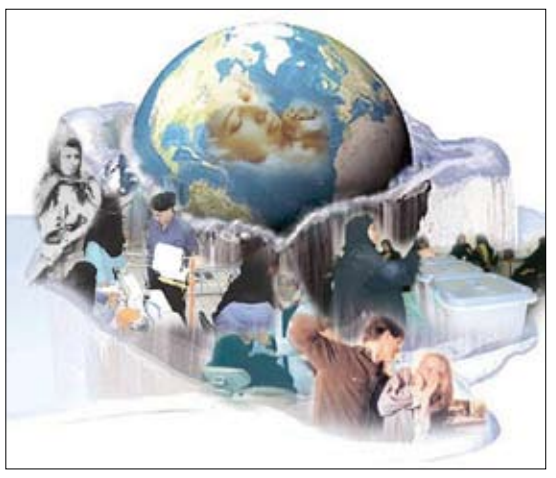

نساء الحديدة يتدربن على المهارات الإدارية

الحديدة / سبأ :

اختتمت خلال الأسبوع الماضي بالحديدة فعاليات الدورة التدريبية حول المهارات الإدارية الحديثة التي نظمها على مدى أسبوع صندوق تنمية المهارات بالتعاون مع اتحاد نساء اليمن ومعهد تهامة للتكنولوجيا .

وهدفت الدورة التي شاركت فيها أكثر من 20 مشاركة من منتسبات الاتحاد إلى إكسابهن معارف حول كيفية نقل المعلومات من مستوى إداري إلى مستوى أعلى منه وعرض المشكلات والحلول إضافة إلى عرض مهام وأعمال وأنشطة قسم أو إدارة أو لجنة من اللجان المشتركة وتحليل البيانات المحاسبية .

وأوضح مدير صندوق تنمية المهارات بالمحافظة محمد اللوذعي أن برنامج الدورة تضمن محاضرات حول المفاهيم الإدارية كالتخطيط والتنظيم والمتابعة والتنفيذ، والاتصال والتواصل ، وإدارة الاجتماعات ، وتفويض الصلاحيات ، والعمل الجماعي ، وكتابة التقارير .

الثرثرة والصمت عند المرأة..هل هما وجهان لعملة واحدة؟

عندما نتكلم عن الثرثرة أو الفضفضة فإننا لا شك نتكلم عن وجود المرأة, إذ أصبح هذا المفهوم مرتبطاً بها أكثر من الرجل، ولا شك أن السبب يرجع في الدرجة الأولى إلى التكوين الخاص بالمرأة، ومن هنا يمكن لنا أن نتساءل عن مدى صحة المثل القائل أن السكوت حكمة، و خير الكلام ما قل ودل..

فهل الثرثرة داء أم دواء للمرأة.. وهل فعلاً أن قلة الكلام والصمت يزيد المرأة قوة وجاذبية.

عرض/ دنيا هاني

الثرثرة والتكوين الفسيولوجي للمرأة

ورد في موقع صحيفة (اتجاهات) أن نشرة صحفية من «ديلي تلغراف» تشير إلى أن لدى المرأة هرموناً أطلق عليه اسم «أوكسيتوسين» ووصفه العلماء بأنه هرمون ضبط المزاج وهو الذي يدفع المرأة إلى التحدث مع الأهل والصديقات والجارات وغيرهن للتخلص من الضغوط دون الانسحاب للصمت أو الاندفاع إلى العدوان، كما يفعل الرجال، وهو ما يجعل المرأة أقل عرضة للوقوع فريسة للإدمان أو الاضطرابات العصبية.

وبالتالي فإن النساء يتأثرن بالضغوطات حسب نسبة الأوكسيتوسين- يضيف اتجاهات- كما أن قياس نسبة الأوكسيتوسين لدى السيدات خلص إلى أن اللائي لديهن ضغوطات قليلة في العلاقات ويحاولن إسعاد من حولهن ترتفع لديهن نسبة الأوكسيتوسين، أما السيدات اللاتي لديهن مشاكل عديدة وضغوطات نفسية ويشعرن بالخوف فتقل نسبة هرمون الأوكسيتوسين لديهن.حيث نجد أن الهرمون يرتفع عند المساج البدني وعند الذكريات الجميلة، بينما يهبط عند الذكريات المؤلمة، وهذا الهرمون تفرزه الغدة النخامية ووظيفته الأساسية عند الإناث هو انقباض الرحم عند الولادة وتدفق الحليب عند الإرضاع وهو يفرز عند الجنسين، ولكن بكمية أكبر لدى السيدات ويؤدي هرمون الأنوثة الاستروجين إلى زيادة فاعلية هرمون الأوكسيتوسين بينما يؤدي هرمون الذكورة التستستيرون إلى خفض فعاليته.

