العدد (1483) السنة السادسة - الخميس (16) نيسان 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

بيني وبينكم

ظلال الماضي

عدوية الهلالي

في احدى الدوائر الخدمية، قدم الموظف اوراقه الرسمية الى الموظفة المعنية، وعندما التقت عيناهما، ومض شيء ما في الذاكرة." اليس هذا هو حلمي الاول...الشاب الذي اسمعني اول كلمة حب وشغل كل الاماكن الشاغرة في قلبي؟ "..تساءلت المراة التي بدأت تعوم عكس تيار سن الشباب منذ ان زحفت الشعيرات البيضاء على شعرها، وخطوط التجاعيد على وجهها قبل ان تصبح زوجة ليس لحبيبها الذي هجرها بسبب مطالب اهلها التعجيزية قبل سنوات عديدة بل لأي رجل كان!!

" اليست هذه هي حلمي الاول..خفقة القلب التي افقدتني توازني ودفعتني الى احتمال الكثير لأحظى بها دون جدوى..لقد اعجزني اهلها بمطالبهم وابعدوني عنها..كم تغيرت ملامحها الجميلة !"

كانت المرحلة الثانية بعد تبادل التحية المرتبكة هي توجيه نظرات سريعة الى الانامل..." انه يرتدي خاتم الزواج.."، "انها ماتزال آنسة..بل عانس، كما يبدو عليه الحال "..

بعد ايام، فوجيء الرجل المتزوج باتصال هاتفي من حبيبته السابقة ومحاولة واضحة لأعادة جسور دمرتها مطالب اهلها وسنوات النسيان وزواج الحبيب

عزيزتي، ماكان بيننا سيظل ذكرى عبقة في زوايا الذاكرة لكن اعادة الروح اليها تؤذي من لاذنب لهم..زوجتي، ابنائي..وحتى انت قد تصبحين ضحية لأني لن اقدم لك كل قلبي فقد شغلت اسرتي الصغيرة اماكن اثيرة فيه وانت لاتستحقين الفوز بقلب محتل بعد صبرك الطويل

واشياء اخرى..

تصورت انه سيفرح كثيرا وسيرحب بكلماتها المفعمة بالحب والمشاعر المتأججة والاستعداد الكامل لاقامة علاقة عاطفية، لكنه لم يرحب بذلك ابدا. وبعد ان علم بحصولها على رقم هاتفه من اوراقه الرسمية التي قدمها الى دائرتها، طلب منها برفق ألا تعاود الاتصال به..صدمها موقفه وجرح كرامتها الانثوية فطلبت ايضاحا..قال لها:

-عزيزتي، ماكان بيننا سيظل ذكرى عبقة في زوايا الذاكرة لكن اعادة الروح اليها تؤذي من لاذنب لهم..زوجتي، ابنائي..وحتى انت قد تصبحين ضحية لأني لن اقدم لك كل قلبي فقد شغلت اسرتي الصغيرة اماكن اثيرة فيه وانت لاتستحقين الفوز بقلب محتل بعد صبرك الطويل..

انحدرت دمعتان على وجنتي الحبيبة السابقة، ايقنت انها ستظل ظلا من ظلال الماضي.

في الزمن الصعب:

ضرورة مشاركة المرأة في مصروف المنزل

مارس الرجل دوره المعروف كمسؤول عن الامور المالية والانفاق على اسرته طويلا.. ولكن ظروف الحياة ومتغيراتها التي اخرجت المرأة من بيتها لتشارك الرجل في مختلف مجالات العمل حملت المراة في ذات الوقت مسؤولية مشاركة الرجل في الانفاق على الاسرة. فهل تذعن النساء عموما لهذا الامر باعتباره واجبا، ام تكتفي باتخاذ سبيل المبادرة فقط، وتشارك الرجل بنزر يسيسر مما تكسبه ايمانا منها بان الرجل يبقى هو المسؤول عن تدبير شؤون الاسرة المالية؟ ويكفيها ان تؤمن شراء احتياجاتها الشخصية وفي احسن الاحوال بعض مايحتاجه اطفالها..هذه الحالات المختلفة لنساء ورجال عاملين قد تضيء لنا جوانب هذا الموضوع..

عبد الرحمن ياسين البالغ من العمر ٥٥ عاما يفضل ان تكتفي زوجته بتحمل مسؤولية ادارة المنزل وتربية الاولاد، اما اذا خرجت للعمل فيجب عليها ان تساعده في نفقات الاسرة. ويرى ياسين ان المشكلة لاتكمن في خروج المراة الى العمل بل في طبيعة الحياة وازدياد اعبائها الذي يحتم على الرجل ان يعتد على دخله ودخل زوجته لمواجهة هذه الاعباء. ولاعيب في ذلك، واذا كانت متفهمة وتحب زوجها فعلا فلا تتاخر عن المشاركة. اما سليمان عبد القادر / ٢٤ عاما فيقول انه لايمانع ان تشارك زوجته في مصروف المنزل ولكنه يسكن مع اهله، وفي هذه الحالة فهو يتكفل بجميع المصاريف ولايطالب زوجته بالمساعدة في المصروف ان لم تفعل ذلك من تلقاء نفسها..

