الفصل الأول

مغامرات سنة أولى زواج

- دور الزوج في الأسرة وحق الزوج على زوجته.
- السمات المهمة التي تتحلى بها الزوجة الصالحة.
- فن التعامل مع زوجك.
- حذاري من الخادمة.
- الثقافة الجنسية للذكر والأنثى.
- معلومات تهم العروس.
- الزوجة المراهقة.

obeikandl.com

obeikandl.com

همسة في أذن عروس اليوم وأم الغد:

أيتها الفتاة إنك اليوم تقطنين بيت زوجك بينما كنت بالأمس في بيت أبيك الذي تعودت فيه على التمتع بكل جديد من وسائل الرفاهية، بالإضافة للتعامل بلطف ودلال، هكذا نعمت معظم الفتيات بالسعادة وبحظ أوفر في بيوت الآباء العامرة. ويكمن الخوف مما يخبئه المستقبل عند انتقالك لبيت الزوجية، فلربما أصبحت تلك الرفاهية أكبر أو على العكس، فربما سيكون الاعتدال هو الحال الغالب على حياتك القادمة في بيت الزوجية. لذا يتوجب على الوالدين عدم النزول عند رغبة الفتاة في حصولها على كل ما تطلبه من كماليات، وهي التي تستطيع بالتالي التنازل والاستغناء عن بعضها. بل وعلينا تقديم وافر النصح لبناتنا وحثهن على عدم الإسراف وانتهاج المبادئ المثالية، وأن تكون القناعة والرضى من أجمل المعاني السامية التي تتطلع الفتاة لتحقيقها بشكل ملموس في حياتها اليومية وليس بمجرد شعارات زائفة. ونشيد بأهمية الأم والأخت الكبرى حيال تنشئة الفتيات بالأسرة؛ لأنهن دائماً القدوة الحسنة. إن شعور بعض الأهالي بالتقصير تجاه العيال عند عدم تلبية طلبات الأبناء والبنات هو الدافع الأكبر للوصول إلى حالة تعمد الإسراف التي نشاهدها في الكثير من البيوت تفادياً لسماع أي تعليقات من قبل الأبناء قد تسيء لكرامة الوالدين. ولنعلم أن أكثر من نصف الحاجيات والأغراض الموجودة في بيوت الكثير منا تعتبر كماليات زائدة، ولا يمثل عدم وجودها أو اقتنائها أي نوع من التقصير تجاه الأولاد والبنات.

يا ابنتي، إن القناعة كنز لا يفنى، وإن الرضا ليس في الكثير، بل إن الشيء المهم هو حصول البركة في القليل فيكثر ويعم نفعه الجميع بإذن

الله. فلا ترهقي الأهل أو الزوج بكثرة الطلبات، وللقناعة وغنى النفس دور مهم في استقرار حياتك. إن الذي تمتد دائماً عينه إلى ما في أيدي الناس سيظل في فقر نفسي دائم، مهما بلغ به الغنى أعلى الحدود؛ لأن كل غني هناك مَنْ هو أغنى منه؛ لأن الغنى عرَّفه لنا رسول الله ﷺ عندما قال: «**ليس الغنى من كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس**». إننا ندعو النفس ألاّ تتهاوى أمام زينة المال والثراء، وتفقد اعتزازها بالقيم الدائمة أمام الزخارف الزائلة.

لقد أوضح الرسول الكريم ﷺ السبيل للوصول إلى القناعة والرضى فقال: «**إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخَلْق، فلينظر إلى ما هو أسفل منه ممن فضل عليه**». وقال بعض الحكماء من الأجداد والجدات: "من شبَّ على شيء شاب عليه"، لذلك ينبغي أن تكون نشأة الابنة منذ الصغر مصحوبة بقاعدة التعود على كل ما يخدم المستقبل ويجعل الحياة مستقرة سواء في بيت الأب أو عند الانتقال للحياة الخاصة في بيت الزوجية، فإذا نشأت على المحبة والمودة التي أمرنا بها ديننا الحنيف فسوف تجنين ثمارها عندما يتقدم شاب لخطبتك من أجل إتمام نصف دينه بالزواج منك فترتبطين بالزواج السعيد طوال العمر.

علاقة الزوجين ببعضهما:

مقدمة:

بين لنا الشرع حق وواجب كل من الزوجين على الآخر، ولاشك أن تلك العلاقة الشرعية تقوى روابطها أكثر فأكثر إذا عرف كل طرف ماله من حقوق وما عليه من واجبات تجاه الطرف الآخر. ونستعرض دور الزوج وكذلك دور الزوجة في الأسرة ونترك للقارئ مساحة للتفكير في حق الزوجة على

زوجها والعكس. وعندئذ قد نتمكن من التوصل لصياغة تعريف أو ملخص لأسس وقواعد الزوجية التي تربط الزوجين على مدى سنوات العمر المديد الذي تستمر فيه العشرة بينهما بما يرضي الله كما يرضي الطرفين. وقد تبدو على بعض الناس علامات التعجب لسنة الحياة!! كيف تجتمع امرأة ورجل تحت سقف واحد ليبدآن معاً مشوار العمر الطويل بحلوه ومره!! فهما تربطهما علاقة شرعية وشراكة تضمن لكل طرف حقوقه عند الآخر. إنها نوع من الشراكة الحساسة والخاصة جداً، ليست مثلها مثل أي شراكه يعقدها طرف أول مع طرف آخر. إن الطرفين هنا يكمل بعضهما بعضا ولا ينفصلان بسهولة، حيث إن المرأة تشكل النصف الحلو، وهي شريكة حياة الرجل التي تمتلك أكبر نسبة من أسهم تلك الشركة، بالإضافة لامتلاكها مفاتيح خزائن تلك الشركة، فإن لها المقدرة على امتلاك قلب ذلك الرجل بالرغم مما يتمتع به من قوة ومنعة وحصانة. وهنا يأتي دور لباقة المرأة وما جبلت عليه من وفاء وإخلاص وتفان. وتظهر براعتها في فن التعامل والتسامح والإيثار والتجرد من الأنانية وحب الذات؛ لتكون شمعة تحترق لتضيء بنورها طريق زوجها وأبنائها وبناتها، وتنير لهم الممرات المظلمة في حياتهم. كما يبرز أيضاً الدور المهم للرجل الذي يسعى جاهداً في مناكب الأرض ليؤمن لأسرته الصغيرة رغد العيش الحلال.

دور الزوجة في الأسرة وحق الزوج على زوجته:

أهديك - يا أختاه - هذه الرسالة الخاصة جداً!! تلعب الزوجة دوراً أساسياً في بناء الأسرة، وبالتالي في بناء المجتمع؛ لذلك يجب على الأهل توخي الحرص الشديد في تنشئة البنات على القيم الدينية والأخلاقية الراقية. إن الزوجة اليوم هي فتاة الأمس وأم المستقبل. وإن خير متاع الدنيا "الزوجة الصالحة".

السمات المهمة التي تتحلى بها الزوجة الصالحة:

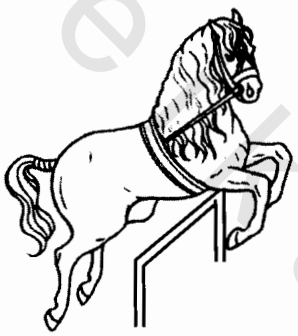
تكون الزوجة صالحة إذا التزمت بالتحلي بالأخلاق الحميدة و الفضيلة، وابتعدت عن كل عمل قد يؤثر سلبياً على تلك السيرة الذاتية العطرة التي اكتسبتها منذ نشأتها المبكرة. وإذا قام الأهل بإعداد الفتاة إعداداً دينياً وأخلاقياً واجتماعياً وتربوياً وثقافيا ونفسياً راقياً لا تشوبه أي شائبة، فإنها - بإذن الله - سوف تكون تلك هي الزوجة الصالحة والأم الرؤوم التي سوف تعمر البيت وتكون الودود والولود. عزيزتي، إن لزوجك عليك حق التقدير والاحترام وحفظ العهد والوعد والأمانة، وكذلك منطق الصدق والإخلاص في التعاملات، وعليك أن تخافي الله في نفسك وبيتك وتحرصي على ماله وحلاله أشد الحرص. وأن تمنحيه الحب والحنان والدفء الأسري، وأن تجعليه يشعر بأنه بر الأمان بالنسبة لك، حتى وإن كان لديك من الجاه والمال و الحلال ما يكفيك، فلابد أن تظهري له مدى تعلقك به واحتياجك الفعلي لوجوده في حياتك لمساندتك في أثناء مسيرتك الحالية والمستقبلية. اغمري زوجك بعطفك، وأسمعيه عذب الألحان بصوتك الدافئ، وانثري عليه من شذى عطرك العبق، واجعليه يعيش رواية حقيقية "رومانسية" يتقمص فيها دور البطل. ولتكوني أنت الشمس المشرقة في حياته، والقلب الكبير الذي يحتويه، والبدر الذي يضيء لياليه، والنجمة المتلألئة في سمائه. ولتجعليه يجد متعة كبيرة ومؤانسة في دوام رفقتك؛ تفهمي ظروف عمله ولا تتراجعي في مساندته ومؤازرته وتقديم المشورة والنصح له بطريقة لطيفة لا تمس كرامته أو رجولته. تعقلي دائماً في حكمك على الأمور، وابتعدي عن الغيرة العمياء،

