

## نافذة

## العدالة الإنجابية

فيصل القاق\*

إذا لم تتمكن المرأة من التحكم بخياراتها الإنجابية وقدرها الإنجابي، لا يمكن لها أن تنعم بالعدالة الإنجابية. في أوائل التسعينيات، حملت مجموعة من النساء "ذوات اللون المختلف" معاناة النساء واجترحت تعبير "العدالة الإنجابية" في مؤتمر القاهرة للتنمية والسكان، متجاوزاً ترف مسألة "الخيارات" و"الحقوق" ليطلق مسار العدالة للنساء، ليس فقط بالحمل وإنجاب الأطفال، بل بتربيتهم ضمن بيئة كريمة وأمنة وصحية وداعمة. خلقت العدالة الإنجابية إطاراً حاضراً للحقوق الإنجابية والجنسية والجندر والصراع الطبقي والهيمنة الذكورية على صحة النساء.

في تقرير حديث من مؤسسة غوتماكر الرائدة، بلغ عدد الحملات الغير مرغوب فيها 85 مليون حمل، من أصل 213 مليون حمل في العام. يعني ذلك أن هناك ما يقارب 40 بالمائة من النساء الحوامل حملن غصباً عنهن أو "بالغلط" كما يشاع. نساء لم تصفهن العدالة الإنجابية، ولم تشفع لهن أوضاعهن الصحية والنفسية والأسرية، جعلت أرحامهن مطايا إنجابية لرغبات الرجل والمجتمع.

في أحد المجتمعات في نيجيريا، يقسم شعب الأوبانغ الحقوق الملكية على جسد المرأة عند زواجها بحيث تعود ملكية "القسم السفلي للمرأة" (الإنجاب) إلى أهل زوجها، أما ملكية "قسمها العلوي" (حياتها الأخرى) فتعود إلى أهلها. وفي مجتمعات أخرى تعود ملكية جسد المرأة للمجتمع، هنا من غير المستغرب وجود إسقاطات على مجتمعاتنا لجهة سيطرتها والعائلة على التحكم بتوقيت الحمل للمرأة وتواتره وإعداد المواليد وتفضيل الذكور وغيره.

لا يمر موضوع الحمل غير المرغوب بها بسلامة على النساء، إذ ينتهي نصفها بالإجهاض الذي قد ينهي معه حياة بعض أولئك النساء، صافعاً العدالة الإنجابية من دون أكرتات. مآسي تحدث كل يوم لنساء تحولت أرحامهن وحملهن إلى كوابيس واعتلالات. هرعت الهيئات الدولية المعنية إلى إطلاق شعار "تنظيم الحمل/تنظيم الأسرة يُنقذ الحياة" وتم رصد ميزانيات ضخمة لتسهيل الوصول لوسائل تنظيم الأسرة.

خلال العام الحالي، وبينما يصرف العالم أموالاً خيالية على السلاح والحروب وتغذية الفساد، يصرف النساء من صحتهم وأعمارهم ونوعية حياتهم جراء غياب العدالة الإنجابية. هناك ما بين 20 و80% من النساء اللواتي يرغبن بتنظيم حملهن، غير قادرات على ذلك، خصوصاً الفتيات والقاصرات اللواتي يحملن أطفالاً إلى أعراسهن المدبرة وحملهن الغير مرغوب.

ينقل مفهوم العدالة الإنجابية مسألة الخيارات والحقوق إلى مسار مختلف ومتقدم، ليشمل مسارات سابقة ويضيف أخرى تتعلق بالعدالة الاجتماعية والفقر والهيموفوبيا والحقوق السياسية. تشير دراسة حول مقارنة العدالة الإنجابية إلى ضرورة تمكين المرأة في علاقاتها وداخل المجتمع لإنجاز تلك العدالة. يتمحور التمكين هنا حول ثلاثة أنواع من القدرات: القدرة على التأثير بالآخرين والقيام بما ترغب وتقتنع به، القدرة على مقاومة الضغوط، والقدرة على التحكم بالأفكار والمشاعر لتحقيق أهدافها المرجوة. تتأثر هذه القدرات بخصائص المجتمعات واستعدادها لملاقاة مبدأ العدالة بإيجابية وانفتاح.

