

الفصل الثاني

جواكي ايه؟

obeikandi.com

بنات: هنقول (تبيييت) ومحدث يحاسبنا!

- «اللي عجبه على كده أهلا وسهلا واللي مش عجبه كلامي يبقى يعمل لي بلوك»..

- «محدث ليه دعوة أقول إيه وماقولش إيه»..

- «يعني هي المشكلة في إن البنات هي اللي تشتم.. يعني لو ولد هو اللي قال كده يبقى عادي ولو بنت يبقى عيب!»..

هكذا جاءت ردود أفعال بعض الفتيات اللاتي يكتبن ألفاظا خارجة أو خادشة على حساباتهن الخاصة على فيس بوك أو تويتر، معتبرات أن طريقة الكتابة - والكلام أيضا - ماهي إلا حرية شخصية، ولا يجوز لأحد أن ينتقدها، فلهن الحق أن يكتبن ما يعبر عن حالتهم المزاجية دون أي إهتمام بمعايير الذوق والآداب العامة.

وجهات نظر

تقول (ه.ع)، ٢٤ سنة: «موضوع الألفاظ ده وجهات نظر، يعني أنا مش شايقة أى عيب أو حرج لما أعبر عن حالتي المزاجية بلفظ معين يلخص كل اللي أنا فيه، وأغلب اللي عاتبوني على كلامي كان مبررهم إنني بنت وما ينفعش أقول

كده، والصراحة أنا مش قادرة أصدق إن في ناس لسه بتفكر بالطريقة المتخلفة ده».

أما (م.ي)، ٢٢ سنة، فقالت: «ليس من حق أحد أن يقول لي أقول إيه ولا أكتب إيه، والشباب اللي بينتقدوا إني بعبّر عن الغضب اللي جوايا بكتابة تعليق به شتيمة هم أكثر ناس بتشتتم عمال على بطال، وكل المشكلة إني بنت وما يصحش وعيب.. لكن الشباب براحتهم وده حاجة عادية بالنسبة لهم، أنا كتبت اللي يعجبني.. واللي بيتضايق مني يحذفني من عنده».

وتتفق معها في الرأي (م.ع)، ٢١ سنة، قائلة: «البنات الواضحة واللي بيكون اللي في قلبها على لسانها وتعبّر بطبيعتها عن حالتها من غير قيود تبقى مش مترببة في نظر المجتمع، وهو ده للأسف مقياس البنات المحترمة من البنات اللي مش محترمة».

«بنت عصرية»

على الجانب الآخر، يقول عبد الرحمن محمود، ٢٧ سنة: «البنات على الفيس بوك بيكتبوا ساعات تعليقات إحنا الولاد بنتكسف نكتبها، خلاص مابقاش في حاجة اسمها كسوف أو إحترام، وكانت غلطة عمري يوم ما نصحت صديقتي ألا تكتب هذا الكلام الخارج، حيث هاجمتني وكأني شتمتها».

ويعلق عامر مذكور، ٢٥ سنة: «بعد ما كانت البنات تتحرج من أي كلمة خارجة أصبحت هي من تقول هذا الكلام، ما تعرفش إنها بكده بتضيع أحلى صفة بتميز أي بنت محترمة وهي الحياء».

وتشاركهم الرأي علا كريم، ٢٣ عاما، فتقول: «أعرف بنات بتعلق بشتائم وبتنشر صور مخلة، كما لو كان هذا نوع من التمدن، وأنها كده بقت بنت عصرية».

تلوث أخلاقي

من جانبها، فسرت الدكتورة إنشاد عز الدين عمران، أستاذة علم الاجتماع العائلي، ظاهرة إنتشار الألفاظ الخارجة بين البنات، بأنها محاولة منهم لتقليد الشباب لإثبات أنه لا يوجد فرق بينهما، فضلا عن رغبتهم في جذب الإنتباه إليهن، موضحة أن إنتشار هذه الظاهرة وإختفاء صفة الحياء التي كانت تميزهن جاء نتيجة للتلوث الأخلاقي الذي أصبح يخيم على أغلب الأسر المصرية.

وأضافت أن القيم الأخلاقية أوشكت على الإختفاء، نظرا للتغيرات السلبية التي أصابت المجتمع وإختفاء الطبقة الوسطى، والتي كانت تخلق حالة من التوازن بين المجتمع عن طريق إصرار الوالد على تعليم أبنائه أفضل تعليم وتوفير طلباتهم دون الحاجة إلى الغياب طوال اليوم خارج المنزل لكي يستطيع توفير مصروفاتهم، مؤكدة أن غياب الأب عن المنزل لفترات طويلة نتيجة ضغوطات العمل أدى إلى حدوث خلل في الأسرة المصرية.

وتشير أستاذة علم الاجتماع إلى أنه أصبح هناك أكثر من لغة وأسلوب يتحدث بهم المصريين، فضلا عن أن الألفاظ الخارجة أصبحت مألوفة على الأذن وغير مستهجنة، نتيجة إنتشارها في الأفلام السينمائية والمسلسلات الدرامية، والتي أغلبها يتم

إذاعته في شهر رمضان الكريم، خاصة وأن من يقوموا بالنطق بهذه الألفاظ هم أبطال العمل، لذلك يقوم الشباب بتقليدهم كمحاولة منهم للتشبه بهؤلاء الفنانين.

