

## لتحقيق السعادة بين زوجين شابين..

# التفاهم قبل الحب أحياناً



**بغداد / المدى**  
كانت تقول له: «الحب واعيش معك على الخبز والبصل.. لن أتذمر إذا لم يمتلئ دواليبي بالملايس او معصمي بالأساور..» قال لها: «ظروفي صعبة ولا يمكنني الاستقلال حالياً في بيت منفرد لكنني اعيش وسط عائلة متفهمة وسترتاحين معهم..» قالت له: «سأحتلم كل شيء من اجلك، وكما تفاهمتنا، سأخلق التفاهم بيني وبين عائلتك لأنك ابنتهم...» ابتهج الشاب واسرع لخطبتها مدفوعاً بفرحة الإهل واصرار الحبيبة وما ان حط اول لينة في بناء حياته الجديدة وهي التفاهم على المهر والجهاز حتى فوجئ

وارسل لها شقيقاته يسألنها رأياها فقلت ببساطة تحسد عليها: «أنا لأنخالف اهلي، وهم يريدون صون كرامتي والإطمئنان على مستقبلي...» سألها بالهم: «لكنني احبك ومستعد للتضحية من اجلك بكل شيء وانت ايضا قلت لي هذا من قبل...»

اجابت بسرود: «إذا كنت تحبني حقاً فلتحقق مطالب اهلي فهل اختلف أنا عن سواي...» وكانت النتيجة ان انسحب الشاب تاركاً للفاتة غروها وخداها له لتعيش عليهما.. ومرت السنوات وظلت الفاتة تنتظر البيت والسيارة والاساور قبل القلب الكبير واليد الحانية بينما وجد الشاب بنيتها الصادقة وصراحتة الشديدة لبسماً على جرحه الكبير لأنها لم تطلب منه سوى احساسه بالمسؤولية تجاهها وورغته الجادة في تحقيق احلامهما بالعمل والاعتماد على النفس.. عشرات القصص مثل هذه نسمعها يومياً ولا تأخذ منها عبرة تعيننا على مواجهة الزمن الصعب فقيمتنا ما عادت تتفق مع متطلبات العصر وصار مقاييس النجاح والفشل ليس الحب والتفاهم بين الزوجين فقط بل قليل من التفهم ونقطة من التقبل لأي ظرف صعب... ماذا يقول الشباب عن سبب عزوفهم عن الزواج وبماذا ترد عليهم الفتيات؟..

الشباب (بهاء كامل)/موظف على -لوبيقت على وظيفتي فقط فلن اجد فإتة ترضى بي لأن راتبي محدود ولن أوتم لها احتياجاتها، لذا اصبرت على ممارسة عمل

## كعكة جوز الهند

1/4 أكواب من السكر  
حاضنة صغيرة مبروشة  
طريقة التحضير  
يوضع لب الخبز الأبيض في خلط كهربائي ويطن مدة دقيقة واحدة أو حتى يصبح مطحوناً، يُرفع من الخلط ويُترك جانباً.  
يُبرج الحليب المكثف المحلى مع القشطة والبيض وجوز الهند المجفف ومسحوق الفانيليا والبيكينج باور والسكر ومبروش الحاضنة في

## أطباق العائليّة

المقادير  
مشرائح من الخبز التوست الأبيض المنزوع الأطراف  
علبه واحدة من الحليب المكثف المحلى  
علبه واحدة من القشطة  
أبيضات  
أكوب من جوز الهند المجفف  
ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا  
ملعقة صغيرة من البيكينج باور

اضافي، ويمكنني القول ان تدبير لوازيم الزواج ممكن ولكن بصورة مبسطة فالسكن المنفرد يعد حالياً من البطر مادام اقل ايجار لمشتمل يشبه جحر الأرنب يبلغ (٤٠٠) الف دينار.. بصراحة، انا اجد الزواج مستحياً الآن مالم تتفهم الفاتة إمكانيات الشاب وظروفه. وتقول المعلمة الشابة (فاتن سلمان) ان بإمكان الفاتة تفهم مسألة العيش مع الأهل ولكن مع ضمان غرفة جيدة في الطابق العلوي مثلاً، اما المتطلبات الأخرى كالذهب والملابس فيمكن اختصارها دون الاستغناء عنها ويبقى الأهم من كل ذلك شخصية الشاب وسط اهله. تؤيد هذا القول الطالبة الجامعية (سروة طالب) بقولها ان البيت السعيد يبني على طرفين متفاهمين يتنازلان عن الغرور والعناد وحب المظاهر ويعتبران العطاء مفتاحاً سحرياً لسعادتهما ولكن سر نجاح الفاتة في بيت زوجها يتوقف على قوة شخصيته بينهم واصراره على العمل وتدبير المعيشة بجمع السبل دون الرضوخ للكسل او الفشل.. قالشاب يجب ان يكون مليئاً بالحيوية ليملا عين الفاتة ويزرع فيها الأمل بالمستقبل فلا تعود تحلم بالبيت المستقل مادام قساراً على زوجية سعيدة.



