مليون حالة تسمم سنوياً بسبب المنظفات المنزلية

نحتاج دائما إلى المنظفات لتنظيف بيوتنا ، مدارسنا ، مستشفيتنا .. الخ إلا أن المواد الكيماوية تشكل خطراً إذا لم يكن الانسان على دراية ومعرفة بطرق استعمالها والالتزام بالتحذيرات والارشادات التي تمنع وقوع المحذور.. والسموم في الغالب عبارة عن مواد كيميائية من أصول نباتية أو حيوانية بعض منها معدني وبعضها عبارة عن مشتقات بترولية أو مصنعية ومحضرة بطرق كيميائية والانسان قد يتأذى من هذه السموم في أي مكان سواء في منزله أو في مكان عمله خاصة إذا كان مقر العمل مصنعاً من المصانع التي تنتج المواد الكيميائية..

استطلاع: رجاء الخلقي

نحاول في الأسطر التالية التعرف أكثر عن مخاطر هذه المواد، أضرارها وكيفية استخدامها بطرق صحيحة.

عانيت الكثير

دائماً أشعر بضيق في صدري عندما استخدم المنظفات، هذا ما قالته إحدى ربات البيوت وتضيف بالقول: أستخدم المواد الكيماوية لحاجتي الضرورية لها، فلها نتيجة مبهرة، ولكنني أعاني من تحسس في اليدين، فذهبت إلى الطبيب وأرشدني إلى عدة مراهم وصابونة، ولكن لا جدوى.

أغمي علي

منظفة في مؤسسة المياه تقول: اسعفت إلى المستشفى عندما خلطت الكلوركس مع الفلاش فصارت رائحة قوية جداً وكريهة كتمت نفسي ولم استطع التنفس فأغمي علي ولم اعرف أين أنا ألا وأنا في المستشفى واضافت: لا أستطيع أن أترك هذه المواد لحاجاتنا الضرورية خاصة لعملنا كمنظفات يطلبون منا في العمل التنظيف بهذه المواد الكيمائية ولا أستطيع أن أرفض فهو مصدر رزقي.

مخاطر المنظفات

لا يحدث التسمم إلا إذا وجدت السموم طريقها إلى الجسم سواء عن طريق الملامسة أو البلع أو الاستنشاق، إذا وصلت تلك السموم إلى الدم عبر أي وسيلة من الوسائل الثلاث السابقة هذا ما نوه إليه الدكتور علي الخزان استشاري جلد وأضاف بالقول: إن المادة السامة تصل إلى جميع أجهزة الجسم يؤدي إلى اضطراب في وظائف تلك الأجهزة وتتوقف بعض الأنشطة الحيوية الهامة لذلك فإن الحديث عن المواد السامة ومصادرها يصبح أمراً هاماً يجب أن نوليه عناية خاصة وذلك كجزء من التوعية التي يجب أن نعمل على تنبيه الناس إلى خطورة التعامل مع تلك المواد ومن هذا المنطلق فإننا يمكن أن نقسم مواقع السموم إلى مواد كيميائية تستعمل في الأغراض المنزلية سواء في التلميع أو التنظيف أو الطلاء ومنها ما يستعمل في الوقود ومنها تلك التي تستعمل في مقاومة الحشرات والحيوانات القارضة والهوام وغيرها ناهيك عن استخدام بعض المواد الكيميائية في الأغراض الصحية مثل المطهر والمواد الكيميائية قلا يخلو منزل منها، وهذه المنظفات تؤثر على ربات البيوت وصحتهن خاصة اللائي لديهن مشاكل مثل الربو، والحساسية، ومن الأضرار الكبيرة التي تواجه ربات البيوت ألم شديد في الأيادي خاصة اليد اليمنى التي تعمل بها دائما، فيؤدي إلى التحسس فكثير من ربات البيوت يستخدمن المواد الكيماوية في المطبخ فيحصل هنا تحسس في اليد اليمنى، ويضيف الدكتور الخزان: بعد فترة ينتقل المرض إلى كافة الجسم ويسمى مرض أقزيمة، يأتي من المواد الكيماوية، ولأن البنت مجبرة على العمل يجب التعاون معها بأن لا تعمل المواد الكيماوية داخل المطبخ وتخفف هذه المواد وهناك الكثير من الناس خاصة في الأرياف يشكون الحساسية فتختلف باختلاف المناطق والأكثر الذين لهم علاقة بالزراعة والحيوانات الأليفة.

