

## يوم في حياة امرأة عراقية



### ميسون المملوحي

**بغداد / إيتاس طارق**  
أصبح مبعراً كل يوم وذهب إلى المطبخ لعمل فنانج قهوة أفضل احتساءه وأنا أتصفح مواقع الانترنت التي ابداءها بفتح البريد الالكتروني الخاص ومن ثم اقرأ المقالات المنشورة على موقع كتاتبا بعد ذلك ابد بتحضير الحقيبة الخاصة والتي تضم الأوراق التي تحوي جدول الأعمال في مجلس النواب او حركة الوفاق ومن ثم اصعد الى السيارة التي تقطن الى مكان العمل المحدد في ذلك اليوم واكون قد حضرت فكرة معينة لطرحها في البرلمان .  
في الساعة الرابعة عصرا اعود الى منزلي وأتناول وجبة الغذاء بصحبة عائلتي ومن ثم اجلس امام شاشة الكمبيوتر لنصفج البريد أيضا او احد موعد لقاءات عمل وأجيب على الهاتف النقال، أجد نفسي دائما أحب القراءة والبيد عن الضوضاء وعندما أقرأ أجدني اكره الفقر والتفارق وأتمنى ان ينتهي العناء للكثيرين فالكثير من الروايات تحمل بين اسطرها معاناة وتضحيات الكثير من الفقراء من اجل الحصول على لقمة العيش والحرية .  
اذا كان لي وقت أحب التجوال بالسيارة في منطقة الاعظمية وشارع المتنبي أحب ليل بغداد والسكون والهدوء أحب كورنيش الاعظمية كثيرا لأنها المنطقة التي تربيت وعشت أحلى أيام حياتي فيها . وعندما يأتي الليل أحب مشاهدة التلفاز ومشاهدة الأخبار وساحة التحرير وان اهتف وأطالب بحق المرأة العراقية.

رأيه يتعلق بحقيقة أن المجتمعات العربية مجتمعيات بطريكية أبنوية تميل إلى حصر دور المرأة وتقييد عملها في مجالات محدودة، وبالمقابل تعطي هذه المجتمعات للذكر النفوذ والقيمة والاعتبار. ويذكر عبد الواحد أنه من منطلق "الحفاظ على شرف العائلة"، توضع المحاذير الاجتماعية على المرأة التي يعتبر سلوكها الجنسي معيار شرف العائلة، ويخشه نهان العائلة بأكملها.  
وحسب رأي الدكتور عبد الواحد فإن فكرة منع الفتاة من السفر للدراسة في الخارج بمفردها ترتبط بمقولة شائعة مفادها "أن نهاية البنت إلى بيت زوجها" من منطلق أن البنت ستزوج وتذهب إلى بيت زوجها، لكن عبد الواحد يرى أيضا في هذا السياق بأن أغلب العائلات التي توافق على سفر بناتها بمفردهن تتمتع بمستوى حياة وبدخل عالية، إضافة إلى أن لديها ثقة عالية جدا ببناتها. وهذا ما ينطبق على عائلة أبو حنان المكونة إلى جانب الأبوين من خمس بنات، ثلاث منهن واحدة تدرس في الخارج بتأييد منه، وفي رده على سؤالنا، وهو صاحب محل، عن سبب تأييده لدراسة بنته في الخارج، أجاب بأن حق البنت في التعليم لا يقل إطلافا عن حق الشاب، لأن في التعليم حماية لها وضمان لمستقبلها، ويتساءل، "ماذا أفق في طريق حصولهن على مستوى متميز من التعليم؟ بما أنهن يمتلكن الشخصية القوية والأخلاق العالية، بالإضافة إلى أنهن قادرات على حماية أنفسهن".  
على أرض الواقع تشير تجارب الكثير من الفتيات إلى أن المرأة قادرة على تدبير أمورهما بشكل لا يقل عن قدرة الرجل. وهذا ما تؤكد عليه طالبة الفلسطينية سارة التي تدرس في إحدى الجامعات الألمانية. وترى سارة بان الغربية علمتها أشياء كثيرة في مقدمتها الاعتماد على نفسها في تدبير شؤونها بدل الاعتماد على الآخرين، وعن تجربتها في الدراسة سواء في العراق او الخارج، قالت الطالبة سني محمود، طالبة الدراسات عليا في الجامعة السننصرية، بأنها تجربة جيدة توسع من مدارك الفتاة وتساعد في التعرف على الثقافات المختلفة وتحمل المسؤولية.  
عن دويشه قبيله



