



حضور الغياب | زيت على قماش، 100/90  
عصام درويش، فنان سوري.

# الفصل الأول

Body image

صورة الجسد

تحرير:

رغدة النابلسي و عربية منصور

ساهمت في الكتابة وترجمة مواد للعربية وإجراء المقابلات:

رباب قربي، خريجة لقب ثاني، علم الاجتماع التربوي، مُركّزة  
مشاريع ومُيسّرة مجموعات.  
جومانة عزاب

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بكتابة الأجزاء باللغتين، الانجليزية  
والعبرية، والتي شكّلت لنا مرجعاً في كتابنا.  
شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بالمشاركة بتجاربهن وقصصهن.

تملكين جسمًا واحدًا فقط. أنظري إلى يديك، رجلك، بطنك؛ أغمضي عينيك واشعري بالهواء الذي يدخل ويخرج من جسمك، هذا الجسم الذي به وُلدتِ، سيرافقك مدى الحياة. تمعني في النساء الحقيقيات اللواتي حولك ولاحظي التنوع الكبير. نحن طويلات أو قصيرات، صاحبات عيون بُنيَّة، زرقاء، عسليَّة أو خضراء؛ لونُ البشرة مختلف: من فاتح إلى غامق.. ألوانُ شعرنا لا حدَّ لها.

فكري في معنى أن نعيش معظم الوقت داخل جسم لسنا راضياتِ عنه أو سعيداتٍ به. فكري في الهاجس والوقت والموارد التي نبذلها لهذا الموضوع، وفي خيبة الأمل التي نشعر بها نتيجة كل هذه المشاعر.



## صورة الجسد « أنا في المرأة

تنشغل المرأة بشكل جسمها وبمظهرها الخارجي منذ نعومة أظافرها وعلى مدى العمر، ويأخذ هذا الانشغال مناح ومستويات متباينة بين فترة وأخرى، حسب التطورات والتغيرات التي تطرأ على الجسم. تُرافق هذه التغيرات، مشاعرٌ وأحاسيس تكون صاخبة وعاصفةً أحياناً، هادئةً ومسالمةً في أحيانٍ أخرى. ويعتمد تأرجح هذه المشاعر ما بين الصخب والهدوء على الفترة التي يمرّ فيها ذلك الجيل. من المعروف أن كل إنسان يحب أعضاء معينة في جسده أكثر من أعضاء أخرى؛ كذلك الأمر بالنسبة للمرأة، إذ أنها تحب أعضاء معينة من جسدها لأنها تراها "جميلة"، وقد تكره أعضاءً أخرى لكونها "غير جميلة" أو "غير متناسقة"، أو لكونها لا تتطابق مع الصورة المثالية التي ترغبها لهذه الأعضاء.

إن فكرة العيش بجسد لا نحبه تستنزف منا طاقاتٍ ومواردَ ماديةٍ ونفسيةٍ تؤدّي، بالتالي، لإحباطاتٍ كبيرة وتشل قدرتنا على التطوّر الصحي والنفسي.

انفردني بنفسك للحظة؛ أغمضي عينيك وحاولي أن تنظري من أعماقك إلى جسمك...

أية مشاعر تتحرك في داخلك؟ كيف تشعرين مع الجسم الذي تريه في مخيلتك؟ هل تحبين عينيك؟ هل تعتقدين أن صدرك كبير جداً؟ صغير جداً؟ أم أنه جزء محبوب من جسمك؟ هل تعتبرين مؤخرتك كبيرة جداً؟ عريضة جداً؟ ماذا عن بطنك؟ بالضبط كما أحببت أم أنه كبير؟ هل فخذك سمينتان جداً؟ أتحبين وجهك؟ هل أنفك كبير.. أو طويل؟ هل كنت ترغبين في أن تكوني أكثر طولاً؟ أو قصيرة؟ هل جسمك مليء بالشعر؟ ألون بشرتك قمحي أو فاتح جداً؟ هل لديك تجاعيد لا تحبينها؟ فكري في معنى أن نعيش معظم الوقت داخل جسم لسنا راضيات عنه أو سعيدات به. فكري في الهاجس والوقت والموارد التي نبذلها لهذا الموضوع، وفي خيبة الأمل التي نشعر بها نتيجة كل هذه المشاعر.

"أنا تعودت على جسمي... صرت مقتنعة أكثر، مع إنو لو كان صدري أكبر بقتن أكثر"

يتمتع جسم الأنثى بأشكال عديدة ومتنوعة: فمن الطويلات والقصيرات، النحيفات والسمينات. لأعيننا أشكال وألوان متنوعة. لأجسامنا أشكال مختلفة، ولشعرنا ألوان وأشكال كثيرة؛ مع ذلك يحكم علينا من خلال مقاييس جمالية غير عادلة، تُكرس صورة مثالية للجمال وللجميلات لا يمكن الحصول عليها.

كل واحدة منا لها طريقته الخاصة للظهور وللتعامل مع جسمها؛ لها أن تقرر أن تضع الماكياج أم لا، أن تزيل الشعر من جسمها وبالطريقة التي تفضلها أم لا، أن تتبع حمية غذائية أو نظاماً لإنقاص الوزن أو زيادته أو لا، ولها أن تقرر فيما لو رغبت في ارتداء ثياب مغرية ومثيرة أم لا.

إن الذي يميزنا، نحن كاتبات هذا الفصل، هو رغبتنا في الشعور بعدوانية أقل تجاه أجسامنا، وفي توسيع آفاقنا كي لا نقع فريسة أسطورة الجمال "المثالي"، وأن نكون مدركات للتأثيرات الخارجية التي تُمارس علينا وأن نتحمل مسؤولية ذواتنا وأجسامنا، وبالتالي مسؤولية اختياراتنا.

فكري: ما الذي سيتغير في حياتك إذا نجحت في تغيير جسمك ومنظره الخارجي بحيث تكونين أكثر تقبلاً له؟ ما الذي نحصل عليه لو كنا أكثر

جاذبية؟ أيساعدنا هذا في بناء صداقات أكثر؟ أم يزيدنا ثقةً في أنفسنا؟ هل تزيد هذه الجاذبية من فرص حصولنا على عمل أكثر جودةً وربحاً؟ كيف يمكننا أن نتصالح مع أجسامنا وأن نكون أكثر تألفاً معها.. كيف تساعد النساء الأخريات على الوصول لهذا الشعور، رغم كل محاولات المجتمع لمحاصرتنا في دائرة الانشغال بكل ما يتعلق بمظهرنا الخارجي وإهمال طاقاتنا الداخلية.

لو استطعنا استغلال كل هذه الموارد والطاقات المبذولة لتحسين مظهرنا الخارجي والوصول "للجمال المثالي"، في أمور أخرى ذات جدوى وفعالية أكبر لتمكّننا من الحصول على نتائج وإنجازات عظيمة . غالباً ما نكون راضيات عن أجسامنا، في مرحلة الطفولة، أو غافلات عنها كأجسام أنثوية ناضجة، وكلما كبرنا أكثر واقتربنا من جيل المراهقة، وما بعدها، شعرنا براحة أقل داخل أجسادنا، وقليلات هن اللواتي يشعرن بالراحة والتكيف.

"جسمي هو بيتي، قبل كل شيء المكان الأكثر أماناً وثقةً لي؛ هذا هو المكان الذي بإمكانني أن آخذ منه ثقةً أكبر؛ هذا هو الذي يحميني أمام العالم، لذلك أشعر براحة مع جسمي... دائماً كان كذلك، وغير واضح لي كيف حدث هذا لكن دائماً كان..."

"كل الجسم مهمّ ... كلّه بكَمَلٍ بعض... إن كان الشعر، المكيح، الوجه.. كلّه مهمّ"

نحن النساء، نعتبر الحياة كأنها مشاركة دائمة في مسابقة للجمال، وكثيراً ما نحكم على أنفسنا بصورة قاسية، ونقارن أنفسنا مع العارضات النحيفات اللواتي يظهرن في الإعلانات أو نستند إلى تخيلنا المثالي للمرأة الكاملة.

منذ ولادتنا ونحن مُصنَّفاتٌ على ميزان الجمال، كطفلاتٍ أو فتياتٍ أو شبّاتٍ أو نساء، باعتبارنا جميلاتٍ أو بشعات. ولم نُسأل يوماً ما إذا كنا نرغب في الانضمام لهذه المقاييس التي تحاسبنا وتتعامل معنا حسب مظهرنا الخارجي، وليس حسب أعمالنا وإنجازاتها؛ حسب صفاتنا السطحية الخارجية، وليس حسب عقولنا.

هكذا يصبح الجمال من الاحتياجات الأساسية، إن لم يكن الحاجة الأساسية، لدى الفتيات والنساء، حيث أن إحساسنا تجاه أجسامنا يؤثر على هدوئنا النفسي، وبذلك فإن أهمية الشكل الخارجي منغرسه في أعماق تفكيرنا اللاواعي وتكوين نظرتنا لأنفسنا.

"المهم أطلع على المرآة) ويعجني شو لابسة قبل ما أطلع من البيت، بجب ألبس وأتربط وأرتب حالي... المكياج إشي مهم بالنسبة إلي... مكياج خفيف مش مع الألوان الفاقعة."

كيف تتكون صورة الجسد "Body image" وما هي هذه الصورة؟

مَن أنا - وكيف أبدو؟

هل نستطيع تجاوز ثنائية الشكل والمضمون لنصل إلى بلورة كيان منسجم ومعبر عن محتوى متين ومُبدع وفاعل، به يكتمل وجودنا الإنساني، بدلاً من تغليب التجلي الأنثوي واعتبارات المظهر والانحباس في سؤال الجسد وتبعاته؟؟.