وعاء كبير. يُضاف الخبز المطحون إلى باقي المكونات ويُخلط جيداً حتى يمتزج معها. يوضع الخليط في قالب خبز مستدير ٢٠ سم وخبز الكعكة في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية مدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج.  
نصيحة: عند التقديم يمكن وضع طبقة من الحليب المحلى المكثف ثم يرش الوجه بجوز الهند.

## نصائح مهمة للعناية بالعينين

## صحة الأسرة

العين من الأعضاء الحساسة في جسم الإنسان التي تحتاج إلى الحماية من أضرار كثيرة قد تحدث بفعل الإهمال، لذا يجب اتباع النصائح الآتية للمحافظة على صحة بصرتنا وتجنب الخطأ واتباع الصحيح من الممارسات المرتبطة بها.  
الفحص ضروري:  
إذا كنت تعاني من اضطرابات في النظر مثل صعوبة القراءة، أو التباس رؤية الألوان أو الحول أو وجود ألم بإحدى العينين أو أي مشاكل أخرى فيجب أن تعرض نفسك فوراً على الطبيب المتخصص. إذا كان عمرك يتراوح بين ٢٠ و٣٩ عاماً فتنصح بالتحقق من العينين مرة واحدة في الأقل خلال هذه الفترة أو كل سنتين، أما إذا كان عمرك يتراوح ما بين ٤٠ و٦٤ عاماً فتنصح بالتحقق من العينين مرة واحدة في الأقل كل سنتين، وإذا كنت فوق الـ٦٥ عاماً فتنصح بالتحقق من العينين مرة واحدة في الأقل كل سنتين.  
فحسب الحاجة إلى فحص مرة كل سنة. أما الفحص الدوري المتعلق بالوراثة فيجب القيام به مرة كل ٣ إلى ٥ سنوات إذا كان عمر الشخص يتراوح ما بين ٢٠ و٣٥ عاماً.  
نصائح عامة لحماية البصر:  
- دع عينيك ترمش على نحو متكرر حتى تصافى على رطوبتها.  
- ارتد نظارة واقية لتحمي عينيك من الأشعة الضارة، كما يمكن ارتداء قبعة لنفس الغرض.  
- عندما تنهك في عمل صوب نظرك بين الغيظة والأخرى نحو أي من الأشياء حولك.  
- حاول أن تبعد عينيك قدر المستطاع عن الأشعة المنبعثة من جهاز الكمبيوتر أو حماية عينيك منها عن طريق ارتداء نظارة واقية.  
- لا تركز الإضاءة على عينيك ولكن اجعلها مركزة على الأشياء التي تعمل فيها.  
- احرص على تناول الفواكه والخضراوات الغنية بمادة البيتاكاروتين والألياف والفيتامين (ج) لأن ذلك يقي عينيك من الأمراض التي قد تصيبها وبخاصة الماء الأبيض.



## انتفاخ الجفون.. الأسباب والوقاية



أثار الحساسية. أما إذا كان الانتفاخ شديداً ومتواصل، ولا يستجيب لمحاولات التخفيف، أو تعرضت مسنطق أخرى من الجسم للانتفاخ، فيجب مراجعة الطبيب للكشف عن أسباب أخرى للانتفاخ والتي قد تتعلق بمشاكل في الكلى أو الغدة الدرقية، أو قد تكون تأثيرات جانبية لاستعمال بعض أنواع الأدوية.

