

هي التي تنتظر

د. عواطف نعيم

لعلها تنتظر منذ زمن بعيد، ولعلها اورثت الانتظار لحفيداتها فمن مازلت في حالة انتظار صابرة، هي التي نظرت بعينين من أسى، وابتسمت بشفتين من زجاج من دون ان تملك القدرة على الصراخ او التمرد وهي وضعت الصبر المر وابتلعه بصمت العقلاء المبتلين، تباع في سوق النخاسة وتباع في سوق السياسة، لاجلها تعلق الرايات وتعدت المزايدات وتضع المزايدات، وعن حقوقها ترفع الشعارات وتشد المنظمات والرابطات، وباسمها تصاغ المطالب والمستحقات وهي الناظرة الصامتة المنتظرة، مازالت حبيسة الأوامر والأهواء والأجواء، فتارة تضع الحجاب كي لا تكون مفاتها سببا في الغواية والأفتتان، وتارة اخرى تسفر عن صبح وجها لانها ضو لذلك الذكر لها له وعليها ما عليه، وفي اوقات اخرى تحار هي ما بين ان تسفر او ان تضع الحجاب، فذاك يشدها تحت شعار التحرر، والآخر يقمها تحت مخاوف العادات والتقاليد، هي مازالت تحلم بأن تكون صاحبة القرار، صاحبة الفعل، صاحبة القدرة على المبادرة، لكنها تكتشف في كل مرة انها متلقية القرار، والمتقبلة للفعل وصاحبة القدرة على تنفيذ المبادرة!! واليوم لا يضرق عن الامس، فمن خوف من معلوم الى خوف من مجهول، ومن حلم بغد لا خوف فيه الى حلم بغد لا موت فيه، ومن عشق مخنوق بالعب الى عشق مفتول بالارهاب، وتبقى هي في حالة انتظار، وصبر واسى وما بين أزمة الكهرباء وأزمة الوقود وأزمة المرور وأزمة السكن ويطاقات التمسوين وطاقات السفر وطاقات الانتخاب، تبقى هي تنتظر من يمنحها بطاقة للحب والامن والشعب، وترقب بصبر إطلالة سنة جديدة قد تحمل لها بعض امانيتها في نوم لا تقلقه زخات الرصاص وهزات الانفجارات وهدير الدبابات وصرخات الرعب والفرع وأسى ممض لبلد صابر، ينتظر مثلها فجر حرية.

تجاهلي شهادة الميلاد



النصف الآخر

ما هو عمرك الحقيقي؟

بغداد / فانت جبار القيسي

عادة في الخضر والفاكهة الطازجة لذا ينصح دائماً بتخصيص مساحة كبيرة لها في النظام الغذائي، وليس المهم كم يكون الوزن بل مم يتألف، هناك شخص يزن حوالي سبعين كيلو غراما ويكون معظمه شحوما، وهناك شخص آخر بنفس الوزن ولكن معظمه عظام وعضلات قوية، وفحص العضلات من الفحوصات المهمة التي تقوم بها لتقدير العمر البيولوجي. كما قلنا، فان علاقة بين العمر البيولوجي وبين الخصوبة بالنسبة للمرأة؟ وهل المرأة التي تتمتع بعمر بيولوجي صغير مقارن بعمرها الحقيقي المدون في شهادة الميلاد قادرة على الحمل في سن متأخرة عن السن التقليدي؟

كما قلنا، فان موضوع العمر البيولوجي اذا كان اصغر من العمر الزمني فانه ربما يساعد على اطالة مدة الخصوبة لدى المرأة لذا نستطيع القول الى حد ما ان المرأة ذات العمر البيولوجي المنخفض قد تتمتع بفترة خصوبة اطول اذا ما رافق ذلك توازن نفسي وعاطفي (هرموني) وتوازن غذائي. هل يعني مظهر المرأة بعمر بيولوجي اصغر من عمرها المدون في شهادة الميلاد؟

غالباً ما يكون ذلك صحيحاً حيث ان البشرة النضرة والمظهر الدال على الشباب (برغم ارتفاع العمر الزمني) قد يكونا دليلاً كبيراً على انخفاض العمر البيولوجي.

