

## تكون ربة البيت في اوج نشاطها وحركتها وهي تحضر للوليمة او ( العزيمة ) كما يطلق عليها من تسمية خصوصا في مجتمعنا العراقي ولماذا يكون الاستعداد في بعض الاحياء قبل عدة ايام وهل يمكن اعتبار الاستقبال والتحضيرات الخاصة باصناف الطعام هي التي تعبر عن مدى الترحيب والاستعداد لاستقبال الضيوف القادمين؟.

# مائدة الضيوف.. هل نعتبرها مقياساً للاحترام؟

على ان الضيوف مرحب بهم بحرارة واشتياق لانه من الضروري ان يكون الانسان بسيط بكل شي ولا ينتقد الآخرين وخصوصا في ظروفنا الحالية التي تعاني بعض العوائل من ضعف المستوى المادي والاقتصادي ان المرأة العراقية تتميز بحرصها الكبير على بيتها ولهذا فهي مدبرة فكم من الظروف الاقتصادية الصعبة تتجاوزها بكل جدارة وتكون خير مثال للتدبير وعدم الاسراف واذا اراد الضيوف القدوم او الاقامة في بيتنا فانا بالعكس ارحب بذلك ولكن ان لا يجعل الضيف نفسه متميزا وكأنه مقيم في فندق خمس نجوم ويريد كل شي متوفر حسب ما يرغب ويتمنى سابقا كانت زوجتي لاتهتم وتصرف كيفما يشاء ولكن بمرور الوقت اصبحت حريصة و عند قدوم ضيوف في اوقات قد لا يوجد لدينا في البيت ما يكفي للجميع ولكنها تحاول ايجاد بدائل بحيث تكون المائدة متنوعة وفي نفس الوقت بسيطة ولا تكلفنا اكثر من طاقتنا المادية ولا اعتقد ان الضيف يأتي لتناول الطعام فقط وانما لقضاء بعض الاوقات وكل شخص له وجه نظر في هذا الموضوع. واعتقد ان ربة البيت هي المحور الاساسي في تدبير امور المنزل ولا تخلو هذه التدابير من مشاركة الرجل وان يكون الحرص اكثر والتنظيم في اعداد الطعام افضل من اعداد وجبات متنوعة وغير منتظمة ومرتبعة بحيث مهما وضعت ربة البيت على المائدة اشكالا واصناف عديدة تبقى المائدة تنفقر الى الترتيب والتنظيم.

اما بالنسبة الى الضيوف فليس من الضروري ان يكون الترحيب بهم يعبر عن طريق نوعية الطعام والاصناف المقدمة منه لان البساطة هي اجمل شي في الحياة وما لانه رغبه في بيتنا يجب ان لانتمناه لغيرنا.



يقال عن وجبات الطعام التي اعدتها وفي احيان كثيرة يطلب بعض الاقارب والاصدقاء من زوجي ان اقوم بمساعدة زوجاتهم لتحضير اصناف الطعام والحقيقة ان بعض الاشخاص ومع الاسف يقارن الاستقبال والترحيب به من نوعية الطعام المقدم له ولكن لكل فئة من الاشخاص وجهات نظر مختلفة عن الآخرين ولكن لا يخفى احيانا بوجود ضيوف غير مرغوب بهم ولكن من الاداب هو الترحيب والاستقبال الجيد لان المثل يقول (من ياتي اليك حقه عليك). يقول ابو طه متقاعدا في الوقت الحاضر لاعتقد ان التبذير والبذخ يدل

اوضح لها ان الاهتمام والترحيب بالضيف لا يكون بنوعية الطعام المقدم ولكن هي مصممة على رايها . بينما تقول نضال ربة بيت انا دائما اجد متعتي عندما اقف في المطبخ واقوم باعداد وجبات الطعام المختلفة وخصوصا عندما ياتي عندنا ضيوف لهذا اكون في ورشة عمل مستمرة واكون سعيدة عندما اصنع كل شي بنفسي بدلا من شرائه من الاسواق لانني اجد ان ربة البيت يجب ان تكون على المام كامل بكل امور البيت واولها امور الطبخ اما بالنسبة لزوجي اجد سعيدا وهو يسمع الاطراء والكلام الجميل الذي