ولا يرى نوري فخري البالغ من العمر ٢٥ عاما ادنى مشكلة في اشتراك الرجل والمرأة في التغلب على هذه الصعوبة حتى يعيشا بسلام وامان، الا اذا كان الزوج ميسورا وهذا لاعلاقة له بما يدعيه البعض من عوائق الكرامة والرجولة التي تمنع البعض من السماح للمراة بالمشاركة في ميزانية الانفاق على الاسرة لأن الحياة صعبة..

احمد سامي قال من جانبه انه مازال عازبا، ويرفض مشاركة المرأة في مصروف البيت لأن على الرجل ان يتولى مسؤولية الانفاق فقط. وعلى المرأة ان تتحمل ظروف زوجها ولاتطالبه بالمزيد، فبعض النماذج تؤكد ان المرأة التي تسهم في المصروفات تتوهم انها اخذت دور الرجل، وانها تستطيع الاستغناء عنه لذلك تحاول الخروج من سيطرته، وهذا خطأ فادح كما يرى سامي..

وترى ام مريم انه لاحرج في ان تشارك المراة في مصروف المنزل لمساعدة زوجها. وهي وان كانت ربة بيت فهي تأخذ راتب زوجها كله وتتولى مسؤولية الانفاق على المنزل باتفاق مع زوجها، إذ لافرق بينهما والمهم ان يتولى المسؤولية من يجيد ادارة امور المنزل المالية دون تبذير..في الوقت الذي تستعد فيه رضاب حسين / ٣٠ عاما وغير متزوجة لمساعدة زوجها مستقبلا، اذا كان يستحق منها هذه التضحية. اما اذا كان من النوع الذي يستغل راتب الزوجة برغم اكتفائه ماديا فلن تقبل رضاب بالتضحية من اجله. وتعد الرجل الذي يترك للزوجة حرية التصرف براتبها افضل بكثير من الرجال الذين يعتمدون على زوجاتهم في تلبية متطلبات البيت. بينما تعارض ولاء ماهر ٢٤ عاما فكرة المشاركة المادية في البيت وتقول انها مسؤولية الرجل اذ يجب ان يتحمل مصاريف الزوجة ولوازم المنزل. اما راتب المرأة فعليها الاحتفاظ به كضمان لأي ظرف قد يطرأ على العلاقة الزوجية..

اخيرا، يرى البعض ان المشاركة المادية يجب ان تكون وفق اتفاق مسبق قبل الزواج حتى لاتشعر الزوجة بالخديعة او سوء الفهم بان زوجها يستغلها، وان يتجنبا معا سيطرة المادة على حياتهما واتخاذها كمحور يدوران حوله لأن النهاية لن تكون في صالحهما دون شك...

شؤون تربوية

علاقة الأم بابنتها المراهقة

للأم دور أساسي في تكوين هوية ابنتها المستقبلية. وبالتالي فهناك بعض الأمور المهمة جدا و التي يجب تسليط الضوء عليها لأنها تؤثر بشكل رئيسي في تكوين شخصية الفتاة المراهقة من ناحية، وتحميها من المخاطر التي قد تتعرض لها من ناحية أخرى.

لشخصية الأم أثر كبير في حياة ابنتها المراهقة الحالية والمستقبلية، إذ يجب أن لا تتسم شخصية الأم بالضعف وعدم القدرة على حماية نفسها وأسرتها. فالأم الضعيفة عادة ما تكون ابنتها أكثر عرضة للاعتداء في المستقبل، فمثلا الأم التي تضرب من قبل الأب باستمرار و ترى البنت هذا فإن احتمال تعرضها لاعتداء من قبل صديقاتها أو زوجها في المستقبل أكبر والسبب كونها اصبحت تتقبل هذا كأمر طبيعي.

والأم التي لا تضع حدوداً للآخرين والكل يتدخل في حياتها وتخجل من قول كلمة (لا) تصبح ابنتها صعبة المواجهة في مواقف حياتها التي تحتاج إلى وضع حد ما، وبالتالي تكون احتمالية تعرضها لابتزاز في علاقاتها بصديقاتها أو معارفها أكبر مما لو كانت الأم نفسها حازمة. فصفة الحزم تعلم الابنة درساً في كيفية حماية نفسها بطريقة أثمن من أي كلام.. من جهة أخرى لابد من التنويه بأن رؤية البنت لأمها وهي ثابتة على مبادئها يجعلها لا تتهاون في ما تراه صحيحا، كما وأن له أثراً على الأم بحيث تكبر في عين ابنتها كثيرا.

