

(٨)

## الأم المثالية والمعاملة المتوازنة بين الأبناء

سيدتي تعلمين جيداً أن أي أسرة في الوجود لا تقوم بغير الأبناء من البنات والبنين ولا شك أن المعاملة والسلوكيات داخل الأسرة إنما تأخذ بعداً سياسياً وتربوياً ونفسياً على مستوى عالي من الدقة والفهم والموضوعية خاصة بين الأم وأبنائها ذلك لأن الأم هي المدرسة التي تعلم الأبناء كما أنها المعلمة التي يتعلم منها الأب في المنزل الوسائل التربوية في تربية أبنائه خاصة عندما يأخذ في تقليدها والسير على منوالها في هذه المعاملة التي يراها ويحسها ويلمسها بنفسه أثناء تواجده بالمنزل وخلال مباشرته لأسرته الصغيرة وهنا فاحرص يا سيدتي على أن تكون علاقة التفاهم والتوازن هي العلاقة السائدة بين أبنائك على حد سواء واقصد من ذلك سواء كانوا من الإناث أو الذكور من الكبار أم الصغار فالتوازن في العلاقة هي عملية طبيعية تعطي كل ذي حق حقه خاصة أن الأسرة مملكة يجب أن يكون من يراعيها على علاقة طيبة وتفاهم كبير مع جميع أطرافها سواء كان المشرف هو الأب أو الأم وفي اعتقادي أن للأم دورا كبيرا في هذا المجال الهام وهو مجال التربية لأنها في الغالب الأعم من الأحوال تكون أقرب لأولادها البنين والبنات على حد سواء فالولد أو الشاب ربما لا يخجل من علاقته بأمه فيبوح لها بأسراره الخاصة أو بما في داخله من أمور ومشكلات كما أن البنت كذلك وبصفتها الحبيبة هي أيضاً تبوح بسررها وبما تخفيه في صدرها لأمها ولا شك فإن الأم الذكية هي التي تستطيع استيعاب الأبناء واحتضانهم من الجنسين ليس ذلك فحسب بل تحاول جاهدة أن تعدل بينهم في الحقوق والواجبات ذلك لأننا في زمن تقوم فيه المرأة بدور تضامني مع الرجل وعليه

فمتلما تكون للبننت حقوق يكون للولد كذلك حقوقاً وواجبات، والأم المثالية هي التي تحاول جاهدة أن تدفع بناتها للقيام بواجباتهن وكذلك الأولاد والشباب سواء بسواء فالأم يجب أن تكون عادلة وقيمة على رعاية أبنائها وفي معاملتها مع البنات مثل الأبناء تماماً فلا تفرق في المعاملة حقيقة أن البنات كالقوارير كما قال رسول الله ﷺ الذي أوصى بهم حين قال : " رفقاً بالقوارير " لكن المعاملة مع الابنة يجب أن يختلط فيها الحزم مع التدليل ولا يجوز أن تدلل الأم ابنتها على طول الخط وتلبي لها رغباتها المقبولة وغير المقبولة وتسعى لتدليلها بشكل قد يسيء إلى تربيته ولكن عليها أن تكون في حالة وسط بين أن تعطيهما الحنان وأن تحزم معها الأمور بشكل لا يترك مجالاً للتسيب أو الخروج على المألوف أو على تقاليد المجتمع الإسلامي العربي الذي ينتمي إلى مجموعة من العادات والتقاليد الموروثة والبننت مهما كبرت ومهما حازت على الرشد والوعي ومهما بلغت من الوعي العلمي والمعرفي ومهما تقلدت من المناصب والمراكز العليا في الإدارة أي أنها مهما بلغت من نجاح وتألّق في مجال حياتها العملية فهي في حاجة دائمة إلى دور الأم الواعية المنصفة المثقفة التي تعرف واجباتها التي يجب أن تلتزم بها وحقوقها التي يجب أن تحصل عليها باللين والأدب والرفق من أسرتها التي أنجبتها واحتضنتها ولا تبخل عليها بالعطاء وعلى الابنة كذلك أن تلتزم بالحفاظ على مبادئ وتقاليد وأعراف أسرتها المسلمة ولا ينبغي لها أن تتحرف بالمسار أو تشذ عن القاعدة المعمول بها في مجتمعها وفقاً لتقاليد الموروثة والتمسكة بالعقيدة والأخلاق ولا يعني ذلك أن تكون الفتاة انعزالية أو انسحابية وراء الخمار أو تكون صامته خاملة لا حيلة لها ولا شخصية أو قدرة على المبادرات والرأي كما لا يجب كذلك أن تلغي إرادتها الحرة في حركة الحياة والمساهمة في تربية أخوتها وخدمة مجتمعها في ضوء طاعة أمها وتقاليد أسرتها ومجتمعها الإسلامي فخير الأمور أوسطها وقضية التعليم بالنسبة للفتاة هي قضية تجربة وفهم ووعي لواقع الحياة وليست قضية إباحة

وحرية وفوضى لكل ما هو ممنوع وغير مباح باسم العلم والمعرفة فالعلم نور وثقافة وهدى ودين والإسلام دين يحض على تلقي العلم ويأمر بطلبه ولو في الصين كما ينادي بالعقل الواعي والذهن المنقد والوعي بالأحداث والثقافة الاجتماعية والعقلية إن العلم إن هو إلا مدعاة للنور والإيمان والتخلق بالأخلاق العالية وليس هو الدافع للأشياء والمسالك المنفرة والمحرمة والمردولة فالعلم باب مفتوح للثقافة والنور والمعرفة ولمن كل ذلك؟ إنه لخيرك وخير ابنتك وخير ابنك وكذلك لخير مجتمعك وهذا لا يعني من ناحية أخرى أبًا خلفيًا للانصياع وراء الأخطاء والردائل والمعاصي وغير ذلك فاعلمي يا سيدتي أن تعليم ابنتك هو خيرها وعلمها هو علم نافع لها ولشخصيتها وكذلك لأسرتها ولوطنها وإذا لاحظت أن ابنتك تبنت قضية التعليم وقرنتها بمزيد من الحرية الرعناء وفتحت بها باب الحرية الغير مسؤولة فانهرىها وقومىها دون خشية وصديها عن السير في هذا الطريق فالحرية المسؤولة والأخلاق هما صنوان الحرية والواجب بل وما يجب أن يكون عليه الخلق القويم وما ينطبق على البنت ينطبق على الشاب بنفس المقدار حيث يمثل الالتحاق بالجامعة مرحلة جديدة بالنسبة له ويتصور أن التعليم العالي بالنسبة له صك يمنحه الحق في فعل ما يشاء وقت ما يشاء ويسلك كما يريد له السلوك لأنه يجب أن يعلم أن مناط العلم بالنسبة له هو الحصول على شهادة جامعية تؤهله لعمل مرموق في إدارة مؤسسات دولته يخدم به مجتمعه ويكون من خلاله شخصيته وإرادته واتجاهه نحو مستقبل الأيام فالشخصية الإسلامية الجادة والفاعلة هي شخصية الابن الذي يلتحق بالجامعة وهو القدوة لأخواته الصغار وكذلك لأشقائه من البنات وكذلك لكل من حوله ولا شك أن موقفك كأم لا يقف عند حد إعداد وتجهيز الأطباق الشهية لهم من خلال عملك في المطبخ ولكن موقفك الحقيقي ودورك الرئيسي هو دور الأم المربية والمقصود بالمربية تلك الأم التي تغير مسلك أبنائها وتقود خطاهم في الطريق الصحيح كما تنصح وترشد وتعظ وتعلم الابن والبنت جنبًا إلى

جنب بحيث لا تترك فرصة للقول بأنها تحاول التمييز في المعاملة بين الابن والبنات وأن حظ الابن يكون أحسن وأفضل من حظ البنات في التربية والاهتمام وأن مقومات شخصيته والعادات الموروثة تفرض على شخصيته أو تكوينه خلقياً ونفسياً أن يكون هو السيد الأول وفي مرتبة عليا في المنزل يدين له الجميع بالاحترام والاهتمام أكثر من وضع البنات في الأسرة مع أن الأخيرة يمكن أن تتحمل صعوبات الحياة بعكس الشاب الذي يجب أن تكون طلباته وأوامر لا تناقش وأنه يؤهل لأن يكون رجل المنزل في غياب أبيه والرجل الثاني في وجود الأب هكذا يعامل الشاب في بعض الأسر في مجتمعاتنا العربية ولا شك أن هذه الطريقة في التعامل مع الشاب لا تقيد كثيراً في خلق شخصيته أو تكوينه خلقياً ونفسياً وذلك لأن هذا الأسلوب في التعامل يقود الشاب إلى الاستبداد برأيه وتضخيم حب الذات في شخصه وتغذية أنانيته الطبيعية وتجسيدها في سلوكه وتصرفاته مع أفراد أسرته خاصة شقيقاته البنات ولا تعني المساواة في المعاملة بين أبناءك من الجنسين أي إهدار لحقوق أحد من الطرفين على الآخر كما لا يعني ذلك أن تأتي معاملة الأم لابنها الشاب مخيبة لآماله ومهدرة لحقه الطبيعي كفرد من أفراد الأسرة ولكن المقصود هنا هو إرساء مبدأ الموازنة في المعاملة بين الجنسين (البنات والولد) بقدر المستطاع فالأم العاقلة المربية يجب عليها أن تعطي ابنها شخصيته واحترامه عملاً بمبدأ "إن كبر ابنك خاويه" ولكن على ألا يلمس فيها الابن الشاب أي نوع من التذليل أو الانحراف عن المسار المرسوم لأفراد الأسرة كما لا يجب أن يفهم منها الابن أنه سيد الموقف وأنه زعيم الأسرة له الأمر والنهي كما لا يدفعه ذلك لفرض هيمنته على شقيقاته البنات طالما كن معتدلات وطائعات وملتزمات وعليه أن ينصاع لقانون الأسرة الملزم في المواعيد والنواهي والمحظورات وغير ذلك من الأمور الأسرية الملزمة والهامة فالمحظورات والنواهي واحدة لا تتجزأ على جميع أفراد الأسرة الالتزام بها باعتبارها قانوناً ملزماً لا يفرق بين البنات والولد

وطالما كانت البنت في طاعة أسرتها فالابن يجب كذلك أن يكون في نفس الطاعة كما يجب أن يكون في مجال المسؤولية عن نفسه وعن أخوته ولكن دون إساءة لاستعمال حقه كشخص كبير في الأسرة ولا يجب عليه تفسير رجولته في غير موضع المسؤولية والشهامة والمحبة لأخوته تحت رعاية الأم أو الأب وأن يكون عنوانه هو الرجولة والشهامة في خدمة الأسرة لا في إفسادها وجرها إلى الخلافات أو المشكلات. وهكذا فمعاملة الابن داخل الأسرة ودور الأم الفعال في تقييم سلوكه وتهذيبه وتعديله هي مرحلة أساسية في خلق سلوك واعي لدى الشاب ينشأ ويشب عليه منذ طفولته فيؤمن بالترابط بين أفراد أسرته ويحترمهم كبيراً وصغيراً خاصة علاقته بأخته الفتاة تلك العلاقة التي قد تمثل إشكالية في الكثير من الأسر العربية ذلك أن شعور الشاب برجولته وسطوته داخل المنزل يجعله يفرض شخصيته على أخته فيأمرها وينهياها ويغار عليها ويشك في مسلكها ويمارس عليها سلطات ليس من حقه ممارستها بدلاً عن الأم والأب، وهنا يقفز دور الأم الذكية التي تنقل مقاليد السلطة إليها سريعاً وتكون هي الحاكم الأمر بعد الأب في المنزل ولا تدع للشباب سبيلاً للسيطرة وممارسة الرجولة والشخصية على أخته البنت حتى لا يسبب لها أي أذى نفسي وهذه الصورة من سيطرة الابن تأتي من أن مجتمعاتنا الشرقية تعطي الأولوية للمسؤولية والقيادة للرجل أو الشاب فيبدو أن الأخير هو المهيمن والمسيطر وصاحب الكلمة في المنزل وقد تحدث المغالاة فيفرض الشاب سطوته ونفوذه حتى مع وجود الأب الذي غالباً ما يكون منشغلاً في عمله وغير عابئ بمجريات الأمور داخل منزله فمن هو الشخص الذي يحل الإشكالية ويقف في منتصف الطرق لقيادة المنزل في كل كبيرة وصغيرة ومن هو ذا الذي يمكن أن يضع الحدود بين الأفراد بعضهم البعض إنها الأم ذات الدور الساحر، إنها المرأة التي حباها الله بكل الأدوار ومنحها القدرة والصبر على العطاء الجزيل الذي لا ينقطع فالأم هي التي تقوم بدور المربي والقُدوة والقائد كما أنها

