

# المرأة والحصول على الشهادة الجامعية... ضرورة أم تقضية للوقت؟

بغداد/ افياء نزار

الناس يصارعون الحياة من أجل لقمة العيش...  
ميسم عبد الله (طالبة جامعية) قالت: إن الشهادة في الوقت الراهن هي عبء على حاملها وليست وسيلة لرفع مستوى المعيشي والاقتصادي، فضلاً عن العديد من الأعمال ذات مردود مالي جيد ليس بمقدور كل إنسان مزاوتها، وأضعا في اعتباره انه خريج وحامل شهادة، فليس من المعقول ان يمتحن هذه المهنة او تلك التي يتساوى فيها مع الجاهل او الية، ومن جانب آخر، في مجتمعنا كل الأمور تنصب في بوقفة عدم السير في طريق التعلم، فلا توجد أي محفزات او مشجعات تحث على المواصلة والاستمرار في الدراسة، كما ان الظروف المحيطة بنا جعلتنا لا نوليها اهتماما برغم كونها سببا تضايف من الامم البعض وتحملهم متاعب الحشرات وهم لا يجدون من يستمر تتاجهم او من يهين له مكانا للعمل بها، فهي برأي كمالية لا تحقق غاية معيشية في الوقت الذي أصبح

وكنك من يملك شهادة الدكتوراه وانكر متحلاً: ففي مجال عملي الوظيفي لا تقدر الشهادة حتى صعب على التمييز بين اثنين أي كمالية أم ضرورية؟! حيث تراعى الخبرة وسني الخدمة الوظيفية هنا فقط وكان الخدمة الطويلة

كلاماً مختصراً سأقول تساوى في ميدان العمل هي وحدها التي يهتم بها المسؤولون وإذا كان كذلك فلماذا يتعب الإنسان ويسهر الليالي والإعوام في الحصول على الشهادة الجامعية او الشهادات العليا او يسعى لنيل شهادات إضافية مادام الحاصل هكذا وحين أريد أن أقول

في الحديث مع الأشخاص المثقفين ممن أتوا مراحلهم ونالوا شهادتهم الجامعية، والشهادة تجمع بين الأثنين الضرورة والكمال فلا ضير أن يتباهى الإنسان بشهادته ومن حقه أن يفخر بثمار جهده الذي طالما سهر عليه وعانى من المتاعب والشاق كما انها ضرورية أيضاً إذا ما سهمت في خدمته اجتماعياً واقتصادياً بما توفر له من فرص العمل والوظيفة المناسبة.

أم فيحاء (مدرسة) يجب عدم الاستهانة بأهمية الشهادة ودورها في بناء شخصية الإنسان وزيادة معارفه وتطلعاته، فهناك الكثير من العوائل التي لا تقدر أهمية العلم وتجعل من أبنائها عرضة للضياع وتقتل فيهم الطموح لإكمال الدراسة بما تملئ عليهم من الأقاويل التي تمرها على سامعهم من ان المدرسة لا تجدي نفعا وأنها لا تعطيك مالا، مما تدفعه وتساعد له يسلك طريق الضلال او التيه في الطرقات والانشغال بالتوافه ورقفة سوء وربما يجر به التيه والضياع نحو ارتكاب المفاسد، فالشهادة كالحصن المنيع او السد المتين المقاوم للغيطان وهي سلاح من نور.  
فاضل الجميلي (أستاذ جامعي) قال: الدراسة مهمة والشهادة الجامعية ضرورية جداً، فكلما أكثر الإنسان من الاطلاع كلما كان دماغه



ندى فيصل وهي موظفة حاصلة على شهادة الماجستير) قالت: لا فرق بين حامل شهادة الإعدادية و حامل البكالوريوس

## من حق الرجل عليك الاهتمام برشاقتك

بغداد/ المدى

الأشخاص، لأن الأعشاب وخصوصاً البابونج، تعمل على تهدئة الأعصاب، كما تمنحك شعور بالامتلاء. إما إذا كان السأم هو دافعك للأكل، فالشاي سيبيك مشغولة لفترة من الوقت حتى تزول الرغبة بتناول الطعام. كما أن طقوس احتساء الشاي تعطيك وقتاً أيضاً للتفكير في يومك ووضع أهداف للغد. (أضيفي الأعشاب العطرية للشاي دائماً ما فيها من فوائد).  
× اکتبي مشاعرك: اندججي بعمل ما مثل الكتابة عند احتساء كوب الشاي، حيث يساعد الشاي على تغيير مزاجك ويضع في مزاج تأملي، حتى لو لم تكوني من شاربي الشاي، فإن الكتابة تعتبر طريقة جيدة لإحياء مزاج تناول الطعام الخفيف آخر الليل، دوني ما تشعرين به فقد يكون ما تريدينه هو أن تتحدثي مع صديق وليس كيس البطاطس.

