جلسة تستهدف التفكير المنغلق

# ألمانيا تدرب اللاجئين على الثقافة الجنسية

## دروس تفرضها الفروقات في الثقافة والقيم الأخلاقية

تعتبر التربية الجنسية –أو أخذ دروس حول العلاقة الجنسية– أحدَ أهم التدريبات التي يتلقاها اللاجئون في ألمانيا في إطار دورات الاندماج في المجتمع الألماني، على اعتبار أن المهاجرين الوافدين إلى هذا البلد الأوروبي –الذي فتح ذراعيه لاستقبال العديد من الهاربين من ويلات الحروب والأوضاع الصعبة في بلدانهم– قد تساهم خلفياتهم الثقافية والأخلاقية والقيمية في خلق عقبات أمام تأقلمهم مع المجتمع المنفتح الذي خيروا اللجوء إليه.

برلين - في مارتسان أحد أفقر أحياء برلين إلى حيث أتى عدد كبير من اللاجئين منذ 2015، يتابع سبعة رجال دروسا حول العلاقة الجنسية ورضا الطرف الآخر.

يظهر شريط فيديو رجلا وامرأة يتبادلان النظرات ويشربان ويضحكان ثم يرقصان ويتبادلان القبل. ويصطحب الرجل المرأة إلى منزله ويغلق الباب بالمفتاح لكنها تريد المغادرة فيغتصبها.

ما إن ينتهي عرض الشريط المصور حتى يطلب من الرجال السبعة، وهم من سوريا والعراق وأفغانستان، التعليق. فيقول أحدهم "لقد أسرفت في الشرب ومارسا الجنس معا" معربا عن اقتناعه بأن الشاب استغل سكر الشابة للاعتداء عليها. وأكد آخر "كان يعرف جيدا ما يريد".

وتقول المدربة كارول-بيتروسكي-نايـن "غالبا ما يحدث في برلين أن يسرف الشباب في الشرب ويتعاطون المخدرات"، ويمكن في هذا الإطار أن يحصل اعتداء كهذا.

تستمر الحصة مدة أربع ساعات وهي بعنوان "معا من أجل احترام الأمن". لكنها في الواقع تدريب على الحياة الجنسية والرضا. وتقول المدربة "إنها مواضيع صعبة"، مشجعة الرجال على "التكلم بحرية".

ويجلس الرجال السبعة –وهم عزاب– إلى طاولة وضعت عليها أطباق فاكهة وقد تطوعوا لمتابعة هذه الجلسة التي نظمتها جمعية "هيرو" النرويجية التي تدير الكثير من مراكز إيواء المهاجرين في ألمانيا.

كيف نعرف أن المرأة راضية؟ ما هي النصائح التي تعطى إلى اللاجئين الذين يأتون من دول حيث غالبا ما تتابع الفتيات والفتيان دروسهم في مدارس منفصلة وحيث تمنع مظاهر التحبب في العلن وحيث الاغتصاب الزوجي لا يعتبر جريمة؟

هذه أسئلة أساسية في بلد استقبل مئات الآلاف من اللاجئين منذ أربع سنوات ولا يزال تحت وقع ما حدث في رأس السنة 2015 في كولونيا حيث سجلت عدّة اعتداءات جنسية ارتكبها مواطنون من المغرب العربي خصوصا.

في النرويج أرغم المهاجرون بين 2013 و2015 على متابعة هذه الدروس بعد عمليات اغتصاب تورط فيها لاجئون.

في ألمانيا سجل العام 2018 ارتفاعا بنسبة 15 بالمئة في الجرائم والجنح الجنسية التي ارتكبها أجانب مع 6046 حادثا، في مقابل 5258 حادثا في السنة السابقة، حسب ما تظهره الأرقام الرسمية. وهذا الارتفاع عائد –في جزء منه– إلى تشديد التشريعات منذ 2016.

إلا أن هذه الأرقام تشير إلى التحدي الذي تشكله استضافة مهاجرين يضمون في صفوفهم عددا كبيرا من الشباب والعزاب، خصوصا وأن اليمين المتطرف غالبا ما يسارع إلى الاستفادة من خلال تسليط الضوء على هذه الأحداث مثل اغتصاب شابة وقتلها عام 2016 من قبل أفغاني في فرايبورغ.

