مجلة الأسرة والمجتمع
مجلة دولية محكمة نصف سنوية
تصدر بثلاث لغات
الترقيم الدولي: ISSN:2392-5337
FAMILY AND SOCIETY JOURNAL
International Biannual Journal
refereed Issued in three languages
الترقيم الإلكتروني: EISSN: 2602-6716
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/236

المجلد: 09/ العدد:2021/02	تاريخ إرسال المقال:2021/08/14	تاريخ القبول: 2021/11/20	تاريخ النشر: 2021/12/31	الصفحة: 277– 293

توجه المرأة الجزائرية إلى الطبخ في زمن الكوفيد 19 هروب أم ملأ فراغ أم فرصة للإبداع؟

The Algerian woman's leaning to cooking in the time of covid 19 an escape, a filling to emptiness, or an opportunity for creativity

باهية شعلال	جامعةأكلي محند أولحاج –البويرة (الجزائر) مخبرالفرد، العائلة والمجتمع: مقاربة نفسية اجتماعية	challalbahia050@gmail.com

ملخص:

في زمن الكوفيد 19 أو ما يسمى بفيروس الكورونا، هذا الوباء الذي انتشر في العالم فجأة، وأحدث ذاك القلق الاجتماعي الكبير على مختلف المستويات، وبدوره خلق هزة في الممارسات الاستهلاكية للأفراد، لدرجة أن العالم عرف نوعا من الشراهة في الاقبال على اقتناء مختلف المنتوجات الغذائية التي يحتاجها الأفراد بشكل هستيري باعتبار الحجر المنزلي الذي فرض على الناس، وبالتالي خلق هذا الجو الروتيني والمخيف الذي جعل الفرد حبيس بيته نوعا من التفكير في التغيير داخل البيت، وطبعا مس هذا التغيير المفاجئ والثقيل ربما استقرار المرأة داخل البيت، حيث أصبحت مضطرة لتغيير نمط العلاقات بين الأفراد داخل الأسرة وتوجيهها أيضا، وكل هذا خلق لديها نوعا من الضغط المفاجئ، وبالتالي فإن المرأة الجزائرية على وجه الخصوص حاولت أن تجد مخرجا أو متنفسا لها من هذا الضغط الذي تمثل في لجوئها إلى المطبخ كمجال خاص وواسع يستوعب ضغوطاتها الجديدة، فوجهت ممارساتها في إعداد الطعام توجيها كثيفا أسعد أسرتها وخفف من ضغط الوباء القاتل الذي حل فجأة.

الكلمات المفتاحية: الكوفيد 19، القلق الاجتماعي، الحجر المنزلي، المرأة، النمط الغذائي، الممارسات الاستهلاكية.

عنوان المقال: توجه المرأة الجزائرية إلى الطبخ في زمن الكوفيد 19 هروب، أم ملأ فراغ، أم فرصة للإبداع؟	المؤلف: باهية شعلال	المجلد: 09/العدد:02 / 2021	الصفحة: 277 – 2

Abstract:

In the time of Covid 19 or the so-called Corona virus, this epidemic that suddenly spread in the world, and caused that great social anxiety at various levels, and in turn created a shake in the consumer practices of individuals, to the extent that the world knew a kind of gluttony in the demand for the acquisition of various food products that Individuals need it hysterically, considering the home stone imposed on people, thus creating this routine and terrifying atmosphere that made the individual confined to his home a kind of thinking about change inside the house, and of course this sudden and heavy change affected the stability of women inside the house, as she became obliged to change the pattern of relations between Individuals within the family and directing them as well, and all this created a kind of sudden pressure for them, so the Algerian woman in particular tried to find a way out or an outlet for her from this pressure, which was represented in her resorting to the kitchen as a private and wide area that accommodates her new pressures, so she directed her practices in preparing food Intense guidance made her family happy and relieved the pressure of the deadly epidemic that suddenly arrived.

Keywords: Covid-19, Social anxiety, home quarantine, women, dietary pattern, consumer practices.

مقدمة:

يهتم علم الاجتماع بمختلف الظواهر الاجتماعية، ومختلف المواضيع التي تشكل مادة أساسية في بناء العلاقات الاجتماعية والمجتمع ككل، لذلك نشهد هذه التخصصات الكثيرة في عالم السوسيولوجيا، ومنها علم اجتماع الغذاء الذي يهتم لدراسة الغذاء من حيث علاقته بالتاريخ والتقدم والتنمية المستقبلية للمجتمع،وهذا طبعا يشمل تناول الإنتاج والاستهلاك والتوزيع، لهذا كان جديرا بنا الالتفات إلى موضوع الطبخ وأهميته في حياة الأفراد وحتى في تشكل أنماط، وعلاقات اجتماعية معينة باعتبار أن الطبخ عملية أخلاقية يتم فيها تحويل المادة الخام من شكلها الطبيعي إلى حالة التحضر، وذلك عن طريق الطهي وهذا المستوى من الممارسة يعتبر ثقافة، باعتبارها ممارسات مختلفة بين المجتمعات، ولكل مجتمع ثقافته الغذائية الخاصة به والتي تتدخل فيها عوامل تاريخية وبيئية مختلفة.

إن الاهتمام بالطعام بين الجمهور العام في السنوات الأخيرة ليست بسبب نهم الأفراد وشراهتهم في الأكل،وإنما يرجع سبب ذلك إلى عوامل عدة نذكر أهمها ربما رواج الأطعمة الغريبة المتوفرة في الأسواق،خاصة الجاهزة منها،مع كثرة برامج الطهي في التلفزيون وكتب الطبخ في المحلات،والتدفق في عرض الأطباق الغربية والوصفات الجديدة عبر

مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، من جهة أخرى ظهر نوعا من القلق حول سلامة الطعام الذي نقتنيه من الخارج، ما خلق حالة من الخوف وانعدام الثقة في ممارسات شركات الطعام التجارية " فالمسألة الصحية أضحت من الاهتمامات ذات الأولوية في مجال التنمية لدى مختلف المجتمعات". **(جفال،صليحة (1996)، ص31)**.

هناك بعض الدراسات التاريخية التي اهتمت بالطعام، وهي في مجملها تهدف إلى إلقاء الضوء على بيئة زمنية محددة،وربما هذا ما يجعل بعض الأطباق تدخل فيما نسميه بالتراث الشعبي، الذي يحمل عادات غذائية معينة في المجتمعات،فتكون بعض الأطباق مرتبطة بمناسبات اجتماعية معينة تتكرر ممارستها كلما حلت المناسبة ،فاحتفظت بذلك بمكانتها الاجتماعية داخل الأسر التي تفتخر بها عن طريق إعادة طهيها في تلك المناسبات، وأحيانا يحاول الأفراد إدخال بعض التعديلات في وصفات الأطباق التقليدية لتكسبها نكهات جديدة وأحيانا أشكالا جديدة تزيد من نسبة الإقبال عليها.

