

## نصائح من واقع الحياة

- نصائح للاستذكار وتحقيق التفوق.
- لتجنب أعراض القلق أثناء أيام الامتحانات.
- كيف تتعرفين على الصديقة الحقيقية ؟
- الوصايا العشر.
- كيف تتناغمين مع إيقاع الحياة المهنية؟
- نصائح لتجنب الوقوع فى مصيدة الرجل الكذاب؟
- نصيحة أشهر ممثلة عالمية لفتيات قبل اتجارها.
- ..... ونصائح أخرى.



## نصائح للاستذكار وتحقيق التفوق(\*):

هناك بعض الإرشادات والنصائح التي تساعد الطلاب والطالبات على الاستذكار والتفوق، نجلها فيما يلي:

### - مكان المذاكرة:

وهو يؤدي دوراً مهماً في عملية التحصيل، فلا بد أن يكون المكان جيد التهوية، والإضاءة كافية .. لأن الضوء الخافت يجهد المخ لتعويض نقص الضوء .. كما أن الضوء الشديد يزعج العين فيزيد التوتر، لذا يجب مراعاة أن يكون الضوء ساقطاً على صفحات الكتاب وليس على وجه من يستذكر.

كذلك يجب مراعاة وضع الجلوس المعتدل أمام المكتب، حيث يُعد الوضع الأمثل لتجنب آلام الظهر والعنق.

### - نوعية الطعام:

لا بد أن يتعد عن التعقيد بتجنب الأطعمة الدسمة أو المسبكة، أو الأطعمة السكرية والفظائر الصعبة الهضم.

ومن الأفضل تناول كميات أكثر من السوائل والعصائر الخالية من السكر، مع ضرورة الإكثار من الخضراوات والفواكه الطازجة التي تمد الجسم بحاجته من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عما تقوم به الألياف الموجودة بها من عملية تنظيف الجهاز الهضمي، فتمنع الإصابة بالإمساك أو سوء الهضم.

ومن المعروف أن المخ يعمل وقت المذاكرة بجهد أكبر، فإنه يحتاج إلى سكر الجلوكوز والفراكتوز، وهما موجودان في الفاكهة، وفي عسل النحل، الذي يعتبر أفضل غذاء ويمكن إضافة ملعقة صغيرة لكل كوب عصير فاكهة.

(\*) كيف تستذكر وتفوق: للمؤلف.

## — ممارسة الرياضة:

وهى تعد من أفضل الأمور المطلوبة، فالعقل السليم فى الجسم السليم ... والمطلوب هو السير لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً، أو أداء بعض تمارين الجىماز الخفيفة مرتين فى اليوم ..... والفائدة المرجوة هى تنشيط الدورة الدموية، ووصول الدم والأكسجين اللازم إلى المخ، فضلاً عن مقاومة الشعور بالإرهاق، وصعوبة التركيز، والشعور بالصداع وتقلص العضلات، وغيرها من الأعراض التى يصادفها البعض خلال تلك الفترة.

ومن الأفضل ممارسة المشى والرياضة فى الهواء المطلق، كالنادى مثلاً، أو الحدائق العامة الهادئة.

## — عدم الإسراف فى تناول الشاى والقهوة:

يلاحظ أن الإفراط فى تناولهما يؤدى إلى التوتر العصبى ورعشة الأطراف .. ويراعى عدم شرب الشاى المغلى أو الثقيل.

هذا، وقد ثبت أن أداء الرياضة بانتظام سوف يُقلل جرعات الشاى والقهوة إلى حد كبير، لأن الرياضة تؤدى إلى انتعاش العقل والجسم معاً. وإذا لزم الأمر فمن الأفضل إضافة اللبن إلى الشاى لتقليل ضرر مادة الكافيين الموجودة بهما.

## — أقراص الفيتامينات:

يجب عدم تعاطى أقراص الفيتامينات إلا بعد استشارة الطبيب، حيث إن بعض الفيتامينات غير الضرورية قد تسبب ضرراً لا داعى له.

## — الثقة بالنفس:

أهم مشكلة تصادف الطلاب والطالبات فى لجنة الامتحان هى الشعور بالخوف، أو النسيان لكل المادة التى قاموا باستذكارها .. وهو إحساس ناتج عن فقدان الثقة بالنفس، أو من جراء التعرض لحالة من القلق والتوتر العصبى.

ولذلك يجب أن يتعلم الطالب والطالبة كيف يتعاملان مع رهبة الامتحان، بترسيخ الشعور بالثقة بالنفس، وبأنه ذاكر جيداً وعمل كل ما فى وسعه كى ينجح، والباقى على الله وحده.

وهناك أمر مهم آخر وهو البدء بالإجابة عن أسهل الأسئلة بالنسبة له ، لأن ذلك مدعاة لزيادة الثقة بالنفس ، وبالتالي يزداد تداعى المعلومات لبقية الأسئلة .. ويمكن فى أثناء ذلك القيام بعمل تمرينات التنفس عن طريق الشهيق البطيء ثم الزفير البطيء عشر مرات .. بعدها يكون الشعور بالاسترخاء والهدوء ، ويسقط حائط الرهبة والقلق الذى كان يحول دون استدعاء المعلومات المطلوبة ، مع قراءة بعض الأدعية القرآنية.



### **لتجنب أعراض القلق أثناء أيام الامتحانات:**

الخوف والقلق فى موسم الامتحانات وظهور النتائج من الممكن أن يؤدى لإصابة الشخص ببعض الأعراض المرضية، مثل: آلام المعدة، والمغص، والصداع الشديد، وكذلك عدم انتظام ضربات القلب وشدتها.

وعلى الرغم مما يسببه القلق من مشاكل صحية، فإن الأطباء المتخصصين فى فرنسا يؤكدون أن وجوده علامة صحية، لأنه يعنى رغبة قوية وأملاً فى النجاح.

ومن ثم يقدم خبراء فرنسا للطلاب والطالبات مجموعة من النصائح لتجنب الإصابة بأعراض القلق المرضية فى أيام الامتحانات وموسم ظهور النتائج.

- **النصيحة الأولى:** تناول الأطعمة المتوازنة، وخاصة الخضراوات والفواكه، فهى أقصر طريق لتجنب مشاكل الهضم، من إسهال، وإمساك، وحرقان المعدة، والحموضة.

- **النصيحة الثانية:** النوم العميق لساعات كافية .. ولقاومة الآلام الجسمانية الناتجة عن القلق ينصح الخبراء بعمل "مساج" ذاتى للأعضاء المتقلصة، وكذلك أخذ نفس عميق والاسترخاء بعدها.

وهذه التمرينات تساعد على مقاومة القلق والتوتر أثناء الامتحانات وفى كل الأوقات، وتبدأ بيات مقاومة القلق قبل النوم استعداداً لامتحان اليوم التالى،

وكذلك بعد الاستيقاظ، وهى تتمثل فى الوقوف بظَهْرٍ مشدود، وفتح الساقين قليلاً، مع وضع اليدين فوق الكليتين، وثنى الجذع، ليصل الرأس عند الركبتين، مع تحريك اليدين ووضعهما فوق الرأس، والاحتفاظ بهذا الوضع أطول فترة ممكنة ... ثم بعدها يبدأ الشخص فى شدّ ظهره ببطء، مع تحريك الكتفين والرقبة والرأس.

- النصيحة الثالثة: للمساعدة على استرخاء عضلات الرقبة والكتفين ينصح الخبراء بالنظر إلى الإمام، وشد عضلات الرقبة فى المنتصف، ثم إلى الجهة اليسرى، وتكرار هذا التمرين ثلاث مرات.

ثم بعدها يقوم الشخص بتحريك رأسه للخلف ثلاث مرات، ثم يدير رقبة ناحية اليمين، ثم اليسار ثلاث مرات، مع تحريك الكتفين يميناً ويساراً ثلاث مرات.

- النصيحة الرابعة: وقبيل الامتحان يبضع دقائق يقوم بتدليك أطراف الأصابع ثم شد الأصابع برفق، وتحريك اليدين فى كل الاتجاهات .. ثم وضع الذراعين بجانبى الجسم باسترخاء تام مع التنفس بعمق؛ لأنه يساعد على محاربة التوتر وضبط النفس من أجل الوصول لحالة هدوء واسترخاء تام.

هذا، ويؤكد الخبراء أن تمارين التنفس والاسترخاء تساعد على تنشيط العقل والجسم.

وجدير بالذكر أن هذه التمرينات تصلح فى كل وقت غير مواسم الامتحانات فعندما يواظب الإنسان عليها يومياً فى الصباح وبعد الغداء وبعد العشاء سيعيش حياة هادئة خالية من الشد العصبى والتوتر النفسى.

أما أعجب ما نصح به الخبراء لمكافحة القلق والتوتر فهو كثرة التأؤب، وهم يؤكدون أنه لا يساعد فى تقوية عضلات الفكين فحسب، وإنما يساعد أيضاً على التنفس بعمق، وأنه لإجراء تدريب التأؤب يمكنك فتح فمك - بأقصى درجة - ثلاث مرات متتالية ليحدث التأؤب، ومن ثم الوصول لمرحلة الاسترخاء.



## لوقاية من آلام الرقبة أثناء المذاكرة:

### تسأل إحدى الفتيات قائلة :

كيف يمكن التخلص من آلام الرقبة التي ترتبط بالجلوس لفترات طويلة أثناء المذاكرة، خاصة عند اقتراب موعد الامتحانات؟

يجيب د. وائل البستاني استشاري علاج وجراحة العظام قائلاً :

إن الوضع الصحيح للرأس أثناء الجلوس - إلى جانب الاسترخاء والقيام ببعض التمارين البسيطة في المنزل - يساعد على تخفيف آلام الرقبة .....

ووضع الجلوس السليم يقتضى إبقاء الرأس مستقيماً أثناء الجلوس .. أما بالنسبة لتمرين تخفيف آلام الرقبة فهي عديدة ، نختار منها ما يلي :

- تَمَدِّدِي على ظهرك ثم أديرى رأسك برفق من جانب إلى جانب.

- وأنتِ فى الوضع نفسه ، قومي بثني ركبتيك لأعلى ، وارفعي رأسك وحاولي النظر إلى ركبتيك ... ظلّي هكذا بضع ثوانٍ ثم استرخي.

- تمددي على بطنك ثم حاولي رفع رأسك والنظر إلى السقف عدة مرات.

اجلسي واجعلي ظهرك ورقبتك فى وضع مستقيم ، ثم حركي رأسك نحو كل من الكتفين تباعاً.

- وأنتِ فى الوضع نفسه ، قومي بتحريك رأسك يميناً ويساراً ، ونحو الخلف ونحو الأمام

- قومي بتكرار كل تمرين عدة مرات .. وتوقفي عن أى تمرين يزيد آلامك سوءاً. ويكون من الأفضل آنذاك مراجعة الطبيب المختص<sup>(\*)</sup>.



(\*) مجلة زهرة الخليج - عدد ١٩٩٨/٢/٧.

## كيف تتعرفين على الصديقة الحقيقية؟:

الصداقة مثلها مثل أى شىء آخر فى الحياة، لها مبادئ أساسية، ومن خلال تطبيق هذه المبادئ على علاقاتك المختلفة تستطيعين أن تميزى من بينها تلك التى يمكنك أن تطلقى عليها بالفعل "صديقتى الحقيقية".

### — العطاء :

قانون الصداقة الأول هو: كن معطاءً مع الآخرين قبل أن تتوقع منهم عطاءً لك. أكبر خطأ هو أن يعتقد الإنسان أن الصداقة ستأتى له بلا مقابل .. إن الصداقة هى علاقة ديناميكية، من خلالها يجب أن تعطى شيئاً من نفسك قبل أن تأخذ من الآخرين.

### — المشاركة:

الصديقة الحقيقية تشاركك لحظات أفراحك وأحزانك فى حياتك ... عندما يحدث شىء رهيب، فإن الصديق الحقيقى لا ينصح، بل يستمع ويتعاطف أولاً.

### — الحقيقة أو قول الصدق:

الصديقة الحقيقية تقول الحقيقة ... ولكن متى تعرفين أن الصداقة قد انتهت؟ بإمكانك أن تعلنى وفاتها رسمياً عندما تكتشفين أن الصديقة المزعومة قد كذبت عليك، أو تلاعبت بك فى فترة ما، أو أنها لم تعد تذكر لك الحقيقة، وتستهوئها الأكاذيب فى الحديث معك.

### — الحرص على قضاء الوقت معك:

الصديق الحقيقى يستمتع بقضاء أوقاته مع صديقه، ويحاول أن يوفر أوقاتاً ليقضيها معه، ولا يحاول أن يتحلل الأعذار أو يطرح المبررات لعدم لقائه أو الاتصال به للاطمئنان عليه.

### — التواصل:

الأصدقاء الحقيقون يتواصلون، ويكون هناك نوع من الفهم المتبادل بينهم .. إن كل إنسان يكون بحاجة إلى وجود شخص آخر يقربه يتحدث معه عن كل شىء، وأى شىء حتى عن تفاصيل حياته اليومية الصغيرة.

## – تقارب رغم الخلاف:

الأصدقاء الحقيقيون يظلون بالقرب من بعضهم البعض حتى لو كان هناك سوء تفاهم بينهم، ولا يترك بعضهم بعضاً أبداً خاصة في وقت الأزمات.

تروى "داليا" قائلة:

تشاجرتُ مع صديقتي المقربة، ولكنني فُوجئتُ بها تتصل بي في اليوم التالي وتقول:

"لا أستطيع أن أبقى غاضبةً منك أكثر من ذلك".

## – الوفاء بالوعد:

الصديقة الحقيقية لا تُخلف الوعد ولا الموعد .. تقول "منى":

- "واعدتني إحدى الصديقات على اللقاء في مكان معين بالسوق في تمام الساعة الواحدة ظهراً ... وعند الثانية عشرة والنصف اتصلت بها في المنزل لأتأكد من أنها تستعد للخروج .. فإذا بأما تخبرني بأنها ذهبت لزيارة صديقة أخرى دون أن تعتذر عن عدم استطاعتها لمقابلتي، ولكن اتصلت بها عند صديقتها التي تزورها ففاجأتني بهذا القول:

- "حسناً .. أنا لم أعتقد أن موعدنا حقيقي".

عندئذ قررتُ أن هذه الفتاة لن تكون صديقة حقيقية لي، بعد أن أخلفتُ وعدها معي.

## – متعة الحديث:

عندما لا يكون هناك نشاط مشترك تمارسينه مع صديقتك: رياضة مثلاً، أو نزهة، أو تسوق ... هل تجد إحدكما ما تقوله للأخرى؟ ... هل تستمتعان بالحديث عندما تجلسان معاً وتكلمان في أى شيء؟ ... تلك إذاً هي الصداقة.

## – لا ضرورة للتجمل:

مع الصديقة الحقيقية لا تحتاجين للتصنع أو التجمل ... إذا شعرتِ بأنكِ تكونين مع نفسكِ وأنتِ مع صديقتك فهذا يعنى أن صداقتكما قوية.

إن الصديقة الحقيقية تتحملك عندما تكون حالتك المعنوية مرتفعة أو منخفضة ..  
عندما تكونين حزينة أو غاضبة.

### - الثقة:

الصديقة الحقيقية هي التي لا تُشكِّينَ للحظة واحدة في أمانتها تقولين لها سرّك  
فتحفظه وتكتمه ... إذا علقت - مثلاً - على أن ثوبك لا يناسبك، فأنت واثقة تماماً  
أنها لا تفعل ذلك بدافع الغيرة، وإنما برغبة أكيدة في مصلحتك.



### للحفاظ على الصداقات:

تساءلين أحياناً: لماذا يبتعد عنك الصديقات والأصحاب ولا يتلهفن لسماع  
حديثك مع ما أنت عليه من ذكاء وتفوق، وما لديك من ثقافة ومعلومات لا حدود  
لها.

قد تكمن المشكلة في هذا الأمر بالذات، فأنت متفوقة، وتشعرين من حولك  
بهذا الأمر، فيعكس عليهن إحساسٌ بالدونية .. وهذا بالطبع شعور لا يرتاح إليه  
أحد.

لذلك - ولكي لا تفقدى صداقاتك ومتعة أن ترى الآخرين يتلهفون لسماع  
أحاديثك - فمن الأفضل مراعاة الملاحظات التالية:

أولاً: لا تكثري مع صديقاتك أو أصحابك ومعارفك من الحديث عن نفسك  
وأعمالك، وحياتك الخاصة ... لا بأس من تحويل الأمر باتجاههم .. اتركى لهم المجال  
للحديث عن أنفسهم وعن حياتهم وقضاياهم .

ثانياً: لا تسخرى من أحد، ولا تستهزئى أو تضحكى على أحد ممن حولك .. إن  
ظهورك بينهم ذكية لبقة متفوقة عليهم لن يريحهم على الإطلاق .. إنهم يُسَرُّونَ بأن  
يشعروا أن مواهبهم وملكاتهم الخاصة هي الكفيلة بنجاحهم وشهرتهم وتفوقهم.

ثالثاً: احذرى أن تسمى بتصرفاتك وأحاديثك مركَّب النقص الكامن في نفوسهم  
.... لا تتوانى عن التصريح لهم أن الجميع. وأنت منهم - فى النقص والضعف سواء.

أجل .. إن اكتساب المعارف والصدقات أمر مُحَبَّبٌ وسهل، ولكن الصعوبة تكمن في الحفاظ عليهم، حيث إن لآداب الحديث، واحترامنا لمشاعر الآخرين، دوراً بارزاً في تحقيق ذلك.