لاتعرف كيف تتصرف وتصبح متوترة الاعصاب وعصبية المزاج عندما تعلم ان هناك ضيوفا قادمين وفي بعض الاحيان تحدث مشاكل بيننا جراء ذلك وفي احدى المرات كانت لدينا مناسبة وهي عيد ميلاد ابني الاول امير ما احضرته من اصناف الطعام يكفي لعشرين شخصا تقريبا والضيوف لايتجاوز عددهم العشرة اشخاص وعندما سالتها لماذا هذا الاسراف والتبذير بدأت بالبكاء والقول انك تريد ان تخجلني وتقلل من اهمية المناسبة والضيوف سوف يتكلمون ويقولون اننا بخلاء وينتقدوننا بكلام غير لائق وحاولت اكثر من مناسبة ان

تقول اسماء وهي موظفة : طبيعية مجتمعنا الترحيب والقيام بواجبات الضيافة تتطلب من ربة البيت الاستعداد لاستقبال الضيوف ولكن يجب ان يكون الانفاق بصورة لاتعجز عن مائدة الطعام عبارة عن استعراض لكل اصناف الطعام وحقيقة انا في احيانا غير كثيرة اكون في موقف لااحسد عليه لانني غير مستعدة لاستقبال الضيوف نتيجة ظروف العمل لهذا ابعت بطلب الاكل الجاهز ويكون على الاقل نوعان من الطعام وهناك مع الاسف بعض الاشخاص يحسد الترحيب والقبول به كضيف سلس من طريقة اعداد الطعام وتقديمه ولا يجعل في تفكيره ان الظروف التي نعيشها تؤثر احيانا في بعض الاوضاع ان كانت اجتماعية او اقتصادية .

فرح ربة بيت تقول: انا اكون في موقف محرج ولااعرف كيف اتصرف اذا كان الضيوف القادمون من عائلتي لان زوجي يتهمني انني اقدم اجمل والذ اصناف الطعام لهم وعندما يكون الضيوف من عائلته لا اقدم لهم الطعام ولا اللوانم الكبيرة وفي احدى المرات كانت عائلة زوجي وعائلتي ضيوف بالصدفة اجتمعوا في بيتنا وقد كان ما يوجد لدينا من اصناف الطعام قليل جدا والظروف الامنية كانت لاتسمح بالخروج والتسوق لهذا اجتمعنا حول مائدة واحدة وبسيطة كانت برغم بساطتها تخللت اجمل الاوقات والذ واجمل ما تناولناه في حياتنا لان الحقيقة (اللمة) تعطي طعاما متميزا ولهذا انتهت الخلافات بشأن من القادم لبنا من العائلتين ولا تعليقات حول الاستعدادات لاستقبال الضيوف من العائلتين في الاستقبال. يقول مصطفي وهو صاحب اسواق غذائية-زوجتي

## من يصنع شفوية البنات؟

العقوبات بهم وحرمانهم او مكافاتهم. فاذا ما ظهر احدهما ضعيفا مهزوزا خرب ارشيف الصور الرائعة التي التقطها خيال الابن او البنت لتستبدل بالصور السالبة السود والحالات السلبية التي نراها من الوجود فريسة للأمراض النفسية حولنا "ضحايا" من البنات الشابات والصغيرات والكبيرات اللواتي وقعن فريسة الامراض النفسية او الفشل وتلويها بالفيروسات والابنية. برغم اننا نمر باقسي ظروف يمكن ان يمر بها انسان! وفي برنامج شهير ظهرت فتاة تعمل عارضة ازياء كانت تعاني كآبة حادة تخللتها محاولات انتحار، والسبب انها تعتقد انها قبيحة وهي تتمتع بكل مواصفات عارضة ازياء كانت تعاني من ذلك. وسبب ذلك انهم اكثر مما هو عليه لانهم المثل الاعلى بالنسبة اليهم والقادرون على منح السعادات الصغيرة لهم او ايقاع

