

# الإحباط يدفع أمهات إلى تجاهل تدريب بناتهن على أعمال البيت

عدم تقدير الأزواج لتفاني زوجاتهم لا يشجع الأمهات على نقل خبراتهن إلى بناتهن



يدفع الشعور بالإحباط الكثير من الأمهات إلى التخلي عن مسؤولياتهن في تدريب بناتهن على القيام بالأعمال المنزلية، بحجة أن كل امرأة متفانية في عمل بيتها لا تجد تقديراً من زوجها وتكون قليلة الحظ وتصبح شبه خادمة لدى أفراد أسرتها. وفي المقابل تحظى النساء اللواتي لا يفهمن في عمل البيت بالاهتمام من قبل أزواجهن الذين يوفرون لهن كل الفرص ليعشن مراتحات.

تونس - تحرص الكثير من الأمهات على تعويد بناتهن على المساهمة في أعمال المنزل منذ الصغر، وبشكل تدريجي، حتى يصبحن قادرات على تحمل المسؤولية ويمكن من اكتساب العديد من المهارات الحياتية الهامة لحياتهن المستقبلية كزوجات وأمهات وربات منزل.

لكن الإحباط الذي تشعر به العديد من الأمهات في الوقت الراهن دفعهن إلى تجاهل ذلك حيث لم يعد لقب ربة البيت الناجحة يغريهن. لا شيء إلا لأنهن يرون صديقاتهن أو قرياتهن اللواتي لا يتقن شيئاً يعشن مراتحات لكون أزواجهن، إما يساعدهن في عمل المنزل، وإما يجلبون لهن معينات منزليات يقمن بالمهمة.

ويعتبر الشعور باليأس والإحباط شيئاً طبيعياً في حياة كل الناس خصوصاً بعد الخروج من تجربة صعبة ومؤلمة.

وتؤكد رانية الخماسي وهي أم لبنتين أنها لم تعد تهتم لكون ابنتها البالغة من العمر 13 سنة لا تجد حتى تنظيم غرفتها أو غسل الصحون، فهي موظفة وفي ذات الحين ربة بيت ممتازة، لكن زوجها لا يعتبرها كذلك ولا يعير اهتماماً لما تبذله من جهود، في حين أنه دائماً ما يثني على نساء أخريات لا يحسن الطبخ ولا العناية بالأطفال ويرى فيهن مثالا للزوجات الناجحات.

وتقول الخماسي لـ"العرب"، "لن تجني ابنتي شيئاً من الراحة إذا تعلمت فنون الطبخ وكى الملابس وغسل الصحون والأطباق، وإذا تزوجت على هذه الحال فزوجها سوف يضطر إما لمساعدتها في عمل البيت وإما سيبحث لها عن معينة منزلية، أما إذا كانت ربة بيت ممتازة فإنها ستسخر كل مجهوداتها لعمل البيت دون شكر أو امتنان أو تقدير لجهودها".

كما أشارت روضة الشابي وهي أم لثلاث بنات أنها تكسر كل جهدها لعمل البيت وتجبر زوجها على مساعدتها،

في حين لا تجبر بناتها على ذلك حتى لا يتعودن على أن يكن "خادمات" لأزواجهن، فهي عكس الأمهات اللاتي ينظرن إلى أن عمل البيت حكر على النساء وأن على الفتاة أن تتعلم شغل البيت منذ الصغر.

وقالت الشابي لـ"العرب"، "زوجة أخي متحصلة على شهادة جامعية ولا تعمل، كما أنها لا تجد الطبخ وليست أمًا مثالية، وفي المقابل تحظى باهتمام كبير من طرف زوجها وأسرته، فهو لا يدخر جهداً في إرضائها وجلب النساء لمساعدتها على شغل البيت".

**الأمهات لم يعدن يدرين بناتهن على مهارات سيجدن أنفسهن بحاجة إليها عندما يكبرن ويتزوجن، على الرغم من الإجهاد الذي يعيشه**

وتضيف "في المناسبات والأعياد تأتي النساء لمساعدتها على إعداد الحلويات وغسل المفروشات وهي تكتفي بتنظيف غرف المعيشة"، مشيرة إلى أن أخاها هو من ينفق عليها ويقوم

بوضع ميزانية خاصة للنساء اللواتي يساعدها.

