

نساء بشهادات علمية يفضلن الأسرة على سوق العمل

دور ربة البيت لم يعد يزج المتعلمات



هاجس الجمع بين الوظيفة والاهتمام بشؤون الأسرة لم يعد حلم فتيات اليوم، فرغم حصول الكثير منهن على شهادات علمية مرموقة إلا أنهن فضلن المكوث بالبيت تجنباً لعيش صراع داخلي بين العديد من الأدوار ما من شأنه أن يرهقهن. كما أن البعض منهن يفضلن الزواج والمكوث بالبيت هرباً من المشاركة في المصاريف اليومية.



راضية القيزاني
صحافية تونسية

لم يعد من الشائع أن تجب ربة المنزل في ما يتعلق بنوعية عملها بقولها "لا أفعل شيئاً، فأنا أمكث في المنزل"، بل صار جوابها "أرعى أطفالي واهتم بنفسي وزوجي ولا أريد أن أعيش صراخاً داخلياً نفسياً بين العديد من الأدوار". وربات البيوت هؤلاء، نساء حاصلات على شهادات علمية فضلن الأسرة على سوق العمل.

وقالت نادية عمران، أم لطفلين وحاصلة على شهادة الماجستير في المحاسبة، إنها فضلت الزواج والمكوث في البيت عن الالتحاق بسوق العمل رغم أن شهادتها تمكنها من الحصول على وظيفة مرموقة.

وأضافت أنها اختارت ذلك عن طواعية ولم يرغمها أحد من أفراد أسرتها على ذلك، لأنها ببساطة لن تقدر على التوفيق بين الانتماء بأسرتها وعملها وأطفالها. وأنه مهما حاولت خلق التوازن المطلوب، فسيكون مرهقاً لها على المدى البعيد.

وأكدت أن المرأة العاملة قد تبدو مع الزمن أكثر تقدماً في العمر من النساء اللواتي في سنّها، كان تدخل في ميدان الشيخوخة في وقت مبكر.

ويرى خبراء علم الاجتماع أن هاجس النساء في أن يكن أمهات وزوجات وموظفات يؤثر لدى البعض منهن إشكالية الصراع الداخلي النفسي للتوفيق بين كل هذه الأدوار، والذي يؤدي إلى حالة من "الارتباك الاجتماعي"، وفق قولهم.

ويشير الخبراء إلى أن نموذج المرأة الخارقة الذي يسعى الجميع إلى إيجاده في كل امرأة هو قمة الإرهاق النفسي والجسدي، فكل قدراتها.

وإذا كانت بعض النساء يفضلن المكوث بالبيت وتحمل أعباء الأسرة لأنهن لا يستطعن التوفيق بين الوظيفة والعمل الداخلي، فإن العديد من الفتيات أصبحن يسعين إلى أن يتزوجن ويمكثن بالمنزل وليقبن المسؤولية كاملة على أزواجهن حتى لا يشاركن في مصاريف البيت ولا يتحملن أي مسؤولية.

ولم يعد لقب ربوات البيوت يقلق العديد من الفتيات الحاصلات على شهادات علمية، ليصبح الأمر يشبه الظاهرة في المجتمعات الحالية. وقالت سماح قبلي موظفة بالقطاع العام إن زوجة أخيها حاصلة على شهادة علمية تمكنها من الحصول على وظيفة لكنها لا تعمل ولا تفكر في أن تقتحم سوق

العمل رغم أنها دائمة الخصام مع زوجها على الأمور المادية. وأضافت أنها لا تراعي إمكانياته المادية وأنه ملزم بتوفير كل شيء لها ولأطفالها.

وقال الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة "إن العناية بالأسرة والتفرغ لخدمة أجيال المستقبل مسألة راقية.. فأعداد المرأة الصالحة والأب المثالية هو بناء لمدرسة طيبة الأعراف. معنى ذلك أنه لا ينبغي النظر بدينية إلى المرأة التي لا تباشر مهنة أو وظيفة".

