

أمراض الحياة

يأتي الكذب في الحالات التي لا يستطيع فيها الإنسان السيطرة على حياته وأموره بشكل طبيعي، فيبدأ في اختلاق أوضاع وحكايات وقصص خيالية لسد الثغرات وملء الفجوات وطمس الحقائق.

يبدأ الكذب صغيراً ثم يكبر إلى أن يبتلع كل شيء. وساعتها تصبح الحياة نفسها كذبة.

فيروس الكذب مدمر، ولا يستطيع أي جهاز مناعة مهما كانت قوته أن يوقفه أو يحول دون نتائجه. تتسلل الحياة تدريجياً من بين أصابعنا إلى أن نصحو على الفراغ.

إلا أن أحب أمراض الحياة إلي وأقربها إلي طبيعتي "الحب"، وهو كما نعرف مرض لا ينجو منه إلا القليلون وإن نجوا فلكي يعيشوا معاقين أو مقعدين أو مهمشين طوال حياتهم.

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

هي تلك العادات السيئة التي نكتسبها مع الوقت لتتحول إلى أمراض مزمنة لا علاج منها. لكل أمراضه، ومن لا مرض له لا حياة له، وأمراض الحياة لا تقتل، لكنها تفسد العمر وتسمم العلاقات. وقد تبدأ أمراض الحياة على شكل شيء مختلف تماماً، حب مثلاً، أو صداقة أو نجاح أو شهرة، ثم تأخذ شيئاً فشيئاً منحى مختلفاً لتتحول إلى مرض ما من أمراض الحياة الكثيرة.

أسميها أمراضاً، لأنها تشبه الفيروسات التي تدخل على أجسادنا فتنتهكها وتطرحها في الفراش. غير أنها فيروسات من صنعنا، ومن لحمنا ودمنا.

تمرض الحياة عندما نختار ما لا نرغب في اختياره. عندما تكون قلوبنا في جهة وخياراتنا في الاتجاه المعاكس لها. وهذا المرض اسمه "العناد" أو "المكابرة" وهو منتشر بيننا إلى حد كبير.

علاقات كثيرة تنتهي بسبب العناد، وإصرار الطرفين على عدم التنازل لبعضهما البعض، حتى في حالة الخطأ. والحقيقة أنني دائماً أتساءل في هذه النقطة تحديداً: كيف يمكن لشخص أن يخسر شخصاً يحبه فقط لأنه لا يرغب في التنازل له أو الاعتراف بخطئه؟ يبدو هذا غباء شديداً، بل أكثر من ذلك، إنه استهتار فادح بالإنسان وبالحياة.

لكن ما الذي يجعل التنازل أو الاعتراف بالخطأ مرعباً إلى هذا الحد؟ بالتأكيد ليس هو لحظة الاعتراف وما تتضمنه من عبارات ومواقف، لكنه الاعتقاد الخاطئ بأن من يتنازل مرة يتنازل إلى الأبد، وأن الحياة الزوجية معركة إذا خسرتها مرة ستظل تخسرها إلى ما لا نهاية.

النزاع على السلطة إذاً هو ما يفسد الحياة ويسمها. وهو مرض من أمراض الحياة المعقدة، والنزاع على السلطة مرض قديم قدم الإنسانية، ولا سبيل للعلاج منه على ما يبدو، فطالما وجد شخصان في مكان واحد، سيرغب أحدهما دائماً في السيطرة على الآخر، وهو شرط من شروط البقاء. فالإنسان وجد ليبتقي، ويقاؤه مرهون بقدرته على إخضاع كل شيء له، بما في ذلك شريكه الإنسان.

من بين أمراض الحياة الكثيرة الأخرى "الكذب"، والحق فإنني أجده من أخطرها وأشدّها، وأكثرها إفساداً للحياة.

تمكين النساء مفتاح تحسين الوضع الغذائي

تتميش المرأة في امتلاك وسائل الإنتاج يضعف دورها في التنمية



المقابل لا يرتقي إلى مستوى الشقاء

الصدوق العالمي للطبيعة "إن الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ تشدد على أننا نحتاج إلى تغييرات تفضي إلى تحولات في القطاع الغذائي. وتلعب النساء دوراً مهماً في التنمية الزراعية... وفي تطوير العادات الاستهلاكية".

