العدد (1462) السنة السادسة - الاثنين (23) اذار 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

الرجل الشرقي ..لايرتضي لزوجته مايرتضيه لغيرها

يتحدث عنها باعجاب، يمتدح شخصيتها القوية وثقتها العالية بنفسها، ينبهر بثقافتها وقدرتها على مقارعة الرجال في النقاش والعمل والابداع، تتصل به هاتفيا ويتصل بها على مرأى ومسمع من اهلها ..يوصلها بسيارته احيانا الى بيتها، ويقول : انها صديقة، او زميلة وهي امراة من نوع خاص ..لكنه يرفض ان تعيش زوجته تجاربها فهو يمنع زوجته من العمل ولا يسمح لها بالخروج من الدار الا معه، وزوجته تستغرب ازدواجيته في التفكير ولا تعرف لها سببا !!

هانك كثير غير هذا الرجل، يرتضون لغيرهم مايرفضونه لأنفسهم، فهل يمكن تجزئة المباديء على حسب الرغبة ؟..ام ان سلوك الرجل مع زوجته يجب ان يكون مختلفا عن سلوكه مع الاخرين ؟وهل تتحول الزوجة الى ملكية خاصة لزوجها ام انها غيرة الرجل على زوجته التي يحسبها جزءا منه ومن سمعته وربما قلة ثقة بعض الرجال بقدرة نسائهم على حماية انفسهن ؟ وربما يكون السبب كثرة وتنوع المشاهد التي يراها الرجل خارج بيته لأنه يقضي معظم الوقت خارج الدار وهو يجعله اكثر حذرا وقلقا على زوجته من التعرض لهذه المواقف فيفضل بقاءها في الدار خوفا عليها وبذلك ينال راحة البال ؟..

يقول الموظف علي تقي ان العيب ليس في عمل المرأة او خروجها من الدار، ولكن العيب هو في المجتمع الذي لايرحم، فمن خلال عملي الذي امتد سنوات طويلة التقيت بالعديد من النساء، منهن من تجبرك على احترامها والثقة بها لما تملكه من قوة الشخصية والثقة بالنفس والجراة وتشعر انك تستطيع الاعتماد على هكذا امرأة ولاتخشى عليها من الخوض في الحياة العملية والاجتماعية وفعلا تشعر نحوها بالاعجاب ولايعني هذا انك تستطيع ان تطبق ماتراه على الزوجة، فبعد عشرة الرجل مع زوجته يستطيع معرفة ماذا كانت قادرة على مواجهة الحياة ام لا؟ لذا يتصرف معها اعتمادا على درجة وعيها وثقافتها وشخصيتها، وعندما يشعر بأن زوجته غير مؤهلة يفضل بقاءها في البيت . لماذا لايحاول الرجل توجيه زوجته وتعليمها كي تستطيع الاعتماد على نفسها في حالة غيابه مثلا ؟ عن هذا السؤال اجاب صادق حميد بقوله ان هناك اشياء لايمكن تعليمها للأنسان مثل قوة الشخصية والشجاعة ولاقدرة على المواجهة وحل المشاكل، كما ان تجنب المرأة لكل هذه الاشياء راحة للبال وحماية لها من العالم الخارجي ..اما عن اتهامنا للرجال بالانانية في هذه الحال فقال انه طالما يعمل ويسد كل احتياجات زوجته والبيت فالداعي لعمل زوجته ؟ مؤكدا ان البيت هو المكان الافضل للمراة خصوصا ان بعض النساء يتحولن الى سلطة داخل البيت عندما يعملن ويشعرن بالاستقلال كما ان وجود المراة في البيت يخلق حالة من الاستقرار للزوج والاطفال، فالعمل يأخذ من وقتها ويتعبها وتضطر للتقصير في واجباتها كما انه لايريد ان يتربى اطفاله في الحضانة وعند الاهل والجيران ولايحتمل العودة الى المنزل قبلها وانتظار عودتها من العمل !! السيدة فاطمة عباس التي تعمل مهندسة في الشركة نفسها التي يعمل فيها زوجها تقول انه يحاصرها بتعليماته وتوجيهاته وكانها لا تعرف شيئا كما انه يتعامل مع زميلاتها في العمل بود و الفة ويجاملهن بينما يجن جنونه اذا رأها تجامل زملاءها ويهددها باجبارها على ترك عملها ..والغريب ان تعارفهما جرى في الشركة ذاتها وكان معجبا بطريقة عملها، ولكنها ماان دخلت بيته حتى صار كل ما كان مسموحا لها ممنوعا، وتقول عباس انها لا تفهم سلوكه وسلوك رجال آخرين غيره فأخلاقيات المرأة واحدة وتعكس تربيتها سواء قبل الزواج او بعده وهي نفس الاخلاقيات والسلوكيات التي جعلته يختارها لتكون زوجته، فلماذا يصبح اكثرها مرفوضا بعد الزواج، و خاصة ان الفتاة عرضة للمتاعب والطمع بها اكثر من المتزوجة !!

