



مرايا

تعنى بثؤون الأسرة

حتى لا يخاف منك زوجك

هل ذكاء المرأة يخيف الرجل ويهدد مكانته؟ رغم بساطة هذا التساؤل إلا أنه أثار إهتمام علماء النفس، خاصة بعدما أثبتت الدراسات التشريحية، إن حجم مخ الرجل أكبر من حجم مخ المرأة، مما يعني زيادة الخلايا الدماغية لدى الرجل، ورغم ذلك لا يطمئن .. فلماذا؟ أخاف من ذكاء المرأة أم من دهاؤها الفطري؟ الاختصاصيون أكدوا أن الرجل حريص على أن تكون زوجته أقل منه ذكاءً ومكانة اجتماعية، ولكن إذا حدث العكس فهذا يعني بالنسبة له حياة مليئة بالقلق والتوتر النفسي، وأنه يحب دائماً أن يكون له عالمه الخاص داخل البيت وخارجه ، هذا الوضع بالنسبة له لا يتطلب وجود امرأة ذكية قادرة على مناقشته ورصده . في هذا الصدد يقول أحد المعنيين : إن عدة تفوق الرجل هي من صميم المجتمع، الذي ينظر إلى آدم من خلال دوره ومستواه الاجتماعي على أنه أهم من المرأة ، وبالتالي لا يحيد أن تكون متفوقة عليه.. ويرى أن هذا التفوق يعكس على العلاقات الأسرية داخل المنزل، فالرجل يريد أن يشعر بالسيطرة داخل منزله، وشعوره مع امرأة متفوقة عليه ويعكس ذلك بسبب له الإحراج، خاصة أمام أولاده ، ومن ناحية أخرى، يربط العلماء بين ارتفاع نسبة العنوسة بين السيدات المتميزات إبداعياً، وبين عدم الإقبال على الزواج من تلك المرأة من طرف الرجال، وذلك بسبب ذكائها وتميزها .

أسس الامومة والابوة الناجحة



تبدأ الأسرة أول ما تبدأ بزوجين.. رجل وامرأة يربط بينهما رباط مقدس هو "الزواج" الشرعي المعلن الذي يباركه الله، ويقدره الناس، وتقوم على أساسه حقوق وواجبات، ويهب الله سبحانه وتعالى لمن يشاء منهم الإنساث ولكن يشاء الذكور، فتكون الامومة والابوة، وتبدأ الأسرة الضيقة في الاتساع شيئاً فشيئاً ، فالأولاد هدف أساسي من اهداف الأسرة، واهداف الزواج، عمال بقوله تعالى: (والله جعل لكم من أنفسكم أزواجكم وبين وحفدة) .

بمجرد ولادة الإبناء في الأسرة تنشأ "الأمومة والابوة" وهما المعنيان الكبيران أو النبتات الدافئات بالحلب والحنان والإيثار، ولكل من الأمومة والابوة حقوق وعليها واجبات، فاما حقوق الأمومة والابوة، فالولها على الأولاد -إبناء كانوا أو بنات- حق البر والإحسان، وهو حق دعت إليه الديانات السماوية جميعاً. وإذا كان الإسلام أوصى بالوالدين بصفة عامة، فإنه أشار إلى معاناة الأم أكثر مما يعانیه الأب، لذا أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بالأم ثلاث مرات وبالأب مرة واحدة، كما أنه لا تقتصر رعاية الأمومة والابوة على الأولاد وحدهم، بل على المجتمع كله أن يعرى أمومة المرأة حتى تلد، وإذا كانت موظفة فينبغي أن يخفف عنها عبء العمل الوظيفي، وإذا وضعت فلا بد أن تعطى إجازة مناسبة للأمومة والإرضاع، على أن يكون ذلك براتب كامل لأنها تؤدي للمجتمع مهمة لها قدرها وأهميتها. ومن تكامل الأبوة والبنوة أن يتفاهم الوالدان ويتعاونوا معا على حسن تربية الأولاد تربية متكاملة، روحياً بغرس الإيمان والعبادة، وعقلياً بحسن الفهم والثقافة، وخلقياً بحسن الأدب والفضيلة، وجسمياً بالنظافة والرياضة واجتماعياً بحب الخير وخدمة الجماعة، وسياسياً بتعليمه الولاء لأمته ولعقيدته، وقنياً بغرس الشعور بالجمال في الكون من حوله.وهذه التربية مهمة صعبة يسأل عنها الوالدان معا، كما قال النبي الكريم: كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته ، وليس بما يكتفي بعض الآباء بتوفير الناحية المادية لأولادهم فقط.ومن تكامل الأمومة والابوة أن يتفاهما معا على نهج وأحد في التربية ، فلا يجوز أن يأخذ الوالد منهج الشدة والقسوة على الأولاد، في حين تأخذ الأم نهج التساهل والتدليل، وإنما عليهما أن يتخذا المنهج الوسط الذي لا يسرف في الشدة ولا يغلو في التدليل.