سفر الفتاة لوحدها، بأن هنالك أيضا فتاوى أجازت شرعا سفر الفتاة بمفردها للضرورة، كضرورة التعليم مثلا، ويؤيد الراوي فكرة سفر الفتاه لطب العلم، إن كانت اهلا للثقة والمسؤولية المعطاة لها، معلقا "لا أجد في سفرها عيب ولا حرام، لان السفر أصبح ايسر من ذي قبل، كما أن وسائل الاتصالات ساهمت كثيرا في تقريب المسافات وتخفيف القلق على الشخص البعيد"، ويضيف: "هي لن تسافر على جمل".  
وفي تفسير موقف المجتمع العراقي من سفر الفتاه بمفردها، سواء للعمل أو للدراسة، تقول الاختصاصية في علم الاجتماع سناء عبد الصاحب: "بأن الأمر يعتمد بالدرجة الأولى على الفئة الاجتماعية التي تنتمي إليها أسرة الفتاه"، فالفتات أو العائلات المتعلمة عموما تثقل سفره الفتاة ولكنها تضع بعض الشروط لذلك، فالمجتمع العراقي مجتمع محافظ والتقاليد المتوارثة تلعب دورا كبيرا فيه، ولكن برغم ذلك فان التشريعات الجديدة أعطت حرية للمرأة في ممارسة نشاطها سواء في العمل والتعبير ورأينا نساء وفتيات تولد مناصب في البرلمان وفي مؤسسات الدولة كافة، لاسيما وان الغشاة العراقية تملك الشخصية القوية وسعة الأفق، كما أن سفر

## هل تسمح العائلة بسفر الفتاة لوحدها ؟

# البعض فسره بالخوف عليها . . وآخرون قالوا إنها جزء من النظرة القاصرة للنساء

### بغداد/ وكالات

عندما تحدثنا في هذه الموضوع مع بعض العوائل اتسعت أحسق الجميع، فيما حدثتنا فائن حميد انها تعرضت إلى مضايقات ورفض من عائلتها، فقد حاولت أن تكتمت اوراق سفرها الى عمان للمشاركة في دورة تدريبية إقامتها احدى منظمات الأمم المتحدة، لكنها ما ان تحدثت في الموضوع حتى تغيرت ملامح الأهل وبيتت علامات التعجب بادية على وجوههم، ان كيف يمكن لفتاة ان تسافر لوحدها، وماذا ستقول الناس عنا، فيما البعض من اقاربي سخروا من الفكرة وأول سؤال طرحوه عليها بتكرار ممل واستغراب، "هل ستسافرين بمفردها؟".  
تمثل أسرة فائن فتاة اجتماعية متوسطة لا تميل عموما إلى تفهم فكرة سفر الفتاة بمفردها، وان القلق يساورهم على مصير ابنتهم، كبير عليها، حتى ان شقيقها الأكبر رفض مجرد مناقشة الموضوع معه قائلا بحددة "سفر الفتاة من دون محرم، حرام حسب الفلثا وى الدينة، يا ما قبل يقول حامد الراوي مهندس ردا على تحريم

**فكرة سفر الفتاه بمفردها لازالت تتارجح بين المؤيد والرافض رغم ان الفكرة بحد ذاتها تواجه معارضة القسم الأكبر من شرائح المجتمع العراقي، ففي الوقت الذي تتقبل فيه بعض العائلات هذه الفكرة لإيمانها بحرية وقدرة الفتاة على مواجهة المشاكل عموما، فإن فئات أخرى كثيرة تعارضها تحت مسميات كثيرة أبرزها الشرف والسمة والخوف عليها.**



