

وسائل التكنولوجيا الحديثة:

ضرة عصرية تنافس الزوجة وتخطف الأزواج!



مدمن تلفزيون

سرق مني التلفزيون زوجي وحول حياتي الى نعاسة ففي الوقت الذي اكون فيه في اشد الحاجة الى الحديث معو او ان يساعدني في تريس الاولاد يكون منشغلا بتقليب القنوات الفضائية والاسماك بالريموت كونترول بطريقة دكتاتورية للبحث عن الاخبار والتحليلات السياسية فقد لدرجة انه حرمانا حتى من مشاهدة برامج اخرى في التلفزيون ..وعندما احاول اشراكه في حديث عنوة او سؤاله عن شيء ما يعيظني محاولا اسكاتي بإشارة من يده من دون ان تتحول عيناه عن الشاشة ، واذما نجحت في الحصول على رد فعل ايجابي منه ، يطالبني متوسلا احيانا بان اؤجله بعد الاخبار او البرنامج الذي يتابعه ..اما اذا واصل فعله السلبي فالامر غالبا ما يتحول الى شجار ..هكذا تحدثت (غادة م) بحسرة عن زوجها ..

غاي كومبيوتر

مشكلتي اكبر من مجرد مشاهدة التلفزيون فزوجي يتعامل مع جهاز الكمبيوتر كصديق ومن خلاله يتعرف الى اصدقاء ويخوض معهم في احاديث ونقاشات وقد يقيم علاقات نسائية (انترنتية) دون ان اكتشف ذلك فهو لا يبارح حجرة الضيوف حيث وضع جهازه المحبب (انترنتية) دون ان اكتشف ذلك فهو لا يبارح ليجمع مسؤوليات المنزل والابناء لدرجة انني صرت ادعي المرض احيانا وارسل له احد اطفاي لاستدعائه بهدف الجلوس معه بطريقته وهو مايرتضيه لنفسه ولايرتضيه لي عبر الانترنت ..

هكذا تحدثت السيدة (ز.أ) و اضافت : قررت ذات مرة ان اتعلم استخدام الحاسوب واصلت فراغي به لكنه لم يترك لي اي فرصة للتعلم او استخدام الحاسوب خوفا من ان اكتشف اسراره او ان امارس هوايته المفضلة بطريقته وهو مايرتضيه لنفسه ولايرتضيه لي بالطبع ..

حقوق خاصة
يتعامل الرجل مع عمله او هواياته من منظور مختلف اذ يرى ان له من المبررات مايجعله يشعر بان هذه الاشياء حق خاص به وخالص له ولايجب ان تقدر الزوجة منها ولكن هل يدرك الرجل ان هذه المسألة ربما تؤثر في علاقته بزوجه ؟

يقول حامد كريم /متزوج منذ ٢٢ عاما ان جميع الزوجات يرغبن في ان يلازمهن طوال الوقت لذا فان اي وقت فراغ للرجل يعتبره حقا خالصا لهن ، لكن الحقيقة ان العمل وضغوط



الحياة تدفع الرجل الى ممارسة هواياته لتجديد حيويته والهروب من المتاعب الحياتية ولايعني هذا اهمالا للزوجة او رفضا لمبدأ حقوقها عليه ..

ويدافع رشيد سعدون عن حق الرجل في ممارسة هواياته فهو كائن متعب يحتاج الى الترفيه ولايجب ان يكون هذا مدعاة للشكوى والتذمر لكن رشيد يعود ليؤكد مع الرأي القائل بالانفعال والتباعد بين الزوجين ما يؤدي الى الخلافات الزوجية وهذا الامر يحتاج الى زوجة عاقلة وواعية ومتفهمة لطبيعة زوجها كرجل اما علي ايوب فيجد نفسه محفوظا بالارتباط بزوجة لا تشكوى مطلقا من ضربتها وهي عمله