إلا أن الثرثرة ترهق الإنسان نفسه جسدياً ونفسياً بحيث يتعب عضلات الحلق والشفتين والوجه ويعيق عملية التنفس لإرهاق الرئتين..

رأي الطب النفسي في المسألة

لكن في مقابل المتاعب الجسدية التي تسببها الثرثرة يقر الدكتور صابر عبد العظيم (أختصائي في الطب نفسي) بأن الثرثرة أو ما يقال عنه «الفضفضة» تعتبر إحدى طرق العلاج النفسي ونتائجها مضمونة مائة بالمائة خاصة مع النساء بعكس الرجال لأن المرأة أكثر عرضة للأمراض النفسية من الرجل بسبب الضغوطات التي تواجهها في الحياة سواء الاجتماعية أو النفسية أو نتيجة التركيبة البيولوجية لها.

وكل هذه العوامل تجعل المرأة عرضة للاكتئاب أو القلق النفسي. والفضفضة بحد ذاتها وسيلة تمنع ظهور أمراض عديدة لأن الكتمان يولد الانفجار، كما أن الضغوط النفسية تؤثر بشخصية الإنسان وتجعله عرضة لمفاهيم خاطئة شيئاً فشيئاً ليفكر بأفعال عدوانية، لذلك أنصح الرجال والنساء باللجوء لأسلوب الفضفضة (الثرثرة) والحرص على انتقاء الأشخاص الذين يتمتعون بصفات أخلاقية ولديهم القدرة على سماع هموم ومشاكل الآخرين دون التطرق لها أو نشرها أمام الناس, ولكن الخلافات الشديدة والمتأزمة غالباً ما يرافقها تعصب وإصرار وتكون بالغة الأثر في الإساءة للطرفين وقد شرعت وسائل عديدة لعلاج هذه الخلافات لكن تظل الفضفضة أوالثرثرة أضمن الطرق للخلاص من الآلام والمتاعب النفسية الناجمة عن الضغوطات والخلافات، وفي علم النفس يتم تشخيص الأمراض العديدة عبر الفضفضة ومن ثم تحديد العلاج المناسب للحالة.

الثرثرة من وجهة نظر حواء

تقول الدكتورة فيفان أحمد فؤاد أستاذ علم النفس الطبي بجامعة حلوان أن ميل النساء إلى الثرثرة يرجع إلى عامل فسيولوجي يجعل من محصولهن اللغوي وقدرتهن على الكلام يفوق الرجال بدرجة كبيرة, ويلاحظ أن البنت الصغيرة لديها قدرة فائقة على اكتساب المهارات اللغوية بشكل يفوق الولد.

وأضافت فيفان أن الثرثرة تشكل عبئاً نفسياً وعصبياً تصل إلى حد إزعاج المحيطين بالشخص الثرثار, لذلك علينا التفريق بين الفضفضة والثرثرة. لما للثانية من أضرار اجتماعية وصحية أولها ضياع الوقت والجهد فيما لا طائل من ورائه ونشوء جو من التوتر الأسري, ومن الملاحظ أن الدكتورة بهذا التحديد تقر بوجود الفرق بين الثرثرة والفضفضة عكس الدكتور صابر عبد العظيم الأختصاصي في الطب النفسي الذي يرى بأنه لا فرق بينهما.

الثرثرة من وجهة نظر شرعي

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (إن أحدكم ليتكلم بالكلمة من رضوان الله ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم يلقاه، وإن أحدكم ليتكلم بالكلمة من سخط الله، ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم يلقاه) وكلام ابن آدم عليه لا له إلا (الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وذكر الله عز وجل). حديث صحيح

وعليه إذا كان تحديدنا لمفهوم الثرثرة الحديث بما لا يرضي الله تعالى من التكلم في أعراض الناس والغيبة والنميمة وغيرها فيصدق علينا الشطر الثاني من الحديث أما إذا كان تحديدنا للمفهوم نفسه بالتكلم عما يخالجنا من هموم ومشاكل خاصة بنا لا بغيرنا بهدف التخفيف عن النفس والبحث عن حلول فلا شك أننا سنجني الراحة النفسية بحول الله مع العلم أن خير ما نضع همومنا بين يديه ليفرج كربتنا هو الخالق وليس المخلوق .

بالرغم من ذلك يقال بأن الثرثرة تطيل عمر المرأة وذلك على ذمة بعض الدراسات العلمية .. وربما هذا هو السر في وراء انتحار كثير من الرجال لأنه يتوجب عليهم السماع إلى ثرثرتهن طول الوقت!

