنظيف شهرية أيضاً، تتضمن مرة كل أسبوع تنظيف فيها الأم المنزل تنظيفاً عميقاً أي رفع الأثاث والتنظيف تحته لكل غرفة، وسيكون هذا أفضل من تنظيف المنزل كله في يوم واحد.

كما سيكون على الأم العاملة إعداد نفس الجدول، لكن التغيير سيكون في المواعيد، فبدلاً بالمهام البسيطة قبل خروجها للعمل، وتؤجل باقي المهام بعد العودة من العمل. ويفضل أن تعد المرأة العاملة طعام الغداء قبل نومها مباشرة، وتتركه جاهزاً للتسخين والاكل عند عودتها من عملها، وهو ما من شأنه أن يوفر لها المجهود والوقت.

من يشاورونه ويتقنون به، خاصة وأن الآباء يتقربون بأفكارهم ومشاعرهم من أمهم.

وينصح خبراء العلاقات الأسرية أن تتعامل الأم مع أبنائها الغاضبين بحكمة وبراعة، فالتعامل بالمثل يصعب حل المشكلة القائمة فتزداد تعقيداً. ويرى الخبراء أنه على الأم أن لا تتجاهل أبناءها بأفكارهم وأن تستمع إلى وجهة نظرهم، وأن تحاول أن تكون قريبة من مستوى تفكيرهم حتى يسهل الحوار معهم، ومتابعة الأولاد في المرحلة الدراسية فهم أيضاً يريدون عناية ومتابعة تامتين، فهذا يعطي انطباعاً عن المرأة العاملة الناجحة التي تستطيع التوفيق بين عملها ونظافة بيتها وتربية أبنائها.

ويؤكد خبراء الأسرة على أهمية وجود جدول للمهام اليومية حيث وجدوا أن عقل الإنسان من الصعب عليه تحمل قائمة المهام الطويلة، التي يحتاج لتنفيذها يومياً، ولاحظوا أن المرأة تغفل أشياء مهمة كان عليها القيام بها.

الرجال جزءاً من المهام المتعددة، فلماذا نستمر في مطالبة النساء بالقيام بذلك الأعمى والأهم من ذلك ما هي عواقب هذا الأمر؟ وكشفت رانية الخزري فتاة تبلغ من العمر 12 سنة أن اهتمام والدتها بالمبالغ فيه بالأعمال المنزلية لا يترك لها الوقت لتعتني بها وبإخوتها الصغار فهي لا تذهب معهم إلى المسبح أو إلى المنتزهات الطبيعية ولا تلعب معهم داخل المنزل أو في الحديقة.

وقالت الخزري لـ"العرب" "أمي إما أن تكون في المطبخ أو في عملها بالمكتب. ونحن إما أن نكون في المدرسة أو في غرفة المراجعة". ويواجه الآباء المراهقون كثيراً من القضايا، خاصة في مرحلة النمو والتطور الجسدي والفكري، ففي هذه الحالة على الأم العاملة أن تفهم الآباء الذين يميلون إلى الشعور بالاستقلالية وأن تشعرهم بالأمان ولا تجعل ضغط العمل المنزلي يشكل فجوة بينها وبين أبنائها الذين أصبحوا في مثل هذا السن بأمس الحاجة إلى

جمال

في الصيف.. استخدمي ماسكارا مقاومة للماء

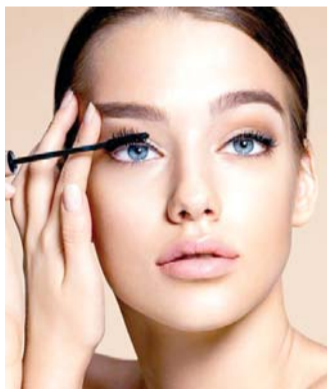
دارمشتات (ألمانيا) - أفادت بوابة الجمال "هاوت دي" بأن الماسكارا المقاومة للماء تعد أفضل من الماسكارا العادية، خاصة خلال فصل الصيف؛ معلقة ذلك بأنها تصمد أمام الدموع والحرارة ومياه حمام السباحة، ومن ثم تحول دون تلطخ مكياج العيون.

