بيني وبينكم

صمت وراثي

عدوية الهلالي

قديما قال العرب : انصف اذنيك من فيك فانما جعل لك الله اذنين وفما واحدا لتسمع اكثر مما تقول ...اغلبنا اليوم لايلتزم بهذه المقولة الجميلة ويترك لفمه تسطير مايحلو له من غث وسمين دون أن يترك المجال لأذنيه ان تسمع الآخرين وتفهم وجهات نظرهم ...يقال احيانا ان الأمر يعود الى اسلوب التربية فأغلب الآباء يقولون والأمهات يسمعن فقط ولايحاول الطرف الأقوى سماع وجهة نظر الطرف الأضعف أو دفاعه عن امر قد يتهم به او يعاقب عنه لكننا الآن لسنا بصدد خلق مقارنة بين القوة والضعف ..او السلطة والطرف الخاضع لها ..نحن نعاني من هذا الموضوع حتى فيما بيننا كزملاء او اصدقاء او اقارب والسبب هو العناد والتعنت بالرأي لاغير فلو حاول كل منا ان يجلس على طاولة حوار مع كل طرف يخالفه في الرأي لأكتشف كل منا حتى ولو لم يصرح بذلك ان آرائه ليست هي الأصح بالضرورة لكنه العناد الذي يرثه البعض وللأسف وينتقل مع جيناتهم الوراثية الى ابنائهم فيظل فريق يتحدث دون ان يسمع المقابل وفريق آخر يسمع فقط دون أن يستخدم لسانه اما الفريق الذي يسمع كثيرا ويقول قليلا فنادر دون شك ..

> اضطرت عدة مرات الى الشهادة على اشياء لم تشهدها اصلا بنية حسنة لكن الأمر بلغ حده حين بدات تشعر بان هناك من يستغل طيبتها وصمتها ووثوق الاخرين بكلامها استغلالا بشعا وصار عليها ان تدافع عن نفسها من أفعال لم ترتكبها او تشارك فيها

كانت من النوع الذي يسمع فقط دون أن يستخدم لسانه ..قد يكون الخوف أو الخجل هو الذي يلجم لسانها لكنها صامتة أمام اصعب المواقف لكي لاتجد نفسها طرفا في نزاع أو مشكلة لاقبل لها بالخلاص منها لكن سلوكها هذا جعلها طرفا احيانا في خلافات لادخل لها بها والسبب هو استخدامها كشاهدة من قبل البعض لوثوق الآخرين بكلامها كونها لم تتدخل يوما في مشكلة أو تواجه من يسيء اليها بنفس جرأته أو وقاحته ..اضطرت عدة مرات الى الشهادة على اشياء لم تشهدها اصلا بنية حسنة لكن الأمر بلغ حده حين بدات تشعر بان هناك من يستغل طيبتها وصمتها ووثوق الاخرين بكلامها استغلالا بشعا وصار عليها ان تدافع عن نفسها من أفعال لم ترتكبها او تشارك فيها ، وهكذا عقدت العزم اخيرا على حماية نفسها من نفسها ومن صمتها الذي يلجم لسانها فيمنعها من الدفاع عن نفسها وحين واجهت من ورطها في متاعب اثقلت عليها وعرقلت حياتها حاولت أن تواجهه بنفس طريقته في المواجهة فلم تتمكن من ذلك واخيرا اختارت مواجهته بالصمت لأنها اعتادت ان تسمع دون ان تستخدم لسانها ..لكنها قررت في اعماقها الا توافق بعد الان على ان تصبح طرفا في اي مشكلة او مواجهة ما فالصمت احيانا هو الحماية الأكيدة والفعالة لمن لايملكون لسانا ويعجزون عن التعبير عن وجهات نظرهم ...

المرأة العراقية ...ضحية للعنف السياسي على مر العصور

يعتبر العنف السياسي اخطر انواع العنف التي عرفها البشر على مر التاريخ ، وربما تأتي خطورته من كونه الحاق الأذى المتعمد والمؤلم ليس بافراد احاد انما بشرائح اجتماعية او فئات واسعة من البشر. كما انه في احيان كثيرة يكتسب سمة القانون اثناء الممارسة باعتبار قيام الدولة به ضد اعدائها.