تشخيص الصمت الاختياري لدى الأطفال

لا توجد فحوصات مخبرية أو إشعاعية لتشخيص الصمت الاختياري لدى الأطفال والعناصر الأساسية في تشخيص الصمت الاختياري هي:

– عدم القدرة على النطق في أوضاع يتطلب فيها الكلام كالمدرسة بالرغم من أن الطفل يتكلم بشكل طبيعي في أوضاع أخرى كالمزمل مثلا.

– يؤثر هذا الصمت على الأداء الدراسي أو التواصل الاجتماعي.

– مدة الاضطراب لا تقل عن شهر، بشرط ألا يكون الشهر الأول بعد دخول المدرسة.

– لا يكون هذا الصمت نتيجة عدم إلمام الطفل أو عدم شعوره بالراحة مع اللغة السائدة في المكان الذي يصمت فيه.

– إستبعاد أن يكون الصمت فقط بسبب اضطرابات النطق كالتأتاة أو الفصام أو إضطرابات النمو الدائمة كالتاوحد .

– معظم الحالات تستمر لأسابيع أو شهور إلا أن البعض منها قد يستمر لسنين ، بعض الأطفال يتغلبون على خلجهم بتقليل كمية الكلام بإستعمال المفردات القصيرة كلمة "نعم" أو "لا" أو الاكتفاء بالإيماء أو الإشارة فقط .

في الحالات الخفيفة يطرأ تحسن كبير على الطفل حتى دون علاج أو وأن هذه الحالات مؤقتة.. أما في الحالات الشديدة فيستمر الطفل يعاني من الخجل الشديد وقد يعاني من صعوبات في التعلم تصل

إلى تشخيص الصمت الاختياري لدى الأطفال والعناصر الأساسية في تشخيص الصمت الاختياري هي:

– عدم القدرة على النطق في أوضاع يتطلب فيها الكلام كالمدرسة بالرغم من أن الطفل يتكلم بشكل طبيعي في أوضاع أخرى كالمزمل مثلا.

– يؤثر هذا الصمت على الأداء الدراسي أو التواصل الاجتماعي.

– مدة الاضطراب لا تقل عن شهر، بشرط ألا يكون الشهر الأول بعد دخول المدرسة.

– لا يكون هذا الصمت نتيجة عدم إلمام الطفل أو عدم شعوره بالراحة مع اللغة السائدة في المكان الذي يصمت فيه.

– إستبعاد أن يكون الصمت فقط بسبب اضطرابات النطق كالتأتاة أو الفصام أو إضطرابات النمو الدائمة كالتاوحد .

– معظم الحالات تستمر لأسابيع أو شهور إلا أن البعض منها قد يستمر لسنين ، بعض الأطفال يتغلبون على خلجهم بتقليل كمية الكلام بإستعمال المفردات القصيرة كلمة "نعم" أو "لا" أو الاكتفاء بالإيماء أو الإشارة فقط .