الشخصية القوية التي تُلزم كل فرد في الأسرة باحترام حدوده ومسئوليته وتصبح هي الطرف الأعلى الذي يحاسب كل شخص على عمله وعلى ما تقدمه يده من خطأ أو صواب ومن ذا الذي يقول أن البنت هي وحدها التي تخطئ من دون أفراد الأسرة أن الابن كذلك يخطئ وعلى الأم أن تُحسن قيادة المسيرة وأن تُحكم سلوك وتصرفات الابن الذي يجب أن تعلمه أن الأخلاق الإسلامية والطاعة الدائمة للوالدين هي طريق النجاح له في المستقبل ومن ذا الذي يدعى أن البنت هي وحدها التي تخطئ من دون أفراد الأسرة أن الابن كذلك يخطئ وعلى الأم أن تحسن قيادة المسيرة وأن تحكم سلوك وتصرفات الابن والبنت معاً وألا تدع أحداً منهم يتجاوز حدوده تجاه الآخر ويمارس عليه سلطة ما فلا سلطة في المنزل لا للأب أو الأم كما أن الأب هو السلطة العليا والأم هي التي تساعد الأب في ممارسة هذه السلطة وتتوب عنه أثناء غيابه في العمل أو في أثناء سفره وهكذا تصبح قيادة الأم الحكيمة ودورها الفعال في الأسرة هو الدور الرئيسي في ضبط وربط سلوك الأبناء سواء من البنين أو البنات وبالإضافة إلى موضوع قيادة الأم لزماد الأسرة ومنع الشاب من إيجاد فرصة للتسلط على شقيقته وترك قيادها للأم الواعية للتحكم في سلوكها وتوجيهها نحو السلوك الإسلامي التربوي السليم الذي تتمناه الفتاة المسلمة العربية التي تتمسك بأصول دينها ومبادئ أخلاقياتها الإسلامية وإذا أضفنا إلى ذلك قضية التمييز في المعاملة بين الفتى والفتاة وأنها تمثل مشكلة قائمة في بعض الأسر في مجتمعاتنا العربية وهي مشكلة تنتج من تضخيم حجم الشاب في الأسر العربية وهي المشكلة التي سبق أن عرضنا لها في السطور السالفة لهذه المقالة وهي تعني إعطاء الشاب مرتبة عليا داخل نطاق الأسرة وما يتبع ذلك من محاولته فرض سيطرته وشخصيته على أشقائه البنات بما ليس هو من حقه خاصة في وجود الوالدين، وأحياناً تدفع الأسرة الابن إلى القيام بذلك الدور عندما تعطيه حقوقاً كبيرة لا يمنحها للبنت كما يبرز في سلوك الأم - غير الواعية - اهتماماً

مبالغًا فيه بالشباب لا تحظى الفتاة بمثله وتحدث الطامة الكبرى عندما تشعر الفتاة بأن الأم والأب يعاملان أخوها بشكل مميز عنها وهذه المعاملة التي تنتهجها الأم بشكل ملحوظ تثير غضب الفتاة وتشعرها بالدونية عن شقيقها الذي لا يتميز عنها عقليًا في شيء بل لعلها في الكثير من الأحيان تمتاز عليه بالتفوق في الدراسة وعليه فالأم الواعية هي التي لا تميز ولا تفرق في المعاملة بين أبنائها من الجنسين لأن نسبة الحساسية تزداد بشكل ملحوظ بين الأخوة الأشقاء حتى ولو كانوا من جنس واحد وأكثر الأمور التي تؤرق بال الأشقاء داخل الأسرة الواحدة هو مشكلة التمييز بين الأبناء وعليه فالأم العاقلة المدبرة لأمر بيتها والواعية لمستقبل أسرتها أن تعي الدرس جيدًا بأن تحذر من الانزلاق في هذا المنزلق وأن تساوي في المعاملة بين أبنائها جميعًا من البنين والبنات في الحقوق والواجبات على ألا تنسى في ذلك التزاماتها ومسئولياتها تجاه تربيتهم بالترهيب تارة والترغيب تارة أخرى وبالمؤاخاة تارة والصدقة تارة أخرى وبالتالي تصبح أمًا مثالية وزوجة ناجحة وصاحبة رسالة يقدرها لها الجميع فاحذري من المسالب يا سيدتي وتوخي الحذر في التعامل مع أفراد أسرته.

(٩)

## العام الجديد يا سيدتي

### مالك وما عليك

أقبل العام الجديد يهل علينا بنسماته ونوره، باحداثه ومواقفه المخبأة في غيب الأيام المقبلة بعد أن ودعنا عام سابق بما انطوى عليه من أحداث ومناسبات ومواقف ولاشك يا سيدتي إننا والأيام وجها لوجه فالأيام دائماً بيننا ونحن نحيا فيها بكل أحلامها وآمالها بكل أحزانها وآلامها ولو حسب الإنسان أيام حياته فماذا يا ترى سوف يحسب فيها وبأى صورة سوف يراها ويتذكرها هل سيحسب منها أيام السعادة ويحذف من أيامه لحظات الغضب والحزن أم أن الأخيرة هي التي سوف تسجل نفسها أمام مرآة ذاكرته وتستبد بها دون هروب أو نسيان إن الأيام سجال يا سيدتي وهذه الأيام هي القالب الذي نحيا فيه وبضمننا جميعاً بكل ما تتطوي عليه نفوسنا من حب وكراهية ومن خير وشر ومن آمال وآلام وتمر الأيام ونحن لا نشعر بها إلا في مناسبة اقتراب نهايتها وبداية أيام جديدة من كل عام يمر بنا فالإنسان يحيا في الأيام لأنها تمثل البناء الأساسي لحياته ولوجوده الحي وهي المسرح الذي يلعب عليه لعبة الحياة فماذا يا سيدتي مثلت على هذا المسرح في العام السالف وماذا يا ترى سوف تقومين به لأدوار جديدة على مسرح العام الحالي الذي بدأ منذ أيام خلت، ماذا حدث في العام الماضي وآه من العام الماضي. إن كلمة العام الماضي تدور في ذاكرتنا وكأن أياماً طويلة مرت بنا وكأن مسافة شاسعة تفصل بيننا وبين هذا العام الذي مر سريعاً من عمر أيامنا ونحن دائماً يا سيدتي في محاولة مستمرة لنسيان الأيام لأن الأيام ربما حملت في داخلها عدد السنين التي مرت بها أعمارنا ودائماً نحاول النسيان فنحن

في شباب دائم ولكن هيهات أن نكذب على الأيام إنها تمر بنا رغماً عنا  
وئحسب علينا بقوة الزمن، ومن ذا الذي يستطيع الهروب من الزمن.  
ولا شك يا سيدتي أن اللحظات السعيدة تمر مروراً سريعاً في عمر الزمن في  
حين أن اللحظات التعسة والمؤرقة تمر ببطيء شديد للغاية ذلك لأن حالة  
الإنسان النفسية تؤثر فيه بشكل كبير أثناء اللحظات الصعبة فدائماً بصورة  
إنفعالية تتحمل نفوسنا لحظات الآلام والمرارة في بطيء شديد وهذه طبيعة  
إنسانية تتعلق بالنفس وبالحالة المزاجية للإنسان في حين أن اللحظات الهائلة  
تمر سعيدة للغاية وبالتالي تهزول مسرعة بشكل ملحوظ ومتلاحق فما أن  
يغترف الإنسان من رحيقها ويشعر بحلاوتها حتى تمر في عجلة شديدة بدون  
أن يشعر بها وتمضي الذكريات بكل ألوانها داخل محيط الذاكرة الإنسانية  
الحساسة تمضي بمضي الأيام ولكن شعورنا وذاكرتنا تختزن السعيد منها كما  
تختزن الألم وكما يسعدنا كثيراً أن نذكر الأيام والمناسبات الحلوة في حياتنا  
بكل دقائقها حتى يظن أنها حدثت بالأمس القريب لا منذ سنوات طويلة فإن  
المناسبات الأليمة أيضاً يمكن أن تترك أثراً عميقاً في نفوسنا بحيث أننا عندما  
نتذكرها إنما نعيشها نفسياً ولحظياً وكأنها حدثت لنا بالأمس القريب فلا نشعر  
معها بمرور الزمن وسرعته وهكذا تؤثر حوادث الأيام حلوها ومرها على نفسيتنا  
كثيراً فالإنسان يحمل بين جنباته قلب ومشاعر وأحاسيس ولا يجعله إنساناً  
ويسمو به غير إحساساته الإنسانية المتسامية ذات البعد الشعوري الذي يضع  
الإنسان في مكانته الطبيعية من الكون ولا شك أن الإنسان بكل إحساساته  
ومشاعره إن هو إلا الكائن الأسمى الذي أورثه الله سبحانه وتعالى الكون وهكذا  
يحيا الإنسان يا سيدتي وهو يشعر أنه مستغرق داخل حدود الزمان والمكان  
ولكن الحياة والزمن صنوان لا يفترقان فنحن والزمان معنا وفينا وبيننا لا  
نستطيع أن نبرحه ولا نستطيع أن نتجاوزه لأننا نحيا من خلاله ونستمر من  
خلاله نحسب مالنا وما علينا من واجبات ومسؤوليات فماذا قدمت يا سيدتي في

العام السالف لزوجك ولحياتك الزوجية الحبيبة هل احتفلت مع زوجك بعيد زواجكما العاشر أو العشرين أو أكثر من ذلك وهل احتفلت مع شريكك المخلص بيوم ميلاده وشاركك هو ذاته يوم ميلادك من العام الماضي وما هي الهدية التي أعطاها لك في مناسبة ميلادك الغالي وما هي هديتك التي قدمتها إلى شريك حياتك الغالي. هل عبرت في قيمتها عن حب كبير وإخلاص لا حد له هل احتفلتم بيوم ميلاد أبناءكما واحدا واحدا ومنحتوهم الحب والعطاء والذكرى الحلوة من خلال هذه الذكرى الغالية، هل كنت زوجة مثالية أعطيت بلا حدود لشريكك في الحياة هل أخلصت في العطاء، وهل تفانيت في خدمته والسهر على راحته وطاعته كما أوصاك بذلك الله سبحانه وتعالى، هل أحببت زوجك وقدرتيه حق قدره وأخلصت له في الحفاظ على ماله وعلى أولاده وذكرياته وآماله فيك يا سيدتي هل احتفظت بسرّه وغفرت له هفواته وأخطائه وسامحته على هناته وصمت عند ضجره وصراخه وهدأت عند هياجه وثورته؟ هل احتويته في انسيابية هدوءك وأمن سكينتك، هل منحته الأمومة والعطف؟ هل لمستّه بحنانك وخاطبته بعاطفتك وضعفك؟ هل غازلته بحاجتك إليه وافتقارك الدائم له ولحنانه وعقله الراجح ورجاحة فكره؟ هل قلت له إنه الحياة والحاضر والمستقبل بالتأكيد قلتيها له يا سيدتي لأنك الأم والزوجة المخلصة ولأن زوجك يضع حياته وسنوات عمره ومستقبله وماله بين يديك فاحفظي الأمانة وصونيتها على الدوام وبالطبع فإنك سوف تخلصين في صيانتها وفي الحفاظ عليها وداخل عينيك وقلبك الكبير، أما أبناءك من زوجك المحب فماذا كان دورك مع مرور العام بالنسبة له ولهم، ماذا قدمت لهم يا سيدتي هل كنت أمًا مثالية أم كنت الأم السلطوية المستبدة الصعبة العنيفة الكثيرة الصراخ والهياج العصبية المزاج النكدية التي تبعدها عن أبناءها وبناتها مسافات الفراسخ والأميال اعتقد يا سيدتي أنك كنت خلال العام الماضي وكل الأعوام الماضية والحاضرة وسوف تكونين في أعوام المستقبل مثلاً للأُم المخلصة

المربية المتفانية ذات الصدر الواسع والفهم العالي والحب الكبير والتضحية اللا حد لها لأبنائها من البنات والبنين، والبنت هي حبيبة الأم وروحها، زميلتها وونيستها وأنيستها في وحدتها وصديقتها في زيارتها وسرها حين الألم والتعب ولحظات الضيق فلا تغلقي باب التفاهم بينك وبين بناتك واعتقد يا سيدتي أنك كنت مثلاً للأم المتفاهمة العاقلة الذكية، الحبوبة اللينة مع بناتك خلال العام المنصرم وسوف تظلين كذلك وبنفس هذه الطبيعة المشرقة السحاء خلال العام الجديد والأيام المقبلة فابنتك يا سيدتي أو الحبيبة إلى قلبك هي ضيفتك في منزلك العامر وهي ضيفة عندك حتى تزف إلى بيت عريسها وفارس أحلامها وتبدأ حياتها الزوجية في طريق جديد وبعيد عن بيت أسرتها وخلال هذه الإقامة أو الاستضافة الطبيعية أنت يا سيدتي مصدر الحب والعطاء والخبرة لها فلا تجعلها أسيرة لتجربتك الخاصة ولا تفتحي لها الباب على مصراعيه في زمن صعب يكثير فيه القيل والقال وتبديل فيه القيم والمعايير بل كوني الحد المتوازن لها اعطيها حريتها تحت ناظريك وانصحبها وقودي خطاها نحو المبادئ الخلقية التي تربيته عليها والحفاظ على الأخلاق الإسلامية للفتاة العربية المسلمة ذات الأصالة والتراث والتاريخ فالقيم الشرقية القائمة على الاحترام والاحتشام والتدين هي أعلى ما تتمتع به الفتاة العربية المسلمة وهي لا تبدو جميلة أو رائعة الجمال بدون التحلي بهذا القدر من الكمال الذي يمنحه لها دينها وقيمها وتربيتها وثقافتها وفهمها الواسع لتجربة الحياة من حولها، إن هذه الفتاة المحترمة هي نتاج تربيتك يا سيدتي خلال أعوام حياتك فالأم المثالية هي التي تربي وليست التي تتجب فالقضية تتمحور في الشخصية والقيم بكل ما تحمله من أبعاد وأظن يا سيدتي أنك قد أجدت استخدام أساليب التربية مع البنات والبنين تماماً لأنك تعلمين أنها مسؤوليتك أمام ضميرك وأمام الله سبحانه وتعالى وكما تحبين ابنتك وتعترين بها فأنت كذلك تحبين ابنك على نفس النحو فبالطبع قد تفاهمت معه وأحبيته وحاورتيه في مشكلاته وناقشتيه فيما يقبله

