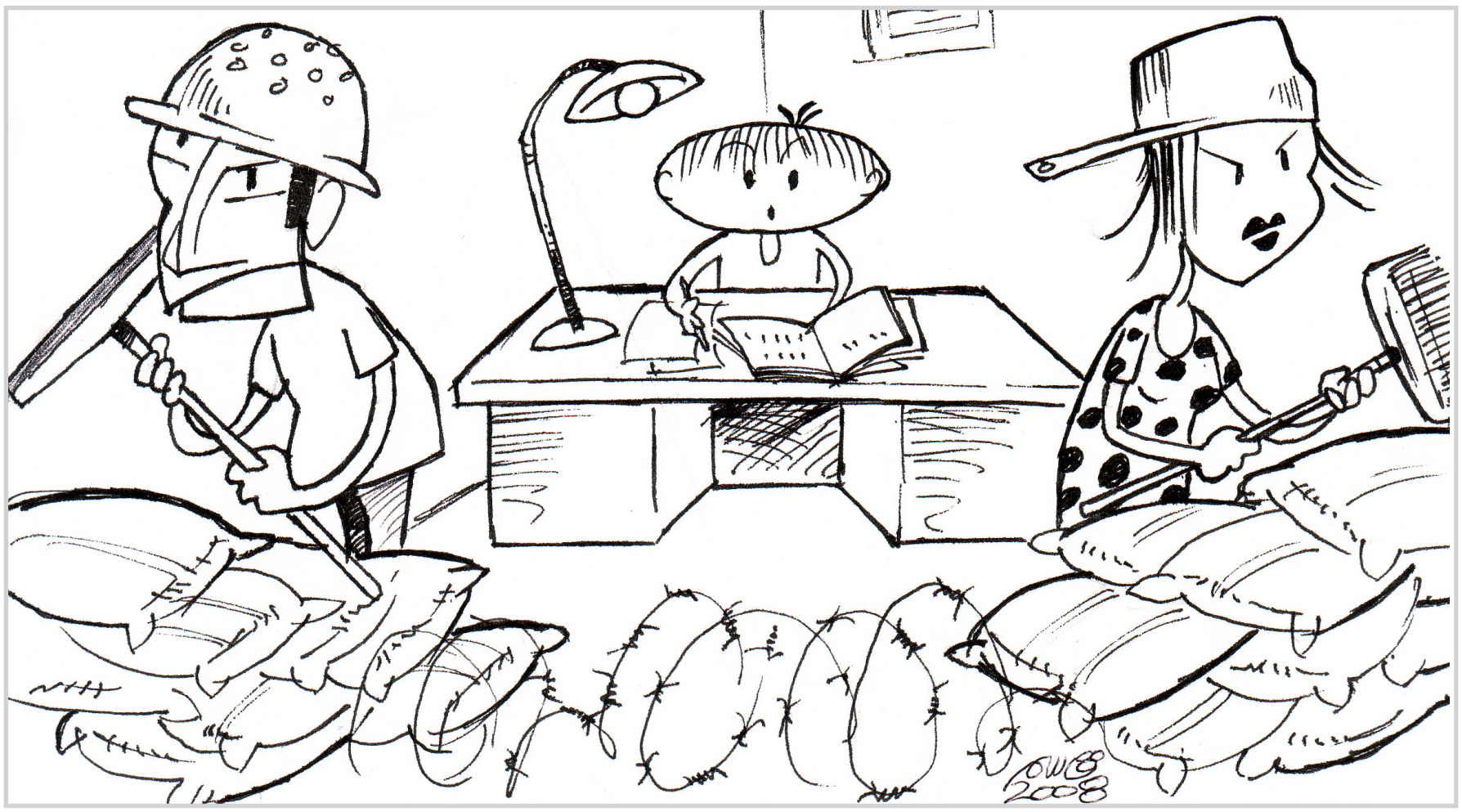
في بيتنا إنذار (ج)