يتكوّن التصوّر الذاتي لدينا من سلسلة كبيرة من الصور والأشكال التي ننظر من خلالها إلى أنفسنا ونفكر في ذواتنا وفي قيمتنا كبشر في مجالات مختلفة من الحياة من بينها: تصوّر ذواتنا كعاملات، تلميذات، نساء مفكرات، أمّهات، بنات وصديقات؛ وكذلك تصوّر أجسامنا.

نقصد من مصطلح "تصوّر الجسد" صورة جسدنا كما هي راسخة في أذهاننا؛ وقد تكوّن هذا التصوّر عبر مراحل مختلفة وبشكل تدريجي، إذ من خلاله تجمعت لدينا أحاسيس وانطباعات ومواقف متعلقة برؤيتنا لأجسامنا بتأثير من رسائل البيئة المحيطة بنا الموجهة إلينا بشكل مباشر، وفي الغالب بشكل غير مباشر.

يتطور تصوّرنا الذاتي للجسم بصورة تدريجية من خلال التجارب الشخصية والاجتماعية مثل: العلاقة مع الأهل، النشاطات والفعاليات



الجسدية التي نقوم بها، مراقبتنا من قبل أشخاص آخرين، نظرة الآخرين لأجسامنا وتصور الجسم المقبول في جميع مجالات ثقافتنا المادية والمعنوية على حد سواء.

ترى النساء، بشكل خاص، ولأسباب تتعلق بثقافة المجتمع ومسارات التهيئة الاجتماعية فيه، أن هناك علاقة قوية بين تصور أجسامهن الفيزيائي وبين تصورهن الشخصي لذواتهن. لذلك نرى الكثيرات ممن يقمن بقياس أجسامهن من خلال المرأة ويقدرن شخصيتهن حسب مقاييس مادية مثل: الوزن، طول الأنف وشكل الوجه أو لون البشرة.

"مهم لي أن أكون امرأة جميلة... عندما تكونين امرأة جميلة أنت قوية ويتوفر لك كل شيء؛ أنت تحافظين على نفسك... أن تكوني لابسة بصورة جميلة يعطيك شعوراً جيداً... ليس لأن يراني الآخرون أكثر جمالاً... بل من أجل أن تحافظي على نفسك أكثر وأيضاً لتنجحي في كل شيء... هنالك أشخاص يتوفر لهم كل شيء ولا يعرفون كيف يحافظون على الجسم أو على الروح... أنت في حاجة إلى الاهتمام بنفسك لتكوني جميلة..."

"أنا أحب بجسمي: عيوني، شعري، ثمّي، منخاري، صدري.. بحسب كل هاي الأشياء بتميزني كإمرأة وأنثوية.. بحسب إنه الصدر كثير أنثوي للفتاة وبيميزني"

تعطي معظم المفاهيم الثقافية الجمال مكانة كبيرة وتدرجه كقيمة عليا، على الأخص حين يتعلق الأمر بهوية الفرد الجنسية، ذكراً كان أم أنثى. حين يكون الفرد امرأة، يُنسب الجمال لها كصفة أساسية وكهوية "نسائية" إيجابية مثل الرشاقة، الطول، النعومة - نعومة الجلد و "النعاشة" وما شابه من تحديدات ذكورية مثل: "خذها شقرا ولو مجنونه"، بينما تُسبغ على الشبان والرجال صفات وتشبيهات مختلفة ومتنوعة تتعلق بالرجولة مثل قوي، ضخم وشجاع مثل "شمشون الجبار" وما شابه من تحديدات ذكورية مثل: "الزلمة ما بعيبه إلا جيته".

"أنا أعتقد أنني شعرت في الأساس بعدم وجودي في مكاني المناسب، لكوني كبيرة أكثر من اللازم وأيضاً لأن منظري الخارجي غير لائق..."

ولا ألبس بصورة مناسبة... هنالك شيء جميل في الفتيات الصغيرات مثل العُشية التي تمتلئ بالجمال؛ أنا كنت دائماً أشعر أنني كبيرة أكثر من اللازم وغير موجودة في المكان المناسب... وأيضاً الكلمة هذه "غير جميلة"، لأن نمو الجسم كان بشكل مبكر، لذا كنت أسير وظهري منحني..."

تتلقى كل واحدة منا هذه الرسائل الاجتماعية في الحياة اليومية، وتتعلق دلالات هذه الرسائل بأهمية المظهر الخارجي الكامل، والتي تكون مرفقة أحياناً بملاحظات أو إهانات مزعجة في الشارع، في مكان العمل في البيت أو في المدرسة، وهي ملاحظات تتعلق ببُنية وشكل الجسم عامّة أو تفصيلاً مثل: شكل الأنف، الصدر، الرُّجلين والمؤخرة. أحياناً، نتعامل مع هذه الملاحظات على أنها جارحة ومهينة وننظر إليها، أحياناً أخرى، كمديح؛ وقد تصل هذه الملاحظات، في مرّات كثيرة، درجة الاعتداءات والإساءات الجسدية مثل التحرش الجنسي، المضايقة والاعتداء الجنسي الذي يصل لدرجة محاولة الاغتصاب. الكثيرات منا تعرّضن لهذه التجربة بأشكال مختلفة خلال مراحل حياتهن.

تتأثر نظرُتنا لأجسامنا، في الكثير من الأحيان، بتجاربنا الحياتية وعلاقاتنا داخل النظم الاجتماعية. كثير من النساء يشعرن بعدم الثقة بأجسامهن، ممّا يؤدي في بعض الأحيان لإلحاق الضرر بها (بأجسامهن) كنتيجة مباشرة لمساس نفسي، جسدي، أو جنسي مرزّن به. هنالك ردود فعل أخرى لهذا المساس، عدا فقدان الثقة بالجسم، مثل التعامل مع الجسد كشيء يصبو للكمال، والاعتقاد بأن الجسم الكامل يجعلنا أكثر أماناً وحماية من الاضطهاد أو التحرش ويساعدنا في أن نكون سعيدات، ناجحاتٍ ومحبوباتٍ أكثر.

إن الضرر الذي يلحق بنا قد يوصلنا حدّ الشعور "بالغربة" عن أجسامنا، حيث يمكننا أن نعبر عن ذلك الاغتراب من خلال النُبذ، السُمنة، النحافة الزائدة، السموم، الكحول أو الاستخدام المُبالغ فيه للجنس.

في هذا الفصل نحاول وضع نقاطٍ للتفكير، لطرح الأسئلة، والتأمل في موضوع التصوّر الذاتي لجسم المرأة وتأثيراته الاجتماعية على شكل الجسم وعلى حياتنا اليومية.

نحن لا نحاول تقديم إجابات جاهزة، أو أن نأتي بالحلول؛ وللأسف نقول أننا، نحن أيضًا لا نعيش مع شكلنا الخارجي بالقبول أو المحبة؛ لقد وضعنا، من خلال عملنا على هذا الفصل، عدة نقاط للتفكير، وأخذنا عدة خطوات للتقدم نحو وضع تصوّر ذاتي أكثر إيجابية.

هنالك عدة أمور تجعلنا مختلفات عن بعضنا البعض مثل شكلنا الخارجي، كياننا، صفاتنا، طموحاتنا، خلفيتنا ومكانتنا الاقتصادية، حضورنا؛ لكن هنالك أمر واحد مشترك بيننا جميعًا كنساء: كوننا نشعر دائمًا أن أجسامنا غير مقبولة وشكلنا غير كامل وليس كما نرغب. إنه لمن الغريب والمفاجئ أن نرى امرأة تحب شكلها وكيانها ككل.

"أنا أشعر بصورة جيدة مع جسми؛ هذا مهم عندما تصفين إلى جسّمك... بشكل عام أنا أصغي لجسمي من إظفري الصغير حتى حاجبي...."

### "الرجيم (الحمية الغذائية) عند النساء العربيات"

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

**لدينا** في المنطقة، في المثلث، ظاهرة جديدة وهي "مجموعات الحمية"، والتي هي عبارة عن مجموعة نساء يلتقين مرةً في الأسبوع مع أخصائية التغذية التي ترتب لهن نظام أكل وتنصحهن بممارسة الرياضة، والحفاظ على طريقة حياة خاصة أكثر صحية. وفي كل مرة يتم اللقاء الجماعي مع الأخصائية، يتم فحص الأوزان وفحص مدى الالتزام بالنظام، وتقوم الأخصائية بمكافأة الملتزمات، الأمر الذي يشجّعنا على الاستمرار.

بالنسبة لموضوع الرياضة، أعتقد أن هذا النظام يحفز النساء ويشجعهن على الخروج للمشي. في البداية كان موضوع مشي النساء في الشوارع ظاهرة غريبة. لكن، اليوم الكل يمشي وأصبح أمرًا عاديًا وطبيعيًا؛ فممارسة رياضة المشي والاهتمام بالوزن في

الصيف أصبح معروفاً لدى الجميع، حتى إنه يمكن ملاحظة انتشار الظاهرة لدى الفتيات الصغيرات اللاتي أصبحن ينتبهن للظاهرة ويراقبن أجسامهن ويمارسن الرياضة تجنّباً للسمنة المستقبلية.

ما يميّز هذا النظام، وكلّ نظام ناجح، أنه يجعلنا نأكل من جميع مركبات الغذاء المختلفة طوال النهار وعندها لن نشعر بالجوع والحاجة للأكل؛ أي أن الشعور بالشبع يلازماً كل الوقت، وهذا جيد لأننا لا نحس بالحرمان أو بالاختلاف عن الجميع فنكمل المشوار.

لكن الملاحظ عندنا في المنطقة، في المثلث، وكذلك في مناطق أخرى، أن نظام الأكل المتبع في الصيف لا يصبح "طريقة حياة" ثابتة، لأن الكثير من النساء يوقفن اتباعه في الشتاء ويرجعن للطريقة السابقة. فالشتاء بالنسبة لهنّ هو فصل البرد حيث يحتجّن لطاقته أكثر، أي لكميات أكل أكبر. ثمّ أن الشتاء هو فترة الجلوس في البيت، دون وجود مناسبات كثيرة، أو الحاجة لشراء ملابس مكشوفة أو ضيقة وهناك "الجاكيت" الذي يغطي كل شيء.

