تدريب الرجال على العمل في المنزل

اعداد / سوسن البياتي

"في رمضان لا تقوى ربة المنزل على القيام بكل الأعمال المنزلية من طهو ونظافة وغسيل وخلافها من الأمور وخاصة مع الولائم المتتالية في رمضان، فالمرأة في هذا الشهر الكريم تحتاج دائما إلى مساعدة الزوج والأبناء وخاصة إن كانت مرأة عاملة."

وينقسم الأزواج إلى ثلاثة أنواع، النوع الأول هو الزوج المتطفل الذي بمجرد دخوله إلى المنزل يتجه إلى المطبخ، ليملي شروطه ويتدخل في كل صغيرة وكبيرة ويكتفي بالأوامر والإرشادات، ولا يعجبه بأي حال من الأحوال ما تقوم الزوجة بتقديمه على مائدة رمضان.

أما النوع الثاني من الأزواج فهو الرجل المحب للطعام فهو يحب دخول المطبخ للطهو ويدعي أنه " طباخ ماهر " ويتوهم أنه بإمكانه أن يتفوق على زوجته في طبخ كل ما لذ وطاب، ويشعر أن بإمكانه أن يصنع المعجزات داخل المطبخ، ولا يفيق إلا على رائحة حريق بالمنزل!!

أما النوع الثالث وهو الأكثر شيوعاً في مجتمعاتنا الشرقية، فهو الزوج الأناني الذي يعتقد أن مساعدة الزوجة في الأعمال المنزلية أو في المطبخ " عيب يندى له الجبين "

وفي النهاية يتسبب المطبخ والمساعدة في الأعمال المنزلية سواء في رمضان أو غيره بتفاقم المشاكل بين الزوجين وقد تتطور المشكلة لتصل إلى الطلاق.

وفي دراسة علمية نشرت مؤخرا أكدت أن الأعمال المنزلية وراء انتشار الخلافات بين الأزواج، ووقوع الطلاق خلال الفترة الأخيرة.

وأشارت الدراسة إلى أن العداوة الصامتة التي تقع بين الأزواج، تكون بسبب رفض الزوج مشاركة زوجته في الأعمال المنزلية، ومنها إعداد الطعام بالمطبخ وتنظيف المنزل، كما أن رفض الأزواج الاستجابة لمساعدة زوجاتهم يعرض الحياة والعلاقة الزوجية للخطر، وقد يكون السبب في نهاية الزواج.

وطالبت الدراسة الزوجات بالقيام بتدريب أزواجهن على جميع الأعمال المنزلية من طبخ ونظافة، إضافةً إلى ضرورة فهم الأزواج للأعباء الكثيرة التي تواجه المرأة في المنزل.

وتقول الدراسة أنه لا يوجد رجل يساعد زوجته في أعمال البيت إلا إذا كان الزواج قد تم بينهما عن تفاهم وحب، وهو بذلك يقوم بهذه الأعمال بإرادته الكاملة، وبالأعمال التي تتناسب معه، كإصلاح الأجهزة المعطلة، وتجهيز المشروبات في بعض الوقت، أو كي الملابس، وغيرها مما يمكن أن يقوم به، وفي بعض الأحيان لا يمانع من تبادل رعاية الطفل مع زوجته.

وتضيف الدراسة: أن الزوجة الشرقية بطبيعة حالها لا تحب أن يساعدها زوجها، وإن كان هناك بعض الأزواج يعملون طباخين، ومع ذلك لا يدخلون المطبخ المنزلي، وفسرت النظرة الشرقية الرافضة لهذا السلوك باستمرار عقدة نفسية واعتبار الخدمة هي السبب الرئيس التي من أجلها يقدم الرجل على الزواج.

لا شك أن الزوجة عندما تشعر بالعناء خارج المنزل بالعمل واللامبالاة داخل المنزل من الزوج يؤدي إلى ظهور مشاعر العداوة بين الزوجين والتي قد تتحول إلى مشاكل فيما بعد، وأشارت بات لوف ، خبيرة العلاقات الزوجية ومؤلفة كتاب " حقيقة الحب "، إلى بعض الحلول للتخلص من هذه المشكلة وهي تتلخص في الآتي :

- علمي زوجك ما هو مطلوب منه بالتحديد ، فغالبا لا يعرف الرجال ما ينبغي أن يصنعوه ، بمعنى أنه لا يكفي أن تطلبي منه ترتيب الحجرة بل يجب أن تحددي له المهام المطلوبة منه .
- امدحي زوجك عندما يؤدي أي عمل من الأعمال المنزلية ولا تنقديه ، اغفري له مزجه بين الغسيل الأبيض والملون .
- اشكري زوجك بطريقة رومانسية ، فالرجال كما تقول خبيرة العلاقات الزوجية يستمتعون عادة برؤية زوجاتهم سعيدات .