حيث يحدثنا التاريخ عن نماذج من العنف السياسي تعرضت له المرأة العراقية في بلاد الرافدين سواء في القوانين المجحفة التي كانت في الزمن الأول تبيح للرجل القاء زوجته في النهر اذا ما تكلمت كثيراً وسواء في حالات الوأد والسبي الجماعي الذي كثيراً ما كانت تتعرض له القبائل والمدن القديمة.

يكون العنف السياسي ضد المرأة اما مباشر يهاجم المرأة نفسها ويلحق الأذى بشخصها ويتخذ مظاهر في الاغتصاب والقتل والسجن والتهجير والطرد وغير ذلك.

واحياناً يكون غير مباشر لا يمس كيان المرأة الذاتي وانها يتم بأساليب متنوعة مثل التغريب ونشر الثقافة المعادية للدين والقيم وتغييب الامن الاجتماعي والنفسي وممارسة الضغوط العامة (اقتصادية، ثقافية، نفسية، صحية وسياسية) على المجتمع او يهاجم من ينتمون الى المرأة بصلة كالزوج والأخ والابن وبالتالي فهو يتخذ مساحة كبيرة.

وايضاً تعرضت الكثير من نساء العراق الى احكام السجن القاسية في ظروف صعبة من كل النواحي. وكان للقوانين المجحفة الظالمة اثر كبير في تدمير ذات المرأة وتعزيز سلبيتها وتابعيتها مثل قانون جريمة الشرف والذي لا يتوافق ابداً مع مبادئ الاسلام السمحاء الذي يعتبر كل (نفس بما كسبت رهينة) وكل فرد مسؤول عن ذنبه وبالتالي لا يحمل الفتاة إلا وزر اعمالها هي كما لا يسمح لأحد بابتزاز حقوقها الانسانية الا في جانب العدالة الذي كان مغيباً للاسف في ظل النظام الديكتاتوري الذي حكم العراق. وقد كانت هناك قوانين اخرى اصدرها الديكتاتور يمنع فيها المرأة العراقية من تولي مناصب عليا سواء في الادارة العامة او في وكالة الوزارة وغيرها مما ادى الى انزواء الكثير من الكفاءات العراقية في دائرة الاقصاء والتهميش.

ولا ننسى بطبيعة الحال مجازر حلبجة في الشمال وجيزان الجول، والاهوار في الجنوب والتي كانت واحدة من اجمل مناطق العالم لكنها تعرضت للقصف الكيمياوي مما ادى الى احتراق الحرث والنسل وجففت الامر الذي دفع بالالاف من النساء العراقيات الى النزوح والهجرة الى المدن والعمل في خدمة المنازل من اجل تحصيل لقمة العيش.

ومن البديهي ان العنف بكل اشكاله والسياسي بصورة خاصة يترك اثاراً قاسية للغاية على المرأة ربما مدى الحياة فالملاحظ انه بعد غارات الحلفاء المتكررة على المناطق الجنوبية في العراق والقاء الاف القنابل الحاوية على اليورانيوم المنضب تزايدت بعد ذلك بنسبة الاصابة بعقم النساء وسرطان الرحم والثدي والولادات الناقصة للمشوهين خلقياً، ، ومن المؤكد ان المرأة تكون هي الضحية الاولى باعتبار النسيج البيولوجي الخاص الذي تتمتع به والذي الحت الشريعة على احترامه ورعايته لأن المرأة هي حاضنة الشعوب ومدرسة الاجيال.

واذا كانت نماذج العنف السياسي تؤدي الى اضرار جسيمة واعاقات (طويلة وقصيرة الامد) تبدو واضحة في العمى والشلل وامراض التنفس، فإن الاضرار النفسية تكون قاسية واقسى بكثير من الاضرار الجسمية واذا اخذنا بنظر الاعتبار ان قابلية التذكر عند المرأة تكون اعلى بكثير من الرجل وانها تتذكر حتى الجزئيات، وقوة التذكر هذه ترتبط مع الجهاز العاطفي الفياض الذي تتمتع به بان واضحاً حجم المعاناة التي عاشتها ومازالت، إذ تبقى نوبات الذعر والاضطراب والتوتر والقلق والخوف الاجتماعي (الفوبيا) وحصول نوبات اكتئاب حادة وواضحة اما مستمرة او متقطعة.

