أضرار ختان الإناث والتحرش الجنسي في ورشة تدريبية بصنعاء

صنعاء / متابعات :

نظمت بصنعاء ورشة عمل حول الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية لختان الإناث والاغتصاب والتحرش الجنسي، عقدتها اللجنة الوطنية للمرأة بالتعاون مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين ومؤسسة التفاعل للتنمية . وفي الورشة أكدت رئيسة اللجنة الوطنية للمرأة الدكتورة شفيقة سعيد عبده الدور الذي يضطلع به الخطباء وأئمة ومرشدي المساجد ووسائل الإعلام في توعية وتثقيف المجتمع بمخاطر تلك الظاهرة وما يترتب عليها من أضرار نفسية وصحية واجتماعية على المرأة . وقالت :«إن 70 مليون فتاة تتراوح أعمارهن بين 15 – 49 عاما في 28 دولة في أفريقيا يضاف إليها اليمن يمارسن عملية ختان الإناث واليمن هي الدولة الوحيدة خارج القارة الأفريقية تمارس هذه الظاهرة». وأضافت:» إن جمهورية مصر العربية وقفت ضد هذه الظاهرة وسنت قانونا في يونيو 2008م يجرم هذا العمل بعد وفاة إحدى الفتيات بقضية ختان الإناث وأن شيخ الأزهر الشريف السابق محمد سيد طنطاوي اعتبر هذه الظاهرة غير إسلامية ولا يوجد نص شرعي في القرآن الكريم والسنة المطهرة يعتمد عليها عملية ختان الإناث «من جانبه قال وزير الأوقاف والإرشاد السابق حمود الهتار :«إن الإسلام اهتم بالمرأة وأعطاها حقوقها الإنسانية في مختلف المجالات باعتبارها نصف المجتمع والنصف الآخر هي التي تشكله وهي الأخت والزوجة والأم والبنت» . وأكد الهتار أن اهتمام الدين الإسلامي بالمرأة ليس وليد العصر ولا جديدا في المجتمع اليمني، بل كرم الإسلام المرأة ومنحها كافة الحقوق باعتبارها شريكة الرجل في الحياة .

وقدمت خلال الورشة عدد من أوراق العمل، حول الأضرار الصحية لظاهرة ختان الإناث والاغتصاب والتحرش الجنسي للدكتورة منى الهمداني، وورقة عمل حول الأضرار الاجتماعية والنفسية لختان الإناث والاغتصاب والتحرش الجنسي قدمتها مديرة إدارة الصحة باللجنة الوطنية للمرأة أشواق الحاشدي وعرض فلاش عن ظاهرة ختان الإناث .

هدفت الورشة إلى تعريف 60 مشاركا ومشاركة من خطباء وأئمة المساجد والإعلاميين وكوادر وزارة الداخلية ومنظمات المجتمع المدني، مخاطر وأضرار عملية ختان الإناث والاغتصاب والتحرش الجنسي وآثاره النفسية والاجتماعية والصحية على المرأة والمجتمع.

عدد من الاختصاصيين:

تأجيل الحمل لفتاة العشرين مطلوب لتكتسب مهارة وخبرة في تحمل المسؤولية قبل الإنجاب

الأفضل عند تأجيل الحمل اختيار الوسائل الآمنة لذلك مع استشارة طبية في بداية الزواج

تأخير الحمل ظاهرة اصبح لها انتشار واسع و بالأخص المتزوجين حديثا منهم وهو ما يلزم التفكير به قبل الزواج إلا أن عقبات تأجيله تبقى متأرجحة في ميزان الخوف من تعثر الحمل فيما بعد فهناك من فتيات ينظرن الى تأجيل الحمل كضرورة ملحة في ظل تأزم الظروف الاقتصادية ما يجبرهن على تأخير الحمل لعدد من الشهور بالرغم من كبر اعمار بعضهن وتأخرهن في الزواج ومع هذا فإنهن يفضلن تأخير الحمل لأسباب كثيرة وتحمل الضغوط الأخرى في مقابل ذلك مثل مطالبتهن بالإنجاب السريع من قبل أسرهن .

