الإجهاد يذهب بالرونق والجمال.. فاحذريه!

إن البشرة السليمة من العيوب و ذات المظهر الشاب هي حلم كل امرأة. فهي تنفق الأموال الطائلة لتحقيق تلك الغاية. صحيح أنه لا يوجد شيء بإمكانه تغيير الصفات الوراثية للبشرة، كنوع البشرة وبنيتها و لونها و حجم المسامات فيها، لكن العناية و التدليل يمكن أن يحسنا من تلك الصفات. فالمرأة الأسيوية ذات البشرة الأسيوية المعهودة لا يمكنها أبداً تغيير بشرتها لتصبح من نوع البشرة الأوروبية الشقراء (الخالية من صبغة الميلانين)، مهما استخدمت من منتجات تبييض باهظة الثمن. لكن جهودها يمكن أن تقلل من صبغة الميلانين أو تتحكم بها إلى حد ما. وبالمثل فإن عملية الشيخوخة لا يمكن إيقافها أبداً لكن جهودنا يمكن أن تبطئها. تغص جميع المواقع الإلكترونية الخاصة بالجمال وكذلك المجلات بإعلانات عن منظفات وصنفرات ومنشطات للبشرة ومرطبات و منتجات أحماض الفواكه، تعد كل واحدة منها بإشباع رغبة المرأة القصوى ألا و هي تحويل بشرتها إلى بشرة طرية ناعمة نابضة بالحياة و خالية من التجاعيد. لكن هذه المنتجات ليست وحدها المسؤولة عن منحنا تلك البشرة الصحية، فثمة عنصر مهم جداً في وصفة حياتنا ألا وهو الصحة النفسية، والتي تمثل أكبر عامل في إضفاء الجمال على الشخص.

تنتفي فائدة جميع منتجات الجمال إن كان الشخص مضطرباً و مجهداً عاطفياً. يتزايد الإجهاد يوماً بعد يوم و هو بالتالي يعكر صفو جميع مجالات الحياة بما فيها مظهر الشخص. البشرة هي مرآة لصحتنا الداخلية، البدنية منها و النفسية. من المحتم أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل حب الشباب قد لاحظوا وجود علاقة طردية بين ظهور حب الشباب و الإجهاد، و شهدوا زيادة في مشاكل حب الشباب أثناء فترات إجهاد مروا بها. إن مجرد أسبوع من نوم مضطرب، سواء أكان بسبب الإجهاد أو ساعات عمل قاسية و طويلة، من شأنه أن يخلف هالات سوداء حول العينين لا يمكن لأي مستحضر تجميل أن يزيلها تماماً، لكن الاسترخاء النفسي و النوم يمكنهما فعل الأعاجيب. يشوش الإجهاد العاطفي على التوازن الداخلي للجسم و الذي ينجم عنه خلل هرموني، و ضعف في وظائف الجهاز المناعي، و بطء في عملية تجدد البشرة. تجدد البشرة نفسها باستمرار، و في سن مبكرة تكتمل عملية تجديد الخلايا بالكامل في غضون ٢٨ يوماً لكن كلما زادت أعمارنا قلت سرعة هذه العملية.

وإضافة إلى عامل السن، تتأثر تلك العملية أيضاً تبعاً لحالتنا النفسية. إن فترة الاضطراب النفسي تبطئ عملية تجدد الخلايا، وتدمر ألياف الكولاجين في البشرة، وتكسر الإيلاستين فيها، وتزيد إنتاج المادة الزيتية التي تدعى الزهم لدى أصحاب البشرة الدهنية وتزيد من جفاف البشرة الجافة. إذا أردت الحصول على بشرة صحية براقة فعليك الاهتمام بصحتك النفسية أيضاً لأن ذلك مفتاحك للحصول على بشرة صحية.

