

# خيانة المشاعر .. جريمة خاصة جداً!

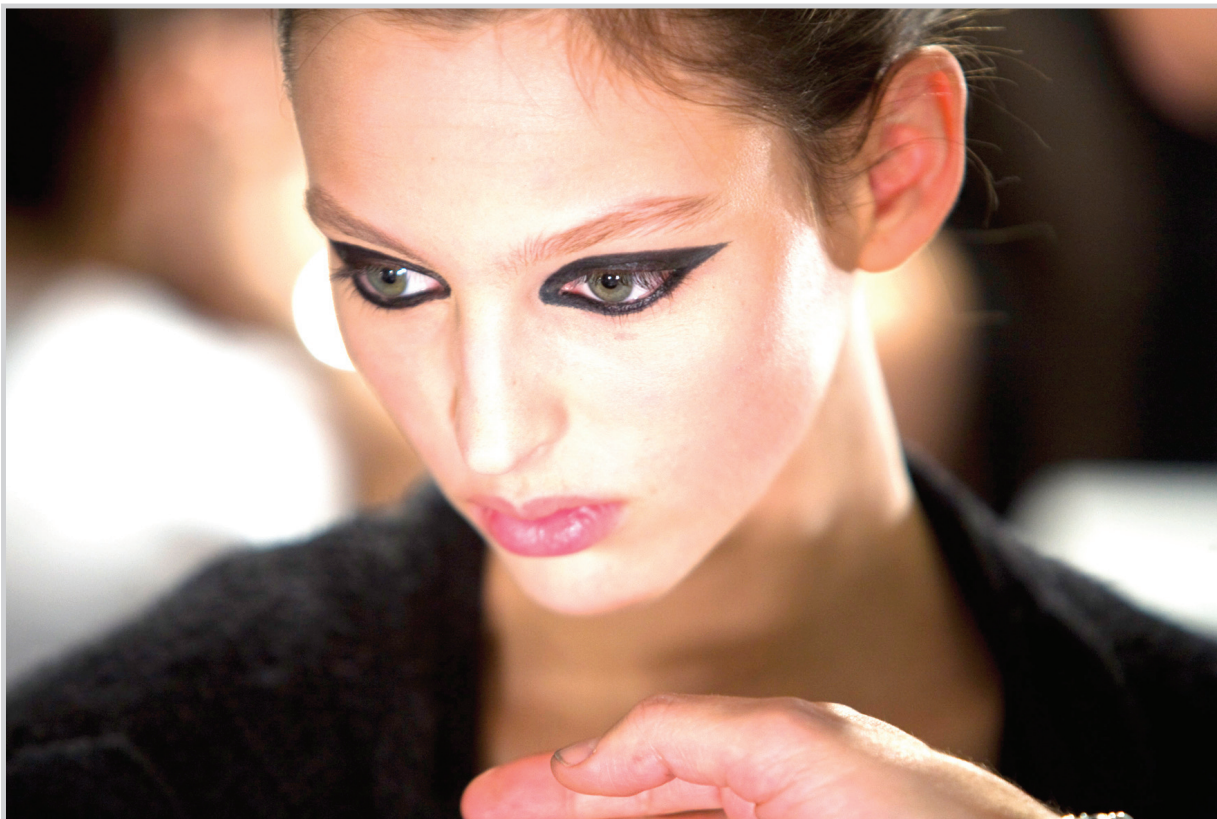
التي نعيشها وارتفاع سن الزواج ، تفقد الكثير من الزوجات اليوم للحب الحقيقي ، وتعتبر قاتلة ان الزوجات ايضا يعفن سيرات لخيانة المشاعر ويرجع ذلك لإهمال الأزواج لمشاعرهن ، الامر الذي ينتج عنه تفكيرهن في آخر ، ولاعتبر الصغار ذلك خيانة لأن المشاعر ليست بيد الإنسان على عكس الجسد الذي نتحكم فيه حيث يدخل ضمن نطاق التصرفات ..

اما الرجل فليجأ لخيانة المشاعر عندما يفقد اهتمام زوجته فأحاسيس الرجل تحركها ابسط الأشياء فقد يتأثر بكلمة حلوة او مسة رقيقة .. وللأسف فإن كثيراً من الزوجات ينصرفن عن الاهتمام بازواجهن الى شؤون المنزل والاولاد ما يجعله يفكر بأخرى ..

