النساء تتفوق على الرجال في البكاء

نوعية دموع البكاء تختلف حسب الموقف سواء كانت دموع فرح أم حزن ، كما أكدت دراسة أمريكية حديثة أن البكاء يساعد علي إعادة التوازن لكيمياء الجسم والعلاج النفسي.

وأوضحت الدراسة ، حسب ما ورد بجريدة " الراية " ، أن النساء يجهشن بالبكاء بصوت مسموع نحو ٦٤ مرة في السنة بينما يبكي الرجال حوالي ١٧ مرة فقط في السنة.

ولادة الطفل الأول:
ولادة للمشاكل او للحب الحقيقي

... من المعروف ان الطفل الأول يقرب المسافات بين الزوجين ويتكفل بكل المشاكل العالقة لكنه احيانا يصبح سببا في اثارة مشاكل من نوع آخر، وقد تتطور هذه المشاكل بسرعة لتتحول الى كارثة في بعض الأحيان... بعد اشهر قليلة من الزواج، تلاحقت الأسئلة على الشابين المتزوجين حد يشا ان كان قد حصل الحمل، وظلت الشابة تردد باستمرار " الله كريم " وبعد سنة كاملة، اذن لها الله وحملت الشابة ولم يكد الزوج يصدق، فطالبها بالهدوء والراحة وعدم القيام باية حركة يمكن ان تتسبب بالحاق الأذى بالجنين، وخلال تسعة اشهر من الحمل، تحولت الشابة الصغيرة الى امبراطورة، تتناول افضل الطعام، قليلة الحركة وكثيرة الدلال...استفز الأمر والدة الشاب بشدة وخلال اشهر الحمل التسعة، اصبحت العلاقة بين الكنة والوالدة في منتهى التوتر...اما حينما صرخ الطفل، فقد كان هذا ايذانا بتربع الشابة على العرش...

تقول والدة الشاب:لا أدري ماالذي جرى له، لقد كان مطيعا، سلسا، حنونا وفجأة اصبح كل همه في الحياة ان يرى زوجته سعيدة اكراما للطفل حتى انه منعها من مساعدتنا في شؤون المنزل، واصابها بالكثير من الغرور، وبعد الولادة، طلب منا ان نخدم الزوجة وان نوفر لها اجواء مناسبة لتربية ابنها ولا اذكر انني توقفت عن العمل حتى يوم الولادة حين كنت حاملا فما الذي تغير في هذا الجيل حتى يمارس كل هذا الدلال غير المبرر.

أما الزوجة سميرة علي فتقول:كان زوجي متلهفا لرؤية الطفل الأول ولهذا منحني رعاية خاصة ولا أعرف لماذا استفزت هذه المشاعر والدته؟

اما الزوج الشاب فيقول: ان انتظاري للمولود الأول جعلني اعد الأيام، كنت قلقا من ان يحصل أي مكروه لزوجتي وهذا الأمر لاعلاقة له بوالدتي التي اكن لها الكثير من الحب والاحترام والعرفان بالجميل ويبتسم قائلا انها (غيرة نسوان)...

هي لاتريد

حينما تزوجت منى وهي شابة لا يتعدى عمرها ٢٣ عاما، اتفقت مع زوجها على عدم الأنجاب لمدة ثلاث سنوات لأنها لاتريد ان تفقد عملها الذي يمثل مصدر الدخل الرئيس بحكم ضعف دخل زوجها. تقول: بعد اقل من سنة،بدأ الإلحاح طلبا للطفل ولم تجد نفعا كل محاولات الأقناع بالحسنى، حتى رضخت اخيرا وانجبت بنتا، وكما توقعت فقد فقدت عملي لأني حصلت في البداية على اجازة ثم بدأت اترك الصغيرة لدى عمتي، وبعد ايام قليلة اظهرت الكثير من الأمتعاض مرددة انها ليست خادمة.

