

هل يجب أن تشعر النساء بالامتنان للحصول على مساعدة في المنزل؟

كتبه ميليسا هونغبوم | 20 يوليو، 2021



ترجمة حفصة جودة

في صباح يوم السبت مؤخرًا اقترح زوجي أن أبقى في المنزل بينما يأخذ الأطفال للخارج، أحسست فورًا بشعور هائل من الامتنان، رغم أنني بسبب أنماط العمل أرى الأطفال بشكل عام أكثر قليلًا، أعرف أنه أراد أن أستمتع بوقت مع نفسي، لكنني شعرت أنني بحاجة لأن أعبر عن امتناني بتقديم شيء في المقابل بينما هو في الخارج، لذا أعددت الطعام ورتبت المكان.

يظهر الامتنان لسبب منطقي، فهو مرتبط بجوهر ما يربط الناس ببعضهم البعض ويساعد في الحفاظ على علاقات إيجابية، لكنه أصبح مرتبطًا أكثر بمجال مثل رعاية الأطفال وإدارة المنزل، ونعلم جميعًا أنه مجال غير متكافئ.

بعد أن كتبت عن العبء النفسي (التفكير الخفي والتخطيط للعمل الذي تقوم به المرأة بشكل أساسي الذي يجعل من أعمال المنزل وظيفة)، وصلتني عشرات الردود من النساء وكانت كلمة "الامتنان" تظهر كثيرًا.

بعضهن يشعرن بالامتنان لوجود شريك داعم، نظرًا لافتقار الكثيرين للمساواة، وأخريات يشعرن بالإحباط الشديد من فكرة ضرورة الشعور بالامتنان عندما يحصلن على مساعدة من شركائهن.

عندما يدرك الناس أنهم حصلوا على فائدة من شخص آخر، فذلك
يغير تصورهم عن العلاقة وعن الشخص

لذا ما الدور الذي يلعبه الامتنان في المنزل نظرًا لما نعلمه بأن المهام تقع بشكل كبير على عاتق المرأة في العلاقات بين الجنسين؟ لماذا يجب أن نُظهر تشجيعنا لشركائنا عند قيامهم بمهام يجب مشاركتها بالأساس، وهل هناك قيمة للقيام بذلك؟ وبعد كل ذلك هل يجب أن نشعر بالامتنان المطلق للحصول على مساعدة حتى لو كان تقسيم أعمال المنزل ورعاية الأطفال غير متساو؟

كيف يشكل الامتنان العلاقات؟

يعد الامتنان تجربة إنسانيةً عاليةً، فهو الشعور بالشكر والتقدير لشيء ما أو شخص ما، للامتنان فوائد عديدة للشخص الذي يقوم به والشخص الذي يتلقاه، على سبيل المثال أظهر العمل المبكر في سيكولوجية الامتنان أنه عندما دوّن المشاركون ببساطة ما يشعرون بالامتنان تجاهه بشكل يومي، أظهروا تحسناً في رفاهيتهم لاحقاً.

وجد الباحثون أن الامتنان يربط الأشخاص ببعضهم في علاقات ويخلق المزيد من الالتزام ورضا أعلى في العلاقة، تقول شيلي جابل أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا سانتا باربارا: “عندما يدرك الناس أنهم حصلوا على فائدة من شخص آخر، فذلك يغير تصورهم عن العلاقة وعن الشخص”.

يعد الامتنان مفيداً للعلاقات الجديدة والقديمة كذلك، فهو يخلق الحميمية بين هؤلاء الذين التقوا للتو وكذلك يحافظ عليها، إظهار الامتنان كذلك غير مرتبط بحجم الهبة أو المعروف، في إحدى الدراسات كان لتجربة الشعور بالفهم والتقدير تأثير أكبر عند التعبير عن الامتنان أكثر من القيمة المادية للهدية التي تلقاها المشاركون.

تقول جابل: “من خلال عدة طرق، الأمر يتعلق حقاً بمدى احتياجك وتقديرك لتلك الفائدة التي تحصل عليها”.



يعمل الامتنان كإشارة إلى أن شخصاً آخر يهتم بك ويبذل جهداً لفهمك، فليس كافياً أن تشعر بالامتنان الصامت عندما يقدم لك أحدهم شيئاً ما، أظهر عمل جابل مع الباحثة في الامتنان سارة ألجو أننا نعبر عما نشعر به لصالح العلاقة، عندما لا نعبر عن الامتنان بشكل متساو فقد يتسبب

قد يبدو التعبير عن الامتنان مرتبطًا بالجنس، حيث تقول الدراسات إن النساء يعبرن بشكل أكبر عن امتنانهن من الرجل، وأنه أكثر كثافة ويدوم لفترة أطول، يقول جيفري فروه أستاذ مشارك بعلم النفس بجامعة هوفسترا بأمريكا إن سبب ذلك قد يكون لأن الناس أكثر تفاعلًا اجتماعيًا ويتميزن بمشاعر أكثر ليونة تجاه الأشخاص.”