التسمم المنزلي

في كندا وحدها تحدث مليون حالة تسمم سنوياً بسبب ابتلاع المنظفات وتعد سوائل تنظيف الأطباق من أهم المسببات، وينتهي بعضها بوفاة الضحايا لأسباب التسمم المنزلي، ففي كل مرة نغسل فيها الأطباق تلتصق بعض الكيماويات بها، وتتراكم مع تكرار الغسيل، ويلتقط الطعام جزءا من هذه المواد المختلفة أو بخاصة إذا كانت الوجبة ساخنة وتحتوي معظم المنظفات المنزلية على مادة النشادر، وهذه المادة قد تكون مميتة إذا اتحدت مع الكلور الذي يُستخدم في التبييض حيث ينتج اتحادهما مادة سامة "الكلورامين"، وسوائل الغسالات الاوتوماتيكية مكتوب عليه "ضار إذا ابتلع" ومعظمها المسكنة للجهاز العصبي المركزي، وعلى مادة NAPHTHA يحتوي على مادة المسببة لتسمم الكبد، بالإضافة إلى مادة diethanolsamine والتي تعمل كمنشط خاص للتمثيل الغذائي وهي مادة chlorophenylphenol عالية السمية أيضا كما تحتوي منظفات الغسيل أيضا على الفوسفور والانزيمات والنشادر والنفتالين والفينول ومواد أخرى لا يمكن حصرها، ويمكن أن تسبب هذه المواد الكيميائية اعراضا مرضية كالطفح الجلدي والحساسية وغيرهما، وفضلا عن التعرض المباشر لهذه المواد، يمتص الجسم عن طريق الجلد المواد الكيميائية المختلفة من عمليات الغسيل في الملابس وفي ملاءات الأسرة.

أما المطهرات فهي تتكون عادة من الفينول أو الكريسول، وهي مركبات تتسبب في تعطيل نهايات العصب الحسي، وتهاجم الكبد والكلى والطحال ويستلزم العلاج سنة كاملة لإزالة "CNS" والبنكرياس والجهاز العصبي المركزي الآثار الضارة غير الصحية الناجمة عن تعرض إنسان لأوقتين من هذه الكيماويات.

توعية جمعية المستهلك

أما بالنسبة لجمعية حماية المستهلك فقد أشار الاستاذ صالح غيلان الأمين العام للجمعية بأن المنظفات الاصطناعية عبارة عن خليط مكون من عدة مركبات كيميائية ولكل مركب دور معين للتنظيف أو على الأقل يساعد على تسهيل عملية التنظيف أو تحسين الخواص الفيزيائية للمنظف، وتعتبر المنظفات من المنتجات الأساسية بالنسبة للمستهلك فهي تؤمن حاجة من أهم حاجاته وهي الناحية الصحية التي تتعلق بحياته ومن هنا تبرز أهميتها وضرورة إنتاجها بالمواصفات المطلوبة وعدم السماح بتجاوز هذه المواصفات بأي حال من الأحوال وذلك من اجل المحافظة على سلامة وصحة المستهلك، صنفت المنظفات بحسب طبيعة استعمالها إلى:

-1 المنظفات الحبيبية "مساحيق الغسيل" وتنقسم إلى ثلاثة أصناف رئيسية:

أ. مساحيق الغسيل للخدمة الشاقة والمتوسطة (درجة أولى، ودرجة ثانية).

ب. مساحيق الغسيل ذات الرغوة الخفيفة المستخدمة في الغسالات وخاصة الغسالات الأوتوماتيكية.

