

القسم الثاني الخاص بالعائلة

القسم الثاني

الخاص بالعائلة

1 - توصيات للسيطرة على المشاكل الزوجية

يتبادر السؤال للبعض كيف بنا ان نعتني بشجرة الحب هذه، ومشاكل الحياة تحيط بنا من كل الجهات؟؟!! نعم الحق معكم، ولكن علينا ان نعمل ما يمكن عمله، للعناية بهذا الحب، كي نخفف اعباء الحياة. يمكن ان ادرج ما يأتي:

1 - ازالة الاحراش التي تحيط بالعلاقة الزوجية قدر الامكان. ونقصد بالاحراش مشاكل الحياة الزوجية والمشاحنات التي تنتجها، اي على الزوجين ان لا يتركا مجالا في قلوبهما لما تخلفه تلك المشاحنات، وانما ازالتها بالتسامح.

2 - شحن بطارية الحب بين الحين والآخر. وذلك بالجلوس والحوار الجميل المريح معا.

3 - سقي ذلك الحب بالكلام العذب.

4 - تغذية الحب كما تغذى النباتات بالاسمدة المفيدة الطازجة المختلفة.

5 - الخروج معا بين الحين والآخر لرحلة أو سفرة وغيرها من الامور التي تلعب دورا مهما في ازالة التعب والارهاق الذي تسببه مطالب الحياة.

6 - طبع قبلة على جبين الزوجة عند الخروج والعودة، لازالة ما تشعر به من تعب ناتج عن الاعمال المنزلية وتربية الأطفال، اضافة للقلق الذي تشعر به خاصة اذا تاخر الزوج.

7 - الاتصال التليفوني بين الزوجين له اثر كبير على مشاعر الزوجين، بحيث يشبه ما تعمله تمارين الاسترخاء.

8 - لمسة حانية من يد الزوجة المحبة، تزيل العناء والتعب والارهاق عن الزوج.

9 - اخبار الزوجة حين يتاخر الزوج، وبيان السبب، كي لا تقلق، وتظن ما تظن.

10 - تجنب استعمال الكذب بين الزوجين لانه بمثابة المعول الهدام لصرح العلاقة الزوجية.

11 - التعاون بين الزوجين، كثيرا ما يساعد على التحام العلاقة فيما بينهما.

12 - الحفاظ على اسرار الاسرة. مهما كان نوعها وحجمها .

13 - المساعدة بين الزوجين في السراء والضراء.

14 - استعمال طريقة التماس التي تزيل التوتر. هذا ما اشارت اليه الابحاث المختلفة.

15 - الصراحة بين الزوجين، بشرط ان لا تتعدى المعقول والمنطق.

- 16 - تجنب نبش الماضي، وانما غلق ملفات الماضي ونسيانها قدر الامكان.
- 17 - تحاشي البخل، وعكسه الاسراف. وخير الامور اوسطها. والعمل بما جاء في القرآن الكريم، في سورة الاسراء اية رقم 29 : (ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا). صدق الله العظيم
- 18 - تقديم الهدايا في المناسبات، حتى لو كانت بسيطة لغرض غسل القلوب.
- 19 - الصدق في المعاملة بين افراد الاسرة، خاصة بين الزوجين، لانهما المثل الاعلى امام الابناء .
- 20 - تجنب التفكير بالخيانة الزوجية، أو زج النفس فيما يشجع ويسهل تلك الخيانة، كالتساهل مع الاخريات في المعاملة، أو التطرف في مساعدة الجارة أو الموظفة أو السكرتيرة.
- 21 - تجنب اعطاء اية فرصة لرجل اخر، ان يفكر باستغلال ضعفك، وحادثك الى من يساعدك، كي لا تقعي في المحذور.
- 22 - مساعدة الزوج أو الزوجة عند المرض. وتخفيف العبء على بعضهما البعض الاخر في هذا الوقت.
- 23 - تحنب وصف اهل الزوج أو اهل الزوجة بصفات سلبية.
- 24 - الحذر من اخبار الاهل بالمشاكل، وانما الاحتفاظ بها لحين حلها. اما ان انتشر خبر المشكلة بين العائلتين فانها تتسع وتكبر ويصعب حلها.
- 25 - زيارة العائلتين (عائلة الزوجة أو الزوج) بين الحين والآخر، خاصة في المناسبات لانها تقوي العلاقة الزوجية من ناحية، والعلاقات بين الاسرتين من ناحية اخرى.
- 26 - وضع برنامج للاستجمام والسياحة والسفريات للاسرة بشكل عام، وبين الزوجين بشكل خاص.
- 27 - الاهتمام بالعلاقة الجنسية، وان يحيطها الود والوئام، والانسجام، واحترام المشارب والرغبات والاتجاهات.
- 28 - الاهتمام بنظافة الجسم والفم والهندام، لدى الزوجين.
- 29 - المساعدة في الاعمال المنزلية بين الزوجين.
- 30 - العناية بتربية الأطفال، بحيث يشعر الابوان بانه واجبهما، مع تجنب الاتكالية على احدهما دون الاخر.
- 31 - تجنب تكليف احدهما الاخر فيما لا طاقة له.
- 32 - الحذر من اهمال البيت والاولاد والزوج، والهرولة الى تصفيف الشعر والمكياج والزينة ، وبيوت الازياء.
- 33 - تجنب الاعتماد على الخدم، واهمال الواجب الزوجي والاسري.
- 34 - العدالة في المعاملة ان كان بين الزوجين، أو مع الاولاد.

