

حين يفتح الآباء والأمهات قلوبهم ويتحدثون بصراحة:

نحن نشعر بالذنب تجاه أبنائنا



ياكلني، فأنا لم أكن حاسمة في تحديد أوقات معينة لابني كي يشاهد التلفاز، فأهمالي هذا هو السبب في ضعف بصر ابني وارتدائه النظارة الطبية وهو لا يزال في الخامسة من عمره.

الضرب

وتعبر (أم حسن) عن شعورها بالذنب قائلة: ابني يبلغ من العمر (٣ سنوات) لكنه عنيد جدا ولا يسمع كلامي فأضطر لضربه عندما يغضبني ولكني ما أن أرى الدموع في عينيه حتى أشعر بالألم يعترض قلبي وأشعر بالذنب لأنني دائما أتعامل معه بقسوة ثم أعقد العزم على أن أتمالك نفسي في المرة القادمة.. لكن دون فائدة!!

التفرقة

أما (أبو عبدالله) فيشارك قائلاً: وهبني الله ستة أبناء أحبهم جميعا وأسخر كل وقتي لإرضائهم والجلوس معهم والتقرب إليهم لكن في بعض الأحيان ودون قصد أجد نفسي أفضل الابن الكبير عن باقي إخوته إما بشراء شيء يحبه أو اصطحابه دائماً معي أو الافتخار بعمل قام به أي أنه أصبح مميزاً عن إخوته وهنا أشعر بالذنب تجاه أبنائي الآخرين فأحاول التراجع وتعويضهم عن تقصيري معهم.

البنينا المراهقة

تقول (أم علا): من أصعب المواقف التي مرت بي وشعرت فيها فعلاً بالذنب والتقصير هو عندما جاعتي ابنتي يوماً وقالت لي إنها بلغت وأن زميلاتنا في المدرسة ساعدنها وتحدثن معها وأفهمنها ما هي (الدورة الشهرية) وكيف تتصرف، وهنا كنت نفسي كثيراً.. كيف لم أجد ابنتي عن مظاهر سن البلوغ، كيف لم أكن أنا أول من بدلها ويحدثها ويثقها بطريقة سليمة وصحيحة، كيف لم أضمها إلى صدي

المنزل لفترات طويلة يشعرني أسلوب تعاملك مع أبنائك؟ وكم مرة راودك هذا الشعور؟ وماذا فعلت للتخلص من هذا الإحساس؟.. أبناء وأمهات فتحوا قلوبهم وتحدثوا بصراحة وكانت هذه اللقاءات.....

العصبية

تبدأ الحديث (أم أحمد) قائلة: في كل مرة أغضب من أبنائي وأتعامل معهم بعصبية أشعر بالذنب تجاههم ويتنامى لدي هذا الشعور عندما أعلم فيما بعد أن لا ذنب لهم في الموقف، فأبدأ بالتسامح معهم وأفهمهم أي قد أخطأت في حكمي.

الآب الغائب

أما (أبو جاسم) فيقول: إن انشغالي التام في عملي ويعدي عن

أشعر بالذنب في حياتي يوماً بقدر ما شعرت به عندما قال لي الطبيب إن ابني يعاني من ضعف البصر الناتج عن قضائه فترات طويلة أمام شاشة التلفزيون، مما جعلني أشعر بالذنب من رأسي لأخمص قدمي وبدأ تأنيب الضمير



عاجي البثور بالفواكه والخضراوات

وافركي المنطقة المصابة أو ببلي منشفة صغيرة في المحلول وضعيها على وجهك لمدة ١٥ دقيقة...
❖أهرسي الخيار واصنعي منه معجوناً، ضعيه على وجهك واتركيه لنصف ساعة..سيجدد البشرة وينقيها...
❖اخلطي بعض مسحوق جوزة الطيب مع الحليب وضعيه على المنطقة المصابة، وستختفي البثور كالسحر دون آثار...

والجرب والكثير من مشاكل البشرة... تناولي الكثير من الفواكه والخضروات فهي مفيدة جداً للبشرة وتحافظ على شبابيتها وطراوتها...
❖لشاكل البشرةالمزمنة، أهرسي فصي من الثوم وامسحي بهما الوجه. ضعي الثلج على البثور الكبيرة المنتفخة وستزول مع الصباح...
❖امزجي بعض الخل والملح في وعاء ثم ضعي قليلاً منه على يديك

البشرة خالية من البثور.
❖امزجي ليمونة مع قليل من ماء الورد، ضعي المزيج على الوجه لمدة نصف ساعة، اغسلي الوجه بالماء الدافئ.
يستمر البرنامج لمدة ١٥ يوماً،امسحي البشرة بقشرة الليمون الداخلية البيضاء قبل غسلها بالماء...
❖اغسلي الوجه ببعض النعناع الطازج كل ليلة للتخلص من البثور، وحب الشباب والأكزيما

