



قانون جديد يلغي التمييز ضد المرأة بموريتانيا

عليها في حق الرجال . وأكد مجلس الوزراء في بيانه إن «القانون الجديد يسمح بتصحيح التمييز القائم تجاه النساء» . وقالت أماني بنت حمادي وزيرة الوظيفة العمومية في مؤتمر صحفي بنواكشوط إن الحكومة وافقت على هذا التعديل متمشية مع روح الدستور والالتزامات والمواثيق الدولية التي وقعت عليها موريتانيا والمتعلقة بحقوق المرأة والقضاء على كل أشكال التمييز .

نواكشوط / متابعة : أقر مجلس الوزراء الموريتاني في اجتماعه الذي عقد في فترة سابقة من هذا العام على مشروع قانون يمنح لأول مرة في موريتانيا حق المساواة الكاملة بين النساء والرجال في الاستفادة من معاشات التقاعد . وذكرت جريدة « دار الخليج » أنه بموجب التعديل الجديد لنظام المعاشات ، يكون لزوج الموظفة المتوفاة ولأطفالها الحق في الحصول على المعاش، كما هو الحال مع التعويضات المنصوص



شقائق

المرأة العاملة والضغوطات النفسية

عبير سليمان: العمل يسبب نوعا من الملل والضيق يضطر إلى التنفيس عنه بتصرفات خارجة عن إرادتنا

شيرين رفيق: تنفس عن ضغط العمل في المنزل لان الزملاء في محيط العمل قد لا يفهمونك

العديد من النساء أصبحن يتحملن رغما عنهن مشقات العمل وظروفه للمساهمة في توفير متطلبات المعيشة

كثيرا ما نالت قضية المرأة اهتمام المفكرين والباحثين والمشرعين واختلفت فيها آراؤهم ودارت حولها مناقشات اهتم فيها الصراع حول مدى أهمية خروج المرأة من منزلها للدخول في عالم الأعمال والمهن حتى أنها أصبحت تنافس الرجل في كثير من المهن الصعبة ، ليس لمجرد المنافسة ولكن بحسب حصولها على العمل والرضا به برغم صعوبته وعدم ملاءمته لها ، وهناك جدل حول إجازة خروجها للعمل ومخاطبتها الرجال وما إلى ذلك من وجهات نظر لدى بعض المشرعين . كل هذا كان يدور حول صحة خروجها من خطئه ، ورغم ذلك نرى الحال والواقع الصعب قد ضم الكثير من النساء اللاتي اضطررن خروج إلى العمل للمساعدة في سد احتياجات أسرهن ، وضمان عيشهن باستقرار ولو جزئيا .

ولكن هل يهتم الكثيرون بما يمكن أن يقع على المرأة من ضغوطات مختلفة قد تؤثر على صحتها النفسية بمرور الوقت...؟ ولأجل اجرينا هذا التحقيق مع عدد من النساء للتعرف على آرائهن حول ذلك في نص التحقيق التالي :

تحقيق / أماني العسيري

، وتحقق به الآمال التي كانت ترحبها ، وأنا ارتاح أنني أساعد في شيء وفي هذا العمل تستطيع أن توفر لأسرتي ما كانوا يحتاجونه وإدخال السرور والفرحة لديهم وذلك بتوفير احتياجاتهم . وتحدثت عن بعض الضغوط التي تعاني منها المرأة فتقول : بالطبع المشاكل التي نجدها في محيط العمل الذي نعيشه تسبب نوعا من الملل والضيق ليس كل الوقت ولكن أحيانا الشعور بضغط العمل وظروفه يضطرنا إلى التنفيس عنه أحيانا بتصرفات خارجة عن إرادتنا ولذلك نحاول قدر المستطاع أن نتطرد المشاكل والظروف بالإيمان بالله والتمسك بالصبر فالحياة كلها صبر .