ج. مساحيق الغسيل للخدمة الخفيفة المحدودة المستخدمة في تنظيف الأقمشة والألياف الصناعية.

-2 المنظفات السائلة وتنقسم إلى أربعة أصناف رئيسة:

أ. منظفات سائلة لتنظيف الأواني المنزلية.

ب. منظفات سائلة لتنظيف أحواض الحمامات.

ج. منظفات سائلة تستخدم كمبيضات ومعقمات.

د. منظفات سائلة تستخدم كمطهرات سائلة (أرضيات الحمامات..الخ).

استخدام الماء البارد

ويختلف تركيب المنظفات الصناعية اختلافا كبيراً وذلك تبعاً للغرض من استعمالها على النطاق المنزلي مثلاً أو التجاري، كما أن العوامل الاقليمية كدرجة حرارة المنطقة ودرجة عسر مياهها تلعب دوراً بارزاً في تحديد مكونات المنظفات ونسبها المختلفة، ويجوز القول: بأنه يمكن وضع تركيب منظف خاص لكل استعمال دقيق ولكل بلد أو أقليم حسب طبيعته، إلا أن هذا الأمر لا يمكن أن يترك دون رقابة هيئات المواصفات والمقاييس التابعة للدول المختلفة والتي يقع ضمن مهامها الرئيسية وضع المواصفات الخاصة لكل منتج وذلك لضمان احتوائها على الحدود المقبولة من المادة لفعالة (التي تقوم بالتنظيف) والمساعدة وأيضا لحماية المستهلك من تلاعب الشركات المصنعة، فقد وضع لرية البيت إرشادات عامة حول كيفية التعامل مع المنظفات الصناعية قائلا: يجب أن تحفظ جميع أنواع المنظفات الاصطناعية بعيداً عن متناول الأطفال.

ينصح باستعمال الجوانتيات الخاصة بالأيدي عند القيام بعملية الغسيل تجنباً لإمكانية حدوث تقشر أو جفاف للجلد.

يفضل استخدام الماء البارد في عملية الغسيل وذلك لأن الأنزيمات الموجودة بالمنظف تفقد حساسيتها في الماء الحار مما يقلل من قدرتها على التنظيف.

يفضل نقع الملابس بمحلول المنظف البارد ولمدة نصف ساعة على الأقل وذلك للحصول على ثياب أكثر نظافة.

جمعية حماية المستهلك : لاتقع فريسة الاعلانات

يجب استخدام كمامات خاصة بالأنف عند استخدام المنظفات السائلة (الكلوركس- الفلاش.. الخ) وذلك تجنباً لا ستنشاق الأبخرة الضارة بالصحة.

في حالة وقوع الكلوركس أو الفلاش أو ما شابه على الجلد يجب غسله بالماء وبسرعة واستدعاء الطبيب فوراً.

في حالة وقوع الكلوركس أو الفلاش أو ما شابه على الجلد يجب غسله بالماء وبسرعة ولمدة عشرة دقائق على الأقل، وفي حالة شرب مثل هذه المواد عن طريق الخطأ يجب تناول أكبر كمية ممكنة من الحليب واستدعاء الطبيب فوراً عدم مزج أو خلط الكلوركس مع أي مواد تحتوي على أحماض.

عدم استخدام الكلوركس أو الفلاش على الحرير والصوف والمنسوجات ذات الالوان الغير ثابتة.

عدم تخزين المواد الغذائية والمنظمات الاصطناعية في مكان واحد.

عدم استخدام الفلاش أو الكلوركس في حيز مغلق تجنبا للاختناق بالغازات المنبعثة منها.

هناك بدائل؟

والوقاية خير من العلاج كما يقال فهناك العديد من البدائل لتعقيم المياه مثل استعمال الاوزون بدلا من الكلور في التعقيم أو استخدام مرشحات خاصة تمتص الكلور من مياه الشرب، واستخدام ملح اليمون بدلا من الفلاش وغسل يديك بالماء البارد يعوق انتشار البكتيريا والجراثيم في حين يشجع الماء الساخن نمو الكائنات الحية غير المرغوب فيها.

