الفصل الأول

سِرك في بير

obeikandl.com

obeikandl.com

«أجندة» البنات.. خزنة الأسرار

أسرار البنات كثيرة ومثيرة.. لذا تكون «الأجندة البنوتية» هي خزينة الأسرار والذكريات أيضا..

كثيرات يلجأن لكتابة ما لا يستطعن الإفصاح به لأحد سوى لأجندتها، سواء كانت مشاعر أو خواطر، ثم تخفيها عن أنظار الجميع ولو أقرب الأقربين..

«أرسم مشاعري»

تقول «هايدي»: «طبعا كل أسراري في أجندتي، فما يمر بي يوم إلا وأسجل كافة التفاصيل فيها، ولو حدث ونسيت يوما أن أدون ما مر بي أحاول في اليوم التالي أن أتذكره لأدونه لاحقا، فهذا عالمي لأن هناك أشياء لا أستطيع مثلا أن أقولها لوالدتي – رغم أننا أصدقاء جدا– مثل تفاصيل علاقتي بالشخص الذي أنا مرتبطة به، كذلك أرسم في أجندتي أحلامي في شكل شقتنا، وأرسم أحيانا مشاعري فلو كنت حزينة أرسم فتاة تبكي وإذا كنت سعيدة أرسم طيور تحلق في السماء، يعني من الأخر كل تفاصيل حياتي في أجندتي».

أما «هبة»، وهي خريجة جامعية، فلم تتوقع أبدا أن

الكتابة في الأجندة قد تؤدي إلى قرار حاسم في حياتها.. حيث تعودت منذ أن كانت في الثانوية العامة أن تكتب كل ما يمر في يومها من مشاهد كعلاقتها بأصدقائها، تقول: «هذا المدرس الذي كنت أشعر إني أحبه، ومدرستي التي كانت تعاملني بغيرة كما لو أنني في مثل سنها، حتى علاقتي بأقاربي وكرهي لبعضهم كنت أدونها في أجندتي.. وبعد أن التحقت بالأكاديمية لم أتوقف يوماً عن هذه العادة.

تكمل: «بعد تخرجي تمت خطوبتي بالطريقة التقليدية، وفي كل يوم كنت أرى فيه خطيبي أعود إلى المنزل وأغلق غرفتي عليّ وأنهمك في الكتابة عن انطباعاتي عنة كماديته وحرصه الزائد على الفلوس وأنانيته، لكني كنت على أمل أن تتغير هذه العادات فيه لكن بلا جدوى، فاكتشفت بعد مرور ثلاثة شهور على خطوبتنا وبعد أن قرأت كل ما كتبته عنه في أجندتي أن لا شيء يتغير من هذه العادات، فلم أتردد في قراري، وأعلنت رفضي لهذا الشخص وقررت أن أنفصل عنه».

أجندة ضد أبي

تقول «مروة»: «منذ أن كنت طفلة وأعرف أن أبي يفضل شقيقي عليّ في كل شيء وأي شيء للدرجة التي كان يهتم به في دراسته عن اهتمامه بي، فلاحظت والدتي ذلك وبدأت في أن تزيد من اهتمامها بي، وبصراحة أصابني ذلك بنوع من الغيرة لكني لم أفصح لأحد عن هذه المشاعر سوى لأجندتي، فكل موقف أشعر فيه بظلم والدي لي أكتبه وكذلك غيرتي من أخي

رغم أنني أعلم إنه ليس له أي ذنب، وبمجرد أن أكتب مشاعري هذه أغلق على أجندتي في مكتبي ويكون المفتاح دائما معي بعيدا عن عيون أي شخص حتى صديقاتي لا أطلعهم عليها».

أما «ريهام»، فلديها موقف لا تنساه مع أجندتها، حيث تقول: «قبل زواجي كنت قد ارتبطت بقصة حب مع أحد زملائي في الكلية، وبالفعل تمت خطوبتنا لكن انفصلنا بعد شهور قليلة، المهم كنت أحرص على كتابة تفاصيل علاقتي بهذا الشخص الذي كنت أحبه في أجندتي الخاصة، بالإضافة إلي إنني كنت أكتب خواطري في هذه الأجندة».

تضيف: «بعد زواجي من شخص آخر نسيت ووضعت هذه الأجندة ضمن متعلقاتي، لأجدها أمامي بعد زفافي بأسبوع فانتابني الحنين لأن أقرأ خواطري، وبينما كنت منهمكة في القراءة فوجئت بزوجي يقتحم عليّ الغرفة، فلم أشعر بنفسي إلا وأنا أخفي الأجندة خلف ظهري، والحمد لله لم يأخذ باله وإلا حدثت مصيبة، ومن وقتها قررت التخلص من أجندتي والتخلص من عادة الكتابة في الأجندات نهائيا».

السر:

ـ الأجندة.. خزنة أسرارك.. الأجندة يعني إمبارح اللي عشتيه.. والنهارده اللي بتعشيه.. وبكرة اللي هترسميه.. الأجندة ملكك إنتي وبس.

★★★

بنات تعيش «العشق الممنوع»

بعيدًا عن العادات والتقاليد والتعاليم الدينية؛ يعيش عدد من الشباب والفتيات قصصا من «العشق الممنوع»، الذي لم يعد يتوقف عند الشاشات فقط، بل حقيقة وواقع يعيشه هؤلاء.

في الغالب تنشأ هذه العلاقات بشكل سري حتى لا تثير الانتباه، والنتيجة قصص «شائكة» باسم الحب، لا يُعرف مصيرها ولم تكتب نهايتها!.

«ضعيفة أمامه»

نهال، ٢٩ سنة، مخطوبة منذ عام، وتحب شخصا آخر غير خطيبها، والسؤال الطبيعي لها: كيف ستتزوجين من شخص وأنت تحبين غيره؟!

أجابت: «الشخص الذي أحبه لا يصلح أن أتزوجه لفروق كثيرة بيننا، ومنها مستوى التعليم والمستوى المادي والاجتماعي، وأهلي يرفضونه، أنا حاولت إقناعهم به منذ ٣ سنين كان وقتها عندى ٢٦ سنة وكان بيتقدملى ناس كتير للزواج، وكنت أرفضهم أملا في الزواج منه وحدثت خلافات ومشاجرات بين أهلى وبينه علشان يبعدوه عني».