مارسي القواعد التالية لتتخلصي من الإجهاد:

- لا و قبل كل شيء اتركي الموقف الذي سبب لك الإجهاد واشربي كوباً من الماء.
- لا تتخذي أي قرار أثناء تلك الفترة.
- لا تصدري أية أحكام سلبية على نفسك.
- فكري بالسمات الإيجابية في شخصيتك. لا يوجد شخص مثالي و كامل في هذا العالم. كل منا لديه بعض نقاط الضعف، و إن كنت أنت لديك بعضاً منها أيضاً فليس ذلك عيباً على الإطلاق. لا تحاولي أن تنشدي مساعدة السيجارة، أو الكحول، أو أي عقار آخر.
- انخرطي في القيام ببعض الأعمال السهلة كتنظيف خزانتك، أو ترتيب أرفف كتبك، أو القيام بأعمال الدهان. لكن عليك بإتمام العمل الذي بدأتِه أياً كان.
- اتصلي بصديقتك وتحدثي معها عن مشكلتك، و إن كنت لا تودين ذلك فما عليك سوى أخذ ورقة و اكتبي عليها كل ما يرد إلى خاطرك دون حجب أي شيء.
- خرجي لنزهة طويلة على الأقدام فحسب.

الأردن يعلن عن شبكة وطنية لمواجهة العنف ضد المرأة

بعد جلسة استماع حية لشهادات من واقع تجارب بعض النساء مع العنف، أعلنت اللجنة الوطنية لشؤون المرأة بالأردن، تشكيل شبكة وطنية لمجابهة العنف ضد المرأة، تتشارك فيها الجهات ذات العلاقة لمحاربة هذه الآفة.

الجلسة التي عقدت يوم الاثنين الماضي، شاركت فيها عدد من منظمات المجتمع المدني والهيئات النسائية ومنظمات الأمم المتحدة العاملة في الأردن، وجاءت في إطار حملة (١٦ يوماً لمناهضة العنف ضد النساء) تحت شعار (أصوات الضحايا استجابة المجتمع).

وقالت الأميرة بسمة (رئيسة اللجنة الوطنية لشؤون المرأة): " إننا بحاجة ماسة إلى إقرار شروع قانون العنف الأسري، ومشروع قانون النفقة الذي وجوده يعالج العديد من المشاكل".

وزارة التنمية الاجتماعية أعدت مشروع قانون الحماية من العنف الأسري يأمل الحقوقيون أن يقره مجلس النواب قريبا، اعتمد في الأساس على الوفاق والإرشاد الأسري اجتماعيا ونفسيا، وشمل الأقارب من الدرجة الثانية، وجميع أفراد الأسرة بمن فيهم الأطفال والنساء والمسنون وكل من يقيم في المنزل.

وتضمن مشروع القانون عقوبات ضد الجاني، مع مواد تحمي المعتدى عليه وتعويضه عن الأضرار، وإلزام أي من مقدمي الخدمات الطبية أو الاجتماعية أو التعليمية من القطاعين العام والخاص، إبلاغ الجهات المختصة حال علمه أو مشاهدته حالة عنف أسري تحت طائلة المسؤولية.

لا توجد أرقام واضحة لقياس حجم آفة العنف ليس بالأردن فقط بل في كلة المجتمعات بالعالم، بيد أن دراسة نشرتها العام الماضي منظمة الصحة العالمية أظهرت أن أكثر من ربع النساء اللائي استجوبن في ١٣ مكانا من بين ١٥ مكانا شملتها الدراسة، يتعرضن لعنف بدني وجنسي على يد شركائهن مرة واحدة على الأقل في حياتهن.

بيني وبينكم

محاولة انتحار

عدوية الهلالي

صادفتها في احد المستشفيات وهي تتلقى العلاج بعد محاولة انتحار فاشلة ...هي فتاة في الخامسة عشر من عمرها وهي طالبة في الصف الثالث متوسط...قالت لي ان اهلها علموا مصادفة بعلاقتها بشاب تعرفت عليه قرب مدرستها واجبرها اهلها على الأعتراف بتفاصيل علاقتها بالشاب التي بدأت بتحرشه بها ورفضها ذلك ثم اعترافه الصريح لها باعجابه بها لأستقامتها وتطور ذلك فيما بعد الى علاقة حب بريئة لم تتعد اللقاءات السريعة بعد الدوام والسير في شوارع الاحياء المحيطة بالمدرسة بعيدا عن اعين الطالبات وعن بيتها الذي يبعد اصلا عن المدرسة ....

