بيني وبينكم

المحسن الخفي

عدوية الهلالي

بعد رحيل زوجها ، عاشت في فقر مدقع وهي تربي بناتها ، وزاد وقع الايام صعوبة مع بلوغ الفتيات سن الدراسة وتزايد مطالبهن ..اضطرت الى بيع الخضروات على ناحية الشارع وهي التي لم تخرج من بيتها الا للضرورة القصوى خلال حياة زوجها ، كانت صورة مجسدة لعزيزة قوم اذلها الزمن ..

ذات يوم ، احضرت لها احدى النساء ظرفا فيه مبلغا من المال يتجاوز كل ماتكسبه خلال الشهر من بيع الخضروات ، قالت لها المرأة ان قبولها الظرف الذي ارسله لها رجل محسن ذا حال ميسور وايمان كبير يتوقف على تركها لهذه المهنة التي لاتناسبها والبقاء في المنزل وسيصلها شهريا مثل هذا المبلغ مع بعض المواد الغذائية الضرورية لمساعدتها في تربية بناتها ..

لم تصدق بوجود مثل هذا الرجل وحققت كثيرا مع المرأة التي اقسمت على ضرورة التزامها الصمت وعدم ذكر اسم المحسن وان كل مايجري حقيقة وليس اكثر من فعل رجل صالح آلمه منظر جلوسها على الرصيف ..ربما يعرفها من قبل ، هل هو اقرباء زوجها ويخشى على سمعة قريبه ..؟ هل يطمح الى الزواج منها ان تركت مهنتها الطارئة ؟..تدافعت الاسئلة لتملأ رأسها وقررت ان تأخذ المبلغ وتترك مهنتها وتنتظر حتى الشهرالمقبل لترى ماسيحصل ...

في الموعد نفسه من الشهر التالي ، احضرت المرأة المبلغ نفسه والمواد الغذائية وظلت تتسلمه منها بانتظام من دون ان تعرف شيئا عن الرجل او يتحقق شكها بطمعه فيها ..

بعد مرور عامين أو اكثر ، لم تحضر المرأة في احد الشهور ، وجاء الشهر الثاني ولم تحضر ايضا ، اضطرت أم البنات الى الاستدانة ثم بدأت تبيع الخبز لنساء الحي لتعيل بناتها ولكي لاتعود الى بيع الخضروات ...

بعد مرور شهر ، طرقت المرأة نفسها باب ام البنات ومعها ظرف يحوي مبلغا يناسب تغير الزمن وصعوبته ، زاد اندهاش المرأة فقالت لها صاحبة الظرف (لعلك لم تسمعي بوفاة تاجر كبير صالح قبل اشهر في أقصى الحي)، فردت عليها:(بلى سمعت ، لقد كان رجلا كريما بشهادة اهل الحي جميعا).. قالت لها المرأة :(هو المحسن الخفي) ، وبعد ان فتح ابناؤه وصيته وجدوا فقرة تخص استمرارهم باعطائك راتبك لأنك كنت زوجة صديق له ويعز عليه مافعله بك الزمن ، رفعت المرأة رأسها الى السماء باكية وهي تدعو للرجل المحسن بدخول الجنة.

بعد مرور شهر ، طرقت المرأة نفسها باب ام البنات ومعها ظرف يحوي مبلغا يناسب تغير الزمن وصعوبته ، زاد اندهاش المرأة فقالت لها صاحبة الظرف (لعلك لم تسمعي بوفاة تاجر كبير صالح قبل اشهر في أقصى الحي)، فردت عليها:(بلى سمعت ، لقد كان رجلا كريما بشهادة اهل الحي جميعا).. قالت لها المرأة :(هو المحسن الخفي) ، وبعد ان فتح ابناؤه وصيته وجدوا فقرة تخص استمرارهم باعطائك راتبك لأنك كنت زوجة صديق له ويعز عليه مافعله بك الزمن ،

اعدادا كبيرة من النساء تفضل الذهاب الى واجهات المتاجر التي تعبق بالالوان والموديلات ..وكل واحدة تتفاخر بما تبضعت من الثياب والاكسسوارات ، فما سبب (حمى الشراء) التي تصيب النساء بشكل خاص ؟ ومارأي الرجال الذين يدفعون ثمن هذه الظاهرة من جيوبهم ؟

معظم آراء النساء كانت متشابهة فالتهافت على الاسواق وشراء اكبر عدد ممكن من البضائع يسعدهن وشعور المرأة بوجودها يرتبط بما تشتري وتتسوق ..