الليل، وغالباً ما تكون ٧-٨ ساعات مدة كافية.  
٢- النوم والرأس مرتفع قليلاً، يمكن إضافة وسادة، وهذا يساعد على منع السوائل من التراكم حول العينين أثناء النوم.  
٣- يمكن وضع كمادات ماء بارد تحت العينين لعدة دقائق أثناء الجلوس، أو استعمال شرائح الخيار المثلجة، أو أكياس الشاي المبللة والمثلجة.  
٤- تخفيف أعراض الحساسية، وتجنب مثيرات الحساسية ما أمكن، والحصول على علاج مناسب لتخفيف

أخر ما نرغب به عند النظر إلى المرأة صباحاً، هو رؤية جفوننا المنتفخة، سواء كان هذا الانتفاخ بسيطاً، أو على شكل أكياس داكنة، أو ارتداء للجلد تحت العينين. ومع أن الشكل البسيط منه يكون مزججاً ومرحجاً إلا أنه عادة ما يكون مؤقتاً، وهو ليس أكثر من قضية جمالية ولا يؤثر لحالة مرضية.  
هناك عدة خطوات يمكن اتخاذها لمنع أو تقليل انتفاخ الجفون البسيط:  
١- النوم مدة كافية أثناء



## شؤون تربوية

## توجيه شخصية الطفل القائد

على الآباء أن يدركوا من البداية ويعملوا على تشذيب جوانب شخصية أطفالهم القيادية من بعض الصفات السالبة كالتهكم في زملاتهم والتعالي على الآخرين والأنانية وفرض الرأي والفكر. وان يتنموا فيهم الروح القيادية السليمة التي تهتم باحترام الذات والآخرين والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الإدارة والتأثير الإيجابي في الآخرين. ولكن المشكلة لا تكمن في هذه الهبة والصفات الفطرية وإنما في كيف يمكن للآبوين أن يستخرجوا أجمل وأحسن ما عند أطفالهم حتى يتأهلوا لدور القادة. لأن مهمة تربية وإعداد طفل يتميز بالسمات القيادية، له دور في مجتمعه الصغير والكبير تعتبر مهمة صعبة تواجه كل أسرة، فيمكن لكل أسرة أن تصنع طفلاً عادياً من دون مجهود يُذكر أما أن تكون الأمل معقودة لخلق شخصيات قيادية وفئة من الأطفال فهذا يعتبر تحدياً كبيراً للأسرة.

من المهارات التي يجب أن يعمل عليها الآباء هي تنمية إبداء الرأي والتعبير عن الذات عند أطفالهم وذلك بتوفير الاستقرار الأسري والأمان النفسي والعاطفي. وأن يكون الآباء قدوة حسنة لأبنائهم في تحليهم بالصفات الحميدة: كالصدق والأمانة وحب الناس وحب الخير لهم ومساعدتهم. ثم تربيتهم على تحمل المسؤولية دون إرهاق كاهلهم وتحميلهم ما لا يطيقون، وتشجيعهم على الاشتراك في النشاطات الاجتماعية لانتساب مهارة التعامل مع الناس.

ومن أهم ما يمكن عمله أيضاً لغرس الصفات القيادية وقوة الشخصية لدى الطفل هو تشجيع الآبوين له في كل خطوة يخطوها كي يصبح قائداً، ثم تعزيز ثقته بنفسه حتى يكتسب القدرة على الثبات وامتلاك المؤهلات الضرورية للحفاظ على هويته غير المنفصلة عن هوية مجتمعه وذلك لا يكون تابعاً لأحد بل مستقلاً بشخصيته. ثم تعريفه أن لا شيء يمكن أن يحول بينه وبين مقدراته وموهبته التي حباها الله بها. ومن المهم كذلك لتنمية الشخصية القيادية للطفل هو وضع الأهداف نصب الأعين، وبما أن لكل طفل يطمح في أن يكون قائداً أهدافاً معينة وأحلاماً كبيرة فالخطوة التالية تكون في السعي لتحقيق هذه الأهداف بالتخطيط الذي يرتبط باحترام الوقت وعدم إهداره فيما لا ينفع. وعندما يتعود الطفل على التخطيط في شؤنيه الصغيرة يكون هذا هو دينه في حياته عموماً، ويجب أن نلفت نظر الطفل إلى أن الطريق نحو تحقيق الإنجازات ليس مفروشاً بالورد فقد تتعرض خطواته وقد يقع في أخطاء كثيرة ولكن المهم هو كيف يستفيد من أخطائه ويتحمل المصاعب التي قد تواجهه بالإصرار والعزيمة على تحقيق أماله. ذلك أن العمل على إعداد طفل قائد يثق بنفسه ويتحدى العقبات التي تعترض طريقه هدف ضروري في تربية الجيل القادم.