

جائحة كوفيد - 19 تضاعف العبء الذهني لدى الأمهات

ما تبذله النساء من قدرة نفسية وجسدية لا يجد التقدير



مهام لا تنتهي

العزل المنزلي جعل للوقت بعداً آخر

نيويورك - استعرضت العديد من التقارير الإيجابية عن سؤال لماذا لا نشعر بالوقت خلال فترة العزل المنزلي. وقال أدريان باردون، أستاذ الفلسفة في جامعة ويك فورست، ومتخصص في فلسفة الوقت "أظن بشدة أن الكثير من الأشخاص حول العالم يشعرون بأن العزل المنزلي مستمر وأن الأيام تطير. هذا الشعور عالمي".

وقال الدكتور الفيليب جابل، مدير البرامج التجريبية في جامعة ألاباما في برمنغهام، إنه أجرى مسحاً على نحو 1100 شخص في الولايات المتحدة، وجاءت النتائج الأولية أن 48 في المئة من الأشخاص يشعرون بأن الوقت يتحرك ببطء خلال الشهر الماضي، بينما في 25 في المئة يشعرون بأن الوقت يمر أسرع من المعتاد.

ويفسر باردون الأمر بأنه يوجد داخل الدماغ ما يعرف بالوقت الداخلي أو الوقت الشخصي، وهي أنظمة تلعب دوراً في شعورنا بالوقت وتنظيم دورة النوم العادية.

وأشار إلى أن هناك الكثير من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت، لكنها تتعلق جميعها بشعورنا الداخلي بمرور الوقت، فالمتموقع أن يكون إحساسنا بمرور الوقت مختلفاً حيث نشعر أن الوقت يمتد وأحياناً يتدفق ويتحكم في ذلك، الطريقة المعقدة التي تعمل بها الأنظمة الدماغية، والمحاطة خلال فترة العزل المنزلي بالعديد من الظروف الغريبة والمزاج الشخصي المتقلب.

ولفت باردون إلى أن الإدراك الذاتي للوقت يرتبط بمزيج من العاطفة والانتباه، ويؤثر على هذه المشاعر الاهتمام الذي نوليه للظروف الخارجية، عندما يشعر الأشخاص بالراحة والاندماج عند ممارسة نوع من النشاط الروتيني أو الإنتاجي، ويطلق علماء النفس على هذه الحالة بالتدفق.

ويرى علماء أن القلق من جائحة فيروس كورونا مع غياب الدعم الاجتماعي والأشياء التي تخفف من القلق مثل العمل الروتيني والهوايات المفضلة وصلات الألعاب الرياضية، جعل هناك صعوبة في التنفيس عن هذا القلق، ولهذا يفقد الإنسان الشعور بمرور الوقت.

وينصح الباحثون بضرورة تحويل الأهداف الكبيرة إلى مهام يومية قابلة للتحقيق، حيث يمكن أن تقوم بتحديد أيام في الأسبوع للقيام بأعمال غير روتينية مثل الخيمس والجمعة، ويمكن أن يساعد هذا على التحسن والشعور بالوقت بشكل طبيعي.



موضة

تعرفي على أسرار تنسيق الألوان النيون

أفادت مجلة "بريجيت" أن الموضة النسائية تشهد في صيف 2020 عودة قوية للألوان النيون، والتي تستحضر روح التسعينات الجريئة.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الألوان النيون تمتاز بطابع صارخ يلفت الأنظار؛ لذا يتطلب تنسيقها حساً عالياً للحصول على إطلالة عصرية تناسب الحياة اليومية.

من دون تكلف أو مبالغة، وإطلالة هادئة يمكن اختيار قطعة، كبلوزة أو توب، تزهر بدرجة نيون ناعمة، على أن يتم تنسيقها مع جينز.

وتغطي هذه المبالغ المهام التي أنجزتها والتي تتحدد بين عملهن الأساسي وتربية الأطفال وتعليمهم ومتابعة الدروس عن بعد، والطبخ والتنظيف، والتريض، وقضاء الاحتياجات المنزلية ما يجعلهن ينجزن مهام أكثر من ستة أشخاص على الأقل في الوقت ذاته.