وأضاف لـ"العرب" أنه أمام تفكك الأسرة اليوم بسبب استفراق الوالدين في العمل وعدم وجود رقابة كافية على الأبناء، لاسيما أن الفساد الأخلاقي قد تسرب إلى داخل البيوت عن طريق التكنولوجيات الحديثة للاتصال، أصبحت الحاجة ملحة إلى بقاء الأم وإن كانت حاملة لشهادت عليا بجوار أبنائها حتى تكون صمام استقرار وأداة سلامة لهم.



الصحبي بن منصور
العناية بالأسرة
والتفرغ لخدمة أجيال
المستقبل مسألة راقية

وأشار إلى أن عمل المرأة هو من أجل تحصيل المال، لكن المال ليس غاية وإنما وسيلة لتوفير الرفاه الأسري، فإذا اقتضت الضرورة اليوم اختيار المرأة التفرغ لأسرتها فذلك حقها الذي يستحق التقدير والتبجيس.

وهو ما يعني أن خدمة الأسرة ليست معرة للمرأة أو منقصة من قيمتها، وإنما هي تفرغ لتربية أجيال المستقبل وتكميل دور المعلمين في إثراء معارفهم وتجاههم الدراسي والسهو على صحتهم وحسن تصرفهم في المجتمع.

وتعتقد بعض النساء أن هناك خلافاً في بعض المجتمعات التي لا تشجع بان

شغل البيت يكفيهن

يحصل عليها الفرد بوجوده في مكان ما، وارتباطها بخروج المرأة للعمل ومشاركتها الحياة العامة، فهي لا تعتبر من العمل في المجال الخاص داخل المنزل. يمنح المكانة الاجتماعية المطلوبة، وبهذا تجد أن قيم العفة والأمومة مجرد خرافات وإشاعات ترُوج لها المجتمعات لتزييف وعي المرأة، كي تقنع بالبقاء في المنزل. لسبب ذلك، كان هناك دعوات نسائية لدفع المرأة نحو تحقيق المكانة الاجتماعية المطلوبة بالنزول إلى سوق العمل وتحقيق الاستقلال المادي المطلوب.

وقالت الأخصائية النفسية عهدو المنتشة، أم لطفل، والتي تركت عملها عندما علمت أنها حامل، إن ابتعاد الأم عن الابن يؤدي إلى إحداث خلل في مفهوم العواطف والمشاعر، وهو لا يستوعب أن أمه التي تزوده بالحنان ذاتها التي تغيب عنه لساعات، فيصاب بحالة من الانقسام النفسي في ما بعد، بحسب وصفها، والتي تظهر أعراضه أكثر في مرحلة المراهقة.

وتضيف المنتشة "عدا عن وضع الطفل في مراكز للرعاية المسماة بـ"الحضانة"، بحيث يترك الأهل الطفل بين يدي شخص غريب في بيئة لم يعتد عليها لساعات طوال، مما يؤدي لإصابته بصدمة نفسية، تنجم عنها قلة ثقته بوالديه، في ظل شح الرعاية والاهتمام". وتتابع أن النساء اللواتي يخرجن اضطراراً بدواعي مشاركة الزوج ومساندته، لا بد أن يحاولن قدر الإمكان إيجاد قنوات للتواصل الفعال مع الطفل، كمنحه وقتاً نوعياً، ومشاركته اهتماماته وميوله، وتزويده بالمعرفة التي تعينه على مواجهة الحياة في ما بعد، قائلة "كنت أجمع أطفالي بعد عودتي من العمل، أسألهم عن تفاصيل يومهم، كنا نفتح حواراً عن كل شيء، المهم أن نتحدث".

جمال جواهر الأسنان أحدث صيحات عالم التجميل



جواهر الأسنان يتم تركيبها على اثنين من الأسنان على أقصى تقدير ما يجعل الأسنان تتلألأ عند الابتسام، ويمنح المرأة مظهراً ساحراً

القلق منه حيالها، إلا أنها تحتاج لأن يتم تركيبها بشكل سليم حتى تثبت جيداً أثناء حركة الفم وتناول الطعام وخلافه. وبإمكان المرأة شراء عدة جواهر الأسنان وتركيبها بنفسها في المنزل، أو زيارة متخصص صحي أو طبيب أسنان لتركيبها للمرأة.

ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Elle" أن جواهر الأسنان (Tooth Gems) تمثل أحدث صيحات عالم التجميل في صيف 2021 على غرار عارضة الأزياء الشهيرة "بيلا حديد".

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والموضة والجمال أنه يتم تركيب جواهر الأسنان على اثنين من الأسنان، مشيرة إلى أنها تجعل الأسنان تتلألأ عند الابتسام، ما يمنح المرأة مظهراً ساحراً بإسرها.

وأضافت "Elle" أن المكياج ينبغي أن يتسم بالبساطة والهدوء مع هذه الصحة، وذلك كي لا تبدو الإطلالة متكلفة ومبالغ فيها؛ حيث يكفي أن تبدو البشرة متجانسة وموحدة مع وضع القليل من ظلال الجفون والمسكارا.

ومن ناحية أخرى، شددت "Elle" على ضرورة العناية الجيدة بالأسنان، وذلك لتجنب تكاثر البكتيريا على الجواهر، مشيرة إلى أنه ينبغي خلع الجواهر - عند الرغبة في ذلك - لدى طبيب الأسنان أيضاً.

وتعد الجواهر التجميلية الصغيرة التي تُستخدم لتزيين الأسنان صيحة موضة تجميلية مرحة بإمكانها إضفاء جمال وبريق إضافي لابتناسمة المرأة، كما أنها آمنة تماماً ولا يوجد ما عليها

العلاقة بين النظام الغذائي وظهور علامات الشيخوخة وطيدة جداً

الاعتناء بالتيلوميرات باتباع نظام غذائي جيد. وفي البداية ينصح جوب باستهلاك كميات قليلة من السكر والمنتجات المعالجة الأخرى، والتي تسبب في تكوين "الجذور الحرة"، التي تتلف الخلايا والجينات الموجودة بها وتخفف الالتهابات داخل الجسم، وهو ما يدمر التيلوميرات.

وقالت الكاتبة جوليا لوباخ في تقريرها الذي نشره موقع "أف.بي.ري" الروسي إن السكر مسؤول عن زيادة الوزن وتجعد البشرة وترهلها.

وأضافت أن هذه الدهون المتحولة توجد بشكل خاص في الوجبات السريعة والبطاطس المقلية والأطعمة المعلبة والمجمدة، وكل أنواع الأغذية غير الصحية. وفي الحقيقة، لا تسبب هذه الدهون زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب فقط وإنما تعقد أيضاً عمل الشرايين وتجعل تدفق الدم نحو الجلد أضعف، مما يؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

ويوصي جوب بالإكثار من الفواكه والخضروات، والتي تحتوي على مضادات الأكسدة المحيدة للجذور الحرة. مع العلم أن الشاي الأخضر والقهوة هي الأخرى تحتوي على مضادات الأكسدة.

ولإبطاء الشيخوخة ينصح خبراء التغذية بنظام البحر المتوسط، الذي يقوم على الكثير من الخضروات والفاكهة والبقوليات والزيوت الصحية كزيت الزيتون والقليل من اللحوم والأسماك.

برلين - يطمح معظم البشر للتمتع بصحة جيدة لأطول فترة في العمر وعدم ظهور ملامح وعلامات الشيخوخة عليهم مبكراً. وقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أن ثمة علاقة وطيدة بين النظام الغذائي وظهور هذه الأعراض، على الرغم من أنها لم تكشف بعد عن الآلية الكامنة وراء هذه العلاقة.

وقال الصحافي الطبي الألماني أندرياس جوب إن فئة قليلة من الناس هم من على راية بصدى أهمية التغذية لآليات الإصلاح في الجسم، مشيراً إلى أن العلم يشير بأصابع الاتهام للتيلوميرات الموجودة بالكرموسومات.

