

# الأم العاملة تتعرض للجلد مرتين: واحدة من ذاتها وأخرى من محيطها الخارجي

## عقدة الشعور بالذنب والخوف من أحكام المجتمع يفقدان المرأة الإحساس بالحرية والإرادة القوية



يشير خبراء علم النفس إلى عقدة الشعور بالذنب التي تسيطر على الأم العاملة حينما تترك بيتها وتخرج إلى العمل، أو عندما يلقي الزوج أو والده الأم أو المربيون باللوم عليها في حال مرض أحد الأبناء ولم تكن موجودة، أو في حال تراجع مستوى الأبناء الدراسي. وينصح الخبراء الأم بعدم تحميل نفسها ما لا طاقة لها به عن طريق انتقاد ذاتها بكثرة.



رائية الفيزاني  
صحافية تونسية

فريجينا - تجلد الأم العاملة ذاتها يومياً عندما يؤنبها ضميرها على ترك ابنها في الحضانة أو عدم تخصيص وقت كاف لرعايته أو عدم اهتمامها بزواجها بالصورة التي تفتقر أن تكون عليها العلاقة بين الزوجين. كما أنها بالنسبة إلى المحيطين بها أم بلا مشاعر لأنها لم ترزع طفلها لفترة كافية، أو ربة بيت كسولة لأنها لم تحق طفلها بالنادي حتى الآن، أو أم أنانية لأنها تهتم بمظهرها، أو أم رجعية لأن طفلها لا يتحدث أكثر من لغة واحدة.

والشعور بالذنب هو عاطفة يواجهها بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنهم ارتكبوا خطأ ما، فيشعرون بتأنيب الضمير وبالجلد تجاه أفعالهم وسلوكهم وأيضاً تجاه أفكارهم، مما قد يؤدي إلى شعورهم بالغضب على أنفسهم بسبب ما ارتكبوه من أخطاء، واضعين في اعتبارهم حكم المجتمع عليهم، مما يفقدهم الشعور بالحرية والإرادة القوية.

وفي حالة الأم العاملة فإن للمحيطين بها دوراً إما في تعزيز شعورها بالذنب أو العكس؛ إذ قد يدعمونها ويساندونها في مسيرتها المهنية وتحقيق طموحها. أما تعزيز شعورها بالذنب فيحصل مثلاً عندما يلقي الزوج أو والده الأم أو المربيون اللوم على الأم العاملة في حال مرض أحد الأبناء ولم تكن موجودة، أو في حال تراجع مستوى الأبناء الدراسي. وكل هذا يدفع الأم إلى تحميل نفسها ما لا طاقة لها به عن طريق انتقاد ذاتها بكثرة، وهذا ما يعرف في علم النفس بـ"جلد الذات" أو عقدة "الشعور بالذنب"، مما يفقدنا الثقة بنفسها ويجعلها تدخل في دوامة من الاكتئاب، وهنا لا نتحدث عن جلد الذات بجرعات طبيعية، والتي تعتبر ضرورية في حياتنا اليومية لتهدئة النفس، إنما عن المبالغة في الجلد.

وفي دراسة أنجزتها باحثات مختصات في علم الاجتماع بجامعة غرب فيرجينا وولاية لونا عام 2019 قامت الباحثات باستطلاع آراء أكثر من 500 أم، لمعرفة مواقفهن وعواطفهن، وحتى سلوكياتهن المؤدية تجاه الأمهات اللاتي يعترضن على تصور المجتمع للأم المثالية. ووفقاً للنتائج كانت الأم المثالية في المنزل في أعلى القائمة، ثم الأم المضطربة إلى العمل وتعاين من إرهاق مضاعف بسبب توليها مسؤولياتها الاجتماعية داخل منزلها وكعامل خارجة، أما الأم

المتبعة للنهج المثالي في التربية وربة البيت المتساهلة والأم الناجحة في عملها فقد تلقين أعنف درجات الإزدراء في المعاملة.

وقد أكدت المشاركات في الاستطلاع أنهن عبرن عن مشاعرهن السلبية علناً، واعترفن بأنهن عاملن الأم الكسولة وربة البيت المتساهلة والأم الناجحة مهيناً معاملة سيئة، وذلك من خلال استبعادهن والاستتباب اللفظي معهن ومهاجمتهن أمام الآخرين.

وفي دراسة سابقة اعتمدت على استطلاع رأي للباحثات أنفسهن في عام 2017 تم تصنيف نظرة المجتمع للأمهات العاملات وربات المنازل. واعتمد استطلاع الرأي على فئة تمثل كل فئات المجتمع من الذكور والإناث، لاستخراج الصور النمطية عن الأم المثالية. ووفقاً للنتائج تم تحديد 28 فئة نمطية، وكانت الأم غير العاملة هي الأم المثالية بنسبة 67 في المئة، وهي التي تعطي الأولوية للأطفال واحتياجات الزوج، وتنجز العديد من المهام دون أن يبدو عليها الإرهاق، حتى يُنظر إليها على أنها أكثر حبا وكفاءة في تربية أطفالها، أما إذا خالفت المرأة تلك الصورة فهي خارجة عن المألوف.