حمى الشراء تجتاح عالم النساء

بغداد/ المدى

رنا عدنان لها هم واحد وهو الثياب والتسوق وهي تنفق معظم نقودها على المتاجر وصالونات التجميل وتشعر بمتعة كبيرة كلما ازداد عدد الاكياس التي تحملها ..تقول :

–تهمني الماركات التجارية وليس لدي مانع من شراء ثياب جديدة كل يوم فاهم شيء افكر به عند توفر النقود هو شراء الملابس ويهمني ان ابدو انيقة وتجعلني ملابسي اشعر بالتميز عن الباقين.

بشرى جسام تعد التسوق هوسا لاتستطيع ان تشفى منه وهي تهتم بمظهرها الخارجي اكثر من اي شيء آخر فالمهم ان تبدو انيقة ولافتة بالنسبة الى الآخرين ، تقول انها لاتستطيع تحقيق ذلك الا من خلال ملاحقة آخر صرعات الموضة وطبعا هذا لن يتحقق الا بالتردد الدائم على السوق واحيانا تنفق بشرى كل راتبها على الشراء عندما تكون متضايقة ..

تهمة نسائية

وتظل التهمة تلبس النساء فالمرأة هي الاكثر انفاقا واستهلاكا واكثر تبذيرا وان كان بدرجات متفاوتة ، وهذا الرأي يهلل له الرجال طبعا فالموظف وائل حميد، يرى ان زوجته تنفرد بقرار شراء ثياب كل افراد العائلة بضمنهم هو والمهم عندها ان تشتري وتنفق المال حتى انها تخصص معظم اوقاتها للتسوق ..وكذلك الامر بالنسبة الى احمد مصطفى فهو يحلم بذلك اليوم الذي تكف فيه زوجته عن طلب المال للتسوق كلما سمعت بحصوله على ارباح جيدة في عمله التجاري، كما انها تعشق الاعلانات التجارية وتشتري اكثر البضائع التي يعلن عنها التلفزيون وكأنها ضرورية لحياتها ..

وهناك فئات من الجنسين يذوب المال في ايديهم بمجرد ملامستها له ما يجعلهم في هوس للبحث عنه.

الدكتور علي عبد الكريم، اختصاصي علم النفس يرى بان من يعاني رغبات ملحة في الشراء يجزم باصابته بمرض (هوس الشراء) حيث يمكن اعتبار الشراء المفرط والتسوق وعملية الادمان عليه نوعا من المرض يصيب الافراد الذين يعانون حرمانا ماليا الى درجة ان يشتري بعضهم لغرض الشراء فقط وليس لتغطية حاجة ماسة لكننا نميز هؤلاء الناس من طريقتهم في الشراء فتراهم يكدسون الاشياء المتنوعة من ملابس مثلا في الدواليب من دون لبسها وانا بطبيعة عملي اواجه الكثير من هذه الحالات وعلاجها لايتم بوصفة طبية تصرف من اقرب صيدلية ولكن علينا اولا معرفة سبب اندفاعه لمثل هذا السلوك فهل هو شعور بالنقص والحرمان أو هو تفريغ لحالات اكتئاب أو قلق من قضية معينة ، وهل هو تعبير عن كبت نفسي لايستطيع التعبير عنه فحاول تعويضه بالشراء ،وبعد معرفة السبب يتم تحديد العلاج ..

وعن الفئة التي تكثر عندها هذه الحالة بين الرجال والنساء ، قال الاختصاصي النفسي، ان نسبة النساء اكثر من الرجال واغلبهم من ذوات الدخل المحدود مما يسبب لهن مشاكلا قد تقود الى الطلاق وخراب بيوتهن ، وعن سبب ذلك فهو غالبا مواجهة حالة قلق او احساس بالحرمان من حب او حنان لديهن ..وينصح الدكتور عبد الكريم الجميع بمحاولة البحث عن طرائق جديدة لتفريغ المشاعر المكبوتة لدى الفرد سواء أكان رجلا او امرأة وحتى لايسقط في دوامة (الادمان على الشراء) وهو نوع خطر من الادمان اذا حسبنا نتائجه الوخيمة ليس على الفرد فقط بل على المجتمع باكمله وهناك طرائق كثيرة يستطيع الفرد البحث عنها مثل تعلم ضبط النفس ازاء رغبات الشراء وعمل ميزانية للمشتريات قبل الدخول الى السوق أو عمل قائمة بالاحتياجات والالتزام بها حتى لانتخطى الحدود الحمر فلا نحصد بعدها سوى الندم.