وأوضح جوب أن التيلوميرات مهمتها تتركز في حماية اليرامح الجينية للخلايا، لكن مع كل انقسام خلوي تصبح التيلوميرات أقصر قليلاً وتصح الكروموسومات غير مستقرة مع تقدم العمر أكثر وأكثر، كما أن الخلايا لم تعد تؤدي مهامها أيضاً بالشكل السابق، ولم تعد قادرة على التجدد.

ومن جانبها ترى البروفيسورة كريستينا نورمان، رئيسة قسم التغذية وعلم الشيخوخة في المعهد الألماني لأبحاث التغذية بوتسدام - ريبروك، أن التيلوميرات تلعب دوراً عندما يتعلق الأمر بالشيخوخة، لكنها ليست الوحيدة، التي تتحمل مسؤولية ظهور أعراض الشيخوخة، فهناك العديد من البات الشيخوخة، بما في ذلك تلف الحمض النووي أو استنفاد الخلايا الجذعية. وحتى لو لم تكن التيلوميرات مسؤولة وحدها عن عملية الشيخوخة في الجسم، فهناك دليل على أنه يمكن

الموسيقى تساعد الكثيرين على تجاوز الأزمات

بالإضافة إلى ذلك، أتاح عزف الموسيقى فرصة للتأمل الذاتي. وبحسب الدراسة، كان للتركيبات الجديدة المستوحاة بشكل خاص من الجانحة، إلى جانب الأغاني القديمة مع النصوص التي أعيدت صياغتها للتماشى مع أوضاع الجانحة، دور مهم.

ووجدت الدراسة أن "موسيقى فايروس كورونا" هذه أتاحت الفرصة للرد بشكل جماعي على التحديات الاجتماعية وعززت قدرة الفرد والمجتمع على المقاومة. وشملت الدراسة أكثر من 5 آلاف شخص من ألمانيا وفرنسا وبريطانيا وإيطاليا والهند والولايات المتحدة، والذين أجابوا على استبيان عبر الإنترنت خلال الإغلاق الأول في الفترة من أبريل حتى مايو 2020 حول تعاملهم مع الموسيقى خلال الأزمة.

وفي المقابل، استخدم الأشخاص ذوو النزعة الإيجابية في الغالب الموسيقى للتفاعل الاجتماعي. ووجدت الدراسة أن الاستماع إلى الموسيقى وعزفها يمنحهم شعوراً بالانتماء والتواصل الاجتماعي.

الناس بها تعاملهم مع الموسيقى أثناء الأزمة. الاستماع إلى الموسيقى وعزفها يوفران إمكانيات مختلفة للتغلب على الأزمة".

أنواع الموسيقى لعبت دوراً محورياً في تجاوز أزمة كورونا حيث أدى الاستماع إليها إلى استراتيجيات مختلفة للتكيف مع الأزمة

استراتيجيات مختلفة للتكيف مع الأزمة. وأشارت الدراسة، التي نشرت في دورية "اتصالات العلوم الإنسانية والاجتماعية" إلى أن أكثر من نصف الذين شملتهم الدراسة ذكروا أنهم استخدموا الموسيقى للسيطرة على عوامل ضغط نفسية واجتماعية. وقالت ميلاني فالد - فورمان، المديرية لدى معهد ماكس-بلانك "من اللافت للنظر أنه ليست الموسيقى هي التي تعمل كمساعد للتغلب (على الأزمة)، بل السلوك المرتبط بالموسيقى، أي الطريقة التي غير

فرانكفورت (ألمانيا) - كشفت دراسة ألمانية أجريت على أكثر من 5000 شخص من ست دول في ثلاث قارات أن الموسيقى تساعد الناس على تجاوز أوقات الأزمات، مثل أزمة جائحة كورونا الحالية.

وأظهرت الدراسة، التي أجراها معهد ماكس بلانك للجماليات التجريبية في فرانكفورت، أن الأغراض المختلفة من الموسيقى لعبت دوراً محورياً في ذلك، حيث أدى الاستماع إلى الموسيقى وصنعها إلى



التغذية المتوازنة تؤخر علامات الشيخوخة