لكن هناك بعض الباحثين استخدموا الطعام كمحدد تطوري للتغيير عبر فترات زمنية طويلة بهدف إصدار أحكام عامة حول السلوك الاجتماعي والاقتصادي، فظهور مواد استهلاكية جديدة في السوق كفيل بتغيير أنماط التغذية المعتادة في الأسر، لأن ظهور أو بروز منتوج مختلف وجديد يدفع بالمستهلك إلى التفكير في خلق نمط غذائي جديد، وهذا مرتبط بالثقافة الاستهلاكية والغذائية للفرد، غير أنه إذا ما حاولنا الربط بين الممارسات الاستهلاكية للطعام بالنسبة للأفراد في مختلف المراحل والظروف الاجتماعية التي يعيشها الأفراد،فإننا حتما سنجد علاقة وطيدة بين التغيرات الاجتماعية التي تطرأ فجأة وبين تغيير السلوك الغذائي للفرد،ففي أوقات الأزمات، مثلا يتوجه اهتمام الأفراد باقتناء أكثر للسلع أو المنتوج الاستهلاكي الذي يجعله يعد طعامه بنفسه في البيت، تاركا بذلك كل طعام جاهز خارج البيت،ومن بين هذه التغيرات الاجتماعية الطارئة أو التي تحدث فجأة وتقلب الموازين والعادات الاجتماعية،تلك الأوبئة التي تحدث في العالم دون سابق إنذار،وهذا ما يخلق نوعا من التذبذب في الممارسات الاجتماعية بصفة عامة،والممارسات الاستهلاكية بصفة خاصة،وهي متعلقة إما بنقص أو عدم توفر المنتوج في الأسواق من جهة، أو الاهتمام الزائد بإعداد الطعام في البيت على غير العادة من جهة أخرى.

أولا: الاشكالية:

إن انتشار الأوبئة في العالم تجعل الإنسان دائما يعيش في هاجس الخوف من إصابته بالعدوى في أية لحظة،ومواجهة فكرة انعدام اليقين بتفاديه للوباء في حد ذاته يشكل خطرا على قدرته الفكرية_ النفس_جسدية على مقاومة احتمال إصابته بالمرض،وحالة عدم اليقين هذه وضرورة مواجهة المجهول تتسبب في تصاعد الخوف والقلق من

الوباء أكثر من الأمراض الأخرى التي يمكن أن تعد أكثر خطورة على حياة الفرد،بالتالي ارتبطت هذه الحالة بمختلف الشرائح الاجتماعية في كل حالات الوباء التي عرفتها البشرية،وربما هذا ما يزيد أيضا من سرعة انتشار كل فيروس مستجد خاصة في ظروفه الأولى،حيث لا يوجد سقف واضح لاكتشاف أي علاج.

مع ظهور فيروس الكورونا مؤخرا،أو ما يسمى بالكوفيد 19 ازداد الهلع والخوف بين الناس باعتبار أن المعلومات والحديث عنه أصبحت أسرع،مع ارتباطها بالإعلام الحديث الذي يعتبر نافذة سهلة وقريبة إلى الناس لتلقي المعلومات حول ما يحدث في فترة الظهور والانتشار،إذ يحاول كل الأفراد جمع أكبر قدر من المعلومات حول مدى خطورة هذا الوباء الجديد وأيضا التعرف عن أسباب ووسائل الوقاية منه،ولأن مواقع التواصل الاجتماعي كثيرة ومتعددة، وكلها أخذت من الموضوع مادة دسمة تتحدث عنه،وقع الناس في مشكلة كثرة المعلومات وأحيانا تناقضها،وأصبحوا لا يفرقون بين ما هو صحيح وما هو خاطئ،وهذا ما زاد من الضغط على الفرد،فبالرغم من حداثة الوباء إلا أنه لا يوجد كم ونوعية المعلومات الصحيحة التي من شأنها بعث الطمأنينة في قلوب الناس، فأصبحت المعلومات مجهولة المصدر والمغلوطة أحيانا تعزز المخاوف أكثر بين المجتمعات.

لقد فرض الانتشار السريع لهذا الوباء الكثير من القوانين الجديدة والغريبة على الأفراد، ومنها فرض الحجر المنزلي لمدد غير معروفة ولا محددة بهدف الحد من انتشار هذا الفيروس بين الناس عن طريق احتكاكهم اليومي بعضهم البعض، " إن تصورات وتأملات الفرد أو الجماعة لقضايا الصحة أو المرض وطرق الاستجابة للأمراض، وطرق الوقاية منها، وأساليب العلاج، كل هذا مرتبط بما يشمله النسق الثقافي للمجتمع" (**مختار، رحاب، (2014)، ص 174**) ،ولئن كان الأمر في البداية من مبهجات الأفراد باعتبار أنهم سينالون وقتا غير محددا من الراحة،إلا أنه لا يمكننا نفي القلق الذي انتاب الأشخاص،لأن الحجر المنزلي أصبح بمثابة نوع من الحبس والإقلاع عن عادات يومية للأفراد مصحوبا بالخوف من العدوى،وإذا كان المنزل هو المساحة المفروضة على الجميع لجعله كمنطقة أمان من الخطر المحدق،فإن هذه المساحة أصبحت تحمل الكثير من التفاعلات التي انتقلت من المجتمع إلى داخل الأسرة،وهذا ما جعل الأسرة في حد ذاتها تصطدم بواقع يومي جديد لم تألفه لكنها مجبرة على إدارته وتسييره،ولهذا تعتبر المرأة سيدة لهذا المجال القديم في وجوده وعليها أن تكون القائد الأول في تنظيمه وتوجيهه فترة الحجر،مع عدم التغاضي عن حقيقة القلق الذي تعيشه المرأة بدورها خوفا من إصابتها أو إصابة أحد من أفراد أسرتها،والمرأة في هذه الحالة سواء كانت عاملة أو ماكثة في البيت ،فقد أصبحن جميعهن يؤدين نفس الأدوار،لأن البقاء في المنزل أصبح ضرورة وجبرا عليهن،بالتالي مهمتهن الأساسية في هذا الظرف هو التسيير والتوجيه والمحافظة على التوازن الأسري.