تعد الرؤوس السوداء والمسماة بالبثور من أهم المشاكل التي تعاني منها البشرة بعد حب الشباب والتي تؤرق الفتيات بشكل خاص ويحاولن معالجتها بالأدوية الطبية...هننا نقدم لك سيدتي وصفات منزلية كفيلة بحل مشاكل البشرة تلك وبأسهل مايمكن من التكاليف...
❖اغسلي وجهك مرتين في اليوم بماء مالح دافئ للتخلص من البثرة الدهنية والحفاظ على

الآحيان، ولكي أتخلص من هذا الشعور القتال انفصلت عنها وكسرت كل حياتي لأبنائي لأعوضهم عما سببته لهم من الألم لا نتحدث
أما (أم عبد العزيز) فتقول: تعودت أنا وابنائي على الجلوس يومياً للتحدث والمناقشة والحوار أثناء شرب الشاي عصراً، لكن في بعض الأوقات أنشغل عنهم سواء داخل المنزل أو خارجه إما بامر طارئ أو ظروف خارجة عن الإرادة، قد تدوم فترة من الوقت، وهنا أشعر بالاشتياق لهذه الجلسة وهذا الحديث الشيق كما أشعر بالذنب والتقصير تجاههم علماً بأنهم لا يجتمعون إلا إن تواجدت معهم مما يضاعف شعوري بالذنب
لا للشكليات

وفي هذ الصدد تشاركتنا الدكتورة مها عودة برأيها قائلة: إن الاهتمام بتوفير النواحي المادية مثل: الطعام والشراب والملبس واللعب طغى على اهتمام الوالدين بفرس القيم والأداب والسلوكيات والمعاني الفاضلة في نفوس أبنائهم، بل أصبح الهم الوحيد لديهم ارتداء أحسن الملابس، والأكل في أفضل المطاعم، وشراء أغلى الألعاب، ولم يعد الاهتمام بتفسيه الطفل وتعويدته على السلوكيات الصحيحة هاجساً لديهم وأصبحا غير حريصين على أن لا يشعر الابن بأنه أقل من غيره وهذا هو الخطأ... فأنا كمربي لأبد أن أبعد عن الشكليات وأهتم بالأخلاقيات فلا أشعر بالذنب إذا لم أشر لابني ملابس غالية أو لم نساfer في العطلة الصيفية، أو لم يشتر لعبة جديدة يمتلكها أصدقائهم، ولكن يجب على الوالدين أن يشعرا بالذنب إذا لم يكن ابنهما حريصاً على الصلاة، أو ناجحاً في دراسته، أو أنه كاذب مهمل، غير متميز، اهتماماته تافهة، لا يمتلك هدفاً في الحياة يسعى لتحقيقه، لذلك لا بد للوالدين أن يعيا دورهما التربوي في حياة أبنائهم وأن يهتموا بالأخلاقيات ويبتعدوا عن الشكليات ولا يحاولن المغالاة في تعويض أبنائهم إذا شعروا بالذنب تجاههم كي لا يستغل الأبناء هذه النقطة استغلالاً سلبياً يعود بالضرر على الأسرة...

وصفة لحماية الحياة الزوجية

الحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة.. والحياة بكل مشكلاتها ومفاجاتها تحمل لنا الكثير من المواقف الصعبة، والأوقات الصعبة، وقد رتنا على الحب والتسامح والتضحية من أجل الآخر. والأهمية الحب في اجتياز الم الكبيرة لمعرفة مستوى هذه السطور... مع آمنياتنا بحياة سعيدة دائمة...
بالحب تيسير الحياة

– أن الحب يشعر الزوجين بالأطمئنان والأمان فالأزواج المتحابون يعتقد كل واحد منهم أن شريكه أكثر الناس وسامة وجاذبية وإن لم يكن هكذا في رأي الغير وهو ما يعبر عنه الناس بأن الحب أعمى .. كما جاء في الموروثات الشعبية، وفي حالة الكراهية مهما فعل الزوجان فلا رضا أو مساحة أو تقبل حتى لو أذقك أحد الطرفين على الآخر رغبة في استمرار

الحياة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة.. والحياة بكل مشكلاتها ومفاجاتها تحمل لنا الكثير من المواقف الصعبة، والأوقات الصعبة، وقد رتنا على الحب والتسامح والتضحية من أجل الآخر. والأهمية الحب في اجتياز الم الكبيرة لمعرفة مستوى هذه السطور... مع آمنياتنا بحياة سعيدة دائمة...
بالحب تيسير الحياة

– أن الحب يشعر الزوجين بالأطمئنان والأمان فالأزواج المتحابون يعتقد كل واحد منهم أن شريكه أكثر الناس وسامة وجاذبية وإن لم يكن هكذا في رأي الغير وهو ما يعبر عنه الناس بأن الحب أعمى .. كما جاء في الموروثات الشعبية، وفي حالة الكراهية مهما فعل الزوجان فلا رضا أو مساحة أو تقبل حتى لو أذقك أحد الطرفين على الآخر رغبة في استمرار

بيننا وبينكم :

"عكس المطلوب"

