

هاجس البيت المرتب.. إرهاب للأُم وقسوة على الطفل

ترتيب البيت على الدوام يحرم الأطفال فسحة المرح وتعلم التنظيم

عندما يتحول الروتين العادي لتنظيم البيت وترتيبه إلى هاجس لا يستطيع الكثير من الأمهات التحكم فيه يصبح مصدر إرهاب لهن وعائقاً أمام الحياة الطبيعية لأطفالهن نظراً لأنه يحد من حريتهم ويقف حائلاً أمام إبداعهم.

لندن - تشتكي أغلب الأمهات وخاصة منهن المهوسات بترتيب المنزل من الفوضى التي يحدثها أطفالهن في كافة أرجائه، والتي تتعارض مع سعيهن المتواصل للحصول على منزل مرتب وهادئ على الدوام. وترى الكثيرات منهن أن الترتيب والتنظيم لهما آثار إيجابية على الطفل، غير مدركات أن الفوضى قد تكون في بعض الأحيان مفيدة له، في حالة أطلق عليها الخبراء "الفوضى الخلاقة". وأوضح خبراء التربية والعلاقات الأسرية أن هوس النظافة والنظام يجعل الأم متسلطة وتقوم بتقييد حرية أفراد أسرتها بشكل مزعج وغير منطقي، ما يؤدي إلى مشاكل عائلية لا حدود لها، كما أنه يشكل عبئاً جسدياً إضافياً خاصة على المرأة العاملة، ما يسبب لها المزيد من التعب والإرهاق.

هوس الترتيب المنزلي يجعل من الأم متسلطة وتقوم بتقييد حرية أفراد أسرتها، ما يؤدي إلى مشاكل عائلية لا حدود لها

وقالت الكاتبة التونسية لمياء المقدم "إذا كان لديك أطفال وبيتك على الدوام مرتب ومنمق ونظيف وكل شيء في مكانه تماماً، فأنت أب سيء أو أم سيئة؛ هل يبدو هذا الحكم قاسياً؟ هو كذلك، لأن البيت المرتب على الدوام في ظل وجود أطفال، يعني أن حرماناً وجبروتاً وسلطة قوية تمارس على أطفال البيت". وأشارت في مقال نشرته "العرب" في وقت سابق إلى أن "البيت المرتب الأنيق على الدوام يعني أن طفولة تسرق من أصحابها، وخيالاً يسجن، وروحاً تطفأ". وأوضح المقدم "يتعلم بعض الآباء بان الطفل يملك مساحته الخاصة به لممارسة فضوله وتجاريه وإطلاق العنان لخياله إسا في غرفته الخاصة وإما في أحد أركان البيت المخصصة له ولإعابه، لكن الطفل يعرف في مرحلة ما من نموه فضولاً لا حد له ورغبة ملحة وقاهرة لا قدرة له على ردها، لاكتشاف كل شيء من حوله، وليس فقط العابه". وتابعت "الجدران ورقة بيضاء ضخمة

والتطلب أفكاراً من الخيال. وتوصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن الناس يكونون أكثر سعادة عند التواجد مع أصدقائهم مقارنة بشركاء حياتهم أو أطفالهم. ووجد مؤلف الدراسة الأستاذ ناغان هيدسون من جامعة ساوثرن ميتشديست في تكساس، أن 65 في المئة من التجارب مع الأصدقاء تتضمن التواصل الاجتماعي، بينما يسجلون 28 في المئة فقط من الوقت مع شركاء حياتهم، و28 في المئة في التواصل الاجتماعي.

واشنطن - وتطلب من أكثر من 400 متطوع ترتيب مدى استمتاعهم باللحظة الأخيرة مع أصدقائهم وعائلاتهم. وكشفت الاستبيانات أن قضاء الوقت مع شريك الحياة سجل أدنى الدرجات من بين المجموعات الثلاث، مع تصدر الأصدقاء يليهم الأطفال. ومع ذلك، يقول الباحثون إن النتيجة تتعلق بالنشاط بصحبة كل مجموعة وليس لأمر علاقة بالشخص الذي تمت مشاركة النشاط معه، وذلك، لأن الناس أصدقائهم، وهذه الأنشطة تشكل النسبة الأكبر من إجمالي أوقاتهم معاً.