وتقترح د. إنشاد مجموعة من الحلول لمواجهة ظاهرة إنتشار الألفاظ الخارجة، تبدأ منذ تنشئة الطفل، ومنها تعنيف الطفل عند التلفظ بأي لفظ خارج وعدم أخذ الموضوع على سبيل الفكاهة، خاصة وأن أول ٥ سنوات في عمر الطفل هم الأساس في تكوين شخصيته وتربيته، هذا بالإضافة إلى مراعاة عدم تلفظ الآباء أمام أطفالهم بالألفاظ الخارجة سواء أثناء مشاهدة المباريات أو قيادة السيارة أو غيرها من المواقف.

السـر:

- كلامك الخارج مش شطارة.. ده دليل على ضعف شخصيتك.. اللي بتحاولي تخبيها بكلام مش تمام.. كفاية تشويه لأنوثتك.

ارجعي «بنت» مش «جامدة»!

«جامدة»، «طحن»، «قشطة».. وغيرها من المصطلحات الكثيرة والإيحاءات اللي انتشرت في الفترة الأخيرة، كنا بنسمعها بين الشباب وبنستغرب اوى انهم بيقولها لبعض، وفي الآخر بدأنا كمجتمع نتقبل طريقتهم ولغتهم الغربية.

لكن الأمر وصل إن الكلام ده انتشر بين البنات أكثر من الولاد نفسهم، بقت هي دي اللغة واللهجة اللي بتدور بين أي بنتين أصحاب، في الشارع.. في الشغل.. في التليفون.. على الفيس بوك وتويتر..، ويأريتها بتيجي على قد الكلام ده، ده البنات بقوا «يشتموا» بعض بألفاظ خارجة، على سبيل الهزار والتهريج!.

والسؤال.. هو ليه الحال وصل بينا لكده؟ إحنا زمان - مش من زمان أوي - لما كنا بنسمع ولد بيشتم صاحبه كنا بنقول «معلش شاب طايش»، لكن لما نلاقي البنت اللي هي رمز للإنوثة والدلع والحنية والرقة والرومانسية..، بقت زى الولد حتى في طريقة كلامه وألفاظه لازم نعرف إن في حاجه غلط، والغريب إن البنت مش بتتكسف وهي بتتكلم كده وكأنها كلمات عادية جدا!.

أنا أفكر لما كنت في المدرسة واسمع بنت أو ولد شتم بلفظ خارج، كنت برجع البيت مصدومة وأقول لبابا (الحق يا بابا، في حد زميلي قال لفظ وحش)، وماكنتش أقدر أتجرأ وأقولها، كنت بجيب ورقة وأقلم واكتبها، لحد ما كبرت وأنا معودة ودني ترفض تسمع أي لفظ خارج أو تنطقه.

تفتكروا الأزمة في مين؟ في البيت ولا في المدرسة، ولا في البيئة، ولا في الصحوبية نفسها؟؟

.. الأزمة طبعا بتبدأ من البيت، اللي مازرعش جوا البنت معنى الأنوثة والحياء مع بعض، لأن الأنوثة بدون حياء متنعفش، ومشكلة الجيل ده كله، مشكلة حياء، في كل حاجه البنت ماقتش بتتكسف، في كلامها، في حركاتها، في تعاملاتها في الكلية أو الشغل، وطبعا مش هاقدر أعمم الكلام ده على كل البنات، على الأقل أكيد في ١٠٪ محتفظين بالحياء والأنوثة اللي ربنا زرعها بداخل كل بنت.

علشان كده بقول لكل بنت، احتفظي بحياءك لأن ده سر جمالك، ما ينفعش تبقى عاملة زي الولد بحجة التحضر أو المساواة، ما ينفعش تخرجي عن الشكل اللي ربنا خلقتك بيه من رقة وأنوثة، ما ينفعش علشان لما تبقى أم بنتك ما تطلعش تقلدك، وتردد نفس كلامك اللي ساعته هاتلاقي نفسك بترفضيه.

ارجعي البنت اللي صوتها ما بيطلعش وهي بتضحك، واللى وشها يحمر لو حد قالها كلمة حلوة، واللى تجرى لو سمعت

أي لفظ خارج، واللي تزعل أوى من بنت صاحبته لو شتمتها
أو كلمتها بطريقة وحشة قدام زميلها أو حتى بينهم وبين
بعض.. من الآخر إرجعي بنت.

السـر:

- البنت من غير «حياء» زي العروسة من غير «زواق».

الوصفة الخماسية لـ«الدلوعة الذكية»

يرى البعض أن «الدلع» صفة أساسية لا بد من تواجدها في أي بنت، ولكن ما هو الدلع؟، وما معنى «بنت دلوعة»؟

الإجابة تتعدد، فالدلع عند البعض يساوي السلوك التافه، أو الرقة، أو الاهتمام بالمظهر..، ومع سؤالنا للشباب والبنات عن «دلع البنات» وجدنا وهات نظر متعددة..

يرى أحد الشباب أن دلع البنات ما هو إلا تصرف سخيف، فمعظمهن «يصطنعوه» ولا يكون نابعا من حقيقة شخصيتهن.

