

جميع أفراد الأسرة وراء فشل المرأة في إدارة بيتها

شعور الزوجة بصعوبة التوفيق بين عملها ومسؤولياتها الأسرية يزيد من متاعبها

ضاعفت منظومة الحياة المتسارعة من معاناة النساء. ومع تضاعف المسؤوليات وجدت المرأة نفسها في ميدان العمل إلى جانب الرجل في خطوة أكد الخبراء أنها أصبحت من الضرورات لتدبير نفقات العيش. ومع العودة من السدوم تجد الزوجة دواما آخر في انتظارها داخل المنزل ما يشعرها بالحمل الزائد عن طاقتها ويؤدي إلى فشلها في إدارة شؤون بيتها وأطفالها.

مجاوبة طلبات أبنائها، وفي المقابل لا تجد الوقت الكافي لرعايتهم والإحاطة بهم نفسيا ما يجعلها تشعر بالتقصير نحوهم وتحس أنها فشلت في الاهتمام بهم.

وقالت لـ"العرب" من الصعب أن توفق الزوجة لوحدها بين كل المتطلبات الأسرية، فالزوج أيضا يجب أن يتقاسم الأعباء مع زوجته وإلا فإن الحمل سيتقل كاهلها ويؤدي إلى فشلها في رعاية أسرته وزوجها وأطفالها.

ويستغل الكثير من الأزواج رغبة المرأة في الخروج إلى العمل والبحث عن الاستقلالية وقدرتها على تسيير شؤونها المنزلية والأسرية والقيام بمهام متعددة والإحاطة بالأبناء من جميع النواحي، ويتخلون عن مسؤولياتهم الأسرية جميعها للزوجة لتنمية الجانب الاتكالي بداخلهم بحثا عن راحتهم في مقابل إرهاق الزوجين مما يؤثر سلبا على العلاقة بين الزوجين ويؤدي إلى انهيارها.

وتنقسم الكثير من العلاقات الزوجية بتهرب الزوج الاتكالي من القيام بمسؤولياته، في مقابل إلقائها على عاتق الزوجة.

وتكتشف الكثير من الزوجات بعد الزواج أن شركاء حياتهن ضعفاء الشخصية في التعامل مع متطلبات الحياة الزوجية، ويتخلون كاهلهم بحمل الأعباء المنزلية بالإضافة إلى الأعباء المادية ويختون عدم استعدادهم للقيام بأي شيء في وجود الزوجة.

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن الاتكالية أصبحت منتشرة في وقتنا الحالي وذلك بخروج الزوجة إلى العمل والبحث عن إثبات ذاتها والمساواة مع الزوج والتي يجدها بعض الأزواج فرصة للإلقاء كافة المسؤوليات على عاتقها بدءا بأعمال المنزل وتربية الأبناء وصولا إلى الاعتناء عليها في قضاء شؤون المنزل المادية. وأشاروا إلى أن الكثير من الأزواج ينسحبون من الإشراف على تنشئة أبنائهم ويحملون زوجاتهم مسؤولية فشلهم.

وقالت غادة محمد يحيى زكريا مديرة مهارات حياتية ووظيفية يجب أن يتم تقسيم المسؤوليات التي تخص المنزل، وتكاليف الحياة الزوجية ما بين الزوجين بالتراضي لتسيير الحياة الزوجية بسلا. وأضافت أنه إذا كان ما



رأية القيزاني صحافية تونسية

فرض النمط المعاصر للحياة وضعا جديدا على الأسرة يستلزم المشاركة الفاعلة من الرجل في إدارة شؤون المنزل، سواء بمساعدة أولاده دراسيا أو مد يد العون لزوجته لإنجاز المهام المطلوبة منها في عيش الزوجية، خاصة أن كليهما يعود من دوامه ليجد أمامه دواما آخر داخل المنزل.