ويريده وفيما يرفضه ويأباه كما عشت معه عصره واخترت له - بدون أن يشعر - المسلك القويم الذي يجب أن يسير فيه كما شاركته في أحلامه وابنك هو مشروع مستقبل تربيتك له ومدى نجاحها على مر الأعوام فاعطفي عليه واعطيه كثيراً بغير تدليل وقودي خطواته بالحب والاهتمام ونمى فيه الشخصية وقيم الرجولة ومثلي له بوالده حتى يكون قدوة له ويحاكيه في سلوكه وتصرفاته وهكذا فسوف تشهد علاقاتك بأبنائك لك بالنجاح والتفوق وقد تجلى ذلك في مسؤولياتك وعدم التمييز بينهم في المعاملة بحيث لا تبرز العطف والاهتمام للشباب دون الفتاة. فاهتمي بالبنات والشباب على قدم المساواة وركزي اهتمامك على موضوع بناء الشخصية واصقلها بالقيم الدينية والخلقية سواء للبنات أم للشباب الذي لا تعني الرجولة بالنسبة له هو البناء الجسمي فحسب أو النمو البيولوجي بل تعني استواء الفهم والعقل والتمسك بالقيم والمبادئ ويأتي الدور بعد عنايتك بزوجك وأبناءك عن دورك في منزلك هل قمت بتجديدات في أثاث منزلك يشعر من يعيشون معك فيه بالتغيير والخروج عن المألوف. هل اهتمت بشكل رئيس بموضوع التغذية وهل اخترت لأفراد أسرته الوجبات المغذية والمشهية معاً وراعت في تقديمها الجوانب الصحية والغذائية اللازمة لمن تراعيهم، وهل دفعت بأبناءك إلى مزاوله الرياضة البدنية بانتظام أسبوعياً فالعقل السليم في الجسم السليم وهل راعيت قول الرسول ﷺ " أن لبدنك عليك حق" وهل شجعت أفراد عائلتك على الترفيه عن أنفسهم بالتنزه بانتظام ودفعهم للسفر ففي السفر سبع فوائد وتشجيعهم على الترويح عن النفس من أن لآخر لقد قال رسول الله ﷺ "روحوا عن أنفسكم ساعة بعد ساعة" فالشخصية الإنسانية لا تستقيم حالها إلا عندما تجد إشباعاً من كافة الجوانب الضرورية في بناء الشخصية كالفهم والمنطق والتغذية والراحة والتسلية والأسفار والعمل الذي هو عبادة وغير ذلك من قيم بناء الشخصية. وفي مقدمتها ممارسة القيم الدينية والتعود على الذهاب للمسجد والصلاة في جماعة خاصة في مواقيت الصلاة

والصلاة علاقة خاصة وعماد للدين بين العبد والله سبحانه وتعالى وفضلاً عن ذلك تنمية العادات السليمة والعقلية لدى الأبناء مثل عادة القراءة الحرة لتحصيل الثقافة العامة وذلك بتكوين مكتبة صغيرة في المنزل تضم مجموعة منتقاة من الكتب في موضوعات ثقافية عامة. تفيد عقول الأبناء وتنمي خبراتهم في مواجهة الحياة. هكذا يا سيدتي المثالية وأنت تتطلعين إلى مستقبل عام جديد من حياتك وحياة أسرتك تقتحمين عالم أبناءك الخاص وتحاولين التوفيق بين رغباتهم وتطلعاتهم المادية الطموحة والفاخرة وبين حدود إمكانياتك المالية وكيف استطعت بمهارة وحذق وذكاء أن توفقي بين رغباتهم بما تمتلكينه من تدبير وإدارة وحكمة فى شؤون منزلك المالية يا سيدة النظام والاقتصاد. لقد استطعت أن تقومي بذلك العام الماضي وإن شاء الله سوف توفقين في استكمال مسيرتك خلال هذا العام فدائماً احرصى على مملكتك منظمة لطيفة خالية من المشكلات والمعوقات فرشدي استهلاكك وحافظي على اقتصاد بيتك واحذري من الوقوع في المشكلات المالية التي تقف حجر عثرة أمام تحقيق متطلباتك وحاولي دائماً التوفيق بين المدخر والمنصرف في ميزانيتك وقمت بعمل المعادلة بين متطلباتك وأحلامك ومقدار ما تتفقيه وهذه المسؤوليات السالفة الذكر والتي نجحت في القيام بها خلال العام الماضي سوف تستمر خلال هذا العام الجديد فهي بلا شك قد أتت ثمارها عليك وعلى كل فرد من أفراد الأسرة. سيدتي الجميلة العاملة. كل سنة وأنت طيبة بمناسبة العام الجديد ٢٠٠٣ جعله الله لك عامًا سعيدًا مباركًا وجعل أيامه حلوة ذات عبير ورحيق تمرين بها من يوم إلى يوم ومن ساعة إلى ساعة تعبرين فيها من نجاح إلى نجاح ومن عطاء إلى عطاء ومن خبرة إلى خبرة ومن بسمة إلى بسمة وأنت تخوضين معركة النضال وإثبات الذات مع قيادة أسرتك خلال الحاضر والمستقبل بكل ما تتطوي عليه الأيام من حلو ومر وما أعنيه يا سيدتي من خلال السطور مع بداية العام الجديد، أنك بطلة الزمان والمكان وأن قدرتك قد هيأت للعمل وفقاً للزمن فلا

تتباطئ في الإنجاز واحرصى حرصًا شديدًا على قيمة الوقت ولا تضيعيه في الحديث بالساعات في التليفون داخل المنزل وتهملين واجبات أخرى وأعلمي جيدًا أن نجاحك وسط الحشد الذي ينتظرك من المسؤوليات والواجبات متوقفًا في المحل الأول على تنظيم وقتك والمحافظة عليه والعمل من خلاله لمصلحتك ومصلحة أسرتك التي تنتظر منك الكثير كل عام من أعوام العمر لأن الجديد الذي تقدمينه هذا العام هو المستوى المتميز الذي سوف تضعي نفسك فيه أمام زوجك وأبناءك وبيتك وبقية مسؤولياتك التي تهرول وراءك وتطاردك في كل وقت من الزمان. مرة ثانية يا سيدتي الجميلة ارسل إليك عبر كلماتي أرق تهنئة لتصلك وأنت تتربعين على عرش الزوجة العاشقة والأم المخلصة والمربية الفاضلة والطاهية الماهرة وصاحبة أصدق رسالة .. فيا حاملة الرسالة وأميتها ومنسقتها.. تهنئة لك من قلبي ونصيحة لك من قلبي في مستهل العام الجديد مصحوبة بباقة من الزهور البيضاء والحمراء كرمز للحب والسلام الدائمين بيننا جميعًا مع دعاء مخلص إلى الله سبحانه وتعالى دعاء تتفتح له أبواب السماء ويهتز له العرش دعاء بالخير والبركة والحب والسلام والنصر لأمتنا العربية الإسلامية في بداية هذا العام الجديد أعاده الله علينا جميعًا وعلى الأسرة العربية المسلمة بكل الخير والرخاء والسعادة .

(١٠)

## من مشكلات التعليم

### قلق الامتحان

### أسبابه ودوافعه وعلاجه

كلما اقترب موعد الامتحانات كلما ازدادت سرعة النبضات ودقات القلوب لآلاف من التلاميذ والطلاب ولأبنائنا من طلاب المدارس والجامعات الذين ينتظرون دخول الامتحانات وكأن أداء الامتحان يمثل عقوبة ستوقع عليهم أو أمر يرهبهم ويكدر صفوهم. إن لحظة الخوف والقلق من الامتحان هي لحظة يعيشها كل الطلاب مهما كان التفاوت بينهم في الحالة الدراسية فحتى المتفوق منهم يعيش مثل غيره من الطلبة خائفاً مضطرباً وله أسبابه مثلما لقرينه الضعيف المستوى أسبابه أيضاً لقد عشت بين طلابي في الجامعات العربية أعواماً طويلة ووجدتني لعشرتي الطويلة معهم أحس بما يحسونه وأشعر بما يشعرون به وبما يكدرهم من مشكلات فأستاذ الجامعة لا يفصل عن من يعلمه كثيراً ولو حدث ذلك لانتكست العملية التعليمية فالمسافة يجب أن تكون موجودة بين الأستاذ والطالب ولكن في الحدود التي يرى فيها الأستاذ طلابه بعينيه هو ويحس بإحساساتهم ولا أن يعيش الطلاب مع صوت الأستاذ وما يسمعون منه علمياً دون أن يروا فيه القدوة والمرفأ والعلاقة التي يحبونها ويجدون عندها الهدف من حب التعليم والرغبة في ممارسته والشغف بالحضور لتلقيه وغير ذلك لقد مكنتني المسافة الإنسانية بيني وبين طلابي من رؤية ما يشعرون به ويظهر عليهم في مواسم الامتحانات ومع اقتراب مواعيدها ومثلما يشعر كل من الأب والأم بأبنائهم داخل المنازل وفي محيط الأسرة فإن الجامعة تمثل بالنسبة للطالب الأسرة الكبيرة التي تحويه

عقليًا ومعنويًا وتسدي له خدمة التعليم والثقافة وتنمية الوعي وعليه فأستاذ الجامعة يضع الطالب في مكانة الابن أو الابنة وليس هناك في العالم من لا يتمنى لأبنائه أن يكونوا في أعلى عليين خلقًا وعلماً وسلوكًا ونجاحًا أكثر من الأب والأم.

انطلاقًا من هذا الدور عشت مشكلات طلابي يا سيدتي كما أعيش مشكلات أبنائي تمامًا ولا حظت أول ما لاحظت من مشكلات "مشكلة القلق الدراسي" فهي تقف في مقدمة المشكلات العديدة التي يواجهها من يسيرون في درب العلم والتحصيل الدراسي وتتمثل هذه الحالة في شعور القلق والإعياء النفسي الذي يعانيه غالبية الطلاب قبل مواعيد الامتحانات وتبدو أعراض هذا القلق بوضوح كلما اقترب الموعد الذي يقلق له الجميع فتزداد التصرفات العصبية، والاضطراب السلوكي والميل إلى العزلة بغرض تهيئة الفرصة لجمع المعلومات والحفظ السريع للدروس خشية نسيانها قبل موعد الامتحان، أو الهروب إلى خارج الذات بقضاء الوقت في اللهو وتمضية الساعات الطويلة أمام التلفزيون أو سماع الموسيقى أو الأغاني أو قراءة المجلات والكتب التي لا علاقة لها بمنهج الامتحان لا في المدرسة ولا في الجامعة وذلك لكي يستنفذ طاقته هروبًا من المشكلة وينبتق هذا الموقف من الحالة النفسية التي تؤدي به إلى الهروب من الواقع عن طريق اللهو واستنفاد الوقت فيما لا علاقة له بالامتحانات. وفي بعض الحالات يكون عرض النوم مصاحبًا لهذه الحالة من القلق فيحاول الطالب التخلص من القلق بالجوء إلى النوم للتخلص من حياة الواقع المرفوض لما ينطوي عليه من مسؤولية الامتحان والأداء وبالتالي القلق والتوتر من مغبة الفشل وقد تؤدي هذه الحالة بالطلاب أحيانًا وعندما تزداد إلى تغيبه عن الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة لأن عالم النوم يمثل له حالة غياب واسترخاء بالنسبة له فينسى في فترات النوم واقع التحصيل الصعب ويهرب من كم الصفحات ولا يستطيع وقد إقترب موعد الامتحان الانتهاء من دراستها

