



مرايا

تعنى بشؤون الأسرة

النضج العاطفي وأثره على الوفاق الزوجي



الإنسان هو في علاقة منذ البدء ، من خلال هذه العلاقة، أو نظام العلاقات يعرف ذاته، ويحدد هويته، كما تتحدد توجهات حاجاته وربما العاطفية والجنسية ومستوى نضجها ، فالنضج العاطفي والقدرة على الارتباط الوثيق الذي يحمل الرضى والتوافق، والنضج الجنسي الذي يحمل الإشباعات ويعزز الرباط الزوجي، ليسا مسالتين حتميتين تعطينان بيولوجياً، ويكفي مجرد النضج الجسمي لضمان نجاحهما وفعاليتيهما ، إنهما نتاج الصحة الجسمية بالطبع، إلا إنهما يتشكلان في سوائهما واضطرابهما بالتاريخ الشخصي بكل محمولاته العلائقية.

لا يكفي أذاً أن يصل الإنسان سن الرشد الجسمي حتى يرتقي الى مستوى الرشد العاطفي - الجنسي، فهذه مسألة أخرى تتعرض للعديد جداً من المتغيرات والخبرات الوجدانية والعلائقية في إيجابياتها وسلبياتها وتكون في قرأتها الشخصية محصلة لها .

إن حالات الوفاق والاضطراب تتفاوت بالمقدار ذاته تبعاً ل نوعية العلاقة العاطفية - الجنسية القائمة بين الزوجين ، إذ من المعروف أن الرباط الزوجي قادر على تصحيح وعلاج الكثير من هذه الاضطرابات الصغرى إذا حدث تكامل بين دوافع ورغبات الزوجين ، كما أن هذا الرباط ذاته قد يفاقم من هذه الاضطرابات إذا لم يحدث مثل هذا التلاقي في الدوافع والرغبات بين الطرفين ، وهذا مايفسر لنا لماذا يفشل الرباط الزوجي بين شخصين ناضجين جسماً وعاطفياً بينما ينجح رباط آخر مع شخص آخر .

أكثر ما يعنينا على دراسة النضج العاطفي - الجنسي وقواه المحركة، واتجاهاته المتباينة النظرية السيكودينامية ونظرية التعلق ، فهاتان النظريتان هما اللتان درستتا بعمق وغنى غير مسبوقين تكون الرباط الانساني ونضج العلاقات العاطفية - الجنسية واضطراباتها، وما يسندهما من رغبات، واحلام وهوامات ودلالات وديناميات.

أما نظرية التعلق التي وضعها بولبي فتمتد الأهمية المحورية للرباط العاطفي مع الأم في الطفولة الأولى في النضج النفسي ، فإذا حظي الطفل بالقبول غير المشروط والرعاية في علاقة وثيقة ومستقرة مع الأم تتكون لديه الطمانينة القاعدية وينمو المفهوم الإيجابي عن الذات والعلاقات والدينا عموماً ، أنه يصبح قادراً على الانتقال الإيجابي على العالم ويبدى المبادرة ويتمكن من الوصول الى الاستقلالية كما تنمو ثقته بنفسه وبالآخرين ، وهو ما يطلق عملية نموه العاطفي والاجتماعي والعرفي سواء بسواء ، وبالتالي فإن متانة الروابط الأولية مع الأم ثم والوالدين والأهل التي تصنع أسس النضج النفسي هي ذاتها التي توفر شروط النضج العاطفي - الجنسي، باعتبارهما ارتباط انساني في المقام الأول.

وفي المقابل فإن التعرض لصدمات عاطفية شديدة في الطفولة من مثل فقدان المفتح لأحد الوالدين، أو التعرض المكر لحالات العنف الزوجي بين الوالدين وما يحيط بها من تهديد لأمن الطفل وطمانينته النفسية قد تدفع بعض الفتيات الى إدارة الظاهر للحياة العاطفية - الجنسية اللائقة، حين يتخذ الرباط الزوجي طابع الإعتداء العنيف على الأم - الضحية ، قد تتخذ العلاقة الزوجية - الجنسية اللائقة في هذه الحالة طابع العدوان المهديد الذي يلحق الأذى بالمرأة،وهو ما قد يؤسس للهروب من التماهي الانثوي وقبول الهوية والدور الانثويين.