لا يمكن لمجتمع أن يدعي عدالة ونساؤه يتزوجن بالاكراه ويحملن بالصدفة ويستجدين رعاية صحية بلا كرامة.

\* اختصاصي جراحة نسائية  
وتوليد وصحة جنسية

إعداد راجانا حميدة للمشاركة في صفحة «صحة» التواصل عبر البريد الإلكتروني: rhamyeh@al-akhbar.com

## أخطاء شائعة

## ما لا تعرفه عن النوم والأرق



إما النوم بدقائق معدودة، وإما الأرق. لا حل وسطياً في قضية النوم، ثمة من ينام "نوماً هنيئاً" بمجرد ملامسة الوسادة وثمة من يعاني، بحيث يتقلب في السرير لوقت طويل من دون أن يجد للنوم سبباً. وهذه الحالة هي أسوأ ما يمكن أن يحصل، خصوصاً أنها تزيد الشعور بالتوتر. غير أن هذه الحالة لا تأتي من العبت، إذ تلعب عوامل كثيرة دوراً في ذلك، لكن، هذه العوامل لا تشبه أبداً ما يمكن أن نتصوره، إذ هناك الكثير من الأخطاء الشائعة التي نحفظها من دون الالتفات لمدى صوابيتها. أفكار خاطئة تتكون لدينا عن النوم والأرق، تزيد المشكلة سوءاً. من هنا أهمية التفريق بين الخطأ والصواب.

■ الأرق مشكلة نفسية؟

يسود الاعتقاد لدى الكثيرين أن المشكلات النفسية تسبب الأرق وأن التوتر هو المسبب الأول له. هذا الأمر صحيح في جزء منه، لكنه ليس الحقيقة الكاملة، إذ ثمة عوامل أخرى تلعب دوراً في ذلك، كالمريض والآثار الجانبية لبعض الأدوية وسوء عادات النوم وآلام الأمراض المزمنة وآلام الساقين المزمنة.

■ يمكن تعويض ساعات النوم التي خسرتها؟

هذا المفهوم خاطئ، إذ يستحيل تعويض ساعات النوم التي خسرتها، فالنوم ليوم أو اثنين أو في عطلة نهاية الأسبوع ليس حلاً، بل قد يؤثر سلباً على نظام الجسم. وقد يزيد صعوبة النوم في وقت لاحق، لذلك، من الأفضل تعويض

ساعات النوم بالعودة إلى برنامج منتظم للنوم.

■ تسبب القيلولة صعوبة في النوم؟  
يختلف تأثير القيلولة بحسب طبيعتها وطبيعة الشخص. فبالنسبة إلى البعض، يمكن أن تعيد قيلولة تستمر لعشر أو عشرين دقيقة النشاط إليهم، فيما يمكن أن تؤدي قيلولة في موعد متأخر من بعد الظهر بالنسبة إلى آخرين إلى صعوبة النوم لاحقاً.

■ تعتبر الأدوية المنومة خالية من أي ضرر؟

صحيح أن الأدوية المنومة الحالية تعتبر آمنة أكثر من السابق، لكن لكل الأدوية آثار جانبية، خصوصاً أنه يمكن الاعتياد عليها. لذلك،

يجب استشارة الطبيب دائماً حول ما إذا كان من الممكن تناول الدواء المنوم. علماً أن الأدوية المنومة لا تحل مشكلة الأرق إلا مؤقتاً، وهي لا تشفي نهائياً.

■ يمكن "تعلم" النوم لساعات أقل؟  
يمكن أن يؤدي هذا الاعتقاد الخاطئ إلى نتائج خطيرة. إذ إن لكل منا حاجات معينة من النوم. تكون حاجة البالغ مثلاً نحو 8 ساعات على الأقل. ويمكن تعلم الاكتفاء بساعات نوم قليلة، لكن لا يمكن إلزام الجسم بساعات نوم أقل، إذ أن عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يؤدي إلى صعوبة في التركيز وصعوبة في تذكر الأمور. لذلك يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى مشكلات مهمة أبرزها قلة الإنتاجية في العمل وكثرة الحوادث.