- 35 - زرع الحب والحنان والمودة لجميع افراد العائلة.
- 36 - الاهتمام بثقافة وتطوير افراد العائلة، مبتدأً بالزوج والزوجة.
- 37 - تجنب التركيز على راتب الزوجة، أو حرمانها منه، ان كانت تعمل، لان هذا السلوب يهدم العلاقة بين الزوجين.
- 38 - تجنب مدح اية امرأة امام الزوجة، أو مدح اي زوج اما الزوج، تجنباً لاثارة الغيرة.
- 39 - تجنب المقارنات بين ما عليه الزوجين، وما لدى الآخرين.
- 40 - الحذر من التطرف في الغيرة، لانها هدامة، مهما كان الحب قويا. نعم الغيرة الخفيفة مفيدة ولكن زيادتها مهلكة.
- 41 - تجنب النقاش الحاد بين الزوجين، وان حدث عليهما الابتعاد عن بعضهما البعض الاخر لفترة، قصيرة نعتبرها استجمامية، لغرض اعادة المياه لمجاريها.
- 42 - تجنب اشراك الأطفال في اي نقاش يحدث بين الزوجين.
- 43 - وضع نظام شهري أو اسبوعي، للمحاوره لمعرفة حاجات بعضهما البعض الاخر من ناحية، وحاجات افراد الاسرة من ناحية اخرى.
- 44 - استعمال طريقة المصارحة بين الزوجين ان حدث ما يعكر شعورهما لبعضهما البعض الاخر.
- 45 - تجنب تكرار واعادة الكلمات السلبية التي ذكرت بين الزوجين في حالة الغضب.
- 46 - العناية بصحة افراد العائلة من حيث أنواع الغذاء والطعام، خاصة اذا كان هناك مرض معين يتطلب ذلك الاهتمام كالسكر وضغط الدم بنوعيه، أو التهاب القولون وغيرها.
- 47 - تجنب تشجيع التحيز لدى الاولاد تجاه ابويهم، كأن يسأل الطفل من تحب اكثر الام ام الاب ؟.
- 48 - عدم اطالة غياب الزوج عن البيت ان كان لعمل، أو امر ما. وان كان مجبرا على ذلك، ينبغي الاتصال بالعائلة دائما كي لا يشعروا بالفراغ.
- 49 - تجنب تكليف الزوج لما لا طاقة له عليه، من اشياء وحاجات، وانما الاكتفاء والقناعة بما هو موجود.
- 50 - مسك الختام بالالتزام بالدين والاخلاق والقيم والتقاليد والعادات التي تعتبر صرح الاسرة المتماسكة.

2 - توصيات لادارة الجب وتحقيق النجاح في استمراره

الجميع ينشد الحب ويبحث عنه، ولكن لهذا الحب قواعد واصل، ان يلتزم بها المحب وهي كما يأتي:

- 1 - الحب ليس مذلة.
- 2 - تجنب التوسل بمن تحب.
- 3 - الحذر من الحب الاعمي لانه تهلكة.
- 4 - المحافظة على النزاهة في الحب.
- 5 - الحذر من ذرف الدموع على الحبيب الذي لا يستحق.
- 6 - تجنب التوسل واطهار الضعف امام الحبيب.
- 7 - الحذر من الوقوع في خطأ الحب أو بالاحرى جريمة الحب، خاصة للفتيات المهددات بالحمل.
- 8 - السيطرة على الانفعالات مهما كان نوعها السلبية والايجابية.
- 9 - الحذر من الاقدام على اي سلوك يسيء للحب المتصف بالنزاهة.
- 10 - التحليل المنطقي للحب لمعرفة الحب الحقيقي أو الحب الخادع الذي يستعمله البعض كشباك للتصيد.
- 11 - تجنب التمسك بفكرة الحب من اول نظره لانه خادع.
- 12 - التأكد من نوعية الحب الذي يأتي عبر الانترنت أو وسائل التكنولوجيا الاخرى، لانه بشكل عام خادع، وذلك بسبب استعمال الاسماء المستعارة والتخفي وراء امور كثيرة.
- 13 - تجنب الاندفاع في البحث عن الحب، لان الحب الحقيقي هو الذي يأتي اليك، لا ان نركض وراءه. هناك من يقول اليوم اخرج لاجد من احب، أو ابحت عن المحب، فهذا ليس حبا .
- 14 - الابتعاد عن الغيرة الزائدة لانها معول لهدم الحب مهما كان قويا.
- 15 - مزج عاطفة الحب بالعقل والحكمة، هذا النوع من الحب يكون دائمي وسرمدي.
- 16 - الحب كالزهرة بحاجة لعناية وتربة صالحة وماء نقي وهواء مملوء بالاكسجين.
- 17 - الحب الذي ينتهي بالزواج السعيد هو الحب المبارك.
- 18 - الحب القائم على الاحترام والتعاون والتضحية والوفاء هو الحب السرمدي.
- 19 - جعل الحب يعيش ربيعته مخضرا يانعا.
- 20 - مسك الختام الحب الذي يستند على الدين والقيم والاخلاق والاعراف هو الحب الناصع.