وتعايشي مع شخصيته بعمق، ولا تتذمري ولا تتمردي على الظروف التي تمرين بها مهما كانت قاسية، بل حاولي واجتهدي وثابري حتى يمكنك التغلب على ما يعتري حياتك من مفاجآت، فقد تجري الرياح بما لا تشتهي السفن. واجعلي جزءاً من حياتك مع زوجك للراحة والاستجمام وممارسة الهوايات والتسلية البريئة؛ لتكون هناك نكهة خاصة ومتعة حقيقية. كوني مجاملة لأبعد الحدود، وارسمي لوحة رائعة من ذكائك الفطري وثقافتك وقوة حضورك وجمال صورتك وحسن مقصدك. اكسبي ود زوجك بالابتسامة الحلوة العذبة والبعد عن التصنع في الأداء والسلوك. تحلّي بأبهى الحلل والزينة التي تروق لشخصية زوجك دون إسراف، وبذلك سوف تحتلين موقعاً خاصاً جداً لدى زوجك. وتألقي دائماً كنجم ساطع يجلب أنظار زوجك وحده، ولا أحد سواك في قلب زوجك!!، وسوف يراك أنت وحدك كل نساء الدنيا. اعملي على تنظيم بيتك وحاجيات زوجك بلمساتك الخاصة؛ ولا تجعليه يشعر بأن خدمته عبء ثقيل عليك. أظهري له سرورك البالغ بالقيام بنفسك على الإشراف على مأكله ومشربه وملبسه وكل خصوصياته. استقبلي أهله وضيوفه في بيتكم العامر بوجه بشوش ودون تكلف. وعليك القيام بإنجاز أعمال البيت وخلافه في أثناء غيابه في العمل لكي تقومي باستقباله عند عودته بشوق ولهفة ودفء وحنان، لإزاحة ما قد ينتابه من عناء العمل وخلافه. واعلمي أنك - حتى وإن كنت امرأة متعلمة ومثقفة وكذلك عاملة - فما زال زوجك بحاجة لحسن استقبالك يومياً بنبرة صوت هادئة، فيها من الدلال والعذوبة ما ينسيه همومه ويمحو عنه آثار التعب. وستقولين بصوت خافت: "ومن يمحو همومي" أقول لك: " إن ما منحك إياه

رب العالمين من أنوثة وأمومة جدير بأن يساعدك على محو همومك؛ وذلك لأن قلبك يتسع للعالم بأكمله". اجعلي من حياتك الشخصية مع زوجك منطقة محظورة، أي لا تجعلي أسرارك عرضة لألسنة الناس حتى وإن كانوا أعز أقربائك. لابد من حفظ أسرارك أنت وزوجك في خصوصية تامة، واقضوا حوائجكم بالكتمان حتى تتحقق وتحصل البركة فيما تصبو إليه نفوسكم. وعندما تتوجين حبك لزوجك بثمرة عندما يمنحك الله طفلاً، لا تهملي في حقوق زوجك متخذة وجود الطفل حجة لك وذريعة لإهمال حقوق الزوج. بل عليك أن تكثفي جهودك في سبيل إسعاد الجميع. كوني الشمعة المضيئة التي تحترق لتضيء حياة الآخرين. لا شك أن هناك تغيرات سوف تطرأ على نفسيتك، ولكن حاولي باستمرار بالمتابعة مع الجهات المختصة الصحية وغيرها للمحافظة على همة عالية ونفسية صافية وجسم رشيق وحياة هانئة سعيدة. واعلمي أن هذا الطفل الرضيع قد يكون سبباً رئيساً في قلب حياتك رأساً على عقب، إذا لم تتداركي كيفية التعامل مع الظروف الجديدة التي طرأت على حياتك والتي سوف تستمر من الآن فصاعداً، عندما ترزقين بأكثر من طفل بإذن الله لا تضحي بسعادة زوجك وحقوقه مدعية أن أطفاله يأخذون وقتك فلم يعد هناك وقت له، و تذكري دائماً أن الحب لا يهرم ولا يموت، وأن زوجك هو الأصل وهو عماد الأسرة، فقومي بإرضائه، وكوني بالقرب منه دائماً، فسوف تجدين منه خير معين لك في تربية أطفالكم. واعلمي أن عليك العبء الأكبر في تربية الأطفال ورعايتهم. إياك أن تكوني السبب في هجران زوجك لبيته وبحثه عن حمامة سلام ترفرف على عشه الذي قمت بنبش ما به من قش وريش وجعلتيه بيديك هاتين هشاً متطايراً تعصف به الرياح من كل جانب حتى تدمره وترمي به في طريق مسدود أو في سكة وعرة فتدوسه

الأقدام التي لا ترحم ودون إمعان النظر فيما إذا كان ما زال به بقايا من قش وريش!!!. ولا تجعلي تعليمك وخروجك للعمل خارج المنزل أحد أسباب هدر كرامة زوجك وأطفالك وبيتك، فلتكوني نموذجاً رائعاً للأم العاملة التي تعرف كيف تستغل طاقاتها العلمية والذهنية والثقافية والفكرية في خدمة مجتمعها داخل وخارج البيت دون معاناة. كوني دائما رمزاً للعطاء وعنصراً للأصالة وابتعدي عن صفات المرأة المسترجلة التي نهانا عنها الشرع.

إذابة الفروق بين الطبقات الاجتماعية للزوجين:



إن على الزوجة الصالحة التعود والاقتناع بما يكون عليه مستوى زوجها المادي والاجتماعي حتى وإن كانت في بيت والديها قد عاشت حياة أكثر رفاهية أو إسرافاً. بل إنه ينبغي عليها هدم الحواجز الاجتماعية التي قد تفصل بينها وبين زوجها الذي ينتمي إلى أسرة أقل بقليل أو كثير عن أسرة أبيها من حيث الوزن الاجتماعي. ولابد لك من الانتباه حتى لا يأتي يوم ما وقد بني بينك وبين زوجك سور عالٍ في لمح البصر وارتفع دون أن تحسي بذلك. إن من حسن صفات الزوجة الصالحة التواضع لزوجها وتذويب الطبقات حتى تتمتع بصفاء العيش والقناعة بالقسمة والنصيب. إن توفر عنصر التكافؤ الاجتماعي عند ارتباط الرجل بالمرأة بعقد الزواج يعد أمراً مهماً، ولكن في بعض الأحيان يعلو شأن الرجل بعلمه ومركزه الاجتماعي عن سائر أفراد أسرة أبيه بالرغم من أنه في الأصل ينحدر إلى أسرة متواضعة، ولكن قد علا شأنه بما آتاه الله من علم وعمل، مما يعوض به النقص في الثراء المادي. إن التكافؤ لا يقصد به الثراء المادي الاجتماعي. ومن المؤسف أن الكثير من النساء يربطن ما بين رصيد الرجل المادي وكونه زوجاً صالحاً، وهن لا يعرفن أن صلاح الرجل يكمن في كونه من الأتقياء الذين يخافون الله ويتقونه في جميع تصرفاتهم.

الزوجة المثالية:

يحمل التاريخ بين طياته زوجات مثاليات، فلنا أسوة حسنة في زوجات رسولنا الكريم ﷺ. وحبذا لو قامت كل زوجة بتدارس التاريخ الحافل بسير الصحابيات الجليلات وحاولت بقناعة وإصرار الاقتداء ولو بالقليل من سلوكهن العطر. إن لقب "الزوجة المثالية" يكاد يكون من ضمن الألقاب الكثيرة التي تحتاج إلى مجاهدة النفس والعمل والسعي بصبر وثبات من أجل الحصول بجدارة على هذا اللقب.