× ابقی مشغولة: مرة أخرى، الضجر سبب كل المشاكل، فهو يدفعنا إلى القيام بأمر متطرف مثل الأكل، والنوم الزائد، ويمكن أن تشغلي نفسك بسهولة، مثلاً قومي بتنظيف المكتب، وإعادة ترتيب الأوراق، قومي بقراءة كتب أو مجلات (طبية، وصحية، وموضة)، استمتعي بصفحة الانترنت، أو ابديتي مودنتك الخاصة، واكتسبي فيها ما تحبين من أشعار، وخاطرات، أو قومي بتجميع مقالات تعجبك، أو صور لعائلتك، وهكذا سيحضي الوقت، وتنسى موضوع التالاجة.  
× انهي تشارك بالالتزام والتعهد من جديد بأنك لا تريدین تناول الطعم والشراب المضر بصحتك قبل النوم، وتأكدي بأنك لا تتحدتي يومك فقط، بل وتحدتي مجموعة واسعة من الأمراض التي قد تعرضين لها إذا استمرت بعاداتك الغذائية السيئة.

## الزواج يطيل العمر

والنساء. وأشار "ويلسون" إلى أنه من الصعب تحديد السبب الأساس لذلك، لكن إحدى الأفكار البسيطة هي أن الزوج يشاركها حياتها خلال فترة حساسة من عمره، وأن الدعم الإضافي قد يترجم بإدارة أفضل للمرض، وبالتالي نتائج أفضل.  
ويضيف أن المطلقين والأرامل في منتصف العمر تزداد فرص إصابتهم بالخرف ثلاث مرات أكثر من غيرهم من المتزوجين.  
ومن خلال الدراسة انضح أيضاً أن الأشخاص في منتصف العمر الذين يعيشون لوحدهم يزداد خطر إصابتهم بالخرف مقارنة بنظرانهم المتزوجين أو الذين لديهم شركاء جنسيون، كما تبين أن النساء بشكل عام أقل عرضة للإصابة بالخرف من الرجال، حيث خلصت الدراسة إلى وجود علاقة أساسية بين الوضع العائلي في منتصف العمر وبين القدرات العقلية في مراحل الحياة المتقدمة.



بغداد/ المدى

تمام الإنصات بلهفة وحب، ولكن بعض الرجال لا تفعل ذلك ولا يعني هذا أنهم لا يصغون ولكنهم قد يفضلون أن يستمعوا ليهود ويفكروا في ما نقوله الزوجة.  
أما بالنسبة للرجال فإن الأنشطة المشتركة في ما بينهما تصل حبال الود بينهما وتطعمهم "أقرب إلى شريكهم مثل الألعاب الرياضية والترفيهية والجنس، وهي من أهم الأشياء التي يستخدمها الرجال لتقوية علاقتهم بالنساء أكثر من المشاركة بالأفكار أو المشاعر، ويحتاج الرجال لبعض من الوقت يقضونه في هوياتهم مثل الرياضة، ، القراءة أو قضاء بعض من الوقت مع الأصدقاء.  
ويشير الدكتور محمد أن احتياج الرجال للقيام بأنشطة بعيدا عن الزوجات لا يعني عدم رغبتهم أو استمتاعهم بقضاء الوقت معهم، ولكن هناك أهمية كبيرة لأن يشعر الرجال بالاستقلالية من وقت لآخر.  
وقد أوضحت العديد من الدراسات أن استقلال الطرفين وقضاء كل منهم أوقات في هوياتهم الخاصة مع أصدقائهم يؤدي إلى زيادة عطاء لكل منهم للأخر.  
من جانبها اكدت اختصاصية علم الاجتماع رشا تامر على أن الرجال يتعلمون كيف يتعاملون مع الناس والزوجة من خلال مشاهدته وسماحة لأبوة، فإذا أرادت الزوجة أو الخطيبة معرفة رد فعل الرجال في موقف معين، فالطلب ملاحظة ماذا يفعل أب الزوج أو الخطيب في موقف مشابه لذلك، أيضا علاقة الأب بالأم ومعاملته لها ينعكس بشكل كبير على الشخص نفسه.  
وتشير الاختصاصية أن الرجال لا يلتفتون للإشارات الخفية مثل نبرة الصوت أو تعابير

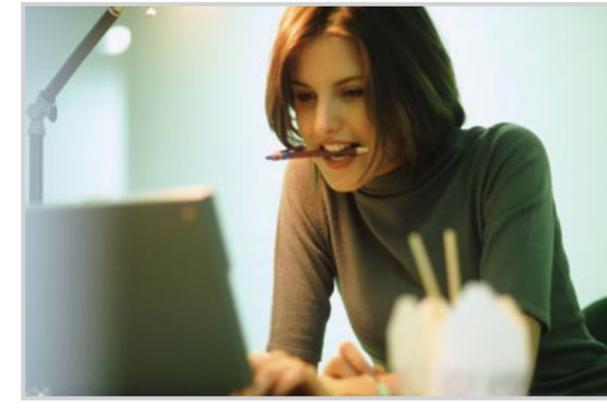
## مختصون يؤكدون معظم الرجال سيختارون نفس زوجاتهم إذا عاد بهم الزمن