وغالبا ما تكون البكتيريا أكثر أمنا من المواد الكيميائية التي تستخدم للتخلص منها، ولكن يمكنك العودة للمنتجات الطبيعية فالخل يمكن استخدامه كمطهر بدلا من الكلور ويمكن استخدام الموالح ايضا والتوابل والزيوت النباتية والمواد الطبيعية في اغراض التنظيف والعناية الشخصية فلا تسقط فريسة للاعلانات فأنت لا تحتاج لكل هذه المواد لتنظيف جسدك وبيتك بقدر احتياج الشركات الصناعية للتربح من ذلك.

أطفالنا العاملون يواجهون خطر الانحراف

طفولة تحتضر.. وأطفال يتحملون المعاناة مبكرا. مئات الأطفال يتزاحمون في مواقف السيارات وأمام إشارات المرور في مختلف الجولات أينما تقف السيارة يفاجئك أطفال بعمر الزهور بصورهم الشاحبة وأجسادهم النحيلة وشبه العارية، ورؤوسهم المكشوفة في سباق لمسح زجاج السيارات وحين تحاول الهروب من هذه المناظر التي لا تفارق احدنا أينما ذهب..

تحقيق وتصوير عبد الواحد البحري

ففي الحديقة نجد أطفالا يبيعون الألعاب وكأن علاقة هؤلاء الأطفال بالألعاب تقتصر في تقديمها لأطفال آخرين ينتمون لكوكب آخر (أبناء الميسورين)، خرجنا من الحديقة لنشاهد على جوانب الطرقات أطفالاً يحملون على ظهورهم أكياسا كبيرة (شوايل) مليئة بالعلب الفارغة. هذه الطفولة اليمنية التي نشاهدها تقطع القلب في حين نهتم بأطفالنا ونخاف عليهم من لفحة الشمس بينما هناك أطفال يبقون طوال اليوم وهم يتسابقون على مسح زجاج السيارات وقد تجبرهم الظروف على النوم فوق الأرصفة لبيع البيض أو بيع بلس التين..الخ.

هكذا نرى هؤلاء الأطفال يتسابقون عند الفجر كل يأخذ مكانه منهم من هو يقف في جولة المرور وآخر في فرزة الباصات من أجل الحصول على لقمة العيش، في التحقيق التالي نبحث قضية الطفولة المستباحة والمحاولات التي تبذلها الدولة من أجل هؤلاء التقينا انتصار الرداعي مدير مركز إعادة تأهيل الأطفال العاملين المركز الوحيد الذي زرناه وهو فارغ من الأطفال توقعت أن أجد بداخله الكثير من قصص الأطفال لكني وجدت الأخت المديرة وعددا من الموظفين والموظفات على مكاتبهم يشكون تأخر الميزانية منذ ثلاثة أشهر مما شل حركة المركز الأول والوحيد في أمانة العاصمة ..فإلى السطور التالية:

" طفل: أخاف من العودة إلى البيت قبل حصولي على ألفي ريال "

" آخر: أبكي على حظي عندما أرى الأطفال يذهبون إلى المدارس "

خايف من العودة

" أنا خايف من العودة إلى المنزل وأنا لم أتمكن من الحصول على ألفين ريال لأن والدي سيطردني من المنزل" بهذه الكلمات رد علي جميل 7 سنوات الذي وجدته في جولة الرويشان بشارع حدة وهو يتسابق مع أروى 6 سنوات حافية القدمين يقول أنها ابنة عمته وهي يتيمة أما هو فوالده معاق في البيت انكسرت قدمه أثناء عمله على دراجة نارية (بالإيجار) ها هو وأخته 7 سنوات يهمان بالعودة إلى منزلهم ومعهم المحصول الذي لايقل عن ألفين ريال من كل واحد منهم وهذا شغل اليوم كامل من السابعة صباحا وحتى السادسة مساء ويمكن أن يتواصل العمل معهم إلى السابعة أو الثامنة مساء يؤكد الطفل جميل الذي لايملك من الجمال إلا الاسم فصورته تؤكد أنه لايحظى بأي اهتمام أو رعاية ونظرت إلى ابنة عمته أروى التي رفضت الوقوف معنا مستغلة انشغال ابن خالها بالحديث معي وهي تجري من سيارة لأخرى لمسح الزجاج وتلتفت إلينا ولسان حالها يقول دعني أستفيد من انشغال جميل.

