

## كيف يقضى الرجال أوقاتهم داخل البيت فى ظل جائحة كورونا ؟

مع الساعات الطويلة للحظر والتي أجبرت الجميع على البقاء بالمنزل .. لم يكن من السهل أن يصبح الرجل سجين البيت بعدما كان حراً طليق اليدين، الأمر الذي جعل النساء تعيش حالة من الاستنفار التام لتلبي طلبات الزوج وأفراد الأسرة، من وجبات الطعام والحلويات، فكورونا فتحت شهية الرجال، بينما كان العمل يلهي أوقاتهم والجلوس في المقاهي وتبادل أطراف الحديث مع الأصدقاء، الآن يجلس على الأريكة وبيده هاتفه الوسيلة الوحيدة التي مازالت غير مقيدة، ورغم الفراغ والملل الذى يشعر به الرجل إلا أنها جاءت بنتائج إيجابية، وأعادت مظاهر التآلف والتلاحم التى قاربت على الإندثار، كما جعلت الكثيرين يكتشفون مواهب ومهارات لم يكونوا يعرفونها من قبل... فى هذا التحقيق محاولة للتعرف عن قرب على كيفية تعامل الرجل مع هذه الظروف

وكيف قضى الرجال أوقاتهم داخل البيت ....

جلوس الرجل عند عياله.....

الشيخ - وليد بن حسن العفالق رجل الاعمال بالأحساء يقول :

جلوس الرجل في البيت يجعل المرأة في وضع محرج وهذا يدل على هشاشة العلاقة بين الزوجين كما يكشف للرجل وعن قرب تلك المرأة التي شاركها في حياته، ويبدأ يتعرف على تفاصيل يومها، وما تقوم به اتجاه الأبناء والبيت، وهي فرصة ليكتشف الزوج جهد المرأة في أعمال البيت وكيف تقضي يومها بين الطبخ والترتيب، وهنا السيدة الذكية تعرف كيف تستخدم أسلوبها الخاص حتى يقف الزوج معها ويساعدها في اعداد الطعام والأشياء التي كانت معلقة من دون مضايقة أو صراخ، وقضاء وقت ممتع مع الأولاد .

وأضاف :إن ما يجمع عليه بعض الخبراء هو وجود خطورة تكمن بارتفاع العنف ضد الزوجة وفي تلك الفترة بالتحديد، وهو ما يتطلب البحث عن آليات سريعة لإبعاد مثل تلك السلوكيات، وإيجاد طرق لعدم وصولهما إلى تلك المرحلة لا من قريب ولا من بعيد، بل تشير إلى ضرورة استثمار وجوده بالمنزل بالقرب منها ومن أطفالها. عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم : "جلوس المرء عند عياله أحب إلى الله تعالى من اعتكاف في مسجدٍ هذا".وقد جاءت هذه الأزمة لترد الجميع إلى الصواب وإلى صحيح الدين وتعاليم الإسلام السمحة ويعرف كل منا واجباته ومسؤولياته تجاه أسرته فلا يصح أن يحل ضيفا على بيته لا يعرف أحوالهم

ولا يتلمس مطالبهم ولا يساهم مع زوجته في تحمل المسؤولية ، وندعو الله أن تمر هذه الجائحة على خير فقد فتحت أعيننا على أشياء كثيرة لم نكن نعرفها وشغلتنا الحياة بمشاغلها، وحين الوقت لتعديل سلوكنا

الملل سيد الموقف

الملل سيد الموقف..

الدكتور - محمد محمود داود اخصائي أنف وأذن وحنجرة بمستوصف قوي الأمن بالأحساء...

كثير من الرجال يشعرون بالملل لعدم اعتيادهم على الجلوس في المنزل لفترات طويلة جداً، وخاصة في ظل ظروف جائحة كورونا والتي أجبرت الجميع على البقاء بالمنزل لساعات طويلة ضمن الإجراءات الوقائية ضد فيروس كورونا "كوفيد 19"، أما بالنسبة لي فأنا أقضي وقتي في قراءة القرآن ومشاهدة بعض برامج التلفاز وبعض الأعمال المنزلية، وكوني طبيب قامت الهيئة السعودية للتخصصات الصحية ببث محاضرات علمية شبه يومية عبر زووم مما خفف من الأثر السيئ للبقاء بالمنزل.