الذي يجعله غالبا معظم ساعات اليوم عن البيت فهي تضطر الى تحمل كل الاعباء لتسيير الحياة اليومية للأسرة لكنه يشعر بتأنيب الضمير تجاهها ويحاول تعويض ذلك في العطل بتنظيم نزهات او زيارات لأفراد تراح لهم الزوجة كأشقائها وصديقاتها ...عن هذا الموضوع تحدث الأخصائي الاجتماعي الدكتور محمد عبد الله بقوله :

أطباق المائية القيمة النفسية



المقادير:
١ كيلو لحم بقري ونصف كيلو لحم غنم
١بصلة مفرومة
٢نص كيلو حمص منقوع بالماء مدة ٨ ساعات
٤ ملقعة كبيرة معجون الطماطة (صلصة الطماطة)
بهارات مخلوطة كساري وفلفل ودارسين (قرفة)
ملقعة شاي هيل مطحون
ملح
ملقعة كبيرة نومي بصرة (ليمون) اسود مطحون
٣ ملاعق كبيرة زيت

طريقة التحضير:
نضع الحمص مع اللحم ونضيف عليه الماء ونطبووه الى ان ينضج جيدا ثم ننزل القدر ونذق اللحم والحمص بقا جيدا حتى يهرس.
نضع الزيت في قدر على النار ومن ثم نضيف البصل المخروم الى ان يتغير لونه الى الذهبي، نضيف اللحم والحمص والبهار والهيل والملح ومعجون الطماطم ونستمر بالتقليب الى ان يتمازج الخليط. ثم نضيف عليه ماء مقدار كأسين ونغلق القدر ونضعه على نار هادئة ونحاول ان لا نتركه طويلا الى ان يقل الماء ثم نعود لضرب المزيج بملقعة خشبية نحاول هرس المزيج مثل طريقة

كومي الجميل

العلاج البديل لحب الشباب

لقد استخدم الصلصال منذ قرون للتظيف العميق للبشرة الدهنية وازالة الملوثات من الجلد . لتحضير لبخة للعيوب الجلدية ، اخلطي نصف ملقعة صغيرة من الصلصال التجديلي (متاح في محال الاطعمة الصحية، وفي بعض محال التجميل) مع نصف ملقعة صغيرة من الماء . قد تحتاجين الى تحضير كميات أكبر من الخليط لو كانت المنطقة المصابة كبيرة أو تريدن استعماله كقناع للوجه. اخلطي جيدا ، ثم ضعي طبقة رقيقة من خليط الصلصال على الوجه كاملا للتظيف العميق ، أو على الجيوب والبقع الجلدية ، واتركي الصلصال ليجف . واذما كانت المنطقة التي تعالجينها صغيرة ، يمكنك ترك اللبخة لساعات عديدة أو طوال الليل . ثم تغسليها بعد ذلك . وتحتاج اقنعة الوجه التي تشمل الوجه كله الى غسل الوجه تماما فورا بعد جفاف الصلصال . كرري استعمال اللبخة اذا لزم الأمر يوميا. ولكن يجب استعمال قناع الصلصال مرة اسبوعيا فقط لتجنب الجفاف الزائد للجلد.



غيرة قاتلة

المائل او الملابس او الحاجات الشخصية او الاستئثار بحب الوالدين او عالم الكبار ، اما ان تصل الغيرة الى حد إلحاق الأذى الجسدي او المعنوي بباقي افراد الاسرة فهذا مالا يقبل على الاطلاق ، وحتى لاتحدث مثل هذه الغيرة ، هناك مجموعة من الاجراءات النفسية التي ستساعدك على التغلب على غيرة ابنتك ومنها :

حاولي عدم التفريق بين افراد الاسرة في كل مناحي الحياة اليومية ، من توزيع الاهتمام والقبل والانتباهات والاحتضان خاصة في وجود ابنتك الكبرى .

حاولي الاهتمام بالابنة الكبرى مؤقتا حتى تسترجع ثقها بنفسها .

حاولي مشاركة الابنة الكبرى في مسؤولية رعاية الاخوين فهذا يقلل بان يخلق جوا وديا بين الابناء بعد ان كانوا في جو تنافسي صراعي.