تخلصي من شاماتك بنفسك

عزيزتي .. إذا لاحظت بقعاً بنية أو شامات صغيرة على وجهك فاتبعي إحدى الطرق الآتية :

*سخني أربع أوراق طازجة متوسطة الحجم من نبات "سن الأسد" مع خمسه ملاعق زيت الخروع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يرفع الوعاء من على النار ويترك الإناء لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى الزيت ويعبأ في زجاجة .
*قشري ثلاث حبات لوز وانقعها في الماء ثم اطحنها ، اضفي ملعقة صغيرة من عصير الليمون وبيض بيضة واحدة إلى عجينة اللوز ضعي طبقة من الخليط فوق البقع ثم اشطفي وجهك بماء فاتر بعد خمس عشرة دقيقة ، كرري ذلك يوماً حتى تزول البقع .
*قشري ثمرة تفاح ، وأهرسها جيداً لصنع عجينة ، وضعيها على مكان البقع ، وكرري ذلك يوماً .
*يمكنك استعمال كريم الصبار بصفة منتظمة إذ يساعد على إخفاء النمش ، كما أنه يفيد البشرة الدهنية بصفة خاصة حيث يخلصها من الدهون الزائدة بها .



طلاء للشفاة بالعسل

المكونات :
- ست ملاعق صغيرة عسل نحل نقي .
- أربع نقط ماء حصابيان .
- التخضير والاستعمال :
- يخلط العسل جيداً بماء الحصابيان .
- يستخدم الخليط في دهان الشفاة قبل النوم .
- المستحضر يعمل على تطرية الشفاة ، وتجميلها ، وتقويتها .

كيف يتم مناقشة الأطفال



يجب أن يكون هناك توازن ما بين السيطرة الأبوية على الأولاد بشكل عام والسيطرة على المراهق، ولا ننسى أن المراهق يحاول أن يوسع مداركه وحريته وينشئ إستقلاليتته وبالتالي التعامل معه يختلف، فلنذكر أن هذا الشاب الصغير يحصل على الكثير من الحريات والإمتيازات

حالياً، أكثر مما كان عليه الوالدين في الماضي، وهذا بسبب التغييرات التي تحدث كل يوم في الحياة ، فهناك أوقات كثيرة لا يكون فيها مراقب وهذا خلال المدرسة والزيارات وعمل الوالدين ، ومن خلال وجود النت والتلفاز، فإنه يحصل على الكثير من المعلومات التي قد يمنعها الوالدان، وهنا أصبح عمل الوالدين أصعب للقيام بلفترة كل هذه المؤثرات الخارجية وتوجيه الطفل ليعرف الخطأ والصواب .

والشيء المهم استمعي إلى طلبات طفلك ، قيمى هذا الطلب حسب درجة وعي هذا الطفل وقدرته على اتخاذ القرارات ، إن قولك "لا بسرعة من غير الإستماع إلى تفاصيل أخرى، سينتج مشكلة ، استمعي جيداً لطلبه وانظري إلى السبب خلفه ، مثلاً إن جاءك ابنك وعمره ثلاثة عشر سنة ويريد أن ينام في بيت صديقه وفي الغد يوم دراسي، وهذا طبعاً عادة غير مسموح به، اصبري واعرفي إن كان هناك سبب يجعله يطلب هذا الطلب، وربما شيء يتعلق بواجب دراسي، أو نشاط مدرسي أو نقاش هام، قبل أن تخرجي من فمك كلمة "لا" . بالطبع يجب أن يكون هناك حدود لكل شيء وتطبيق لهذه الحدود بإستمرار، ولكن أحياناً نضطرين لعمل تغييرات حسب الموقف .

مثل هذا الحوار سيمني في طفلك كيف يجاور ويناقش ببهوء وإقناع ، حتىهم يوماً أن يميزوا ما بين ماذا "يحتاجون" وماذا "يريدون" . هذا تدريب جيد بالنسبة لهم حيث يشغل العقل ويوعيه ويجعل النقاش يفكر لا بلاطفة ، ثم استمعي إليه وحلي الموقف وفكري قبل إصدار القرار، هذا سيعلمه أن يتصرف بالمثل.

الرجل الصالح

ومن ذلك ، عادة التدخين التي ثبت ضررها صحياً ، فلماذا لا نقبل تغيير هذه العادة المضرة بممارسة الرياضة مثلاً؟! تذكر أنك كلما إزدادت قدرتك على تغيير عادتك السلبية كلما إزدادت فرص سعادتك وراحتك النفسية ونجاحك في الحياة .