وحفظها وأحياناً يتراجع الطالب من الميدان فلا يُحصل ويفقد العزم على مواصلة المسيرة ويعتذر أو ينسحب من دخول الامتحان وهذه تعد من أخطر مراحل القلق النفسي حيث يفقد الطالب ثقته بنفسه وبقدرته على الأداء المتميز لفقدان ثقته بذاته وما يعتريه في تلك اللحظات من ألم نفسي وإحساس بالدونية حتى وإن لم يبدو ذلك شخصياً فالطالب المنسحب من الامتحان يتعلل بآلاف الأسباب والأعداء الخاصة والشخصية مع أنه في أعماقه قد يكون غير مقتنع بها بل ويتمنى في قرارة ذاته لو أنه أكمل السير في الطريق كبقية أئداده فالإنسان بطبيعته ميال إلى تحقيق النجاح والسبق على غيره حتى وإن أخفق في معرفة طرق الوصول إليه أو تحقيق النجاح السريع والعاجل حتى وإن لم يبدو ذلك أمام الآخرين وهو كذلك وبطبيعته ميالاً إلى اللهو والخلود والدعة والراحة. وكل عمل مضني يتسم بالكفاح ومجاهدة النفس والرغبة في الانتصار على طبيعتها هو عمل وأداء محسوب للشخص يضاف إلى صفاته الشخصية ويكمل ذاته كالحركة والديناميكية والاستعداد للأداء الفائق والفاعلية والنشاط والإيجابية وكذلك الإحساس بالمسؤولية والعزم وقد ذكر الله سبحانه وتعالى "أولي العزم منا" في كتابه العزيز. ولما كنت قد نذرت نفسى للحياة داخل نفوس وطموحات طلابي من الجامعيين فما كنت بحاجة إلى مجهود كبير للتعرف على مشكلات الشباب والوقوف على ما يعترهم من خوف وتوتر في بعض الأحيان، وكان الطلاب هم المحيط الذي أتعامل معه يوميًا وأشاهده كل يوم في مشهد لا يتغير سواء في قاعات المحاضرات أو صالات الامتحان أو في مناقشات الندوات وورش العمل وقد لاحظت ظاهرة القلق وأنا اقترب منهم خاصة لحظة اقتراب الامتحان وأثناءه. إن لحظة الامتحان قد تمثل لبعض الطلاب موقف إحباط فهو يتصور الفشل والرسوب قبل النجاح، ويتوقع النسيان قبل التذكر وينتابه الشعور بالدونية عن أقرانه ونتيجة لهذه المشاعر الغير طبيعية يختل نظام المعلومات وقدرة الحفظ والاسترجاع لديه ف لحظة دخول

الامتحان ليست حالة مستقلة عن النفس أو الجسد أو العقل فالأعراض النفسية التي تترك بصماتها على الجسد تؤثر في العقل والتركيز ولقد سألت نفسي ذات يوم عن أسباب هذه الظاهرة وهل هي حالة تقتصر على الطالب الضعيف دون المتفوق أم أنها حالة عامة تصيب عموم الطلاب فوجدتها حالة عامة تنتاب كل من النوعين من الطلاب ولكل واحد منهما أسبابه فالأخير يخشى أن يترك القمة فيهبط مستواه لشدة الإحساس بالتفوق أما الأول فبطبيعة الحال يخشى ويتوتر لحظة دخول الامتحان لضعف مستواه التحصيلي بصفة عامة وهو يختلف عن الطالب المتوسط المستوى الذي يعد أقلهم توترًا وقلقًا لحظة دخول الامتحان وذلك لأنه يقف بين التفوق والضعف العلمي وينعكس ذلك على حالته النفسية فلا ينتابه التوتر أو القلق مثل أقرانه السابقين الذكر ومن بين ما لاحظت أيضًا يا سيدتي أن أي موقف امتحان هو موقف توتر لقاعدة الطلبة وإن مستوى الخوف يختلف من فرد لآخر حسب نمط الشخصية والمستوى العلمي والتحصيلي ومستوى التحصيل والذكاء العقلي. وربما أن الامتحان لحظة رهبة وتوتر يمكن أن يعيشه ويجريه أيامنا لأنه يمثل المجهول فأنا لا أعرف ما هو موضوع الامتحان ولا كيف سأصرف فيه وأجيب عليه. وعليه فإن أسئلة الطلاب تتزايد حول شكل الامتحان وموضوعه وكمه ومنهج الأسئلة وحجمها والأجزاء الهامة والتي تحتاج للتركيز وغير ذلك من الأسئلة التي تثير حفيظتي وتجعلني أتلمس خيوط المشكلة من منابعها الأصلية، أخذت اقترب أكثر من طلابي وواجهتهم بالنصيحة المخلصة وبينت لهم طريقة الاستذكار السليمة والنهج السليم في التحصيل والاستفادة من العلم والمعلومة وكيف يحصلون المعلومات بطرق سهلة وميسورة وكيف يحافظون على الوقت وينظمون ساعاته وغير ذلك فوجدتهم يعترفون بتفائيه ويقولون لي : أننا نخشى لحظة الامتحان لعدم توقعه، أننا لا نتوقع كيف الأسئلة في الامتحان، نخشى من الأسئلة الغير مباشرة والتي تتطلب منا إبداء الرأي، نخشى من الأسئلة المقالية المفتوحة

لكونها غير محددة ولا نعرف من أين نبدأ فيها وإلى أين ننتهي وهل سترضي إجابتنا علم الأستاذ وثقافته؟ وقال البعض منهم أن أسئلة استكمال الفراغات صعبة لأنها تتوقف على مقدار الحفظ الشديد لمفردات وسطور المنهج وأن أسئلة الاختيار أكثر يسراً منها وقال لي بعض منهم: أنهم يبذلون الجهد ويسهرون ويحفظون جيداً غير أنهم يشعرون أن عقلم كالصفحة البيضاء لا تتطوي على أية معلومة من أي نوع وقال آخرون: أحياناً نكتب ونسترسل في الكتابة ونجيد فن الاسترجاع لأننا نركز في أثناء استذكارنا للمنهج إلا أننا قد ننسى كلمة واحدة أو فقرة واحدة مما حفظناه فتضيع من أذهاننا بقية الأفكار وربما كل الموضوع الذي نكتبه لحظة الامتحان. وقالوا أيضاً أننا نستذكر جيداً ونحصلُ بشكل أفضل لكننا لا نقوى على مواجهة الأستاذ عندما يسألنا خاصة أمام الآخرين كما أننا - من جهة أخرى - نخجل من مواجهة الأستاذ أثناء الأسئلة حتى ولو كانت الإجابات حاضرة وجاهزة داخل أذهاننا، وأومات إحدى الطالبات وهي تنظر إلى الأرض وقالت: ربما أنني أخجل من مواجهة موقف الإجابة أمام الزميلات ولكن يخجلني أكثر أن أجيب إجابة خطأ أو أنسى الإجابة وقالت لي أخرى: أفضل الاحتفاظ بإجابتي داخل ذاكرتي لأنني لا أضمن صحة الإجابة، فقد نخونني ذاكرتي أثناء الموقف أو لشدة خجلي أمام الأستاذ والطالبات وهكذا تتعدد وجهات النظر وتتفاوت الآراء لتصب في نهاية المطاف داخل مشكلة "قلق الامتحان" أو - إذا جاز التعبير - خوف الموقف أمام الجماعة أو مواجهة الجمهور أو مواجهة المسؤول أو تحمل المسؤولية أو الخوف من الفشل أو غير ذلك من مشكلات تتعلق ببنية الشخصية والحالة النفسية لطلابنا الأعزاء وهكذا يتضح لنا أن المشكلة الخاصة بقلق الامتحانات يمكن أن تتلخص في محورين أساسيين هما: المتلقي وهو التلميذ أو الطالب والثاني هو الامتحان وهو الشكل النهائي للتحصيل بل هو جوهر العملية التعليمية ووسيلة الوقوف على إمكانية ومدى استيعاب ومهارة توظيف المعلومة

المدرسة بشكل جيد في ضوء السؤال المطروح وطريقة الأداء والعرض وإبداء وجهة النظر أو استخلاص الرأي الخاص والذي يعني قمة الفهم ورسوخ المعلومة في الذهن وهكذا يا سيدي ومنذ أن عملت بالتعليم العالي ألاحظ علامة استفهام كبيرة في مجال التعليم بين كل من الطرفين السابقين (المتحن والامتحان) وعليها تظل لحظة أداء الامتحان وساعته لحظة يخفق لها قلب كل طالب من القلق فلماذا؟ وما هي أسبابها الخارجية ومدى ما تكونه من إشكالية في كل بيت من بيوتنا وفي كل مؤسسة تعليمية من مؤسساتنا. وربما استطعت من خلال تجربتي أن أسدي للأم والمعلمة بالنصائح المجدية التي تسهم في حل مشكلة قلق الامتحانات ومن هذه النصائح :

أولاً : أن تحاول الأم أو المعلمة استخدام الأساليب المحببة للتقريب بين الطالب والعملية التعليمية، كما تحاول أن تعطيه الحرية والمسؤولية في كيفية إدارة وتدبير ذاكرته وفهمه واستيعابه للمواد العلمية دون تدخل منها بشكل سافر وضغط.

ثانياً : أن تحاول الأم أو المعلمة تسهيل العملية التعليمية للأبناء ومحاولة تحبيبهم في وسائلها بتوفير الوقت المناسب وتوفير أماكن للمذاكرة هادئة ومنظمة كما توحى لهم بأهمية المستقبل وأن هذا الأخير لن يتأتى بغير مجهود ومشقة وكفاح من أجل تحديد الهدف.

ثالثاً : أن تحاول الأم جاهدة أن تنمي في أبنائها أهمية وجود الهدف الذي يتبلور في حلم الشاب بأن يصبح في مركز مرموق وأن يشغل مكانة هامة وحساسة في المجتمع.

ولا شك فإن معرفة الطريق الصحيح لكل الأبناء إنما يبدأ من مراحل التعليم ومدى ما يتوفر للتلميذ أو الطالب من تقبل لتجربة التعلم والاستيعاب حتى يشب الأبناء على محبة التعلم واستيعابه لتحقيق حلم كل طالب علم بمستقبل مأمول وهكذا يا سيدتي فإن أول مراحل النجاح العلمي إنما ينتج من

إزالة العقبات والمشكلات أمام الشباب وإتاحة فرصة التعليم الآمن المطمئن بدون خوف أو ريبة أو علاقة سيئة مع السؤال وبدون شعور بالخوف والرهبة من الامتحان أو أي نوع من أنواع القلق ولاشك أن التربية تسهم بشكل كبير في تدعيم البعد النفسي للطلبة أبنائنا الذي ينبغي علينا أن نقف إلى جوارهم خلال رحلة التعليم وبناء المستقبل بتجنبيهم الخوف من المجهول وقلق الامتحان من أجل تحقيق النجاح والتميز.

( ١١ )

## توجيه مدرسة الشاشة ودور الرقابة على الفن

الفن في حقيقته هو التفاعل الإنساني مع الواقع المعيش، وهو مدرسة يتعلم منها الإنسان قراءة العالم الطبيعي بحواسه، وهو رؤية للكون تعمق الإحساس به وترسخ قدم المخلوق فيه باعتباره سيد المخلوقات وأسمائها.

ولفن عدد من التعريفات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: أنه التفاعل الديناميكي مع المادة الصلبة بغرض تطويعها لخدمة الإنسان، كما أنه يعني التعبير الإنساني عن تصور الوجود والأشياء حولنا في العالم، وهو يعني: محاكاة الطبيعة تحقيقاً للانسجام وراحة النفس.

والإنسان هذا المخلوق العجيب هو فنان بطبيعته لأنه ابن الطبيعة، فقد ولد في أحضانها ونشأ وترى بين مظاهرها وكان عليه أن يتكيف معها ويعيد ترتيب إمكانياته وترسيخ قدمه منذ أقدم عصور التاريخ ففكر بعقله ووظف مهاراته الطبيعية من خلال التعامل مع البيئة المحيطة به. والحق أن الفن سمة إنسانية وعلامة من علامات وجودها. فلفظة الفن تشير بصورة مباشرة إلى التكنيك وهي تتسق مع الصناعة وتتفق مع الابتكار وتتلائم تمامًا مع العمل وهذا ما يكسبها صبغتها الإنسانية.

إن عالم الإنسان عالم صناعي وهو في حقيقته فني بشكل كبير لأن الفن "صناعة" والعكس صحيح ولن نتطرق هنا إلى علاقة الفن بالحياة فهذا الموضوع قد سبق التطرق إليه في مقال العدد السابق لكننا سنقتصر هنا على طرح موضوع الصلة بين الفن والأخلاق ولا شك أن الفن موجود حر يتمتع بحريته في كل زمان ومكان وهو إبداعي طليق من القيود لا يحيا إلا في مناخ

الحرية .. لكن هذه الحرية لا تتطرق إلى ما لا نهاية ولا تتجه بمفردها لتحقيق أهدافها بعيداً عن حدود الأخلاق والدين والعرف والاتجاه الاجتماعي والتقاليد المتبعة داخل المجتمعات.