**للخيانة .. أنواع**  
من جهته ، يقول الدكتور اسماعيل عبد الله المتخصص في الطب النفسي ان هناك نوعين من خيانة المشاعر يكون فيها الشخص خائن لمشاعره بمعنى ان يعيش باحاسيسه في اتجاه معين لكنه ينصرف في اتجاه معاكس نتيجة وجود مصالح او قيود اجتماعية معينة تدفعه الى هذا السلوك ..

وعالما ماتكون النتيجة وقوع ضحية للعديد من الامراض النفسية وهي امراض عضوية ناتجة عن معاناة نفسية يريد الشخص كبتها مثل ضغط الدم والقولون والسكر .. وهنا ننصح بضرورة مصارحة الذات والتعبير عن مشاعرنا ..

اما النوع الآخر من خيانة المشاعر فيحدث بتفكير الشخص في آخر وخصوصاً لهذا التفكير دون محاولة السيطرة عليه .. وهنا تكمن الخطورة حيث تتجه مشاعر الولاء في اتجاه آخر .. ومن ثم يعكس ذلك على الطرف الآخر في العلاقة فيصاب بالإحباط والانتكاب حتى انه يكون احياناً بحاجة للخروج بازمنته عن طريق العلاج النفسي ...



فماذا يدفع الرجل ليخون بمشاعر ؟ الى ان يكون هارون الرشيد وحوله عشرات الجوارى .. الامر الذي دفعه الى التفكير باختراته او ابداء اعجابها باحداهن .. واعتقد بأن هذا طبيعي ويجب الانتظار له المرأة على انه خيانة مشاعر ، كما ان الرجل الشرقي يسمح لنفسه بالتفكير في امرأة اخرى ولايسمح بذلك قطعاً لزوجته ..

المشاعر فهي نادرة الصدور ومن الصغار الى ان الدافع لخيانة المشاعر هو فقدان الحب قبل الزواج فاذا بني الزواج على العقل فقط كانت خيانة المشاعر اول واقبه ، وللأسف ففي ظل الظروف الاقتصادية الصعبة

لذلك دائماً ما يطلب مني ارتداء الوانها المفضلة وكثيراً ماتحدثت بمشاحنات بيننا اذا صفت شعري بشكل مختلف عنها .. الامر الذي يجعلني اعيش في عذاب دائم وللأسف يصعب ان اصارح احدا بمعاناتي فالكحل حولي يتهموني بحب الكند خاصة وان زوجي يوفر جميع متطلباتي فضلاً عن عدم اهتمامه بالنساء كما يراه الآخرون .. وهكذا اجد نفسي ادور في حلقة مفرغة من التعاسة والتي لايقدرها احد سواي ..

وإذا كانت خيانة المشاعر اقوى بكثير من خيانة الجسد لدى البعض

نهي هي الاخرى تعاني خيانة المشاعر وتقول : اعرف جيداً ان زوجي كانت تربطه قصة حب عنيفة باحدى زميلاته في الجامعة الا انها انتهت بالفشل بسبب رفض اهله لزوجته منها .. وبرغم ان زوجي لم يخف عني هذه القصة بكل تفاصيلها الا انني اعتقدت انها سوف تدخل في دهاليز النسيان بعد زواجي منه .. لكن العكس تماماً ماحدث فهو يعقد مقارنات دائمة بيني وبينها وصورته لا تفرق خياله والوان ملابسها وطريقة تصفيفها لشعرها هما النموذج المفضل للمرأة في ذهنه

بعد مرور خمس سنوات على ارتباطهما وانجابهما طفلين ، ظهرت التغيرات على مشاعر الزوج ..تمنت الزوجة ان تكون واهمة ولكن يبدو ان اعجاب الزوج بجارته الحسنة لم يكن خيالا بل امرا واقعا ..لم يكن يدرك ربما ان جرح خيانة المشاعر قد يكون عنده اقوى واعنف بكثير من خيانة الجسد ، الامر الذي جعل الزوجة تتساءل دائماً عن الذنب الذي ارتكبته لكي ينصرف عنها زوجها بمشاعره غيرها ؟!