بغداد / سها الشيخلي

ليس بالضرورة ان يكون الانذار في بيتنا انذارا عسكريا برغم تسميته بالانذار ج ذلك ان الانذار المشار إليه في هذا الموضوع هو ما يرافق ايام الامتحانات سواء كانت النهائية أم غير النهائية من توتر واستعداد

وفي احيان كثيرة تعيش الام فترة توتر دائم بسبب مواعيد امتحانات اطفالها المختلفة حسب مستوى دراستهم مما يجعلها تمضي شهورا متواصلة في حالة من التوتروالقلق وكانها تعيش فترة امتحانات متواصلة لاتنتهي

غيران الخبراء في مجال التربية والتعليم يقدمون نصائح مهمة لعل اهمها ان لايتحول البيت الى حالة طوارئ قبيل وخلال فترة الامتحانات معنى ذلك ان تضبط الام وكذلك الاب نظام الدراسة والمذاكرة يوما بيوم حتى لا يتركوا فرصة لبعض الاطفال ان يؤجلوا انكبابهم على مذاكرتهم الى الأيام الأخيرة قبل موعد الامتحان

وترى الباحثة امل ابراهيم الانتباه الى النقاط التالية:

لا ترشوا اطفالكم بمعنى ان يقدم الاهل رشاوى من جوائز او وعود حتى يحرضوا اطفالهم على المذاكرة خاصة تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث يمكن للام ان تعد طفلها الصغير (المرحلة الابتدائية) بهدية وليس في حالة مذاكرته واستعداده للامتحان.

النظام ..النظام

يساعد الاعتياد على نظام وروتين للمذاكرة على تخفيف الكثير اذ يجعل الاطفال بعيدين عن مشاعر الخوف كما يجعل الاهل قادرين على السيطرة والمراقبة من دون قلق او انفعال .

الهدوء

الضجيج والتعصب والنرفزة هي الد اعداء جو المذاكرة وهذا يعني عدم التركيز والكثير من مشاعر التشتت فالضجيج يزيد من الانفعال والصمت المرتفع وحديث في وقت واحد من شانه ان يحول البيت الى مايشبه السوق مما ياتي على حساب الوقت المحدد للمذاكرة بتركيز

المسؤولية

عودي اطفالك على تحمل مسؤوليات صغيرة لكنها متواصلة (موعد المذاكرة) ، موعد الطعام ، وقت الراحة وراقبي من بعيد ولا تصدري ملاحظات او تنبيهات متواصلة وكثيرة.

الاستقلالية

هذا يعني ان يكون لكل طفل مكانه الخاص غرفة او زاوية في غرفة او ركن يعني يضع ادواته ويذاكر فيها وحتى لو كان هناك اكثر من طفل في مكان واحد فان المذاكرة ستكون ناجحة وممتعة اذا ما اهتمت الام بان تجعل من فترة الاستعداد للامتحانات فرصة لمزيد من مشاعر الالفة والحنان بين جميع افراد العائلة.

عندما يكون الحب قوياً

العودة بعد الطلاق بداية لحياة جديدة

بغداد / ايناس طارق

الطلاق تجربة قاسية في حياة الزوجين وفي حياة العائلة ككل ولكنها تجربة قد يكون لامفر منها عندما يستحيل التعايش بينهما فينفصلان ويذهب كل منهما الى سبيله ليجرب الحياة المستقلة بعيدا عن الآخر وبعض حالات الطلاق تتحول الى فراق دائم بين الزوجين لكن في كثير من الحالات ينتبه احد الزوجين او ينتبه الاثنان معا الى ان انفصالهما عن بعضهما كان خطأ فيعودان الى استئناف الحياة الزوجية في تجربة ثانية قد يكون مصيرها النجاح او الفشل فيعودان فمتى يكون قرار العودة سليما وهل تعود المياة الى مجاري

ها والحياة الى سابق عهدها في بيت الزوجين العائدين من الطلاق أو ان الشرخ الذي حدث في العلاقة الزوجية لن يكون يسيرا التآمه .ومن شروط نجاح العلاقة الزوجية بعد الانفصال ان يكون الزوجان مقتنعين ان الخطا مشترك ولايعاتب احدهما الآخر.

