

الفصل الرابع

عودة العروس من رحلة شهر العسل

❁ زينة العروس بعد عودتها من رحلة شهر العسل.

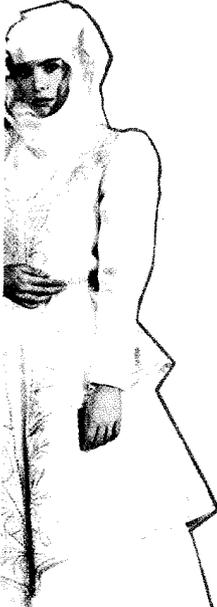
❁ النكد الزوجي.

❁ أسباب الفتور الأسري.

❁ كيف تبعدين شبح الطلاق عن بيتك العامر.

❁ كيف تدمرين نفسك عاطفياً.

❁ قضايا وحلول.



obeikandi.com

زينة ما بعد العودة من رحلة "شهر العسل":

عزيزتي العروس:

بعد عودتك من رحلة "شهر العسل" فإنك بحاجة لمنح بشرتك فرصة للراحة، فلقد استعملت مساحيق التجميل بكثرة منذ أيام خطوبتك مروراً بالزفاف ثم عطلة الزواج. وقد حان الوقت للتفكير في تعويض البشرة عن الإجهاد الذي حدث لها طيلة تلك المدة. فإذا كنت سوف تجلسين في بيتك وتديرين أموره وتصبحين ربة بيت ماهرة فإن هذا واحداً من الخيارات القادمة.

أما إذا كنت ستعملين أي عمل نافع وأنت في منزلك فهذا أيضاً خيار آخر سوف نتحدث عنه بالتفصيل فيما بعد.

ولكن إذا كنت موظفة قبل زواجك وستعودين إلى وظيفتك خارج البيت بعد عودتك مباشرة من إجازة الزواج فهذا هو الخيار الأخير. وأنت وحدك من يستطيع تحديد الأفضلية فيما سبق ذكره من خيارات.

إن كل حالة تتبعها مواصفات معينة وخطوات خاصة للحفاظ على بشرتك نضرة على الدوام.

أولاً: إذا كنت مدبرة منزل وظاهية ماهرة:

عند عملك في ترتيب البيت البسي غطاء شعر حتى لا يتسخ شعرك بالأتربة العالقة، وعند دخولك المطبخ للظهي لا تخلعي غطاء الشعر بل أبقيه للحفاظ على شعرك بعيداً عن الأبخرة المتصاعدة نتيجة لطهي الطعام، وتحتاجين أيضاً تغطية وجهك بقناع - طيلة مدة وجودك بالمطبخ - حتى تمنعي وصول الأبخرة إلى داخل بشرة وجهك عن طريق المسام، وكذلك لتعملي على راحة عضلاته.



والأقنعة المتعارف عليها يمكنك صناعتها بنفسك قبل مباشرتك لعملية طهي الطعام.

ملاحظة:

إذا كنت تدخلين المطبخ لطهي الطعام يومياً:

- ⊗ اغسلي وجهك بالغسول المعتاد وجففيه ثم ضعي القناع عليه.
- ⊗ طبقي القناع على وجهك يومياً بحيث تستعملين كل يوم قناعاً مختلفاً أو كل يومين تغييرين نوع القناع.
- ⊗ اصنعي القناع المناسب لبشرتك:

١ - إذا كنت من ذوات البشرة الجافة فأليك هذه الأقنعة:

أ. قناع الفازلين:

غطي بشرة وجهك ورقبتك بطبقة رقيقة من الفازلين الهلامي الأبيض الذي يباع لدى الصيدليات، محلات بيع مستحضرات التجميل، قسم بيع الكماليات في أي مركز تسوق كبير "سوبر ماركت"، وكذلك محلات العطارة. ولكن قد يتسبب لبعض السيدات في ظهور بعض الحبوب الصغيرة في الوجه وعندها يجب عدم استعماله. وقد تعود هذه الحبوب إلى أسباب أخرى غير الفازلين ولكن الصدفة جمعت بينه وبين الأسباب غير المعروفة، والجدير بالذكر أن الفازلين يحافظ على رطوبة البشرة بدرجة كبيرة؛ لأنه يمنع تبخر الماء من على سطحها كما يمنع دخول الأبخرة من خلال المسامات؛ نظراً لسده للمسامات بصفة مؤقتة؛ وبذلك يحمي البشرة من التلوث بمحتويات الأبخرة المنبعثة من الأطعمة المطبوخة والمحتوية على الدهون والبهارات وخلافه. وبعد الانتهاء من عملية الطبخ ومغادرة المطبخ، تزال تلك الطبقة بقطعة قطن ماص ثم ينظف الوجه بكريم أو حليب منظف للبشرة مع عمل تدليك دائري لمدة ثلاث دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء البارد ويجفف.

ب. قناع الأفوجادو أو الأفوجادو مع الزبادي:

تعرف ثمرة الأفوجادو باحتوائها على نسبة كبيرة من الماء، كما تحتوي على نسبة عالية من الزيوت النافعة للبشرة؛ لذلك ضعي الثمرة "دون البذرة" في الخلاط أو نعيمها باستعمال الشوكة. ثم ضعيها على بشرة وجهك ورقبتك بالطريقة السابقة نفسها أو اخلطيها مع قليل من الزبادي العادي. وسوف تعمل على حماية بشرتك الجافة من تأثير أبخرة الطهي عليها، ثم تزال بالطريقة السابقة نفسها.

ج. قناع الزبادي أو خميرة البيرة مع الزبادي:

اخلطي ملعقة صغيرة من حبيبات خميرة البيرة مع قليل من الماء بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين من الزبادي العادي أو المحتوي على الفراولة لغناها بفيتامين (ج) وحمض اللاكتيك المبيض للبشرة. وبالطريقة السابقة نفسها ضعي القناع على بشرة الوجه والرقبة، وحين الانتهاء من شؤون المطبخ قومي بإزالته كما سبق.

٢ - إذا كانت بشرتك دهنية:

إن البشرة الدهنية التي توجد بها نسبة عالية من الدهون المفرزة، إذا تعرضت إلى الأبخرة المتصاعدة من عملية طهي الطعام فسوف تزداد نسبة الدهون بها، كما يزداد لمعانها غير المستحب "الدهني"، وقد يؤدي ذلك إلى وجود البيئة المناسبة لإتاحة ظهور أعراض البشرة الدهنية مثل: الزيوان وحب الشباب وغيره؛ لذا ينبغي الاهتمام بتظيفها كالمعتاد ثم وضع القناع عليها قبل دخول المطبخ. ولا يجب أن يكون القناع كثيفاً فتكفي طبقة واحدة لتغطية المسام الواسع الذي يميز البشرة الدهنية.

أ. قناع الخيار:



قومي بهرس الخيار "دون قشر" بالخللاط وضعيه على بشرة وجهك النظيفة طيلة فترة

وجودك بالمطبخ، ثم بعد الانتهاء من الطهي، اغسلي القناع كما سبق أن ذكرنا. ولهذا القناع أهمية كبيرة، حيث يشد بشرة الوجه الدهنية ويقلل من حجم مسامات الجلد، وبذلك يذهب اللمعة غير المرغوب فيها ويحافظ على طراوة الجلد والتقليل من إفراز الدهون. كما يحمي البشرة من آثار الدهون والبهارات المنبعثة مع أبخرة الطهي.

ب. قناع البطاطس:

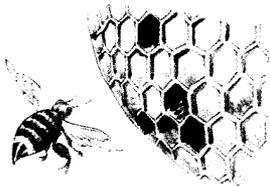


خذي قطعة مقشرة من البطاطس المحتوية على مادة النشا الأبيض من الداخل وافركي بها وجهك حتى تشعرى بتكوين طبقة عليه وإن لم توفيقي في نوعية البطاطس، اخلطي في الخلاط الكهربائي عدة قطع من البطاطس المقشرة ثم ادھني وجهك ورقبتك بالخليط.

ج. قناع الشوفان:

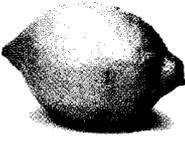
اسلقي قليلاً من الشوفان مع الماء وضعي العجينة أو الخليط المتكون - بعد أن يبرد - على بشرة وجهك ورقبتك بعد التنظيف وذلك طيلة مدة وجودك بالمطبخ، ثم قومي بغسله بالطريقة المعروفة. إن هذا القناع مفد للبشرة لغناه بفيتامين (ب)، كما أنه ملطف ويحمي البشرة من الأبخرة العالقة بجو المطبخ.

د. قناع الزبادي مع العسل:



ضعي ملعقة صغيرة من عسل النحل الصافي مع قدر كاف من الزبادي العادي واخلطي المكونات بالشوكة، ثم ضعني القناع على بشرة وجهك ورقبتك بعد التنظيف واتركيه حتى تنتهي من أمور المطبخ. هذا القناع مفد جداً وملطف للبشرة ويقلل من إفرازها للدهون. كما أن طريقة إزالته سهلة بالماء العادي.

هـ. قناع العسل بالليمون:



أضيفي عدة نقاط من الليمون إلى ملعقة من عسل النحل الصافي، ثم غطي البشرة بالمزيج. إن هذا القناع واق من آثار أبخرة الطهي، كما أنه مغذ جداً ومفيد للبشرة لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد المبيضة الموجودة في العسل. وهو سهل التنظيف أيضاً.

٣ - البشرة المركبة:



ينفع هذه البشرة قناع من الفواكه والخضار المخلوطة بالخلاط الكهربائي مثل: الكيوي، الخوخ، المشمش، الجزر، الموز، والأفوجادو وغيرهم، ويمكن إضافة الخيار والكربن وغير ذلك أيضاً. ويطبق على البشرة طيلة مدة وجودك بالمطبخ، وينظف بالطريقة العادية نفسها.

ملاحظة:

يمكن عمل قناع جديد من الفواكه كل يوم باستعمال نوعين فقط من الفواكه أو نوع واحد منها ونوع آخر من الخضار. ويمكن خلط ملعقة من الزبادي مع أي قناع.

زينتك بعد الانتهاء من عملية إعداد الطعام بمطبخك:

بعد غسل القناع سيكون وجهك نضراً ولا يحتاج سوى القليل من الرتوش الخفيفة. قومي بتمرير فرشاة ظلال الخدود على وجنتيك من الألوان الزاهية كالوردي والمشمشي والخوخي المشرب بالذهبي. ثم ضعي القليل من الكحل بعينيك بالطريقة التي تناسبك، وضعي ألواناً فاتحة للشفاه تكاد تكون طبيعية جداً سواء بالفرشاة أو ملمع الشفاه. ولا تنسي عطرك الذي يفضلته زوجك وتسريحة شعرك بالطريقة التي يحبها دون تكلف.

ثانياً: إذا كنت تنجزين أعمالاً خاصة بك (مشاريع صغيرة) دون الارتباط بدوام رسمي:



☐ قد تكونين مشرفة على أعمال تخصك وذات فائدة لفئة السيدات بمجتمعك مثل مشغل للملابس النسائية، دار أزياء، دار إعداد العرائس، صالون تجميل، صالة رياضة ولياقة بدنية، تصميم المجوهرات أو تصميم أغلفة علب حلوى المناسبات السعيدة. وهناك غير ذلك من المشاريع الصغيرة التي قد تكونين صاحبة الفكرة فيها أو مشرفة على إنجازاتها،

مثل إعداد المصنوعات اليدوية الشعبية وتوزيعها على المحلات التجارية لبيعها، وفي هذه الحالة سيكون اختلاطك عن قرب مع فئة النساء اللاتي يقدرن قيمة مثل هذه المشاريع، وعليك أن تكوني متألقة دائماً. ولكن تذكرني أن مثل هذه الأعمال مستمرة، حيث يعمل المشروع صباحاً ومساءً. فإذا كنت تحضرين فيه في الصباح فسوف تختلف زينتك عما إذا كنت ستباشرين عمك مساءً. وبصفة عامة عليك بالاهتمام بتطبيق حمام بخاري لوجهك كل أسبوعين، وحمام طمي كل شهر بالإضافة للأقنعة الأسبوعية.

الحمام البخاري:

يستخدم لجميع أنواع البشرة، ويتم عمله باستعمال جهاز كهربائي خاص بذلك، وتكون التعليمات والإرشادات في بطاقة التعريف بالجهاز. ويمكنك إطلاق البخار بواسطة تسخين الماء في وعاء عميق حتى يبدأ بالغليان، ثم عرضي وجهك للبخار المتصاعد لمدة (5 - 10) دقائق، هذا بالطبع بعد رفع الوعاء من على النار. وبإمكانك وضع نقطة من زيت

الكافور أو "الفكس" vicks الهلامي أو بضع وريقات من الميرمية أو الزعتر الأخضر في الماء، واحرصي من إمكانية حدوث حروق بالوجه.

كما أن زهور البابونج إذا وضعت في هذا الماء تعطي أثراً طيباً وملطفاً للبشرة. وبهذا يتم التنظيف العميق لبشرتك كل أسبوعين. حاولي إزالة الزيوان "النقط السوداء" من منطقة الأنف والذقن بواسطة عصر هذه المنطقة بخفة بأطراف أصابعك ثم غسل وجهك بالماء البارد وتجفيفه على الفور ووضع طبقة من الكريم المغذي، ويفضل كريم زهرة البابونج أو كريم الورد.

حمام الطمي:



ينفع لجميع أنواع البشرة، ويفيدك هذا النوع إذا طبقت كل شهر؛ لأنه يغذي البشرة بالمعادن والمواد الموجودة في الطمي، كما يعمل على سنفرة الجلد الخشن وتعيمه. وبإمكانك الحصول على كريم الطمي من الصيدليات أو محلات بيع مستحضرات التجميل أو محلات العطارة.

ويتم عمل القناع كالتالي:

✽ تنظيف الوجه من المساحيق جيداً بالمنظف المعتاد، ثم شطف الوجه بالماء وعدم تشفيفه وتركه مبللاً.

✽ فرد الكريم على الوجه مباشرة أو فرده على طبقة رقيقة من قماش الشاش ذي الفتحات الواسعة، ثم وضعه على الوجه وتركه لمدة عشرين دقيقة. يعمل تدليك أطراف أصابع اليدين بواسطة الضغط على القناع بخفة؛ وذلك حتى يتشرب الجلد بالمعادن الذائبة. وبعد مرور الوقت ينزع القناع ويرمي بقطعة الشاش ويغسل الوجه بالماء البارد، ويمسح بغسول ماء النعناع أو ماء الورد، وإذا وجدت أن البشرة قد أخذ لونها في الاحمرار فلا داعي لخطوة تطبيق الغسول ويكتفى بالغسل بالماء البارد.

الأقنعة الأسبوعية:

لا غنى لك عن الأقنعة الأسبوعية من الفواكه والخضار والعسل والزيادي والشوفان كما سبق ذكره.