وإذا كانت الفنون في عمومها تختلف وتتنوع ما بين فن الأدب والمسرح والتلفزيون والسينما فضلاً عن باقة الفنون الحركية كفن الباليه والإيقاع، والفنون التشكيلية بمختلف أنواعها وكذلك فن العمارة فضلاً عن فنون الموسيقى والغناء وغيرها. وهي جميعها تدل على البعد الحضاري والتقدم الثقافي والفكري للمجتمعات وهي تعكس بشكل واضح نبض الحياة الحضاري وأحلام الشباب، كما ترمز للقضايا الفكرية الكبرى التي نعانيها وهي بصفة عامة ذات بعد استماعي .. أي أنها تمثل فنون متعة بصفة عامة إذا استثنينا منها بعض أنواعها مثل فن الأغنية وفن التلفزيون والسينما والمسرح فإنه إلى جانب ما تحققه هذه الأخيرة من متعة فنية لمشاهديها فإنها تمدهم بالقوة والتأسي ومن ثم يكون لها دوراً تأثيرياً كبيراً في حياة وأخلاق الأفراد داخل المجتمع وهذا يقتضي منا الدخول إلى لب المشكلة أو أصلها إن صح التعبير فننتاول قضايا ومشكلات بعض الفنون التي تنفذ إلى مجتمعاتنا العربية الشرقية عبر شاشات التلفزيون لنلقي الضوء على ما يجب اتخاذه إزاء الأفكار والموضوعات والأهداف المتوخاه من هذه الفنون الوافدة إلينا. ومع أننا نؤكد في مجتمعاتنا العربية على احترام القيم والمبادئ الإسلامية التي نشأنا عليها حتى في اختيار الموضوعات والبرامج التي تقدم عبر الشاشة سواء كانت فنية أو ثقافية، كما نحاول جاهدين تخير الموضوعات التي تتماشى مع مناخنا الثقافي والفكري. وهويتنا العربية الإسلامية مثل الموضوعات والبرامج ذات المفاهيم الدينية والتربوية والتثقيفية التي يحتاج لها المشاهد فإننا مع كل ذلك لا نسلم من الهجمات الغربية التي في ظل اتساع نطاق الاتصال والإعلام لم نعد في منأى عنها ولا عن تأثيراتها السلبية علينا وهي تصلنا سريعة ومتلاحقة وداخل بيوتنا

وما الذي يمكن أن نتوقعه من هجوم حضاري ثقافي مغاير لروح حضارتنا الإسلامية وشريعتنا الغراء، وما الذي نتوقعه من قيم تُفرض علينا وعلى أبصارنا وأسماعنا عبر الشاشات ولا نستطيع لها دفعاً أو تجنباً نظراً لما أحدثته ثورة الاتصال ووسائل الإعلام من أثر جعل من العالم قرية صغيرة وفي نطاق العولمة بشكل عام تتطلق الفنون وتدور في رحى هذه الدوامة لتفرض نفسها على مجتمعات من العالم لا قبل لها بمفاهيمها ولا بتوجهاتها التي لا تتفق لا شكلاً ولا مضموناً مع روح الثقافة والقيم العربية لمجتمعاتنا الإسلامية الملتزمة.

إن المشكلة الكبرى تكمن في نمط الفن الغربي بصفة عامة والأمريكي بصفة خاصة لأن الفنون الغربية نبات أرض ثقافية ومناخ فكري مختلف تمام الاختلاف عن مناخ الثقافة العربية المدعومة بالشريعة الإسلامية التي نشأنا عليها في مجتمعاتنا العربية وهنا تكمن نقطة الاختلاف ولكن في ظل موجة العولمة - سالفة الذكر - التي تجتاح العالم بما تحمله معها من تداعيات سلبية أحياناً نجد أن الفنون المرئية خاصة الأفلام والمسلسلات ذات الصبغة والأهداف الغربية تبدو لنا وهي تحمل طابعاً غريباً وشاذاً علينا وما تتضمنه كذلك يختلف تماماً في الشكل والمضمون عما نحاول تكريسه من موضوعات تدفع لإحياء القيم والمبادئ الخلقية وإبراز مبدعات الثقافة العربية والحضارة الإسلامية والكشف عن أدوار البطولة والشهامة في التاريخ العربي القديم ومدى إسهامات الحضارة العربية والعقيدة الإسلامية في بناء ودعم هذا التاريخ هذه هي قضيتنا الأساسية التي يجب أن نشهرها في وجه ثقافة الشاشة الغربية الوافدة لنا بالقوة، على الساحة الدولية في ظل موجة العولمة الجديدة التي تجتاح عالمنا الثقافي والأخلاقي هذه الأيام.

وتحضرني في هذه المناسبة أيها القارئ العزيز الصلة بين الفن والتربية فالحديث عن الفن يعني الحديث عن أبجدية التربية. فالأفلام والمسلسلات والمسرحيات مدرسة بدون بناء أو وزارة أو تلاميذ.. لكنها مدرسة للجمهور

وتلامذتها هم الجمهور .. أي جمهور المشاهدين فالفن تمثيل وقدوة وتأسى وإذا كان الهدف من الفنون التشكيلية هو تحصيل المتعة النفسية وجلب السعادة الروحية لمن يتأملها. فإن فنون التمثيل هي محاكاة ورمز واقتداء وهنا تصبح الفنون بما تحمله من مسلسلات وأفلام غريبة ذات بعد خطير وهام في الاقتداء خاصة ما يعرض منها على الشاشة الصغيرة التي أصبحت لا تفارق لا سمع ولا بصر أجيالنا المعاصرة في هذه الآونة.

فعلى سبيل المثال وليس الحصر تعرض الأفلام الأمريكية في الغالب الأعم لموضوعات درامية تتعلق بالجريمة والعنف وفي البعض منها تتعرض لمشكلات اجتماعية كالتفكك الأسري، وجموح الشباب، والعلاقة المباحة بين الجنسين ناهيك عما تبرزه الأضواء من الأجساد العارية، وكم الخلاعة والابتذال والجري وراء المكيفات والمدمنات فهل من الطبيعي أن يسمح الرقيب أو المشرف على المصنفات الفنية بعرضها على الشاشة العربية في وقت نقول فيه أن الفن مدرسة، وأبجدية نتعلم منها مجموعة القيم والمبادئ التي نتمسك بها ونتحلى بها طيلة حياتنا.

إن الجلوس أمام الشاشة الصغيرة في منازلنا مثل الجلوس في فصول المدرسة أمام المعلم. والفارق بينهما أن المعلم يعطينا المعلومة مباشرة وعن طريق منهج العلم المقرر أما الشاشة فتعلمني عن طريق الجذب والمحاكاة والرمز والإشارة وهي طريقة مٌهية ومُسلية وترفيهية تجعل من السهل استيعاب وفهم بل وتطبيق ما تعرضه فالشاشة تتكلم وتلقن وتعلم بطريقة غير مباشرة لكنها في حقيقة الأمر فعالة فعلى سبيل المثال يقضي الشاب الساعات الطويلة أمام الشاشة لمشاهدة أحد الأفلام فيتابع الأحداث بلهفة وتشوق ويعيش داخل الموضوع ويتوحد مع الطفل ويتأسى به وقد يتحسر عليه أو ينفعل معه بالبكاء أو الضحك أو الصياح أو التصفيق وغير ذلك من الانفعالات كل ذلك إنما يرسخ في النفس ومن ثم في الشخصية المفاهيم الرمزية المختلفة وراء موضوع

الفيلم ويأتي هذا الترسيح القوي من التشبع بموضوع وأحداث الدراما بسبب المشاركة الوجدانية والنفسية له. تلك المشاركة التي تتحول فيما بعد إلى معايشة وتأثر قد ينتهي بالتقليد أو مسايرة مبادئ جديدة أو تعلم نماذج غير معتادة من السلوك. أو العادات الغريبة.

وإذا كانت مشاهدة هذه الأفلام الخارجة والعنيفة واللامعقولة المفروضة على الشاشة تعد شيئاً مقززاً وسخيفاً وغير مستحب بالنسبة للكثيرين منا ونحن كبار، ونملك ناصية الإرادة والتعقل وندرك طريقنا في الحياة، فإنها تمثل أمراً مغايراً تماماً بالنسبة لشخصيات الأبناء خاصة في السن الصغيرة وسن المراهقة والشباب لأن المحاكاة أو التقليد عن طريق التعلم من خلال الشاشة هو ضرب من ضروب الخبرة والتجربة التي يكتسبها الأبناء بسهولة وممتعة أكثر حتى من استيعاب مقرراتهم الدراسية في بعض الأحيان؛ وإذا كنا كأباء نسمح لأبنائنا ولا نملك غير ذلك - في ظل شمولية الثقافة التليفزيونية واتساع نطاق الاتصال الإعلامي وتقنياته وعولمة الفن - بمشاهدة الشاشة الصغيرة التي تسترخهم وتجذبهم من ذواتهم وتستعبدهم الساعات الطويلة إلى حد نسيانهم لأنفسهم لأنها تمثل لهم المخرج والمهرب من قسوة الكتاب المقرز عليهم دراسياً سواء في المدرسة أو الجامعة فيلوزون بتسلية الشاشة كي تعوضهم عن رتبة التحصيل وإكراه الاستذكار فيتفرغون لها ويفرغون لها جميع حواسهم هنا نسأل .. أي تعليم وثقافة وخبرة يمكن أن تُعلم وأن يكتسبها أبناءنا من الجلوس أمام مدرسة الشاشة الصغيرة.

وإذا كنا كأباء نخشى على أبنائنا من تدافعهم خلف المغريات وجذب المجتمع الخارجي كشلة الأصدقاء، وشلة النادي مخافة أن يكتسبوا عادات سيئة وضارة مثل عادة السهر خارج المنزل لساعات متأخرة، أو التدخين أو مشاكسة الجنس الآخر في الطريق العام أو السرعة الجنونية في قيادة

السيارة فضلاً عن الإحساس باللامبالاة وعدم الاكتراث بالمسؤولية وما إلى غير ذلك من آفات السلوك الاجتماعي والأخلاقي.

إذا كنا نخشى على أبنائنا حتى داخل مجتمعاتنا العربية وداخل بيوتنا الشرقية فما بالنا وأماننا يترصد تحدي حضاري مادي يتميز بالعدوانية والسفور ولا يخاطب في الإنسان غير العنف والقوة والسيطرة والجنس واللذة السريعة ولا يبيث على مسامعه وبصره غير مناظر الخيانة والتدمير والمؤامرة والجاسوسية والتخطيط العدواني واللامبالاة وما إلى غير ذلك من موضوعات. في ضوء ما سبق أفلا تصبح الشاشة مدرسة تعليمية مثلما يفعل المعلم في الفصل تمامًا .. إن قضايا الحب والغدر والخيانة والقيم يمكن أن يشرحها المدرس داخل مساق القيم أو الأخلاق أو أخلاقيات المهنة في المدرسة أو في الجامعة لكن نفس القضايا يمكن أن تعالجها الشاشة في ثوب درامي رمزي محبب ومسلّي وآخاذ وفي معركة الفهم والاستيعاب والتحصيل تظل الشاشة سباقاً في الاستيعاب والمحاكاة لأنها تعرض المشكلة في قالب درامي سرعان ما ينفذ إلى وجدان الأبناء وسرعان ما يستلهمونه ويركزون فيه ويعتدون به وهنا يكمن الخطر ويصبح قولنا "مدرسة الشاشة للتسلية والتعليم" قولاً حقيقياً. وعليه تعد الأفلام الأمريكية والمسلسلات خاصة مدرسة لتعليم مناهج العنف وتخطيط الجريمة. والسلوك الشاذ، وغير ذلك، ولما كانت هذه الأفلام تنجح درامياً وعالمياً في عرض مثل هذه الموضوعات فإنها على نفس هذا المستوى تنجح في خلق جيل أمريكي ضائع وراقع وإرهابي من الشباب. فلا غرو أن نسمع بين الحين والآخر أن المدارس الإعدادية والثانوية أصبحت مسرحاً لارتكاب جرائم القتل العمد وبالجملة وإن ذلك إنما يأتي كنتيجة منطقية لردائة وفشل مناهج التربية لدى النشئ لأن الصيغة الاجتماعية تتسم دائماً بالتحدي والعنف والإثارة والجريمة والخيانة فضلاً عن الابتذال واللامبالاة في ظل نظام العالمية والحرية والحضارة المادية فالمناهج لا تعالج عبر الشاشات موضوعات دينية أو قومية

أو قيمة أو إنسانية إلا بقدر ضئيل للغاية وإن وجدت هذه المفاهيم فربما ضاعت وتلاشت في الإخراج النهائي الذي يخلع على هذه الموضوعات الروح الأمريكية بما لها من ميزات سابقة.

ويظل الطالب الأمريكي أو الشاب بصفة عامة ضحية لسوء مناهج وموضوعات الإعلام وسوء التربية، وتفكك الأسرة نتيجة لخيانة الأب أو الأم. ويظل مستودعًا للقيم السالبة والاستهتار بقيم الدين. ويخرج للحياة الاجتماعية وهو يحترم المسدس ويحمله دائمًا ويتعامل معه كما يتعامل مع مضرب التنس. أو ميدالية المفاتيح وهذا ما يدفع بالطلاب إلى ارتكاب جرائم القتل داخل الحرم التعليمي في المدارس ولو أن الجريمة ارتكبت في الشوارع أو النوادي أو المنازل لكان ذلك هيئًا أما أن تصبح المدرسة أو أجدية التعليم وثقافة الشاب هي مسرح ارتكاب الجريمة فذلك مما يزيد الأمر سوءًا.