تقول هبة: انها طلبت من زوجها كتابة مبلغ من المال لها اذا اراد عودتها لانه لم يكن عادلا عندما تزوج عليها امرأة اخرى ولم تكن يوما زوجة لا تؤدي واجباتها الزوجية بالشكل المطلوب لها بعد ان طلب ارجاعها وهو مصمم على ذلك لان الزوجة الثانية لم تكن زوجة توفر له كل متطلبات الحياة ولا تحترم زوجها وتخرج من البيت حسب ما يحلو لها .وطلب ان تكون هناك جلسة عائلية تحدد الأخطاء من الطرفين وليس فقط العودة من اجل الأطفال ، لهذا ابسط حق وجدته هو ضمان مستقبلي معه وانا اقولها بكل صراحة : ان قرار الانفصال لم يكن سهلا تقبله ولكن لا يمكن ان تكون المراة دائماً صيدا سهلا للرجل.يقول مروان إن زوجتي طلبت الطلاق لانني لم اكن افكر يوما برايها وهي من حقها التدخل في السفر والامور الخاصة بالعمل وقد كان زواجنا تقليديا كانت زوجة بسيطة كل ما ترغب فية هو تحقيق الاستقرار العائلي ولكن بعد مرور نحو ثلاث سنوات طلبت الطلاق لأنها لا تستطيع تحمل الوضع وتكون امرأة في الظل .لهذا قرر كل منهما الزواج مرة ثانية والبدء من جديد ولكن بعد فترة من الوقت اعترف كل منهما بأنه لا يستطيع العيش بعيدا عن الآخر وبرغم العيوب التي يتمتع بها كل شخص والمميزات التي كانت عبارة عن مشاعر لا يظهرانها الواحد للآخر ، لذلك بأن قرار الانفصال والعودة الى بعضهما واستئناف حياتهما من جديد وعن التجربه الثانية تقول الزوجة : لم استطع الاستمرار في الزواج الثاني لانني احسست بالاشتياق الى زوجي بالرغم من تجاهله لكل ما يحيط من حولنا وحتى الآراء الخاصة بسفره لانه كثير الاسفار، فقد أكد لي قبل حدوث ذلك بيوم واحد فقط .اما بالنسبة الى الزوج الذي يؤكد انه اصبح شخصا غريباً في بيته ولا يستطيع الاستمرار مع الزوجة الثانية لانها غير متفهمة لكل مايدور حولها وزوجتي الاولى كانت مثقفة ولا تثير المشاكل .

تقول منتهى : ان سبب عودتها الى زوجها بسبب ابنها الذي اصبح كثير الانعزال وغير مستقر نفسيا وصار عنيفا وعدوانيا وكذلك عودة زوجها يطلب السماح وانه سوف يكف عن نزواته غير المجدية لانها كانت السبب في تدمير حياته ولن يجد الاستقرار والطمانيئة الا معها ، ولكن الزوجة لها رأي آخر حيث تقول: لم استطع البقاء بعيدا عن زوجي بالرغم من طلب الطلاق والسبب الرئيس هو ابني الذي تعرض الى ازمة نفسية لانه اصبح بعيدا عن والده لهذا كان من الضروري ان اكون حازمة في شروط العودة وعدم تكرار الامر ثانية.