بعد مرور خمس سنوات على ارتباطهما وانجابهما طفلين ، ظهرت التغيرات على مشاعر الزوج ..تمنت الزوجة ان تكون واهمة ولكن يبدو ان اعجاب الزوج بجارته الحسنة لم يكن خيالا بل امرا واقعا ..لم يكن يدرك ربما ان جرح خيانة المشاعر قد يكون عنده اقوى واعنف بكثير من خيانة الجسد ، الامر الذي جعل الزوجة تتساءل دائماً عن الذنب الذي ارتكبته لكي ينصرف عنها زوجها بمشاعره غيرها ؟!

## بيتي وبيتيكم واليتيم .. حقوق ايضا

### عدوية الهلاكي

سألت المعلمة تلاميذها ان كان بينهم من فقد احد والديه او كليهما لتدرجه في قائمة اليتيم الذين يستحقون تقديم هدايا لهم احتفالاً بيوم اليتيم وهالها عدد التلاميذ الذين تقدموا ليصلوا قائمتها .. وحده الصغير يحيى لم يجد الجراة في الانضمام اليه فهو لم يعرف حتى الآن ان كان والده ميتاً او مسافراً كما تخبره والدته دائماً .. كان يحيى يعرف في قرارة نفسه ان والدته لا تقول له الحقيقة وملايسها السوداء ودموعها الخفية خير دليل على ذلك لكنه يدرك ايضا ان من يموت لا يد وان يدفن ويحضره الله فلهه لكنه لم يشعر يوماً ان والده جثة او قبراً منذ ان اختطف على ايدي عصابة مسلحة ولم يعد ما جعله ميتاً في نظر اهله ..

هل هو يتيم ان؟ .. استكثر يحيى الصفة عليه ولم يصف اسمه الى القائمة وقرر ان يصعد اكنوبة والدته وينتظر عودة والده من السفر !!

بيننا اليوم عشرات بل اكثر مثل يحيى وهم وان اعتبرهم القانون والمجتمع ايتاما الا ان قلوبهم الصغيرة الغضة تأبى تصديق تلك الحقيقة فليس اصعب من فقدان الاب الذي يشرح غايه الاسرة ويحولها الى حطام يعيش على ذكريات الزمن الجميل .. ذلك الزمن المغمم بالحنان وتلبية الطلبات الطفولية وانتظار معيل الاسرة بلهفة ليحقق تلك الطلبات ويلف الاسرة براء حنانه ..

بهذه الطريقة فقد يحيى اباه وابتعد كثير من اطفال العراق واباهم ليغزوا شريحة تزداد اتساعاً يوماً بعد يوم حاملة تلك الصفة المؤلمة (اليتام) ..

وانا كان ايتام الحروب القديمة كبروا بنضال امهاتهم واصبحوا رجالاً وانجسوا فقد ظهرت مجاميع اخرى من اليتام منذ ان صار الموت ضيفاً ثقيلاً يقد ابواب الجميع بلا استثناء فيخطف الاباء في انفجارات او جرائم قتل طائفية او اطلاق نار عشوائية .. وبالنتيجة ، صار غياب الاب حالة طبيعية برغم ما فيها من مرارة ، وصار على المجتمع ان يتقبل بين جنبيه نتائج ذلك القتل المدمر لليتيم معونات وهدايا في المناسبات وتقام عشرات المنظفات للاهتمام به من خلال اقامة الاحتفالات وتقديم الهدايا ايضا ..

ولكن ، هل ينتظر يتيم مثل يحيى هدية فقط مقابل غياب والده ؟! لا يمكن اجراء مقارنة بين الامرين لأستحالة وجود تعويض مناسب عن غياب السنن ونبع الحنان وجدار الحماية .. واذن ، يستحق اليتيم العراقي في يومه الذي بدأ يحتفل به منذ ان صار شريحة واسعة جدا ، ان يتلقى اكثر من الهدية ..

يحتاج اليتيم الى الاحساس بالامان الذي يفقده الطفل بفقدان والده او والدته ، وينتظر ان تلبى والدته طلباته عندما يغيب والده فلا تنظر اليه بحسرة وعجز .. يحتاج ان يجد بديلاً في اكتفاء اسرته مادياً وفي عناية الدولة به صحياً ودراسياً ونفسياً وفي تخصيص مستند على الرجال في زمن غياب الرجال .. تلك هي بعض حقوق اليتيم ويعرف الجميع حقوقاً غيرها بان يغفروهم بعظمتهم وحنانهم ويوفروا له كل ما يلهيه عن مراقبة دموع والدته والبحث عن قبر ابيه !!