ويؤكد العديد من الزوجات أنهن يقمن بالمطلوب منهن وأكثر داخل المنزل وخارجه، ومع ذلك فهن يعانين من تجاهل الأزواج لهن وتركهم شؤون المنزل من دون تدخل بما في ذلك متابعة الأبناء دراسيا.

وباتت تلك الظاهرة متكررة عند معظم الأسر العربية ما دفع الزوجات إلى رفع أصواتهن بالشكوى مطالبات الرجال بالوقوف إلى جانبهن ومساعدتهن في الدوام المنزلي. ورغم أن من بين الرجال من يقول إن المرأة وحدها غير قادرة على إدارة شؤون البيت خاصة تربية الأبناء إلا أنهم أكدوا أنهم يرفعون أيديهم بالفعل عن الأعمال المنزلية.

الكثير من الأزواج يستغلون رغبة المرأة في الخروج إلى العمل والبحث عن الاستقلالية ويتخلون عن جميع مسؤولياتهم الأسرية

وقال محمد التومي خمسيني وأستاذ تعليم ثانوي لـ"العرب" إنه لا يساعد زوجته في الأعمال المنزلية لأنه لا يعرف أصلا كيف يغسل الأواني بطريقة جيدة أو كيف يرتب البيت لأنه لم يتعود على ذلك عندما كان شابا. وأشار التومي إلى أن المهمة التي يجيدها هي تدريس ابنته وهو الأمر الذي يريح زوجته وأكد جيهان بن محمد موظفة في القطاع الخاص أنها تعمل بوظيفتها القارة وتستغل نهاية الدوام في عمل إضافي لتحسين عائدات الأسرة و

جمال خمس إطلاقات جذابة في الصيف

ديبي - يقدم خبراء التجميل لدى فلورمار صيحاتهم الخمس للمتمتع بإطلاقات جذابة ومفعمة بالأنوثة هذا الصيف.

• **البشرة المؤثرة:** على البشرة الصحية أن تعتمد على كريم أساس لكل ماكياج الصيف من منطلق أن الجمال يبدأ من الداخل. يمكن لأي امرأة الحصول على بشرة براقة شابة بواسطة بعض الحيل القليلة ومساعدة بسيطة من المنتجات الصحيحة في مجموعة الماكياج الخاصة بك.

• **العيون الدافئة:** يفرض فصل الصيف الاعتماد على الدرجات الدافئة، حيث تظهر الألوان الطبيعية العيون وتمنح الشكل إشراقا عاما.

• **الواجب المنطوق:** تسريح الحواجب بالفرشاة هو صيحة هذا الموسم؛ فالحواجب المنقوشة غير المستوية والتي تتضمن مشاعر تلقائية تناسب تماما البشرة الصيفية المشرقة. إنها موضة جديدة ستستمر مدة معينة.

• **الخدود الوردية:** تورد خفيف على الخدين يمنح وجهك دائما إشراقا الشباب. ليناسب هذا اللون الصيف اختاري أحمر خدود طبيعيا باللون الوردية أو لون الخوخ. ضعيه بخفة على خديك ليمنحك حمرة الشمس الجميلة.

• **الشفاه اللامعة:** تخلصي من هذا اللون الباهت وقضي هذا الصيف بشفتين لامعتين. الشفاه المتألقة شديدة اللعان هي آخر موضة هذا الموسم. اختاري الألوان القوية لتكوني مذهلة.

وتعد البشرة ذات المظهر الصحي بشرة مشرقة وناعمة. وبالإضافة إلى العوامل الوراثية وشرب الكثير من الماء، يمكنك الحصول على بشرة ذات مظهر صحي من خلال اتباع روتين العناية

متوازن ومتسق للعناية بالبشرة. وإذا كنت تستطعين تنظيف بشرتك بشكل صحيح ووضع المرطب، فانت في الطريق الصحيح للحصول على بشرة مشرقة ومتألقة. ويمكن للمرأة أيضا الحصول على بشرة متألقة ومشرقة بإدخال بعض التغييرات البسيطة على روتين العناية بالبشرة.