وقال المشاركون على الدراسة "بطبيعة الحال، كان الناس يقومون بالأعمال المنزلية والأعمال المنزلية مع شركاء حياتهم أكثر بكثير مما يفعلون مع أصدقائهم". وكشفت الدراسة أن قضاء الوقت مع الأطفال أيضاً يعني المزيد من الوقت في القيام بأشياء ذات ارتباط سلبي، مثل الأعمال المنزلية والتنقلات، مشيرة إلى أنه مع ذلك، فإن البيانات لا تعكس حقيقة علاقات الناس، وفي الواقع، يشعر هيدسون بالتفاؤل بأن الناس يستمتعون بصديق بصحبة شركاء حياتهم. وأشارت إلى أن الأشخاص أفادوا بأنهم شعروا بمستويات مماثلة من

علاج الاكتئاب



فوضى خلاقة

إلى قواعد صارمة وقيود حول المهارات الإبداعية للطفل وأنه غير مسموح له بممارسة حقوقه الطفولية في الخطأ وإحداث الفوضى. ولا تتم مراعاة قدراته ومهارته التي لم تدم وتكتمل بعد، في الحفاظ على النظام واتباع القواعد. وأشار الخبراء إلى أن مرحلة الفوضى الطفولية، والتخريب والمشاعبة سمة سلوكية لا بد أن يعيشها الطفل، وتعتبر تلك الفوضى في معظم الأحيان دليلاً على رغبته في اكتشاف العالم وتجريب الأشياء من حوله. وفي أحيان أخرى قد تكون الفوضى العارمة التي يحدثها الطفل أداة لجذب انتباه الأهل لمعاناته من مشكلة عاطفية مع والديه، أو الإفراط في التذليل الذي يجعل الطفل يعتقد أن كل شيء مسموح ولا يوجد شيء ممنوع. ولفتوا إلى أن البيت المنظم المرتب بشكل دقيق رهق مؤد للطفل ولجميع أفراد الأسرة، كما أن المنزل الذي تعمه الفوضى بيئة غير صحية للتنشئة، مبتهين إلى ضرورة أن تكون هناك مرونة وأن يسمح الآباء ببعض الفوضى البسيطة.

وأوضح المختصون أن البيت النظيف المرتب والمنظم طوال الوقت هو مؤشر على تفاني الأم طوال اليوم في أعمال التنظيف والترتيب وإعداد الطعام، وقضاء الكثير من الساعات في متابعة القواعد وتطبيقها، وهذا الصنف من الأمهات لا يسمح لأنفسهن بالراحة ولا بالترفيه، لأن وقتهن مشغول، وطاقتهم تنفذ في التنظيف والترتيب والغسيل بشكل يومي. وأكدوا أن هذا الأسلوب يؤثر على صحة الأمهات النفسية، ويجعلهن غير قادرات على الاستمتاع بامومتهم، ولا اللعب مع أطفالهن؛ لأنهن مقلات بالمثالية والنظافة الزائدة، وخائفات من تهمة الإهمال في نظافة المنزل وترتيبه، مشددين على ضرورة عدم التركيز على الترتيب في ظل وجود أطفال والقبول ببعض الفوضى مقابل سعادة الأطفال وحريتهم. أما في ما يتعلق بالأطفال، فإن هوس الأمهات بالترتيب هو مؤشر على أن الأطفال غير مسموح لهم بالتجريب والاستكشاف داخل المنزل. كما أنه يشير