شؤون تربية

تشكو السيدة فائق حسين من حي العامل من غيرة ابنتها الشديدة من اخويها الاصغر منها ..وتقول : ابنتي في سن العاشرة وهي تحاول دائما الحاق الاذى بشقيقتها وتعدي عليهما بالضرب مع انها تتعامل بكل رفق والفة معها بالرغم من المدرسة من الذكور في نفس سن اخويها ..

ونضيف الام قاتلة: حاولت مرارا توضيح خطأ هذا السلوك لها وهي تعدي دائما بتغييره لكنها تعود بصورة اشد..فماذا افعل ؟

عن هذا السؤال اجابنا الاختصاصي النفسي د.كمال السعدي قائلا :

الغيرة معروفة بين الاخوة والاخوات ولاحد يستطيع ان يتخيل ان تكون هناك اسرة واحدة من دون هذا السلوك الطبيعي غير المرغوب فيه بطبيعة الحال ..ولكن هناك حدود للغيرة فعلا من المسبوح به ان يغار الاخ من اخته او العكس في ما يخص

كيف اقنع ابني؟

لكي لاتصلي انت ووالده الى الطلاق ، فهو بمرض الموضوع ، ويحاول استخدام أسلوب الضغط عليك وكأنه يعلم في قرارة نفسه ان في مقدوره التأثير في قرارك ..اما عن تمضية وقت اضافي مع ابني ، فهي محاولة لتعديك ، اذ يدرك انك صاحبة قرار الابتعاد وترك المنزل الزوجي وليس والده ، فالحمص ان في يدك وحدك ويقاوم مع والده ، هو لأفهامك انك ستسترحمين منه اذا لم تخضعي لطبته ..

سيدتي ، اذا كان قرار هجر زوجك والطلاق مدروسا ولارجوع عنه لأسباب خاصة بك ، صارحي ابك بالحقيقة وبالاسباب الوجيهة التي استدعت قرارك هذا ، وحاولي ان تشرحي له كيف عشت في السابق اكراما له ، وحقق العيش من جديد وذلك مع تجنب ايداء مشاعره او مضايقته عسى ان يقبل هذه النتيجة ولو بعد حين..

بريه الممنوع

تقول القارئة (س.ج): تزوجت في السابعة عشرة من عمري رجلا يكبرني بخمسة وعشرين عاما.

بريه الممنوع

لم استطع الانسجام معه وضحت باجمل سنوات شبابي اكراما لولدي منه ، وعند بلوغه الخامسة عشرة ، فاتحنا زوجي بموضوع طلاقه منه فرفض ثم رضخ في النهاية .. مشكلتي بدأت عندما اعلن ابني على اثر ذلك انه لن يعود الى المنزل حتى اعود الى ابني وهو ينام عند جدته ويحذني باقتضاب ويبرود شديد علما انه يزور والده باستمرار ..حاولت جاهدة الا احسر ابني في الماضي الا ان اشد ماخشاه اليوم ان اكون قد فقدته تماما من جهة اخرى لاستطيع التضحية بحريتي لاستعيد ابني فما الحل ؟

بريه الممنوع

تجيب على سؤال القارئة الباحثة النفسية سها الحكيم قائلة :

-يلعب ولدك الورقة الاخيرة التي في حوزته

بيتي وبيتيكم

مراهقات في خطر

عدوية الملاهي

في بريطانيا ، اثار تقرير نشر في غالبية الصحف الكبرى ، تحت اسم « تقرير منتل » الذعر في نفوس الآباء والتربويين القلقين دائما على ابنائهم ..

وتناولت مؤسسة منتل في احدث دراسة مسحها لها حجم استهلاك الفتيات المراهقات للمكياج مقبولة الى ارقام اقل ماتوصف به انها (خطرة) .

ويورد التقرير بعض الاسباب التي يراها وراء هذا الارتفاع غير المسبوق في استهلاك المراهقات مستحضرات التجميل ومنها محاكاة الام او نساء العائلة او تقليد نجيمات التلفزيون والاهتمام بالمجلات التي تظهر النجمات في صورة الكمال التي تطرح المراهقة الى بلوغه فهي تحاول دائما الظهور في صورة اجمل مماهي عليه .