تكمل: «أنا لسه بقابله وبكلمه فى التليفون يمكن أكتر من الأول لأني لسه بحبه، ولكن يتملكني شعور بالذنب تجاه خطيبي، فكل أما أقنع نفسى إنه خلاص ما ينفعش إنى أقابله أو أشوفه تانى أرجع أضعف، وكل أما أفكر إني أفسخ خطوبتي بارجع تانى في التفكير ده، لأني بدأت أفكر في متى سأنجب وأتزوج، وكل تفكيرى ينصب في الأطفال والإحساس بالأمومة».

«شخص يحتويني»

مريم، ٢٧ عاما، تزعم أنها تعيش قصة حب مع رجل يكبرها بـ١٧ عاما ومتزوج، وتبرر علاقتها به بقولها: «هو أبي الذي فقدته، وهو زوجي الذي لم أتزوجه، وهو حبيبى الذى أعشقه، وهو الصديق المخلص والأخ الحنون، لم أجد شخصا يحتويني مثله».

وعن مصير علاقتهما تقول: «إنه لا يريد أن يغدر بزوجته وأطفاله، كما أن أهلي لن يوافقوا على زواجي من شخص متزوج ولديه أطفال».

وتكمل: «هو شخص عنده ضمير، قرر أن يبعد عنى نهائيا ولا يراني أبدا، وتقتصر علاقتنا على الصداقة، كان هذا القرار بمثابة موتي.. لا أطيق الحياة بدونه، أحيانا أتجه إلى الله وأشكو له من حال الدنيا معي، وأرجوه أن يرحمني».

حرمان وعدم ثقة

تعلق على ما سبق الدكتورة أميرة بدران، المستشارة النفسية والاجتماعية، فتقول: «هذه المشكلات لها بدايات وأسباب

قديمة، أهمها الأسباب التربوية، فنجد الآباء والأمهات لهم غلطات جسيمة فى تربية أبنائهم، منها أنهم قاموا بتوصيل رسائل معينة للأطفال لها نتائج وآثار سيئة فى نفسية الأطفال، فنجد الأم مثلا تقول للإبن «هجبلك هدية لو نجحت فى الامتحانات» أو «لو رتبت دولابك هفسحك» وهكذا..، فيصل إحساس معين للطفل إنه مش محبوب لذاته ونفسه، وإنما هو محبوب من الأهل لأشياء أخرى وهى النجاح والنظام».

تتابع: «ونتيجة ذلك أن يتكون عند الطفل حرمان من مشاعر العاطفة، وتظل هذه المشاعر مختفية بنفسيته، ويجد الأم والأب لا يهتمون به نفسيا، وأن الحياة تكون (هات وخد)، فيتكون عنده إحساس عدم الثقة بنفسه بجانب الحرمان، وتكبر هذه المشاكل بداخله مع العمر، وبالتالي يبدأ يتعامل مع أي علاقة مقربة له سواء كان خطيبا أو زوجا بشكل من المزايدة في هذه المشاعر التي حرم منها، ولو لم يجد إشباعا من هذه المشاعر مع الطرف الآخر فيبدأ ينظر خارج إطار الخطوبة أو الزواج».

علاقات أسرية مشوهة

وتلفت المستشارة النفسية أيضا إلى الأسباب النفسية التي تقف وراء هذه المشكلات، وأهمها العلاقات المشوهة بين الآباء والأبناء، فنجد شخصا يكره أمه لأسباب معينة فيرتبط بفتيات كثيرات لينتقم منهن مثلما كان يريد أن يفعل بأمه، أو آخر عنده عدم ثقة بنفسه نتيجة للحرمان القديم فيعوض هذا بارتباطه بفتيات كثيرات لينتقم منهن، وشخص ثالث عنده عدم ثقة بنفسه

أو بالآخرين نتيجة للحرمان القديم فيكون مقتنعا بفتاة للزواج منها ويثق فيها ولكن لا تعوضه وتشبعه من مشاعر أخرى هو بحاجة إليها، فينظر إلى فتاة أخرى لتعوضه عن هذا النقص في المشاعر.

وتبين د. أميرة أن هناك أيضا أسبابا اجتماعية، تتمثل في عدم تأهيل البنت والولد للزواج. وكذلك أسباب دينية، فنجد زوجة لا تحقق الإشباع لزوجها فيخرج عن الدين ومبادئ المجتمع ويقيم علاقات نسائية تشبع رغباته.

ما الحل؟

تضيف: «هذه الأسباب مجتمعة تعد بمثابة اختراق جديد للمجتمع يُسبب تخلخلا وكوارث عديدة بداخله، ففي مجتمعاتنا العربية نكتسب تقاليدنا وعاداتنا ومبادئنا من تماسك الأسرة، وهذه المشاكل تسبب خللا داخل الأسرة، وبالتالي يقل دور الأسرة في توعية الأبناء وتنعدم القيم والمبادئ والأخلاق في المجتمع، وهذا ينعكس على الأبناء ويفهمون العلاقة السوية بشكل خاطئ فينتشر ما يسمى بتعدد العلاقات العاطفية».

وعلاج هذه المشاكل – بحسب د.أميرة – يبدأ بالتربية الصحيحة وأن تقوم الأسرة بدورها الكامل من خلال توعية الأبناء بالخطوبة والزواج ومتطلبات الارتباط، والوعي الديني، وأن يقوم الإعلام بدوره الإيجابي من خلال عرض القصص الرومانسية والاجتماعية الناجحة وتدعيمها، وأن يقلل من عرضه للقصص التي تؤثر بالسلب على الشباب ويوجد بها خيانة وعلاقات مشبوهة.

السر:

ـ العشـق الممنـوع.. دايـرة مـن نـار.. متدخليهـاش برجلـك.. لأنهـا غالبـاً هتحرقـك.

★★★

obeikandl.com

«افضحني شكرا».. برعاية خطيبي السابق!

«دي كانت هَم تقيل، طماعة، مادية، نكدية، حادة الطباع، لا تستحق النعمة التي كانت بأديها، باختصار لا ميزة واحدة فيها إلا كونها ابنة عمي وربنا بيحبني عشان كده سبتها».

.. كانت تلك هي الأوصاف التي قرأتها «هديل» عن نفسها، على صفحة خطيبها السابق على «فيس بوك» بعد عدة أيام من فسخ خطبتهما، والتي كتبها كرد على تساؤلات أصدقائه عن أسباب فسخ خطبته من «ابنة عمه»!!

