

كورونا يغير عادات الزواج في تونس

الحجر الصحي يلغي مراسم الزفاف ويحولها إلى شكليات



عرس استثنائي

التغييرات على المدى البعيد، وتلغى الكثير من العادات التي ظهر أنها غير ضرورية لإتمام الزواج. وأوضحوا أن هذه الجائحة على الرغم من سلبياتها العديدة وتهديدها لأرواح الملايين في مختلف دول العالم إلا أنها لا تخلو من جوانب إيجابية، حيث أصبح حفل الزفاف لا يتطلب بالضرورة تكاليف كثيرة تنقل كاهل العروسين بل يمكن أن يتم بتكاليف بسيطة تجنبهما التذابين وما يسببه من مشكلات قد تهدد استقرار علاقتهما الزوجية وتحكم عليها بالانهيار المبكر. وتولّى الأسر التونسية حفلات الزواج أهمية كبيرة وتعد لها العدة قبل أشهر وتتطلب هذه الحفلات مصاريف كثيرة بالنسبة للفئة والشباب على حد سواء.

وكشفت إحصائيات أن حوالي 50 في المئة من الشباب لا يفكرون في الزواج بهذه المناسبة، حيث كشفت دراسة أنجزت سنة 2017 أن تكاليف الزواج وصلت إلى 30 ألف دينار، مشيرة إلى أن متوسط الدخل الشهري في تونس يناهز 748 ديناراً.

وقال الخبراء إن هذه التكاليف تعتبر ضخمة أمام متوسط دخل أكثر من ضعيف، لافتين إلى أن هذه المتطلبات

وأصبح حفل الزفاف في زمن كورونا يقتصر على العائلة فقط، واضطر كثير من الأزواج في هذه الظروف الاستثنائية إلى تقبل الأمر الواقع، وقالت العروس مهيّ حمدي، التي اضطرت إلى إتمام زواجها إنها حلمت كثيرا بأن يكون يوم زفافها مميزاً نظراً إلى التحضيرات التي قامت بها بداية من الفستان وصالون الحلاقة والماكولات والحلويات التي كلفتها أموالاً كثيرة، إلا أن انتشار هذا الوباء، اندثرت معه كل أحلامها ووجدت نفسها مجبرة على الاختيار بين إتمام الزفاف مع إلغاء جميع المراسم التي أعدتها رفقة زوجها، أو تأجيله إلى أجل غير مسمى، واتفقت مع أفراد عائلتها وعائلة زوجها على إتمام الزفاف ببسط المراسم.

وحث رواد مواقع التواصل الاجتماعي التونسيين المقبلين على الزواج على استغلال هذه الفرصة للتخلص من الالتزامات المادية التي يتطلبها حفل الزفاف، حيث تم إلغاء الولائم والحفلات وقاعات الأفراح التي تتطلب مصروفات كبيرة، واقتصر الزفاف على عقد القران بحضور الزوجين والشهود.

وقال ناشط على تويتر إن الزواج في زمن كورونا نعمة لضعاف الدخل ولا حفلات تتطلب أموالاً كثيرة، وغرد آخر "ما أجمل الزواج في زمن كورونا". وقال أخصائيو علم الاجتماع إن فايروس كورونا المستجد أدى إلى تغييرات كبيرة في عادات الزواج في جميع أنحاء العالم، وقد تستمر هذه

لم يستثن انتشار فايروس كورونا في الدول العربية أي جانب من جوانب الحياة إلا وأصابه بالشلل، بما في ذلك حفلات الزواج التي خطط لها أصحابها مطولاً، وأجبر المقبلين على الزواج على التخلي عن عادات ارتبطت بحفلات الزفاف لسنوات طويلة.

تونس - حرصت العروس إلهام ساحلي على مشاركة أقاربها وأصدقائها وزملائها في العمل الذين عجزوا عن الحضور، مراسم زفافها البسيطة عن طريق مقاطع فيديو مباشرة بثتها عبر موقع فيسبوك، حيث اضطرت إلى الخروج مبكراً من صالون الحلاقة وغابت كل مظاهر ومراسم الزفاف المعتادة، بعدما فرضت الجهات المختصة في تونس على غرار بقية دول العالم في إطار الحفاظ على سلامة المواطنين من خطر فايروس كورونا، إلغاء كل حفلات الزواج والاقتصار على عقد القران بمقر البلدية بحضور الزوجين والشاهدين فقط.

ولم تتوقع العروس أن توضع أمام خيارين لم يرق لها أي منهما؛ إما تأجيل الزفاف أو الرضوخ لحفل زفاف بسيط يقتصر على عقد القران بحضور أقل عدد ممكن من الحضور، حيث، وفق تعبيرها، بعثر فايروس كورونا جميع ترتيباتها ومخططاتها وألغى جميع التحضيرات لحفل زفافها.

