

نساء كفرنيل



لَمْ أَعُدْ عَبْدًا.. أَصْبَحْتُ سَدًّا

## عذرك إنك أنتى

بينت إحدى الأخوات في العدد السابق حال المرأة في ظل الإسلام وكيف كرمها رب العالمين ورفع من مكانتها، لكن لكل من يحاول دحض هذه الحقائق لك يبين بأن وضعها كان أفضل لدى الأمم سابقاً وهم من دعاة حرية المرأة وربطها بعالم آخر زاعمين بأنه أفضل. سنبين لكم كيف كان وضعها لدى الأمم السابقة وهي مازالت إلى يومنا هذا في كثير من البلدان تشكو من نفس الاضطهادات. لقد كانت المرأة لدى اليونانيين تسمى رجساً من الشيطان وهي بنظرهم بعيدة عن رحمة الله تعالى لأنها تحمل خطيئة أمها العليا، وحرموها من حقوقها المدنية كالبيع والإجارة والشركة وغير ذلك... وحُرمت من حق الإرث من أي من أقاربها لأنه عندهم يقف على الذكور، وعندما تحسن وضعها قليلاً في أواخر أيام اليونان القدماء حيث منحوها بعض الحقوق كالاتصال بالرجال أفل نجم الحضارة اليونانية.

أما عند الرومان: فالنظام كان أبوي وكان هذا النظام صعب على كل من الرجل والمرأة معاً لأنه سلطة مطلقة ولا أحد يشاركه، لكن بفارق بسيط أن الابن الأكبر يتحرر من هذه السلطة بوفاة الوالد ليصبح هو سيد الأسرة التي تضم أبنائه وبناته أما هي تبقى سجيناً هذا الظلم إلى الأبد.

أما في شريعة حمورابي: فقد نزلت المرأة إلى الحضيض لأنها تشبه الماشية من ناحية مركزها الاجتماعي وفي شريعتهم من يقتل سيدة يجب أن يقدم (بنتاً) بدلاً عنها أو يقدم قيمتها فتخيلوا معي أعزكم الله.

أما المرأة لدى الهنود: تبقى بنظرهم قاصر طوال عمرها وليس لها حق في تقرير شيء في حياتها وحقوقها وأموالها بيد زوجها هو يتصرف بها، والعجيب أنه يموت الزوج يحكم عليها بالإعدام وتحرق معه وكأنها قطعة منه وهذا يدل على التبعية المطلقة للرجل. ولم يكن حالها أفضل عند اليهود فهي لعنة ويجب الابتباه منها والابتعاد عنها حتى أنهم لا يطلعونها على أي سر من أسرارهم وأمورهم لأنها غير جديرة بذلك وغير أمينة.

ولدى المسيح: لم تكن أفضل من السابقة فهي بدورها تحمل لعنة أمها العليا حواء إلى يوم القيامة وجاء التحذير منها في نصوص دينية كثيرة.

وفي القرن الخامس عشر الميلادي اجتمع اجمع ما كون ١ للبحث في [ هل المرأة مجرد جسم لا روح فيه] وبعد البحث قرروا [ أنها خلو من الروح الناجية من عذاب جهنم ماعدا أم المسيح]. والقانون الانكليزي المسيحي البروتستانتى حتى عام ١٨٠٥م كان يبيح بيع الزوجات. أما الثورة الفرنسية التي تفخر فيها أوربا فاعتبرت المرأة إنساناً قاصراً هذا أقصى ما وصلت إليه المرأة المسيحية من حقوق. أما المرأة لدى العرب في الجاهلية:

فهي بدورها لم تكن بأفضل حال من الأخريات ، لأنها كانت محرومة من حق الإرث مطلقاً فهو قاصر على الرجال فحسب. وكان الرجل يطلق زوجته متى شاء وليس هناك عدد معين للطلاق وله الحق أن يراجعها في أي وقت وليس لها هي هذا الحق. ولم يكن هناك عدد معين للزوجات فيجوز للرجل أن يتزوج بعشر أو عشرين أو أكثر من ذلك.

وكانت المرأة تعتبر من إرث زوجها أو تركته فإن مات ورثها أبنائه من غيرها مع تركته ولهم الحق بعد ذلك أن يتزوجوها أو يزوجوها متى يشاؤون وقد نهى سبحانه وتعالى ذلك بقوله [ لا يحل لكم أن ترثوا النساء كرهأ]. وكانت ظاهرة وأد البنات منتشرة في كثير من القبائل العربية وذلك خشية العار أو الفقر وذكر القرآن ذلك وحرمه: [ وإذا الموءودة سئلت بأي ذنب قتلت].

وإذا بشر أحدهم بولادة البنت اسود وجهه وتوارى عن العرب من الخجل ومن السوء وذكر ذلك القرآن [ وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسوداً وهو كظيم يتوارى من القوم من سوء ما بشر به، أي مسكه على هون أم يدسه في التراب ألا ساء ما يحكمون] وكان عندهم نكاح الاستبضاع، ويكون بإرسال الزوج زوجته بعد استبائها إلى أحد زعماء القبائل المعروفين بالشجاعة والقوة ومكارم الأخلاق لتحمل منه ثم تعود إلى زوجها تخيلوا وذلك حتى تلد ولد نجيب بزعمهم.