مقومات الزوجة المثالية وصفاتها:

يصعب حصر مقومات الزوجة المثالية؛ وذلك لتعدد تلك المقومات التي تبدأ منذ نعومة الأظافر؛ لذا لابد من متابعة الخيط من أوله حتى يوصلنا في النهاية إلى الشخصية المثالية للزوجة. إن "الزوجة المثالية" هي "الزوجة الصالحة" - التي سبق الحديث - عنها والمرأة الفاضلة التي تحترم الحياة الزوجية وتهب نفسها في سبيل إنقاذ أسرتها من التفكك والضياع، وتعمل بصدق وإخلاص على حماية زوجها وأبنائها مما يخبئ الدهر من مفاجآت غير سارة. وإن من ضمن مقومات نجاح الزوجة المثالية في حياتها هو نشأتها المباركة منذ الطفولة كزرع كانت بذوره منتقاة غرست في أرض طيبة خصبة، ثم نما وترعرع الزرع حتى تم حصاد ثماره الناضجة الحلوة المذاق، لقد نشأت على الفضائل متمسكة بتعاليم دينها وتقاليد مجتمعها. إن تلك المقومات تتأصل في حسن الخلق الذي يتوج بلباقة الحديث وحلاوة اللسان والتصرف بذكاء وحكمة واتزان. إن شخصيتها المتألقة ذات الطعم المختلف المذاق لم يتسن لها الوصول إليها إلاّ بعد صبر ورضا بالقدر خيره وشره، كما إن صمتها على ما أصابها من

الدهر يعكس إيجابية وقوة شخصيتها. إنها المرأة القوية بالإيمان، إنها الأم التي احتضنت الزوج والابن بالمحبة والإخلاص، إنها سيدة المجتمع التي تناقش الأمور بثقافة عالية وبتفهم، ثم تحكم على النتائج بتعقل، فهي لا تجادل بل تترك المجال للوصول إلى حرية الفكر، كما تحترم الرأي الآخر دون ضعف منها أو شعور بتسلط الآخرين عليها. إنها الشخص الذي يمسك بالعصا من المنتصف حتى لا يختل التوازن الأسري، كما لابد أن تكون امرأة متواضعة لا تعرف سبيلاً إلى دروب الأنانية أو الإعجاب بالنفس، إنها النضوج النفسي والعاطفي معاً. ومن صفات الزوجة المثالية حفظ العهد والوفاء بالوعد وتحمل المسؤولية الملقاة على عاتقها كزوجة وأم، إنها الشخصية التي تتوجه بالشكر والثناء لرب العالمين على ما منحها من دفء أسري ونعمة القناعة والرضا بما قسم لها من مال وبنين وغير ذلك من نعم الحياة، إنها الودود الولود التي تبحث عن الهدوء والاستقرار وتحقيق أعلى درجات السعادة الأسرية بنجاح لا يشوبه ضعف أو ملل.

همسات.... وورود.... وأشواك:

- الزوجة ربة البيت هي الأقرب إلى زوجها!!.
- الزوجة المسترجلة ألا تعلم أن هناك فرقاً بين آدم وحواء!!.
- الزوجة بلا ثقافة دينية لا تستقيم لها الحياة أبدا!!.
- الزوجة بلا ثقافة جنسية تبشر بهبوب ريح باردة.. وقرب وقوع الزوج في الفخ!!.
- هل ترضى الزوجة أن يفكر زوجها بالخروج من عالمها والدخول إلى عالم زوجة أخرى تحتضنه!!.
- الزوجة الغيور على زوجها، يحق لها ذلك ضمن حدود طبيعية، فإذا تعدتها فقد تصبح مرضاً مزمناً يهدد حياتها الزوجية بالانهيار!!
- الزوجة التي تتنازع مع زوجها بسبب ضيق ذات اليد - أن يكون مستوراً أو محدود الدخل - لابد أن تتذكر أن الله يرزق من يشاء بغير حساب!!.

obeikandi.com

❁ الزوجة كثيرة الشكوى والملل، هل قامت باستبدال الدور مع الزوج حتى تقف على مدى تعكير الصفو الذي يسببه الملل!!.

❁ الزوجة التي تبحث عن أقرب الطرق لرمي الشوك في طريق الزوج ليمشي عليه، ألا تعلم أن الورد لا يعيش دون شوك!!.

❁ الزوجة المتسلطة على زوجها و أبنائها هي عدو حقيقي لأسرتها!!

❁ الزوجة التي تحب أن تكون بؤرة للمشكلات بدلاً من أن تكون حمامة سلام!! أليست مخطئة!!.

❁ الأم التي تقضي معظم وقتها دون إضافة فائدة على أسلوب حياتها، مثلها كمثل الماء الذي لا يروي العطشى، ربما لكثرة أملاحه!!.

❁ الأم الناجحة تعلم الفرق بين تربيتها لأطفالها وتربية الأطفال على يد المربيات أو الخادمات!!

❁ الأم التي لا تعلم في أي صف دراسي يتعلم أبناؤها، ياترى ما رأي المجتمع فيها؟!!.

❁ الأم غير المتعلقة بأسرتها، مثلها في ذلك مثل الفراشة في البرية!!.

❁ الأم المراهقة التي تدلل نفسها على حساب زوجها وأطفالها، ألم تنتهي بعد من مرحلة المراهقة!!.

❁ بماذا تشعر الأم التي لا تعلم كيف تحصل على لقب الأم المثالية!!.

فن التعامل مع زوجك:

أختاه، لقد تعلمت في بيت والديك فن اللباقة وحسن المعشر، ولكن كل ما تعلمتيه في كفة وفن التعامل مع زوجك في الكفة الأخرى. وإذا ربطت جيداً بين ما علمتك إياه والدتك وبين دورك كزوجة في الأسرة والسمات التي تتحلين بها كزوجة صالحة ومثالية في الوقت نفسه، سوف تتقنين فن التعامل مع زوجك، ولا تنسي أن الحياة الزوجية

opelkandalcom

تتضمن الكثير من الأسرار؛ فحاولي أن تتحلي بالصراحة، واعملي جاهدة على تقويم علاقتك مع زوجك بالتعرف على المزيد من الثقافة الجنسية النافعة.

أسرار أم أخبار!!

تعج الحياة الزوجية بالعديد من الأخبار، وبالقدر نفسه تتضمن أسراراً من كلا الطرفين بحيث لا يمكن لأي طرف البوح بها للآخر، كما أن هناك فرقاً شاسعاً بين الأسرار والأخبار، فيا ترى ما هي الأسرار التي لابد أن يحيط بها الكتمان؟ إنها بعض ما يتعلق بالماضي!! وهنا قد يحدث خلط ما بين المهم الذي يجدر كتمانه من أحد الطرفين وبين الخبر الذي ينبغي إبلاغه بصدق وأمانة للطرف الآخر. وعلى كل حال فلكل فرد خصوصية ووجهة نظر تختلف عمن حوله من الأهل والأصدقاء، ولكن هناك أمور قد تم الاتفاق عليها مسبقاً، وتم تصنيفها إما كأسرار أو كأخبار. فمثلاً الفتاة التي خطبت واستمرت خطوبتها حتى آخر مرحلة وتم عقد القران ولم يرد الله إتمام هذا الزواج، ينبغي عليها ألاّ تخفي هذا الأمر عن الرجل المقبل على الزواج منها بعد تعرضها لهذا الموقف؛ حتى لا يسمع بهذا الأمر من أناس مغرضين بعد أن يتم زواجه منها ثم يحدث ما لا تحمد عقباه. وعلى الصعيد الآخر فقد لا يذكر الرجل للفتاة مثل هذا الأمر إذا كان قد مر بالموقف نفسه؛ وذلك لأن الفتاة تختلف عن الرجل، كما أن من حقه الإقدام على مشروع الخطبة أكثر من مرة - في نظر المجتمع الشرقي - حتى يوفق في الحصول على بنت الحلال. بينما يتوجب على الفتاة أن تحذر بحيث لا تحسب عليها عدد مرات من الخطبة بطريقة شرعية أي بعقد قران. وقد يحتفظ الطرفان ببعض الأسرار الطريفة في بداية مشروع الخطبة، ثم يبدأ كل منهما بسردها بعد أن يتم

التعارف والارتباط الشرعي فتصبح أخباراً، فلماذا التكتم منذ البداية؟؟!!. قد تكون بعض هذه الأسرار محرجة، كما قد يكون هناك شيء من التحفظ بين الطرفين حتى يتعرف كل منهما على طباع الآخر ويطمئن للبوح له بمكنون نفسه وما في جعبته من أسرار. وعلى الرجل أن يعرف أن المرأة قد تحتفظ بأسرار عديدة تخص جمالها وتحاول إخفاء حقيقة ذلك بذكائها، وكذلك باستخدام مستحضرات التجميل وطرق تصفيف الشعر المختلفة. إن هناك العديد من الرجال الذين خُدعوا في لون عيون فتاة الأحلام وكذلك في لون شعرها الأشقر الذي ينسدل على كتفيها كالحرير، ثم يفيق الرجل على واقعه المرير عندما يكتشف أنها ليست شقراء بل ذات شعر أسود مجعد، كما أنها ذات عينين سوداوين تخفي سوادهما بزرقة أو خضرة العدسات اللاصقة. أيتها الفتاة، اصدقي القول للمتقدم لخطبتك، واظهري على حقيقتك، واكشفي سر عيونك وشعرك وبشرتك حتى لا تكوني ضحية سوء النية أو السذاجة.