زينة الصباح:



ابدئي بتصفيف الشعر حسب الطريقة المناسبة لتقاسيم وجهك وليكون مضيئاً بضوء شعاع الشمس الدافئ. اختاري الألوان المبهجة التي تزيدك إشراقاً وتعكس جاذبية على محياك - حسب لون بشرتك -، وعندما تعودين إلى البيت في الظهر لتقديم طعام الغداء لزوجك العزيز، حافظي على إطلالتك ولا تمسحي المساحيق الملونة

إلا بعد أن تلقي عليه التحية ويرى إشراقتك، وإلا سيبدأ بعقد مقارنة بين وجودك في البيت وفي عملك، واعلمي أنه لا ينبغي أن تسربي الإحساس إلى نفسية زوجك بأنك قد وضعت زينتك من أجل اهتمامك بالمظهر في أثناء عملك ولم تحسبي حسابه في ذلك. وإذا قمت وقت الظهر بالوضوء لأداء فريضة صلاة الظهر قومي مرة أخرى بوضع رتوش بسيطة وإصلاح زينتك، وهناك بعض المستحضرات المقاومة للماء. وإن لم يطمئن قلبك قومي بالاستفسار عن ذلك من فضيلة أحد العلماء. أما بالنسبة لعملك في المساء، فإذا كان لديك ارتباط بجهة عملك مساء فعليك بترتيب ذلك مع زوجك، إذا كان لديه مكتب خاص لإدارة بعض الأعمال أو أنه يفضل زيارة أهله أو أحد أصدقائه. أو الانضمام لناد رياضي أو أدبي عدة مرات في الأسبوع، أو ممارسة هواياته المفضلة، وإلا فمن الصعب خروجك مساء وتركه دون صحبتك. وباستطاعتك التنسيق معه؛ لأن عملك خاص بك ولا يخضع لضوابط إدارية من جهة معينة. كوني إلى جانب زوجك خاصة في السنة الأولى من بداية زواجكما حتى لا يكن عملك المسائي سبباً في

افتعال المشكلات، وبالطبع إذا رجعت من عملك ليلاً ينبغي بعد تناول طعام العشاء تنظيف وجهك من أثر مستحضرات التجميل، ومن ثم وضع كحل بعينيك وملح شفاه "lip gloss" ورش عطرك المفضل، واجعلي شعرك ينساب على وجنتيك أو كتفيك لإعطائك لمسة مميزة تتناغم مع ثوب المساء الجذاب الذي سوف ترتدينه لإكمال سهرتك مع زوجك، مهما انتابتك حالات من التعب أو الإرهاق فلا تظهره ذلك؛ لأن إهمال زوجك ليس من فن اللباقة وليس من أصول فن التعامل معه.

ثالثاً: إذا قررت العودة إلى عملك بعد قضاء الإجازة الزوجية:



حاولي دائماً أن توفقي بين برنامجك اليومي وبرنامج زوجك، ومن المفروض أن يكون قد سبق التخطيط لذلك قبل قيامكما بالإجازة الزوجية. واعلمي أن السنة الأولى من الزواج مليئة بالمغامرات، وستحتاجين إلى الانتماء لزوجك وقضاء معظم الوقت بجانبه حتى يتم تبادل المعاملات بينكما، فهناك الكثير من الأمور التي سوف تظهر للعيان في هذه السنة ولم يسبق لكما توقعها، وإذا كنت تعملين في إدارة أحد البنوك مثلاً أو في إحدى القطاعات الصحية أو في أي جمعية خيرية فإنك ستضطرين للالتزام بدوام صباحي وآخر مسائي. حاولي قدر جهدك أن تنظمي وقت غيابك عن بيتك مع زوجك، خاصة وأنه لا يوجد في البيت سواه، أما إذا كنتم تسكنون في بيت العائلة فقد يجد لنفسه جليساً أو مؤنساً حتى تعود من عمل الدوام المسائي، ومن المستحسن الاكتفاء بالعمل الصباحي في بداية زواجكما إلا إذا اقتضت الضرورة لذلك وكان زوجك متفهماً.

مستحضرات الزينة الثابتة (الوشم):



قد لا تستطيعين - أيتها العروس - تثبيت زينتك قبل الزفاف بواسطة "الوشم"؛ وذلك لأن زوجك لم يحدد بعد رأيه في زينتك أو مدى تقبله لوضع كحل ثابت فوق جفنيك أو تحديد ورسم شفطاك بلون واحد وثابت. امنحيه فرصة للاختيار بعد الزفاف، فإذا كان ممن يحبون الزوجة في كامل الزينة في أي وقت سواء صباحاً أو مساءً وكنت شخصياً مشغولة بحيث لا يمكنك التزين طوال الوقت، قومي بعد مشورته باستعمال الوشم، كطريقة للزينة الثابتة إن أردت. ولكن عليك الاطلاع على مزايا وعيوب الوشم واعلمي أن إزالته من الصعب بمكان، كما أن لون الشفاه سيكون ثابتاً مما يدعوك للملل، وهناك صبغات قد تدوم من (٦ - ١٨ شهراً) حسب نوع الصبغة المستعملة.

الوشم:

لا يخفى على كل امرأة أن الجمال أمر مهم في حياتها؛ ولذلك فقد سعت حواء منذ القدم إلى البحث عن أسرار الجمال. ولقد وجدت الأنثى في مستحضرات التجميل ملاذاً، ولكنها لم تفكر ملياً فيما يترتب على ذلك من مضار.

إن مستحضرات التجميل سلاح ذو حدين، ويتطلب استعمالها أخذ الحيطة والحذر، فإن لها عدة محاذير!! وقد انتشر بين فئة المراهقات استخدام الوشم على جفون العيون والحواجب والشفاه بدلاً من استعمال مستحضرات العيون والشفاه.

معلومات عن الوشم:

* عرف الوشم منذ القدم عند مختلف الشعوب كأحد الطرق التجميلية، ويرجع تاريخه إلى أكثر من أربعة آلاف سنة.

✽ ينتشر الوشم في بعض المجتمعات الإسلامية وخاصة لدى النساء ويكون عادة باللون الأخضر، ويتم رسمه في منطقة الذقن والجبين وفي الخدين واليدين.

✽ لا تزال شعبية الوشم في ازدياد في المجتمعات الغربية.

موقف التشريعات من الوشم:

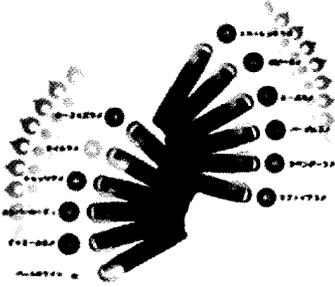
✽ تحرم الشريعة الإسلامية استخدام الوشم، قال ﷺ: «لعن الله الواشمة والمستوشمة».

✽ تحذر إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية FDA من الوشم (التاتو) وما ينقله من أمراض ومشكلات صحية ونفسية مثل: مرض الإيدز والتهاب الكبد الوبائي؛ وذلك بسبب تلوث الإبر المستخدمة.

✽ أنواع الوشم:

أ. وشم المحترفين:

يرسم هذا النوع بواسطة فنيين متخصصين في الوشم، ويتكون من لون واحد أو عدة ألوان من الصبغات العضوية. يتميز هذا الوشم بحدة وبوضوح رسمته، ولكن لونه يمكن أن يخف تدريجياً بمرور الزمن وخاصة إذا كانت الصبغات ذات اللون الأحمر والأصفر؛ وذلك نتيجة تحرك الحبر المستخدم إلى طبقات الجلد العميقة. ويتم حقن الحبر المستخدم بكميات كبيرة في طبقة الجلد الوسطى (طبقة الأدمة) للحصول على الرسم المطلوب. وأنواع الحبر المستخدم كثيرة ولكن أشهرها:



• اللون الأحمر ويمثل (مادة الزئبق)، اللون الأصفر (مادة الكاديوم)، اللون الأخضر (مادة الكروم) واللون الأزرق يمثل (مادة الكوبلت).

وقد يؤدي استخدام هذه الأنواع من الحبر إلى حدوث حساسية في أثناء رسم الوشم، وكذلك عند علاجه بالليزر فيما إذا أراد الفرد التخلص منه.

ب. وشم الهواة:

يتم رسمه بواسطة الشخص نفسه أو أحد الأصدقاء، ويأخذ غالباً اللون الرمادي أو خليطاً من اللون الأسود والأزرق. ويستخدم الحبر الهندي أو الكربون البسيط لرسم هذا النوع من الوشم، ولكن هذا الوشم تكون رسمته أقل حدة ووضوحاً من وشم المحترفين.

ج. الوشم التجميلي:

يعد نوعاً ثابتاً من مستحضرات التجميل طويلة الأمد ويتم رسمه عادة بواسطة مختصة التجميل المتخصصة على منطقة ما حول الشفتين ليكون بديلاً لقلم تحديد الشفاه أو لتلوين الشفاه بصفة دائمة. أو لتحديد الحاجبين أو يرسم فوق الجفن العلوي على خط الرموش ليكون بديلاً للكحل. أما نوعية الحبر المستخدمة فتكون عادة ذات اللون البني أو الأسود أو الأبيض أو الأحمر أو لون الصدأ، وتتكون من مادة أكسيد الحديد أو التيتانيوم ويدوم بعضها لمدة تصل للعامين حسب نوعية الصبغة وتركيزها.

د. وشم الحوادث:

يحدث نتيجة لحوادث السيارات أو السقوط على الإسفلت أو بسبب التعرض للانفجارات الناتجة عن المواد الكيميائية أو عند إطلاق الألعاب والأعيرة النارية. كما يظهر هذا الوشم نتيجة اختراق الجلد بواسطة مواد غريبة عن الجسم مثل: بعض الأجزاء الحادة المعدنية أو الزجاجية أو الكربونية أو شظايا المتفجرات. إن هذه المواد الغريبة من الممكن أن تستقر في طبقات الجلد العميقة مما يؤدي إلى صعوبة إزالة هذا النوع من الوشم.

هـ. الوشم الطبي:

يتم رسمه مؤقتاً بواسطة أحد العاملين في المجال الطبي لتحديد الأماكن المراد علاجها بواسطة العلاج الإشعاعي أو القسطرة الطبية، وكذلك عند إجراء اختبار الحساسية. يأخذ عادة اللون الرمادي أو خليطاً من اللون الأزرق والأسود، ويستخدم الحبر الهندي لرسمه.

مدى الأمان في استخدام الوشم أو مستحضرات الزينة الدائمة:

مهما خضع الوشم - ضمن مستحضرات التجميل - للرقابة أو الضوابط والاختبارات، فإن مساوئه وأخطاره عديدة وتتمثل في الآتي:

حساسية الجسم للصبغات الملونة المستخدمة في رسم الوشم.

حساسية العين عند استعمال الوشم لرسم الكحل على العين.

تأثر منطقة الجبهة والحاجبين بالأصباغ عند استعمال الوشم مما يؤدي إلى ظهور تجاعيد بتلك المناطق.

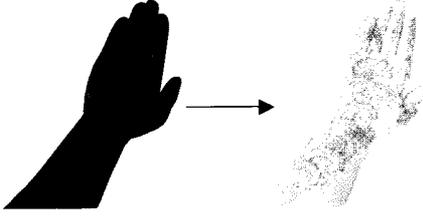
عدم المقدرة على إزالة الوشم بأي طريقة سهلة وغير مكلفة عن الرموش أو الحواجب أو الشفاه عند الإصابة بالحساسية في أي موضع من الوجه.

التعرض للإصابة بالأمراض الخطيرة مثل الإيدز والتهاب الكبد البوابي عن طريق الأدوات المستخدمة مثل: الإبر الملوثة.

عدم إمكانية التبرع بالدم لمدة عام كامل بعد استخدام أي نوع من أنواع مستحضرات التجميل الدائمة.

طرق التخلص من الوشم:

إن التخلص من الوشم أمر ليس سهلاً، وقد يكون مستحيلاً في بعض الأحيان؛ وذلك حسب نوعية ودرجة تركيز وألوان الصبغات المستعملة، ولكن هناك طرق عديدة معروفة للتخلص من الوشم تتلخص في الآتي:



✽ طريقة ابن سينا "لبن الجميز وعصارة أوراقه يفيد في علاج واقتلاع آثار الوشم".

✽ طرق قديمة مثل الكي بالتبريد والحرارة.

✽ طرق حديثة مثل:

✽ التقشير بقطع الجلد في منطقة الوشم مما يؤدي إلى حدوث اختلاف بلون البشرة.

✽ السنفرة (كشط الجلد) وذلك عن طريق إزالة الطبقة العليا الملونة من الجلد، وقد تؤدي إلى حدوث ندوب أو تغيير لون البشرة في مكان الوشم.

✽ أشعة الليزر وهي الطريقة العلاجية المفضلة حديثاً ولكنها مكلفة جداً وقد تترك أثراً مكانه.

✽ الجراحة، وهي آخر طريقة علاجية، ولكنها تترك ندباً مكان العملية الجراحية على شكل خط مستقيم، وإذا كان الوشم قد رسم على منطقة كبيرة من الجلد فيتم ترقيع الجلد من منطقة أخرى من جلد الجسم نفسه.

معلومات تهتمك عن العلاج بالليزر:

لا يمكن إعطاء رقم محدد لعدد جلسات الليزر اللازمة لإزالة الوشم؛ وذلك حسب نوعه وكثافة لونه ومساحة المنطقة التي تعرضت للوشم. ويستغرق علاج الوشم وإزالته جلسات متعددة قد تصل لعدة شهور - على العكس من رسمه الذي عادة ما ينجز في جلسة واحدة -؛ وذلك لأن لون الوشم يعتمد على نوعية الأصباغ المستعملة وألوانها وكذلك لون وطبيعة البشرة الموشومة.

فمثلاً:

يحتاج وشم الهواة إلى حوالي (٦ - ٨) جلسات علاج غالباً بينما تستمر جلسات علاج وشم المحترفين من (٨ - ١٢) جلسة أو أكثر. علماً بأن اللونين الأسود والأزرق أسهل إزالة عن غيرهما من الألوان، أما اللونين الأبيض والبيج فمن الصعب إزالتها بسبب وجود مواد تتحول إلى اللون الأزرق والأسود بعد التعرض إلى ضوء الليزر، وبالنسبة للألوان الأحمر والأخضر والأصفر فقد تحدث التهاباً بالجلد عند الإزالة بالليزر.