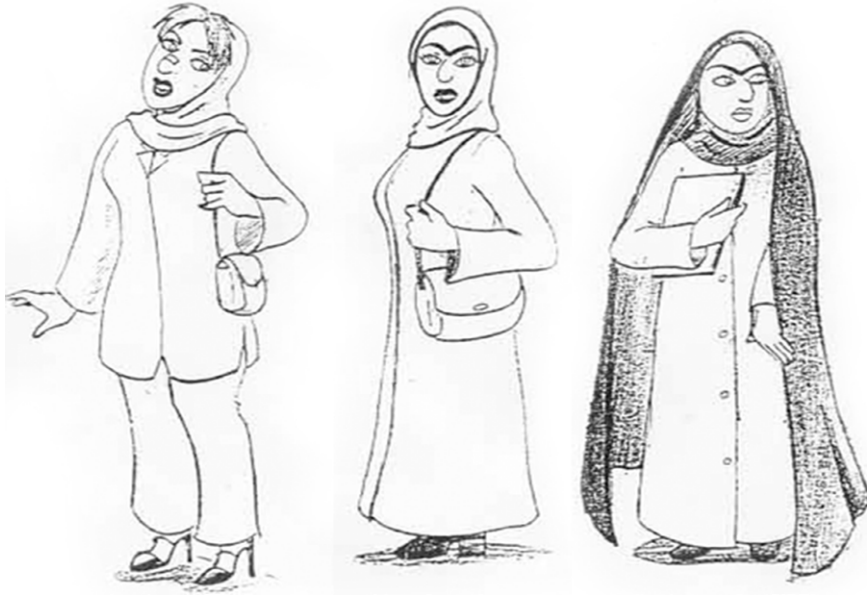
وعموماً نكاح الشغار بينهم وهو ما يعرف بزماننا بالمقايضة وهو أن يزوج الرجل ابنته من آخر على أن يزوجه ذلك الشخص ابنته مقابلاً أو أخته بأخته فتكون المرأة مهراً لزوج أبيها أو زوجة أخيها وتكون بذلك سلعة وهو محرم أيضاً. وأخيراً نحن أمة أعزنا الله بالإسلام والحمد لله رب العالمين.

بقلم أم البيلسان



عبد العزيز الموسى

## لباس المرأة وفكرها...



من المؤلف أن الفارق الثقافي بين الرجل والمرأة يكمن في حجم الفرص الممنوحة للرجل وتوسع ثقافته ومداركه، دون المرأة حبيسة البيت والمطبخ والأولاد.

متاح للرجل السفر ومعايشة الناس ومجالسة الخلق والتعليم والمدارس وتعلم المهن والحرف، يحضر أندية، ويستمتع لمشاورات ويتخذ قرارات.

وكله معطى له، وتحرم المرأة منه. إلا ما ارتبط بتناقل عواطف نمقة، وأحاديث تافهة. الحال كذلك منذ القديم. ومنه اعتمدت المرأة وسائل بديلة تشد الإهتمام إليها وتلفت النظر، أخص ما تتجلى هذه الوسائل في إحداث خلخلة في الصوت (مروش) خلاخيل، وسوسة أساور، طقة كعب الحذاء إلى غير ذلك.

اللون: هو الأكفأ في شد الإهتمام لمرأة ممنوع أن تقول أو تعبر باعتبار الزواجر والنواهي تحاصرهما من كل صوب.

الألوان هي التي تقول وتصرخ بالنيابة عنها، وأكثر ما يعبر ألوان فاقعة صارخة، وهو ما نراه من ثياب النساء الريفيات سابقاً، والبديويات حتى الآن.

لون الثوب كأنه صبة نار، أكثر من ثوب كلها ترهج، الأحمر بالذات له حظ وافر لأنه في المناطق المفتوحة يمكن رؤيته أو رؤية التي تلبسه من مسافات بعيدة مثل ستوب السيارة الأحمر، إذا لم يكن أحمر بالكامل فعليه ورود حمراء، وغالباً ورود كبيرة زاهية، ثياب فاقعة حارة صارخة وهو المهم صرصة على الصدر والأكمام، تعليق فراشات لماعة وورود معدنية على الصدر، خيوط من الحرير وبرق يوج ويلمع مع الحركة، أساور تخش وحلق وخواتم تبص وزنانير لماعة وبرق

نقل وجهة نظرها أو رأيها للطرف الآخر. هنا يتحول شد النظر للقدرة على الفهم والتحليل والفكر وليس الغرائز البيولوجية. هو الفارق الذي نلمسه بين ثياب الريفيات والبديويات الرهيجة وثياب بنات المدن، البسيطة الكامدة.

باعتبارها أوفر حظاً في المشاركة والرأي وإبداء وجهة نظرها والتعلم والسفر من غيرها. ما يحدد هوية المرأة ومستواها الفكري ومستوى الحرية الممنوحة لها وقدرتها على التعبير والتفكير هو في قدرتها على اختيار لون ثيابها. اختيار اللون هو اختيار وجهة نظر ومستوى فكري وثقة بالنفس.

وسمت اللون هو الذي يعطي هوية الإنتماء للمرأة وهو الذي يعين البيئة التي تعيش فيها وسعة فتحة الحرية التي تتمتع بها ويتم تجسدها من خلال ألوان ثيابها وخياراتها الأخرى.

أو ليرات ذهب وأحذية وأغطية رأس مقببة بالبرق أو الورود فضلاً عن أصابع على الوجه والأظافر والرموش ... زحمة ألوان وعجقة لا يمكنك أن تمر بها ولا تلتفت.

غالباً تحاول التعبير عن نداءات مكبوتة تاريخياً.

ويسكت مجتمع الرجال عن هذه الزحمة باعتبارها لم تقل شيئاً حتى الآن، المهم الألوان هي التي تقول لكل من يلتقيها، أنا هنا، ألا تلاحظ، التفت.

وقلما تمر عملية الالتفات دون تهمة أو سحب عصي أو اتهام للرجل الذي التفت بوقاحة، لكن لا تسامح امرأة رجلاً يمر بها ولا يلتفت، إهانة في أعماقها ولأنوثتها.

