

# الاعتذار بين الزوج والزوجة ، هل يديم الود؟.

الاعتذار عبارة قد تعني الكثير عندما تكون صادقة تنبع من قلب محب يرغب حقا باصلاح ذات البين وقد لاتعني شيئا عندما ينطقها اللسان شأنها شأن اية كلمة اخرى فلماذا نخاطي ولماذا نضطر الى الاعتذار؟.

## كرامة الزوج

في مجتمعنا الشرقي ، حيث يترى الرجل على انه صاحب الحق في بيته دائما في كل مايقله ومايفعله يصبح اعترافه بالخطأ أمرا ليس هيبا وقد تساهم المرأة بترسيخ هذه المفاهيم دون ان تدرك ذلك وكثيرا ما يشعر الأزواج ان اعتذارهم من زوجاتهم يشكل تنازلا او اهانة لكبريائهم فعلى من يقع اللوم في ذلك ؟

السيدة فداء جعفر/ متزوجة منذ عشر سنوات تقول ان الزوج يتناسى مايفعل ويجد اعتذاره من زوجته اهانة لكرامته اما اذا اخطأت الزوجة فيطلبها بالاعتذار وربما يعاقبها، ولو ادرك الزوج ان زوجته تترجح كثيرا باعتذاره وان هذا الاعتذار يحو خطاهما كان ويفتح صفحة جديدة من الحب والتسامح. وتضيف ان المرأة بطبيعتها عاطفية وكل ماتسعى اليه هو استمرار حياتها الزوجية لذا تلجأ الى الاعتذار والمصالحة حفاظا على بيتها حتى ولو لم تكن مقتنعة تماما بخطئها لأنها لا تستطيع اجبار الزوج على الاعتذار ..

السيدة فاتن عبد الامير تتفق مع وجهة نظر زميلتها فهي متزوجة منذ خمس سنوات بعد علاقة حب طويلة ولم تصق يوما ان الرجل الذي احبها بكل تلك العنق يمكن ان يخطئ بحقها او يهينها احيانا او يلجأ الى العنف معها فيبعد زوجها ما بعد يتقبل كل ما تقوله وصار يتور لاتفه الاسباب اذا عارضته فهي المخطئة دائما في نظره وعندما كانت تخاصمه وتطالب منه الاعتذار يسخر منها وتقول عبد الامير ان المرأة افضل من الرجل في النسيان

فقد تعودت ان تنسى مايفعله كي تستطيع العيش معه فهي تحبه وتترك انه طيب القلب كما انه يعتذر احيانا حين يشعر بأنه تعادى كثيرا بشرط الا تطلب هي منه ذلك ..

الاختصاصي النفسي محمد عبد الله يقول ان درجات الاعتذار تتفاوت من حين لآخر ومن شخص لآخر وحسب نوع الخطأ فعندما نخاطي بحق انسان يتولد لدينا احساس بالذنب وفي هذه الحالة يكون الاعتذار ضروريا وصادقا للتخلص من الشعور بالذنب والحصول على الراحة النفسية اي ان قناعة المخطئ بارتكابه الخطأ هي الاعم وهذا يكون الاعتذار صادقا كما ان اعتذار الرجل من زوجته اهم من اي شخص آخر بعكس درجة عالية من الثقة بالنفس والشجاعة والصرامة الزوجية ..

ويروي وصادقا للتخلص من الشعور بالذنب والحصول على الراحة النفسية اي ان قناعة المخطئ بارتكابه الخطأ هي الاعم وهذا يكون الاعتذار صادقا كما ان اعتذار الرجل من زوجته اهم من اي شخص آخر بعكس درجة عالية من الثقة بالنفس والشجاعة والصرامة الزوجية ..