عدة قد تتراوح بين خمس وعشر سنوات! ان امراة او رجلاً يبلغ الاربعين عاماً في شهادة الميلاد قد يكون عمره الحقيقي اصغر من ذلك بخمس او عشر سنوات او اكثر اذا كان او كانت تراعي جسمها بالغذاء والرياضة والحالة النفسية، والعكس صحيح. فقد تكون اكبر من عمرها الزمني (شهادة الميلاد) اذا اساءت معاملة جسمها.

كيف يمكن التوصل الى حساب العمر البيولوجي الذي تعتبره العمر الحقيقي للإنسان وما هي الاختبارات والفحوصات لذلك؟

تقوم باختبارات عديدة تشمل البنية الجسمانية كالطول والوزن وكثافة العظام والعضلات ونحوص القلب والرئة للتأكد من سلامتهما وتتعرف على التاريخ المرضي وكيفية تعامل الشخص مع حالات الاجهاد، وتركز على لاسيما بالنسبة للمرأة وما اذا كان الشخص يعي شحومها وحيداً أم لا، ولعل من المناسب ان نذكر بان بعض الدراسات تبين ان الرجال المتزوجين يعيشون اطول من غيرهم.

وتضيف الدكتورة ايضاً: نهتم بشدة بمسألة الغذاء ولا سيما توفر العناصر المضادة للأكسدة التي تطرد الذرات السائبة من الخلايا وتحميها من الشيخوخة، ومضادات الأكسدة هذه تتوفر

يمكن قياس العمر البيولوجي والتعرف عليه، وهل للعمر الزمني، أي شهادة الميلاد، اية قيمة متبقية ازاء هذا المفهوم الجديد للعمر؟

طرحنا هذه الاسئلة على الدكتورة يسر حيدر طالب اختصاصية الطب الكيماوي والطبيعي والتغذية والتي اجرت العديد من الاختبارات المتعلقة بالعمر البيولوجي. قالت الدكتورة يسر:

ان موضوع العمر البيولوجي يعد من الموضوعات العلمية الجديدة التي تلقى اهتماماً حقيقياً بين العلماء والافراد على حد سواء، وهو موضوع يدع بالافراد الى الاهتمام بصحتهم والتأمل في نمط حياتهم وطريقة تعاملهم مع اجسامهم، فالعناية بالشيء تجعله يدوم اطول واهمائه يؤدي الى تدهور حالته وتلاشه بفترة قصيرة، وهكذا الحال مع جسم الانسان، فعدم احترام الجسم وارهاقه بالسموم الغذائية والدخان والكحول والادوية والضغط النفسية يجعله يهرم قبل اوانه فيصبح اكبر من عمره الحقيقي والعكس، صحيح البيولوجي او بتعبير آخر صحة الخلايا هو العمر الحقيقي للانسان وليس عمره المدون في شهادة الميلاد.

وتضيف الدكتورة يسر: قد يكون العمر البيولوجي (الحقيقي) اصغر من العمر الزمني (شهادة الميلاد) بسنوات

هل انت من الذين يخطئ الآخرون دائماً في تقدير أعمارهم ويعدونهم اصغر من حقيقتهم نظراً لما يبدو عليك من نضارة وشباب؟

ام انت من الذين تضاف الى عمرهم الحقيقي سنوات أخرى بسبب ما يبدو عليك من تعب وارهاق؟

ان هذا هو الفارق بين العمر الحقيقي (البيولوجي) والعمر الزمني المدون في شهادة الميلاد.

وهناك اليوم نذر من العلماء يعتقدون بان العمر الحقيقي هو عمر الخلايا ومسدي صحتها وهو ما يسمى بالعمر البيولوجي وليس العمر الذي تبينه شهادة الميلاد.

تقدير منطقي ولا شك، ولكن من هم الافراد الذين يتمتعون بعمر بيولوجي اصغر من عمرهم الزمني ولماذا؟ وكيف

لماذا يكذب الاطفال وكيف يتعلمون الصدق؟



دائماً بأنه قد اصبح كبيراً ويضرق بوضوح بين الواقع والخيال والصدق والكذب من دون نوم او عقاب. واخيراً بقي ان نقول للآباء: يجب ان يكون الاباء خبير مثل يقنيتي به الطفل فيقولون الصدق ويعملون معه ومع غيره من مقتضاه، حتى يصحوا قدوة صالحة للابناء الصغار..