ولا ننسى ان غياب الزوج او المعيل يؤدي الى زيادة الضغط الاقتصادي على المرأة وعلى من كانوا في الاعالة من الاطفال والاخوة والاباء وغيرهم في ظل اجواء اجتماعية خانقة مهاجمة دائمة لهؤلاء الضحايا وتحاول ان تقصيهم عن الوجود الاجتماعي بكل اشكاله وهذا يعني وجود حرب نفسية عميقة وثقيلة تعيشها هؤلاء النسوة مع الابناء والاتهامات تتزايد على الاسرة بكاملها مع تزايد الضغط السياسي فهم يصبحون ورقة تحوم حولها بعوضات الحكومات الظالمة كي تحقق اقصى استفادة.

كل هؤلاء النساء يظهران بحاجة الى رد الاعتبار الاجتماعي والوطني والسياسي بعد اندحار الدكتاتور وسقوطه، وبحاجة الى عملية تأهيل نفسي مدروسة تعتمد على التقنيات الحديثة التي يستفاد منها في توفير اجواء ايجابية يطغي عليها جانب الاحترام الانساني والاكرام والاجلال لهؤلاء اللائي عشن التضحيات وقدمن التضحيات. وهذه تبدو ليس مسؤولية فرد او جماعة انما هي مسؤولية الدولة بالدرجة الاولى التي ينبغي ان تضع في اولوياتها انشاء المؤسسات الراعية لشؤون هؤلاء ورد الاعتبار الانساني لهن امام المجتمع كله.

متى يختار الزوجان الطلاق حلاً لمشاكلهما ؟

الطلاق يسبب الضغط .. والصداع .. واليأس

لحظات الطلاق لحظات حزينة .. لايعرف مراراتها إلا من ذاقها حتي الذين سعوا إليها وتمنوها يحزنون حزنا كبيرا .. إنها لحظات يشعر فيها الإنسان بالفشل الحقيقي .. ونادرا ما يتم الطلاق فجأة وبدون مقدمات .. ففي حقيقة الأمر انه يبدأ كإحساس قبل اللحظة الفعلية التي يتم فيها الطلاق وتكون نقطة البداية عند توقف المشاعر وتجمد العواطف وتحجر الوجدان . انها اللحظة التي يتوقف فيها إحساس طرف بالآخر أو قد يتوقف إحساسهما معا في وقت واحد قد يحدث هذا في اليوم الأول للزواج . وقد يحدث بعد شهر . أو بعد سنة . أو بعد عدة سنوات هذه هي البداية الحقيقية للطلاق .

❖ ويقول الدكتور ماجدمحمد علي أستاذ الطب النفسي : أن هذه البداية يسبقها مشاحنات . عدم ارتياح والصراع قد يأخذ شكلا حادا ومستمرا يمكن أن يكون مجهدا ومريرا قد تكون هناك اختلافات جوهرية بين الزوجين ولكن رغم هذا فإن فكرة الطلاق .. تكون بعيدة عن الذهن بل يكون هناك إحساس غريب بأنه رغم الصراع والمشاحنات والاختلافات فهناك في نفس الوقت إحساس راسخ بالاستمرار والثبات والطمأنينة بمعنى أن كل شيء مضطرب ولكن الحياة مستمرة وستستمر . والألم يكون سطحيا والمعاناة خارجية والشكوى باللسان .. فجأة يحدث البركان .. ويحدث فقط عندما يجف الإحساس . فجفاف الإحساس معناه بداية التباعد الحقيقي . عندما تصبح المسافة التي تفصلهما آلاف الأميال والهوة التي بينهما عميقة القرار فلا يري أحدهما الآخر .. ولا يسمع أحدهما الآخر .. لماذا؟ لأن علي المستوى النفسي يكون كل واحد منهما قد قام بإلغاء الآخر .. أي أن كلا منهما قد تحول بالنسبة للآخر إلي صفر . هذه هي البداية .. لأنه إذا كان الزواج .. قمة الإحساس بالآخر فإن الطلاق يكون هو توقف الإحساس بالآخر .. وتوقف الإحساس هو انهيار كامل للمعنى الحقيقي للزواج .

