

## وسط الخلافات الزوجية والعنف الاسري:

# كيف نخلق جيلا متوازنا؟

يختاهي اليها صوت المدرسة والطالبات وكأنه قادم من اذاعة بعيدة ومشوشة .. لا تكاد تفهم مايقال في الصف فهي تحلق خارجة باجنحة من مرارة .. تملأ رأسها اصوات تحطيم الصحون وصراخ والدها وعويل والدتها .. تتمنى ان تنسلخ عن كل شيء وتبتعد الى اقاصي الارض فمشكلتها بالغة الخصوصية وكل من في الصف لا يمكنه مساعدتها ، اما اسرتها كبيرة العدد فهي اشبه بميدان جرت فيه معركة حامية ومازال يئن متأثراً بها .. يطرق انبعاث صوت المدرسة وهي تصرخ بها « ما بالك .. ألتسمعين .. » لم لتجيبين عن سؤالي ؟ .. يحاصرنا الخجل والارتباك بل وحتى الخوف وتنهض متناقلة وقيل ان تفتح فمها لتتنطق بكلمة تتساقط دموعها ساخنة على وجنتيها فتغطي وجهها بيديها وتترب نفسية تقع على الابناء ولايعبأ بها الاباء ..

في احدى المدارس الثانوية قالت لنا الباحثة الاجتماعية رواء النصر اوي انها صادقت خلال عملها في الثانوية حالات تسبب الاهل بحدوثها كالتأية والحرمان العاطفي والخوف والمنازعات بين افراد العائلة ما يؤثر سلبيا في نفوس الابناء حتى وان لم يكونوا



طرفا في مثل هذه المواقف .. وعن اسلوب معالجة مثل هذه الحالات قالت :

يمكن للمدرسة ان تحتضن الطالب اجتماعيا من خلال مساعدته على الاختلاط -بالممارسات التعاونية حسب قدراته واهتماماته لكنها مع ذلك لاتؤذي الدور الذي تلعبه الاسرة في خلق توازن شخصيته ..لذا ترى النصاروي ان على الآباء

## بيبي، وبيبيكم

### أراجيح الطفولة

#### عذوبة الهلاكي

كان الثوب النائم تحت الوسادة ليلة العيد والقطع النقدية الالامعة التي تملأ الجيوب والحقائب البنائية الصغيرة وتلك الارجيح المربوطة بجذوع النخيل متعة لاتضاهيها اية متعة وليليل ذلك انها تلتصق بخلايا الدماغ ولاتبارح الذاكرة .. عاودتني تلك الصور الاليرة حين اصطلحت اطفالي الى مدينة (العاب مختصرة ) في العيد الاخير بدلا من مدينة الالاب الوحيدة الشامخة في ( زيونة ) او حديقة الزوراء الشهيرة فكلتاها مجزتا منذ الصباح لمن سبقنا في الحضور وتكدست امامهما المركبات بشكل قد تتخبر معه بهجة العيد المفتعلة من قبل الآباء لإرضاء الابناء اذا كان الأفضل هو عدم التخلي عن مشروع ارتياد مدينة الالاب نهائيا بل اختيار بديل لها وهو ماضار يمكن ايجاده في تلك الكازينوهات ومدن الالاب الصغيرة التي انشئت قبل سنوات لتجذب العوائل الراحبة في تمضية وقت جميل دون تكبد عناء الذهاب الى زيونة او حديقة الزوراء او الجزيرة السياحية ومدينة الالاب وبرج بغداد (طبية الذكر)!!

وجدنا في المدينة العلبا متعددة تناسب الالاطل الصغار جدا فهم لايطعمون حاليا باكثر من (ارجوحة) و) مزليقة ( وعربات صغيرة تدور ببطء ودولاب هواء متواضع الارتفاع ... وحسين صعد اطفالي الى الارجيح ، كت انسى الاحداث العديدة التي تفصل ما بين سنوات طفولتي وطفولتهم وكادت صورهم وهم يرتفعون في الهواء بجذل ويطلقون بسعادة ترتبط بصورة فسفاني القصير الزاهي وارجوحة النخيل التي ترفعي الى مدى ابعد من اراجيحهم الحديدية .. صار قلبي يقفز معهم فرحا والابتسامة لاتفارق وجهي وهم يلوحون لي من الاعلى وكانهم يغادرون ارضنا المتعبة الى عالم ملؤه المرح والسعادة.