لنقل الايجابية مهما كان ثقل الواقع وقسوة الظروف حولها. وعكس تلك الشخصية الناجحة، تجرب الاسي والبؤس على نفسها وعلى اسرتها وبناتها بالذات ونرى من الوجود فريسة للأمراض النفسية والاحباط والبأس والكآبة لا ينبغي ان نسجم لها باختراق حياة ابنتنا وتلويها بالفيروسات والابنية. برغم اننا نمر باقسي ظروف يمكن ان يمر بها انسان! وفي برنامج شهير ظهرت فتاة تعمل عارضة ازياء كانت تعاني كآبة حادة تخللتها محاولات انتحار، والسبب انها تعتقد انها قبيحة وهي تتمتع بكل مواصفات عارضة ازياء كانت تعاني من ذلك. وسبب ذلك انهم اكثر مما هو عليه لانهم المثل الاعلى بالنسبة اليهم والقادرون على منح السعادات الصغيرة لهم او ايقاع

الى ان تكون صعبة المنال وليس من السهل خداعها او استخفاف بها تهيبا من المقام الذي تضع هي نفسها فيه والذي تجهد نفسها ايضا لتملأه ولتستحقه وهمي في داب لتفصل شخصيتها وتميئتها وينتقل ذلك كالعدوى السارية الى ابنتها وهي لا تكتفي بذلك الانتقال العضوي فلا تتركه عشوائيا او حسبما جرت الاقصدار بل هي تصنع الفرصة لتكتسب ابنتها وابنائها عموما، خصالتها الايجابية كالثقافة والثقة العالية بالنفس والانجاز وتحترص على الظهور الدائم بالصورة المثالية المشرفة او

البنات بشكل عضوي وتلقائيا فتكتسب البنات صفات امها بلا وعي او قصد وقد اثبت السلف على المعتزة الشخصية الموثمة، المعتزة بنفسها الخ، يمكن ان يتسرب الى

الأم التي تتمتع بثقة عالية بالنفس تشع بتلك الثقة على ابنتها، حقيقة اشارت اليها الدراسات النفسية، وصدقها الواقعي. وبالطبع يسري تأثير الام على ابنتها جميعا، اذ سلبا او ايجابيا ولكن واقم التأثير على الفتيات يكون اكثر بحكم التصاق البنات بامها اكثر وقضاها معها اوقاتا اطول، وللطبيعة العاطفية، والملك لتقليد الام. الخ من الاسباب.

## مرآة للنفس

مدوية العلاجي

لايمكنهن الافتراق عن بعضهن البعض حتى ليوم واحد فيما ياخذ الهاتف واحاديثه الطويلة مكان اللقاء المباشر حين تضطر احدهن لتدبير شؤون بيتها او العناية بالزوج والاطفال فالزوج ذاته اصبح خارج قوس هذه العلاقة ومحرمها عليه معرفة ما يدور خلف كواليسها...انها علاقة توأمية او اكثر من ذلك تسقط من خلالها النساء على صديقاتهن كل صفات الكمال بينما تعرف احدهن الأخرى حتى النخاع فما من سر او كلام مباح الا ويجد طريقه الى التفصيلات المملة لحظة الدردشة فيما تخلو الحاديث الثنائية من الغيبة والنميمة وحيباكة المؤامرات على الأخريات...مثل هذه الصداقة تحو معها الأنا ويحصل فيها اتحاد روحي تهيم عليه لغة ال(نحن) غير ان مثل هذه التجارب تظل رهيضة وعرضة للانكسار مثل اي شيء ثمين يؤثر في قيمته أي خدش يعتربه لتنتقل الصداقة الى عداوة تمحق كل ماتحقق وتترك جروحا يصعب على من خاض التجربة نسيانها واعادة الصفاء القديم...احد الأزواج الجدد مثلا كان من النوع الذي يحاول احتكار زوجته لذا صارت علاقتها مع صديقتها من اكثر الامور التي تثير الزعاجه.

صار بنعت صديقتها بالمستشار او امين السر ويتندر على مشاعر الاثنتين ويتوقع دائما قصر عمر هذه الصداقة ويتطور هذا التندر ليتحول الى كلام مبطن يطلقه الزوج في حضور صديقه زوجته فتثور كرامة الصديقة وتخاصم زوج صديقتها مبتعدة عن عالمه من دون ان تتمكن من مفادرة عالم زوجته وتحاول الزوجة استرضاء الصديقة مع تزايد التوتر بينها وبين زوجها. مع مرور الايام تتعقد العلاقة اكثر بعد ان نشرخها عشترات الاعتذارات ولحظات العتاب والتقصير والتعذر وغير المتمدد وتكبر الحيرة شيئا فشيئا بين زوج اذاني وصديقه محبة وفي النهاية وحين تبدلتا بشير انجاب طفل يجذب الزوجان الى بعضهما اكثر من ذي قبل بانتظار مجيء الطفل بينما الصديقة خارج القوس فتعود لتتكفي على وحدتها واحساسها بالجد مع زوج روتيني النزعة وفي منزل خال من صوت طفل.