3 - نصائح للزوجات :

تشتكي بعض الزوجات من استقراز الزوج لهن، واتهامهن بصفات تثيرهن، كالنكدية، والعصبية، والمهملية... الخ من صفات لا تتحملها الزوجة، ومن هذا المنطلق عليك عزيزتي الزوجة المتهمة بتلك الصفات ما يأتي: ابعدى تفكيرك عن انك تستطيعين ان تغيري الزوج الاستقرازي بين يوم وليلة، فهذا غير ممكن بعد ان بلغ هذه المرحلة. اذن عليك ان تتغيري انت اولا وتسيطر على عصبيتك وانفعالاتك، وتعامله كما يأتي:

- 1 - عندما يستفرك قابلي ذلك الاستقراز بابتسامة بسيطة وقولي له اعلم يازوجي العزيز ليس هذا الاستقراز نابع من داخلك لانك انسان طيب، فهذه الكلمات الجميلة لها مفعول قوي وتذيب الثلج المتراكم بينكما ان كان موجودا، وقد يضحك هو الآخر على ذلك أو يسكت.
- 2 - عامله برفق وحنان قد يكون سبب ذلك الاستقراز لانه بحاجة الى هذا النوع من المعاملة.
- 3 - استقبله عند عودته بابتسامة والسؤال عنه.
- 4 - ابتعدي عن الشكوى عند عودته لانه متعب، وبالشو تضيفين عبأ اخر عليه.
- 5 - وفري له الراحة والهدوء عند النوم كي ياخذ قسطا من الراحة التي تساعد على اعادة نشاطه، وتبعده عن الترفزة التي تدفعه الى الاستقراز.
- 6 - تجنبي المقارنات بينه وبين الآخرين من الرجال لان هذا يثيره.
- 7 - قوي ثقته بنفسه وذلك بمدح اعماله الايجابية التي يقوم بها تجاهكم بعيدا عن المبالغة التي تأتي بالعكس من ذلك.
- 8 - اهتمي بحاجاته التي يستعملها يوميا ورتبها له فهذا يعطيه زخما لحبه اليك.
- 9 - اهتمي بنفسك من حيث النظافة والهدام والرائحة العطرة بعيدا عن المبالغة التي تأتي بالعكس من ذلك.
- 10 - لا تبخلي عليه في اساس العلاقة الزوجية، و وفري له الراحة اثنائها، ولا تنتقديه ان اظهر سلوكا لا يعجبك، وانما تحملي ذلك. واعلمي بان ليس هناك كاملا بين الاشخاص ان كان زوجا أو زوجة.
- 11 - اهتمي بغرفة نومك من حيث النظافة والترتيب واجعليها مكان لراحتكما بعيدا عن الازعاج.
- 12 - تجنبي انتقاد افراد عائلته خاصة امه واخواته.
- 13 - زوري عائلته وعائلتك بالتساوي.
- 14 - ليكن الاحترام والحب والتعاون سائدا بينكما.
- 15 - حافظي على سمعة العائلة وشرفها.
- 16 - تجنبي استعمال الانترنت الذي يؤدي الى انشاء علاقات جانبية مع الآخرين خاصة الجنس الاخر.