ولكن الامر هنا اختلف قليلا في امور الطلاق ، شابان اتفقا على الزواج وعدم الانجاب الابعد اكمال الدراسة وبسبب ظروف معينه كانت تتعلق بالشاب لانه بعيد عن عائلته التي تركت البلد وهو بحاجة كبيرة الى من يهتم به ويحبه لهذا قرر الزواج بزميلته التي كان على علاقة معها ولكن كانت من شروط الزواج هو عدم انجاب الاطفال الا بعد إكمال المرحلة الرابعة ولكن حدث شيء لم يكن يستطيع القدر منعه وهو ان تصبح الزوجة حاملاً وهذا الامر كان صاعقة ضربت بيت الزوجية الذي لم يمض على انشائه غير اشهر قليلة وهنا كانت ثورة الزوج كأنها بركان اخترق كل الحواجز وحتى الحب الذي كانت تحتمي به من غضبه لم يكن له تاثير مما كان قرار الطلاق في ثورة غضبه هو الكلمة الاخيرة التي تلفظ بها ولكن الزوجة كانت في حالة لم تكن تتوقع ما حدث لها لم تنفع كل التوسلات ولا الوساطات العائلية التي حاولت ان تشرح ان ماحدث هو سوء تفاهم ولكن لم ينفع ذلك ولكن بعد مرور فترة من الوقت وقبل ولادتي جاء الى البيت نادما ولم يكن يتصور انه لن يستطيع البقاء والعيش من دوني ولاني كنت احبه وجدت انه من الضروري العودة اليه ومن اجل الطفل الذي لايجب ان يولد ووالده ليس بجانبه .

يقول ناصر كنت سعيدا بزاوجي من الفتاة التي اختارها قلبي ولكن نتيجة الفارق الاجتماعي الذي كان بيننا بدأت المشاكل تطرق بابنا ومع الاسف لم اكن اعلم انها كثيرة الطلبات التي لم تكن لها وانما الى عائلتها وقد طلبت منها اكثر من مرة عدم الانصياع الى كلام والدتها لأنها بذلك تحرضها على عدم احترام الحياة الزوجية ولكن لم ينفع ذلك لهذا كان لابد من الطلاق ليكون درسا لها ولعائلتها التي كانت صدمتهم كبيرة وبعد ان علم والدها ان زوجته هي التي تحرض ابنتها على عدم البقاء في البيت والخروج الى التسوق من دون علمي وانفاق المال على امور لم تكن ضرورية جاء والدها الى بيتي طالباً عودتها وانها نادمة على كل ما قامت به ولم تكن تقصد ذلك وسوف تعاقب والدتها وان تكررت الحالة سوف يكون عقابها شديداً وعندما وجدت رغبتها كبيرة في العودة الى البيت وانها نادمة ولن تستطيع العيش بعيدا عني لهذا كانت عودة المياة الى مجاريها وبداية حياة جديدة.

لماذا تختبر الزوجة زوجها؟

بغداد / المدى

في بعض الأحيان تريد الزوجة ان تشعر بانها ممسكة بزمام الأمور فيما يتصل بالعلاقة الزوجية وبأنها الطرف الأقوى والمسيطر .. لذلك عندما لا تجد من زوجها تلك الطواعية التي تريدها تعلن عن غضبها الذي يتحول شيئا فشيئا الى شجار ... وقد يبدا الشجار عندما تحاول الزوجة ان تضع زوجها امام اختبار تعلم مقدما انه سوف يرسب فيه . كان تقول لنفسها : هل سيتذكر يوم ميلادي ؟ وهل سيتذكر يوم زواجنا ؟ اذا حدث بالفعل ان الزوج لم يتذكر يوم ميلادها او يوم زواجهما عندئذ تصدر حكمها على علاقتهما وعليه بالفشل.

