

بيننا وبينكم

" الرجل الأنفل "

عدوية الهلالي

قالت لها: "أيتك مصادفة في الشارع وأنت تغطين في النوم في سيارة زوجك بينما كان يقود السيارة بانتباه كامل... كيف أمكنك ذلك إلا بضايقه انشغالك عنه بالنوم ضحكت قائلة: إنه يقدر تماما حجم التعب الجسدي والفكري الذي أعرض له يوميا لأنه يلقي بكامل مسؤولية المنزل وتربية الأولاد على كاهلي وأضطر إلى السهر غالبا، لأنجاز جميع مهامى فإعطيني النوم في السيارة، وخاصة وأنا بقرب زوجي لأن السيارة تهتز كالمهد ولأني واثقة من سياقته الأمنية..

كان هذا ماتريد الأولى الوصول إليه فقد قادها الى الفكرة التي راودت ذهنها منذ ان رأت صاحبها في تلك الحالة المريحة... قالت لها:

اتمنى ان اسلم دفعة القيادة في حياتي الى سائق ماهر، حاذق ويحفظ الى الحد الذي يمكنني ان استغرق في غفوة مريحة الى جانبه من دون ان أخشى ان يصطدم بجناح أو يتيه عن الطريق... اتمنى ان يكون قادرا على معرفة مطبات الطريق ومتى يمكنه ان يريده ان يحترم الأشارات ويقود حياتنا بهدوء وتوازن...

سألته الثانية باستغراب: ما علاقة حياتك بقوانين السير؟. فأجاب: لأن الحياة مثل سيارة تنطلق بنا من دون توقف، ومن النساء تجد نفسها خارجها فجأة بسبب حادث مروع فيكمل زوجها الطريق وحده أو لاتهنأ بأغفاءة بسيطة طوال الرحلة خوفا من نزق الزوج وتهوره واضطرابها الى التزام اليقظة الدائمة معه... واذن، تبقى المرأة تتوق الى الراحة والاسترخاء في كنف رجل يوفر لها الأمان حين يتولى القيادة باقتدار واحساس بالمسؤولية... سألته صاحبها: وإذا كانت المرأة من النوع الذي يحب القيادة بنفسه؟ فأجاب: عندها ستفضل ان يكون زوجها مكافئا لها فلاكتفي بالزعيق والصياح أو الصمت خلال ممارستها القيادة دون ان يساعدها في التوجه الى الوجهة الصحيحة... سألته صاحبها وقد اعجبتها الفكرة الغريبة: يوم هي اسوا النساء؟ اسواهن من تكتفي بالنوم طوال الرحلة لأن المرأة الذكية هي التي تنتهي لتولي القيادة اذا تعب زوجها.. عادت لتسألها عن نفسها التي بدأت الحديث عنها فقالت: وماذا عنك، ستواصلين البحث عن سائق ماهر؟. فأجاب: صدقيني، مهما كانت المرأة قوية وقادرة على القيادة، ستظل تحتاج الى رجل يوفر لها الأمان لأنه سيكون افضل الرجال جميعا واندرهم وجودا!!.

هرمون ضبط المزاج يدفع المرأة الى الشرثرة

ويرفض الافصح عن أي شيء خاص به باعتبار ان ذلك مخزي لرجولته او تدخله في اسراره لذا يكتفي بالصمت والتأمل بمفرده في مشكلاته بينما تكون الحالة النفسية للنساء اكثر استقرارا من الرجال نظرا لميلهن للحديث مع الناس ومحاولتهن الأبتعاد عن الوحدة التي تعتبر بحد ذاتها مرضا نفسيا خطرا..