في الحالات الخفيفة يطرأ تحسن كبير على الطفل حتى دون علاج أو وأن هذه الحالات مؤقتة.. أما في الحالات الشديدة فيستمر الطفل يعاني من الخجل الشديد وقد يعاني من صعوبات في التعلم تصل

بين المرأة والرجل

- المرأة عندما تطهو طعامها تقدمه لإسرتها على أطباق من سعادتها الغامرة ..
- الرجل عندما يتذوق طعامها لا يجد لطمعه مقبل وحتى لو كان قليل .
- المرأة العطر الزكي ، والكلمة الشجيبة.. الرجل الأنف الذي يشم ذلك المسك ، والأذن التي تعي ما تسمع .
- المرأة تتحدث ليسمعها الرجل.. الرجل ينصت ليسمع ما تقوله المرأة .
- المرأة إبتسامة .. الرجل الفنان الذي يرسم تلك الإبتسامة .
- المرأة اليد اليمنى للرجل.. الرجل أصابع تلك اليد اليمنى .
- المرأة أقوى من الرجل بعذوبة أنوثتها .. الرجل أقوى من المرأة بعنفوان رجولته.
- المرأة والرجل عظماء وهم يؤدون دورهم بلغة التفاهم والصدق والحب .. اللغة التي لا يفهمها سواهما .
- وأخيرا جميلة المرأة حينما تظل امرأة .. والرجل وسيم حينما يبدي رجلاً .

أسرار يهم الرجل

لا تقتصر مفاتيح الوصول الي قلب المرأة على خفة دم الرجل فقط ، فخفة الظل ليست وحدها مفتاح لكسب قلبها، لكن هناك بعض المفاتيح المهمة التي يجب أن يعرفها الرجال ويتقنونها، وهي جمالات بسيطة ، تعشق المرأة سماعها ، والإحساس بها .

وعلى الرجل أن يدرك أن الحنان من المفاتيح المهمة التي تكسبه قلب وجب المرأة، وليس هناك أدنى شك في أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد فهمها وأظهر أفضل صفاتها، وهو بهذا يحصل على أكبر قدر من إهتمام ورعاية منها، فالمرأة عطاء بلا حدود، بشرط أن تفهمها، وهي بحاجة إلى من يتفاعل مع إحتياجاتها النفسية.

ويوضح الباحثون أن المرأة عندما تذرف الدمع تريد أن تشعر بان هناك من يهتم لهذه الدموع ويتأثر بها ويسأل عن سببها، والأهم من ذلك أن لا يستخف ولا يقلل من أهميتها، حتى لو كانت غير مهمة في نظره، فلكل شخص إهتمامات قد يشعر غيره بانها لا تستحق

العناء .

إن ما يهم المرأة هو الشعور بالإهتمام والحنان مع من تعيش معه، وهي لن تتكفي ولن تكف عن الإحتياج والمطالبة للحصول على هذا الإهتمام فهو غذائها النفسي واليومي، وإن لم تحصل عليه فستصاب بالاكتئاب والعصبية

الزائدة لأقل شيء، وسينعكس هذا سلباً على جميع أفراد الأسرة . لا يعتقد أن مشاهدة التلفزيون أهم من الإصغاء إلى زوجك وهي أهم مجاملة يمكن أن تعطيتها للمرأة ، فبالإصغاء تعطيتها الإحساس بانك مهتم بها وبادق تفاصيل حياتها ، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وإنفعالاتها ، ومن خلال جلوسك معها وإصغائك الجيد لها ، يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب ، ومن جانبها بالإمتنان لك .

التباين والتضاد

والتوافق في الديكور

التباين هو الاختلاف الواضح في التأثير بين شيئين متشابهين ، ويتحول هذا التباين إلى تناقض وتضاد ، إذا كان هناك إختلاف كبير بين هذين الشكلين المتشتركين في المضمون .

وعندما نقول أن واجهة الديكور التي أمامنا قد حققت توافقاً لونياً ، فإن ذلك راجع إلى أن عين المشاهد لهذه اللوحة قد استراحت عند النظر إليها للوهلة الأولى مما يشعر المشاهد بهدوء نفسي ، وعلى العكس من ذلك فإن كانت تلك الواجهة المعروضة غير متوافقة الألوان فإن عين المشاهد تنفر منها ولا تشعر بالارتياح نحوها .. فالتوافق اللوني هو صفة لمجموعة من الألوان يتكون منها العمل الفني في تناسق وتناغم وانسجام ، نرتضيها ولا ننفر منها عندما يقع عليها بصرنا .