أعتقد أنه من المفروض أن نتبع هذا النظام كمنهج حياة صحية، لأن الهدف ليس فقط الجسم النحيف في الصيف، بل إنه من الضروري المحافظة عليه خلال كل الوقت، من أجل تجنب الأمراض والوعكة الصحية.

"شريك حياتي المستقبلي اقتنع إنه الجمال هو البنت المقسّمة والحلوة... مش مهم الشقار... روعي ع (المول) كل المقاسات صغيرة... المذيعين والمذيعات كمان، فيه وعي إنه الشيء أكثر صحي وإنه النصيحة مش صحية... عشان نبيّن أحلى لازم نكون أضعف، كمان الشباب بفضّلوا شريكة حياة ضعيفة"

"المقبول بالمجتمع، إنو لما تتجوز وتخلّف، شرعي إنها تكون دبةً وناصحة... أما اليهودية يكون عندها أولاد وضعيفة... في مجتمعنا بتقبّلوا إنها ناصحة... بحسّ إنه هاي الآراء بدأت تتغير عند الجيل الصغير وواعي لإلها... في انفتاح بمجتمعنا العربي في هذا الموضوع."

## اشترى الأمل...

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

من قال أننا لا نملك شراء الأمل...

أذكر جيداً ما كانت تردُّه جدتي وما اختبرته في مدرسة الحياة لاحقاً: "لا يشعر بنعمة الشيء إلا فاقده يا ستي" ..

قصّتي مع جسيمي ابتدأت مع عمر 17 سنة، حيث بدأ يزداد وزني، وبشكل تدريجي بمنحني تصاعدي، إلى أن وصل لدرجة سمّنة مفرطة، بحسب وصف الأطباء لحالتي. حاولت شتى الأنواع من الحمية الغذائية والرياضة، كان الأمل يراودني كل مرة بأن تكون هذه الزيارة أو تلك الحمية أو ذلك النادي بمثابة "قشة نجاتي".

لم أكن في حالة تصالح مع جسدي قطّ. كنت أرى نفسي كما أريد، وليس كما هو الحال، لذا لا تستغرب إذا زرت بيتي حينها ولم تجد امرأة فيه. نعم، لم أرد الاعتراف بأن هذه الأخرى في المرأة هي أنا. وكنت أجيد التبرير والمكابرة لدرجة إقناع من هم حولي بأن سُمّنتي المفرطة لم تكن تسبب لي الحرج، ولكن ما كان في داخلي كان أشدّ ألماً وقهراً. كم كنت أرغب في أن ينعّمني شابٌّ بالفتاة الجميلة، لا أن يقتصر وصفه بالإشارة لجمال وجهي، رأيت نفسي مكوّنة من وجهٍ وجسد، قطعان منفصلتان...

كم كنت أشعر بالحرج عندما أذهب للتبضع مع صديقاتي لمتاجر الثياب العادية (غير المخصصة للسّمينات). وحتى في متاجر الأحجام الكبيرة، كنت أضطر لشراء ملابس لا تناسب سني بل حجمي. كنت أضجر عندما أستقل الحافلة، لأنني أشعر بأني أخذ حيزاً أكبر من المقرّر، وكذا الطائرة.

هنأت نفسي على عدم المبالاة، وتصالحت مع الأخرى التي في داخلي.. سارت حياتي على نحوٍ مُرضٍ إلى أن التقيتُ بصديقةٍ قالت

لي أنها فقدت 60 كيلو غراماً من وزنها. لم أصدّقها إلى أن رأيت صورها.. أخبرتني عن عملية جراحية أُجريت لها "لتدبيس المعدة"، وكم تغيّرت نفسيّتها ووضعها وعلاقتها مع المجتمع ومع نفسها بعد أن فقدت وزنها.. كأنها تنطق بما في داخلي.. سرّعتْ خُطاي إلى المنزل وتوجّهتُ مباشرة نحو الكمبيوتر.. بدأت البحث والتنقيب عبر صفحات الإنترنت، قرأت عن عدة أنواع عمليات لتنقيص الوزن، وعن قصص حقيقية لأشخاص فقدوا من وزنهم وكيف تغيّرت حياتهم نحو الأفضل إجمالاً. كنت أشعر بأحاسيسهم بين السطور، وكنت أغبطهم.

عاماً كاملاً وأنا أقرأ وأبحث وأستقصي عن الموضوع.. كنت على وشك الذهاب إلى الأردن وإجراء العملية هناك، لولا تدخل يد عليها يدُ الله أو القدر، حينما أخبرني صديقٌ عن إمكانية إجراء هذه العملية في البلد عندنا وعند طبيب متخصص في هذا النوع من العمليات.

أذكر تلك الأيام.. كنت في حالة من التوتر والترقب، كنت أبحث عن الأمل الذي اكتشفت أنني أفتقده من سنين. هاتفْتُ الطبيب لعدة مرات .. تشاجرنا أحياناً، وتناقشنا أحياناً أخرى؛ كلٌّ منا كانت له وجهة نظر خاصة، يريد إقناع الآخر بها. هو، كطبيب ينصح بالأفضل، وأنا كإنسانة مُحطمة أبحث عن الأمل. حين رنُّ هاتفي كان صوتُ الطبيب. سألتني: هل أنتِ معنيّة بالعملية؟ أجبتُ على الفور "نعم، نلتقي غداً" وأغلقتُ سماعة الهاتف. ببساطة جهّزتُ حقيبتي، وانطلقتُ في الصباح وحدي نحو المجهول. ما أدركته في حينها أنني أحمل حقيبة، متوجّهة صوب المستشفى وفي رأسي رزمة من الأسئلة. لم أنشأ أن أخبر سوى أربعة أصدقاء بالموضوع .. حتى عائلتي لا تعلم بالموضوع حتى الآن. وصلت... اجتزتُ الترتيبات الإدارية في المستشفى والفحوص اللازمة بشكل سلس ولطيف. شعرت بالاطمئنان وأنا أتحدث مع الطبيب الجراح، عمره لا يتجاوز الـ 35 عاماً وهو كله ثقة بنفسه وبني.

تقرّر موعدُ العملية في نفس اليوم عصراً، بعدما اتفقنا على إجراء عملية "تحزيم المعدة".. لم أفكر في شيء إلا أنني سأتغير نحو

الأفضل. لم أفكر قطّ في أيّ آثار جانبية للعملية، أو حتى في الوفاة أثناءها.. أريد الأمل أكثر من أي وقت.

"إضحى.. الحمد لله على السلامة". هذا أول صوت سمعته بعد أن صحوت... أنصتُ جيداً لصوتي الداخلي: هل فقدتُ وزناً؟ هل أنا أنا، أم أنني خرجت من العملية شخصاً آخر؟؟؟

كان الشعور جميلاً.. سأذكره ما حييت. في تلك اللحظة بدأت أحب جسدي. شعرت بالقوة والفخر لما قمت به. نسمةٌ ريح أزاحت أكواماً من الغبار تلبّدت لسنوات من مكان ما في داخلي؛ كلُّ ما شعرتُ به حينها أنني على الطريق نحو الجديد. سأبدأ التغيّر نحو الأفضل الذي أحلم به وأتمناه. سأبذل جهدي لأكون كما أريد.

أكتب اليوم بعد مضيّ ثلاثة شهور على إجراء العملية. كلُّ يوم أشعر بأني إنسانة جديدة. كم أحبّ جسدي وسأحبه أكثر كلما اقتربت من الهدف. المظهر كما الصحة أيضاً. هذا ما أريده: أن أحيأ وأنا راضية عن نفسي وأتمتع بصحة جيدة، نفسياً وجسدياً. أتجددُ كلُّ يوم وأشعر بالرضا يوماً بعد يوم.. آه، لو أستطيع وصف شعوري عندما يقول لي أحدهم أنني فقدتُ وزناً. كم أشعر بالفخر وأنا أمام مرآتي الجديدة أتفحص تفاصيل جسدي الجديد- القديم. كم هو شعورٌ رائع وأنا أجرب الثياب القديمة التي "رَكَنْتُها" على رف الخزانة شهوراً وسنين على أمل أن أتمكن من ارتدائها يوماً ما.

لو تعلمون كيف شعرت وأنا أشتري ثياباً جديدة. كنت أقفز من الفرح كلما اشتريت قطعة ثياب جديدة بمقاس أصغر. أعلم أن المشوار طويلٌ أمامي، يكاد يمتدّ للصيف المقبل؛ لكن، هل فكرت ما هو شعورك وأنت تسيرين نحو هدف أردته وحلمت به، لا بل وكنت تشعرين به؟.

كم هو جميلُ الشعور بالرضا والفرح. ما ينقصنا هو الحلم والأمل والهدف.. وتوحيج ذلك بقرار مناسب وصائب.. لحظة ما تجدين صالتك فاعلمي أنك إنسانة سعيدة وراضية.

لذا أهمسُ في أذنك اشترى الأمل، فأنا اشتريته من قبلك. أنا أنجزتُ

هدفا لذاتي، لنفسي... كم نحتاج للاهتمام بأنفسنا في حياتنا ذات الإيقاع السريع.

"لما أنصح نفسي بتتعب؛ غير مرتاحة من نفسي... مش حلوة.. بالمقابل، لما أضعف شوي بحس أحسن... بعطيني ثقة أكثر بحالي".