عدم الالتفات هو احتقار لها. وهذا لا تصرح به امرأة ولا تعترف به أصلاً.

كلما أتيح لمرأة قسط من التعلم وتوسعت آفاقها مالت ألوان ثيابها للبرودة والكمود. مالت للانسجام والبساطة إذا هي قادرة على

## قصة فناة معنقة من ريف كفرنبيل

الأحرف.

- كل الضيعة تشهد لبناتك بالتربية الحسنة ولكن ما الذي حدث؟!

- هي سبب حزني وهمي ومرضي وشقائي، انشق زوجها عن النظام بعد الثورة بسنتين أو يزيد، وسكنوا بدير سنبل، ولديها طفلان اضطر زوجها للذهاب إلى معرة النعمان كي يأتي بالدواء لابنه الصغير، وفي منتصف الطريق أوقف السرفيس حاجز (طيار)، وأنزل الركاب وقال هوياتكم تفتيش، اقترب إلى واحد منهم وهمس له: إني زميلك منشق، ظناً منه أنهم من الجيش الحر لكن للأسف كان الحاجز للنظام، اعتقلوه وذكر أنهم أخذوه إلى سجن من سجون النظام بالشام.

لم تكف عن البحث عن هويتها آملة أن تذهب وتزوره بالمعتقل، ولكن هويتها ضائعة، وبعد مضي شهور على اعتقاله أنت امرأة لعند حمايتها.

وقالت: لقد ذهبت منذ يومين لزيارة زوجي بالشام، وهل سمحوا لي بزيارته؟ -نعم وبكل سهولة، بدأت المرأة تشرح لهن كيف استطاعت زيارة زوجها.

وذهبت ابنتي مسرعة إلى حقيبة اليد وفرشت ما بداخلها، وكأنها تذكرت وجود مكان الهوية الضائعة.

لقد وجدت هويتي سأذهب غداً لزيارة زوجي فردت حمايتها.

- إذن اذهبي مع زوجة أخي عليها تستطيع أن ترى زوجها أيضاً؟!

وفعلاً جهزن الأوراق اللازمة، وسافرن إلى الشام ونزلن عند بيت أحد الأقرباء، وأمضين الليل عندهم وفي الصباح ذهبن لتسيير المعاملات للحصول على بطاقة زيارة، ومررن على كل حواجر التفتيش، وصلن إلى فرع الأمن وهناك اختفين هي وزوجة خال زوجها، وبدأ البحث عنهما، ولكن دون جدوى لم يخبروني عن اعتقالها

لم نسمع قبل اليوم عن اعتقال فناة من مدينتنا، لأننا بكل بساطة نألف القصص والحكايات الخيالية عليهن - يقال أن بنت فلان اختطفت من قبل جماعات مجهولة أو شبيحة - الله أعلم ربما كانت على موعد معهم وذهبت برضاها.

- يقال أن زوجة فلان اعتقلت. - الله أعلم ربما كانت على موعد مع رجل وهربت معه إلى بلد آخر. هذه هي سيناريوهاتنا في مجتمعنا.

- أنت إلى مركز مزايا بوجه كئيب وعينان مكسورتان محمرتان من البكاء المتواصل. - السلام عليكم، هل أجد أحد في هذا المركز مسؤول عن حل قضيتي ومصيبتني؟! لأتكلّم معه.

- تفضلي يا خالة. جلس كادر المركز باستغراب من تلك المرأة المسنة ومظهرها الذي عكس جفاف حياتها.

-كيف حالك يا خالة؟ تذكرتك ذهبت مرة إلى بيتك عندما زوجتي ابنتك الكبرى، وما إن انتهيت من كلامي حتى رجفت شففتها السفلى، وبدأ وجهها مكفهراً، ويدها ترتجفان أحسست حينها أن مكروهاً قد حصل لتلك العائلة لم تستطع الكلام حتى بكت، ثم بدأت كلامها مع التهنيدات.

- نعم زوجت ابنتي الكبرى على مرعيان والصغرى على دير سنبل هل تتذكرينها؟! قالتها وقد بدا بياض عينها الواسع المحمر.

- السمر الصغيرة؟! - نعم لم تعد صغيرة، فبعد زواج أختها الكبرى بثلاث سنوات، زوجها لرجل يعمل لدى النظام شرطياً من دير سنبل.

- تذكرتها كانت خجولة ونشيطة جداً، سمرء نحيفة.

- لقد ربيت بناتي على الأخلاق والأدب. أنت تعلمين أن زوجي ضريب، وسمعه ثقيل، ولسانه لا ينطق به إلا القليل من

لفترة من الزمن على أمل إيجادها. ولكن دون جدوى، لقد ذهبت حمايتها إلى المحامين فأغلبهم اعتذر عن استلام القضية بسبب قرابة زوجها بجمال معروف، والقلة الآخرون نصابون يأخذون المال ولا يحددون مكان وجودها، فهي مفقودة منذ (٩) شهور.

-لماذا لم تتكلمي منذ زمن؟ - تعلمين يا ابنتي كم هو مجتمعنا قاسي، ولا يرحم ويضع الذنب على عاتق المظلوم ولا تجدين غير اللوم والانتقاد، إن أباه يسأل عنها دوماً، فأقول له بصوت مرتفع: لقد ذهبت إلى لبنان هي وزوجها، كان يحبها حباً مميزاً عن أخواتها ومرة أخرى بدأت وكأنها تتمنى شيئاً مستحيلاً بصوت مرتجف: ليتني أعلم أين هي أنا لن أحزن إذا علمت أنها ماتت، فالموت حق، أو أعلم أنها موجودة بأي سجن لأزورها فأنا لا أستطيع أن أهتم بأخوتها، وهي مفقودة لقد أصبحت حياتي سوداء مظلمة وحزينة.