يقول جميل: أعمل في جمع قوارير البيبسي الفارغة وأبيع الكيلو بخمسين ريالا لكن هذا غير كافيا لأنه مطالب بجمع ألفي ريال فوالده لن يدخله البيت هكذا يقول وحين أعطيته مبلغا مقابل حديثي معه قال: هل ستأتي غدا إلى هنا قلت له إن شاء الله قال إن لم تجدني هنا في الجولة ستجدني خلف السيارة الخاربة ابحث عني أنا صاحبك وسوف أقول لك كل ما تريد..! حينها أدركت أنني التقي برجل يكبرني بسنوات. قلت له لماذا تنام بين الكراتين والمخلفات، يرد: بين أتعب ويغلبني النوم.. هذه الطفولة التي صدمتني..!

حكاية جوهرة

ذهبت بعدها إلى جولة مدينة حدة وهناك وقفت بعد الجولة لعلي التقي بطفل أو طفلة قبل وصولي مقر مركز إعادة تأهيل الأطفال العاملين بشارع جدة حضرت جوهرة 10 سنوات وخلفها ثلاثة أطفال قلت لها هؤلاء معك قالت نعم أختي سألتها عن والدها قالت في البداية انه (متوفى) لكن أخاها أميرا 7 سنوات قال أبي هناك نظرت إليه وهو رجل خمسيني يتكئ على عصا يرقب أطفاله من بعيد وأطفاله يتسابقون على تنظيف زجاج السيارات من سيارة لأخرى تقول جوهرة: أعطيني صدقة وعدتها بصدقة بس بشرط تكلمني عن دخلها اليومي وعن حبها لهذا العمل. تقول: أبي بينظر إلينا وسوف يحرقني إذا لم اجمع ثلاثة آلاف ريال إنا وإخوتي أحيانا نجمع أكثر من ثلاثة آلاف وأحيانا ألف وخمسمائة وبعض الأحيان إحصل على خمسمائة وألف مرة واحدة أحيانا ينتهي اليوم دون الحصول شيء يستحقه.

أتعلم وأدرس

قلت لها: ووالدك لماذا لا يشتغل تقول: والدي عنده تليف في الكبد ومصاب بمرض السكر ووالدتي مريضة في البيت ونحن نسكن غرفة وحمام (دكان) في الصافية وحين قلت لها على مركز إعادة تأهيل الأطفال سارعت بالقول: ذهبت إليهم ولكنهم ألحقوني بإحدى المدارس ولم أتعلم شيء عندهم أتمنى أن أتعلم وأدرس أنا وأخواني ونعيش في أمان ولكن إيش الفايدة اعمل في الجولات طوال اليوم ولا نجد ما نأكله، وقد أحصل على بعض الوجبات "بواقي أكل" من عمي شرف ..! من عمك. قالت صاحب المطعم أقول له عم شرف هو رجل فاضل، يقول لي كوني تعالي وسوف نعطيك بعض الأكل النظيف وبقايا خبز..

أتمنى الموت

وتواصل الطفلة حديثها .. حياتنا سوداء أتمنى الموت حين أشاهد البنات يمرين وهن يحملن حقائب وحين أشاهد بعض الطالبات وهن يغنين فوق الباصات أثناء ذهابهن إلى المدرسة حينها أهرب من أخوت الصغار بعيد وابكي على الحظ والحياة التي نعيشها في خجل أحياناً وأنا امسح سيارة، وفيها أطفال يضحكون علينا ويردون علينا لا لا على الله لاتمسحي السيارة عملت في بيع المياه وبعض الأشخاص يعطونا مائة قيمة العلبة والبعض يهرب حين تفتح إشارة المرور ونلاقي تعليقات من بعض الأشخاص منهم من يقول تتزوجيني ساعتها أتمنى الموت اكره والعن اليوم الذي جيت فيه إلى هذه الدنيا..