كما أن الرجال يقدرّون الاهتمام والتقدير لما يفعلون فإذا أبديت الإعجاب والتقدير لزوجك على أفعاله تجاهك فسوف تلاحظين التغيير الملحوظ واليجابي في مشاعره وتصرفاته معك، والدراسات أوضحت أن الآباء يكونوا أكثر اندماجا ومشاركة في حياة أولادهم إذا كانت الزوجة تبدأ التقدير والاحترام لما يقومون بها من أفعال.  
ويرى أن معظم الرجال يتمنوا إسعاد من يرتبطون بهم وهذا الشعور مهم جدا بالنسبة لهم، إلا أنهم يحتاجوا أن معرفة ما يسعد المرأة. وبالرغم أن العديد من النساء يجدون أنه من الصعب أن يتكلموا عن ما يسعدهم أو يضايقهم، ولكن المرأة إذا استطاعت أن تخبر شريك حياتها بطريقة لا تجرح كبريائه فانك سوف تحققى معه قدر كبير من السعادة له ولكي.  
من جانبه يؤكد الباحث الاجتماعي على العبيدي الى أن الرجل قد يضل أو يتوه إذا لم تتحقق احتياجاته، فإذا ما استطاع الرجل تحقيق ما يتمناه في علاقة ما، فإنه ينصرف لعلاقة أخرى حتى يشعر بالاكتمال، ولا ينصرف الى مجال آخر قد يحقق له أهداف بديله مثل العمل المرهق أو رياضة أو حتى اللعب الكمبيوتر والتت، وحتى لا يحدث ذلك فعلى المرأة أن تتفهم متطلباته وتحاول تحقيقها معه حتى لا ينصرف عنها. وأخيرا ويوصحالعبيدي أن كثير من الرجال يشعرون بالكتابة والحزن الشديد إذا فسدت علاقة استمرت لفترة طويلة لى أحلامهم كانت قد بنيت على مشاركة المرأة فيها ليس فقط بخصوص العلاقة الخاصة معا ولكن بكافة جوانب حياة الرجل. فإذا ما قامت الزوجة بتقوية ارتباطها بزوجها، فلتأكد أن الزوج نفسه سوف ينتهز هذه الفرصة بشدة لأنه يتطلع إلى ذلك أيضا.



## جلوس السيدات لفترة طويلة يؤثر في عمرهن

فيويورك/ يو.بي.أي توصلت دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية على أكثر من ١٢٣ ألف شخص خلال فترة ١٤ عامًا، إلى أن النساء اللواتي يجلسن



المائة. وقد ركزت الدراسة الواسعة النطاق، حسبما نشرت المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة، على عدد الأشخاص الذين لقوا حتفهم بينما ركزت دراسات أخرى على الظروف الخاصة التي تؤثر على معظم الأمريكيين وأشياء مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والسكري والاكنتاب، وفي تلك الدراسات أيضا ارتبط طول فترات الجلوس بالأمراض الخطيرة ارتباطا وثيقا.  
وأضافت الدراسة أن أولئك الذين يعملون في وظيفة لا يتحركون فيها كثيرا معرضين أكثر من غيرهم بنحو مرتين لخطر نوع معين من سرطان القولون. وفي عدد نوفمبر الماضي من مجلة لمرض السكر يقول الدكتور جيمس ليفين وهو اختصاصي الغدد الصماء في مستشفى مايو كلينيك وأحد كبار الباحثين في هذا المجال: إن الجلوس لديه وظيفة بيولوجية متجنرة فهو يحتاج الطاقة اللازمة لنفسه للاستلقاء، ولكن أثناء الجلوس الشخص مدرك لمحيطه.  
وأضاف يقول: "الجلوس المعتدل ليس سيئا ولكن في الزيادة يكمن الضرر، ومما يؤثر القلق أن الكرسي في غرفة المعيشة هو المقر الرئيس بالنسبة لمعظم الناس في العالم المتقدم الدائم.

## نصائح للمرأة المتزوجة حديثا

- بغداد/المدى**  
هذه مجموعة وصاياها متعبنا على القيام بدورك كزوجة
- 1- أنت ربحانة بيكت فاشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت
  - 2- تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة أم الكلمة، وأسعي إليها بروح جميلة متفاعلة.
  - 3- كوني سلسلة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي.
  - 4- أفهمي القوامه بفهمومها الشرعي الجميل والذي تحتاج له الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.
  - 5- لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة.
  - 6- احرصي أن تجتمعا معا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضيء عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة ألا بذكر الله تملطن القلوب.
  - 7- عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي إلا وهو راض عنك، زوجك جنك وتارك.
  - 8- الووقوف بين يديه لحظة ارتداء ملبسه
- وخروجه.  
9- أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملباسه.  
10- كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.  
11- لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذارا فعلا.  
12- اهتمي بمظهره ولبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتساقط في الملبس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما ينتهون عليه.  
13- لا تعتمدى على انه هو الذي يبارك دائما ويبيدي رغبته لك.  
14- كوني كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.  
15- لا تنتظري مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما يشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.  
16- كوني متفاعلة مع أحواله وابتعدي عن التكلف.