### الأنف... نقطة ضعف

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

**منذ** طفولتي وأنا أشعر بأني قوية وجريئة ولا "أعمل حساب لأحد". ولكن عند دخولي فترة المراهقة- مرحلة المواجهة الصعبة مع معالم جسمي، بدأت أكتشف كل التغييرات الحاصلة عليه وأخذت أحاول "تحسين" ما أستطيع من ملامحي لأتقبل نفسي أمام المرأة وأمام العالم المحيط بي.

في هذه المرحلة، تعيش الفتيات كمجموعات صغيرة، وتتصف كل مجموعة بصفات وعادات أخرى تميزها عن غيرها؛ ولكن، يبقى هناك عامل رئيسي يجمع كل بنات هذا الجيل ويضعهن في نفس القالب، ألا وهو "عامل الاهتمام بالمظهر الخارجي".

في جيل المراهقة، أصبح هناك ما يثير قلقي ويجعلني أراجع حساباتي كل يوم. كان موضوع شكلي ومظهري الخارجي هو "شغلي الشاغل"، ففي البيت- كنت أقف ساعات طويلة لاختيار ملابس وتسريح شعري وأنظر إلى نفسي ألف مرة حتى أتمكن من الخروج من البيت؛ مع صديقاتي- كنت أتحدث عن الموضة والتسريحات والرجيم والبشرة والجماليات؛ في الشارع- كنت أسمع التعليقات المرتبطة بالمظهر الخارجي.. في التلفزيون وفي الراديو وفي كل مكان يتحدثون عن الجمال، فتأكدت أن هذا الموضوع هو "المقياس" الذي يحدد نجاح وسعادة البشر.



من أجل أن أكون سعيدة وناجحة، كان عليّ أن أملك هذا المقياس، لكنّ المشكلة هي أن بُنية الجسم ومميزاته هي صفات وراثية تُولد معنا ولا نملك السيطرة عليها.

بدأت أكرس وقتي وطاقاتي وأبذّر مصروفي سعياً وراء الجمال وتحقيق السعادة. إلا أنني لم أنل ما أريد؛ فكل الإمكانيات المتوفرة لم تحقق حلمي، حيث أن الله رزقني بأنف طويل ورثته عن أبي، الأمر الذي حدّ من تطلّعاتي في الحصول على الجمال الذي أسعى إليه.

اكتشفت هذا "العيب" في جيل المراهقة وكنت أعاني من وجوده وأتمنى أن يختفي لأكون "مثل الجميع". أصبح أنفي نقطة ضعفي؛ فقد كنت أتحدث عن كل شيء إلا عنه، وبقي هذا الضعف يرافقتني حتى أخذ يُتعبني ويقيّدني أكثر فأكثر. وفي إحدى السنوات، وبعد إنهاء تعليمي الجامعي وإطلاعي على أمور جديدة وأناس جد، "اكتشفت" وجود إمكانية لتخفيف معاناتي القديمة وتضميد جرح قد أرهقني. لقد تعرفت على فتيات عانين نفس مشكلتي واليوم توقّفت معاناتهن لأنهن أجرّين عمليات تجميل وغيرنَ منظر الأنف القديم.

"عملية تجميل" .. كانت كلمةٌ تثيرُ خوفًا وغبًبَ الجميع. إذ كيف يمكننا الاعتراض على خلق الله وتغييره؟! فهذا كفرٌ لا يرضى به أحد. هذه هي الإجابات أو التعليقات على تدمري الدائم من شكل أنفي ولم أسمع يوماً أي جواب أو تعليق يمكنه أن يشجّعني على تقبُّل نفسي بما هي عليه. بسبب كل الإجابات الهزيلة، والمستسلمة، قررتُ خرق كل مألوف وتحقيق حلم راودني منذ الصغر بإجراء عملية تصغير أنفي؛ ولكن، هذه المرة لم يكن هدفي الحصول فقط على أنف صغير، إنما كان تحدياً لكل العادات المترمّنة والتربية التي لا تزرع فينا حبّ الذات وتقبُّلها، وإنما تنمّي فينا النفس التابعة للغير، المُهمّمة بما يدور حولها وليس بما يدور داخلها، فنكبر ونحن نكره أنفسنا.

أجرت المقابلة: رباب قربي\*

\* خريجة لقب ثاني، علم الاجتماع التربوي، مركزة مشاريع وميسرة مجموعات.

"أنا ولا مرّة رح أعمل عملية تجميل لأنّي راضية عن حالي... بس ممكن يحل مشكلة لكثير ناس... بس إذا عاطل المنخار أو الفم، ممكن ينعمل عملية تجميل... ومن جهة ثانية أنا ضد المبالغة... بحبّ يكون الواحد على طبيعته. إذا منخاري بغيرو وبجسّ أحسن "فليش" ما أعمل عملية."

"بصراحة كان تفكيري أعمل "ليزر" بسّ الموضوع بخوّفي بسبب الأعراض الجانبية مع إني بعمل "فلاش" لبطني ومتردّدة في الموضوع."

"عُملت عملية تصغير معدة.. كنت خائفة وفحصت كثير لحد ما قرّرت أعملها.. اليوم أنا راضية عن الوضع الموجود، بسّ الشيء بحتمّ عليّ أتعودّ على صورة جديدة لنفسني، اللي مرّات كثيرة بحتار إذا كانت إني أو لحد ثاني..بس الشيء أعطاني شعور جميل."

## لون الشعر

**ما** هو لون الشعر المفضّل لديك؟ هل هو الأنشقر؟ الأسود؟ البنيّ؟ هل كنت ترغيبين في أن يكون شعرك أسود أملس؟ هل تكرهين الشعر البنيّ المجعد؟ هل تذهبين للصالون لصبغ شعرك؟ هل تصبغينه بالأصفر لتصبحي شقراء؟ هل تفضّلين الشعر الطويل الأسود؟ أم تحبين الشعر القصير الأحمر؟ كم علبة "صبغة" تستهلكين شهرياً لصبغ شعرك؟ هل تحلمين بشعر ذهبي؟ هل تستعملين الحنّة للابتعاد عن الصبغات الكيماوية؟ هل يضايقك لون الشيب في رأسك؟ هل وهل وهل وهل؟

كثيرة هي الأسئلة التي تشغّل بالنا نحن النساء، وغالبها يتمركز حول موضوع المظهر الخارجي. فالشعر هو أحد العوامل المركبة لهذا المظهر، ولذا نهتم به كثيراً ونحاول إظهاره في أحلى صورة.

تختلف أنواع الشعر: فهناك الشعر الناعم والمجعد والمموج، كما تتنوع ألوانه: فهناك الشعر الأسود والأحمر والأصفر والبنيّ والكثير من الألوان المبتكرة في الصالونات كجزء من الموضة والصّيحات

السنوية المُتَّبعة في العالم؛ وتتجدد قصّاته كذلك: فهناك القصير والمتدرّج والطويل...

في النهاية، كلُّ واحدةٍ مِنّا تختار ما يلائمها حسب ذوقها ورغبتها وما يُظهرها بالصورة المرغوبة أو ما يتلاءم مع توقّعات المجتمع ونظرته إليها. نصيحتنا لكل امرأةٍ، أن تختار ما يتناسب مع شخصيتها ورغبتها الشخصية ولا تسمح للتقليد وللموضة أن يُدخلاها دائرة الحيرة والتعب وفقدان القرار الشخصي، أو فقدان القناعات الذاتية.

"كُنْتُ فترةً أصبغ شعري، أروح عالصالون وأدفع مبالغ كل شهر.. بسّ اليوم قرّرت إنه خلص.. الصبغة مش صحّية وكمان مكلفة. أنا بستعمل الحنّة لأنها حلوة وصحيّة وأرخص. أنا ما بدّي أشتغل كل الشهر عشان أروح أدفع المصارى للصالون، الأمر مش منطقي."

## الشعر الأشقر

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

**بداية** الأمر كانت حينما أدركتُ أن شخصيّتي ووجودي يكمنان في شعري؛ أي أن شعري هو الشيء المعبر الموجود في جسمي ليدل على نفسيّتي أو على شخصيّتي، إن كانت جميلة أم لا؛ فدائمًا كنت أهتم بترتيب شعري لأحسّ الكمال في شخصيّتي. كان اللون الأصفر من بين أحلامي التي استعجلتُ البلوغ كي أكون قادرة على إضافته للون شعري. بما أن بشرتي سمراء ولون شعري أسود، فقد كنت أحسّ أن وجهي ينقصه نورًا ما.

عندما كنت أشاهد التلفاز لأرى ممثلاتٍ أو شخصياتٍ تملك نفس لون بشرتي، وقد أضافت اللون الأصفر لشعرها، كنت ألحظ أن هذا اللون زادها جمالًا وإشراقًا.

عندما قرّرتُ إضافة الأصفر وحن موعِد التنفيذ، كان قلبي يخفق لشدة التأثر بما أنا مُقدِّمةٌ عليه، كما أنني بدأت أفكر كيف سيتغير شكلي، وماذا ستكون تعليقات الآخرين وانتقاداتهم. لكن، أكثر ما أثار فيّ هو قوة الإصرار في داخلي على فعل ذلك.

أضفتُ اللون ونظرت في المرأة لأرى ما حلّ بشكلي فوجدت أنني ازددتُ جمالاً.

عند عودتي للمنزل، سمعت تعليقات كثيرة حول شعري، منها ايجابية وأخرى سلبية، لكنني كنت قد أغلقت أذنيّ لأسمع فرحة قلبي لأنني حققت ما أردت وأضفت اللون الأشقر لشعري.

"أنا ما بصيغ شعري مع إنه كثير بنات بصبغوا... بحبّ حالي كيف أنا.. بحس الجمال أكثر لما يكون جمال طبيعي".

"وأنا صغيرة كُنْتُ أحلم دائماً يكون عندي شعر أشقر وعيون خضرة.. كنت أفكر إنه الجمال موجود بهاي الشغلتين. بس كبرت وشفيت كثير أشياء بالدنيا غيرت نظرتي عن الموضوع.. أنا بحب أشوف صبيّة مع شعر أسود مثل الليل.. عنجدّ بحنّ".