فجأة تحول العناق الى وجل وخوف حين اخترقت اذناننا اصوات طلقات نارية .. لم تكن تلك الطلقات موجبة نحونا فهي ظاهرة مألوفة حاليا من ظواهر الشارع العراقي لكنها خلفت لدي تصورات رهيبية .. اطفالي يحلقون في الهواء والطلقات النارية تنطلق غالبا الى الاعلى وقد تتعاقق مع جذلهم الطفولي فتحيلهم الى بكرى ..هرعت بفعل هذه التصورات الى الارجيح فانزلتهم رغما عن ارادتهم وقطعت حبل الوصل بين ذكرياتي وحاضرهم فالواقع هو الحقيقة الباقية لدينا والذكريات محض صور في ذاكرة نصر على اخلاق الفرح من رحم الخوف حتى وان كان من الخيال.

#### وجدنا في المدينة

#### العلبا متعددة تناسب

#### الالاطل الصغار جدا

#### فهم لايطعمون حاليا

#### باكثر من (ارجوحة) و)

#### مزليقة ( وعربات صغيرة

#### تدور ببطء ودولاب هواء

#### متواضع الارتفاع ...

#### وحسين صعد

#### اطفالي الى الارجيح ، كت

#### انسى الاحداث العديدة التي

#### تفصل ما بين سنوات طفولتي

#### وطفولتهم وكادت صورهم

#### وهم يرتفعون في الهواء

#### بجذل ويطلقون بسعادة ترتبط

#### بصورة فسفاني القصير الزاهي

#### وارجوحة النخيل التي ترفعي الى

#### مدى ابعد من اراجيحهم

#### الحديدية .. صار قلبي يقفز

#### مهم فرحا والابتسامة لاتفارق

#### وجهي وهم يلوحون لي من الاعلى

#### وكانهم يغادرون ارضنا

#### المتعبة الى عالم ملؤه

#### المرح والسعادة.

#### فجأة تحول العناق الى وجل

#### وخوف حين اخترقت اذناننا

#### اصوات طلقات نارية .. لم تكن

#### تلك الطلقات موجبة نحونا فهي

#### ظاهرة مألوفة حاليا من ظواهر

#### الشارع العراقي لكنها خلفت لدي

#### تصورات رهيبية .. اطفالي يحلقون

#### في الهواء والطلقات النارية

#### تنطلق غالبا الى الاعلى وقد

#### تتعاقق مع جذلهم الطفولي

#### فتحيلهم الى بكرى ..هرعت

#### بفعل هذه التصورات الى الارجيح

#### فانزلتهم رغما عن ارادتهم

#### وقطعت حبل الوصل بين ذكرياتي

#### وحاضرهم فالواقع هو الحقيقة

#### الباقية لدينا والذكريات محض

#### صور في ذاكرة نصر على اخلاق

#### الفرح من رحم الخوف حتى وان كان

#### من الخيال.

## شؤون تربوية

### من طرق تربية الالاطل من دون عقاب

يعتبر وضع القواعد السلوكية للالاطل اهم مهام الام واضعها في الوقت نفسه فسوف يقاوم الالاطل كثيرا لكي يؤكد استقلاله وانت ايها الام تحتاجين للصبر، وان تكرري حديثك مرة بعد مرة وفي النهاية سوف يدفعه حبه لك، ورغبته في الحصول على رضائك الى تقبل هذه القواعد ولكن كيف تقنع الالاطل بطاعة الاوامر واتباع قواعد السلوك التي وضعها الوالدان؟

«ادعي طفلك للسلوك الالجابي من خلال جمل قصيرة والجابية وبها طلب محدد، فبدلا من «كن جيدا» أو «أحسن سلوكك ولا ترم الكنب» قولي: «الكنب مكانها الرف» «إن إلقاء الاوامر طوال اليوم يجعل على توليد المقاومة عند الالاطل، ولكن عندما تعطي الالاطل سببا منطقيا لتعاونه، فمن المحتمل أن يتعاون أكثر، فبدلا من أن تقول للالاطل «اجمع ألعابك» قولي: «يجب أن تعيد ألعابك مكانها، وإلا سنضيع الأجزاء أو ننكسر» وإذا رفض الالاطل فقول: «هيا نجتمع معا» وبذلك تتحول المهمة الى لعبة.