بينما يأتي رأي مخالف فيقول: «البنت تعني الدلع.. فلا بد أن تكون البنت دلوعة».

أما آخر فيقول: «البنت الدلوعة هي صاحبة المظهر الأنيق والملابس المنمقة».

وبسؤال الفتيات تعددت الآراء..

تقول إحدهن: «الدلع يعني التفاهة وعدم تحمل المسؤولية».

وتقول أخرى: «الدلع جوهر أي بنت وأشعر بأنوثتي عندما أكون دلوعة، وأكثر ما يشعرني بالدلع هو ارتدائي جيب قصير

وحذاء بكعب عال».

رأي ثالث يرى أن «الدلع يعنى العذوبة والرقّة، فالبنّت لا يجوز أن تكون إلا رقيقة وحنونة وكل هذا يعنى بالنسبة لي الدلع».

فتاة أخرى ترى أن «الدلع يعنى التحدّث بصوت منخفض وبنبرة رقيقة مع الحفاظ على مظهر لائق ومكياج جميل».

وصفة الدلع

عرّف البنات والشباب الدلع بتعريفات عديدة، ولكن ما هي إلا مفاهيم قاصرة، كما تخبرنا المستشارة الاجتماعية الدكتورة منى عز الدين، والتي سألتها عن المفهوم الصحيح لكلمة «دلع»، فأجابت بوصفة أسمتها «الوصفة الخماسية للدلوعة الذكية»، والتي تضم 5 صفات يجب أن تتحلّى بهم كل فتاة، وهي:

١- الرقة:

احرصي على أن تكوني رقيقة دائما فالصفة الأنثوية الأولى هي الرقة.

٢- المظهر الأنيق:

عليك الحفاظ على أناقة ملابسك ومكياجك واختيار الأنسب لك دائما.

٣- الثقافة:

الفتاة لابد أن تكون مثقفة حتى لا تكون مثل إناء للزهور

جميل من الخارج ولكنه فارغ، فثقافتك هي تلك الزهور التي تعطي للإناء رونقه.

٤- البساطة:

التكلف في أي شيء يضره، مثلما يقول المثل الشعبي «اللي يزيد عن حده ينقلب ضده».

٥- التلقائية:

كوني على طبيعتك، ولا تحاولي اصطناع الدلع، أو شخصية أخرى حتى لا تشيري اشمئزاز الآخرين ونفورهم.

ما جاء في هذه الصفة الأخيرة تحديدا نقف عنده ونسأل: لماذا لا تكوني نفسك بدلا من أن تكوني شخصا آخر «مصطنع»؟.. فقط امنحي نفسك الفرصة لتتواصلي مع نفسك، فهناك الكثير والكثير الذي مازلت لا تعرفينه عنك..

- كوني نفسك في ثلاث خطوات:

١- اعرفي حقيقتك:

اسألي نفسك هذه الأسئلة وحاولي الإجابة عليها..

- إلى أي مدى تتوافق أقوالك مع أفعالك؟

- ما هي إنجازاتك في الحياة؟

- ماذا تعرفين عن نفسك؟

- كيف تبدين في نظرك؟

– إلى أي حد أنت قادرة على التغلب على العوائق الخارجية؟

وكلما كنت صادقة مع نفسك في الإجابة على تلك الأسئلة، كلما اكتشفتِ أشياء أكثر لا تعرفينها عن نفسك، في البداية قد يبدو الأمر مزعجا لك، لكن مع الوقت ستكتشفين أهميته في التعرف على حقيقتك والوصول إلى أعماقك.

٢- قيّمي نفسك:

هنا لا نقصد أن تذكري إيجابياتك وسلبياتك، بل عليكِ اكتشاف مؤهلاتك التي تستحق التقدير، وقيمي قدرتك في تطوير مهاراتك دون الاعتماد على عوامل خارجية، وإذا نجحتِ في استغلال تلك المؤهلات فسوف تحصدين ثمرة نجاحك ثقة بالنفس واستمتاع بالسلم وحب الذات.

٣- تدربي على أن تكوني نفسك:

من المؤسف أن تضيعي حياتك بحثا عن صورة زائفة تحاولين دوما الوصول لها دون جدوى لأنها في النهاية ليست أنتِ، وتغفلين عن حقيقتك التي من الممكن أن تكون أروع بكثير من الصورة التي طالما رسمتها لنفسك..

دربي نفسك على أن تكوني أنتِ، تدربي وأنتِ بمفردك، أو مع من تعرفينهم، أو حتى مع الغرباء، اعطي اهتماما أكبر لمشاعرك، لأفكارك، لما تقولين، لمظهرك، واعلمي أنك لا تفعلي كل هذا من أجل تقويم شخصيتك ولكن فقط من أجل أن تكوني نفسك.

السرد:

- الدلع من حقل.. بس خلي بالك إن في شعرة صغيرة بين
الدلع والميوعة.. خليكي تلقائية.. عشان يشوفوكي طبيعية..
مش صورة مصطنعة.

التحرش بالصغيرات.. ممنوع الكلام!