وتتابع حديثها : وعمما إذا كان الزواج يشكل ضغطا نفسيا يمكن أن تصاب به الفتاة بالذات في ظل رؤيتها للأخبار والمحطات بها تزوجن ترد شيرين على ذلك وتقول : هذا شيء من عند الله ولا أفكر فيه لأنه قسمة ونصيب ، والواحدة منا أصبحت تتخوف من الارتباط بالشباب غير المناسب ولا يهمني أمر من تزوجن من حولي .. وبهذا ترى أن الزواج لا يشكل ضغطا من الضغوطات النفسية لها .

للنقاش والحوار ومحاولة الإقناع بوجهة نظري وفي الأخير وهما اختلفنا لأبد من الصبر والاحترام المتبادل بيننا ، وأؤكد أن ممارسة العمل وخوض التجربة جعلاني أكثر تحملا وعقلانية . وقالت : من ناحيتي لا تسبب لي ضغوط البيت مشكلة فمجرد خروجي من البيت أحاول تناسي كل شيء ، أما ضغط العمل فلن أقول أنني يمكن تحمله ولكن أي شيء أريد التكلم على أحد أن إراحة النفس وتفرغ ما بها من هم يكون في البيت أحيانا لأن الذين في محيط العمل قد لا يفهمونك .

وتتابع حديثها : وتعرض له منذ خروجنا إلى العمل حتى العودة إلى البيت يؤثر علينا ونحسب نخرجه غير العضب ويؤيد في ذلك ما نتعرض له في الشارع . في ما يخص التفكير في الزواج تقول عبير : الخوض في مسألة الزواج لا يشغل في حالي وأعتبره قسمة ونصيبا من الله ولا أعتبر العمل عائقا في وجه الزواج .

الصبر والتحمل

(أم احمد) بائعة في محل بيع للعدسات اللاصقة تتحدث عن عملها قائلة : إننا احتاج للعمل لأنني أريد أن أساعد جدته وبراتب جيد جدا يغطي بعض نفقات البيت ويعطيني زوجي في مصاريف البيت فنحن نعيش في بيت مكون من غرفة ومطبخ ومامم أنا وزوجي والأولاد وتخلي كيف هي حالنا ، لهذا أعتبر العمل من أهم احتياجاتي من أجل

بداية أجمعت العديد من أحيانا سليات ترتبط بالعمل ومنها في المقام الأول مناسبة العمل لشخصيتها وقدرتها في مواجهة الظروف المحيطة بالعمل ونوعيته ، وأيضا إذا أضفنا روتينية العمل وصعوبته أحيانا تساهم بشكل سلبي في تدهور صحة المرأة النفسية . كما أنه لا يجب التغاضي عن المسؤوليات الأخرى المرتبطة بها خصوصا إذا كانت متزوجة ولديها أطفال ، فهي الزوجة والأولاد والمرية والعائلة داخل المنزل ، كما أن اتساع مجال العمل الاجتماعي خارج المنزل وتداخله ، يساعده في بروز الاضطرابات النفسية مضافة إلى الاحتياجات والخيارات الصعبة بين مطالب البيت ، وارتباطات العمل .

وبالرغم من ذلك إلا ان العمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والسجاح وفي ذلك مكافأة مهمة وتدعيم لقيمتها وثقتها بنفسها .

وهو ما تؤكد شيرين رفيق ممدو بائعة في إحد المحلات عن العمل فتقول : العمل يجعل الإنسان يشعر وأنه حي ويستطيع أن يعطي لنفسه شيئا وللآخرين من أهل بيته وما بالك بالنسبة للمرأة فهو يمثل الحياة لها .