في الصراحة راحة:

الصراحة تجعلك كتاباً مفتوحاً، ولكن هذا الكتاب يحتاج إلى قارئ على درجة من الذكاء. إن الصراحة راحة إذا كان الطرف المستمع متفهماً للطرف المتحدث بسلامة النية مقرونة بالحكمة، على ألاّ يكون في الحديث ما يجرح مشاعر الطرف الآخر أو يمس كرامته أو يؤثر سلبياً على عواطفه منغصاً حياة الطرفين ومعكراً صفوها. وسواء كان هؤلاء صديقان أو زوجان فإن للصراحة فناً ولباقة، وليس كل ما يسمع أو يحدث يقال.

حذاري من الخادمة:

عزيزتي العروس، احذري من الخادمة فقد تفشي أسرار بيتك!!.

إذا لم يكن وجود الخادمة أو عاملة المنزل في بيتك أمراً حتمياً فعليك الاستغناء عنها

خاصة في السنة الأولى لزواجك. إنك تحتاجين في هذه السنة إلى وضع النقاط على الحروف لأمور كثيرة؛ فينبغي أن تبعدي عن بيتك أي دخلاء، وبالطبع تعد الخادمة أكبر ضيفة ثقيلة الظل في السنة الأولى لدخولك إلى عش الزوجية. إذ يمكن أن تعمل الخادمة في عدة أمور أخرى تخدم مصالحها بدلاً من الانشغال في مهام البيت. إن بيتك لا يحتاج إلى عبث أمثالها، واعلمي أنك بالقليل من تنظيم الوقت تستطيعين أن تكوني أفضل من يقوم بتنظيف وترتيب بيتك وإعداد طعامك حتى لو كنت امرأة عاملة. استعملي جميع ما يتوفر لك من التقنيات المعروفة والحديثة في مطبخك وبيتك، فهناك الفريزر الذي يحفظ طعامك وشرابك لمدة تصل إلى عدة أشهر حسب نوع الطعام. وأيضاً فرن الميكروويف "Microwave" الذي يخدمك في عدة دقائق وأحياناً ثوان لإعداد ما لذ وطاب من الأطعمة، ولكن احرصي عند الاستعمال واقرئي التعليمات والإرشادات جيداً قبل التشغيل. كما أن لديك مجموعة - ذات أسعار معقولة - من الأدوات الكهربائية السهلة الاستعمال وبأقل مجهود مثل: مقلاة الدجاج والبطاطس وغير ذلك، وأيضاً قدر طبخ الأرز، وكذلك الشواية الكهربائية لإنضاج ما لذ وطاب من اللحوم والأسماك وغيرها. وبإمكانك صنع أشهى الفطائر المحشوة ولفافات الخبز "sandwich" بواسطة الأجهزة الكهربائية الخاصة بذلك. أما بالنسبة لتنظيف الستائر والسجاد فيتم استخدام الأجهزة الكهربائية الحديثة، كما يتم غسل الملابس بالغسالة الأوتوماتيكية التي تقوم بالواجب، حتى إنها تتعامل مع جميع أنواع الملابس بطريقة حضارية. ويتم كي الملابس بعدة طرق، فهناك جميع ما يلزمك من أدوات الكي الكهربائية على الناشف وباستعمال البخار، كما تساعدك مستحضرات التنظيف على الناشف

obeikandl.com

الموجودة بالأسواق في إنجاز مهمة تنظيف البقع وخلافه. إضافة لذلك فإن تنظيف وكي بعض الملابس التي تحتاج إلى عناية خاصة يمكن أن يتم بالاستعانة بالمغاسل المتخصصة ذات الأسعار المناسبة. وإذا كانت رغبتك من وجود الخادمة هو أن تكون جليستك فإنه بإمكانك استبدالها بالكتاب أو أي مجلة ذات قيمة علمية جيدة. كما أن البرامج المتاحة عبر الشبكة العنكبوتية وكذلك التي تبث عبر القنوات الفضائية المختلفة خير جليس إذا قمت بالاستفادة منها على الوجه الأمثل. وعند الاعتماد على نفسك في قيادة دفة سفينتك الصغيرة فسوف لن ترضي بعد ذلك بتدخل العاملة المنزلية في حياتكما أنت وزوجك.

عروسنا الغالية:

بالطبع في بداية حياتكما تكون هناك بعض الأمور التي لم تستقر بعد بينكما، فلا تدعي مجالاً لأي رأي غريب للتدخل بينكما، وسوف تجدين فضول الخادمة - إن وجدت في بيتك - يسبق كل شيء لأن هذا من طباع الغالبية العظمى منهن، ولكن المشكلة لا تكمن في هذا وحسب بل إنها قد تخدعك بإدلاء الرأي، وقد تأخذين برأيها أو بنصيحتها وتعتبرينها فرداً ذا كيان يعيش في أحضان هذا البيت ولكنك لا تعلمين أنها تدس لك الغدر بين كل نصيحة وأخرى فاحذري!! واعلمي أن مجتمعهن بعيد كل البعد عن مجتمعنا، كما أن نفسية إحداهن تختلف عن نفسيتك لاختلاف الظروف البيئية والاجتماعية لنشأة الطرفين. والأهم من ذلك كله أن بعضهن تمضي الكثير من الوقت في التجسس على سيدة البيت وتنقل كل حركة كبيرة أو صغيرة إلى رب الأسرة دون طلب منه. ولكن التكرار والإلحاح والفضول من قبلها يجعله طُعماً لأمثالها، وبدلاً من أن تخمد نار الغيرة بينكما - التي قد تبدأ الخادمة بإشعالها - نجدها تشتعل حتى تأكل ما في البيت وينتهي المطاف

obeikandl.com

بك في بيت أهلك!! واعلمي أن هناك ملفاً اجتماعياً كاملاً في كل بيت للحكايات التي تحيكها وتدعيها الخادمات، وأن نسبة عالية من المشكلات الأسرية يعود سببها للخدم وليست كلهن سواسية. ويقول المثل "حرّص ولا تُخوّن" فاحرصي واحذري!!.

توصية مهمة:

اعلمي أن الخادمة "امرأة أجنبية"، وأن وجودها في البيت لابد وأن يخضع لشروط، بحيث لا تظهر أمام زوجك وتتجول في أرجاء المنزل طيلة وجوده، وبإمكانها القيام ببعض أعمالها بعيداً عن نظر الزوج في أثناء غيابه عن المنزل، وإذا حضر فإنها تختفي من أمامه في غرفتها التي من المفروض أن تكون ملحقة بالمطبخ وبغرفة الغسيل وكي الملابس.

العلاقة الزوجية في ثقافتنا العربية:

تتعرض علاقة الزوجين في مجتمعاتنا العربية إلى بعض الا رتباك، وينشأ هذا الارتباك بين الزوجين بسبب الآتي:

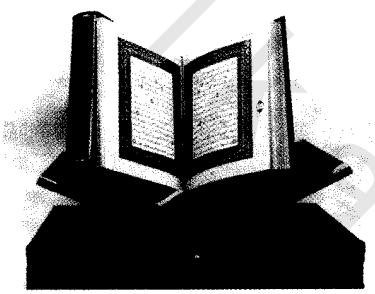
- التوافق الجنسي السلبي بين الزوجين بسبب ظروف تربية كل من الذكر والأنثى.
- الأداء الإنساني الجسدي الخالي من الأحاسيس المرهفة التي تنبع من نفسية مفعمة بالطمأنينة.
- طبيعة الثقافة الجنسية في مجتمعاتنا العربية التي تمنع الأنثى خاصة من ممارسة حقها في التعرف على ما يخصها من أمور تمس مستقبلها.

عزيزتي:

لا يأخذك التفكير في إدارة المنزل بعيداً عن التفكير في علاقتك الزوجية بزوجك وكيفية إثراء ثقافتك الجنسية، حيث إن الفطرة تهبك الانسجام الجنسي والتوافق الروحي مع زوجك. ولنستعرض معاً بعض النقاط المهمة في الثقافة الجنسية.