الاغتصاب أو التحرش أو الاعتداء الجنسي في الطفولة، تجربة مريرة تتعرض لها بعض الفتيات الصغيرات، ولما لا؟، فهي عبارة عن صيد سهل الإيقاع به بأقل الإغراءات، وفي غفلة أو إهمال من الأهل..

والنتيجة: ندم، ألم، إحساس بالذنب، شك في الجميع، اضطرابات في الشخصية..

إغراء الحلويات

تقول دينا، بكلمات تعكس شعورا بالندم: «أنا فتاة في العشرينيات من عمري، مشكلتي بدأت منذ صغري عندما اعتدي عليّ أحد الشبان وأنا في عمر أقل من ١٠ سنوات - لا أذكر بالضبط - فقد كان يغربنا بأنه سوف يشتري لنا ألعابا وحلويات وكنا نستجيب له في مقابل الحلوى، وبعد فهمي لخطورة ما جري لي، أعيش الآن في حسرة وألم علي حالي».

وإذا كانت شهوة دينا للحلوى هي سبب حسرتها وآلامها الآن، فإن هناك سبب آخر لألم سالمة، التي تفصح عن سرها قائلة: «مشكلتي أنني عندما كنت صغيرة أبلغ من العمر حوالي

٤ سنوات أو ٥ سنوات اعتدي عليّ جاري، ولم أكن أعرف ما يحدث؛ وحتى الآن أنا لا أعرف إذا كنت فقدت عذريتي أم لا، وفي نفس الوقت فأنا لا أستطيع أن أتأكد، ولا أستطيع الارتباط بأحد لذلك السبب».

وتكمل: «هذه هي مشكلتي التي تؤلّني طول حياتي حتى بلغت الآن حوالي ٢٥ سنة، وكلما تقدم لي أحد رفضته بالرغم من حبي الشديد أن أكون أمًا، ولكنني لا أستطيع».

أقارب عقارب

وإذا كان هذا ما سببه اعتداء شخص بعيد، إلا إنه يمكن حدوثه أيضا من شخص قريب..

تقول وفاء: «المشكلة الأساسية التي جرت لي بعدها مشاكل نفسية وجسمانية هي أنني تعرضت لحادثة اغتصاب وأنا صغيرة وللأسف من ابن عمتي.. أقرب الناس يقتلني ويطعني.. كم أنا أكرهه وكم وددت لو أرد له ما فعله بي آلاف المرات ولا يكفيني، ولكنني إنسانة مؤمنة بالله ولدي تأكد من أن الله سوف ينتقم منه ولا يسعني سوى أن أدعو عليه كما جعلني أحيا بعذاب وشك في أقرب الناس لدي والخوف حتى من النوم وبابي مفتوح».

ورغم جمال مريم وكثرة خطابها في وقت ندر فيه وجودهم، إلا أنها تعلن في غضب عن مقاطعتها التامة لهم قائلة: «ما يجب أن تعرفوه أننا لا نستطيع نسيان هذا الشيء أبداً.. فكيف يُطلب من طفلة في السادسة من عمرها يقوم باغتصابها

شخص هو صديق للعائلة عدة مرات نسيان ذلك.. لقد تأملت كثيراً، ترجيته أن يوقف ذلك، لكنه لم يستمع لي.. وإلى الآن لا أحد يعرف شيئاً، ورغم أنى بلغت من العمر ٢٥ سنة فأى الآن لا أستطيع نسيان هذا الكابوس الذي يراودني كل ليلة، وأفكر فيه وأشعر به وبآلامه...».

تتابع : «أتمنى أن يكون لي أطفال، لكنني في نفس الوقت لا أريد الزواج وأخافه، فانا حتى الآن لا أعرف إن كنت عذراء أم لا؟.. ولا أريد أن أعرف؛ لأنني لن أتزوج.. تقدم لي الكثيرون، ورغم شهادة الجميع بأنني جميلة جداً وجامعية ومرغوبة، لكنني لا أستطيع أن أوافق، فلقد تعبت كثيراً».

فداحة الجريمة

ذهبنا بهذه الحكايات إلى الدكتور أحمد عبد الله، المستشار النفسي، الذي قال: عندما نتحدث عن هذا الملف - اغتصاب الصغيرات - فإننا نفاجأ بحجم الظاهرة، وبضعف أو ندرة المواجهة، وبالتالي بفداحة التداعيات والآثار علي الضحايا، وهنا بعض الملاحظات..

أولاً: المتحرش غالباً من المقربين للضحية سواء من الأقارب أو أصدقاء الأسرة أو من الخدم وأحياناً فرد من أفراد الأسرة الأخ، الأب، الخال، العم.. ووجدنا أنه بمقدار القرب تكون فداحة الآثار، حيث أن الضحية يأتيها الخوف والرعب من حيث كانت تنتظر الأمن.

ثانياً: الضحية غالباً ما تعتبر نفسها جزءاً من سبب وقوع التحرش أو الاعتداء أحياناً بسلوكها السابق عن التحرش أو بعدم مقاومتها للمعتدي أثناء الجريمة أو بصمتها بعد الجريمة، بغض النظر عن أسباب الصمت، مما يساهم في مضاعفة الآثار النفسية عليها.