❖لماذا لم تستعيني بوالدتك؟

-والدتي تسكن في محافظة اخرى بعيدة، وهكذا، اضطررت لأن اترك العمل واتفرغ لتربية طفلتي، وهذا ترك اثارا سلبية على حياتنا الأقتصادية ولكن ماباليد حيلة.

يقرب المسافات

وفي تجربة اخرى، ابطالها الشابّان احمد وايمان، وصلت العلاقة بينهما الى الطلاق، وبالفعل بدأ احمد والكلام له باجراءات الطلاق بينما تنتظر ايمان بعد ايام مولودها الأول، وتدخل الأهل بينهما للتوصل الى حل وسط يقضي بانتظار ولادة الطفل، وهكذا توقفت الأجراءات، وفي ليلة الولادة، اتصلوا باحمد هاتفيا لابلاغه فما كان منه الا ان هرول نحو مستشفى الهلال الأحمر، وهناك اجتمع الشمل بمجرد ان رأى مولوده الأول، وهاهما يعيشان معا الآن حياة هانئة غير في تفاصيلها كثيرا وفود الضيف الجديد

تقول ايمان:

لقد وصلت حد الياس من امكانية الأصلاح قبل الولادة بخاصة وان زوجي بدأ بالفعل باجراءات الطلاق ولكن مجيء الطفل غيّر كل شيء...

ويقول احمد: شعرت بمجرد ان رأيت الطفل انني بحاجة ماسة لزوجني فالطفل قرب المسافة بيننا وصار الواحد منا ينسى او يتناسى مساويء الآخر...

ووصولا الى نفس النتيجة ذاتها تروي ايناس تجربة مماثلة حين تقول: تزوجت بشكل تقليدي وبدون معرفة مسبقة، وظلت علاقتنا بعد الزواج فاترة وعادية خالية من الحيوية ولم يتبدل هذا الوضع الا بمجيء الطفل فقد بدات اشعر بالحب الحقيقي تجاه زوجي حين ارى مدى حنانه ورعايته لي وللطفل وبالتالي لم يعد مجرد زوج بل حبيب وصديق وهذا ماكنت اريده بالضبط...

بيني وبينكم

نساء..فوق السحاب

عدوية الهلالي

في عالم الدوائر والمؤسسات حين توصف امراة ما بانها عملية فالمقصود بذلك التزامها الجدي في العمل، وحين يوصف مظهرها بذلك فالمقصود دون شك ميلها الى البساطة والحشمة، ومادامت المراة تطالب بمساواتها مع الرجل وتقتحم معظم مجالاته العملية لتحقيق ذلك فان عليها ان تضع جانبا اسلحتها الأنثوية التقليدية وتتسلح بالذكاء والجدية وبساطة المظهر لتغلق في وجه الرجل جميع الثغرات التي يمكن من خلالها ادانتها او معاملتها كمخلوق رقيق وحسب.ربما تتوق جميع النساء الى مجاراة الموظة، ويلذ لأغلبهن الحديث عنها وعن بضائع الأسواق،بل يمكن ان تجد من تدفع مبلغا كبيرا من المال لقاء علبة من مساحيق التجميل، وهو الممر الذي تمتلك المراة فيه مطلق الحرية، ولكن هل باستطاعة المراة ان تتزين بالبساطة والثقة والقناعة خلال ساعات الدوام الرسمي، في الأقل؟!، ولو سألت اية امراة لمن تتبرجين؟ فستقول لك: لنفسي، لا تصدقها فالمراة تتبرج لتصبح جميلة في اعين الرجال ولو سألت الرجال عن آرائهم في تبرج النساء فسوف تتباين الآراء بالطبع لكن النسبة الأكبر ستكون لأولئك الذين يفضلونها بسيطة المظهر صباحا...جميلة مشعة ومتكاملة الزينة دون مبالغة في المناسبات والسهرات بل وحتى في استقبال زوجها بعد يوم عمل مرهق...

