

مشاركة الأزواج في أعمال المنزل تقوي علاقاتهم بشريكات حياتهم

واشنطن - توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن الأزواج الذين يقومون بالمساعدة في الأعمال المنزلية، مثل غسل الملابس أو الأطباق، تربطهم علاقة زوج أقوى بشريكات حياتهم، بل ويشعرون أيضا بتحسّن في صورتهم من حيث الرؤية تجاه أنفسهم، وبأنهم صاروا أكثر سعادة في حياتهم الزوجية.

وكشفت الدراسة التي أجرتها جامعة ويك فورست في الولايات المتحدة رابطا مباشرا بين "السلوك الاجتماعي المؤيد" مثل وضع رغبات شريك الحياة قبل الرغبات الذاتية، والقرب منه واحترام الذات، وبين المشاركة في الأعمال المنزلية، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية.

وقام علماء النفس بفحص 120 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 19 و62 عاما لمعرفة مستويات احترام الذات والرضا عن الزواج، ثم طلبوا منهم قضاء أسبوع في الشريك مثل غسل الأطباق.

وتوصلت نتائج الفحص إلى أن أياما قليلة فقط من التضحية لم تقرب الأزواج من بعضهم البعض فحسب، بل عززت الصحة النفسية للمتطوعين.

وأوضح الباحثون أن العمل لصالح الآخرين يرتبط أيضا بانخفاض معدل الوفيات لدى كبار السن، ولفقوا إلى أن التصرف بطرق تعزّز المصالح الفضلى للأخضر له مجموعة متنوعة من الفوائد للمساعد، بما في ذلك تحسين الصحة العقلية والشعور بالسعادة والبقاء بمزاج أكثر إيجابية، وقالوا "لقد تم ربطه أيضا بانخفاض معدل الوفيات لدى كبار السن".

وأفادت ليلسي كولينز، أخصائية العلاج النفسي في لندن، أن هذا النوع من التضحية بالنفس أمر بالغ الأهمية لعلاقة ناجحة، مبيّنة أنها "تقطع شوطا طويلا لتظهر للشخص بأن يكون مستعدا لوضع احتياجاته ورغباته بعد أن ينهي احتياجات الشريك ورغباته، لكن هذا الجهد يحتاج إلى الاعتراف، حتى مع مجرد شكر، لتجنب الإساءة".

وكشفت دراسة أميركية سابقة أن مساهمة الرجال في الأعمال المنزلية عامل أساسي في تحسين جو الألفة، وأفاد سكوت كولتران عالم الاجتماع في جامعة ريفرسايد في كاليفورنيا المشاركة في إنجاز الدراسة، أنه "بصورة عامة، كلما شارك الرجال في الأعمال المنزلية، جعلوا نساءهم أكثر سعادة".

وأكدت الدراسة أنه عندما يشارك الرجال في أعمال المنزل يزداد شعور

النساء بالعدل والرضا، وتتوطد العلاقات العائلية.

وأفاد خبراء العلاقات الأسرية أن مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية، يساعد في تحقيق أداء أفضل لكل من الزوجين في العمل لشعورهما بالمساواة والحب، لافتين إلى أن الرجال الذين يقضون وقتا أطول مع أسرهم ويشركون في الأعمال المنزلية، هم أكثر حماسا للعمل، كما أن الرجال والنساء الذين يقدمون الرعاية والدعم العاطفي لشركائهم أطول عمرا ويمتعون بصحة جيدة.

وأكدوا أن مشاركة الزوج للزوجة في القيام بالأعمال المنزلية المختلفة، يساعد في تعزيز احترام بناتهم لنواتهم، وزيادة الشعور بالثقة في النفس وزيادة الإيمان بالمساواة بين الرجل والمرأة.