عرض / أماني العسيري

التفكير في تأجيل الحمل له فوائد من الناحية الاجتماعية اذ انه يوفر الفرصة للانسجام بين الزوجين في بداية حياتهما والنظر في الظروف المناسبة لهما من اجل تجنب فشل العلاقة وبالتالي ضياع الاطفال واثبت ذلك قول نسرين البغدادي أستاذة علم الاجتماع بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية ـ مصر التي رأت ان مسألة تأجيل الحمل الاول امر مطلوب وخصت بذلك عروس العشرين لان العروس التي لم تبلغ سن الثلاثين يمكنها تأجيل الحمل لعام او عامين كفرصة لها لاكتساب مهارات وخبرة في الحياة الزوجية وإدارة امور الحياة باستقلالية ما يمكنها من تحمل مسؤولية الطفال فيما بعد خصوصا وأننا امام جيل لم يتعب في تكوين بيته ويعتمد على اهله .

وأضافت أن التأني في الانجاب بعيدا عن أي ضغوط اجتماعية عليهما مطلوب من اجل التطبيع السليم بين الزوجين وزوال احتمالية فشل الزيجة حتى لا يصبح الاطفال ضحايا .

وهذا بالفعل ما ينبغي الاهتمام به في مجتمعنا اليمني الموسوم بتزويج صغيرات قليلات الخبرة والمعرفة بإدارة حياة كاملة في بيت زوجها وكذا استجابة الزوج لهذا الامر يعد ضروريا للمحافظة على حياة الاسرة في جو آمن ومستقر اقتصاديا واجتماعيا .

وبالنسبة لعروس الثلاثين رأت البغدادي أنها تصل إلى مرحلة نضج كافية لتحمل مسؤولية اسرة إلا إذا كانت متزوجة في ظروف اقتصادية قاسية فيمكنها التأجيل لفترة تؤهلها للاستقرار المادي وإنجاب الأطفال وفي مسالة استشارة الطبيب في حال تأخير الحمل فتقول نسرين أنها مسالة مهمة في كل الحالات قبل الزواج رغم انها ثقافة جديدة لا يرضاها البعض ولكنها مهمة لصحتنا وصحة اطفالنا ، فكل عروسين يدخلان التجربة بهدف تكوين اسرة لذا فإن الانجاب هدف ولكن نحتاج الى تاجيله بعض الوقت .

وفيما يتعلق بالتبعات الصحية للتأجيل والخوف من تأثيره على الانجاب فيما بعد الذي يظل هاجسا يقلق كثيراً من النساء في عدم التمكن من الانجاب في حالة التأجيل يخبر د. محمد ممتاز استاذ امراض النساء بكلية طب قصر العيني مشيرا الى ارتفاع سن الزواج ظاهرة عالمية وان الظروف الاقتصادية السيئة ليست مقصورة على مصر، لذا اصبح تأجيل الحمل الاول ضروريا وليس اختياريا مع الحاجة الى طلب النصيحة قبل الزواج وليس بعده وان استشارة الطبيب تأتي لمعرفة قدرة العروس على الحمل بشكل طبيعي ام لا وذلك فقط لاختيار الوسائل الامنة والفعالة دون حدوث مشاكل لدى العروس فكثير من النساء يستخدمن حبوب منع الحمل دون استشارة طبية فهي قد تؤدي الى حدوث جلطات بنسبة 1 ٪ تقريبا وذلك لأنهن لا يعرفن ما الذي يناسبهن بالضبط لمنع الحمل فحبوب منع الحمل انواع كثيرة .

وأكد ان تأجيل الحمل لمدة عام او عامين على الاكثر من الصواب حتى يذوب الزوجان في شخصية واحدة وتمر الازمات الاقتصادية بسلام ليبدا تحمل مسؤولية الاطفال وشدد على ان لا تزيد المدة عن عامين لان الحمل قد ياخذ وقت اكثر لحدوثه .

ومن وجهة نظر علم النفس فان د. سيد صبحي استاذ الصحة النفسية يرى ان الزواج هو رباط مقدس و امر مرغوب وليس فرصة للتعارف بين الزوجين لان ذلك قد تم بالفعل في فترة الخطبة فالبعض يؤجلون الحمل للتعرف على الطرف الاخر جيدا، فالمعرفة الجيدة تاتي قبل الزواج وليس بعده .