المشكلة التي تواجهها المراة ولايفهمها الرجل غالبا انها تقف في حياتها امام خيارين لاثالث لهما، فهي اما ان تكون ملكة او تكون عبدة وهي في معركتها تلك اقرب الى الشعور بالتعاسة بصورة مؤقتة او دائمة فقد تتصور انها بلغت كل ماتحلم به من مجد وسعادة في الوقت الذي يقابل البعض جهودها بالتجاهل او بالتقليل من شأنها لأنها انثى، وصورة لابد ان تشي بالجمال والأنوثة لأنها انثى...هنا تظل المرأة تلهث وراء كل جديد في خطوط الموظة حتى وان لم يناسبها متحررة من اوهام الحب والسلطة الزائفة والوظيفة في ظل رجل يذكرها دوما بأنها صورة جميلة وليست قيمة.!

لابد ان يعترف الرجال في الشرق والغرب بأن هناك نساء في العالم اليوم على قلة عددهن يخرجن عن موضوع اذلال المرأة بجمالها وانوثتها فنجحت كل واحدة منهن في تحقيق معادلة ايجابية لحياتها توازن فيها بين احتياجاتها وكرامتها

مع ذلك، لابد ان يعترف الرجال في الشرق والغرب بأن هناك نساء في العالم اليوم على قلة عددهن يخرجن عن موضوع اذلال المرأة بجمالها وانوثتها فنجحت كل واحدة منهن في تحقيق معادلة ايجابية لحياتها توازن فيها بين احتياجاتها وكرامتها، وهذا النوع من النساء ارتفع فوق التعقيدات التي يمثلها سوء الفهم السائد في المجتمعات، ويحلقن الآن فوق السحاب بعيدا عن الواقع الذي تتخبط فيه اكثر النساء لأنهن توصلن الى حل معادل (قيمة المراة)دون السعي وراء مايبرز جمالها الظاهري وايضا دون التخلي عن الجمال الطبيعي والأنوثة (الربانية)التي ينبغي على كل امراة ان تحافظ عليها اضافة الى السعي لتطوير مواهبها بوعي وادراك.ولو توصلت كل امراة الى خلق توازن معقول بين حاجاتها الكمالية ومتطلباتها الروحية والمعنوية واشعار الرجل بذلك فستنال الشعور بقيمتها وتتخلص من الإحباط والتعاسة والأكتئاب الذي يحول حياة معظم النساء الى جحيم....

لبشرة صحية.. نظفيها من الماكياج بشكل يومي

عزيزتي.. هل تعلمين أن عدم إزالة الماكياج باستمرار خطر على بشرتك؟ للقضاء على هذه المشكلة، يقدم لكِ خبراء التجميل معلومات بسيطة تساعدك على تصور الأضرار التي تلحق ببشرتك بسبب عدم مسح الماكياج بشكل جيد:

. جزء من الماكياج تمتصه البشرة، التي بدلاً أن تركز مجهودها على وظائفها الليلية خاصة تجديد الخلايا.

. تفرز البشرة المواد الدهنية والعرق، وتلتقط أيضاً الأوساخ الموجودة في الهواء المحيط بنا، لتنضم إلى الماكياج الذي ستمتصه أثناء النوم، كل ذلك يشكل خليط يسبب اختناق وجفاف البشرة.

. من دون إزالة الماكياج الخلايا الميتة تتدرن وتسد المسامات ولا تستطيع البشرة بعد ذلك أن تجدد نفسها تلقائياً وبشكل طبيعي.

. إبقاء الماكياج على الوجه، يفقد البشرة رونقها وتألقها، وبهذا النظام تتأكسد البشرة، وتصبح الطبقة الخارجية أكثر سماكة، وعرضة للنقاط السوداء والبثور.

صحة الأسرة:

نصائح لضمان صحة وسلامة عينيك

ينصح الأطباء والمختصون في مجال طب وسلامة العيون بعدة إجراءات يومية أو دورية، للسلامة، من أهمها

١- إجراء الفحوصات المسبقة: إن إجراء الفحص الكامل للنظر لن يستمرأكثر من ٣٠ دقيقة، ولكن هذا الوقت كاف لأن يعطيك تقريراً كاملاً عن صحة عينك، وينقذ بصرك فيما بعد.والعديد من الأطباء الغربيين ينصحون الناس بزيارة طبيب العيون مرة كل عام، أو مرة كل عامين على أكبر تقدير.