كثيرا ما نقرأ هذا «التشهير» على الـ«فيس بوك»، بعد انتهاء علاقة بين شاب وفتاة أو فسخ الخطبة أو حتى بعد قول «إنتي طالق»، فنقرأ أدق التفاصيل بينهما على مواقع التواصل الاجتماعي، التي يتم استغلالها في نشر الفضائح والتشهير وكشف أسرارهما، وانتهاك الحياة الشخصية لكل منهما.. وبالطبع هناك من يتابع بشغف، لتصبح «سيرتهما على كل لسان»، مما حوّل هذه المواقع إلى أشبه بمن يطالع صحيفة «صفراء» للفضائح.

«**القدر أنجاني**»

«كنت فاكر نفسي حبتها أتاريني اتعلقت بمشاعر الأمومة اللي افتقدتها بعد وفاة أمي، كان يوم وفاتي هيكون النهاردة – يوم كتب الكتاب– بس ربنا نجاني»..

كان هذا تعليق «أشرف» الذي فسخ خطبته من «درة» التي ظل شهورا يقنعها بقبول الزواج به، رغم أنه أصغر منها في السن وأقل منها في المستوى المادي.

قبلت «درة» في النهاية، وعانت لإقناع أسرتها بمدى حبه واحترامه لها، وأن دينه وأخلاقه وتفوقه ينفون عنه الطمع في مستواها المادي. وبعد الموافقة، لم يخطر ببالها أن هذا الشخص الذي شعرت معه أنها «سندريلا» سيحاول فرض سيطرته عليها، وأنه يستمتع دائما بوضعها في مواقف محرجة مع أسرتها لمجرد أنهم رفضوا خروجهما بمفردهما، ثم كان طلبه منها أشياء تتنافى مع كونه إنسانا ملتزما.

ومع فسخ خطبتهما فوجئت «درة» بصفحته على الفيس بوك مكتوب عليها: «لم أتوقع أن أرتبط بفتاة تكبرني سناً لكن القدر أنجاني من حفرة كنت سأقع فيها، فأنا أستحق أفضل من ذلك».

«**عاوز زوجة مش لعبة**»

فوجئت «هند» بأن قصتها مع طليقها تتردد عبر صفحات صديقاتها وزملائها على مواقع التواصل الاجتماعي، تحت عنوان «كنت فاكرها زوجة.. لقيتها لعبة في إيد مامتها»، فكان هذا رأي

طليقها الذي طلقها ولم يتبق على ليلة زفافهما سوى أسبوعين.

وعن سبب الانفصال كما تحكي هند: «بعد عقد القران أراد إثبات أنه رجل لا يقال له إلا حاضر ونعم، وأعماه طمعه فتسرع في طلب سيارتي التي هي ملك لعائلتي في الأساس، ومطالبتي ببعض التجهيزات هي في الأساس من اختصاصاته، وحينما رفضت بعد مشورة والدتي، اتهمني بأني لعبة في يدها تلهو بها كيف تشاء، رغم أني كنت أجنبه التعامل مع والديّ تفادياً لحدوث مشكلات، فاتهم والدتي بأنها المسيطرة عليّ وأن والدي ما هو إلا صورة».

«أنا أولى بيه منك»

أما «رقية» فقد روت خصوصيات علاقتها مع خطيبها وما يواجهانه من مشكلات مادية وكذلك سوء تفاهم بين الأسرتين لصديقتها، أو بالأحرى التي كانت تعتقد أنها صديقتها طلبا لمشورتها، ومصالحتها على خطيبها، فهو أيضا زميلها في العمل.

لم تتوقع «رقية» أن الأشياء التي كانت تزعجها من خطيبها وأسرته، هي بمثابة تفاهات بالنسبة لـ«بثينة»، التي التقطت طرف الخيط ومفاتيح شخصية «محمد» وبدلا من أن تصلح بينه وبين خطيبتها فقد قادت الدفة في اتجاهها وحاولت التلميح له بأنها الأفضل وأن خطيبته تشكو من ظروفه المادية.

وحينما لم تجد منه استجابة قامت بنشر بعض أحاديثها مع رقية على موقع فيس بوك، متعللة بأنها تخشى عليه

من هذه التجربة الفاشلة، وبين طيات حديثها تعبيرات بأنها الأقرب إلى مستواه المادي والاجتماعي.

«بخيل المال»

«بخيل المال بخيل في المشاعر»، كان هذا أول ما دونته «لبنى» بعد طلاقها على صفحتها بل على صفحة طليقها، وكأنها تعايره أمام أصدقائهما ببخله وعجزه عن تأدية واجباته المادية نحو أسرته.

وتقول لبنى إن الدافع وراء ما دونته على الفيس بوك أنها متيقنة من أنه سيقرأه وسيؤثر فيه فهو عاشق للمظاهر، يخشى من اهتزاز صورته أمام الناس، لذا فلم تجد وسيلة تكسر بها صورته الكاذبة إلا الكتابة وسرد عيوبه وتفكيره المريض عبر الفيس بوك لعله يتقي الله.

حيل نفسية

القصص السابقة رغم أنه يجمعها خط مشترك يتمثل في بروز مواقع التواصل الاجتماعي في كل منها؛ إلا أن المشكلة لا تتمثل فيها، ولكن في أخلاقيات الفرد وفهمه للوسيلة وطريقة تعامله معها.

ويتفق خبراء الطب النفسي على أن الانتقام من الطرف الآخر سواء بين الزوجين أو المخطوبين بالإساءة له أو الانتقاص من قدره أو الحط من شأنه أو التشهير به.. هي نوع من وسائل الدفاع عن النفس أو الحيل النفسية، يعتقد صاحبها بأنها حل

للمشكلة التي تواجدت بين الطرفين، أو قد تفسر بعدم قدرة أحدهما على الصبر لما يعانيه من مشكلات وأزمات مما يدفعه إلى إفشائها, والتنفيس على شبكات التواصل الاجتماعي تخفيفا من ألم الكتمان لديه.

وأيا كان السبب؛ فإن التشهير أو الإساءة إلى السمعة على الملأ ليس الأسلوب المناسب لحل الخلافات بين الطرفين، فهو سلوك غير سوي أيا كانت الوسلة المستخدمة، فالحياة بين الرجل والمرأة سواء كانا زوجين أو مخطوبين أو في علاقة حب تحتم عليهما أن يلتزما بحفظ الأسرار, لأن التشهير يأتي بنتائج وخيمة عليهما وعلى المحيطين بهما عند اكتشاف أحدهما نشر سره بين الجميع، مما يزيد من تفاقم المشكلات ويصعب احتواءها أو معالجتها.