يركز الدكتور عبد الحميد العاني المتخصص في علم الاجتماع على ان اهم اسباب ذلك هو الغيرة، فالرجل بطبيعته غيور وخصوصا الرجل الشرقي –وهذه الغيرة تشمل الاخت والام وبنت الجيران وذلك لأن تربية مجتمعاتنا ذكورية الاسلوب تزرع في الرجل التفكير بان النساء القريبات منه هن من ضمن مسؤولياته وحمايتهن واجب من واجباته، ومايرتضيه من سلوك لغيرهن قد لايرضاه لهن خشية ان تمس سمعتهن وبالتالي سمعته، ولهذا قد يبدو في سلوك الرجل في هذه الحالة شيء من الازدواجية، والسبب الآخر هو تربيته على السلطة والاحساس بتفوقه على المرأة وبقدرته على فهم الامور اكثر من المرأة، خصوصا في مجتمعنا الذي تربى فيه المرأة على الطاعة ولا يتيح لها تجربة الكثير بسبب عاداتنا وتقاليدنا التي لا تحبذ خروج المرأة أكثر من المعتاد، لهذا يتحمل المجتمع والعائلة الذنب في تربية المرأة لتكون ضعيفة او اتكالية ..وبعد زواجها تلقي بحملها – الذي كان في عاتق أهلها- على الزوج، فلو فسح لها المجال شأنها شان المرأة الأوروبية لتعززت ثقتها بنفسها اكثر ولاستطاعت خوض الحياة العملية والاجتماعية دون الحاجة الى الحماية ..ولوعي الرجل كما يقول العاني دور كبير في هذا الموضوع فاذا كان يمتلك مساحة من الوعي تجعله يتقبل شخصية المراة ودورها في المجتمع ويثق بقدراتها، فسوف يفسح لهاالمجال في هذه الحالة ولايعود للأزدواجية مكان في سلوكه ..

بيني وبينكم

الى أمي ..في عيدها

عدوية الهلالي

امي ..في كل عام سأكتب لك وعنك ..سيسمح لي هذا الحيز ان اخلدك قدر استطاعتي فأنت ام عراقية وكل ام عراقية تستحق التخليد وتستحق ان نكتب عنها في عيدها ..

ستظل كل (الاماكن مشتاقة لك)..وسأظل (غريبة من بعد عينج يبمه) وسأتذكرك مع (الدللول) يا (ست الحبايب) ..

أتعرفين لم تذكرني الاغاني بك اكثر من اي شيء آخر ..لأنك كنت تحاربين الهم بالغناء و المرح ..اذكر كيف هللت وهززت وغنيت في اعراس اشقائي برغم مرضك ..

كنت نهرا دافقا من الحنان، لاتحده حدود و لايهبط مستوى مياهه ..كان نهر حنانك يجري ويكبر مع السنين لتكتمل اسطورة (الام) الهائلة الروعة ..امي ..حروف اسمك لاينطق بها اللسان او تتحرك بها الشفاه ..انها تقفز من القلب الى الشفتين مباشرة ..هل سنكررك ..ربما نحمل بعضا من صفاتك لكننا لن نجرؤ على حملها كلها فسموها يثقل كاهلنا في هذا الزمن الصعب ..

ارى ملامحك في صبر النساء العراقيات واصرارهن على البقاء واثبات ذواتهن، واسمع صوتك في دعوات الامهات لأولادهن في صلاة الفجر ..تنطق باسمك حروف حكايات النوم المروية للأطفال وتشرق ابتسامتك مع اشراقة شمس كل صباح ..

لم اعد ابكيك لأنك لم تغادري مكانك ..مازلت ترافقيننا جميعا وتشعرين بآلامنا وافراحنا ..

كنت تمنحين بصمت، وكان صمتك يؤلمني ..ألم تشعري يوما بأنك تريدين أن تأخذي منا بقدر عطائك لنا ..لماذا لم تفكري في القاء احمالك على اكتافنا كما فعلنا دوما ؟ ألم تشعري بالطمع ؟ أولادنا يطمعون الآن في المزيد ويطالبوننا بالمزيد ..هل هو الحاجز الذي تحطم بين الاجيال أم الجراة التي يتسمون بها وافتقرت اليها اجيالنا ؟..