> **أفضل عمليات الاندماج والوقاية تكون من خلال التواصل مع الآخرين والدعم المدرسي والوصول إلى سوق العمل**

ومن بين التسجيلات المصورة الأخرى المعروضة خلال التدريب، واحد يفسر الفرق بين العلاقة الجنسية بالتراضي والاغتصاب. ويبدأ الشريط بشخص يقول بالإنكليزية "الأمر أشبه بسؤال الشخص إن كان يريد الشاي".

ويضيف "إذا رد 'أجل أعشق الشاي' فهذا يعني أنه يريد أن يشربه. في حال تردد يمكنكم إعداد الشاي وأن تسألوا من جديد. وفي حال قال الشخص 'كلا شكرا' فلا تحضروا الشاي ولا تغضبوا. والأمر سيان بالنسبة إلى الحياة الجنسية".

وفي تمرين آخر يقف المشارك في وجه مشارك آخر. وتحدد لهما المسافة القصوى التي ينبغي أن يقتربا فيها من بعضهما البعض، وتوضّح لهما "الحدود الشخصية" للحرمة.

وتقول المدربة "يجب عدم الالتصاق بالمتكلم، كما الحال مع الأطفال الذين لا يحبون بالضرورة أن نحملهم".

وماذا عن الرضا بين زوجين؟ تقول المدربة "قبل سنوات قليلة كان الاغتصاب بين زوجين لا يعتبر جريمة في ألمانيا".

ويوضح مشارك "لدينا قانونان في بلادنا: قانون الدولة وقانون العائلة والعشيرة".

وللكثير منهم لا يكون الإبلاغ عن قريب ارتكب عملية اغتصاب أو سوء معاملة، بديهيا خصوصا إذا كان المرتكب والدهم. ويلخص أحد المشاركين الوضع بقوله "الشرف مهم جدا بالنسبة لنا".

وأعرب أحدهم عن ذهوله أمام إمكانية أخذ الطفل اسم والدته في حال الطلاق.

ويرى هاينز- يورغن فوس، أستاذ علم الجنس في جامعة ميرسبورغ، أن هذه الحصص "مفيدة" بسبب وجود "فروقات في الثقافة والقيم الأخلاقية". ويجب تعميمها في كل أرجاء ألمانيا وهو تحد فعلي لأن التربية والتدريب في ألمانيا من صلاحيات المقاطعات، حسب تأكيده.

في المقابل ترى منظمة "برو-أزيل" غير الحكومية أنه "يمكن تعلم القيم والقواعد بشكل أفضل في الحياة اليومية. فأفضل عمليات الاندماج والوقاية تكون من خلال التواصل مع الآخرين والدعم المدرسي والوصول إلى سوق العمل".

# التوهم بأن الأربعين بداية الشيخوخة ظلم لهذه السن

القاهرة - الحياة تبدأ بعد الأربعين.. مقولة أكيدة وصحيحة، ورغم ذلك نجد أن البعض يخشى هذه السن ويعتبرها خريف العمر، وذهاب ربيع الحياة، ويتمنى أن يظل الزمن في مكانه ليصبح شابًا يتمتع بالصحة والعافية، وهذا محال، والحقيقة أن الصحة ليس لها ارتباط بالعمر، خصوصا وأن التقدم في السن لا يبدأ فجأة.

يقول الدكتور يسري عبدالهادي، أستاذ الطب النفسي، إن "سن الأربعين هي السن التي يكون فيها الإنسان أكثر نضجا، وأكثر إدراكا، والبعض يظلم تلك السن ويتوهم أنها سن بداية الشيخوخة خصوصا وأن كثيرين يعانون في هذه السن من الأمراض والكسل والخمول، ويبتعدون عن جميع الأنشطة، وهم لا يعلمون أن هذه السن ما هي إلا السن التي يجني فيه الإنسان ثمرة ما تعوّد عليه في الصغر.

ويتابع الدكتور عبدالهادي موضحا أن سن الأربعين هي سن القيادة الفكرية والعاطفية، ففيها تتبلور الأفكار، وتختزن التجارب، ويتحدد مسار الحياة، ويكون الإنسان قد اكتسب لنفسه الوسيلة التي تحقق له النجاح والأمن والسعادة.

أما الدكتور عبدالرحمن كاظم، استشاري أمراض النساء والتوليد، فيقول بأن أزمة منتصف العمر، أو سن التغير التي أطلق عليها اسم سن اليأس خطأ، ما هي إلا خرافات بالية وتعقيدات شائعة، وقد تأخذ الحياة الزوجية في تلك الفترة منحى عنيفا وحادا أحيانا، والعامل الهرموني له دور في هذه التغيرات.

