

# الرمضان



2 في كردستان.. المدن تتوشع بالطقوس الرمضانية

3 ألعاب الاطفال في رمضان



4 (النمس) دعا عشاق باب الحارة لانتظار مفاجأة



العدد (1902) السنة الثامنة  
الثلاثاء (7) ايلول 2010

http://www.almadapaper.com  
E-mail: almada@almadapaper.com

ايام من رمضان

## عادات

كاظم الجماسي

لا نقول جديدا حين نقول ان للعادة سطوة خاصة على سلوك الواحد منا، تشمل سلوكنا الاجتماعي ونظامنا البيولوجي على حد سواء، وتأتي قوة تلك السلوة من تواترها وتكرارها المستمرين عبر الزمن، ولكن حين يحدث تغيير ما لتلك العادة، أو كسر للاعتاد المعروف، تحدث جملة من الاختلالات في النفس والبدن على حد سواء، تكون شديدة الوطأة في البدء ثم ما تلبث شدتها تخف بالتدرج لتتحول فيما بعد إلى عادة جديدة..

مناسبة هذا الكلام تتمثل في أننا نعيش هذه الايام واخر شهر رمضان، نتذكر ايامه الاولى وكيف احدث الصوم بنحو خاص وطقوس واجواء رمضان بنحو عام من اختلالات شملت النظام الغذائي للصائمين، وتركت بعض ملامح التغيير في سيورة الحياة العامة سواء في البيت أو السوق أو العمل أو الشارع، مالم يتبع بعد حين ان يلفها الناس وأُست في حكم العادة..

ولنا ان نذكر عدا كبيرا من العادات الفردية والاجتماعية التي تخطل بها مجريات حياتنا اليومية، ومنها العادات الضارة ومنها النافعة، فعادة التدخين عادة ضارة بالاجمال، اما عادة مشاهدة البرامج التلفزيونية فنافعة بالاجمال ايضا، وعادة استغابة الآخرين ضارة على الفرد والمجتمع على حد سواء، وعادة الاستخدام الدائم للمسبحة مثلها مثل عادات آخر يحيلها علماء النفس الى ما يدعونه التكرار القهري، ان يدمن الانسان وبسببية كاملة تكرر تصرف ما، وهي حالة مرضية تشمل عادة الاعتقال المستمر بعد ملامسة الفرد لأي شيء، وايضا عادة اللعب المتكرر بالاشوارب واغيرها من اجزاء الجسم، وغيرها من العادات التي تتحول الى ما يشبه المرض النفسي..

ويفضل المختصون احداث التغيير المستمر في عاداتنا الفردية، من اجل خلق مزاج مختلف وتجربة انماط جديدة من السلوك، الامر الذي يعود بفوائد جمّة على الفرد والمجتمع. ويشمل ذلك احداث التغيير في منهج العيشة اليومية، من مثل تغيير امكانات البيت والمكتب من حين لآخر، أو تغيير نوعية الاثاث نفسه، وتغيير الطريق الذي نسلكه يوميا من وإلى اماكن عملنا، والتغيير المستمر في اللون وانواع ملابسنا بغير بالتأكيد المرجحتنا ويمتحننا وفقا جديدا للعيش.

والاعتقاد على سياق محدد من الغذاء أو الشراب، غالبا ما يكون ضارا بسبب ضعف أو انعدام التنوع في تناول العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فعدد كبير منا يكره تناول اصناف محددة من المأكولات أو المشروبات في الوقت الذي يحتاج جسمه العناصر الغذائية الكاملة فيها، مثله مثل الذي يعتاد تناول كل شيء وبافراط من دون حساب لزيادة الوزن أو الاضرار الناتجة عن ذلك..

وما دما يصد ذكر العادات الغذائية السيئة، فإن الامر يشمل ايضا ظاهرة الاسراف في اعداد انواع كثيرة من الاطعمة، وبكميات كبيرة تفوق حاجة الصائمين على مواسم رمضان، والتي غالبا ما يكون مصيرها سلة المهملات، وقد تحولت تلك الظاهرة الى عادة منتشرة عند عدد من العوائل العراقية، وهي بكل القياسات عادة ضارة على الفرد والمجتمع، فهي فضلا عن ضررها البليغ في الجانب الصحي، وضررها البليغ ايضا في الجانب الاقتصادي، فهي تعد تنظرا يسيء الى مشاعر الغالبية العظمى من الشرائح الفقيرة التي تجد بالكاد ما تظفر به، وكذلك تعد تكريسا للتمايز الطبقي الحاد بين طبقات المجتمع، وغير ذلك كله فهي تفرغ، حسب تقديري، طقس الصوم من جوهره الحقيقي المتمثل في تجسيد العفة في البدن وفي الروح، وذلك بمجاهدة الرغبات والشهوات وتجميع غلوائهما في الافراط والاستزادة غير المبررة.