قلت لها لماذا؟ الزواج جيد: توقفت وقالت: ذلك هم يقولون بسخرية واستهزاء بي والكثير منهم شكله يخوف يقول تعالي معي لك عمل عندي في البيت.. في هذه اللحظة شاهدت والدها يقترب مني لحظتها أعطيتها ماقدرت عليه وانطلقت.

وفي موقع آخر من أحياء العاصمة بشارع القيادة وجدت فؤاد 11- سنة بائع مياه تمنى أن توجد جمعية أو مؤسسة تقوم بتدريب الأطفال العاملين وتعليمهم مهن وحرف يستطيعون من خلالها الحصول على مبالغ مالية تعينهم على قسوة الحياة وشظف العيش.

وتمنى صلاح 9 سنوات إن توجد مدارس مهنية تقبلهم وتعلمهم وتشغلهم لديها وتعزهم مما وصفوه بالذل والمهانة في الجولات حسب تعبيره مطالبا بوجود مأوى آمن لهم ولأسرهم لأن مئات الأطفال ممن يعملون هم يعيلون آسراً وعلى الدولة أن تلتفت إليهم بعين الرحمة كونهم ينتمون للمجتمع مثلهم مثل بقية الأطفال.

حِمار ابتسام

سعيد شجاع الدين

لا تدري ابتسام أين تضع سرها، ففي كل صباح يراودها الحنين إلى أمها. نعم إنها كذلك، وهي تسرد قصتها على زملائها، كلما اتيحت لها فرصة الإجابة على أي من الأسئلة التي تنهال عليها، رغبة في معرفة المزيد عن شخصيتها. إنها مجرد عاملة نظافة، أو كما يسمونها »فراشة«، تأتي إلى المكاتب المكلفة بها، أحياناً لتمسح عنها الغبار، إذ قلما تقبل تلك المكاتب الأوساخ، لأنها من الخشب الراقي، كما أن الموظفين هم من الفئة التي تعرف جيداً كيف تنظف نفسها -، ولا سيما بعد أن ترسخت مفاهيم كثيرة ظل الموظف المسكين يبحث عنها لسنوات، بل لعقود خلت. إنها النظافة - إذا - أو هكذا يتراءى لابتسام، ولقطعة القماش »الممسحة« التي تحملها في يدها، وصارت جزاء منها، هذ الأشياء، الكثيرة في يد العامل، كثيراً ما تحس بانتمائها للواقع، وأنها جزء منه.

تحدثني ابتسام بنشوة وهي ممسكة قطعة القماش قائلة: هذه المنشفة هي ضماري، بها أساعد بيتي - فالعمل ليس عيباً، العيب أن تسأل الناس.

ولأنني أعلم أن ابتسام تخفي عن أمها حقيقة وضعها، فلا يعلم أحد من أفراد أسرتها أنها تعمل (متعاقدة)، فأجدها مناسبة لأقول لها: ماذا لو علمت أمك أو علم أبوك أو أحد أخوتك أو.....إلخ.

ترد: ومن سيخبرهم ما دمت أنا وزوجي متفقين، ومضت سنوات وأنا أعمل برضى زوجي وبمعرفة عدد من أهله ممن يقيمون معنا هنا، حيث استأجرنا منزلا يأوينا.