الثقافة الجنسية للذكر والأنثى:

مصادرها وأهميتها:



إن المشكلة التي يواجهها معظم الشباب والفتيات في مرحلة المراهقة عند محاولة التثقيف الجنسي، تكمن في المصادر التي يستقي منها هؤلاء معلوماتهم. ومن المؤسف أن الغالبية العظمى لهذه المصادر تعود إلى ما يهدر المعنى والمفهوم الحقيقي للثقافة الجنسية، حيث تعرض القنوات الفضائية والشبكة العنكبوتية عروضاً غير لائقة، بل إنها تشكل مصدراً غير واضح لنقل فكرة وأهمية الثقافة الجنسية بمفهومها الطبيعي للطرفين. إن بشاعة ما ينقل عبر تلك الشبكات يشكل خطورة على نفسية النشء خاصة عند البدايات. إن المراهق والمراهقة لا يكاد أحدهم يتذكر سوى القليل عما قد عرض له في درس الأحياء في أثناء دراسته بالمرحلة الثانوية وفيما عدا ذلك نجدهم يبحثون عن حقيقة العلاقة بين الرجل والمرأة من حيث جميع جوانبها الإنسانية. ولكنهم قد لا يتجهون نحو المصدر السليم الذي يحمي أفكارهم من المغالطات. إننا نناشد الجنسين "الذكور والإناث" بانتقاء المصادر التي يتلقون منها ما يهمهم حيال هذا الموضوع المهم مثل الكتب الجيدة والقنوات التعليمية، وكذلك القيام بسؤال الوالدين أو المعلم والمعلمة

obeikandl.com

بالمدرسة عن استفساراتهم، وعدم اللجوء إلى العروض الرخيصة التي تضر ولا تنفع. والحقيقة فإن واقع الأمر قد رصد بعض التغيرات على سلوكيات الفرد من فئة الشباب بعدما ارتبط بالزواج من فتاة قد تم اختياره الفعلي لشخصها، واتضح من خلال بعض الحالات أنه ليس بشرط أن يقتنع بعد إتمام الزواج لطبيعة العلاقة الزوجية التي تمت بطريقة طبيعية وشرعية، بل إنه قد يتغلب عليه شيطانه وتسول له نفسه بأن ينتهج منهجاً مبتذلاً غير مقبول من قبل الزوجة، كأن يفاجئها ببعض الطلبات التي تعتبر الزوجة أن قبولها أو القيام بتنفيذها من بالغ المستحيلات. ولنعلم أن ما قد تشبعت به نفسيته من المناظر والمشاهد غير المشروعة في ديننا الإسلامي الحنيف تشكل خطراً حقيقياً على استمرارية معاشرته لزوجته، خاصة في أثناء ما يسمى "بشهر العسل" أو في أثناء مروره بمرحلة "سنة أولى زواج". لذا كان للثقافة الجنسية المعتمدة على الثقافة الدينية كبير الأثر في حدوث الانسجام العاطفي والدفء الأسري بين الطرفين. إن الدين الإسلامي الحنيف قد وضع ضوابط فطرية تضمن للطرفين - الذكر والأنثى - حقاً راقياً في الممارسات الحياتية وخاصة الجنسية لتكفل حق الطرفين في التكيف مع آداب العلاقة الجنسية، تلك المهمة الحساسة التي ينبغي إدراك حجمها الفعلي في إنجاح أو فشل الحياة الزوجية. وهناك حقيقة واقعية تكمن في عدم مقدرة الإنسان على الارتباط العشوائي بالطرف الآخر، فلابد من توفر عنصر "التوافق الروحي" أو "الانسجام الروحي" بين الذكر والأنثى، وحتى قبل التفكير في المستوى الثقافي والاجتماعي للطرف الآخر.

obeikandl.com

دور الثقافة الجنسية في بناء الأسرة:

إن تلقي الطرفين للثقافة الجنسية من مصادرها السليمة يرجح احتمالات استمرارية حياة أسرية أفضل؛ ذلك لأن قوة الدعائم التي يرتكز عليها بناء الأسرة يمنح الحياة الزوجية طعماً ولوناً يختلفان بالفعل عما إذا كانت الأسرة قد بُنيت بطريقة أهملت فيها أهمية تلك الركائز. فإذا عرف الرجل كيف يكسب ود وحب وثقة زوجته بحيث تعتبره المرأة بأنه هو الرجل بالفعل وفارس أحلامها المنتظر، فإنه يكون بذلك قد حقق الشوط الأول والأهم في السباق لكسب قلب زوجته. وبالطبع فإن لكل فارس طريقته في امتطاء (ركوب) جواده. فباستطاعة الرجل التقرب من زوجته بحيث يراعي كل ما يهمها من أمور حتى وإن كانت في نظر غيره صغيرة، ولكن ذلك يقصر المسافات بينهما ويوصلهما معاً إلى أعلى درجات الانسجام الروحي والتوافق الجنسي، ليكون حافزاً على متانة البناء الأسري. وليست الزوجة أقل دراية من الرجل في المحافظة على بناء الأسرة، بل إن لها دوراً مهماً في جعل عش الزوجية - وإن كان صغيراً - قصراً عامراً بالحب والإخلاص. إضافة لذلك فإن دور الزوجة لا يقل أهمية عن دور الرجل من حيث المبادرة لتلقي أجود نوعية للتثقيف الجنسي، فعليها قراءة الكتب العلمية ذات القيمة والفائدة، ولا تنس التزود بخبرة الأم والأخت الكبرى في هذا المجال، فلا حياء في الدين، خاصة فيما يختص بالأمور التي تدرك النساء أهميتها في بناء الكيان الأسري القوي. وليعلم الرجل أن المرأة بطبعها مخلوق رقيق تفضل أن يكون مرغوباً بها من قبل زوجها، فهي تحب أن يعاملها بلطف واحترام، ويقدر دورها في حياته، ولا مانع لدى أي امرأة أن تتلقى من زوجها سيلاً عارماً من كلمات الغزل والإعجاب

obeikandl.com

بشخصها، ممزوجة بما يرضي غرورها وأنوثتها من همسات ولمسات دافئة مما يدفع بعجلة قيادة سفينة الأسرة إلى شاطئ الأحلام وبر الأمان.

الأثر الإيجابي والسلبي للجنس على الحياة الزوجية:

إن ما تتركه الممارسة الجنسية بين الزوجين من آثار يمكن تقسيمها إلى إيجابية وأخرى سلبية.

أولاً: الآثار الإيجابية:

- إذا كانت الثقافة الجنسية التي تلقاها كل من الزوجين معتمدة كلياً على الثقافة الدينية فإن هذا بحد ذاته سوف يوطد أواصر المودة بينهما، ويأخذ بيد كل منهما لتحقيق سبل السعادة للطرف الآخر.
- عند قناعة الزوج بأن زوجته بطريقتها اللبقة في التعامل معه استطاعت أن تشبع رغبته وتعصمه وتكون حصناً واقياً له، فإن في هذا دافعاً لاستمرارية المودة والإخلاص بينهما طوال العمر.
- الزوجة التي تلعب دورها بذكاء، وتجسد شخصية الفتاة "العروب" التي تعشق وتحب زوجها بشدة بحيث تغنيه عن التفكير فيمن سواها، فسوف تستقر الحياة الزوجية - بإذن الله - بينهما.
- احتواء الرجل لزوجته واحتضانها يجعلها ترضخ للكثير من المقترحات المقدمة من جهته، والتي تخص العديد من الأمور الحياتية؛ مما يجنبهما الوقوع في النزاع أو اختلاف الرأي، وبالتالي يحدث التآلف والانسجام بينهما؛ مما يعمل على تفادي أي من المسائل المثيرة للمشكلات والخلافات الزوجية.
- إن شدة تعلق الزوجين ببعضهما هو أحد أهم مقومات السعادة الزوجية التي تثمر بإنجاب الذرية الصالحة لتحقيق الأمل في تكوين

أسرة سعيدة تمتد جذورها حتى يتم إعمار الأرض بهذا الخلف الصالح.