## ثقافة الاعتذار

يقول مازن رمضان/ استاذ جامعي : اذا علمنا ان الاعتذار يحتاج احيانا الى الشجاعة وربما التنازل فكيف يكون شعور المعتذر اذا قوبل بالرفض .. انا اعتقد ان الاعتذار وقبوله يعتمد على الاخلاق الطرفين -المخطئ ومن وقع عليه الخطأ- فمهما كان حجم الخطأ فان الله غفور رحيم واتعم علينا بنعمة النسيان وتسامح الانسان يدل على سعة قلبه ورجاحة عقله ومن دون التسامح تصبح الحياة مستحيلة وملينة بالحقد والكراهية وقد تنعكس النتائج على البيت والاطفال لذا يجب تشجيع المعتذر من خلال قبول اعتذاره وكون البعض ينظرون الى المعتذر نظرة دونية لايغني ان نمنع عن الاعتذار فأولئك انما يعكسون حالة من قلة الوعي والتعالي وبالتالي لايتحسرون ان يبادر المرء بالاعتذار لهم فهم لايمتلكون معرفة مايسمى في العالم اجمع بثقافة الاعتذار التي ترتبط بثقافة المجتمع وحضارته فعلى مجتمعنا تعليم الاجيال معنى الاعتذار وقبوله وحسب حجم الخطأ ونوعه كي نصل الى مستوى حضاري في التعامل فيما بيننا اما بالنسبة للزوجين فعلى الزوجة احترام كبرياء الزوج وادراك حجم الاعباء التي يتحملها في يومنا هذا وبدوره ، ينبغي على الزوج احترام كرامة الزوجة وان لايجعل من الاعتراف بخطئه والاعتذار فهي بالنتيجة اقرب الناس اليه ورفيقة دربه ...



## كومي الجميل

### الخل : غذاء ودواء ومادة تجميل

الخل من المواد التي قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر مختلفة مثل قصب السكر والعنب والنفاخ وكذلك يمكن تحضيره من القمح والزرة والشعير. ويعتبر خل النفاخ هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة إضافة لفوائده الجمالية.. فهو



يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشرة الشعر ، وإكتساب الشعر بريقاً جذاباً ، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر ، ولنلك فهو يفيد خاصة نوات الشعور الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة ، كمادة مغذية للجلد. ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية ان له مفعولاً مقاوماً لتعدد

وبروز الأوردة ( الدوالي ).. وهذه وصفة للمصابات بدوالي الساقين للمساعدة على الشفاء من هذا المرض الذي يشوه جمال الساقين.. تقول الوصفة : تدهن مناطق البوالي بخل التفاح مرة في الصباح وأخرى في المساء.. وللمساعدة في هذا العلاج يؤخذ كوب ماء ونضاف اليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح — صباحاً ومساءً ، ويستمر

هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع. ويعتبر خل التفاح هو النوع الشائع والاستعمال في الدول الغربية ، ونظراً لعدم توفره بالبلاد العربية تقدم في ما يأتي طريقة تحضير خل التفاح بالمنزل. تفسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف. تقطع الثمار. دون تشبيرها أو نزع بذرها. إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم. وتوضع في إناء ( يستخدم

إناء فخاري أو زجاجي.. بينما يحضر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح ) . يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي ( قماش قطن أو كتان ) . يوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لنتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة في الهواء. بعد اتمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل

## اختيارك الملابس المناسبة يظهر كرشيقه

إذا فشلت في تحقيق الرشاقة المناسبة يمكنك من خلال الاختيار السليم لمجموعة الملابس التي تخفض المظهر العام للسمنة خاصة إذا كانت في جزء من أجزاء الجسم.. وقد اشترك مجموعة من مصممي الأزياء الفرنسيين في تقديم أكثر من نصيحة وسيلة لإخفاء السمنة إلى حد كبير من خلال اختيار الملابس المناسبة على سبيل المثال:

إذا كان العنق من النوع العريض أو الممتلئ فيمكن تعديل مظهره بارتداء العقد الطويل أو مجموعة من السلاسل الطويلة. وفي حالة الأكتاف الضيقة فإن أفضل الملابس تلك التي تضاف لها أكتاف عريضة في البلوزة أو الجاكيت مع مراعاة أن تكون ضيقة عند الخصر والانتساع يكون في الجزء العلوي وتجنب القطع الضيقة عند الكتفين. وإذا كانت السمنة في منطقة الصدر يراعى دائما عدم الإقبال على الملابس المفتوحة كثيرا عند الصدر إضافة إلى اختيار ملابس ضيقة الأكماء ومتسعة عند الردين لتوحي بالتناسق وحذار من القطع الضيقة فوق منقطة الصدر حتى ولو كانت أحد خطوط الموضة.

وفي حالة الصدر النحيف يفضل ارتداء الملابس الواسعة الأكماء مع اختيار ألوان زاهية ومرحة وخطوط أفقية لتوحي بالانتساع. وفي حالة الخصر الكبير ابتدي تماما عن موضة الحزام على الوسط وأفضل رداء لهذا العيب الواضح الجاكيت الطويل لإخفاء السمنة.. وفي حالة الخصر القصير تفضل الملابس الانسيابية التي لا تحدد مكان الخصر واحتترسي من الإقبال على الجاكيت القصير الضيق.