الأزواج الذين يقومون بغسل الملابس أو الأطباق يشعرون بأنهم صاروا أكثر سعادة في حياتهم الزوجية

وقال الخبراء إن مشاركة الرجال في الأعمال المنزلية، تجعل النساء أكثر سعادة، وتشعرهن بالعدل والرضا، ما يؤدي حتما إلى توطيد العلاقات الأسرية، ويضفي المزيد من الدفء على العلاقة بين الزوجين، لافتين إلى أن معظم النساء يرغبن في اضطلاع الزوج بنصيبه من الأعباء المنزلية.

وأشار جوشوا كولمان، العالم النفسي مؤلف كتاب "الزوج الكسول" إلى أن النساء ينظرن لمشاركة الرجل في أعمال المنزل كتعبير عن الاهتمام والمحبة، كما أن ذلك يخفف من إجهادهن الجسدي.

ونبهت إحدى الدراسات إلى أن أعمال المنزل ستظل كابوس المرأة الذي لا ينتهي، إذا كان زوجها يعمل ميكانيكياً أو مزارعا أو مديرا أو في أي وظيفة أخرى مخصصة بشكل تقليدي للرجال.

ولفتة إلى أن الرجال المتزوجين الذين يعملون في الوظائف التقليدية نادرا ما يساعدون زوجاتهم في الأعمال المنزلية، مقارنة برجال يعملون في وظائف تعتبر نسائية أكثر.

وأوضحت أن الرجال العاملين في التدريس أو التمريض أو السكرتارية، وهي وظائف لديها جانب نسائي، يخصصون وقتا أطول لمساعدة زوجاتهم في الأعمال المنزلية.

وأوضح الباحثون أن العمل لصالح الآخرين يرتبط أيضا بانخفاض معدل الوفيات لدى كبار السن، ولفقوا إلى أن التصرف بطرق تعزّز المصالح الفضلى للأخضر له مجموعة متنوعة من الفوائد للمساعد، بما في ذلك تحسين الصحة العقلية والشعور بالسعادة والبقاء بمزاج أكثر إيجابية، وقالوا "لقد تم ربطه أيضا بانخفاض معدل الوفيات لدى كبار السن".

وأفادت ليلسي كولينز، أخصائية العلاج النفسي في لندن، أن هذا النوع من التضحية بالنفس أمر بالغ الأهمية لعلاقة ناجحة، مبيّنة أنها "تقطع شوطا طويلا لتظهر للشخص بأن يكون مستعدا لوضع احتياجاته ورغباته بعد أن ينهي احتياجات الشريك ورغباته، لكن هذا الجهد يحتاج إلى الاعتراف، حتى مع مجرد شكر، لتجنب الإساءة".

وكشفت دراسة أميركية سابقة أن مساهمة الرجال في الأعمال المنزلية عامل أساسي في تحسين جو الألفة، وأفاد سكوت كولتران عالم الاجتماع في جامعة ريفرسايد في كاليفورنيا المشاركة في إنجاز الدراسة، أنه "بصورة عامة، كلما شارك الرجال في الأعمال المنزلية، جعلوا نساءهم أكثر سعادة".

وأكدت الدراسة أنه عندما يشارك الرجال في أعمال المنزل يزداد شعور

جمال

حقن السيغان بالبوتوكس أحدث صيحات التجميل

أوردت مجلة "Brigitte" أن حقن السيغان بالبوتوكس (Calf Botox) يمثل أحدث صيحات التجميل حاليا، وذلك للحصول على سيغان مشدودة تأسر الألباب.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يتم حقن السيغان بالبوتوكس لمنع انقباض عضلات الساق، حيث لا تقبض العضلات أثناء الحركة، ومن ثم تتمتع الساق بمظهر مشدود ينطق بالرشاقة والأثونة.

وأضافت "Brigitte" أنه ينبغي بعد إجراء حقن السيغان بالبوتوكس الابتعاد

عن الأنشطة الرياضية، التي تعمل على تقوية عضلات الساق مثل ركوب الدراجات الهوائية وتمارين ضغط الأرجل، حيث أنها قد تؤثر بالسلب على نتيجة الحقن والتي عادة ما تدوم لسنة أشهر.