ثانياً: الآثار السلبية:

- إن بعض الزوجات يصدمن في شخصية أزواجهن منذ ليلة الزفاف، فقد تكتشف أسراراً لم تكن ظاهرة للعيان في مرحلة ما قبل الزواج، مما يترك أثراً سلبياً على حياتها.
- إصابة الزوجة بالبرود الجنسي من جراء تصرف الزوج بتعجل أو بعنف ليلة الزفاف أو عدم منحها الأمان والطمأنينة.
- إذا كانت حالة الزوج الصحية منذ ليلة الزفاف تؤشر إلى إمكانية حدوث بعض علامات الضعف الجنسي لديه، فإن ذلك ينعكس بنتائج سلبية تؤدي إلى حدوث المشكلات العائلية.
- تصرف الرجل مع زوجته بطريقة غير لبقة وفظة لا تخلو من القسوة والأنانية خاصة في أثناء وجودهما معاً في ساعة صفاء سوف يضعف العلاقة بينهما.
- عندما يطالب الزوج زوجته أن تحذو حذو ما يشاهده في الأفلام المبتذلة من مناظر مذهلة ويفاجأ برفضها، فإن العلاقة بينهما تهتز ويحلو لهما الشجار بصفة مستمرة.
- امتناع الزوجة عن إشباع رغبة زوجها بسبب بعض الظروف الصحية أو الجسدية أو النفسية التي تمر بها مما يضعف رغبة الزوج في زوجته، وقد ينصرف تدريجياً عن طلب حقه في فراشه إلى أن تحدث الفجوة بينهما وتأخذ في الاتساع بحيث لا يمكن إغلاقها أبداً.
- حدوث فتور في الرغبة الجنسية من الطرفين يؤدي حتما إلى انهيار الحياة الزوجية إذا لم يتم تدارس الأسباب والعمل على تلافيها قبل أن تتأزم.

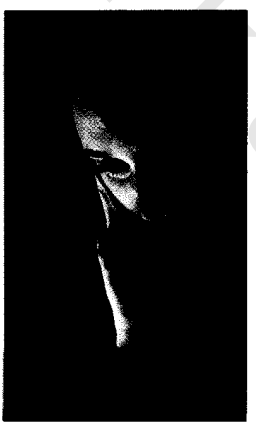
obeikandl.com

- وجود فارق كبير في السن بين الزوجين يجعل الزوج المسن غير قادر على الإشباع العاطفي لزوجته الشابة مما يؤثر سلباً على الحياة الزوجية.
- إصابة المرأة ببعض المشكلات في الجهاز التناسلي مما يعيق الأداء الجسدي بين الزوجين.

معلومات تهم العروس:

يفيدنا أطباء أمراض النساء والولادة بالكثير من المعلومات التي تهم كل امرأة خاصة العروس.

١. علاقة الدورة الشهرية بالحالة النفسية للمرأة:



إن هناك علاقة وطيدة بين الحالة النفسية للمرأة وظهور الدورة الشهرية، ومن المعروف أن المرأة تصاب بالتوتر والقلق والاكتئاب في الأيام الخمسة التي تسبق نزول دم الحيض، ويصاحبها الإحساس بالضيق والصداع والدوار والغثيان وتسارع في النبض والإقبال على الطعام بشهية زائدة عن بقية الأيام، كما تظهر انتفاخات أو تورمات بالجفون السفلى بمنطقة ما تحت العينين مصحوبة بلون داكن في تلك المنطقة. كما قد يضايق المرأة وجود احتباس للسوائل بجسمها بشكل عام؛ مما قد يعيق لبس الخواتم في أصابع يديها وقد تتورم القدمان أيضاً وتحتاج للبس نوع خاص من الأحذية التي تتوسع.

وقد وصفت هذه الحالة التي تسبق نزول دم الدورة الشهرية منذ عام ١٩٣١م بواسطة العالم فرانك (frank)، واجتهد العلماء في تحليل وتفسير الأسباب الفسيولوجية، وأعزوا ذلك إلى ارتفاع مستوى هرموني الأستروجين والبروجستيرون بالجسم (estrogen & progesterone) واضطرابات في توازن نسب المعادن المختلفة بالجسم خاصة الصوديوم

obeikandl.com

وأيضاً إلى تغيرات في نسبة السكر في الدم. وينصح الأطباء الأنثى بعدم الاكتراث كثيراً لما يحدث قبل موعد الدورة الشهرية حتى لا تكون عرضة للتوتر النفسي والقلق كلما تقدمت بها مراحل العمر، ولتتعايش مع تلك الأعراض لأنها ستزول تدريجياً بمجرد ظهور دم الحيض، ويمكنها أن تكتفي بتناول الأدوية المدرة للبول والابتعاد عن أكل الموالح ومزاولة رياضة المشي والسباحة والابتعاد عن العلاج الهرموني والأدوية ماعدا بعض الأدوية المسكنة للأوجاع مع اتباع نصائح وإرشادات طبيبة الأسرة.

٢- أسباب ألم الحيض بين النساء:

- القلق والتوتر النفسي وإعطاء مدة الحيض اهتماماً أكثر مما تستحق.
- وجود ضيق ملحوظ بفتحة عنق الرحم، أو بسبب ضعف عضلات الرحم، ومن الممكن تحسن الحالة بعد الزواج خاصة بعد تكرار الحمل والولادة نظراً لزيادة حجم الرحم وقناة المهبل.
- احتقان الحوض نتيجة للإصابة بالإمساك.
- وجود المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز التناسلي الأنثوي التي تسبب احتقاناً بالرحم والأعضاء التناسلية الأخرى مثل:
  - التهاب المبيض.
  - أورام المبيض.
  - التهاب قناة فالوب.
  - التهاب بطانة الرحم.
  - مرض بطانة الرحم (الأندومتريوزيس).
  - الأورام الليفية داخل الرحم.
  - الوضع غير الطبيعي للرحم مثل: الرحم المقلوب.

obeikandl.com

٣. قرحة عنق الرحم:

تحدث القرحة بسبب تغير في الهرمونات الأنثوية أو لوجود التهاب في الخلايا التي تغطي عنق الرحم؛ مما يؤدي إلى حدوث إفرازات مرضية ذات رائحة منفرة ولون يختلف عن لون الإفرازات الطبيعية، كما تؤثر على المناطق الخارجية للجهاز التناسلي مسببة الحكة الشديدة والقلق النفسي. وتنتج هذه الالتهابات بسبب وجود ميكروبات أو فطريات في عنق الرحم وجدار المهبل. وعلى المرأة أن تحذر من اللولب المانع للحمل؛ لأن خيوطه تساعد على حدوث الالتهابات في عنق الرحم والمناطق المحيطة به، وقد تتعرض العروس في الأشهر الأولى من زواجها لحدوث قرحة عنق الرحم.

علاج قرحة عنق الرحم:

تأخذ المختصة النسائية عينة من الإفرازات المهبلية للمريضة ويتم تحليلها، ثم يوصف الدواء المناسب، وقد تكون الأشكال الدوائية موضعية مثل: التحاميل أو الأقراص أو الكريمات المهبلية، كما يمكن تناول بعض الأدوية لعلاج الحالة عن طريق الفم. وينصح باستعمال السيدة لغسول مهبلي من وقت لآخر، ويفيدها أيضاً الغسل بالماء الدافئ مع بضع ذرات من ملح الطعام دون إسراف؛ لأن كثرة الملح يسبب انكماش الأنسجة. ويستحسن ألاّ تترك المرأة الالتهابات دون علاج كامل تجنباً لحدوث المضاعفات. فمثلاً: قرحة عنق الرحم قد تكون نتيجة لالتهاب مزمن في عنق الرحم وقد أهملته السيدة حتى تحول إلى قرحة.

وربما تدعو الحالة إلى إزالة القرحة بواسطة الكيّ بالحرارة أو بالتبريد أو باستعمال أشعة الليزر أو بإزالة المنطقة المصابة بالقرحة عن طريق الجراحة إذا لزم الأمر.

obeikandl.com

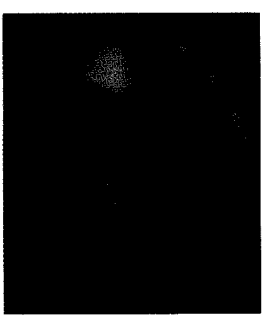
٤. التهابات شهر العسل:

لا تستطيع المرأة الإفصاح عما بها من ألم قد يصيب أسفل المهبل، أو حرقان في البول مع كثرة التبول. وهذه الأعراض قد تزول خلال أسبوع من ليلة الزفاف إذا تجنب الزوج الاتصال الجنسي بزوجته ليوم أو يومين بعد ليلة الزفاف لمنحها فرصة لالتئام بعض التمزقات أو الجروح البسيطة التي تحدث في فتحة قناة مجرى البول وفي أسفل المهبل.

٥. الإفرازات المهبلية الطبيعية:

إن هذه الإفرازات تلعب دوراً مهماً في حياة الأنثى، فهي ترطب وتسهل العلاقة الزوجية وتسهل انتقال الحيوانات المنوية إلى الرحم، كما تقضي على بعض الميكروبات وتحمي من التشققات. وهي ذات لون مائي أبيض ومائل قليلاً للاصفرار، وليس لها رائحة ولا تسبب حكة أو حرقاناً. ومصدرها عنق الرحم والجدار المهبلي والغدة الموجودة عند مدخل المهبل وتسمى "غدة بارثولين"، وإفرازات من تجويف الرحم والأنابيب.

