

المرأة العاملة وأزمة أسرها : عطلة نهاية الأسبوع

عندما تقترب نهاية الاسبوع تطلق المرأة العاملة تنهيدة راحة وسرور وهي متوجهة نحو منزلها فالعطلة آتية .. تقول لنفسها سأحظى بساعة نوم اضافية ولحظات استرخاء وقد اخرج للسوق اوازور صديقاتي بك ربما اصطحبنا " ابو الجاهل " الى مطعم او متنزه ...

بغداد / الصدا
تكبر الاحلاخم مثل بالونة ضخمة وممان تطا عتبة المنزل حتى لتلتقط عينها الخبيرة بفنون التنظيف عشرات الاعمال المؤجلة .. هناك ملابس واغطية ومفارش عديدة تنتظر الغطس في الغسالة او " الطشت " واعمال مطبخية شاقة تتنوع بين " جيس " الطرشى وعمل المرهيات والمعنجات ومالي ذلك ، وقبل كل شيء ، ذلك الطقس الاثير باعداد وجبة مميزة تستنزف نصف النهار للأحتفال بيوم العطلة .. تنفجر بالونة الاحلام وتتناثر في الهواء فقد ضاعت العطلة وستستغل ماتبقى منها لتابعة دروس الابناء وكى ملابس الزوج وطهو طعام الغد .. 9.9.9...
اين أنا اذن ؟ تتساءل المرأة المسكينة المهكة ولتجد الوقت حتى للتفكير فقد غالبها النعاس وينتظرها اسبوع عمل جديد ولن تفلت من المنغصات ان تلكت في اداء مهامه وواجباته !!!
يوم العطلة اذن هو أزمة في حياة المرأة العاملة لأن اغلب النساء وخاصة المتزوجات منهن يتابعن متطلبات البيت والزوج والاولاد لمدة اسبوع في يومي الجمعة والسبت بل ربما يتعدى ذلك الى اتمام شؤون الاهل واهل الرياضى الالهينة وكذلك طبيبك هذا ..مازلت صغيرة على الحب فاعتري الى الامر ليس سوى فرصة زواج مناسبة ..
ردت الفتاة : انه شاب مناسب فعلا ولديه امكانيات جيدة وسأكون سعيدة معه فهو يحبني ..
اعترضت الشقيقة الكبرى قائلة : لكن الحب هو ان تجعلى الآخرين سعداء وليس ان تكونى انت سعيدة .. سألت الفتاة بفضول : ماذا افعل الآن؟ فقالت لها شقيقتها ناصحة :
-لاتحدثي عن خطوبتك وكأنها صفقة رابحة وعن خطيبك وكأنه فاز بك في نزال .. احبيه وقدمي له مايستحق من احترام مشاعر جميلة وتحديثي عنه وليس عن صديرتيه البيضاء ..
بعد ايام زارت الفتاة خطيبها في المستشفى وتوقعت ان يستقبلها بفرح كما يستقبل صوتها في الهاتف لكنه أوما لها بيده من بعيد ان تنتظر وواصل اسعافه لجرح احضر الى المستشفى مع عدد آخر من الجرحى بعد حدوث انفجار في منطقة قريبة ..خاب امهلا بعض الشيء وطال انتظارها وحين همت بالمغادرة سمعت نداء باسمها بصوت الطبيب الهادي فالتفتت لتلمح صديرتيه الملتحة بالدماء ويبدو انه لمح نظرة الرفع في عينها فسارع الى خلع صديرتيه ..
في تلك اللحظة شعرت الفتاة بدفق مشاعر جميلة اجتاحتها نحو هذا الشاب الذي تلطح للتو بدماء انسان حاول انقاذه ويرغم ذلك لم تصادر عينيه نظرة الحب وشلالات الحنان المناسبة نحوها .. في تلك اللحظة بالذات شعرت الفتاة بالاعجاب تجاه هذا الرجل حتى بعد ان خلع صديرتيه البيضاء فقد استمدت الصديرتيه جمالها من انسانيته وليس العكس ...