وأشارت إلى أن حقن السيغان بالبوتوكس لا يخلو من المخاطر الصحية، حيث قد ترتب عليه بعض الآثار الجانبية مثل محدودية حركة الساق أو جلطة خلل بالدورة الدموية للساق أو جلطة الساق. لذا ينبغي الاستعلام من الطبيب بشأن هذه المخاطر قبل الخضوع للحقن.



بعد إجراء حقن الساق بالبوتوكس ينبغي الابتعاد عن الأنشطة الرياضية، التي تعمل على تقوية العضلات

الولايات المتحدة تصعد من حربها ضد ختان الإناث

قانون يعزز الجهود العالمية للقضاء على تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية



ممارسة لإنسانية

ثلاثة أمثال في السنوات الأخيرة بسبب زيادة عدد المهاجرين من دول تمارس هذه العادة.

وكشفت دراسة حديثة أجرتها جماعات حقوقية أن إثنين وتسعين دولة على الأقل تشهد إجراء عمليات ختان للإناث، وقالت الدراسة التي أجرتها كل من "الشبكة الأوروبية لإنهاء الختان" و"الشبكة الأميركية لإنهاء الختان" ومنظمة المساواة الآن، الضوء على أن بيانات المسح الوطني التي جمعتها وكالات الأمم المتحدة في السنوات الأخيرة كانت تقلل من مدى الانتشار الحقيقي للختان حول العالم.

وتقدر الأمم المتحدة أن أكثر من مئتي مليون فتاة في إثنين وثلاثين دولة خضعن للختان خلال العقود الأخيرة، وذلك اعتمادا على مسوحات وطنية واسعة النطاق من تلك البلدان.

ولكن الدراسة الجديدة فحصت دراسات وطنية أصغر وتقديرات غير مباشرة لتوثيق أدلة على ممارسة الختان في ستين دولة أخرى.

او الكلية للأعضاء التناسلية الخارجية. وفي بعض الحالات تتم خياطة فتحة المهبل.

ويمكن لهذه الممارسة أن تسبب مشاكل صحية عقلية ونفسية طويلة الأمد بما في ذلك التهابات المزمنة، ومشاكل في الدورة الشهرية، والعقم، ومضاعفات الحمل والولادة.

ويوجد في الصومال أعلى معدل لانتشار تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في العالم (تم ختان 98 في المئة من النساء)، تليها غينيا وجيبوتي ومالي وسيراليون.

عدد الفتيات اللاتي يمكن أن يخضعن لتشويه الأعضاء التناسلية في العقد المقبل سيكون أكثر بمقدار مليوني فتاة

وحظرت معظم البلدان الثمانية والعشرون في أفريقيا تشويه الأعضاء التناسلية، لكنها تعاني من ضعف تطبيق القانون بشكل عام. ومن الدول التي لم تصنع هذا القانون، نذكر ليبيريا ومالي وسيراليون والصومال.

وتقدر الأمم المتحدة أن عدد الفتيات اللاتي يمكن أن يخضعن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في العقد المقبل سيكون أكثر بمقدار مليوني فتاة عما كان متوقعا في السابق، حيث يعطل فايروس كورونا المستجد الجهود المبذولة لإنهاء هذه الممارسة.

وفي البلدان التي يحدث فيها تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، ترى سبع من كل عشر نساء أن هذه الممارسة يجب أن تنتهي. وترغب نصف النساء اللاتي تعرضن للختان في إيقاف التشويه.

وسُجّلت أول حالة لختان الإناث في الولايات المتحدة عام 2006، عندما أجرى تلك العملية مهاجر من إثيوبيا حكم عليه بالسجن لعشر سنوات لاعتدائه الوحشي على طفلة البالغة من العمر عامين بختانها مستخدما المقص.

وعلى مستوى العالم، هناك 200 مليون فتاة وامرأة مررن بتجربة الختان، وفقا لتقارير الأمم المتحدة، ويعيش نصف هذا العدد في مصر وإثيوبيا وإندونيسيا.