### "حلساء ملساء"

"اللعنة، هنالك شعر على أصابع يدي.. صاحبتني أزلت الشعر بواسطة الليزر من كل جسمها، وأنا عندي شعر في كل مكان.. الأمر الذي يزعجني كثيراً."

هناك فتيات يُزَعْنَ الشعر بواسطة السكّر، وأخريات يُزَلْنَهُ بواسطة شفرة الحلاقة؛ فتيات ينظفن الحواجب بأنفسهن، وأخريات يذهبن إلى صالون التجميل أو إلى أخصائية بشرة. بعض الفتيات يُزَلْنَ الشعر بالخيوط من على الوجه، وأخريات لا يُزَلْنَ الشعر بتاتاً. كذلك علينا إزالة شعر الإبطين، وخاصة في الصيف. هكذا، كلنا مشغولات بشعر أجسامنا وطرق التخلص منه.

يُعتَبَرُ شعرُ الجسم موضوعاً قائماً بذاته؛ كثيرات هُنَّ النساء اللواتي

يربطن بين الشعر على الجسم وقضية النظافة، فلماذا نواظب دائماً على إزالة الشعر عن أجسامنا؟ لماذا نحن مستعدّات لتحمّل المعاناة والألم الناتجين عن إزالة الشعر بواسطة مستحضرات مختلفة بشكل مؤقّت أو دائم؟

"أنا حسب رأيي، لازم نقيم الشعر من كل الأماكن في الجسم... هيك رائحة عرق أقل... وحسب الدين لازم نقيم الشعر حتى بالمناطق الحساسة... لأننا هذا وسخ... وأنظف لفترة العادة الشهرية... وأقل وسخ... وأكثر نظافة."

تعتقد نساء كثيرات أن الشعر على الجسم يُعتبر "قدارة" أو "عدم قدارة"، وإذا لم نزل الشعر من على أجسامنا نعرق أكثر، وتكون رائحة العرق في هذه الحالة أشدّ وأصعب.

غالبًا ما تميل النساء، (أو الرجال) إلى ربط وجود الشعر على الجسم بالرجولة أو بالجسم الرجولي.

تشمل مواصفات الرجولة أيضًا الشعر على وجه الرُّجل. فعلى سبيل المثال، يُمنح رجلٌ بلحيةٍ غير "محلوقة" شهادة "رجولي"، بينما تُشبه امرأةٌ بالرجال لو كان لديها شعرٌ على جسدها (شعوره) وتُعطى لها صفاتٌ "رجوليّة" بالمعنى السلبي.

كنساءٍ عربيّات، يشغلنا وجود الشعر في مناطق مختلفة من الجسم ومدى كثافة الشعر ولونه، لكوننا نتعامل مع وجوده كزوائد غير مُستحبة اجتماعيًا وعلينا التخلص منها لنكون "جميلات".

"أول مرة قمت شعر أيديّ قبل سنة... لونهنّ أشقر، وإذا كنت لابسة بنطلون أو تنوره ما بيينو... بيكون الإنشي أسهلّ ومغطّى ومش مجبورة أقيم شعر أيديّ أو رجليّ، بس بحب إنه الوحدة تكون نظيفة... أكون نظيفة كل الوقت شعور ثاني"

إضافةً إلى أنّ غالبية الفتيات يُزلن الشعر من المناطق الحساسة في الجسم قبل الإقبال على الزواج، فإن إزالة الشعر من هذه المنطقة عند النساء البالغات يُعطيهنّ شكلًا يشبه شكل الفتيات الصغيرات أو الطفلات.

"أنا مقبلة على الزواج؛ لذلك فموضوع شعر جسيمي يشغلني كثيراً... حالياً، عليّ أن "أرَبِّي" كلَّ شعر جسيمي كي أزيله بطريقة "السُّكْر" قبل الزواج بأيام... أعلم أن ذلك مؤلم كثيراً، لكن يجب أن أتحمّل كل ذلك لأبدو عروساً جميلة، نظيفة وناعمة...."

"أنا بنظف شواريبي بالخيوط.. ما بقدر أساويهن "بالعقيدة"، لأنهن قصار، وبروح كل مرة عالصالون عشان أعملهن"

"أنا اليوم صرت أفكر بموضوع الاقتصاد، وإني لازم "أركن" وأعتمد علي حالي. صرت أنظف وجهي في البيت، حتى شواريبي تعلّمت أنظفهم بالخيوط، بدل ما أظل رايحة جاي عالصالون".

### "شو يا فرفورة... شو يا بطّة!"

في حياتنا اليومية كثيراً ما نسمع، نحن النساء والفتيات، تعليقاتٍ وملاحظاتٍ ومعاكساتٍ متعلّقة بشكلنا يوجّهها من قِبَل الشباب والرجال في الشارع أو الدكان أو في الأماكن العامة. هذه التعليقات تصف الإناث بألقاب "جميلة" أو "رديئة" وتتطرق للمرأة كجسد مُكوّن من صدر وخصر ومؤخّرة لا غير.

هذه التعليقات والكلمات، الملقاة على مسامعنا، تُعبّر تحرّشاً جنسياً يُقصد به المسّ بالمرأة وكيانها، والحدّ من تحرّكاتِها لتبقى أسيرة داخل جسدها، محصورة في حيّز خاصّ (البيت). وكثيراً ما تؤثر هذه التعليقات على نفسيّتنا وعلى نظرتنا لأنفسنا وتشعرنا بالضيق "وأحياناً بالفرح".

عادةً ما تُصنّف النساء بألقاب إيجابية تمدح جمالهنّ، مثل: يا حلوة، يا قمر، يا جميل، يا شقفة. ولا ينسى الشباب وصف أعضاء الجسم بألقاب مختلفة، كثيراً ما تثير غضبنا كنساء، مثل: شو هالتفاحتين، شو هالبرنّدة، إيش جوز الرمان هذا... إلخ.

"بمّشي بالشارع بجسّ حالي مشلّحة.. كل شاب يمّر بسيارته لازم يبدّب كلمة. الشباب هون في البلد محرومين وبطلّعوا كل طاقاتهم فينا، عن جد، إشي بجنن العقل"

"لما بمشي في البلد يكون مطمئنة إنه ما حدارح يسمّيني حكي،  
لأنه الكل بيغرف الكل والشباب بيوخذوا في الحساب إنه هاي بنت  
البلد"

"الصراحة موضوع تسميع الحكي بستفزني كثير.. دايماً بيحكولي  
حاولي اتجاهلي.. بس في مرّات بقدرش أتجاهل لأنه هالشي مُنْعَب."

## "جسمي هو كياني الذي أعتزُّ به"

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

**دائماً** وأبداً، يُنظر إلى المرأة، بشكل عام، كجسد من قبل مجتمع الذكور الذي يحيط بها، بغض النظر عن الفكر الذي تحمله، ودرجات العلم التي حصلت عليها. وفي معظم الأحيان يعجز الرجال عن أن يقفوا أمام الرغبات الجسدية التي تؤدي بالرجل للتقرب من المرأة. فهذا الكيان، الذي تعتزُّ به كل امرأة، وتحاول المحافظة عليه بالشكل الذي تراه مناسباً، سواءً من حيث نوع اللباس الذي ترتدي أم من حيث الإيماء الجسدي أو الكلامي؛ وما ذكرناه لا يردُّ الرجل من أن ينظر إلى المرأة كأنثى، بالدرجة الأولى، وبناءً على هذا يتعامل معها. فكياني الذي أعتزُّ به، بل وأقدسه، أودُّ أن يكون لي وحدي ولي مطلق الحرية بالتعامل معه. لا أريد أن يكون هو البوابة التي يدخل إليّ من خلالها أيُّ رجل مهتمّ كان.

كان حلمي، وما زال، أن تكون لغة الحوار بيني وبين الرجل لغة العقل والثقافة والعلم. فأنا مخلوقةٌ مثلك، لي رغباتٌ وعندي حاجاتٌ لكني أضع كلاً منها في ميزان لأساوي بين رغباتي وحاجاتي مع خياراتي وإمكانياتي. ليست الرغبة هي مطلبي، ولا الحاجة هي غايتي؛ بل أودُّ أن أكون كياناً مستقلاً ذا عقلٍ وعلية قدر من العلم والثقافة أتساوى معك، أشاركك الحياة بكرامة وعزّة. هذا حلمٌ كل

امرأة على قدر من الثقافة والوعي؛ فما بالكُنْ بامرأة فقدت نعمة البصر، فهي دائماً وأبداً معرّضة أكثر من أي امرأة أخرى لأن يُنظر إليها كجسد، كونها لا تستطيع تمييز لغة الإيماء الجسدي وهذه فرصة للكثير من الرجال للتعامل معها كجسدٍ أو كغيبَةٍ، دونما التفكير في كونها إنسانة ذات عقل، ذات ثقافة وتنبض بالمشاعر. فهي كأيّة امرأة مُبصرة ولا تختلف عنها في عقلها وثقافتها أو في مشاعرها، ولكنها تُقابلُ ببعض الذئاب-الرجال اللذين يقفون لها بالمرصاد. ويُلاحظُ أنّ بعض النساء، فاقدات البصر، في المجتمع الشرقي هنّ أكثر عرضة للاستغلال الجسدي مما في المجتمعات الأخرى.

فالمرأة العربية هي امرأة، سواءً كانت فاقدةً لنعمة البصر أم كانت مُبصرة؛ كِلاهُنَّ معرّضة، بدرجات متفاوتة، لأن يكُنْ فريسةً لذئب يلهث. المرأة هي "المرّة" في المجتمع الشرقي، رغم الحضارة والتطور ورغم الانفتاح، الثقافة والعلم؛ ما زال المجتمع الذكوري ينظر إليها كجسد.