وربة المنزل أو ربة البيت هي المرأة التي تختار أن تمنهن العناية ببيتها وتهتم بشؤون أسرتها وتدير أمور حياتها وفق ما تراه مناسباً. تقوم بمختلف مهام الرعاية داخل بيتها من تربية الأطفال إلى التنظيف إلى الطهي والترتيب، لكن فتيات اليوم شغلفهن التحصيل العلمي على أن يتعلمن أجديات العمل المنزلي.

أكد استشاريو العلاقات الأسرية 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 أجديات العمل المنزلي.

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

وقالت المدربة والمرشدة في العلاقات الأسرية فتيحة سبب إنها تعتبر إدارة

## ربة البيت الناجحة لقب لم يعد يغري النساء

أعمال المنزل من المهام الشاقة التي تتكفل بها الأمهات في الأسرة عامة. ومن الطبيعي أن تستعين الأمهات بناتهن وأبنائهن أحياناً لأداء هذا الدور.

وتوجد الكثير من الفوائد التي يمكن تحقيقها عند تعويد البنت على أعمال المنزل، وأول هذه الفوائد هو اكتساب الكثير من المهارات الحياتية، حيث تتعلم البنت كيفية إدارة المنزل وكيف يمكنها تنظيفه، وكيفية طهي الطعام وشراء الاحتياجات من السوق وتحديد الميزانية للمنزل، كما أن تكليف الطفلة بوظيفة معينة يجعلها تتعود على تحمل المسؤولية والاستقلالية منذ الصغر، وخاصة عندما يطلب منها ترتيب غرفة نومها أو تنظيم ألعابها. وأيضاً فإن المشاركة في أعمال المنزل يجعل الطفلة تشعر بأهمية الحفاظ على نظافة المنزل وعلى ممتلكاته، فهي سوف تصبح قادرة على احترام المنزل وتقدير الجهود والتعب المبذول من أجل نظافته وترتيبه، وتمتع المساهمة في أعمال المنزل الطفلة شعوراً بالفخر والسعادة لقدرتها على إنجاز عمل هام.

ويرى الخبراء أنه من الضروري أن تحرص كل أم على تعويد ابنتها منذ الصغر على المساهمة في أعمال المنزل، حيث إن هذا يعود بالكثير من الفوائد

الهامية ليس فقط على الأم بالتخلص من بعض الأعباء المنزلية، ولكن على طفلتها أيضاً حيث إن ذلك يساعدها على اكتساب بعض المهارات التي سوف تحتاج إليها مستقبلاً، مثل تنظيف المنزل وترتيبه وإعداد الطعام وغسل الملابس، وكذلك يمنحها مهارات اجتماعية مثل التواصل والتعاون والعمل كفريق واحد لإنجاز بعض الأمور، وكذلك فإن المشاركة في أعمال المنزل تجعل الطفلة تشعر بأهميتها وبالقدرة على تحمل المسؤولية والرضا عن النفس، وكذلك فإن إنجاز العمل في وقت أقل يمنح لأم وقتاً إضافياً، مما يتيح لها قضاء وقت أطول مع ابنتها وممارسة بعض الأنشطة المحببة لديهما معاً.

ويمكن لأم أيضاً أن تقوم بإعطاء طفلتها مكافأة مالية صغيرة بين الحين والآخر من أجل تحفيزها على المساهمة في أعمال المنزل، فهذا سوف يجعلها أكثر تحملاً على أداء المطلوب منها على أكمل وجه، ويمكن بدلاً من ذلك ربط مصروف الطفلة بالمهام الموكلة ليها، فإذا قامت بإنجاز أي منه ففي هذه الحالة ينقص من مصروفها، مما يجعلها حريصة على إتمام ما يطلب منها لأخذ مصروفها كاملاً.

## نصائح

### كيف تتخلص من بقع مزيل العرق؟

فرانكفورت - تُفسد بقع مزيل العرق ذات اللون الأصفر، والتي تنتشر تحت الإبسط المظهر الأبيض للقميص أو التيشيرت خلال فصل الصيف. فكيف يمكن التخلص منها؟

للإجابة عن هذا السؤال أوضح منتدي الغسل الألماني أن بقع مزيل العرق تنشأ عندما يتماهى العرق مع مزيل العرق، مشيراً إلى إمكانية التخلص منها بواسطة مسحوق غسيل يحتوي على مزيل للبقع أو بواسطة المستحضرات المخصصة لإزالة بقع العرق.