ويرجع الطبيب النفسي قيام الزوجة باخضاع زوجها الى العديد من الاختبارات الى شعورها بالقلق على مستقبل حياتهما الزوجية الامر الذي يجعلها تتصرف من دون تفكير وبلا وعي . ويرى ان الحل الوحيد امام الزوجة هو ان تضع ثقتها في زوجها بحيث اذا ما هاجمتها الشكوك بشأن زوجها فعليها ان تصارحه بشكوكها ... وينصح الطبيب الزوجة ألا تقوم برصد اخطاء زوجها لانها اذا فعلت ذلك فانها بالتدريج ومع الوقت سوف تنسى صفاته الحسنة ... لكن اذا تغاضت عن بعض تصرفاته التي قد لا تعجبها كثيرا وتعايشت معها وبدأت بملاحظة تصرفاته الجميلة معها وباستعادة المواقف التي اسمعها فيها كلمات تشع بالحب وبالاهتمام فانها بذلك تكون قد وضعت قدميها على طريق النجاح والاستقرار في حياتها الزوجية. كما ينصح الطبيب الزوجة باتباع طريقة بسيطة سوف تكون لها نتائج طيبة على علاقتهما الزوجية وهي انه عندما يقوم الزوج بعمل يهدف منه اسعادها عليها ان تشعره بفرحها وبامتنانها الشديد له ... واذا استمر اتباعها لهذه الطريقة البسيطة فسوف يصبح الزوج قادرا على ان يميز بين الاشياء التي تسعد زوجته وبين الأشياء الأخرى التي لا تنال رضاها.

ويختتم الطبيب النفسي نصائحه بقوله : ان مسؤولية نجاح الحياة الزوجية تقع على الزوج والزوجة وعلى كل منهما ان يعمل جاهدا من اجل ارضاء الاخر واسعاده .... وذلك هو مفتاح النجاح والاستمرار لاي علاقة صحية وسليمة بين الطرفين ..

بعد ان استعرضنا آراء الخبراء في هذا الأمر نرى ان بعض الزوجات والازواج يرون في اراء الخبراء مسائل نظرية وان الواقع العملي شيء والنظرية شيء آخر ... وينسى هؤلاء ان النظريات خلاصة ابحاث وتجارب طويلة استغرقت عشرات السنين ودرست علميا ... وتم تحليلها واحصاؤها ... وان لا نظري بدون عملي ... ولا عملي من دون نظري .. فالفكر والواقع يتاثر ويؤثر احدهما في الاخر .. وان الزوج الناجح والزوجة الناجحة عادة ما تكون لديهما خطة يطبقانها لانجاح زواجهما وان الحياة الزوجية لا تحتمل العشوائية لان الزواج نظام اجتماعي وكل نظام لابد له من اسس يسير عليها ومن دون هذه الاسس يضل الزواج الطريق ويسقط في هوة المشاكل!!

مابعد الزواج .. أسئلة وحقائق!

عدوية الهلالي

قالت تشكو طباع زوجها الذي تزوجته بعد علاقة حب دامت عدة اشهر "لم اكن اتوقع ان يكون ذلك الرجل الذي تعلقت به واقنعت اهلي من اجل ان اتزوجه مهملا الى هذا الحد ".

" انه يلقي بملابسه في أي مكان يعجبه ويترك المنشفة المبللة ملقاة على السرير بعد خروجه من الحمام ، ولم يحاول ان يغلق عصارة معجون الاسنان بعد استعمالها او ان يقفل الادراج بعد ان يأخذ منها مايحتاجه ..والأدهى من ذلك انه ينسى احيانا ان ينظف اسنانه قبل الذهاب الى النوم.

وقال يشكو طباع زوجته التي اختارها من بين عشرات الفتيات في دائرته بعد ان سحرته ابتسامتها :"ما أراه اليوم عكس ماتوقعته منها فانا من عشاق السهر امام التلفزيون او زيارة الآخرين وهي تنام مبكرا واذا ما جالستني فهي تزيد من حنقي لأنها تفضل الافلام الهندية او الكوميدية السمجة بينما ابحث انا عن الافلام والبرامج ذات القيمة الثقافية والفنية العالية ، ولهذا تنتهي سهرتنا غالبا بشخيرها وهو الامر الذي يزيد من نفوري منها فلا أجد معه أي اثر لتلك المخلوقة الرقيقة التي احببتها ".