وبدون أن نشعر، بدأت دموعنا تنهمر منا ونحن محدقات بها وبدون صوت للبكاء.

ونحن أيضاً عاجزون على تقديم المساعدة. شعرت أن العالم بأسره عاجز عن مسح دمعة تلك المرأة، فإن ابنتها ليست ناشطة، ولا هي من الأقلية حتى يتبادلون الأسرى بها، وليست من الطبقة الغنية كي تستطيع دفع المال الكثير لتعلم أين هي فلذة كبدها!!!

وليست هي بمجتمع متفهم متساعد متحاب، يسعى الجميع لمساعدتها!! وبعد أن أنهت حديثها قلت لها: لو عجز كل من حولك بإتيانك بمعلومة عن ابنتك فإن الله لن يعجزه شيء ( لك الله يا خالتي فهو خير حفيظ).

بقلم ناشطة من كفرنبيل

## هالاولاد كبروا و نمردوا... ليش يا نرى؟!



يتساءل الأهل: لماذا يغدو الطفل اللطيف والمطيع والمؤنس فجأة نزقاً ومنطوياً على نفسه ووقحاً مع والديه عندما يبلغ الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة من عمره ، ودون أن يحدث شيء على غير العادة في الأسرة؟!.

طبعاً لا شيء يحدث دون سبب، فالكبار ودون وعي فهم يخلقون لأبنائهم(مصفاة ما) كي يصفوا بها بيئة أبنائهم وبناتهم ، وهم مقتنعون تماماً أنهم يفهمون الحياة أفضل من أولادهم ويعرفون أكثر منهم ويرون الأمور أبعد مما يراها أطفالهم، مثلاً تقول الأم لابنها اقطع علاقتك بفلان فهو لا يعرف كيف يتصرف. اتخذ فلاناً صديقاً لك فهو شخص جيد).

أو أن يوجه الأب الانتقادات الدائمة لابنه قائلاً مثلاً: (أنت تضيع الأشياء أو لا تقرأ هذا الكتاب لأنه غير مفيد أو أنت لا تعرف كيف تستفيد من وقتك أو أنت لا تعرف كيف تتصرف وغيرها).

ومن المؤكد أن المشكلات تزداد

في نهاية المطاف في أية أسرة تقدم فيها مثل هذه الأوامر والنصائح الصارمة، والانتقادات اللاذعة إذا ما قيدت سلطة الوالدين، أو خنقت الاستقلال الناشئ للطفل، سينمو الطفل عندئذٍ ويصبح مع الزمن مراهقاً ضعيف الإرادة.

يفتقر إلى الثقة بالنفس وغير قادر على اتخاذ قرار خاص به لأنه ضحى بنفسه باستمرار، وبحاجاته ورغباته خوفاً من تشويه العلاقات الجيدة مع والديه، وفي هذه الحالة تعد الطاعة خضوعاً لإرادة الآخرين، وهذا يمنع تشكل الفرد على نحو سليم، والحل الأمثل لمثل هذه الحالة هو أن يتوفر للأولاد تفاهم تام ومتبادل مع الأهل على كل شيء والأهم من

ذلك التدريب المستمر على الصبر والتوصل إلى تسويات معقولة وأحياناً تنازلات دون خوف من إظهار الضعف.... لأن هذا الضعف سيتحول الى قوة على مر السنين.... قوة العلاقة الصحيحة غير الأنانية والودية بين الوالدين والأبناء.

بقلم هاديا

## أمّن فيها

- لا والله مو كترة غلبتي هملك للموتور. ليش ما حطيتلو ضوء من زمان؟!

- إنتي بتعرفي إني غيرتلو ١٥ ضوء و ينحرقو. هلق ضوي قدامي مشان نوصل بخير وسلامة ولا بقا تحركي. وبعد فترة قصيرة من الزمن أتى موتور (بارت) من الأمام، وكمّان ما عندو ضوء، وضعت أمّ شهاب ضوء البيل بوجه الرجل لتتعرف عليه وقالت: من هذا الرجل؟؟؟ تغيّر مسار الموتور واتخذ مساره باتجاه موتور أبو شهاب، إصطدم به، قفزت أمّ شهاب من وراء زوجها، وما كان أمام زوجها إلا الحفة على الطريق لينصدم بحجارتها، والرجل الآخر على حافة الطريق بجانبه. تجمع الناس: يا لطيف يا لطيف أوقفوا سيارة لنقلهم إلى المشفى. وإذا بقدم أبو شهاب مكسورة، وأسنانه الأمامية أيضاً.

-الله يصلحكن ليش مانك حاطط ضوء للموتور؟؟  
أبو شهاب وهو يصيح من الألم: أنا ما هورت لأن ما في ضوء !!  
أنا هورت لأن أمّنت فيها.

بقلم أمّ شهاب

أبو شهاب: عن إذنكم يا جماعة عليّ الذهاب لألحق صلاة العشاء بالجامع.

أمّ شهاب: اتركني عند أختي، وبترجع بعد الصلاة تأخذني. أبو شهاب: لأ أستطيع لأنك ستضيئين لي الطريق بالليل، واليوم عتمة شهر ما في حتى لو ضوء قمر.

كلنا نعرف كمّ أمّ شهاب مطيعة، ولا تخالف أوامر زوجها حملت البيل وركبت جنابي.

أبو شهاب: ضعي البيل على كتفي، وأضيئي أمامي.