ويؤكد الدكتور عادل صادق أن هناك أناسا لايصلحون للزواج وغير مهيئين له وزواجهم محكوم عليه بالفشل لأنهم لايمتلكون المقومات التي تساعد علي أن يكونوا روحا قابلة للذوبان في روح إنسان آخر أو تحمل مسؤولية رعايته والمحافظة عليه واسباغ الحنان والمودة له .

فمن هو هذا الإنسان الذي لايصلح للزواج؟ !! يقول السيد علي عبد الله ...استاذجامعي :

هو الذي غابت عنه معاني القدسية بشكل عام وقدسية الزواج بشكل خاص . فلايستقر زواج بدون احترام والاحترام لايكون للزوج فقط ولكنه للناس جميعا للإنسانية . للقيم . للمعاني . للحياة . احترام الإنسان لنفسه .. ولايشعر (بقدسية الزواج) إلا من كان له حس ديني فالمتدينون يقدسون الزواج ويبغضون الطلاق .

وتقول السيدةوجدان محيي ...موظفة :

الذي لايستطيع أن يحب وحقيقة الأمر أن الزواج والحب شيء واحد . ففي علاقة الحب يعطي الإنسان بدون مقابل ويتخلى تماما عن أنانيته ونرجسيته ... وعدم وجود الحب يتسبب في وجود مناطق أكثر للصراع بين الزوجين كما يجعل الصراع أكثر حدة وأبعد تأثيرا ..

ان الإنسان غير المؤهل للزواج لايستطيع أن يحترم حرية الفرد فالحياة مع إنسان آخر تستلزم أن تحترم حرية هذا الإنسان وإرادته وتفرده وتقدر تميزه وتعطيه الفرصة لأن ينمو ويتطور داخل إطار هذه العلاقة .. وكل إنسان محتاج إلي أن يشعر بحريته لأنها تعني كرامته . ويحتاج أن يغضب ويعبر عن غضبه .. حريته في أن يتكلم أو يصمت حينما يريد . حريته في أن ينعزل أو يخلو بنفسه حينما يريد فالحرية هي إحدي دعائم الزواج المهمة ..

ويقول السيدمحمد صالح ...محامي :ان الإنسان غير المؤهل للزواج هو ذلك الإنسان الذي يفتقد الذوق والإحساس الرقيق ويتصف بغلظة القلب .. ويميل إلي تجريح الآخرين والسخرية منهم وتعنيفهم وإنتقادهم بقسوة . وقد يصل الأمر إلي حد الإهانة والتفوه بألفاظ نابية ذلك الإنسان يتمتع بقدر محدود من الإنسانية وبقدر مرتفع من السادية ..

❖ ❖ وتقول الدكتورة عبلة محمد أن (الطلاق أبغض الحلال) وانه تشريع استثنائي شرع للضرورة القصوي ان تعذرت الحياة فعلينا بالتروي وتحكيم العقل قبل الإقدام عليه .. فالطلاق ليس كما يتصور البعض منحة وحقا موكلا لرجل يخول له بمقتضى هذه النظرة تطليق زوجته متى شاء وبمجرد شعوره بالملل أو الكراهية أو الرغبة في الحرية ❖ وترى الدكتورة فوزية عبد الستار أن الطلاق يرجع إلي نقص الوعي الأسري بحقوق كل من الزوجين والانسياق وراء العاطفة عند اختيار الزوج أو الزوجة وعدم تحكيم العقل في ذلك مما قد يؤدي إلي زواج غير متكافيء من حيث البيئة والقيم والمفاهيم .