من طرح هذه القضية ذات الحساسية والخطورة ننتهي إلى إجمال عدد من المحاور الرئيسية التي ينبغي مراعاتها بشكل جاد وفعال وهي على النحو التالي :-

١- أنه في نطاق صراع الحضارات والعولمة التي تمثل موجة عصرية في هذه الأيام وفي ضوء اتساع مساحة الاتصال والإعلام المتطور والسماوات المفتوحة فقد أصبح العالم قرية صغيرة وعليه فقد إلينا عبر شاشات الإعلام ثقافات وعادات وتقاليد لا تتفق مع تقاليد وعادات شعوبنا العربية الإسلامية .. وهنا يجب الانتباه!!!

٢- أنه في نطاق الزخم الإعلامي الوافد إلينا من الغرب ومن أمريكا - خاصة - فإن نمط الأفلام والمسلسلات الغربية وحتى في بعض برامج الأطفال تتضمن العديد من مواطن الخلل الخلقي فهذه الأفلام تقدم لنا فنا يوحى بالمؤامرة ويعلم التخطيط للجريمة كما يدفع للعنف عند المشاهدين مما لا يتفق مع ما تربيينا عليه من سلوكيات إسلامية حميدة.

٣- إنه لما كان جمهور فن الشاشة سواء الكبيرة أو الصغيرة يمثلون نسبة كبيرة من أبنائنا في سن الطفولة والمراهقة والشباب فإن عرض مثل هذا النوع من الأفلام غير المناسبة يؤثر في بنيتهم النفسية والتربوية ويمثل خطراً محققاً على سلوكياتهم في المستقبل وعليه تجدر مراقبة الفنون والإعلاميات لما تمثله من غزو ثقافي وتربوي خاصة في برامج التلفزيون لكونه من أكثر وسائل الإعلام شيوعاً وانتشاراً ومن أكثرها تشويقاً وجذباً للمشاهدين على ما سوف يأتي.

٤- يجب التركيز في الانتقاء والاختيار الخاص بالبرامج الغربية على الشاشة الصغيرة التي أصبحت اليوم لا يخلو منها مكاناً يعيش به شخص في عالمنا المعاصر فالتلفزيون أصبح من الضروريات ومن بين رسائل الإعلام الأكثر انتشاراً واستقطاباً لعيون وقلوب المشاهدين. وهو يمثل بالنسبة للأجيال المعاصرة من المطحونين في العمل والحياة (مربع الراحة والكسل) فطالما تواجد أيًا منا في منزله فلن يكون له وجهة يتجه إليها أو مهراً يستمتع معه أكثر من جهاز التلفزيون. ويا حبذا لو كان المعروض على الشاشة هو فيلم أو مسلسل أجنبي إن المتابعة والفهم تكون على أكمل وجه وكأن الإنسان يعايش فنون الدراما في المسلسلات ويتعلم منها بل وأحياناً تؤثر فيه نفسياً إلى حد الاقتداء. وعندما ننتهي إلى موضوع القدوة نتساءل؟ هل يمكن أن تكون قدوتنا سلوكيات وأخلاقيات غريبة عن عادات وتقاليد المجتمع الإسلامي.

٥- التركيز على القيم الإسلامية العربية ذلك أن مجتمعاتنا العربية ذات قيم وأصالة حضارية وتاريخية وثقافية وعنها تتمخض الأسرة العربية التي تمثل النواة الأولى في بناء مجتمعاً إسلامياً مترابطاً له قيمه وأصالته التي نعتز بها. والأسرة العربية تبذل الكثير من الجهد في سبيل تربية أبنائها حسبما تأمر الشريعة وفي توافق مع المناخ العائلي للعروبة والمسلمين وأي خروج

على هذه القيم الثابتة يعد خروجًا على المعروف والمألوف ويمثل نمطًا غير مستصاغ من الآداب والسلوكيات التي يجب أن يتحلى بها أبنائنا لكي يسهموا في بناء مجتمع إسلامي محترم له قيمه ومثله الثابتة. انطلاقًا من دور الإعلام واستقطاب الشاشات بما تقدم من دراما أجنبية فما هو الدور الذي يجب أن نفعله إزاء هذه الموجة الغربية التي تجتاح الرؤية الثقافية والتربوية لأبنائنا قرة أعيننا.

٦- التنويه إلى مسألة الانتقاء والاختيار الإعلامي لا المنع أو التحريم فقد نعجز أحيانًا عن منع أو حجب رؤية هذه الدراما أو الأفلام ذات المضامين السيئة ومن هنا فنحن نشجع على مراقبة الفن ونضع له لجنة للإشراف والمراقبة لانتقاء الصالح والنافع منه وأعتقد أن أجهزة الرقابة على المصنفات الفنية هي ذات قيمة في إعلامنا العربي لأنها بلا شك تقوم بدورها في رفض ما لا يتفق من قيم معنا بمنع عرضه عبر وسائل الإعلام خاصة عبر الشاشة لما تمثله من خطر باعتبارها مرئية ومجسدة فضلاً عن شمولها واتساع انتشارها.

٧- استبعاد القيم الغربية الغربية علينا والكشف عن القيم العربية الأصيلة، ولا بأس من أن يقابل منع تيارات الثقافة الغربية الخارجية إبرازاً لقيمة الشخصية العربية وتجسيداً لها عن طريق عرض المسلسلات والحلقات التي تعرض لحياة المفكرين والأمجاد العربية في الماضي والحاضر حتى يكونوا قدوة لأبنائهم من الجيل الجديد المعاصر،

إن البداية الحقيقية عزيزي القارئ هي أن نعرف (من نحن) فعلينا أولاً أن نبدأ بأنفسنا نحترمها وتقديرها، ونبرز مقدار عزتنا وكرامتنا العربية، ونعظم من قدرنا، ونثق في ذواتنا، ونتوكل - من قبل ومن بعد - على الله سبحانه وتعالى وتكون رقابتنا على الفنون صارمة من خلال عرض أفلام عربية وإسلامية تجسد التراث والتقدم، كما تجسد الحضارة العربية قديمة وحديثة

ومعاصرة وتكشف عن المفاهيم الدينية والخلقية وترمز لها في شكل درامي بحيث لا تجد الدراما التي تحاول غزو عقول شبابنا مكاناً ولا فرصة للعبث بأفكارهم وتصوراتهم ومبادئهم الإسلامية العربية الراسخة.

**عزيزي القارئ :** انتبه جيداً .. التليفزيون مدرسة مجانية عامة يتعلم فيها أبناؤك فحثهم على تخير ما يناسبهم وشجعهم على متابعة البرامج الهادفة ذات المغزى الديني والثقافي والخلقي والقومي التي تزخر بها قنواتنا العربية وادفعهم إلى التواصل سمعاً وبصراً مع أحداث الساعة الجارية على الساحة العربية والعالمية إنك بذلك تقضي على خواء عقولهم، وتُصقلها وتنمي ثقافتهم العامة .. وتزودهم بالقيم الروحية والدينية التي تعينهم على مواجهة معوقات ومسالب الحياة إن هذا المنحى يضعهم في صفوف المستنيرين والصالحين. القارئ العزيز .. أتمنى لك سهرة تليفزيونية ممتعة مع هذا البرنامج الثقافي العربي المفيد.

(١٢)

## جمالك بين الطبيعة والمبالغة

سيدتي لقد حباك الله عز وجل بنعمة الاختيار والذوق فحاولي استغلال هذه الصفة في نفسك جيداً خاصة في ملابسك وفي ماكياجك وفي ديكور منزلك وفيما تقتنيه من أشياء وحلى وغير ذلك من أدوات الزينة إن الموهبة والطبيعة إنما تدفع بك دائماً إلى الوقوف أمام المرأة وهذا حقيقي فالمرأة ووجهك وقوامك وملامحك هي أمور تخصك وترضى غرورك وتتوافق مع طبيعتك الأنثوية فالطفلة الصغيرة تقف أمام المرأة منذ نعومة أظفارها وتحاول تجميل عروستها وتلبسها الملابس الزاهية الألوان كما أنها تقف لتصنيف شعرها أمام المرأة وتتعب لرؤية وجهها على هذا السطح المصقول. وهكذا تنادي الطبيعة المرأة فيك منذ سنوات الطفولة وهذه المرأة هي التي تتميز بالجمال والخفة والذوق والرقّة إنها أنت يا جميلة الجميلات فما هو سر جمالك ورقتك وما هو سر جاذبيتك المعهودة إن الصناعة كلها تقف لخدمتك وتعمل على إسعادك. وتنتج لك شركات التجميل أحدث المنتجات من العطور وأدوات الزينة والملبوسات والتقليعات وكأنها خصصت لك أو لميزانية الأزواج وأنت دائماً ما تقبلين على تدليل ذاتك في أي عمر تمرين به لأنك غالباً ما تشعرين بالشباب المتميز ومُحاولة الهرب من وطأة السن فالعمر يا سيدتي يمر على كل البشر لكنه غالباً ما يتوقف عند بابك لأنك تحسنين إخفاء عمرك الحقيقي قولاً وفعلاً لشعورك بأن مرحلة الشباب هي السن الحقيقية والثابتة لك طوال عمرك ولكن الطبيعة رغم ذلك قد تخونك في بعض التفاصيل التي لا تقوى أنتِ على إخفائها بعناية ففُطِل منها علامات السنين والعمر التي غالباً ما تترك بصماتها على بشرتنا وملامحنا وأنت في جهاد مستمر لكي تخفيها عن طريق وضع لمسات أو

طبقات من المساحيق والزيوت والكريمات المرطبة لإخفائها وهذه الأدوات التي تستعملينها أنبهك لخطورتها لأن العديد منها يمثل أفئدة زائفة وينطوي على قدر كبير من المواد الكيميائية فلا تظنين أن جميع أدوات التجميل تميل في صناعتها إلى استخدام خامات طبيعية إذ لا بد من تدخل العنصر الكيميائي ولو بنسب ضئيلة، وهذه العناصر مع تكرارها قد تضر بالبشرة إلى حد كبير كما أنها من جهة أخرى تسد مسام الوجه فترات طويلة فتحرمه من التنفس للحفاظ على الشكل الخارجي جميلاً أو نضراً، وأحياناً قد تسيء المرأة استخدام المساحيق وأدوات التجميل فلا تعرف متى وكيف تضعها كما تجهل كيف تحمي بشرتها بعد كل استعمال لها على المدى الطويل من كريمات ومواد طبيعية بحيث تحافظ على جمال بشرتها ونضارتها بل تكتفي فقط بما تبرزه من جمال مؤقت وإشراق غير دائم يزول باستخدام الماء والصابون كما أن بعض السيدات قد تكسلن عن غسل وجوههن بالماء وقبل النوم وتستغرق في النوم وهي تضع المساحيق والألوان على وجهها وقد تتسبب حدوث مثل هذه الحالات في الإصابة بالأمراض الجلدية التي تصيب البشرة بالتجاعيد والخشونة وغيرها وعليه يا سيدتي أناشدك التخفيف من حدة استعمال مواد التجميل الصناعية بقدر الإمكان لأنها تضر أكثر مما تنفع وإذا استلزم الأمر استعمالها في مناسبة أو أكثر فعليك بإزالتها بسرعة وعدم تركها على بشرتك لساعات طويلة لما لها من أثر ضار عليك على أن تضعي بدلاً منها بعد إزالتها الكريمات المغذية والمرطبة والمعوضة للبشرة التي يا حبذا لو استعملت بها بشكل دائم شبه يومي لأنها تحافظ على نعومة ونضارة بشرتك وبالتالي تحفظ لك جمالك وشبابك دائمين مهما طال بك العمر والعودة إلى الطبيعة في الجمال مطلباً رئيسياً اليوم في عالم الجمال والتجميل مهما تعددت أساليبه وتنوعت وسائله ولا شك أن عالم الجمال لا يعيش بذاته في غير الطبيعة بما تتطوي عليه من أبعاد صحية ونفسية وواقعية فنحن لسنا مضطرين أن نرتدي الأفئدة أمام بعضنا البعض