### الفتاة الشاذة .. كيف أعرفها؟:

في السنوات الأخيرة انتشرت حالات الشذوذ بصورة ملحوظة، وعلى الرغم من أنها تعد محدودة نوعاً ما في مجتمعنا، فإنها بدأت في الزحف والتخلل بين الشباب، وخاصة الفتيات، مما زاد من خوف بعض الأمهات على بناتهن وأبنائهن من الوقوع في براثن ذلك الخطر،

ولهذا قامت إحدى الباحثات الاجتماعيات بتقديم مجموعة من النصائح للفتيات، بها تستطيع الفتاة اكتشاف حقيقة صديقتها إذا كانت تعاني من الشذوذ أم لا، حتى لا تجرّها إلى الوقوع في مهاوى تلك الرذيلة.

وهذه النصائح لا تخرج عن كونها بياناً لمجموعة من الطرق والأساليب، التي يمكن للفتاة عن طريقها معرفة طبيعة صديقتها .. ومنها ما يلي:

- إذا لاحظتِ أن صديقتكِ تطلب منك أن ترتدي الملابس نفسها، وبالألوان نفسها، عندما ترغبان في الخروج معاً .. أو عندما تلاحظين أن صديقتكِ ترغب في ارتداء ملابسك أو استعارتها بصورة دائمة، وخاصة الملابس الداخلية والبنطلونات .... عندئذ كوني حذرة من صديقتكِ هذه، وحاولي أن تكوني متببهة لما تطلبه منك.

- الصديقة الشاذة ترغب دائماً في مشاهدة صديقتها وهي تقوم بتغيير ملابسها أمامها، بل وتستمتع بهذا، فتحايل بالكثير من الطرق والأساليب لجعل صديقتها تقوم بذلك، كأن تختار لها قطعة من الملابس من دولابها، وتطلب منها أن تجربها عليها، أو تطلب منها مشاهدة ملابسها الداخلية ... في حين أنها على العكس من ذلك، فهي ترفض تماماً أن تظهر عارية، أو تبدل ملابسها أمام صديقتها.

- الصديقة الشاذة دائماً ما تطلب من صديقتها أن تترك خطيئها أو من تصادقه، وتبدأ في الهجوم الدائم على تصرفاته وأفعاله، بل وتكون دائمة الإلحاح على

صديقتها بالانفصال عنه ... كما أنها تَغَارُ من علاقتكِ به غيراً واضحة، وتحاول بكل السبل والطرق أن تُبعدكِ عنه وعن الارتباط به.

- كثيراً ما يلاحظ على الفتاة الشاذة رغبتها في الحديث بصورة دائمة في الموضوعات الجنسية، أو مشاهدة الأفلام الإباحية مع صديقتها .. ويكاد حديثها معها يقتصر فقط على تلك الموضوعات، ويظهر عليها الاستمتاع أثناء حديثها أو مشاهدتها لمثل هذه الأشياء.

- يلاحظ أيضاً أن شخصية الفتاة الشاذة تُحاط دائماً بالغموض والسرية التامة، فهي لا تكون صريحة مع صديقتها، ولا ترغب في أن تعلم عنها صديقتها أى شيء من خصوصياتها وأسرارها ... فهي ترغب دائماً في معرفة أى شيء مهما كَبُرَ أو صَغُرَ عن صديقتها، ولا يعلم أحدٌ عنها شيئاً.

- ترغب الفتاة الشاذة دائماً في النظر إلى عيني صديقتها بنظرة شهوانية، كنظرة الحب لحييته ... كما أنها تحاول الاحتكاك ولمس المناطق الحساسة من جسم صديقتها، كصدرها مثلاً، وتتصرف على هذا كأنه من قبيل التهريج والمزاح ....  
ليس هذا فحسب، بل إنها ترغب أيضاً في تقبيل صديقتها، وهي تبالغ في الحديث والتفنن في جمالها ومفاتنها الجسدية.

وتختتم الباحثة الاجتماعية دراستها بهذه النصيحة :

يجب على كل فتاة أن تأخذ جانب الحيطة والحذر من هذه الأمور، فلا تنظر إليها على أنها أمور طبيعية أو عادية تَحْدُثُ بين الفتاة وصديقتها، ... ويجب عليها عدم مصادقة هؤلاء الفتيات الشاذات، وعدم ائتمانهن على الأسرار



## حُسن اللياقة فى استقبال الضيوف:

إن نجاح حفل الاستقبال، أو حفل العشاء مثلاً، مرتبط إلى حد كبير بنوعية الأشخاص الذين تمت دعوتهم، حيث يقتضى الأمر جَمْعَ مدعوين متناسقى الأذواق، أو متمائلى الاهتمامات، لئسنى إيجاد جو حميم وحيوى.

وبالطبع يجب تفادى دعوة أشخاص متخصصين، أو بينهما ضغينة مستعرة، أو معارضين لبعضهم البعض فى اتجاهاتهم الفكرية والمذهبية، لأن من شأن المناقشات التى تُطرح فيها الآراء الحادة أن تفسد جو السهرة.

وفى حال دعوة أشخاص قد تعرفت إليهم لدى أصدقاء مشتركين، لا تُنسى دعوة الأصدقاء أيضاً.

### - الدعوات:

إن الدعوة إلى غداء مثلاً تعنى بكل بساطة جَمْعَ عددٍ من الأقارب أو الأصدقاء الحميمين ... أما غداء العمل فيمكن أن يتم فى المنزل، وفى هذه الحالة يغيب عنه الأولاد الصغار .. أما الدعوات إلى العشاء فُتوجَّه عادة لاستقبال أشخاص أكثر أهمية فى تكريمهم.

هذا.. وقد درجت العادة على دعوة الأصدقاء هاتفياً، ولكن لا يصح ذلك بالنسبة لشخص ذى رتبة عالية أو مقام رفيع، أو لشخص لا نعرفه جيداً.

كما يمكن توجيه الدعوات شفهيّاً إلى الأصدقاء والأقارب، لأن مثل هذه الدعوة تدل على غياب التكلّف والتصنع، ويمكن توجيهها قبل حوالى ثمانية أيام من الموعد المحدد.

أما الدعوة الكتابية فتستخدم خاصة لحفلات العشاء، أو لحفلات الغداء.. أما بالنسبة للاحتفالات الكبرى فيمكن تحضير بطاقات تسمى بطاقات دعوة ... كل ما يمكن فعله هو كتابتها بخط واضح جميل .. تذكرين عليها اسم المدعو، ويوم وساعة الاحتفال.

و حين حضور المدعوين تكون صاحبة الدعوة فى صحن الدار بانتظارهم ، و حين وصول شخص مهم أو مُسِنَّ عليها التقدّم نحوه بكل احترام و تقدير لاستقباله ... و على صاحبة الدعوة ألاّ تُنسى تعريف الواصلين الجدد بالأشخاص الموجودين فى قاعة الاستقبال .. و على صاحبة الدعوة الجلوس إلى جانب الزائر الجديد لبعض الوقت ريثما تستدعى لاستقبال زائرٍ آخر.

و فى حال رغبة أحد المدعوين فى الاستئذان قبل انتهاء الحفل ، يجب على أحد صاحبي المنزل توصيله حتى باب المنزل ، ولكنه لا يكون مضطراً إلى تحية جميع الحاضرين ، لأن من شأن ذلك أن يحثّ بين على المغادرة قبل الوقت المحدد. أما إذا كانت صاحبة المنزل وحيدة فى استقبال المدعوين ، فعليها توصيل زوارها إلى باب المنزل ، مع الاعتذار للباقيين لبضع لحظات.

و تجدر الإشارة إلى أنه حين وصول الزائر الأول يجب عليها المبادرة إلى إغلاق "التلفزيون" أو المذياع .. كما أنه من غير اللائق أن يفرض صاحب الدعوة على المدعو مشاهدة أو سماعَ شىء يُفرض عليه. أمّا فى حال استقبال زائر غير مُتتَظَرٍ ، و يكون صاحب المنزل يشاهد التلفزيون ، فيجب عليه المبادرة إلى غَلْقِهِ ، إلا فى حال رغبة الزائر متابعة البرنامج الذى يشاهده صاحب المنزل (\*).



### من قواعد و آداب الحديث:

- إذا كنت فى جلسة تضم أكثر من سيدة ، عليك بمراعاة ما يلى :
- لا تستأثرى طوالَ الوقت بالكلام ، و امنحى الأخرى فرصتهن فى التعبير عن أنفسهن.
- لا تكثرى من الحديث عن نفسك ، حتى لا يرى فىك الأخرى إنسانة أنانية مغرورة.

(\* ) من باب "إتيكيت" للأستاذة أمية سكر ، بمجلة كل الأسرة .. عدد ٢٧ / ٩ / ٢٠٠٠ (بتصرف) .

- إذا اجتمعت مع صديقتين لك في غرفة واحدة، فلا تتهامسي مع إحداهما وتتركى الأخرى، حتى لا تُسببي لها إحراجاً شديداً، واعلمي أن من الذوق واللباقة واللباقة أن تُوجّهى حديثك إلى الجميع ... وإذا كانت بينك وبين إحداهما أسرار، فاحرصى على تأجيل الحديث معها حتى تكونا وحدكما.

- لا يكفى أن تكونى متحدثة لبقّة، بل يجب أن تكونى أيضاً مستمعة جيدة، ولا تُقاطعى الأخرى في كلامهن، وانتظري حتى يفرغن من الحديث، وبعدها اطرحى تعقيبك أو ردّك إن وُجد.

- إذا كانت بين الحاضرات سيدة صامتة فحاولي إشراكها في الحديث بإثارة موضوع تعرفين أنها تهتم به، أو أسألها عن أمور عامة مهمة تهتم الناس وتشغل بالهم<sup>(١)</sup>.



### المرأة المثالية في أعين الرجال<sup>(٢)</sup>:

سوف تظل المرأة المثالية ضالة الرجل في كل زمان ومكان، فهي التي تملك أن تجعله في وفاق مع نفسه ومع الحياة ومع الكون كله ... إليها يرجع دائماً، وهذا ما يؤكد قوله تعالى:

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَفِرُونَ ﴾<sup>(٣)</sup>

إن الرجل في عصرنا هذا أشد ما يكون تطلعاً وحاجةً إلى امرأة تلهمه وتعيد صياغته النفسية من جديد ... إنها المرأة المثالية ... فمن هي من وجهة نظر الرجل؟ .... وكيف يراها؟ .... وماذا يغريه فيها؟ وماذا يُنفره منها؟ ... ما هي معايير جاذبيتها ومقاييس جمالها الروحي والجسدي؟

حتى لا نبعد كثيراً، يمكننا أن نتعرف المرأة المثالية كما يراها رسول الله صلى الله عليه وسلم من خلال الحديث التالي، عندما سُئل: "أَيُّ النِّسَاءِ خَيْرٌ؟"

(١) مجلة زهرة الخليج الصادرة في ٢٠٠٠/٤/١٥.

(٢) المرأة المثالية في أعين الرجال: محمد عثمان الحشت (بتصرف).

(٣) سورة الروم: ٢١.

فقال: "التي تُسرُّه إذا نَظَرَ، وتُطيعه إذا أَمَرَ، ولا تُخالفه في نفسها ولا مَالِه بما يكره".

ففي هذا الحديث يُقدم الرسول الكريم وجهة نظر متكاملة عن المرأة، لا ترجح جانباً على جانب، فكل جانب له أهميته وله وزنه، فُقوله: "التي تُسرُّه إذا نظر" ... كناية عن الجمال وحُسْنِ المظهر، فلا شك أن الطبع الإنساني مفضوًرً على عِشْقِ الجمال، وأن توافر الجمال وحُسْنِ المظهر في المرأة مما يعصم الرجل ويُحصنه.

وأما قوله: "وتُطيعه إذا أمر" .. فهو كناية عن موافقة المرأة للرجل، وتوافقها معه، مما يترتب عليه من سعادة في الحياة الزوجية.

ويبقى قوله: "ولا تُخالفه في نفسها ولا مَالِه بما يكره" ... فهذا كناية عن حُسْنِ تَدْيِئِهَا، واستقامة أخلاقها.



### هي التي لا تُنسى أنها أنثى!

إن المرأة المثالية في أعين الرجال أيضاً هي التي لا تُنسى أنها أنثى، فكلمة امرأة تعنى الأنوثة .... والأنوثة بدورها تعنى: الرقة، والجادبية، والدلال ..

إن كل امرأة تعنى بمظهرها الخارجى بلا تبرج، وتسلك سلوك الأنثى، فتحرص على إبراز رقتها، وإظهار جاذبيتها، وتحلى بدلالها بلا تبذل أو إسفاف، مثل هذه المرأة تعطى الدليل على تقديرها لأنوثتها، وتبرهن على رغبتها المشروعة في أن تجذب زوجها وترضيه.

كما أن المرأة المثالية تراعى الأولويات، ولذلك فهي تراعى العلاقة الزوجية - العاطفية والجسدية - وتحمل لديها المقام الأول، فلا تهتم بشيء مثل اهتمامها بزوجها، لأنها تعلم أن هذا هو أحد مقومات السعادة الزوجية.

والمرأة المثالية أيضاً منطقية في متطلباتها<sup>(١)</sup> ... كما أنها تعمل دائماً على أن يعهدَ منها زوجها التَّجْمُلَ والزينة، وتحرص على أن تبدو نظيفة في نفسها وفي بيتها وكل

(١) من الأمثلة النادرة التي يحدِّثنا بها التاريخ الإسلامى عن مثالية بعض الزوجات اللاتي يقدرن ظروف أزواجهن تقديراً لا حدَّ له، حتى لو كان على حساب مصلحتهن، ما ترويه كتب الطبقات عن السيدة فاطمة الزهراء، عندما مرت بها وبزوجها على بن أبى طالب بعض الصعوبات الاقتصادية، مما أدى بها إلى أن تطوى ثلاثة أيام جوعاً .. ولما رآها الإمام على وقد أصفر لونها، قال لها: ما بك يا فاطمة؟ .. قالت: منذ ثلاث لا نجد شيئاً فى البيت، فقال لها: ولماذا لم تخبرنى؟ .. فأجابت: ليلة الزفاف قال لى أبى: "يا فاطمة إذا جاءك علىّ بشيء فكله، وإلا فلا تسأليه".

متعلقاتها، لأنها تعلم أن النظافة أبقى لها من الجمال، وأن الزوجة المهملة لنظافتها تصبح مُنفرةً لزوجها.

وهناك من النساء من تُصرُّ على أن ترتدى أجملَ الثياب، وتحلى بأنواع الحلى حين تخرج من المنزل... أمّا فى البيت فلا جَمَالَ ولا زينة .. ومن ثمَّ ينفر منها زوجها وقد يترك لها المنزل.



### — أمينة، ومخلصة لزوجها:

إن المرأة المثالية أمينة ومخلصة لزوجها، حتى لو كانت لا تُحبه، فطالما ارتبطت به بتلك العلاقة الزوجية، التى تُعدُّ من أرقى العلاقات الإنسانية، فإنها تحترم تلك العلاقة أبداً، ولا تسمح لنفسها بالتوجه نحو شخص آخر غير زوجها.

ولا شك أن تلك المرأة الأمينة المخلصة تستحق الثناء الجميل، الذى أثنى به عليها القرآن الكريم فى قوله تعالى:

﴿ فَالصَّالِحَاتُ قَنِينَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ﴾ (١)

### — لا تضع نفسها مواضع التهم:

من العادات السيئة التى تعيب كثيراً من الناس سُرعة الظن السئ بالآخرين لأتفه سبب، ولأقل اشتباه. ومن هذا المنطلق فإن المرأة المثالية طاهرة عفيفة، حافظة للغيب بما حفظ الله، ولذلك فعليها أن تتجنب مواضع التهم حتى لا تفعل فعلاً، أو يصدر عنها قولٌ وهى حسنة النية، فيظن بها الظانون ظناً هى أبعد ما تكون عنه ... ولذا قال تعالى:

﴿ يٰٓيٰنِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ ۗ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا ﴾ (٢)

(١) سورة النساء : ٣٤.

(٢) سورة الأحزاب : ٣٢.

وإذا لم تسلك المرأة هذا السلوك، فإنها - رغم طهرها وعفافها - ستجر على نفسها كثيراً من المتاعب التي هي في غنى عنها.

والمرأة المثالية تدرك أن الرجل يفضل دائماً المرأة الكتومة، التي يصعب عليها - بل يستحيل - أن تُفشى سرّاً، أو تنقل كلاماً.

والمرأة المثالية أيضاً لا تترك أولادها للأقارب أو الجيران أو الحضانات، فهي تربي أولادها بنفسها، لأنها تعلم أن هذا جزء من مهمتها في تنشئة التثنية السليمة، لأنها تؤمن سلوكاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المرأة راعية في بيت زوجها، وهي مسئولة عن زوجها...".



### الوصايا العشر:

أذاعت وكالة "رويتر" من روما هذه الوصايا العشر، التي نرى أن فتياتنا اليوم أحق بها من الأوروبيات، وهي:

- ١ - لا تجعلى "الموضة" تسيطر عليك.
- ٢ - لا تحاولى عبثاً استغلال "الموضة" كوسيلة ليثّ السرور فى نفسك.
- ٣ - يجب أن تداومى على طهارة الملابس التي ترتدينها.
- ٤ - اجعلى من جسدك وروحك شيئاً مكرماً، حيث يكون سُمُو أَحَدِهِمَا مرآةً لسُمُو الآخر.
- ٥ - لا تحسدى هؤلاء الذين يلبسون ملابسَ أحسنَ من ملابسك.
- ٦ - لا ترتدى الملابس بطريقة تزعج جيرانك.
- ٧ - لا تبددى الملابس التي يحتاج إليها الآخرون.
- ٨ - لا تُكَبِّدى ميزانيتك أكثر مما تطيق من أجل "الموضة"، حتى تخدعى نفسك وتخدعى الآخرين.

