

استخدمه وإلا فقدته

تمنحنا كل مرحلة عمرية ميزة معينة تهيئنا لمعرفة الكثير من الأشياء الجديدة، وخصوصا بعد أن فتحت التطور التكنولوجي والعولمة آفاقا أوسع وسبلا أسهل للوصول إلى المعلومات، ومن شأن ذلك أن يسهل عملية اكتساب مهارات وتجارب جديدة في مجالات مختلفة.

يتساءل بعض الناس أحيانا عن الفائدة التي ستعود عليهم من قراءة الكتب؛ كأن يقول أحدهم مثلا "هل سأجني أموالا؟"، لكنهم لا يدركون أن الفائدة الكبرى التي سيحسونها لا تقدر بثمن.

وأثبتت الدراسات العلمية أن المداومة على المطالعة تقلل التوتر وتعزز وظائف الدماغ المعرفية، وتزيد قدرتك على التعاطف مع الآخرين، هذا بالإضافة إلى اكتساب معلومات غزيرة في نوايا الكتب.

يمينة حدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



يحبني الناس في معظم مجتمعاتنا العربية فكرة راسخة عن العمر الذي يجب أن يبدأ فيه أي فرد التعلم والسّن التي ينبغي أن يتوقف فيها عن طلب العلم، رغم أن هناك الكثير من المسنين في العالم استطاعوا أن يثبتوا العكس بتحدي عائق السن، وإعادة البريق للمقولة الماثورة "اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد".

وتحمل أحدث الدراسات في علم النفس وعلم الأعصاب الكثير من التفاؤل بشأن الإنجازات الرائعة التي يمكن تحقيقها في مراحل متقدمة من العمر. فبالرغم من الصعوبات التي قد تواجهنا ونحن في سن الثلاثين أو الخمسين أو حتى التسعين، تظل أدمغتنا تعمل إذا عرفنا كيف نستخدمها بشكل جيد، وقد نتمكن من تعلم وإتقان العديد من المهارات الجديدة، مهما تقدمنا في العمر.

لو القينا -على سبيل المثال- نظرة على الجامعات وقطاع التعليم العالي في البلدان الغربية خصوصا، فسرى أساتذة يستمرون في إلقاء المحاضرات بكفاءة وهم في العقد السابع من العمر.

وتزخر البحوث العلمية حاليا بدراسات أجريت على حالات لكبار السن تمكنوا من تحقيق نجاحات باهرة في اختبارات قوة الذاكرة، من بينهم رجل سبعيني تمكن من حفظ نحو 10 آلاف و565 بيتا من الشعر، وهي الأبيات التي تشكل كتاب "الفردوس المفقود" للشاعر الإنجليزي جون ميلتون.

وهناك العشرات من العلماء الذين توجوا بجائزة نوبل تراوحت أعمار معظمهم بين 65 و72 عاما، مثل هؤلاء العلماء المتقدمين في السن لم يشكوا أبدا من أداء عقلي سيء، رغم أنه من الصحيح أن بعض القدرات العقلية قد تتراجع كلما هرم المرء. لكن ما يعرف بـ "الذكاء الراسخ" -أي المعرفة والمهارات التي تتراكم عبر السنين- يستمر في النضج بصورة جيدة في مراحل متقدمة من الحياة، غير أن ذلك يتعلق بمدى قدرة المرء على تطوير معارفه وتحسين عمل دماغه، عبر السير على درب التعلم وقراءة الكتب.

لعل هذه الأدلة تبرهن على فكرة أن فرص تعلم المهارات الجديدة لا ترتبط بأوان معين، وبشكل عام

بالرغم من الصعوبات التي قد تواجهنا ونحن في سن الثلاثين أو الخمسين أو حتى التسعين، تظل أدمغتنا تعمل إذا عرفنا كيف نستخدمها بشكل جيد، وقد نتمكن من تعلم وإتقان العديد من المهارات الجديدة، مهما تقدمنا في العمر

هناك مقولة شهيرة للكاتب الأميركي من أصل نمساوي بيتر دراكر تفيد بأن "الثقافة تاكل الاستراتيجية على الإفطار"؛ ويقصد بذلك أن أي تخطيط في الحياة يصبح بلا قيمة إذا لم نمتلك القدرات المعرفية والثقافية لتنفيذ ما نطمح إليه.