ثالثاً: أحياناً ما يحدث تواطؤ وتكتم من الأسرة علي الحادث أو علي الجريمة، بخاصة إذا كان المعتدي أحد أفراد الأسرة ما يضاعف الآلام التي تشعر بها الضحية.

رابعاً: احتمالات ظهور أعراض نفسية علي الضحية هي احتمالات قوية وهذه الأعراض تكون قريبة وبعيدة المدى ومتدرجة في الشدة، بدءاً من اضطرابات النوم والأكل، مروراً بأعراض الاكتئاب والقلق بأنواعها وصولاً إلي خلل أعمق مثل اضطرابات الشخصية بأنواعها.

خامساً: في أغلب الحالات فإن علاقة الضحية بجسدها وبالذوات الاجتماعية المحيطة بها غالباً ما يصبها خلل فاضح، يتمثل جزئياً في العزوف عن الزواج أو رفضه أو تأجيله وربما فشله بعد فترة حياة زوجية تقصر أو تطول.

ورغم فداحة الجريمة الأولى، إلا أنها أهون كثيراً من فداحة الجريمة الثانية وهي صمت الأهل علي الحادث خوفاً من المجتمع، فإذا لم نستطع حماية بناتنا من أصحاب النفوس المريضة، فمن حقهن علينا على الأقل أن نصرخ في وجه المجتمع مطالبين بحقهن في أن يعشن برأس مرفوعة، وبلا شعور بالذنب ولا القهر.

السر:

- ارفعي رأسك.. ما تنكسريش.. ما تخليش إحساسك بالذنب
يسيطر عليك.. انتي ضحية مش جزء من جريمة.. تماسكي
علشان حياتك ما تنتهيش.

وقت الدورة الشهرية.. كوني إيجابية

رغم أن كل فتاة تمر بفترة الحيض (الدورة الشهرية)، إلا أن كل واحدة تختلف في أسلوبها في قضاء هذه الفترة والتعامل معها.. فهناك من ترى أن الحيض مرض تتمنى الشفاء منه وتعتبر هذه الفترة هي دائما أسوأ أيام حياتها، وهناك من تكون إيجابية وتنظر إلى الحيض على أنه دليل على صحتها وخصوبتها، وتمارس خلاله كل أنشطتها وتواصل أعمالها دون توقف. أنت أيضا يمكنك اختيار الأسلوب الأنسب لك، فإما أن تجعلها منها أمرا جيدا أو أن تجعلها أسوأ لحظات حياتك.. وإليك بعض الخطوات التي تساعدك على قضاء هذه الفترة بشكل جيد:

١. تعامل مع الحيض على أنه مظهر من مظاهر صحتك الجسدية وليس مرضا تمرضين به شهريا.
٢. إذا كنت ممن يعانون آلاما شديدة في هذه الفترة، فعليك البحث عن أفضل الطرق التي تقلل آلامك، كتناول بعض المشروبات الدافئة مثل النعناع أو القرفة أو أي من الأعشاب المهدئة.

٣. عليكِ متابعة دورتك الشهرية، متى تبدأ ومتى تنتهي، إذا زادت فترة الحيض عن ١٠ أيام عليكِ مراجعة طبيبك على الفور.
٤. حاولي التخلص من توترك وكل ما يمثل ضغط بالنسبة لكِ.
٥. خذي قسطا وافرا من الراحة تناولي خلاله غذاء صحيا، الأمر الذي يحقق توازنا لصحة جسدك ويقلل شعورك بالألم.
٦. إذا كنتِ شخصية مزاجية فعليكِ بأخذ حذرِك وإخبار الأشخاص المقربين لكِ بأنك تمرين بفترة من عدم الاتزان، حتى لا يؤثر الأمر على علاقتك بمن حولك.
٧. ارتدى ملابس قطنية فضفاضة ومريحة، ففي هذه الفترة تشعرين دائما بالانتفاخ فلا تزيدي هذا الشعور بارتداء ملابس غير مريحة.
٨. احرصى على ارتداء ملابس مبهجة خلال فترة الحيض، فلا شك أن ألوان ملابسك ستنعكس على حالتك المزاجية وتعمل على تحسينها.
٩. تخلصي من الصور الذهنية السلبية التي يحاول الآخرون ترسيخها في ذهنك عن الدورة الشهرية، فلا تدعي قولهم بأن الحيض مرض يسبب التعب والاكنتئاب والعصبية يؤثر عليكِ، بل حاولي التركيز في إيجابياتها والتي خلقها الله من أجل القيام بها.

١٠. إذا شعرتِ بألم يمكنكِ استخدام قربة مملوءة بماء دافئ ووضعتها على مكان الألم، ستساعدك في التخلص من هذا الشعور.

١١. مارسي أي رياضة خفيفة قبل وأثناء فترة الحيض، فالفتيات اللاتي يمارسن الرياضة أقل شكوى من آلام الحيض.

١٢. تجنبني تناول الكافيين لأنه يزيد من شعورك بالتقلصات.

١٣. لا تخجلي من الحيض، فهو أمر طبيعي جدا بالإضافة إلى أنه دليل على صحتك.

١٤. احرصي على أخذ حمام ساخن بشكل منتظم خلال فترة الحيض.