التدليل والغزل بين الزوجين سر من أسرار السعادة الزوجية



إن الغزل والتدليل لكل من الزوجين بعضهما لبعض له دوراً مهماً في السعادة الزوجية والألناب العاطفي ، حيث أنه من أكثر العواطف الإنسانيه إشاره للخيال . وتتجمع حوله أرق المشاعر وألونها وأيضا يؤدي إلى توثيق روابط المحبة والألفة فيما بينهم وكذلك له أثر فعال في إستقرار العائلة .

نذكر كلا من الزوجين بان التسامح بينهما من خلال جعلهما لليلة رومانسية

في إجازة نهاية الاسبوع يجعل الليل الطويل قصيراً من حيث تطيب به النفوس ويذهب العيوس والعناء الذي يلاقه الزوجان طوال اليوم او الاسبوع ، وإذا أراد الزوج تدليل زوجته والغزل بها ليحتذيها اليه ويمتلك قلبها ما عليه سوى أن يقدم لها نظرات الإعجاب والإطراء . فهذا يعكس على الزوجه ويكون لها اثره الفعال أكثرمن الغذاء وأدوية الشفاء.

وقد قال أحد الخبراء في الجنس أن النساء لايردن من الرجال أن يفهمونهن فحسب بل ان يحبونهن ويفقن بتدليلهن والغزل بهن أولاً . وأن الزوجه لا تريد أن تكون مصاده للعمل الجنسي فقط . بل ترغب بان تكون المحبوه الملمة عند زوجها عندما يبوخ لها ويعبر عن حبه وأشتياقه عند غيابه عنها بكلمات تاجح مشاعرهما كاستخدامه مثلا عبارات الغزل (انني احبك كثيراً .. انت حياتي ولا أستطيع العيش بدونك .. انت عشيقتي وارى النساء من خالك ..) وغيرها من العبارات التي تشعرها بانوثتها كإمراه مرغوبة ومطلوبة طوال الوقت ، كذلك الغزل بمفاتهاها وملابسها وامتداح أناقها ومكياجها التي يتخللها الأفعال واللمسات العاطفية فالمرآه تنهيا أحياناً لإستقبال الزوج بكامل أنوثتها وتوقع منه أحلى العبارات وأجمل الكلمات ولكن تتحطم نفسيتهها عندما لا ترى أي بادرة إعجاب او مديح من الزوج ولا حتى كلمه واحده يطيب بها خاطرها ، مع العلم تكون قد أجهدت نفسها وقضت يوماً كاملاً للتهيؤ للزوج وخاصة في مناسبات خاصه جدا بينهم ، وليس هذا فحسب بل عليه أن يمدح أعمالها وشكرها عليها من حيث طبيعتها وترتيبها للمزمل واحترام مشاعرها والإستماع لحديثها بكل احميه وأشتياق .(وبغبرها على الزوجه أيضاً ان تقوم بتدليل زوجها والغزل به وأن تحرص على أن يكون من أولوياتها بامتلاك قلبه وروحه بافعالها الحاذية له ، عندما تقوم بالتزيم للزوج بأفضل ما لديها من ملابس فائنة ومغرية وتتعطر له بالعطر الذي يفضله.