فتش عن الهاتف النقال...

الدكتور حسن العكيلي:

- في بغداد والعراق عموماً .. التعامل مع رفع الحظر الجزئي تعامل حذر جداً ولكن مستوى الحذر مرتبط بمستوى وعي المواطن لذا تجد أن المناطق الأكثر شعبية يتعاملون مع الحظر وعدم الالتزام به تعامل المنتصر بمعنى من لا يلتزم بالحظر كأنه حقق نصراً وهذا نابع من رفض كل ما هو رسمي أو كل ما تفرضه السلطة ..

أما تعاملهم مع المرض في أوقات رفع الحظر في تلك المناطق وكأنه عيد .. التجمعات والكازينوات والاكتظاظ بالأسواق دون مراعاة أي من وسائل الوقاية من المرض .

وهذا الوصف فقط في المناطق الشعبية كما بينت .

أما كيف يقضي الرجال أوقاتهم داخل البيت ؟

فبحسب ما أراه من الأصدقاء والأقارب وبعض الجيران فكل يقضي وقته بحسب اهتماماته ولكن القاسم المشترك لأغلب الرجال هو قضاء الوقت مع هواتفهم النقالة إما يقرأ أو يشارك بمجاميع نقاشيه .. الخ

وربما يأتي التلفزيون بالمرتبة الثانية.

الدكتور - محمد بن عمر المغنم استشاري جراحة الأطفال بمستشفى الهيئة الملكية بالجبيل....

لم يغير الحظر من حياتي الكثير فعملي ياخذ معظم وقتي

ومع ذلك

تم اتخاذ جميع الاجراءات الوقائية والالتزام بتعليمات وزارة الصحة وتعليمات ولاية الامر بالبقاء

بالمنزل والخروج للضرورة فقط وبالطبع للعمل

خلال الحظر بالمنزل اقضي وقتي مع عائلتي وابنائي لتعويضهم الوقت الأي امضيته بعملتي واشغل وقتي

بممارسة الرياضة مع ابنائي

قراءة القرآن ياخذ قسطا مهما من وقتي خصوصا برمضان

من الأمور التي اهتم فيها تنشيف الزراعة والنبات وهذا لم اكن قادر عليه الا وقت الحظر

كذلك بدأت متابعة بعض البرامج التدريبية والاطلاع على بعض المقالات العلمية

ياخذ اهتمامي أيضا خلال الحظر الأعمال اليدوية بالمنزل

الديكور والتنسيق المنزلي أخذ مني ايضا بعض الوقت وبدأت اغير بالمنزل من اثاث وديكورات عن طريق

برامج الديكور المنزلي

الطبخ أيضا أخذ اهتمام اغلب الرجال

ترميم العلاقات المفككة

الدكتور أمين أبو حجلة

....

الأزمة الحقيقة والمشهد الذي ألزما الجلوس بالبيت

بعد سيطرة فايروس كورونا بظلاله على كافة أنحاء العالم

وبات الحظر الصحي المؤقت هو الوسيلة الانفع لمكافحة هذا الوباء ريثما الخلاص منه

نحن واجهنا الحقيقة وجهاً لوجه خليك بالبيت

باتت الحياة في ظل الحظر سهلة ومفرجة بداية شعرنا بمعنى الراحة الذي نطمح له ، ولكن بعد فترة

وجيزة أخذ الملل يتسرب الى نفوسنا والقلق ولكنه من الجانب الإيجابي عزز العلاقات الاجتماعية التي

باتت متفككة

نحن الرجال تعايشنا بالظروف الراهنة

واشعرنا كم نحن نكره الوحدة ونشعر بالدفع بعائلتنا الصغيرة

حيث نذكر أننا خارج بيوتنا امتيازاتنا موجودة ومترفة ولكن في ظل العزل باتت مفقودة مع نساء