السر:

ـ ما تنجرفيش في لعبة الانتقام.. التشهير مش حل.. احترمي نفسك قبل ما تحترمي غيرك.. بأخلاقك إنتي الأقوى.

★★★

حضرة المتحرش أستاذي!

يوم الأربعاء، الساعة السادسة مساءً، موعد درس اللغة الانجليزية، تجمعت الزميلات (طالبات الثانوية العامة) في بيت زميلتهن (سمر) وجلسن في انتظار مستر «متحرش».. عفوا مستر (منصور).

جلست الفتيات يتحدثن عن يومهن في المدرسة وكل واحدة تحكي عن مواقفها الطريفة وبينما كن يتحدثن دق جرس الباب.. حضر مستر منصور.. دخل خافضا نظره، يرسم على وجهه ملامح الحياء والخجل، جلس على رأس المائدة والفتيات يجلسن من حوله..

بدأ في الشرح والإجابة على أسئلة الطالبات، فجأة وجدت سمر التي كانت تجلس على يمين مستر منصور ساقه تلتصق بساقها، وقفت منزعجة مما حدث فحاول تهدئتها قائلا: «في إيه يا بنتي، اقعدي»، وبعد أن جلست خفض صوته وقال لها: «معلش مكنتش أقصد بس على فكرة كانت حلوة جدا»، وبعدها عاد ليكمل الشرح وبقيت سمر مصدومة مما حدث ومن وقاحته في التعبير!.

طلب المدرس من الفتيات أن يرددن ورائه الكلمات الجديدة في الدرس ليتأكد من صحة نطقهن لها، ولسوء حظ (هدى) التي كانت على يساره أخطأت في نطق إحدى الكلمات، فإذا

بـه يضـع يـده علـى كتفهـا مدعيـا أنـه يحـاول تعليمهـا النطـق الصحيـح، ويضحـك قائـلا: «علـى رأي محمـد هنيـدى في فيلـم حلـق حـوش: مـش هـا يودينـا في داهيـة غـير كتافـك».

.. لم تنتـه الحصـة إلا وكانـت الفتيـات قـد قـررن أن هـذه هـي أخـر حصـة لهـن مـع هـذا المـدرس المتحـرش، ليظـل بطـل حديثهـن بـاق العـام الدراسـي.

حصة الألعاب

لم تكـن قصـة هـؤلاء الفتيـات مـع هـذا مسـتر منصـور حـدث اسـتثنائي، فقـد عانـت (هالـة) مـن صدمـة التعـرض للاغتصـاب بسـبب مـدرس الألعـاب بمدرسـتها، بعـد أن طلـب منهـا أن تذهـب إلـي حجـرة الألعـاب لإحضـار الكـرات، ليلحـق بهـا محـاولا التحـرش بهـا، ولم ينقذهـا منـه سـوى اسـتغاثتها الـتي سمعـت بهـا إحـدى العامـلات بالمدرسـة.

حصـة الألعـاب أيضـا كانـت سـبب ألم (شـيماء)، الـتي تحكـي قصتهـا مـع هـذه الحصـة قائلـة: «قـد تكـون قصـتي قطـرة مـاء في محيـط كبـير، لكنهـا تلفـت الانتبـاه إلى مـا يحـدث في الخفـاء، فبـكل اختصـار تعرضـت للاغتصـاب مـن مـدرس الألعـاب، وتكـرر الأمـر عـدة مـرات، ولم أسـتطع أن أبـوح لأي شـخص بمـا أتعـرض لـه؛ لأنـني أعلـم أنـني سـأكون مجرمـة في نظـر المجتمـع».

وتكمـل : «كان المـدرس الذئـب يطلـب مـني أن أحضـر لـه شـيئاً مـن مسـتودع الملابـس والكـرات بغرفتـه، مدعيًـا نسـيانه أمـام

التلاميذ، وما يلبث أن يتبعني ليمارس جريمته، واستمر الأمر سنة كاملة كرهت بعدها المدرسين.. في السنة التالية فوجئت بصديقة لي تعترف لي بأنها تعرضت لشيء أزعجها من طرف نفس المدرس. لم أسألها التفاصيل فأنا على علم بها»!

أما (رانيا) فقد أصابها الخرس التام في حصة اللغة العربية طوال عام دراستها في الصف الأول الثانوي، رغم تفوقها في هذه المادة، والسبب هو تعرضها للتحرش في المواصلات حين ركبت الميكروباص وجلس بجوارها شخص حاول التحرش بها بأشكال مختلفة، لم يوقفه سوى صراخها فانتبه الركاب لما يفعل وأنزلوه من الميكروباص، وفي اليوم التالي ذهبت لمدرستها لأول مرة في بداية العام الدراسي لتفاجئ أن الشخص الذي تحرش بها هو نفسه مدرس اللغة العربية في فصلها!.

السر:

ـ المدرس مكان الأب أو الأخ الكبير.. لو خالف المكانة دي ما تسكتيش.. أوعى تقبلي تكوني فريسة ضعيفة لذئب.. انتي أقوى.. متخافيش.

★★★

العادة السرية.. من الافتراضية للواقعية

عزيزتي من تمارسين العادة السرية..

ممكن أتكلم معاكي شويه؟، ممكن أحكيلك تجربتي مع العادة السرية؟، لن أحدثك عن آثارها الطبية فأنا لست طبيبة، ولن أحدثك عن مدى شرعيتها فأنا لست مختصة، أنا فقط مهتمة لأمرك وأريد نقل تجربتي لكِ، فهل تسمحي لي؟

شكرًا لاهتمامك ومواصلتك للقراءة، بدأت معرفتي بالعادة السرية وأنا في المرحلة الثانوية من خلال حديث صديقاتي في المدرسة، وأعترف بسذاجتي فكنت أظن أن العادة السرية هي الدورة الشهرية، وحين قلت لهن هذا سخروا مني فبدأت أبحث بنفسي ما هي هذه العادة ولماذا هي سرية؟

توصلت لكم لا بأس به من المعلومات سأنقلها إليكِ فيما بعد، مفادها جميعًا أن العادة السرية تنقل مُمارسها من حياة واقعية إلى أخرى إفتراضية!

وقتها كنت متابعة للمسلسل التركي «نور» وكنت متأثرة بشكل كبير بالمواقف الرومانسية التي تجمع بطلي المسلسل وتمنيت أن أكون «نور» التي يعشقها «مهند» وبالفعل كنت

خلال فترة المشاهدة أعتبر نفسي البطلة وتغمرني حالة من الفرح والنشوة، لكن سرعان ما تزول النشوة بسماع موسيقى النهاية، ولا أخفي عليك على قدر النشوة على قدر الصدمة التي كنت أشعر بها حين أعود لواقعي مرة أخرى.