تشير سيكولوجية الأوبئة إلى وجود طبيعة مزدوجة في سلوك الأفراد،حيث يحتفظون بعقلانية سلوكياتهم وقراراتهم بحكم الاستقرار الذي يعيشون فيه،أما في مرحلة الأزمات فتتدخل اللاعقلانية ويدفع الخوف والقلق بالفرد نحو سلوكيات غير منطقية يستعيد فيها الفرد نمط الحياة البسيطة جدا والتي تحركها احتياجات بدائية تسيطر على الفرد تماما،وهذا ما يؤكده عالم الاجتماع "شوتز"، حيث يرى أن العقلانية الهشة تحكم في الأوقات الطبيعية ملامح الحياة اليومية،وهذا ما يسمى بالروتين(**الحفناوي،هالة،(2020) موقع futureaue**) يعتبر الأنماط المعروفة من التفاعلات والتوقعات والعلاقات اليومية أمورا بديهية تشكل واقع الحياة المشتركة،غير أن هناك بعض الأحداث التي تغير هذا الروتين وتتحدى معطياته فتكون الاستجابة لهذا التهديد عبارة عن موجات من الفزع،لذلك وقعت المرأة في أزمة مفاجئة في تسيير الأسرة تحت تهديد هذا الفيروس المستجد،فبالإشارة إلى بعض الظروف التي تغيرت في السير العادي للأسرة الجزائرية ما حدث في سياق الأزمة من هلع الشراء،حيث تسارع الناس إلى أكثر مما يحتاجونه من المواد الاستهلاكية اليومية،وهذا في حد ذاته يؤدي إلى خلق أزمة اختفاء المنتوج في الأسواق،ولأن طبيعة الأسرة الجزائرية تجعل من المرأة هي المنظم للمواد الاستهلاكية في الأسرة وطريقة استهلاكها،فقد استغلت المرأة تفكيرها ووقتها بالمطبخ ومحتوياته وكسرت الروتين الذي خلقته الأزمة والملل اليومي بخلق اهتمامات منزلية، وإن لم تكن جديدة على طبيعتها إلا أنها أصبحت كل ما يشغلها،بالتالي لبست ثوب المرأة المثالية في المطبخ وأصبحت تتفنن في تجهيز أصناف جديدة وكثيرة من الطعام محاولة بذلك إثبات هويتها الأنثوية،وكأنها وبدون أن تشعر دخلت في مواجهات ومسابقات مع بقية النساء من خلال تصوير أطباقها المتنوعة يوميا وعرضها على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي كنوع من المنافسة، مع من كل من تعرض أطباقها على هذه المواقع،كما تبادلت النساء وصفات جديدة وناجحة لأطباق أخرى،وهذا خلق جوا من المنافسة من جهة ومن جهة أخرى إعادة انتاج التراث التقليدي لمختلف المناطق والتعرف على عادات الأكل والطبخ التي ربما لم تكن حاضرة في مرحلة الاستقرار،وقد عرفت المرحلة الأولى من تفشي الفيروس موجة مرتفعة من مثل هذه السلوكيات في العائلات الجزائرية،حتى أصبح بعض المعلقين على مواقع التواصل الاجتماعي ينتقدونها لأسباب عدة (منها أن الفيروس خلق أزمة اقتصادية عملت على تفشي ظاهرة الفقر والحاجة بين أفراد المجتمع وهذه الشراهة في الطبخ نوع من التعدي على مشاعر وقدرات المحتاجين، وآخرون يرونها نوعا من الإسراف والتفاخر والاهتمام بالمظاهر الجوفاء،وهناك من يراه عبارة عن نوع من إثقال كاهل رب الأسرة الذي يهيم في يومه بحثا عن منتوج معين من أجل إعداد أطباق معينة،وهذا في حد ذاته عدم مسؤولية من طرف المرأة التي تناست انتشار الوباء وخطورته وانشغالها بمثل هذه الأمور.

غير أنه في الواقع يمكننا طرح الموضوع من جانب آخر،باعتبار أن المطبخ هو المكان الآمن بالنسبة للمرأة في تلك المرحلة؛ من حيث قدرتها على تحمل الملل الكئيب الذي غير حياتها فجأة لتجد نفسها في مكان تعتبره ساحة خاصة بها يمكنها أن تثبت نفسها فيه،خاصة إذا كانت المرأة عاملة ووجدت نفسها فجأة محجوزة وتغيرت عليها محطاتها اليومية،بالتالي وجدت فرصة في هذه المرحلة لتثبت قدراتها كامرأة مسؤولة وقادرة على القيام بواجباتها المنزلية التي ربما كانت مقصرة فيها بحكم عملها قبل الآن،وهو نوع من محاولة إثبات الذات للمجتمع الذي ينتقدها دائما كامرأة ناقصة بإهمالها للبيت ومسؤولياتها في المطبخ.

من جهة أخرى يمكن اعتبار هذا السلوك الجارف في الطبخ بالنسبة للمرأة الجزائرية مجرد محاولة منها لملأ فراغها، وكسر الملل الذي تسرب إلى حياتها دون سابق إنذار،هذا إذا أشرنا إلى أن المرأة الماكثة في البيت أيضا قد وقعت في عملية الطبخ كهواية يومية وتنويع الأطباق وتعلم الوصفات،ما يذهب بنا إلى أن هناك احتمالا آخر يوحي إلى أن السبب في هذا التوجه بالنسبة للمرأة إضافة إلى كونه نوعا من التعويض وإثباتا للذات، يمكن أيضا أن يكون نوعا من التعبير عن الخوف والقلق اللذان خلقهما هذا الوباء، ومحاولة لحماية أفراد الأسرة من العدوى من خلال تحضير كل الأكلات التي كانوا مرتبطين بها خارج البيت،أو التي كانت الأسرة تقتنيها جاهزة،مثل:الخبز كمادة أساسية في كل الوجبات، غير أن " الصحة مفهوم نسبي، يقوم أساسا على التوازن بين وظائف الجسم، والتي تنتج عن حالة التكيف مع العوامل الضارة التي يتعرض لها الجسم" (**عبد المحي، محمود، (2003) ص25**)،وبالتالي خلقت هذه الفكرة نمطا غذائيا جديدا داخل الأسرة الجزائرية من خلال التنوع والشكل والكمية والنوع أيضا،لهذا نتساءل حول ما إذا استطاعت المرأة الجزائرية كربة أسرة أن تخلق لنفسها جوا آمنا نفسيا عن طريق تغييرها لعادات الأكل وأنماط الغذاء في بيتها؟ وهل نجحت في كسر الملل الذي خلقه الحجر المنزلي؟،أم أنها كانت تخلق فقط فرصة للهروب من خوفها في مجال مكاني معين في البيت وبالذات في المطبخ،أو ربما كانت تلك المرحلة فرصة للمرأة حتى تبدع في مطبخها وتخلق نوعا من البهجة في أسرتها؟.