كما ان الأم التي تواجه المشاكل ولا تهرب منها تساعد ابنتها في مواجهة مشاكلها هي أيضا، فهذا الأمر عادة ما يعكس جواً حميماً داخل الأسرة يتحدث فيه الكل بحرية حول ما لا يراه مناسبا، و بالتالي لا يكبت مشاعره و مشاكله. فمثلاً الأم التي تتحدث بصراحة مع ابنائها حول إدمان أحد أفراد العائلة وتناقش كيفية التوصل إلى حل، تعطي ابنتها مثالا وقدرة على الشجاعة في مواجهة المشاكل التي قد تكون صعبة ومؤلمة.

وللتحاور دور مهم يؤطر أساليب التواصل في إطارها الصحيح، فتبادل أطراف الحديث في وجهات النظر المختلفة مع الآخرين، وإحترام آرائهم يوسع مدارك البنت و يساعدها على تحليل الأمور والإنفتاح في التحدث مع والدتها في أمور مختلفة، لأنها تدرك أن أمها ستتقبل وجهة نظرها برغم مخالفتها لها.

كوني اجمل:

لإزالة السواد من الركبتين والكوعين

هناك عدة طرق لازالة السواد من الركبتين والكوعين:

١-سخنى زيت زيتون على المنطقه السمراء المراد تنظيفها وافركيها بالليمون وقليل من الملح ثم اغسليها وكرريها الى ان يختفى الاسمرار، في الاقل استخدميها مرتين فى اليوم.

٢-ليمونه مع قليل من زيت الزيتون وتبللين القطنة فى الزيت والليمون وتدلكين بها الجسم.

٣-زيت الزيتون +ملح ادلكيها على المنطقه السوداء وكرريها لمدة اسبوع وسوف تعطيك النعومه والتفتح.

٤-استعملى الليمون مع الملح كل يوم..اعصرى كمية من الليمون وذوبى فيها الملح وضعيها فى قارورة واحتفظى بها فى الثلاجة.

اطباق العافية

مقبل الدجاج واللحم

المقادير:

١.بصل
٢.فلفل حار وفلفل بارد اخضر
٣. بهارات ملعقة كبيرة
٤.فلفل اسود ملعقة صغيرة
٥. ثوم ٤ فصوص
٦.قليل من الزيت
٧. قليل من الملح والخل
٨. صلصة صويا وصلصة طماطم ودجاج او لحم

طريقة التحضير:

يقطع الدجاج الى اربع قطع ويغسل جيدا ويوضع في قدر وقليل من الماء وبصل وبهارات،

ويغلي قليلا نصف استواء يخرج من القدر ويوضع في صينية الفرن وتخلط المقادير في وعاء البصل والبهارات (الخل الملح وصلصة الصويا والطماطم والفلفل الحار والبارد والزيت)، تجمع المقادير وتسكب على الدجاج ويوضع في الفرن حتى يتحمر.

طريقة التقديم: مع الارز

انتبهي لزوجك بعد الأربعين

تسأل كل زوجة عن الدور الواجب عليها القيام به إذا ما وصل زوجها إلى سن ما بعد الأربعين ؟

والإجابة عن هذا التساؤل تكون باتباع الآتي:

١- الارتباط القوي بزوجها منذ السنين الأولى من الزواج، وفى ذلك لا تغفل الزوجة قضية مهمة جداً ألا وهي عدم نسيان الزوج في زحمة تربية الأولاد، إذ ينبغي مشاركة الزوج في هواياته حتى لا تتسع الفجوة بينهما مع مرور الأيام والسنين ويحدث ما لا تحبذه المرأة، ولتعلم أن الزوج كالزرع إذا لم تعتن به يجف.

٢- ثقتها في نفسها وبزوجها فإذا شعرت بالرضا والثقة بالنفس فإن ذلك ينعكس على بيتها وحياتها، إذاً لتعلم أن جمالها ليس في حفاظها على وجهها ورشاقتها فحسب، بل في ثقتها في نفسها. فكم من امرأة محت التجاعيد من وجهها ومحت بذلك ثقتها في نفسها باحثة عن الجمال مهملة الثقة بالنفس.

٣- حاجة الرجل إلى مشاعر العطف والحنان ومشاعر الحب العميق حتى ولو كان في هذه السن المتأخرة. إذاً لا تهملي تلك الاتصالات العاطفية والمعرفية فيما بينكما فلكي تكون الحياة سعيدة لابد من البوح بها ولو بكلمة طيبة عابرة، أو الثناء على عمل أنجز من الطرفين أو الإعجاب بأسلوب أحد الطرفين، فمثل ذلك سيكون له مردود إيجابي في إشاعة الحب وإشباع الجوانب العاطفية والنفسية المطلوبة وبدونها تصبح الحياة جافة سطحية.

٤- قتل الروتين الممل بينك وبين زوجك عن طريق إهداء الهدايا بينكما مثلاً، واجلسي مع زوجك وأزيلا ما بينكما إن كان هناك ترسبات ولدها سوء الفهم بينكما، وعالجا اضطرابات حياتكما بالمصارحة.