❋ أسباب زيادة الإفرازات المهبلية الطبيعية:

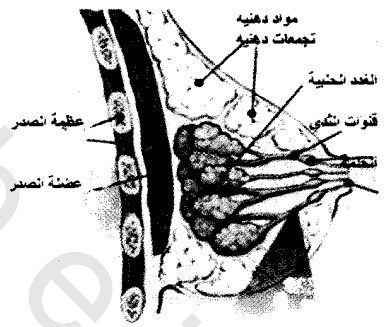


تزداد هذه الإفرازات عند اقتراب موعد الدورة الشهرية وخلال فترة التبويض وأثناء الحمل، وعند استعمال حبوب منع الحمل، وحين الاستعداد للاتصال الجنسي. كما أن التوتر العصبي و الجو الحار وكذلك الإسراف في النظافة الموضعية يعمل على زيادتها، بالإضافة لتدخل عوامل أخرى مثل احتقان الحوض ووجود الإمساك وعند البلوغ.

obeikandl.com

٦. هواجس تصيب الأنثى حول حجم الثدي:

الوصف الكامل للثدي الطبيعي من الناحية التشريحية:



يوجد الثدي في منطقة الصدر في الجزء الأمامي، ويمتد بطوله من الضلع الثالث إلى الضلع السادس. يتكون الثدي من الداخل من أنسجة دهنية وألياف. ويحتوي الثدي الواحد على عدة فصوص من (١٥ - ٢٠)، ويحتوي كل فص منها على غدد لبنية لإفراز اللبن إلى حلمة الثدي عبر قنوات ناقلة. وقبل مرحلة البلوغ لا توجد الحلمة اللبنية، ولكنها تتكون عند البلوغ ويأخذ حجمها في النمو، ولكنها لا تفرز اللبن إلاّ بعد زواج الفتاة ومرورها بمرحلة الحمل والولادة. وتوجد هالة مستديرة في منطقة الصدر الوسطى حول الحلمة ويتراوح قطرها بين (٢ - ٤) سم، ويزداد اتساعها في أثناء مدة الحمل، كما يختلف لونها حسب لون البشرة، وقد تميل للون الفاتح عند ذوات البشرة البيضاء، والى اللون العسلي عند ذوات البشرة الحنطية، أما عند السمراوات فقد يكون لونها مائلاً للبني. وفي أثناء فترة الحمل يصبح لون الهالة أغمق من لونها الطبيعي، كما تظهر عليها بعض الحبيبات التي قد يزداد بروزها لكبر حجمها بسبب الحمل. وتقع في وسط الحلمة التي يكون لونها من لون الهالة نفسه. والحلمة عبارة عن إسطوانة يتراوح طولها بين (١ - ٢) سم ويوجد بمنتصفها ثقب ويحيط به على أطراف الحلمة عدد من الثقوب ما بين (١٥ - ٢٠) ثقباً حتى يتمكن الحليب المفرز من القناة اللبنية من الوصول إلى الخارج ومن ثم إلى الرضيع.

هناك عدة عوامل تتحكم في حجم الثدي أهمها ما يأتي:

- النسيج الدهني الذي يوجد تحت الجلد المغطي للثدي على هيئة طبقة سميكة تحيط بالثدي لحمايته.

obeikandl.com

- النسيج الغددي الذي يقع خلف النسيج الدهني وتوجد به الغدة الثديية المنتجة لحليب الأم. وتنقسم هذه الغدة إلى حوالي ٢٤ جزءاً، تقسم إلى أصغر منها حتى تصل إلى الوحدة المسماة "وحدة الغدة" ولكل منها قناة لنقل إفرازاتها من الحليب الذي يصب في قنوات أكبر، وهكذا تنتهي بقناة عند فتحة الحلمة. وكلما زاد حجم هذا النسيج زاد حجم الثدي.
- العضلات الصدرية التي يؤدي انقباضها إلى حدوث بروز مؤقت بالثدي.

كيف تتعرفين على المقاس المناسب للصدرية - حمالة الثديين - أو ما يسمى "السوتيان"؟

قومي بقياس محيط الصدر أي دوران صدرك من جهة أسفل الثديين، وكذلك محيط الصدر من فوق أعلى نقطة بالثديين في محاذاة الحلمتين، ثم اطرحي القيمتين من بعضهما فينتج عندئذ المقاس الصحيح للصدرية. وفي الأسواق تجدين المقاسات العالمية وقد كُتب عليها مثلاً (cup A,B,C) فماذا يعني ذلك؟ يوضح الجدول الآتي جميع المقاسات بالسنتيمتر (سم) كالتالي:

- ١٠ - ١٢ سم: AA.
- ١٢-١٤ سم: A.
- ١٤-١٦ سم: B.
- ١٦-١٨ سم: C.
- ١٨-٢٠ سم: D.
- ٢٠-٢٢ سم: DD.

هذا هو مقاس الجزء الأمامي أي الجزء الذي يعمل على تثبيت الثديين جيداً للتقليل من فرصة حدوث الترهل. أما إذا وجدت "صدرية" مكتوب على مقاسها (٨٥ ب أي B٨٥) فهذا يعني أن دوران الصدر من جهة أسفل الثديين يساوي ٨٥ سنتيمتر، بينما يكون مقاس القالب نفسه (cup) هو (ب أو B) أي من (١٤ - ١٦) سم.

❋ نصائح مهمة:

- حاولي دائماً تثبيت الثديين بالصدرية المناسبة لحجمهما بحيث لا يعتمد الإسناد على وجود الأكتاف "الشيالات" أو "الحمالات" التي تشد القالب الذي يضم الثدي.
- اقتني الصدرية التي تساعدك على الحفاظ على شكل الثديين واستدارتهما.
- استعملي النوع المصنوع من الأنسجة الطبيعية مثل: القطن الذي يمتص العرق أو أي نوع يعمل على التهوية الجيدة.
- ارتدي الصدرية عند قيامك بأداء أي مجهود مثل: الأعمال المنزلية، المشي، الجري، القفز وعند ممارسة التمرينات الرياضية، علماً بأن الثدي لا يحتوي على عضلات؛ لذا فمن الضروري استعمال الصدرية.
- ضعي وسادة سميكة بالصدرية لتزيد بروز صدرك إذا كان صغير الحجم.
- استعملي الصدرية ذات الأكتاف العريضة والقاعدة العريضة المحكمة على أعلى البطن لتثبيت الثديين بإحكام إذا كان صدرك كبير الحجم، وابتعدي عن الموديل الذي يضيف حجماً للصدر.
- ابتعدي عن استعمال الأنواع الرديئة الصنع والمصنوعة من النايلون الذي يعيق من تنفس الجلد بمنطقة الثديين.

- احذري من حدوث الاحتكاك الشديد بين جلدك وبين الحلقات أو شبك الصدرية، منعاً لحدوث أي تقرحات أو آثار غير مستحبة.
- البسي الصدرية المناسبة في أثناء النوم ولا تتركيها تضايق عملية التنفس أو تضغط بشدة على العضلة الصدرية التي يرتكز عليها الثديان.
- ركزي اهتمامك على تناول الغذاء المتوازن الغني بالعناصر الضرورية للجسم، وحاولي الحصول على المتناول اليومي من فيتامين (ج) الذي يدخل في تركيب شبكة الأنسجة بالجلد "الكولاجين" مما يحفظ للثديين الاستدارة والتماسك والبروز. وكذلك فيتامين (ب٦) الضروري أيضاً لتكوين "الكولاجين". بالإضافة لتناول عنصر الزنك الذي يقاوم ظهور التشققات بالجلد خاصة لدى السيدات الحوامل.
- اعملي على تقوية عضلات الصدر لتقليل فرصة ترهل الثديين؛ وذلك بممارسة السباحة والتدريبات الرياضية الخاصة بذلك.
- اقتني الصدرية الخاصة بالحمل للشعور بالراحة في أثناء تمتعك بمدة الحمل.