أقرب طريق لقبب بعض الأزواج معدته .. عليها أن تدلله بإعداد الطعام بحيث يحتوي على جميع الأصناف التي يحبها الزوج ، ومن وسائل الراحة والتدليل للزوج أيضاً أن تكون الزوجة قد أنهت أعمالها المنزليه قبل عودته من العمل . حيث توجد الكثير من الزوجات التي تقتصر مع زوجها في هذه الناحية فلا يطيب لها أعمال المنزل إلا أثناء عودت الزوج من العمل ، فيجدها مشتغله عنه أما في المطبخ أو ترتيب الملابس او تنظيف الأثاث مما يثير غضب الزوج وهذا يجعله تعيس وفي حالة توتر ويجحان عليها او على إبنائه ، أيضاً لكي تدللي زوجك وتجذبيه اليك .. عليك أن تجعلي من غرفة نومك كما كانت عليه أيام زفافكما من حيث الترتيب ونظافة الغرفة وأهم ما في الامر أن تقومي بتعطير الفراش بالعطر الذي يحبه ، وحاولي أن تنتري كمية من الورود الطبيعية والرياحين في الارضية وحول السرير حيث تترمزج العطور مع روائح هذه الورود والرياحين وتجعل المكان حديقة مزهرة بروائح فواحة باطبخ الاريح مع اللمسات الجميلة ، فلكل زوجة نوقها الخاص وساتها التي يطيب لها الزوج وتجذبه اليها .

الموز يحافظ على نضارة البشرة



إن الموز يحتوي على ميزات عديدة تساعد على الحفاظ على جمالك، وأن نسبة كبيرة من كريمات الجسم التي تستعملينها تحتوي على الموز الذي يسهم في المحافظة على نضارة بشرتك .ومن المهم هنا الاطلاع على المعلومات التالية :

- يستعمل الموز في بريطانيا لصناعة الصابون والشامبو وكريمات الشعر ومرطب الشفاهة .

- يستخدم الموز لترطيب البشرة، حيث يمكن تطهيره على شرائح ووضعها على بشرتك لمدة عشرون دقيقة، وبذلك يمكن لبشرتك أن تمتص الزيوت والفيتامينات العديدة الموجودة فيه.

- اخلطي كمية من الموز المهروس مع كمية من زيت اللوز وضعيه على شعرك لمدة خمس عشرة دقيقة، وستلاحظين بعد فترة قصيرة فرقا كبيراً في نوعية شعرك الذي سيصبح أكثر لمعاناً ونعومة.

- يمكن لبشرتك أن تصبح أكثر نضارة ، وذلك بخلط كمية من الموز المهروس مع كريم البشرة الأبيض اللون . كما يمكن الحصول على يدين ناعمتين ، وذلك بخلط كمية من الموز المهروس مع الزبدة ثم ادھني يديك بهذا الخليط وستلاحظين الفرق .

إصنعي عطر منزلك بيديك

ربة البيت الناجحة هي التي تدبر القسم الأكثر من إحتياجات بيتها .. وهنا نقدم وصفة لصنع العطور في البيت :

المكونات :

- ملعقتان كبيرتان من النعناع الطازج المخروط .
- ملعقتان كبيرتان من الحصابان الطازج .
- نصف قشرة ليمونة مبشورة .
- نصف قشرة برتقالة مبشورة .
- كوبان منماء الورد .

توضع المكونات في زجاجة وتترك



هكذا تكون الزوجة الناجحة

خبراء علم النفس يقدمون هذه الوصايا للزوجة الذكية في كيفية التصرف الأمثل مع زوجها:

- عندما تكونين مخطئة بعمل ما قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وديكي له إعتذارك، واحتلمي ما قد يقوله لك من عبارات عن سبب التأخير مع التأثير الشديد، واحرصي بشدة على ألا تظهري لا مبالاك أثناء حديثه معك، حتى لا يشعر بعدم أهمية حديثك لك.

- حاولي دائماً أثناء غضبه أن تضبطي انفعالاتك إذا كان الحق معك، وتحذثي معه بأسلوب لبق.

- لا تستفزبه عندما يغضب، ولا تغيريه بكلمات وعبارات تسيئ له مدى استهانتك بشخصيته.

- لا تجعلي العيوس رقيبك، واحرصي على ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة

المضيئة والفكاهة والبشاشة، لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة زوجية سعيدة.

- كوني خفيفة الظل، وامسحي عنه الإعياء التي تثقل كاهله، ففي المرح علاج لكثير من المشاكل الزوجية ومن أهمها الملل، والرجل يعشق المرأة المرححة التي تتمتع بروح الدعابة وخفة الدم.