بالنقص، او انه كذب التباسي مرجعه خيال الطفل واحلام يقظته؟ او عدم قدرته على التذكر؟ الى غير ذلك من الدوافع او الاسباب فيجب ان نحدثه عن اهمية الصدق وفوائده ولكن بروح كلها محبة وعطف وقبول من، دون ان يكون حديثنا له مغزى النصيحة او التأنيب، كما يجب ان تكون على درجة كبيرة من التسامح والمرونة إذا لجأ الطفل الى اسلوب الطفولة والخيال من وقت الى اخر ان تنهه بالكذب، ويكفي ان نذكره

الصدق، كما انه من النادر ان نجد شخصاً كاملاً في صفة الصدق منذ طفولته.

سؤالنا الاخير: كيف نعالج كذب الاطفال؟

تقول استاذة علم النفس: لكي نعالج كذب الاطفال يجب دراسة كل حالة على حدة وتقضي الباعث الحقيقي الدافع الى الكذب، وهل هو كذب بقصد حماية النفس خوفاً من عقاب او بقصد الظهور بمظهر لائق وتغطية الشعور

الكذب صفة او سلوك مكتسب نتعلمه كما نتعلم الصدق وليس صفة فطرية او سلوكاً موروثاً، والكذب عادة عرض ظاهري لدوافع وقوى نفسية تجيش في نفس الفرد سواء اكان طفلاً ام بالغاً، وقد يظهر الكذب بجانب الاعراض الأخرى كالسرقة، او شدة الحساسية والعصبية، او الخوف الى غير ذلك من الاعراض.

كما الاسباب الخاطئة التي يتبعها بعض الآباء..؟

بغداد / مديحة جليل البياتي للكذب اهمية بالغة من الناحية النفسية، فهو شائع بين الاطفال، ولكن لماذا يكذب الاطفال..؟ وهل كل طفل يكذب، يسرق، ويعتدي على ممتلكات غيره..؟! هل صحيح ان الكذب والسرقة والغش كلها صفات تشترك في سلوك واحد هو عدم الأمانة، وان الأمانة في القول كالأمانة نحو ممتلكات الغير؟

كيف يتعلم الطفل الصدق؟

تجيب استاذة علم النفس بالقول: يلجأ بعض الآباء الى الزج بابنائهم في مواقف يضطرون فيها الى الكذب وهذا امر لا يتفق مع اصول التربية السليمة.. ان الاطفال لا يطلب من الابن ان يجيب الاسئلة عن ابيه، كذبا بانه غير موجود.. او يقول لطارق باب المنزل كذبا ان الاب او الاخ لم يحضر بعد من الخارج او ما شاكل ذلك. ان الطفل في هذه المواقف يشعر بانه ارغم فعلا على الكذب، ودرب على ان الكذب امر مقبول، والا لما لجأ اليه مثله الاعلى الوالد او الوالدة او الاخ الاكبر.

كيف تتم تربية الطفل على الصدق من الآباء؟

تضيف وتجيب السيدة نادية (استاذة علم النفس) بعض الآباء يلجأون الى المبالغة في تنشئة الطفل على الصدق، وكل عبارة يقولونها يصرون على ان تكون صادقة مائة في المائة. كما يقولونه من صدق، هذا الاسلوب الصارم لا يفرس في الطفل صفة الصدق بل العكس قد يدفع الطفل الى الكذب محاولة للظهور بالمظهر الذي يطلبه الوالدان، ان مثل هؤلاء الآباء ينسون ان كل طفل لابد من ان يمر بمرحلة من حياته يكذب فيها ويلقى بما يوحى له خياله قبل ان يصل في طريقه الشاق الطويل الى مرحلة