٢- التوقف عن التدخين: خاصة في الأماكن المغلقة، أو في الأماكن التي يجلس فيها الأطفال. وبشكل عام فإن جميع المدخنين يضاعفون من فرصة تعرضهم للإصابة بأحد أمراض العيون، أو العمى، بنسبة الضعف عن الأناس الطبيعيين الذين لا يدخنون.

٣- المحافظة على الرشاقة والصحة العامة: حيث يلاحظ الأطباء أن البدانة ترتبط بشكل مباشر بسلامة العين. خاصة وأن البدانة سبب مباشر في بعض الأمراض التي تؤدي إلى أمراض العين، أو التي تساهم في زيادة حدتها، كالإصابة بمرض السكري أو غيرها.

٤- المحافظة على نظام غذائي متوازن: فالأكل الجيد، يساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة، ويفيده بالمواد الجيدة والنافعة، خاصة إذا كان هذا النظام غني بالخضار والفواكه، وقليل الدهون المشبعة. وهناك بعض أنواع الخضار تساعد العين بشكل مباشر على سلامتها، كالجزر والسبانخ والجوز وسمك الزيت، حيث يمكن لهذه الأغذية أن تساهم في تخلص العين من "المياه الزرقاء".

٥- الحصول على المكملات الغذائية للعين: فهناك العديد من الفيتامينات التي تعتبر مكملات غذائية للعين، تساعدها في المحافظة على نضارتها وقوتها.

٦- عدم التعرض للشمس: إن تعرض العين لأشعة الشمس بشكل مستمر يعرض الشبكية للتلف أو الضرر، ويساهم في تعرض العين لمزيد من المتاعب مع تقدم العمر

٧- مراقبة حالة عيون العائلة: عادة ما ترتبط أمراض العين بتاريخ العائلة، حيث تعتبر بعض أمراض العيون، أو الأمراض المسببة لضرر العيون، من الأمراض المتوارثة والمتنقلة بين العائلة الواحدة. لذلك ينصح الأفراد الذين تمتلك عائلاتهم إرثاً مرضياً في العيون أو السكري، أن يراقبوا أوضاع عيونهم بشكل مستمر، عبر الفحص الدوري لها، والاستفادة من النصائح الأخرى المذكورة في المادة.

٨- استعمال الإضاءة السليمة عند القراءة والعمل: وبشكل عام فإن ضوء النهار يعتبر من الإضاءة غير المباشرة الممتازة لبيئة القراءة والعمل، أما في حالة استعمال الإضاءة الصناعية ليلاً، فيفضل أن تأتي من خلف أو يسار القارئ، وأن لا تكون مبهرة ولا ضعيفة.

٩- عدم إجهاد العين بالعمل لفترات طويلة: خاصة للذين يعملون أمام شاشات الكومبيوتر، أو في الأعمال الورقية (كالقراءة والمراجعة الحسابية وغيرها). ولا بد من أخذ فترات استراحة بين الحين والآخر، والنظر إلى مناظر بعيدة لإراحة عضلات العين.

١٠- المحافظة على ساعات كافية من النوم: فالحصول على ساعات كافية بشكل يومي ساعد في أخذ العيون استراحة كافية، ويمكن القول أن المدة الكافية من النوم في اليوم الواحد هي من 8٦ – ساعات، على أن تكون في الليل، لا أن تكون في النهار، كما يحدث مع الكثيرين.

شؤون تربوية:

ابني عنيف ولا يحترمني !