وتشكل اللحوم والهدر الغذائي نقطتين سلبيتين في النظام الغذائي المعتمد في العالم ويطلب الخبراء بتغيير هذا النظام بطريقة تساعد على الحفاظ على البيئة وعلى الأمن الغذائي للأجيال القادمة من خلال اتباع أساليب تغذية تراعي الطبيعة، فحوالي 30 بالمائة من الأغذية المنتجة ينتهي بها المطاف في سلال المهملات.

وتقول سيسيل لوبا من منظمة "غرينبيس" إنه "يجب خفض استهلاك اللحوم ومشتقات الحليب وإنتاجها بنسبة 50 بالمائة على مستوى العالم". وهذه الأهداف تلعب النساء فيها دوراً فعالاً مثل دورهن في الإنتاج وتوفير الأغذية للأسرهن، الأمر الذي جعل العديد من المنظمات الدولية تؤكد تأثير المرأة في هذه المجالات وتدعو إلى تمكينها وتفعيل دورها في مختلف مراحل الإنتاج والاستهلاك.

وتشير هندو عمر إبراهيم إلى ملاحظة أنه "في غالبية الحالات تؤمن المزارعات القوت لمجتمعاتهن فيما يبيع الرجال" الإنتاج.

وتؤكد أن "النساء هن اللواتي يؤمن القوت لأطفالكم لذا ينبغي منحهن قطعة أرض أفضل ومساعدهن".

لو كانت النساء يصلن إلى الموارد الإنتاجية نفسها مثل الرجال يمكنهن زيادة مردودية عملهن بنسبة 20 إلى 30 بالمائة

ومن الأدوات الأخرى الفعالة، تشكيل تعاونيات نساء لإسماع صوتهن بشكل أفضل على ما تقول المنسقة. ويمكن للنساء المساهمة في تغيير الممارسات الزراعية والعادات الغذائية وهما عنصران مهمان في مكافحة الاحترار المناخي وتقاوم نوعية التربة.

وترعى النساء الأطفال في غالبية الأحيان. وتقول فرناندا كارفاليو من

الاحترار المناخي من مهمة الحصول على المياه أكثر تعقيداً لتأثر النساء والفتيات مباشرة، على ما تؤكد الباحثة. وتواجه النساء العائلات في الزراعة صعوبات أخرى كذلك. وتوضح الفاو أن النساء يمكن "فرصاً أقل من الرجال لاقتناء عقار أو قطع مواش واعتماد التكنولوجيات الجديدة والحصول على قروض أو خدمات مالية أخرى أو الخضوع لتدريب".

وأضافت منظمة الفاو "لو كانت النساء يصلن إلى الموارد الإنتاجية نفسها مثل الرجال يمكنهن زيادة مردودية عملهن 20 إلى 30 بالمائة، إن زيادة الإنتاج بهذا الحجم قد تؤدي إلى خفض عدد الأشخاص الذين يعانون من الجوع في العالم بنسبة 12 بالمائة لا بل 17 بالمائة".

ونص تقرير الهيئة على أهمية منح النساء سلطة أكبر.

وترى تيريزا أندرسون من منظمة "أكتشن إيد" غير الحكومية أن الخطوة الأولى تكون في الاعتراف بخصائصهن. وتضيف موضحة "القادة غالباً ما ينطلقون من مبدأ أن الرجل هو الكائن البشري المرجعي وكذلك المزارعون. لكن النساء يقمن بالأمور بطريقة مختلفة ويواجهن تحديات محددة".

تعمل نسب هامة من النساء حول العالم في مجال الزراعة وفي بعض الدول العربية ومن بينها تونس فإن المرأة تشكل النسبة الأكبر من القوى العاملة في المجال، لكن في المقابل لا تستفيد النساء من هذا العمل بشكل متساو مع الرجال فهم من يمتلك الأراضي ووسائل الإنتاج وهم الذين يجنون نصيب الأسد من الأرباح. وبالرغم من الدور الذي تلعبه المرأة في الإنتاج وتوفير الغذاء وتغيير أنماط الاستهلاك إلا أن تأثيرها يظل ضعيفاً لأن دورها في هذه الحلقة مهمش.