لناقنا كان مع السيدة نادية البياتي (استاذة علم النفس) لتجيبنا على هذا السؤال: حيث قالت: ان الاطفال لا يولدون صادقين، ويتعلمون الصدق والامانة شيئاً فشيئاً من البيئة، إذا كان المحيطون بهم يراعون الصدق في اقوالهم واعمالهم ووعودهم؟ ولكن اذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالخداع وعدم المصراحة والتشكيك في صدق الآخرين، فانه سيتعلم الاتجاهات السلوكية والاسباب نفسها في مواجهة مواقف الحياة وتحقيق اهدافه. ومن الخطأ الظن بان الطفل لا يفرق بين الكذب والصدق، فالطفل في مقدوره تماماً ان يفرق بين ما هو صادق وما هو كاذب خصوصاً فيما يتعلق بالامور والرفيات الخاصة به. والطفل الذي يعيش في وسط لا يساعد على تكوين اتجاه الصدق والتدرب عليه، يسهل عليه الكذب خصوصاً اذا كان يتمتع بالقدرة الكلامية ولباقة اللسان وكان ايضا خصب الخيال.. فكلا الاستعدادين مع تقليد لمن حوله ممن لا يقولون الصدق ويلجأون الى طرائق ملتوية وانتحال العاذرين الواهية، يديرانه منذ طفولته على الكذب وعلى هذا الاساس فان

هل يساعدك زوجك في اعمال المنزل؟

أعمال البيت التي تقوم بها الزوجة بقدر ما يشعرها بالتقدير لما تقدمه من خدمات لافراد الأسرة من خلال الكلمة الطيبة والإشادة بها ويقدراتها بين الأقارب والأصدقاء مما يجعلها أكثر عطاءً من جميع النواحي في داخل بيتها ودائرتها).

صدقوني .. لا يوجد احلى من التعاون.. ولا يوجد تعاون اسمى من تعاون الرجل والمرأة في بناء الحياة.

لشخصيته؟! السيدة هدى العطار قالت لنا: (مساعدة الزوج لتزويجه داخل المنزل لها معان كبيرة ومؤثرة في دوام العلاقة الزوجية

الواعي يتفهم هذه الامور). اما الطالب امجد العبيدي كلية الطب فأعرب عن رأيه قائلاً: (إذا كانت المرأة قد قبلت التضحية وتحملت اعباء العمل لكسب العيش وسد رمق الأسرة وتحسين وضعها اضافة الى واجباتها المتمثلة برعاية الأسرة وتربية الأولاد، فعلى الرجل ان يبادلها التضحية بالتضحية بمساعدتها بما تيسر من امور البيت وان يترفع

تعاون بين الرجل والمرأة وعندما يكون هذا العمل ليس بواجب وانما مساعدة وليس بامر من المرأة، وضعف في شخصية السيدة فائزة مرزة موظفة اخبرتنا: (منذ بدء حياتنا الزوجية كان هناك التعاون والوثام والمحبة في السراء والضراء).

اما السيدة هيفاء محمد معلمة وام لثلاثة اولاد ذكور فقالت: غلاء المعيشة وصعوبة الظروف جعلاني لا استطيع الاستغناء عن وظيفتي، ومع هذا فانا المطالبة الوحيدة في البيت بانجاز جميع مهماته، فزوجي يريد مني بيتاً نظيفاً وطعاماً جاهزاً من غير تأخير وعناية كاملة به واليوم عبارة عن ٢٤ ساعة فقط... وعندما احاول تعويد ابنائي على العمل مثلما طلبت في احدى المرات من ابني الكبير ان يساعدني في غسل الصحون، غضب زوجي مني ومنع ابني من تقديم المساعدة بحجة ان ذلك ليس من عمل الاولاد.