- 17- قدمي له هدية بسيطة بين الحين والآخر حتى لو كانت قبلة على الجبين.
- 18- طريقي المثل القائل (لمسة من يد زوجة حانية على جبين زوجها تبدد كل متاعبه).
- 19- فكري بحاجة الزوج للزوجة، واسألي نفسك دائما لماذا تزوجني؟ وماذا علي ان افعل؟ ستجدين الجواب بنفسك والذي سيدفعك لحسن معاملته.
- 20- سيطري على عصبيتك بالعد من 1 - 10 وقراءة التعويذة عدة مرات.
- 21- اغسلي وجهك ويديك واشربي الماء عندما تشعرين بالعصبية، وذلك لتبديد الكهرباء المتراكمة في جسمك والتي تؤدي الى العصبية.
- 22- استعملي تمارين التنفس عندما تشعرين بالعصبية.
- 23- نظمي ساعات نومك وخذي راحتك للسيطرة على التوتر.
- 24- مارسي تمارين الاسترخاء التي تساعدك على التخلص من العصبية والتوتر.
- 25- خذي حماما دافئا بين الحين والآخر وان لم تستطعي ذلك ضعي قدميك في الماء المضاف اليه الشامبو أو الملح.
- 26- اعلمي مساج للصدغين والجبين ولراحة اليدين عندما تشعرين بالعصبية.
- 27- انظري الى وجهك في المرأة عندما تكونين عصبية سيبعدك هذا عن العصبية، أو يقللها، لان وجه العصبي غير مريح وغير جميل مهما كان الانسان جميلا اثناء الراحة.
- 28 - اخرجي مع زوجك بين الحين والآخر للفسحة أو السياحة أو الرحلات البسيطة.
- 29- استعملي المزاح الخفيف مع زوجك بعيدا عن المبالغة.
- 30- اشعريه بطاعتك له بعيدا عن المبالغة لانها تظهرك بانك ضعيفة، ولا يحب الزوج الزوجة المتخاذلة، وانما العكس يحب الزوجة الواثقة من نفسها.
- 31- تجني الاكثار من استعمال التليفون لان هذا يزعج الأزواج.
- 32- قللي من التسوق وتجنبي الاسراف في ذلك.
- 33- هيء الجو المريح اثناء تناول الطعام، وتجنبي عرض المشاكل اثناء تناوله.
- 34- انسي أو تناسي اي مشكلة تحدث بينكما.
- 35- اهتمي بالمناسبات المهمة لافراد عائلته، وقدمي لهم الهدايا ولو كانت بسيطة، هذه الطريقة تقوي العلاقة بينكم وتزرع المحبة.
- 36- قدمي له بين الحين والآخر ما يحبه من الاطعمة اللذيذة.
- 37- ذكره بين الحين والآخر بشهر العسل والايام السعيدة التي مرت عليكم.
- 38- احميه من البحث عن مجال اخر، أو امرأة اخرى يرتاح اليها وتخرب حياتك الزوجية.

- 39 - سيطري على انفعالاتك عندما تسمعين منه جملة استفزازية واجعليها تمر من خلال اذن من طين وتخرج من اذن من عجيب حسب المثل الدارج.
- 40- تجنبني مدح اي رجل تشاهدينه في المسلسلات أو بين الاصدقاء لان هذا المدح يثير الازواج مهما كان نوعهم.
- 41- تجنبني ذكر التضحيات التي تقدميها له لانه يفقدها ميزتها.
- 42- استعملي العطر الذي استعملتيه في اول لقائك به لانه يذكره بحبه لك.
- 43- علمي اطفالك ودربيهم على حب واحترام والدهم.
- 44- اذكرني محاسن زوجك امام اطفالك.
- 45- اجتمعي مع زوجك بين الحين والآخر لهدف حل المشاكل بينكما.
- 46- اطلبي منه ان لا يتاثر منك عندما تفقدين السيطرة على عصبيتك.
- 47- اعتذري منه ان اخطأت معي بعيدا عن التذلل وطلب الرحمة بذلة.
- 48- ثققي نفسك بثقافة عامة كي تحسني النقاش معه في مهمة ثقافية.
- 49 - زودي زوجك بافكارك القيمة التي يستعين بها في اعماله ومشاريعه، وحل مشاكله.

50 - مسك الختام تعودي من الشيطان عندما تشعرين بالعصبية واطلبي من الله ان يساعدك على السيطرة على تلك العصبية.

4 - توصيات كي تحافظي على زوجك وتحميه من التطلع لآخرى

كثيرا ما تشكو الزوجات من اهمال الازواج لهن، وصمتهم ان كانوا في البيت، والعكس عندما يلتقون مع الآخرين عندها تنفتح قريحتهم للكلام. كما ان نظراتهم تتابع النساء الاخريات، وانهم معجبين بهن، اضافة الى بعض الرجال من يقيم علاقات مع اخريات مما تؤدي الى الخيانات الزوجية المختلفة. يمكن ان ادرج بعض التوصيات للحد من تلك السلوكيات كما يأتي:

- 1- احترامه بعيدا عن التطرف والتذلل.
- 2- تقوية ثقته بنفسه في جميع المجالات وخاصة المجال الجنسي، اي تستحسني سلوكه معك وتشجعيه على ذلك.
- 3- الاحتفاظ باسرار ه وعدم افشائها لاقرب الناس اليك مهما كان نوعها.
- 4- حل المشاكل بينك وبينه قبل ان تستفحل.
- 5- مصارحته ان كانت لديك بعض الملاحظات بعد ان تتأكدي من الوقت المناسب لذلك اي ان لا يكون متعب او بحاجة للنوم او غير ذلك، وان تكون المصارحة ممزوجة بابتسامة لطيفة منك.
- 6- توديعه عند الخروج واستقباله عند العودة بعيدا عن التطرف.