ضياء المندلاوي  
المهام تتضاعف عندما تكون الأم عاملة لذلك تواجه تحديات كبيرة

وتتمت مهاجمة 6 من كل 10 أمهات خرجن عن المألوف؛ ليس فقط لأنهن قررن الخروج إلى العمل، وإنما أيضاً بسبب قراراتهن التفصيلية، كوقف الرضاعة الطبيعية أو كيفية تاديبهن أطفالهن. كما أظهرت بحث بكلية طب الأطفال في جامعة ميشيغان أن معظم النقد السلبي يأتي من أفراد الأسرة، خاصة الزوج بنسبة 38 في المئة، لكن 13 في المئة من هذا النقد كان من مقدمي الرعاية الصحية للأطفال، و12 في المئة منه يأتي من أمهات أخريات، و7

### التوفيق بين العمل ورعاية الأطفال مهمة صعبة

داخل المنزل في ما يخص تسيير أمور البيت وتربية الأطفال والعديد من المهام الأخرى.

وقال المندلاوي لـ"العرب" إن "هذه المهام تتضاعف عندما تكون الأم عاملة بينما توقف 56 في المئة منهن عن انتقاد الأمهات الأخريات بعد أن تعرضن هن أيضاً للانتقاد.

وغالبا ما تعاني الأمهات من جلد الذات ولومها على كل فعل يتعلق بأطفالهن، لكن الأبحاث الجديدة تظهر أنهن يحكمن على الأمهات الأخريات بنفس القسوة، من جلد ولوم وتآنيب.

وتتسغل دوامة "صراع الأدوار" هاجس المرأة، لتكون أما وزوجة وموظفة، وتلعب أدورا أخرى عديدة، ما يغير لديها إنشكالية الصراع الداخلي النفسي للتوفيق بين كل هذه الأدوار، وهو ما يؤدي إلى حالة من "الارتباك الاجتماعي" على حد تعبير عالم الاجتماع دوركهام، والتي تكسر إنشكالية صراع الأدوار وعواقبه النفسية والاجتماعية.

ومهما حاولت الأم العاملة خلق التوازن المطلوب، فذلك سيكون مرهقا لها على المدى البعيد، ما يجعلها قد تبدو بمرور الزمن أكثر تقدما في العمر من النساء اللواتي في سنّها، كان تدخل في ميدان الشيخوخة في وقت مبكر.

وينصح الخبراء الزوج بأن يكون مشاركا في الاهتمام بالشؤون المنزلية وتربية الأبناء، ما يساهم في إزالة عبء الشعور بالذنب عند الأم وبالتالي التقدّم في وتظيفتها، وفي الوقت نفسه الحفاظ على التوازن العاطفي والعائلي.

وتواجه الأم العاملة تحدياً أساسياً يتمثل في التوفيق بين واجباتها نحو أسرته من جهة وعملها من جهة أخرى، هذا دون ذكر مشاكل العمل ومتطلبات الشريك والأبناء والأهل والمجتمع، وهذه مهمة ليست سهلة مطلقاً، وتمثل تحدياً لها.

وأكد ضياء المندلاوي الخبير العراقي في التربية النفسية أنه لا شك في أن الأم تقع على عاتقها مسؤوليات كبيرة

# المبالغة في تغذية الأطفال تقود غالباً إلى نتائج عكسية

القول "قد تعنى نتائج بحثنا أن على الوالدين سلوك طريق أكثر تسامحاً مع أطفالهم خلال مقارنة قضية تغذيتهم". ويستقر سلوك الطفل الغذائي في عمر الرابعة، وتؤدي محاولات الوالدين لتغيير أنماط غذاء أطفالهم إلى نتائج عكسية. كما أن فرضية أن الأطفال سيغيرون عاداتهم الغذائية مع تقدم أعمارهم غير صحيحة غالباً.

الأطفال الفوضويون في تغذيتهم غالباً ما يكونون غير مستقرين عاطفياً، وهم فوق ذلك أقل قدرة على التحكم بمشاعرهم

وينصح الدارسون الآباء بضرورة المتابعة لأحدث التوصيات الخاصة بالبدانة لدى الأطفال والمعلومات حول الوزن المثالي والطريقة التي يتم بها تقديم النصيحة الغذائية للطفل حسب عمره ومقدار النشاط الذي يقوم به، فضلاً عن ضرورة أن يكون الغذاء متوازناً ويحتوي على الكربوهيدرات والدهون، ولكن بنسب معينة.