وأضافت البوابة الألمانية أن الماسكارا المقاومة للماء تعد أيضاً خياراً مثالياً للمرأة التي ترتدي عدسات لاصقة؛ نظراً لأنه في حال استعمال الماسكارا القابلة للذوبان في الماء، فإنه يمكن أن تخلل جزيئات صغيرة من الماسكارا وتصل إلى داخل العين وتتسبب في تهيجها وتكون رواسب على العدسات.

وعلى الرغم من ذلك، لا تخلو الماسكارا المقاومة للماء من العيوب، يتمثل أبرزها في صعوبة إزالتها؛ حيث يتعين على المرأة فركها بشدة حتى مع استعمال مزيل مكياج يحتوي على الزيت، لاسيما عند وضع عدة طبقات منها، ما يؤدي بدوره إلى احمرار المنطقة المحيطة بالعين وتساقط الرموش.

وتقول سابينا وايزمان كبيرة الكيماويين بمختبر علوم الصحة والجمال والبيئة بمعهد الاختبارات "غود هاوس كيبينغ" إن إزالة الماسكارا بطريقة خاطئة قد تسبب تساقط الرموش أو تهيج الجلد حول العينين.

وتنصح الخبيرة بالاعتماد على مزيل مكياج العيون المعتدل المخصص لمستحضرات التجميل المقاومة للماء، وتجنب التركيبات المصنوعة من الزيوت المعدنية (الزيوت المستخرجة من المواد البترولية) التي يمكن أن تؤدي إلى التهابات جلدية، ولوروث كبريتات الصوديوم التي قد تهيج الجلد حول العينين.



نصائح

العرق المستمر ينذر بمشكلة صحية خطيرة

كما قد يكون العرق المستمر أثراً جانبياً لبعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب وهرمونات الغدة الدرقية ومستحضرات الكورتيزون وحاصرات بيتا (علاج الجهاز القلبي الوعائي). وينبغي استشارة الطبيب إذا كان العرق لا يرجع إلى سبب واضح، لاسيما إذا كان مصحوباً بحمى (فوق 40 درجة مئوية) ودوار وإغماء وارتعاش. ويمكن مواجهة العرق المستمر من خلال الأدوية المضادة للعرق والحقن بالبوتوكس والجراحة (استئصال غدد العرق).

برلين - قالت الجمعية الألمانية للطب الباطني إن العرق يعد عملية طبيعية يقوم بها الجسم بغرض التبريد في حال ارتفاع درجة حرارته بفعل درجات الحرارة العالية أو بذل مجهود بدني أو العصبية الشديدة أو نوبات القلق والذعر.

وأضافت الجمعية أن العرق المستمر، الذي لا يرجع إلى أحد الأسباب الطبيعية سائفة الذعر، ينبغي أن يبدق ناقوس الخطر؛ نظراً لأنه ينذر حينئذ بمشكلة صحية خطيرة مثل فرط نشاط الغدة الدرقية والتشلل العرشي (الباركسون) وانخفاض نسبة السكر بالدم لدى مرضى السكري وانخفاض ضغط الدم ونقص التغذية وفقر الدم والسمنة.

ومن الأسباب الخطيرة الأخرى تسمم الدم والأمراض الروماتيزمية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي واضطرابات نظم القلب وقصور القلب والسرطان مثل سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان الغدة للمفاوية.



النهاية السعيدة استراتيجية لمواجهة الكوابيس

وتناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كبيرة وليس قبل النوم مباشرة، وقد يحدث ويقوم بعض البالغين بالسهر وعدم النوم لفترات طويلة أثناء اليوم، وعدم النوم لفترات طويلة يؤدي إلى حدوث الكوابيس بصورة أكبر عند البالغين.