اطمع الآن في ذلك كثيرا واحلم بأن يضمني صدرك في عيد الام حتى بعد رحيلك، لأكسر فقط حاجز الخجل الذي كان يلجم افواه جيلنا امام آبائهم ..اطمع ان اقول لك دون مقدمات او مناسبات انك الهتي ومناري في مشوار حياتي وطالما اشتهيت ان تكوني صديقتي عسى ان تضعي احمالك على كتفي

وانت، ألم يؤثر فيك تتابع الاجيال وانهيار الحواجز ؟ ظللت دوما مشروع عطاء متواصل وقلب ينبض بالحب، بالقلق، بالخوف، وبمشاعر رائعة ومرهقة احيانا وكلها نابعة منك ومرسلة الينا، ألم تطمعي بمشاعرنا ؟ بان نقول لك اننا نحبك حد التقديس ونخاف عليك ونقلق على صحتك، ألم تطمعي في ان نرتمي في احضانك في اي وقت ولاننتظر الاعياد والمناسبات لنعبر عن حاجتنا الى دفئك ؟..

اطمع الآن في ذلك كثيرا واحلم بأن يضمني صدرك في عيد الام حتى بعد رحيلك، لأكسر فقط حاجز الخجل الذي كان يلجم افواه جيلنا امام آبائهم ..اطمع ان اقول لك دون مقدمات او مناسبات انك الهتي ومناري في مشوار حياتي وطالما اشتهيت ان تكوني صديقتي عسى ان تضعي احمالك على كتفي ..لكنك رحلت ..وحملت معك اعباءك كلها تاركة بصماتك في جميع (الاماكن) ..لهذا السبب وحده، لن ابكيك بعد الآن مادمت موجودة دائما وساستمع بدلا من ذلك الى كل اغنياتك الاثيرة ..وأتذكرك ..

اعرفي شخصيتك ..من الوان ثيابك

تمكن علماء نفس متخصصون من تحديد العلاقة بين اللون المفضل لدى الشخص الذي يعكس شخصيته ويفصح عن ميوله وصفاته ومزاجه والروح المسيطرة عليه وبين حالته الصحية.

ووجد الباحثون أن اللون الأحمر هو لون الطاقة والحيوية إذ يتمتع الأشخاص الذين يفضلونه بالنشاط والحيوية والديناميكية والشجاعة والحساسية الشديدةوهم يهتمون بالجانب الحسي أكثر من اهتمامهم بالجانب المعنوي.

وأشار الخبراء إلى أن اللون الأزرق هو لون بارد ويتمتع الأشخاص الذين يفضلون هذا اللون بشخصية جادة حساسة محافظة تراعي ضميرها في المقام الأول خصوصا وأن هذا اللون يعد رمزا للمعاني المطلقة، ولذلك فهو يشير إلى الحب للحياة وللمساحات الشاسعة وينصح به في قطع الديكور خاصة في غرفة النوم، ولاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يفضلون اللون الأصفر وهو لون الحكمة مثاليون ومتفائلون وسُعداء وحكماء حيث تتناغم صفاتهم مع صفات هذا اللون الذي يعد رمزا للضوء والثراء، ويمكنه شحن صاحبه بالحيوية والقدرة على الإبداع.ويعد اللون البرتقالي من الألوان المبتهجة، ويكون محبو هذا اللون ذوي شخصيات اجتماعية من الدرجة الأولى، محبوبة من الجميع بسبب بشاشتهاوابتهاجها الدائم، وغالبا ما يكونون الملجأ لمن يعانون من ضغوطات نفسية ومشكلات اجتماعية نظرا لقدرتهم على الوصول ببساطة شديدة إلى قلوب الآخرين بسلاسة أسلوبهم وسلامة أفكارهم ورغبتهم الأكيدة في التواصل مع جميع من حولهم.

ويرى الخبراء أن الشخصيات التي تفضل اللون البنفسجي خيالية، تبدو كأنها تنتمي إلى عالم آخر غير الذي نعيش فيه، هي شخصيات خلاّقة ومبتكرة تتسم بقدر من الروحانية والحساسية وتعرف كيف تهرب من الواقع عن طريق الأحلام وأظهرت التحليلات أن الشخصيات التي تفضل اللون البني صلبة ومتماسكة بل وحديدية ولكنها في الوقت نفسه هادئة وبنّاءة تقوم بعملها على خير وجه مجتهدة ومثابرة لا تجذبها التفاهات ولا تلقي بالا لما يقوله الآخرون .ويرمز لون البساطةالأخضر لشخصيات متسامحة متفاهمة وحليمة يمكن الوثوق بها لبساطتها ووضوحها وهو لون الفنانين على اختلافهم، ويميز أصحاب النفوس المرهفة الحس المحبة للحركة والنشاط،وتعد الدقة في العمل أبرز خصالهم

وفيما يتعلق باللون(الأسود)

تعد الشخصيات التي تفضل هذا اللون غامضة ومنطوية على نفسها، وتعيش في عالم مغلق ومظلم،وهي شخصيات متكلفة للغاية وبرغم ذلك فهي تحاول أن تضفي الحيوية على حياتها ووجودها بكل ما أوتيت من قوة أما اللون الأبيض النقي فيدل على العقلانية حيث تميل شخصيات هذا اللون إلى العقل والاتزان الفكري، ولا يقف في وجهها شيء ولا تعاني من مشكلات أو اضطرابات وتهوى تعدد الصداقات وخصوصا الناجحةوهي شخصيات محبوبة إجمالا نظرا للطفها وعذوبتها وأدبها الجمّ ..