الباحثة الاجتماعية ناهدة جبر ساهمت في دعم هذا الرأي بقولها :

قد تكون المرأة أو الرجل مدفوعين برغبة الشراء بسبب حافز نفسي ولكن يبقى امامهما فرصة التفكير في ضمانات مستقبلية في وقت يصعب فيه مواجهة الغلاء المتصاعد لذا لابد من محاولة الادخار أو في الاقل الاقتصاد في النفقات وشراء السلع الضرورية لتعويد الاطفال مثلا على وضع حسابات صحيحة للمستقبل وعملا بالمبدأ الاقتصادي الناجح (القرش الابيض ينفع في اليوم الأسود)...

شؤون تربوية:

عناد الطفل

العناد ظاهرة شائعة لدى الاطفال وهو التعبير عن الرفض للقيام بعمل ما لو كان جيدا او الانهاء من العمل لو كان خاطئا.

ويتميز (بالاصرار وعدم التراجع) حتى في حالة الاكراه حيث يبكي الطفل محتفظا برأيه ومواقفه ويعتبر العناد من النزعات العدوانية وهو سلوك سلبي وتمرد وانتهاك لحقوق الاخرين كمحصلة للتصادم بين رغبات الطفل وطموحاته واوامر الكبار وقد يظهر ويختفي في ظروف ومواقف معينة فقد يظهر في البيت ويختفي في المدرسة والعكس صحيح.

اشكال العناد

عناد لتصميم عندما يكون العناد ضرب من الرعونة كأن يصر الطفل على مشاهدة فيلم تلفزيوني وقد حان وقت نومه او يصر على زيارة صديق في وقت غير مناسب وقد تزيد درجة العناد لدى الطفل فيعاند نفسه لغيظه من امه فيرفض الطعام وهو جائع ويرفض لعبة وهو يريدها وهذه المكابرة تولد صراعا بين رغبتي الطفل في الاستمرار في موقفه وبين اشتياقه لما عرض عليه وهذا الصراع ينتهي بالتنازل عند محاولة الكبار حله.

علاج العناد

يكمن من خلال تطبيق اهم الخطوات وأفضلها على سبيل المثال توقيع العقاب المناسب على الطفل فور عناده ،التحلي بالصبر وعدم اليأس والاستسلام للامر الواقع لان ذلك يعلم الطفل الاصرار والعناد ،استخدام اسلوب الحوار والاقناع بعد العقاب امر مهم لتعليم الطفل كيف يكون مقنعا عنيدا.

صحة الأسرة:

للحفاظ على صحة الكليتين طوال الحياة

يجب اتباع النصائح الطبية الضرورية للحفاظ على صحة و سلامة الكلى ووظائفها وهي :

١. التعرف على المسببات الرئيسة للفشل الكلوي و تشمل :

×الوراثة « كإصابه أحد أفراد أسرتك بالفشل الكلوي « .

×الإفراط في تناول الأدويه و المضادات الحيوية و مسكنات الألم .

×ارتفاع ضغط الدم و الإهمال في متابعته وعلاجه .

×اهمال مضاعفات الأمراض المزمنه « كالسكري و الذئبة الحمراء».

٢. لا تفرط بشرب العصائر و السوائل ، و تناول الماء الصافي بدلاً من المشروبات الغازية فقد اثبت علمياً بأن المشروبات الغازية (الكولا) لا تروي العطش و تضر بالكليتين.

٣. لا تفرط بتناول الطعام ،كالكربوهيدات (السكريات)، و البروتينات (اللحوم) و الدهون.

٤. تناول الخضراوات و الفواكه الطازجة يومياً ، فهي سر الصحة والرشاقة و الحيوية .

٥. إن الإفراط في تناول الطعام يبكر من مرحلة الشيخوخة و يزيد من الإصابه بالأمراض.

٦. مارس الرياضة بانتظام ، و خذ قسط كاف من الراحة خلال النهار و في الليل.

٧. اجري فحص دوري لوظائف الكلى ، خصوصاً اذا كنت تتناول أي من أنوع الأدوية.

٨. قم بزيارة طبيب ، و عمل التحاليل اللازمة مثل تحاليل الدم (الكرياتينين و اليوريا) ، و تحاليل البول (البروتين ، و الأملاح المعدنية ، و السكر و غيرها) .

٩. لا تهمل أي من أعراض إلتهابات المجاري البولية (كالحرقة عند التبول أو الألم ، و احمرار لون البول و ألم الخاصره) ، و كذلك حصى الكلى .

١٠. تابع معدل ضغط الدم ، بحيث لا تزيد ضغط الدم عن المعدل الطبيعي ١٢٠/ ٨٠ ملي متر زئبق.

وأخيراً ، تذكر بأن أمراض الكليتين تتميز بأنها خفية غالباً ، حيث نلاحظ أن الكثيرين يبدأ بعملية الغسيل الكلوي فجأة ، من دون أن يعرف أنه قد مصاب بالفشل الكلوي سابقاً ، مما يتوجب اتباع النصائح الطبية السابقة.

