

كيف تتجنب الطلاق أثناء الحجر الصحي

موسكو - قدم عالم النفس والكاتب والمحامي الروسي ميخائيل لابكوفسكي نصائح عملية للأزواج الذين عانت علاقتهم أثناء الحجر الصحي الكثير من المشاكل وهم على وشك الطلاق. وأشار إلى أنه خلال هذا النظام الذي أرغمت عليه أغلب دول العالم منذ فترة، بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

في حال تعرض أحد أفراد الأسرة للإزعاج، فإن أول شيء يجب أن يفعله هو اللجوء إلى ركنه الخاص وعزل نفسه لبعض الوقت

وأشار إلى أنه خلال هذا النظام الذي أرغمت عليه أغلب دول العالم منذ فترة، بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية. وأضاف أنه في حال غضب أحد الزوجين، يجب عليه عدم التشاجر مع الطرف الآخر، وإنما يمكنه الذهاب أمام المرأة والتكلم مع نفسه أو حتى الصراخ عليها، أو الذهاب إلى غرفته ووضع الوسادة على فمه ومن ثم الصراخ، فإن ذلك يبدد مشاعر الغضب عند الإنسان.



التكنولوجيا ليست في متناول جميع الأسر

تعليم الأطفال عبر الإنترنت استراتيجية تجيدها البلدان الثرية

وسائل التعليم عن بعد ليست متوفرة لكل الأسر

وأضافت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

كما أشار خبراء التربية إلى أن إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا تختلف لدى معظم الأسر، مشيرين إلى أن الحصول على خدمات الإنترنت ذات النطاق العريض أو الهواتف الذكية يرتبط بمستوى الدخل حتى في البلدان المتوسطة. لذلك، تعد البرامج التي يمكنها استهداف الأشخاص الأكثر احتياجاً بسرعة أمراً بالغ الأهمية.

وقالوا إن الصين مثلًا تعد بلدًا استمر فيه التعليم بغض النظر عن إغلاق المدارس، وتم ذلك عبر الإنترنت والتعليم عن بعد، أما البلدان أو النظم المدرسية الأخرى فكانت أقل استعداداً، لافتين إلى أن قدرة الوصول إلى الإنترنت تتفاوت كثيراً بين بلد وآخر.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

كما أشار خبراء التربية إلى أن إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا تختلف لدى معظم الأسر، مشيرين إلى أن الحصول على خدمات الإنترنت ذات النطاق العريض أو الهواتف الذكية يرتبط بمستوى الدخل حتى في البلدان المتوسطة. لذلك، تعد البرامج التي يمكنها استهداف الأشخاص الأكثر احتياجاً بسرعة أمراً بالغ الأهمية.

وقالوا إن الصين مثلًا تعد بلدًا استمر فيه التعليم بغض النظر عن إغلاق المدارس، وتم ذلك عبر الإنترنت والتعليم عن بعد، أما البلدان أو النظم المدرسية الأخرى فكانت أقل استعداداً، لافتين إلى أن قدرة الوصول إلى الإنترنت تتفاوت كثيراً بين بلد وآخر.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

كما أشار خبراء التربية إلى أن إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا تختلف لدى معظم الأسر، مشيرين إلى أن الحصول على خدمات الإنترنت ذات النطاق العريض أو الهواتف الذكية يرتبط بمستوى الدخل حتى في البلدان المتوسطة. لذلك، تعد البرامج التي يمكنها استهداف الأشخاص الأكثر احتياجاً بسرعة أمراً بالغ الأهمية.

وقالوا إن الصين مثلًا تعد بلدًا استمر فيه التعليم بغض النظر عن إغلاق المدارس، وتم ذلك عبر الإنترنت والتعليم عن بعد، أما البلدان أو النظم المدرسية الأخرى فكانت أقل استعداداً، لافتين إلى أن قدرة الوصول إلى الإنترنت تتفاوت كثيراً بين بلد وآخر.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

أكد تقرير حديث للبنك الدولي بعنوان "التعليم في زمن كورونا: التحديات والفرص" أن جائحة كورونا أدت إلى انقطاع أكثر من 1.6 مليار طفل وشباب عن التعليم في 161 بلداً، أي ما يقارب 80 في المئة من الطلاب المتحقيين بالمدارس على مستوى العالم، وذلك حتى 28 مارس 2020.

وبين التقرير أن الجائحة، التي وصفها بالخطر في زماننا المعاصر، جاءت في وقت تعاني فيه بلدان العالم من أزمة تعليمية عالمية، حيث هناك الكثير من الطلاب في المدارس، لكنهم لا يتلقون فيها المهارات الأساسية التي يحتاجونها في الحياة العملية، وأكد أنه إذا لم تتم المبادرة بالتصرف، فقد تفضي هذه الجائحة إلى ازدياد تلك النتيجة سوءاً.

ومن الآثار المباشرة التي يمكن أن تعود على الأطفال والشباب، في هذه المرحلة من الأزمة، هي خسائر التعلم أولاً، وزيادة معدلات التسرب من الدراسة ثانياً، وعدم حصول الأطفال على أهم وجبة غذائية في اليوم ثالثاً. والأكثر من ذلك، انعدام المساواة في النظم التعليمية، الذي تعاني منه معظم البلدان وفق خايمي سافيدرا، المدير العام لقطاع الممارسات العالمية للتعليم بمجموعة البنك الدولي، الذي توقع أن تلك الآثار السلبية ستصيب الأطفال الفقراء أكثر من غيرهم.

وبدورها توقعت منظمة اليونسكو أن يزيد عدد الفتيات اللاتي سيغادرن مقاعد الدراسة بسبب

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

يجب تحمل الحجر الصحي ومشاكله

نصائح

نصائح لقص الشعر في المنزل أثناء الحجر الصحي

مع تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد مرت في معظم دول العالم ثلاثة أسابيع على الأقل على إغلاق شبة تام لمرافق الحياة ومن ضمنها صالونات الحلاقة، ما دفع بالعديد إلى قص شعورهم بأيديهم فكانت من ضمنهم بعض الحالات المسلية التي ملأت مواقع التواصل الاجتماعي، لذلك قدم مشاهير المصفيين حول العالم هذه النصائح.

ويحذر المصففان تيم مكارتي وراي بيريز من استخدام المقص، إذا لم يكن الشخص محترفاً، حيث يمكن أن يؤدي استخدام المقص إلى حدوث كارثة، وقال إن الناس يمسون المقص ويبدوون في قص الشعر دون أن يدركوا ما يفعلونه.

وأضاف أنه حتى إذا قام شخص آخر بقص شعره باستخدام المقص، فقد يؤدي ذلك إلى "كارثة". ونصحنا بمشاهدة مقاطع الفيديو على موقع يوتيوب للتعرف على الطريقة الصحيحة لقص الشعر مع مراعاة الانتقائية في المشاهدة واختيار المصفيين غير المحترفين كي لا يكون المقص معقداً وملبناً بالمعلومات الاختصاصية، لذلك يمكن البحث عن قصات الشعر الأكثر تراء.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.

وأشارت "تبقى إمكانية الحصول على خيارات بديلة، مثل التعلم عن بعد، بعيدة المآل لمن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال. وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يتسبب في المزيد من الخسائر في رأس المال البشري وتقلص الفرص الاقتصادية.