المعضلة الكبرى بالنسبة إلى معظم الشباب العرب الحاصلين على شهادات عليا من العاطلين عن العمل، تكمن في أنهم لا يحملون نظرة متفائلة بشأن قدرتهم على تعلم مهارات جديدة، وهذا الأمر يعيقهم عن اكتشاف مجالات جديدة أو خوض تجارب قيمة يمكن استقاؤها من مطالعة الكتب وقد تسهم أيضا -خلال فترات محدودة من الزمن- في اكتسابهم مهارات رائعة وتجارب اجتماعية وثقافية قادرة على أن تفتح لهم أبوابا أرحب في سوق الشغل.

مسبح في المغرب يقدم للمرأة هامشا من الحرية

ارتداء النساء ملابس سباحة عادية في الشواطئ يعرضهن للإدانة



توق إلى الحرية

بعض الحالات. وجرّم القانون للمرة الأولى "بعض الأفعال التي تعتبر من أشكال المضايقة والإعتداء والاستغلال الجنسي أو سوء المعاملة".

وتؤكد سمية نعمان جسوس أن هذا القانون "أرضية هامة جدا، لكنه غير كاف"، داعية إلى التركيز على تغيير العقلية.

وأظهر مسح أجرته وزارة التضامن والأسرة إن حوالي 54.4 بالمئة من المغربيات تعرضن للعنف، وهي نسبة تترجم بالأرقام إلى ملايين في بلد يبلغ عدد سكانه حوالي 35 مليون نسمة. وبين المسح أن أكثر النساء تعرضا للعنف تراوح أعمارهن بين 25 و29 عاما وأن 28.2 بالمئة فقط من النساء ضحايا العنف هن وهدن اللاتي تجرّان على التحدث إلى شخص أو مؤسسة بشأن معاناتهن بينما تقل 6.6 بالمئة فقط قضاياهن إلى أروقة المحاكم بحثا عن العدالة.

يستقبل المسبح الكبير بمدينة الرباط آلاف الزوار بينهم الكثير من النساء، لأنه يوفر لهن هامشا من الحرية صار أضيق في الشواطئ المزدحمة حيث أصبح عرضة للتحرش والمضايقات بمجرد ارتدائهن ملابس السباحة.

تعد متاحة سوى في الشواطئ غير المأهولة، كما تقول الطالبة الجامعية أمل (18 سنة).

وتتمسك بالآمل في استعادة الفتيات حقهن الطبيعي في الاستمتاع برمال الشواطئ ومياه البحر بأي لباس.

ويجذب المسبح المطل على المحيط الأطلسي في منطقة شعبية بالعاصمة المغربية نحو 5000 زائر يوميا، بحسب أحد المشرفين على إدارته. ولا يتعدى ثمن تذكرة الولوج عشرة دراهم (أقل من يورو واحد) في اليوم. وهو جزء من مشروع "الرباط مدينة الأنوار، عاصمة الثقافة" الذي حول العاصمة مع شريطها الساحلي إلى كورنيش أنيق.

لكن الشعور بالإحراج لا يزال يلزم سيدات أخريات في المسبح الكبير، إذ يتحدثن عن "مسترفي النظر". وتقول خديجة (50 سنة) التي فضلت تمضية معظم الوقت مستلقية فوق أريكة بلاستيكية مغطية جسدها برداء أبيض، "لا أفهم لِمَ يركزون النظر على أجساد النساء".

وتضيف المغربية التي تعمل موظفة استقبال في مركز تجاري بفننسا وجعات إلى الرباط لقتل النساء العاطلة، "إنه أمر مخرج جدا".

وتستطرد رفيقته ليلي (36 سنة) "لا يدركون أن نظراتهم محرجة". وفضلت هذه الموظفة -في إدارة عمومية هي الأخرى- البقاء مستلقية تحت مظلة، وهي ترتدي سروال جينز وقميصا صيفيا قصير الأكمام.

وبين الأوساط المحافظة، يحمل الكثيرون المرأة مسؤولية تعرضها للتحرش بدعوى أن مظهرها "غير محتشم ولا يحترم العائلات"، كما يقول أنور (32 سنة) القادم برفقة أسرته من مدينة طنجة (شمال) لاكتشاف المسبح الكبير.

ارتداء ملابس السباحة العادية يكاد يكون مرادفا لـ «العري» و«قلة الحشمة» وسببا للتحرش، خصوصا إذا كانت المرأة دون مرافقين

وأقر المغرب قانونا في العام الماضي يجرم العنف المنزلي وجميع أنواع المضايقات اللفظية عبر الإنترنت، إلا أن هناك الكثير الذي يجب عمله من أجل الحد من الأدلة المطلوبة.