نسمع كثيرا عن هذه الشكاوى وقد تتطور احيانا فتستعر المشاكل وتتأرجح وتقود الى الطلاق او الانفصال جسديا برغم بقاء الزوجين تحت سقف واحد ، ويغلب على هذه الشكاوى سمة الدهشة فالكل لا يريد ان يصدق بأن ذلك المخلوق او تلك المخلوقة ليسا سوى العاشقين اللذين استحقا مشاعر بعضهما بجدارة في السابق والسبب هو تلك الحالة التي يضفيها الحب على المعشوق فيبدو منزها عن أي خطأ او عيب او نقص وقد يرصد احد العاشقين اخطاءً او عيوبا في معشوقه فيتجاهلها ويقنع نفسه بأن رفيقه يتغير بعد الزواج ويوقن في اغلب الاحيان من قدرته على تغييره او تطويعه ليكون كما يريد له ان يكون ...وفي النهاية ، تفشل هذه الفرضية ويظل صاحب الطبع على طبعه وتبدأ معاناة الشريك فتتلاشى لديه الهالة ويصبح الحب عبئاً عليه بدلاً من ان يلون حياته بالسعادة التي كان يصبو اليها.

هذا طبعا في حالة معاملة الشريك وكأنه من الآلهة او الملائكة وتناسي حقيقة كونه كائنا بشريا لابد ان يكون له رصيداً من الاخطاء والطباع السيئة.

كاتبة امريكية اسمها (شيري شلون)انشأت مؤسسة اجتماعية لترميم العلاقات الزوجية وإصلاح مايفسده الدهر بين الازواج وهي تؤمن بالحب وضرورة الحفاظ عليه بين المتزوجين بالسعي الى التجديد لأن سير الحياة في خط مستقيم يجعلها هشة وعرضة للكسر ..وتنصح (شلون) الأزواج بالتحلي بالتسامح والثقة وألا يحاول كل من الزوجين البحث عن عيوب بعضهما فلا وجود لأنسان كامل ،ومن الممكن ان يختلف الاثنان يوميا حول أي مشكلة تعترض حياتهما وهنا لا داع لكتمان الغضب لأنه يزيد من حدة المشكلة وتعقيداتها كما ان على كل طرف من طرفي العلاقة التظاهر بالتعود على طباع الطرف الثاني ثم يحاول تنبيهه بلباقة الى عاداته السيئة وتجنب اظهار التقزز والضيق وابداء الندم امامه على ارتباطه به سيما وان علاقة الزواج القائمة على الحب تحتاج اكثر الى الإدامة والتجدد والحيوية لكي تزول الهالة المقدسة التي يحيط بها العشاق بعضهم البعض ..

نصائح للحوار الايجابي

- واجهي شريك الحياة بشجاعة. وحققي التواصل بالحوار قدر الإمكان.
- لا تقاطعي وإنتظري حتى ينتهي شريكك من الحديث . وتذكري الفرق بين الإنصات والإستماع .
- إستخدمي طريقة السؤال المركب: إسألي السؤال ثم شكلي السؤال الآخر بناءً على الإجابة.
- إستخدمي التعليقات أثناء الحوار . مثل كيف، أين، متى، بدل استخدام كلمة لماذا؟
- ليكن الهدف من الحوار هو الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه، وليس المعاتبة والاستجواب.
- كوني مسؤولة عن عباراتك: وذلك بالبدء بـ (أنا وليست أنت). والأفضل أن تكرري الضمير (نحن) في أكثر من موقف لإشعار الزوج بالمشاركة والتداخل.
- التشجيع وإظهار السعادة عند طرح الموضوع يخففان من حدة النقاش.
- أعيدي صياغة ما سمعته من شريكك للتأكد من دقة فهمك للرسالة التي استقبلتها.

أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما !!

- عند رؤية الخطأ لا تترددي في إصلاحه عند وقوعه .
- صارحي زوجك بكل عيوبه مرة واحدة .
- استمري في نقاشك حتى وإن رأيت الغضب على وجه زوجك .
- اعلَمي أيها الزوجة اللبيبة أن الحوار ركيزة في بناء بيت سعيد متميز فلننشر في البيت هذه الثقافة.