إلقاء كافة المسؤوليات على عاتق المرأة خطر على صحتها

وطلب الخبراء من الرجال مد يد العون لزوجاتهم، بدلاً من التخاذل الملاحظ على بعض الشباب من الأزواج اليوم، حيث أن الأمور لا تسير على وجهها الصحيح، فإذا كان على الزوجية أن تدخل المطبخ، وكان الرجل يأنف أن يفعل هذا لا أقل من أن يقوم بدور آخر يناسبه كأن يعين الأبناء في دراستهم. وأكد الخبراء أن ذلك يحفظ للأجيال القادمة قدرتها على أن تسيير سيرها صحيحاً لأن الابن الذي

وأضافت أنه في الماضي كان هناك الكثير من الشعور بالمسؤولية، ولم يكن الزواج لدى الآباء والأمهات مجرد لعبة، بل اهتمام وتربية ومسؤولية مشتركة.

وقالت "لأسف سعت المرأة لنيل حقوق أكثر فساء الأمر بالضرر الشديد عليها، وكثير من الرجال أعجبوا الأمر خاصة أن تضحيات المرأة أصبحت أكثر مما هو مطلوب منها". ويرى خبراء العلاقات الأسرية أنه من المهم جداً أن يكون هناك تعاون ما بين الزوج والزوجية في تحمل المسؤولية، فالأمر لا يوفر الكثير من الجهد فقط، بل إنه يساوي الراحة النفسية الكبيرة للجانين. وأشاروا إلى أن الزوجة المرهقة طوال الوقت من عملها خارج المنزل والمتوترة إذا وجدت تعاوناً من الرجل فإن ذلك سيسهل الأمر عليها.

يكون مجرد أحلام فقط لا غير، فالتربية لدينا فيما يخص هذا الأمر خاطئة إلى أبعد مدى، والمرأة في النهاية تشعر بانها خدعت، وأن عليها أن تقوم بكل المسؤوليات الخاصة بالمنزل بمفردها، والسك يدخل في موضوع الزواج والصالحات، والمسؤوليات، وهو يظن أن هذا الأمر مجرد لعبة ليس إلا".

وأكدت أن العديد من الأزواج يرون أن الزوجية هي المسؤولة عن الأسرة والبيت مسؤولية كاملة، حتى وإن كانت هي الأخرى تعمل مثلما يعمل الزوج، بينما هو ينفذ بديه من كل شيء، وهذا الأمر ولد مشاكل لا حد لها كون الزوجة تضحى لأبعد الحدود، والرجل لا يقوم بدوره.

وأشارت مديرة المهارات الحياتية إلى أنه من البداية ومنذ فترة الخطوبة ينبغي أن يجلس الطرفان معا ليتفقا ويحددوا الصالحات المتعلقة على عاتق كل منهما، وبصراحة ووضوح يجب أن يقول لها الرجل إن عليها أن تفعل كذا وكذا، وعندما يكون لدينا أبناء فيكون دورك على النحو التالي، وهكذا تعرف جيداً ماذا عليها وما مسؤولياتها. وعن كيفية معالجة المشكلة من جذورها في المجتمعات العربية قالت غادة "خشى أن يكون حل هذا الأمر بصورة جماعية حقيقية لا يعدو أن

نصائح ذهبية لمرضى السكري في الرحلات البحرية

مثل الدوار وارتعاش اليدين. وهنا ينبغي تناول الجلوكوز في شكله السائل. وبالنسبة إلى مرضى السكري من النوع الأول، الذين يرتدون مضخة الأنسولين، يمكنهم خلعها قبل السباحة، مع مراعاة تغطية الكانيولا المتصلة بالجلد بواسطة لاصقة مقاومة للماء، كما يمكن فصل المضخة. ويمكن أن يتم تناول وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات مثل قضب الموسلي قبل الغطس في الماء. وإذا كانت القيمة عالية جدا فمن الضروري الحصول على جرعة إضافية من الأنسولين مسبقاً.