ويبين أن العامل النفسي المرتبط بالمعتقدات أيضا له نصيب كبير، ففي هذه المرحلة تطرأ تغيرات على المزاج العام من تقلبات نفسية مصحوبة باكتئاب عام، وترسم سنوات العمر خطوطا على الوجه، وتغزو الشعيرات البيضاء الرأس، وتشعر بعض السيدات بأن عمرها الافتراضي قد انتهى، وتنسى الواحدة منهن أن المرأة تشهد في سن الأربعين تبلور ونضج أفكارها وشعورها بأهميتها في الحياة، وأن بلوغها تلك السن لا يؤثر على أنوثتها، ولا يقلل من جمالها وعطائها. فقيمة المرأة كإنسانة لا تحدده حالات الحمل والولادة وحدها.

والنظرة السلبية للمرأة في سن الأربعين غير موجودة عند الغرب، بينما نجدها في مجتمعاتنا الشرقية تحاصر المرأة وتظلمها، أمّا هناك فنجدها تهيئ نفسها لعبور تلك السن بأمان.

وتقول الدكتورة نادية رأفت، أستاذة الأمراض الباطنية، إن "أهم مرض يصيب الإنسان في مرحلة ما بعد سن الأربعين هو السكر".

> **العامل النفسي المرتبط بالمعتقدات ينسي المرأة أنها تشهد في الأربعين نضج أفكارها وشعورها بأهميتها في الحياة**

وتؤكد أن الاستمتاع بعد الأربعين يستلزم من الشخص أن يتوخى الاعتدال في كل شيء، خصوصا في التغذية، مشيرة إلى بعض الأمراض التي قد تظهر بعد سن الأربعين، فمرض تصلب الشرايين قد يكون بداية لما مارسه الإنسان من كثرة تناول المواد الدهنية.

وحتى لا يتعرض الإنسان لمرض القلب مثلا عند تقدم العمر يؤكد الدكتور عصام فتحي استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية على ضرورة الابتعاد عن الدهون الحيوانية والعادات السيئة كالتدخين.

كما يشدد على أهمية ممارسة الرياضة البدنية لأنها تزيد كفاءة القلب والدورة الدموية لتمنح الإنسان حياة أفضل عند تقدم العمر. كما أن الابتعاد عن الانفعالات النفسية له أهمية كبيرة لتقليل نسبة تدمير أنسجة الجسم.

ويوضح الدكتور عزت عبدالعاطي أستاذ العلاج الطبيعي بجامعة القاهرة أن الرياضة الخفيفة بعد الأربعين واجبة وضرورية كوقاية لحدوث الأمراض التي تبدأ حين بلوغ هذه السن.

بداية لحياة جديدة في سن الأربعين

جمال

# رواج مواد تجميل الرجال في بريطانيا

لندن - ذكرت شركة يوجوف للأبحاث أن رجلا من بين كل 20 رجلا، يستخدم مستحضرات التجميل بانتظام في بريطانيا. ويبدو أن السوق تزدهر حيث حققت شركة وور بينت لمستحضرات تجميل الرجال رواجا كبيرا بعد شهرين فقط من تأسيسها.

وتعرض الشركة منتجات تتراوح بين كريم الأساس للبشرة وأحمر الخدود ومستحضرات تمنح البشرة اللون البرونزي، وتأسست في نوفمبر 2018.

# حكمة الذهاب

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

أين يذهب الذين نودعهم؟ الذين نتركهم واقفين في أماكنهم ونتحرك إلى الأمام معتقدين أننا ننفض عنا أسماءهم وروائحهم وأجسادهم وكلامهم وأحلامهم وهواجسهم؟

لا وداع مع الحياة، وما نتركه خلفنا سنجده غدا أمامنا، والحق لا وجود لشيء اسمه لقاء أو وداع، فالذين نلتقيهم لا نلتقيهم للمرة الأولى والذين نودعهم لا نتركهم للمرة الأخيرة.

يأتي الشخص إلى حياتك تماما كما يولد الزمن فجأة، من فكرة في رأسك، من خوف أو ألم أو وحدة. يظهر كما لو أنه كان مخبأ خلف الباب ينتظر دوره ليطلع إلى مسرح حياتك. لكن دوره لا يبدأ مع لحظة إطلالة رأسه بل منذ أول الحياة، أول النص الذي يكتبك.