٩ - لا تتهافتى على الملابس الفاخرة، ولا تدعى ملابس الآخرين تستولى على إعجابك.

١٠ - لا تجرى وراء "الموضات" فى الوقت، الذى لا يجد فيه الآخرون لقمة العيش.

هذا، ومن الدلائل على أن الغرب - الذى يُقَلِّدُهُ الآخرون تقليد البيغاء - لا يحترم إلا مَنْ يحترم تعاليم دينه، أنه عندما زار "غليوم" إمبراطور ألمانيا تركيا، حرصت جماعة "الاتحاد والترقى" أن يُظهروا له تَمَدُّنُهُمْ، فأخرجوا بعض بنات المدارس لاستقباله وهن متبرجات، يُقدمن له باقات الزهور، فاستغرب "غليوم" ما رآه، وقال لمرافقيه : إنى كنتُ أملُ أنُ أشاهد فى تركيا الحشمة والحجاب بحكم دينكم الإسلامى، وإذا بى أشاهد التبرج الذى تشكو منه أوروبا ويقودنا إلى ضياع الأسرة، وخراب الأوطان، وتشريد الأطفال.

ثم ها هى ذى الشرطة الجنائية فى ألمانيا تعلن فى التليفزيون وغيره من وسائل الإعلام: أن لزى المرأة وطريقة مشيتها علاقة وثيقة بجرائم الاعتداء على الأعراس، خاصة فى فصل الصيف، حيث ترتدى الفتيات الثياب القصيرة، من "مبنى جيب" و"ميكرو جيب"، و"الشورت الساخن"، أو "البنطلونات الجينز" الضيقة المحسمة، والبلوزات دون أكمام، وغير ذلك من ثياب مثيرة فاضحة.



### كيف تتناغمين مع إيقاع الحياة المهنية؟:

إننا نعيش فى زمن متطور، حيث العلاقات العامة والخاصة متطورة بشكل ملحوظ .. وأصبح من المؤكد أن المؤسسات الحكومية، والتجمعات المهمة، وكل تلك المؤسسات الخاصة أو العامة، لها جهاز خاص للعلاقات العامة.

وكذلك كل من أراد أن يظهر بصورة حسنة ومميزة بحاجة للإمام بقواعد حُسن التصرف واللياقة ... فما أولويات حُسن التَّصَرُّفِ والسُّلُوكِ القويم؟

فى البداية نتطرق إلى كيفية التقدم بطلب وظيفة فنشير إلى أنه يتوقف نجاح طالبات الوظيفة فى حياتهن المهنية على لباقتهن وحُسن تصرفهن .. فإذا ما طلبَ صاحبُ العمل من المرشحة للوظيفة أن تقدم طلباً حَظِيًّا فيجب أن تكون الرسالة مقتضبة، وواضحة، ودقيقة، ومرفقة بنبذة عن السيرة الذاتية.

وبالطبع.. فإن أسلوب الرسالة وتركيبها، والخط المكتوبة به، تشكل دلائل مفيدة يعتمد عليها صاحب العمل فى اتخاذ قراره، ويُفضل أن تكون مكتوبة على الآلة الكاتبة وبلغت سليمة، ويجب أن تتضمن الآتى:

- الوضع الشخصى: الاسم، وتاريخ ومحل الميلاد، والحالة الاجتماعية، والعنوان.
- الوظائف التى شغلها صاحب السيرة الذاتية انطلاقاً من آخر وظيفة.
- مؤهل الدراسة، أو الشهادات الحاصل عليها، واللغات التى يجيدها.
- الأنشطة الملحقه، كالرياضة، والفنون، أو الأعمال الاجتماعية التطوعية.
- صورة شخصية تبرز أفضل اتجاه.

وفى حال قبول طلبك .. تقدمى فى الموعد المحدد بالضبط، دون أى تأخير، وليكن هندامك ومظهرك موضع عناية، ولكن برزانه واحتشام.

وحين تصبحين فى حضرة صاحب العمل، أو مدير الهيئة أو المؤسسة، قومى بتقديم وتعريف نفسك باقتضاب وبسرعة، وذكره بالطلب الذى وَجَّهْتِ إليه.

- لا تَمُدِّي اليدَ للسلام، ولا تجلسى إلا حين يطلب ذلك منك، ولا تطرحى أى سؤال، وانتظري أسئلته، وأجيبى عنها بدقة واختصار دون التطرق إلى التفاصيل.

انتظري حتى ينتهى من أسئلته لتبادرى إلى سؤاله عن عمك المقبل، وطبيعته .. وحين انتهاء المقابلة انهضى واستأذنى بالانصراف، دون أن تنسى شكره وامتنانك على الاستقبال الطيب الذى خَصَّكَ به.

## العلاقات المهنية:

- فى حال قبولك .. كيف ستديرين علاقاتك المهنية فى محيط العمل؟
- من الضرورى أن تُبادرى دائماً إلى تحية زملاء الذين تُقابلينهم فى المؤسسة أو الشركة بكل تهذيب ولباقة.
  - ويجب أن تبقى الحياة الخاصة بعيدة ومستقلة عن الحياة المهنية .
  - لا تكثرى الأحاديث عن الرؤساء والزملاء .. ولا تُناقشى التعليمات الصادرة إلا إذا كانت تبدو لك غير صحيحة، أو غير مجدية أو فعالة .. عندئذ ناقشها بهدوء مع رئيسك المباشر، ولا تناقشها مطلقاً مع رئيسه، فهذا خطأ كبير.
  - لا تمنعى بن من سرِّد وقائع أنتِ تعرفينها .. ولا تقترضى أداة من أدوات العمل من أحد زملائك دون أن تطلبى الإذن منه.
  - تفادى أن يثور غضبك من أمور تافهة.
  - واخيراً لا تغمرى نفسك بالعطور الفواحة، ويكفى أن تكونى نظيفة من روائح كريهة، مثل العرق... وتحاشى إزالة رائحة العرق بالعطور، فقد يتسبب امتزاجهما فى صدور رائحة تُنفر الآخرين.
- حُسن التصرف مع الرؤساء أو أصحاب العمل:**
- ليكن موقفك ومظهرك دائماً مدعاًة للاحترام والتقدير .. وتفادى التصرفات والمزاح فى غير محلها .. واحرصى دائماً على الالتزام بمواعيد العمل .. وضعى فى الاعتبار أهمية القيام بالعمل بصورة لا تُلامن عليها، وحينها تُغفر لك أخطاؤك بسهولة أكبر.
- ذا صادفَ خلال وجودك فى مكتب الرئيس أو صاحب العمل أن وَرَدَتْ إليه مكالمة هاتفية، فاخرجى إلى مكان بعيد بهدوء ولباقة، وافعلى الشئ نفسه إذا ما عَلِمْتَ بدخول زائر، إلا إذا طلبَ منك رئيسك البقاء .
- وإذا اقتضى عملك معرفة وقائع مهمة، فلا تفصحى عنها لأحد، لأن السريَّة يجب أن تكون ريفتلك الدائمة.

## التصرف مع المرؤوسين:

تَفَادِي إهانة أحد مرءوسيك بحضور آخرين، أو بحضور أحد من زملائه .. وإذا كان عليك توجيه أى ملامة إليه، فقومى بذلك وجهاً لوجه، وعلى انفراد، وبكل تهذيب .... لا تؤدّى لعبة "الرئيس الصغير" الذى يوجه الإهانة إلى مرءوسيه، ويطأطأء رأسه أمام رؤسائه.

فليكن طبعك ومزاحك مقبولين دائماً، فالمرؤوس يجب ألا يتحمل متاعبك الشخصية أو المهنية، باستثناء حالات الضرورة .... ولا تستبقيه بعد فترة العمل المحددة .. وفى حال العكس، أعربى له عن أسفك مع شكره على بادرته الطيبة.

وفى حال اجتماع الموظفين للاحتفال بترقية أحدهم، أو رحيله لبلوغه سن التقاعد، فعليك أن تحرصى على الحضور قدر المستطاع.

وينطبق الشئ نفسه فى حالة وفاة أحد الموظفين، بإرسال مندوب عن المؤسسة أو الشركة لحضور مراسم تشييع الجنازة، وتقديم التعازى إلى العائلة.

ويجب على الرئيس عدم الشكوى إلى مرءوسيه، أو التبط معهم فى موضوعات خاصة، لأنه بذلك يسىء إلى سلطته ومكانته.

وحين تقومين بطلب شئ فكونى محددة ودقيقة، لان عدم الدقة من شأنه أن يلحق الضرر بالسلطة المتمثلة فى الموقع الذى أنت فيه.

## التصرف مع الآخرين :

إن اللياقة الكبرى والتحجب إلى الآخرين يجب أن يُتوجَّ العلاقات بين الموظفين والمتعاملين معهم، حتى بعد ساعات العمل وضغوطه .. وفى بعض أحيان يكون الصبر والمزاج الطيب أكثر إفادة من الصراخ والغضب.

ولا تجعلى الزائر أو العميل ينتظر طويلاً ويجب عليك أن تبلغيه فى حال تأخرك عن الموعد، وحافظى على ابتسامتك فى جميع الظروف، وإذا كان الحق عليك فبادرى إلى الاعتذار، ولا تنسى أن تقومى بتأدية خدماتك إلى الغير

لتضمنى مبادلتهم لك بمثلها .. واعتادى تقبل عادات الآخرى بقدر ما يكون  
مسموحاً بها، وفى حال ضرورة إبداء ملاحظة معينة بادرى إلى إعطائها باختصار  
وهدوء.

□ □ □

## نصائح لتجنب الوقوع في مصيدة الرجل الكذاب:

بداية ، نشير إلى أن هناك ثلاثة أسباب تجعل الرجل يكذب في بداية علاقته بأية أنثى ، وهى :

- السبب الأول: اقتناعه الكامل بأنها أفضل منه مادياً، أو مهنيًا، أو اجتماعيًا، أو أن جمالها صارخ بشكل يستحق رجلاً أفضل منه، مما يدفعه لتجاوز تلك الفروق الحقيقية التى لم تكن فى صالحه بأكاذيب من تأليفه!

- السبب الثانى: عدم ثقته بنفسه، فقد يكون هذا الرجل مثاليًا لاعتبارات كثيرة، لكنه - ولأنه بشر - ليس كاملاً، ولديه عيوب يشعر بها بقوة، فيحاول أن يداريها بأكاذيب.

- السبب الثالث: أن يكون بطبعته شخصاً كذاباً، قد جُبلَ على هذه الخصلة من جراء تربيته منذ الصغر، ونشأته فى أسرة صارمة فى التعامل معه، مما يدفعه دوماً لحماية نفسه بأكاذيب متعمدة.

وقد ذكرت الخبيرة النفسية "د. دورى هولاندر" فى أحد أبحاثها عدة نماذج لأكاذيب الرجل، وأشارت إلى أنها أكاذيب يستطيع بها الرجال صيد النساء بسهولة .. وهى على سبيل المثال كالتالى:

١ - "حقيقى أنا مش عارف إزاي قدرتى تجمعى بين العقل والجمال" ... فى إشارة إلى أنه يرايك الأفضل بين كل النسوة اللاتى قد عرفهن، ولم تحمل واحدة منهن سوى صفة واحدة، إما الجمال أو اتقاد الذكاء والذهن، فى حين استطاعت هى أن تجمع بين الحُنين!

٢ - "صدفة غريبة .. عايز أقول لك إن أنا كمان ما بمعش غير فيروز وعبد الحليم" .... فى محاولة لإقناعك بأن ذوقكما واحد ومشارك حتى فى الأغنى .. ويلاحظ أنه ما إن يأخذ الرجل فكرة عن طبيعة ذوقك حتى يقدم كل ما يقدر عليه من أدلة تثبت أن ذوقكما مشترك.

٣ - "أنا كنت عضو مجلس إدارة جمعية مرضى سرطان الأطفال"، أو "أنا دائماً أفضى تانى يوم العيد فى أى دار للأيتام، بس ما بجبش أقول ده كثير" ... .. فى محاولة لإقناعك بأنه رجل رحيم، فاعل للخير، وصاحب قلب خون، يأخذ من وقته ومجهوده لصالح العمل التطوعى الخيرى ... شخصية بهذا الشكل طبعاً من الصعب مقاومة جاذبيتها!

٤ - قد يختلق الرجل اهتمامات غريبة ونادرة فى المجتمع، بحيث لا تكون للفتاة خبرة بها، مثل أنه يتدرب على القفز بالباراشوت أو يقول: "أنا واخذ كروسات هندی" ... إلخ.

٥ - "أنا خريج كلية حقوق .. بس باعمل دراسات حرة فى المسرح، توقفت عنها قليلاً فى الفترة السابقة، لكننى سأعود إليها" ... أو "كنت مرشحاً للعمل بفرع الشركة فى لندن، لكننى فضّلتُ أن أكبر فى بلدى" .... إن كلاماً من هذه النوعية يُعبر عن رجل طموح واثق الخطى، يجيد التخطيط، ولديه أفكار ومشروعات مهمة!

هذا بخلاف الأكاذيب التى يتدعها بعض الرجال لتحسين صورتهم الاجتماعية والمادية والمهنية لجذب المرأة بأسرع شكل ممكن، بتلك الأساليب الخادعة:

أولاً: على المستوى المادى ... كأن يضاعف الرجل حجم دخله الشهرى اعتماداً على خطط مستقبلية، هو شخصياً لا يثق فى نسبة نجاحها .. فقد يذكر فى حديثه دوماً أسماء الشركات العالمية التى سبق له التعامل معها.

ثانياً: قد يكذب الرجل عند حديثه حول أصول جذوره العائلية، كأن يقول: "جدى كان من الضباط الأحرار" ... ومن المحتمل أن يكون برتبة صول فى الجيش وقتها، أو "نصف عائلتى تعيش خارج مصر، ويحتلون مراكز مرموقة"، أو ما شابه ذلك.

ثالثاً: قد يتحدث الرجل أحياناً عن أحلامه المهنية والعلمية بصيغة أنها واقع، مثل: "أنا هاترقى الشهر الجاى" .. أو "بدأت أجهز للدراسات العليا" .. أو "الكتاب بتاعى نازل معرض الكتاب الدولى" ... أو ما شابه ذلك.

رابعاً: قد يكذب الرجل أيضاً لإثبات أنه على قدر كبير من التفوق الذهني للدرجة التي جعلته يحتل المركز الأول على مدرسته طوال سنوات التعليم الثانوي، أو أنه مرشح لدورات وبعثات علمية بالخارج، أو أنه حصل على جائزة وهمية فى مجال عمله !

خامساً: قد يكذب الرجل ليثبت لفتاته كم هو شخص مفرط فى الحساسية والرومانسية، وأن مشاعره رهيبة، لدرجة" أنه يشعر بأحاسيس طفل" ... أو "أنا شايف الأنتى دى أهم نعمة خلقها لنا ربنا" .. أو ما شابه ذلك من كلمات تعجب بها أية امرأة.

وهنا نتصح د. "دورى هولاندر" المرأة بعدة نقاط، على النحو التالى:

- أن تحدد المرأة نقاطاً مهمة تخص ماضى وحاضر ومستقبل هذا الرجل، تسأل عنه فى شكل بسيط، وكأنها قد جاءت مصادفة فى سياق الحوار، وعلى المرأة ألا تشعر الرجل بأنها أسئلة موجهة إليه، ولا بد أن يُقدم إجابات عنها، وعلى المرأة أيضاً أن تترك له حرية الإجابة، دون أن تبدى حرصها الشديد على سماع إجابات واضحة:

وتخاطب المرأة قائلة: وعليك بالاحتفاظ بهذه الإجابات جيداً، فهى قاعدة معلومات قوية ومهمة، تصبح قُدرة الرجل على الكذب بعدها فى بدايات العلاقة "صفر" تقريباً، ومن ثمّ كلما همّ بالكذب سيعرف أنه قد وقع فى الفخ، فأنتِ الآن تعرفين عنه معلومات متناثرة كثيرة إذا ما تم ربطها ببعضها، وسيصبح كذب الرجل فى هذه الحالة مكشوفاً.

أمّا فيما يتعلق بماضى الرجل، فيجب أن تعرفى بطريق غير مباشر أين وُلِدَ، ونَشَأَ؟ وأين كَبُرَ؟ أصل عائلته أفياً، والمدارس التى التحق بها فى مراحل التعليم الأساسية، وما حصل عليه من مؤهلات، وعمل أو طبيعة دراسة أشقائه. وما مهنته أو عمله الحالى؟ .. وما عمل والده ووالدته وأشقائه؟ وما حجم إنجازه الحقيقى فى مهنته؟ وهل سافر خارج بلده من قبل؟ وأين؟ ومع مَنْ؟ وكم فترة من

الزمن قضائها هناك؟ وأين كان يعمل قبل مهنته الحالية؟ ولماذا تركها؟ .. وهل لديه تاريخ مع المرض؟ بمعنى هل تعرّض لأمراض أو نكسات صحية أو حوادث خطيرة؟ ... وإذا كان متزوجاً من قبل، ما سبب انفصاله عن زوجته؟

أما بخصوص الحاضر، فمن المهم أن تعرفي أين يعيش الآن، ومع من يقيم؟ .. وأين يعمل بالضبط؟ .. وما طبيعة مهنته؟ ... وما دخله الشهري؟ .. وما ارتباطاته المادية؟ .. بمعنى هل هو مسئول عن الإنفاق على أحد من أسرته؟ .... وما طبيعة العلاقات الأسرية السائدة بين أفراد أسرته؟... وما مدى ارتباطه بأسرته ..؟. وما طبيعة علاقته بوالديه وأشقائه وأهله عموماً.