وهيمنة المرأة على مناحي الحياة المنزلية يفقدنا اعادة البوصلة

والتأقلم والتعايش

لكنه أضاف الوقت للتعرف على مهارات التواصل مع الأولاد والقيام بالأعمال المنزلية وتمضية الوقت

وتناول الطعام معهم والحرص على مشاهدة التلفزيون وتصفح مواقع الانترنت، تتزايد و الاهتمام

بمتابعة مستجدات وتطورات أزمة فيروس كورونا ،

لقد أكسبنا اعادة ترميم العلاقات العائلية والاجتماعية

والتفكير وإعادة الأواصر والمحبة وتثمين أن الوقت الذي نعيشه هو نعمة من الله علينا وكان لا بد أن تمر

هذه الأزمة لنعيد حساباتنا حتى على الجانب الشخصي

يستذكرني مثل

الخير يكمن في الشر

اي اننا استفدنا من هذه الازمة وندعو الله ان يمن علينا بكشف هذه الغمة ويعيد حياتنا الطبيعية كما

كانت

حفظنا الله واياكم من كل مكروه

للرجال داخل البيت مذاهب

المحامي الدكتور ماهر علي حسين العلواني / مستشار قانوني.. عضو نقابة الصحفيين العراقيين...

بعد ان انتشر (فايروس كورونا) في مدينة ووهان الصينية ومنها انطلق في اغلب دول العالم وإعلان

منظمة الصحة العالمية بأنه قد أصبح (وباء عالميا ) قامت دول العالم باتخاذ قرارات وإجراءات

فوريه احترازية للحد من تمدد هذا الفايروس وإصابة شعوبها به بعد ان اخذ بالانتشار سريعا من مكان

إلى آخر، حيث ابتدأت اغلب دول العالم بأجراءات تعطيل الدراسة في المدارس والجامعات منعاً لتفشي

فيها، حيث توجد اكثر الاماكن يتجمع فيها الناس مما يعني هناك احتمالات كبيرة جدا بالاصابه والانتشار

سريعا بين جموع الطلبة واطافة الى اجراءات الحكومات فان هناك شركات عالمية اتخذت مثل تلك

الاجراءات حفاظا على سلامة موظفيها من الاصابه وانتشار العدوى .واعقب ذلك اجراءات بحضر التجوال في

اوقات محدده، وقد قامت السلطات الصحيه بأجراء الحجر الصحي للمصابين من خلال عزلهم بأماكن يعيده عن

الناس لدرء خطر الانتشار والاصابه لبقية ابناء الشعب .

ولكن مع حدة انتشار هذا الوباء قررت اغلب بلدان العالم من اتخاذ قرارات حظر التجوال التام مما يعني بقاء الناس في بيوتهم وكان لهذا القرار المهم الذي طبقته بعض الدول بصرامة وقوة إلى أن يجلس الرجال في بيوتهم لساعات طويلة دون ان يتمكنوا من التنقل والحركة وفعل ما اعتادوا عليه طيلة سني عمرهم حيث أدت هذه القرارات إلى توقف شبه تام للحياة في الكثير من الدول، مقابل جلوس الملايين من البشر في منازلهم دون ان يكونوا قد خططوا مسبقا لما يمكنهم ان يفعلوه لان هذه الوضع قد فرض بشكل طارئ وغير متوقع ابدا وان يصل الامر الى هذا الحال .

وبما أن الناس لن يتمكنوا من القيام بأعمالهم المعتادة في هذا الوضع فقد أثر البعض أن يقوموا بالعمل انطلاقا من بيوتهم بعد أن تمكنوا الى حد ما من تكييف اوضاعهم وخاصة اذا كانت اعمالهم ومهنهم لا تتطلب آلات ومواد واجهزة وتنقل وبيئة عمل معينة وغيرها من المستلزمات وانما يتركز على جهاز الكمبيوتر مثلا حيث تمكن هؤلاء من ادارة اعمالهم بيسر وسهولة على عكس الاخرين الذين تتطلب أعمالهم ومهنهم اجهزة واليات وأجراءات تنقل من مكان الى آخر وحركه مستمره حيث اصبحوا في إجازة مفتوحة، ودون ان يتمكنوا من القيام بأية نشاطات خارجية تبعا الى اجراءات الحظر وخشية الاصابه بالفايروس ،وتبعا لذلك فهناك من كيف حاله واوضاعه واستثمر وقته بما هو مفيد ومنتج ولا يحتاج الى معونة ومساعدة احد من الخارج وهذا ماحدث للناس في ظل هذه الاوضاع الحرجه والطائره والتي لايعرف بالضبط متى تنتهي وتعود الحياة الى طبيعتها دون خوف او وجل!!!