وعندما توجهنا بالسؤال الى الشباب غير المتزوجين، اجابتنا سهى احدى طالبات التربية اللغة العربية بالقول: (أزويد رجلاً متسامحاً، عطوفاً يتعاون معي في امور البيت ولا يشدد علي في كل صغيرة وكبيرة.. اظن ان من الصعب العثور على رجل كهذا) صديقته أمال قالت: (للمرأة عملها الخاص كما للرجل عمله الخاص وللتعاون طعمه الخاص في العلاقات الزوجية، الرجل

بالد - مكتب المدكا - عليات

النصاري

البييت.. مؤسسة حياتية فعالة زاخرة بالحيوية والبهجة والعطاء. مجتمع صغير هو نواة لمجتمع كبير يؤسس بدوره لخدمة المؤسسة لها دعائم تستند اليها، ومن اهم وابرز هذه الدعائم(التعاون) فيا ترى كيف يوظف هذا التعاون؟! وكيف ينظر الرجل الى ما يقدمه من مساعدة في بيته؟! كبرنا على رؤية مفادها ان عمل المنزل من اختصاص المرأة ولا يجوز للرجل ان يقوم بأي عمل من قبيل الطبخ او غسل الصحون وما شابه ذلك.. وان قام بذلك فهو نوع من التشبه بالنساء.

فام تربي ابنتها على عمل المنزل بان تجعلها خادمة لآخيهما تمهيدا لزوجها ويكبر الآخر دون ان يشارك بأي عمل من أعمال المنزل.. يكبر ليمسي زوجاً ورب أسرة.. وتبدأ المشكلة.

السيدة ام نؤاس ام لسبعة اولاد وهي تشكو بالقول: (الاولاد يأخذون كل وقتي.. اريد ساعة فراغ من اليوم اجلس فيها مع زوجي نتحدث ونتسامر فلا احد ذلك، لا أحد يساعدني في أي عمل، ابنائي السبعة كابهم متكلين علي في كل شؤونهم .. لا احد وقتاً حتى للقيام بالزيارات الواجبة لاهلي وبعض الاصدقاء.

وعندما سأنا الاستاذ (ص) مدرس في احدى المدارس الاعدادية عن عمل الرجل في المنزل هل هو رفعة ام تقيضة؟ اجاب: (العمل في المنزل ليس واجهة او رفعة او نقصاً وانما



ندوة في بابل عن تفعيل دور المرأة في الحياة السياسية

الفوات- بابل / مكتب المدكا

التعريف بالعملية الانتخابية، ودورها في فضح وكشف الفساد الاداري باعتبارها اقرب الى نبض الشارع من جهة، واقدر على الوصول الى مفاصل الدولة من جهة اخرى.

وأغنت الحاضرات بالنقاشات والمحاورات الهادفة تلك الندوة، وكشفت عن قدرة المرأة البيالبية والعراقية عامة على خوض مختلف المهام السياسية والاجتماعية.. وخصوصاً دورها المرتقب في الجمعية الوطنية التي ستحتل ٢٥٪ من مقاعدها.

يذكر ان السيد علاء غزالة هو احد اعضاء لجنة البحوث والدراسات التابعة لمكتب المدى في بابل.

عقدت منظمة المجتمع العراقي ندوة عن تفعيل دور المرأة في الحياة السياسية العامة، على قاعة جمعية حقوق الانسان في الحلة. وحضرت الندوة مجموعة من النساء العضوات في جمعيات ومؤسسات المجتمع المدني في المحافظة. وضيقت الندوة الاستاذ علاء خالد غزالة والمحامي هاني المرشدي، اللذين قدما آراء حول المفاهيم الديمقراطية، ومساهمة المرأة في العملية السياسية التي كفلها قانون ادارة الدولة المؤقت.

كما تطرق المحاضران الى دور جهاز الاعلام ضمن العملية الديمقراطية وما تشتمل عليه من

لم ويند افكار الجاهلية التي طالما حاول الإسلام محاربتها منذ اكثر من ١٤ قرناً، ومثالنا في ذلك الامام علي بن ابي طالب الذي كان يساعد زوجته فاطمة بنت النبي بالالعناية بولديه الحسن والحسين حينما يجدها مشغولة بامور البيت. حقاً، يا ترى لماذا يعتبر الرجل مساعده زوجته او حتى امه او اخته في البيت منقصة

بائع

وخ لبق روح التضحية والتسامح بين الزوجين ولا اعني بذلك ان يكون الزوج ملزماً بقضاء جزءه من

بائع

وخ لبق روح التضحية والتسامح بين الزوجين ولا اعني بذلك ان يكون الزوج ملزماً بقضاء جزءه من