١٥. تناول اللبن خلال هذه الفترة من الأمور المفيدة جدا، حيث يساعد على تخزين الفيتامينات اللازمة للجسم، وعلى الرغم من الاعتقاد الشائع بأن المشروبات الباردة غير مفيدة في تلك الفترة إلا أنه اعتقادا خاطئ، صحيح أن المشروبات الباردة التي تحتوى على سكر تسبب شعورا بالألم، إلا أن المشروبات الباردة التي تحتوى على لبن تكون ذات فائدة كبيرة.

١٦. إذا كنت تتناولين أيا من العقاقير المسكنة في هذه الفترة فعليك مراعاة عدم الإفراط فيها، وعليك قراءة نشرتها الطبية جيدا، حيث إن بعضا منها يسبب سيولة في الدم.

١٧. لا تغيري نظامك الغذائي بشكل جذري خلال فترة الحيض، حيث ستشعرين بزيادة شعورك بالتقلصات.

السر:

- الدورة الشهرية دليل على نضجك كأنثى.. ما تخجليش..
ما تتوتريش.. عيشي أنوثتك بحلوها ومرها.

معاكسات البنات.. ثقة بالنفس!

«يا سِم».. تكون هي كلمة البداية.. ثم تفسح الفتاة المجال للسانها المصون لإطلاق كل ما يحمله من مفردات القاموس اللغوي الخاص بالشتائم والسباب، بمجرد محاولة أي شاب أن يبدي إعجابه بهذا الجمال..

ولكن هل ما يطلقه هذا اللسان يعبر بالضرورة عن استياء الفتيات من إبداء الإعجاب بهن، أم أنه في داخلها يزيد من ثقتهن بنفسها؟!..!

إنه سر تحمله الفتيات، فرغم عدم استجابتهن للمعاكسات واعتبار ذلك «قلة أدب»، إلا أن كثيرات يحبن سماع كلمات الإطراء والإعجاب ممن حولها.

«بغير من صديقتي»

سوزان حمدي، ٢٠ عاما، لا تنسى عندما كانت في الثانوية العامة، وكانت الإخصائية الاجتماعية تتحدث معهم في إحدى المرات عن المعاكسات التي تتعرض لها الفتاه، وكيف يكون تعاملها الأمثل تجاهها.

فردت إحدى الفتيات الجميلات والتي كانت تتعرض بالفعل أمام الجميع للمعاكسات بشكل شبه يومي: «البنات اللي ما بتتعرض مش بيبقي عندها ثقة بنفسها».

ورغم اقتناع هايدي مجاهد، ٢٢ عاما، بتجاهل الفتيات للمعاكسات وأنها مجرد تسلية من الشباب، إلا أنها لا تنكر أنها كانت تشعر أحيانا بالغيرة تجاهها صديقتها الحميمة التي كانت تتمتع بمستوي من الجمال الذي لا يختلف عليه اثنان عندما كانت تتعرض لمعاكسات كثيرة، في مقابل أنها كانت لا تتعرض مثلها لتلك المواقف، فكانت تقف دائما في موقف الناصح العاقل لصديقاتها في كيف يكون تصرفها تجاه هؤلاء الشباب.

ورغم ما يبديه مظهر أميرة اسماعيل، ٢٢ عاما، من احتشام وتدين؛ إلا أنها أنكرت عدم وجود فتيات لا يتعرضن للمعاكسة، وتضرب بنفسها مثلا قائلة: «زمان لما كنت لابسة الخمار كنت بتعاكس أكثر من الآن وأنا أرتدي الحجاب»، وتضيف: «أى بنت تحب تحس بإعجاب الناس بها أو بمعني أصح تشير إعجابهم، وليس معني ذلك أن البنات تستجيب للمعاكسة، ولكن المعاكسة ترضي جزء من تركيبتها النفسية حتي لو هي كانت غير مقتنعة بها».

معاكسات بنات ثانوي

هالة مسعد، في المرحلة الثانوية، تقول بابتسامة: «فعلا رغم اقتناعي التام بسذاجة هذه المعاكسات إلا إنني لا أنكر شعوري بالثقة بنفسني عند سماعها، وكل فتاة في المدرسة تتحدث على

ما تتعرض له من معاكسات بشكل استعراضي وسط الأخريات».

بصراحة قالت نرمين صفوت، ٢٤عاما: «إحدي صديقاتي المقربات تعاني من عدم إعجاب الشباب بها، وسبب لها هذا الشعور أزمة نفسية، وبصراحة أشعر بالإحراج عندما أتعرض للمعاكسات وهي معي».

وتضيف: «نعم المعاكسات تعبير من جانب الشباب عن إعجابهم بالفتيات رغم أنها مجرد تسلية بالنسبة لهم، ولكنني أشعر بالسعادة عند سماعها، لكنني لا أستجيب لها».

وتحكي وسام الجندي، ٢٣ سنة، عن قصة مع أول مرة معاكسة، فتقول: «أول مرة تعرضت للمعاكسة كان عمري ١٦ سنة، وفي هذا اليوم غمرني إحساس غريب، وحتى هذه اللحظة لا أنسي كلام هذا الشاب لي وكيف أضاف لي من ثقة، رغم تجاهلي التام له».