"الصراحة مرّة قرّرتُ أسكن مع طالبة عندها إعاقة جسدية، وللا صاحبتي بتحكي لي كيف بدك تسكني مع صبية معاقة هيك شي بوسخ البيت!! أنا كثير تضايقت منها لأنه مش لازم نفكر بهيك صورة متخلفة وجارحة. بالأخر سكنت مع هاي الطالبة وارتحت كثير معها لأنها إنسانة رائعة"

"بنت أختي انحرق وجهها؛ الكلّ أنجن.. والصراحة أنا كمان تضايقت لأنه مجتمعا ما بيرحم البنت اللي بتكون مع إعاقة أو شغلة مش عادية. في البداية كان صعب والناس ضايقونا كثير بس اليوم بنحاول نقويها برغم الشي اللي موجود عندها"

"أنا بعرف صبية متعلمة وبتشتغل، بس بسبب إعاقة برجلها ما تزوجت وما حدا أتطلع عليها"



## الحجاب

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

قل للمليحة بالخمَار الأسود ماذا فعلتِ بناسكٍ مُتعبٍ

قالها الشاعر كي يمكّن التاجر من تصريف بضاعته، لكنه لم يكن يعرف أنني بعد كل هذه السنوات سأقف عندها كثيراً وأتساءل .....

« يا ترى هل تلك المليحة التي تغنّي بجمالها الشاعرُ هي حقاً مليحة؟

« هل هي جميلةٌ أم أن الحجابَ جمّلها؟

« هل حقاً يُضفي الحجابُ جمالاً على الفتاه يدفع حتى الناسكُ للنظر إليها؟

« يا ترى لو ارتديتُ أنا الحجابَ، هل سيأتي مَنْ يمتدحني كتلك المليحة؟

« هل لباس الحجاب خيار حقيقي؟

أسئلة كثيرة دارت في بالي حول هذا الأمر ....

**كنا** نسكن على مشارف إحدى قرى القدس، وكان في القرية نمطُ لباسٍ معيّنٍ للفتيات (نحن لسنا من أهلها الأصليين، بل نقيم فيها فقط). تَرَبَّينا في عائلتنا على أن كل واحدٍ منا هو صاحبُ قرارٍ يفعل ما يحلو له ضمن حدود معيّنة. لم نكن، نحن البنات، مقيّدات بلباسٍ معيّن.. والدائِ، ورغم التعليقات الكثيرة، كانا يسمحان لنا بارتداء ما يحلو لنا من لباس.

في المدرسة، كانت المدرّسات تُعلّقن على لباسنا، أنا وأخواتي، وكذلك الطالبات. ولكن، مَنْ يهتمّ؟ فنحن جميلاتٌ، وهذه ليست مبالغة.. لدينا أجسام رشيقة، قامة طويلة، بشرة رقيقة بيضاء اللون، شعرٌ طويل ناعم، إضافة إلى جمال الوجه. لماذا يتوجّب علينا أن نخفي ما لدينا وأن يحسدنا الكلّ عليه؟

ذات يوم، حاولتُ إحدى المدرّسات، وكانت تدرّسنا الشريعة الإسلامية، من خلال الترغيب والحديث عن نساء الرسول والصحابيات، أن تقنعنا

بأهمية اللباس المُحتشم وبالحجاب. شعرتُ في تلك اللحظة أنني أحب أن أكون كتلك النسوة. كنتُ في الخامسة عشرة من عمري؛ فكرتُ كثيراً في ارتداء غطاء للرأس، على الأقل، ولكني أحتاج لميزانية كبيرة لتغيير كل ملابسِي التي لا تتناسب مع اللباس الجديد. وفي الحقيقة لا توجد إمكانية لذلك.. من الجائز، بعد مرور بعض الوقت، أن تُتاح لي هذه الإمكانية.. من يدري؟

توجَّهتُ نحو الصلاة، التي كنت في البداية أجهلها ولا أعرف كيف أصلي كما أُجبل من أن يراني أحدُ وأنا أصلي.. بحثتُ في مكتبة والدي ووجدت دليلاً مرشداً لكيفية أداء الصلاة. بعدها، بدأت تتغير توجُّهاتي في اللباس، فقد أصبحت أردي ملابس أكثر احتشاماً، وكلما فكرتُ في ارتداء الحجاب كنتُ أؤجل الأمر حتى أفعل كذا..... وتنتهي الكذا ولا أنفذ ما كنت أعزم أمري عليه. كنت مقتنعة بضرورة ارتدائه، ولكني لم أكن جريئة بما يكفي لاتخاذ هذه الخطوة، إلى أن ذهبتُ يوماً إلى السوق واشترت مجموعة من أغطية الرأس، وفي اليوم التالي فاجأت الكل بارتدائها.. الكثيرون ممن هم حولي علقوا على هذه الخطوة:

ما أقبحه عليك.. لقد أعطاكِ عمراً أكبر!

في المقابل، آخرون قالوا أنه جميل وزاد وجهي نوراً!

على العموم، ما عاد رأيي أيّ منهم يهمني؛ فقد اتخذتُ خطوتي هذه عن قناعة تامة، ولن يغيّر رأيي مثل هذا الكلام. أشعر أن حجابي ميّزني وزادني جمالاً، حتى أنني (بلا غرور) أجمل من تلك المليحة التي تغني بها الشاعر، ووجدتُ أن الكثيرات يصبحن أجمل وهنّ مردييات الحجاب.

بالرغم من أن تنفيذ هذه الخطوة أخذ مني سنوات عديدة، إلا أنني اليوم أشجع كل من لديها الاهتمام والرغبة لاتخاذ هذه الخطوة.. فلا أجمل من أن تقتنعي بأمر وتنفيذه دون التعرّض لأي ضغط. يختار لنا ديننا ما يكرّمنا به ويميّزنا عن غيرنا، ولا أدري ما سبب تأخرنا عن اتباع ما هو لصالحنا، فهذا أمر ربّاني ومن المؤكّد أن صالحنا في اتباعه. لكن علينا أن لا ننس، أن هناك أخريات لا يخترن لباس

الحجاب، لذا علينا إحترام خيار كل منّا وإحترام توجهاتنا المختلفة في الحياة، طالما لا تُسيء لنا وللآخرين، وعلينا ان نسأل انفسنا، هل لباسنا للحجاب هو خيار حقيقي وعن إقتناع أم أننا مُسيّرات؟.

"في المناسبات بلبس طقوم مرتبة: بنطلون، بلوزة، جولف وإكسسوارات... فيه شالات حلوة كثير... كثير بيخبصن بالألوان والبللايز بتكون كثير ضيقة ومفصلة، بس مرات بيكون كثير زايد عن حدّه"

"لقد لبست الجلاب لأنني مقتنعة به، وأرى نفسي من خلاله. حجابي هو ديني، لقد لبستهُ وأنا في المدرسة، عن اقتناع طبعاً، واليوم في الجامعة يعطيني قوة وثقة. أنا أؤمن بالله، وهذه إحدى الطرق للتعبير عن هذا الحب والإيمان"

"اليوم، وبعد تردّد طويل، لبستُ الحجاب. كنت خائفة كثيراً، فأنا أسكن في القدس وأعمل في مجال التمثيل والفن، الشيء الذي يُمكن أن يقيدني. كان صعباً جداً عليّ أن أقرر وأنفذ، لكنني اتخذت هذه الخطوة ولبست على رأسي. أنا مرتاحة كثيراً مع الموضوع، ولكنني أحياناً أضطر لملاءمة الحجاب للوضع الذي أتواجد فيه؛ فمرة أضع شالاً، ومرة أخرى قبعة، وهكذا"

"اليوم طلعت موضّة الدين "الموديرني" (العصري)- بنطلون، وبلايز ضيقة وأشياء مغربية لا إها أول وما إها آخر. أنا والله بحس حالي لابسة أستتر من المتديّنات عالموضّة، لأنني أنا مكشوفة بس هني لازم يكونوا غير، وهيك بنادوا الناس يطلعوا عليهم"

"بسبب الضغوط وحكي الناس والبنات في المدرسة على أمي، انا ضغطت عليها إنو تلبس حجاب عشان يبطلو يحكو علينا. لما كبرت وفهمت شو يعني ضغوط اجتماعية، ندمت على تأثيري على إمي إللي لليوم بتذكرني شو كنت أقلها".

## الفتيات وكيانهنّ

في جيل المراهقة، تطرأ على أجسامنا عدة تغييرات، فنتحول من طفلات إلى نساء ناضجات. تكتمل أجسامنا وتتغير. في المقابل، نحن نصقل صفاتنا، مواقفنا وأفكارنا كنساء ناضجات. مرحلة التغيير المستمرة الذي تتعرض له أجسامنا، وكذلك استقلاليتنا الفكرية، تتطور معنا في مسار يرافقنا خلال حياتنا بصورة طبيعية؛ هذا المسار الحياتي له خصوصية مختلفة لدى كل واحدة منا.

"المجتمع يؤثر على نظرتي لجسمي وخياراتي... بفترة البلوغ كثير كنت حساسة... أي إشي بيأثر علي... بتذكر إذا أي حدا قال لي كلمة حلوة ببسب... وبالعكس"

تجتاز كل واحدة منا مرحلة النضج بطريقة معينة وبوتيرة خاصة بها. يتغير الجسم بشكل ظاهر من سن الثامنة حتى سن السابعة عشر؛ واحدة تصبح مستديرة، الثانية تتحول إلى طويلة والأخرى يبدأ صدرها بالنضوج ويمتلئ في عمر مبكر. واحدة تشعر في جسمها بتغير في الهرمونات وأخرى لا تشعر بذلك.