قالت الفتاة ان اهلها لم يقتنعوا ببراءتها مما اسموه جرما اخلاقيا وهكذا اجبروها على المكوث في المنزل وترك المدرسة رغم انها من المتفوقات ومقبلة على خوض الأمتحان الوزاري لذا لم تعد تحتمل البقاء في المنزل بعيدا عن المدرسة وعن الشاب الذي وهبته قلبها فقررت الانتحار وفشلت ايضا ...قلت لها :"ماكانت تأثيرات محاولة الأنتحار على اهلك ؟"فقالت :انهم ينظرون الي شزرا وتنطلق من اعينهم السنة نارية وصرت اخشى الآن من عودتي الى المنزل بعد خروجي من المستشفى ...حتى والدتي ، لم تظهر لي خوفها علي بقدر ماكانت تخشى من موتي وحدوث فضيحة فمن سيصدق وقتها انني بريئة ؟...

الفتاة ان تقنع اهلها بضرورة تفضيل مستقبلها الدراسي على مشاعرها المبكرة وان تبذل قصارى جهدها في التركيز على دروسها

الوقوع في الحب حتى لو كان بريئا في مجتمعنا مازال جريمة بالنسبة لصغيرات السن بالذات فماذا لو اردفته صاحبته بمحاولة انتحار ؟ ..تلك الفتاة لن تدرك الا في وقت متأخر ان اهلها فعلوا ذلك خوفا عليها خاصة في ظل وجود اخطار عديدة تحيق بالشباب حاليا ...سمعة الفتاة مهمة وسمعة اهلها بالطبع واهتمامها بمستقبلها سيعوضها عن مشاعر الحب المبكرة التي قد تنم عليها فيما بعد لأنها ستؤخر سعيها الجاد الى تحقيق ذاتها الحقيقية وعندها لن يعترض اهلها ربما حتى على ارتباطها العاطفي الذي سيكون اكثر نضجا دون شك ...كان الأحرى بالفتاة ان تقنع اهلها بضرورة تفضيل مستقبلها الدراسي على مشاعرها المبكرة وان تبذل قصارى جهدها في التركيز على دروسها وكان بوسعها استخدام وساطات من الأقارب أو المدرسات لأقناع اهلها بعودتها الى المدرسة بدلا من محاولة قتل نفسها دون داع ...قلت لها ذلك فهي في مطلع شبابها وبداية حياتها ونصحتها بالصراحة مع والديها ومحاولة الأقتراب منهما والأعتراف بالذنب فمازالت ابنتهما التي يحبانها ويخشيان عليها من كل شي ء ...مع ذلك ، ظلت الفتاة محاطة بالخوف من سوء فهم والديها لمحاولة انتحارها واعتبارها مجرمة في حقهم ...حذار من محاولات الأنتحار اذن مهما ضاقت منافذ الأمل فالأفعال البريئة ستلبس لبوسا آخر آنذاك ....

صحة الأسرة:

كيف تحمين طفلك من الاختناق؟

إننا نجد عددا هائلا من الأطفال الرضع الذين يموتون اختناقاً أثناء نومهم

و لم يبلغ عمرهم سن العام، فقد تقوم الأم بوضع طفلها على بطنه، فإن تحرك

قليلا، بحيث أصبح أنفه وفمه على الوسادة، أدى ذلك إلى تعطيل جهازه التنفسي عن العمل وبعد فترة يتوفى وهو نائم . وحينما تأتي الأم تجده قد فارق

الحياة.

للأسف فإن حوالي ٦٠٪ من الوفيات في هذه السن المبكرة ناتجة عن هذه

الحالة.

وفي أحايين أخرى يأتي الطفل بحركات مفاجئة، كأن يحشر رأسه بين قضيبي السرير فلا يستطيع إخراجه، حينها عليك بالهدوء وان تتمالكي نفسك وتخبري والده

بان يمسك رأسه، بينما عليك أن تقومي بتحريك اللحاف من تحته بحيث لا يتاذى

ويمكن تحريكه برفق حتى يستطيع إخراج رأسه من بين القضيبين.