الثدي ومشكلات الأنثى:

يشكل الثديان عدة مشكلات للأنثى تتمثل في صغر أو كبر الحجم، عدم بروز الحلمة، الترهل، ظهور التشققات أو العلامات بجلد الثديين مما يسيء إلى مظهرهما. ويتوجب على الأنثى العناية بثدييها منذ بدء مرحلة المراهقة؛ وذلك بممارسة الرياضة التي تقوي عضلات الصدر وكذلك اختيار الصدرية المناسبة التي تحافظ على سلامة الثديين دون أن تضغط عليهما أو تضعهما في وضع غير صحيح وغير صحي. إذ إن أنسجة الثديين تتأثر حتى بنوعية القماش المصنوع منه

obeikandl.com

صدرية الصدر. ولكن المشكلات التي تواجهها الأنثى لا يمكن إيجاد حل جذري لها إلاّ بالخضوع لعمليات التجميل الجراحية؛ وذلك لأن المستحضرات الصيدلانية الموضعية مثل: المراهم والكريمات والهلام وغير ذلك من المستحضرات الطبية لا تعطي نتائج باهرة في تصحيح المشكلة. علماً بأن غالبية الأجهزة المستعملة لتصحيح بعض مشكلات الثديين لا تمنح الأنثى درجة عالية من الرضا والراحة النفسية.

❊ مشكلة صغر حجم الثدي:

يتعرض ثدي الأنثى عادة لتغيرات هرمونية مختلفة تبدأ من مرحلة البلوغ مروراً بمرحلتي الحمل والرضاعة وبالتالي يكبر حجم الثدي ويظل محتفظاً بحجمه الجديد نسبيا حتى بعد انقضاء فترة الرضاعة، ولكن بعض الإناث يعجبهن تكبير حجم الثديين فيخضعن لعملية زراعة ثدي صناعي، وتعتمد هذه العمليات على الفكرة نفسها، وهي إيجاد فراغ خلف نسيج الثدي، ثم وضع حشوة وهي "الثدي الصناعي" في هذا المكان لإضفاء حجم أكبر للثدي. وتختلف المواد المستعملة في ذلك، فقد يضع الجراح كيساً ممتلئاً إما بمادة السليكون أو بسائل ملحي أو بزيت الصويا.

❊ مشكلة كبر حجم الثدي:

يتم استئصال أجزاء من النسيج الدهني بالثديين، إضافة للجلد المغطي لهذه الأنسجة، كما يصحح مكان الحلمة وهالة الثدي، وقد يترتب على هذه العملية عدم تساوي حجم الثديين أو شكلهما، مع حدوث التهاب بالثدي أو تأثر النسيج الدهني سلباً حيث يحدث تآكل لبعض أجزاء النسيج الدهني.

❊ عدم بروز حلمة الثدي:

يؤدي هذا المظهر إلى وجوب القيام بالفحص الذاتي للثديين أو عرض الحالة على طبيبة أمراض النساء، وقد تنصح الأنثى بعمل تمرينات يومية وذلك بجذب الحلمة بين إصبعي السبابة والإبهام برفق، مع استعمال كريم ملطف.

❊ الترهل:

يظهر الترهل من كثرة الإرضاع دون الاهتمام بصحة الثديين، كما يزداد مع تقدم العمر. ويتم في عملية التجميل شد جلد الثدي المغطي للطرف السفلي للثديين واستئصاله، فيصبح الثدي أكثر بروزاً وأصغر حجماً.

❊ ظهور التشققات أو العلامات بجلد الثديين:

تنتشر هذه المشكلة بين النساء الحوامل والمرضعات بشكل كبير، وللحد من ظهورها ينصح بتدليك حلمة وجلد الثديين بخفة بالمراهم والكريمات والهلام والمستحضرات الصيدلانية المختلفة التي تباع في الصيدليات، كما يمكن استعمال زيت اللوز، زيت القمح، زيت الزيتون، زيت البابونج، زبدة الكاكاو، فيتامين هـ، عصارة ومستخلص كل من الصبار Aloe vera والزنجبيل Ginger.

❊ سرطان الثدي:

أثبتت دراسة هولندية حديثة أن قلة الأكل إلى حد المجاعة وكثرة تناول الأغذية قليلة السعرات الحرارية ترفع الإصابة بمخاطر سرطان الثدي، حيث يتم تحفيز نظام الفرز الغدي في جسم المرأة، أي أن للاضطراب الهرموني وارتفاع تركيز بعض الهرمونات في الدم علاقة وطيدة بسرطان الثدي. وتزداد نسبة الإصابة كلما قل عمر المرأة التي تعرضت للتجويع.

obeikandi.com

❋ الزوجة المراهقة:

مقدمة:

عزيزتي العروس:

يتوجب عليك الابتعاد عن حياة المراهقات، فلقد أصبحت زوجة وأصبحت أمومتك قاب قوسين أو أدنى، واعلمي أن زوجك لن يسامحك على أي تصرف طائش يدل على اللامبالاة، كوني على قدر المسؤولية وعيشي التغيرات الجوهرية التي طرأت على حياتك، ولابد أن يكون الالتزام هو الحد الفاصل بين مرحلة المراهقة وكونك زوجة.

استبانة الزوجة المراهقة:

عزيزتي العروس، يسرنا أن تجيبي عن هذه الاستبانة لتحديد أي نوع من الزوجات أنت.

هل أنت؟

١- تشعرين بميول نحو حياتك قبل الزواج بدرجة

☐ شديدة ☐ عادية ☐ ضعيفة

٢- تتمنين العودة لحياتك قبل زواجك لأنك كنت

☐ بلا مسؤولية ☐ مستقرة ☐ مدللة ☐ بلا متاعب

٣- تودين لو أنك مازلت تمرين بمرحلة المراهقة

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐ لا أدري

٤- تشعرين بأنك لم تأخذي حقك من حياة المراهقة

☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً

oberkandl.com

٥- تتصرفين بطريقة تشبع رغبتك لاستعادة ذكريات مرحلة المراهقة

نعم لا أحياناً

٦ - أخبرك أحد أفراد أسرتك أنك مازلت تتصرفين كالمراهقة

نعم لا إطلاقاً أحياناً

٧ - أخبرتك إحدى صديقاتك بأن بعض تصرفاتك تتصف باللامبالاة

نعم لا أحياناً دائماً

٨ - ينتابك إحساس بأن الزواج قد غيرك عن ذي قبل

نعم طبعاً لا أحياناً لا أدري

٩ - تحسنين التصرف كامرأة ناضجة

نعم لا أحياناً لا أدري

١٠ - مدللة من قبل زوجك لدرجة تشعرين أنك مازلت مراهقة

نعم لا أحياناً لا أدري

١١ - تقومين سلوكياتك بحيث تنتهين تماماً من مرحلة المراهقة

نعم لا دائماً أحياناً

١٢ - تعتقدين بأن الزوجة المراهقة قد تكون زوجة ناجحة

نعم لا أحياناً إطلاقاً لا أدري

تحليل استبانة الزوجة المراهقة:

عزيزتي الزوجة المراهقة:

أما حان الوقت للنضوج والتصرف بمسؤولية!!. إذا كنت مازلت تشعرين بميل شديد نحو حياتك في بيت أهلك فهذا أمر لابد من التخلص منه بالتدريج، فقد يصاحب هذا الشعور الفتاة عندما تكون مدللة في بيت

obeikandl.com

أبيها وتعيش وكأنها ضيفة، بلا مسؤولية. ماذا فعلت عندما كنت تشعرين من حين لآخر بأنك تتصرفين مثل المراهقة أو عندما قام أحد أفراد أسرتك بلفت نظرك لذلك أو حتى إذا أخبرتك إحدى صديقاتك أن تصرفاتك تتصف باللامبالاة؟ هل قمت بتصحيح هذه الأوضاع أوأخذت تُلقين باللوم على الزواج الذي يرغمك على التغيير في تصرفاتك!!.

عليك بالتصرف السليم المدروس؛ لأنك أصبحت امرأة ناضجة، وهذا لا يعني أن تدليل زوجك يدعوك للشعور بأنك مراهقة، حاولي بذل قصارى جهدك لتقويم سلوكياتك بحيث تودعين تماماً مرحلة المراهقة وتعيشين مرحلة النضج العقلي والجسدي معاً. واعلمي أن الزوجة المراهقة تكون بعيدة كل البعد عن الحصول على لقب الزوجة الناجحة، فالاتزان مطلوب وأيضاً البعد عن الطيش والتهور الذي قد تتسم بهما مرحلة المراهقة لبعض الفتيات أمر غاية في الأهمية. حاولي الانخراط في أعمال بيتك والاهتمام بشؤونه وجربي أن تعيشي كامرأة ناضجة وزوجة ناجحة؛ لأن لكل مرحلة عمرية جمالها وذكرياتها التي لا تنسى. وإذا أردت أن تؤجلي فكرة الحمل في السنة الأولى من زواجك، فعليك بالاستئذان من زوجك والاتفاق معه، ولا تتصرفي كالمراهقات وتقومي باتخاذ أي إجراء لمنع الحمل دون علمه فإن هذا عمل لا يجوز شرعاً.

obeikandl.com