ولسنا مضطرين أن نزيّف وجودنا الخاص وطبيعتنا التي حبانا الخالق عز وجل إياها وكل طبيعة مفطورة هي على الفطرة لها جمالها ودلالها ولها زواياها وأركانها الساحرة فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان جميلاً على ما تقول الآية الكريمة إن الله جميل يحب الجمال والله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في أحسن صورة "وفي أحسن صورة ما شاء ربك" كما تقول الآية الشريفة وعليه فكما اقتربنا من جمالنا الطبيعي كلما كان ذلك أفضل بكثير وكلما كان ذلك أكثر توافقاً وانسجاماً مع الطبيعة التي خلقنا من أجلها والتي جعلنا الله بها أكمل وأجمل وأسمى المخلوقات وإذا كانت المرأة بصفاتها مخلوقاً يهوى الجمال والكمال عن طريق التجميل وآلياته وصناعاته فأولى بها أن تعود إلى طبيعتها وأن تتغنى بجمالها الطبيعي في محاولة واقعية لإبراز تقاطيع وجهها وملامحها نضرة شابة جذابة ما أمكن لها وفي أي عمر تمر به. ولا شك أن الجمال الطبيعي أيًا كان هو مطلب رئيس وهام بالنسبة للمرأة في أي عمر سواء في مرحلة الشباب أو في المرحلة المتأخرة من العمر لأن كل من المرحلتين تحتاج لعناية خاصة بالبشرة حماية للجمال الطبيعي الحقيقي إن الاحتفاظ والمحافظة والعناية بالجمال الطبيعي هي محاولة لإعادة الكمال والتوازن مع الطبيعة التي خلقنا من أجلها والتي جعلنا الله بها من أكمل وأجمل وأسمى المخلوقات. وإذا كانت المرأة بصفاتها مخلوق يهوى الجمال والكمال عن طريق التجميل وآلياته وصناعاته فأولى بها أن تعود إلى طبيعتها وأن تتغنى بجمالها الطبيعي في محاولة واقعية لإبراز تقاطيع وجهها وملامحها نضرة شابة جذابة ما أمكن لها وفي أي عمر تمر به فالطبيعة دائماً هي النداء الذي يتردد في سمع الإنسان وهي الجمال الطبيعي الذي يجذب النظر ويشحذ الإعجاب في أي مكان وزمان وكلما تمرست يا سيدتي الجميلة في إبراز جمالك الطبيعي بالتخفيف من حدة الصناعة وتراكمتها على بشرتك اللينة الطبيعية الجميلة التي حباك الخالق بها وكلما بديت في صورة أقرب للونك وجمالك وصفاتك الطبيعية وجاذبيتك المعهودة

والطبيعية كلما كان ذلك أقرب للجمال الحقيقي منه إلى الجمال المزيف الذي تراه العين من الوهلة الأولى فحافظي يا سيدتي قدر الإمكان وبطريقتك السحرية الخفية على إبراز جمالك الطبيعي في قوامك ووجهك بدون إخفاء لطبيعتك التي حباك الخالق عز وجل بها وحتى يبرز جمالك طبيعيًا آذا بلا صناعة أو مبالغة وتذكري دائمًا أن الجمال الحقيقي في الجمال الطبيعي وفي الوقار والاحترام والاحتشام وكلما ظهرت أمام الآخرين محترمة ومحتشمة ووقورة وجميلة بالطبيعة كلما أصبحت جميلة الجميلات وبدون مبالغة.

(١٣)

## المرأة وعالم الألوان

الحياة ألوان لأننا نرى الدنيا من خلال اللون ولا يوجد عالم لا لون له لأنه حينئذ لن يكون عالمًا يحيا فيه الإنسان فما هو عالمك يا سيدتي من خلال الألوان التي تتفاعل وتتسجم مع الجسم داخل هذا العالم فالعين تستريح لبعض ألوان وقد لا تستريح للبعض الآخر كما أن بعض الألوان قد تستخدم لإخفاء المساحات والضخامة وبعضها لإخفاء العيوب وغير ذلك. فما هي الألوان بالنسبة لك هل هي ألوان الطبيعة المنتشرة حولك في كل مكان فما هي الألوان الحمراء والصفراء والزرقاء والبنفسج للزهور وما هي الألوان الخضراء للشجر والخضرة والنماء. وما هي ألوان الطيف، وما هي زرقاء السماء والماء وحمرة ولون الشفق في الغروب وما هو الليل يأتي حاملاً معه الظلام والعتمة بلونه الداكن. إنك يا سيدتي تعيشين في عالم ملون بالكامل فما هو موقفك الخاص من الألوان وهل أنت تحبين بعضها وتفضلينها عن غيرها، وما هي أهمية الألوان في عالمك في أثاث منزلك في ديكوراتها، في زينتك وملبسك وفي تحديد درجة أناقتك إن الألوان إن هي إلا ذوق واختيار وأنت في حاجة إلى اختيار ألوانك بعناية حتى تتمشى معك ومع قوامك ولونك وحالتك المزاجية وانسجامك الفسيولوجي معها ونحن كثيراً ما نقول في الحديث الدارج "إن هذا اللون أحبه. إن هذا اللون أكرهه" أو "إن هذا اللون يريح عيني وهذا اللون ترتاح له أعصابي" وهذه المقولة صادقة لأن للألوان تأثير فسيولوجي على جسم الإنسان أي على العين والمعدة والأعصاب. وهكذا تلعب الألوان دوراً كبيراً في حياة الإنسان بصفة عامة. وفي حياتك أنت يا سيدتي يجب أن يكون للألوان مكانة كبرى فحاولي اختيار ما يريحك نفسياً منها وما يضيف عليك الانسجام النفسي والهدوء العصبي واستعملي الألوان الحاملة الهادئة في منزلك وفي ملابسك

وأعلمي أن الألوان تمثل جزءًا من رؤيتك للحياة ومن ذوقك العام والخاص. فمجال الألوان في بيتك مع تناسق الأضواء والديكور الملائم يعبر عنك ويتحدث عن ذوقك الرفيع ومدى اختيارك والمرأة في تصوري إن هي إلا اللون فأنت لونك الذي ترتديه أو طابعك الذي تغرمين به وتعشقينه سواء كان من بين الألوان الهادئة أم الداكنة أم الصارخة. واللون بالإضافة إلى ذلك يعبر عن شخصيتك تعبيرًا دقيقًا ويرمز لها وجدانيًا كما يعبر عن مزاجك وحالتك النفسية، والألوان هي صديقة رحلة عمرك فمنذ أن أدركت وأصبحت على عتبة الحرية والاختيار يلزمك اختيارك وانتقاءك للون الذي تحبينه وتفضلينه على سائر الألوان الأخرى وعلى الرغم أنك قد تجمعين الألوان في ملابسك بصفة عامة وتملئين دولابك بالألوان والثنائيات المنسجمة في ألوانها ما بين الملون والمنقوش والألوان السادة وما كان لهذا الكرنفال من الألوان أن يفرض نفسه عليك لولا كثرة أزياءك وتعددتها وتنوعها وهي بالطبع تحتاج للعديد من الألوان حتى تبدو باقة ملابسك متميزة وجذابة لكنك ورغم هذا الزحام من الألوان تختارين قطعًا اللون المفضل لديك من بين مجموعة الألوان كلها فمن النساء من تميل إلى اللون البنفسج ومنهن من تميل إلى اللون الأحمر وأخرى تميل إلى اللون الرمادي وأخرى إلى الأزرق وكل واحدة منهن ترى نفسيًا ما يعجبها وما لا يعجبها في لونها المفضل دون غيرها من بنات جنسها فاللون هو اختيارك وهو الانطباع الأول لشخصك وهو النافذة التي تطلين منها على عالم مظهرك الحقيقي وذوقك الرفيع الذي يبدو في العديد من ملابسك ومقتنياتك الخاصة وهواياتك المفضلة مثل الحقايب والأحذية وأدوات زينة المنزل والتحف والاكسسوارات وغير ذلك من أشياء خاصة ولا بأس فأنت يا سيدتي بكل ما تحبينه من ألوان قارورة عطر من عبير الزهور وأنت باقة زهر تضم ألوانها الطبيعية والحياة بدون لون لا حياة منها ولا نماء لأنها خلقت ملونة فالتبيعة حولنا هي مجلى لألوان الطيف وما أحلى أن نتأمل في الألوان ونستريح لها فالعين في علاقة دائمة وموصولة مع الألوان لا لأنها تراها فحسب بل لأنها

تتسجم وتستريح معها فبينهما لغة مشتركة مع ألوان الطيف المتعددة فاقتحمي يا سيدتي عالم الألوان بلونك المفضل ابرزيه في ثيابك وفي استعمالاتك اليومية لأنه مفتاح شخصيتك فالألوان عالمك بيتك ودولابك وجدار منزلك وزينتك والألوان رؤيتك وانسجامك ومفتاح عالمك الساحر الذي يناديك دائماً بجاذبيته وسحره إن الألوان هي عالم ذوقك الخاص وذكرياتك السعيدة وعاطفتك المتأججة ومن خلال عالم اللون العجيب تتشطين وتؤدين أدوارك في واقع الحياة. أن مظهرك أمام الآخرين يتحدد في ارتداء الأزياء ويعتمد ذلك اعتماداً كلياً على اختيار اللون بشكل كبير مما يساعد على تكوين حاسة الذوق والانسجام في ملبسك وفي اختيار الأزياء والموضات كما أنه من ناحية أخرى يساعدك في اختيار ألوان ماكياجك وما يناسبك من أدوات الزينة الملائمة لبشرتك الخاصة. وهو كذلك يساعدك على اختيار أثاث منزلك وما تستعملينه من أجهزة وأدوات خاصة. وهكذا سيدتي الجميلة تتوحدين على الدوام مع الألوان في حياتك الخاصة والعامة ابتداءً من ملابس النوم انتهاءً بأزياء المناسبات والاجتماعيات واختيار ألوانك يعد مؤشراً لذاتك وعلامة عليك أينما تذهبين لأن عالم الألوان هو عالم جمالي وأنت تبحثين دائماً عن الجمال في حياتك وفي خارجها. والاختيار يعني اتجاهك وإحساسك العالي بجمال الواقع حولك وهو كذلك غذاء لعينك المدربة على رؤية كل ما هو جميل داخل هذا العالم المادي. فتعايشي يا جميلتي مع الألوان بكل مشتقاتها واختاري ما يناسبك منها ولن أقول لك اختاري الهادئة أو الصارخة لأن اختيارك لهذه أو تلك يعني اختياراً لما ترغبين فيه وتميلين إليه بطبعك وفطرتك وبحكم تكوينك وانسجامك الذاتي مع عالم اللون وخصوصيته بحكم طبيعتك وبيئتك وتربيتك كذلك، فضلاً عن ذكرياتك وما تستريح له فسيولوجية عينك ومزاجك الخاص فلتنطلقِي يا سيدتي الجميلة جميلة، أنيقة رقيقة كفراشة حاملة داخل عالم الألوان.

(١٤)

## الفن في عالم الطهو وإعداد المائدة

المرأة بطبيعتها فنانة حاذقة تعشق الفن والجمال منذ نعومة أظفارها ولعلك يا سيدتي تتذكرين أيام طفولتك وإعدادك لعروستك والباسها أجمل الثياب الزاهية وإعداد الطعام لها في الأواني والقوارير البلاستيكية المعدة للعب الأطفال. فضلاً عما كنت تقومين به من دور في تصفيف شعر عروستك وكأنها مخلوق حقيقي. إن الفن والجمال سليقة فيك فأنت تعشقين الفن وتحبين الجمال في كل مناحى الحياة وهذه السليقة تتسع لتشمل حياتك وما تضطلعين به من أعمال وأنت على ذلك تقيمين بحسب ما تقومين به من مجهود في سبيل ترسيخ مفاهيم الجمال والنظام والفن في حياة من حولك كما أن هواياتك من أشغال الإبرة وخلافها من الأشغال اليدوية إنما تتسع لتشمل مفهوم حب الجمال والفن في شخصك فضلاً عن اهتمامك بتزيين منزلك باللوحات والفاضات والزهور الحية والتحف والستائر والسجاد وجميع هذه الأشياء إنما تشهد بمدى اهتمامك الفني الفطري وينسحب هذا الذوق والفن والإدارة إلى مطبخك وطهيك للطعام الذي يدل دلالة واضحة على مدى براعتك وفنك الشديد فأنت طاهية مدربة وخبيرة تقومين بإعداد أشهى المأكولات الشرقية لزوجك وأبنائك وضيوفك تضعين في تحضيرها كل ما تمتلكينه من سحر وذكاء حتى تفوزين بلقب الطاهية العالمية ولكن السؤال الذي يطرح نفسه يا سيدتي هو عن أهمية الدور الذي تؤديه لكي تصبحين فنانة ومسؤولة عن إعداد المائدة وهو الدور الذي تقومين فيه بوظيفة الطبيبة التي تحافظ وتراعي صحة أفراد أسرتها بما لديها من خلفية ثقافية في الصحة العامة وكذلك في الطريقة الفنية التي تعدين بها الطعام والتي تقدمين بها الوجبات السريعة على مائدتك وسوف نعرض للدور الصحي في التغذية ودور الفن فيه فالمرأة الواعية الذكية هي الأم المتعلمة التي