تعودي سيدتي الأم بالا تجزعي وألا تخافي المواقف الخطرة لان الجزع والهول

يجعل الطفل في موقف الخائف مما يزيد من تفاقم المشكلة . الأمر الذي يجعله

يجهش بالبكاء والصراخ فلا يستجيب لأوامرك.

لأجل مواجهة كل الأخطار الخاصة والتي ربما تواجه طفلك:-

- يجب عليك نزع كل الأربطة والأحزمة الملحقة بملابس طفلك.
- يجب حفظ كل الشنط المصنوعة من البلاستيك وبها اربطه بعيدا عن متناول

طفلك.

- حاولي قص وتقصير كل الحبال الموجودة بالمنزل حتى لا يتعلق بها طفلك

ويحدث بموجبها اختناق مفاجئ.

- لا تربطي مصاصة طفلك بحبل أو رباط ربما يلتف هذا الحبل حول

عنقه.

- حاولي إنقاص كل الحبال التي تربط اللعبات بحيث لا يزيد طولها عن قدم

فقط.

- لا تسمحي لطفلك الذي لم يبلغ عمره الثامنة أن يلعب مع اخوته الكبار

بعجلات السيارات الممتلئة . وذلك لأنها ثقيلة وربما تقع على إحدى يديه أو

أرجله فتكسرها.

- لا تتركي طفلك الصغير يلعب بلعبات ذات وزن ثقيل بحيث تكون مصنوعة من الحديد الصلب، فلربما إذا غضب الطفل قذف بها

أخاه الصغير فتحدث له جرحا

خطيرا.

- لا تسمحي لطفلك الصغير بنفخ البالونات لأنها ربما تنفجر فجاة ويعلق جزءا

منها علي حلقه ويصعب بعدها إخراج ذلك الجزء . فإذا حدث وان علق جزءا منها

علي حلقه يجب تهدئته وأمره بفتح فمه واسعا ومن ثم النظر لمكان تواجد تلك

القطعة للعمل على إخراجها . وينصح الأطباء بعدم منح الطفل البالونات

ليقوموا بعملية نفخها لان عملية كبس الهواء بالقوة يؤثر على أذن الطفل وربما

يصاب بفتق في إحدى الأذنين.

معظم الأطفال حينما يلعبون يلجئون للاختباء ليقوم الطفل الآخر بعملية التفتيش وإيجاده . ولهذا فان بعضهم يلجا للاختباء بالسيارة وأحيانا يحاول قفلها وتأمينها من الداخل حتى لا يفكر أحد انه بالداخل . ونظرا لان السيارة

محكمة القفل فانه بعد فترة ربما يحدث له الاختناق لا سيما وان السيارة لها

زجاج محكم القفل ولا ينفذ منه هواء . ولذا يجب على الأب مراعاة تامين

قفل السيارة بحيث لا يتمكن أحد من أطفاله الدخول إليها.

إننا في حياتنا يجب علينا الحذر وتوخي كل ما يمكن أن يحدث ضررا لأطفالنا

لأنهم اعز ما نملك في هذه الدنيا.

من هي المرأة التي يحبها الرجل ؟

القناعة ... سر من أهم أسرار السعادة الزوجية

إنه الكنز الذي يمنح صاحبه عزا بغير مال وقوة بغير سلطان

إنه الدعامة الأقوى والركيزة الكبرى لضمان السكن الزوجي والاستقرار الأسري

الذي تنعم فيه العائلة بالغنى والرضا والسعادة والأمان

الزوجة القنوعة تنظر إلى داخل بيتها لا إلى خارجه تهيئ فيه أسباب الراحة

وتفجر ينابيع الحنان وتفتش عن سبل السعادة فتجعل من بيتها مملكة ينعم فيها

أميرها ومليك عمرها...

بيتها في عينها.. أثاثه فاخر. ومقعده وثير. حتى ولو كان متواضعا في نظر

غيرها... أولادها هم ذهبها وجواهرها الثمينة؛ بل هم أغلى من كنوز الدنيا

بأكملها...

إنها تحب حياتها بكل ما فيها... ولا يملأ أحد عينها غير فارسها وتوأم

روحها... و كيف تنظر إلى أحد غيره؟!

وليس في العالم كله من يصلح زوجا لها أفضل منه! أليست هذه المرأة سعيدة

بحق؟!