أما بخصوص المستقبل، فمن المهم أن تعرفي مستويات طموحاته التي يخطط لها لها وما مداها... وما مدى اتساقها مع إمكانياته المتاحة، وتلبيتها لآمال يمكن تحقيقها؟.... وما تصوراتك التي ينشدها لتكوين أسرة؟

.....

أما إذا فاتتك فرصة طرح هذه الأسئلة في بداية العلاقة، ولم تُعد الأسئلة نفسها صالحة للطرح بعد أن أجاب عنها الرجل بشكل غير مباشر وهو يُعرف نفسه .. فهناك فرصة أخيرة قبل أي توغل جديد في بحر العلاقة .. وتلك الفرصة عبارة عن مجموعة من الإرشادات قسمتها "د. هولاندر" إلى قسمين:

الأول: ما يجب أن تفعله...

والثاني: ما لا يجب أن تفعله...

أما بالنسبة لما يجب أن تفعله.. فهو كالتالي:

١ - اجعليها قاعدة داخل العلاقة ... لا تقبلي منه معلومة هكذا ببساطة وكما يقولها لك... بل ناقشي المعلومة - مهما كانت تافهة من الأوجه كافة .. فرما استطاع هذه المرة أن يفلت بكذبه، لكنه سيراجع نفسه مائة مرة في المرة القادمة بعد أن يعرف صعوبة خداعك.

٢ - عندما توجهين له سؤالاً .. لا تجعليه مجرد سؤال واحد تقبلين إجابته مباشرة، بل يُستحسن تقسيم السؤال إلى ثلاثة أو أربعة أسئلة، تحصلين من خلالها على عدة

إجابات، تَنْصَبُ كلها فى حقيقة واحدة، لكنها متماسكة يصعب تزييفها فيما بعد .. على سبيل المثال، إذا تأخر الرجل عن موعدك معه، فلا تسأليه مباشرة لماذا تَأَخَّرَ بل قدمى عدة أسئلة حول مواعيد عمله، وحول كونه شخصاً يحترم المواعيد أم لا، وحول أطول فترة تضطره الظروف لقضائها فى عمله، ثم اجعلى السؤال الأخير "تأخرت ليه؟".

٣ - الحرص على مقابلة بعض أفراد أسرته وبعض معارفه فى وقت مبكر من العلاقة، وطرح بعض المعلومات البسيطة التى أخبرك بها عن نفسه خلال هذه المقابلات .. واختارى المعلومات التى لا تجرحه إذا ما اتضح أنه قد كذب بخصوصها، واجعلى علاقتك بأقاربه سهلة وقوية، وتبادلى أرقام التليفونات معهم.

٤ - لا بد من زيارة خاطفة سريعة غير سابقة التجهيز إلى عمله .. وعن طريق مكالمة على "الموبايل": تقولين له: "أنا جنب شُغلك بالصدفة وهاعدى عليك أشرب قهوة وأمشى على طول" ...  
وتابعى رَدَّ فعله، سواء تمت المقابلة أو تهرَّب منها ... وفى عمله تأملى فى هدوء مدى علاقته بزملائه ومرءوسيه.

٥ - لا بد من أن تذكره - كل فترة - بالتصريحات والوعود التى أطلقتها، وأخبره كم تحبينها، وأنتِ منذ سَمِعْتِهَا لا تقدرين على نسيانها، وأنها من أهم الكلمات التى استمعت إليها طوال حياتك!

٦ - لا بد أن تذكرى له مراراً وبشكل عابر- (فى وسط الكلام) ما يعنى أن الكذب هو عقدة حياتك، وأكثر ما تكرهينه فى الحياة، وهو الذى فَرَّقَ بَيْنَكَ وبين أعزَّ صديقاتك أو أقاربك.

.....  
أما بالنسبة لما لا يجب أن تفعله:

١ - الإيمان المطلق بأنه لا يوجد شخص يحتاج إلى الكذب، أو أن شريكك ليست لديه مبررات أو حاجة لأن يكذب عليك.

- ٢ - الاستماع والإنصات المستمر بشكل مفرط فى الأدب واللياقة دون استفسار أو استيضاح، أو طرح وجهة نظر مُغايرة لما تسمعه.
- ٣ - عدم الاهتمام بمعرفة أرقام تليفوناته، والاعتماد على أنه هو الذى سيتصل بك.
- ٤ - ترك مهمة تحديد "ميكانزم" العلاقة له بمفرده .. لابد أن يتم تحديد ذلك بمناقشة خفيفة بينكما ... وناقشيه حتى لو كان ما يطرحه يلقى قبولك الكامل.
- ٥ - التماس الأعذار له عندما تكتشفين أنه قد كذب عليكِ عدة مرات منذ بداية العلاقة .... يجب أن تضعى حدوداً قوية لتقبل كذبه، والتلويح بورقة إنهاء العلاقة إذا لم يلتزم فى تعامله معك .. وتنحية العلاقة من دخولها فى أبعاد جديدة، حتى يتم التأكد تماماً من إقلاعه عن الكذب<sup>(١)</sup>.



#### نصيحة أشهر ممثلة عالمية للفتيات قبل انتحارها<sup>(٢)</sup>:

فى أثناء إجراء التحقيقات حول ملابسات انتحار الممثلة "مارلين مونرو"، اكتشف المحقق الذى يدرس قضيتها رسالة محفوظة فى صندوق الأمانات الخاص بها فى نيويورك ...

ألقت هذه الرسالة بعض الأضواء على انتحارها، وفى الوقت ذاته تضمنت نصيحة موجهة إلى فتاة تطلب مشورتها لتسلك الطريق إلى التمثيل ..

وجدير بالإشارة أن الرسالة وُجِدَ على غلافها كلمة تطلب عدم فتح هذه الرسالة قبل وفاتها .. وعندما فتحها المحقق وجدها مكتوبة بخطها.

قالت " مارلين مونرو" فى رسالتها إلى الفتاة، وإلى كل من ترغب بالعمل فى السينما:

"احذرى المجد .. احذرى كل مَنْ يخدعك بالأضواء ... إنى أتعبس امرأة على هذه الأرض .... لم أستطع أن أكون أمّاً ... إنى امرأة أُفضّل البيت والحياة العائلية الشريفة

(١) من دراسة بعنوان كذب الرجال، للباحث عمر طاهر - مجلة نصف الدنيا، عدد ٢٦ / ٥ / ٢٠٠٢ (بتصرف).

(٢) حضارة الإسلام - العدد الثالث - المجلد الثالث ص ٣٣١.

على كل شيء ... إن سعادة المرأة الحقيقية فى الحياة العائلية الشريفة الطاهرة ، بل إن هذه الحياة العائلية هى رمز سعادة المرأة بل الإنسانية ..".

ثم تختتم رسالتها قائلة:

"لقد ظمنى كل الناس .. وإن العمل فى السينما يجعل من المرأة سلعة رخيصة تافهة ، مهما نالت من المجد والشهرة الزائفة ..

إنى أنصح الفتيات بعدم التفكير فى العمل فى السينما ، أو فى التمثيل عموماً ... إن نهايتهن - إذا كنَّ عاقلات - ستكون كنهائيتى"<sup>(١)</sup>.



### نصيحة من رجال الأمن لكل فتاة:

عندما سُئل أحد قيادات الأمن بوزارة الداخلية<sup>(٢)</sup> : بماذا تنصح أى فتاة حتى لا تتعرض لكارثة اغتصاب؟

ردَّ بقوله :

أقول لها : "كونى محتشمة ولا تتبرجى فى ماكياجك ، لأن الشاب حين يرى الفتاة ترتدى ملابس خليعة ووجهها مغطى بالمكياج الصارخ ، معتقدة فى ذلك أنها تقلد الموجات الغربية الوافدة إلى مجتمعنا ، وآخر صيحات الموضة ، فإن الشاب قد يفسرها تفسيراً خاطئاً ، وقد يكون ذلك مدعاة لحالات الاغتصاب ، حيث إننا لم نَرُ فتاة واحدة محجة تعرضت لحالة اغتصاب واحدة..."

إذاً مظهر الفتاة هو بلا شك صمام أمن لها من حالات الاغتصاب ، أما الخروج عن المألوف بارتداء الملابس العارية ، أو الضيقة المُجسِّمة لتفاصيل الجسد ، واستخدام

---

(١) عندما سمع أحد مشاهير السينما "هيك أوبريان" عن موتها صُدم لهذا الخبر ، وعَلَّق على ذلك بقوله : "لقد كنتُ على علم بأنها ستوت قبل أن تموت ... كنت أنتظر لها مثل هذه النهاية التعيسة". ثم أضاف قائلاً : "إنَّ فانات هوليود - كمارلين مونرو - أكثر نساء العالم تعاسة ، إنهن ذُمى بيد تجار هوليود ... ما على الفنانة لكى تصل إلى الشهرة إلا أن تبيع نفسها وإرادتها وكرامتها ، ثم لا تلبث أن تأتيها الضربة القاسية بعد أن ينتهى دورها وتستنفد مواهبها".

(٢) اللواء سامى عبد الجواد ، مساعد أول وزير الداخلية لقطاع السجون ، فى حديث مع الزميل محمود فوزى لصحيفة الميدان ، عدد ١٧ / ٨ / ٩٩ (بصرف).

المساحيق الكثيفة، وما شابه ذلك من زينة صارخة، تشجع الشباب على الطمع فيها، وهنا تكون الكارثة.

كما أنصح الأسرة بالأب لا تترك الفتاة دون رقابة وتوجيه على ما ترتديه من ملابس، ولا تركها تخرج وحيدة بلا رقيب، وبلا حماية لها. فلا بد أن يكون معها أخوها، أو أى رفيق .. ما المانع فى ذلك؟... ليس هذا عيب، بل هو حماية اجتماعية لها، وهذه نقطة غاية فى الأهمية، لكفالة حماية الفتاة من الاغتصاب .



### نصيحة عالم دين إلى عروس:

بعثت فتاة على مشارف الزواج - برسالة تطلب النصيحة، قالت فيها: "بمشيئة الله تعالى سيتم زفافى فى الأسبوع القادم، وحتى أكون على بينة من أمرى، ويوفقنى الله لحياة زوجية سعيدة ... أملُ توجيه نصائحكم لى كعروس جديدة، وشكراً".

ويجب عن الرسالة أحد علماء الأزهر بقوله (٥):

وفقك الله تعالى، وأسعدك فى حياتك الزوجية، وحقّق آمالك فيما تُصيّب إليه وثقى أنه بالحب والمودة وحسن العشرة ستصفو حياتك .. وفى ظل إيمانك وتديّنك، ورضائك، وطاعتك لزوجك - فى غير معصية- ستكون حياتك رغبة، وأيامك حلوة.

وإليك بعض النصائح، واجعليها دستوراً لك فى حياتك:

- عليك فى أول ليلة من الزفاف الصلاة مع زوجك ركعتين، ثم تحمدان ربكما وتصليان على نبيه صلى الله عليه وسلم ... وليدعُ زوجك بهذا الدعاء، وثؤمني على دعائه:

"اللهم أرزقني إلفهاً وودّها. ورضاها لى وأرضيني بها، واجمع بيننا بأحسن اجتماع، وأيسر ائتلاف، فإنك تُحب الحلال وتكره الحرام"

(\*) هو فضيلة الشيخ موسى صالح شرف - مجلة زهرة الخليج فى أحد أعدادها الدورية.

ثم قولى له: إني امرأة لا أعلم لى بأخلاقك، فبين لى ما تُحب فآتیه. وما تكره فابتعد عنه.

- أطيعى زوجك جهداً استطاعتك واجتنبى السخرية منه.

- إياك والمبالغة فى الغيرة.

- احفظى لنفسك أسبابَ خلافك مع زوجك ، ولا تُطّيعى أحداً على أسرارك.

- اعذرى زوجك إنْ أخطأ، وإنْ اعتذر لك عن خطأ فأقبلى عذره فوراً، ولا تُحاسبيه على الهفوات والأخطاء البسيطة.

- لا ترفعى صوتك عليه استخفافاً به وتطاولاً عليه.

- لا تُكلفيه ما لا يطيق من الثياب والحلى.

- لا تفخرى على زوجك بشيء أنعم الله به عليك من مالٍ أو جمالٍ أو حسَبٍ.

- احفظى نفسك، واحرصى على عِفَّتِك وكرامتك فى حالِ غيابِ زوجك.

- كونى راضيةً وقانعةً بما أعطاك الله.

- احرصى على كل شيء يُحبب زوجك إليك.

- التزمى بشرع الله تعالى فى لباسك وكلامك وسلوكك.

- حافظى على مالِ زوجك، ولا تعطى أحداً منه إلا بإذنه أو علمك برضاه.

- وفِّرى له السكن النفسى، والاطمئنان فى بيته.

- قدِّمى حقَّ زوجك على حقك وحق أهلک، وأعينيه على صِلَة رحمة.

- كونى وُفِيَّةً لزوجك، وإنْ أصابه ضرر فكونى إلى جانبه، وشاطرته أحزانه، وقوى من إرادته وعزيمته.

- أعينى زَوْجَكِ على أداء فرائض ربه، وواجبات عمله، ولا تتدخلى فى أمورِ عمله إلا إذا أخذَ رأيك.

- لا تخرجى من بيتك إلا بإذن زوجك، وإن سَمَحَ لك بالخروج فكونى متحجة غير متعطرة.

- لا تفضى سرّاً لزوجك، ولا تكشفى له عيباً.
- اعتنى بنظافة بدنك وثيابك وبيتك وتزوّنى لزوجك حين يقدّم إليك من عملٍ أو سَقَرٍ.
- لا تُعْطِي المصائب فى بيتك، ولا تستسلمى للحُزْنِ والأسى بعد وقوع النازلة.
- تحاشى أن تستطلعى أسرار ماضى زوجك التى تكرهينها منه، فالماضى ذَهَبَ ولن يعود.
- وأخيراً فاعلمى أنك تزوجتِ بشراً لا مَلَكاً ... ولكل بشرٍ عيوبه ونقائصه، فالكمال لله وحده.



## رسالة إلى ابنتي (\*) :

يا ابنتي ... اسمعى منى كلمة صريحة: إن المنكرات لتزداد، والفساد ينتشر، والفسفور والحسور والتكثف تتسع دائرته.

وإننا لم نهتد إلى اليوم إلى باب الإصلاح، ولم نعرف طريقه، ولكن باب الإصلاح أمامك أنت يا ابنتي، ومفتاحه بيدك، فإذا آمنت بوجوده وعملت على دخوله صلحت الحال.

صحيح أن الرجل هو الذى يخطو الخطوة الأولى فى طريق الإثم، ولكن لولا رضاك ما أقدم، ولولا لينك ما طمع فيك .. أنت فتحت له الباب وهو الذى دخل، قلت للصوص : تفضل .. فلما سرقك للصوص، صرخت : أغيثونى يا ناس، سرقت!

إن البنت مهما بلغت من المنزلة والغنى والشهرة والجاه، لا تجد أملها الأكبر وسعادتها إلا فى الزواج .. فى أن تكون زوجة صالحة، وأماً موقرة، وربّة بيت، سواء فى ذلك الملكات والأميرات، وممثلات هوليوود ذوات الشهرة والفتنة والجمال والبريق الذى يخدع كثيرات من النساء.

نعم ... الزواج أقصى أمانى المرأة، ولو صارت ملكة ذات سلطان ونفوذ .. والفاسقة المستهترّة لا يتزوجها أحد، حتى الذى يغوى البنت الشريفة بوعد الزواج إنْ هى تموت وسقطت تركها وذهب .. وإذا أراد الزواج تزوج غيرها من الشريفات، لأنه لا يرضى أن تكون ربة بيته وأم ولده امرأة غير شريفة.

والرجل وإن كان فاسقاً داعراً، إذا لم يجد فى سوق اللذات بنتاً ترضى أن تريق كرامتها على قدميه، وأن تكون لعبة بين يديه ... إذا لم يجد البنت الفاسقة أو البنت المغفلة التى تشاركه الزواج طلب من تكون زوجته على سنّة الإسلام، فكساد سوق الزواج منكن يابنات، لو لم يكن منكن الفاسقات ما كسدت سوق الزواج ولا راجت سوق الفجور ... فلماذا لا تعملن على محاربة هذا البلاء؟ .. إنكن أعرفن بلسان المرأة وطرق أفهامها، ولأنه لا يذهب ضحية هذا الفساد إلا أنتن، البنات العفيفات الشريفات.

(\*) من رسالة كتبها الشيخ على طنطاوى لابنته - مجلة الاعتصام - عدد نوفمبر (بتصرف).

لماذا لا يُحاولُن أن تُعدُن أخواتكن الضَّالَّات إلى الطريق السليم، خَوْفُوهُنَّ اللهَ، فإن كن لا يَخْفَنَهُ، فَحَدِّزُوهُنَّ المرضَ، فإن كن لا يَحذِرُنَّهُ، فخاطِبهن بِلِسَانِ الواقعِ، قُلْنَ لَهُنَّ: إنكن صبايا جميلات، فلذلك يقبل الشباب عليكن، ويحومون حولكن، ولكن هل يدوم عليكن الصبا والجمال؟! ... ومتى دام فى الدنيا شىء حتى يدوم على الصبية صباها، وعلى الجميلة جمالها؟!

هذه نصيحتى إليك يا ابنتى .. وهذا هو الحق، فلا تَسْمَعِى غيره، واعلمى أن بيدك أنت مفتاح باب الإصلاح، فإذا شئت أصلحت نفسك وأصلحت بصلاحيك الأمة كلها.