«أدعي للالاطل أن فعله غير مقبول، وليس هو نفسه فقولي: «هذا فعل غير مقبول» ولا تقولي مثلا: «ماذا حدث لك»، أي لا تصفيه بالغباء، أو الكسل، فهذا يجرح احترام الالاطل لذاته، ويصبح نبوءة يتبعها الصغير لكي يحقق هذه الشخصية. «من الطبيعي بالنسبة للالاطل أن يتمنى أن يملك كل لعبة في محل اللعب عندما تذهبون للتسوق، وبدلا من زجره ووصفه بالطماع قولي له: «أنت تتمنى أن تحصل على كل اللعب، ولكن اختر لعبة الآن، وأخرى



أبنائهم لأداء مهمة معينة: حفظ ، ويقومون بوضع لوحة، وفي كل مرة ينجح فيها توضع له نجمة، وبعد الحصول على خمس نجمات يمكن أن يختار لعبة تشتري له أو رحلة وهكذا. إن وضع القواعد صعب بالنسبة لأي أم، ولكن إذا وضعت قواعد واضحة ومتناسقة وعاملت طفلك باحترام وصبر، فسيتجدين أنه كلما كبر أصبح أكثر تعاوناً وأشد طاعة.

يساعد أسرته أو يقوم بما عليه. «عندما يطيعك طفلك قبله واحتضنيه أو امتدحي سلوكه «ممتاز ، عمل رائع» ، يمكنك أن تحدي من السلوكيات السلبية، عندما تقولين: «يعجبني أنك تتصرف كرجل كبير ولا تيك كلما أردت شيئا».

«بعض الآباء يستخدمون الهدايا العينية، مثل نجمة لاصقة، عندما يرون تشجيع

«إذا كنت تستخدمين التهديد باستمرار للحصول على الطاعة، فسيتعلم طفلك أن يتجاهلك حتى تهدديه، فإن التهديدات التي تطلق في ثورة الغضب تكون غير إيجابية، ويتعلم الالاطل مع الوقت ألا ينصت لك. كما أن رشوته تعلمه أيضاً ألا ينتبه لك، حتى يكون الأمر ملائماً، فعندما تقولين «سوف أعطيك لعبة جديدة إذا نظفت غرفتك»، فسيتعلم من أجل اللعبة لا لكي للمرة القادمة»، أو اتفقي معه قبل الخروج: «مهنا رأينا فلك طلب واحد أو لعبة واحدة»، وبذلك تتجنبين الكثير من المغارك، وتشعرين بالاطل بأنك تحترمين رغبته وتشعرين به.

«عادة ما يكون لدى الالاطل سبب للشجار، فاستمعي لطفلك، فربما عنده سبب منطقي لعدم طاعة أوامرك فربما حذاؤه يؤلمه أو هناك شيء يضايقه.

## أطباق العائليّة

### الفتوش

#### المقادير

٥٠٠ غرام طماطم

٥٠٠ غرام خيار

حبة فلفل أخضر بارد

خبز

زيت

خس

خل

٤ حبات بصل أخضر

عصير ليمون

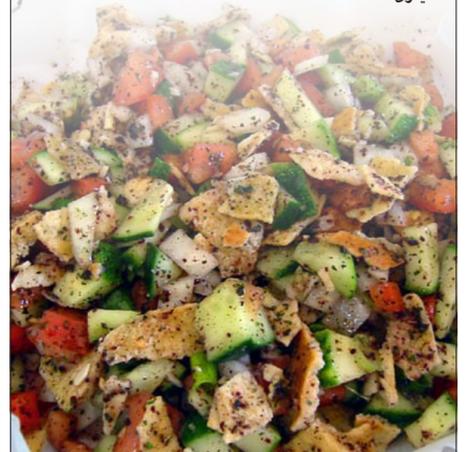
نعناع

ثوم

نعناع ناشف

**طريقة العمل:**

نقم الطماطم والخيار والنعناع والخس والفلفل الأخضر والبصل . نغسل الثوم مع الملح ونخلطه بالزيت والخل والنعناع الناشف ... نخلط جميع المواد مع الخبز بعد تقطيعه وتتبيل بالملح والزيت وعصير الليمون.