أما علماء النفس فينصحون بعدم إجبار الزوج على هذه المساعدة لأن الزوج بطبعه عنيد فهو لن يفعل ما تريد الزوجة إذا شعر أنه مجبر على ذلك.

وأفضل طريقة للتعاون بين الزوجين هي تقسيم الأعمال المنزلية دون إجبار من الزوجة بل يجب على الزوجة أن تشجع زوجها باستمرار وتوضح له مدى امتنانها من مجهوده وإنجازاته المنزلية، كما يجب أن تتغاضى الزوجة عن الأخطاء التي قد يقع فيها الزوج بسبب عدم تأقلمه مع الأعمال المنزلية حتى تتجنب توتر أعصابه وغضبه.

البحث عن فيل الكسندر كرليانسكي

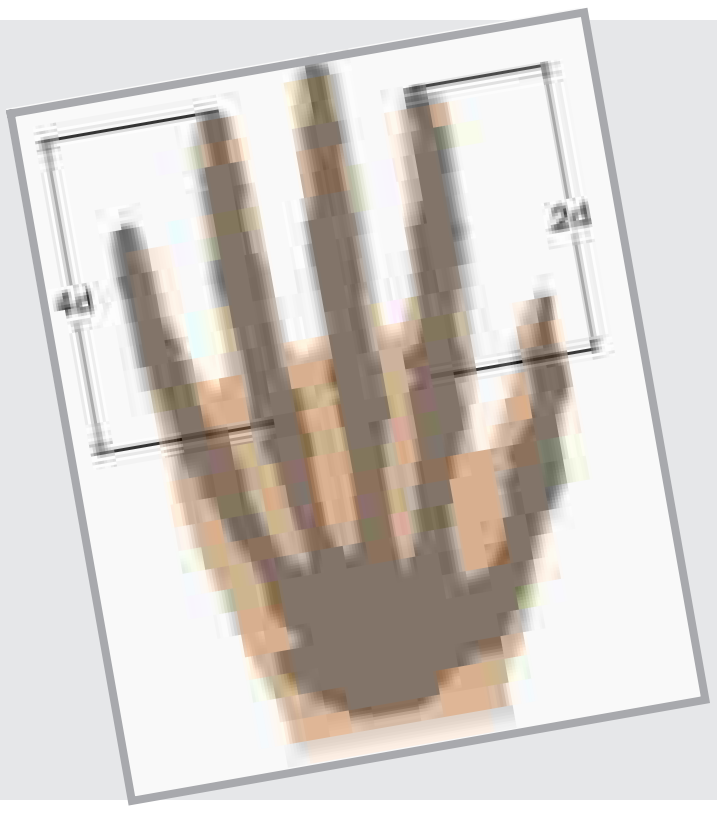
الكسندر كرليانسكي
وأركادي هايت
ترجمة / عادل العامل

رن الهاتف في الشقة، فالتقط الرجل السماعة.
- "هالو"، قال صوت أنثوي غريب "هذه حديقة الحيوانات".
- "نعم. نعم.. ماذا يمكنني عمله لك؟"
- "إسمع.. هيِيء لنا حماماً. فسنأتي بعد قليل بفيل ليأخذ حماماً طيباً".
- "أي فيل؟" تساءل الرجل مندهشاً.
- "فيل أفريقي".
- "أوه.. ولماذا تأتون به إلى هنا؟"
- "لأننا نفتقر إلى الماء في حديقة الحيوانات".
- "ولكن لن يكون هناك مكان يكفيه. فحمامي، كما تعرفين، من النوع الذي تجلسين فيه".
- "لا تهتم لذلك. سيجلس هو أيضاً. إنه فيل مدرب".
- أوه، طيب"، قال الرجل، "ماذا يمكنني أن افعل! هيا أحضروه".
- "سنأتيك به في الحال"، قال ذلك الصوت بمرح، "إننا نضع لجامه الآن".
- "عفوا!" قال الرجل، "هل تريدون الماء حاراً أم بارداً؟"
- "يغلي! كما هو في أفريقيا".
- "طيب.. سأذهب الآن".
- "إلى أين؟"
- "لأهيئ الحمام".