لكن مؤخراً تم نشر دراسة قامت بنسف جميع النظريات السابقة حول ثرثرة المرأة، لتزيل بذلك جميع مظاهر الضيم والظلم عن هذا المخلوق الرقيق الهش كالقوارير، هذه الدراسة التي يقف وراءها فريق بحث علمي أمريكي من جامعة أريزونا تدعي بأن الرجال أكثر استعمالاً للغة أي أكثر ثرثرة من النساء، حيث توصل الفريق بعد سلسة من التجارب والإحصائيات قام فيها بوضع ميكروفونات لـ 396 شخصاً على مدى فترات تمتد من يومين إلى 10 أيام، وسجلت النساء 16215 كلمة وسجل الرجال 15669 كلمة أي أن الفرق في عدد الكلمات بينهم كان 546 كلمة فقط وهو ما يشير إلى أن النساء لا يعتبرن أكثر ثرثرة من الرجال و إنما أكثر كلاما فقط!

وعلى عكس ذلك هناك دراسة أخرى مرتبطة بالنساء وهي أن الصمت يزيد جمال المرأة وجاذبيتها وتنصح الدراسة أن تتخلى المرأة عن الثرثرة..

أشارت دراسة اجتماعية حديثة من جامعة ميامي الأمريكية إلى أن المرأة المتعلمة والتي تنتمي إلى مجتمعات متحضرة بدأت تتجه إلى التخلي عن إحدى صفاتها الأساسية وهي الثرثرة بعد أن اكتشفت بالتجربة والاطلاع على آراء المتخصصين والدراسات الاجتماعية أن قلة الكلام والصمت أحياناً يزيدها قوة وجاذبية.

وتذهب الدراسة إلى أن الرجل يفضل السيدة الغامضة قليلة التعبير عن مشاعرها لأنها تثير اهتمامه بشكل أكبر بالإضافة إلى إحساسه بالثقة بها فيبوح لها بجميع أسراره.

يختلف دكتور طارق عكاشة أستاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس في حديثه مع صحيفة (الأهرام) المصرية مع ما جاء في الدراسة، موضحاً أن هناك اختلافات عديدة بين طبيعة الرجل والمرأة وبالتالي نظرة كل منهما للآخر.. فهناك اختلافات بيولوجية وتشريحية وكذلك اختلافات نفسية والتي يندرج تحتها قدرة حواء على التعبير اللفظي وبالتالي التعبير عن مشاعرها وآرائها لذلك لا يمكن اعتبار ذلك عيباً يجب معالجته.

ومن المؤكد أن هناك سيدات قليلات الكلام تقابلها رغبة عند بعض الرجال في الحديث طويلاً لكن الغالبية العظمى تنتمي إلى نفس الاتجاه حيث يميل الرجال إلى المنطقية في جميع ردود أفعالهم وحكمهم على الأمور بينما يقترن المنطق لدى السيدات بالمشاعر مما ينتج عنه توصل العلماء إلى أن المرأة تمتاز عن الرجل بالذكاء على مستوى اللفظ والأداء.

فصمت المرأة قد لا يزيدها جمالاً، كما يرى د. عكاشة، بل ربما يجعل الرجل يشكو مما تشكو منه بعض النساء الآن من عدم وجود حوار منتظم وفقدان الرومانسية بسبب قلة كلام الرجل، كما أن اختلاف الاهتمامات والهوايات هو ما يميز الجنسين عن بعضهما بل يمثل عاملاً مهما لوجود جاذبية بينهما.. أما الاتجاه العلمي الذي يقدم أموراً مشتركة بين الرجل والمرأة كالملابس الموحدة والوظائف الموحدة قد ينجح أحياناً لكنه لا يناسب السلوكيات بالمرة فالطبيعة النفسية لكل منهما مختلفة بنسبة كبيرة ولا يصح محاولة التماثل فيها.

محاولة التعلم من الأخطاء – يضيف د. عكاشة – التي نقع فيها سلوكياً والتي قد تسبب بعض المشاكل بين آدم وحواء أمر جيد جداً فمن المنطقي أن يجتهد الإنسان للتخلص من عيوبه ويطور من ذاته, لكن محاولة تغيير الشخصية والطبيعة البشرية ومنها ثرثرة النساء ليست عيباً سلوكياً ولكنها أمر مختلف تماماً وأي محاولة لتغيير هذه الطبيعة البشرية ونتيجتها غالباً تكون عكسية لأن الصفات الأساسية يمكن تطويعها لتأتي بأفضل النتائج ولا تسبب بعض المشاكل وان الحكم عليها يكون أمراً نسبياً يختلف من شخص لآخر لأن ما يراه شخص ما ميزة قد يراه غيره عيباً .