## كوئي اچمل

### اعتني بأظفاركِ ويديك ..

يداك تشكلان جزءاً مهماً من جمالك وعليك مراعاة نوعيتهما وذلك باستعمال الكريم المغذي . لأن اليدين تتعرضان لعوامل الحرارة والبرودة ، فغسلها بكثرة يؤذي إلى تجعدهما وخشونتهما . لذلك يجب تدليكهما بالكريم المغذي لإعادة النعومة والحيوية اليها . ومن أجل يدين ناعمتين وأظفار قوية دائماً إليك مجموعة من النصائح :

- احرصى على ذلك يديك قبل النوم بمزيج من (زيت الزيتون ) و ( الجلسرين ) وقليل من الليمون.

- اذا كانت أظفارك سهلة التكسير فذلك يعود إلى نقص ( الكالسيوم ) ، فحاولي أن تسدي

هذا النقص عن طريق زيادة ( البروتينات ) في غذائك ، أو تناول الأدوية التي تعوض النقص .

- إذا شعرت بجفاف الكفين فضعي قليلاً من ( زيت الزيتون ) مضافاً إليه بعض من (الملح) وبعد مرور خمس دقائق اغسلي يديك بماء فاتر .

- لا تهلمي أظفارك أبداً وحاولي أن تقلمي أطرافها بين فترة وأخرى .

- عند إزالة الجلد الزائد حول الأظفار ضعني قليلاً من شامبو الشعر مع قليل من الماء الدافئ ، ثم اغمري أصابعك في الماء مدة دقائق معدودة قبل البدء بإزالة الجلد الزائد .

- احرصى على أن يكون طول أظفارك كلها في نفس المستوى.



## بريد العموم

### أخي في الرضاعة

تقول القارئة ( ب.ج ) :انا فتاة ابلغ من العمر ٢٠ عاما ادرس في الجامعة ، احببت ابن خالتي الذي يكبرني بستين ومنذ الطفولة ونحن نتبادل مشاعر الحب والاحترام ، وقد صارح اهلي مؤخراً بحبه ورغبته في الزواج مني فوافقوا لكن المشكلة بدأت حين صارح والد بذلك فقد رفض بشدة بحجة اننا اخوة في الرضاعة لأن والدتي ارضعت اربعة من افراد منزلهم الكبار ونحن الصغار لم نرضع من غيروالدتنا ولم يبلغ مقدار رضعات الاربعة غير رضعتين.. وامام هذه المشكلة فقد لجأنا الى اهل الفقه وقرأنا الكتب وكلها تقول اننا لسنا اخوين لكن زوج خالتي يصير على ذلك !

انا لا اريد خسارة اي من الطرفين ، اهلي واهله واريء ان نظل علاقة الاسرتين لكني لا اريد الافتراق عن ابن خالتي وتريد الزواج باصرار فنحن متفاهمان جداً .كيف انصرف عن هذه المشكلة اجابت الباحثة الاجتماعية هيام نجيب قائلة :

اعتقد ان زوج خالتك يعرف بعض الامور التي تجعله متيقناً تماماً من انكما اخوان في الرضاعة او ربما قد تكون له وجهة نظر خاصة في موضوع زواجك من ابنه ولا يريد ان يبوح برفضه الزواج فيتمسك بتلك الحجة .

في كل الاحوال فالفهم الان هو معرفة الحقيقة ولا بد من ان يساعدكما اهلك في ذلك باللجوء الى كبار العائلة للتحقق من الامر وسؤال زوج خالتك عن السبب الحقيقي وراء رفضه زواجكما وماعليك الا الصبر فاذا كان المانع موجوداً وحقيقياً فليكن ان تتصرفي بحكمة ورجاحة عقل ، فحياتك وبقاؤك ليسا مرهونين بشخص معين !!