وفي التعامل مع المشاكل وضغوطاتها تقول شيرين : في أي عمل لابد أن تصادفنا مشاكل وهذا ضروري ، أحيانا أفضل التزام الصمت وأحيانا أخرى أحاول فتح المجال

بداية أجمعت العديد من أحيانا سليات ترتبط بالعمل ومنها في المقام الأول مناسبة العمل لشخصيتها وقدرتها في مواجهة الظروف المحيطة بالعمل ونوعيته ، وأيضا إذا أضفنا روتينية العمل وصعوبته أحيانا تساهم بشكل سلبي في تدهور صحة المرأة النفسية . كما أنه لا يجب التغاضي عن المسؤوليات الأخرى المرتبطة بها خصوصا إذا كانت متزوجة ولديها أطفال ، فهي الزوجة والأولاد والمرية والعائلة داخل المنزل ، كما أن اتساع مجال العمل الاجتماعي خارج المنزل وتداخله ، يساعده في بروز الاضطرابات النفسية مضافة إلى الاحتياجات والخيارات الصعبة بين مطالب البيت ، وارتباطات العمل .

وبالرغم من ذلك إلا ان العمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والسجاح وفي ذلك مكافأة مهمة وتدعيم لقيمتها وثقتها بنفسها .

وهو ما تؤكد شيرين رفيق ممدو بائعة في إحد المحلات عن العمل فتقول : العمل يجعل الإنسان يشعر وأنه حي ويستطيع أن يعطي لنفسه شيئا وللآخرين من أهل بيته وما بالك بالنسبة للمرأة فهو يمثل الحياة لها .

وفي التعامل مع المشاكل وضغوطاتها تقول شيرين : في أي عمل لابد أن تصادفنا مشاكل وهذا ضروري ، أحيانا أفضل التزام الصمت وأحيانا أخرى أحاول فتح المجال

وقد ذكرت منظمة العفو الدولية في تقريرها عن باكستان لعام 2011 أن «العنف القائم على الجنس، بما في ذلك الاغتصاب، والزواج القسري، والقتل دفاعا عن الشرف، والهجوم بالحمض وغيرها من أشكال العنف المنزلي، تتم مع الإقلاق من العقاب بسبب تردد الشرطة في تسجيل الشكاوى والتحقيق فيها» . كما توصلت دراسات سابقة، بما فيها الدراسة التي أجرتها منظمة هيومان رايتس ووتش في عام 1999، إلى نتائج مماثلة تشير إلى



وفي حديث آخر قال : (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا) . العلاج النفسي والإرشاد النفسي : وتكون هذه الحالة عندما تصل المرأة إلى مرحلة فقدان السيطرة على نفسها في ظل مواجهة الصعوبات والمشاكل اليومية ، وفيها يقوم المرشد النفسي بالتعامل مع الحالة حيث يمد يد المساعدة للتمكن من التخلص من الضغط النفسي أو التكيف معه ، وربما تحويله إلى حافز لتطوير القدرة

شئيه واحد والإمعان فيه منظر جميل والتركيز عليه بدرجة كبيرة متناسبة بذلك كل المؤثرات والضوء المحيط، وهو ما يؤدي إلى خفض العمل اللاإرادي إلى أدنى حد ممكن ، ويساعد في تراجع كهرباء الدماغ من ألقا إلى بيتا حتى تصل إلى جاما أو دلتا ما يؤدي إلى انخفاض التوتر والقلق ، ويجعل المرأة نشيطة وذات طاقة عالية .

والدعم الاجتماعي : وهو ما ينتج عن إقامة العلاقات الطيبة مع المتواجدين داخل منظومة العمل بحيث تجد المرأة في المساندة والدعم منهم عند الحاجة أكبر وأقوى عامل مساعد في تحمل الضغوطات والتغلب عليها في داخل العمل وخارجه مستشهدا بأقوى دليل على ذلك وهو قول النبي صلى الله عليه وسلم : (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد ، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

ولابد من معرفة ما يمكن أن تسببه الضغوط النفسية المكتوبة على المرأة الدكتور الجزائري ضياف زين الدين في نوفمبر 2010 وضع مدخله و بين أهم الاستراتيجيات المتعلقة بمواجهة الضغوطات النفسية التي تصيب المرأة العاملة ولخصها في التالي :