وقال ان الزواج والإنجاب يوفران الشعور بالأمان والاستقرار لكل زوجين لهذا يجب حسن الاختيار من قبل العروسين لان سوءه سيسبب الفشل والطلاق ووقع الاطفال ضحايا نتيجة الفشل في الاختيار مع ارتفاع سن الزوج لان الامر لا يحتمل الفشل خاصة عند بداية جديدة في وقت متأخر ، لذا فان قرار التأجيل في أيدي كل من الزوجين الناضجين القادرين على اختيار الجيد ويعلمان بظروفهما جيدا .

واغلب أطباء النساء والتوليد ينصحون كل زوجين حديثين أو مقبلين على الزواج بعدم تأجيل الحمل الأول إذا لم تكن الحاجة ماسة لذلك ، وقبل اتخاذ هذا القرار عليهما الرجوع إلى الطبيب المختص لكل منهما، فعلى الرجل أن يعرض نفسه على طبيب أمراض الذكورة حيث أن الأمر لا يتوقف على المرأة وحدها، فحتى بعد إجراء الفحوصات والتأكد من سلامتها تكمن خطورة التأجيل إذا كان الرجل يعاني بعض المشكلات التي ينبغي علاجها والإسراع في فكرة الحمل .

في الأخير نخرج بخلاصة ان تأجيل الحمل ام لا ، يأتي بنا على اختيار ظروف الزوجين والسبل المناسبة وفق صحة الفتاة، وفي الفترة المناسبة مع استشارة طبيب مختص رغم ان الاخير مرفوض من قبل الكثيرين الرافضين لمسالة الفحص قبل الزواج إلا إن فحوصات الحمل تختلف عن تلك الفحوصات لأنها توضح اذا كانت المرأة قادرة على تأخير الحمل أو لا.

وبالتعرف على رأي كثير من الفتيات في مسالة الحمل في بداية الزواج منهن من يرين انه من الجميل ان يكون هناك حمل في بداية حياة الزوجين كمطلب ضروري نتيجة الزواج وخاصة اذا كانت الفتاة في سن كبير ولا يقبل تأخير الحمل حتى لايفوتها التمتع بالأمومة وإنجاب الأطفال ولكن إذا اضطر الأمر إلى التأجيل فيجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لسلامة الحمل بعد التأجيل .

زوجة ذكية جدا !

للزوج : إذا كان عملك يأخذ كل وقتك وتعتبره أهم من كل شيء فلا ترى ما تقوم به زوجتك في البيت إلا لشيء القليل . أنظر إلى احتجاج الزوجة الذكية في القصة التالية :

عاد الزوج من عمله ، فوجد أطفاله الثلاثة أمام البيت يلعبون في الطين بملابس النوم التي لم يبدلوها منذ الصباح ، وفي الباحة الخلفية تبعثرت صناديق الطعام وأوراق التغليف على الأرض وكان الباب الأمامي للبيت مفتوحا .

أما داخل البيت فقد كان يعج بالفوضى فقد وجد المصباح مكسورا والسجادة الصغيرة مكومة إلى الحائط وصوت التلفاز مرتفعاً وكانت اللعب مبعثرة والملابس متناثرة في أرجاء غرفة المعيشة وفي المطبخ كان الحوض ممتلئاً عن آخره بالأطباق وطعام الإفطار لا يزال على المائدة وكان باب الثلاجة مفتوحاً على مصراعيه .

صعد الرجل السلم مسرعا وتخطى اللعب و أكوام الملابس باحثا عن زوجته و كان القلق يعتريه خشية أن يكون أصابها مكروه فوجئ في طريقه ببقعة مياه أمام باب الحمام فألقى نظرة في الداخل ليجد المناشف مبللة والصابون تكسوه الرغاوه وتبعثرت مناديل الحمام على الأرض بينما كانت المرآة ملطخه بمعجون الأسنان

اندفع الرجل إلى غرفة النوم فوجد زوجته مستلقية على سريرها تقرأ رواية .