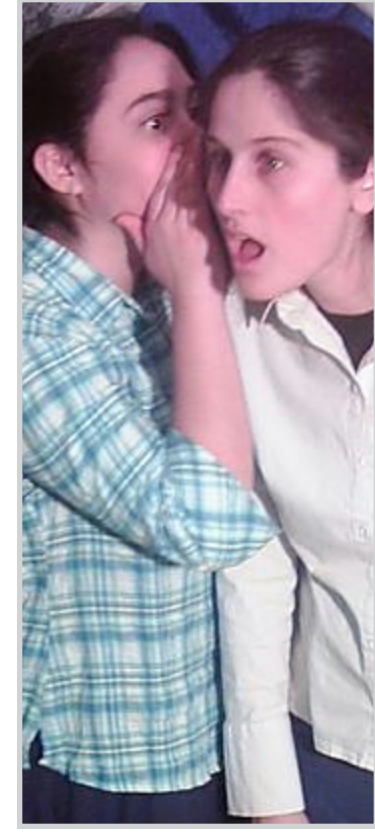
وحول محادثة النساء قال الاختصاصي النفسي علي عبد الله: الشرثرة أو مايقال عنه "الفضفضة" إحدى طرق العلاج النفسي وتناججه مضمونة بنسبة كبيرة خاصة مع النساء بعكس الرجال لأن المرأة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية من الرجال وذلك نتيجة الضغوط التي تواجهها في الحياة سواء الاجتماعية أو النفسية أو حسب تركيبها البيولوجية... وكل هذه العوامل تجعل المرأة عرضة للإصابة بالاكتئاب أو القلق النفسي مثلا

والشرثرة بحد ذاتها وسيلة تمنع ظهور امراض عديدة لأن الكتمان يولد الأنفجار كما ان الضغوط النفسية تؤثر في شخصية الانسان وتجعله عرضة لمضاهيم خاطئة وشيئا فشيئا يفكر في افعال عدوانية لذلك انصح الرجال بالحديث بحد ذاتها ليست امرا مخجلا فالجميع يحب الكلام والأختلاط مع البشر والمرأة أكثر الناس ميلا للحديث مع صديقاتها في امور مهمة او عادية فحاجتها للحديث مع الآخرين كبيرة لأن ذلك مكسب صحي ونفسي لها بعكس الرجل الذي يتوقع على نفسه



المشاكل التي يتعرضون لها سواء في العمل او البيت حيث يرون في الحديث عنها ووصفها مما يعتبر نقطة ضعف في رجولتهم ومكانتهم في العمل وفقدانا واضحا لهيبتهم خاصة اذا كان احدهم من النوع المسيطر وشخصيته قيادية صارمة بعكس المرأة التي تميل للحديث مع صديقاتها.

احمد محسن / موظف يقول: احب اللجوء للشرثرة مع اصدقائي في امور الحياة عندما اشعر بخيبة امل او عندما اكون بصدد مشكلة ما ولا اتحدث معهم مطلقا عن مشاكلي الخاصة بل اتحدث معهم في شؤون الحياة ومواضيع بعيدة عن



الزائدة مع صديقاتها وعدم قدرتها على توجيه الحديث لأمر نافعة لحياة زوجها واسرتها لذلك لابد من ان يتدخل الزوج في الحد من شرثرة زوجته حتى لايعض اصابع الندم بعد فوات الأوان وفرصة لتدخل الغرياء في شؤوننا الخاصة...

امهان محمد / موظفة تقول: الحقيقة ان الرجال يتكلمون ويلجأون للشرثرة بشكل اكبر وتكون احاديثهم بعيدة جدا عن احساسهم

بمرور الوقت، ترسخ في اذهان الكثير من الرجال ان لدى المرأة طاقة خارقة تمكنها من الشرثرة لساعات طويلة في موضوعات عديدة ومتنوعة، سواء مع الاهل والاصدقاء او المعارف وحتى الجيران.. وكانت اباحات قد اجريت مؤخرا قد كشفت ان المرأة لديها هرمون يسمى "اوكستوسين" وهو مايعرف بهرمون ضبط المزاج، والذي يدفع المرأة الى التحدث مع الاهل والصديقات وغيرهن بهدف التخلص من الضغوط اليومية من دون التزام الصمت او الاندفاع الى العدوانية كما يفعل الرجال وبالتالي فان المحادثة تجعل المرأة اقل عرضة من الرجل للوقوع فريسة للأدمان او الاضطرابات العصبية.