وأعقبت ذلك وقفة، ثم قال الصوت متسائلاً:
- "قل لي.. هل صدقت ذلك حقاً؟"
- "اصدق ماذا؟"
- "ما يتعلق بالفيل".
- "طيب.. ماذا إذن؟".
- "يا لك من سخيف! كنت أمزح فقط".
- "ولماذا؟"
- "لمجرد تلطيف الأمور".
- "وهكذا فأنتم لن تأتوا به".
- "طبعاً لا. فمن اين لي بفيل؟"
- "لكنك تعملين في حديقة الحيوانات".
- "أية حديقة حيوانات؟ كنت أمزح. لقد قلت لك ذلك".
- "لأ أفهم الأمر"، قال الرجل، "هل لديك أفكار ثانية؟"
- "من لديه أفكار ثانية؟ أنا؟ لم تكن لدي أية أفكار في البدء".
- "لماذا اتصلت بي إذن لتوك الآن؟"
- "يا إلهي! اخبرتك للتو. إنني أمزح".
- "وما المضحك في ذلك؟"
- "ألا تقدر أن تحل المسألة لنفسك، أنت أيها الأحمق؟ كيف يمكن لأي واحد أن يجلب فيلاً إلى داخل مجمع للشقق؟ إنه سينحشر في السلم".
- "حسن، سنصعده بالمصعد".
- "لا يمكنك أن تضع شيئاً وحشياً هائلاً كهذا في المصعد".
- "سنفعل ذلك بصعدتين".
- "أسمع"، قال الصوت، "كف عن هذا العبث معي! فأنا أعرف إنك لم تصدق الأمر".
- "ولماذا لا؟ لقد صدقتك بالتأكيد".
- "لأنهم يعطون الفيلة حماماً في حديقة الحيوانات".
- "وإذا افتقروا إلى الماء؟"
- "ماذا تريد أنت بتلاعبك هذا؟" تساءل الصوت.
- "فقط أريد مساعدتك والتأكيد على أن الفيل سيكون نظيفاً".
- "أوه، يا إلهي، ماذا فعلت لك أبداً؟ لقد اتصلت بك فقط لأني ظننت أن لدي مزحة صغيرة".
- "وكيف عرفت رقم هاتفي؟"
- "لا أعرف رقم هاتفك الملتهب هذا. كان ذلك مجرد صدفة. أردت رقماً فوجدتك أنت".
- "ومن أين جئت بتلك الفيلة؟"
- "فيلة!" انفجر الصوت قائلاً، "انتظر فقط. سأريك. سآتيك بفيل حقيقي، حي. وإذا لم أفعل هذا فسأترك الشرب. سأشتري فيلاً رائعاً، وسنأتيك. أنت تريد فيلاً. سأحصل لك على واحد.."

ثم لم يعد هناك ما يسمع سوى أزيز متقطع واطئ.

طول الإصبع قد يحدد مستقبل المرأة



لندن / BBC

قام فريق من الباحثين البريطانيين من "جامعة كينغ" في لندن بإجراء دراسة أظهرت أن طول إصبع البنصر عند المرأة قد يكشف عن إمكاناتها الكامنة التي قد تتيح لها تحقيق إنجازات رياضية في حياتها في المستقبل.

ووجد الباحثون أنه إذا كان طول إصبع البنصر عند المرأة أطول من إصبع السبّابة فإنها على الأرجح ستحقق مستويات أعلى على المستوى الرياضي.

يذكر أنه سبق وبينت دراسات سابقة أن هناك علاقة بين نسبة طول هذين الإصبعين وقدرات عند الرجال مثل القدرة المعرفية وعدد الحيوانات المنوية.

وأجرت الدراسة وحدة أبحاث التوائم في الجامعة حيث أخذت صوراً بالأشعة السينية(أشعة إكس) لأصابع ٦٠٧ نساء توائم تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٧٩ عام من بريطانيا.

وفي كل حالة قام فريق الباحثين بقياس طول كل من الإصبع الثاني والرابع في كل يد.

كما قامت المتطوعات بتصنيف أعلى إنجازاتهن في قائمة تضم اثنتي عشرة رياضة في قائمة استبيانية.

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي لهن أصبع رابع أطول من الثاني كن أكثر ميلا بشكل ملحوظ لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز في الرياضة. وحسب نتيجة البحث فإن هؤلاء النساء هن أكثر ميلا للتفوق في مجال الركض وفي رياضات مثل كرة القدم والتنس، وهما رياضتان تتطلبان قدرات على الركض.

وقال مشرف البحث البروفيسور تيم سبيكتور:" الأسباب وراء هذه الاكتشافات غير واضحة."