السر:

صحيح إنك لما بتتعاكسي بترضي غرورك كأنثى.. لكن مينفعش تبني ثقتك في نفسك بالطريقة دي.. المعاكسة طلعت ولا نزلت مجرد كلمة.

سعادتك فين؟

- «أنا حزينة دائماً».

- «لا يوجد في الحياة ما يسعدني».

- «أتمنى لو تنتهي حياتي لأتخلص من ضيقي».

عبارات ترددها العديد من الفتيات اللاتي يرجعن سبب تعاستهن للظروف الخارجية ولسوء الحظ، دون أن يعلمن أن ٥٠٪ من شعورهن بالضييق يرجع لتأثير الجينات الموروثة، و ١٠٪ فقط للعوامل الخارجية، و ٤٠٪ يستطيع كل شخص التحكم في تغييرها. ولكي يمكنك التحكم في حالتك المزاجية عليك أن تمتلكي مفاتيح السعادة..

- اعرفي ما تريدين

الغالبية لا يستطيعون أن يحددوا ما الذي يجب أن يفعلوه ليكونوا سعداء في المستقبل، وبالتالي يأخذون مسارات خاطئة في حياتهم. وقد يكون سبب ذلك عدم قدرتنا على تخيل المستقبل بشكل صحيح أو الخوف من الوقوع في خطأ جديد يسبب لنا الألم مرة أخرى.

فقد يخشى شخص تغيير عمله أو الانفصال عن شريك غير سعيد معه أو اتخاذ أي قرار مهم آخر، لأنه خائف من أن يتعرض لألم مر به مسبقاً، وينسى كل الأشياء الجميلة التي قد تحدث له في طريقه الجديد، والأشخاص الرائعين الذين قد يلتقيهم أو الخبرات الجديدة التي سيكتسبها والفرص التي يمكن أن تتاح له.

- ابحتي عن مفاجأة

من الممتع للشخص أن تكون بعض الأحداث بالنسبة إليه هديةً مغلقة يستمتع بإزالة ورق الهدايا عنها، ليرى ما بداخلها. ليس من السهل أن تفاجئي نفسك، ولكن هناك بعض الحيل الصغيرة لتحفظي لنفسك بمفاجأة، كأن تتركين الصفحات الأخيرة من قصة ممتعة لتقريئها في الأيام المقبلة، أو تشتريين ملابسك من «كاتالوج» بدل التسوق من المحلات حتى تُفاجئي بوصولها في موعد غير معلوم بالنسبة اليك. هذه مجرد اقتراحات، وبإمكانك أن تجدي فكرة لتفاجئي نفسك.

- أسعدي الآخرين بطرق مختلفة

كل إنسان يشعر بالسعادة، لكونه يساعد الآخرين ويسعدهم، ولكن هذا الشعور قد يختفي إذا أصبح ما يفعله روتيناً، لذلك تنبهي لطرق إسعاد الآخرين، فقد وجدت دراسة لجامعة كاليفورنيا أن الأشخاص الذين قاموا بتصرفات لطيفة مختلفة تجاه الآخرين لمدة عشرة أسابيع كانت سعادتهم تزيد أسبوعاً بعد أسبوعاً.

لذا اختاري طرقا مختلفة لتساعدي الآخرين وأيضا أشخاصا مختلفين .

- انظري إلى الأمور بإيجابية

سواء في العمل أو الخطوبة أو غيرهما، نحن من نختار الجانب الذي نركز أنظارنا إليه ونلتفت إليه، فمثلا لو تعطلت سيارتك ولم تستطعي الذهاب الى العمل، أنت من تختارين التركيز في إما ما سيقوله مديرك غدا وإما العطلة غير المتوقعة التي أهدتك إياها الظروف، وإذا أمضيت وقتا طويلا في البحث عن فستان لحضور حفل مع خطيبك، فهل سيتبادر إلى ذهنك كم هو مجهود الذهاب يوميا للسوق، أم مظهرك الجميل في عينه؟! .

الأبحاث العلمية قالت إن التركيز على الجانب الإيجابي في المواقف المختلفة يقود إلى تفكير أكثر مرونة وتواصل اجتماعي أفضل، بالإضافة إلى أن المشاعر سواء سلبية أو إيجابية تؤثر في صحة القلب والأوعية الدموية، لذلك من غير المفاجئ أن أصحاب النظرة التفاؤلية يعيشون عمرا أطول ويعانون مشاكل صحية أقل من أصحاب النظرة التشاؤمية.

- لا تفكري في المال

ليست هناك علاقة حقيقية بين المال والسعادة، ولا تظني أن هذه المقولة مجرد نظرة مثالية للحياة. فما يسعدك حقا هو المال الذي تنفقينه على الآخرين لا على نفسك، وهذا ما أكدته دراسة لجامعة كولومبيا أجريت على ٦٣٢ شخصا

أميركيا، وتبين من خلالها أن المال الذي ينفقه الأشخاص لا علاقة له بسعادتهم، ولكن المال الذي أنفقوه كمنح وهدايا للآخرين جعلهم أكثر سعادة.