- 7- الابتعاد عن طرح المشاكل اليومية المختلفة عند عودته مهما كانت مهمة وبعد ان يستريح من تعبهِ يمكن ان تدرجي تلك المشاكل الواحدة بعد الاخرى بعد ان تخففيها بحكمتك.
- 8- الابتعاد عن استعمال التليفون بشكل متطرف وهذا ما يزعج الازواج.
- 9- الاهتمام بالهندام وخاصة ترتيب الشعر ووضع بعض المساحيق الخفيفة على الوجه ان شعرت بحاجة اليها.
- 10- استعمال العطور التي يحبها بكميات قليلة وخفيفة.
- 11- التقليل من الشكوى.
- 12- التقليل من المقارنات بين عائلتك وعائلته.
- 13- واجبك تجاه امه كواجبك تجاه امك ولا فرق بين الاثنين.
- 14- وفري له جوا من الراحة خاصة عند النوم.
- 15- لا تكثري من الذهاب الى مصفف الشعر.
- 16- لا تكثري من زيارة الصديقات خاصة عندما يكون متواجد في البيت لانه بحاجة اليك حتى لو لم يذكر ذلك.
- 17- صمت الازواج يدل على التذمر الداخلي له احيانا.
- 18- ابتعدي عن التجسس عليه.
- 19- اظهار الغيرة المعقولة على الزوج لها محاسنها اما زيادتها فإنها الطامة الكبرى.
- 20- اهتمي بتربية اطفالك واحذري الاتكال على الخدم.
- 21- قومي بواجبات زوجك واحذري الاعتماد على الخدم ايضا.
- 22- اهتمي بصحته وعند المرض لا سامح الله تولي رعايته.
- 23- اظهري له الحب بين فترة واخرى بكلمات تختارينها حسب ما يحب.
- 24- اهتمي بترتيب غرفة النوم وان تكون مكان راحته.
- 25- يمكنك ان تظهري دلالك عليه بعيدا عن التطرف.
- 26- حافظي على سمعة العائلة وصونيتها.
- 27- احفظي عهده عند حضوره وغيبته.
- 28- خففي عليه حزنه واسعديه دائما.
- 29- امنحيه اهتمامك ولا تدعي مشاغل الاطفال والبيت تلهيك عن ذلك وان كنت مجبرة اطلبي منه الصفح وعوضيه عن ذلك بعد الانتهاء من مشاغلك تلك.
- 30- تجنبي استعمال كلمات نابية مع اطفالك لان وقعها شديد على مسامعه.
- 31- حاوريه بالمسائل الدينية واسألْيه عما صعب عليك وهذا ما يريجه ويجعله يطمئن من مواصلتك للتعاليم الدينية والاخلاقية.

- 32- اجلسي معه بين فترة واخرى جلسة ملؤها الحب والحنان.
- 33- انتبهى الى ما يكره وتجنبي ذلك واعرفي ما يحب واتبعيه.
- 34- كوني زوجة واما وحببية اليه.
- 35- اهتمي بالمناسبات التي يحبها.
- 36- كوني محافظة على امواله وممتلكاته ولا تفرطي بها.
- 37- ابتعدي عن المقارنات بينك وبين صديقاتك لئلا تجرحي كرامته ان لم يستطع تحقيق ذلك.
- 38- اذا حدثت مشاكل لاسامح الله لا تركزي عليها وتوسعيها وانما صغريها مهما استطعت.
- 39- اجعلي بيتك مصدر راحة ليسكن اليه .
- 40- اعلمي ان جمال الروح وحسن الاخلاق والتزام الدين اهم من الجمال الجسدي الف مرة.

5 - توصيات للزوج

- كثيرا ما يشكو الأزواج من الزوجات والنكد الذي يتسبب لهم، والانزعاج، بالوقت الذي لم يتوصلوا الى الاسباب الرئيسية التي تدفع الزوجة الى ان تشتكي وتغضب وتقلب الامور رأسا على عقب. فان اردت التخلص من شكوى الزوجة عليك ما يأتي:
- 1- ان تتجنب مدح امرأة اخرى مهما كان الموقف.
 - 2- ان تبتعد عن البخل.
 - 3- تحترم عائلتها.
 - 4- تحيطها بالحب والحنان
 - 5- تقدر جهودها التي تبذلها من اجلك واجل الاطفال.
 - 6- ان تثني على ما تقدمه من طعام وشراب.
 - 7- ان تعيرها اهتمامك بما تلبس.
 - 8- تخبرها بما يشغل بالك.
 - 9- تستشيرها في امور البيت والعائلة وبعض ما يتعلق بالعمل.
 - 10- تسترضيها عندما تزعج.
 - 11- تجنب غشها واصعب ما تواجه المرأة الخداع الذي يبدر من الزوج.
 - 12- تجنب اهانتها حتى لو صفحت عنك ولكن جرح الالهة يبقى غائرا في داخلها.
 - 13- ازرع الثقة بينكما
 - 14- تجنب اجبارها على زيارة من لا ترغب في زيارتهم لئلا يتسرب الشك اليها.
 - 15- قدم لها هدايا بين الفينة والاخرى.
 - 16- احترم رأيها.