يعتقد علماء النفس السلوكي ان تلك الصداقات بين المتزوجات قد تصادر احيانا حقوق الزوجية وواجباتها فتصبح عبئا على الأزواج ويضطر بعضهم الى مناكفة الزوجة او الصديقة ذاتها ليشرح علاقتهما ولا بد ان ينجح في النهاية لان المرأة ستجذب غريزيا نحو حياتها الزوجية واطفالها لوجود جدوى في علاقتها بهم اما مع الصديقة فالامر لا يتطور الى اكثر من الحاجة الى البوح والحميمية والاحساس بالحاجة الى مرآة ترى فيها نفسها بشكل طبيعي خال من الرنوش، في المقابل هناك علاقات من نوع آخر لاتتهز لرياح التغيير فهي تقوم على اسس عميقة وتشابه خفي بين امراتين يجعل حاجتهما الى بعضهما قائمة من دون تأثير كبير على علاقتهما مع الآخرين. في هذه الحالة، تصعب الأخرى مرآة للنفس وطريقا للتعرف على الأحاسيس في حالة التعرض الى الكبت وتقبل الصديقة فيها صديقاتها من دون انتهاك حرمة ذاتيتها بل تعمل على تغذيتها بعواطف جديدة، يحتاج اليها كل انسان. الطريف في الأمر ان الأبحاث السريرية اثبتت ان مثل هذه الصداقات تأثيرا باهرا في خفض الضغط الدموي واعادة التناغم للتوزيع الهرموني لعمل الغدد الصم مما يعني وجود حاجة بايولوجية الى مثل هذه الصداقة وأن ذلك يمكن لكل امرأة ان تتخذ لها صديقة قريبة الى نفسها على ان تكون المسافة محسوبة بينها وبين زوجها فلن تنجح العلاقة تماما اذا لم يحصل بينهم الاثنان تقبل وتفاهم ووضوح قصد والا يحس الزوج ان الصديقة تشاركه في زوجته وتأخذ من وقتها ما يحتاجه هو واولاده منها اكثر.



## الحمل خارج الرحم .. التهربات الموض

حدوثه مرة اخرى او قد يسبب لهن حدوث العقم حيث وجد ان حوالي ١٠-١٥٪ من النساء اللواتي حدث عندهن حمل خارج الرحم لديهن صعوبة في حدوث حمل مرة أخرى. وتوجد عدة طرق لعلاج الحمل خارج الرحم تعتمد طرق العلاج على حجم الحمل وموقعه ويتم ذلك عن طريق جراحة عاجلة لإزالة هذا الحمل غير الطبيعي او استعمال المنظار لإزالة هذا الحمل من خلال عمل فتحة صغيرة في أسفل البطن وإدخال المنظار إلى داخل البطن وإزالة الحمل غير الطبيعي مع استئصال قناة فالوب.

أما إذا تم اكتشاف الحمل غير الطبيعي مبكرا قبل انفجار القناة فإنه يتم استئصال الحمل فقط وإصلاح قناة فالوب وتركها كما يوجد عقار طبي يسمى "ميثوتريكسات" يستخدم لإذابة الحمل غير الطبيعي وهذا يتوقف على نسبة تقدم الحمل. حيث اذا كان الحمل في مراحله الاولى يستخدم هذا العقار للتخلص من الحمل خارج الرحم .

فالوب مما يقلل من الحركات للأنبوب و الذي بدوره يؤدي إلى بطئ في مرور البويضة المخصبة داخل قناة فالوب قبل وصولها إلى الرحم وبعد ذلك بقاؤها وانفراستها في القناة.