نظرت إليه الزوجة وسألته بابتسامه عذبة عن يومه فنظر إليها في دهشة وسألها : ما الذي حدث اليوم؟ ابتسمت الزوجة مرة أخرى وقالت: كل يوم عندما تعود من العمل تسألني باستنكار ما الشيء المهم الذي تفعلينه طوال اليوم...أليس كذلك يا عزيزي ؟ فقال : بلى .

فقالت الزوجة :حسنا أنا لم أفعل اليوم ما أفعله كل يوم !!

نصف العلاقات الأسرية السعودية معطلة بقرار تكنولوجي

الرياض / متابعات :

كشفت دراسة حديثة أن الهواتف الذكية التي غزت العالم تفسد الحياة الأسرية لـ 44 ٪ من السعوديين.

وأصبحت وسائل التكنولوجيا في العصر الحديث سواء في الدول الغربية أم لعربية مدعاة للهروب من التعامل المباشر وإقامة العلاقات الاجتماعية الحية.

وأطلق مجموعة من طلاب الماجستير في جامعة الملك سعود حملة بهدف التوعية بالآثار السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية على العلاقات الأسرية ، وتجاهل واجبات ومطالب وحقوق العائلة مقابل الانشغال باستخدام الهواتف.

وتمثل العينة المشاركة بـ70 ٪ من الذكور مقابل 30 ٪ من الإناث ومتوسط أعمارهم بين 20– 40 عاما وفقا لما اوردته صحيفة عكاظ السعودية.

وأفادت الدراسة ان ٪44 من المشاركين تعرضوا لمشاكل أسرية بسبب الهواتف الذكية واستخداماتها بينما توصلت الدراسة إلى أن 49 ٪ تجاهلوا أحيانا واجباتهم تجاه الأسرة بسبب انشغالهم باستخدام التكنولوجيا.

وأشارت الدراسة إلى أن 34 ٪ يقضون من 4 إلى 6 ساعات يوميا مع عائلاتهم ، و9 ٪ يقضون أقل من ساعة واحدة فقط مع أفراد أسرتهم.

وأظهرت الدراسة أن 79 ٪ من المشاركين يعترفون بالآثار السلبية المترتبة على الاستخدام المفرط للهواتف الذكية داخل المنزل.

وأشارت الى أن 21 ٪ من المستطلعة آراؤهم يقضون أكثر من ست ساعات يوميا في استخدام الهاتف الذكي.

وذكرت المجموعة الطلابية في بحثها أن 79 ٪ يستخدمون موقع (تويتر) و11/٪ يبحرون في (اليوتيوب) و 4 ٪ فقط يستخدمون (الفيسبوك) و ٪7 تستهويهم مواقع أخرى مختلفة.

وتصدرت المملكة العربية السعودية قائمة الدول الأكثر استخداما للهواتف المحمولة في العالم.

و بلغت نسبة الاستخدام للهواتف الجوالة في المملكة 188 ٪ تليها في الترتيب العالمي فيتنام ومن ثم سلطنة عمان.

وتشير الدراسة التي قامت بها منظمة الأمم المتحدة يونكتاد أن الفارق كان كبيراً بين المملكة ودول الخليج الأخرى التي تصدرت أيضاً مراكز متقدمة في القائمة.

وأوضح عبد الله الغامدي المنسق الإعلامي للحملة، ان الهواتف الذكية باتت مدعاة للهروب من التعامل المباشر والقيام بالواجبات المنزلية والتحاور بين أفراد الأسرة وإقامة العلاقات الاجتماعية ولهذا الأمر كان عنوان الحملة "عفوا... أسرتي أولا ".

وصرح أعضاء الفريق بأن العلاقات الاجتماعية القوية مفيدة للصحة وتساهم الى درجة كبيرة في التوقف عن التدخين، حيث إن ضعف العلاقات الاجتماعية يوازي التهام 15 سيجارة في اليوم.

ويرى الخبراء في علم النفس والاجتماع ان الهاتف المحمول وان كانت له العديد من الميزات باعتباره يطوي المسافات ويقرب بين الاصدقاء فانه يسبب في انتشار الكذب بين عامة الناس ويزيد من قصص الحب الفاشلة وتجارب الزواج المبنية على الزيف والخداع.