وتأسيسا على تلك الاوضاع الصحيه الحرجه فقد قام الناس وبالتحديد الرجال منهم بأخذ خطوات احترازيه مهمه لحماية نفسه وعائلته من الاصابه وانتقال الفيروس بين افراد العائله من خلال رفع مستوى النظافة إلى الحد الأعلى، مع ضرورة غسل الأيدي بالصابون كل 20 دقيقه او كلما تطلب الامر، واستخدام المعقمات، وتجنب المصافحة والتقبيل، وتقليل الزيارات إلا الضرورية منها، بل التشديد الصارم على هذه الاجراءات ومنع أي فرد من افراد العائله من الخروج الى خارج المسكن تجنباً للاختلاط والاصابه وبالتالي حدوث ما لا يحمد عقباه وبناءا على هذه الاوضاع الاستثنائية والشد العصبي كان طبيعيا ان تحدث بعض الاشكالات داخل العوائل ابتداءا بين الرجل والمرأه التي شعرت انه هناك تدخلا سافرا من قبل الرجل في اختصاصاتها العائليه ماكان له ان يتدخل فيها لانها تدخل في صلب عملها وهذا ما هو حاصل في اغلب البلدان الاسلاميه والعربيه وبعض الدول الاخرى التي يكون البيت هو عالم المرأه وميدان عملها ويكون تواجد وتدخل الرجل فيه محدودا لكثرة تواجده خارج المنزل للعمل وكسب الرزق لعائلته فكانت هذه الجائحه قد قلبت الاحوال والاضاع مما ادى الى هذه الظروف ومارافقها من سلبيات طفت على سطح العلاقات الاسريه بالرغم من وجود ايجابيات كثيره رافقت تواجد الرجل في البيت 24 ساعه بينما كان تواجده محدود في اغلب الاحيان لايتعدى وجوده لساعات وفي اوقات محدده من اليوم .