جنيف - تعتبر النساء من أكبر ضحايا التغير المناخي لكنهن يقفن أيضاً في الصفوف الأمامية لمكافحة عواقبه بفضل موقعهن المهم في مجال الزراعة... هذا ما خلص إليه تقرير رئيسي حول الأراضي أعدته الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ ويناقش راهنا.

وتقول هندو عمر إبراهيم منسقة جمعية نساء شعب فولاني الأصلي في تشاد "ثمة قلة اعتراف بحقوق النساء على الأرض رسمياً ومن خلال التقاليد". وتضيف "الرجال يملكون تقليدياً الأرض وعندما يأتي الوقت لتوزيعها يهبونها إلى الذكور وليس الإناث".

ولا تخالفها منظمة الزراعة والأغذية (فاو) الرأي وتفيد بأن النساء يشكلن 40 بالمائة من اليد العاملة في الدول النامية. وفي الدول المتطورة يلعبن دوراً مهماً في المنشآت الزراعية. لكن منظمة الفاو تشدد على أن "أقل من 20 بالمائة من أصحاب الأراضي في العالم هم من النساء".

ويريد الخبراء من خلال اجتماع الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ التوصل إلى طريقة لتوفير الغذاء لسكان العالم الذين قد يصل عددهم إلى عشرة مليارات مع الحد من الاحترار المناخي وتدهور الطبيعة.

ويتناول التقرير الواقع في 1200 صفحة موقع المرأة بالتحديد مرات عدة، ويشدد ملخص مؤقت للتقرير على أن "النساء والصغار والمسنون والفقراء يشكلون فئات السكان الأكثر عرضة" لعواقب التغير المناخي.

وتقول رئيس تيرادو الباحثة مع منظمة "غرينبيس" غير الحكومية "في الكثير من الدول النامية وفي المجتمعات الريفية تلعب النساء دوراً نشطاً في زراعة المواد الغذائية الموجهة للعائلة" إضافة إلى التزود بمياه الشرب. وعندما يجعل

موضة

الشورت الجينز يغازل سيقانك هذا الصيف

أوردت مجلة "Elle" الألمانية أن الشورت الجينز يظل في صيف 2019 بقصة ذات

وسط عال مع حزام للوسط ليغازل سيقان المرأة ويمنحها مظهراً أكثر رشاقة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الشورت الجينز بهذه الموصفات يجعل السيقان تبدو أطول وانحف بصرياً، كما أنه يداري المناطق المعيبة في البطن والخصر، في حين تبدو الأرداف أكثر جاذبية بفضل خامة الجينز المتينة. وأضافت "Elle" أنه يمكن تأكيد هذا التأثير من خلال تنسيق الشورت مع حذاء ذي كعب عال أو صندل ذي كعب ضخم وسميكة.

نوادر للسباحة تتيح فرصة العلاج بالألعاب المائية لأطفال التوحد

وعلاج النطق يمكن أن يصل بأطفال التوحد إلى مرحلة الطفل الطبيعي الذي لا يعاني من أي مشاكل. والتوحد أحد الاضطرابات التابعة لمجموعة من اضطرابات التطور المسماة "اضطرابات في الطيف الذاتوي"، وتظهر قبل بلوغ الطفل عمر الثلاث سنوات. ورغم اختلاف خطورة وأعراض التوحد من حالة إلى أخرى، إلا أن جميع اضطراباته تؤثر على قدرة الطفل على الاتصال مع المحيطين به وتطوير علاقات التبادل معهم.

أصبح الطفل يمشي ويتحرك ويأكل بعد أن كان لا يستطيع تحريك فكه لتناول الطعام. وتوضح الأم "هناك أطفال مصابون بالتوحد كانوا لا يملكون القدرة على النطق، إلا أنهم عندما تلقوا العلاج المائي بالتوازي مع علاج النطق والعلاج الموضعي تعافوا تماماً".