اذا كان هذا التقرير اثار ردود فعل تربوية كبيرة في بريطانيا فكيف يكون الامر اذا حاولنا اجراء بحث وعمل استبيان حول عدد الفتيات الصغيرات اللواتي يستخدمن المكياج دون رقابة حقيقية من الاهل او المدرسة ؟ ستكون النتائج محبطة من دون شك، ذلك ان محاولة الوقوف امام اية مدرسة متوسطة او اعدادية في وقت الخروج من المدارس ستؤكد خطورة المشكلة سيما وان اغلب الفتيات لايجرون على استخدام المساحيق الابعد خروجهن من المدرسة وعندها يمكننا مشاهدة وجوه وتسريحات وازياء تختلف تماما عن الصورة التي نخلت منها المراهقات في المدرسة فيجب ان يكون دور المدارس حيث تتواجد بها الفتيات الى المدرسة فيجب ان يكون دور المدارس حيث تتواجد بها الفتيات يرفعن القيد عن شعرهن ويترننه او يصنعن منه تسريحات مغرية ويضعن بعض المساحيق وقد يرتدين كعبا عاليا او يحملن « الموبايل » وغير ذلك من المظاهر التي تصل احيانا الى استبدال المدرسة بتنورة او تفصيلها من قطعتين ليسهل خلع القطعة العليا والبقاء بقميص شفاف ..كل ذلك يمكن رؤيته قرب المدارس حيث تتواجد مجاميع من الشباب ايضا وتودر السيارات الحديثة حولهن مطلقا اصواتا صادحة لمطربي ومطربات « العهد الجديد» ..

غير ذلك من المظاهر التي تصل احيانا الى استبدال المدرسة بتنورة او تفصيلها من قطعتين ليسهل خلع القطعة العليا والبقاء بقميص شفاف ..كل ذلك يمكن رؤيته قرب المدارس حيث تتواجد مجاميع من الشباب ايضا وتودر السيارات الحديثة حولهن مطلقا اصواتا صادحة لمطربي ومطربات « العهد الجديد» ..

قبل ان تتفشي هذه الظاهرة وتصل حدا مرعبا لاهل والتربويين والمجتمع كله ، يمكن ببساطة ان نغتنبه الامهات لبناتهن ويفتشن حقاقيهن سرا ثم يتم استخدام الارشاد والنصح في حالة تورط بناتهن بممارسة مثل هذه الافعال التي تسيء اليهن حتما كما يحتتم على المدرسة مواصلة دورها في الرقابة حتى في لحظة خروج الطالبات وتفتيش الصوف قبل خروجهن لأنها تتحول ببساطة الى صالونات تجميل في اغلب الاحيان كما نأمل ان تعدد وزارة الداخلية الى تخصيص سيارات للشرطة لحماية مدارس البنات من تحرشات الشباب وان تقلل وسائل الاعلام من تركيزها على تحويل المراهقات الى رموز اعلامية مثيرة لغيرة رفيفاتهن حماية للفتيات من مستقبل يقدم لهن ادوات الخطر في علب واغلفة ملونة جذابة ..



الهريس ونتركها على نار هادئة وعندما تبدأ القيمة بالتاسك نضيف له الليمون الاسود المطحون ونحركها ومن ثم نعاود ضربها بالملقعة الخشبية

لهرسها مسن جديد ونتركها على نار هادئة جدا الى ان تتخن ومن ثم نقدمها مع الرز الاصفر المضاف عليه الكساري والدارسين (القرفة) ..



غيرة قاتلة

المائل او الملابس او الحاجات الشخصية او الاستئثار بحب الوالدين او عالم الكبار ، اما ان تصل الغيرة الى حد إلحاق الأذى الجسدي او المعنوي بباقي افراد الاسرة فهذا مالا يقبل على الاطلاق ، وحتى لاتحدث مثل هذه الغيرة ، هناك مجموعة من الاجراءات النفسية التي ستساعدك على التغلب على غيرة ابنتك ومنها :