استعدت للمهمة ووضعت يدها على كتفه وأضاءت طريقه، وما أن قطعوا مسافة قصيرة حتى بدأت أمّ شهاب تلوح في البيل (شمال ويمين)، وكل ما مرّت سيارة بتضوي عليها لتشوف (مين هاد)، وكل ما مرّت من حد نسوان بتضوي على وجهن بدها تعرف (مين هود)

صاح أبو شهاب: ليش عم تحطي ضوء البيل على الراح والجاي!!!؟؟  
حطي على كتفي وضوي لي على الطريق أمامي كنت هورت.

- بدي شوف من هود إلي قاعدين على الرصيف؟  
- كترة غلبتك كانت هورتنا.

الحالة الإقتصادية ساءت، ولا تحتمل تركيب مصباح لموتور أبو شهاب وأصبح الموتور السنفور (مههر) بعد الحادثان اللذان كان سببهما مصباح الضوء الأمامي، ولكن أتت سليمة أما الحادث الثالث لم يكن السبب فيه أبو شهاب !!

أمّ شهاب: اليوم معزومين على العشاء عند أختي، وتعرف بيتها بالعيار وبعيد لا نستطيع الذهاب مشياً.

أبو شهاب: سأذهب وأضع لتر بنزين بالموتور، وأربط بعض الغمازات النازلة منو واضبط الشراق و الفرام.

فرشت أمّ شهاب العدة للتصليح واستغرق في تصليحه ساعتان يعني (شكزو شكازي) وقارب الوقت على أذان المغرب.

أبو شهاب: هاتي البيل معك. لشو البيل؟؟؟

-لأن المصباح محروق بقا بتضوي لي على الدرب إذا رجعنا بالليل.

أسرعت أمّ شهاب وأتت بالبيل وأحسّت أنها تحملت مسؤولية في قيادة الموتور.

وصلوا الجماعة بخير وسلامة، وبعد أن استمتعوا بالطعام، وأكلوا الفواكه واقترب وقت أذان العشاء...

## الرجل

(إن كيدكن عظيم) هذه العبارة الشهيرة التي لا يكاد أحد إلا وعرفها العبارة التي قبلت على لسان العزيز ملك مصر في ذلك الزمان القديم في حق زوجته التي كادت لنبي الله يوسف عليه السلام، لأنه لم يقف عند رغبتها، وذلك بعد براءة سيدنا يوسف الذي تهتمته بالخيانة أمام زوجها، حيث لا يخفى على أحد نص القصة، ولكن السؤال المهم هو لماذا اتخذ الناس هذه العبارة من القرآن الكريم شعاراً لهم في اتهامهم المرأة بالكيد وتدبير المكائد والكره والخبث لأنهم خصوا ذلك بالمرأة فقط، وفي هذا ظلم. لأنهم لم يفكروا بكيد الرجال في أول صورة يوسف حين كاد أخوة يوسف لأخيهم الذي هو من أبيهم كيداً عظيماً حين دبروا وخططوا للتخلص منه، وابعاده مدى الحياة عن أبيهم حتى ولو كانت نهايته موته أو تدميره. لا شيء سوى لأن والده يحبه حيث قال نبي الله يعقوب ليوسف عليه السلام، (لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيدا) فكلمة كيد ذكرت أيضاً في حق أخوة يوسف، مع أن الكيد الذكوري أشد من حيث التوصيف وأعظم من الكيد الأنثوي الذي تعرض له نبي الله يوسف عليه السلام من قبل امرأة العزيز، لأنه تجرد من مشاعر النبل والواجب اتجاه من تربطهم به صلة القرابة من قبل الأخوة، وغيرهم، وهذا ما أعطى لقصة يوسف طابعاً مؤثراً لأنها تنتقد، وتشرح حال الناس الذين يقدمون طعنات للمشاعر الإنسانية النبيلة ولقد راينا كيف أن الله سبحانه وتعالى برأ نبي الله يوسف من التهم والظلم الموجه إليه، نحن لا نبرر بكلامنا (هذا كيد النساء)، ولكن لا ننسى أيضاً كيد الرجال الذي سبق بالسورة الكريمة كيد النساء وأن الكيد ليس محصوراً بجنس دون الآخر.

بقلم هيا العلي

## قرار

سأحدد حياتي...  
وانهزامي..  
وانكساري... وأحزاني.. وضعفي.. وهفواتي..  
وسأنسخ ذاكرتي وأستذكر غالي مُحياي  
وأستفيق من وهم وجودك رغماً، وأنا واثق  
، وبملى إرادتي  
وسأجري تحديث لسالف قراراتي وتطوير  
اعتقاداتي..  
وسأبرم إتفاقية مع ذاتي بأن لا تخل وتلتزم  
وتسير على ما هو آتي .. سأنشئ تحت عنوان  
مجهول حافظه تستوعب جل تحديدي ..  
وأحفظ بها إهاناتي وسوء أفعالي وكل ما مر على  
بحياتي..  
وأخفيها بثنايا الذاكرة ومبرمجة تلقائياً بفعل  
ذاتي..  
وأخصص لها كلمة مرور لا تعزفها غير ذاكرة  
دياتي..  
وأطالعها خفية وبسرية، وبدون قسر يجبر  
رفض، ويلغي حرية اعتقالي..  
سأخبئ فيها من لا أرغب بتواجدهم بمحيطي  
، ومواقف أثار غبار إهانة أحطت من كرامتي  
..  
سأكون عكس رغباتي ..  
ولو بحثت عني بداخلك، لن تجد ملفي الحافل  
بانهزاماتي ...  
وسأضع عليها إشارة تنذر باستعدادي لحذفها  
وبكبسة زر سأرميها دون عودة أو تحذف بسلة  
مهملاتي...