وإذا ظلت البقع موجودة فيمكن حينئذ استخدام محلول حمض الليمون (حمض الستريك)، كما يمكن اللجوء إلى المستحضرات المخصصة لإزالة الصدا. وبعد المعالجة الأولية يتم غسل قطعة الملابس في الغسالة الأوتوماتيكية كالمعتاد.

ولتجنب ظهور بقع العرق يمكن ارتداء ملابس فضفاضة مصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن والكتان والصوف، الأمر الذي يسمح للعرق بالتبخر بسهولة أكبر.

كما يمكن التأكد من جفاف مزيل رائحة العرق المضاد للتعرق قبل ارتداء الملابس أو استخدام "منتج جاف" مثل البخاخ.

وينصح الخبراء بعدم استخدام كمية كبيرة من المنتج، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور البقع الصفراء.

وبعد التعرق وليفة جسدية طبيعية لذلك لا يمنع مزيل العرق من التعرق، ويعتبر المزيج الذي يحصل بين جميع المكونات مجتمعة السبب الحقيقي الذي يقف وراء ظهور البقع على الملابس. وتظهر بقع العرق الصفراء إذا تركت حتى تجف ويقتد دون غسل فترة طويلة.

وينصح الخبراء بعدم ترك البقع لمدة طويلة على القماش حتى لا تصبح إزالتها أصعب مستحلاً.



## جمال

### التغذية الصحية سر نضارة البشرة

برلين - قال المركز الاتحادي للتغذية إن التغذية الصحية تعد بمثابة سر نضارة البشرة؛ فهي تمد البشرة بالعناصر المغذية اللازمة، مما يمنحها مظهراً مشرقاً ونضراً يشع شباباً وحيوية.

وأوضح المركز الألماني أن النظام الغذائي ينبغي أن يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحارب ما يعرف بـ"الجذور الحرة" (Free Radicals) التي تهاجم الخلايا وتعجل بالشيوخة والتجاعيد. ويتمتع فيتامين C وفيتامين E والإنزيم المساعد Q10 بتأثير مضاد للأكسدة، والمصادر الغذائية الغنية بهذه العناصر هي المكسرات والفواكه الحمضية والجزر والطماطم والكرم والنوت الأزرقي.

كما يلعب فيتامين B7 المعروف أيضاً باسم "البيوتين" دوراً هاماً في تمتع البشرة بالصحة والجمال، وتتمثل مصادره الغذائية في الكبد ورقائق الشوفان والبيض والسيانخ. ويتميز الكبريت بتأثير طارد للسموم من الجسم؛ ذلك أنه يعمل على تطهير الكبد من السموم، مما يساعد على خلو البشرة من الشوائب والمصادر الغذائية الغنية بالكبريت هي البصل والفنوم والفجل والكرنب.



## الانتقاد والازدراء واللامبالاة سلوكيات منذرة بالطلاق

كبيراً أو صغيراً، لأن الاعتراف باننا نلعب دوراً في تدمير العلاقة يجعل من السهل تقاسم الأعباء.

ويمكن ملاحظة مرحلة اللامبالاة في محاولات أحد الطرفين التخلي عن دوره في العلاقة. وقد يكون ذلك مباشرة بقوله "أنا لا أهتم"، أو غير مباشر عن طريق الانفصال نفسياً أو جسدياً عما يدور في المنزل.

وفي دراستها المنشورة عام 2020 قدمت لورين شتيغلر، أستاذة طب نفس الأسرة بجامعة شرق كارولينا، نتائج دراستها لسوء التواصل بين الزوجين، وفيها كانت النساء هن المبادرات بفتح النقاش في الأمور المسكوت عنها، بينما كان الرجال هم المحركون الرئيسيون للعلاقة نحو مرحلتها الازدراء واللامبالاة. وينصح الخبراء الزوجات بأن تكون على دراية باحتياجات زوجهن؛

فالتواصل الصحي على مستوى عميق يعني القيام بأكثر من مجرد سؤال عن كيفية مرور اليوم، ويعني التواصل بطريقة تلي الاحتياجات العاطفية والجسدية والروحية ودعم الزوجين لبعضهما البعض ومحاولة إدراك زيف الصور الذهنية السلبية عن العلاقة.