برلين - أكدت الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى السكري على ضرورة مراعاة بعض النقاط المهمة خلال الرحلات البحرية، مثل ضرورة جفاف اليدين عند قياس نسبة السكر في الدم؛ لأن الماء قد يؤثر سلباً على نتيجة القياس. وأضافت الجمعية أنه يتعين على الجسم توليد المزيد من الحرارة إذا كانت المياه باردة للغاية، ما يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة، ومن ثم انخفاض نسبة السكر في الدم، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال ملاحظة بعض الأعراض



الكتابة اليدوية تحسن المهارات الحركية للطفل

تقول كارين هرمن جيمس، أستاذة في قسم علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة انديانا، "الكتابة على لوحة المفاتيح ليس لها التأثير ذاته (الذي تحدثه الكتابة اليدوية)".

وفي الدراسة التي أجريت في جامعة انديانا وجد الباحثون أنه بعد أربعة أسابيع من التدريب أظهر الأطفال الذين تدربوا على الكتابة اليدوية نشاط دماغ مماثلاً للموجود لدى شخص بالغ. كما حسنت الكتابة اليدوية قدرة التعرف على الأحرف، وهي الدليل رقم واحد على القدرة على القراءة في سن الخمس سنوات. وقد وجد الباحثون الذين اختبروا طلاباً من المرحلة الثانوية أن الأطفال كانوا قادرين على كتابة مقالات أكثر إبداعاً - وبسرعة أكبر - لدى كتابتهم يدويًا باستخدام القلم وليس بواسطة الكتابة على لوحة المفاتيح.

الخاصة بتعلم لغة جديدة بشكل مدهش وأسرع وأفضل بكثير مما لو حاولوا تعلم نفس المادة عن طريق الكتابة على لوحة المفاتيح أو مشاهدة مقاطع الفيديو. ووفق عدد من الباحثين تمكن كتابة أي مادة باليد من تقوية الذاكرة وتحسين التذكر. واقتصر الباحثون أن الكتابة اليدوية تشتمل على مناطق متعددة من الدماغ مسؤولة عن المهارات الحركية والرؤية والفهم، ومن ثم يمكن تحسين التعلم والذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات عن طريق كتابة المعلومات بخط اليد مثل ملاحظات مواد القراءة المهمة.

وقال الباحثون إنه عندما يكتب الطالب على لوحة مفاتيح الكمبيوتر يسير دائماً بشكل مستقيم، لكن مع الكتابة اليدوية يعتمد على الزوايا والدوران والاتجاه إلى الأعلى والأسفل ورسم الخطوط، مما يساعد على ثبات الصورة في الذاكرة. وأظهرت الدراسات أن الكتابة اليدوية تزيد من نشاط الدماغ وتصلق المهارات الحركية الدقيقة وتمكن من التنبؤ بالنجاح الأكاديمي للطفل، وهو ما لا يمكن القيام به من خلال الكتابة على لوحة المفاتيح. وبالنسبة إلى الأطفال تعد الكتابة اليدوية مهمة جداً. ولا يهم مدى إجادتهم لها، وإنما المهم هو ممارستهم الكتابة اليدوية والتمرن عليها.

وأظهرت الدراسة المنشورة في مجلة علم النفس "ساينس سايكولوجي" في 29 يونيو 2021 أن ميزة التعلم المكتسبة من الكتابة اليدوية مرتبطة بالتجربة الحركية الإراكية للكتابة باليد، مما يعمل على إشراك مناطق الدماغ الحسية التي لا يتم تنشيطها عن طريق الكتابة على الآلة الكاتبة، ويساعد هذا النشاط العصبي الطلاب على التعلم بشكل أفضل. ووفقاً للدراسة تحسّن الكتابة اليدوية المهارات الحركية الدقيقة وتخلق تجربة إدراكية تساعد البالغين على تعلم المهارات المتعلقة بمحو الأمية



الكتابة اليدوية مهارة صحية