

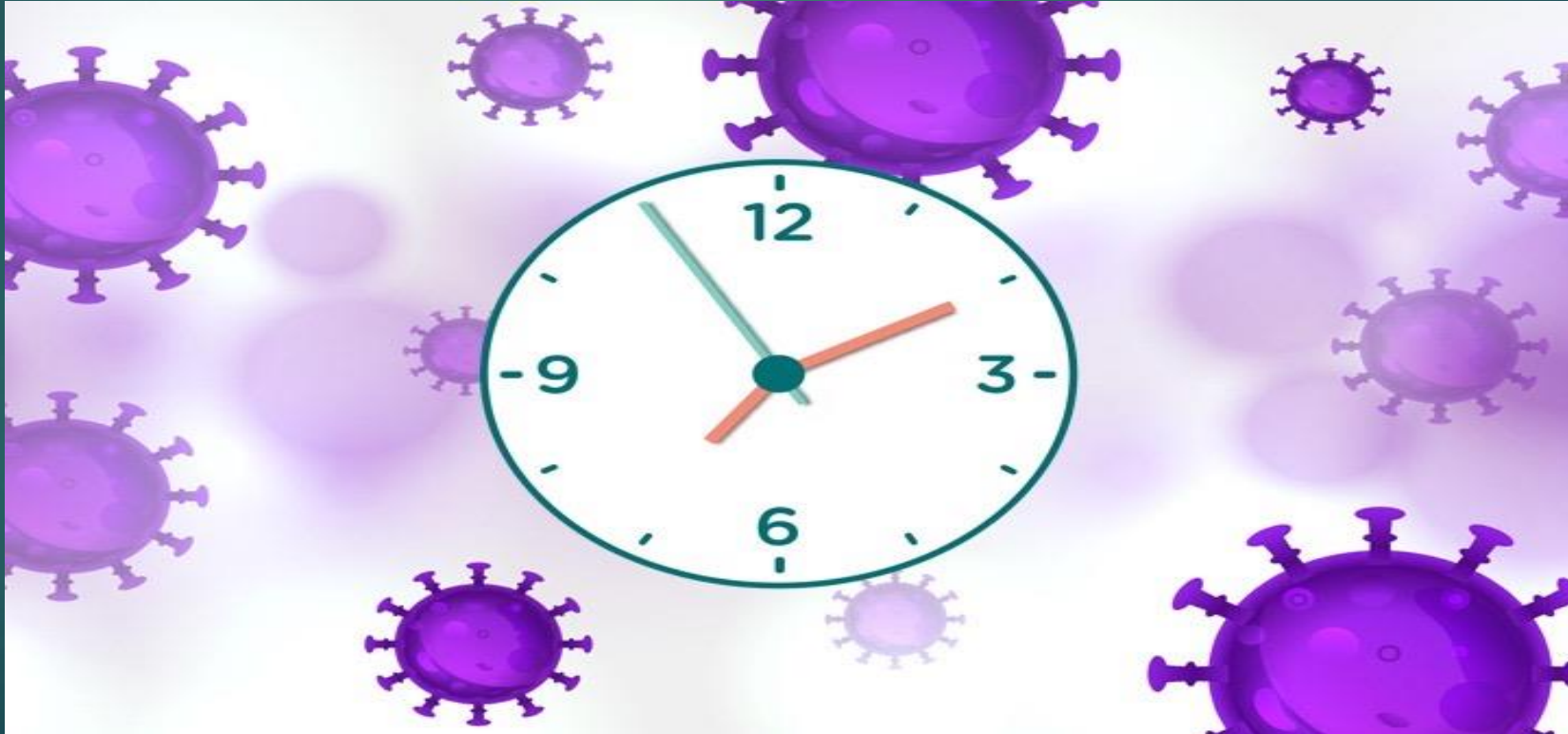
تحديات المرأة العراقية في ظل جائحة كورونا