❖ أما بالنسبة لقضية الطلاق والأسباب التي تؤدي إلي حدوثه من وجهة نظر ها فهي ترى انه كثيرا ما يختلف الزوجان خلافات حادة ويكون فيها الطلاق حتمية مؤكدة وفي حالات أخري يكون الطلاق نتيجة للعناد الذي قد يصل إلي كثير من التوتر بين طرفي العلاقة وقد يقوي هذا الإحساس مجموعة الاصدقاء والمقربين الذين يعتقدون أن ما يقومون به لصالح الأسرة .. وإذا أحصينا الحالات التي حدث فيها الطلاق فنجد أن إختلاف الشخصين وعدم التفاهم ويؤدي بهما إلي صعوبة في التكيف علي تفاصيل الحياة اليومية ولكن قد تستمر من بداية الزواج لفترة طويلة خاصة إذا كان هناك أولاد ولكن غالبا ما يثور طرف من الطرفين بعد سنوات طويلة من الزواج ويطلب الطلاق إقتناعا منه بأنه ضحى بحياته وسعادته في سبيل بناء أسرته وقد جاءت اللحظة لكي يستمتع هو الآخر بجزء من سعادته المفقودة .

والطريق إلي الطلاق طويل ويمر بمراحل نفسية معقدة أولها محاولات غير جادة للإصلاح ففيها يلوم كل طرف الطرف الآخر ويتهمه بأنه السبب المباشر لما وصلوا إليه وقد تكبر الخلافات حين يتدخل آخرون للإصلاح وغالبا ما يتطور الامر إلي ما يسمى بالانفصال وهو حالة من الابتعاد الجسدي والمعنوي بين الزوجين دون الطلاق وقد يلجأ إليها الطرفان أملا منهما في أن تساعدهما علي حل المشاكل اليومية وتجنبها طالما لا يختلطا ببعضهما ولكن للأسف الشديد يؤدي هذا الانفصال إلي تقطيع أواصر المحبة بين الزوجين فتزداد العلاقة جفوة واضطرابا مما قد يؤدي إلي إقتناع كلا الطرفين بأن الطلاق هو الحل الأمثل للخلاص من هذه المشكلة المزمنة .

❖ ومن رأي الدكتورة ايضاانه من الأسباب الشائعة للطلاق التقصير في الحقوق الزوجية سواء كانت معنوية أو مادية أو حسية أو التعرض لأزمة زوجية حادة كخيانة أحد الطرفين للآخر مما قد يؤدي إلي أعراض نفسية قد تصل إلي أمراض كالاضطرابات النفسية الجسمية كالقيء المتكرر أو إرتفاع ضغط الدم أو الصداع المزمن أو ظهور طفح جلدي وقد يذبل الطرف الذي يعاني القلق والإكتئاب ويصاب بفقدان الشهية مع كسل شديد وعدم الاهتمام بأي شيء وفقدان للوزن ...

ولكي لانصل إلي هذه الحالات النفسية والمرضية علينا باستشارة مراكز تقدم خدمات إرشادية متكاملة سواء في المجالات الشرعية والنفسية والإجتماعية والقانونية يقوم بها فريق متكامل متخصص في هذه المجالات تهدف في النهاية إلي الحفاظ على كيان الأسرة وإستقرارها والحد من الزيادة في حالات الطلاق .

مع تغير الجو المفاجيء : كيف تحمين يديك من القشف ؟

القشف هو تلك القشور الجلدية الصغيرة الجافة التي تظهر على البشرة بسبب البرد ومهمة عملية تنظيف للبشرة هي التخلص منها مع المحافظة على ترطيب بشرة الوجه احتياجات بشرتك للرطوبة : اهمية تركيبات الترطيب الطبيعة في البشرة انها تشكل حاجزا ضد تبخر زيوت البشرة وبذلك تحميها من الجفاف ومن واجبك سيدتي المحافظة على مستوى هذه المركبات الطبيعية في البشرة اذ تعرضت للنقص لاي سبب وعلى عكس ما يتصور الكثيرون من ان البشرة الزيتية ليست بحاجة الى العناية في ترطيبها بل انها ايضا بحاجةالى الاهتمام بها حتى نحافظ على مستوى الترطيب فيها مثل البشرة الجافة .