هكذا هو تأثير العادة السرية عليكِ، تعطيكِ متعة مؤقتة تزول بمجرد الانتهاء منها، تنقلك لحياة غير واقعية لأنك أنت من تقومين باستثارة نفسك والأصل أن ذلك هو دور شريكك.

أكاد أسمعك تقولين الآن: وما المانع من حياة إفتراضية طالما تحقق لي المتعة ولو لوقت قصير، أليس ذلك أفضل من عدم الشعور بها من الأساس؟

لن أمانعك في خيارك، لكن دعينا نناقش المعلومات التي حصلت عليها نتيجة البحث وفقط أريد منك أن تنظري لكل نقطة نظرة إيجابية شاملة:

١. لا تصل العادة السرية بالشخص الذي يمارسها إلي إشباع جنسي حقيقي، حيث تبقى لذتها في حدود التصورات والتخيلات فهي عبارة عن تفريغ فقط لمحتويات الأعضاء التناسلية، وهذا يعني أن الأمر كله متوقف على قدرتك أنت على التخيل وليس على لذة فعلية توفرها لكِ العادة السرية، فلم لا تكوني أكثر إيجابية وتبدعي بخيالك في تطوير واقعك.

٢. العادة السرية تعود الألياف العصبية على الهياج اليدوي، مما يصعب الوصول لنفس الشعور خلال عملية الجماع بين

الرجل والمرأة، فلم تصعبين على نفسك متعة حقيقية في مقابل متعة مزيفة؟

٣. العادة السرية تخلق في ذات الشخص ميلاً إلى الانطواء، فهل لديك الرغبة في الانعزال والتخلي عن تواصلك المميز مع من حولك لإرضاء شعور مؤقت؟

٤. العادة السرية تدفع صاحبها إلى الإفراط والإدمان عليها وطلب المزيد، فالعلاقة الطبيعية تتطلب حضور شخصين في مكان معين وساعة معينة، بينما العادة السرية فمتى أراد الشخص استطاع ممارستها وهذا بحد ذاته يدفعه إلى الإدمان، هل أنت بهذا الضعف لكي تخضعي لرغباتك دون القدرة على السيطرة عليها؟، لا تضعفي لإدمان أي شيء.

٥. تسبب العادة السرية الغضب والحزن فبعد انتهاء الممارسة ينتابك شعور بالذنب، وهذا الشعور يؤدي بصاحبه إلى الإحساس بالخوف من المجهول وكثرة الأسئلة التي تراوده في نفسه، فهل اللذة التي توفرها لكِ العادة السرية تستحق كل هذا الضغط النفسي والعصبي؟

عزيزتي أريدك بعد أن تجيبي على الأسئلة السابقة أن تختاري بين حياة واقعية بكل ما فيها من جمال وقبح، وبين حياة إفتراضية سرية حتى أنت لا تعلمين إلى أين ستقودك.. إليك القرار.

تمنياتي لكِ بواقع جميل.

السر:

ـ انـتي محتاجـة وقفـة مـع نفسـك.. فوقـي.. انقلـي نفسـك مـن الخيـال للواقـع.. الحيـاة السـرية عاملـة زي الحيـاة ورا القضبـان.. مـا تكبتيـش حريتـك بإيـدك.

★★★

obeikandl.com

توافقي على «كشف العذرية»؟

ـ داليا: وقررتي تعملي إيه؟

= حنان: ولا حاجة.. هاروح معاه نكشف عند الدكتورة

ـ داليا: انتي مجنونة!

= حنان: عادي علشان أريحه

ـ داليا: عنه ما استريح

= حنان (صارخة): وفيها إيه يعني؟

ـ داليا (بغضب): لا انتي اتهبلتي في مخك.. انتى عارفة انتي بتعملي إيه؟!

= حنان: ما هو بصراحة بقا البنات «الـ....» واخدينا في رجليهم.. ومن حق أي راجل يطمن للبنت اللي هايتجوزها شريفة ولا لا

ـ داليا: ما إحنا عندنا إثبات طبيعي مش ناقصنا حاجة

= حنان: وفيها إيه بس.. خطيبي وبيحبنى وعايزة أريحه وأثبت له اللي هو عاوزه

obeikandl.com

ـ داليا (ثائرة): تثبتي له في العلاقة الزوجية مش في كشف شرف في عيادة؟؟ انتي مابتفهميش!! ازاى تهون عليكي نفسك كده.. إزاي ترخصي نفسك كدة!!.. إزاي تقبلي إنك تروحي في عيادة تكشفي على نفسك علشان تثبتى له إنك شريفة؟!

الحوار السابق من فيلم «بنتين من مصر» على لسان بطلتيه الفنانتين زينة وصبا مبارك، طارحين قضية «حساسة للغاية» تخص كل فتاة، وهي قضية كشف العذرية، أو كشف الشرف، التي تتم للتأكد من كون الفتاة عذراء أم لا، وذلك عن طريق فحص غشاء البكارة.

ـ والسؤال: هل تقبلين أن تذهبي لعيادة طبيب حتى ترضي خطيبك ويطمئن أنك «شريفة»، إذا طلب منك ذلك لاستكمال خطوات الزواج؟.

تقول فاطمة أحمد، مخطوبة وعلى وشك الزواج: «خطيبي لم يخطر على باله طلب مثل هذا، وإذا طلب مني هذا الطلب كنت سأرفض فورا، وأفسخ خطوبتي منه، لأنه بذلك يعتبر مريض بالشك، ولا يستحق أن أربط حياتي بشخص مريض نفسيا».

أما صافي، وهي فتاة متزوجة منذ أعوام قليلة، فتقول: «قبل زواجي كنت موسوسة وكنت خائفة إنى أكون فقدت عذريتى أثناء اللعب وأنا صغيرة، أو نتيجة مجهود زيادة، ومكنتش عارفه أتأكد إزاى..، بس لما اتجوزت لقيت إن أنا لسه آنسه وذهبت كل ظنوني، ودلوقتى بقول أنا كنت مجنونة إنى أفكر كده، لكن خطيبي ما طلبش مني أي طلب من النوع

ده، ولو كان طلبه كنت هاروح أطمنه وأطمن نفسي».