### من حديث أمِّ إلى ابنتها:

لقد استمعتُ إلى حديثِ أمِّ تخاطب ابنتها عن مشاغبات الشبان ونظراتهم الفاسدة .. وهى تقول ناصحة مُعَدَّرَةٌ:

إن من الشباب من يريد أن يسرق الزهرة ويقطفها خلسة، والذي يفعل ذلك سيبدوس الزهرة بعد ذلك.

ومثل هذا يافتاتى جدير باحتقارك؛ لأنه يريد امتهان كرامتك، ومن علامات أمثال هذا الشاب، مَنْ يُكثرُ مِنَ الحديثِ الناعم، ويُغرى الفتيات بالرغبة فى الخروج معهنَّ سرًّا، والاتجاه إلى المنتزهات والمسارح فى غيبة عن الرقباء من الأهل، لينال غرضًا غير كريم.

إن هذا الشاب - مثله كمثل اللص - ونحن لا نفتح للصوص الأبواب، وإنما نستدعى لهم البوليس - لذلك يلزم يافتاتى أن تُطَّبعينى على كل مَنْ يقف فى طريقك بمثل هذا الأسلوب.

وأعلمى - يافتاتى - أنك كلما صيرتِ أكثر اعتزازًا بنفسك اشتدَّت الرغبة فى خطبِ ودِّك، فالفتاة الحريصة على كرامتها يتزاحم عليها الأخيار، بخلاف الفتاة المبتذلة السهلة، فإنهم يرونها كالعجينة، يمكن العبث واللهو بها ثم تركها.

إن اللص يخشى الشخص المحترم الجاد الساهر على مصالحه، وكذلك الفاجر، سيفرُّ من طريق كل فتاة ذات شخصية جادة عاقلة، فإن الذباب لا يتراكم إلا على الحلوى المكشوفة بلا غطاء أو بلا ستر وصيانة.

ويجب أن تدركي يافتاتي .. أنه ليس كل حديث عن الزواج حديثاً جاداً، فبعض الشبان يجعلون من هذا الحديث شباكاً يصطادون فريستهم من خلاله .. إنما الراغبُ حقاً في الزواج يبدأ خطوات مسيرته بصورة طبيعية، بأن يلج البيوتَ من أبوابها عن طريق الأهل والمعارف لينقلوا هذه الرغبة إلى أهل الفتاة، فإذا وافقت بعد الدراسة والبحث الدؤوب بدت الأمور طبيعية، لأن المسألة مسألة حياة تمتد إلى آخر العمر.

ولذا فعليك يافتاتي أن تحذري من العلاقات العاطفية السريّة، التي قد تتطور إلى لقاءات في أماكن بعيدة عن الأنظار.

كذلك احذري من تبادل الصورِ في الخفاء، أو إرسال خطابات أو مكاتبات بغير روية وحنكة، تنزلق بعض عباراتها إلى حد الإسفاف، أو على الأقل تبعد عن الحياء والتحفُّظ .. فكل هذه الأمور ثبت أنها كثيراً ما تنقلب إلى أسلحة ضارة تُضار بها الفتاة، وتفتك بسمعتها وصورتها أمام الآخرين.



### عشر أفكار لتجنب مخاطر الحب !:

في فترة الخطوبة، أو في الفترة التي تسبق مرحلة الزواج عموماً، قد تتخذ المرأة قرارات تبدو رائعة للوهلة الأولى، ولكنها تحمل في طياتها سلبيات مخيفة قد تؤثر في علاقتها مع زوجها عندما يجتمعهما عش الزوجية.

ومن هذه القرارات - أو الأفكار - عشر أفكار قد تأخذك إليها نواياك الحسنة، نصحك بالتنبه إلى التعامل معها بدقة وحرص وعدم الاندفاع وراءها وشكلها العاطفي بل يمكنك التعامل معها بشيء من العقلانية، من تلك القرارات ما يلي:

١ - قد تقررين أن تبوحى لزوجك بكل شيء وألا تخفى عنه أى سر من الأسرار ... وهذا القرار فيه من السلبيات الشيء الكثير، لأن المصارحة بكل ما يختلج في

الفس من رغبات أو عيوب أو أحداث قد تؤثر على حياتك الزوجية بشكل مباشر أو غير مباشر، لذلك فمن الأفضل أن تحتفظى بأسرارك ولا تبوحى إلا بالأشياء الجميلة التى تُقرب زوجك منك.

٢ - وقد تقررین ألا تطرحى عليه أى سؤال، مثل: أين كُنت؟ .. مَنْ كان معك؟ ما رأيك فى هذا الأمر؟ ... ألا ترى أننى قد سمتُ قليلاً؟ ... إلخ .

صحيح أن الأسئلة الكثيرة تقتل الحب، لكن عدم طرح أى سؤال على الزوج يقتل الحب أكثر، لأن السؤال الطبيعى الذى لا يتجاوز حدَّهُ يدل على الاهتمام والحرص على متانة علاقتكما.

٣ - ومن الأفكار التى قد تخطر على بالك - مثل بنات اليوم - أنك ستكونين هادئة ومفهمة جداً ... وهذا يعنى ضمناً - حتى إن كنت لا تقصدينه - أن تتركى زوجك يتصرف على هواه، حتى فى الأمور التى قد تكون سبباً فى هدم كيان الأسرة، لذلك، فعليك فرض احترامك فى المواقف كلها دون عنجبية وعصبية، بتفهم عقلانى منطقى، الأمر الذى يقرب زوجك منك أكثر.

٤ - ومن الأفكار التى تخطر على ذهنك أيضاً أنك ستساعدين زوجك مادياً بطاقتك كلها، وهذا الموقف نبيلٌ وإنسانى حين تمدين يد المساعدة إلى زوجك، ولكن هذه المساعدة قد تتخذ شكلَ الواجب المفروض، وأى تراجع عنها بعد ذلك قد يولد بينكما مشكلات لا حصرَ لها.

٥ - قد تتخذين قراراً بأن تُتقنى فنَّ الطهى من أجل جذب اهتمام زوجك، لكن إتقان الطهى وحده لا ينجح فى الاحتفاظ بالزوج، خاصة إن كان كثير التنقلات والمغامرات .... ومن الأفضل ألا تُضعى نفسك فى اختبار أنتِ فى غنى عنه، فلا تجعلى إتقان الطهى الميزان الذى يزنك به زوجك.

وقد تنقلب النية الحسنة عليك، حيث سيجدك زوجك معظم يومك فى المطبخ، ناسية الاهتمام بمسائل أسرية أكثر أهمية.

٦ - قد تحاولين أن تجعلي من عائلتيكما عائلة واحدة ... وهذا قرار حكيم، ولكنه مثالي ... لأن محاولاتك في هذا الاتجاه ستكون نوعاً من المستحيل، فلكل عائلة خصائصها، بل قد يكون لكل فرد فيها خصائصه، فضلاً عن وجود فوارق في المستويات الاجتماعية والثقافية بين العائلتين.

٧ - من الوارد أن تقرري مَحَبَّةً من يحبه زوجك، ولكن هذا أمر غير موضوعي، فما الداعي أن تحبي شخصاً تجدينه ثقيل الظل لمجرد أن زوجك يحبه، لكن من غير اللائق أيضاً أن تتخذي موقفاً عدائياً من جميع أصحابه أيضاً.

إذاً من الأفضل ألا تلزمي نفسك بأمرٍ لا تقدرين عليه، وكذلك ألا تُعاملي الجميع بجفاء وعدوانية .

٨ - قد تقررين ألا تكوني لحوحة في طلباتك، وهذا قرار حكيم، ولكن لا مانع من أن تصرى قليلاً على طلباتك التي لا تُكَلِّفُه عناءً أو أموالاً طائلة، وكانت في حكم المقدور، فالتنازل تماماً عن متطلبات ضرورية يعد إنقاصاً أو تهميشاً لشخصتك، وبالتالي سيعتاد زوجك عدم إعارة رغباتك أدنى اهتمام.

٩ - قد تقررين أن تتغيري من أجله، وعلى الرغم من أن إصلاح العيوب أمر محمود، لكنَّ فقدان الذات شيء مختلف.

وعلى أيِّ حال، فإنك لن تقدرى على التغيير الكامل إلا بما يفقدك شخصيتك الجوهرية، التي قد تكون السبب الرئيسي الذي أحبك زوجك من أجله.

١٠ - قد تقررين أن تكوني ظيلاً له ... وهذا قرار قد تتخذه المرأة حين تشعر أن أسرتها قاب قوسين أو أدنى من الانهيار، فتجهد في محاولة يائسة لإنقاذها أو لإعادة الأيام الخوالي، ولكن للأسف هذا القرار لن يُغيِّرَ من الواقع شيئاً، لأنه يُبعدك عن الحوار معه، والتفاهم لحل المشكلات العالقة بمنطق العاقلين الناضجين<sup>(\*)</sup>



(\*) مجلة الصدى، الصادرة في دولة الإمارات العربية المتحدة - عدد يوليو ١٩٩٩ (بتصرف).

## كثيراً ما يفشل زواج الحب ... لماذا؟:

بعد قصة حب عنيفة انفصل عن زوجته ... قررا الطلاق، لأن الحياة بينهما أصبحت مستحيلة .. ما السبب؟

هل الحب وحده لا يكفي لإقامة علاقة زوجية ناجحة ومستقرة؟ ..

هل كلمات الغزل والرومانسية عاجزة عن حل المشاكل داخل الأسرة؟

تلك هي حالة عديد من العلاقات الزوجية التي بدأت بالحب والبهام وانتهت بالفشل الذريع، بالطلاق السريع، أو النزاع القضائي في محاكم الأحوال الشخصية.

في دراسة حديثة<sup>(\*)</sup> أجراها الدكتور إسماعيل عبد الباري، أستاذ علم الاجتماع بأداب الزقازيق على عينة مكونة من ١٥٠٠ زوج وزوجة، وجد أن ثلاثة أرباع حالات الزواج التي تمت بعد قصة حب عنيفة ورومانسية قد فشلت وانتهت بالطلاق ... أما الزواج الذي يحدث عن طريق الخاطبة أو الأقارب والأصدقاء والجيران فإنه يحقق نتائج أفضل حيث تتعدى نسبة نجاحه ٩٥٪.

وأكدت الدراسة أن الحب وحده لا يكفي لنجاح الزواج، في حين كان النجاح أمراً طبيعياً في حالات الزواج التقليدي، الذي يتم من خلال الأهل والأقارب والأصدقاء للتوفيق بين "رأسين في الحلال".

وأشارت الدراسة إلى أن نسبة زواج الحب عموماً لا تزال محدودة في المجتمع المصري، حيث لا تتجاوز النسبة ١٥٪ من جملة حالات الزواج التي تتم سنوياً ... أما بالنسبة للأسباب التي من أجلها لا يكتب النجاح لزواج الحب في كثير من الحالات .. إنه غالباً ما يقوم على عواطف ملتبة وجياشة .. والعواطف لا تكفي وحدها لإقامة علاقة زوجية ناجحة، وأُسرة مستقرة.

يُضاف إلى ذلك أن زواج الحب يقصه التعقل والتريث والاعتزان، ويغلب عليه الاندفاع واللهفة، والكذب - بمعنى تجميل الظاهر الذي يناقض الباطن - ومن ثمَّ الانجذاب للمظهر دون الجوهر، والمبالغة في تزيين الصورة أمام الطرف الآخر ورؤيته في صورة مثالية.

(\*) الدراسة تحت عنوان "أسس الفشل والنجاح في العلاقة الزوجية"، دراسة غير منشورة.

وفى حين يعتقد البعض أن المشاعر الجياشة كفيلة بإنجاح العلاقة الزوجية، إلا أن الأيام تثبت خطأ هذا الاعتقاد، خاصة عندما يأتى الزواج بمسئولياته وهمومه وأعبائه ومشاكله اليومية ... ومع أول عقبة ومشكلة يواجهها الزوجان - ولو على نوعية الطعام الذى يفضله كل منهما، أو تحمُّل أعباء تربية الأبناء وغيرها - يشعر كلاهما بالخطأ، وبأنه خُدع فى عواطفه وأحاسيسه، وبالتالي تتحول الصورة المثالية التى رسمها كل طرف للآخر إلى صورة أخرى باهتة، لا لون لها ولا رائحة .. ويتحول الحبيب من إنسان ترغب فى رؤيته كل يوم إلى شخص لا تود النظر إليه ولو لثوان معدودات، وقد تصل الأمور بينهما إلى حدِّ القطيعة.

#### وتضيف هذه الدراسة :

إنه إذا كان الزواج قد بدأ بالعبارات الانفعالية، والكلمات العاطفية الجياشة، فإن هذه الكلمات يجب أن تتحول إلى واقع عن طريق الاهتمام بالمنزل، والأولاد، والكفاح من أجل لقمة العيش فى الحاضر والمستقبل.. أما إذا ظل الحب مجردَ كلامٍ وعواطف ملتهبه فى الصدور، فإن الزواج سوف يفشل، إن عاجلاً أو آجلاً، لذلك يجب أن يضع الزوجان صورة متوازنة لعلاقتهما، تجمع ما بين الرومانسية والمسئولية.



#### وصفة لداء العشق:

مع الحب يُولد العذاب .. وهى حقيقة أكدها كل من أَحَبَّ، ولذا يضع "ابن الجوزى" نصيحة .. أو لِنَقُلْ: وَصَفَةٌ .. عمرها ألف سنة أو تزيد، يوضح فيها خلاصة تجربته لعلاج الحب، فيقول:

إذا أَرَدْتَ أن تَشْفَى من داء العشق فَاحْشَ الله تعالى، وتذكَّر الموت والقيامة والنار ... وشم البنفسج، وتغذ بالأغذية الرطبة، فإن بدن العاشق إذا نحف أسرعته فيه الحرارة إلهاباً وإحراقاً.

أَطْلُ نومك .. وادخل الحمام دون أن تطيل المكث فيه .. واسمع النوادر المضحكة ... سافر لتناهى عن المحبوب .. اشغل قلبك بالحياة لِيَسْلُو ... زُرِ المرضى .. اغش مجالس الذكر، وجالس الزُهَّاد والصالحين.

.....  
أجل إننا نُعرض هذه الوصفة على المحبين ليروا فيها رأيهم .. ونحن نعلم أن المحبين  
- كل المحبين - يرفضون هذه الوصفة.  
مسكين "ابن الحوزى" وصف الدواء لمرضى لا يطلبون الشفاء من الحب<sup>(\*)</sup>.



### اختبار عملي لخطيبك!:

نصح أحد خبراء علم النفس كل فتاة مخطوبة أن تختبر أخلاق خطيبها وطباعه  
بأسلوب مبتكر لا يخطيء، فقال:

"إذا أردت أن تعرفي إذا كان خطيبك ضيقَ الصدر، أو حليماً أو حادّ المزاج، أو  
هادئ الطباع، أو سريع الغضب، أو صبوراً يَحتمل أو عَصيباً، أو قوى الأعصاب  
.... إذا أردت أن تعرفي كل ذلك، فأخرجي معه إلى نزهة فى سيارته الخاصة ... وثقى  
أنك ستعودين من هذه الرحلة بأصدق حُكم على أخلاق خطيبك وطباعه.

- إذا استعمل "الكلاكس" بكثرة، وأخذ يرمُقُ سائقى السيارات الأخرى بنظرات  
فيها غيظ ويسبهم ويلعنهم بين آونةٍ وأخرى، فهو إنسان حادّ المزاج.

- إذا دق "الكلاكس" دقات قصاراً وسريعة، وقاد السيارة بشيء من الاستخفاف  
أو عدم التبصر، وأخذ يتلكأ فى سيره أو غَالَبَ النوم، فإن أعصابه ضعيفة.

- إذا أفسح الطريق للسيارات التى تتبعه مرة بعد أخرى، فهو إنسان مسالم،  
طيب القلب.

- إذا زاحم السيارات الأخرى وحاولَ أن يُضايقها أو يخالف قواعد المرور، فهو  
إنسان أنانى، يجب ذاته، ولا يهتم إلا بمصلحته.

- إذا سمح لسيارة صغيرة بأن تسبقه ليخرجها من مأزق، فهو إنسان واسع  
الأفق، سليم التفكير.

---

(\*) لقد شدتني هذه الفقرة التى حرصت على أن أضمها فى إحدى صفحات كتابي هذا، عليها تصادف نفساً  
عاشقة، من رجل أو امرأة، أو شاب أو فتاة، فيجد فيها ما يساعده على التغلب على ما يعانیه من أعراض  
الحب .. أوردتها كحقيقة وكطُرُقَة فى الوقت ذاته.

هذه هي نصائح قدمها أحد الخبراء النفسيين، وقد تم تجربتها من خلال بعض الأبحاث على عينات، وكانت نتيحتها صادقة كل الصدق.



### أهم الصفات في شريك الحياة:

أقبلت فتاة في مقبل عمرها على إحدى قريباتها المتزوجات، تسألها النصح والمشورة، قائلة لها:

- بماذا تنصحين الفتيات المقبلات على تجربة الزواج؟

فنظرت إليها طويلاً ثم أجابتها قائلة:

يابُنَيْتِي .. أهم صفة يجب أن تبحث عنها الفتاة في زوجها هي الأخلاق، والكرم، والشهامة، والابتعاد تماماً عن الرجل البخيل، والأناني، والعدواني، والعنيد.

ونصيحة أخرى مهمة لكل فتاة .. يجب أن تدرس أهل الزوج وبيئته، لأن "العرقَ دَسَّاس، يمد لسابع جد" كما يقولون .. فلو أن أهله معتادون المعاملة الجافة أو يتسمون بالأنانية، فإنه سيكون مثلهم.