من أكثر الكوابيس شيوعاً المطارادات والسقوط إلى الهاوية والإصابة بالشلل وموت شخص عزيز وهي أحلام سيئة ومزعجة

وقد وجد الباحثون أن كوابيس النوم، عكس ما يعتقد الناس، قد تكون مفيدة لتهيئة الأشخاص لمواجهة مصاعب الحياة في الواقع، شريطة ألا تكون كوابيس تسبب الأرق والإجهاد. وأوضح باحثون من سويسرا والولايات المتحدة 18 شخصاً لتجربة غريبة، من خلال تزويدهم بأقراص كهربائية لمراقبة نشاط أدمغتهم ليلاً، وتم إيقاظهم عدة مرات للإجابة على أسئلة المقابلة مثل: "هل حلمت؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل تشعر بالخوف؟". ووفقاً للدراسة، فقد اكتشف الباحثون أنه خلال الكوابيس، كان هناك في كثير من الأحيان نشاط متزايد في مناطق الدماغ التي تتحكم بالعواطف.

خلال استراتيجية "النهاية السعيدة"، أي جعل الكابوس ينتهي نهاية سعيدة بدلاً من النهاية المخيفة.

ويوضح شريدل هذه الاستراتيجية بالمشال التالي: إذا كان هناك شخص ما يطارده، فبدلاً من أن تركز هرباً منه، تخيل أنك تصطحب معه اثنين من الرجال الأقوياء واتجه نحوه لمواجهة والانتصار عليه. وبذلك ينتهي الكابوس نهاية سعيدة وليست مخيفة.

وإذا لم تفلح هذه الطريقة في التخلص من الكابوس، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب. وإذا لم يتم التحقق من أن الكوابيس ترجع إلى سبب عضوي، فينبغي حينئذ استشارة طبيب نفسي. وتعد معرفة الأسباب الخطوة الأولى في عملية التخلص من الكوابيس والأحلام المزعجة، فإذا عرف الشخص أسباب حدوث الكوابيس له، سوف يحاول علاج هذه الأسباب لكي يتخلص منها. ومن الأسباب الشائعة تناول بعض البالغين العلاجات الكيميائية والأدوية التي يكون لها تأثير على منطقة الدماغ عند الإنسان. ومن أشهر هذه الأدوية: الأدوية المضادة للاكتئاب، والأدوية التي يقوم بوصفها الطبيب كمهدئات، وأيضاً بعض أدوية الضغط، كما يعتبر انخفاض نسبة السكر في الدم خلال نوم الإنسان من الأسباب التي قد تسبب الكوابيس ومن ضمن الأسباب أيضاً هو تغير درجة حرارة جسم الإنسان أثناء نومه. لذلك ينصح الخبراء بالحرص على عدم تناول هذه الأدوية قبل النوم، والإرهاق النفسي والذهني والاكتئاب والصدمات النفسية كموت شخص عزيز أو التعرض للاعتداء الجسدي كالاغتصاب.

كما قد تكون الكوابيس أثراً جانبياً لبعض الأدوية، خاصة الأدوية التي تحبط ما يعرف بـ"نوم حركة العين السريعة" مثل مضادات الاكتئاب.

وأضاف شريدل أن من أكثر الكوابيس شيوعاً المطاردات والسقوط إلى الهاوية والإصابة بالشلل وموت شخص عزيز. وأشار البروفيسور الألماني إلى أنه يمكن مواجهة الكوابيس في البداية من

عزوي ومنها ما هو نفسي.

وأوضح البروفيسور المتخصص في أبحاث النوم أن الأسباب العضوية للكوابيس تتمثل في الشخير وانقطاع النفس النومي وأمراض القلب، بينما تتمثل الأسباب النفسية في الأرق والتوتر



الكابوس يمكن أن ينتهي نهاية سعيدة