لأن العديد من الزوجات الموظفات يرضن ذرعا ويرين ان من الاسهل تحمل كل الاعباء بدلا من ان يحترقن بل ان لكل منهما سماته الاساسية من برود الزوج ولاميلالاته وهذا وضع خاطيء ...
وتخالف السيدة ابتسام مطلب (معلمة) السيدتين السابقتين في آرائهما فتقول :
-احب ان ارى زوجي جالسا في المنزل خلال عطلة نهاية الاسبوع وكأنه ملك في مملكته واستمتع بخدمته وخدمة اطفالنا مهما نال مني التعب لكي يراني احوم حوله كالفراسة ، نشيطة وحيوية فيحبنى اكثر ..كما احرص على انجاز عملي بسرعة وتنظيم خلال الاسبوع كله ولاؤجل عملي الى العطلة لأحظى مع اطفالي بلحظات من الراحة الحقيقية من خلال نزهة او زيارة لأحد الاصدقاء وهذا يعيدني الى العمل متجددة النشاط وراضية عن نفسي ..من هنا نخرج بنتيجة ان عمل المنزل وعمل الوظيفة لاينتهيان بل ان لكل منهما سماته الاساسية وهي انه لاينتهي وبالتالي فحالة الانخراط في عمل المنزل لأتمامه كله سوف يتبعه ارهاق يؤثر في اتمام شغل الوظيفة وهذا سلوك غير صحيح ولا واقعي فالمرأة بشر ولاستطيع ان تصل الى الكمال في البيت والعمل وهناك نقطة اساسية على المرأة الموظفة ان تضعها نصب عينها فتقول لنفسها : مهما تعطلت بعض الامور البسيطة فهذا لايمه ..المهم راحتي النفسية في يوم عطلتي التي استحق عنها بعض الراحة فالحياتة لن تنتهي لو توقفت بعض الامور كما ان التنظيم والحرص اليومي على انجاز الواجبات ستكون نتيجته مضمونة بالتأكيد ..



شؤون تربوية

خطورة توبيخ الاطفال

يلجأ العديد من الآباء إلى عقاب أطفالهم حين يسيئون التصرف بالتوبيخ وبإمطارهم بسيل من الكلمات الجارحة اعتقادا منهم بأن هذا الأسلوب يمكن أن يعوض الضرب وأنه أخف ضررا إلا الأبحاث العلمية تؤكد أن التوبيخ الكلاسي لا يقل خطورة عن الضرب، لأنه يحدث نفس الآثار السلبية على نفسية الطفل. سبق للعلماء أن حذروا من ضرب الأطفال لاعتقادهم أن الأطفال الذين تعرضوا للضرب في طفولتهم يفقدون ثقتهم بأنفسهم وينعدم لديهم الإحساس بالأمان في مراحل متقدمة من عمرهم إلا أنهم لم يهتموا كثيرا بإجراء أبحاث عن الآثار المترتبة على تعنيف الأطفال، إلى أن أكد أحد الباحثين في دراسة أجراها أن احترام الذات يتضرر كثيرا عند التعرض للعقاب بوسيلة أو بأخرى لأننا عندما نعاتب الأطفال فإننا نعطيه الإحساس بأنهم عديمو القيمة. و يذهب بعض الخبراء في علوم التربية الى التأكيد على أن التعنيف يعد دربا من دروب الألم النفسي، وأن الآباء يخطؤون حين يستبدلون الضرب بالتعنيف والتوبيخ، لأنه لا يقل ضررا عن الضرب. ويصعب التعنيف والاستمرار في إثارة الألم النفسي، عن طريق اللفظ والضغط على الأطفال بنوع من الإحساس بالدونية إذ يفترض أن يعالج الآباء المواقف التي يسيء فيها الأطفال التصرف بالتروي وروية الموقف من جميع جوانبه، وعلى الآباء أن يعاقبوا الأبناء على قدر الخطأ، وعليهم ألا يبالغوا في تعنيف أبنائهم، وهذا لا يعني بالضرورة أن الهادئة هي البديل التربوي. ويعتبر الضرب عموما أسلوبا خاطئا، حيث يترتب عن ذلك تغيرات سلبية في شخصياتهم، حيث يصبحون معقدين وتزداد مشاكلهم النفسية التي يصبح حلها والعلاج منها صعبا، فالإنسان يتأثر بطفولته ويبقى محتفظا بآثارها السلبية ويحذر المبرون الآباء من ضرب أبنائهم لأنهم بذلك يخلقون منهم أطفالا خجولين أو عدوانيين، ويساهموا بالتالي في هدم إنسانيتهم وتشويه شخصياتهم إذ يصح الطفل، الذي تعرض للتعنيف، يحتقر ذاته ويعتبرها بلا قيمة. وينبغي على الآباء تفهم أسباب ارتكاب الأطفال لأخطاء يمكن إصلاحها. وحتى في حالة عدم تصور تربية من دون عقاب، فإن من واجب الآباء تحديد العقوبات المسموح بها، إذ هناك عقوبات تهدف إلى اصلاح خطأ، وهناك عقوبات تهدف إلى إثارة شعور الطفل بالخجل والندم على ما تم اقتراعه. ينبغي دفع الطفل إلى اصلاح أخطائه عن طريق دفعه الى ما ارتكبه دون اللجوء إلى المبالغة في توبيخه أو ضربه .
وبذلك يجب على الآباء أن يكونوا قدوة لأطفالهم، ولا يكثروا من العقاب، ولا بأس من مكافأتهم على الأمور الجيدة ليدركوا سلبية الأمور الخاطئة.