تخلص من التصورات الخاطئة عن النساء: بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آباءهم، مثل إعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان أو أنها تأخذ ولا تعطى، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياساً للتعامل بين الزوجين كقيل بإفساد الحياة الزوجية وإفصالها.

إذا أردت أن تكون رجلاً صالحاً في نظر زوجتك فعليك :

- ثق بزوجتك: إن أولى الناس بثقتك فيهم هي زوجتك لانكما ترتبطان برباط قوي هو رباط الزوجية، فلا ينبغي عليك أن تترصد كل تصرفات زوجتك وترتاب في أفعالها، طالما لم يصدر منها ما يخالف أو يسيء اليك أو عائلتك ، فقد أساء كثير من الناس ظنونهم بزواجهم ولم يجنوا من وراء ذلك إلا نكد العيش والتعاسة المستمرة.

- كن متقبلاً للتغيير: من المهم دائماً أن تقبل التغيير، وإذا نظرت حولك فسوف ترى أن كل شيء يتغير، أطفالك يكبرون، وإبائك يموتون، وأنت نفسك تتغير، وإهتماماتك تتغير بمرور الوقت، وهذا يساعدك على أن تتقبل تغيير كل سلوك سلبي لديك وإستبداله بسلوك إيجابي

أهمية الفطور للصحة

إن الإستيقاظ باكراً من النوم من الأمور الشاقة على النفس وخاصة لأولئك الذين لا يحبون التكبير في الإستيقاظ ويحاولون تجنب هذه الفترة بكل ما فيها وحتى وجبة الفطور ، ولكن الأمر مؤكد وواضح بأن الفطور وجبة مهمة من الوجبات اليومية والتي يحتاج اليها الناس من كل الفئات العمرية.



وبالرغم من أن الوجبات الثلاثة التقليدية تلعب دوراً مهماً في تزويد الجسم بالغذاء الضروري فإن علماء التغذية يصفون الفطور بأنه الوجبة الأهم والأساس السليم في العادات الغذائية الصحية ويوصون به ، وعلى الرغم من هذه التوصيات فإن الملايين يتخطون هذه الوجبة الهامة ، وعلى سبيل المثال فإن امرأة من كل أربعة تساء في الفئة العمرية بين ٢٥-٣٤ سنة تتجاوز تناول وجبة الفطور بانتظام. وتشير الدراسات الأخرى بأن العادات الغذائية التي يعتاد المرء في فترة الطفولة هي المرشحة للإستمرار مدى الحياة ، وبهذا فإن الأطفال الذين يميلون الى حذف وجبة الفطور فانهم على الأرجح يستمرون في هذه العادة الغذائية في فترة الرشد.

مما لا شك فيه أن وجبة الإفطار تساعد على سد النقص في مستويات جلوكوز الدم، وهذا أمر هام حيث أن الدماغ ذاته ليس لديه إحتياطات من الجلوكوز، ويجب تعويض النقص الحاصل من الجلوكوز في الدماغ بصورة مستمرة. وفي هذا الصدد يقول أحد خبراء التغذية : "عندما تأخذ بعين الإعتبار بأنه مضى عليك ثمان الى تسع ساعات على تناول وجبة العشاء، فإن من الواضح أن التزود بالوقود من خلال الإفطار سيحفظك تشعر بالراحة وتتجز أفضل خلال اليوم ."

ويقر باحثون في علوم الصحة ، حيث انهم قد فحصوا فيما إذا كان تناول الفطور له تاثيرات مفيدة وإيجابية على مزاج الإنسان فترة الظهيرة وعلى أدائه المعرفي، ويوجد أن تناول الفطور يمنح الآثار الضارة لعدم تناول الفطور مثل الإجهاد والتوتر.

أسباب الخلافات الزوجية



من نواة المجتمع

عفاف فاضل

عزيزتي .. ليس من السهل إختيار شريك الحياة الذي سيقاسمك أعباء ومسؤوليات إدارة هذه المؤسسة التي أوجدها الله تعالى رحمة ومودة بين عباد.

بالتالي فعلى شبائنا وشاباتنا المقبلين على مثل هذه الخطوة المصرية ، أن يختاروا شريكاً يتفق وحالتهم النفسية، الروحية، المعنوية وسنأتي على تفاصيل ادق بالنسبة لهذه النقطة الهامة جداً.