بقلم بلقيس

## بنات أهلك من زهر الربيع ولكن....

في يوم من الأيام كنت في طريقي لزيارة أهلي برفقة أحد أبنائي، وصلنا عند مدرسة البنات وعلى سبيل الصدفة كان موعد انصرافهن إلى البيت . لأول وهلة ظننت أن فصل الربيع بألوانه الزاهية، ورائحته العطرة هو من يمشي على الطريق... طبعاً هذا غير صحيح إن من كان يمشي على الطريق هن بنات المدرسة اللواتي كن يمشين كل ثلاثة أو أربعة على حدى وكانت الفساتين والشالات والقمصان الطويلة والقصيرة بألوانها الزاهية.

أهم شيء يلفت الانتباه، والأجمل إن كل فتاة منهن كانت ترتدي ألوان الثياب بتطبيق عجيب وجميل في الألوان وبانسجام مع لون الحذاء والحقيبة، بصراحة ، وبكل بساطة أنا تفاجأت بذلك وحدثت نفسي: هل يا ترى هؤلاء البنات خارجات من المدرسة أم من صالة للأفراح!؟؟ لا أدري لماذا أحسست بالانزعاج والغضب مما رأيت من حال لبس البنات؟ وانتابني شعور الغيرة على بنات بلدي والحزن. وتمنيت أن أقول لهن :

أنتن جميلات بالثقافة التي تكتسبونها من المدرسة، ورائعات بدون الألوان الزاهية نريد الحديث بجدية أكثر. فأنا لا أضع اللوم على البنات فقط فغالباً هذه الفترة من عمر الفتاة غير قادرة على التمييز بين اللائق وغير اللائق.

ولكننا نحمل اللوم على الأهل أكثر، وأيضاً على مدير، وموجه المدرسة لأن النظام من مسؤوليته. فما أن عصفت ببلادنا هذه الأحداث حتى ازدادت المفاهيم الخاطئة، وتدهور النظام العام للمدارس، وللأفراد والمجتمع. قبل الثورة كان اللباس موحد ومنظم أكثر، وكان يوجد هناك عقاب معروف لمن يخالف النظام في المدرسة سواء في اللباس أو أي شيء آخر.

ولكن الآن أصبح كل إنسان يتصرف على مزاجه بدون حساب أي شيء، لماذا لا ننتظم كأشخاص إذا غاب النظام الحاكم؟؟

لذلك يجب علينا أن نعيد النظر بكثير من الأمور الخاطئة والتي اختلطت أوراقها بأوراق واقعنا الحالي. ومنها أن نحاول استعادة الهيبة لأقدس مكان ننهل منه العلم وهو المدارس والمعاهد، ويجب علينا أن نتذكر أن الحرية لا تعني التحلل من الضوابط النظامية وتشويه معالم العلم ، بل العكس

وبإمكان الأهالي مع مدراء المدارس بكل سهولة أن يرجعوا الضوابط والإلتزام بلباس المدارس، بعد هذا التسيب الذي حصل ، وأن يتخذوا قرارات صارمة بحق كل فتاة تخالف اللباس المنظم و الموحد، وتذكري عزيزتي الطالبة أنك القنديل الذي بضياء الكون بعلمك وثقافتك وهيبتك وكونك أم المستقبل، تمسكي بحبل العلم حتى يكون لكي العصمة من الجهل والعادات الخاطئة

بقلم أم غالب



## ما فوائد الشاي وما أضرارها



النصف الثاني من القهوة لمدة أربع أسابيع، النتيجة كانت مبهرة، وتبين من خلالها أن جهاز المناعة يكون أقوى لدى الفئة التي تشرب الشاي بانتظام. يحمي من السرطان بفضل مضادات التأكسد الموجودة فيه، ورغم الدراسات في هذا المجال غير جازمة، إلا أن تناوله لا يضر أبداً. يساعد على ترطيب الجسم وعدم تعرضه للجفاف.

لا يحتوي على أي سعرات حرارية، إلا إذا تم إضافة السكر أو العسل عليه، وكل متتبع نظام حمية بهدف التخسيس يعرف أن إنقاص ٢٥٠ سعرة حرارية في اليوم يعني إنقاص كيلو غرام خلال أسبوعين تقريباً، وهنا يأتي دور الشاي بين الوجبات.

يسرع عملية الأيض وتجدد الخلايا، فالعديد من الناس يشكون من بطئ الأيض لديهم، مما يجعل عملية الانقاص من وزنهم صعباً، وقد تأكد أن الشاي الأخضر، يمكن أن يساعد على حرق ما بين ٧٠ إلى ٨٠ سعرة حرارية فقط بتناول خمسة أكواب شاي أخضر باليوم.

أمراض الجهاز التنفسي، يحتوي الشاي على منشطات ثلاثة، وجميع لها تأثير على الأوعية والقصبات الهوائية. الدراسات الحالية تشير إلى أن الشاي يعمل كمخفض لمستوى الكوليسترول في الدم.

يدر البول يمنع تراكم السوائل في الجسم. المواد القابضة في الشاي لها تأثير مضاد للفيروسات.

يزيد الشاي من إفراز العرق في الجسم. أضرار الشاي: إذا تم الإفراط في تناوله يسبب قرحة في المعدة والاثني عشر.

فوائد الشاي: بات معظمنا يعرف مزيا الشاي، خصوصاً الأخضر، لكن الخبراء مازالوا يؤكدون أن هنالك عدة أسباب يجب أن تجعلنا أكثر إقبالاً على الإستمتاع بشرب أكثر من فنجان شاي في اليوم، وهنالك فوائد صحية كثيرة نذكر منها. يحتوي الشاي على نسبة عالية من مضادات التأكسد، التي تحمي الجسم عموماً، والبشرة خصوصاً، من زحف الزمن وتأثيرات التلوث.