وتوصل فريق بحثي أميركي من جامعة (يونغ بريغهام) إلى أن قضاء وقت سعيد مع الأهل والأصدقاء يقلل من خطر الموت المبكر بنسبة 50 ٪ .

السجينة بعد الخروج ماذا ستجد ؟؟

أماني محمد عبد الله

انقضت المدة وأنهت المحكومة مدة سجنها وهاهي مستعدة للخروج إلى مجتمعها تخرج وكل توقعاتها تدور في فلك الحرية التي حرمت نفسها منها بما قامت به مدة من الزمن يرافقها الحنين إلى الأمان والدفء الذي ربما كانت تعيشه وقتاً من عمرها قبل فترة من دخول السجن بعد ما رأت وأحست كم هي جميلة الحياة وعيشها بالشكل الصحيح ، وربما كان حظها جيد إن كانت قد تعلمت أثناء فترة محكومتيها و تدربت على حرفة ما ساعدها فيها برنامج تأهيل ما على التمكن منها وبالتالي الاعتماد عليه بعد خروجها .

الخروج من السجن بالنسبة لبعض السجناء يعد كالخروج إلى الحياة لأول مرة ومعها ينظر السجين إلى الواقع بنظرة مختلفة عما كانت عليه من قبل ينشد فيها العيش في ظل المجتمع قبل ارتكابه الجريمة ويتوقع استقباله برحابة صدر فيها نوع من الشفقة والرحمة عليه ، وهذا هو الحال ذاته بالنسبة للسجينة إلا أن كونها امرأة يختلف هنا فالنظر إليها سيقيده الكثير من التساؤلات فيما إذا كانت ستقبل كما كانت أم لا ، ربما سمعتم و قرأتم أو شاهدتم حال المرأة بعد خروجها من السجن ماذا تجد وكيف يكون حالها ، هل فعلا تعود إلى أهلها وكأن شيئاً لم يحدث وتحيا حياة طبيعية أم سيكون الرفض القاسي المليء بالازدراء والاحتقار لها هو كل ما ستجده ؟؟

الجريمة مهما اختلفت أسبابها وظروف حدوثها فهي جريمة تيقضي بمرتكبها الدخول إلى السجن ولا يستطيع احد نكرانها ، بيد انه في كثير من الأحيان قد يدخل المذنب السجن لمدة من الزمن يخرج فيها بعد ذلك لمواجهة واقع جديد في حياته .

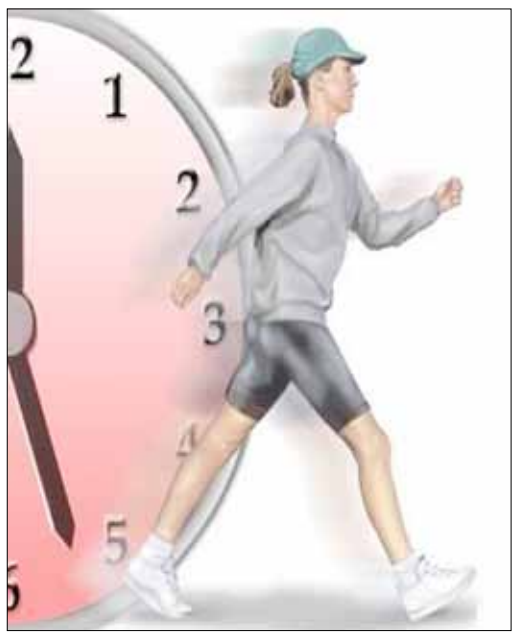
الدخول إلى السجن يعتبر صعبا بالنسبة للكثيرين سواء كانوا من السجناء أنفسهم أو عائلتهم ، السؤال في حال كان المسجون امرأة ماذا ستفعل؟

أنا أقول إن عليهم التفكير قبل اتخاذ خطوة متسرعة اتجاه استقبالهم لابنة أو زوجة أو أم دخلت السجن بالنفور منها ، فلربما عيشها بين أربعة جدران وحيدة جعلها تندم على ما فعلته وتعيد ترتيب حياتها من جديد بمساعدة ظروف جديدة أقنعتها بأهمية الحياة ومنها التدريب والتأهيل الذي تعتمده كثير من البلدان لدعم سجنائهم في إعادة الثقة بأنفسهم من خلال احتراف مهنة معينة تمكنهم فيما بعد من الاستمرار في الحياة دون طلب الحاجة من اي كان .