الآثار الجانبية للعلاج بالليزر:

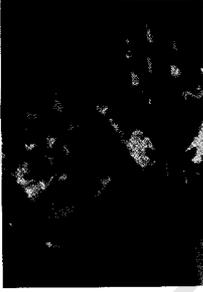
- ✂ الشعور بألم خفيف في المنطقة ذات الوشم.
- ✂ ظهور حكة وانتفاخ بالمكان المعالج تستمر لعدة أيام ثم يحدث بعدها تقشر بالجلد ويقل لون الوشم تدريجياً بعد عدة أسابيع.
- ✂ قد تحدث تغيرات بلون الجلد وكذلك ندوب بالمكان المعالج.
- ✂ ظهور حساسية عند علاج الوشم بالليزر خاصة عند الأشخاص أنفسهم الذي ظهرت لديهم حساسية من بعض الألوان عند رسم الوشم.
- ✂ قد يفشل الليزر في حوالي (١٠ - ١٥٪) من الحالات بسبب وجود أصباغ ملونة يصعب إزالتها مثل: اللون الأحمر أو الأبيض أو البيج، وقد يعود السبب أيضاً لزحف هذه الأصباغ إلى عمق كبير داخل الجلد بحيث لا يستطيع ضوء الليزر الوصول إليه بشكل فاعل.

تحذير:

حذر العديد من الأطباء من أن المواد المستخدمة في الرسم على البشرة قد تسبب تسمم الدم، كما أوضح العلماء في اللجنة الأوروبية للصحة العامة بأن الكثير من الصبغات والمواد الكيميائية المستعملة في مراكز رسم الوشم عبارة عن صبغات صناعية مثل تلك الموجودة في دهانات السيارات وحبر

الكتابة. بالإضافة لحدوث الأمراض المعدية مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي وغير ذلك بسبب الإبر الملوثة المستعملة في رسم الوشم.

الوشم بالحناء (الحنة):



بإمكانك اليوم استعمال الحناء كمادة صبغية طبيعية لرسم الوشم على أي مكان بالجسم. ومن المعروف أن الحنة لا تسبب حساسية ولكن المادة المثبتة للون الحنة التي تستعمل عادة مع الحنة حسب الطريقة الشعبية - قد تسبب في حدوث الحكة والهرش في مكان الوشم - و أحياناً قد تستمر الحالة لمدة قصيرة جداً من الوقت ثم تزول لوحدها، بينما في بعض الحالات قد يحتاج الأمر إلى وضع دهان موضعي مضاد للحساسية على المكان المصاب بالحكة. وإذا استمرت الحالة أكثر من يوم فلا بد من مراجعة الطبيب أو الصيدلاني للحصول على علاج يتناسب مع تشخيص الحالة. أما بالنسبة للون فيمكنك على الجلد حسب طبيعته وحسب نوع الحنة ونوع المثبت أيضاً، فإن كان الجلد دهني فإن اللون يتلاشى سريعاً، أما إذا كان الجلد جافاً فقد يستمر اللون لمدة ثلاثة أسابيع. ومن الجدير بالذكر أن وشم الحنة لا يستعمل له أي نوع من الإبر، بل يتم بواسطة فن الرسم على طبقة الجلد الخارجية بواسطة قلم خاص أو جهاز صغير يدوي وبدائي توضع الحنة بداخله ويرسم الوشم دون حدوث ثقب بالجلد.

الوشم بطريقة اللاصق:

هناك رسومات جاهزة ترسم على ورق خاص شفاف وبإمكانك وضعها على الجلد ثم الضغط عليها ودعك المنطقة ما فوق رسمة الوشم، وبعد ذلك تزال الورقة الشفافة وتكون خالية من الرسم، لأنه قد طبع على الجلد. وينبغي أن تستعمل في هذه الرسومات أصباغ معروفة وخالية من

أي مسببات للحساسية كالحكة أو الهرش، ولكن لا يعرف تماماً إذا كانت الشركات المنتجة تراعي ذلك أم لا! خاصة إذا كانت الرسومات تباع بأسعار رخيصة، فقد يعود ذلك إلى عدم إجراء بحوث على نوعية الأصباغ المستعملة أو إلى رخص المواد الملونة المستعملة، أو عدم اتباع الشركات لمقاييس جودة المنتج ويزول اللون بمجرد غسله بالصابون.

عودة العروس من رحلة "شهر العسل" - سنة أولى زواج والنكد الزوجي:



عزیزتی العروس، بعد عودتك من رحلة شهر العسل سوف تواجهين رحلة جديدة، واعلمي أن الزواج رباط أبدي ومشروع استثماري، كما أنه قد يكون شركة مساهمة، ولذلك نجد أن كل طرف يبدي رغبة مخلصه وأكددة في

الاستمرار والعمل بصدق على إسعاد الطرف الآخر، ولكن قد يصاب الزواج بعطل ما مثل غيره من المشاريع. هناك الكثير من الزوجات التي لم يكتب لها التوفيق، حيث ظهر الشجار وعدم التكيف الروحي والنفسي لدى الطرفين عقب عودتهما من رحلة "شهر العسل"، وبكل أسف انتهت السنة الأولى من الزواج بفراق الزوجين. ولعلك تستطيعين العودة بذاكرتك إلى بعض تلك الزوجات غير الموفقة التي قد حصلت في محيط أسرته أو مجتمعك. إن المشكلات التي تتسبب في إشعال الحريق في عش الزوجية قد تكون خارجة عن الإرادة، وقد تبدأ منذ ليلة الزفاف وتعود بعضها إلى وجود تأثير للإيذاء الشيطاني من مس أو سحر أو ربط أو منع، بالإضافة لإصابة أحد الزوجين أو كلاهما بالأمراض الروحية، فقد يتمثل لأحدهما الآخر في شكل مخيف مما يجعل الحياة بينهما شبه مستحيلة، بل قد يمتد أثر ذلك الإيذاء ليؤدي إلى العقم أو تأخير الحمل مما يعد سبباً جوهرياً في قطع أو اصر الصلة بين الزوجين. إن دور الأهل في هذه المسائل ذو

أهمية قصوى، حيث إن الأم أو الخالة أو العممة أو الأخت الكبرى تكون قريبة من العروس وباستطاعتها معرفة بعض أسرارها والمبادرة إلى مساعدتها على اجتياز ما يعترى حياتها الزوجية من مشكلات. ولكن قد تكمن المشكلة في بعض الأحيان في عدم مصارحة العروس لأي أحد من أفراد أسرتها بما يحدث بينها وبين زوجها، ويتم كتمان تلك الأحداث باعتبارها أسراراً زوجية لا يجوز إشهارها على الملأ ويستمر الوضع قائماً حتى يقع الفأس في الرأس ويحدث الانفصال والعياذ بالله. وتعود الفتاة فجأة إلى منزل والدها وهي في حالة من الغضب والاكتئاب، مما يجعل الأحوال تزداد سوءاً وتكبر رقعة الخلاف شيئاً فشيئاً حتى يستحيل الإصلاح بين الزوجين أو مساعدتهما على تجاوز تلك المشكلات أو الوقوف في طريق الريح التي تعصف بزواجهما مع أنهما لا يزالان في بداية الطريق.

بالرغم من أن هناك فناً لاحتواء المشكلات الزوجية ولكن للأسف ليست جميع المشكلات تقع ضمن إطار ذلك الفن. إن هناك ثمة مشكلات بمثابة كوارث قد تصيب الزواج بالانهيار ويصعب معها زرع المحبة بين الزوجين أو ترميمها أو تجديد الود. كما قد يكون هناك نوع من المؤثرات الخارجية التي تقلل من حرارة ودفء العواطف بين الزوجين مثل تدخل الأهل من أحد الطرفين، أو المرور بضائقة مادية، أو الاختلاف في الرأي مع عدم احترام الرأي الآخر.

إن كل هذه المشكلات من الممكن احتواؤها، ولكن المشكلة الأهم هي الأذى الشيطاني كما سبق ذكره آنفاً. لذا يتوجب على الأم أن تدل أبناءها وبناتها منذ الصغر على الطريقة التي يتقي بها الفرد خطر الإيذاء الشيطاني قبل وقوعه؛ وأهم وأنفع الطرق هو التحصن بالأذكار الشرعية والدعوات والمعوذات المأثورة؛ ومن ذلك قراءة آية الكرسي خلف كل صلاة مكتوبة بعد الأذكار المشروعة بعد السلام، وقراءتها عند النوم، وقراءة المعوذتين وسورة الإخلاص خلف كل صلاة مكتوبة، وقراءة السور الثلاث

﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى ﴿٦٩﴾ وبعد قراءة ما ذكر في الماء يشرب بعض الشيء ويغتسل بالباقي، وبذلك يزول الداء - إن شاء الله تعالى - وإن دعت الحاجة لاستعماله مرتين أو أكثر فلا بأس حتى يزول الداء. ومن علاج السحر أيضاً وهو من أنفع علاجه بذل الجهود في معرفة موضع السحر في أرض أو جبل أو غير ذلك فإذا عرف واستخرج وأتلف بطل السحر. هذا ما تيسر بيانه من الأمور التي يُتقى بها السحر ويعالج به؛ والله ولي التوفيق. وهي كما وردت عن فتوى سماحة الشيخ عبدالعزيز بن باز رحمه الله. وقد ورد في كتاب زبدة التفاسير للشيخ الدكتور محمد بن سليمان الأشقر بأن الدعاء مخ العبادة؛ ولذلك فإن على الفرد اللجوء إلى الله والتضرع بالدعاء بقلب خاشع مع مراعاة آداب الدعاء.

أسباب الفتور الأسري:

في السنة الأولى للزواج أو بعد مرور سنوات قليلة عليه، تشعر الزوجة أو الزوج أو كلاهما بفتور علاقته بالطرف الآخر، ربما لجهل أحدهما أو كليهما بمسؤوليات الزواج وتبعاته، وعند انقلاب بعض أو جميع الأسباب المؤدية إلى الشعور بالدفء الأسري لضدها فسوف تؤدي بلا شك إلى مرور تيار شديد البرودة على نفسية الأسرة مشكلاً خطراً على مستقبل الصحة العاطفية لأفرادها، أو إلى إصابة الأسرة بالسكتة العاطفية ثم انهيار الأسرة.

إن من أهم أسباب الفتور الأسري حسب رأي علماء علم الاجتماع النفسي ما يأتي:

✽ نفور أحد الزوجين من الآخر أو عدم تقبل كل منهما للآخر أو عدم الانسجام النفسي والتوافق الروحي فيما بينهما، خاصة عندما يتولد هذا الإحساس منذ "ليلة الزفاف".

- ✽ الأناية التي تفقد أحد الطرفين أو كلاهما المعنى الحقيقي للمودة والرحمة.
- ✽ تعاطي العروس لموانع الحمل دون علم زوجها؛ لأنها لا ترغب في الإنجاب منه.
- ✽ عصيان المرأة لأوامر زوجها ونشوزها أو تكبرها أو تعاليها على الزوج وانعدام التقدير والاحترام بينهما.
- ✽ الأم التي لا تعير أي اهتمام لأفراد أسرتها أو التي لا تزال تمر بمرحلة المراهقة، وكذلك الأم السلبية التي لا تسعى لتغيير نمط حياة الأسرة نحو الأفضل، أو التي تدلل نفسها على حساب أسرتها أو تفرض سيطرتها عليهم.
- ✽ الأم التي لا تمل من الشكوى والتظلم، فهي تشكو وتتذمر من الزوج والأبناء ومن كل ما حولها من ظروف الحياة.
- ✽ الأم التي تقضي وقتها بصحبة الصديقات أو في الأسواق أو منشغلة بالعلاقات الاجتماعية ضاربة بعرض الحائط حاجة أسرتها للدفع.
- ✽ مرور رب الأسرة بضائقة مالية أو عدم مقدرته على توفير المال الكافي لسد حاجة أفراد الأسرة.
- ✽ الزوج المغامر أو مدمن الخمر أو القمار أو المستهتر بمسؤولية وقيم الحياة أو المتسلط في معظم تصرفاته مع أفراد أسرته.
- ✽ غياب الأب عن البيت بسفر أو انشغال أو غيره، إضافة لكثرة غياب الأم عن حضورها بين أحضان أبنائها وبناتها بسبب كثرة علاقاتها الاجتماعية أو عملها دون التفكير في مصير أفراد الأسرة.
- ✽ رب الأسرة الذي يقضي معظم أيام السنة في السفر أو الابتعاد عن أسرته بسبب العمل في بلد آخر أو الانشغال عنهم لأسباب غير مهمة.

❖ عدم اكتراث الزوجين ببر والديهما من الطرفين، وبالتالي تقليد الأبناء لهما واستمرار الجيل الجديد على النهج نفسه مما يضعف العلاقة بين أفراد الأسرة.

❖ عدم شكر النعم من جهة الأبناء والبنات ومطالبة الوالدين بالمزيد من المال من أجل الحصول على كل ما يتمنون.

❖ خروج بعض الأولاد عن الصراط المستقيم ومجالستهم لرفقاء السوء الذين يتسببون في أذية سمعة والديهم.

❖ الانزواء أو عدم معرفة كيفية التعبير عما يجول في خواطر أفراد الأسرة تجاه الآخرين من حب وحنان وارتباط روحي ونفسي.

❖ عدم توفر الرغبة لدى أفراد الأسرة في الوصول إلى الأهداف والغايات المنشودة والشعور بالإحباط النفسي عند مواجهة أي عائق.

❖ ضعف شخصية بعض أفراد الأسرة مما يضعف قوة مجابهة الصعاب لديهم ويجعلهم فريسة سهلة لليأس من رحمة الله.

❖ افتقار بعض أفراد الأسرة للحكمة والصبر في معالجة الأمور.

❖ خلل في توزيع الأدوار بين أفراد الأسرة.

❖ تدخل أي طرف خارجي في أسلوب الحياة التي تعيشها الأسرة.

❖ وصول المشكلات والنزاعات الأسرية إلى الأهل عن طريق الزوج أو الزوجة مما يزيد الأمور تأزماً.

❖ البوح بأسرار البيت من قبل أفراد الأسرة وسرد أدق التفاصيل لأي كان من الناس دون اكتراث بالعواقب من جراء ذلك.

أسباب تؤدي إلى تنافر الأرواح وتعكير صفو الحياة الزوجية:

قد تمر الأيام وكل من الزوجين صامد في مكانه لا ينبس ببنت شفة حتى يتفاقم الأمر بينهما وينكشف المستور، وتتنافر الأرواح ويتعكر صفو الحياة الزوجية حتى ولو بعد مرور عشرات السنين، وربما يعود ذلك لأسباب يتسبب الزوجان أو أحدهما في حدوثها ومنها ما يتعلق بالإعداد الديني والأخلاقي للفرد مثل:

✂ عدم الالتزام بأداب الدعاء عند الطلب من الله سبحانه وتعالى.

✂ الخشونة في المعاملة وعدم الرفق في التصرفات وانعدام المرونة.

✂ التعالي والتفاخر بالحسب والنسب.

✂ فقد الثقة في النفس وفي الغير.

✂ عدم عذوبة وحلاوة اللسان.

✂ قلة الورع والتقوى.

✂ عدم التحلي بالصبر.

✂ الحسد والتطلع لما في يد الغير.

✂ العبوس والاكنتاب.

✂ الصراحة الجارحة.

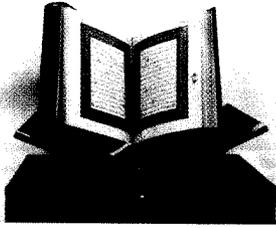
✂ الشك المريض.