ولا يجب أن تقبل الفتاة شاباً من طبقة أدنى كثيراً منها، أو أبوه مجرم وتقول هو مختلف.

نعم ... إنَّ التكافؤ الاجتماعي ضروري جداً، فلو ارتبطت الفتاة بشخص له عادات تختلف عنها، فإن أبناءها سيرثون هذه العادات، ولو حاولت صقلها أو تربيتهم بأصول التربية فيقولون لها: "بابا يعمل كده".

وأقول لكل فتاة: لا تتزوجي لمجرد الزواج، ولا تتسرعى في فترة الخطوبة، واحرصى على أن تجدى في زوجك صفة مهمة، وهي "الإنسانية".

ثم عادت تسألها:

ماذا يجب على الفتاة أن "تستطلع" في العريس المتقدم إليها؟

## فأجابت تقول:

كما سبق أن قلتُ: إن هناك جوهريات لا تختلف عليها، مثل الأخلاق، والتكافؤ الاجتماعي .. ثم أضيفُ لك أيضاً أهمية التكافؤ العلمي والثقافي، ويُفَضَّلُ أن يكون الرجل أعلى درجةً في المستوى العلمي والوظيفي، لأن الرجل رجلٌ في النهاية، يجب أن يكون قَوَّامًا، مصداقاً لقوله تعالى: "الرَّجَالُ قَوَامُونَ عَلَى النِّسَاءِ" .. وهذا يجعلنا نتطرق إلى القدرة المادية على الإنفاق، دون الاحتياج لأموال الزوجة، وإن كانت هناك بعض المساعدات منها فلا بأس، إلا أنه لا يجب أن يكون مال الزوجة ضرورة أو بنداً في الإنفاق بصورة دائمة، حتى يُحفظ للرجل والمرأة دورهما دون تشويه .. ولا ننس أن الاحتفاظ بالأدوار الاجتماعية وتقنينها من أساسيات نجاح الحياة الزوجية في مسارها السليم.

ثم أحب أن ألفت نظرك إلى أن مشكلة كثير من فتياتنا الآن أنهن يُرِدْنَ رجلاً مثاليًا .. وهذا الرجل قد يكون موجوداً، ولكنه من الممكن جداً ألا يرضى بها.

المفروض أن تعرف كل فتاة نفسها أولاً .. فتعرف حقيقتها، وتعرف إمكاناتها، ثم تختار، فمثلاً وأنتِ تنظرين إلى "الفتريئة" وتختارين منها فستاناً جميلاً، لا بد أن يكون الفستان على مقاسك.

إذا .. فلنحدد معالم شخصيتنا، وظروفها، وإمكاناتها، ثم نبدأ باستبعاد من لا يُناسِبنا، حتى ينحصر اختيارنا في دائرة ضيقة، وعندما يتساوى كل مَنْ في الدائرة فَلنُسْتَفْتِ قلبنا:

ولا نبعد كثيراً، فديننا قد اختار لنا الزوج الصالح، في قوله صلى الله عليه وسلم: "إذا أتاكم من تَرْضُونُ دينه وأمانته فَرَوْجُوهُ. إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير".

فالزوج المتدين يعرف للمرأة حقها، ويُحسن إليها ما استطاع في حدود تعاليم وآداب الإسلام، فإذا أَحَبَّها أكرمها، وإذا أَبْغَضَها لم يظلمها.

ولا يصح تفضيل المال على ما سواه عند اختيار الزوج، فالمال يأتي في طلب الرزق من الله، والله عز وجل يُطمئن الزوجين على سعة الرزق إذا طلب كل منهما التدين كشرط أساسي في صاحبه .. مصداقاً لقوله تعالى:

﴿ وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٣٢﴾ <sup>(١)</sup>

□ □ □

**ما أفضل التوجيهات التي يمكن تقديمها لفتاة أثناء الخطبة؟:**

أهم النصائح التي يمكن تقديمها في هذا الصدد، هي:

- أن تكون مدة هذه الخطبة قصيرة جداً، ويعقبها عقد الزواج.

- لا يكون فيها لقاء مع الخطيب إلا بحضور بعض محارمها ... وما أكذب مَنْ يُحبُّ إطالة فترة الخطبة للتعرف بين الخطيبين ودراسة بعضهما، حيث إن التكلف والتصنع يكون على أشده في هذه الفترة، ولا يمكن أن يُظهر أحدهما حقيقته للطرف الآخر.

- أن يتم الاختيار بسؤال أحد الطرفين عن الآخر من خلال معارفه وجيرانه.

- عدم التساهل أو السماح في المداعبات أو التقييل، فهذا من شأنه أن يؤدي إلى إشعال الشهوة ومالا تحمد عقباه.

- يجب ألا تضع الفتاة نفسها في مواقف مشينة تضطر بعدها أن تستعطف لِدَرْءِ الخطيئة بالتعجيل بالزواج .. فمثل هذا الشاب الذي يسمح لنفسه أن يرتكب هذا الفعل أثناء الخطوبة، إنما هو شخص عابث ماجن والاستسلام له ومجاراته مغامرة غير مأمونة العواقب.

- إن فترة الخطوبة يجب أن تكون ناصعة البياض .. والحدود بين الخطيبين فيها يجب أن تكون واضحة ومفهومة تماماً، وبذلك يلتقى الطرفان على هدف واحد مقدس، هو الزواج.

□ □ □

(١) سورة النور : ٣٢.

## أمام تجارب الانفصال الأليمة:

من أقسى التجارب التي قد تواجه الشابات الصغيرات فسخ الخطبة، أو الانفصال والطلاق من الزوج فى بداية الحياة الزوجية.

وفى هذا الصدد تقول الدكتورة ميريام بيدلمان"، خبيرة علم النفس، ورئيسة مركز العلاقات الإنسانية فى مدينة "كليفلاند" الأمريكية:

إنه مما يزيد من حِدَّة الألم خلال تجارب الانفصال الأليمة أنها غالباً ما تحدث فى مرحلة مبكرة من العمر، تتميز بقلَّة الخبرة والاندفاع العاطفى.. ولذا ننصح بضرورة أن تدرك الشابة فى هذه الحالة بأنها أقدر إنسان على مساعدة نفسها فى عبور هذا المأزق .. وأن تلتزم وتمسك باتزانها العاطفى، وعدم المبالغة فى تصور محتتها بأنها كارثة لا حلَّ لها، لضمان خروجها من تجربتها بأقل قدر من الحسائر النفسية بمعاونة بعض المقربين إليها من الأهل والصدقات، وبتبصيرها بأن محتتها ليست نهاية الحياة وآمالها العريضة، والتي عادة ما تتلاشى مع مرور الوقت.

- أى إن مواجهة حالات الانفصال الأليمة تدور على محور آخر اجتماعى يؤدى فيه المحيطون بالشابة دوراً مهماً فى التخفيف عنها، خاصة الشابة الضعيفة التى انهارت علاقتها مع شريك المستقبل، من خلال بث الثقة بالنفس فى داخلها، وإشاعة جو من البهجة حولها، والعمل على اندماجها مرة أخرى فى الحياة الاجتماعية للأسرة.

مع مراعاة عدم الإسراف فى التعاطف، حتى لا يؤدى إلى نتائج عكسية. وتضيف الدكتورة "ميريام بيدلمان" إن حرص بعض الأسر على احترام خصوصيات بناتهن، إلى حد عدم مناقشة كافة تفاصيل الموقف معهن، بزعم احترام حياتهن الخاصة، أو مساعدتهن على نسيان الأمر وتجاوز آثاره، عادة ما يؤدى إلى تدهور الموقف، إذ تترك الابنة تصارع أفكارها وأوهامها وحيدة، وقد حرمت من حكمة المجربين، ونصيحة الصادقين.

ثم توضح أن هذه ليست دعوة لإهدار حُرمة خصوصية حياة البنات .. بل تؤكد أهمية المحور الشخصى لمواجهة الأزمات النفسية، التى تنشأ عن تجارب الانفصال الأليمة، ولذا فإنها تُقدِّم بعض النصائح لمجابهة مثل تلك الأمور:

- كوني واقعية وساعدي نفسك بموضوعية ، لتتعرفى أسباب فشل العلاقة وانهارها .... وإذا كنتِ مسئولة عن هذه الأسباب ضعى خطة تستهدف إزالة هذه الأسباب أو التقليل من حدتها... أمّا إذا كنتِ غير مسئولة عن الأسباب ، فحاولى الاستفادة من أخطاء الآخرين.

- احذرى فقدان الثقة بالنفس حتى لا ينهار هدؤك النفسى ، مما يؤثر ذلك سلبيًا على علاقاتك بكافة المحيطين بك.

- احذرى علاج الارتباط الفاشل بارتباط متعجل حتى لا يتكرر الفشل .. واعلمى أن مشاعر الحزن والغضب ، والرغبة فى رد الاعتبار ، قد تؤثر على تقديراتنا للأمور المستقبلية .. ولذا يحسن عدم اتخاذ قرارات مصيرية فى ظل مثل هذه المشاعر.

- تجنبى إغراق نفسك فى هوة الذكريات - قدر إمكانك - لأن ذلك من شأنه استهلاك أعصابك وتعطيل تجديد معنوياتك وعواطفك.

- تذكرى أن كثيرات قد مررن بتجارب ارتباط باءت بالفشل قبل أن يلتقين مع الشريك المناسب ... وأن كثيرات لم يرتبطن أصلاً واستطعن مع ذلك تحقيق الذات والتمتع بالسعادة.

- ابتعدى عن أسلوب إلقاء مسئولية الفشل على المحيطين بك حتى لا تفقدى محبة أشخاص قد تكونين فى أشد الحاجة إلى وقوفهم بجانبك .... وتذكرى أن تعدد الأطراف فى حل أى أزمة يزيد من تعقيدها.

- رددى على مسامعك أن التجربة التى تمرين بها وإن كانت قاسية إلا أنها ستجعلك أكثر نضجًا ، وأعمق فكرًا ، وأكثر خبرة فى التعامل مع شريك المستقبل.

- وأخيرًا .. احذرى الربط بين الضيق النفسى وإهمال مظهرك ... وتذكرى أن الحياة كفيلة بعلاج جروح الحياة مهما كانت حادة وغازية ، وحاولى أن تتطلى إلى رحمة الله التى سيسبغها عليك ، مصداقاً لقوله تعالى : ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾<sup>(١)</sup> .

□ □ □

(١) سورة الشرح : ٦ .

## كيفية التغلب على شدة الضغوط التي تواجهك:

عندما تحسّن بشدة الضغوط عليك، أو تشعرين بالإثارة، أو الخوف، أو العصبية، فإنه يحدث تدفق مفاجيء لهرمون "الإدرينالين" فى الجسم ... وذلك التدفق المفاجيء من أهم أسباب الضغوط. ورغم أنه يُساعدك فى أن تتواءمى مع أى شىء يعترض طريقك، فإنه يجعلك يَقْظَةً ومتنبهة أكثر من اللازم.

وإذا كان مستوى "الإدرينالين" معتدلاً، فهو يساعد فعلاً على الارتفاع بمستوى الأداء ومواجهة المواقف الصعبة ... أما إذا زاد المستوى فقد يُسبب مشكلات خطيرة بالنسبة لصحتك وعلاقاتك الشخصية وعملك.

وعموماً إذا وَجَدْتِ أنكِ تحملين الكثير من الضغوط، فلا تتركى نفسك فريسة لليأس.

هناك بعض الأسلحة التى يمكنك استخدامها، وهى كما يلى:

- أسرع طريقة للتغلب على الضغوط هى مجرد تمارين بسيطة فى التنفس، وهى تُبعد شبح التوتر، وتجعل الراحة فى متناول يديك.

- جربى هذه الطريقة: خذى شهيقاً عميقاً من الأنف، وعدّى إلى خمسة... وبعد ذلك زفيراً من الفم، مع العد إلى عشرة ... ركّزى كل انتباهك على الصوت، ثم استرخى، وكررى هذا التمرين عشر مرات.

- التدليك أو "المساج" من الأساليب الرائعة لتخفيف الضغوط وتوترات الجسم ... ويمكن أن يقوم بهذا زوجك أو إحدى صديقاتك الحميمات، وللحصول على أفضل النتائج يمكن استخدام دهانات للجسم بعد التدليك، مثل زيوت "اللافندر" ... ويمكن حرق الزيوت للحصول على النتائج نفسها من خلال الأبخرة، والحمام الدافىء لا مثيل له.

- الاسترخاء بالاستلقاء على الفراش فى غرفة خافتة الضوء من الأساليب الفعالة فى هذا الصدد.

- رياضة المشى - بالنسبة لبعض الناس - يمكن استخدامها كعلاج للضغوط .. ومن المهم أن تركّزى على أن تجعلى كل المشاكل تغادر ذهنك وتفكيرك.

- خذى إجازة لمدة أسبوع .. اذهبي إلى الريف أو أى منطقة ساحلية، واختفى هناك، واحرصى على أن تكونى بمفردك، أو مع صديقة واحدة، أو إحدى قريباتك، لأن المجموعات يمكن أن تجعل مستوى الضغوط شديداً.

- يلاحظ أن تمارين الرشاقة تساعد أيضاً على التغلب على الضغوط، حيث تريح العضلات، وتسمح لك بطرد التوتر، مثل الجرى، وركوب الدراجات، أو الإسكواش، وهى من أنواع الرياضة التى يوصى بها لعلاج الضغوط.

هذا، ورغم أن حوالي ٢٣٪ من النساء يَطْلُبُ منهن الأطباء استخدام الحبوب المهدئة، لكنها ليست حلاً طويل المدى، فهى تخنق المشاعر، ويمكن أن تتطور إلى إدمان .. كما أن الأقراص المنومة أيضاً ليست من الحلول العملية، ولكن النوم الطبيعى مع كوب لبن دافئ قبل النوم أفضل كثيراً.

□ □ □

## حيلة مشروعة لإضفاء الصيغة الرسمية

.. على وثائق الزواج العرفي:

بعث فتاة في مقبل عمرها برسالة تقول فيها:

في لحظة نزق وعمى بصيرةٍ قبلتُ ما عَرَضَهُ زميلٌ لى فى الجامعة أن أتزوجه عرفياً بورقة صحيحة حررت على يد طالب ليسانس الحقوق، التقط صيغتها من مكتب أبيه المحامى الكبير، الذى عُرِفَ عنه صياغة عقود زواج عرفى محكمة على هذا النحو ..... وكان هذا الطالب قد تقدم إلى أهلى يطلب يدى وهو مُعَدَّمٌ تماماً، ويتطلع إلى أن يتكفلوا بالإنفاق علينا، بالنظر إلى ثرائنا الفاحش، وإلى أننى وحيدة ومُدللة، ومتعلقة به إلى أقصى حد ... فلما رفضه أهلى صار يُلِحُّ علىّ بتوسلاته وغرامه الملتهب، فضلاً عن سيطرة شخصيته القوية، حتى أدار دماغى، وأقدمتُ فى لحظة طيش هائلة على قبول الزواج منه عرفياً بهذا الشكل.

وبعد شهر العسل النهارى الذى اختلسناه اختلاساً، بدأ يطالبنى بنقود تكفى للإنفاق على نزواتنا والأماكن التى نمارس فيها حياتنا الزوجية، والملابس الأنيقة التى يتباهى بها أمام الزملاء.

ولما عجزتُ قدرتى على جلب النقود من أهلى، ابتداءً يجبرنى على أن أخلع مصاغى ومجوهراتى قطعةً قطعةً، ثم حاول أن يحرزنى على أن أسرق من مصاغ ومجوهرات أمى، فأفقتُ لفسى، ولجأت إلى عميد الكلية، الذى استدعاه وعَفَّهْهُ وهدده، وطلب منه أن يُطلقنى، فاستكان الجبان وألقى علىّ يمين الطلاق البائن، وأخرج ورقة عقد الزواج العرفى ومزقها وهو يتظاهر بالانخراط فى بكاء عصبى ... وخرجتُ من مكتب عميد الكلية وأنا معتقدة أننى حرة طليقة.

ومرت خمس سنوات على هذه الواقعة، وتخرج كل منا وراح فى حال سيئه .. ومنذ شهرين تقدم رجل فى الأربعين من عمره يخطنى، فقبلتُ بعد أن أصبح كل

الشباب فى عيني مثل العفاريث، وتطلعتُ إلى أن يعوضنى ذلك الرجل المكتمل الرجولة عن أيام العذاب التى سامنى إياها ذلك الزميل الجبان عديم المروءة ... ولكننى فوجئتُ بذلك النذل يظهر فى حياتى فجأة، ويهددنى تليفونياً بأنه سيرسل إلى خطيبى وأهلى صوراً من ورقة عقد الزواج العرفى، وأكد لى أنه حينما مَزَّقَ ما تصوّرته ورقة عقد الزواج فى مكتب عميد الكلية لم يكن إلا صورة ضوئية جيدة التصوير ..... واضطرتُّ إلى الذهاب لمقابلته ... لا لمساومته، ولكن لأتأكد أن بحوزته الورقة الأصلية فعلاً.

وللأسف الشديد فإننى تأكدت أن الأصل فعلاً لم يُمَزَّقَ .. أى إن وثيقة الزواج العرفى الفعلية ما زالت قيداً على حرمتى فى الزواج.