■ تزول مشكلات النوم لوحدها؟

لا يمكن التخلص من مشكلات ما لم يتم التعرف إلى مسبباتها، سواء أكانت ناتجة عن التوتر أو عن دواء أو عن مرض معين. إذا كنت تجد صعوبة في النوم أو في الاستمرار بالنوم، أو إذا كنت تشعر بالإرهاق باستمرار بعد الاستيقاظ من النوم، من الضروري التحدث إلى الطبيب. انطلاقاً من كل ذلك، يمكن اتباع بعض الخطوات التي قد تساعدك في محاربة الأرق، ومنها الاستيقاظ كل يوم في الموعد عينه والامتناع عن التدخين والقهوة وغيرها من المنبهات وتجنب القيلولة قدر الإمكان وممارسة الرياضة بانتظام والحد من الجلوس أمام الكمبيوتر وشاشة التلفاز.

## معلومات

## وباء "إدمان الكراسي" يجلب 16 مرضاً

هل تريدون التعرف إلى وباء جديد؟ إليكم، إذاً، وباء "الجلوس"، الذي سيضاف بلا شك إلى لائحة أوبئة أخرى خاصة بعصرنا الحالي. وفي هذا الإطار، تشير الجمعية المصرية للحساسية والمناعة إلى أن "الجلوس لفترات طويلة مدمر للصحة حيث يزيد من مخاطر 16 مرضاً". وقد توصلت الجمعية لتلك الخلاصة بعد القيام بعشرة أبحاث، متطرفة من خلالها إلى الأمراض التي يمكن أن يسببها هذا الوباء وهي "السكري والقلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والحساسية وقلة المناعة وضمور العضلات وانخفاض مرونة الأوعية الدموية والليمفاوية وانخفاض التغذية الدموية وزيادة معدلات الإصابة بالسرطان وتراكم الدهون والسمنة والشيخوخة المبكرة وتشوهات العمود الفقري وآلام أسفل الظهر التي تعد مشكلة رئيسية بين العاملين في المكاتب بسبب الجلوس لفترات طويلة واضطرابات النوم". وإزاء هذا الواقع، وضعت الجمعية "وصفة" يومية وأخرى أسبوعية لتجديد الحياة وتلافي مخاطر الجلوس، وتشمل الحركة والمشى وصعود السلالم وممارسة الرياضة والتمارين الرياضية في الهواء الطلق و"نط الحبل" والقفز وتقليل وقت الجلوس خاصة في أماكن العمل والتحرك عند استقبال المكالمات الهاتفية. كما لفتت الجمعية إلى أن ممارسة تمارين القرفصاء يومياً يفيد في تعزيز بناء عضلات الجسم وزيادة الكتلة العضلية وحرق الدهون في النصف الأسفل من الجسم وتقوية عضلات البطن والحوض وتقوية عضلات الساقين، الأمر الذي يساعد على دعم الجسم كله وتوازنه حيث تلعب العضلات الهيكلية دوراً هاماً في رفع المناعة والوقاية من السمنة ومرض السكر وأمراض القلب والأوعية الدموية.

## مياه صنابير العالم ملوثة: لبنان في المرتبة الثانية

"البلاستيك داخلنا". هذه أفضل خلاصة قد تخرج بها دراسة مركز أروب ميديا للدراسات البيئية بعد كشفها على عينات مياه الشرب من الصنوبر في جميع أنحاء العالم. في هذه الدراسة التي استغرقت الكثير من الوقت، دق المركز ناقوس الخطر، حيث لفت إلى أن جل مياه صنابير العالم ملوثة بـ"ألياف بلاستيكية". فبتحليل عشرات العينات من "مياه الصنوبر" في أكثر من 12 دولة، وجد العلماء أن "83%