## اطباق العافية:

- ملاعق الكاستر في كوب مع 4 ملاعق حليب سائل حتى يصبح سائلاً.
- 5- تغلي باقي الحليب على النار ومعه السكر عندما يغلي نضعه من على النار ثم نضع عليه خليط الكاستر ونقلب سريعاً حتى يغلي القوام.
- 6- نصب خليط الكاستر في الطبق البايكس ويحفظ في الثلاجة الى وقت التقديم.



**الطريقة:**  
1- نحضر طبق بايكس كبير وعميق.  
2- نرص البسكويت في قاع الطبق ثم نرش عليه من ماء الكمبوت قليل حتى لا ينوب البسكويت ويصبح ليناً جداً.  
3- نصفى الفواكهة جيداً من الماء ثم نرصها فوق البسكويت بطريقة منمطة.  
4- نحضر الكاستر وذلك بتدوين

**تريفل بالبسكويت :**  
المقادير:  
علبة بسكويت شاي سادة-  
4 ملاعق مسحوقة كاستر بوردرة-  
1 ليتر حليب سائل-  
واحد علبة كمبوت ( فواكهة مشكلة محفوظة)  
4 ملاعق طعام سكر

**الطريقة:**  
1- نحضر طبق بايكس كبير وعميق.  
2- نرص البسكويت في قاع الطبق ثم نرش عليه من ماء الكمبوت قليل حتى لا ينوب البسكويت ويصبح ليناً جداً.  
3- نصفى الفواكهة جيداً من الماء ثم نرصها فوق البسكويت بطريقة منمطة.  
4- نحضر الكاستر وذلك بتدوين

## نصائح للمتزوجين حديثاً

يقع العديد من المتزوجين حديثاً في واحدة أو أكثر من هذه الأخطاء، التي يمكن تفاديها بسهولة وبذكمة:

- × تخلصوا من ديون الزواج أولاً، ولا استتبون حياتكم على أساس ضعيف ومعرض للانهيار في أي لحظة.
- × صارحوا الشريك بديلج الديون المترتبة عليكم، وكذلك بالمال الذي تملكونه حالياً، أجلوا موضوع الأطفال حتى تتمكنوا من الحركة بحرية دون قيود مادية.
- × ابدأوا بالتخطيط للمستقبل، اقتصاداً في الإنفاق واستثمروا الأموال في مشاريع مربحة ومضمونة.
- × صارحوا اصدقاءكم بأنهم عامل مهم وجوهري في حياتكم، واخبروهم بانكم لو اختلفتم عن الأظنار لفترة زمنية معينة فهذا لا يعني أنكم لا تريدون صداقتهم، ثم ابدأوا بالتخطيط لرحلات وحفلات مع الأصدقاء بعد الانتهاء من ضجة العرس.
- × حاولوا الذهاب معا في رحلة إلى مكان هادئ ورومانسي، حافظوا على الحب والمودة الكلام الرومانسي، وإذا شعرتم بأن هناك مشكلة حقيقية، فحدثوا بصراحة عن الموضوع، فقد يكون هناك سوء تفاهم.

## شؤون تربوية: الطفل يكتسب صفة الأنانية من والديه

أحدث الدراسات التي أجريت بجامعة ميامي الأمريكية أكدت أن الطفل يكتسب صفة الأنانية من والديه عن طريق أسلوب التربية الذي يلعب دوراً كبيراً في تنمية هذه الصفة بعيداً عن الجينات الوراثية حيث أشارت الدراسة إلى أن ردود فعل الآباء تجاه بعض تصرفات أبنائهم وتلقين الطفل العادات الخاطئة في الأعمار الأولى يؤثر سلباً في شخصيته خاصة خلال العام الثاني من عمره. وأكد فريق العمل الذي أعد الدراسة أن المشاركة في بعض الأنشطة هي مفتاح التغلب على الأنانية فهي تساعد على تعلم صفات مهمة كالتعاون والإعتماد على النفس وعدم التفكير في الذات فقط ويكون ذلك من خلال الرسم الجماعي أو الألعاب الجماعية والتي تساعد أيضاً على الاستمتاع بالوجود وسط الأصدقاء.