كوني اجمل..

خلطات جمالية من العسل

× إذا كانت بشرتك باهتة فاقدة للإشراق ضعي لها قناع العسل واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بماء بارد .

×للبشرة الدهنية تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهن البشرة .

×للبشرة الجافة يضاف العسل مع كمية من اللبن أو الكريمة .

× يقال إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجعل الجلد يقاوم الإجهاد ويجلب النوم .

×قناع العسل بعصير الليمون و الخميرة ،،،

ملعقة كبيره عسل طبيعي ، ملعقة كبيره عصير ليمون ، ملعقة كبيره خميرة .

فوائد كل مادة :

– العسل يرطب البشره و ينعمها و هو مفيد للبثور و حب الشباب.

– الليمون يحتوي على حامض قابض للبشره بما فيها من إفرازات دهنيه تتراكم عليها الأتربة فتشوه جمال البشرة .

– الخميرة تقضي على جفاف البشرة.

اليك الآن طريقة الأستعمال :

أذيبي الخميره في ماء دافئ حتى تصبح مثل العجينه أضيفي عليها ملعقة عسل ثم اخلطي المقادير جيدا . ضعي الخليط على و جهك مع تجنب منطقة العين . أسترخي لمدة خمس دقائق حتى يجف القناع . أحضري ملعقة ليمون وبللي بها قطعة من القطن ثم ضعيها على وجهك . انتظري ثلاث دقائق ثم أغسلي وجهك بماء فاتر ثم بماء بارد .

ثانيا: قناع العسل و دقيق القمح و البيض ،،،

نظفي وجهك بالماء ثم ضعي عليه كمادات دافئة لمدة ثلاث دقائق .

اخلطي أربع ملاعق من العسل مع ملعقتين من دقيق القمح مع بيضه واحده وقليل من الماء ، و امزجي الجميع جيدا ثم ضعي القناع الذي صنعتيه على وجهك وضعي فوقه الخليط و اتركيه لمدة عشرين دقيقه ثم أنزعي القناع ، و كرري وضع الكمادات الدافئه على وجهك ثم أغسلي وجهك بماء فاتر .

× إذا كنت تريدين وجها مشرقا وصافيا وخالياً من أي حبوب إستعملي الوصفه التاليه وهي:

حبة خيار كبيرة،عسل ،حليب طازج ،عصير ليمون

الطريقة ١ :

احضري وعاء وضعي بداخلة عصير الليمونه وثلاث ملاعق من العسل واخلطيها جيدا وضعيها على وجهك لمده عشرة دقائق.

× الطريقة ٢ :

قطعي حبة الخيار حلقات وضعيها على وجهك.

× الطريقه ٣ :

احضري وعاء وضعي بداخلة ثلاث ملاعق من العسل وملعقتين من الحليب وضعيها على وجهك لمدة عشرة الى خمسة عشر دقيقة.

× ملاحظة مهمة جداً:

عندما تستخدمين الأقنعة اغسلي وجهك بالماء الفاتر ، وبعدها مرري قطنه مغموسة بماء الورد البارد من الثلاجة.

اطباق العافية:

بسبوسة بالفستق

المقادير

كوب من الزبدة المذوبة – علبة من حليب المكثف المحلى – ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر – كوبان من السميد – ١ ½ كوب من الفستق المفروم فرماً ناعماً.

مكوّنات الشيرة :

كوبان من السكر – ١ ½ كوب من الماء – ملعقة صغيرة من عصير الحامض – ملعقة كبيرة من ماء الورد

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع الحليب المكثف المحلى والبيكينغ باودر في وعاء ويُحرّك المزيج جيداً. يُضاف اليه السميد وتُحرّك المكوّنات حتى تمتزج جيداً.

يُرشّ الفستق المفروم بالتساوي في صينية للخبز قياس ٢٨ سم × ٢٤ سم. يُسكب مزيج السميد فوق الفستق ويُسوّى بشكل متجانس.

تُخبز البسبوسة في فرن محمي على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

يتمّ إخراجها من الفرن ويُسكب القطر المبرّد على وجهها. توضع في البراد لتبرد تماماً، ثمّ تقطّع إلى معيّنات وتُقدّم.

طريقة تحضير القطر: يُضاف السكر والماء إلى قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار، ويُضاف إليه عصير الحامض، وماء الورد.

اقتراح: لتقشير الفستق، يغلى الماء في وعاء للصلصة ثم يضاف إليه الفستق ويغلى لمدة ١٠ ثوان. يصفى الفستق ثم يفرك بوساصة فوطة للمطبخ للإزالة القشرة.