أنت عزيزي الشاب هل امعنت النظر ورايت فنانك هل اخبرت شخصيتها؟

أهي مقانية، صورة، معاونة؟

وأنت عزيزتي الفتاة انظري اليه جيداً هل ترين امامك رجلاً صبوراً، حميماً، شجاعاً، متزناً يواجه بلا بأس طوارئ الحياة التي تمتلئ بالتقلبات والمفاجآت التي لا يمكن لأي منا التكهن بها أبداً.

ناهيك عن زوايا مختلفة على الطرفين دراستها خلال فترة الخطوبة والتعارف وبالتأكيد فإن الصق سيكون هو وتوأمه الصراحة طوق نجاة لعلاقة تبني على امتن الاساسات فالذي نخبئه اليوم ونخفيه ونحاول أن نتظاهر على العكس منه خلال هذه الفترة لا محالة سيطفو على السطح في فترة قصيرة من الارتباط الرسمي والعشرة القادمة.

من الجميل أننا كشابات أن نتصرف بعفوية وطهر، وأن نكون كما نحن بحدود المعقول طبعاً.

فترة الخطوبة تلك المرحلة التمهيدية الرائعة جداً من حياتنا لو عاش فيها الخطيبان بنظران بنظرة واحدة نحو مستقبلهما غير مبالغين في صرف معظم الاوقات الثمينة بالنظر الى بصاعة الأسواق والمحال التجارية ومحلات الصاغة المبهرة تلك.

إن تأثيث (عش الزوجية) غاية في الاهمية لكنه صدقاً وامانة يا اعزائي ليس باهم من إرساء تلك القواعد التي ستكون السند المتين في بناء حياتنا المشتركة المرتقبة.

علينا ملاحظة ما بهما في جوهر الحياة ذلك لأن التفاوت الكبير بين الشريكين بالنضج أو في تحمل المسؤولية أو عدم القدرة على التكيف ومواجهة أعباء الحياة ومصاعبها أو حتى في التفاوت الفكري الكبير، سيكون عاملاً كبيراً في هدم الحياة الزوجية بسهولة (لا قدر الله).

لأن الحياة الزوجية مهما يكن لا تعمل على التقريب بين شخصين اذا كانت الفجوة بينهما كبيرة منذ بداية الامر فالنفاق والإنسجام ضروريان جداً قبل التقرير النهائي بأن ترتبط برباط الزواج حتى تقويه وثقته فيما بعد وليس العكس.

تعلم الأطفال باللعب

تعتبر طريقة التدريس باستخدام الألعاب من أبرز الطرق والإستراتيجيات التدريسية المناسبة لتعلم الطفل المعاق عقلياً ، فمن خلالها يصبح للطفل دور إيجابي يتميز بكونه عنصر نشط وفعال داخل الصف لما يتسم به هذا الأسلوب التدريسي من التفاعل بين المعلم والمتعلمين خلال العملية التعليمية وذلك من خلال أنشطة والعب تعليمية تم إعدادها بطريقة عملية منظمة ، وبإغراء المتعلم على التفاعل مع المواقف التعليمية بما تتضمنه من مواد تعليمية جيدة وأنشطة تربوية هادفة .

فاللعب يساعد الطالب على أن يدرك العالم الذي يعيش فيه ، ومن خلال اللعب يتعرف الطالب على الأشكال والألوان والأحجام والحروف والأعداد ، ويقف على ما يميز الأشياء المحيطة به من خصائص وما يجمع بينها من علاقات ، يتعلم الطالب ايضاً من خلال اللعب معنى بعض المفاهيم مثل أعلى وأسفل أو جاف ولين ، وكبير وصغير .

وتسهم خبرات اللعب في إنماء معارف الطالب عند بناء وترتيب الأشياء في مجموعات ، فيتعلم كيف يصنف الأشياء ويدرك الوظيفة ، ويعمل على الربط بين الشيء ووظيفته .

روائع من القواقع

من خلال إبداع الخالق عزوجل في البحار تستطيعين تنفيذ الكثير من الأعمال الرائعة والمميزة وذلك من خلال إستخدام الأصداف والقواقع في كثير من التصاميم وتحديث القديم من أواني وسلال واثاث .

ماعليك القيام به هو ، جمع عدد كبير من القواقع وتنظيفها جيداً ودهنها إن أردت بورنيش لإضفاء اللمعة مع بقاء لونها الأصلي أو تلوينها بالوان مناسبة .. من الروائع التي يمكنك تنفيذها وبكل بساطة وبأقل التكاليف سلة جميلة خاصة بالحفلات .