كوني اجمل

شعرك يحتاج دائماً للخضروات

هناك خطأ سائد لدى النساء بخصوص كون الشعر يعتمد على الغذاء الخارجي من كريمات وشامبوهات ودهانات وغيرها.. وهذا خطأ كبير.. فصحيح أن بعض مستحضرات الشعر الخارجية يمكن أن تكسبه بعض الحيوية والغزارة عن طريق تنشيط فروة الرأس وبصيلات الشعر.

إلا أن غذاء الشعر الأساسي يكون من الداخل.. أي من داخل الجسم من خلال ما يتغذى به الجسم نفسه، هناك خطأ شائع بين النساء أيضاً وهو عدم تناول الفواكه والخضراوات الطازجة بينما يعتمدن إلى حد كبير على المأكولات الحديثة المصنّعة كـ«الهامبورجر والشيبس ومعلبات العصائر» وغيرها من الأغذية الخالية من الفيتامينات والمعادن والمحتوية على كيماويات.. وهن بذلك يسئن إلى شعرهن ربما دون دراية.

لذا ينصح خبراء التجميل المرأة التي ترغب في تغذية شعرها أن تهتم أولاً بتغذية الجسم ذاته من خلال تناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية، وغني على وجه الخصوص بما يحتاجه من مواد غذائية، وفي مقدمتها هذه الأنواع : فيتامين «أ» (وهو يتوفر في المشمش والجزر والسبانخ والبطاطا والخضراوات الورقية عامة والزيوت واللبن).. الحديد (يتوفر في الكبد والبيض والخضراوات الورقية خاصة السبانخ والفواكه المجففة كالزبيب، كما يوجد بنسبة مرتفعة جداً في البنجر).. وعنصر البروتين (وهو يتوفر في اللحوم عامة واللبن ومنتجاته.. وكذلك يتوفر في البروتين النباتي في الحبوب مثل: فول الصويا والعدس واللوبيا).

شؤون تربوية

مخاطر التدخين ..تحت ضغط الاصدقاء

تشير دراسة حديثة الى ان المراهقين يهرعون الى علبة الدخان بتاثير محيط الاصدقاء المدخنين الذين يحيطون بهم، وحذر الخبراء من التقليل من شان الضغط الذي يولده «المجموع « على الشاب ويدفعه الى التدخين ..واشارت الدراسة الى ان ٥٠ ٪ من المراهقين يحتاجون الى السيجارة مداراة لسنهم الحرجة، والمهم ايضا هو ان المدخن يموت اسرع كلما بدأ التدخين في سن مبكرة وبالعلاقة مع عدد السجائر التي يدخنها يوميا ..

وتشير الدراسة ايضا الى ان ثلثي الشباب القاصرين عبروا عن رغبتهم بالتوقف عن التدخين، الا ان المشكلة هي ان معظمهم يعجز عن التوقف بسبب تأثير الاصدقاء الجماعي ومن نجح في الاقلاع عن التدخين فقد كان لأسباب اقتصادية او لأنخراطه في احد النوادي الرياضية ..

وافادت الدراسة بان تشجيع المراهقين على الانضمام الى النوادي الرياضية قد يخفف من حجم المشكلة لا سيما وان علاقة التدخين بجلطات القلب كشفتها دراسة من جامعة ايسن حين تبين ان ٥٪ من الالمان من اعمار ٤٥ الى ٧٥ قد اصابتهم جلطات قلبية صامتة لم يشعروا بها ،

واتضح ايضا ان الجلطات الصامتة اصابت المدخنين الثقيلين اكثر مما اصابت غيرهم ..

اطباق العافية

المكدوس الشامى

المقادير:

باذنجان صغير مسلوق و مفرغ من الداخل(يعنى جاهز للحشو)، ثوم، فلفل احمر حار، زيت زيتون، جوز مفروم ، ملح.

الطريقة :

- نضع المقادير معاً و نحشو بها الباذنجان

- نحضر برطماناً نضع فيه مقداراً من الباذنجان و عليه رشة ملح و زيت زيتون ثم نضع مرة اخرى طبقة باذنجان و رشة ملح و زيت زيتون و هكذا حتى نخلص المقدار الموجود

- نغلق البرطمان باحكام و يترك بالثلاجة ١٥ يوماً قبل استخدامه.