معظم الفتيات يستصعبن التأقلم الشخصي مع مرحلة التغييرات الجسمانية لمظهر الجسم الخارجي ومع ردة فعل وتعامل البيئة الاجتماعية القريبة مثل البيت والأسرة الممتدة حول هذه التغييرات.

"في مرحلة تطوّر الجسم وصلت لمرحلة صعبة... ما أعجبنى هذا التغيير اللي صار بجسمي... مع أن أمي كانت تشجعني ومريّت بمرحلة صعبة كثير... حسيت حالي طفلة ما كان بدي هذا التغيير وأنا صرت صبيّة ويحكولي إني لازم أتقيّد. كنت أزعل... ولما كبر صدري حسيت جسمي مش حلو."

"وأنا في جيل المراهقة وبعد ما أجتني الدورة، كانوا يحكولي "غسالة" - يعني بلغت. كنت أنجنّ لما واحدة من النسوان تحكي قدامي هيك!!"

قد تكون مرحلة المراهقة صعبة ومليئة بالضغط عند بعض الفتيات.

خلال هذه المرحلة، تشعُر الفتيات بحساسية زائدة ويتأثرن، إلى حد كبير، من البيئة والمحيط حيث ينشأن. قد يكون هذا التأثير ضاراً ومُزبِكاً في كل ما يتعلق بالتصوُّر الذاتي لأجسامنا وكياننا، وقد يكون تأثير الفتيات، من ذات الجيل، بعضهنَّ ببعض الآخر كبيراً؛ إضافةً إلى أن الشخصيات المحبوبة، المُطلَّة علينا من التلفزيون، الأفلام، الإعلام ومن على صفحات الإنترنت، لها تأثير أكبر على الفتيات في جيل المراهقة. أضف إلى ذلك، أن الشركات التجارية المختصة في صناعة مستحضرات التجميل (لا بل وتلعب دوراً في رفع وتيرة هذا الانشغال مع غيرها من الشركات) تُدرك مدى انشغالنا الزائد بأجسامنا في هذا العمر وتجنّي من وراء ذلك الأموال الطائلة مُستغلةً في ذلك بحثنا الحثيث عن الكمال الجسماني وعن الجمال.

إن الأهمية التي يحظى بها موضوعُ الجمال، والمظهر الخارجي، في المجتمع الغربي تتركزُ أكثر في جيل المراهقة؛ وعندما نتحدث عن الإناث (فتياتٍ ونساءٍ ناضجات)، نتوهم أن الحياة ستكون كاملة بفضل قوّة الجمال. لكن نموذج الجمال المرغوب فيه، ليس طبيعياً، أو مُمكنًا، أو حتى موجوداً، ولا يراعي اختلاف وخصوصيّة الصفات الجمالية في ما بيننا.

تلاحظ البنات الصغيرات والفتيات بسرعة أن السُمنة هي شيءٌ خطير، ولا تختلف الفتيات العربيات عن باقي نساء العالم في كل ما يتعلق بعدم الرضا عن وزنهنّ، وبالانصياع لنظام جِمِيّة مُبالغٍ بها، والتعرّض في النتيجة لاضطرابات غذائية صعبة مثل سلوكيات وأعراض فقدان الشهية (anorexia) والشه المرضي (bulimia). ففي السنوات التي يتكوّن فيها الجسم، وخاصةً في جيل المراهقة، تكون لنظام الجِمِيّة هذا آثارٌ مدمّرة، إذ يحتاج الجسم مقداراً من الدهون الضرورية لأن يتطوّر بصورة سليمة؛ ومن هنا فإنه من الضروريّ إتباع نظام تغذية سليمة.

إن الاهتمام الاجتماعي بمقاييس الجسم يؤدي إلى الربط بين مشاعرنا تجاه الوزن وبين مشاعرنا تجاه كياننا. هنالك سؤال يراودنا كنساءٍ، أو كفتيات، وهو: "هل أبدو سميئة؟" (أو ناصحة بلغتنا العامية). هذا القول لا يقتصر فقط على الوزن، إنما هو "حديث الدهن".

"كنت ألبس من لبس خواتي الكبار. مرّات كثيرة، كنت أحسّ حالي أكبر من جيلي بسبب جسمي؛ بس مرّات ثانية كنت أكيّف إنه جسمي هيك لأنه بياهلني أكون مع الكبار"  
 "الصراحة، أنا بلّثت أسمن بفترة التوجيهي. شكّله الهرمونات عندي تخربّشت. كنت أكل كثير وقت الدراسة وبعدها ما قدرت أنزل وزني"

تكشف أبحاثٌ عديدة عن فتيات كثيرات، من خلال محادثات من هذا النوع، يتحدثن عن أجسامهنّ باستهزاء من أجل الوصول إلى صديقاتهن والتقرب منهن. أي أن الحديث عن الوزن يُقصد به الحديث عن المشاعر، وتميل الفتيات للربط بين وزنه، وبين مشاعرهن، وبالأخصّ الشعور بالسيطرة والثقة بالنفس. لذلك، فإنّ التعبير: "أوف.. أنا كثير ناصحة" يُترجم إلى: "أنا يأسانة" أو: "لا سيطرة لي على حياتي".

### بناء صورة جسدي إيجابية لدى بناتنا

كلنا نمر في مرحلة المراهقة. فأجسامنا تكبر وتنمو، ومعها تختلف نظرة الآخرين لنا ونظرتنا لأنفسنا.. فجأة نصبح فتياتٍ ناضجات، بعد أن كنّا بناتٍ صغيرات نلعب ونلهو في الساحات. عندها تبدأ الانتقادات الدائمة لحركاتنا وتصرفاتنا، والتي تحثنا على الالتزام بالعادة والأخلاق "الملائمة" لفتاة بلغت سن الزواج. نتيجة لذلك، نجد أن كثيرات من الفتيات يعانين من عدم تقبّل أجسامهن ويعشن بصعوبة داخل هذه الأجسام وفي غربة عنها. تحت كل هذه الضغوطات والتوجيهات يتمّ بناء تصوّرنا الذاتي لأنفسنا ولأجسامنا وغالبا ما يرافقنا هذا التصوّر طوال الحياة.

"أنا بحب ألبس مُسلّح بس بنظري ما ألبس مبالغ فيه... فيه جملة كثير بتقهرني وإمي بتحكيها إلي: كل شو بدك والبس شو بدها الناس... شو دخل الناس فيني؛ الناس بتتطلع وبتنتقد اللبس..."  
 "ياريت لو علموني أكون راضية عن جسمي. أنا بس أصير إم، بدّي أعلم ولادي وبناتي يحبوا أجسامهم. زي ما هيّي، ويديروا بالهم

عليها وما يتمنّو اللي عند الغير، لأنّه كل شخص عنده الجسم والشكل اللي بميزّه، وداخلنا هو المهم ومش شكلنا"

واليوم، نحن أمّهات المستقبل ومربيات الأجيال، علينا أن نفكر بالطريقة السليمة لبناء هذا التصوّر الايجابي لدى بناتنا.

إيكنّ بعض النصائح لتعزيز وبناء تصوّر ذاتي إيجابي لدى بناتنا (ولدى أبنائنا أيضًا):

- علينا أن نبدأ بأنفسنا ونتساءل: إن كنا نمثّل القدوة الحسنة لدى بناتنا بالنسبة لموضوع التعامل مع أجسامهن ونظرتهن لأنفسهن بصورة إيجابية. إن كل الوصايا والرسائل الكلامية والجسدية التي نمرّرها لبناتنا تؤثر عليهن كثيرًا وتذوّت كجزء من شخصيتهن لتتحول إلى قيمة حياتية لديهن.
- من المؤسف أن تكره فتيات كثيرات أجسامهن وأن يتعاملن بصورة قاسية اقتداءً بأمهاتهن. لذا يجب علينا الانتباه عند الحديث عن أجسامنا مع بناتنا أو صديقاتنا أو مع "أزواجنا"، لأن كل كلمة أو حركة لها تأثيرها في حياة بناتنا وأولادنا.
- يمكن تشجيع بناء النظرة الإيجابية لدى بناتنا عبر توجيههن للعناية بالصحة بشكل متكامل وشموليّ (وليس بالوزن فقط)، وحثهن على ممارسة الرياضة وتحضير الوجبات الصحية والاعتناء بأنفسهن من منطلق حب الذات الشخصية وليس فقط من أجل الاهتمام بالمظهر الخارجي؛ "فالعقل السليم في الجسم السليم".
- ومن المستحسن الحديث عن الجسم المعافى والصحيّ وأهميته في حياتنا.
- يستحسن توعية بناتنا وتمكينهنّ من الاعتماد على القوة الداخلية لديهن وتوجيه هذه القوة لتحقيق الأحلام والطموحات، وليس فقط التركيز على قوة التأثير الأنثوي من خلال المظهر الخارجي والمعايير الجمالية للجسم كما هو متوقّع نمطيًا.
- يمكن مشاهدة برامج التلفزيون، أو الأفلام، مع بناتنا والتطرق لما

- يُعرض على الشاشة من أجل تحليله واستخلاص العبر الحسنة والابتعاد عن الأفكار المُسبِّقة الخاطئة.
- يجب تعزيز وتقوية شخصيتها لتقبُّل ذاتها وتطويرها حسب قدراتها وميولها وطموحاتها.
- يجب التعامل مع الأخ والأخت بالتساوي وعدم التمييز بينهما في الأمور المختلفة، مثل: اللباس أو طريقة الجلوس وأوقات الخروج والعودة و..الخ. دون الحديث عن الموضوع والدافع الذي يجعلك تتعاملين معهم بصورة مختلفة.