ا.م.د. فرح غانم صالح

توفر أجواء أزمة وباء كورونا فرصاً نادرة لتعلم فن إدارة الوقت أثناء الأزمات، والتعامل مع التغيرات الجديدة والطارئة، ومن خلال نصائح ننصحك بها الخطوات الست التالية:

1. تحليل آخر أسبوع قضيته وتسجيل الإنجازات وكم وقت استغرق كل إنجاز ، وتسجيل الأوقات المهدورة وتسجيل المجال الذي استهلك أكثر وقتك' الدراسة والقراءة أو التسلية والترفيه أو التواصل الاجتماعي أو العمل المنزلي أو نحو ذلك.

2. وضع خطة لأسبوعك الجديد من خلال تحديد أهدافك وفقاً لنظرية الأولويات في إدارة الوقت' مهم وعاجل- مهم وغير عاجل- غير مهم وعاجل- غير مهم وغير عاجل'



خصص أوقات ذروة نشاطك للأمور المهمة والمستعجلة.
4. خصص أغلب أوقاتك للأمور المهمة وغير المستعجلة فمن عادة الناجحين تخصيص معظم أوقاتهم للمهام غير المستعجلة.

5. تجنب التسويف بتحديد المواعيد النهائية لإكمال المهام.

6. تجنب المهام المتعددة في وقت واحد والمشتتات الذهنية ولا سيما عند إنجاز التكاليف المهمة والمستعجلة.
نتمنى لكم أياماً مثمرة وممتعة.



الحوار الاسري



ما يعين الأسرة على غرس ثقافة الحوار والتفاهم وتبادل الآراء وفن الإصغاء للآخر وحل المشكلات بحكمة، وترويض النفس على الحلم وعدم العصبية والانفعال، وكسر حدة الملل بتنويع الأنشطة في المنزل، سواء كانت قراءة أو برامج هادفة أو التسلية واللعب والأنشطة الرياضية ونحوها، والعناية بالقيم الإيمانية التي تزود الإنسان بالتوكل واليقين والصبر وحسن الظن بالله والحرص على مرضاته بأداء حقه وحقوق عبادته.



مما ينبغي التنويه به متابعة العلاقة بين الإخوة في المنزل، ومدى تحليهم بروح المحبة والمودة فيما بينهم، فإن إهمال هذا الجانب يترتب عليه آثار سلبية، فبحسب خبراء تعتبر إساءة المعاملة بين الإخوة هي من أكثر مظاهر العنف المنزلي انتشارا لدى كثير من الأسر التي أهملت هذا الجانب، وتشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من هؤلاء الإخوة شهدوا مثل هذه الإساءة بين والديهم، فتصرفوا مع أشقائهم على نحو ذلك، ما يقتضي معالجة ذلك إن وجد، بتصحيح أي سلوك سابي بين الإخوة في هذا الجانب



إن تكاتف الأسر في هذه الأزمة ضرورة كبرى للمجتمعات، ليكون الفرد بين أسرته في أمان، ويشعر أنه بينهم في حزن دافئ، والأرقى من ذلك أن تستغل الأسرة هذه الفترة لخلق مزيد من التقارب والتعاطف بين أفرادها، والارتفاع بمستوى القيم الإنسانية التراحمية في نفوسهم، حتى لا يرى كل فرد في الأسرة الشخص الآخر إلا نفسه ذاتها التي يحرص عليها، فتذوب حواجز الأنا والآخر، ويصبح الجميع كنفس واحدة، اهتداءً بما رسّخه القرآن الكريم في قوله تعالى: {ولا تلمزوا أنفسكم}، أي: لا يعبّ بعضكم بعضاً، فسّمى الله الأخ المؤمن نفساً لأخيه، لأن المؤمنين كالجسد الواحد، والأسرة التي هي منشأ المودة والرحمة أولى بالتحلي بهذا المبدأ القرآني الراقى.