وجاءت مبادرة الأمهات الألمانيات في إطار وسم "الأولياء يتحدثون فايروس كورونا" احتجاجاً على عدم التقسيم الذي كورنوا من أرباب العمل الذين يعتبرون أن عمل الأمهات عن بعد هو أريحية يعشنها السيدات بعيداً عن ضغط العمل، ويطلبون منهن جهداً إضافياً.

كما جاء هذا التحرك الجماعي الذي شاركت فيه سيدات من كل المهن وأيضاً مدونات مشهورات في ألمانيا، لتسليط الضوء أيضاً على أهمية ربات البيوت، وعاملات المنازل اللاتي لا تتجاوز مرتباتهن الحد الأدنى للأجور، وتمتحن عمل المعلمات أيضاً.

وأكدت تقارير حديثة أن الأعباء المنزلية أثقلت كاهل النساء تزامناً مع أزمة كورونا، مشيرة إلى أن معظم

وأشارت دراسة حديثة إلى أن الملايين من النساء وجدن انفسهن بحاجة إلى تكثيف أدوارهن في المنزل مع انتشار فايروس كورونا، منبهة إلى

أن عمل الأمهات عن بعد هو أريحية يعشنها السيدات بعيداً عن ضغط العمل، ويطلبون منهن جهداً إضافياً.

وأكدت تقارير حديثة أن الأعباء المنزلية أثقلت كاهل النساء تزامناً مع أزمة كورونا، مشيرة إلى أن معظم

وأكدت تقارير حديثة أن الأعباء المنزلية أثقلت كاهل النساء تزامناً مع أزمة كورونا، مشيرة إلى أن معظم

تجربتها مع العبء الذهني الذي يبدأ ولا ينتهي، هدى حافظ أم لـ3 أطفال في أعمار متباينة، ومدرسة ترى في مهنتها رسالة جديّة وليست فقط مصدراً للعبث وأيضاً ناشطة في المجال الحقوقي والسياسي في بلد يصارع أبناؤه من أجل الف باء الحياة الكريمة.

وقالت حافظ المدرسة والناشطة في الشأن العام إن "العبء الذهني نعيشه يومياً دون أن نعرف حقيقة هذا المصطلح ولكننا نحسه عندما نخلد إلى النوم".

وأكدت أنه بعد هذه الجائحة التي عصفت بالجميع وغيرت حياة العالم، أجبر الروتين المختلف النساء على الانشغال فيه داخل البيت، وازدادت المهام بسبب العزل المنزلي، منبهة إلى أن المرأة خلقت قادرة على تعدد المهام والقيام بالعديد من المهارات في نفس الوقت، وتابعت "العبء الذهني سيف ذو حدين فمن جهة يعطي المرأة راحة نفسية لأنه يملأ أوقاتها، إلا أنه في المقابل يجهد جسدياً وفكرياً".

الملايين من النساء وجدن أنفسهن بحاجة إلى تكثيف أدوارهن في المنزل مع انتشار فايروس كورونا المستجد

وقدمت أمهات من ألمانيا مؤخرًا فواتير مفصلة تتراوح بين أكثر من 22 ألف يورو وأكثر من 200 مليون ألف يورو إلى صندوق الضمان الاجتماعي وصندوق العمل، فيها تفاصيل كل أعمالهن والمهام التي أنجزتها مع أولادهن خلال فترة الحجر الصحي الواقعة بين 17 مارس و15 مايو الجاري.

وقدمت أمهات من ألمانيا مؤخرًا فواتير مفصلة تتراوح بين أكثر من 22 ألف يورو وأكثر من 200 مليون ألف يورو إلى صندوق الضمان الاجتماعي وصندوق العمل، فيها تفاصيل كل أعمالهن والمهام التي أنجزتها مع أولادهن خلال فترة الحجر الصحي الواقعة بين 17 مارس و15 مايو الجاري.

وقدمت أمهات من ألمانيا مؤخرًا فواتير مفصلة تتراوح بين أكثر من 22 ألف يورو وأكثر من 200 مليون ألف يورو إلى صندوق الضمان الاجتماعي وصندوق العمل، فيها تفاصيل كل أعمالهن والمهام التي أنجزتها مع أولادهن خلال فترة الحجر الصحي الواقعة بين 17 مارس و15 مايو الجاري.

