

اعتذار متأخر لجا:
لست دائما محقارابعة الختام
كاتبة مصرية

أنت لست بخير طالما لم تتبع تعليماتي وما أرشدك إليه.

لا أرفض تلك التعليمات ولكنني لا أستطيع التحرك قيد أنملة إلا بعدما أفرغ من مهامي يا أمي، اذهبي أنت حبيبتي ولا تشغلي بالك بي، كبرت بما يكفي لرعاية نفسي في ساعة من ليل، أنا قلقة عليك للغاية من كثرة السهر، وما المخاطر التي تترتب بي والجميع يغفلون في نوم عميق، وأنا وحدي مع جهاز اللاب توب والورقة والقلم، أخافين أن يمتصني الجهاز وأضيع وسط أيقوناته؟!

رغم كلماتك الساخرة وحديثك المستهزئ لن أتركك وحدك في هذه الساعة المتأخرة وعمتة الليل، لكنني أسميها هداة الليل، إنجازي فيها يفوق بكثير ساعات النهار جميعها.

إنه الليل المخيف يا بني، ثم نحن كائنات نهائية، نم مبكرا، واستيقظ مبكرا. فالعقل السليم يا بني في الجسم السليم، إطالة السهر تنهك الأجساد وتضعف العقول، في الليل غالبا ما ينشط الأشرار، كم من الأرواح تاهت وانطقت في الليالي الظلماء.

هذا الحديث وأكثر منه بكثير كان يعاد بلا ملل كل ليلة في بيوت الكثير منا على مدار سنوات الدراسة، في مواسم الامتحانات، وخلال سنوات العمل الأولى التي مكثناها في بيت العائلة قبل الزواج أو الاستقلال بطريقة ما.

حين يفكر أحدا في العمل خلال الدراسة، أو ممارسة هوايتين في وقت واحد، تعلق صيحات الرفض، ملقين في وجهنا بالمثل القائل: صاحب بالين كذاب، وصاحب ثلاثة مناقف، على الرغم من أن الحقيقة أن صاحب البالين نكي، وصاحب الثلاثة عبقري استطاع التوفيق بين متطلباته، وصاحب الأريفة مبدع، قادر على توظيف وقته، والاستفادة من كل دقيقة فيه.

هكذا تعلمنا وتربينا أجيالا تسلم أخرى الراهية، والجميع مستسلم، تربينا على حكم وأقوال ماثورة في كتب التاريخ والأساطير، نوار جحا وحكايات كليلة ودمنة، ارتفعت إلى مصاف التقديس، أصبحت لدى بعضهم ترتفع قداستها عن قداسة الكثير من التقاليد والأعراف، باتت وبلا مبالغة لدى قليلين في مصاف الكتب السماوية المقدسة ذاتها!

يا ويلتي، هل نوار جحا هذه ومقولاته الماثورة استعمرت عقول وأدمغة أهاليها حتى باتت تحكم تصرفاتهم وتصرفاتنا بالتبعية، يربوننا بها ويطمعوننا أحرقتها كل يوم، نرضع مفرداتها مع حليب الطفولة!

ماذا لو لم يفلح جحا في إحدى قصصه، هل كان سيغير مصير

هذا نحدث أنفسنا غالبا تهرباً للخبرات الكسولة، لماذا نبحث في الجديد وهم سبقونا إلى حمل ثقل التقنيد والمناظرة وتجنبنا الصالح بعيدا عن الطالح؛ نرى أن إدارة الظهر لتجارب وحكم ومأثورات السالفين خيانة للتاريخ، يا ويلتي، فلماذا نتعلم إذن؛ ولماذا نقرأ طالما استراحت العقول للكسل اللين وتعليق الأمور في رغبة جحا، وكم من جحا يسكن زوايا البيوت؟

وهكذا نحن أمهات هذا الزمن نقول لأبنائنا لا تخوضوا تلك التجارب فقد خضنا مثلها من قبل ونريد تجنبكم عباها، تتملكهم روح المغامرة العنيدة، أسمع صوت ابني المراهق مداعبا: لا أريد احتساء عصير تجاربكم الرائعة، استمتعوا أنتم بخلصة عصائر غيركم، أما أنا فأرغب في أن أتال ضربات كفوف الزمن بمجهودي الشخصي، ولن أقدم الاعتذار لجا.