وما يحزن في النفس إن في بلادنا تخفي الكثير من القصص المشوهة حول تقبل المجتمع للسجينة بالرفض والتبرؤ منها كأنها اخطر أنواع البكتيريا اوالفيروسات التي يخشى من مجرد لمسها الإصابة أمراض الاستهزاء والذل والنبذ من الآخرين دون الشعور بالأسى عليها كإنسان ضعيف .

ماذا سيحدث لو أنها عند خروجها احتضنتها عائلتها التي في الغالب تكون أول نابذيها ماذا سيحدث لو استفادوا ما تعلمته ابنتهم مثلا من التدريب الذي لاقته خلال فترة سجنها وأقنعت الجميع بصلاحها بدلا من طردها وجعل الشارع سكنا لها ينمي فيها بذرة الانحراف إذا أسقيت من أمطار الظلم والعنف والخطيئة فلن تثبت سوى الانحراف الدائم عن الطريق السوي وبذلك تضاف صورة أخرى إلى الصور المشوهة للمجتمع .

4 قرارات صحية يجب البدء بها عام 2013



العودة إلى الأساسيات:

بعض التغيرات البسيطة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتنا. وحتى يكون عام 2013 عام النجاح على المستوى الشخصي والعملي ننصح بالتالي:

قللي من شرب الصودا والعصائر

توقفي عن تناول الصودا والمشروبات الغازية. الصودا خالية من المواد المغذية، بل تحتوي على سعرات حرارية عالية تتراكم بسرعة مذهلة وتسبب زيادة في الوزن. تحتوي كل عبوة بيبسي على 150 سعرة حرارة، وإذا كنت تشربين عدة عبوات منها في اليوم أو خلال الأسبوع فأنت تضعين نفسك في مأزق الوزن الزائد الخفي. اشربي الماء بدلا من الصودا عند طلب وجبات الطعام.

استعملي خضار وفواكه طازجة أكثر

إذا كنت تريدين إتباع نظام صحي حقا، فيجب أن تبدئي من طبقك ومن ثلاجتك على وجه التحديد، تخلصي من الأطعمة الجاهزة والمعلبة والمعالجة، واستبدليها بخضار وفواكه طازجة. قومي بإعداد وجبات طعام صحية من مكونات طازجة غنية بالمواد المغذية وخالية من المواد الحافظة والسكريات والأملاح والمواد الصناعية الأخرى.

استعملي قوتك

كل شخص فينا يتمتع بالقدرة على المشي، صعود الدرج والتمرن فلماذا لا نستخدم هذه القدرة وهذه القوة وهي موجودة وفعالة. تذكري بأنك كلما اقتربتي من سن الشيخوخة كلما تراجعت قدرتك وقوتك وكلما زادت الأعباء على أعضائك الداخلية، استغل هذا الوقت الحالي للقيام بالتمرن والمشي والهوايات الأخرى الرياضية خارج البيت وتجنبي الكنبة والمقاعد الوثيرة التي تغريك بالجلوس والكسل والخمول. ليكن قرارك الأول والاهم في العام القادم هو إطفاء التلفاز والحاسوب وأي جهاز الكتروني محمول آخر والتوجه إلى النوادي الرياضية، الحديقة العامة أو الشاطئ لممارسة الرياضة بانتظام.

تخلص من الميزان

يعتبر الوزن الزائد مشكلة تؤرق حياة الكثيرين وتثقل تفكيرهم ولكنهم للأسف لا يقومون بأي شيء لعلاج المشكلة، وكل ما يقومون به هو قياس أوزانهم في الصباح والشعور بالإحباط والكآبة باقي اليوم. توقفي عن ذلك، قرارك للعام القادم يجب أن يكون التخلص من الميزان والبدء بتطبيق برنامج غذائي ورياضي مناسب لحالتك الصحية والجسدية، ويجب أن يكون تحت إشراف أختصاصي تغذية وتمارين رياضية حتى تحصلي على الفائدة وتستفيدي. تذكر بأنك وحدك تملك القدرة على وقف هذا الكابوس. وكل عام وأنت بخير.