أسعافات أولية للأطفال في المنزل

الطفل ولا تقم بوضع اية ادوية او مواد منزلية على الحرق و يمكن تغطية الطفل ببطانية حتى يتم اسعافه الحروق الكهربائية والكيميائية وافضل مصدر الكهرباء أولا ولا تحاول لمس الطفل بيدك المجردة ولكن حاول ابعاد الطفل عن مصدر الكهرباء بقطعة خشب جافة او بقطعة قماش سميكة وجافة و بالنسبة للحروق الناجمة عن المواد الكيماوية تسعف بشكل اولي بسكب الماء التنظيف عليها و جميع الحروق الكهربائية و الكيماوية يجب ان تشاهد لاحقا من قبل الطبيب



صحة الاسرة

ثم اتصل بالطبيب ولا تغطي الحرق وكل حرق في الوجه او اليدين او القدمين او الأعضاء التناسلية يجب ان تتم مشاهدتها من قبل الطبيب في اقرب وقت الحروق الكبيرة او العميقة اتصل بالإسعاف مباشرة او قم باسعاف الطفل المحروق بنفسك وريثما يحضر الإسعاف قم بازالة جميع الالبسة من على جسم

يداك .. هراتك

اليدان هما أكثر أعضاء الجسم تعرضاً للأعمال الشاقة واليدين دائماً تواجهان العوامل الخارجية وبشرة اليدين تهرم قبل بشرة الوجه لذا تتطلب منك عناية خاصة، فهناك وصفات لجمال يديك ومن تلك الوصفات:
- وصفة النعومة والبياض، ولتحصلي على ايدي ناعمة، وجميلة، وبيضاء، ابشري قشر ليمون ثم اضيفي اليه ملعقة جلسرين إضافة إلى بياض بيضة وعصير نصف ليمونة تخلط المقادير جيدا ويدهن بهم اليدين ويراعى لبس قفازين من البلاستيك وتترك لمدة ساعتين ثم تغسل اليدين جيدا ثم ضعي الكريم المرطب الذي تفضلينه.
- وصفة مرطبة وملطفة لليدين وتتكون من نصف ملعقة خل إضافة إلى ملعقة عسل يخلطان جيدا ويدهن بهما اليدين.
- وصفة للتخلص من البقع البنية التي تظهر على اليدين: دلكي يديك بعصير ليمون، ثم اتركيه يجف عليها ثم دلكيهما بزيت الخروع ثلاث مرات يوميا، ثم استعملي وصفة النعومة والبياض واحرصي عزيزتي على تناول الغذاء الذي يحتوي على فيتامين E فهذا الفيتامين يعمل على تجديد الخلايا وهناك طريقة للتخلص من عرق اليدين عند غسل يديك اضيفي الى الماء الفاتر ملعقة شب ويمكنك أيضا رشها ببودرة للشعور بالانتعاش.
عزيزتي حواء: إذا كنت تعانين من جفاف كفيك فيمكنك خلط القليل من زيت اللوز والقليل من الملح الخشن اخلطيهما جيدا. ودلكي بهما كفيك تدليكا خفيفا لمدة ١٠ دقائق، ثم اغسليهما بماء دافئ ثم ماء بارد وضعي كريما مرطبا، واحرصي عزيزتي على العناية والاهتمام بيديك وعمل حم زيت ليديك مرتين في الاسبوع ثم استعملي قناع للنعومة والانتعاش.