تتراعي الله في صحة أسرتها بأن تقدم لهم الوجبات المغذية والمتعادلة فلا تكثر في النشويات أو السكريات أو الدهون كما لا تحاول الإكثار من الأملاح أو البروتينات بشكل كبير حتى لا يعود أفراد الأسرة نمطاً معيناً من تناول الطعام لا يقلعون عنه في حين أنه لا يؤدي الغرض المطلوب منه في التغذية السليمة وفي بناء الجسم فالطعام ليس ملئاً للبطون وإحساساً بالشبع فحسب لكنه بناء للجسم وصحة وعافية والأم المثالية هي التي تراعي القواعد الصحية في إعداد الطعام لأسرتها حتى يتعودوا على نظام صحي في التغذية يتكون من النسب الغذائية الصحية مثل الإكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة مع التقليل قدر الإمكان في نسب البروتين والنشويات والسكريات الصناعية كالحلوى والكعك والتورته والمعجنات وغير ذلك لأن هذا النمط من التغذية يؤدي إلى حدوث العديد من الأمراض على مر الزمن فإذا التزمت المرأة بتطبيق النظام الصحي في التغذية فإنها ستدرك أنه لا يجوز أن تطهي البطاطا مع اللحم وتقوم بتحمير طبق آخر من نفس النوع وطبقاً ثالث من الأرز إلى جانب نوعي البطاطا السابقين فإنها بذلك تضع وجبة كبيرة من النشويات أمام أفراد أسرتها والذين يأكلون هم أشخاص جياع ينتظرون الطعام فحسب ولا يحللون الغذاء قبل تناوله فساعة البطون تتوه العقول ومادامت بطونهم تشبع وأفواههم تستلذ بما لذ وطاب من المأكولات الشهية فإنهم لا يعبأون بنوعية أو كمية الطعام المقدم لهم. وإلى جانب ذلك هناك الأم أو الزوجة التي تكثر من الحلوى بشكل كبير ويومي فتهتم بعمل الحلويات الكثيرة في مطبخها وتتفنن في إخراجها وتقديمها بشكل مبالغ فيه فتكثر من عمل السوائل الحلوة كالعصائر الطبيعية التي تزيدها بسكر صناعي إمعاناً في زيادة حلاوتها كما تهتم بعمل الكثير من الحلويات في المطبخ مثل الكعك والبسكويت والبتتي فور وجميع أنواع التورتات فضلاً عن صناعة المربات من الفواكه الطبيعية التي تزودها بالسكر الصناعي حتى تصبح أكثر حلاوة اعتقاداً منها إنها ستروق لأسرتها عندما يتناولونها لحلاوة

طعمها ولكنها لا تدري أن هذا الكم من السكريات المذابة في العصائر والمدفونة في الحلويات مضافاً إليها الطحين إنما تمثل مشروعاً صحياً ضاراً لأمراض جسمية كبيرة قد يصاب بها من تقدم لهم الطعام في المستقبل مثل أمراض السمنة المختلفة والسكر والشرابين وغيرها من أمراض وعلل أما السيدة التي تبالغ في صناعة المشهيات والمملحات والمخللات لأفراد عائلتها بدعوى أنها تفتح شهيتهم للتناول كما تزيد من نسبة الملح داخل الطعام فإنها تعود أفراد أسرتها على تذوق الملح فيتعودون عليه ولا يتناولون طعامهم إلا إذا كان مقترباً بالمملحات والمشهيات الحارة وهذا يجعلهم يتصورون أن المأكولات العادية (دلعة) أو باسلة الطعم أي بدون ملح وهي في ذلك تساهم في خلق شهية للطعام زائدة الملوحة وبذلك يستفحل الخطر الصحي. فزيادة الأملاح في الطعام تورث الأبناء والزوج العديد من الأمراض مثل أمراض العظام والمفاصل والكلية وزيادة ضغط الدم فضلاً عن أمراض المعدة والقلب وغيرها وهنا يصدق المثل الإنجليزي الذي ينبه إلى وجود السموم الثلاثة في المطبخ وهي: "الدقيق - الملح - السكر" فعليك يا سيدتي أن تعي أن الله قد ألزمك بتحمل مسؤولية صحة من حولك من الزوج والأبناء فعليك بتحملها بضمير حي ويقظ فلا تتهاوني في اختيار الغذاء وإعداده بضمير وذكاء وعلم حتى لا تضرين بصحة من حولك لجهلك بقواعد الصحة العامة. وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد حملك عباً مسؤولية التربية والتعليم وحملك مسؤولية الحفاظ على صحة الأبناء والزوج فيجب عليك ألا تستهيني بتلك الأمانة لأنها أمانة العمر واضطلاع المستقبل فاعدي لهذا الأمر عدته بزيادة ثقافتك الصحية واهتمامك بشراء الخضروات والفاكهة الطازجة وأسالي المختصين متى سنحت الفرصة عما تقدمينه لهم من الطعام وصنوف الحلوى هل هو ضار أم صحي على المدى الطويل فقد يتصور المرء أن الصحة في الغذاء الحلو الطعم أو أنها في العجائن اللذيذة أو في المشهيات الجذابة التي تفتح لها الشهية غير أن تكرار ذلك قد يؤدي إلى

الإصابة بالأمراض على المدى الطويل وهكذا يا سيدتي لابد أن تتقين في أن إرادتك وعلمك وفنك هو الشيء الأساسي في عملية التغذية وأمانة الصحة الأسرية لك ولعائلتك فلا تخدعين من حولك بتقديم المأكولات الشهية التي تخفي في داخلها المرض على المدى الطويل لأن تكرار تناول الأطعمة غير الصحية يؤدي إلى الإصابة بالأمراض مع الزمن أن أمانة الصحة العامة لأفراد أسرتك هي رسالتك التي حباك الله بها وسخرك من أجلها وجعلك أمينة عليها أي على صحة وحياة من تقومين بإعداد الطعام لهم وممن يتناولونه بدون قيد أو شرط فاتبعي في اختيارك لأنواع الغذاء وفي طريقة طهيه القواعد الصحية الواجب اتباعها. إذا كنت يا سيدتي الطاهية مطالبة بالأمانة في الاختيار والطهو لأجود وأحلى أنواع الطعام. فأحرصي على اتباع الدقة والفن وتوخي مسؤوليتك وإخلاصك تجاه من ترعينهم وهي أمانة سيحاسبك الله عليها يوم تبيض وجوه وتسود وجوه وإذا كنت يا سيدتي مطالبة بالفن والدقة والأمانة في إعدادك للطعام وطهيه إلى جانب مراعاة القواعد الصحية السليمة فأنت مطالبة كذلك بتقديم مائدة مشهية وجميلة ومتسقة تفتح شهية الجالسين حولها فمن النساء من تبذل الجهد في إعداد الطعام غير أنها لا تضعه بطريقة محببة وملفطة على المائدة بل تضع الأطباق مليئة ومتراصة بشكل رتيب وبدون عناية وبشكل غير لافت للنظر أو فاتح للشهية أو مغري للناظر إليه فقومي يا سيدتي بإعداد مائدة جميلة وسوف أعطيك بعض من أفكارى في فن إعداد المائدة على النحو التالي:-

١- ضعي مفرش زاهي اللون أو فاتح اللون على المائدة بحيث يكون نظيفاً ومفروداً وعليه ضعي كأسين أو ثلاثة واملئيهما بالخضروات الطازجة أو بالخص على وجه الخصوص بحيث تكون كاملة في عيدانها وتمثل شكل باقة الزهور أو ضعي الخص فقط في القوارير والكؤوس على

المنضدة وقطعي البقدونس والجرجير مع الطماطم لعمل شكل آخر من أشكال السلطة الخضراء على المائدة.

٢- نوعي في تشكيلة السلطات من السلطة الخضراء المقطوعة بدقة وصغيرة الحجم مع أجزاء الطماطم والبنجر والجزر والبقدونس وغيره من الخضروات إلى سلطة الباذنجان المحشو والطماطم المحشوة بالثوم والكمون. وسلطة الزبادي أو اللبنة بالزيتون الأسود وهكذا تجمعي مع سلطة البنجر المقطعة دوائر أنواعًا مختلفة من السلطات وكذلك ألوانًا مختلفة منها. تلعب دورًا في إضفاء جمال اللون ورونقه على المائدة واحرصي على أن يكون لكل نوع من السلطة طبقين أحدهما في بداية المائدة والآخر في نهايتها لمساعدة أفراد الأسرة على تذوق كل من السلطات.

٣- لا تضعي الأرز بالطريقة العادية وتملئ به الأطباق بشكل يغلق الشهية ولكن ضعيه في الكبشة أو الملعقة واملئها واضغطي عليه حتى يتم تشكيله ثم ضعيه في الأطباق على هيئة جبال أو تلال جميلة الشكل فتشجع على الطعام وتفتح الشهية خاصة للجالسين حول مائدة الطعام.

٤- لا تضعي أنواع الخضروات المطبوخة البيضاء أو الحمراء في أطباق مباشرة بل ضعيفها في قدورها المخصصة لكل نوع منها وغطها حتى لا تبرد وضعي الملعقة الكبيرة الخاصة بالغرف فوقها حتى يأخذ كل فرد نصيبه على قدر حاجته فتحتفظ الخضروات المطبوخة بطعما ودرجة حرارتها وخلوها من التلوث.

٥- قطعي الخبز بشكل هندسي مثلث وضعيه في سلة أو طبق صيني جميل على جانب المائدة بحيث لا يترتب على استعماله أي فضلات أو بقايا لا يأكلها أحد بعد ذلك حتى ترشدين استهلاك الخبز وتوفيرين أموال أسرتك.

٦- لا تتسي أن تضعي الماء بصفة دائمة على المائدة واحرصي على أن يكون الماء مثلجًا أو عاديًا حسب الفصل والمناخ ويكون داخل دورق

يفضل أن يكون الدورق زجاجياً أو شفافاً حتى يبدو الشكل الشفاف للماء أمام الجالسين ويلحق بالدورق عدد اثنين أو ثلاثة من الأكواب أو حسب العدد.

٧- لا تنسي في إعداد مائدتك الطبق الأساسي للفاكهة الطازجة من فاكهة الموسم مع مراعاة أن تكون هذه الباقية من الفواكه ذات أشكال متناسقة كالموز مثلاً مع البرتقال والعنب الأخضر أو الأحمر ومع التفاح بلونه الأحمر الفاتح أو الغامق وأن يكون وضع الفاكهة في طبقها منظماً متناسقاً هرمياً أو دائرياً حتى يلفت نظر الجالسين حول المائدة ويفتح الشهية للطعام. ولا بأس من وجود عدد طبق أو اثنين للحلوى المصنعة. كالجيلي أو الكريم كرامل لمن أراد الحلو بالطريقة التي يرغب منها على أن يكون الحلو في أطباق عميقة وكبيرة ومغطاة مضيئاً إليها عدد من أطباق صغيرة وملاعق لتناول الحلويات.

٨- إحرص على عدم شرب الشاي بشكل مباشر بعد الوجبات وإذا كان لا بد من شرب الشاي فلنتظري من ساعة إلى ساعة وربع أو نصف قبل أن تقومي بإعداد فنجان الشاي بعد الغذاء على أن يكون بطريقة صحية أو إنجليزية (على طريقة شاي الساعة الخامسة على الطريقة الإنجليزية) وهو الشاي الخفيف فقط الذي لا يضر بالمعدة أو الكبد ذلك لأن المادة البنائية الموجودة في الشاي تكسر فيتامين الحديد الموجود داخل الغذاء الذي يتناوله أفراد أسرتك. وبهذه الطريقة يا سيدتي التي تتوخين فيها فن الطهو وإعداد المائدة وتراعين فيها الجوانب الصحية والنفسية والفسولوجية لأفراد عائلتك قد تفوقت وتقدمت في أداء رسالتك تجاه أسرتك الحبيبة ولو أن كل ربة بيت وكل سيدة قامت بهذا الدور بإخلاص وحب لحافظت على صحة أفراد أسرتها ولاتقت الله فيهم فنحن نعلم أن الصحة العامة للفرد تتوقف على مقدار ما يتلقاه من رعاية صحية منذ الصغر لأن مرحلة النمو

هي مرحلة التكوين العقلي والجسدي معًا والجسم السليم دائمًا في العقل السليم وعليك يا سيدتي تقف مسؤولية التغذية السليمة والجيدة التي تبني أجسام أبنائك فيشبون أصحابًا متمتعين بالصحة والعافية ولا شك فإن قيادة الأسرة تتوقف إلى حد كبير على عملية التغذية فالإنسان يأكل ليعيش ولا حياة بدون طعام أو غذاء وعليه تتوقف مهمتك في اختيار الغذاء المناسب وطهيه صحياً وتقديمه فنياً وجمالياً وهذه مسؤوليتك لا يعرفها أحد غيرك ولا يجيدها كائن ما كان لأنك الأصل والأم والمصدر ولأنك الطعام والشهية والصحة والعافية والتاريخ طالما حدثنا عن سر جمال المرأة في نكهة طعامها وفي نَفَس الأكل الذي تعده بيديها وإذا كان للرجل العمل خارج المنزل فإن الأعمال المنزلية هي أعمال ومهام فنية وتكنيكية من الدرجة الأولى فالمرأة الذكية المحبة هي التي تعرف أن الطريق إلى قلب زوجها هي معدته. بل وإلى قلوب من حولها لأنهم يعيشون بتغذيتها لهم ويصبحون أصحابًا وأقوياء بفضل وعيها الصحي وطريقتها في الطهي الجيد وفي فن إعداد المائدة وهكذا يا سيدتي اهتمي بقواعد الصحة في التغذية والطهو وبالقيم الجمالية في إعداد الطعام وتنظيم المائدة تصبحين زوجة عظيمة وأمًا مثالية.