وإذا كنت صاحبة معدة ممتلئة فالبلوزات الواسعة الطويلة تساعد على إخفاء هذا العيب الواضح. ويضيف خبراء الموضة نصيحة لكل سيدة تميل نحو السمنة الابتعاد بقدر الإمكان عن النقوش الكبيرة والخطوط الأفقية التي تعمل على زيادة الشكل والحجم. وإذا كانت السمنة تتركز في منطقة الأرداف اختاري دائما الألوان الغامقة في أسفل الرداء أو الإنساميل والألوان الفاتحة في الجزء العلوي وابتعدي بقدر الإمكان عن الخطوط الضيقة والتي تلتصق بالجسم.

وإذا كنت ممن تعانيين زيادة في الوزن ابتدي تماما عن حمل حقيبة كبيرة الحجم لأنها توحي بمزيد من السمنة. إنها مجرد نصائح تستطيع كل امرأة اتباعها للهروب من الكشف عن الأجزاء السميكة والممتلئة التي تعانيتها وبصفة خاصة بعد سن الأربعين أو الفشل في اتباع نظام غذائي للحد من سمنة بعض مناطق الجسم.



## شؤون تربية

### متى ولماذا يسرق الأطفال؟



بالمرمان كأن يسرق الطعام لأنه يشتهي نوعا من الأكل لأنه جائع. وقد يسرق لعب غيره لأنه محروم منها أو قد يسرق النقود لشراء هذه الأشياء

والذات... وهذا السلوك ينطوي على سلوك بالمرمان كأن يسرق الطعام لأنه يشتهي نوعا من الأكل لأنه جائع. وقد يسرق لعب غيره لأنه محروم منها أو قد يسرق النقود لشراء هذه الأشياء

ولجأ بعض الأطفال الكبار أو المراهقين إلى السرقة لعدة أسباب على الرغم من علمهم بأن السرقة خطأ: فقد يسرق الصغير بسبب الإحساس

## بيتي وبيتيكم في بيتنا.. مباراة

### عدوية الهلاكي

شهدت مصادفة شجارا حاميا بين زوجين شابين كان ان ينتهي بخسائر فادحة لولا تدخل الموجودين وتهدة الطرفين ..ولم يكن الشجار مفاجئا لي فاعصاب الأزواج في بلدي مشدودة ، ان لم يكن بسبب صعوبة الحياة وقلة المورد المادي او بطالة الزوج او تدمير الزوجة فهناك اسباب اخرى عديدة ..لكن المفاجأة كانت في وجود سبب آخر للشجار يبتعد عن كل توقعاتنا أنفة الذكر ..السبب كان مباراة لكرة القدم ..لا تستغربوا ذلك فالعلاقة قائمة بين مباريات كرة القدم والعلاقات الزوجية طالما هناك زوج يهوى مشاهدة تلك المباريات بشكل يفوق المعقول وزوجة لاتفهم معنى ذلك الشغف ولا تريد ان تفهمه فهي لم تحب كرة القدم قبل زواجها ولن يغير ارتباطها بعاشق للكرة من علاقتها بالرياضة ...

بدأ الشجار حين طلبت الزوجة من زوجها الشاب ان يأخذ طفلته الى الطبيب فهي محمومة جدا ولايحتمل الامر الانتظار حتى اليوم الثاني ..في ذلك الوقت ، كان الشاب يتابع مع اقاربه من الاقارب مباراة حامية ضمن اجواء حماسية تعمد الاقارب افتعالها بالتجمع في منزل احدهم لمشاهدة احدى المباريات ، وطوال مدة المرطبات وكل مايتحاجه طقسهم الممتع ..

حاول الشباب التملص من زوجته فاشوط الاول لم ينته بعد والمباراة في اوجها لكنها واصلت صاحبها خوفا على الطفلة واحتجاجا على الاملاية الاب ، الامر الذي زاد من عناد الزوج الشاب لدرجة انه اقسام الا يحمل ابنته الى الطبيب حتى لو انتهت المباراة ..لم تعد الزوجة تحتمل بكاء طفلتها ففارت في وجه زوجها واتهمته بالقسوة والاملاية وتصدى لهما زوجها بانفعال من خسر فريقه المفضل للتو وكاد ان يسجل ضربة جزاء على خدها لولا تدخل الجمهور ومبادرة شقيقها باصطحابها الى المستشفى لإنقاذ الطفلة وقض الخلاف.