هذه هي المرأة

البهانة : المرأة إذا كانت طيبة الريح .
الغرورة : المرأة عظيمة الخلق مع الجمال .
العبقرة : المرأة الناعمة الجميلة .
الغفيدة : المرأة إذا كانت متخنة اللين المتعمدة له .
الرشوف : المرأة طيبة الفم .
أنوف : المرأة إذا كانت طيبة ريح اليد .
الرصوف : المرأة إذا كانت طيبة الخلوة .
الشموع : المرأة.. اللعوب.. الضحوك .
الفرعاء : المرأة إذا كانت تامة الشعر .
الدخيمة : المرأة إذا كانت منخفضة الصوت .
العروب : المرأة إذا كانت محبة لزوجها.. المتحسبه إليه .
النوار : المرأة إذا كانت نوراً من الربية .

إنعكاسات مدروسة للشعر

رغم الخيارات الواسعة المتوفرة من أنواع الصبغ المنزلي في الأسواق، الكثيرات يحاولن الخلط بين ألوان عدة ودرجات مختلفة للحصول على اللون الذي يرغبن فيه.

في هذه الحالة، النتيجة لن تترك أثراً مثيراً، بل الأهم أنك قد تحصلين على إنعكاسات خضراء أو على شعر باهت ومتعدد الألوان ، إذا كنت تحلمين بالحصول على لون محدد قد تجدين صعوبة في تنفيذه، من الأفضل أن تسلمي شعرك لمزيج الشعر الذي يمزج جرعات مدروسة من الصباغ ويعرف الوقت المحدد الذي يترك فيه الصبغة على شعرك ويختار اللون الأنسب لقصة شعرك.

كل الأمراض وجميع المشكلات لا يمكن حلها أو التغلبُ عليها إلا إذا تمَّ تحديد أسبابها بدقة ووضوح، ومن هنا فإن التعرف على الأسباب الحقيقية للخلافات بين الزوجين ضرورة للفضاء عليها، وقد ترجع هذه المشكلات لأسباب متعددة، منها:

- تقريط الزوج في بعض المسؤوليات الأسرية، تجاه الأبناء أو تجاه الضيوف أو أهل الزوجة وأقاربها، أو غير ذلك.
- الإهمال من قبل أحد الزوجين في أداء حقوق الطرف الآخر.
- سوء الفهم، أو الفهم الخاطي لموضوع أو موقف معين من قبل أحد الزوجين أو كليهما.
- إختلاف رؤية أو طابع أو عادات أو شخصية كل منهما، مما يظهر في إختلاف موقفهما تجاه امر واحد.
- التربية الخاطئة للزوجة، فقد تكون أمها كالمربي أو الشرطي لزوجها، تستجوبه عن كل شيء، فتقوم هي الأخرى بدور أمها مع زوجها.
- سوء الأحوال الاقتصادية ، فقد يكون الزوج قليل الكسب لإمهاله أو كسله، أو سوء تصرفه، أو أنه ينفق من مال زوجته ببذخ وإسراف وبغير رضاها أو قهراً عنها.
- سوء تصرفات الزوجة الاقتصادية، فقد تتصرف في مال زوجها من غير إذنه، وقد تنفق المال في أمور لا تنفع ولا تفيد، كثراء الكماليات أو غير ذلك.
- إهتمام الزوجة بالأبناء على حساب الزوج، فقد تعطيهن معظم وقتها، فتحرم الزوج من حقوقه عليها، وقد يختلفان في طريقة أو أسلوب تربية الأبناء.
- سوء علاقة أحد الزوجين بأهل الزوج الآخر، ودوام الشكوى المتبادلة بينهم.
- السماح ببدخل الأهل أو الأصدقاء في الحياة الزوجية.
- وإجمالاً، يمكن القول أن أسباب المشكلات الزوجية تأتي من غياب منهج الشعور بالمسؤولية في العلاقة التي بين الزوجين، والتي تنظم أحوال الأسرة جميعها.
- والمرأة الذكية هي التي تستفيد من كل خلاف، فلا تعود إليه أبداً ، وأن تتخذ من المصالحة وسيلة جديدة للترابط والتوافق، فتعض عليها بالنواجذ، عليها أن تكون كيسة فطنة لا تلذغ من حجر مرتين.