السيدة ايمان تقول : حصل معي هذا الامر مرتين منذ زواجي قبل ثلاث سنوات حدث الحمل الاول بعد ستة اشهر من زواجي الرحم ولكني اكتشفت ذلك بعد الزيارة الثانية للطبيبة التي تشرف على الحمل فبعد اجراء الفحوصات اكدت لي بان حملي خارج الرحم وتم اجراء العملية لاستئصال الحمل وبعد سنة حدث الحمل مرة اخرى ولكنني هذه المرة راجعت الطبيبة فور علمي بالحمل وبعد اجراء الفحص تاكدت من ان الحمل هذه المرة ايضا كان خارج نسبة الحمل في هذه الحالات الى تدخل جراحي فلقد انتهى الحمل تلقائيا واجهضت وانا خائفة من تكرار الحمل مرة اخرى.

وتضيف الدكتورة وفاء قائلة : لا توجد طريقة معروفة الى الان لمنع حدوث حمل خارج الرحم لكن يجب اخذ العلاج المناسب وبسرعة عند حدوث التهابات في الحوض وتزداد نسبة الحمل خارج الرحم عند النساء اللواتي تتراوح اعمارهن بين ٣٥-٤٠ سنة كما ان المرأة التي حدث عندها حمل خارج الرحم من قبل يزيد احتمالية

الفحوصات اكدت لي بان الحمل ليس حملا طبيعيا وانما حمل خارج الرحم مما اضطرني لاجراء عملية لاستئصال الحمل وانا مترددة من تكرار الحمل خوفا من ان يحدث ما حدث لي في المرة السابقة وهو الحمل خارج الرحم.

وعن اسباب حدوث الحمل خارج الرحم حدثتنا الدكتورة وفاء قائلة وجد ان ٥٠٪ من حالات الحمل خارج الرحم يكون نتيجة الإصابة بالتهابات في الحوض والتي غالبا ما تكون ناتجة عن الإصابة بجراثيم حيث تسبب هذه الالتهابات تحطم في وظيفة الأهداب المبنتة لقنوات فالوب والتي تؤدي دورا مهما في دفع البويضة المخصبة من داخل الأنبوب إلى الرحم وانسداد أو تضيق في قناة فالوب نتيجة اجراء عمليات جراحية مثل عملية التعقيم حيث تصل نسبة الحمل في هذه الحالات إلى ٦٠٪ او نتيجة استعمال الوسائل المستخدمة لمنع الحمل مثل الحبوب التي تحتوي على هرمون البروجسترون و اللولب الرحمي وخاصة النوع الذي يفرز هرمون البروجسترون على الرغم من ان هذه الوسائل تمنع الحمل داخل الرحم بفعالية تصل نسبة الحمل إلى ٩٩٪ لكن عند حدوث الحمل في هذه الحالات غالبا ما يكون حمل خارج الرحم . حيث يعمل هرمون البروجيسترون على حدوث ارتخاء في العضلات الموجودة في قنوات

نورا خالد عند زيارتي لأحد المراكز الطبية واثناء وجودي هناك لفت انتباهي وجود امرأة تعاني من الام شديدة في البطن فاسرعوا بإدخالها الى الطيبة المختصة وعند الكشف عليها اخبرتها بانها تعاني من اعراض الحمل خارج الرحم وحالتها فورا الى المستشفى لاجراء عملية لاستئصال الحمل . ولعرفة اسباب الحمل خارج الرحم وكيفية علاجه والوقاية منه كان لنا لقاء مع الدكتورة (وفاء عبد الجبار) اختصاص نسائية وتوليد فاجابت قائلة : لابد في البدء من معرفة ما يعني الحمل خارج الرحم وهو الحمل الذي يحدث في مكان ما غير داخل الرحم مثل الانابيب والمبيض وعنق الرحم ويحدث بنسبة حالة واحدة لكل خمسين او مئة امرأة وتمثل خطورته في ان اغلب الحالات تكون المريضة لا تعرف انها حامل لذلك تأتي لطلب المشورة متأخرة مما يؤدي الى مضاعفات خطيرة تصل الى الوفاة في بعض الاحيان .

السيدة مريم تقول تزوجت قبل اكثر من سنتين و لم يحدث الحمل في السنة الاولى من زواجي ولكن بعد اخذعلاج معين اصبحت حاملا وكنت اشعر بصدام وغثيان وقيء وهي اعراض طبيعية للحمل ولكن بعد فترة شعرت بالأم في أسفل البطن وعلى الجانب الايسر من بطني وعند استشارتي للطبيبة واجراء بعض