وقالت م. ع.، التي رفضت ذكر اسمها لحساسية الموقف: «بصراحة مشكلتي صعبة ولا أعرف ما الحل، منذ ما يقارب الـ ٤ سنوات وقعت بالحمام ونزفت كثيرا، وأحسست إني فقدت عذريتي في تلك الواقعة، والى الآن أعيش بحالة خوف من كل شيء، ولا أعرف ماذا أفعل خاصة أن عمري أصبح ١٩ عاما».

وتضيف: «إذا تزوجت كيف سأتصرف.. أنا لم أخطئ في حياتي، والذي حدث كان نتيجة حادث.. ما ذنبي وماذا أفعل؟، أنا خائفة جدا، وليس لدي الجرأة لكي أذهب إلى طبيبة».

شخص غير سوي

تقول الدكتورة إنشاد عز الدين، أستاذ علم الاجتماع العائلي بجامعة المنوفية: «إنني أرفض أن توافق أي فتاة على ذهابها لطبيب أو طبيبة للكشف عن عذريتها، لكي تُرضي خطيبها»، لافتة إلى أن أي شاب عندما يتقدم إلى خطبة فتاة، يجب أن يكون على دراية بأخلاقها، ويثق بها، ولا يجب على البنت أن تسمح بمجرد طرح هذا الموضوع لأنه أمر مهين، وإذا طلب منها هذا الأمر يجب عليها فسخ خطوبتها على الفور، لأن خطيبها بذلك الطلب يصبح شخصا غير سوي نفسيا.

وتضيف: «هناك فتيات لديهن تخوف من وجود غشاء البكارة من عدمه، بسبب أوهام في عقلهن وهن صغار، كفتاة وقعت أو مارست الرياضة مثلا، وأقول لهن حتى هذه الأسباب

لا يجب أن تدفع أي فتاة لوضعها لهذا الكشف المهين، لأنه ضد براءة البنت وفطرتها».

الكشف في الطب الشرعي

أما الطبيب الشرعي حازم حسام، فيوضح أن «كشف العذرية» هو إجراء في الطب الشرعي يتم بناءً على طلب النيابة في بعض المسائل الجنائية، للتحقق من الإدعاءات الجنائية للتأكد من كون الفتاة بكرا أم لا، وذلك عن طريق فحص غشاء بكارتها، وليس له علاقة بالاغتصاب إطلاقا بل يتم هذا الكشف للتأكد من حدوث اغتصاب من عدمه.

ويتابع: «نفضل وجود أكثر من عين خبيرة أثناء الكشف على الفتاة، للوصول بالإجماع إلى الرأي الصحيح، ولسبب آخر أن هناك بعض الحالات تختلف من فتاة لأخرى حسب نوع غشاء البكارة، وبالتالي قد يختلط الأمر على العين غير الخبيرة بأنها غير بكر مع إنها بكر».

وعن الحالات التي يتم فيها اللجوء إلى «كشف العذرية»، يقول: «الحالات التي يتم فيها كشف العذرية عند فض غشاء البكارة عنوة مثل حالات الاغتصاب، أو الزواج المبكر، أو حالات (العنة) التي تعني عدم قدرة الزوج القيام بالواجبات الزوجية مما يكون أحد أسباب الزوجة رفع دعوى طلاق، فيقوم القاضي بطلب الكشف على الزوجة للتأكد من أنها ما زالت بكرا ليحكم لها بالطلاق، ويتم الكشف أيضا في بعض حالات الوفاة، عندما يشك وكيل النيابة من وجود شبهة

obeikandi.com

جنائية وراء مقتل الضحية خاصة لو كانت صغيرة السن، فيتم الكشف عليها للحزم في القضية، وبيان أن الغشاء قد تم فضه حديثا أم حدث ذلك من قبل».

...

السر:

ـ انتي مش رخيصة.. عفِتك مش محتاجة لورقة أو ختم يثبتها.. أنتي عفيفة بتربيتك وأخلاقك.. واللي يتعامل معاكي على إنك «سلعة» عايز يتأكد من صلاحيتها.. يبقي هو اللي محتاج «كشف أخلاق».

★★★

obeikandl.com

عن «ختاني» الذي دمر حياتي

(١)

ما زلت أتذكر تلك الحظات المؤلمة.. وبرغم إني لم أكن أبلغ الثالثة عشر من عمري بعد.. إلا إني أتذكرها جيدا كونها اللحظات التي غيرت مجرى حياتي.. لازلت أتذكر تلك الغرفة المُقبضة بإضائتها الخافتة.. وتلك الأشياء البغيضة التي قضت على آدميتي .. ولازالت أتذكر ملامح تلك السيدة التي يبدو عليها الكثير من صرامة والقسوة، الكفيلة بإدخالي في حالة من الرعب والبكاء الهيستيري.. ولازلت أتذكر ملامح والدتي وهي تقيد يداي وقدماي ولا تعير انتباهاً لتوسلاتي..

مجرد دقائق قطع بكائي صرخة نقلتني من عالم إلى عالم آخر أكثر قسوة وسط بركة من الدماء.. وبرغم إني لم أكن لدي القدرة على استيعاب ما يحدث حولي بشكل دقيق.. إلا إني لمحت نظرة الانتصار تعلو وجوه المحيطين بي، سمعتم وهم يتمتمون بصوت خافت: «الآن.. أصبحت بنت محترمة».

بنظرة تائهة.. وبأنفاس متلاحقة.. وبنبرة يسيطر عيلها الحزن والإحباط بدأت «دنيا»، سيدة في منتصف الثلاثينات، تروي قصتها لنا بهذه الكلمات..

(٢)

حاولت أن تسيطر على كلماتها المبعثرة.. صمتت للحظات.. كأنها تستجمع شجاعتها لتستطرد حديثها.. قالت: «لحظة إجراء عملية الختان.. بعتبرها لحظة فاصلة في حياتي أو نقطة تحول».

وأضافت – كأنها تحدث نفسها– «أيوه حاسة إني تحولت.. من بنت بتحب الدراسة والمذاكرة.. لبنت حاسة إنها فقدت جزء كبير من آدميتها.. ومش فارق معاها نجاح أو فشل أو مستقبل»، لتتسائل: «مستقبل إيه الواحدة ممكن تنتظره في مجتمع عقليته مشوهه بالشكل ده؟!».

تستطرد: «بدأت أخطو أولى خطواتي في عالم المراهقة.. كارهة وناقمة على كل شيء.. كارهة هذة العادات البغيضة التي ربطت عفة البنت وحسن أخلاقها بقطع جزء من جسدها.. كارهة لجسدي وأنوثتي.. كارهه نفسي لكوني فتاه باعتبارها التهمة الحقيقية التي عوقبت لأجلها.. كارهة لمجتمع يعاني من أفكار عفنة.. يعلق سلامة بنيانه بجسد فتاة».