ثانيا: المداخل الثقافية والسوسيولوجية للتغذية:

يعتبر بعض علماء السوسيولوجيا والأنثروبولوجيا،خاصة الوظيفيون منهم والبنيويون أن الطعام كظاهرة جد مهمة وجديرة بالاهتمام، وقد وصف الأمبريقيون العادات الغذائية كنوع من السلوك الطقسي والعرفي الذي يدعم إنتاج مجتمع مستقر،بالتالي ذهبوا إلى تحديد معايير معينة في أنماط الأكل،حيث تعد رموز البناءات واسعة داخل المجتمع ككل،وذهبوا

إلى أن العادات الغذائية المختلفة بالنسبة للغرباء عن المجتمع حقيقية وفعلية لها وظيفة خلق الترابط داخل المجتمع بفعل الممارسة من أجل الاندماج داخله، ومحاولة هؤلاء الأفراد الغرباء التقليد في أنماط الغذاء التي يمكنها أن تجعلهم ينغمسون في الوسط الجديد الذي وجدوا فيه.

أما الوظيفيون فيؤكدون على الطبيعة النفعية للطعام، حيث يولون الاهتمام أكثر لسماته المادية،كما يدرسون الأنماط والعادات الغذائية في إطار اجتماعي ثابت ومستقر دون أن يعمل ممارسات غذائية جديدة،واعتبار أفراد المجتمع مؤهلون لتقبل التجديد والتغيير، في المقابل نجد البنيويين حاولوا إعطاء فهم أوسع وأعق المعاني العادات الغذائية وأسبابها،خاصة إذا اعتبرنا أن المذاق يتشكل وفقا لقواعد ثقافية ويكون محكوما بعادات وقواعد اجتماعية،وأن السياق الاجتماعي وحده يتحكم في التقليل من قيمة النكهة والملمس،وأيضا المميزات الغذائية مع الخصائص البيولوجية الأخرى.

يوضح "ليفي ستراوس" من خلال ما يعرف عنده بالمثلث المطبخي،التعامل مع الطعام الذي لا يكون معزولا عن النسق الثقافي الذي ينتمي إليه الفاعل الغذائي،لأن الطعام عبارة عن سيرورة ثقافية يختزن رموزا وطقوسا تفيد في تأويل الثقافة السائدة ويحدد احتمالات البناء الاجتماعي،بالتالي لا يمكننا تجاهل دور الطعام في توطيد العلاقات المبنية على المقدس في مختلف المجتمعات،حيث أن هناك هندسة اجتماعية تمكن من قراءة المجتمع وتصوراته حول الطعام والشروط الاجتماعية المرتبطة به وبطقوس ممارسته،ومهما تغيرت المجتمعات وحدث بروز الفرد على الجمعي ألا أن الطعام يظل مؤسسا للجماعي حتى لو في مجرد مستويات موسمية وطقوسية معينة "...وصفوا عادات الطعام باعتبارها نوع من السلوك الطقسي والعرفي الذي يدعم إعادة إنتاج مجتمع مستقر" (**ليبتز، أتكيز وأيان، بوتر (1996)، ص 2**).

إن الطعام لم يعد فقط مجرد وسيلة لإسكات الجوع كطابع غريزي عند الإنسان،بل هو أيضا طبقا من التاريخ والأفعال والتمثلات،كما أنه يعبر عن هوية معينة ويؤسس لحدود دينية،إثنية،طبقية وجنسية أحيانا أخرى،فلو أخذنا مثالا من المجتمعات العربية نجد أن تقسيم أجزاء الطعام يكون حسب تمثلات جنسية معينة،مثل تقسيم الدجاج في الأسرة العربية الذي يقدم فيها الصدر للرجل بصورة بديهية غير إرادية باعتبار أن الرجل يحتل الصدارة في الأسرة وفي يده سلطة التدبير والتسيير،بينما الأفخاذ تكون من نصيب الذكور على اعتبار أنهم يقومون بالتقسيم الذي يحمل دلالات اجتماعية معينة ومتوارثة حسب التصورات الاجتماعية للأسر،غير أن هذه الممارسات تراجعت إلى حد ما بسبب التحولات الديمغرافية التي عاشتها المجتمعات بعدما تم انتقال السلطة المعرفية إلى الإناث وعملت هذه الأخيرة على تغيير المفاهيم والتي أدت إلى تغيير الدلالات،من جهة أخرى نلاحظ أبعادا دلالية أخرى لمركزية الطعام في الحياة

اليومية عند إقامة المناسبات الاجتماعية الدينية التي تعمل على تقوية المكانة الاجتماعية للأفراد،مثلا في لإقامة ولائم بالنسبة لبعض العائلات فيما يعرف بالدار الكبيرة،حيث يقوم أعيان بعض العائلات أو حتى القبائل بتعزيز مكانتهم الاجتماعية وتحصين وجهاتهم عبر آلية الطعام.

أما فيما يخص المجتمعات المغاربية فإن الطعام ككل ربط بكلمة "النعمة" للدلالة على أنه مقدس،وكثيرا ما يتبع بالملح على اعتبار أنه مكون حيوي في بناء وتشكيل الطعام،غير أن في الوقت الحالي ومع عصر الحداثة الغذائية ظهرت نوعا من الفوضى والارتباك في ضوابط المائدة،حيث تراجعت فيه قرابة "الملح" لصالح الطعام الفردي (في المطاعم) وكل أماكن الاستهلاك السريع،وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على توجهات جديدة للمجتمع المغربي الحداثي. ومن هنا يتبين لنا أن للسلوك الغذائي أهمية جد كبيرة في الحياة اليومية للبشر باعتبار أن طريقة ونمط الغذاء في حد ذاته يعتبر ثقافة صحية يعتمد عليها الأفراد في الحفاظ على حياتهم "العديد من الدراسات والأبحاث بينت أن 50 بالمائة من أسباب الوفيات تعود إلى عوامل سلوكية، وأنماط حياتية غير صحية" (**شريم، محمد بشير، (2012)، ص 29**)

ثالثا: المنهجية المتبعة في الدراسة:

1_ اختيار العينة:

كانت العينة التي اخترناها للدراسة خاضعة لقواعد معينة تجنبا لتدخل ذاتيتنا باعتبار أنها عينة مقصودة،حيث اخترنا طرح مجموعة من الأسئلة في مجموعة نسائية في الفيسبوك، وهي المسماة بمجموعة "الأمهات الجزائريات الخارقات"؛ وهي مجموعة تتكون من 417113 عضوة منتمية غير أنه من غير الممكن أن تجيبنا كل هذه النسوة على أسئلتنا، واكتفينا بالأمهات المتفاعلات مع الموضوع حسب اهتمامهن به، وقد تفاعلت 19 امرأة منهن فقط وتم التعامل مع 12 منهن باعتبار أن السبع أمهات الأخريات لم يعطيننا إجابات حول الأسئلة المطروحة إنما مجرد تعليقات خارجة عن نطاق اهتمام دراستنا.