وتوصل الباحثون إلى أن الشخص الذي يعيش في بيئة غير مرتبة لا يخشى المخاطرة بل ويأمل دائماً في تجربة كل جديد، عكس الأشخاص الذين يعيشون في منازل أكثر هدوءاً ونظاماً. وقالت الباحثة كاتلين فوهز معلقة على نتائج الدراسة "في وقت نشاهد فيه عبر موقع يوتيوب، مقاطع الفيديو التي تكشف عن طرق ترتيب البيت وإخلائه من قطع الأثاث والأشياء غير الضرورية، فنجأنا الآن باننا يجب أن نقوم بالعكس"، موضحة "تساعد البيئة غير المرتبة صاحبها بشكل غير متوقع، حين تمنحه المرونة التي يحتاجها من أجل المزيد من الإبداع، عكس ما يتخيل الكثير من البشر". ولفتت فوهز إلى أن انتشار فيديوهات إعادة ترتيب المنازل وتنظيمها عبر مواقع الفيديوهات المختلفة، لا يعني وفقاً للدراسة الأخيرة أن العيش في بيئة منظمة هو الأمر الصواب دائماً، وقالت "إن كنت تجلس الآن في غرفتك غير المرتبة على الإطلاق، فأعلم أنك ربما تكون عقرباً".

ونبهوا إلى أنه يمكن للأُم أن تروض أو تحدد من انتشار الفوضى من خلال تقديم أماكن للعب بشكل حر للطفل، مشددين على ضرورة السماح للطفل ببعض الفوضى. وتوصلت دراسة أميركية حديثة إلى وجود علاقة بين عدم ترتيب المنزل أو التواجد ببيئة فوضوية، والقدرة الإبداعية لدى الفرد. وكشفت الدراسة التي أجريت في كلية كارلسون للإدارة بجامعة مينيسوتا الأميركية، إلى أن المنزل غير المرتب، يعد من الدلائل الواضحة على نكاه مالكه، الذي يتمتع حتماً بقدرة إبداعية تفوق غيره، مشيرة إلى أن هذا الشخص أكثر قدرة على التفكير بكل حرية، مع تمتعه أيضاً بميزة العطاء لمن حوله. وكشفت أن التواجد في بيئة فوضوية غير مرتبة يحفز الإنسان على كسر القيود والأفكار الروتينية، ما يساعد في إنتاج أفكار أخرى أكثر إبداعاً، فيما يقوم المكان المرتب بالتشجيع على الاتزان ومن ثم عدم المخاطرة، الأمر الذي يعني التأثير بالسلب على القدرات الإبداعية.

جمال

نصائح ذهبية لمكياج خريفي مميز

تتميز صيحات المكياج لهذا الخريف بابتكاراتها مع غناها بالعناصر الكلاسيكية التي تمنح المرأة إطلالة مشرقة على نحو استثنائي. وينصح الخبراء المرأة باستخدام أحمر شفاه دون لمعان لتعزيز إطلالتها عوضاً عن أحمر الشفاه اللامع. وهو أحمر شفاه شديد التشبع يدوم طويلاً مع عناصر مرطبة للحصول على مظهر أنيق لا يقاوم. كما أشاروا إلى أنه لا ضرورة لتخفيف الوان المكياج بالتزامن مع انخفاض درجات الحرارة، منبهة إلى أن موضة المكياج لهذا الخريف تبدو أكثر اتجاهها لاعتماد المنتجات غير اللامعة، ونصحوا باستخدام ظلال العيون اللامعة والمشرقة لتعزيز تالق العينين. ولفت خبراء الجمال إلى جعل كحل العينين الأسود أكثر حيوية باعتماد النماذج الرسومية، موضحين أن الكحل بتصميم عين القطعة يبقى رائعاً في عالم الحواجب بحركات صغيرة ورشيقة.

الجمال، مشيرين إلى أن رسم الكحل أبعد بجوالي بوصة واحدة يعزز إطلالة المرأة، ونصحوا بالحفاظ على البساطة عند وضع المكياج على بقية مناطق الوجه لتسليط الضوء على عينيك المتألقين. وأضافوا أن أحمر الخفيف يعتبر أمراً لا غنى عنه لوضع المكياج طوال العام، وقد تم استلهم أحمر الخدود العصري لهذا الموسم من اللون الأحمر، الذي يلبس وجنتيك عند تعرضهما للهواء البارد. وأكدوا أن الحواجب المثالية تبقى من أهم صيحات المكياج المستمرة، ولكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت للحصول على الإطلالة المثالية باستخدام نفس المنتجات كل يوم. وللعناية بالحاجبين قومي بتنظيفهما باستخدام فرشاة ملفوفة مخصصة. وبعد ذلك قومي بملء الفراغات باستخدام قلم تحديد الحواجب بحركات صغيرة ورشيقة.