اليابانيون والكوريون مثلا اعتادوا ان يقدموا النصائح للمتزوجين قبل موسم تصفيات كأس العالم بكرة القدم او الاولمبياد لأن مباريات كرة القدم تزيد من نسبة الخلافات الزوجية فقد نشعر الزوجة بغيرة شديدة من اهتمام زوجها بالكرة اكثر منها وقد يشتب خلاف بسبب استيلاء الزوج على جهاز التلفزيون وحرمان الزوجة مما تهوى وقد يتطور الخلاف الى شجار حقيقي يرفع فيه الرجل ( البطاقة الحمراء ) في وجه زوجته ويطررها من ملعب الحياة الزوجية اذا تجرأت واطفأت جهاز التلفزيون او وقفت امام الشاشة لتجذب الصورة عن زوجها .. نحن لانستعد للمباريات كما يفعل اليابانيون والكوريون لكننا نحرص على استمرارية العلاقات الزوجية لذا ننصح عشاق الكرة ان يخففوا من حدة التوتر قليلا ويلتقوا الى نسانهم المراهقات اصلا حتى لو تطلب ذلك " تقويت " مشاهدة احدى المباريات وليبتذروا ان فوز فريقهم المفضل لن يعيد الروح لعلاقة زوجية مشروخة!.

إجرامي في الكبر لان البيئة أصلا بيئة غير سوية.

كذلك فقد يسرق الصغير لكي يتساوى مع أخيه أو أخته الأكبر منه سنا إذا أحسن أن نصيبه من الحياة أقل منهما.

وفي بعض الأحيان، يسرق الطفل ليظهر شجاعته للأصدقاء، أو ليقدّم هدية إلى أسرته أو لأصدقائه، أو لكي يكون أكثر قبولا لدى أصدقائه.

وقد يبدأ الأطفال في السرقة بدافع الخوف من عدم القدرة على الاستقلال، فهم لا يريدون الاعتماد على أي شخص، لذا يلجأون إلى أخذ ما يريدونه عن طريق السرقة.

كذلك قد يسرق الطفل بسبب وجود مرض نفسي أو عقلي أو بسبب كونه يعاني الضعف العقلي وانخفاض الذكاء ما يجعله سهل الوقوع تحت سيطرة أولاد أكبر منه قد يوجهونه نحو السرقة.

وينبغي على الآباء أن يدركوا سبب سرقة الطفل.... وينصح أطباء الأطفال بأن يقوم الوالدان بما يأتي عند اكتشافهم لجوء ابنهم إلى السرقة:

إخبار الطفل بأن السرقة سلوك خاطئ. مساعدة الصغير على دفع أو رد المسروقات. التأكد من أن الطفل لا يستفيد من السرقة بأي طريقة من الطرق.

تجنب إعطائه دروسا تظهر له المستقبل الأسود الذي سينتظره إذا استمر على حاله، إن قولهم له أنك الآن شخص سيئ أو لص.

إن هذا السلوك غير مقبول بالمرء داخل أعراف وتقاليد الأسرة والمجتمع والدين. وعند قيام الطفل بدفع أو إرجاع المسروقات، فلا ينبغي على الوالدين إثارة الموضوع مرة أخرى، وذلك من أجل مساعدة الطفل على بدء صفحة جديدة. فإذا كانت السرقة متواصلة وصاحبها مشاكل في السلوك أو أعراض انحراف فإن السرقة في هذه الحالة علامة على وجود مشاكل أكبر خطورة في النمو العاطفي للطفل أو دليل على وجود مشاكل أسرية.



## "الدهيان النجفي"

المزيج. رفع من النار . نأتي ببايركس مدهون بالزبدة او السمنة ونضع كمية من مبروش جوز الهند ومن ثم نضع الخليط ونضع فوقه مسحة من السمنة ثم كمية وفيرة من جوز الهند نضعها في فرن حرارته ٣٠٠ على الطبقة التي نضع فيها الكيك بالفرن والى ان تنضج ويصبح لونها ذهبيا تقطع حسب الرغبة.

نصف ملعقة ماء ورد أو هيل حسب الرغبة سمنة لدهن الباييركس طريقة التحضير: في اناء يخلط الطحين مع المبروش (جوز الهند) مع الهيل وفي قدر على النار يخلط الماء مع الزيت مع الدبس مع السكر ومن ثم يضاف الطحين المخلوط الى المزيج على دفعات ويحرك بالخفافة السلكية الى ان يتخن

## أطباق المائية

المقادير ٣ أكواب طحين ٣ أكواب سكر كوب مبروش جوز الهند كوب زيت كوب ماء ٣ ملاعق أكل دبس (عسل التمر) أو العسل العادي مبروش جوز الهند للتزيين من الأعلى والأسفل