في الحقيقة، أظهرت الدراسات أن النساء أكثر عرضة للتعبير عن المشاعر الإيجابية من الرجل، وأيضًا يشاركن مشاعرهن بكثافة أكبر (بغض النظر عن الغضب)، تقترح أبحاث أخرى أن الأشخاص أصحاب السلطة الأكبر (مثل من يحصلون على راتب أعلى) يعبرن بشكل أقل عن الامتنان، وعادة ما يكون الرجال أصحاب الدخل الأعلى في أكثر من ثلثي العلاقات وفقًا لنتائج مركز “بيو” للأبحاث.

عدم التكافؤ المنزلي

يصبح الامتنان بين العلاقات أقل تعقيدًا في المنزل، فلا تنقسم المهام بالتساوي، من الواضح أن المرأة تحمل معظم العبء النفسي بشأن تنظيم المنزل، ومع ذلك هناك عدم مساواة أيضًا في عبء العمل المنزلي.

في العلاقات التي يكون فيها أطفال تصبح الأدوار المتعلقة بالجنس والصورة النمطية لمعايير الأم المثالية بشأن من يجب أن يقوم بذلك وما الذي تفعله الأم الصالحة، أكثر ترسيخًا، سواء كان ذلك متعمدًا من الشريك أم لا.

إذا توقعنا مساواة كاملة ولم نحصل عليها سنكون أقل سعادة، لكن إذا لم نتوقع المساواة ورأينا أن شركاءنا يقومون بأكثر مما يقوم به أزواج الصديقات، فإننا سنكون أكثر عرضة للشعور بالامتنان

هذا يعني أن بعض المهام المنزلية يتم اعتبارها بوعي أو من غير وعي من مهام المرأة، يتبع ذلك عدم شكر الرجال لشريكتهن عند قيامهن بالكثير من تلك المهام باستمرار، بينما تشعر المرأة باضطرابها لشكر الرجل على مهام يقوم بها بشكل أقل.

بشكل طبيعي قد يسبب ذلك الاستياء وربما يؤدي إلى انهيار العلاقة خاصة عندما يُنظر إلى المرأة باستمرار على أنها المسؤولة عن الرعاية بشكل افتراضي، بينما ترى هي أن تقسيم العمل غير عادل.

أظهرت الأبحاث أن تعريفنا للعدل مهم جدًا، فإذا توقعنا مساواة كاملة ولم نحصل عليها سنكون أقل سعادة، لكن إذا لم نتوقع المساواة ورأينا أن شركاءنا يقمن بأكثر مما يقوم به أزواج الصديقات،

فإننا سنكون أكثر عرضة للشعور بالامتنان.

بينما يكون الاستياء استجابة مبررة لانعدام المساواة الكامل، فمن الضروري أن نفهم أن القوى الهيكلية - مثل توقعات مكان العمل الذي يتطلب ساعات أطول - يمكنها أن تساهم في التقسيم غير العادل للرعاية المنزلية، وحتى لو لم تفسر القوى الهيكلية عدم قيام الشريك مطلقاً بتفريغ غسالة الصحون، فهناك جانب إيجابي مفاجئ للتعبير عن الامتنان غير مرتبط بالوصول إلى المساواة من عدمها.



لقد اتضح أن التعبير عن الامتنان قد يحفز المزيد من السلوكيات التي تشعر بالامتنان تجاهها، فالقيام بذلك يذكر الشريك الذي يقوم بعمل أقل أن تقسيم العمل غير عادل، وفقاً لما كتبه الباحثون جيس ألبرتس وأنجيلا تريثوي في مجلة "Berkley's Greater Good" بجامعة كاليفورنيا.

لذا إذا كان أحد الطرفين في علاقة يقوم بمهمة الغسيل أغلب الوقت، فالتعبير عن الامتنان عندما يقوم الطرف الآخر بذلك قد يساعد حقاً في دفعه للقيام بالمزيد، وإذا عبر كل شخص في العلاقة عن امتنانه لما يقوم به الآخر لمساعدته، فإن ذلك سيساعد على زيادة الرضا في العلاقة، ما يعزز الرفاهية حتى لو لم يكن تقسيم العمل متساو تماماً.

يقول تود كاشدان مدير معمل "The Well-Being" بجامعة جورج ماسون بأمريكا إن الشعور بالامتنان حتى لو كان الموقف غير مثالي هو آلية تكييفية لصحة العلاقة وصحة المجتمع الذي لم يصل بعد للمثالية اليوتوبية التي يتعامل فيها الرجال والنساء بمساواة تامة.

ولأننا نعلم أننا لن نستطيع تغيير المجتمع بشكل سريع، فإن مشاعر الامتنان تقدم خطوات نحو مساعدتنا على التكيف، وفي الوقت نفسه تعزز الروابط الاجتماعية المهمة، يقول كاشدان: "التغير

الاجتماعي المتعلق ببنية الوحدات العائلية وبنية هيكل الأسرة بطيء للغاية، وبسبب ذلك إذا لم نقدّر التغيرات الصغيرة فلن نكون أشخاصًا سعداء.”

لذا بينما في بعض الأحيان قد يكون امتناننا ممزوجًا بالاستياء، فمن الواضح أنه من الأفضل أن نكون ممتنين حتى لو كان ذلك لشيء نشعر بأننا نستحقه، مثل الراحة في الفراش أو غسيل الملابس، إذا استطعنا الاسترخاء والاستمتاع بالمساعدة التي نحصل عليها، سنكون أكثر سعادة بها أيضًا.

المصدر: [بي بي سي](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/41219/>