وأضاف:"أشارت الدراسات السابقة إلى أن التغير في طول الإصبع عائد إلى التغيرات في مستويات هرمون "التستوستيرون" في الرحم، لكننا وجدنا أيضا أن طول الإصبع كان موروثا بنسبة ٧٠٪ مع تأثير أقل لبيئة الرحم على ذلك.

وأردف يقول:" هذا يشير إلى أن المورثات (الجينات) هي العامل الأساسي، وأن طول الإصبع هو مؤشر على مورثاتكم."

يذكر أن نسبة الطول بين الإصبع الرابع والثاني تصبح ثابته قبل الولادة وتبقى كذلك خلال الحياة.

وبناء على هذه النتائج ينصح الباحثون بفحص طول أصابع اليد للتعرف على الأفراد المحتمل أن يحققوا تفوقا رياضيا في المستقبل أي في مرحلة مبكرة تسبق مرحلة المنافسات.

ولم يتعرف العلماء بعد على المورثات التي تتحكم بطول الإصبع.

ويرجح الخبراء أن تكون عدة مورثات مسؤولة عن تحديد ذلك.

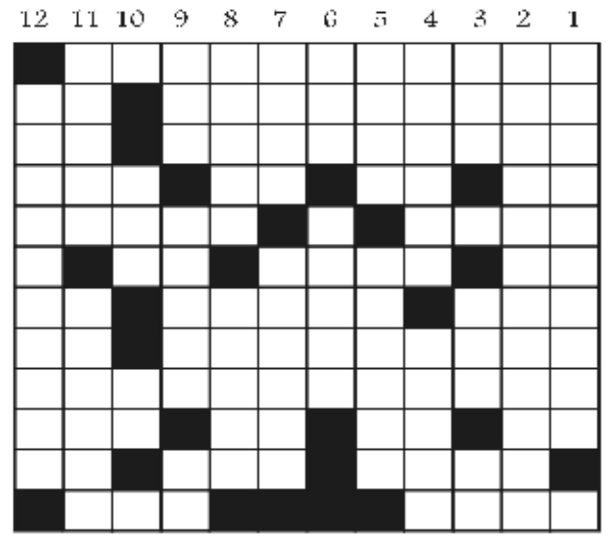
ويعلق مدير أكاديمية لوكوزيد لعلوم الرياضة "جون بريوير" على النتائج بالقول:" لطالما قيل إنه كي تنجح في رياضة ذات مستوى عال فإن عليك أن تختار والديك بعناية لأن الخصائص الوراثية لها دور كبير بالفعل."

وقال إن التعرف على مؤشر فيزيولوجي (جسماني) يظهر ما أذا كان أحدهم يتمتع بمتطلب قبلي لتحقيق إنجاز عالي المستوى في رياضة ما يعتبر الكنز الذي يبحث عنه أي برنامج للتعرف على المواهب الرياضية المحتملة.

غير أن بريوير قال إنه من غير المستبعد أن يشير مؤشر جسماني واحد إلى قدرة شخص ما في مجال كامل من الرياضات باعتبار أن الخصائص اللازمة لتحقيق النجاح تختلف بقدر كبير.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / حازم الباوي



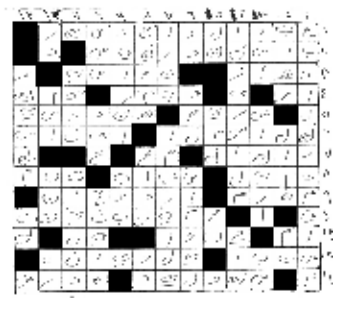
أفقي

١- كاتب مسرحية يوليوس قيصر
٢- النادي الملكي الأسباني- متشابهان
٣- فلم عربي - خاصتي
٤- ثلثا نهى - مادة قاتلة -نعم بالإنجليزي - اعتلى وصعد
٥- ضد هادم - يساعده ويعينه (م)
٦- أحصل - أجعله ينظر (م) - أحد الوالدين
٧- صح عاليا -تقعدن - عمر
٨- وتبكيني زمانا منك...
٩- من كتابات المنفلوطي (ناقص حرفين)
١٠- متشابهان - أداة نصب - خاصتي (م) -رسالة (بالإنجليزي)
١١- يوجر -المعاملة الحسنة - بزغ وطلع
١٢- تجهش (مبعثرة) - مشغول