قيمة الاحترام، فبيد أحدهما بالسخرية من الآخر، وينادي بصافته السيئة، ويحاكي لغة جسده وطريقته في الكلام لإهانته، ويرمقه بنظرات عدائية. ويتجاوز الازدراء مرحلة الانتقاد، لأنه بازراء الزوج لشريكه حياته يفترض تفوق مكانته عليها أخلاقياً أو فكرياً أو عاطفياً، ويشير إلى عدم أهليتها لتدارك الأخطاء لأنها "لا تفهم" و"لا تشعر"، حسب تصوره.

**انتقاد الشخص يختلف عن الشكوى من سلوكه، والانتقاد هو هجوم عام وهمد لجوهر كيانه وتشكيك في الثقة المتبادلة**

ربما يكون ذلك طريقة أحدهما لإثارة تعاطف الآخر وشفقته، لكنه يظل السلوك الأشد تدميراً للعلاقة.

وتعد النزعة الدفاعية الرد المضاد من الطرف الآخر للتعبير عن عواطفه المتأذية من الانتقاد، في صيغة "ستت أنا، بل أنت المسؤول"، والاستخفاف بمخاوف الطرف الأول ورفض تحمل مسؤولية الأخطاء، في حين أنه من الأفضل لكلا الطرفين تجنب التصيد وتحمل المسؤولية عن أي جزء كان،

البيانات التي جمعها، وهي: الانتقاد، والازدراء، والنزعة الدفاعية، واللامبالاة. وأكد أن الأزواج الذين مروا بتلك المراحل الأربع سينفصلون خلال 6 سنوات من الزفاف، وتوقع بدقة تزيد على 90 في المئة ما إذا كان الزوجان يتجهان نحو علاقة مرضية طويلة الأمد أم لا.

وقد لا يعني مرور أي علاقة بمراحل ما قبل الطلاق وجوب الانفصال، فالبعض يحاول إنقاذ علاقته، والبعض يستمر، لكن استمراره لا يعني قوته. إلا أن الأکید هو أن قدرة الزوجة على معرفة أنماط حل النقاشات غير الصحية في العلاقة تعد خطوة أولى للتخلص منها واستبدالها بأنماط صحية.

ويختلف انتقاد الشخص بشكل عام عن الشكوى من سلوكه، فالانتقاد هو هجوم عام وهمد لجوهر كيانه وتشكيك في الثقة المتبادلة، كان يصف الزوج الزوجة بالانانية والإهمال وعدم التفكير في كيفية تأثير سلوكياتها على الآخرين إذا تأخرت في تجهيز وجبة الغداء مثلاً، في حين أنه من الأفضل سؤالها عما إذا كانت في حاجة إلى المساعدة. وعادة ما يكون الانتقاد مصحوباً بعبارة مثل "أنت دائماً" و"أنت تكذبين" و"كنت أعلم أنك ستقولين ذلك" و"تلك عادتك"، وهي عبارات جارحة تحط من قيمة الصحية.

أما الوصول إلى مرحلة الازدراء فيعني افتقاد العلاقة بين الزوجين

كما اعتبر عالم النفس الإكلينيكي جون غوتمان أن الازدراء مرحلة قاتلة للعلاقات الزوجية.

ودرس غوتمان سلوكيات ونظورات أكثر من 3 آلاف علاقة زوجية حديثة على مدى فترة تصل إلى 20 عاماً، وجمعت تلك الدراسة تقيماً أولياً لدرجة رضا كل فرد عن العلاقة قبل ملاحظة أنماط التواصل بين الزوجين، ثم طلب الباحثون من الأزواج وصف الخلاف الذي يعتبرونه مشكلة في علاقتهم، وحاولوا مراقبة سلوكهم عند محاولة حله.

وحدد غوتمان أربعة سلوكيات اعتبرها منذرة بالطلاق بناءً على



واشنطن - يؤكد خبراء علم الاجتماع أن الكثير من الزيجات تنتهي بسبب سلوكيات بسيطة تنم عن الاحتقار وتجاهل الطرف الآخر، وليس بسبب الخيانة كما يعتقد الكثيرون.

ووجدت دراسة نشرت في موقع "الجمعية الأمريكية لطب النفس" أن من الأسباب الرئيسية للطلاق الخيانة بنسبة 21.6 في المئة، وعدم التوافق بنسبة 19.2 في المئة. أما النصيب الأكبر من طلاق الأزواج فكان بسبب عدم القدرة على النقاش مع الطرف الآخر والتعرض للإساءة اللفظية، وذلك بنسبة 52 في المئة.

الازدراء مرحلة قاتلة للعلاقة الزوجية