في منتصف الشهر، تعاود ابتسام الدخول إلى المكاتب للمرة الثانية، تطلب ممن تجده التأشير على الاستمارة الشهرية لتتمكن من استلام راتبها الذي يقارب ثلاثة عشر ألفاً تتقاضاها من إحدى شركات النظافة، وهذه الشركة هي الموكل إليها القيام بأعمال النظافة، بناء على عقد توقعه مع الجهة الحكومية، ولأن مثل هذه الشركات تسعى للربح فإنها تستغل حاجة الناس، وتحديداً النساء اللواتي اضطررن للعمل بأي مبلغ، ولطالما حاولن الحصول على جزء من حقوقهن في رحلة جهاد يزيد من قساوتها أنهن لا يعرفن القراءة، والكتابة، وإن كانت ابتسام تتباهى أنها تعرف حقوق زوجها، وكيف تحافظ على استقرار أسرتها في مثل هذه المدينة، إذ كثيراً ما تزهو ابتسام بعملها، ولكنها عندما تتحدث عن طبيعة عملها وتصفه، وما إن ترد على لسانها كلمة "المدينة" تراها تشير بإصبعها إلى الأرض. ومن المصادفات أنها في كل مرة لا تسلم من تدخل البعض، ممن يوجهون لها أسئلة قد كون محاولة منهم للدخول معها في نقاش، يبدو لي متحيزاً، إلا أنها تتلقف الكثير منها - أي الأسئلة - محاولة الغوص في أعماق المجهول.

ما أراه في عينيها وهي تحدثني، عن الحقيبة التي وجدتها في أحد الحمامات، يُظهر لي أنها أكبر من كل شيء حين أعادت ما وجدته لصاحبه دون أن تأخذ شيئاً، إلا أن إصرار صاحب الضايعة جعلها تقبل مكافأة بسيطة.

نعم، أجد الحقيقة تقدم نفسها في صوت ابتسام، قبل أن تستقر في الواقع أمامي، وكأنها امرأة ثانية، لم أتراجع - مرة - وأنا أشير إليها مخاطبا ابتسام: أهذه أمك. فالتفتت البنت قائلة: مالك أو جاءت لك الحالة، أمي الله يحفظها تأتيني كل يوم بعد الدوام، وللمه توظفنا، وهذا ما عمله - تعني هاتفها الخلوي المعلق على صدرها -، ما رأيك ترحل، ولن أنساك من الدعاء.

من المواقف التي أجدني مشفقا عليها فيها، لحظة تلكؤها حين يغمزها أحدهم بسؤاله، على الرغم من أنني أزجره، وأطلب منه أن يترفق بها، فهي مسكينة، ما يلقيه عليها يقصم ظهر الحمار، ولا أفهم لماذا الحمار بالذات يطل برأسه في وقت عزت فيه الحمير، على الأقل في صنعاء، ولن أقول »هذه صنعاء«، إذ لا تزال ابتسام تجادل أو تلاوع - كما يحلولها تسمية النقاش - وهي مع عبدالله الذي يخاطبها مستفسراً عن سبب استعمالها كلمة هذه، يقول: أنا متعجب أنت كلما ذكرت صنعاء تقولين هذه صنعاء، وأنت تعلمين ما تعني »هذه« يا هَذه، مشيراً بسبابته نحوها وقد قَام من على كرسيه، لينهي اللقاء قائلا: »شوفي، شوفي دخان السجارة هناك .. أنت مهملة، والظاهر إنكِ ...«

لكي لاينام القلب

حنان عوبل

كثير من العبارات يحتاجها الزوجان للتعبير عما يريدا، يستطيعان أن يعزّزا حبهما من خلاله، فالقلب مع تعاقب الأيام والسنين، وتراكم الأعمال وكثرة المسئوليات، قد يغفو وينام إذا ما نسيناه، بل قد يموت ويقبر، عندما يقع ضحية الإهمال ومن هذه التعزيزات ..

(1) انتبهوا للرغبات الصغيرة:

خلال الحديث الطويل الذي تتجاذبه الزوجة مع زوجها أثناء السفر أو أثناء رحلة عائلية، أو في جلسة شاي، عادة ما تتناثر من ثغرها رغبات صغيرة بين الفينة والفينة، تستحق تلك الرغبات أن يصنادها الزوج، خصوصا تلك التي تخرج أثناء الحديث الودّي في خلوة زوجية خاصة ..