وأظهرت دراسة للمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها نشرت في وقت سابق، أن 513 امرأة وفتاة في الولايات المتحدة يواجهن خطر الختان بزيادة

عززت الولايات المتحدة الحظر المفروض على تشويه الأعضاء التناسلية للإناث من خلال فرض عقوبات أكثر صرامة وتسهيل الملاحقات القضائية ضد ممارسي هذه العادة. وهي خطوة يأمل النشطاء في أن تعزز الجهود العالمية للقضاء على هذه الممارسة.

واشنطن - سحّدت الولايات المتحدة حظرها على "الممارسة المقيّنة" المتمثلة في تشويه الأعضاء التناسلية للإناث، في خطوة يأمل نشطاء أن تعزز الجهود المبذولة لإنهاء طقس قديم فرض على الملايين من الفتيات في جميع أنحاء العالم.

وكانت الولايات المتحدة قد حظرت بالفعل هذه الطقوس على نطاق واسع، والتي يعود تاريخها إلى أكثر من ألفي عام. لكن الحظر الأول واجه عقبة قانونية غير متوقعة. لذلك، تحركت لتشديد الصياغة هذا الأسبوع.

وقالت ماريا طاهر، من منظمة تعنى بوقف ختان النساء والفتيات لمؤسسة تومسون رويترز، الخميس "هذه أخبار رائعة، أنا سعيدة، فهذا أمر مهم لحماية الأجيال القادمة من الفتيات في الولايات المتحدة من هذه الممارسة الضارة، وأمل أن يحفز الدول الأخرى على إصدار قوانينها الخاصة".

ويصن القانون الذي وقعته الرئيس دونالد ترامب، الثلاثاء، على أن الولايات المتحدة يجب أن تقود الطريق، واصفا تشويه الأعضاء التناسلية للإناث بأنه "شكل من أشكال إساءة معاملة الأطفال، والتمييز بين الجنسين، والعنف".

وتقدر مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن أكثر من نصف مليون فتاة وامرأة في الولايات المتحدة قد خضعن أو يتعرضن لخطر تشويه الأعضاء التناسلية. وعلى مستوى العالم، تم ختان أكثر من مئتي مليون فتاة وامرأة، غالبا باسم الدين والتقاليد، وفقا لبيانات الأمم المتحدة.

سيمكن "قانون وقف تشويه الأعضاء التناسلية لسنة 2020" السلطات الفيدرالية من مقاضاة الأشخاص الذين يمارسون تشويه الأعضاء التناسلية أو يتآمرون على ممارسته، وزيادة الحد الأقصى لعقوبة السجن من خمس إلى عشر سنوات. وسيتمتع على الوكالات الحكومية تقديم تقرير إلى الكونغرس بشأن العدد التقديري للنساء والفتيات اللاتي تعرضن أو يتعرضن لخطر تشويه الأعضاء التناسلية، وعن الجهود المبذولة لمنع هذه الممارسة.

وعلى الرغم من أن الكونغرس أقر قانونا ضد تشويه الأعضاء التناسلية في 1996، إلا أن محاولات مقاضاة طبيب منهم بتشويه تسع فتيات في ديترويت انهارت في 2018 عندما حكم قاض اتحادي في ولاية ميشيغان بأن القانون غير دستوري، وقال إنها قضية ولاية.

وكانت القضية أول محاولة لمقاضاة ممارسي تشويه الأعضاء التناسلية



واعتقد أنصار تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بأن المرأة غير المختونة لن تكون قادرة على كبح رغباتها، الأمر الذي يعتبر إهانة للأسرة.

وتعتبر ثقافات أخرى أن المرأة لن تكون مؤهلة للزواج إن لم تخضع لتشويه أعضائها التناسلية. ويرى آخرون أنهم يحسون بناتهم من خلال هذه الممارسة ويحافظون على عفتهم وعزيتهم، وفق صندوق الأمم المتحدة للسكان.