كما أنها لم تتوقع أبداً بعد كل الاستعدادات التي قامت بها هي وجميع أفراد أسرتهما من جهة وزوجها وعائلته من جهة أخرى، بعد اتخاذ قرار عدم تأجيل الزواج أن يمر زفافها بتلك الصورة الباهتة وبحضور أفراد عائلتها وعائلة زوجها فقط.

الزواج في زمن كورونا نعمة لضعاف الدخل والفقراء؛ لا مصاريف لا تبذير لا مدعويين ولا حفلات تتطلب أموالاً كثيرة

وتداول مواقع التواصل الاجتماعي يومياً فيديوهات وصوراً لحفلات زواج ضيقة قرر أصحابها عدم تأجيل زفافهم. وتداولت مواقع التواصل الاجتماعي مؤخراً العديد من الصور والفيديوهات لحفلات زفاف خالية من المدعويين وتقتصر على العروسين وأفراد أسرهم فقط.

وفضل عدد لا بأس به من الشباب والفتيات تأجيل الزواج بسبب الظروف الطارئة التي تعيشها البلاد، وذلك لإصرار عائلاتهم على اتباع كافة مراسم الزواج التقليدية.



جمال

الأسبرين يحافظ على نضارة البشرة وجمال الشعر

أكد موقع "يلا فيد" أن الأسبرين يعمل على إعادة نضارة البشرة من خلال تقشيرها وإزالة خلايا الجلد الميتة، بالإضافة إلى التحكم في البشرة الدهنية، لكن مع الحذر الشديد ومراقبة الوجه بشكل مستمر. كما أنه يخفف من البقع السوداء حول العين، وتستخدمه الكثير من شركات صناعة منظفات الوجه والكريمات حول العالم، حيث يمكن مزج حبات الأسبرين مع قليل من اللبن والعسل ووضعها على شكل ماسك وجه لمدة 15 دقيقة، ثم غسلها. ويساهم نفع الشبغ بما في الأسبرين لمدة ربع ساعة ثم غسله في إعادة النضارة والحيوية إليه.



لمياء المقدم
كاتبة تونسية

يجلس الرجال، هذه الأيام، في البيوت بسبب الحجر المفروض على الجميع لتفادي انتشار فايروس كورونا. وهو أمر جلل لو تعلمون، فجلوس الرجال في البيوت لأيام طويلة وربما لأسابيع ليس بالأمر الهين عليهم ولا على زوجاتهم وأبنائهم.

بعض الرجال لم يتعودوا الجلوس في البيت على الإطلاق، وبمجرد أن يفتحوا أعينهم يرتدون ملابسهم ويخرجون للعمل، ومنه إلى المقاهي والأسواق وحفلات الأصدقاء ولا يعودون إلا ساعة النوم. هؤلاء لا يعرفون في الغالب شيئاً عن البيت أو الأطفال أو حياة الأسرة، ولا بد أن وجودهم الآن في البيت لفترات طويلة يسبب لهم مشاكل لا حد لها. هناك فئة أخرى من

الرجال الذين يحبون أن يكونوا في البيوت في أوقات محددة فقط ولوقت قصير، بعد الانتهاء من العمل مثلاً، عندما يعودون ليرتاحوا لساعات قليلة قبل أن يخرجوا مجدداً للسهر أو لقضاء شؤونهم الخاصة. أما الفئة الثالثة فهم الرجال الذين تعودوا بطبيعتهم البقاء في البيت لفترات طويلة، يقطعها فقط خروجهم إلى المساجد لقضاء فريضة الصلاة وحضور حلقات الذكر أو للذهاب لزيارة شخص ما. بعض هؤلاء يعيش في البيت ولكنه لا يرى أصحابه ولا يشعر بهم، فهو وإن كان موجوداً بينهم إلا أنه يهيم في ملكوته الخاص. ولا ننسى طبعاً، الرجال الضيوف، وهم الذين يعيشون داخل بيوتهم بمنطق الضيف، يأتون ويذهبون وكأنهم عابرون، ولولا وجود مفاتيح في أيديهم لاعتقدنا أنهم ليسوا من أصحاب البيت.