وتؤكد ضرورة تطوير منظومة العلاج المائي في قطاع غزة نظراً لأهميتها الكبيرة بالنسبة لأطفال التوحد. وتعتقد أبو الفول أن التنسيق بين العلاج المائي واللغوي والطبيعي

وتقول رنا أبو الفول، والسدة الطفل أحمد، "نظام العلاج بالسباحة يضاهي العلاج الموضعي والطبيعي واللغوي لدى أطفال التوحد، لذلك عندما علمت بهذا المخيم سارعت لتسجيل طفلي فيه". وتضيف "ابني يتلقى العلاج في مستشفى المقاصد ومؤسسة الأميرة بسمة في مدينة القدس، وهناك يتم استخدام العلاج المائي بشكل رئيسي".

وتشير أبو الفول إلى أن الأطباء توقعوا وفاة طفلها بسبب سوء حالته الصحية، لكن بفضل العلاج بالسباحة

وتشير في حديثها إلى أن السباحة تساعد الطفل على تطوير مهاراته المعرفية والإدراكية والحركية، وتزيد من لياقة أجهزة الجسم المختلفة وخصوصاً القلب والأوعية الدموية. وتعتقد ريم أن الشعور بالأمان يزيد لدى الطفل داخل بركة السباحة مما يشجعه على الاستقلالية بالحركة داخل الماء وخارجه.

كما تساعد السباحة بعض أطفال التوحد على تنظيم عملية التنفس وتحسين الصوت والنطق، حسب جعرو.

وتوضح المشرفة على المخيم، أن السباحة والألعاب المائية تدفع الطفل نحو المشاركة الاجتماعية، وتجعله يدرك أنه قادر على التأثير في محيطه من خلال الحركة، فهو يرى نتائج حركته بشكل مباشر على الماء ويشعر بها. ومن ناحية أخرى، فإن مخيم السباحة لأطفال التوحد يهدف إلى توفير فرصة للترفيه عن أمهات الأطفال اللواتي يشغلن طوال الوقت برعاية أطفالهن. ووفق جعرو، فإن المخيم مقدمة لدورات سباحة لأطفال التوحد، سيتم تنظيمها خلال الفترة المقبلة بهدف تعليم هؤلاء الأطفال مهارات جديدة. ووسط الأطفال في حوض السباحة، كانت علامات الفرح ترسم على وجه الطفل أحمد البنا (9 سنوات)، خاصة عندما يتركه المدرب ليطفو على سطح الماء بمساعدة عوامات بلاستيكية يرتديها بذراعيه.

غزة - يسبح خمسة أطفال مصابون بالتوحد داخل حوض سباحة، بمهارة وخفة غير معتادة، ويمرون إلى بعضهم كرات ملونة في أجواء حماسية يقطاب فيها رذاذ الماء وتتعالى أصوات ضحكاتهم.

مشهد من مخيم صيفي أطلقه نادي "الدولفين" للرياضة المائية في قطاع غزة يتمويل من وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية بالقطاع، لعلاج أطفال التوحد من خلال السباحة، ويشارك فيه نحو 20 طفلاً ويعمل مدربون مختصون على تعليم أطفال التوحد أساسيات السباحة والتحرك داخل الماء، إضافة إلى إشرافهم في بعض الألعاب المائية، تحت إشراف مختصين اجتماعيين.

وتقول ريم جعرو، إحدى المشرفات على المخيم، "فكرة مخيم السباحة والألعاب المائية لأطفال التوحد تنفذ للمرة الأولى في غزة، وقد حققت نجاحاً كبيراً بسبب قدرة السباحة على إخراج الطفل من بيئته العادية إلى بيئة جديدة توفر له العلاج والترفيه في وقت واحد".

وتضيف جعرو "العلاج المائي أو العلاج بالسباحة لأطفال التوحد إحدى الطرق العالمية، ويتم خلالها استخدام الماء كوسيلة مقاومة للقوية العضلات القادرة على الحركة أو وسيلة مساعدة لتحريك العضلات الضعيفة".



أمل في التعافي