صدق الله إذ يقول "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها

وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون"

حكايات عن: القسمة والنصيب في ظروف عراقية استثنائية

التجارب ...سطوة الزمن ...حدود الجغرافية وخطوط الطول والعرض ...لايمكن لأي منها ان تحكم القسمة والنصيب اطلاقا في حياة اي منا في هذا الكون الفسيح ...فلا واحدة منا تعرف متى ستلتقي بفارس الأحلام ، ولأنه الشغل الشاغل لأغلب الفتيات ، فقد تفتح له المراة الأبواب في اقسى الظروف واشدها اختلافا عن المألوف ...

حدث هذا عدة مرات وفي عدة اماكن خلال الظروف الأستثنائية التي مر بها العراق في السنوات الأخيرة ...

" رحلة للزواج "

سها سعيد فتاة بعمر ١٨ عاما ، تعيش في كنف عائلتها المؤلفة من ٧أفراد ...تشاء الظروف ان يحزم الوالد امتعته ويحط رحاله في سوريا ، وبعدها بشهر تلتحق الأم وبناتها برب الأسرة خوفا من العنف الطائفي الذي شهده العراق في العام الماضي خصوصا ...وتبقى عائلة سها في حي السيدة زينب الذي يقطنه العراقيون بكثرة في سوريا ...يقول والد الفتاة :

-عن طريق تواجد عوائل كثيرة في سوريا نزحت قبل الحرب على العراق واثنائها وخوفا من الطائفية ، نشات العديد من العلاقات الأجتماعية المتينة كان من بينها تعرفنا على عائلة تضم شابين تقدم احدهما لخطبة ابنتي الكبرى سها فتمت خطبتهما وعقد قرانهما في سوريا وبقيت مراسيم الزواج التي قررت اقامتها بين اهلي واقاربي وبالفعل عدنا الى العراق بمجرد تحسن الظروف الأمنية الى حد ما واقمنا مراسيم الزواج بوجود اهلي واهل الشاب ...

"فرصة اخرى "

قبل اكثر من عشرة اعوام ، وبسبب الطلاق اضطرت (م.ع)ان تعيش هي واثنان من اولادها مع اهلها ...يقيم طليقها في كندا منشغلا بحياته عن اولاده ، وبعد الحرب على العراق ، يقرر الزوج دخول العراق لرؤية اولاده ...ولما لم يفلح في العودة الى بغداد ، استقر في بلد مجاور وبدأ يرسل لمطلقته المبالغ الكبيرة والرسائل التي يعرب فيها عن نيته في اعادة لم شمل العائلة بعد المعاناة التي تعرضوا لها وخوفا عليهم من الظروف غير المستقرة ...وهكذا طلب من زوجته السابقة ان تسافر اليه ومعها احد اشقائها وولديه لأتمام اجراءات عقد القران مرة اخرى ، وبالفعل ، تسافر الزوجة ليلتئم شمل العائلة من جديد وتنتهي ايام الحرمان والقلق ...

" في قرية نائية "

النخيلة قرية نائية من قرى محافظة بابل ولانعرف من اين جاءت تسميتها بذلك ،امن كثرة النخيل ام نسبة الى رجل طاعن في السن يدعى ابو النخل ؟هناك وبين جدران المدارس العتيقة ، تجمعت العديد من العوائل العراقية هربا من النيران التي تستهدف بألسنتها العاصمة بغداد اثناء العمليات العسكرية فتحدث قصة غير مألوفة تقول عنها السيدة (ش.و):شاءت الأقدار ان ابقى تسع سنوات بدون انجاب وخلال تواجدي في القرية تعرفت الى عائلة قروية بسيطة يعيش معها طفلان بعمر الزهور يتيما الأب والأم ، الأمر الذي حدا بي الى ان اعرض فكرة تبنيهما على العائلة التي يعيشان معها فحصلت الموافقة وبالتالي ضمنت عدول زوجي عن الزواج الثاني وتحول اهتمامه الى الطفلين ....

هذه بعض الحكايات وهناك غيرها كثير بالتأكيد مادامت التناقضات تلون الحياة بألوان تكسر رتابتها وتديم حيويتها رغم الظروف القاسية ....