ديكور

أحدث صيحات الأثاث في 2020

قال خبير الأثاث الألماني فرانك راينهارت إن الأثاث متعدد الوظائف يمثل أحدث صيحات الأثاث في عام 2020؛ حيث يطل الأثاث بتصاميم مبتكرة تتيح استخدامه بشكل متنوع.

وأوضح محلل اتجاهات الأثاث والديكور أن الجانب الخلفي من الأريكة على سبيل المثال يمكن استخدامه كرف مفتوح لتوضع عليه الكتب وإكسسوارات الديكور.

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

كما يشتمل المقعد على موضع للتخزين في نطاق الأقدام، بالإضافة إلى لوح

هل يمكن الوثوق مجددا
في الشريك الخائن

الخيانة تنهي العلاقة الزوجية أحيانا ولكن ليس دائما

أكد خبراء العلاقات العاطفية أن العلاقات الزوجية تبني جزئيا على بعض الأوهام والافتراضات العاطفية مثل أن شريك الحياة مخلص دائما، ويبدو اكتشاف الخيانة الأوهام التي بنيت عليها العلاقة الزوجية من كونها علاقة لا تقبل تسلسل طرف ثالث إليها، ويؤكد الكثيرون عادة أنهم سينفصلون على الفور عن شركاء حياتهم إذا اكتشفوا خيانتهم، لكن الواقع شيء آخر.

نيويورك - قالت إيزابورا المن المختصة في العلاقات الحميمة والزوجية "هناك تساؤل يطرح في الكثير من الأحيان على المعالج النفسي هل سأنجح في كسب ثقة شريك حياتي مجددا بعد خيانتها؟ وفي المقابل كيف يمكنني الوثوق به مرة أخرى؟. وطبعاً تكون الإجابة صعبة".

وتابعت الخبيرة الأميركية قائلة "يعرض الأزواج لا يتغلبون على فقدان الثقة في شريك الحياة فحسب، وإنما قد يتمكنون من إقامة علاقة أقوى وأكثر متانة بعد ذلك".

وأوضحت المن أن الخيانة تكون في الكثير من العلاقات الزوجية سببا للانفصال وعدم النظر إلى الوراء.

ولا يعتمد هذا الأمر على ردة فعل الزوجين فقط وإنما أيضا على خطورة الموقف الذي أدى إلى الخيانة، هل هو موقف لليلة واحدة في رحلة عمل أو عمل لعدة سنوات؟ هل كان هناك حب أو ربما مجرد قرار سيء اتخذ أثناء شرب الخمر؟ وقبل كل شيء، ما هو تعريف الخيانة بالنسبة إلى كل شريك، وفق المعالجة النفسية.

وأوضحت قائلة "في إحدى المرات رأيت شخصا مرتبطا بتجاهل تهور الشريك في حفلة، بينما في وضع آخر يفقد شخص الثقة وينقلب على شريك حياته لمجرد أنه نظر إلى صور مثيرة على انفراد".

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.



محاولة لرأب الصدع

وأشاروا إلى أنه يمكن أن تساعد مشاركة تجربتك ومشاعرك مع أصدقاء محل ثقة أو أشخاص يهتمك أمرهم ويستطيعون تقديم الدعم والتشجيع والمتابعة معك في مسار معالجتك، في مقابل تجنب من يميلون إلى إصدار الأحكام أو الانتقاد أو التحيز.

ويمكن أن تساعد الاستشارات الزوجية على وضع العلاقة في منظورها الصحيح وتحديد الأمور التي قد تكون أسهمت في حدوث هذه العلاقة وتعلم كيفية إعادة بناء وتقوية علاقة وتجنب الطلاق.

ونصح المختصون بوضع خطة تعمل على إعادة الثقة وتؤدي إلى المصالحة، وبينوا أنه إذا كان الطرفان ملتزمين برأب الصدع في علاقتهما على الرغم مما يشعران به من معاناة والم، فستكون النتيجة نوعا جديدا من الزواج الذي سيتفوق على جميع الصعوبات.