مازن هاشم / موظف يقول: الشرثرة هي طبيعة المرأة منذ الأزل وتلجأ اليها عندما تشعر بالفراغ او الملل والقلق فتبدأ فورا بالتخطيط الى من تتحدث معه فقد تتجه لمهاتمة احدى صديقاتها والاتفاق معها للخروج الى السوق او أي مكان آخر وتبدأ فورا في فتح ملف الشرثرة معها في مختلف المواضيع وحينها تكشف عن اسرارها مع زوجها او تتحدث معها عن امور المطبخ والماكياج او تقوم معها بزيارة محل معين وانفاق مبالغ طائلة على السلع وأشياء اخرى... فالشرثرة النسائية تقود احيانا لمشاكل مالية او الوقوع في الأزمات لأنها بعيدة عن التفكير الصحيح والمنطقي وبالنسبة لي فزوجتي تتصرف احيانا بطريقة جنونية احيانا وذلك نتيجة لشررتها

صحيفة الأسرة

كيف تجنب بين أسرتك الأمراض؟



الجراثيم من ايدي الآخرين عندما يلمسون الطعام الذي ناكل لذلك من الضروري المحافظة على نظافة اليدين... -نظافة الطعام اذ يمكن الإصابة بالتسمم بسبب الطعام اذا وجدت فيه بكتريا وفي حال حصول ذلك تبدأ اعراض المرض والتقيؤ والام المعدة والأسهال وذلك بسبب الطعام الملوث بالبكتريا ويمكن المحافظة على نظافة الطعام من خلال غسل اليدين عند تحضيره والمحافظة على المكان الذي يتم تحضير الطعام فيه وغسل الطعام الذي يؤكل نينا كالفاكهة والخضر جيدا قبل اكله... هذه توصيات ليس بالصعب الالتزام بها كي تتفادى الأمراض وتجنب عبادة الطبيب وبذلك نربح صحتنا ومبالغ وافرة تصرف على دفع اجور الطبيب الدواء.

يمكنك تجنب الأمراض من خلال المحافظة على النظافة التي تعد من العادات اليومية الحميدة التي من الضروري اتباعها لتجنب الكثير من الأمراض وخصوصا الأشخاص الذين يمارسون مهنا تعرضهم للأصابة بجراثيم ناتجة عن قلة النظافة وهناك مجموعة من التوصيات نقدمها لك كي تجنبى اسرتك الأمراض منها: -النظافة الشخصية التي تدخل في اطرها نظافة اليدين ونظافة الجسم والملابس وخصوصا الجوارب والملابس الداخلية فكل هذا يعطي مؤشرا ايجابيا عن الشخص وانطباعا جيدا عنه... -نظافة اليدين اذ تنتج معظم الألتهابات التي تتعرض لها وخصوصا التهابات المعدة والأنفونزا عن البكتريا التي تنمو في اليدين ثم تنتقل الى الفم بوضع اليد فيه كما انه يمكن التقاط بعض

شؤون تربوية

تأثير الخلافات الأسرية في مستوى أطفالننا الدراسي



السلبية المترتبة على المشكلات الزوجية... ويزيد الأمر سوءا في حالة حدوث الطلاق بين الوالدين حيث يتولد لدى الأبناء شعورا بفقدان شيء ما وهذا الشعور ينعكس على تحصيلهم الدراسي وعلى امنهم العاطفي وعلى القدرة في الاستمرارية بإقامة علاقات اجتماعية خالية من التوتر والخوف والقلق... لذا لابد لنا من وقفة مع انفسنا ومراقبة دقيقة لردود افعالنا ازاء تربيتنا لأبنائنا والأخذ بالحسبان الأطفال والامتناع عن النقاش والجدال امامهم سيما انهم يخوضون حاليا امتحانات نصف السنة اذ يقع على الوالدين مسؤولية توفير الجو الأسري الآمن الخالي من المشاحنات والتوتر وأخذ هدنة... ليس فقط في ايام الامتحانات بل يجب ان تكون دائمة بحيث يجب الا يعرف الأطفال ويشعروا بالخلافات الزوجية، ومما لاشك فيه انه لا يخلو