- يحب الرجل المرأة القنوعة التي تقنع بالرزق، وتسلم لأمر الله سبحانه وتعالى التي تبين له الرضا لما يقدمه لها، ولا تتهمة بالبخل، كما هي عادة الكثيرات، وأن تعلم أن زوجها يجمع المال بالجهد والعرق ليقوم لها حياة كريمة فتضع ذلك في اعتبارها.

- تجنبي أن تثقلي عليه بطلباتك، خاصة ما يفوق إمكانياته.

- يحب الرجل في زوجته أن تحترم مواعيد الطعام الخاصة به، وتتفن في إعداد أجود أنواع الأطعمة، ليجد طعاماً طيباً بعد عودته من عمله.

- تجنبي أن تتحدتي معه بصفة مستمرة عن إنجازاتك في عملك، خاصة إذا كان مجال عمله أقل من عملك.

آفاق الحب

- * الحب .. فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأجمل وأرقى .
- * الحب.. ليس عاطفة ووجداناً فقط إنما هو طاقة . وإنتاج .
- * الحب .. هو أعظم مدرسة يتعلم كل عاشق فيها لغة لا تشبهها لغة أخرى .
- * الحب .. مثل أي لعبة يمارسها أناس.. في نهايتها ، أحدهما يربح والآخر يخسر .
- * الحب .. تجربة وجودية عميقة تنتزع الإنسان من وحدته القاسية الباردة لكي تقدم له حرارة الحياة المشتركة الدافئة .
- * الحب .. فضيلة الفضائل ، به نعلو بانفسنا عن العبث والتهريج والابتذال العاطفي ونحمي عقولنا من الضياع والتبعض الفكري .
- * الحب .. تجربة إنسانية معقدة ...وهو أخطر وأهم حدث يمر في حياة الإنسان لأنه يمس صميم شخصيته وجوهره وجوده . فيجعله يشعر وكأنه ولد من جديد .
- * الحب.. هو الذي ينقل الإنسان إلى تلك الواحات الضائعة من الطهارة والنظارة والشعروالموسيقى، لكي يستمتع بعذوبة تلك الذكريات الجميلة التائهة في الروتين اليومي الفضيع ، وكأنما هي جنات من الجمال والبراءة والصفاء في وسط صحراء الكتب والتصنع والكبرياء .
- * الحب .. كالبحر حين تكون على شاطئه يقذفك بأمواجه بكرم فائق يستدرجك بلونه وصفائه وروعته ، ولكن حين تلقي بنفسك بين أحضانه لتبتح عن درره يغدر بك ويقذفك في أعماقه ، ثم يقذف بك وأنت فاقدة لإحساسك .
- * الحب.. لا يقال له سحابة صيف وتعدي .
- * الحب.. لا تصفه بفصل من الفصول الأربعة .
- * الحب.. ليس ورقة شجر ساقطة ولا دمعاة عابرة ولا أحلام ضائعة .
- * الحب.. ليس صورة ملونة ولا رسالة مزخرفة .
- * الحب.. ليس حرفوا مذهبه ولا سطورا معلقة .. ولا نغمة راقصة .
- * الحب .. يفهم كل لغات العالم .

قوة المرأة

المرأة تمتلك قوة يدهش لها الرجال . يمكنها أن تتعامل مع المشاكل ..وتحمل الأعباء الثقيلة ..تراهي تبتمس حتى وإن كانت تصرخ ..تعني وإن كانت على وشك الهكاء ..تبتكي حتى عندما تكون في قمة السعادة .. وتضحك حتى عندما تخاف ..تدافع عن كل ما تؤمن به ..وتقف في مواجهة الظلم ..لا تقول كلمة لا ..عندما يكون لديها بصيص أمل بوجود حل أفضل ..حبها غير مشروط .

تراهي تبكي في إنتصار أولادها .. أو في حين يصيب أحد من حولها .. لكنها دائما تجد القوة لتستمر في الحياة ..تؤمن أن القلة والعناق يمكن أن تشفي كل قلب منكسر .. لكنها دائما تقع بخطأ واحد ..أنها لا تعرف قيمة نفسها ..ولا تعرف كم هي ثمينة ونادرة .