نعم .. إن هذه الورقة الأصلية ما لم تُمَزَّقَ فإنها تستطيع أن تلقى بى إلى السجن بتهمة الزنى وتعدد الأزواج .. فقد أخبرنى النذل أننى من وجهة نظر القانون ما زلت زوجةً له، وأننى يستحيل أن أحصل على طلاقى منه أمام المحاكم، لأن القانون يمنع المحاكم أصلاً - فى حالة قضايا الطلاق أو النفقة - من النظر فى ورق الزواج العرفى ... إذا كيف أحصل على الطلاق ما دامت لىست معى قسيمة مأذون؟

هل أقتله؟ ... هل أنتحر؟ .... هل أفعل مشاجرة مع خطيبى كى لا أفضح نفسى لو تم الزواج؟

إن ذلك الولد الوغد يطلب منى مالاً، ويطلب أشياء أخرى يعف عن ذكرها قلمى .. ويستحيل أن أقبل هذا الابتزاز .. فماذا تفعل لو كنت مكانى؟

.....

كانت هذه الرسالة مرسلَةً إلى الأستاذ ضياء بيبرس، رحمه الله (\*) الذى أجاب عنها بحكمة وتعقل .. قال:

هناك آلاف من جرائم الابتزاز تقع كل يوم بسبب ورقة الزواج العرفى. ورغم أننا وغيرنا قد أكثرنا من التحذير من كارثة الانزلاق بتوقيع تلك الوثيقة الشائنة.

(\*) نشرتها مجلة أكتوبر فى عددها الصادر فى ١ / ٧ / ١٩٩٠.

إن البنت لا تعلم وهى توقع على ورقة الزواج العرفى أنها لا تساوى أكثر من  
الحبر الذى كُتبت به إلا فى حالتين اثنتين، هما:  
(أ) إثبات النسب.

(ب) سجن الزوجة إذا لم تمزق تلك الورقة فى حالة انتهاء علاقتها مع زوجها  
الوهمى، وذلك أن القانون الذى يرفض الاعتراف بهذه الورقة أمام المحاكم يعترف  
فقط بها فى حالة واحدة، هى أن تتزوج بعد ذلك بقسيمة المأذون، أو حتى زواجا  
عرفياً آخر، وحينئذ فإنها تواجه تهمة الزواج من رجلين فى وقت واحد... إن المستند  
الأساسى فى أى ملف لأى قضية أحوال شخصية هى مستند قسيمة المأذون... ومن  
ثم يرفض قاضى الأحوال الشخصية أن ينظر فى الملف أصلاً إلا فى حالة وجود هذه  
الورقة الرسمية..

ومن هنا فإن المتزوجة زواجاً عرفياً ليس لها أى حق فى النفقة، أو الحضانة، أو  
الطلاق.

ومن الملفت للانتباه أن هذا القانون الذى يحتقر ورقة الزواج العرفى كل هذا  
الاحتقار، يضرب لها تعظيم سلام فى حالة واحدة، هى أن تتزوج الزوجة دون  
إلغاء هذه الورقة بالتمزيق، أو بورقة الضد، وحينئذ يتذكر أن هذه الزوجة متزوجة  
شرعياً، وإن كان زواجاً غير رسمى، ومن هنا يعتبرها قد جمعت بين زوجين فى  
وقت واحد.

ثم يُوجّه الأستاذ ضياء الدين بيبرس حلاً لتلك الفتاة، عبارة عن حيلة ذكية  
رائعة، حيث يقول لها:

إذا كنتِ يا ابنتى - ترفضين الانصياع لابتزاز ذلك الولد الذى يستحق كسر رقبتك  
.. فإننى أقدمُ إليك هنا - ولكل الضحايا من أمثالك - حيلة مشروعة تحاولين من  
خلالها استدراج أمثال هؤلاء الأوغاد إلى إضفاء الصيغة الرسمية على وثائق الزواج  
العرفى، ومن ثمّ يمكن تقديم ما يدل على قيام الزواج رسمياً إلى القضاء، والبدء فى  
رحلة الطلاق.

ولابد من أن أعترف بأننى لم أستر محامياً فيما أنصح به ، وبأننى قد استتجت هذه الحيلة من تذوقى للقانون ، ومن ضيقى بمحاولات الالتفاف حوله ....

ومن هنا أقترح عليك هذه الخطة التالية :

١ - اذهبى إلى أقرب قسم للشرطة ، وأبلغى المأمور أن فلاناً يدعى أنه يحرز وثيقة يدعى أنها وثيقة زواج عرفى عليها توقيعك ، وقولى إنك لم توقعى وثيقة من هذا النوع ... وأنتك تطلبين سؤاله عمّا إذا كان فعلاً زوجك أم أنه ليس زوجك .

٢ - إذا أنكروا أمام محضر تحقيق الشرطة أنك زوجته وأنه لا يُحرز مثل هذه الوثيقة لغاية تاريخه ... فإن إنكاره هذا يدل على عدم قيام حالة الزوجية ، وبالتالي يمكنكِ ساعتها أن تطلبى منه تعهداً بعدم التعرض لكِ ، وعدم الادعاء عليكِ بمثل هذه الدعوة حالاً ومستقبلاً .

٣ - إذا اعترف فى محضر التحقيق بأنه زوجك ، فسوف يسأله المحقق ! متى .. وأين .. وكيف تم هذا الزواج ؟ ... وستكون هذه البيانات التى يدلى بها هذا الولد الوغد بمثابة وثيقة زواج رسمى أمام القانون .. ومن ثم سيطلب منه المحقق إما أن يعقد عليك فوراً أمام المأذون ، وإما أن يقر فى المحضر إقراراً كاملاً بقيام حالة الزوجية .

٤ - فى الحالتين تكونين قد حصلتِ على مستند رسمى يثبت الزواج .. ومن هنا يسهل عليكِ رفع قضية طلاق ، وسيكون على المحامى أن يثبت قيام حالة عدم التكافؤ ، أو إتمام الزواج بالغش ، وعلى عكس وضد إرادتك .. المهم أنك تحصلين على حُكم طلاق رسمى مبنى على وثيقة زواج رسمية .

٥ - طبعا سيكون هناك شىء من " الشوشرة " ، ومن المؤكد ، بل غالباً أنكِ سوف تفقدين خطيك هذا ، ولكن بعد فترة قد تطول أو تقصر سوف يأتى يوم يصبح كل شىء حدوته ، ولكن عليكِ أن تروى هذه الحدوته لكل الناس بأى شكل ، حتى لا تنضمّ إلى مواكب ضحايا الزواج العرفى ، كل يوم ضحايا جديدة .

□ □ □

## المستحيل يتحقق ... كيف؟

إن المستحيل يمكن أن يتحقق لمن يؤمن بمعجزات الله ، وقوله للشىء كُنْ فيكون فليَمَ اليأس ونحن نردد : لا فائدة .. أو : لا أمل .. أو : لا خيرَ يُرْجى .. أو ما شابه ذلك من عبارات مملوءة بالقنوط من رحمة الله وفضله العظيم :

إذا .. علينا ألا نياس ، فهناك زوايا صغيرة مشرقة فى الحياة .. فكما أن الحياة لا تتوقف عند فقدان الخلايا فى أجسادنا ، لكونها تتجدد دوماً ، فكذلك الحال فى أمور حياتنا الظاهرة منها والخفية التى لا يعلمها سوى خالقها.

ولنغرس فى عقيدتنا أن كل شىء يتغير من حال إلى حال ، ولذا ، فالإيمان بإمكانة حدوث معجزة لأى مصيبة تعترضك سيجعلك تفكرين أفضل وبشكل أكثر وضوحاً وسكينة وطمأنينة.



## خمس عادات يومية لتحسين الذاكرة:

من المتعارف أننا كلنا ننسى ولكن بدرجات متفاوتة ، فكم من مرة سألتك صديقتك عن شىء ولم تسعفك ذاكرتك على التذكر؟

والآن اسألي نفسك : هل تعيشين حياة سهلة بسيطة أم حياة معقدة ومُملّة؟

فلقد أكدت الدراسات النفسية الحديثة أن الملل قد يودى إلى النسيان ، وأن أسلوب الحياة السهل البسيط البعيد عن الملل بإمكانه أن يُحسّن من قُدرتك على استعادة واستدعاء الأحداث الماضية سريعاً من الذاكرة.

كما ثبت أن الحياة المملة الرتيبة التى تسير على وتيرة واحدة ، يفقد فيها الإنسان الرغبة فى الابتكار والإبداع ، حيث إن قضاء وقت طويل دون بذل نشاط جسمانى يودى إلى تدفق أفكار متلاحقة ، كما لو كانت شريطاً من الذكريات يستدعى حوادث مؤلمة ، ويسترجع ضغوط الحياة اليومية ومشكلاتها التى يصعب حلها ، ومن ثم فإن الاستغراق فى هذه الأفكار يثقل الإنسان جسمائياً ، فلا يتذكر ما مر به فى

يومه من أحداث بسيطة نتيجة لانشغاله بتلك الأفكار السلبية ..... ولذا ينصح الخبراء بخمس عادات يومية فعّالة لتحسين الذاكرة، وهى:

### — دكلى نفسك واعدلى مزاجك:

ينصح خبراء علم الذاكرة بتناول قليل من الشيكولاته والنسكافيه يومياً، فهما يساعدانك على التذكر بصورة أفضل .. وأن الشاي الأخضر يجعلك أكثر يقظة، مما يسهل عليك عملية استيعاب وتخزين معلومات جديدة، لكن "د. جنيف فيكتورف" أستاذ طب الأمراض العصبية بجامعة "كاليفورنيا" ينصح بعدم شرب الشاي مضافاً إليه اللبن، لأنه يعوق عملية امتصاص المواد المضادة للأكسدة الموجودة فى الشاي، والتي لها تأثير على خلايا المخ... كما ينصح باختيار الأنواع الغامقة من الشيكولاته، والتي تحتوى على الأقل نسبة ٦٠٪ من الكاكاو ..

وجدير بالذكر أن "الكاكاو" يحتوى على مركب "بروكياتدين" الذى يعمل كمضاد للأكسدة والالتهاب<sup>(\*)</sup>، فضلاً عن تحسين الدورة الدموية التى يحصل المخ عن طريقها على المواد الغذائية والأوكسجين اللازم له.

### — احصلى على قسط كافٍ من النوم:

من الثابت علمياً أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً يساعد على قيام المخ بعمله بصورة أفضل، ومن ثم يرفع من مستوى عملية التركيز بصورة أسرع، فخلال النوم يقوم المخ باستعراض التجارب والمواقف التى مرت عليه خلال النهار، فتقوى وصلاته العصبية، مما يسهل عليك عملية التذكر فى اليوم التالى.

كما يعتقد العلماء أن المخ يقوم بأضعاف بعض الوصلات العصبية القوية أثناء الليل حتى يفسح مجالاً للمعلومات الجديدة للدخول، بمعنى أن المخ يحرق ما لا يحتاج إليه من المعلومات والأحداث.

(\*) وهما سببان لشيخوخة الدماغ.

وفى هذا الصدد يقول "د. ماركو فرانك"، أستاذ علم الأعصاب بجامعة "بنلسفانيا": إن معظم الناس يحتاجون إلى ثمان ساعات على الأقل من النوم ليلاً ليحافظوا على ذاكرة قوية .

فإذا لم تستطعي الحصول على هذا العدد من الساعات، فيمكنك تعويضه عن طريق التمرينات الرياضية، والحمام الساخن، حيث يرفعان حرارة الجسم، ويساعدان على إطلاق الهرمونات ... ولكن عليك التأكد من إتمام ذلك قبل النوم بساعتين حتى لا تُصابين بالأرق.

### – المواظبة على أداء التمرينات الرياضية:

يرى الخبراء أن تمرينات "الأيروبيكس" كما تُحسّن نوعية نومك، فإنها تعمل أيضاً على تحسين ذاكرتك .. ففى أى وقت تُمارسين فيه تمرينات رياضية معتدلة - مثل المشى السريع - يتدفق الدم إلى مخك أكثر من المعتاد، فيحصل على مادة غذائية وأوكسجين أكثر، يساعدان الأعصاب على العمل بنجاح.

ومن هنا فإن تمرينات "الأيروبيكس" تُحسّن الذاكرة عن طريق تخفيف الضغط العصبى، والإجهاد، والملل، لأنه عندما تتناوب هذه المشاعر يطلق الجسم هرمونات، مثل "الكورتيزول" الذى يزيد طاقتك ونشاطك لمساعدتك على مواجهة ظروفك بتحدٍ... وهذه الهرمونات تنتقل إلى مُحك لتضعف مركز الذاكرة.

وإذا تعرض الجسم لمستويات عالية من هذا الهرمون لعدة أيام.. فإنه يدمر خلايا المخ فى مركز الذاكرة، لكن التمرينات الرياضية تساعد الجسم على التخلص من الضغط العصبى والإجهاد والملل، وبذلك يقل مستوى "الكورتيزول".

وعموماً ينصح الخبراء بثلاثين دقيقة من التمرينات الرياضية المعتدلة، مثل: المشى، أو ركوب الدراجة يومياً.

## - اختارى دهوناً مفيدة لصحتك:

يجب أن نعلم أننا نحتاج جميعاً لتناول الدهون بصفة دورية لنصون طاقة وقوة المخ، وأفضلها للذاكرة "أوميغا - ٣" وهو حمض دهني ومضاد للاكتئاب، موجود في السمك، وزيت السمك، وبنور الكتان، وفول الصويا، وزيت الجوز، إلا أن الأسماك أفيدها جميعاً لوظائف الدماغ، خصوصاً الأسماك الدهنية، مثل السلمون، والسردين، ولذا ينصح بها أربع مرات أسبوعياً.

وعلى الجانب الآخر يقول الخبراء: إن أسوأ شيء للذاكرة هو الدهون الناتجة عن الزيوت المهدرجة، والموجودة بكثرة في رقائق وشرائح البطاطس المقلية، والمخبوزات، والعجائن، التي تحتوى على السمن الصناعى والزبد، حيث تسبب ضيق الأوعية الدموية، الذى ينتج عنه قلة في تدفق الدماء للمخ .. كما تقلل مستوى كوليسترول HDL، وهو الكوليسترول الجيد الذى يمنع انسداد الأوعية الدموية.

## - ضعى مخك فى حالة تحدّد دائم:

هناك دراسات توصى بتعزيز قوى مُخك، عن طريق تبنى هوايات تعتمد على الفكر والتحدى، مثل الكلمات المتقاطعة والقراءة ... وتحدى مخك يحول دون تلفه وتدهوره، عن طريق تقوية الوصلات العصبية ... ولهذا، فعليك باختيار هوايات تحفز أجزاء من مخك لا تستعملينها فى عملك، لأنك بذلك تبين وصلات بين هذه الأعصاب التى قلّما تستخدمينها ... وأن أفضل شيء لمخ من لديه وظيفة فكرية أن يذهب إلى البيت بعد أن ينتهى من عمله، ليعزف الموسيقى، أو أن يمشى بين أحضان الطبيعة\*).

## - التغثّب على القلق بوجه عام:

عندما تجدين نفسك فى لحظات ضعف وقد تغلب عليك القلق، جربى أن تقولى لنفسك بشكل حاسم ما يأتى:

(\*) من دراسة أعدتها الباحثة أميرة صلاح هلال فى صحيفة الأهرام، فى أحد أعدادها اليومية (بتصرف).

- أبدأ نهاري وأنا مقتنعة أن حياتي بيد الله .. ولقد قررت أن أعيش يومى من غير أن أفكر بالأمس أو بالغد، لأن ما مضى فات، والمستقبل غيب، ولى الساعة التى أنا فيها.

- صممت على أن أواجه يومى بمعالجة ما أقدر على علاجه، وترك ما لا أستطيع له علاجاً إلى الغد، فإن الله كفيل بحل المشاكل، فهو رب العالمين، وهو ربى.

- سأقبل كل حال يدخل البهجة والسرور على نفسى، ويزيد من انتعاشى وحيوتى، وإذا ما واجهتُ أى أمر يُخيفنى أو يزعجنى.. فإنى سأطفو فوقه بالبهجة النفسية، وسأمضى اليوم عشر دقائق على الأقل فى الاسترخاء والراحة التامّين، وأتخيل أنى مستريحة فوق سحابة من السلام تلف الكون.

- سأذكرُ نفسى دومًا بضرورة الشكر والحمد لله تعالى لأنى أستطعتُ أن أعيش وأظفر ... كما أذكر نفسى بالكم الهائل من نعم الله علىّ التى لا تُحصى ولا تُعدُّ فى الوقت الذى أرى فيه ممن ابتلاههم الله بأقذارٍ شديدة، قد عافانى منها برحمته وفضله.



### - نصائح للتخفيف والحد من المشاكل الصحية:

توصل فريق من الباحثين البريطانيين إلى مجموعة من الحقائق الحيوية، التى تلعب دوراً مهماً فى التخفيف والحد من كثير من المشاكل الصحية، سواء كانت عضوية أو نفسية، والتى يمكن إجمالها فيما يلى:

#### ١- تنشيط الخلايا العصبية:

لقد اكتشف فريق من علماء التغذية فى بريطانيا أن الرجال والنساء الذين يتناولون زيت الزيتون فى طعامهم بانتظام لا يعانون من أمراض الجهاز العصبى، وخصوصاً ضمور الخلايا العصبية فى شيخوختهم.

وأكد العلماء أن السبب يكمن فى أن زيت الزيتون يحتوى على أحماض أمينية غير مشبعة، تحمى وتحافظ على هذه الخلايا وخواصها، وتمنع تأكسدها.

وقد تبين أن فيتامينات "ج" و "د" و "ب" ١ ، ٢ ، ٦ ، ٩" تساعد على تنشيط وتقوية الذاكرة، وتحقيق التوازن العقلي.