عرفت أناسا وتركتهم ولولا أنني تركتهم لما عرفتهم. هؤلاء الذين يذهبون لا نلتقيهم أحيانا إلا بعد أن يذهبوا. وكثيرون يأتون ولا يأتون أبدا.

وفي مرة واحدة نتعرف على الذين تركونا أو تركناهم في القادم الجديد، نجد ما ضاع منا كأن لم يضع. تلتقي الأعين والأيدي مجددا وتمتلئ الحياة برئة ضخمة تتنفس.

ثم يذهب ذلك الذي وجدناه، لأننا لم نجده أبدا. ونحتار بين ما ضاع وما عاد، ما ذهب وما أتى. ليس لأن الحياة دائرية أو مشوشة بل لأنها تأخذ وتعطي باليد نفسها.

يولد البشر الذين نلتقيهم من فكرة تعبرنا، من حنين أو وحدة ومن الخرف أيضا. ومرة حاصرني الخوف من كل جانب وعذبتني الوحدة فولدت الرجل الذي سوف أحبه لسنوات وكان قويا شجاعا مقداما، يكفي أن أضع رأسي على كتفه حتى أهدأ وأنام. ذهب الخوف إذن ولم أعد أغلق الأبواب والنوافذ عندما يهبط الليل. وتوقفت عن الجري كلما مررت بغابة أو أجمة. ولأول مرة رأيت الأوراق تهتز كنهود صغيرة ناعمة وعثرت على عصفور يحدث أمه.

ويوما بعد يوم اتضح لي أن الرجل الذي أنجبته في هذه السن المتقدمة ليس سوى ذلك الذي تركني في صغري. كنت أنظر وأستغرب تنامي الشبه بين الرجلين. ولم أصدق عيني أبدا عندما وجدته يوما يكتب الرسالة نفسها التي وصلتني منذ عشرات السنين ويضعها في ظرف ويرسلها. كنت قد حفظتها عن ظهر قلب، لذلك لم أجد صعوبة كبرى في تبين حروفها والتعرف عليها مباشرة. ولم أفهم كيف لرسالة وصلتني قبل عشرات السنين أن تكتب اليوم أمام عيني وتوضع في ظرف حتى أنني فكرت أن أتدخل لتعديل جملة داخلها.

وعندما حمل حقيبته وخرج، قلت بألم لكن بحكمة من يتوقع "آه... لقد كان هو كل هذا الوقت".

أفكر أحيانا في هؤلاء الذين غادرونا بالموت أو الفراق وأتساءل بجدية حقيقية: هل غادرونا حقا؟ ماذا لو أننا أغمضنا أعيننا عن اللحظة التي ذهبوا فيها، لحظة الموت، أو إدارة الظهر، هل يذهبون ساعتها؟

> **لا تقل للذاهب «ابق» فما دام قد ذهب فلأن شيئا منك يجب أن يذهب في تلك اللحظة، لأن أحدا يحتاجه ربما، لأن نهرا توقف في مكان ما وعليه أن يعود للجريان، لأن عمرا يتعثر. اترك ما يذهب منك يذهب لصاحبه الآخر**

إنها في كل الأحوال لحظة ميتة ولا تكفي لتأخذ بشرا من بشر. إصبع واحد على العين يكفي ليمحوها تماما ويستمر الكون كما كان.

لم أعرف أبدا لوعة الفقدان فأنا لا أفقد أحدا ولكني أفقد نفسي. من يذهب يأخذ شيئا مني دائما، حتى إن الذي بقي ليس كثيرا، ولكنه كاف ليتذكر.

أحب الحياة التي تأخذ وتعطي. حتى وإن أخذت وأعطت الشيء نفسه. في النهاية ما تمنحنا إياه الحياة هو ذلك الذي أخذ منا.

لذلك لا تقل للذاهب "ابِق"، فما دام قد ذهب فلأن شيئا منك يجب أن يذهب في تلك اللحظة، لأن أحدا يحتاجه ربما، لأن نهرا توقف في مكان ما وعليه أن يعود للجريان، لأن عمرا يتعثر. اترك ما يذهب منك يذهب لصاحبه الآخر.

إذا أردت الذهاب لا تفكر طويلا. اذهب دائما كأنك الريح، كأنك الماء وظله. اذهب فليس أجمل من الذهاب. فقد تجد نفسك ذاهبا في العودة أو تجد ما تركته خلفك ينتظرك في المستقبل.