بعض الممارسات التي انشغل بها بعض الرجال

هناك من الرجال من شغل أغلب وقته في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يكثر تداول الاخبار والاحداث منها الصحيح ومنها المفبرك ومنها الجدي ومنها غير ذلك ومنهم من خصص لهذه الوسائل وقتاً محدداً، وهناك من استفاد من هذه الوسائل من خلال دخوله في ورش عمل او منتدى تطرح فيه المواضيع المختلفه وينبري كل عضو في تلك المجموعه بطرح مالمديه من افكار من خلال الحاسوب او جهاز الموبايل حيث قامت بعض الشركات او الجهات بفتح مثل هذه الورش عن بعد والتي لا تحتاج إلا حاسوباً محمولاً أو حتى هاتفاً محمولاً. ومنهم اتجه الى تقوية اللغة الاجنبية عنده والتي كان يرغب بتعلمها أو يطور نفسه فيها من خلال الاستفادة من خدمة الانترنت التي كانت خير عون للناس خلال هذه الاوضاع الحرجة، واتجه البعض الى ألعاب الفيديو او على الهاتف النقال، وهناك من اتجه للقراءة حسب اختصاصه أو مهنته وهناك من كان لديه شغف في القصص والروايات والكتب العلمية والادبية، وفي البلاد الاسلامية والعربية ومن كان مسلماً في البلاد الاخرى اتجه بشكل مكثف ومركز الى قراءة القرآن الكريم وحفظه اضافة الى قراءة التفاسير والسنة النبويه الشريفه ومايتعلق بالدين الحنيف وسير و اخلاق ومبادئ الاولياء والصالحين من آل البيت الطيبين الطاهرين ( سلام الله عليهم ) والصحابه ( رضي الله عنهم ) وآخرين اتجهوا إلى تقوية معلوماتهم ومعارفهم في مختلف المجالات والعلوم، اضافة الى هذه المجالات فقد اتجه البعض الى القيام ببعض الاعمال التي ماكان أن يقوم بها شخصيا وانما يستعين بأصحاب المهن من العمال وغيرهم مثل اصلاح كرسي او منضده أو صبغها او صبغ جدران المنزل أو تغليفها واصلاح الحنفيات والأجهزة الكهربائيه العاطله او صيانتها وهناك من انشغل بالتلفزيون والقنوات الفضائيه ومشاهدة الافلام والبرامج وهناك من قسم ونظم اوقاته بين كل هذه الفعاليات والانشطه ولكن هناك فئة حولت كل اهتمامها ونشاطها الى اتجاه وطريق لم يكن من ضمن مهامها واختصاصها بل من لم يفكر به في يوم ما حيث تدخل برضى او ممانعه او امتعاض من ربة المنزل ... اتجه الى المطبخ ليمارس اعمالا ليست من عمله فمنهم من احدث الفوضى في المطبخ وامتدت اثاره الى داخل البيت ومنهم من كانت فعالياته محدوده داخل المطبخ يبتكر ويتفنن في عمل وصنع وطبخ اكلات يطلع عليها من خلال كتب الطبخ او الانترنت او كان قد تناولها في مطعم او بيت صديق او سمع عنها من هذا وذاك وفي كل الاحوال كان هذا التدخل قد شكل تحولا كبيرا في حياة بعض الرجال الذين لم يكونوا يعرفوا شيئا عن معاناة المرأة في الاعداد للطعام وطبخه وتقديمه للأسره وغسل الصحون وترتيب المطبخ بعد فوضى الاعداد للطعام وتقديمه حيث كانت هذه التجربه خير عون للمرأة لكم افواه بعض الرجال الذين لم يكن منهم يوما راض عن زوجته في اعمال المطبخ والطعام حيث اصبح للبعض منهم درسا في الكف عن الملامه والتوبيخ وعن هذا لايعبه وفلانه تطبخ افضل والاكله الفلانيه لاتعرفينها وغيرك افضل فعلا كانت هذه التجربة مفيده في هذا الجانب كثيرا .

كان الجلوس في البيت خلال فترات حظر التجوال جيدا وآمنا مع انتشار كورونا، ولكن كان الكثير من الناس لديه أحساس كبير بالجوع المستمر وتناول العديد من المأكولات دون القيام بالحركة التي يتوجب

القيام بها حيث اتجه البعض الى ممارسة الحركات الرياضية من خلال الاجهزة التي يمتلكها البعض في بيته ومن شحت عليه فكان يقوم ببعض الحركات التي تمكنه لكي يبقى جسمه دون تغيرات سمنة قريبة. فكان يمارس الرياضة بشكل يومي ومتفرق من النهار لاكتساب بعض اللياقة البدنية, وهناك من اتجه كليا الى تعليم الاولاد ونصب نفسه معلما من خلال كتبهم المدرسية او من خلال منصات التعليم التي اطلقتها اغلب الدول لكي لاينقطع الطلاب عن دراستهم ويذهب عنهم عام دراسي هباء .

من نتائج ما مر به الناس

كان للجلوس في البيت والابتعاد عن الناس والازدحام لفترة امتدت لأكثر من شهرين وما زال بشكل جزئي بسبب حظر التجوال اثر كبير وبالغ في حياة الناس حيث استثمرت من قبل البعض ايجابيا في الكثير من جوانب الحياة وكانت لها تاثيرات سلبية في حياة البعض الاخر خاصة من كان يعتمد في كسب رزقه على العمل اليومي الميداني او يتقاضى اجرا يوميا او اسبوعيا عن عمله حيث توقفت عجلة الحياة وتعرض اغلب هؤلاء الناس الذين لم يكن لديهم رصيد مالي كاف يعينهم في مثل هذه الظروف القاهرة الى ضائقة مادية كبيرة القت بظلالها عليه وعلى عائلته بشكل قاس مما انعكس ذلك بشكل كبير على معيشتهم وحياتهم وعلاقتهم الاسرية حيث الشد العصبي بسبب العوز المادي وقلة بل انعدام مصادر الدخل وعدم وجود المؤنة في البيت لسد الجوع وخاصة مع وجود اطفال لا يدركون الحال والاضاع .