يخفف من مخاطر التعرض للجلطات ونوبات القلب، لأنه ينظف الشرايين والأمعاء وقد أكدت دراسة طبية أن نسبة التعرض لنوبة قلبية خطيرة أقل بنسبة ٧٠٪ لدى أولئك الذين يتناولون الشاي الأسود كل يوم مقارنة لمن لا يتناولها.

يحمي العظام، إن الذين يشربون الشاي لمدة ١٠ سنوات أو أكثر، يتمتعون بعظام قوية حتى عندما يكبرون بالسن يعطي ابتسامة حلوة جميلة على غير الإعتقاد السائد بأنه يؤثر على الأسنان سلباً، الخطر الذي لا يكمن فيه بل كمية السكر المضافة إليه أما الشاي نفسه فيحتوي على الفلورايد وحمض التنيك مواد من شأنها تبعد شبح التسوس، طبعاً إلى جانب تنظيف الأسنان كل يوم، يحتوي على نسبة أقل بكثير من الكافيين مقارنة بالقهوة، لذا إذا كان شرب القهوة يسبب لك بعض التوتر أو صداع الرأس أو يؤثر على نومك أو قد لا يوافق معدتك، فاستبدلها بالشاي.

يعزز جهاز المناعة ويساعد الجسم على محاربة التلوث. حسب دراسة أجريت على ٢١ متطوعاً اختار نصفهم شرب مالا يقل عن خمسة أكواب من الشاي،

إذا تم عليه كثيراً بحيث يتحول لونه إلى اللون البني الغامق، حيث يسبب اضطرابات في عضلة القلب وإمساك وكسل في الجهاز الهضمي.

إذا تم شربه بعد وجبة طعام مباشرة، حيث يسبب عسر للهضم لذلك يفضل شربه بعد ساعة من تناول الأكل.

إذا تم شربه على الريق: حيث تكون طبقة تسمى (كيتينية) على الغشاء الداخلي للمعدة والأمعاء، مما يمنع خروج عصارات الهضم بسبب إمساك وعسر الهضم.

مرض حصوات الكلى ومرض القرحة المعدية أو قرحة الاثني عشر. ومن أضرار الشاي.

يسبب عيوباً خلقية لذلك من الأفضل ترك شربه من قبل الحوامل بسبب قبوضة المعدة.

يزيد من إفراز أسيد المعدة. والشاي الأخضر أفضل من الشاي الأسود لأنه لا يخضع لعملية الاختمار، نتمنى لكم الصحة والعافية.

من الانترنت

## البشرة الدهنية



الشباب والبثور السوداء وغيرها... وللحفاظ على البشرة صحية طوال الوقت لابد من إتباع الإرشادات التالية لتنظيف البشرة بشكل صحيح:

١- تنظف البشرة بمنظفات خالية من المواد الكيماوية، أو استخدام مواد طبيعية مثل زيت الشاي الاسترالي الذي يساعد على التخلص من الدهون. كما يعمل على تطهير البشرة وإعادة النضارة لها لأن لها تأثير قابض للمسامات

٢- استخدام صابون خالي من القلويات حتى لا يتكون الزيوان، ويفضل استخدام الصابون الطبي.

٣- عدم غسل الوجه أكثر من ثلاث مرات بالصابون واستخدام الماء الساخن مرة في حال البشرة الدهنية الزائدة لأنها قادرة على تنظيف الدهون من عمق المسامات.

٤- الانتباه للطعام الذي يسبب زيادة الإفرازات الدهنية مثل المشروبات الغازية والمأكولات الدهنية مثل الشوكولاتة.

٥- الابتعاد عن التوتر: لأنه يزيد في عملية الإفرازات الدهنية.

٦- إزالة المكياج دائماً قبل النوم واستخدام مرطب خالي من الزيوت.

٧- استخدام واقي شمس الخالي من الدهنيات.

٨- استخدام مكياج على شكل باودر لأنه يساهم بامتصاص

يعاني أصحاب البشرة الدهنية من عدة مظاهر مثل:

- ١- لمعان الوجه
- ٢- بهتان البشرة
- ٣- ظهور رؤوس ذات لون أبيض وأسود
- ٤- ظهور حب الشباب في بعض الأحيان
- ٥- فساد المكياج بعد عدة ساعات من وضعه.

ويفتقدون أصحاب البشرة الدهنية من نضارة البشرة وبهتانها وتوسع مساماتها نتيجة إفراز الدهنيات من الغدد الدهنية.

وتتواجد الغدد الدهنية في الوجه وفي الجبهة والأنف والذقن.

العناية بالبشرة الدهنية:

هنالك إرشادات معينة تساعد على التغلب على مشاكل البشرة الدهنية في الوقت نفسه لا يلائم البشرة أن تتخلص من الدهون بشكل تام لأن هذا غير صحي للبشرة على أن تكون الإفرازات الدهنية معتدلة.

- التنظيف المستمر:

بسبب لزوجة البشرة الدهنية فإنها دائماً تكون مكان لاستقرار الغبار والجراثيم التي تسبب مشاكل حب



الدهون.

عمل القناع لتقشير البشرة مرتين أسبوعياً لإزالة الخلايا الميتة.

- الأقنعة الطبيعية للبشرة الدهنية.

المكونات: سكر - ليمون

طريقة الاستخدام: يعصر الليمون وتبل

القطنه بعصير الليمون ثم بالسكر

وتدهن البشرة بشكل دائري مرري

القطنه على كامل البشرة عدة مرات

، وهذا من أنواع تقشير البشرة بشكل

طبيعي، السكر هو مادة رائعة لتقشير

البشرة والليمون ينظف ويعطي للبشرة

لمعاناً ونضارة ويقبض مسامات البشرة.

- قناع عسل النحل والليمون.