اما اذا كانت بشرة يدك جافة وعلى الرغم ان اليدين اكثر اعضاء الجسم تعرضا للحرارة والبرودة ولجميع انواع التقلبات المناخية فضلا عن تاثير العديد من سوائل التنظيف عليهما فان كثير من النساء يتكاسلن في العناية بهما ولا يقمن بالمجهود اللازم للمحافظة عليهما هنا ليس من الضروري ان تدفعي الكثير من النقود للعناية بهما او حمايتهما بل هنالك قواعد اساسية يجب اتباعها حتى تؤمني الحماية اللازمة لهما: البسي دائما قفازا من الجلد عندما تقومين بغسل الاواني او تنظيف البيت والاهم عند رعاية الازهار في الحديقة واحمي بشرة يديك من اثر اشعة الشمس خاصة اذا كنت ستخرجين من البيت ولاتنسي ان تضعي عليهما كريم لحماية البشرة للوقاية من حرارة الشمس واشعتها البنفسجية التي تعرض البشرة للجفاف والتجعد وهو ايضا من شانه ان يمنع ظهور البقع البنيه اللون واشتري اي كريم مرطب وضعيه قريبا من حوض غسل الاواني في المطبخ حتى يكون في متناول يديك بعد الانتهاء من هذه المهمة اليومية وعندما تجدين فسحة صغيرة من الوقت قومي بعملية تدليك سريعة لكل اجزاء يديك واستخدمي قليلا من كريم التقشير على يدك وافركيها ثم بالفازلين ثم اغسليهما يدك جيدا وضعي كريم مرطب.

تدليك الطفل.. تعبير عن حب الأم له

اختاري اللحظة التي تكونين فيها أنت و طفلك في حالة استرخاء و هدوء تامين، ثم ابدئي بتدليك طفلك ولكن قبل ذلك عليك أن تعلمي بعض الأمور المهمة المتعلقة بهذا الموضوع:

- يوصي الخبراء بتدليك الطفل بعد إطعامه بنصف ساعة.
- احرصي على أن تكون الغرفة دافئة (أي درجة حرارتها ٧٨ درجة فهرنهايتية).
- اخلعي ملابس الطفل بالكامل، أما إذا كان الطقس بارداً أو رطباً فقومي بتغطية الأجزاء التي لا تقومين بتدليكها في ذلك الوقت.
- ضعي طفلك على سطح لين ليشعر بالارتياح و الأمان، و احتفظي بوسائد صغيرة على مقربة منك ليسهل الوصول إليها وقت الحاجة.
- من الأفكار الجيدة قبل البدء بتدليك الطفل وضع قليل من الكريم على اليدين ثم تدليكهما معاً ليكتسبا النعومة و الدفء.
- يبدأ التدليك أساساً من الرأس و من ثم ينساب على باقي أجزاء الجسد حتى ينتهي إلى أصابع القدمين. بلمسات رقيقة لطيفة ستبدئين التدليك من الرأس، و من ثم الوجه، و بعدها الكتفين، ثم الذراعين، ثم الصدر، ثم المعدة، منتهية بالساقين.
- انظري لطفلك بنظرات حانية أثناء تدليكه، فبعملك هذا ستقومين بتحفيز جميع حواسه و ستنشئين معه روابط اتصال بصرية و حسية أكثر عمقاً.
- لا تمنعي نفسك من التحدث مع طفلك بل أعطي نفسك كامل الحرية للتحدث معه، و تذكري أن لمساتك يجب أن تكون حانية لا مجرد حركات ميكانيكية، و حاولي أن تكوني مرنة و ذلك بالابتعاد عن الالتزام بروتين صارم.
- إذا أراد طفلك تغيير وضعيته فدعيه يفعل ذلك، و لا تجبريه على لزوم وضعية معينة، كما يمكنك العودة إلى تلك الأجزاء لاحقاً.

وعليك اتباع هذه النصائح لانجاح عملية التدليك :

• إعادة هذه التمارين كلما أردت إمضاء بضعة لحظات خاصة مع طفلك.

• عمل التمارين حين يكون لديك وقت كاف لنفسك و لطفلك.

• ألا تفقدي صبرك إذا لم يتجاوب معك الطفل ... ببساطة أعيدي المحاولة مرة أخرى في وقت لاحق.

أخيراً: هنالك العديد من الطرق التي تعبر عن حب الأم لطفلها، و ما هذه الطريقة سوى واحدة