ويحتاج جسم الطفل الذي في حالة نمو بشكل مستمر إلى جميع العناصر بخلاف ما يعتقد الآباء.

ونصح الباحثون الآباء بضرورة عدم توجيه اللوم أو العقاب للأطفال أو السخرية من زيادة وزنهم تجنباً للمشكلات النفسية التي يمكن أن تحدث نتيجة لذلك، والتي بدورها تؤدي إلى المزيد من زيادة الوزن ويتطور الأمر إلى الأسوأ.

ويجب على الآباء أن يكونوا مثالا يحتذى للأبناء في ما يتعلق بالوزن المناسب وتنوع الحياة الصحية وممارسة الرياضة باستمرار، وأيضاً في ما يتعلق بالاختيارات الغذائية الصحية، وتجنب وضع الأطعمة الضارة من الأساس، بدلا من وضعها والطلب من الطفل بعد ذلك عدم تناولها، مما يجعل الطفل يشعر برغبة في تناولها مثل البالغين.



الأطفال عادة ما يتمدرون على نظامهم الغذائي

### موضة

## التنورة «الأنبوبية» تتربع على عرش الموضة

على إطالة السيقان بصريا. وتحظى التنانير الأنبوبية والتي تسمى أيضاً التنانير بالقلم الرصاص، بشعبية كبيرة لدى النساء ذوات الأجسام الرفيعة والمنحوتة. وهي تتأثر رائعة الشكل ويمكن أن تعطي مظهراً أطول وتحصل بالتنانير الأنبوبية على اسمها من التصميم الذي يشبه الأنبوب وعادة ما تكون مصنوعة من مواد مطاطية. وهي واحدة من أكثر الملابس المفضلة لارتداء أثناء العمل. لأنها مريحة جداً ولديها خط ضيق.

كما أن معظم التنانير الأنبوبية تصل إلى أسفل الركبة، مما يجعلها ملابس رسمية رائعة.

ميونخ (ألمانيا) - أفادت مجلة "Elle" بأن التنورة "الأنبوبية" (Tube Skirt) تتربع على عرش الموضة في الخريف لتغازل قوام المرأة وتمنحها إطلالة مفعمة بالأنوثة.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة أن التنورة الأنبوبية هي تنورة ذات قصة ضيقة وملصقة بالجسم على غرار الأنبوب، وتمتاز بوسط عال، بينما يصل طولها إلى منتصف الساق أو إلى الكاحل. وأضافت "Elle" أن التنورة الأنبوبية تأتي مصنوعة من التريكو المصنع أو الساتان، وتكتسي بالوان هادئة ومحايده كالجمل والكريمي والأسود. وتتناغم التنورة الأنبوبية مع حذاء ذي كعب عال، والذي يعمل

المفاصل. ويحتوي على العديد من المعادن الضرورية لصحة العظام، وهي الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والمغنيز وفيتامين ك. لذا فتناوله يقوي العظام.

وأثبتت العديد من الدراسات أن المركبات الموجودة في العنب تحمي وتحارب الالتهابات البكتيرية والفائريسية، كما أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين سي، لذا فهو يعتبر من الفواكه المغذية في مواجهة فيروس كورونا المستجد.

## العنب.. كنز من المعادن والفيتامينات

تتمتع بأهمية كبيرة لصحة الأمعاء. وأشارت جمال إلى أن الألوان الداكنة للعنب (الأحمر والأزرق الداكن) تعد أفضل للصحة من الألوان الفاتحة (الأخضر والأصفر)، حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من مركبات النبات الثانوية، التي تتمتع بتأثير مضاد للالتهابات.

ومن ناحية أخرى أوصت خبيرة التغذية الألمانية الأصحاء بتناول العنب مع البذور حيث تحتوي على مواد دابغة واللياف غذائية تعمل على تنشيط عملية الهضم. أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض الأمعاء فمن الأفضل لهم تناول العنب بدون بذور. ويعد العنب مفيداً جداً للصحة العقلية، حيث إن تناوله يساعد على تحسين الحالة المزاجية. كما أن تناول العنب يساعد في تقليل آلام الركبة خاصة الألام الناتجة عن التهاب



برلين - قالت خبيرة التغذية الألمانية أنثية جمال إن العنب يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات، حيث إنه يزخر بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور وفيتامينات B مثل حمض الفوليك.

وأضافت جمال أن العنب يعد أيضاً وجبة بينية مثالية، حيث أنه يمد الجسم بالطاقة على نحو سريع بفضل محتواه العالي من الجلوكوز وسكر الفاكهة (الفركتوز). وبالإضافة إلى ذلك، يعد العنب غنياً بالألياف الغذائية وأحماض الفاكهة التي