أكاديميات عدن

د . ألحان طه فارع

ـ اللقب العلمي : أستاذ مساعد .
ـ القسم العلمي : علم نفس ـ كلية التربية ـ عدن .
ـ التخصص العام : علم نفس .
ـ التخصص الدقيق : علم نفس تربوي .
ـ المؤهلات العلمية :
- شهادة الدكتوراه عام 2004 م تخصص علم نفس تربوي ـ جامعة صوفيا ـ بلغاريا .
- الشهادة الجامعية الأولى (ماجستير) 1991م تخصص (علم نفس) من جامعة بلغاريا .

المشاركات :
إعداد برنامج دراسي للطفولة المبكرة ، كلية التربية ـ جامعة صنعاء .
استشارية في مركز الإرشاد التربوي والنفسي ـ جامعة صنعاء .
مراجعة كتاب علم الاجتماع للمعاهد التقنية .
المشاركة في عدد من الورش والندوات العلمية .
البحوث والدراسات العلمية :
الرضا عن الدراسة لدى طلبة كلية التربية .
ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بجامعتي صنعاء وعدن ، مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية والأكاديمية .
مشروع كتاب جامعي لعلم النفس التربوي .
ورقة عمل في الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ـ مجلة البحوث والدراسات التربوية ـ العدد الثامن عشر 2004 م .

أمومة مأمونة

وفاة مليون أم وطفل كل عام بسبب نقص القابلات

القاهرة / متابعات :

ذكر تقرير لمنظمة « أنقذوا الأطفال» أن أكثر من مليون أم وطفل حديث الولادة يموتون كل عام من مضاعفات يمكن تجنبها بسهولة خلال الولادة بسبب نقص مزمن في القابلات « الدايات» بمختلف أنحاء العالم النامي .

وذكرت صحيفة «العرب» اللندنية أنه في الدول النامية تلد أكثر من نصف الأمهات دون أي مساعدة من فرد مدرب، مقارنة بواحد في المائة فقط في بريطانيا، وتواجه نحو مليوني سيدة بعضا من أصعب الأيام في حياتهن بمفردهن تماما.

ونتيجة لذلك يموت نحو ألف أم وألفي طفل حديثي الولادة كل يوم. وجاء في التقرير الذي كتب بعنوان «قابلات مفقودات» أن 350 ألفا آخرين من المهنيين المدربين مطلوبون لإنقاذ حياتهن.

وقالت جوستين فورسيث المديرة التنفيذية للمنظمة «لا تحتاج المسألة لهذا التعقيد: يمكن لشخص ما يعرف كيف يجفف المولود بشكل مناسب ويمسح على ظهره لمساعدته على التنفس أن يحقق الفرق بين الحياة والموت». وأضافت «لا يتعين أن تواجه أي أم الولادة دون مساعدة».

ومن بين ثمانية ملايين طفل يموتون كل عام قبل بلوغهم عامهم الخامس لا يعيش واحد من كل عشرة منهم حتى نهاية يومه الأول.

وقال التقرير أن القابلات اللائي تلقين تدريبا على ثمانية إجراءات ومنها الحفاظ على دفء وغذاء المواليد الجدد يمكنهن على الفور خفض وفيات المواليد الجدد بأكثر من الثلث في 68 دولة تعاني من أعلى معدلات وفيات الأطفال حديثي الولادة.

القلق يؤثر سلباً في الاستجابة لعقاقير العقم

لندن / متابعات :

أكدت دراسة علمية بريطانية أن التوتر والضغوط التي تتعرض لها المرأة بصورة مستمرة تضعف بصورة كبيرة من فاعلية عقاقير العقم.

وأوضح فريق من العلماء أن تحليلاً لبيانات 14 دراسة طبية شملت 3583 سيدة ممن خضعن لعقاقير تحسين الخصوبة وعلاج العقم أظهر تأثر استجابة السيدات سلبيا بحالتهن النفسية، طبقاً لما ورد بـ«الوكالة العربية السورية».

وأضاف العلماء أن السيدات اللاتي عانين مشاعر القلق والتوتر تراجعت لديهن فاعلية العقاقير بنسبة 23 ٪ مقارنة مع السيدات اللاتي لم يعانين المشاعر السلبية.

البلهارسيا من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة ولابد من تناول جرعات الدواء خلال الحملة، علاجا للمصابين بالمرض ووقاية لغير المصابين