عمودي

١- عم خديجة بنت خويلد
٢- من جميلات العرب
٣- مع السلامة بالإنجليزي - قبيلة عربية (م) -القصد إلى مكة
٤- مسلسل تمثيل أحمد عبد العزيز - العمل سوية (م)
٥- حروف متشابهة - جمع قناني (م)
٦- غرد -يدق للتنبيه (م)
٧- chair- الصوت المنبعث عند النوم
٨- طريق ملتوي للوصول إلى الغاية - فضائية عربية
٩- رمش العين (م) - الكنف (مبعثرة) - تكلم
١٠- خوف - من أعضاء الوجه
١١- العكس العمل السريع - مدينة في الأندلس
١٢- فلم عربي

حل العدد السابق



حظك اليوم

الحمل
21اذار 20نيسان

مهنياً، لا تيأس ولا تستسلم بسهولة فهل نسيت ان الافكار الفاعلة والمهمة تحتاج الى وقت وجهد لكي تنفذ كما يجب؟ عاطفياً، تشعر بتحسن في معنوياتك فتقبل على علاقة جديدة.

الثور
21نيسان 20ايار

تحيط نفسك بالأصدقاء وتأخذ بالنصائح التي يسدونها إليك. فرصة ذهبية ستتاح لك لتحقيق أحلامك.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانهاء الوضع الذي يزعجك مع الاهل.

السرطان
21حزيران 20تموز

ستعلق الكثير من الاهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك. فكل الكواكب ستحميك وكل اعمالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد اتفاقات جديدة مهمة وناجحة.

الاسد
21تموز 20اب

مهنياً ستتاح فرص كبيرة أمامك ولكن انتبه من أن تكون مستغلاً تعاني من عصبية مفرطة ،تشكك بالحبيب و تلاحقه باتهامات ظالمة و مطالب مستحيلة التحقيق ،تجنب الندم.

العذراء
21اب 20ايلول

راقب جيدا ما يدور حولك فقد تكتشف حقائق حيرتك طويلا هذه الآونة. عاطفيا، في الحب، الرجوع عن الخطأ مجموعة فضائل والانكسار انتصار فماذا تنتظر؟.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

ستكون هذه الفترة شعبيا جدا وستقيم العديد من العلاقات الناجحة، اما على مستوى الحب فان سرعة ردات فعلك ستكون سببا للعديد من المشاكل.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

مهنياً، تعلم ان تفاوض بهدوء، فالانفعال لن يدعك تقطف الثمار وانت لا ترض بان يكون نصيبك سلة فارغة، عاطفياً، يعود الحنان الذي غاب طويلاً فتعيش مع الحبيب مجدداً شغفاً ملتهباً.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

استعمل حدسك في خياراتك المستقبلية لأنه سيكون شريكك الوفي لاتخاذ قراراتك ، لا تتأخر عن إسداء خدمة لصديق لأنه يمكن أن تكون الوحيد القادر على مساعدته.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

الحظ إلى جانبك في هذه الفترة و ستحظى بفرص للقيام بلقاءات عديدة التي ستكون مفيدة للتعارف إلى الأشخاص المناسبين.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

مهنياً، لا تكن متشدداً في مواقفك وقراراتك لئلا تضيع شركاء جدداً يودون التعامل معك. عاطفياً، عينا الحبيب تقذفان قنابل ضوئية للاستطلاع فحذار الالتفات هنا وهناك.

الحوت
21شباط 20اذار

حالك هذه الفترة لا تسر القريب ولا البعيد ولا الصديق ولا العدو. سارع الى مساعدة الاهل يا ابو الهمم. عاطفيا، قلقك الدائم حيال الحبيب سيعقد الامور بينكما.

هواتف جديدة تمتاز بأناقة التصميم وسهولة الاستخدام

واشنطن / وكالات

كشفت شركة موتورولا النقاب عن مجموعتها الجديدة من الهواتف المحمولة، والتي تمتاز بأناقة التصميم وسهولة الاستخدام.

وتشمل المجموعة الجديدة من أجهزة موتورولا وملحقاتها ما يلي:

هاتفا MOTOKRZR وMOTORIZR اللذان يمثلان آخر صيحة من حيث روعة التصميم والأناقة، وهاتفا MOTORAZR V3xx وMOTO-RAZR maxx V6 اللذان يجمعان بين قابلية الربط عبر تقنية HSDPA فائقة السرعة وتقنية الوسائط المتعددة الديناميكية.

كما تتضمن المجموعة الجديدة أيضاً أحدث سماعتي بلوتوث من طراز MobileME Bluetooth، وهما H670 وH800، اللتان تعكسان الأناقة والأداء الرائع اللذان يمتاز بهما MOTOKRZR وMOTO-RIZR.