تتابع: «لم يستهويني يوماً حديث الفتيات حول الحب والزواج وفتى الأحلام.. على العكس ربما كرهته قبل أن يأتي.. فربما هو السبب المباشر في تطبيق عقوبة الختان عليّ.. فدائماً من حولي يعلقون إن السبب وراء إجراء هذة العادة أن يتأكد زوجي المستقبلي ويطئن قلبه بأني «فتاه محترمة» ستحفظ له شرفه وبيته».

(٣)

مع عشرينيات العمر تقدم لي أحد اقاربي، لم أره منذ سنوات.. جاء لزيارتنا بعد أن قام بعض الأقارب بترشيحي له كزوجة مناسبة.. ودائما ما كانت جلسات التعارف في حضور الأسرة.. ووافقت بعد أن رأيت فيه الشخص المناسب لتحمل مسؤولية أسرة، لكن دون أي ميل عاطفي نحوه..

لم يمضى وقت طويل على تعارفنا، وفي إحدى الزيارات وفي خِلسه وبدون مقدمات.. بادرني بسؤال لم أتوقعه: «هل أجريت عملية الختان؟».. شعرت ببرودة شديدة تسري في جسدي.. وفقدت القدرة على النطق للحظات.. فبمجرد سؤاله أعادني لهذا المشهد البغيض الذي ظل يطاردني لليالي طويلة في أحلامي.. منعكسا بتفاصيله المؤلمة على حياتي بالكامل.. وبرغم محاولاتي أن اتخطى الأمر برمته إلا أن سؤاله المباشر أعاد المشهد إلى ذهني بكل تفاصيله.. لم أستطع الرد من المفاجأة.. كل ما استطعت فعله أني هززت رأسي بالإيجاب.. لألمح بعينيه نظرة رضا وسعادة.. وكأن هذا الأمر أدخل الطمأنينة لقلبه قبل أن تتم مراسم الزواج..

(٤)

بمجرد أنتهاء مراسم الزفاف.. كنت أشعر بالخوف والرعب بداخلي.. فلم تطمئني أمي بكلمة.. ولم يكن لدي الشجاعة والجرأة الكافية للتعرف على الأمر من إحدى الصديقات.. بل إن مثل هذه الأحاديث لم تكن مريحة لي على الإطلاق..

وبعد أن تم لقائي الأول بزوجي.. لم اشعر بأكثر من أني أداه لمتعته.. دون رضا أو رغبة مني.. أيقنت أن «الختان» قضى على رغبتي.. ولكن ما أدى إلى تفاقم الأمر بعد ذلك وتدمير نفسيتي وثقتي بنفسي عندما بدأ زوجي يهينني ويتهمني بأنني «باردة» وإني لست «ست طبيعية».

عند مهاجمته لي بهذا الكلام الجارح أصيبت بنوبة من الصراخ والبكاء الهيستيري.. فما فعلوه لمصلحتي ومصلحة زوجي المستقبلي أصبح هو السبب المباشر لتدمير حياتي الزوجية معه.. ولكن بعد تكرار هذا الحديث بيننا بشكل يومي.. اعتدت عليه ولم يعد يؤلمني حديثه.. بل أصبح يجنبني لقائي بزوجي طويلا وبالتالي شعوري بالألم النفسي جراء هذه العملية.. إضافة إلى أني بدأت أشعر إني أسترد بعض من حقي وآدميتي التي انتهكت.. فعدم استمتاع زوجي كان يشعرني بالرضا.. وكأني أرسل رسالة غير منطوقة له.. بأن الأمر الذي باركتة ووجهك تهلل له.. هو السبب وراء تعاستك الزوجية الآن..

(٥)

مضت الحياة بيني وبين زوجي على هذا المنوال.. أنجبنا ثلاثة بنات.. ورغم ذلك إلا أن الاتهام لا زال قائما.. «أنا لست ست طبيعية».. لكن لم يكن أحد منا لديه الرغبة أو الجرأة الحقيقة لمواجهة الأمر بشجاعة.. ولم يتعد مناقشة الأمر الأبواب المغلقة..

انقلبت الحياة راساً على عقب عندما فجأني زوجي بأنه يريد أن يجري الختان لبناتنا الثلاث، وذلك بعد أن انتقده أخواته وأفراد عائلته على إنه لم يجري الختان إلى الآن لهن خاصة أن الكبرى بلغت الخامسة عشر.. وأصغرهن في التاسعة..

لم أستوعب حديثه في البداية.. رفض عقلي أن يأخذ هذا الحديث على محمل الجد.. إلى أن تأكدت من إصراره.. لم أتمالك نفسي.. صرخت أمامه لا إرادياً.. فحديثه فجّر الجرح الذي حاولت اخفاؤه على مدار سنوات.. لم أستوعب انه يريد أن يعيد هذا المشهد المؤلم مع بناتي.. كيف له وهو حامل الشهادات أن يقتنع بهذه العادات؟!.. كيف يسمح له ضميره على أن يقتل دون رحمة براءة فتياته بمزاعم فارغة؟!.

لم يتوقف الأمرعند ذلك.. فقد أصبح هذا الموضوع خبزنا اليومي.. وما أدى إلى تفاقم الأمر تدخل والدة زوجي في الموضوع وإصرارها عليه.. وشعرت فجأه أنني وبناتي في جبهة.. وهو وأسرته على الجبهه الأخرى.. «كيف لي أن أجعل بناتي يعشن نفس مأساتي؟!.. كيف لي أن أدمر حياتهن بحجة إني أحاول

حمايتهن والحفاظ عليهن من الوقوع في الخطأ؟!.. وهل هذا ما سيمنعهن من الوقوع في الخطأ؟!».

(٦)

بين أنفاسها اللاهثة.. وتساؤلاتها الصارخة – تصمت للحظات – ثم تتابع والمرارة تغلف حديثها: «حاولت إقناعه.. أوضحت له إن مأساة حياتنا الزوجية.. والسعادة التي نفتقادها.. بسبب هذا الأمر وبشاعته وتأثيره على الزوجة من الناحية الجسمانية والنفسية.. وعددت عليه خطورة إجراؤه وتأثيره على بناتنا.. لكن عادات وأفكار بغيضة لمجتمع متناقض صمّت أذنيه عن أن يسمعني ويقتنع بحديثي». بعد العديد من المحاولات لإقناع زوجي وإثناءه عن رأيه، لم أجد أمامي سوى اللجوء لمنصة القضاء لـ«خلع» زوجي لأنفصل عنه.. لكي أحمي بناتي بعد أن يصبحن في حضانتي..