## قبل حلول أيام العيد

# أسعار الملابس المستوردة تشتعل

إلى محال الملابس المستعملة حيث تتوفر عدة "ماركات" وبأسعار مناسبة. وكانت أسواق الملابس المستعملة قد شهدت انتعاشا خلال فترة الحصار الاقتصادي الذي فرض على العراق في التسعينيات، لعدم قدرة المواطنين على شراء الملابس الجديدة، لكن القدرة الشرائية للكثير من العراقيين ارتفعت بعد سقوط النظام العراقي السابق في العام ٢٠٠٣، مما أتاح لهم العودة إلى المحال التجارية المتخصصة بالملابس المستوردة، قبل أن يتعدوا مجددا إثر موجات ارتفاع أسعار متذبذبة.

الأسعار جدا مرتفعة، تبضعت بعض الحاجيات البسيطة لابنتي فقط". بينما لم يشجع أبو ناهي (٦٠ عاما) موسم للتجار يزيدون بعض الآلاف على شراء الملابس المستوردة، مبينا أن الصناعة المحلية كقيلة بان تكون منافسا في الأسعار، وبالتالي يقل التذبذب الحاصل في الوقت الراهن. وبسبب الدخل المحدود للكثير من العائلات العراقية، فإن الخيار الوحيد، حسب إبراهيم الاعظمي (٤٥ عاما)، هو اللجوء إلى الملابس المستعملة المستوردة من دول عدة. وقال الاعظمي إن نخلة الحدود لا يسمح له بشراء بدلة مستوردة جديدة، فيلجأ

سبب ارتفاع الأسعار إلى المصدر، وقال أيضا إن الأسعار لم ترتفع كثيرا لكنه موسم للتجار يزيدون بعض الآلاف على بضائعهم وليس الكثير". أما بالنسبة لأصحاب الدخل المحدود، بحسب مايقول صاحب، فيماكانهم "شراء الملابس الصينية أو السورية لأنها أرخص من باقي الملابس المستوردة ومنها التركية". ولم تختلف الثلاثينية أم رسل عما قالتها سابقتها أسيل، إلا أنها أرجعت السبب إلى المناسبات الجيدة لتلك الملابس، ولكنها لفتت إلى أن ذلك لايعيد مبررا لمضاعفة الأسعار، بالقول "نعم.

سوق ببغداد، أن الملابس المستوردة ولاسيما التركية مرتفعة جدا، وقالت باللهجة العراقية الدارجة "بصراحة الأسعار تكسر الظهر"، أي أن تلك الأسعار تسبب لها إفلاسا. وتتابع أسيل بحرقه "متى تسأل عن قطعة ملابس يقول لك البائعون إنها مستوردة، في حين لا يوجد في العراق صناعة محلية إلا القليل، داعية الحكومة إلى إيجاد خطط لتوحيد أسعار الملابس في بغداد وجميع المدن العراقية.

تضاعف الأسعار في العيد. يقول أبو رامي وهو موظف حكومي (٥٢ عاما) إن أبناء الأربعة حاولوا اغتنام فرصة شهر رمضان لشراء ملابس العيد، إلا أنهم استغربوا ارتفاع أسعارها. ويضيف قائلا: إن "المبلغ الذي لديهم لا يكفي إلا لثنتين فقط. لكن ربما لا يستطيع احد من أبنائتي شراء مايرغب إذا ذهب للسوق قبل العيد بأيام قلائل، لأن الأسعار ستضاعف عما هي الآن".

بغداد/ أكاينوز في ايام رمضان المباركة يشكو عدد من المواطنين في بغداد من استمرار تذبذب الأسعار في أسواق الملابس وبخاصة المستوردة، قبل نحو أسبوعين من حلول عيد الفطر في شهر ايلول/ سبتمبر. وفيما عزأ مالكو أسواق الملابس، ارتفاع الأسعار إلى المصدر، دعا مواطنون، السلطات المحلية إلى النظر بهذا الموضوع بجدية وإيجاد آلية لتوحيد الأسعار، مشيرين بذلك إلى أصحاب الدخل المحدود الذين اغتتموا شهر رمضان لشراء مايرغبون خشية



رمضان في العالم