- 17- ابتعد عن تهديدها بامرأة اخرى او الانفصال عنها.
- 18- كن رحيمًا بها.
- 19- اجلس معها وجاذبها اطراف الحديث.
- 20- تجنب الصمت في البيت.
- 21- اخرجها للفسحة بين فترة واخرى.
- 22- لا تتكلم عليها امام الآخرين خاصة امام اهلك.
- 23- ساعدها على تطوير نفسها وزيادة ثقافتها وتعليمها.
- 24- زودها بضمن معين كقطعة ارض او بيت او مبلغ من المال او حلي ومجوهرات وكل على قدر ما يملك لتطمئن لمستقبلها خاصة اذا كانت ربة بيت.
- 25- لا تحاول ضربها انها خطيئة بحقها.
- 26- لا تمنعها من زيارة اهلها.
- 27- احميها مما تتعرض له لانها تنتظر حمايتك في كل الاوقات.
- 28- لا تبخل عليها فيما تريد اذا كان ذلك منطقيًا.
- 29- لا تكلفها فوق طاقتها.
- 30- ساعدها في مهام الاسرة اسوة برسول الله والصحابة.
- 31- لا تقشي اسرارها مهما كان نوعها.
- 32- دعها تطلع على علاقاتك مع الآخرين كي تتقذها من الشك والخوف عليك.
- 33- ودعها بكلمة طيبة عند الخروج وبالسؤال عنها عند العودة.
- 34- امزح معها بعيدا عن التجريح.
- 35- اهتم بها وساعدها عند المرض لا سامح الله.
- 36- احكي لها حكايات دينية واخبار عالمية كي تساعدها على الاطلاع عما يدور بالعالم.
- 37- اهتم بنظافتك وهندامك .
- 38- امنحها فرصة كافية عندما تذهب للسوق كي تتمكن من اختيار ما تريد بشكل جيد .
- 39- لا تتدخل في شئونها البيتية.
- 40- ادخل معها في المطبخ حتى لو لم تساعدها في اعماله وانما تشعرها بانك قريب منها.

41 - تجمل في البيت لاجلها بعيدا عن المبالغة.

6 - توصيات لفتياتنا

لنا أمل في فتياتنا أن يصبحن أمهات يعتمد عليهن في إنتاج جيل مسلح بالعلم والمعرفة والصحة الجسمية والنفسية. وأن يكنّ مواطنات صالحات لخدمة الأمة العربية والإسلامية التي هي في أمس الحاجة إليهن في هذه الفترة العصيبة التي تحتاج إلى تضامن الجهود للنهوض بهذه الأمة من جديد. وقد قال الشاعر العراقي معروف الرصافي رحمه الله:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق.
التوصيات:

- 1- كوني كشجرة الرمان في خضرتها، طيبة كثمرها، جميلة كزهرها.
- 2- كوني قوية الإرادة.
- 3- خذي قراراتك الإيجابية بنفسك.
- 4- انهلي من العلم ما استطعت.
- 5- حافظي على سمعتك فإنها كالزجاجة يستحيل إصلاحها إذا ما انكسرت.
- 6- لا تغرك الكلمات المعسولة فقد تكون فخا لك.
- 7- كوني حذرة من العلاقات عبر الشبكة الإلكترونية (الانترنت).
- 8- لا تركضي وراء الزواج بل اجعلي مميزتك هي التي تهيأ لك فرص ذلك.
- 9- غذي أنوثتك بالطرق السليمة.
- 10- ابتعدي عما يشين لك ولعائلتك.
- 11- لتكن ثقتك بنفسك عالية.
- 13- لا تكثر من الشكاوى.
- 14- اهتمي بغذاء الروح والعقل.
- 15- كوني متعاونة محبة للخير.
- 16- دافعي عن وطنك.
- 17- حافظي على علاقتك بأفراد عائلتك.
- 18- لا تسلمي مفتاح سمعتك لمن تحبين قبل الزواج مهما كان هذا الشخص.
- 19- ليكن في علمك أن الرجل يريد الزواج بمن تليق به وتكون أما جديرة بتربية أبنائه.
- 20- اهتمي بزينتك بعيدا عن المبالغة.
- 21- ابتعدي عن التقليد الأعمى للأخريات.
- 22- فكري مرات ومرات قبل أن تقدمي على الخطوة التي تحدد مستقبل حياتك.
- 23- لا تعلمي شيئا تندمين عليه.
- 24- تجنب أي عمل يكون في الخفاء، ومهما أخفيت يكتشف السر في يوم ما.
- 25- كوني سليمة النية مع نفسك ومع الآخرين.
- 26- اهتمي بسلوكك السليم لتفني الآخرين بالاعتماد عليك.
- 27- لا تكثر من البكاء، ولتكن دموعك في أوقاتها وأماكنها المناسبة.
- 28- احترمي أنوثتك ولا تفرطي بها.
- 29- لا تتخذي بأقوال من تريد بك الشر.
- 30- لا تفشي سرّك إلا لمن هو اقرب الناس إليك لئلا يستغل ذلك ضدك.
- 31- ليكن وجهك مبتسما دائما.