وقالت دراسة إن أغلب المتزوجين يرون أن الخيانة خطأ أخلاقي، وذكر 90 في المئة منهم أنهم سيديون معرفة ما إذا كان شركاء حياتهم أقاموا علاقة عاطفية في الخفاء.

وأشارت الدراسة إلى أن الوفاء والإخلاص من أهم الاعتبارات التي يراعيها الناس عند اتخاذ القرارات الأخلاقية. وخلصت إلى أن الإخلاص

تطبيقات المواعدة تتجسس عليك

في الاقتصاد الأوروبي؛ إذ أقر الاتحاد الأوروبي قانون حماية البيانات الذي يمنع الشركات من جمع وكشف البيانات الشخصية عن الدين والعرق والميل الجنسي والحياة الجنسية وغيرها من المواضيع الشخصية الحساسة دون موافقة صريحة من صاحب العلاقة.

وقال سيمون فينتز، مسؤول حماية البيانات في شركة "Stiftung Warentest"، "أمر لا يصدق ما يتم إرساله من بيانات". وأضاف أنها صناعة جديدة لكسب الأموال؛ إذ يتم تحليل بيانات المستخدم الشخصية ومعالجتها وبيعها كسلعة لشركات الإعلان.

وكشف تقرير حماية المستهلك النرويجي أن خصوصية الملايين تتعرض لانتهاكات خطيرة؛ إذ لمساعدة المطورين على وضع الإعلانات في

في الاقتصاد الأوروبي؛ إذ أقر الاتحاد الأوروبي قانون حماية البيانات الذي يمنع الشركات من جمع وكشف البيانات الشخصية عن الدين والعرق والميل الجنسي والحياة الجنسية وغيرها من المواضيع الشخصية الحساسة دون موافقة صريحة من صاحب العلاقة.

وقال سيمون فينتز، مسؤول حماية البيانات في شركة "Stiftung Warentest"، "أمر لا يصدق ما يتم إرساله من بيانات". وأضاف أنها صناعة جديدة لكسب الأموال؛ إذ يتم تحليل بيانات المستخدم الشخصية ومعالجتها وبيعها كسلعة لشركات الإعلان.

وكشف تقرير حماية المستهلك النرويجي أن خصوصية الملايين تتعرض لانتهاكات خطيرة؛ إذ لمساعدة المطورين على وضع الإعلانات في

في الاقتصاد الأوروبي؛ إذ أقر الاتحاد الأوروبي قانون حماية البيانات الذي يمنع الشركات من جمع وكشف البيانات الشخصية عن الدين والعرق والميل الجنسي والحياة الجنسية وغيرها من المواضيع الشخصية الحساسة دون موافقة صريحة من صاحب العلاقة.



بعض الأزواج لا يتغلبون على فقدان الثقة في شريك الحياة فحسب، وإنما قد يتمكنون من إقامة علاقة أقوى وأكثر متانة بعد ذلك

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

وأضافت الخبيرة النفسية "لا أستطيع أن أخبر أي شخص بأن يواجه الصدمة أو الغضب المبدي عند اكتشاف

وأشارت إلى أنها كلما قدمت المشورة لشخصين قبل الزواج، تطرح أسئلة حول تعريف كل شخص للخيانة وما هو موقفه إذا علم بخيانة شريك حياته؟ وما الذي يزعجه إذا كان يعرف ذلك عنه؟ ولسوء الحظ، عادة لا تحدث مثل هذه المحادثات إلا بعد حدوث بعض الاضطرابات في العلاقة الزوجية، وتقبل بعض الأزواج أن شركاءهم قد خانوهم، أقل من تقبل أن الشركاء قد يخونون.

في الاقتصاد الأوروبي؛ إذ أقر الاتحاد الأوروبي قانون حماية البيانات الذي يمنع الشركات من جمع وكشف البيانات الشخصية عن الدين والعرق والميل الجنسي والحياة الجنسية وغيرها من المواضيع الشخصية الحساسة دون موافقة صريحة من صاحب العلاقة.