وقالت بسيمة الحقاوي وزيرة الأسرة والتضامن والمساواة والتنمية الاجتماعية في وقت سابق إن القانون الذي يجرم العنف ضد المرأة يشجع النساء على الإبلاغ ومقاضاة من اعتدى عليهن.

ورغم دخول القانون المتعلق بمحاربة العنف والتحرش ضد النساء بالمغرب، حيز التنفيذ في 12 سبتمبر من العام الماضي، إلا أنه لا يزال يثير جدلا واسعا، بين من يعتبرونه قانونا ثوريا ينصف المرأة ويضع حدا لمعاناتها، وبين من يشككون في قدرته على حفظ كرامتها وحمايتها.

وفي نوفمبر 2017 قالت ليلي رحيوي، ممثلة هيئة الأمم المتحدة للمرأة بالمغرب، إن حوالي 6 ملايين امرأة وفاة مغربية تعرضن للعنف، بما يمثل 62 بالمئة من مجموع نساء البلاد حاليا. وينص القانون على تجريم بعض

وتعج شواطئ المملكة المتناثرة على ساحلي البحر المتوسط والمحيط الأطلسي بالآلاف من المصطافين، لكنها باتت أقل جاذبية بالنسبة إلى النساء اللاتي يقنن إن ارتداء ملابس السباحة العادية يكاد يكون مرادفا لـ «العري» و«قلة الحشمة» وسببا للتحرش، خصوصا إذا كانت المرأة دون مرافقين ذكور.

وتوضح أستاذة علم الاجتماع سمية نعمان جسوس أن هذه الظاهرة "بدأت تظهر في الشواطئ منذ التسعينات بسبب انتشار الأفكار السلفية المستوردة.. لكن الرأي العام لم يأخذ الأمر على محمل الجد ولم يحم باي رد فعل، حتى أصبحنا اليوم لا نستطيع ارتداء ملابس السباحة".

وظهرت في السنوات الماضية على مواقع التواصل الاجتماعي دعوات إلى "التنديد" بالفتيات اللاتي ينشرن صورهن التي يظهرن فيها بملابس السباحة، وأثارت هذه الدعوات موجة من الإدانات والتعليقات الساخرة، فيما أقدمت فتيات على مواجهتها بنشر المزيد من صورهن التي يظهرن فيها بملابس السباحة.

وفي مسبح الرباط، تنزل بعض الفتيات إلى مياه المسبح بملابس سباحة عادية في لحظات متعة "لم

موضة

الإطلالة الأحادية تهيمن على موضة الخريف

تهيمن الإطلالة الأحادية على الموضة النسائية في خريف-شتاء 2019-2020 لتمنح المرأة مظهرا جذابا ومفعما بالأناقة والفخامة.

وأوضحت خبيرة الموضة الإيطالية فاليريا ليشيت أن الإطلالة الأحادية تقوم على تنسيق قطع ملابس ذات لون واحد فقط، مشيرة إلى أنها تجعل القوام يبدو أطول وانحف بصريا، خاصة مع الأسود سيد الألوان.

وأضافت ليشيت أن الإطلالة الأحادية تتألق هذا الموسم بالسوان زاهية كالأحمر والأخضر التفاحي والبرتقالي المحروق والوردي الساطع والأزرق الملكي.

ولإطلالة أكثر جاذبية وجرة تنصح ليشيت بتنسيق الدرجات المختلفة لأحد الألوان، أو تنسيق الخامات المختلفة كتتنسيق الحرير مع الجلد، أو تنسيق الملابس ذات الطابع المختلف كتتنسيق قطعة ذات طابع فخم مع قطعة ذات طابع رياضي. وأكد خبراء الموضة أن درجات اللون البني الداكن تعد مثالية للجمع بينها في إطلالة واحدة، مما يخلق مظهرا عصريا أحادي اللون.

يشار إلى أن العديد من دور الأزياء العالمية اعتمدت على لون واحد فقط في إطلالات عارضات الأزياء ضمن فعاليات أسابيع الموضة.



وأكدت تقارير حديثة أن عمليات العنف ضد المرأة تفاقمت في المغرب، إلى حد توثيق جرائم التحرش أو الاعتصاب، ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، إثر ضعف عملية المواجهة وتطبيق القوانين.