✂ الغيرة العمياء.

✂ البخل بالمال.

✂ الإسراف والتبذير.

✂ الأنانية.



ومنها ما يتعلق بالإعداد النفسي للفرد مثل:

- الهروب من عش الزوجية والسهر خارجاً لوقت متأخر من الليل.
- عقد المقارنة بصفة عامة بين الناس مع بعضهم.
- تبلد العواطف وجمودها.
- عدم البوح بمحبة طرف للآخر.
- تجاهل الطرف الآخر وإلغاء دوره في الأسرة.
- البرود العاطفي والجنسي.
- التنصل من المسؤولية.
- الاختلاف في المزاج وفي الهوايات.
- الطموحات والأحلام الوردية.
- كثرة التدليل في بيت الأهل.
- ضعف في قوة التحمل.
- عدم النضوج الكافي.
- الخلافات العائلية للأسرة الكبيرة.
- الإرهاق الذهني والفكري.
- الطيش والنزوات العاطفية.
- عدم محاولة التجديد.
- القصور في الذكاء الفطري.

ومنها ما يتعلق بالإعداد الاجتماعي للفرد مثل:

- كثرة الأسفار والغياب عن البيت.
- جليس السوء أو الرفيق الأعزب.
- مشكلات العمل المختلفة.

- الجهل بكيفية تنظيم الوقت.
- غياب بعض التعاون.
- كثرة التأثير بما يطرح في الفضائيات من برامج غير هادفة.
- التفكير في الطعام بطريقة شرهة تؤدي إلى السمنة.

كيف تبعدين شبح الطلاق عن بيتك العامر:

مقدمة:

إن الطلاق هو أبغض الحلال عند الله، وقد قال ﷺ: «إن أبغض الحلال عند الله الطلاق» رواه أبو داود. إن الطلاق مشكلة نفسية واجتماعية تفشت في مجتمعنا المحلي - بكل أسف - بحيث أصبحت قضاياها حديثاً متداولاً ليل نهار بشكل يفوق الحديث عن الزواج السعيد، وعن مستقبل فئة الشباب البالغ والفتيات التي تحتاج لاهتمام أكبر ورعاية أفضل، وتعزيز للثقة بالنفس حتى تستطيع هذه الفئة الصمود في وجه العقبات، وإكمال مشوار العمر بأمان. مما لا شك فيه أن الخسارة تلحق بالطرفين عندما يخيم شبح الطلاق على أي أسرة. إن البنیان العائلي يأخذ وقتاً طويلاً وتفكيراً جدياً، بينما نجد أن قرار الطلاق لا يحتاج لمثل ذلك الوقت أو قد لا يعيره الزوجان أو أحدهما اهتماماً جدياً، فلم يا ترى هذا الاستهتار بالميثاق الغليظ!! كما أوضح سبحانه وتعالى ذلك في قوله: ﴿وَأَخَذْنَا مِنْهُم مِّيثَاقًا عَلِيًّا﴾ (الأحزاب: ٧). فالعناد من الطرفين أو أحدهما يعد عائقاً في سبيل الاستقرار الأسري، ويبدأ كل طرف باستعراض سلبيات الطرف الآخر، ويتناسى ما كان بينهما من مودة ورحمة ذات يوم، بل ويضحون بالأطفال الأبرياء في سبيل ما يسمونه بالمطالبة بحق كل طرف في حرّيته وكرامته. إن المجتمع لا يطالب أي طرف التضحية بكرامته أو ترخيص نفسه أو بالعيش محبباً فاقداً للكثير من أسس الحياة الزوجية الهادئة السعيدة التي على رأسها الشعور بالسكينة والطمأنينة والحماية والأمان.



إن الحياة الزوجية مليئة بكل أسف بأنواع مختلفة من المواقف الحياتية والأسرية التي يشعر معها الفرد باليأس والإحباط، ولكن عندما نتذكر أن الإيمان يدعو الفرد إلى عدم القنوط واليأس من رحمة الله نعاود النظر ثانية إلى تلك الأمور بنظرة تفاؤلية، لعلنا نجد من بعد الضيق فرجاً ونواصل المسيرة ونحاول أن نكون عادلين ومنصفين دون أن نلقي اللوم على أنفسنا أو على الطرف الآخر أو على الأهل أو الدهر أو الظروف من حولنا. وإذا لم نستطع تسيير الدفة على حسب أهوائنا الشخصية فعلينا أن نعيش الواقع بحلوه ومره، ونتأقلم معه بقناعة. وليس أجمل من أن تتوج الحياة الأسرية بالمودة والرحمة كما جاء في قوله تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الروم: ٣١).

💡 استبانة كيف تبعدين شبح الطلاق عن بيتك العامر:

عروس اليوم وأم الغد، حاولي التفكير بجدية قبل الإجابة عن هذه الاستبانة حتى لا يخيم شبح الطلاق يوماً على بيتك العامر.

هل؟

١ - شعرت باليأس والإحباط على أثر مرورك بمواقف أسرية ببيت والديك؟

نعم لا أحياناً نادراً

٢ - تتظرين للمشكلات الأسرية بنظرة ملؤها

اليأس التفاؤل الإنصاف

٣ - عندما لا تستطيعين تسيير الدفة حسب هواك تلقين باللوم على

نفسك الزوج الأهل الدهر الظروف

٤ - تعيشين الواقع بحلوه ومره بقناعة؟

نعم لا

٥ - تقربت يوماً لزوجك في بداية زواجكما؟

نعم لا أحياناً

٦ - تتوين الاستمرار في التقرب من زوجك لفهم شخصيته أكثر فأكثر؟

نعم لا

٧ - تشعرين بالخجل مما يمنعك من التقرب من زوجك؟

نعم لا

٨ - تتعاملين مع زوجك كفتاة مدللة؟

نعم لا أحياناً

٩ - تعملين على التخفيف من هموم زوجك؟

نعم لا أحياناً

١٠ - تشعرين بالمسؤولية تجاه مساعدة زوجك في حل مشكلاته؟

نعم لا أحياناً

١١ - يمكنك التطوع بتحمل مسؤولية مهام بيتك بدرجة كبيرة؟

نعم لا حسب الظروف

١٢ - تهيئين الفرص لمشاركة جميع أفراد أسرتك الصغيرة في إدارتها؟

نعم لا حسب الظروف

١٣ - تسمحين للوساوس أن تعبت بحياتك؟

نعم لا

١٤ - تتسلحين بالصبر والإيمان لمجابهة الصعوبات؟

نعم لا

١٥ - تعانين من ضعف في شخصيتك؟

نعم لا لا أدري

١٦ - تفكرين أن تكوني الأم الرؤوم لأطفال المستقبل؟

نعم لا

١٧ - تنوين خدمة زوجك وأطفالك بنفسك؟

نعم لا أحياناً

١٨ - تستمعين للأقوال المغرضة التي تبعدك عن الاهتمام بزوجك؟

نعم لا أحياناً

١٩ - تثقين بأن للمساتك الخاصة دوراً في تنمية السعادة الزوجية؟

نعم لا أحياناً

٢٠ - تهتمين بإعداد طعام زوجك يومياً؟

نعم لا أحياناً

٢١ - تقومين بالإشراف على ترتيب البيت يومياً؟

نعم لا أحياناً

٢٢ - تهملين في إعداد وترتيب ملابس وحاجيات زوجك؟

نعم لا أحياناً

٢٣ - ترفضين أن يستقبل زوجك أصدقاءه بمنزل الزوجية؟

نعم لا أحياناً

٢٤ - ترحبين باستضافة أهل زوجك في منزل الزوجية؟

نعم لا أحياناً

٢٥ - تصرين على الذهاب للسوق مع شعور زوجك بالإرهاق؟

نعم لا أحياناً

٢٦ - تقدرين الظروف المعنوية والمادية التي يمر بها زوجك؟

نعم لا أحياناً

٢٧ - تقلدين الأخريات لمجرد الشعور بالغيرة منهن؟

نعم لا أحياناً

٢٨ - تعقدين مقارنة بين مستوى حياتك وحياة بعض أقاربك؟

نعم لا أحياناً

٢٩ - تشعرين أن مستوى معيشتك أقل من توقعاتك؟

نعم لا أحياناً

٣٠ - أنت راضية عن بداية حياتك الزوجية؟

نعم لا أحياناً

٣١ - مازلت تشعرين بالحنين لبيت الأهل؟

نعم لا أحياناً

٣٢ - تخافين من شبح الطلاق؟

نعم لا أحياناً

١ تحليل استبانة كيف تبعدين شبح الطلاق عن بيتك العامر:

عزيزتي العروس:



أكتب لك في هذا التحليل سيناريو ما يقع في البيوت بعد مرور عدة أشهر من إتمام الزواج، ثم تتحول البيوت العامرة إلى ساحات للنزاع الأسري وتبدأ المشاحنات في الازدياد.

قد تعود أسباب الطلاق إلى حكاية بداية المشوار، فقد يكون أحد الطرفين قد أجبر على الزواج بالرغم من أنفه. كما قد يكون الزوج مرتبطاً عاطفياً بقصة حب لم تكتمل، بل فشلت وأجبر على فراقه لمحبوته بسبب زواجها من رجل آخر وغير ذلك. ويعزو علماء علم الاجتماع وكذلك علم النفس بعض أسباب الطلاق إلى أنه شعور ينتاب أحد الطرفين بالاضطهاد من الطرف الآخر أو إلى عدم التوافق الروحاني بينهما فإن ذلك من أهم الأسباب للوصول إلى اليأس الذي يدعوها إلى التفكير بالطلاق. وإذا أحست المرأة ببرود مشاعر زوجها تجاهها قد تتسرع بطلب الطلاق، ولكن يلزم التآني وعدم المبادرة بذلك من طرف المرأة وخاصة في السنتين الأولى من الزواج، حيث تكون العواطف في حالة اختبار بينهما، كما أن الرجل الذي يفكر في الطلاق وهو مازال في السنة الأولى من زواجه، فإنه مخطئ بحق نفسه وزوجته لأنهما مازالا في السنة الأولى الابتدائية من هذا المشوار الذي قد تمتد سنواته فيما بينهما لرقم كبير لا يمكن تخيله. وكم من أزواج في بداية زواجهما قد أقدما على الطلاق وبعد ذلك هداهم الله وعمروا بيوتهم وزوجوا أحفادهم!! فلم التسرع!! ولم العجلة!! إن الأمر يحتاج إلى شيء من الصبر حتى ينتهي بالامتزاج الفكري والروحي وكذلك الإشباع العاطفي المشترك؛ لذا ينبغي أن يكون هناك ربان واحد للسفينة الشرعية - التي تمثل بيت الزوجية في سنته الأولى - وهو "الزوج"،

وكذلك مساعد لهذا الربان ألا وهو "الزوجة"، وألاً يقوم الربان بالتجديف في اتجاه بينما يقوم مساعده بالسير بعكس الاتجاه وهكذا تغرق بهما السفينة، ولكن إذا تعاونا وكانت دفة السفينة تنطلق في اتجاه واحد مع اتجاه التيار فسوف تتجو بهما على بر الأمان.

عزيزتي العروس:

لا ينبغي أن تخجلي من زوجك في بداية الزواج، بل عليك بالحفاظ على استمرارية المعاملة الطيبة الحنونة بينكما، كما عليك مناقشته دائماً فيما يهم شؤون بيتك وشؤونه الخاصة أيضاً وتعتبرين نفسك مسؤولة عن التخفيف عن همومه وامتصاص غضبه ومساعدته على حل مشكلاته. ولا تكوني الفتاة المدللة كما كنت في بيت أهلك، واعلمي أن المجتمع لا يحملك كزوجة مسؤولة كل شيء وحدك، ولكن لو تطوعت منذ بداية زواجك بتحمل المسؤولية بدرجة كبيرة والتفكير في بناء الأسرة فسوف يجد ذلك قبولاً شديداً من الطرف الآخر الذي يمثل الزوج والأبناء والبنات عندما ترزقان بهم. كما يستحسن أن يشترك جميع أفراد الأسرة في إدارة شؤونها والعمل على إحباط المسببات التي تكون ذريعة لحدوث المشكلات المختلفة حتى تكون الأسرة دائماً بخير ويجتمع شملها ويزداد ترابطها وتدرج في سجلات الأسر الناجحة التي يحتذى بأفرادها كنموذج يقتدى به. أما إذا لعبت وساوس الشيطان دورها واستسلمت لها فسيحدث ما لا يحمد عقباه وينتهي حال الأسرة بالتفكك والضياع.

كيف تدمرين نفسك عاطفياً:

عزيزتي العروس:



حاولي قدر جهدك أن تتواصلي مع زوجك خاصة في السنة الأولى من زواجكما المليئة بالمغامرات. إن هذه السنة هي مفتاح السنوات

الأخرى القادمة، فإذا عرفت سر مفتاح قلب زوجك فهذه أول خطوة في درب الحفاظ على المحبة والمودة القائمة بينكما. إن الخطوات التي تلي ذلك هي تعزيز ثقتك بنفسك وبزوجك وطرد الشيطان وشروره وإبعاد الهواجس عنكما. إن الكثيرات قد اجتزن السنة الأولى من الزواج بنجاح ولكنهن لم يستطعن المثابرة على تحقيق النجاح الأسري في بقية سنوات العمر. فكلما تقدمت بهن السنين تفاقمت مشكلات البنات والبنين وزادت أعباء الأسرة وأصبحت ربة البيت في حيرة من أمرها، فهي لا تدري لمن تعطي الأولوية!! لرب الأسرة!! أم للأبناء والبنات!! أم لشخصها هي.. لها وحدها!! بعضهن يفضلن إهمال رب الأسرة؛ لأنه أصبح مضموناً وحتى طلباته مقننة وتكاد تكون مستقرة. أما الأطفال من الأبناء والبنات فإنهم في طور نمو سريع ومستمر ولهم احتياجات متغيرة وضرورية. أما أنت فهل تضحي بجمالك ووقتك وحياتك من أجل أسرتك أم تعطين لنفسك الأولوية؟. قد تفضلين أن تكوني أمّاً مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأمومك، بينما تتناسي هذا الفارس المقدام الذي يمر بظروف اجتماعية ونفسية بعيداً عن ناظريك وعن اهتمامك. بالإضافة لذلك فإن هناك بعض السيدات اللاتي لا يهملن الزوج وحده، بل أيضاً بقية من في البيت من الأبناء والبنات وفي رأيها أنها بذلك تكون سيدة مجتمع!! أي سيدة هذه التي اهتمت بجمالها وثقافتها وحضورها للمناسبات الاجتماعية التي تضي على نفسها المزيد من الثقة والسعادة، ضاربة بعرض الحائط بمشكلات عديدة تحتاج إلى حلول سريعة داخل بيتها!! إن زوجك عندما يجدك تحتارين بين واجبك كأم وبين حبك لنفسك وتتفوق أنانيتك على كل شيء، فانك بذلك تبدئين خطواتك قُدماً للأمام نحو تدمير نفسك عاطفياً.