تشكو العديد من السيدات من سلوك ابنائهن العنيف ومنهن السيدة (غ.م)التي قالت: لدي ابن عمره ١٤ عاما، منذ أن كان صغيرا وهو قوي الشخصية، وذكي لأبعد الحدود، وموهوب وواثق من نفسه.. ولكن مشكلتي معه هو سلوكه العنيف معنا بشكل يفوق التصورات، عانيت في تربيته كثيرا، وبما أنه أكبر إخوته فهو المسيطر عليهم، ويغار بشكل كبير من أخيه الصغير، يضرب إخوته ويتلفظ بألفاظ نابية، ولا أذكر أني طلبت منه طلباً دون رفض، لا يستذكر دروسه مع أنه متفوق، دفاتره مهملة، وحتى الاستحمام يرفضه..

حاولت معه بكل الوسائل الممكنة.. بالثواب أحيانا وبالعقاب أحيانا أخرى ولكن دون جدوى.. حرمته من أشياء يحبها.. ولكن ما إن أحرمه حتى تثور ثائرته، وينقلب المنزل لساحة شجار وغضب وعنف، ويتلفظ علي وعلى والده بأبشع الألفاظ..

لا يحترمني، ودائما ينتقد تصرفاتي سواء تخصه أو تخص البيت ككل.. يرفع صوته علي وأحيانا يتطاول علي.. يصفنا بالدكتاتورية والاستبداد، وأننا نسيطر عليه مع أننا نعطيه مساحة من الحرية، كاستشارته في أمور الأسرة.... والخروج لأماكن يحبها، وحرية كاملة في شراء مستلزماته الخاصة والمنزل أحيانا..

ومع هذا لم يعجبه الحال، ففي المدرسة لا يكاد يمر يوما إلا ويتسبب في شجار مع زملائه ومدرسيه.. تناقشت معه بالساعات ولكنه نقاش عقيم.. لا يريدني أن أتدخل في تصرفاته أو أن أسأله لماذا تأخر؟ أو استفسر منه عن أي تصرف يتصرفه.. لم تكن هناك طريقة إلا واستعملتها معه..

أما بالنسبة لوالده فهو نادرا ما يرفض له طلب.. لم يشاركني يوما في تربيته.. ويرفض النقاش أو الحديث عن سلوك ابنه، ويتحجج بأنه مازال صغيراً.. ويشتري له الأشرطة والأفلام والسيديات دون أن يسأل على ماذا تحتوي؟..

وعندما يتأخر في الخروج من المدرسة نعلم بعد ذلك بأنه يتشاجر مع الطلاب في الشارع.. ليس لوالده أي ردة فعل، ناقشته كثيراً بأن ابننا في مرحلة انتقالية ويجب علينا أن نحتويه.. ونوجهه التوجيه الصحيح، ولكن كل المحاولات فشلت معه.. والله لا يكاد يمر يوما إلا والألم يعتصر قلبي على ما آل إليه حاله.. حتى أنه في الفترة الأخيرة أصبح يحلم بأحلام مزعجة، ويصرخ ويتحدث أثناء نومه..

الباحث الاجتماعي عادل العزي اجاب عن مشكلة القارئة بقوله:

يتمتع بعض الأطفال بمستوى عال من الثقة بالنفس، وربما تجاوزت هذه الثقة لدى الطفل المستوى الطبيعي وانتقلت إلى مرحلة الغرور أو الثورة على من حوله بطريقة تجعله في مصادمة مستمرة معهم. تبرز هذه المشكلة مع الطفل الأول، وأحيانا تصبح عقدة يعرفها التربويون باسم "عقدة الطفل الأكبر".

ولكن أبرز أسباب هذه المشكلة أن الوالدين يبالغان في تدليل الطفل، لاسيما أنه المولود الأول، فينشأ وهو معتاد على أن يحظى باهتمام والديه كاملا، وربما كان الوالدان من النوع الذي يحقق كل متطلباته، كما ذكرت عن زوجك وطريقة تعامله مع ابنك.

محاولة الطفل السيطرة على والديه والحصول على اهتمامهم له لوحده أمر طبيعي، ولكن الخطأ في أن الوالدين يكونان في موقف المعزز أو المرسخ لهذه الرغبات فتصبح بعد فترة من الزمن طبعا شبه متأصل في نفسية الطفل يجعل التعامل معه بشكل طبيعي أمرا في غاية الصعوبة.