## لون البشرة

هل يعجبك لون بشرتك؟ هل تحبين لون البشرة البيضاء أم السمراء أم القمحية؟ هل تلبسين قميصاً طويلاً في الصيف لوقاية بشرتك من الاسمرار؟ هل تشقرين شعر جسمك؟ هل تذهبين إلى البحر ليصبح لونها برونزياً أكثر؟ هل يشغلك لون رجلك المختلف عن لون يديك؟ هل يجذبك اللون الأبيض؟ هل أنت سمراء؟ هل أنت راضية عن لونها؟ هل تفضلين لون بشرة معين؟ ماذا يعني لك لون البشرة؟ هل يضايقك لونها الأصفر؟

## بشرتي السمراء

(قصة امرأة اسمها محفوظ لدى المحررات)

**لطالما** أحسست أن اللون الأسمر أو البني الغامق، هما من الألوان غير المرغوب فيهما عند الجميع. ففي الصف، كنت أحس أن المعلمين لا ينتبهون إليّ ولا يكتنون لي أيّ اعتبار بسبب لوني الداكن. وكنت أحس أن لوني يجعل الناس ينفرون مني ويبتعدون عني، لذلك بدأت أتجنب التعرّض لأشعة الشمس وأبتعد عن كل ما يمكن أن يزيد لوني اسمراراً، وأصبحت أكره فصل الصيف وأهرب من شمسهِ. أصبحت كالخفاش الذي يغيب في النهار ليظهر



في الليل.

استمرّ الهاجس يرافقني حتى بلوغي، وعندما بدأت أستعمل الكريّمات المساعدة على تفتيح البشرة. ولكنني في النهاية وصلتُ لمرحلة في حياتي، حينما لاحظت التغيير على لون بشرتي وكنت راضية جداً عن ذلك؛ فقد أدركتُ أن الكثيرين يحبّون ذات لون بشرتي، لدرجة أنهم يذهبون إلى البحر ليسمّروا لونهم و يجعلوه بلون البرونز.

هكذا أدركتُ أن أفكاري كانت خاطئة وبأنني أملك لون بشرة جميل يجعلني أتقبّل نفسي ولوني بارتياح أكثر.

"مرّة، بنت صقيّ، وإحنا مروّحات، قالت لي إني قمحية. صرت أتصوّر إني سمرة... وقفت على المرابي حتى أشوف: صح، والله لأ؟ هيّي يعني بتستهتر والله أنا مبسوطه كثير بحالي؟ وبعدها ذكرت إني سمرة وقمحية قاموا صاروا يضحكوا عليّ" (فتاة شقراء).

"بعمل فلاش لبطني عشان المايوه، وبَعْمَل تشقير لشعر جسمي وبطني عشان ما بيين"

" كل مرة بالصيف بروح عالبركة عشان "إتسفع" وأعمل لون برونز لأنه أحلى ومُغري أكثر"

## وظيفة المرأة في مجتمعنا

في الماضي، كانت وظيفة المرأة تتركز على كونها أمّاً وربة منزل، فكان عليها أن تتزوج وترعى زوجها وتهتمّ بأولادها وتربّيهم وتدير أمور المنزل. وكان البيت هو مملكتها الخاصة والذي تعيش فيه كل أيامها وتقوم فيه بكل أعمالها. وكان مكان المرأة في المنزل حيث لم يكن مقبولاً للمرأة أن تعمل خارج منزلها.

مع مرور الأيام، اختلفت الحياة وزادت أعباؤها ومتطلّباتها، كما اختلفت النظرة للمرأة ومهامّها. فالיום، وبعد صراع دامٍ طويلاً، يخرج عدد كبير من النساء للعمل خارج البيت لكسب المال والمساعدة في اقتصاد المنزل

وقضاء الوقت وبناء حياة مهنية.

لكن خروج المرأة للعمل لم يحرزها من الأعمال المنزلية، الملقاة على عاتقها؛ فويل للمرأة العاملة "المهملّة" لبيتها وزوجها وأولادها، وكل الرحمة والتقدير للرجل العامل العائد متعباً من عمله!!!

كل هذه التغيّرات تحدث حسب توقّعات المجتمع منا ورغباته وحاجاته؛ إذ من قرّر أنّ دور المرأة في الماضي كان يقتصر على عملها داخل المنزل، وكيف تقرّر اليوم أنّه في إمكانها الخروج من المنزل لممارسة المهن المختلفة؟ كيف عرفت الطفلة أنّ وظيفتها مساعدة أمّها في الأعمال المنزلية، بينما يستطيع أخوها الخروج للعب مع أصدقائه، فلا ينطبق عليه ما ينطبق على أخته من حيث الواجبات؟ لماذا تبدأ النساء، بعد وجبة الغداء، بتفريغ الطاولة وجلي الأواني بينما يجلس الرجال لشرب القهوة؟

وهكذا يمكننا استعراض الكثير من الحالات التي تميّز في الوظائف الملقاة على الجنسين، دون أن يكون هناك أي منطق في التفرقة، سوى أن المجتمع قد قرّر ذلك وفرضه علينا.

لأننا نساء، يتوقّع منا المجتمع تصرفات معيّنة تتلاءم مع "جنسنا الناعم" و "شخصيتنا الضعيفة" و "عواطفنا الجياشة"؛ تصرفات تناسب الصفات المذكورة أعلاه، والتي التصقت بنا وعمّمت النظرة الذكورية تجاهنا. نحن نعتقد أنّ كوننا نساء يعطينا الأفضلية والقوّة، لأننا نملك من الصفات ما ليس موجوداً عند غيرنا؛ كالحبّ والحنان والنعومة والالتزام بالعمل.

## جسد، نشاط وتغيير

تملكين جسماً واحداً فقط. انظري إلى يديك، رجليك، بطنك؛ أغمضي عينيك واشعري بالهواء الذي يدخل ويخرج من جسمك، هذا الجسم الذي به ولدت، سيرافقك مدى الحياة. تمعّني في النساء الحقيقيات اللواتي حولك ولاحظي التنوع الكبير. نحن طويلات أو قصيرات، صاحبات عيون بُنيّة، زرقاء، عسليّة أو خضراء؛ لون البشرة مختلف؛ من فاتح إلى غامق.. ألوان شعرك لا حد لها.

قليلاً منا يستطيعن، ولو لمرّة واحدة، ملاءمة أنفسهن للنموذج المثالي في

المجتمع، بحيث إذا كنا سمينات أو نحيفات، صاحبات إعاقة أو لا، شابّات أو ناضجات؛ كلنا مختلفات عمّا يتوقَّعه مجتمَعنا منا. إن صراعنا اليومي حول قبول ومحبة أنفسنا وكياننا هو صراعٌ متواصلٌ ومهمٌ لكل واحدة منا من أجل ذاتها، وهو أيضًا مبدأ وتوجُّه وموقف شخصي وسياسي، به نطمح للتغيير.

### الطموح للكمال الجسماني يقودنا للشعور بعدم الرضا عن جسمنا؟.

هدفنا من كتابة هذا الفصل هو تغيير النظرة "المقبولة" حول المظهر الخارجي، تناوُل وجهات نظر مختلفة وطرح أسئلة من نواح مختلفة. خلال كتابة هذا الفصل، قابلنا عدة نساء وتحدّثنا مع نساء كثيرات عبّرْنَ عن آراء ووجهات نظر مختلفةٍ عنا، حيث ساهمن في زيادة معلوماتنا وإثراء معارفنا حول منابع تصوّرنا، نحن النساء، لأجسامنا من نواح مختلفة وإدراكنا لأهمية تحليل ذلك من خلال توجُّه نسوي، غير مُقَيَّد بمنظومة نمطية، توجُّه يحدُّ من حضور النساء في خاّنة التثبيّء .

هناك نقطة مهمّة طُرِحَتْ وتكرّرت مرّاتٍ عديدة خلال اللقاءات، وهي محاولة صنع التغيير مع أنفسنا، في قدرتنا على محبّة كياننا وجسمنا.

في كلّ مرحلةٍ من مراحل حياتنا نستطيع أن نبحث عن طرق ووسائل تساهم وتساعد في تغيير القوّة الاجتماعية التي تصعّب علينا قبول أنفسنا وجسمنا.

سيطرّتنا على أجسادنا من جديد هي تحقيق لإنسانيتنا وكياننا الاجتماعي في جميع مجالاته. فقط حينذاك، نستطيع أن نشعر بالرضا والاستقرار النفسي تجاه كياننا وجسمنا.

## مراجع إضافية للقراءة:

- تمير، ط. (محررة). (2011). *نساء لأجسادهن: صحة، جسد، جنسانية وعلاقات*. بن شيمين: مودان.
- Bolin, A. (1992). "Vandalized Vanity: Feminine Physiques betrayed and portrayed". in: Mascia-Lees Frances E. & Sharpe Patricia (Eds.). *Tattoo, Torture, Mutilation, and Adornment: The Denaturalization of the Body in Culture and Text*, 79-99. Suny Press.
- Davis, K. (1995). *Reshaping the Female Body, the Dilemma of Cosmetic Surgery*. New York & London: Routledge.
- Honigman, R J., Phillips, K A. & Castle, D. J.(2004). "A review of Psychosocial Outcomes for Patients Seeking Cosmetic Surgery". *Plast Reconstr Surg*, 113:1229–1237.
- Laan, E & Both, S. (2008). "What Makes Women Experience Desire?" *Feminism & Psychology*,18(4), 505-514.
- Latham, M. (2008). "The Shape of Things to Come: Feminism, Regulation and Cosmetic Surgery". *Medical Law Review*, 16. 437- 457.
- Nichter, M & Vuckovic, N. (1994). "Fat Talk: Body Image among Adolescent girls". in: Sault, Nicole (Ed.). *Many Mirrors: Body Image and Social Relations*, 109-131. New Jersey: Piscataway, Rutgers University Press.
- Orbach, S. (1978). *Fat is a Feminist Issue*. New York: Berkeley Publishing Co.
- The Boston Woman's Health Book Collective. (2005). *Our Bodies Ourselves, a New Edition for a New Era*. New York: Touchstone.