لقد اخترنا هذه المجموعة بالذات إضافةإلى مجموعة الخصائص المشتركة بين العضوات فيها أننا لاحظنا في مرحلة الحجر المنزلي أنهن كن مهتمات كثيرا في طرح موضوع الطبخ، وكذا تصوير الأطباق التي كن يحضرنها،لهذا ارتأينا في هذه المرحلة أن نذكرهن بتلك المرحلة الزمنية من الحجر _حيث اهتممن بالطبخ _ رغبة منا في الحصول على إجابات عن بعض التساؤلات التي شغلتنا، والتي تخدم دراستنا هذه،بالتالي قمنا بطرح السؤال في المجموعة كالتالي:

" ما أثار انتباهي وأردتكم مشاركتي فيه هو أن النساء في المرحلة الأولى من الحجر المنزلي كن شديدات الاهتمام بالطبخ، وإعداد وصفات جديدة وتقليدية كل مرة ثم مشاركتها في مواقع التواصل الاجتماعي،وفجأة توقفن عن هذا

الاهتمام ربما بعد تراجع الحديث والتهليل للفيروس في مرحلة أخرى،لكن ما أردت معرفته باعتبار أننا جميعا اهتممنا بإعداد وصفات جديدة حينها وتعلمنا إعداد وصفات أخرى،فما هو سبب توجه المرأة الجزائرية إلى الطبخ وتغيير النمط الغذائي لأسرهن؟ هل يكون السبب محاولة منها خلق جو جديد أقل كآبة،أم محاولة لإثبات قدراتها من خلال إبداعها في إعداد أصناف جديدة ومتنوعة من الطعام،أم محاولة لإثبات قدراتها من خلال إبداعها في أصناف جديدة ومتنوعة من الطعام؟،دون أن ننسى أن المرأة العاملة والمرأة الماكثة في البيت وجدتا نفسيهما في نفس الموقف، وكان لديهما نفس الاهتمام في تلك المرحلة وهي الطبخ طبعا.

بعدما طرحنا هذه الأسئلة انتظرنا لمدة أسبوع ونحن نترقب الإجابات، وكذلك تحدد لدينا عدد المبحوثات من تلقاء نفسه،حسب الإقبال على الموضوع الذي يبدو أنه ضعيف جدا باعتبار أنهن يهتممن أكثر بالمشاكل العائلية التي تنشر في المجموعة، وهذا حسب ما لاحظناه باعتبارنا عضو فيها. مع الإشارة إلى أنها مجموعة تضم نساء من كامل ربوع الجزائر،ومن كل المستويات الاجتماعية والثقافية، وكذلك مختلف الأعمار باعتبار أن المتغير الأهم في دراستنا هو أن يكون أفراد العينة مهتمات بالموضوع،نساء،جزائريات،وشاركن في الطبخ والاهتمام به في مرحلة الحجر المنزلي.

2_ التقنية المستخدمة في الدراسة:

_ **المقابلة:** باعتبار أن المقابلة وسيلة شفوية عادة أو هاتفية أو تقنية لجمع البيانات، حيث يتم بواسطتها سؤال عن معلومات لا تتوفر في الكتب أو المصادر الأخرى،فقد ارتأينا أن نقوم بالمقابلة بواسطة حاسوب (عن طريق الانترنت وبالذات عبر فضاء الفيسبوك)،حيث تم طرح السؤال على مجموعة أشخاص بهدف الوصول إلى حقيقة معينة تهدف إليها الدراسة.

إذن لم تتم المقابلة وجها لوجه مع أفراد العينة للضرورة البحثية،حيث أننا حاولنا أن نستقي المعلومات من مجموعة خاصة بالنساء في فضاء الفيسبوك،خصائصهن المشتركة هو انتمائهن أولا إلى مجموعة فيسبوكية مشتركة للنساء الجزائريات، وهذا ساعدنا على حصر المعلومات وعدم تشتتها في فضاء الفيسبوك عبر صفحات مختلفة ،كما أنهن نساء من نفس المجتمع يشتركن في نفس الاهتمامات والانشغالات تقريبا باعتبار أننا نتابعهن ونتابع كل ما يطرحنه من انشغالات في المجموعة،بالتالي تم طرح السؤال ومراقبة مشاركتهن في الإجابة عنه بدون تدخل منا،وإنما كانت لهن حرية الإجابة حسب اهتمامهن بالموضوع،ولأن عدد العضوات كبير جدا بالنسبة لعدد العينة الذي كان من تلقاء

نفسه ودون التدخل في تحديده، كما سبق وأن ذكرنا،إلا أن التقارب في الإجابات بعد التحليل يوحي بإمكانية تعميم الدراسة إلى حد ما.

3_ جمع البيانات وتحليلها:

بعد أسبوع من طرح الموضوع المراد دراسته في المجموعة الفيسبوكية المسماة بـ "الأمهات الجزائريات الخارقات"، عدنا إليها لنجمع الإجابات التي استطعنا أن نفصلها إلى خمس إجابات بصفة عامة؛ حسب ما طرحناه كفرضيات فكانت الإجابات في الجدول التالي:

رابعا_ الجداول وجمع المعطيات:

1_ جدول يوضح سبب لجوء المرأة الجزائرية إلى الطبخ في فترة الحجر المنزلي: (إجابات النساء)

كسر الملل والروتين	الهروب من القلق والخوف	الاحساس بالذنب والرغبة في التعويض	إبداع وإثبات الذات	الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل لأجل إرضائهم
_كسر الروتين طبعا	_ محاولة التمسك بأي شيء حتى لا تفكر في الفيروس	_ الشعور بالذنب اتجاه أبنائهن فانمكن بتدليلهم	_ شخصيا أنا من محبي الكوزينة ومع الكورونا لقيت عندي وقت بالزيادة باش نولي لهوايتي ونطبخ الأطباق اللي كنت نشوفها بعيني	_ فالحقيقة كنت فرحانة لأن الأسرة اجتمعت زكان لذينا الفرصة لنمضي وقتا طويلا معا وشعرت بمتعة خاصة وفرح حين أدخل المطبخ وأطهو شيئا جديدا وخاصا، وكنت أسعد حين أرى تلك الفرحة في عيونهم
_ الأمهات العاملات أصبحن يشعرن بالملل في المنزل	_ كما يمكن أن يكون سلوكا يخفي خلفه قلقا من المرض	_ اغتنمت فرصة وجودي مع أولادي في البيت وأردت أن أغتنم كل دقيقة أضعتها بعيدة عنهم	_ كلمة شكر منهم كانت تحفزني للإبداع	_ شخصيا وجدتها فرصة لإعداد ما لم يكن يسمح لي بإعداده في أيام العمل،وهذا لوفرة الوقت لإسعاد عائلتي
_ من جهة أخرى ممكن يكون لملأ الوقت	_ عن نفسي هربت خوفا لأنسى كل ما يدور عن الفيروس خاصة مع التضخيم الإعلامي له	_ أغلب النساء العاملات ليس لديهن وقت لتجريب وصفات جديدة لذلك اغتنمت الفرصة في هذه الظروف لتعويض الأسرة عن كل نقص	_ المرأة العاملة أخذ العمل وقتها ... وكانت فرصتها مع الكونفينمون لا تعوض لتثبيت جدارتها وشطارتها في البيت	_ ... والاستمتاع معهم بطرق مختلفة من بينها تجريب وصفات جديدة وإسعاد أسرتهن دون ضغوطات العمل وتبعياته