- تحدثي كأنهم غرباء

الدراسات العلمية قالت إننا نجتهد لنبدو بأفضل صورة عندما نتحدث مع غرباء، ربما نلتقيهم لأول مرة، لنترك لهم انطبعا جيدا عنا، ولكننا لا نبذل هذا المجهود مع من نعرفه. فهل قمتي بتجربة أن تتحدثي مع من حولك كأنهم غرباء؟.

- ابدأي حياتك من جديد

أغلبنا لا يعرف متى يجب أن يبتعد عن شخص أو موقف ما ويمضي بعيدا، فأحيانا نتمسك بما يجب أن نترك، كعمل مزعج وسيئ يستمر به الشخص، لأنه أمضى به سنوات، أو علاقة غير سعيدة مع شريك لمجرد عدم تصور أنك تنسحب منها.. ببساطة نحن نستمر في استثمارات خاسرة سواء على أصعدة مختلفة، ولا نستوعب أننا يمكن أن نصنع السعادة إذا وضعنا نقطة، وبدأنا حياتنا من أول السطر.

السر:

- سعادتك جواكي انتي.. متستنيش حد يجيبها لك لحد عندك.. ممكن هتتعبي شويه.. بس المهم إنك هتعرفي وقتها سعادتك فين.

في الـ٣٠.. جواكي إيه؟

«اعملي حسابك أنتِ من النهاردة دخلتي مرحلة ملخبطة، لا هنعرف نعتبرك صغيرة زي ما كنتِ في سن العشرينات، ولا تتحسبي كبيرة زي اللي في الأربعينات!»!

هكذا هنأتني إحدى صديقاتي ببلوغي سن الثلاثين، حين سمعتها أثارَت ضحكاتي، لكن بمرور الوقت وجدتها حقيقية إلى حد بعيد..

ماذا تغير داخلي؟، وما يختلف في هذا السن عن غيره؟، وهل هو بالفعل سن نضوج الفتاة؟ ... أسئلة كثيرة تبادرت إلى ذهني، وسأحاول أن تحمل إجاباتها السطور القادمة..

أصبحت قادرة على «فلترة» مشاعري وتصنيف حبي لمن حولي إلى درجات، أتعامل مع حياتي كسيارة، أسمح لكل الناس بالركوب.. من أحبه ويقدر حبي أقرب وأجعله يركب في الأمام لجواري، ومن لا يستحق مشاعري أنزله في أقرب مكان وأكمل طريقي، لكنني أصبحت لا أسمح لأحد غيري بالقيادة.

يراودني كثيراً شعور بالحنين لفترات سابقة من حياتي لم أتحمل فيها المسؤولية، لكن سرعان ما يختفي هذا الشعور بين

زحام المسئوليات وبين رؤيتي لثمرة التعب.

زاد داخلي شعور بال«نستولوجيا».. فأصبح حنيني للماضي يجعلني أري كل شيء قديم جميل وفي غاية الروعة.

من أكثر ما تغير بداخلي بعد بلوغي الثلاثين نظرتي للموت، فدومًا كنت أخشى من فقد أحبتي وكنت أتمنى لو أرحل قبلهم جميعًا، لكن الآن بدأت أفكر في أنه أمر لا بد منه، وعلي أن استغل كل لحظة أعيشها مع من أحب واستمتع بها، وأكون ذكريات جميلة تجمعنا لأتذكرها بعد رحيلهم أو يتذكروها هم بعد رحيلي، وبما إنني أعيش مرحلة ملخبطة فتراودني أمنية أن أرحل وجميع من أحب في لحظة واحدة حتى لا يتألم أحد ويشعر بمرارة الفقد.

أشعر باستقلالية مادية واستمتع بها كترجمة عملية لنجاحي في عملي، وأشتاق لأول الشهر حين كنت أصطف أنا وأخوتي أمام والدي ليعطينا المصروف.

استمتع بحرية الخروج مع صديقاتي، والسفر لأداء مهام العمل دون ممانعة من أهلي لأنني لم أعد الفتاة الصغيرة التي لا تحسن التصرف في أي موقف يقابلها، وأحن لاتصالات أمي وهي تذكرني بأن عليّ العودة إلى المنزل قبل التاسعة.

أندم أحيانًا على ارتباطي في سن مبكرة، وأود لو أنني أستطيع تأخير هذه الخطوة قليلًا، ربما استطعت أن أدير علاقتنا بشكل أكثر نضجًا.

أصبحت لا أتضايق بسهولة على عكس السابق، صرت أكثر تسامحًا، وأكثر عذرًا لمن حولي، والغريب مع كل هذا صرت بكائة «دموعي قريبة» على ما يستحق وما لا يستحق.

لم يعد أقصى طموحاتي الارتباط برجل يهتم لأمرى، فأصبحت أجيد الاهتمام بنفسى وبمشاعرى، وأصبحت أكثر تقديرًا لنفسى ولقيمتى فى الحياة، وأكثر سعيًا لتحقيق نجاحى فى عملى. أصبحت أكثر تقديسًا لعلاقى بشريكى، وأكثر إدراكًا لأهمية علاقتنا فى تحقيق اتزانى النفسى.

السر:

متخليش سن الثلاثين شىخ يخوفك.. اعتبريه مجرد رقم.. هتلاقى إنه المفتاح اللى بيفتحلك بوابة الأحلام.. اللى كنت بتحلّمى بيها طول عمرك.
