

## بعد سنوات من الزواج النساء يتهمن الرجال ببخل المشاعر.. والرجال يتهمون النساء باهمال انفسهن



الذي يحرك مشاعر الرجل ومنها وتجنيف كلماته ثم مشاعره احياناً لأنها (الدايمو) ولسانه ايضا..

زوجاتهم هدايا - إذا كانوا ميسوري الحال - لكنه يفضل الزوجة التي تستفز مشاعر الرجل باهتمامها بنفسها ولا تستقبله برائحة المطبخ في ثيابها ويوجه عيوس يقطع الطريق على أي اهتمام من الزوج.

من جانبه يقول الباحث النفسي محمد توفيق إن المرأة بحاجة إلى شعورها بكيانها داخل مملكتها وإن الرجل إذا استوعب احتياجات زوجته العاطفية والنفسية سيملكه ان يعبر عن شعوره بسخاء، أما بخل المشاعر لدى الرجل فيعزوه توفيق إلى أمراض نفسية متوارثة ناتجة عن علاقة الابوين ببعضهما فالمشاكل اليومية البسيطة والعميقة تحلف اجواء من التوتر والجفاء لدى الابناء ..

كما يتهم الباحث النفسي بعض النساء بنظرتهن المادية إلى الحياة واعتبارهن الرجال محور الصرف والأعالة عليهن وعلى اطفالهن وإنما مجرد وسيلة لتلبية غرائزه ما يسهم في عزوف الرجل عن تعامله العاطفي الشفاف والحقيقي مع المرأة برغم التزامه بالشروط المادية لحياة أسرته إضافة إلى

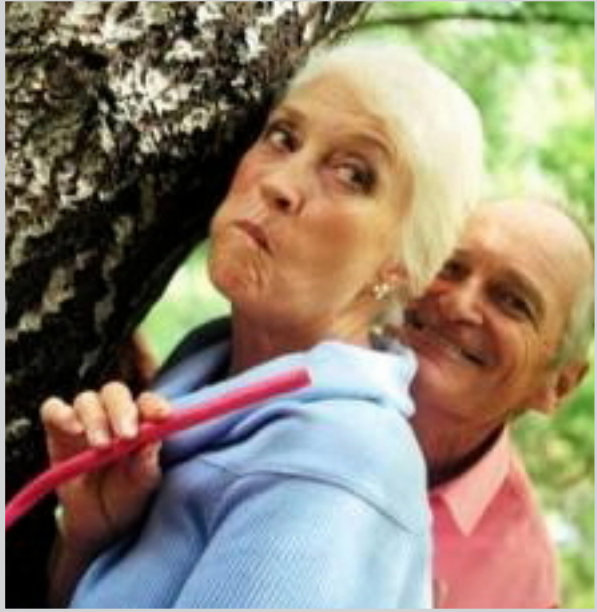
يعيب على زوجته اهتمامها بالشكليات واتهامها له بتبديل المشاعر ومقارنة حياتها معه بحياة صديقاتها مع ازواجهن بحجة ان حياتها معه أصبحت مملة وغير مجدية .. ويقول جبر انه اضطر امام الاحياء الى تغيير طريقة تعامله معها فبدأ يسمعها كلمات الاطراء بين فترة وأخرى ويمتدح شكلها وفعالها وفي النهاية وجد امامه زوجة رائعة وأصبحت حياته معها سعيدة دائماً وكل هذا لأنه لم يبخل عليها بمشاعره ..

ويرفض راسم / موظف فكرة تبشير الرجل عن عواطفه للمرأة مهما كانت الاسباب حيث يقول انه (كرجل شرقي) يعبر عن مشاعره تجاه زوجته بالأفعال وليس بالكلمات، لأن هذا التصرف يعتبر دليل ضعف - من وجهة نظره - الرجل لا بد من ان يكون قويا امام اطفاله، وفي الوقت نفسه يمكنه تقديم الهدايا لزوجته في المناسبات دليلاً على حبه لها.

بينما لا يرى ناصر حسن/ تاجر اي ضير في التعبير عن المشاعر سواء كان ذلك بالكلام أو المادة، وفي الوقت نفسه يلتزم العذر للزوجات الذين يترجمون عواطفهم عن طريق منح

لمحادثتها أو التعبير عن مشاعره نحوها ويرغم انها تعيش في رفاهية ويسر الا انها تعيسة لأنه لا يبالي بها ويهتم بحساباته والحديث في الهاتف مع العملاء اكثر من اهتمامه بها وحين تعاتبه على اهماله لها عاطفياً يشتري لها هدية .. وتقول ليلى ان زوجها يترجم لها مشاعره عبر الهدية ولا يدري انها تتحرق اكثر لسماح كلمة حب أو الفوز بلحظات اهتمام حقيقية منه ..