## الفيس بوك خطريهدد العلاقات الزوجية



ومواقع التواصل، لكن المشكلة أنها جعلت حدوث هذا النوع من العلاقات سهلا. المختصون النفسيون يرون أن هناك أشخاصا لديهم القابلية التي تؤهلهم للتورط في هذه العلاقات المنوعة، والشيء الخطير أن كثيرا من الأزواج الذين يتفوقون أن لديهم هذه القابلية قابلون فعلا للوقوع في هذا النوع من العلاقات.  
ليس من الضروري أن يكون الزواج أو العلاقة بالشريك سيئة حتى يشعر الشخص بعدم الإشباع أو الرضا عن العلاقة، لذلك تقول إحدى المختصات في شؤون العلاقات الزوجية إن الجملة التي دأب هؤلاء على قولها عندما كانوا يأتون إليها لاستشارتها في كيفية إصلاح علاقاتهم الزوجية هي: (لا أدري كيف حدث هذا؟ كنت أظن أننا بخير، كيف تورطت بهذا؟).  
أحد الرجال كتب يوما «زواجي في خطر لأنني قلت لنفسي ان ما يحدث مجرد غزل بريء. الآن أنا أدفع الثمن»، وإحدى الزوجات كتبت «كل مواقع التواصل الاجتماعي مكان قد يجد فيه الشخص المتزوج نفسه في مشكلة». وهناك زوجة أخرى قالت (مفتاح النجاة هو الحذر من الخطر وألا يقول الشخص لنفسه لا يمكن أن يحدث معي هذا، كل العلاقات بدأت بريئة لكنها تطورت. الاحتياجات التي لم يؤمنها الزواج يظهر شخص ما يسبغها في هذه المواقع).

يبدو أن شبكات التواصل الاجتماعي لم تعد خطرا على بعض الحكومات التي تعتبرها تهديدا لها، بل أصبحت أيضا تهدد الحياة الزوجية لبعض المتعاملين معها، وأهمها الفيسبوك.  
من الجميل بالطبع أن هذه الشبكات مكنتنا من العثور على أصدقائنا القدامى وجعلتنا أيضا نتعرف على أصدقاء جدد، لكن الخطر هو التورط العاطفي مع أي من هؤلاء، فكثر من بيوت الزوجية حول العالم أصبحت في خطر بسبب ذلك.  
مواقع الاتصال هذه ليست شيئا حسنا أو سيئا، لكنها مجرد أداة تواصل يجب ألا يسبب استخدام الشريك لها خوفا لدى الشريك الآخر. المشكلة هي عندما تجيش العواطف بشكل غير مقبول تجاه شخص على الإنترنت. هذا ليس خطأ من صمم هذه الشبكة



– ثانياً: دائما فكر انه يمكن أن يحدث ذلك معك وحسد الحسدو التي لا يجب تجاوزها أبدا، وأهمها لا يجب أن تسمح بالغزل. فعلى الرغم من انه يرضي الغرور إلا انه من جهة أخرى يزرع بذور السم التي سوف تدمرك. وقالت إحدى ضحايا حب الإنترنت (انتبه لعلم الخطر الأحمر وحاول أن تكون قويا عندما يبدأ أحدهم بذلك الأفضل أن تضع إصبعك على زر الحذف من قائمة الأصدقاء). المشكلة تحدث عندما تؤجل ذلك بدلا من أن تقوم به بشكل فوري. انتظر أكثر ولن تستطيع إيقاف الأمر ساعتها للأسف.

**كيفية منع الخطر**  
كيف يستطيع الشخص أن يتأكد أنه لن يتخطى الخط الأحمر في علاقاته على أي شبكة من شبكات التواصل الاجتماعي؟  
– أولا: يجب أن تعمل على حياتك الزوجية ولا تأخذها على أنها شيء مضمون، فحتى الزواجات الناجحة قد تصبح مهددة بعد سنوات بسبب الملل أو الشعور بالوحدة أو الرغبة في حياة أكثر بساطة، أو الشوق للرومانسية، أو ربما حتى مجرد الفضول في تجربة شيء جديد.  
كل ستة أشهر على الأقل يجب أن يفعل الزوجان معا شيئا يقوي علاقتهما كالذهاب في إجازة من دون الأولاد على سبيل المثال.

## مستحضرات طبيعية لجمال أكثر



**تشد وجهك**  
نصيحتنا الجمالية: قناع يشد الوجه بلب العنب. الوصفة: اقطعي حبات العنب (4 حبات كبيرة و 8 حبات صغيرة) إلى نصفين، قشريها وأزيلي البذور. اهرسي اللب للحصول على عجينة وانشريها على وجهك، مع تجنب محيط العينين والغم. اتركي هذا القناع لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وجففي بشرتك عن طريق الربت ثم ضعي كريمك المرطب المعتاد.

**لاضائة الرؤوس السوداء**  
نصيحتنا الجمالية: قناع بالطماطم. الوصفة: قطعي الطماطم إلى شرائح سمكية، واجعلي بعض الشرائح رقيقة جدا أو بشكل يناسب تغطية الأنف وبقيعة أجزاء الوجه. استلقي وضعي الشرائح على وجهك. اتركيها لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اشطفي وجهك جيدا بالماء الفاتر، ثم جففيه عن طريق الربت. بعد وضع القناع، لا تضعي الكريم المرطب على المنطقة الوسطية من الوجه: فهذا يعد ملحا للمسامات.