_ بالنسبة لي أسبوع واحد في المطبخ فقط ،بعدها في الرياضة ثم بعدها بفترة قصيرة فطنت واستثمرت كل وقتي في تعليم ابنتي	_ ... والهروب من المحيط الذي كان كلامهم كله على المرض والموت	_ أنا أرى أن النساء العاملات اشتقن لبيوتهن وأسرهن ولأنفسهن المهملة في دوامة السرعة فأردن مشاركة ذلك الإحساس مع أفراد العائلة		
_ من جهة أخرى كسر الملل والتغيير أن أجواء الحجر والمرض	_ التخلص من القلق والتوتر في هذا العالم المميز بالنسبة لها			
_ تقدري تقولي من الفيد والملل ومنها معاندة	_ السبب بالنسبة ليا كان الخوف لأن ابنتي كانت تشوف بزاف التلفاز لأنها صغيرة 3 سنوات يعني كنت نحاول قدر المستطاع نخليها مشغولة			
_ ...ضف إلى ذلك عدم قدرتهم على الخروج،نحبسو فالدار هما لازم يشغلو روحهم	_ ... الخوف من انتقال الفيروس من مأكولات الزنقة			
_ الحقيقة أنا كنت الحقيقة أنا كنت نجوز الوقت برك،ما عنديش واش ندير	_ الخوف من الموت والتمسك بالحياة من خلال اهتمامهن بأنواع الطعام التي يحضرنها واهتمامهن بتحضير أكل صحي لتقوية المناعة ومن خلال تجنبهن شراء الأكل خارج البيت لأنه مميت			

من خلال الجدول الذي بين أيدينا والذي يوضح توزيع إجابات المبحوثات حول أسباب لجوئهن إلى الطبخ في فترة الحجر المنزلي، واعتبار المطبخ كخط دفاع عن الأسرة بالنسبة إليهن، فهذه الفكرة متبناة أساسا في الأنظمة الصحية العالمية عند الإحساس بالخطر " في الأنظمة الصحية فإن عاملي الرعاية الصحية الأولية يعملون كخط الدفاع الأول ... للتطبيق الفعال في جميع الموارد الأخرى كالمخدرات، اللقاحات أو اللوازم" (**توفيق، أحمد، وآخرون،(2001) ص**

89)، فقد توصلنا إلى استخراج خمس حالات متفاوتة التأثير في الجواب، ولقد وضعنا الإجابات في الجدول حسب الخمس حالات أو أسباب وهي (من أجل كسر الملل والروتين – هروبا من القلق والخوف – إحساس بالذنب والرغبة في التعويض – إبداع وإثبات الذات – الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل على إرضائهم)، وما يجب الإشارة إليه هو أن إجابات المبحوثات أحيانا لا تقتصر على سبب واحد فقط، إنما يمكن أن تشمل إجابتين إلى ثلاث إجابات، وهذا يشير إلى أن المرأة كانت تعيش مرحلة قلقل فعلي في فترة الحجر الصحي من جهة، باعتبار أن سبب (كسر الملل والروتين) الذي تعيشه المرأة وهي منتظرة في البيت عودة الحياة الطبيعية وممارستها الحياة بالشكل المعتاد دفع بها إلى متابعة أخبار هذا الفيروس الجديد آملة أن يكون هناك حلا للقضاء على الخطر، وهذا الانتظار والمتابعة خلقا لديها جوا من الكآبة الذي أدخلها في حالة من القلق والخوف بعد أن طالت مدة الحجر دون أن تظهر أية بوادر للأمل في عودة الناس إلى حياتهم الطبيعية.

من جهة أخرى فإننا نجد بعض الإجابات المركبة من سببين أيضا مثل (الإحساس بالذنب والرغبة في التعويض)، فهو سبب كثيرا ما نجده متداخل مع سبب (الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل على إرضائهم)، وهما سببين وجدناهما أكثر عند النساء العاملات، وهذا يوحي إلينا أن المرأة العاملة لديها شعورا خفيا بنوع من التقصير تجاه الخدمات التي تقدمها لأسرتها بسبب ظروف العمل التي تسلب منها أوقاتًا كثيرة، ومهما حاولت التوفيق بين مسؤولياتها خارج البيت ومسؤولياتها داخله فإنها تشعر أنها قادرة على إعطاء أكثر مما تعطيه، لكنها عاجزة بسبب كثرة المسؤوليات التي تمزقها بين العمل والبيت، بالتالي كانت فترة الحجر المنزلي بالنسبة إليها بمثابة فرصة للتكفير عن بعض إهمالها المفروض عليها تجاه أسرتها ورضا داخليا لها بذلك، وفي نفس الوقت هي تعمل من أجل خلق جو أسري سعيد من خلال إبداعاتها في المطبخ، ومحاولتها إرضاء أفراد أسرتها بإعداد أطعمة يحبونها أو الإبداع في تحضير أطعمة جديدة لم يسبقأعدتها،متناسية بهذا خطر المرض الذي يتربص بالبشرية،وهنا نرجع إلى فكرة بعض السوسيولوجيين والفلاسفة الذين يرون أن الإنسان وفي كل أزمة تقابله يعود بشكل آلي إلى ممارسة سلوكيات مرتبطة بالطعام،فأول ما يفكر فيه الناس عند مواجهتهم لأية أزمة هو اقتناء الطعام وتخزين مختلف المواد التي يصنع بها طعامه كنوع من الحماية الذاتية والعمل على البقاء حيا في ظل مواجهة الأزمة.

بالتالي نقول أن غريزة البقاء تسيطر على الإنسان والأزمات هي التي تعيده إلى طبيعته الأولى،فمهما كان الشخص متعلما ومثقفا أو يعيش في بيئة حضارية عالية،فإنه في وقت الأزمة يتساوى مع الشخص غير المتعلم وغير المثقف والذي يعيش في بيئة أدنى تحضرا.

إذن يبقى سببا (الإحساس بالذنب والرغبة في التعويض) مع (الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل على إرضائهم) من الأسباب الطبيعية في تركيبة المرأة البشرية؛ والتي عادت إليها في زمن الكورونا الذي أبقاها في البيت، ولأنها لم تتوقع أن يتقرر مصيرها ومصير أسرتها فكرت بطبيعتها الأنثوية خلق عالم آخر يعوضها عن الحياة المألوفة، والمرأة تفعل ذلك لأنها تتقن أكثر فن العطاء " ... فالعطاء هو لإسعاد الآخرين بما تتقنه النساء ومن هنا فقد يتفوق الرجل في الطبخ، ولكن لا أحد يتفوق على المرأة في الحب والتضحية"(**السيد الرفاعي، عروب (2006)، موقع القبس**)، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على التركيبة البشرية الطبيعية حسب الجنس أيضا تعمل وتساعد على إثبات طرق معينة للمقاومة ومواجهة الأزمات.