كما تبين أن لتلك الفيتامينات دوراً كبيراً في علاج اعتلال الزّاج والاضطرابات النفسية، حيث قد أوضحت الأبحاث الطبية التي أُجريت مؤخراً أن هذه الفيتامينات تدخل ضمن تركيب كثير من الرسائل الكيميائية التي تصدر من المخ إلى الجسم، وأن نقصها يؤدي إلى الإخلال بطبيعة ومحتوى هذه الرسائل، ولذا نصح العلماء بالحرص على تناول هذه الفيتامينات من خلال مصادرها الطبيعية، مثل الخضراوات الطازجة، والفواكه، والأسماك بدلا من تناولها في صورة عقاقير.

## ٢ - تدليك المراكز العاطفية:

التدليك عملية مهمة للغاية في علاج الضيق والآلام، ويكون ذلك بأطراف الأصابع على جانبي الرأس، ثم الارتفاع بالإبهام إلى قمة الجبهة عند خط بداية الشعر، مع الضغط لعدة دقائق، ثم التوقف خمس مرات.

هنا يقول العلماء: إنك تُزيلين أية آلام نفسية في الوقت نفسه الذي تقومين فيه بعملية التدليك؛ لأن هذه النقاط التي تضغطين عليها متصلة بالمراكز العاطفية في المخ.

## ٣ - الأكل بانتظام:

كثير من الفتيات يَقمُنَ بعمل "ريجيم" لضبط مقاييس أجسادهن؛ مما يسبب لهن الإحساس بنوبات من الصداع، ممّا قد يكون علامة على انخفاض معدل السكر في الدم، بسبب الجوع أثناء الليل، وهو ما يمكن علاجه بقطعة من الحلوى، أو حبة من الفاكهة قبل النوم، ومثلها بعد الاستيقاظ، ثم الأكل بانتظام طوال النهار.

هذا.. وتنصح خبيرة التغذية البريطانية "مارجريت موس" بتناول وجبة خفيفة لمعالجة الشعور بنوبات الصداع، وكذلك تنصح بالإكثار من شرب الماء، حيث إن الجفاف يُعد من الأسباب الرئيسية للصداع.

يلاحظ أن المطلوب منك أن تشربي ما لا يقل عن لترين من الماء.

#### ٤ - تنفس لتريح عقلك:

التنفس المنتظم مهم جداً لاستجلاب الراحة النفسية، وتخفيف حدة القلق، والضغط، والصداع.

وينصح الخبراء المختصون باستنشاق الزيوت العطرية، نظراً لفوائدها المؤكدة فى إزالة الصداع، ومنها "الكاموميل"، و "اللافندر" و "النعناع" .. كما ينصحون بالحرص على استنشاق منديل مبلل بأى من هذه الزيوت، مؤكداً لك أنك ستشعرين بعدها بصفاء وراحة رأسك تماماً.

#### ٥ - الكمادات:

احرصى على عمل كمادات لعينيك، خصوصاً إذا كنتِ تشعرين بتعب جسمانى، أو إرهاق نفسى، أو تذاكرين تحت ضوء خافت.

ومن المفيد فى هذا المجال عمل كمادات من شرائح الخيار، أو من أعشاب الشاي المنذاة، وتوضع براحة اليد فوق العين المغمضة، وتترك لعدة ثوانٍ، حيث إن مفعول الأعشاب الباردة يمكن أن ينساب من عينك ليزيل مشاعر الضغط والصداع عندك.

هذا، وإضافة الراحة بانتظام على عينك كفيلاً يمنع أصابتك من الأساس بالصداع، وبإضافة الراحة النفسية عليك بشكل عام.

#### ٦ - عضلات الرقبة والكعب:

عند المعاناة من مظاهر القلق والضغط والصداع، عليكِ باتباع أفضل الطرق للتخلص من كل ذلك، وهو استرخاء عضلاتك، وخصوصاً فى منطقة الرقبة والأكتاف ..... أمسكى العضلات الموجودة خلف الرقبة، تماماً كما تمسكين قطعة صغيرة.

إذا كنتِ تشعرين بالارتياح، فتكون عضلات هذه المنطقة ناعمة .. هذا، ويمكنك أن تقومى ببطء بتحريك رأسك للأمام حتى تشد العضلات ثم اتركها تسترخى ثانية .. إنك عندما تتعلمين متى تكون عضلاتك مُجهَّدةً، سيساعدك ذلك أكثر على تحقيق استرخائها.

وفى هذا الصدد تقول "د. هازال جودوان" خبيرة الرياضة الفرنسية: إن معظم التوتر يتركز فى الرقبة والأكتاف، نظراً لأنهما متصلان بالعمود الفقرى ... أما بالنسبة لأطراف الأصابع، فهناك تمرين رياضى يمكن عن طريقه تخفيف هذه التوترات، على النحو التالى:

- اجلسى على كرسى وساقك متصلتان.

- تصورى أن الكعب "الكاحل" يشبه القلم.

- استخدمى أحد الكعبين فى كتابة ثلاثين حرفاً من حروف الأبجدية .. ثم كررى العملية بالكعب الآخر.

#### ٧- قلى المنبهات:

فى الفترة الوردية من العمر - وهى التى تعيشينها - احرصى على نَضارتك، فابتعدى تماماً عن المنبهات ... وإذا كنتِ تحبين الشاى أو القهوة أو المشروبات الغازية<sup>(\*)</sup>، فاعلمى على الإقلال منها قدرَ الإمكان، لأنها كلها تحتوى على عنصر "الكافيين" الذى يتسبب فى الإصابة بالصداع، ولذا، فالمطلوب عند الإقلال منها أن يكون ذلك بالتدرج، لأن حرمان جسمك من "الكافيين" بسرعة يمكن أن يتسبب فى حدوث صداع.

#### والآن ... أقول لفتاتى المراهقة:

إن كل ما تشعرين به من ضيق وآلام نفسية وصداع يمكن علاجه بمثل هذه الحيل السهلة الرخيصة .... كل ما هو مطلوب منك فقط أن تجربيهما.



---

(\*) يلاحظ أن تناول اللبن بدلاً من المشروبات الغازية - وخاصة أنواع الكولا - مع الوجبات الغذائية يفيد فى تقوية عظام الجسم وتحقيق أكبر استفادة ممكنة من أملاح الكالسيوم الموجودة فى بعض الأطعمة ... تلك نصيحة قد أعلنها علماء التغذية البريطانيين مؤخراً، بعد أن توصلوا إلى أن تناول المشروبات الغازية يعوق امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء العظام.

وأن السبب فى ذلك أن هذه المشروبات تحتوى على نسبة عالية من الفوسفور، مما يؤثر سلباً على التوازن المطلوب بينه وبين الكالسيوم، ويعوق امتصاصه، ولذلك فهم ينصحون بتناول اللبن مع الوجبات الغذائية بدلاً من الكولا.

## أنتِ مخطئة :

- كيف تواجهين النقد الموجه إليك بطريقة بناءة؟  
هذه بعض نصائح عالمة النفس "لورين شير" لمواجهة مواقف النقد:
- إذا كان النقد يحمل مواجهتك بخطأ قد ارتكبتينه بالفعل، فلا تترددى فى الاعتراف الصادق ... ثم حاولى تصحيح الخطأ.
  - إذا كان النقد ظالماً، فلا تتردى فى الدفاع عن نفسك بهدوء وثقة، مع الاعتذار للطرف الآخر عمّا أثاره دون قصدٍ منكٍ مما يجعله ينجل من نفسه، أو من نفسها.
  - لا تحاولى تصعيد الموقف بالبكاء أو بالهرب، وربما لا تستطيعين الهروب أو البكاء فى الموقف التالى .
  - لا تحاولى الدفاع عن نفسك وأنتِ غاضبة، مما يجعلك تندفعين لإفساد الموقف وجعله أسوأ .... حاولى الانتظار حتى ينتهى بخار الغضب من صدر الطرف الآخر، ثم تولى الرد فى هدوء.
  - وأخيراً تذكرى أنه من المستحيل أن نعيش حياتنا دون أخطاء، أو دون إثارة من بعض مَنْ نتعامل معهم ... ولكن المهم ألاّ تحاولى تعمد الإساءة، فهذا شىء بشع .. ويجعلك هدفاً سهلاً لنقد الآخرين.



## بايمانكِ أخاطبك:

يافتاتى ... اسمحى لى أن أخاطبك بإيمانكِ لعلك تتذكرين .. أأست تؤمنين بالله ورسوله صلى الله عليه وسلم؟ ... ألم تكونى ترجين الله والدار الآخرة؟ .. ألم تعتقدى فى تحريم ما حرّم الله ورسوله صلى الله عليه وسلم؟

إن قلت: نعم - ولا أظنك إلا تقولين ذلك - فاعلمى أن إيمانك بالله ورسوله يوجبان عليك طاعتهما، وأن رجاءك الله والدار الآخرة يحتّم عليك العمل لهما، وأن تحريمك ما حرّم الله ورسوله اعتقاداً يقيناً يُوجب عليك تحريم ما حرّمه قولاً وعملاً .. إذا عرفت هذا، فاعلمى أيضاً أن الله ورسوله صلى الله عليه وسلم قد

حَرَمًا التبرج والسفور تحريمًا قطعياً ، كما حرما الفسق والفجور ، وأن الله ورسوله قد أمر المؤمنات بغضّ أبصارهن ، وحفظ فروجهن ، وأن الله قد نهى المؤمنات عن إبداء شيء من زينتهن. كما أمرهن بضرب خمرهنّ على جيوبهن ، حيث قال فى كتابه الحكيم :

﴿ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ ۖ ﴾<sup>(١)</sup>.

والآن يافتاتى .. أترضين بما رضى الله لك ، فتحافظى على حجابك وحيائك وطاعة ربك؟ ... وتضربى بكل دعوة إلى السفور باسم التحرر عرض الحائط ، وتهزئى بأصحابها ، وتسخرى منهم ، معلنة بُغْضَكِ إياهم.

إن ما تسمعين من كلمات النقد للحجاب والظعن فى مشروعيتها ، والتهوين من شأنه والتخفيف من تبعه تركه وإنكاره ، ومن كونه مظهرًا من مظاهر التخلف والتأخر ، وأن الإيمان فى القلوب لا فى سَتْرِ الجيوب والجسد ... إلى غير ذلك من الكلمات الباطلة المضلّة ، وكل ذلك من أجل تشكيكك فى إيمانك وحيائك ، وزلزلتك فى عِفَّتِكِ ، والقضاء على صلاحك وطهارتك ، لتخرجى لهم فى النهاية متبرجة سافرة ، يُشبعون غرائزهم من النظر إلى جسدك ومفاتنك التى حَرَّمَ الله كشفها.

### فنصيحتى لك:

هى أن تقابلى كل دعوة لترك حجابك وسفورك - بالاحتقار والازدراء ، وأن ترضى بما رضى الله لأمهات المؤمنين من لزوم البيت وترك التبرج ، حيث قال لهن :

﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ ۗ ﴾<sup>(٢)</sup>.

وأن تُفضلى حياة التستر والحياء على حياة الكشف والسفور .. وأن تعلمى أن أجمل ما فى الفتاة الحياء ، وأن الحياء مُلَازِمٌ للحجاب ... وأنك إن تركى الحجاب

(١) سورة النور : ٣١ .

(٢) سورة الأحزاب : ٣٣ .

تفقدى الحياء، وإن تفقدى الحياء تفقدى معه كل جمال، وتصبحين دونه دُمِيَّةً  
بلا روح فى صورة إنسانة.

ونصحتى أيضا لغيرك ممن انخدعت بالدعايات المضللة من أعداء الإسلام،  
وأعداء العفة والحياء، فانزلت فى مستنقع التبرج والسفور، فكشفت عن مفاتها،  
ونزعت حجابها، وفقدت حياءها.

نصحتى لها أن تفيق من غفلتها، وأن تتوب إلى ربها، وأن تستر ما أمرها الله  
بستره، إن كانت حقاً مسلمة مؤمنة.

وأن تعلم أن التحضر والتطور ليس بكشف المفاتن وعرضها كما تعرض السلع  
لكل غاد ورائح... بل هذا هو السقوط والانحدار إلى الحضيض.

وأن تعلم أن كل دعاوى التحرر المزعومة إنما هى دعوة لتحريرها من أخلاقها  
وآدابها وانسلاخها من مثلها وقيمها.

وأن تتذكر الموت وسكراته، والقبر وظلماته، والحشر وأهواله وشدائده، وأن  
تتذكر وقوفها بين يدى الله .. فما حجتها آنذاك ... وبماذا ستجيب ربها وخالقها عن  
عملها هذا الذى يناقض إسلامها وإيمانها بربها وبالיום الآخر؟

وأهمس فى أذن كل فتاة وامرأة مسلمة ﴿وما الله بغافل عما تعملون﴾ (\*).



**هل أنت مستعدة لملاقاة ملك الموت؟:**

أختى الحبيبة ..

تذكرى أنك تعيشين فى دار هى ليست بدار قرار، وإنما هى دار أقدار وأخطار،  
وحسبك منها أنها سجن المؤمن وجنة الكافر.

أختى .....

اسألى نفسك: كم بقى من عمرك؟.... وكم تأملين أن تعيشى؟ عشرين سنة، أم

أربعين سنة؟ ...

وكيف تأملين ذلك وأنت تترين الابتلاءات تنزل بالناس آناء الليل وأطراف

النهار؟!!

(\* ) أختاه، اقرئى حتى لا تُخدعى : أبو بكر جابر الجزائرى (بتصرف).

أختى .....

تأملى هذا الحديث وكأن المعنى به أنت: "عِشْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مَيِّتٌ، وَأَحِبِّ مَنْ شِئْتَ فَإِنَّكَ مُفَارِقُهُ، وَاَعْمَلْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مُلَاقِيهِ" .... فهل عرفتِ عظم المصيبة، وفداحة الخطب؟

أختى ...

هَبْ أَنْ مَلَكَ الْمَوْتَ أَتَاكَ الْآنَ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ - لِيَقْبِضَ رُوحَكَ، أَكَانَ يَسْرُوكِ حَالِكَ وَمَا أَنْتِ عَلَيْهِ؟

أختى .....

هل تذكرتِ أول ليلة لك في القبر وأنت فيه وحيدة، وقد أُحْكِمَ عَلَيْكَ إِغْلَاقَهُ، وَتَحَكَّمْ فِيكَ هَوَامِهِ وَدِيدَانِهِ، وَأَصْبَحَ التَّرَابُ فِرَاشَكَ، وَقَدْ ذَهَبَ حُسْنُكَ وَجَمَالُكَ، وَانْقَشَعَتْ عَنْكَ اللَّذَاتُ، وَلَمْ يَبْقَ مَعَكَ سِوَى التَّبَعَاتِ وَالْحَسْرَاتِ؟

أختى ....

هل تريدن الجنة - وما فيها من النعيم، ما لا عَيْنٌ رَأَتْ، وَلَا أُذُنٌ سَمِعَتْ، وَلَا خَطَرَ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ - وَأَنْتِ عَلَى الْمَعَاصِي مُقِيمَةٌ، تَصْمِينُ أُذُنُكَ عَنْ سَمَاعِ النَّصِيحَةِ؟! ... هل تريدن السعادة في الدنيا والآخرة وأنت من أعوان الشيطان وحزبه؟!؟

أختى .....

قَدْ غَرَّ بَعْضُ النَّاسِ حِلْمُ اللَّهِ وَسِعَةُ رَحْمَتِهِ، وَلَكِنَّهُمْ نَسُوا أَوْ تَنَاسَوْا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ، وَأَنَّهُ عَزِيزُ ذُو انْتِقَامٍ "وَأَنْ هَؤُلَاءِ لَمْ يَنْعَمُوا بِرَحْمَتِهِ لِأَنَّهُمْ أَصْرُوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا بِأَفْعَالٍ تُوجِبُ غَضَبَهُ، وَالْيَمَّ عُقُوبَتَهُ.

أختى ...

هَبْ أَنْكَ حَصَلْتَ عَلَى الدُّنْيَا وَمَلذَّاتِهَا وَمَسْرَاتِهَا، وَكُلَّ مَا يَرْضِيكَ مِنْهَا .. وَكَانَتِ النَّيْجَةُ هِيَ النَّارُ، فَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ تَذَكَّرِي مَا مَضَى مِنَ النِّعَمِ وَأَنْتِ فِي النَّارِ تَصْطَلِينَ؟!؟

أختى ....

تذكرى يوم تشهد عليك الشهود، وتفضحك الجوارح والجلود ... فأين يكون  
مهربك؟! ... والشهود منك، والشهادة عليك، فتأملى يامسكينة، تعصين الله بها  
ومن أجلها، ثم تأتى يوم القيامة تشهد عليك!

أختى ....

احمدى الله تعالى أن مدّ فى عُمرِكَ ولم يقبض روحك حتى الآن وأنت فى غِيَابِكَ  
وإعراضك وغفلك.

أختى ....

ما الذى يمنعك من أن تبادرى بالتوبة، وتنفضى عن نفسك غُبار الغفلة  
والعصيان؟ ...

ألم تعلمى أن باب التوبة مفتوح، وأن عطاء ربك ممدود غير مجذوذ ومقطوع،  
وأن فضله يغدو ويروح، فلم ينضب أو يتوقف؟!

ألم تعلمى أن التائب من الذنب كمن لا ذنب له؟ وأن الله يبذل سيئاتك  
حسنات؟ وأكثر من ذلك: أن الله يفرح بتوبتك فيحبك، حيث يقول فى كتابه  
الحكيم: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

فَطُوبَى لَكَ إِنْ وَعَيْتَ تِلْكَ الْمَعَانِيَ السَّامِيَةَ الَّتِي تُحَلِّقُ فِى آفَاقِ رَحْمَتِهِ وَرِضْوَانِهِ.

□ □ □

(١) سورة البقرة : ٢٢٢.