ولكن أن تتخيلوا أن هؤلاء جميعهم يجلسون في البيت الآن مشغولين بين الأطفال والنساء، يستمعون إلى قصص النساء وحكاياتهن الطويلة، ويتابعون مشاجرات الأطفال ونزاعاتهم التي لا

تنتهي على جهاز التحكم، والثلاجة ومساحة الكنب، وبيرون، لأول مرة ربما، ما يحدث داخل البيت من تفاصيل دقيقة، والعلاقات التي تحكمه، وموازين القوى بين الأفراد، والتعذبات والفرغات. بعضهم سيفزع بالتاكيد لهول التجربة، وسيجد نفسه حائراً بين أن يدخل طرفاً فيما يحدث أو يبنأ بنفسه عن كل ذلك، كما تعود أن يفعل، حتى يظل ذلك البعيد المهاب، الذي يحسب لتدخله ألف حساب. آخرون قد يكتشفون أسرههم لأول مرة، وسيتعرفون على بناتهم من بين بنات الجيران، سيميزونهن من طريقة كلامهن، حديثهن، مشاكلهن، ماذا يفعلن وكيف كبرن بتلك السرعة المدهشة. وداخل بيوت كثيرة سيكون في كل منها أب يكتشف مصادفة أبوطه، وزوج تعود له صفته، وابن يرى أمه العجوز ويسمع صوتها لأول مرة رغم أنه يعيش معها منذ أعوام طويلة.

بقاء الرجال في البيوت صعب، دعونا نتفق على ذلك، إلا أنه، رغم صعوبة، لا يصل إلى مستوى الأزمة التي وضعت فيها النساء جميعهن.

برلين - تعتبر المرأة التي ترتدي سروال اليوغا وتجلس في وضعية "اللوتس" فوق صخرة منحصرة تطل على وادي يغطيه الضباب، النسخة المثالية التي تخطر على البال فيما نبحت عن فكرة التأمل. إلا أنه إذا ما كان المرء يسعى للتأمل لتهدئة عقله فنادراً ما يكون هناك منظر رائع لا توجد فيه عناصر تشتيت.

وأوضح الخبراء أنه إذا كان المرء يسعى لترتيب أفكاره المتصارعة وتخفيف الإحساس بالقلق أو الارتباك أو الريبة، فيمكنه أن يتطلع إلى التأمل المنزلي من أجل حالة ذهنية مسترخية ومبدعة وواثقة ومنظمة.

وأكدت الأبحاث العلمية الشاملة، أن التأمل يخفف الضغط والقلق ويخفض ضغط الدم ويحسن النوم والقدرة على الانتباه، ولكنه ليس ممارسة تمارس في الخارج فحسب بل وأيضاً في المنزل.. إذن ما هو أفضل مكان للتأمل في المنزل؟ هل هو القبو أم غرفة النوم أم غرفة المعيشة أم مكان المذاكرة؟

ولفت الخبراء إلى أن المكان الذي يحتوي على أقل قدر من عناصر التشنيت هو المكان الصحيح، وفي هذه

لندن - يعمل غالبية موظفي الشركات الكبرى في العالم من المنزل، تنفيذاً لنصائح منظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة انتشار فايروس كورونا المستجد. ونشرت صفحة القيادة الاستراتيجية في المملكة المتحدة رسماً توضيحياً يرصد أبرز النصائح التي تمكن الناس من تنفيذ أعمالهم من المنزل بكفاءة.

وقالت إن "التحول إلى العمل من المنزل يمكن أن يكون أمراً صعباً، لكن اتباع بعض النصائح البسيطة يمنحك القدرة على مواصلة العمل بكفاءة وفاعلية وأمان". ونصح الخبراء بالتعامل بطريقة طبيعية، وضبط وقت الاستيقاظ، وتناول الإفطار ثم ارتداء ملابس العمل، بالإضافة إلى

وضع نظام خاص بالعمل في المنزل، يكون هو الروتين الذي يجب على الإنسان اتباعه أثناء ساعات العمل المحددة داخل المنزل. وشددوا على ضرورة أن يوفر الشخص الذي يعمل من المنزل لنفسه بيئة عمل مريحة بقدر استطاعته، وخاصة المكان الذي يستخدمه في ممارسة العمل والمنضدة والمقعد الخاص به، لافتين إلى أن طريقة الجلوس أمام الكمبيوتر تساهم بصورة كبيرة في جعل كفاءة الإنسان أكبر. ورغم أهمية توفير جو هادئ للعمل، إلا أن ذلك لا يعني أن يبقى الإنسان معزولاً عن العالم، ويجب أن يتحدث إلى الآخرين من وقت لآخر. كما أنه يجب تحديد وقت للراحة خلال ساعات العمل، ومن الأفضل أن تكون مرة واحدة لمدة تتراوح بين 30 إلى 40 دقيقة، لأنها ستكون أفضل من الراحة القصيرة. ونبه الخبراء إلى ضرورة شرب الماء باستمرار، وتناول بعض الخفيفة خلال العمل.