خلاصة القول انه كان لهذه الجائحة التي عصفت في العالم اجمع جوانب سلبية واخرى ايجابية قد عرجنا على ذكر بعضها من خلال سردنا للاوضاع والاحوال وعلى اية حال ان الناس قد استفادوا كثيرا مما مروا به خلال هذه الفترة من ظروف واحوال اصبحت لهم دروسا للمستقبل لتجاوز الاخطاء والسلبيات والاستفادة من الايجابيات ولكل وضع وحال وجهان سلبي وايجابي .

#### تجربة قاسية

الدكتور - طه بن أحمد الحمادي أخصائي أول تخدير في مستشفى الجبر للعيون والأنف والاذن والحنجرة بالأحساء ....

: بصراحة هذه تجربة قاسية. .بالنسبة لنا نحن معشر الرجال. .أن نظل في السكن. .حتى طبيعة شغلي كاخصائي أول تخدير. .في هذه

الظروف الاستثنائية. .كل العمليات المبرمجة. .تم إلغائها. .باستثناء العمليات الطارئة. .وبالتالي لا يوجد أي نشاط عملي. .ومنذ بداية منع التجول جزئيا. .بدأت اشارك زوجتي وأولادي بعض النشاطات الدينية والثقافية. .لتجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية. .التي تؤدي مع كثرة الاستخدام إلى أضرار صحية. .فمثلا في الجانب الديني خصمنا مكان خاص للصلاة وقراءة القرآن. .توزيع المهام للأولاد حسب أعمارهم لقراءة بعض الصفحات عن سيرة السلف الصالح. .وتشجيع الأولاد على القراءة.

ممارسة الرياضة الخفيفة أيضا لها تأثير إيجابي على المزاج والصحة العامة.

أما فيما يخص أم العيال. فلا بد من مساعدتها في بعض النشاطات المنزلية. ولا عيب في ذلك ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوة حسنة في تعامله مع زوجته. أمهات المؤمنين. وأخيرا مع هذه الأزمة التي يمر بها العالم عامة والعالم العربي خاصة. فقد إنتشرت برامج على الهواء مباشرة. حيث يستطيع الفرد وهو في بيته أن يشارك في محاضرات طبية تخص هذه الأزمة.

## إعادة ترتيب الأولويات

الدكتور / أحمد بن علي الخوجة استشاري العيون بالأحساء

- من المشاركة في ندوات علمية مباشرة على الشبكة العنكبوتية- مواقع التواصل الاجتماعي .. القراءة تنوعت الأنشطة أثناء فترة الخطر أعمال يدوية داخل المنزل من

- الصيانة المنزلية - متابعة الأخبار ، مشاهدة الأفلام السينمائية

الأهم في هذا الوباء هذا أنه أعطى الناس اجازة اجبارية من طاحونة العمل للتفكير مليا بخططهم في الحياة و إعادة ترتيب أولوياتهم .

التأمل يكشف للبشر الكثير ما بين المهم والأهم.

## فرصة لخدمة المجتمع

الدكتور - عقيل العذارى مستشار التدريب الدولي...

حقيقة تقضية الوقت ضمن نطاق جائحة كورونا وهذا الوباء الذي حل علينا ونسأل الله أن يرفعه عنا كان فرصة لأداء الكثير من الأعمال في خدمة المجتمع حيث قمنا ( بتعفير ) أى تعقيم المناطق المحيطة بنا في دولتنا وقمنا بتوزيع السلالات الغذائية على الفقراء والمحتاجين أما في أوقات الفراغ فكانت القراءة من أولى أولوياتنا .. وكذلك متابعة الأخبار ، بالإضافة إلى المشاركة في الأعمال المنزلية ، وشرح هذه الجائحة إلى أولادنا وبناتنا وتعليمهم طرق الوقاية ، ولم يخلو الأمر من النشر على مواقع التواصل الاجتماعي