تصمت لحظة.. وتمسح دمعة ذرفتها عينها.. وتقول: «أنا واحدة من الآلاف التي أغتيلت برائتهن.. لكني مصرة على حماية بناتي الصغار.. سأقف ضد زوجي، وضد أسرته، وضد عادات المجتمع، لن أقف مكتوفة الأيدي بعد الآن، يكفي أن كُتفّت أقدامي وأنا صغيرة لكي يُنفذ ختاني.. إنها لحظة جديدة فاصلة في حياتي وفي حياة بناتي.. فلن أرضى أن يقّيدن.. أو يَكرهن يوما ما أجسادهن وأنوثتهن».

السر:

ـ ارفضي.. واجهي.. اصمدي.. إذا كان قدروا يقيدوكي زمان.. متسمحيش إنهم يقيدوا لسانك وعقلك دلوقتي.. ارفضي.. قولي لاااااااا.

★★★

obeikandl.com

«حكي» البنات.. أسرار وفضفضة وآهات

«البنات بتموت في الرغي».. من أشهر المقولات التي تقال عن السيدات، وبرغم إن التعليق يقال غالبا بهدف السخرية، إلا إنه حقيقي.. فعلا الستات بتحب «الرغي» أو بمعنى أصح الفضفضة والحكي..

هو ده الـ«كتالوج» بتاعهم.. وجزء كبير من قدرة البنت على مواجهة التحديات اللي بتقابلها في حياتها إنها تحكي وتفضفض وتعبر عن الضغوط اللي بتتعرض لها..

ومع التطور التكنولوجي.. اتنقل الحكي والفضفضة إلى مواقع التواصل الإجتماعي.. ومنها انتشرت فكرة «العلاج بالحكي»، من خلال جلسات جماعية أون لاين.. والتي تحول بعضها إلى أرض الواقع، حيث تلتقي الفتيات في جلسة مغلقة عليهن، لتناول العديد من الموضوعات الخاصة بهن، في محاولة لأن يساعدن ويساندن بعضهن البعض من خلال نقل خلاصة تجاربهم الحياتية لغيرهم..

وبرغم أن الأمر لا يتم بشكل احترافي سواء في العالم الافتراضي أو الواقعي.. إلا أنه أصبح منفذا للكثيرات..

خبرات الأخريات

«الفضفضة بتحمي من الأكتئاب»، بهذة الكلمات بدأت مروة يسري حديثها، وأضافت: «بيقولوا الكبت بيولد الانفجار، وعدم التعبير والفضفضة برضو ممكن يولد الانفجار، وهيسبب لنا الكثير من المشاكل النفسية وأولها الاكتئاب، عدم وجود شخص تعبر له عن تعبك ووجعك شيء مؤلم ومدمر جداً من الناحية النفسية، اللي أكيد هتنعكس على الناحية الجسدية أيضاً، يبقى إيه المشكلة إني ألجأ للحكي ولو من خلال الجلسات الجماعية، بالعكس ممكن الشخص يلاقي فيها دعم وخبرات أخريات ميلقيهاش في حياتة العادية».

هدير عادل، تقول: «الحكي والفضفضة أيا كانت الوسيلة بعتبرهم نعمة كبيرة من ربنا، فلما تكون قادر إنك تحكي وتعبر عما بداخلك ده شيء مهم، وبيساعدنا إننا نكمل، لأن الواحد لو ما عبرش عن اللي جواه في لحظة ما مش هيقدر يواصل حياته».

أما نرمين يوسف، فتقول: «أنا مع الفضفضة عبر مواقع التواصل الإجتماعي من خلال جلسات العلاج بالحكي الجماعية، لكن مش في المطلق، لأنها ببساطة ما أضمنش مين المسؤول عن الصفحات دي، أو ممكن يتعامل مع المعلومات دي إزاي، لكن هي تعتبر حل جيد للبوح والفضفضة وتبادل الآراء في العديد من الموضوعات الإنسانية، ولكن يجب أن يتم الحديث بشكل عام وليست سرد تفاصيل أو مشكلات شخصية».

مردود إيجابي

ويعلق دكتور اشرف عجلان، أخصائي الأمراض النفسية، على ظاهرة العلاج بالحكي قائلاً: «يشكل الحكي عند النساء عاملا مهما من عوامل التنفيس والصحة النفسية، ويعزى ذلك الى طبيعة المرأة، حفهي أكثر عاطفة من الرجل وأكثر استعدادا للبوح بمكنون نفسها، بالإضافة لكونها أكثر عرضة للكبت النفسي والمجتمعي من الرجل، وتشير بعض الدراسات إلى أن المرأة مؤهلة فسيولوجيا للتحدث بدرجة وطلاقة أكثر من الرجل».

ويضيف: «تتوقف قدرة البوح عند النساء على بعض العوامل، مثل طبيعة المرأة الشخصية وكم الضغوط التي تتعرض لها، كما تتوقف على ظروف النشأة الخاصة بها، فقد يقوم الأهل بمنع بعض البنات من البوح لمن هم أكبر سنا منهم وذلك خوفا عليهن».

ويتابع: «تحمل الثرثرة عند النساء بعض الآثار السلبية، فقد تتحدث بعض النساء عن أسرار بيوتهن أو عملهن، مما قد يتم استغلاله سلبيا عند التحدث للأشخاص غير المناسبة».

ويوضح: «بشكل عام يعتبر الأطباء التحدث والبوح بالمشاكل النفسية أو العاطفية، وكذلك الحياتية، يشكل جزئا مهما من العلاج النفسي، وهو ما يمكن أن توفره شبكات التواصل الإجتماعي بما تمثله من منفذ للتنفيس والفضفضة بين النساء وبعضهن، وبينهن وبين الأخرين، فيدفعهم لتجاذب أطراف الحديث وتبادل الخبرات، وكذلك البوح بالمشاكل الحياتية،

والنقاش في القضايا المختلفة، وهو ما قد ينعكس بشكل إيجابي على صحتهن النفسية».

السر:

إحكي وفضفضي.. واجهي مصاعب ومشاكل حياتك بإنك تشاركي بيها غيرك.. مهم قوي أياً كانت الطريقة إنِك تسندي نفسك باللي حواليك.

★★★

obeikandl.com