مدوية الملاهي

حين كان يدورالحديث عن " القسمة والنصيب "، كانت تشدق بالقول انها لن تتزوج ابدا من رجل تعيش والدته معه لأنها تكره (الحموات) ولاقبل لها بمجاراة الاعيبن وغيرتهن على ابنائهن وكان الكنات يحتفظنهم منهن وبالفعل رفضت افضل فرصة اعترضت طريقها لأن الشاب الذي تقدم لها لم يكن قادرا على السكن بعيدا عن والدته فهو الابن الوحيد لها...لم تحاول التقرب من المرأة وكسب صداقتها وثقتها فلعلها تختلف عن النموذج المربع الذي يرتسم في خيالها للعمة (والدة الزوج)..كانت تكثفي بما تسمعه من بعض زميلاتهن المتزوجات من شكاوى ولاتلتفت لن تمدح عمتها او حمواتها بل تعتبرها اما مغالية او مجاملة او " غشيمة " فهي تؤمن كثيرا بالمثل الشعبي الذي يقول "لو العمة تحب الكنة، لدخل ابليس الجنة"...وهكذا، ظلت تطيع فلسفتها في هذا المجال ولاتكتثر لكل مايقال عكس ذلك....

في عملها، تعرفت الى شاب اعجبها اخلاقه وطباعه وبادلها الاعجاب ذاته ثم عرض عليها مشاركتة حياته، وهنا جاء دور السؤال الذي تحتاج الى اجابة صريحة عنه..."هل لديك مستقل؟"...اجاب الشاب بثقة:"لدي مشتمل مجاور لمنزل اهلي ورغم رغبة والدتي الشديدة بسكني معهم بعد الزواج لكنني افضل السكن وحدي ويؤيدني والدي في ذلك..."...ارتاحت لهذه المعلومات وبعد التأكد من صحتها، وافقت على الزواج من الشاب متجاهلة تلك النظرات الغريبة التي كانت والدته ترمقها به

فالمهم انها لن تعيش معها... بعد الزواج، تبين لها ان والدته الشاب مريضة بحبه كونه الذكر الوحيد بين اربعة بنات وانها اعتادت على التدخل في حياته رغم سكنه في المشتمل المجاور...لم تنفخ تدخلات والد الشاب في ردد زوجته عن التدخل في حياة العروسين، وبمرور الوقت تفاقمت المشاكل بين الطرفين فاضطر الشاب الى قبول فرصة طالما عرضت عليه شبيهاتها في عمله وكان يرفضها بسبب تمسك والدته ببقائه الى جانبها...اختار السفر والعمل في الخارج واصطحب زوجته معه تاركا قلب والدته يغلي شوقا اليه وحفدا على زوجته التي اختطفته منها -على حد قولها-... بعد سنتين من العيش باستقلالية وحرية تويغ والد الشاب، ولما كانت شقيقاته الأربع متزوجات ووالدته ترفض العيش مع اي منهن ولم يرق لها العيش لوحدها فقد اختارت السفر للعيش مع ابنها ماتبقى لها من العمر...صدمت الزوجة بما حصل ووجدت نفسها اسيرة حياة كانت تخشى مثلها في الماضي، وصارت تقول لكل صديقاتها وزميلاتها:..."لأرفضن بطريقتي، فيعد رفضي العيش مع والدته زوجي في سكن مشترك، صرت اول امرأة تلحق بها حمايتها الى بلد آخر تعيش معها..."...

وصفة لحماية الحياة الزوجية

الزواجين عند الاصطدام بمشكلات الحياة والصمود أمامها لتخطيها بالحب .
جوهر الزوام

كما أن تذكر الخصال الحميدة من الطرف الآخر يجعل الإنسان يسامح ويغفر كل الأخطاء والمشكلات التي تسبب فيها الطرف الآخر.

أهمية الصدم والإطراء

ولتحفاظني على سعادتك الزوجية ضعي في حسابك أن انتقادك للسبلي والدائم لزوجك يحول حبايك إلى جحيم، لذا عليك أن تتمتعى بروح الإطراء على ما يصنعه زوجك إن كنت تترسدين السعادة حقاً خاصة أمام أهله وأصدقائه.

حيث تتوصل باحثان اجتماعيان إلى "صيغة حب" تقضي بأن الإشادة بشريكك أكثر من انتقاده (أو انتقادها) غالباً ما تكون بطريقة للحفاظ على علاقة سعيدة. ويؤكد العلماء أن معظم الناس يتوقون للعيش في علاقة طويلة مستمرة وسعيدة لكن الطلاق في معظم الدول الصناعية يتزايد لأسباب عديدة.

ويؤكد الباحثون أن الإبقاء على تصور إيجابي بشأن الآخر هو أحد سبل بناء السعادة. كما أشاروا إلى أن الناس المندفعين والذين يسيل لديهم انتقاد الشريك الآخر يتعين أن يركزوا بدرجة أكبر على الجوانب الأكثر إشراقاً في علاقتهم وأن يكونوا أكثر تقبلاً "للمفاجآت". لأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة والاستعداد لمواجهة هذه المفاجآت والمشكلات الحياتية يجعل وطأتها أقل بكثير حين تقع مما يساعد بالتالي على اجتيازها بنجاح.