المكونات: ملعقة عسل نقي + نصف

ملعقة عصير الليمون + بيض بيضة

متوسطة الحجم.

طريقة الاستخدام: تمزج المكونات

وتوضع على الوجه بدون حول العينين

، التي يوضع عليها قطن مبلل بماء

الورد لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء

الفاتر والصابون ثم يعطر بماء الورد.

بقلم غالية الرحال

## ما بيني وبينك

ما بيني وبينك شيء لا يشبه الأشياء ...  
 ليس كالذي بين الرجال والنساء ، بيني وبينك  
 ميثاق صدق وخيال لا تطاله السماء ...  
 بيني وبينك إحساس عذوبة لا يدركه أحياء ولا  
 أموات ...  
 بيني وبينك تمرد وعصيان واستكانة ورضوخ  
 وثورة ليس لها رادع ولا أولياء ...  
 ما بيني وبينك بحجم ما بين هذه الارض  
 ..وتلك السماء ...  
 بيني وبينك ...ريح ورعد ..  
 بيني وبينك ..ظلم وعهد وأحكام وأقدار ...  
 بيني وبينك ..فجوة وأبحر وأقطار ...وعبادة  
 وصلاة وطهارة وقيم لها اعتبار ..  
 وجمل ومفردات وأسطر وأفكار ..  
 وفواصل وأجزاء ونقاط ..وعلامات تعجب  
 ..واستفهام ..  
 واستفسار ..وبعد .واقتراب وقطيعة ووصال ...  
 وأعداز ..واعذار ..واستعذار ..وذكرى ..وعذاب  
 ..واستعذاب ..ودموع ..واكتآب ..وأوجاع ..ولها لا  
 يغيب الاستذكار ...

## أقوال وحكم

- من أسباب الهيبة قلة الكلام، ومن أسباب الجمال كثرة  
 الابتسامة، فكن جميلاً ذو هيبة.  
 - تفضل المرأة أن يموت الرجل (فيها) أولاً، وأن يموت (منها)  
 بعد ذلك!!  
 - نحن مجانين إذا لم نستطع أن نفكر، ومتعصبون إذا لم نرد  
 أن نفكر، وعبيد إذا لم نجرؤ على التفكير.... (أفلاطون)  
 ثلاثة لا تعرف إلا بثلاثة:  
 - لا يعرف الحكيم إلا عند الغضب، ولا الشجاع إلا في الحرب،  
 ولا أخوك إلا عند الحاجة إليه....(لقمان الحكيم)  
 - جمال العقل: بالفكر وجمال اللسان: بالصمت وجمال  
 الوجه: بالابتسامة وجمال الفؤاد: بالاستقامة وجمال الكلام:  
 بالصدق  
 - أصعب الأشياء في الحياة:  
 ١. أن تتعود على شخص وفجأة يغيب.  
 ٢. أن لا تجد من يفهمك أو يحس بك.  
 ٣. أن تحب إنسان ومستحيل أن تراه.  
 ٤. أن يموت بعينك إنسان وهو حي.  
 ٥. أن تحب شخص وأنت بحياته ليس لك مكان.  
 ٦. أن يكذب أحدهم وأنت تعلم ولكن تصدقه لأنك تحبه.  
 ٧. أن تبتسم ودموعك على وشك الانهيار.  
 ٨. أن يجبرك الزمن على شيء أنت لا تريده.  
 - أم الشهيد أسطورة خالدة، تقرأ على صفحتها قدرة  
 الإنسان على العطاء.  
 - ليس حراً من يهان أمام الناس ولا يشعر بالإهانة.  
 ... (نيلسون مانديلا)  
 - نحن لا نرتب أماكن الأشخاص في قلوبنا، أفعالهم تتولى  
 ذلك.

## ذكريات محترقة

لو تعلمين لم أنا مشتاق، في هذه اللحظات الباردة لفراشة كنت اسهر ليلى في أحضان عينيها، وتسقي عروقي من لهف  
 أنفاسها...كنت أظل بابتسامتها وتحملني فوق أجنحتها إلى عالم الدفاء...كنت أهواها حتى الذوبان، وأكحل روحي بالثق  
 طيفها...كم نامت دموعها فوق كتفي، وكم نسجتُ أمياني من خصلات شعرها...كنا نسهر حتى يودعنا الليل، وتبتسم لنا  
 خيوط الفجر ... نودع بعضنا ونغمض أجفاننا، وعيون قلبي ساهرة بقربك لا تنام...ومضت الشهور ولعبت بنا الأيام، ومضينا  
 ظلين من أوهام .. خلفاتنا المضحكة تنزف فوق جحيمها الأحلام ... ضاعت يدك الصغيرة من يدي وأصبحنا أيتام....وحروفنا  
 التي كانت تشعل أحداقنا...باتت ككحل الكلام، وتصرخ ذكرياتنا من جرح دموعنا هذا حرام.... أنا لم أنسى يوماً طفلة أمطرتني  
 هيام....سآتي بثوب زفافك على أجنحة الحمام...وأحضن صدرك من جديد في ابتسام..لولا أن كنا نحن وكان الغرام...حماك الله  
 يابلاذي ودفء حروقي ونبض إحساسي والسلام....

بقلم بنات مركز مزايا

مجلة مزايا مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع

كل مقال في هذه المجلة يعبر عن رأي صاحبه أياً كان ولا يعبر بالتالي عن المجلة بشكل عام مع استقبالننا واحترامنا لجميع الآراء وحرية الرأي

Facebook: <https://www.facebook.com/mazaya.kafranbel.mm?ref=ts&fref=ts>  
Email: [Gmail:mazaya.kafranbel@gmail.com](mailto:mazaya.kafranbel@gmail.com)  
Skype: mazaya.kafranbel