ولذلك فإنه من الطبيعي أن يلجأ ابنك إلى الثورة والانفعال للحصول على الدلال الذي كان يحظى به منكما أو من والده وهو صغير، لاسيما إن كانت تصرفاته تلك تجعلكما تستسلمان له وتحققان له ما يريد. ولا يستغرب أن يلجأ ابنك في بعض الأحوال لبعض السلوكيات غير المناسبة مثل التطاول عليك بالكلام أحيانا، لأنه يشعر بأنك الطرف الأضعف وأن والده سيقف بجانبه بتبرير سلوكه بأنه مازال صغيرا، أو أنه سيحقق له ما يطلب حتى لو كنت ترين عكس ذلك.

لا شك أن الرأي السديد في مثل هذه الحالة لعلاج المشكلة يتطلب أن يكون للوالد دور واضح بالمشاركة الإيجابية الفعالة في تربية ابنه بالمشاركة معك والتفاهم والاتفاق على أسلوب موحد بينكما حتى لا يستغل ابنك اختلاف مواقفكما لصالحه. فمن غير المعقول أن تتولي محاولة إصلاح سلوك ابنك بينما يقوم والده بالعكس.

ولكن دعيني في البداية أناقش كيفية التعاون مع زوجك، فهناك مشكلة واضحة بينكما في الاتفاق على تشخيص المشكلة وعلاجها. ولذلك ينبغي عليك أختي الفاضلة إتباع الأسلوب الأمثل لإشراك زوجك في الموضوع، وهذا يتطلب منك التأكد مما يلي:

•اختيار الوقت المناسب للحديث حول مشكلات ابنكما، فليس من المناسب أن تحادثينه في الأمر وهو عائد لتوه من العمل يعاني الإرهاق والجوع، أو قبل النوم. بل اختاري وقتا مناسبا يكون فيه هادئ البال ومنشرح الصدر، مثل أن يكون بعد وقت ممتع قضيتماه سويا أو بعد وجبة يحب تناولها.

•اعرضي مشكلة ابنك أمامه بهدوء ودون انفعال، ولا تضخمي الأمر أو تبالغي في تقدير النتائج. فليس من المناسب -مثلا- أن تقولي له: ابنك (كأنه ابنه لوحده) سيدخل السجن قريبا، لأنه تشاجر مع زميله وجرح رأسه! بل يكفي أن تقولي إن ابنكما (بصيغة المثنى أو باسمه فلان) جرح رأس زميله في شجار. فأساليب المبالغة تدفع الرجل إلى تقليل الاهتمام بما يقال بعدها، ولعل ما يؤيد هذا الأمر أنه يقول بأن ابنكما في مرحلة انتقالية ويجب عليكما احتواءه.

•لا تبادري بالشكوى والتذمر مما فعله ابنك، بل اعرضي المشكلة كما حصلت، واطلبي منه الرأي المناسب للتعامل معها، ولا مانع بأن يعطيك حلولا متوسطة ليست حاسمة، فهذه أفضل بكثير من سلبيته التي تعانين منها الآن.

•لا تشعري زوجك بقسوتك على ابنك، فإن هذا من شأنه أن يجعله يلين لجانب ابنك على الطرف الآخر حتى تتوازن الأمور وفق رؤيته الشخصية.

•في الختام، اعرضي المشكلة بهدوء وبحجمها الطبيعي بدون عبارات المبالغة أو التحذير، واطلبي منه أن يعطيك الرأي، ولا تفرضي عليه قرارات أو تستعجلي عليه في اتخاذ إجراء معين، بل انتظري ما يقول وامتدحي رأيه حتى يتحمس أكثر للمشاركة في تولي مسؤولية تربية ابنك معك. وهذه المسألة تحتاج عدة محاولات مع بعض الوقت حتى تعطي ثمارها بالتدريج بإذن الله.