كما أن الطفل وحتى سن العام والنصف يظن أن كل ماتتمد إليه يده. ملك له فمن الطبيعي إن يكون أنانياً قبل أن يكتسب أي خبرات مع العالم الخارجي ولكن!!! مع نمو . يبدأ إدراكه وتفكيره. وقدراته في التطور فيفصل بين الأنا والأنت ويتعرف على بعض القيم والأعراف الاجتماعية كما يتعرف على ماهو ممنوع وماهو متاح فيبدأ في التنازل تدريجياً وفي عامه الرابع يشارك بشكل إيجابي مع الأطفال الآخرين ثم يبالغ في الإصرار على الاحتفاظ بملكياته للأشياء بعد بلوغه سن الخامسة حيث يستطيع لنفسه ما لا يستطيعه الآخرين وعادة ما يكتسب الطفل تلك الصفات السلبية من خلال القدرة والتعليقات التي يلقاها إضافة إلى إهمال الآباء وعدم وجود من يعتمده عليه فليجأ للأنانية كوسيلة يحمي بها نفسه من المجتمع الجاف أو الصارم أو العنيف وقد يتعلم الطفل الأنانية من أخته الذين يستحونون على أشياءه ويمنعونه من المشاركة معهم ولأن الآخرين لا يهتمون به فيستمتع هو بكل ما يحصل عليه ولأطول وقت ممكن لعدم إحساسه بالامان وخوفاً من ألا يحصل عليه مرة أخرى والطفل الانساني طفل خائف يشعر بالضعف والعجز والأشياء التي يحتفظ بها ماهي إلا أداة تمنحه القوة والثقة لأنه لا يثق بنفسه وعندما يكبر يصبح بخيلاً أو شحيحاً في العطاء وعلاقاته الاجتماعية قصيرة المدى ومحدودة لأنه يركز على ذاته فقط ولا يعرف التضحية فيبتعد عنه الآخرون.

ويشير دكتور دفراوي الى أهمية الإنتباه إلى التنازل المفرط يؤدي أيضاً إلى نفس النتيجة فإعطاء الطفل كل ما يريد بدون حساب وبدون نظام يؤدي إلى الأنانية وبصفة عامة فالانراط في أي من الجانبين ستكون نتيجته سيئة والإعتدال دائماً هو أفضل طريق للتربية السوية.

## كوني أجمل

كبيرة من زيت الزيتون  
الطريقة: اعصري الجزرة واخلطي مع عصيرها ملعقة من العسل وأخرى من زيت الزيتون .. ثم ضعيها على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم قومي بغسل وجهك بالماء البارد.

**قناع لمعالجة حب الشباب**  
حفنة من أزهار الخزامي (اللافندر) ملعقة كبيرة من القشدة الطازجة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والطريقة افرمي أزهار الخزامى ثم أضيفي إليها ملعقة من القشدة الطازجة، وملعقتين من زيت الزيتون.. ثم ضعي الخليط على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء.

**قناع لتنظيف البشرة**  
نصف كوب من زيت الزيتون نصف كوب من الفازلين كوب من عصير الخيار الطريقة: امزجي زيت الزيتون مع الفازلين ثم أضيفي له نصف كوب من عصير الخيار .. اخلطيه جيداً .. يمكنك بعد ذلك استخدام هذا المستحضر الطبيعي لتنظيف بشرتك عن طريق قطعة قطن طبية معقمة.

**مستحضرات للبشرة .. من زيت الليمون**  
أنبتت الأبحاث والتجارب أن زيت الليمون يؤثر ظهور أعراض الشبخوخة لاحوائه على مضادات الأكسدة سواء عن طريق تناوله أو استخدامه كقناع للبشرة حيث يحافظ على ليونتها.

**قناع لنضارة البشرة:**  
ملعقة صغيرة من زيت الليمون صفار بيضة الطريقة: اخفقي صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الليمون ثم ضعيها على الوجه وانكريها ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء

**قناع آخر**  
جزرة  
ملعقة كبيرة  
عسل  
ملعقة