اعلمي أنه دون محبتك واحتوائك لزوجك وأولادك فلن يصلح حبك لنفسك، فكيف يمكن التخلي عنهم وهم الذين يمدونك بالأمل الضروري لحب الحياة بما فيها من مباحج. إنك أنت التي بدأت انتهاج هذا السلوك،



فإذا ذهب زوجك للتفكير في الارتباط بأخرى تجلب له الدفء الأسري الذي حولته يداك إلى برد قارس، فأنت الملوثة. فلا تقولي فعل زوجي بي كذا وكذا ودمرني!! لقد تجهمت في وجهه وهو ينظر إليك بكل مودة ويراك في عينيه حبه الوحيد فماذا يفعل؟ هل يتراجع؟ وهل ستدركين أهمية ما يدور في ذهنه من أفكار وتساؤلات؟ لعله يدرك ما الذي حوّل حياته إلى صقيع!! إنه يقول بينه وبين نفسه "إنها أم أولادي، فلن أضحي بها، ولكنني أيضاً لن أضحي

ببقية عمري وشبابي الذي أجده ينهار يوماً بعد يوم وكأنني لم أستقر بعد ولم أتزوج ولم..... ولم.....". وقد يبدأ في تعويض النقص والإهمال الذي يجدهما منك وذلك بطريقته.. فقد يهتم بهندامه وينتقي جيداً ملابسه وكمالياته ويقتني العطور النفيسة ويتجه نحو تكوين مجموعة من الأصدقاء ممن يمرون بمثل ظروفه ويبدوون الانطلاق والسهر ليلاً والأسفار، ويطول غيابه عن البيت؛ فتبدأ داخلك رحلة الشك والغيرة.. ويتهيأ لك أنه قد خطب فتاة جميلة تصفرك سناً، وتحديث نفسك "لم لا!! فهو رجل مكتمل الرجولة والأناقة ذو عطر فواح ونفسية منطلقة وشبابية.. نعم إنها.. الأنتى الأخرى التي سوف تخطفه بعيداً عني!!". وتشتد الرياح العاصفة بداخلك!! ويتأبك شعور بالبرود العاطفي الذي ما يلبث أن يتحول إلى صقيع. إنك تفقدين الثقة بنفسك وبزوجك شيئاً فشيئاً. إنك تتوهمين. الآن عرفت أهمية استمرارية رعايتك لزوجك، وبدأت بإلقاء اللوم على نفسك وتوجيه أشد أنواع العتاب لها... أين كنت عندما كان زوجك يحترق كشمعة ليضيء لك الطريق أنت وأطفالك؟ كنت إما منغمسة في إدارة شؤون الأطفال أو في شؤونك الشخصية؟ وأين نصيبه من هذا وذاك!!

إن كل شيء قسمة ونصيب أليس كذلك!! إنك تحاولين الآن الرجوع

للوراء وحصر الأخطاء التي قد وقعت فيها، ولكن هل فات الأوان من أجل إصلاح ما فات؟

اعلمي أن كل شيء في وقته يتميز بطعم مختلف، فهل يستطيع من أصابه البرد والزكام أن يستسيغ طعم طعامه وشرابه؟ حتماً سيأخذ ذلك منه وقتاً طويلاً لاستعادة هذه الحاسة المهمة.

يا عروس اليوم ويا أم الغد، إننا نريد لك زوجاً مباركاً هنيئاً، فعليك أن تجعلي نصب عينيك بيتك وزوجك و أبناء المستقبل، فهم جميعاً أمانة في عنقك إلى يوم الدين، فهل تفرطين في حفظ هذه الأمانة؟ بالطبع لا!! إن عليك التسلح بالصبر والإيمان لمجابهة صعوبات الحياة وتقلباتها، كما أن عليك تقوية بناء شخصيتك بطريقة جذابة تزيد من إمكانية نجاحك في حياتك المقبلة، ولا تردي دائماً: "إنك كنت تتعمين بالراحة في بيت أبيك والآن قد تغيرت حياتك بين يوم وليلة"!! نعم لقد تغيرت حياتك بالطبع إلى حياة جديدة مستقلة. عيشي حياتك الجديدة وخذي معك الذكرى العبرة من الأيام والليالي التي قد أمضيتها في بيت والديك، وحاولي الاستفادة من تلك التجربة، وتذكري أنك اليوم العروس وغدا الأم وستلعبين هذا الدور بجدارة؛ لأن الفطرة التي جبلت عليها منذ ولادتك ستؤهلك لذلك بإذن الله. احرصي على التمسك بتعاليم الدين واعلمي أن حقوق الزوج واجب ديني وأن الزواج ارتباط وعهد وميثاق، وأن خدمتك لزوجك وبيتك ستضيف لشخصيتك المزيد من القوة والصلابة، وسوف لن تندمي على ذلك يوماً ما. لا تستمعي للأقوال المفرضة لمن تحرضك على عدم الاهتمام ببيتك وزوجك بحجة أن ذلك يقلل من شأنك، وستجدين من تقول لك "فبعد أن كنت في بيت أهلك غير مسؤولة حتى عن بعض أمورك الشخصية - التي كنت تلقين بها على والديك أو أختك الكبرى أو بعض المساعدات في المنزل مثل شؤون الطهي وخلافه - أصبحت الآن مسؤولة عنها في بيت زوجك"، ولنفترض أن هذا كان واقعاً ولكنه أصبح من الماضي، وعليك مراعاة مصلحة بيتك.



إن زوجك عندما يتناول طعامه من صنع
يديك سيشعر بسعادة لا توصف، وستؤكد لك
الأيام صحة ذلك؛ لأن الطريق إلى قلب الرجل
عن طريق معدته، ولا تنسي أن تضعي لمسائك
التي تختلف عن أي شخص آخر وتجعلينه
يعتاد عليها فلا يهنأ له عيش إلا بجوارك.

وصدق المثل القائل: "زوجك على ما

عودتيه وابنك على ما ربيتيه"؛ وذلك لأن الزوج

إذا تعود على الأكل من مطبخك ستجدينه يرفض الطعام الذي يقدم له من
يد أخواته البنات بالرغم من أنه طالما أكل وشرب في بيت والديه وقامت
أخواته على خدمته، ولكن هناك مشكلة قد تحدث ضجة بالبيت؛ وهي
رفض الزوج التسوق أو عدم التسوق للمأكل والمشرب وترك هذه المهمة لك
وحدك. فإذا قمت أنت بالرضا لسنين عديدة بتأمين كل طلبات واحتياجات
بيتك سواء كنت أنت وزوجك بمفردكما في مقتبل حياتكما الزوجية أو أصبح
لديكما أطفال بعد ذلك، فلا تلومن إلا نفسك؛ لأنك قد قدمت هذا التنازل
برضاك، وبعد مرور عدة سنوات جئت تطلبين من زوجك التدخل أو التعاون.
فسواء أكنت قد أبعديته في البداية حتى يحلو لك تسوق ما لذ وطاب دون
مراقبته أو كنت قد اشتريت نفسك من غضبه وتذمره حين يقوم بالتسوق لأنه لا
يحبه أو لأي سبب آخر، وكنت تسكتين وتتصرفين دون اللجوء إليه، فاليوم وبعد
فوات الأوان لا يمكنك أن تجعلي من هذا الموضوع مشكلة!! لأن الاعتدال كان
الأجدر بك منذ البداية. وهناك أمور لا تنفع إلا إذا دقت على الوتر، وقد قال
المثل أيضاً: "دق الحديد وهو ساخن" أي لا تنتظري بعد سنين طويلة بعد أن
يبرد الموضوع ويصبح النقاش فيه ليس ذا معنى ولا طعم ثم تثيرين أعصابه
وتفتعلين المشكلات. إن تقاسم الأدوار أمر مهم منذ البداية، ولا داعي للخجل أو
التضحية في غير محلها، اتفقي مع زوجك على توزيع أعمالكما وكذلك مع
أبنائك حتى لا يتكرر الموقف. وبذلك يمكنك الحفاظ على الهدوء والحب الشامل
الذي يخيم على البيت ويلف أفراد الأسرة بالدفء والحنان.

قضايا وحلول:

(١) زوجك لا يريد الإنجاب خلال السننتين الأوليين من زواجكما:



عزيزتي العروس، قد تعترضك في بداية زواجك بعض المشكلات الأسرية الحساسة جداً، مثل طلب زوجك تأجيل الإنجاب لما بعد مرور أول سنتين من زواجكما، وذلك لأسباب تعد في نظره جوهرية ولكنها مع الأسف لا تلقى لديك أي قبول، فأنت تعتبرين ذلك تحكماً وظلماً وهضماً لحقك الطبيعي في الأمومة. ولكن عليك

بدراسة هذا المشروع مع زوجك بحيث تكون المبررات واضحة ومقبولة لدى الطرفين. وقد يتنازل عن المدة التي طلبها ويجعل الأمر بين يديك بشرط أن تلتزمي وحدك بأي عقبة تصادفك طالما أنك تودين بإصرار تحقيق حلمك لتكوني أما لطفل جميل عما قريب.

إن الموانع في بعض الأحيان قد لا تكون مادية في الدرجة الأولى، فمثلاً هناك بعض الشباب ممن كانوا كثيري الأسفار فهم مازالوا بعد الزواج يرغبون في اتباع الدرب نفسه بغض النظر عن وجود الزوجة، فهو يتركها في بيت أهلها ويُعرج لياخذها حين عودته، فكيف به يصبح مسؤولاً عن طفل في أول سنتين من زواجه!! ونجد نوعاً آخر من الشباب حديثي العهد بالزواج ممن يحرصون على اختبار الحياة الزوجية، فهم يعملون حسابات معقدة للحكم على نتائج هذا الاختبار، فإن كانوا قد اجتازوه بنجاح فسوف يكملون للنهاية وإلا فلكل حادث حديث. كما نجد فئة أخرى من الشباب الذي أقدم على الزواج قبل أن يكمل دراسته الجامعية ولا يريد أن يزعجه طفل رضيع يشاغبه ويقلل من اهتمام زوجته به وهو لا يزال يعيش دور الطالب الجامعي الذي يحتاج إلى التركيز والبعد عن المشكلات. إضافة

لذلك فإن بعض الأزواج يحمل على عاتقه نفقات ومتطلبات للأسرة الكبيرة، فهو المسؤول عن تجهيز لوازم عرس أخواته البنات، أو أنه المكلف بالإنفاق على أحد أفراد عائلته مثل: الوالدين أو الخالة أو العمة وما شابه ذلك. ومن الشباب من يود الإنفراد بعروسه بأكبر قدر ممكن من الوقت؛ لأنه يعلم حال الفتاة العربية التي تعطي كل حياتها لأطفالها وتتسى أن هناك طفلاً كبيراً وهو "الزوج" الذي لم يهنأ بعد بطفولته ولم يحظ بقدر كاف من الحنان.

إن مجتمعنا العربي يشكو من إهمال بعض السيدات لأزواجهن بعد ميلاد باكورة الذرية، وتذهب حياة الزوج كريشة في مهب الريح ويظل طوال سنوات عمره المقبلة جريحاً ومنكسراً لا يستطيع البوح بأنه "الطفل" الذي قد حرم من الدفء والحنان بسبب الأطفال الآخرين!! إنه يكتم الصرخات بداخله لسنوات. وقد تتعرض مشاعره للجفاف أو قد تدفن في الثلوج التي تعصف بحياته الأسرية دون جدوى. وإنني إذ أشبه الزوج بالطفل الكبير، فإنني لا أنقص بهذا التشبيه من شأنه أبداً، بل أود تقريب الفكرة إلى ذهن المرأة التي طالما احتضنت وليدها ولكنها سرعان ما تناست وجود الزوج المغلوب على أمره، كما إنني لا ألقى باللوم على عروس اليوم وأم الغد ولكنني أود التنبية مما يحدث في الوسط المحيط بشكل عام ويعد مشكلة قائمة تتطلب اجتهاد الإناث للوصول للحلول المناسبة.

عزيزتي:

اعرضي أمرك على طبيبة أمراض النساء والولادة أو على طبيبة الأسرة وهي بدورها ستصحك وتأخذ بيدك حتى تصبحين أمّاً رؤوماً في الوقت المناسب!! ولا تحاولي أن تعطي الموضوع أكبر من حجمه، فسوف يكون الزمن كفيلاً بالحل المناسب ولا تتسي قدر الله للإنسان الذي هو فوق كل شيء.



(٢) زوجك يخدعك مع امرأة أخرى:



عزيزتي العروس، من حقدك أن تتأكدي أن زوجك مخلص في حبه لك، ولكن لا تكوني غيورة لدرجة تفقدك صوابك بحيث تلصقين به الاتهامات جزافاً وتقولين بسهولة: "زوجي يخدعني مع امرأة أخرى". أنت امرأة

ناضجة ولكنك مازلت في بداية حياتك الزوجية حيث تنقصك الكثير من الخبرة والدراية.

وقبل أن تحلمي بقسوة على زوجك وتضعي الشوك في طريقه، حكمي عقلك وأبعدي الشيطان عن حياتك، واعلمي أن الأمور لم تعد تقاس بالمقياس نفسه قبل زواجكما وبعده، فلقد اختلفت كثيراً، وها أنت اليوم امرأة وزوجة، وقد تصبحين أماً عما قريب.

كوني عاقلة، واعلمي حساباتك بطريقة تكونين فيها أنت الفائزة دائماً ولست أبداً الطرف الخاسر، كيف لك أن تحكمي على زوجك أنه مخادع!! وماذا يعني الخداع في نظرك؟

هل سألت نفسك لماذا أصبح يخدعني زوجي؟ هل أنا مقصرة؟ وفي الوقت نفسه لا تكوني ساذجة ولا طفلة ولا مراهقة. عليك أن تمثلي النضج والأنوثة في أعلى المستويات، وكذلك تحلي بالصبر وكوني على درجة عالية من الثقة بالنفس، توخي الصدق قولاً وفعلاً وليقل لسانك شهداً ولتفعل يدك كل ما فيه راحة زوجك من طعام وشراب وملبس وتسلية ورفاهية. هل وجدت لدى زوجك اسم أنثى من ضمن قائمة الأسماء في الهاتف الخاص به؟ ربما تكون إحدى العملاء!! أم علق على ثيابه ما يدل على قربه من امرأة غيرك مثل شعرة بغير لون شعرك أو بقايا من مواد الزينة الملونة أو شذى العطور الفواحة؟ ربما يحدث ذلك نتيجة مجالسته لإحدى محارمه!!