جمال

قضاء الوقت مع الأصدقاء مفتاح سعادة الإنسان

يميلون إلى قضاء المزيد من أوقاتهم في ممارسة أنشطة ممتعة مع الأصدقاء أكثر مما يقضونه مع أفراد الأسرة، الذين يجدون أنفسهم أحياناً يقومون بمهام غير سارة مثل الأعمال المنزلية أو واجبات الرعاية.

وقال هيدسون "من المهم خلق فرص لتجارب إيجابية مع شركاء الحياة والأطفال، والاستمتاع عقلياً بتلك الأوقات الإيجابية. في المقابل، من المحتمل ألا تتنبأ العلاقات الأسرية التي لا تتضمن سوى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال، بالكثير من السعادة". وكشفت دراسة سابقة أنجزتها كلية هارفارد الطبية الأميركية أن النساء المحاطات بعدد كبير من الأصدقاء قادرات على تحمل المعاناة الجسدية والنفسية أكثر من غيرهن. وأفادت بان عدم تمتع المرأة بأصدقاء مقربين تثق بهم يضر بصحتها النفسية والجسدية، وقد يجعلها على التدخين أو يسبب لها السمعة.

يميلون إلى قضاء المزيد من أوقاتهم في ممارسة أنشطة ممتعة مع الأصدقاء أكثر مما يقضونه مع أفراد الأسرة، الذين يجدون أنفسهم أحياناً يقومون بمهام غير سارة مثل الأعمال المنزلية أو واجبات الرعاية.

وقال المشاركون على الدراسة "بطبيعة الحال، كان الناس يقومون بالأعمال المنزلية والأعمال المنزلية مع شركاء حياتهم أكثر بكثير مما يفعلون مع أصدقائهم". وكشفت الدراسة أن قضاء الوقت مع الأطفال أيضاً يعني المزيد من الوقت في القيام بأشياء ذات ارتباط سلبي، مثل الأعمال المنزلية والتنقلات، مشيرة إلى أنه مع ذلك، فإن البيانات لا تعكس حقيقة علاقات الناس، وفي الواقع، يشعر هيدسون بالتفاؤل بأن الناس يستمتعون بصديق بصحبة شركاء حياتهم. وأشارت إلى أن الأشخاص أفادوا بأنهم شعروا بمستويات مماثلة من

واشنطن - وتطلب من أكثر من 400 متطوع ترتيب مدى استمتاعهم باللحظة الأخيرة مع أصدقائهم وعائلاتهم. وكشفت الاستبيانات أن قضاء الوقت مع شريك الحياة سجل أدنى الدرجات من بين المجموعات الثلاث، مع تصدر الأصدقاء يليهم الأطفال. ومع ذلك، يقول الباحثون إن النتيجة تتعلق بالنشاط بصحبة كل مجموعة وليس لأمر علاقة بالشخص الذي تمت مشاركة النشاط معه، وذلك، لأن الناس أصدقائهم، وهذه الأنشطة تشكل النسبة الأكبر من إجمالي أوقاتهم معاً.

وقال المشاركون على الدراسة "بطبيعة الحال، كان الناس يقومون بالأعمال المنزلية والأعمال المنزلية مع شركاء حياتهم أكثر بكثير مما يفعلون مع أصدقائهم". وكشفت الدراسة أن قضاء الوقت مع الأطفال أيضاً يعني المزيد من الوقت في القيام بأشياء ذات ارتباط سلبي، مثل الأعمال المنزلية والتنقلات، مشيرة إلى أنه مع ذلك، فإن البيانات لا تعكس حقيقة علاقات الناس، وفي الواقع، يشعر هيدسون بالتفاؤل بأن الناس يستمتعون بصديق بصحبة شركاء حياتهم. وأشارت إلى أن الأشخاص أفادوا بأنهم شعروا بمستويات مماثلة من

علاج الاكتئاب