الجدول 2: جدول تكرار أسباب توجه المرأة الجزائرية إلى الطبخ فترة الحجر المنزلي

السبب	التكرارات	النسبة المئوية
كسر الملل والروتين	08	32
الهروب من الخوف والقلق	08	32
الإحساس بالذنب والرغبة في التعويض	04	16
الإبداع وإثبات الذات	03	12
الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل على إرضائهم	03	12
المجموع	**26**	**100**

يصعب التعامل مع المرض القاتل في وسط السر بصفة عامة، خاصة إذا كان فيروسا مستجدا لا يفقه الفرد فيه طريقة التعامل معه و مواجهته، فيحاول أن يحمي نفسه وأفراد أسرته بأية طريقة تخطر على باله، وذلك استنادا إلى مجموعة من المفاهيم والأفكار المكتسبة في محيطه الاجتماعي "تمتزج دلالات مفاهيم المرض بمرجعيات عديدة بعضها ديني، وبعضها علمي، وبعضها ثقافي والبعض الآخر اجتماعي، لتعطي إطارا مرجعيا للتعامل مع المرض" (**الوحشي، أحمد، الدويبي، عبد السلام، (1989)، ص60**).

يتبين لدينا من خلال الجدول عدد تكرارات أسباب توجه المرأة الجزائرية إلى الطبخ في فترة الحجر المنزلي في زمن فيروس الكورونا،ومن خلال تحليلاتنا السابقة عبر هذه الدراسة استخلصنا الأسباب الخمسة التي يمكن أن تكون دافعا أساسيا في توجه المرأة إلى المطبخ واهتمامها به في هذه الفترة، بالتالي فإن الأرقام والتكرارات التي يحملها هذا الجدول تعطينا فكرة ذات أهمية قصوى حيث توضح لدينا أكثر هذه الأسباب،بالتالي نجد ذاك التقارب الكبير في عدد النساء اللواتي أجبن أنهن لجأن إلى المطبخ من أجل كسر الروتين والملل، وهو (8 الذي يمثل نسبة 32 بالمائة) مع الهروب

من الخوف والقلق بـ (7 الذي يمثل 28 بالمائة) ويوحي إلينا هذا التقارب بين السببين أن العلاقة تكاملية،فبقاء المرأة في البيت يوميا طوال الليل والنهار بدون ممارسة نشاطاتها اليومية مهما اختلفت وقلت نسبتها من امرأة إلى أخرى،باعتبار أن هناك نساء عاملات وأخريات غير عاملات،فهذا يجعل الأمر سيان، بالتالي فإن هذا الفراغ والبقاء بدون ممارسة أي نشاط يجعل المرأة تتابع مختلف وسائل الإعلام التي لا تنفك تتحدث عن مستجدات وتطورات هذا الفيروس الفتاك،ومحاولة كسر الروتين والملل بمتابعة الأخبار التي لا يمكن التهرب منها لأنها أهم حدث أولا، والحدث الوحيد في العالم ثانيا أوقعها في اهتمام كبير وأحيانا حد الهوس بالفيروس وتطوراته، وهذا خلق لديها بشكل طبيعي نوعا من الخوف والقلق الذي جعل الحياة أكثر اضطرابا، سواء على المستوى الشخصي للمرأة أو أفراد المجتمع ككل أو على الأسرة في حد ذاتها التي تنعكس عليها حالة أفرادها كل على حدا.

كميكانيزم دفاع ومقاومة للقلق والروتين اللذان خلقا نوعا من الفزع في المرأة، عملت على تغيير هذا الوضع من خلال هروبها إلى مملكتها الأولى والأساسية في البيت والمتمثلة في المطبخ،حيث تخلق المرأة في هذه المساحة وقتا متميزا تعد من خلاله كل ما يشتهيه أفراد أسرتها من أطباق،وأحيانا تعمل على الإبداع في إعداد أطباق جديدة لم يسبق لها أن أعدتهم ،وقد يتعدى ذلك إلى إعداد حتى الطباق الخاصة بمجتمعات أخرى.

هذان السببان (من كسر الملل والهروب من الخوف) اجتمعت عليهما معظم الإجاباتمن عينة الدراسة،ما يعني أن المرأة العاملة وغير العاملة قد اشتركتا فيه أيضا.

من جهة أخرى نجد النسبة المتوسطة بـ 16 بالمائة التي تمثل النساء اللواتي توجهن إلى الطبخ بسبب إحساسهن بالذنب، والرغبة في تعويض أسرهن بما قصرن فيه قبل الآن بسبب العمل خارج البيت،فهن من فئة النساء العاملات اللواتي كن محصورات بين مسؤولياتهن الاجتماعية خارج البيت ومسؤوليتهن داخل البيت، حيث وجدنها فرصة جديدة من أجل خلق جو أسري حميمي يغلف مرحلة الترك المفروض قبل الآن بسبب تواجدهن أكثر الوقت في أماكن العمل الذي يرهقهن في نهاية اليوم، وهذا يجعلهن يعددن أي شيء يخفف من تعبهن أثناء وصولهن إلى البيت،وقد كان المطبخ والطبخ في الحياة العادية يمثل لهن عبئا آخر يستنزفهن،بالتالي فإن فترة الحجر المنزلي فرصة لهته النساء من أجل تعويض أسرهن في ما حرموا منه قبل الآن من أطعمة تعد في البيت.

أما نسبة 12 بالمائة المتكررة في إجابتي (إبداع وإثبات الذات) مع (الاستمتاع بتجمع الأسرة والعمل على إرضائهم) فتبدوان إجابتان متداخلتان،حيث يرتبط الشعور بالفرح وإسعاد الأسرة بتعليقات أفراد الأسرة الإيجابية عن الأطباق المحضرة كنوع من التعبير عن السعادة من جهة، وكتشجيع للمرأة التي أعدت الطعام من جهة أخرى ،وهذا

يعتبر نوعا من التحفيز لها من أجل العمل على إعداد الأفضل،فتبدع في ذلك خاصة مع ما يتوفر من وصفات في مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة ومن خلال عملهما على الإبداع في إعداد الأطعمة تشعر المرأة بكيانها الأنثوي في البيت، ويشعرها ذلك بقدرتها على إثبات ذاتها في مجال الطبخ خاصة في مجتمعاتنا العربية ككل التي تنشيء الفتاة على بعض المهام التي تعتبر عرفا، وتقليدا من واجباتها في الحياة.