وتفسر حنان ستار / طبيبة ذلك بقولها ان هناك فئة من الرجال لاتعرف كيف تعبر عن مشاعرها بالكلام، لكنها قد تقدم هدية أو دعوة إلى الغداء خارجاً دون ان تدرك ان الزوجة تحتاج إلى الكلمة الحلوة والاهتمام والاطراء اكثر من اي شيء آخر . وتضيف قائلة: ان بعض الرجال يجيدون التحدث بلباقة وحلاوة لسان خارج المنزل ام داخله فلا يتحفظون بكلمة واحداً. ويُدافع الرجال عن انفسهم امام هذه الاتهامات فهذا احمد جبر / مهندس يقول انه لا يشعر بالذنب او التخصيص طالما يقوم بكل واجباته، وهو لا يعتبر الكلام دليلاً على توجه الحب بل كان



بغداد / الصديقا "لا أريد جاهاً ولا مالاً، بل أريد زوجاً يحبني ويمنحني جزءاً من وقته"، بهذه العبارة استهلت سهام / ربة بيت حديثها حينما قالت لها إحدى الصديقات في جلسة نسائية انها تثير حسد كثيرات لما تتمتع به من وضع مادي واجتماعي جيد، وتؤكد سهام التي تزوجت برجل اعمال

## شؤون تربوية: ما العقوبة الناجمة للأطفال؟

صحة الأسرة: إرشادات غذائية للتخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي في شهر رمضان

اسباب الامساك هي الإخفاق في تحديد اوقات منتظمة للأكل والراحة الكافية والتبرؤ لعادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول السوائل بكميات كافية وتناول الأطعمة التي لاتترك كمية قليلة من الألياف في القولون وتأخير قضاء الحاجة والمرض والتوتر وبعض العقاقير إضافة إلى إدمان استعمال المواد المليئة مثل شاي

السوائل (الماء والحساء وعصائر الفواكه والخضراوات) وتذهب لقضاء الحاجة دون تأخير متى ما أحسست بحاجة لذلك وان تتجنب الاعتصار .. أثناء قضاء الحاجة قدر الإمكان ولا تتناول مسهلات أو ملينات مثل الأعشاب.

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

عدم التركيز عليها أو الاهتمام بها. ويبقى ان نحدد ان التعامل مع السلوك السلبى يكون حسب الضوابط الآتية . تقدير السلوك السلبى بقدره و عدم اعطائه اكبر من حجمه فمثلا وجود ازعاج في حال حضور ضيف و الطفل صغير السن هو أمر متوقع ، و كذلك بكاء الطفل وقت الخوف أمر متوقع فلا يمكن معاقبة الطفل على ما هو طبيعي ان يصدر عنه.

عدم جعل هوية الطفل و المراهق و علاقتنا به مرتبطة بهذا السلوك السلبى بل دائماً نضرق بين شخص الطفل و المراهق و محبتنا لهما و بين اترافهما الخطأ و عقوبتهما عليه - ان يكون واضحا للطفل ارتباط العقوبة بالخطأ و ذلك بان تكون العقوبة في نفس الوقت الذي وقع فيه الخطأ بقدر المستطاع.

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

## صحة الأسرة: إرشادات غذائية للتخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي في شهر رمضان

اسباب الامساك هي الإخفاق في تحديد اوقات منتظمة للأكل والراحة الكافية والتبرؤ لعادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول السوائل بكميات كافية وتناول الأطعمة التي لاتترك كمية قليلة من الألياف في القولون وتأخير قضاء الحاجة والمرض والتوتر وبعض العقاقير إضافة إلى إدمان استعمال المواد المليئة مثل شاي

السوائل (الماء والحساء وعصائر الفواكه والخضراوات) وتذهب لقضاء الحاجة دون تأخير متى ما أحسست بحاجة لذلك وان تتجنب الاعتصار .. أثناء قضاء الحاجة قدر الإمكان ولا تتناول مسهلات أو ملينات مثل الأعشاب.

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس



## كـونـي اجمـل: تفتيح البشرة بالطرق الطبيعية

اطول فترة ممكنة على الأقل نصف ساعة ويمكن أن تضعيه قبل النوم وتتركه على وجهك طوال الليل. فهذا المزيج يعمل على تفتيح البشرة بصورة طبيعية ودون أن يؤذيها. ويمكن استخدامه أيضا للتخلص من آثار

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

حساسية. استخدمى ملعقة من المياه المساللة الموجودة في الزبادى عادة ما يحتوي الزبادى على طبقة مياه بسيطة تنتج بعد تخمر اللبن وتساكه. اضيفي إليها قطرات من عصير الليمون . ضعي هذا المزيج على وجهك واتركيه

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

كيماوية وبطريقة طبيعية. فقد ثبت مؤخرا أن كريمات التفتيح تضر بالبشرة وبعضها يسبب سرطان الجلد. جربي هذه الطريقة السهلة جدا واجعليها من روتين حياتك خاصة إذا لم يكن لديك حبوب في وجهك أو بشرتك

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

قد تعرفين أن الزبادي يساعد على تفتيح البشرة إضافة لخواصه المغذية وأن قناع العسل والزبادي يقومان بتفتيح وتغذية وشد البشرة. ولكن هناك طرق أخرى عديدة للحصول على بشرة فاتحة بدون استخدام مواد

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

بالشكل المضبوط وإنما تخرج بشكل مستو

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس

الشمس على بشرتك. فإذا تعرضت لفترة طويلة للشمس وأردت استعادة لونك الطبيعي ضعي هذا المزيج طوال الليل وفي الصباح سيختفي اللون الأسمر الذي سببته لك أشعة الشمس



هايك سامويلو أرتيئث واحدة من اكثر الوسائل فعالية في التأثير على الصغار وتقليل الاجهاد والتعب عند الكبار هو ان يكون تخاطبنا معهم بشكل ايجابي.