فيقوم الزوج بلملمتها، ودراستها، ومن ثم تلبيتها وتقديمها كمفاجأة في وقت آخر، كباقة ورد نقطف أزهارها من أفنية البستان لتقدمها فيما بعد ..والحال هذه بالنسبة للزوجة .. فقد يرغب زوجها في شيء ما، فلا تتردد في تحقيقه له، وقد تكون تلك الرغبات ثانوية في حياتهما، لكنها ستكون سبباً لتعزيز الرغبات الأساسية وأولها العلاقة الودية بينهما.

(2) تقديم هدية:

إن اغتنام مناسبة سعيدة وتقديم هدية تجدد الإحساس نحو الطرف الآخر، إن بعض الناس يقدّمون هدايا لشريكهم الزوجي، ولكنها قد لا تكون ذات مفعول في تعزيز علاقتهما الودية، إذ تعتبر عطية وليست هدية، وشتان بين هذه وتلك، فالعطية لا تحمل بين طياتها الإحساس الحبي، ولا تعبر عن الخصوصية الزوجية، أما الهدية فهي كذلك..ومن أجل أن تأخذ الهدية بعداً كبيراً أو تعزيزاً أكبر لابد من الحرص على أن تكون ذات معنى خاص في قاموس الشريك الآخر، لتأخذ مفعولها في تحريك الحب وتألقه ..

(3) امتدحا بعضيكما

إن التقدير أمر يسير، والمدح يعطي مفعولاً أكثر من التقدير، لأنه يعطي تعزيزاً قوياً للحب في ذلك الوقت بالذات. فإن الأزواج والزوجات عندما يقومون بعمل ما، ينتظرون ردّة فعل ما فلا نجعل المواقف الجميلة والرائعة تتراكم ثم نقوم بعد ذلك بأداء تقديرنا لها جملة واحدة في جلسة منفصلة في آخر الأسبوع بل لا بد أن يكون رد الفعل في حال حدوث العمل ومباشرة فنقول لشريكك: لقد أعجبني هذا العمل، وأشكرك على كأس العصير إنه رائع بالفعل ..

(4) امرحوا

إن من يعيش حياته الزوجية دون تقصير في أداء واجباته، ويهتم بجميع المتطلبات، يحتاج إلى شيء من المرح والمزاح بين الحين والآخر، حتى يضفي على الأجواء شكلاً من السرور، الذي يقوم بدوره بتغذية المشاعر ويخرجها من حالة الذبول ..

تحوم في أجواء العلاقة الزوجية الكثير من الأفعال والأقوال التي يتداولها الطرفان بشكل يومي وروتيني، فلماذا لا نفكر بطريقة مرحة لإعطائها الهدية .. أو تبادل النوادر، أو الأحاجي و المسابقات، إن المرح والضحك يساهمان في التقارب والألفة.

(5) الاهتمام بالمواعيد:

الحفاظ على الموعد له دلالة واضحة على أهمية الموعود، فعندما يعطي الزوج زوجته هذه الأهمية، إن الاهتمام بالموعد، والدقة في إنجازه مع الشريك له دلالة المودة، فمن أحب أحداً أحب لقاءه، ومن أحب لقاءه أسرع إليه ..

(6) تشاركوا في الأعمال:

لا أحد يجهل أن العمل المنزلي كالطبخ والكنس ليس من واجبات المرأة، إنما تقوم به تطوّعاً أو نتيجة لتوزيع الأدوار في ما بين الزوجين أو ما إلى ذلك ..والمشاركة في العمل المنزلي يحمل في معانيه صفة التعاون والتقدير لهذا العمل الذي تقوم به الزوجة.

(يرى بعض العلماء النفسيون أن الرابطة بين الزوجين تقوى وتتوثق حين تجد المرأة نفسها قادرة على مساعدة زوجها في عمله، وحين تكون هذه المساعدة بناءة بارعة، وأتت بطريق غير مباشر، مثل هذه المجالات تخلق الزواج السعيد، خصوصاً بين صغار التجار حيث تشارك زوجها عمله التجاري، أو الفنانين حيث تساهم المرأة في العطاء والبذل من تشجيع ومساندته)