كورونا يدفع الرجال إلى اكتشاف بيوتهم

فألزوجات رغم تذرهن الدائم من خروج الرجال المتواصل من البيت إلا أنهم يفقدن توازنهن تماماً في حضورهم الدائم وقد يصل بهن الأمر إلى عدم القدرة على القيام بأي شؤون منزلية أو تربية في وجود الرجال.

الرجال الضيوف، يعيشون داخل بيوتهم بمنطق الضيف، يأتون ويذهبون كأنهم عابرون، ولولا وجود مفاتيح في أيديهم لاعتقدنا أنهم ليسوا من أصحاب البيت

تدخل المرأة في حيرة بين هل تستمر في القيام بما كانت تقوم به كل يوم أم تعدل من نظامها بما يتناسب وحضور الرجل؟ هل تعاتب الأولاد وتنهزم وتفق نزاعاتهم أم تترك المهمة، مؤقتاً، لسيد البيت الموجود معهم الآن؟ هل تتحدث مع أخواتها وجاراتها وصديقاتها بالساعات في

التأمل المنزلي يخفف الإحساس بالقلق

الحالة ربما تكون غرفة النوم. إذا كانت مصممة لتكون مكاناً للنوم فقط فسوف تكون المكان الأمثل للتأمل.

التأمل يخفف الضغط والقلق ويحسن النوم والقدرة على الانتباه، ولكنه لا يمارس في الخارج فحسب بل وأيضاً في المنزل

كما أنه سوف يكون المكان الأمثل مكاناً واسعاً بشكل معقول، ورغم أن الراحة ليست الهدف هنا، فالإنسان بحاجة لمكان ليجلس فيه. ونصحوا باختيار مكان يتمتع بالخصوصية وواسع وهادئ، وإذا لم تتوفر هذه المساحة في المنزل، يجب القيام بتوفيرها وتحريرها من الضوضاء وتجهيزها لك التأمل في أي وقت.

وأشار الخبراء إلى أن المكان المناسب هو ذلك الذي يشعر فيه الإنسان بالراحة للتأمل، إنه المكان الذي يدخله دون أي توقعات أخرى.

نصائح

كيف تعمل من المنزل بكفاءة

وضع نظام خاص بالعمل في المنزل، يكون هو الروتين الذي يجب على الإنسان اتباعه أثناء ساعات العمل المحددة داخل المنزل.

وشددوا على ضرورة أن يوفر الشخص الذي يعمل من المنزل لنفسه بيئة عمل مريحة بقدر استطاعته، وخاصة المكان الذي يستخدمه في ممارسة العمل والمنضدة والمقعد الخاص به، لافتين إلى أن طريقة الجلوس أمام الكمبيوتر تساهم بصورة كبيرة في جعل كفاءة الإنسان أكبر. ورغم أهمية توفير جو هادئ للعمل، إلا أن ذلك لا يعني أن يبقى الإنسان معزولاً عن العالم، ويجب أن يتحدث إلى الآخرين من وقت لآخر. كما أنه يجب تحديد وقت للراحة خلال ساعات العمل، ومن الأفضل أن تكون مرة واحدة لمدة تتراوح بين 30 إلى 40 دقيقة، لأنها ستكون أفضل من الراحة القصيرة. ونبه الخبراء إلى ضرورة شرب الماء باستمرار، وتناول بعض الخفيفة خلال العمل.



الهاتف كما تفعل كل يوم أم تولى اهتمامها وقتها للرجل الجالس قبالتها؟

وكما أن هناك رجالاً لا يطبقون البقاء في البيت، هناك نساء أيضاً لا يطقن وجود الرجل في البيت، ولا طبعاً لا بد أن يتحدثن أو يرقصن أو يطنطن أو يتفنسن إلا بعد أن يستدير الرجل إلى الخارج مولياً ظهره لهن. وطبعاً لا بد أن تجربة كهذه ستترك أثرها على كل الأطراف، بين من يتقبلها ويتعلم منها ويتدارك أخطاءه، وبين من سيشعر بهول الأمر وثقله فيزيده سوءاً بافتعال المشاجرات والمشاحنات والاحتكاك بمن حوله وتحويل البيت إلى ساحة قتال مستمرة.

وفي اعتقادي أنها تجربة مهمة لكل الأسرة، رغم قسوتها ربما، فالرجال مطالبون بإبداء الكثير من الصبر والتفهم والتسامح، وبدخول المطبخ وغرف الأولاد والنساء مطالبات بفتح الطريق أمامهم وتشجيعهم واحتضانهم داخل البيت. ولعلها فرصة لنا جميعاً لتتقارب وتتعارف وننتفض على بعضنا ونكون على سجيئتنا دون زيف أو ادعاء. إنها فرصة للصداقة والشفء والمحبة واكتشاف بيوتنا، فلنستغلها جيداً.