خامسا_ نتائج الدراسة:

لقد نتج عن أزمة كورونا سلوكيات اجتماعية جديدة مبنية على الإقلال من الأنشطة والحركة اليومية،فوجد الناس أنفسهم شبه مسجونين في بيوتهم،لذلك حاولت كل الفئات الاجتماعية استبدال هذا الجمود المفروض عليها بخلق أنشطة جديدة تعوضهم عما كان مألوفا،لذلك تم تفعيل مواقع التواصل الاجتماعي الالكترونية التي كنت بديلا للتجمعات وتبادل الزيارات والحوارات ،في المقابل كانت المرأة عامة والجزائرية خاصة تعيش أزمة الحجر الذي جثم على ممارساتها اليومية فجأة وغير برنامجها المعتاد،لذلك لجأت كغيرها من أفراد المجتمع إلى قتل الوقت والروتين اليومي بمتابعتها كل مواقع التواصل الاجتماعي، حيث ألهمتها فكرة خلق فضاء خاص وجديد في البيت من أجل مقاومة هذا الظرف،وقد كان هذا الفضاء هو المطبخ الذي أصبح مهربا للمرأة من أجل التنفيس عن أشياء كثيرة تظهر لنا معطيات الدراسة أن ابتكار المرأة لمساحة المطبخ في زمن الكوفيد كمتنفس جديد ومهرب من الواقع لم يكن بمحض صدفة، وإنما هو شكل من أشكال التعبير عن القلق الذي انتابها بسبب الخوف من انتشار فيروس "كورونا"، فكان إعداد الأطباق والاهتمام بالمطبخ ومكوناته نوعا من الحماية النفسية أولا لها،حيث أن اهتمامها بإعداد الوصفة بإتقان من حيث المكونات والشكل يعد نوعا من ملأ الفراغ الذي يربطها بتتبع أخبار المرض الذي يرعبها، بالتالي الانشغال بالطبخ نوعا من أنواع الهروب والقضاء على الخوف،وأيضا ملأ الفراغ والروتين اليومي الممل الذي يؤثر عليها من كل النواحي، ومن جهة أخرى فهو أيضا نوعا من الحماية الصحية لأفراد أسرتها،حيث أصبح هاجس إعداد أكلات مفيدة ونوعية من أجل تقوية المناعة يدفع المرأة إلى الاهتمام بإعداد طعام أسرتها، عملا بفكرة أن اكتساب الجسم لمناعة قوية سيساعد الشخص على مقاومة الفيروس إذا حدث وأن أصيب به.

غير أن طبيعة الإنسان الرافضة لنهاية الحياة، والرغبة الفطرية في الاستمرار في العيش بشكل عادي، متخذا من المشاعر الإنسانية من رغبة في العطاء والاستمتاع مع من يحب تجعل المرأة وهي تعد طعامها في المطبخ تفكر في تحضير وصفات وأطباق يحبها الجميع، وتعمل على الاهتمام بشكلها الذي سيسعد أفراد الأسرة،كما تجعل من كل طبق تعده سببا للتجمع الأسري والاستمتاع بمنظرهم وهم راضون بما أعدته لهم.

إن القاسم المشترك بين كل هذه الأسباب التي دعت المرأة للتوجه إلى الاهتمام بالتغذية في مرحلة الحجر المنزلي ضد فيروس الكورونا،هو أنها كلها أسباب جعلت المرأة تسعى لمواجهة التحديات من أجل تجاوز هذه الأزمة،وهذا هو لب الابتكار، حيث نجدها مدفوعة بطبيعتها الفطرية والإنسانية للاستمرار في قضاء الحوائج أثناء الأزمات.

إن أهم أسباب لجوء المرأة إلى الاهتمام بأنماط التغذية في زمن الكوفيد 19 كان هروبا من الخوف والقلق الذي تعيشه، والذي نتج من الفراغ الرهيب الذي حدث فجأة في حياتها بسبب فرض الحجر المنزلي غير المعروفة مدته، والتي حرمتها من ممارسة أنشطتها اليومية المعتادة،وهذا كله بسبب المعلومات المغلوطة حول الفيروس وتداعياته في زمن تكاثرت فيه الوسائل التي تنقل الأخبار والمعلومات، ثم أن الصحة الفعلية للأفراد تفرض من " الناحية الجسمية: التمتع باللياقة البدنية وانتفاء المرض والعجز، من الناحية النفسية: العور بالراحة النفسية دون اضطراب أو توتر نفسي، الناحية العقلية: الشعور بالمسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة دون تردد، الناحية الاجتماعية: القدرة على التواصل واحترام الآخرين" (**منظمة الصحة العالمية، (2002) ص 2**) وربما هذان السببان الرئيسيان (الخوف والقلق) في اهتمام المرأة بالطبخ، خلقا فيها محاولة أو توجه آخر هو العمل على إثبات الذات من خلال إبداعها في إعداد وصفات جديدة تفخر بها حتى عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:

1. توفيق أحمد، وآخرون(2001). **الرعاية الصحية الأولية ,تاريخ وانجازات ومستقبل**، الرياض: مطابع الفرزدق.
2. رحاب، مختار(2014) " **الصحة والمواطن وعلاقتهما بالنسق الثقافي للمجتمع، مقاربة منظور الأنثروبولوجيا الطبية** " ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانيةوالاجتماعية، المجلد06، العدد 15، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
3. جفال، صليحة (ديسمبر 2015) "**دور المؤسسة التعليمية في التثقيف الصحي**"، **مجلة التواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد 21، العدد4 ، الجزائر: جامعة باجي مختار،.ديرية النشر.
4. عبد المحي، محمود (2003). **الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي** .الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
5. شريم، محمد بشير (2012). **الثقافة الصحية**، عمان: الأردن: مطبعة السفير.
6. لبيتز أتكيسز، وأيان بولر(1996). **الطعام في المجتمع: الإقتصاد والثقافة والجغرافيا**، ترجمة/ نرمين سرحان وآخرون، سكة معارف.
7. منظمة الصحة العالمية (2002) " **الحدّ من المخاطر والتشجيع على الحياة الصحية**" ، جنيف: تقرير الصحة في العالم.
8. الحفناوي، هالة (17 مارس 2020) " **سيكولوجيا الأوبئة**" ، المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة، في الموقع https:// futurevae.com

9. الرفاعي،عروب والسيد، يوسف، **المرأة والطبخ** ،رئيس التحرير/ وليد عبد اللطيف النصف، موقع القبس https://www.alkabs.net ، بتاريخ 21 جانفي 2021، الساعة :21:00.

10. الوحشي أحمد بيري، والدويبي عبد السلام بشير (1989).**مقدمة في علم الاجتماع الطبي**، ليبيا: مصراتة، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، ط 1.