الرياضة : فالوقوف بعد كل نصف ساعة من العمل الفكري والذي تنهض فيه وتسير في الجرة مع شد الجسم على الكرسي والالتحاء على الظهر والتنفس بعمق يضمن الزيادة في إمكانية العمل الفكري . - الاسترخاء : وفيه تحاول المرأة قدر المستطاع إرخاء عضلاتها والجلوس في وضعية مريحة للتخلص من التوتر العصبي ، مع مراقبة النفس أربع أو خمس مرات في اليوم . التأمل : هو التركيز على

أواجه الكثير من المواقف التي كادت أن تعصف بي ولكني كنت أخفي مشاعر اللذ التي لأحيانا في بعض الأحيان وهو ما كان يجعلني أسقط مشاعر الغضب تلك على من حولي في المنزل لكن مع مرور الوقت أصبحت أكثر مرونة مع حيوات العمل ومع البيئة المحيطة بعملتي خاصة في اتخاذ القرارات في ما يتعلق بمهامي . وهذا يجعلني أشعر أحيانا بالصبر والغضب وأريد إن أنفص عما بداخلي وهذا يعكس سلبييا في بعض الأحيان على حياتي داخل المنزل لذا تجدني لا أستطيع التحمل فاصرخ وأتعصب ، أفرغ شحنة الغضب لأن تحمل الإنسان محدود ومقدرتي على تحمل المشكلات داخل العمل والمنزل محدودة .

وبهذا يتبين أن العديد من النساء أصبحن يتحملن رغما عنهن مشقات العمل وظروفه مهما كانت من أجل الاعتماد على أنفسهن في المشاركة في نفقات البيت واحتياجاته .

غير مناسب ولكن ..!

دخلت هذا العمل وأنا مدركة انه لا يناسبني هكذا قالت وفاء عبدالله التي تعمل في إحدى شركات الأمن وتقول : ماذا افعل؟ هذا هو العمل الذي وجدته وبراتب جيد جدا يغطي بعض نفقات البيت ويعطيني زوجي في مصاريف البيت فنحن نعيش في بيت مكون من غرفة ومطبخ ومامم أنا وزوجي والأولاد وتخلي كيف هي حالنا ، لهذا أعتبر العمل من أهم احتياجاتي من أجل

وباء العنف يفتك بالباكستانيات



مئات (باكستان) / متابعة :

يعد تعرض سيدة بيبي، من مولتان بولاية البنجاب الجنوبية المحافظة، للضرب بشكل شبه يومي على يد زوجها جزءا روتينيا من حياتها، حيث تحدثت عنه قائلة «منذ أن تزوجت قبل حوالي سبع سنوات، أتعرض للطمع أو للكم أو الركل كل يوم تقريبا، كما استخدم زوجي السجائر لإصابتي بحروق مرة أو مرتين» . وتشمل «الذنوب» التي ترتكبها سيدة وتضرب من أجلها طهي طعام «لا مذاق له» والتحدث «بصوت عال جدا» في الهاتف أو «الاشتراف في الجدل» .

وقد علقت سيدة على ذلك بقولها «ما أكرهه فعلا هو أن الألبان بدأ يضربوننا أيضا، ولم يمتع عمرهما بعد ست وخمس سنوات، يدعوى ضرورة تعلمهما الطاعة» . لا تستطيع القيام بالكثير لتغيير هذا الوضع، خصوصا وأن «العديد من النساء الأخريات يقلن إن هذا جزء روتيني من حياتهن أيضا. ماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك..؟» .

وقد ذكرت منظمة العفو الدولية في تقريرها عن باكستان لعام 2011 أن «العنف القائم على الجنس، بما في ذلك الاغتصاب، والزواج القسري، والقتل دفاعا عن الشرف، والهجوم بالحمض وغيرها من أشكال العنف المنزلي، تتم مع الإقلاق من العقاب بسبب تردد الشرطة في تسجيل الشكاوى والتحقيق فيها» . كما توصلت دراسات سابقة، بما فيها الدراسة التي أجرتها منظمة هيومان رايتس ووتش في عام 1999، إلى نتائج مماثلة تشير إلى