أو قمت بضبط هدية في جيبه ولم يقدمها لك بعد؟ وأحببت المفاجأة!! أو أمسكت صورة لامرأة جميلة يحتفظ بها بين ثنايا أغراضه الشخصية؟ أم صورة شخصية له مع امرأة لا تعرفينها؟ تحققى من موضوع الصور فقد تكون للصورة قصة! لم لا!! هل أحسست ببعده عنك وانصرافه إلى قضاء معظم وقت فراغه أو عطلة نهاية الأسبوع أو عطل الأعياد بعيداً عنك؟ هلاً سألت نفسك لماذا؟ أم لاحظت كثرة تغييره عن العمل أو كثرة أسفاره؟

هل تعلمين إلى أين هذه الأسفار، وهل يتجه إلى المكان نفسه كلما سافر!! هل أصبح زوجك عصبي المزاج ولا يستحسن أي عمل تقومين به لتسليته والتخفيف من أعبائه اليومية؟ ربما كان يمر بمرض عضال هو شخصياً أو أحد أقاربه - لا قدر الله - أو قد يمر بضائقة مادية ولا يريد أن يشغل بالك في هذا الأمر!! هل يقف زوجك كثيراً أمام المرأة ويهتم بتصنيف شعره وشاربه وغير ذلك؟ قد يكون محرراً من ظهوره أمامك وهو غير مرتب وأشعث وذو شارب مزعج!! لم لا!!.

أم هو في عجلة دائمة من أمره؟ قد يكون مستعجلاً لتأمين لقمة عيش كريمة لك ولأطفالك!!.

عزيزتي العروس، ما زلت في مقتبل حياتك الزوجية، فلا تبني بينك وبين زوجك حائطاً عالياً يصعب هدمه فيما بعد أو حتى القفز من فوقه بعد أن قمت بنفسك بينائه ورفعته للأعلى. ولكن اعلمي أنك حتى إذا كانت إجاباتك عن جميع الأسئلة التي تجول في خاطرك "نعم" فهذا ليس دليلاً قاطعاً على خداع زوجك لك، أو أن هناك امرأة غيرك في حياته. فمثلاً:



قد يكون زوجك رجل أعمال أو له ارتباط بالعمل مع شركات خارج البلاد مما يدعو لإدراج بعض أرقام السكرتيرات "الإناث" ضمن قائمة أسماء العملاء. أما إذا وجدت شعراً عالقاً بشيابه ليس من نوع شعرك،

فهذا لا يدل بوضوح على وجود أخرى في حياته، فقد يكون شعر طفل أو طفلة قام باحتضان أحدهما ومداعبته. أما مواد الزينة الملونة، أفليس له أم وأخت وعمة وخالة فقد تكون إحداهن قد قبلته بحب وحنان. كما أنه قد يتعرض بمجرد ارتياده الأسواق لمن يرشه بالعطر على سبيل التجربة لعطر جديد حرص البائع على ترويجه.

إن ضبطك لهدية ما في جيب زوجك أو ضمن أغراضه ليس دليلاً على أنها إن لم تكن لشخصك الكريم فهي لامرأة أخرى، لم لا تكون لإحدى قريباته من المحارم وقد نسي أن يخبرك عنها أو قد تكون مجاملة لأحد أصدقائه ممن يمرون بمناسبات سعيدة كزواج أو استقبال مولود جديد. واعلمي أن مجرد وجود صورة لامرأة جميلة ضمن أغراض زوجك الخاصة ليس دليلاً على تورطه مع امرأة أخرى أو كونه على علاقة من أي نوع كان مع أنثى غيرك، فقد تكون هذه صورة لعاملة منزل أو طاهية أو ممرضة ينوي التعاقد معها، أو قد يكون واسطة خير في مشروع زواج لأحد أصدقائه وهذه صورة إحدى قريباته بغرض جمع رأسين في الحلال!! أما إذا أحسست ببعده وانصرافه عنك بقضاء معظم وقت فراغه أو العطل بعيداً عن بيته فإن عليك معرفة الأسباب الحقيقية وراء ذلك، فقد يكون مرتبطاً بعمل إضافي ولا يود إزعاجك، أو أنه محرج أن يواجهك بأنه يعمل في السوق، يبيع ويشترى بعض البضائع التي تدر عليه رزقاً حلالاً لبناء كيان الأسرة. أو ربما هو يعمل عملاً إضافياً ما من أجل تأمين عيش كريم لبعض أفراد أسرته الكبيرة مثل أمه أو خالته أو عمته أو أخته المنفصلة عن زوجها والتي لديها عدد كبير من الأطفال، أو غير ذلك. أما إذا لاحظت كثرة تغييره عن العمل أو كثرة أسفاره فقد تكون طبيعة عمله هكذا ولكن أنت التي لم يسبق وأن تعرفت على مهام عمله من قبل زواجكما. أو قد يكون تغييره نتيجة لظروف خاصة بطبيعة عمله وليس لأسباب أخرى قد تتوارد إلى ذهنك مثل اصطحابه لامرأته الأخرى في الإجازات وتركك تعيشين في وحدة قاتلة.

كوني حسنة النية، فلا ينبغي أن تفسري بسوء نية عصبية مزاج زوجك وعدم قبوله لأي عمل تقومين به من أجل إسعاده، فربما توجد في أعماقه مشكلات عديدة لا يود البوح بها أو أنه يشعر بالإحراج إذا عرفت شيئاً عنها. أما وقوفه أمام المرأة من أجل تصفيف شعره أو شاربه فلماذا لا يكون من أجلك أنت وحدك فلم العجب!! ألسنت زوجته!! أما عن العجلة فقد تكون إحدى طباعه التي لم تتعودي عليها بعد؛ لأنك حديثة عهد بالزواج منه.

وباختصار، ما عليك سوى طرد الوسوس والهواجس واستقبال زوجك يومياً بكل مودة وترحيب. ولا تقومي بعملية تفتيش جيوبه أو حقيبة يده الخاصة؛ لأنك أنت شخصياً لن تقبلي أن يعاملك بمثل هذه الطريقة المؤذية. لا تسمحى لنفسك بأن تكوني ضعيفة تهز كيائك الألباز وتهزمك الشكوك التي ليس لها مكان في حياتك مع زوجك. تذكري دائماً الأسرة التي كثيراً ما راودتك الأحلام بأنك ربته وأنت امرأة ناجحة وزوجة ودود.

التمسي سبيل النقاش الهادئ مع زوجك، والإخلاص والمحبة والفهم السليم لنفسيته للتوصل إلى كل ما تصبو له نفسك من الاستقرار العاطفي ورغد العيش والهدوء والاحترام العائلي، وبذلك تخيم السكينة والطمأنينة على حياتك الزوجية مع من تحبين.

ولا تنسى أنك تتمتعين بالأنوثة التي يمكنك إشهار سلاحها عند اللزوم لتكون خير عون لكسب قلب زوجك!! أظنك قد فهمت!!.

(٣) كيف تتصرفين إذا اكتشفت وتأكدت أن لدى زوجك ارتباطاً شبه يومي بأصدقائه - وليس بأحد آخر - بحيث يعود لبيته بعد منتصف الليل؟

إذا كنت تتحلين بروح المغامرة والشجاعة والدراية والطموح، فأخبريني كيف ستقومين بتخليص زوجك من هذه العادة "العودة إلى البيت بعد

منتصف الليل" وكأنه ما زال يعيش أيام (العزوبية)!! سوف نستعرض عدة حلول، ولعلك بطريقتك الخاصة تستطيعين تحقيق مرادك في تمهيد طريق السعادة لزوجك الغالي.



✽ إن تهيئة الزوج للانتقال من حياة (العزوبية) إلى الاستقرار الزوجي ليس بالأمر السهل، فأنت تحتاجين إلى بعض الوقت في بداية زواجكما حتى تستطيعي السيطرة على هذا الموضوع الذي كان هو عادة لديه أيام كان أعزب. وبالطبع فأنت تحدثينه عن الفارق الذي

يطرأ على حياة الطرفين بعد الزواج؛ لأنك أيضاً قد هجرت حياة المكالمات الهاتفية اليومية لصديقاتك، والخروج لزيارة بنات الجيران والتسوق بصفة شبه يومية، وأنه بالمقابل لابد أن يتنازل عن بعض تلك العادات التي منها السهر خارج البيت يومياً حتى منتصف الليل. ولعله يصغي إليك ويتفهم "أن لكل غربال جديد شدة" وأن ما كان يصلح أيام (العزوبية) لا يصلح حالياً. بل ينبغي عليه أن يصحو نشيطاً للذهاب إلى عمله صباحاً حتى ولو كان عملاً حراً. أما إذا لم يقتنع فمن الممكن أن يحدد يومين للسهر مع أصدقائه خارج البيت إلى ما بعد منتصف الليل وليس لساعات تثير الشبهات، وإلا فعليك أخذ الحيلة والحذر في التعامل معه لأنه إذا لم يستجب لمحاولاتك فإنه أقرب للعنيد في طباعه، فعليك مداراته حتى تصلين معه إلى حل مناسب تدريجي حتى يتخلص من هذه العادة. تجنبني إثارة غضبه وابتعدي عن تصعيد المواقف لأنك متأكدة بأنه في رفقة أصدقائه المفضلين وليس برفقة أخرى. كما أنك تعلمين أنهم ليسوا رفقاء سوء لا سمح الله. وإن لم

يصنع فعليك بالانتقال إلى أحد الحلول الأخرى وتجربة ذلك فعل
وعسى أن تكون هناك فائدة ترجى من وراء ذلك.

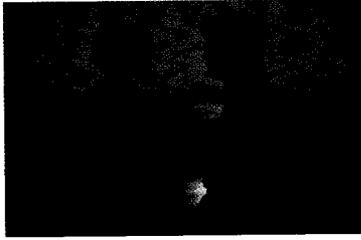
✽ أقتنيه بأن ينصح الأصدقاء العزاب بأن يبحثوا عن الزوجة الصالحة،
وساعديه في ذلك، فلعل بقية المجموعة إن تزوجوا فسوف لن يكون من
السهل عليهم الالتقاء يومياً كمجموعة مثلما كان يحدث في الأيام
الخوالي.

✽ حاولي وضع خطة جديدة تغيرين بها نمط حياتكما المشتركة بعد
الزواج، فمثلاً اتفقا يومياً على القيام بعد عودته من صلاة العشاء
بممارسة نشاط اجتماعي مختلف. فمثلاً في أحد الأيام تذهبان معاً
لزيرة بيت أهله إذا كانوا يسكنون بالبلدة نفسها أو حتى أحد أقاربه
المقربين، بينما في يوم آخر تقومون بزيارة الطرف الثاني " أهلك أنت
ومعارفك"، ويبقى يوم ثالث تقضونه في رياضة المشي معاً في أحد
المناطق المخصصة لذلك، أما اليوم الرابع فبإمكانكما متابعة برنامج
معين في التلفاز يروق لذوق كل منكما. وبإمكانك اصطحابه لأكبر
متجر للتسوق لأغراض الثلاجة في اليوم الخامس، ويبقى اليوم
السادس الذي تستقبلون فيه بعض المقربين من الأهل والأصدقاء، أما
في اليوم السابع من الأسبوع فقومي بقضائه في ترتيب بيتك وخزانة
ملابسك مثلاً بينما يذهب هو لقضاء أمسية جميلة مع أصدقائه.



✽ كوني أقرب لزوجك من صدى أعماقه، عيشي معه
عيشة رضية وابدلي قصارى جهدك في احتضان
آماله وتحقيق أحلامه وشعوره بالنشوة والاستقرار.
اجعلي حبك له وحبه لك ينساب بين الأضلاع
ليضمكما سقف واحد يظل بظلاله الوارفة على هذا
الحب الكبير الذي تنمو بذوره في أحضان عش هادئ

يجد فيه زوجك ملاذه الوحيد، ويدخل وهو يرفرف من الفرح إلى القفص الذهبي الذي تغردين فيه كعصفور الكناري الجميل، ليسمع وحده هتافك، ويرتعش فؤاده وهو يلبي النداء. اشغلي وقت فراغه بوجودك إلى جانبه وأنت تقومين برشاقة بتلبية طلباته وكأنك إحدى الحوريات التي يحلم بها في أحلام يقظته. إن هذا ليس تنازلاً منك أو جرحاً لكبريائك، بل إنه الكبرياء بعينه عندما تجسدان الحب والود والهيام، وبذلك تكونين المرأة الوحيدة في حياته، تمسحين بيدك الناعمة على جبينه الذي أرهقه التعب طيلة اليوم، وعندما يشعر بدفتها يسري الدفء والطمأنينة إلى قلبه، هذا القلب الكبير الذي يبدو بين يديك كقلب طفل صغير يزداد تعلقاً بك كلما أحس بفيض من الحب والرعاية والاهتمام. إنه ينجذب إليك وحدك فأنت نصفه الحلو بلاشك الذي يكمل نصفه الآخر لتتوحد الأحاسيس والمشاعر داخل حدود بيتكما العامر.



لا تقولي: "إنك أيضاً سيدة عاملة، وإن ما يطلبه زوجك أكبر من طاقتك"، ثقي تماماً بأن الحب الذي تزرعينه اليوم بيديك، سوف يكون حصاده هو الطاقة المحركة لشخصيتك كامرأة عاملة، إنك

وعاء لا ينضب، وذلك لأن المولى - عز وجل - قد منحك من المواصفات ما يمكّنك من أن تكوني راعية في بيتك، وبالتالي سوف تجدين أنه يبادلك الطريقة نفسها كل ما تقدمينه من بهجة وسعادة، وستلمسين بنفسك وجود نوع خاص من التوافق الروحي بينكما، وسوف يتبنى أفكارك البناءة ومواهبك، ولن يبخل بدعمك بالإمكانات المادية بالإضافة للمعنويات المرتفعة، وستكونين أنت الراححة!!.

✽ عززي طموحات زوجك منذ بداية زواجكما، وحاولي أن تناقشي معه بموضوعية فكرة العمل الإضافي في الفترة المسائية فيما يعود عليكما بالنتفع. فبدلاً من السهر ليلاً في حضور الأصدقاء حتى ما بعد منتصف الليل، فإنه بإمكانه أن يكون صاحب فكرة ما لتجميع الأصدقاء معاً لقضاء الوقت لصالح عمل يعود بالنتفع على الجميع.

إن هناك أعمالاً كثيرة هادفة تختلف باختلاف احتياجات المجتمعات المتنوعة وليس من الصعب إيجاد الفكرة المناسبة، وكذلك المكان المناسب، طالما أن هناك مجموعة من الأصدقاء يربطهم التفاهم والاحترام فإن طموحهم سوف يقودهم إلى ما هو أنفع لصالحهم، وأيضاً لما يحقق الفائدة من حولهم. وبذلك تتغير نظرة الزوج من ضرورة قضائه لوقت ممتع مع أصدقائه يسوده اللهو وما شابه ذلك، إلى نظرة تفاعلية إيجابية تحتم عليه تغيير مساره في الحياة إلى ما يحقق طموحاته ويكلل بالسعادة والرفاهية حياته الزوجية. أما أوقات الفراغ التي من الممكن أن تمرين بها إذا كان لزوجك عمل مسائي، فإنه من السهل عليك ملئها. فعلى أقل تقدير أنت مرتاحة نفسياً مما كان يساورك من شك وإحراج من جراء سهره خارج المنزل بصفة شبه دائمة.