وقدمت أمهات من ألمانيا مؤخرًا فواتير مفصلة تتراوح بين أكثر من 22 ألف يورو وأكثر من 200 مليون ألف يورو إلى صندوق الضمان الاجتماعي وصندوق العمل، فيها تفاصيل كل أعمالهن والمهام التي أنجزتها مع أولادهن خلال فترة الحجر الصحي الواقعة بين 17 مارس و15 مايو الجاري.

وقدمت أمهات من ألمانيا مؤخرًا فواتير مفصلة تتراوح بين أكثر من 22 ألف يورو وأكثر من 200 مليون ألف يورو إلى صندوق الضمان الاجتماعي وصندوق العمل، فيها تفاصيل كل أعمالهن والمهام التي أنجزتها مع أولادهن خلال فترة الحجر الصحي الواقعة بين 17 مارس و15 مايو الجاري.

ماذا تفعل عندما يبالغ الشريك السابق في تلبية رغبات طفلك

برلين - يقول الطفل محتجاً "ولكن والدي دائماً يشتري لي هذا"، "والدي دائماً ما تسمح لي بفعل هذا". إذا كنت تعتقد أن بإمكانك إيقاف مبالغة شريك

السابق في تلبية طفلك وتلبية كل رغباته بهدف التقرب إليه، فسوف يخيب ظنك على الأرجح. بحسب نيكولا شميت، وهي صحافية علمية وأم لطفلين كتبت العديد من كتيب

الطف هو المطلوب

تصرخ الملايين من الأمهات اللاتي يتقصدن أكثر من دور وأكثر من مهنة في الحياة اليومية بشكل هستيري أو بصمت لم أعد قادرة، فالأم هي العاملة والمعيلة في الخارج والمسؤولة عن الأبناء والزوج الذي قد لا يفهم في غالب الأحيان الأسباب وراء كل هذا التعب فيقول بكل تلقائية 'كان عليك أن تطلبي المساعدة'.

بيروت - تمنح المرأة الحياة لأطفالها وهي المدرسة وعاملة النظافة والممرضة والمربية والمحاسبة والمشرقة على النور والمعنية بتنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل وهي أيضاً الطبيبة النفسية، في هذا السياق سلط تقرير لبرنامج "هي الحدث" المذاع على قناة فرانس 24 الضوء على تضاعف العبء الذهني لدى الأمهات بسبب جائحة كورونا، مشيراً إلى أنه عندما تفكر في كمية المهام التي تقوم بها الأمهات وخاصة العاملات سنكتشف مدى تعقدها وتشعبها.

ولفت إلى أن هناك الملايين من الأعصاب التي تعمل في الدماغ كل دقيقة لتؤمن وجبة على مائدة الطعام ولتنهي مهمة في مكان العمل ولتقلق على مصير الأطفال ولتدوي جروحهم عندما يلعبون وعندما يحبون وعندما يتعرضون للتمتر. وقال التقرير إن هذا المشهد المتكرر هنا وهناك أطلقت عليه في منتصف القرن الماضي أخصائية علم الاجتماع مونيكا هيكولت عبارة "العبء الذهني المعرفي" وعرفه علماء الاجتماع بأنه اضطراب الفرد إلى التفكير في مجال أو أمر معين عند وجوده جسدياً في مجال آخر.

وربطت المفهوم في البداية بتداخل الحيزين العملي والشخصي. ويختلف عن متلازمة "اليوم المزودج" فالعبء الذهني يعني الوجود في عالمين مختلفين في الوقت نفسه؛ وهو ما يعني ضرورة حمل ثقيلين في الوقت نفسه، على سبيل المثال لا الحصر عندما تفكر الممرضة خلال دوامها بنوع الحساء الذي يجب أن تعده لأطفالها عند عودتها إلى البيت.

وأضاف أنه قد لا يكون العبء الذهني حكرًا على المرأة ولكنه بكل تأكيد يطالها أكثر من الرجل لعدة أسباب منها ما هو علمي وبعضها ما هو اجتماعي أفرزته السلطة الأبوية والذكورية وأسباب أخرى لا تزال قيد الدراسة والمراقبة.

وأوضح أن "السوبر وومن" والنساء الحديديات شخصيات خيالية وعندما نقابلها في أرض الواقع يجب أن نعي تماماً أنها تدفع ثمن قدراتها الخارقة من صحتها النفسية والجسدية. وتلخص هدى حافظ من مدينة صيدا جنوب لبنان