- 32- كوني قوية أمام الملمات.
- 33- اجعلي مقولة (المرأة تتحني أمام النسيم ولا تتكسر أمام الريح العاتية) مثلك الأعلى.
- 34- كوني زوجة مثالية في كل شيء.
- 35- اقرئي عن مشاهير النساء في العالم بشكل عام والعالم الإسلامي بشكل خاص .
- 36- لتكن رائحتك فواحة كالزهرة.
- 37- عبري عن آرائك بثقة عالية بالنفس.
- 38- إن كنت عاملة اثبتي وجودك بمهارتك العملية والعلمية.
- 39- افرضي احترام الآخرين لك بسلوكك القويم.
- 40- اطردي الخوف من التعامل مع الآخرين مهما كان نوعهم وذلك بقوة إرادتك.
- 41- كوني شجاعة في مواجهة من يسيء إليك.
- 42- لا تبالغي في إظهار الخجل، الخجل ميزة جيدة للفتاة ولكن المبالغة به غير محبب.
- 43- كوني صريحة بعيدا عن المبالغة.
- 44- اجعلي أمك صديقة لك.
- 45- اقرئي ما هو مفيد لك.
- 46- اهتمي بهندامك وليكن مظهرا للحشمة.
- 47- لا تصادقي الفتاة اللعوب لأنها شر عليك مهما كنت ملتزمة.
- 48- تمسكي بتعاليم دينك.
- 49- كوني على دراية بالعالم المحيط بك.
- 50- ابتعدي عن تصديق السحرة والمشعوذين مهما كلفك ذلك.

7 - توصيات لشبابنا

كثيرا ما تتردد جملة الشباب عماد الامة والمستقبل المشرق. نعم اذا أحسنت تربيتهم، وتشكيل شخصياتهم، وعلينا ان نعطيهم ما يحتاجون لتشكيل شخصياتهم جسميا ونفسيا واجتماعيا وعقليا وادراكيا كي نستطيع ان نطالبهم ونأخذ منهم. انها طاقات بشرية متدفقة يمكنها ان تغيّر المجتمعات الى الالم والاحسن ان كانت مدركة لكيفية القيادة وحسن الاختيار. والتاريخ يشهد على الشباب الذين قادوا الامة الى التقدم والازدهار. يمكن ان ادرج بعض التوصيات لشبابنا واملي فيهم كما يأتي:

- 1- كن شهما في علاقاتك مع الآخرين
- 2- حب لغيرك ما تحبه لنفسك.
- 3- ابتعد عن التلاعب بشرف الآخرين.
- 4- دافع عن وطنك بكل المجالات.

- 5- احمي من يطلب الحماية منك.
- 6- ابتعد عما يخرب جهازك العصبي من مخدرات وكحول وغيرها.
- 7- لا تقرب إلى ما يحرمه الله.
- 8- اجعل هدفك الوصول إلى العلم والمعرفة والرفعة.
- 9- ابتعد عن التلاعب بمشاعر الفتيات.
- 10- اختر الزوجة الصالحة لتعتمد عليها في تربية أبنائك.
- 11- احترس من اللهو الليلي.
- 12- احترس من أصدقاء السوء.
- 13- ابتعد عن مشاهدة الأفلام السوداء المخربة.
- 14- استفد من الجوانب الإيجابية للانترنت وتجنب الخوض في جوانبه السلبية.

- 15- كن باراً بالديك.
- 16- كن حنوناً على اخوتك وأخواتك.
- 17- اتبع نصح من تثق به.
- 18- ابتعد عن السليبيات في استعمال سيارتك إن كانت لديك.
- 19- كن حذراً في معاملتك مع من تشك بأخلاقه.
- 20- حاول أن تكون مؤثراً بأخلاقك العالية بالآخرين.
- 21- اتبع الطرق السليمة في تحقيق الذات.
- 22- حارب ما هو ضار بأمتك العربية والإسلامية.
- 23- اهتم بدراساتك إن كنت طالباً وعملك إن كنت موظفاً.... الخ.
- 24- ابتعد عن طريق السوء.
- 25- ليكن مثلك الأعلى في السلوك قادة المسلمين.
- 26- اقرأ ما هو مفيد.
- 27- اطلع على التطورات العلمية العالمية واستفد منها.
- 28- ليكن هدفك البحث العلمي لا البحث عن التوافه من الأخبار.
- 29- حارب الشعوذة مهما كان نوعها ومكانها لأنها وبالا على المجتمع.
- 30- قوِي شخصيتك بمهاراتك العلمية والعملية.
- 31- لا تحاول أن تعمل ما يشين إليك وأسرتك ومجتمعك.
- 32- أعطى الصورة الناصعة لبلدك عندما تكون في خارجه.
- 33- ابتعد عما يفرق الأمة من نقاشات أو مشاجرات.
- 34- استغل التقدم العلمي والتكنولوجي في تقدم الأمة ورفعتها.
- 35- كن مبدعاً ومبتكراً في مجالك العملي.
- 26- استفد من خبرات الآخرين وطورها في مجالك العملي.