✽ حاولي قضاء وقتك فيما ينفعك، وعليك بقراءة كل ما تقع عليه عينيك من موضوعات مفيدة، وبإمكانك تصفح كتب الطهي وعمل الحلويات والقيام بصنع بعض الحلوى، أو تعلّمي الحياكة أو الأشغال اليدوية والرسم والتلوين وكلها هوايات رائعة وذات فائدة على الصعيد النفسي والصحي والاجتماعي. وهناك أساليب تسلية كثيرة بإمكانك الاستفادة منها. اقضي وقتاً ممتعاً خلال الشبكة العنكبوتية "الإنترنت"، وبعض الوقت في ممارسة الرياضة أو السباحة، وإن كنت صاحبة هواية ما فلا تضيعيها بسبب زواجك، بل حاولي العمل على صقلها والوصول إلى ما تصبو له نفسك من تفوق ونجاح، كما أن أطفالك سوف يحظون بوقت ممتع عندما تقومين برعايتهم بنفسك عندما ترزقين بهم.

(٤) الزوج البخيل:



قد تصدم العروس في فترة قضائها للإجازة الزوجية ما يسمى "شهر العسل" بأن زوجها بخيل. إن البخل أمر مذموم ومن أسوء الصفات التي تظهر تباعاً بعد الزواج ليعكر صفو الأسرة ويسبب المعاناة النفسية للزوجة والأطفال إن وجدوا. إن الحياة الكريمة تتطلب إكرام النفس والترفيه والتمتع بالحياة وما فيها من زينة ومباهج. ويقول بعض مختصي علم النفس: "إن بخل الزوج قد يكون صدمة العمر بالنسبة للزوجة، وعليها استخدام اللباقة والذكاء في البحث عن أسباب ذلك لاتخاذ الحلول المناسبة للحد من بخله وحفاظاً على مشاعرها وإسعاداً لأطفالهم". بينما يرى بعض آخر من علماء النفس: "أن على المرأة تجنب المشكلات التي تنشأ بسبب بخل الزوج، وعليها التحلي بالصبر والتمسك بعلاقتها الزوجية دون محاولة هدم الأسرة بسبب قد يعود أساساً إلى شعور الزوجة بعدم الرضا وبعدها عن القناعة، وليس مرده إلى بخل الزوج".

نصيحتي:

كوني صادقة بينك وبين نفسك، فقد تصفين زوجك بالبخل وهو في نظر الآخرين إنسان عادي وطبيعي للغاية، بينما على الجانب الآخر تكونين مسرفة ومبذرة بطريقة تشعرين معها ببخل زوجك مقارنة بمنظورك الشخصي.

والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك مفهوم خاص أو تعريف للبخل؟

الحقيقة إنه من الصعوبة بمكان أن يحدد الفرد منا مفهوماً معيناً للبخل، ولكن من الممكن تعريف البخل "بأنه الشخص الذي يحرم نفسه من التمتع بطيبات الحياة بالرغم من استطاعته المادية والاجتماعية والنفسية، بينما يعزو ذلك الحرمان إلى غلاء الأسعار أو التبذير. كما أن عدم حاجته الماسة لاقتناء بعض الأغراض التي ليست من الأولويات أو الضروريات



- الكماليات - يجعله يمعن في التفكير ثم يصرف النظر عن شراء الأشياء التي يشعر بأنها باهظة الثمن مقارنة بأسعار السوق. أو أن هناك بدائل أكثر

ملاءمة لميزانيته، وأن من حقه أن يشتري ما يروق له حسب قناعته الشخصية بعيداً عن ضغوط زوجته وأولاده". وأهمس في أذنك " إذا كنت تملكين المال في إمكانك اعتبار شراء الكماليات ضمن ميزانيتك الخاصة واتركي لزوجك الأساسيات دون تضريط أو تبتذير". كما أود منك الابتعاد عن تقليد بعض أخواتك أو صديقاتك؛ لأن البيوت أسرار ولا تجعلي هذا الأمر يعكر صفو حياتك، أما إذا كان الموضوع يتعلق بعدم تقبل زوجك لتأمين احتياجات البيت من مأكّل ومشرب وخلافه فإن هذا يقع ضمن إطار آخر يختلف عن البخل، ألا وهو عدم الشعور بالمسؤولية الملقاة على عاتقه كرب أسرة، مما يتوجب معالجة الموضوع بشكل مختلف.

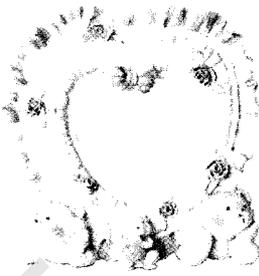
(٥) التأقلم مع طبيعة عمل الزوج من قبل الزوجة:

عروستنا الغالية.. إنك بالطبع فتاة بالغة عاقلة راشدة تقدر معنى



العمل وأهميته في بناء المجتمع، فإذا كنت ربة بيت - أي امرأة غير عاملة - فينبغي أن تقدرى الجهود الذي يبذله زوجك في عمله وطبيعة هذا العمل وما يقتضيه من توضيحات وإخلاص. حاولي التأقلم مع طبيعة عمل

زوجك دون تحدي، كوني سندا لزوجك وقفي إلى جانبه وقفة تشدين بها من أزره وتخففين من المشكلات التي تلقى على عاتقه. احترمي عمله وقدري الوقت الذي يبذله في سبيل تحقيق التقدم في وظيفته حتى يرقى إلى أعلى الدرجات. شاركي زوجك طموحاته ولا تحاولي أبداً الحد منها أو التقليل من شأنه الوظيفي مهما كان منصبه حيث إن كل عمل شريف يحتاجه الوطن من أجل البناء والارتقاء والرفعة.



إن الزوجة الرصينة هي التي تعرف كيف ترفع
معنويات زوجها وتدفع به إلى الأمام لصعود السلم
والوصول إلى القمة حتى وإن جعلت من كتفيها درياً
لتسهل على زوجها سبل النجاح.

أما إذا كنت امرأة عاملة فإنك بلاشك على
دراية تامة بما يحدث في مجالات العمل المختلفة من مشاق وصعاب لبلوغ
الهدف. هنا يتوجب على الطرفين مراعاة بعضهما، فكل منهما لديه هدفه
الذي جعله أمام عينيه ساعياً إلى تحقيقه بكل عزيمة وذكاء. إن عمك لا
يفغنيك عن الوقوف بجانب زوجك والإمساك بيده، مهما بلغت نجاحاتك فلا
تبادري بإسداء النصح له بصفتك موظفة وتحتلين مكانة رفيعة، وحاولي أن
تكوني امرأة عظيمة تقف بجانب رجل عظيم. أهمس في أذنك "إن الرجل
الشرقي لا يتقبل نصيحة من امرأة تعتبر نفسها الند إلى الند، حتى وإن
كانت زوجته التي تشغل منصباً مرموقاً، وقد يكون الزوجان يعملان في
المهنة نفسها، لكن يظل هو الرجل وأنت المرأة". إن هذه الحقيقة المسيطرة
على الوضع الاجتماعي المحلي سرعان ما تتغير في مفهومها المعقد إذا
ضمن زوجك الولاء والطاعة من طرفك كأنتى رقيقة تحمل بين جوانبها
الدفء والمحبة بدلاً من التسلط والغرور، وبإمكانك أن تحظي منه بكلمات
إعجاب شديدة في عمل تنجزينه وحدك دون مساعدته ودون تحد حتى
وإن كان عمك من جنس عمله نفسه، إلا أن تذوقك لهذا العمل سيأخذ
طابعاً خاصاً بك. ابعدي التنافس غير الشريف عن حياتكما وكذلك
التحدي، لأنكما زوجان ولستما عدوين. وفي الواقع إن هناك العديد من
الزوجات اللاتي لا يتأقلمن مع وظائف أزواجهن كأن يكون طبيباً أو
مهندساً أو ممن تدعوهم طبيعة عملهم للسهر ليلاً خارج المنزل أو السفر
خارج الوطن. وتستدعي بعض الوظائف العمل المتواصل حتى إن أصحاب
هذه الوظائف ينجزون جزءاً كبيراً من أعمالهم من منازلهم، وهنا تبدأ

الزوجة بالتذمر، فهي تريد الذهاب إلى التسوق وهو يريد إنجاز عمله، وتبدأ المشاحنات وشكوى الزوجة من إهمال زوجها مما يؤدي إلى ضعف العلاقة الزوجية بينهما لعدم توفر عامل التأقلم. ضعي خطة مع زوجك تتناسب مع ظروف كل منكما لتوصلكما إلى المبتغى والرضا وخذي الحياة بين الجد واللعب.

(٦) زوجك والاكتئاب:



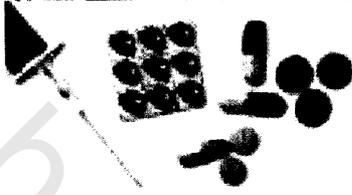
الاكتئاب حالة نفسية تسيطر على نفسية ووجدان الفرد، وقد يصاب زوجك بالاكتئاب الذي يستمر لمدة ما هي عندك غير محتملة، فهل تبذلين محاولاتك الذكية للوصول إلى مفتاح سر هذه الكآبة؟

إن من واجبك كزوجة المحافظة على استمرارية ظهور البسمة على شفتي زوجك والسيطرة على

الموقف الذي يزعجه بحيث تخففين عن عاتقه ما يزعجه أو يعكر صفوه. حاولي التقرب منه ومعرفة الأسباب والدوافع التي جعلت منه شخصاً مكتئباً، خاصة إذا كان متفائلاً بطبعه. امنحيه بروحك المرحة جرعة عالية من الاهتمام والحنان، ربتي على كتفه وخذي بين ذراعيك محتضنة تلك المأسى برفق ودفء مما يبث فيه التفاؤل ويمحو عن كاهله أثر الكآبة، دعيه يشعر بصدقك في مشاركته أحزانه، وكوني جادة في الأخذ بيده وانتشاله من تلك الحالة النفسية، ولا تجعليه يشعر أنك تغيرت من ناحيته عندما عرفت أن سر اكتئابه يعود إلى خطأ جسيم قد ارتكبه في حق نفسه أو أسرته مثل التورط في بعض الأمور المادية أو غير ذلك. بل كونى نعم الصديقة وانصحيه برقة بعيداً عن إدانته، وسانديه، فهو سند لك مهما حدث، فأنتما شريكان حتماً على الحلوة والمرّة، وعليك الوقوف إلى جانبه حتى يخرج من تلك المحنة بطريقة ترضيكما معاً.

زوجك مدمن مخدرات:

كيف تكتشفين أن زوجك مدمن مخدرات!!



هل لديك - أيتها العروس الرقيقة -

خبرة تؤهلك لاكتشاف أن زوجك مدمن مخدرات!! فهناك العديد من النساء اللاتي تجاوزن من العمر ما يؤهلن لاكتشاف طبيعة سلوكيات أزواجهن، ولكن بالرغم من

هذا لم يخطر ببال إحداهن مجرد التفكير بأن زوجها مدمن مخدرات. قد يعود السبب إلى أنه يتعاطى بشكل دائم ومتواصل بحيث يكون مدمناً بالطريقة التي تجعل تصرفاته اليومية على وتيرة ونغمة واحدة، مما لا يدعوها إلى الشك أبداً؛ لأنه لم تظهر عليه أي تغيرات سواء في طباعه أو أسلوب حياته اليومي.

إن هناك أنواعاً من المخدرات تجعل الرجل المدمن يشعر بالسعادة المفرطة ويتبع أسلوب الاعتماد على الآخرين في قضاء احتياجاته، وبذلك تفكر الزوجة بأن زوجها يمنحها السعادة الدائمة، وتتنازل وتأخذ على عاتقها تأمين جميع ما يتطلبه البيت من احتياجات دون اللجوء إليه حتى لا تعكر صفوه. الكل يعرف أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، فهل في اعتقادك أن زوجك "مدمن المخدرات" يراوغ ويصلي أمامك وكأن شيئاً لم يكن.

نعم!! إن هناك العديد من الأزواج ممن يتظاهر بالتقوى وإقامة الصلاة في البيت حتى تشهد زوجته بذلك ونجده في الوقت نفسه مدمن مخدرات، فعليك بالحدز!!

إن انتظام الرجل في الاستيقاظ يومياً في ميعاد ثابت للذهاب إلى عمله علامة صحية، فإذا لاحظت على زوجك عدم الانضباط في الخروج للعمل يومياً، فقد يعزى ذلك إلى عدة أسباب أخرى غير الإدمان، مثل:

السهر وعدم الحصول على قدر كاف من النوم، أو قد يعاني من فقر بالدم أو نقص بالحديد أو كسل بالكبد وغير ذلك مما يصيبه بالخمول والشعور بالكسل. ولكن عليك بعد استبعاد هذه الأسباب التفكير في إمكانية أن يكون مدمناً. وسوف نستعرض في هذا المجال بعض النقاط المنقولة بتصرف عن أستاذ الدراسات العليا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، سعادة الدكتور صالح بن غانم السدلان، وسيوضح كيف يمكنك المتابعة والاستتاج للتمكن من تشخيص الحالة بدقة:

إن تعاطي المخدرات يؤدي إلى نتائج سيئة للفرد، بالنسبة لإرادته، وعمله، وإنتاجه، ووضعه الاجتماعي، وثقة الناس به. كما أن الأفراد الذين اعتادوا النشاط وكانوا موضع ثقة الآخرين تتأثر أخلاقهم بالتعاطي للمخدرات، وتضعف كفايتهم الإنتاجية والمهنية. كما تقل لديهم الإرادة، ويضعف الحماس وينعدم النشاط اللازم لتحقيق واجباتهم العادية المألوفة؛ وذلك لأن تعاطي المخدرات يجعلهم كسالى ويجعل تفكيرهم سطحياً، بحيث لا يوثق فيهم؛ لأنهم يهملون أداء مسؤولياتهم، كما تكون انفعالاتهم سريعة لأنته الأسباب، ونجدهم منحرفين في أمزجتهم، وفي تعاملهم مع الناس، وغالباً ما يتم طرد المتعاطي من عمله، أو يجازى مادياً أو يقل دخله وإيراده.

كما أن لتعاطي المخدرات آثاراً سلبية على السلوك الإنساني حيث ينتج عنها ارتكاب الكثير من الجرائم ومنها:

➤ إزهاق الأرواح وهتك الأعراض، والسرقه والغش والتزوير وغير ذلك من الجرائم البشعة.

➤ الرغبة في كثير من الأحيان في الانتحار.

➤ زعزعة الأمن واضطراب الاستقرار في نفوس الأفراد بسبب ارتكاب الجرائم من قبل المدمنين.

بالإضافة لذلك فإن أخلاقيات المدمن توصله إلى:

➤ الميل القوي إلى الكذب والنفاق.

➤ شراسة الخلق وسوء السلوك الاجتماعي؛ مما قد يؤثر على المستقبل الوظيفي للمدمن.