قد يفترض بعض الناس ان اهتمام الوالدين بتدريس ابنائهم من المفترض ان يجعلهم في صفوف متقدمة، الا ان الحالة النفسية التي يعيشها الطفل في المنزل تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر في ادائه الدراسي: لأن الطفل ليس كالكبير بامكانه ان يفضل بين دراسته وهوومه المنزلية خاصة في مرحلة تكوينه النفسي والاجتماعي... للمشكلات الأسرية تأثير كبير في التحصيل الدراسي لأبنائنا، اذ أظهرت الدراسات ان نسبة التعثر الدراسي تزداد لدى الطلاب الذين يعانون مشكلات اسرية فهي تؤدي الى اصابة الطفل بعدم القدرة على ترجمة مايراه او يسمعه او عدم قدرة الطفل على ربط المعلومات في ذهنه... وتعد الخلافات الزوجية من اهم الأشياء التي تؤثر في الأبناء نفسيا اذ انها تزرع الخوف داخل الأبناء والشعور بعدم الاستقرار والأمان، فالأبناء هم اول من يحصد النتائج

بيت من المشكلات الزوجية لكن على الأم والأب ان يخفيها بعيدا عن مسامع اولادهم ولا ينشروا جو التوتر داخل المنزل لأن ذلك ينعكس سلبا على نفسية والحيوي ايضا...

جمالك وصحتك... استخدمى ماء الورد

امسحى وجهك كل يوم بقطنة مبللة بماء الورد

فذلك يجعلها نقية جدا وجميلة اما شربه على الريق فيفتح لون البشرة

ويصفيها... وماء الورد يصغر المسام ومفيد لحبوب الشباب ويزيل الانتفاخات بالعين بوساطة الكمادات... كما انه مفيد للرموش والهالات السود. واذ تم وضعه مع النشا في خلطة بعد نزع الشعر فهذا يعطي نعومة ويمنع اصابة الجلد بالحساسية... واذ تعرض الجلد للتسلخات فهو مفيد جدا للأطفال والكبار ايضا وذلك بخلطه مع قليل من النشا ويعد استعماله عدة مرات متتالية... ومن خواص ماء الورد انه مبرد للجلد وآمن جدا مع الأطفال والكبار لمنع الحكة وتخفيف الاحمرار بالجفد ورفع الجلد الخشن.

لغرفة نوم مناسبات



عزيزتي الأم.. ينصحك خبراء الديكور بالاهتمام باختيار ديكورات تناسب غرفة طفلك وتوافق ميوله وسنه، ولا تنسى ان تخصصي بها مكانا للعب، واذ توفر لديك مكان ومساحة واسعة في المنزل يمكنك اضافة غرفة خاصة باللعب على ان ترضي على اطفالك ترتيبها بعد الانتهاء من اللعب. أما اذا كانت المساحة لديك محدودة، وتجدين اللعب متناثرة في كل مكان فعليك ابتكار بعض الطرق لجمع اللعب وذلك عن طريق استخدام الأنواع العبقرية واحرصي على تخصيص مساحة من الجدار بحيث يستطيع طفلك استعمالها لعرض لوحاته الفنية، ثبتي ألواحا مستطيلة من البوليستيرين على الحائط باستعمال الغراء اللاصق، وادهنيها بلون الجدار نفسه، لتكون مخصصة للعب فقط