- 27- تخلص من الاتكالية على الوالدين أو الآخرين مهما كان نوعهم.
- 28- كن أهلاً للمسؤولية التي توكل إليك.
- 29- ابني كيائك بجدارتك وإرادتك.
- 30- ضع لك أهدافاً دراسية وعملية وتحصيلية.
- 31- ابتعد عن الطيش والسلوك الأرعن مهما كلفك ذلك.
- 32- فكر قبل أن تقدم على عمل عدة مرات ومرات.
- 33- لا تشجع والديك على استعمال الدلال في معاملتهم لك.
- 34- ابتعد عن الكسل والتهاون.
- 35- ليكن مثلك الأعلى من وصل القمة بعرقه وجهده.
- 36- لا تقل ها هو أبى وإنما قل ها أنا.
- 37- اثبت وجودك بأخلاقك العالية وسلوكك المستقيم.
- 38- اعتمد على المنطق في كلامك وخطبك.
- 39- كن نظيفاً في جسمك وهندامك.
- 40- اتبع تعاليم دينك في سلوكك وتصرفاتك.
- 41- خذ الحكمة واعمل بها.
- 42- اهتم بتربية أطفالك إن كان لديك أطفال لأنهم عماد المستقبل.
- 43- لا تجعل هدفك من الرحلات والسفرات هو جلب انتباه الآخرين.
- 44- استقد من أوقات فراغك بما ينفعك ووطنك.
- 45- كن مرشداً لطريق الخير والصلاح.
- 46- تخلص من التوتر النفسي الذي يعتريك وذلك بالاسترخاء والتأمل.
- 47- نظم أوقات نومك.
- 48- اقطع الوقت قبل أن يقطعك.
- 49- لا توجل أعمالك.
- 50- حافظ على سمعة وشرف عائلتك ووطنك.

8 - المشاكل العائلية و علاقتها بالادمان على المخدرات واثرها على الجهاز العصبي وطرق التخلص منها: ما هو الحل وكيف تتم معالجة الامر:

اولا:

يكمّن الحل في الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية الصحيحة، والوعي العلمي والصحي، واستخدام وسائل الاعلام بالشكل الصحيح، والوقاية الامنية والقانونية، تربية النشء على حب الوطن وعدم التفريط به، وصيانة حضارة البلد من جميع النواحي.

ثانيا: تتم المعالجة كما يأتي:

- 1- معرفة السبب الذي دفع المتعاطي الى الادمان على المخدرات.
- 2- مناقشة الموضوع مع المدمن حين اكتشاف امره، على ان يسود الهدوء والحكمة في المناقشة.
- 3- التروي وتجنب الاسراع في اخبار سلطات مكافحة المخدرات، وانما اقتناع المدمن على الذهاب الى المراكز الخاصة بالمكافحة لاتخاذ الاجراءات اللازمة.
- 4- تجنب اخبار السلطات لغرض القبض على المدمن، أو تسليمه للشرطة كي لا تتعقد الامور .
- 5- ابعاده عن المصدر الممول له في المخدرات، كي يتم قطع خط الاتصال بهم.
- 6- مراقبة ذهابه وايابه، وتحذير اصدقاء السوء من الاقتراب منه أو التعامل معه.
- 7- الاستفادة من التوعية الدينية، واصطحابه ليلتقي برجال الدين والواعظين العلميين أو المثقفين الذين يعتبرهم قدوة له لتلقي النصح ، كي يتم اقناعه بالعدول عن ذلك.
- 8- حل المشاكل العائلية خاصة المتعلقة به، وذلك بجلسات مناقشة وحوار، واشراكه بذلك.
- 9- بحث رغباته وماذا يريد من افراد العائلة.
- 10- اتاحة الفرصة له للتعبير عن انفعالاته ومشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين.
- 11- توفر القدوة الصالحة امامه، الوالدين وكبار السن الذين يتعامل معهم.
- 12- توفير الاطمئنان النفسي له، كي يشعر بالهدوء والراحة النفسية.
- 13- احاطته بالحب والحنان والدفء والمودة.
- 14- اصطحابه للاخصائي النفسي كي يساعده على التخلص من معاناته التي دفعتها للتعاطي.

- 15- مساعدته على الاشتراك بالنشاطات الاجتماعية مثل الرياضة أو الفعاليات التي يرغب بها والاستفادة من مهاراته وابداعه.
- 15- تكوين علاقة صداقة بين الاباء و الابناء، وذلك لمساعدتهم على بث شكاوهم ومشاكلهم ومعاونتهم على حلها.
- 16- تجنب استعمال الشدة والقسوة معهم لئلا يسبب في هروبهم وتعتقد الموقف وصعوبته.
- 17- تجنب ترك الابناء يعانون من محنتهم، وانما ينبغي مساعدتهم على حلها.
- 18- ابعادهم عن اصدقاء السوء بالطرق السليمة، بعيدا عن العنف.
- 19- استعمال العلاج السلوكي واثره كبير عليهم.
- 20- مساعدتهم على احترام ذواتهم وحسن تقيمها.
- 21- برمجة عقولهم وتصحيح المسارات الخاطئة التي لديهم من حيث التفكير أو الاتجاه...الخ.