➤ التدهور في التحصيل العلمي لدى الطلبة المتعاطين.

➤ انهيار الحياة الزوجية.



كما يؤدي تعاطي المخدرات إلى عدة أمراض بدنية للشخص المتعاطي أو المدمن، وقد أجمعت الدراسات على أن المخدرات تؤثر في أجهزة البدن من حيث القوة والحيوية والنشاط، ويتفاوت مدى هذا التأثير وقوته تبعاً لاختلاف أنواع المخدرات ودرجة وطريقة تعاطيها.

كما تؤثر المخدرات تأثيراً ضاراً بليغاً في النواحي النفسية والعقلية مثل الإدراك والتفكير والقدرة على الابتكار. كما تؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة العامة وكافة أعضاء الجسم مثل العيون والجسد والأسنان والشعر. إضافة لذلك تحدث لمدمني الخمر نوبات إغماء متكررة وقرحة بالمعدة، وسرطان بالمريء والمعدة، كما تظهر لديهم أمراض القلب والدورة الدموية، والأخطر من ذلك فإن المخدرات تعتبر سبباً رئيسياً في الإصابة بأمراض الدم مثل مرض الإيدز الخطير. ويؤدي تعاطي المخدرات إلى نقص الأكسجين بالدم وإصابة الجهاز التنفسي بالأمراض، كما تتسبب المخدرات في حدوث اضطرابات بالجهاز التناسلي للذكر تؤدي إلى الضعف الجنسي المزمن.

كما أن للمخدرات أثراً اقتصادياً على الفرد، حيث تؤدي إلى تناقص كفاءته الإنتاجية وقدرته على العمل أو الدراسة وإنفاق الأموال الباهظة على شراء المخدرات.

(٨) عندما تكون العروس مدمنة على تدخين السجائر!! وماذا بعد؟؟



أيتها العروس الجميلة، كيف يمكنك أن تكوني جميلة وأنت ممن تعودن على تدخين السجائر حتى أصبحت مدمنة!! اعلمي أن النيكوتين بجرعات سامة يسري في دمك، وبدلاً من أن تكون إطلالتك مشرقة يوم زفافك ستبدو علامات الإرهاق وفقر الدم والضعف العام على محياك. إن التدخين يضعف من شهيتك للطعام ويسبب لك اصفراراً بالأظافر وخشونة في الصوت، كما أن منظر الفتاة وهي تدخن سيجارتها يدل على عدم الاكتراث، ويثير في نفوس الآخرين ممن حولها عدة تساؤلات وعلامات تعجب!! إياك ومرافقة الفتيات الطائشات اللاتي لا يحترمن القيم الأخلاقية والعادات الحميدة!! إن التدخين عادة سيئة، فكيف بك - أيتها الجميلة - وأنت تبثين الغازات السامة من بين أنفاسك التي ينبغي أن تتشر شذى عطرياً من حولها بدلاً من تلك السموم التي تفتك بمن حولك من صغار رضع وأطفال أو سيدات قد تكون إحداهن تحمل جنينها الذي لا ذنب له فيما يحدث من تلوث بيئي من حوله، بينما تشاركين أنت بدخان السجائر في إيصال أكبر جرعة نيكوتين إلى دمه.

إن المجتمع أمانة في رقاب الجميع فاحرصي على أداء الأمانة وأبعدي عن نفسك وعن الآخرين كل ما يضر ولا ينفع. إذا كنت تدخين السجاجة للابتعاد عن التفكير في أمر يقلق منامك فبعكس تصورك؛ فالتدخين سوف يؤدي إلى أرق ونوم متقطع، علاوة على إصابة جهازك التنفسي بأضرار أنت في غنى عنها. أم أنك تحسبين أن زوج المستقبل سيقبل بهذا الوضع ويتركك على حريتك!! هل فكرت يوماً فيما ستقولينه لطالب القرب منك عندما يسألك إذا كنت تدخين السجائر؟ إن الرجل الشرقي يعتبر تدخين الفتاة للسجائر أمراً مكروهاً ومنافياً لتقاليد المجتمع كافة وللأخلاق الرفيعة. فما عليك سوى الإقلاع عن التدخين وعدم العودة إليه مهما كانت

الدوافع، فإن هذا السلوك سيجعل الخاطب ينفر منك ومن رائحة الدخان المنبعثة في الجو المحيط بك. إن من واجبك أن تحاولي إقناع زوج المستقبل على ترك التدخين قبل الزواج - إن كان مدخناً - فكيف بك أنت التي سوف تكونين عروساً جميلة وأماً رائعة مستقبلاً تستسلمين إلى هذه العادة المدمومة وتصرفين وقتاً طويلاً من يومك في ممارسة التدخين الذي يقضي على حيويتك ويحول عودك الغض إلى عود يابس ذابل لا ثمار تجني منه، حيث لا يطرح إلا الشوك. وماذا بعد؟

وسوف نعرض لك مساوئ الإدمان على تدخين السجائر فيما يخص المرأة والسيدة الحامل وجنينها والمرضع والطفل الرضيع.

مضار التدخين على المرأة:

- ▶ التدخين وصحة المرأة: يؤدي إلى ظهور التجاعيد المبكرة.
- ▶ التدخين والجنس: يضعف من أنوثة المرأة.
- ▶ التدخين والدورة الشهرية: يحدث اضطرابات بها.
- ▶ التدخين والحمل: يؤخر من فرص حصول الحمل.

أثر التدخين على الحامل والجنين:

▶ زيادة إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب للأم والجنين معاً (وتستمر هذه الأعراض لمدة ساعة من الزمن بعد إطفاء الأم سيجارتها).

▶ ارتفاع ضغط الدم للأم.

▶ انقباض الأوعية الدموية بالمشيمة.

▶ نقص فيتامين ج، ب ١٢ بدم الأم والجنين.

▶ الإجهاض في الثلاثة أشهر الأولى أو حدوث ولادة مبكرة.

▶ حدوث تشوهات خلقية بالجنين.



➤ التهيج العصبي وإفراط الحركة للطفل.

➤ التقليل من ذكاء الطفل وجعله أكثر عرضة للأمراض.

أثر التدخين على المرضع والطفل الرضيع:

يفرز النيكوتين بحليب الأم المرضعة (إذا كانت الأم مدخنة للتبغ) مما

يؤدي إلى:



➤ ارتعاشات بجسم الطفل الرضيع.

➤ التقليل من كمية الحليب المفرزة للأم المرضعة.

➤ تغيير طعم الحليب بسبب وجود النيكوتين مما يؤدي إلى رفض الطفل للرضاعة الطبيعية.

(٩) عندما تصبح العروس مدمنة مخدرات:

قد تصبح العروس البريئة يوماً ما مدمنة مخدرات؛ وذلك بسبب تعاطيها للمخدرات في جلسات غير بريئة مع زوجها المدمن منذ أول أيام الزفاف. فاحذري أن يسحبك التيار وتقعين في شباك الإدمان الذي لا يرحم، فسوف تدمرين شبابك وصحتك وحياتك ومستقبلك. لا تقولي: "إنني أخاف من زوجي وأطيع أوامره، وأود إسعاده". عليك أن تعلمي أن إسعاد زوجك لا يجب أن يخرج عن العرف السائد، وأن طاعتك لزوجك لا يمكن أن تكون في معصية الخالق، بإمكانك الاستعانة بولي أمرك وإخباره عما رأيت وسمعت من زوجك ولا تقبلي إطلاقاً أن يعطيك زوجك قرصاً أو كبسولة لتشربينها ويوهمك بأنك سوف تشعرك بسعادة غامرة، وأن أمورك ستكون على خير ما يرام، وأنك ستحققين له ما يصبو إليه من هناء العيش ورغده. كوني واعية واحمدي الله على أن زوجك قد ظهر على حقيقته قبل فوات الأوان، ولا تسكتي على ما رأيت من وضع غير سوي، ولا تخافي من



أي تهديدات قد تأتي من قبل الزوج، فقد يستعمل وسائل مختلفة من التخويف، كما قد يهددك بالانفصال والطلاق إن تفوهت بكلمة عما رأيت أمام أحد من أهلك أو معارفك.

كوني في الوقت نفسه حكيمة وإن كنت صغيرة السن، وكوني جريئة ومعتدة بنفسك ولا تبالي من كلامه بشيء وفي الوقت نفسه لا تكثرثي من الأخذ والعطاء معه في الكلام وغيره، وتصرفي بحيث لا يشعر بأنك قد اتخذت موقفاً جانبياً منه، بل حاولي منحه الأمان والطمأنينة، بينما أنت تطلبين المشورة ممن تثقين به من الأهل والأصدقاء حتى إن اضطررت لتبليغ الجهات الأمنية، واعلمي أن حبك لزوجك يوجب عليك انتشاله من الضياع، فاعلمي على إزالة الباطل بأسرع ما يمكن قبل أن تقع الفأس في الرأس.

وهناك مكاتب منتشرة في البلاد تسمى "مكاتب الأسرة" وبإمكانك زيارتها وأيضاً عرض مشكلتك الأسرية على المختصين عبر الهاتف، وهم بدورهم سوف يصلون إلى الحل المناسب بطريقة سرية. هذا إذا كنت لا تودين إقحام أهلك في مشكلاتك الأسرية.

وللأهمية نستعرض بعض الأضرار الناتجة عن إدمان تعاطي الهيروين للشخص العادي والمرأة الحامل وكذلك الممرض، كما نبين أضرار الإدمان بصفة عامة على الحوامل.

الأضرار العامة الناجمة عن إدمان تعاطي الهيروين:

- الخوف والقلق و الغثيان.
- احمرار العين وضيق البؤبؤ بها وسيلان الأنف.
- ضيق في التنفس أو توقف التنفس مما يؤدي إلى الموت.
- ثقل الأطراف والإمساك الشديد وقلّة إفرازات المعدة والأمعاء.

➤ تأثير غير مباشر بسبب حقنة ملوثة مما يؤدي إلى التهاب الأوعية الدموية والتهاب بطانة القلب البكتيري المسبب للوفاة أو التهاب الكبد الفيروسي والتهاب نخاع العظام والالتهاب الرئوي.

➤ التهاب سحايا المخ وشلل عضلات الوجه والشلل النصفي الذي يعتبر من أخطر الإصابات.

➤ حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية أو انقطاعها وقلة الإخصاب عند المرأة.

➤ إمكانية إصابة المتعاطي بمرض الإيدز أو الزهري.

➤ إصابة الرجل بالعجز الجنسي.

الهيروين والمرأة الحامل:

➤ يؤدي تعاطي المرأة الحامل للهيروين إلى إدمان الجنين الذي ما زال في بطن أمه "مدمنة الهيروين"؛ وذلك بسبب وصوله لدمه عن طريق المشيمة.

➤ المرأة المدمنة للهيروين في أثناء فترة الحمل يصاب جنينها بالاختناق والنزيف بالمخ وانخفاض سكر الدم والكالسيوم والإصابة بالتسمم الدموي الميكروبي وإعاقة النمو والإصابة بمرض الصفراء "اليرقان" الذي يتميز بارتفاع نسبة الصبغة الصفراوية في دم الجنين مؤدياً إلى الوفاة.

➤ قد تؤدي الحقنة الملوثة لإصابة المرأة الحامل بالتهاب الكبد والالتهاب الرئوي وتسمم الدم والتيتانوس والإيدز والدرن.

الهيروين والمرأة المرضع:

➤ يفرز الهيروين في حليب الأم المرضع؛ ولذلك تظهر على الرضيع الذي يتناول حليب ثدي أمه - مدمنة الهيروين - تلك الأعراض نفسها التي تظهر على الأم، مثل: الرعشات وفرط الاستجابة للمؤثرات الحسية وزيادة معدل التنفس والتقيؤ والعطس وقد يصاب الرضيع بالحمى.

أضرار إدمان المخدرات بصفة عامة على الحوامل:

- كثرة التدخين يؤدي إلى إجهاض الجنين.
- تعاطي المسكرات (الخمور) يؤدي إلى التخلف العقلي وإصابات بالجهاز العصبي المركزي وصعوبة اكتساب المهارات المعرفية.
- إدمان الهيروين والمورفين يؤدي إلى الدرن والتيتانوس والتهاب الكبد والمثانة والمجاري البولية ومرض الزهري والهربس وتسمم الدم؛ مما ينتج عنه التقيؤ وقلّة الشهية للطعام والإسهال والرعشات والحمى واضطرابات التنفس بعد الولادة.
- تعاطي الأفيون أو المورفين أو الهيروين يؤدي إلى ارتباط الجنين أو الرضيع بالمخدر نفسياً وبدنياً.
- إدمان الكوكايين يؤدي إلى الإجهاض بنسبة ٣٨٪، أو الولادة المبكرة وزيادة معدل دقات القلب وارتفاع ضغط الدم والإثارة العصبية وتنشيط العضلات وتوسع حدقة العين والهلوسة البصرية والسمعية، وكذلك يؤدي إلى الشك والوهم والسلوك العدواني العنيف.

علاج المرأة المدمنة:

إن الإنسان العاقل هو الذي يدرك مدى خطورة التعاطي ويسارع إلى طلب النجدة والمعونة، وما زالت الدنيا بخير، وسيجد من يساعده على اجتياز المحنة.

نقلاً بتصريف عما جاء في جريدة الحياة في عددها ١٥٢٦١ (٣٠ ذو القعدة ١٤٢٥هـ) تستعرض اختصاصية الطب النفسي الدكتورة سوسن محمد عبد الخالق كيفية دخول السيدات إلى المجمع للعلاج من الإدمان، فتقول: "تبدأ فترة العلاج بدخول المتعاطية الطوارئ برغبتها أو بطلب من أسرتها، فتتعرف على آلية العلاج في المستشفى الذي يوقع معها عقداً مدته شهر كامل للإقامة في المجمع، ثم تقابل الطبيب المعالج، ليتعرف على

نوع التعاطي ومدته والأعراض الانسحابية وآخر جرعة أي أنه يجري تاريخاً شاملاً للحالة".

وتضيف: "تستمر مدة علاج التسمم أسبوعاً، ثم تبدأ البرامج التأهيلية، وبعدها تعقد جلسات مع المختصات النفسية ثم الاجتماعية، والأخيرة تقوم بالتواصل مع أسرة الحالة لمعرفة الأسباب والظروف التي أدت بها الى التعاطي، ثم تدخل في الأنشطة التأهيلية، ومنها محاضرات توعوية وتثقيف ديني ومحاضرات عن المرض والمادة المخدرة والعدوى وطرق الوقاية من الأمراض، تنتقل بعدها لممارسة أنشطة الحياكة والرسم، وكل هذه البرامج حلقات متصلة تستمر شهراً كاملاً، وبعدها تغادر المستشفى وتحدد لها مواعيد للمراجعة بعد التعافي، ويقوم المستشفى بإعداد برنامج وحدة الرعاية المستمرة للمراجعة مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع، ثم تجرى تحاليل لمعرفة ما إذا عادت للتعاطي أم لا".