**تشد وجهك**  
نصيحتنا الجمالية: وصفة تضيء البشرة بلب العنب. الوصفة: اقطعي حبات العنب (4 حبات كبيرة و 8 حبات صغيرة) إلى نصفين، قشريها وأزيلي البذور. اهرسي اللب للحصول على عجينة وانشريها على وجهك، مع تجنب محيط العينين والغم. اتركي هذا القناع لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وجففي بشرتك عن طريق الربت ثم ضعي كريمك المرطب المعتاد.

**لاضائة الرؤوس السوداء**  
نصيحتنا الجمالية: وصفة تضيء البشرة بلب العنب. الوصفة: اقطعي حبات العنب (4 حبات كبيرة و 8 حبات صغيرة) إلى نصفين، قشريها وأزيلي البذور. اهرسي اللب للحصول على عجينة وانشريها على وجهك، مع تجنب محيط العينين والغم. اتركي هذا القناع لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وجففي بشرتك عن طريق الربت ثم ضعي كريمك المرطب المعتاد.

## معتقدات خاطئة عن الأغذية

**إعداد/ هناء قاسم**  
ظن العلماء سابقا أن من الضروري تناول البيض باعتدال بسبب كميات الكوليسترول الكبيرة التي يحتوي عليها. أما اليوم فاكتشفوا أن تأثيره في مستوى الكوليسترول في جسمنا ضئيل جدا. كذلك اتضح أن تناول الشوكولاتة باعتدال مفيدة للصحة. حتى الأغذية الأكثر ضررا، مثل اللحم الأحمر والزبدة والجبنة، تتمتع ببعض الفوائد. أعاد العلماء النظر في الأطعمة الدهنية، وتوصلوا إلى أن معظمها يتمتع بفوائد صحية كثيرة بعد أن كانوا ينصحون بتجنبها. حتى أنهم أصبحوا يشجعون على تناول الأسماك الدهنية وغيرها. كذلك شهدنا اخيرا تغييرا كبيرا في المواقف الصحية من الشوكولاتة، إذ اظهرت الأبحاث انها تتمتع بفوائد تخفف مشاكل صحية كثيرة، من الكآبة إلى ارتفاع ضغط الدم.

**الجبنة غني بالكالسيوم**  
يؤكد الباحثون ان الجبنة يفيد نمو العظام لدى الفتيات أكثر من المكملات الغذائية الغنية بالكالسيوم. فقد طلبوا من منثتي فتاة تناول الجبنة، الكالسيوم، الفيتامين D و بواء وهمي، وبعد التجارب، خضعت الفتيات لعمليات مسح، فوجد الباحثون من جامعة يفاستاكالا في فنلندا ان المجموعة التي تناولت الجبنة اخترت التغييرات الأبرز في عظم الساق الأكبر، مقارنة بالمجموعات الأخرى. كذلك تتمتع هذه المجموعة بكثافة

معدنية أعلى في العظام في مختلف أنحاء الجسم مقارنة بالولائي تناولن بواء وهميا. فضلا عن ذلك تظهر الأبحاث في جامعة هارفرد ان الجبن يمتاز بمعدلات كالسيوم عالية تختلف باختلاف أنواعه، فكل ٢٨ غراما من الجبن المائع يحتوي على ٢٣ ميليغراما من الكالسيوم. لكن الكمية نفسها من جبنة الشيدر تتوافر فيها ٢٠٤ ميليغرامات.

**اللحم الأحمر بريء**  
لطالما ربط اللحم الأحمر بأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشاكل الصحية. إلا ان الباحثين يقولون ان اللحوم قليلة الدهون قد تفيد الصحة. وحسيما نكرت الجمعية الأميركية للحمية الغذائية اكبر منظمة عالمية للمتخصصين في مجال الأطعمة والغذاء: (اللحم الأحمر غني بالحديد والزنك والبروتين والفيتامينات B٦ و B١٢ والحامض النيكوتيني).

**القهوة حماية من السرطان**  
يحمي شرب القهوة الشباب من سرطان الثدي، فقد تبين ان خطر الإصابة بهذا الداء انخفض بنسبة ٤٠٪ من حالة النساء قبل سن اليأس اللواتي شربن أكثر من اربعة فناجين من القهوة يوميا، بحسب الباحثين في معهد روزويل بارك للسرطان في نيويورك. وتشير هذه الاكتشافات