أن العنف ضد المرأة يشكل «وباء» في البلاد، وواصلت هيومان رايتس ووتش منذ ذلك الحين حملة تدعو فيها إلى سن قوانين تحمي المرأة بشكل أكثر فعالية . وفي السياق نفسه، أشارت دراسة صادرة في يونيو 2011 عن منظمة «ترست لوب» التابعة لمؤسسة «طومسون رويترز»، إلى أن باكستان

مفاتيح امتلاك قلب المرأة

للرأي أجراه المعهد بين صفوف ثلاثة آلاف امرأة برازيلية، لا يعطين أهمية كبيرة لرأي الأزواج حول جمالهن وطريقة اختيارهن لأساليب لزيادة جمالهن لاعتقادهن بأن الرجل لا يعرف من جمال المرأة سوى الأمور الظاهرة .



المراة وحدها لا تكفي وأوضحت الدراسة أن ثمانية وخمسين بالمائة على الأقل من النساء لا يكتفين بالنظر إلى أنفسهن في المرأة لأن المرأة صامته تعكس صورة الأشياء من دون أن تتكلم والمرأة بحاجة لمن يقول بأنها جميلة أو أنها تعرف كيف تزيد من جمالها . ويعتبر رأي الزوج بالنسبة لهؤلاء النساء الأهم على الإطلاق، فان لم يدل الزوج برأيه تلجأ المرأة حتى إلى سؤال ابنتها أو ابنتها حول جمالها وطريقة التي تتجمل بها .

حيرة الرجال

قالت الدراسة إن الرجل لا يشعر بحيرة عندما يبدي رأيه بجمال امرأة ليست زوجته، ولكن الكثيرين منهم تصيبهم الحيرة عندما يتعلق الأمر بإبداء الرأي حول جمال زوجاتهم . ومما هو مثير للدهشة أن نسبة خمسة وخمسين بالمائة من النساء اللواتي شاركن في استطلاع الرأي قلن إن الزوج يتلصق ويتعثر ويرتبط لسانه عندما تسألهم زوجاتهم عن جمالهن . وأضافت الدراسة أن الزوج يعلم إن كانت زوجته جميلة المظهر أم لا، ولكنه يخشى من أن يسبب إدلاؤه برأيه انعكاسا لا يحبه .

البرازيل / متابعة :

هناك من الرجال من يهتمون بجمال زوجاتهم ويعطون التصانح لهن حول أفضل الطرق لزيادة جمالهن، وهناك رجال لا يتدخلون في شؤون جمال زوجاتهم .

بالطبع هناك أسباب لهدين التصرفين . هناك رجال يأمرون زوجاتهم بعدم الاهتمام كثيرا بإظهار مفاصلهن الجمالية لأنهم يخافون ولا يريدون أن تلتفت الزوجة انتباه رجال آخرين، وفي المقابل هناك رجال يشعرون بالفخر عندما يجدون زوجاتهم جميلات بالنسبة لهم وللآخرين ويقول هذا الصنف من الرجال انه إذا نظر الآخرون إلى زوجاتهم بسبب جمالهن فان هذا دليل على أنهم عرفوا ان يختاروا شريكات حياتهم .

المرأة تعب رأي شريك حياتها حول جمالها

في دراسة للمعهد البرازيلي للجمال المسمى «بوتيكاريو» جاء أن نسبة اثنين وثمانين بالمائة من النساء يحدثن أن يبدي أزواجه برأيهم حول جمالهن وطريقة ظهورهن أمام الآخرين لا يمكن اعتقندن أن الزوج هو من يعلم أكثر حول جمال زوجته وما يمكن أن يجعلها أكثر جمالا . وأضافت الدراسة التي أعدها عدد من المختصين بجمال النساء أن المرأة لا تحب صمت زوجها إذا سلته عن رأيه حول اختيار الفستان الذي تود أن ترتديه للذهاب إلى مناسبة ما أو استقبال ضيوف في المنزل . وأضافت الدراسة أن بعض النساء ، وهن قلة ، بحسب استطلاع