

نبش الزوج في ماضي الزوجة يولد لديه الشكوك والحيرة

المصارحة الجزئية قبل الزواج تجنب الطرفين المنغصات



يؤكد مستشارو العلاقات الأسرية أن النباش في ماضي الزوجة يقلب الحياة الزوجية رأساً على عقب، ويضعها على نار من الشكوك والوساوس التي لن يجني منها الزوجان إلا الألم والوهم والدمار. وينصحون الزوج بوجوب التحلي بالتسامح والتفهم إذا علم عن طريق المصادفة بهذه العلاقات السابقة. ويرون أنه من الأفضل أن تصارح الزوجة شريكها قبل الزواج، كما ينصحون بأن تكون المصارحة جزئية، حفاظاً على كرامة الزوج، ومنعاً لاستثارة غيـرته.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

يُجزم علماء النفس أن الشك والوهم يفلان لصيقين بالرجل، حتى لو تزوج من امرأة دون ماضٍ، أو من فتاة في مقتبل العمر، وحتى لو ارتبط بزوجه منذ الطفولة، فمادام تزوج من امرأة لها ماضٍ، وعلم صدقة بهذا الماضي؟

يؤكد علماء النفس أن الشك هنا لن يؤدي إلا إلى المزيد من الشك، طالما أن مجتمعنا لا يحاسب الرجل بقدر ما يحاسب المرأة التي غالباً ما يكون الرجل سبباً في مغامراتها العاطفية. ويرون أن النباش في ماضي الزوجة لن يجدي نفعا، بل سيأزم العلاقة بين الزوجين ويزيد من غيرة الرجل الذي سيبدأ في تضيق الخناق على زوجته.

كما يشير خبراء العلاقات الأسرية إلى أن المرأة التي غالباً ما لا تلوم الرجل على ماضيه هي عكس الرجل، الذي ما إن يختار شريكة حياته حتى يبدأ في البحث والتفتيش عن الصغيرة والكبيرة في تفاصيل ماضيها، ما يعرض الحياة الزوجية لهزات.

ويقول علماء النفس إن هناك زوجات بمجرد ما يسردن لأزواجهن ماضيهن من باب تقديم البرهان على حبهن لهن، ومصارحتهن بجميع التفاصيل والأسرار عن حياتهن، حتى يثقل عليهن أزواجهن ويصبحون يعدون عليهن الحركات، حتى أن كل حركة يقمن بها يعتبرونها حينئذٍ إلى ذلك الماضي، ويتفجر الشك والسؤال حول الماضي ليصير سيلاً يجرف الحاضر.

ويؤكد سيد صبحي، أستاذ الصحة النفسية في جامعة عين شمس، أن نفسية الزوجين الشرقيين تغلب عليها

كلما حدثت الزوجة زوجها بماضيها قبل الزواج كلما كان ذلك أفضل

صفحات الماضي، لتبدأ الحياة الزوجية منذ يوم عقد القران، مشيرة إلى أنه لا يوجد بشر على وجه الأرض في أي مجتمع بلا ماضٍ أو أخطاء، "وإذا قمنا بحساب كل إنسان إلى ماضيه الذي تاب عنه فإننا سنفتح أبواب جهنم على كل الأسر أو غالبيتها".

وبحسب كريم، فإنه إذا كانت العلاقات السابقة للزوجة أو للزوج علاقات رسمية مثل عقد زواج أو خطبة ثم فسخت، فعلى الزوجة أن تصارح زوجها أو خطيبها الجديد بها، لأنه ربما يعلم من أناس آخرين إذا لم تعلمه هي بذلك.

وتنصح الأزواج بعدم الاكتراث بماضي الزوجة أو الاهتمام به، ولا ترى بدا من النباش فيه وتقول "أتعجب من الأزواج والزوجات الذين ينبشون في الماضي، وكأنهم يبحثون عن المتاعب وتعتبر صفو الحياة الزوجية".

ويجمع علماء الاجتماع ومستشارو العلاقات الأسرية على أن النباش في الماضي سبب رئيسي في دمار الحياة الزوجية حيث أنه لن يحل المشكلات التي يعيشها الزوجان في الوقت الراهن، بل قد يزيد من تعقيداتها.

الشرقي، والعربي بالتحديد، أصبح كثير الشك ويرفض أن تكون لشريكته علاقات قبل الزواج، وأن تكون بلا أي خبرات، في حين يتباهى هو بأنه كان مغامراً فيحكي لها كل مغامراته، وكيف كان مطلوباً ومرغوباً من الفتيات.

وينصح عدد من أساتذة الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر الزوجة بعدم مصارحة زوجها بعلاقاتها السابقة، طالما أنها كانت بعيدة عن المحرمات، لأن هناك العديد من الأزواج لديهم وسواس قهري، فإذا ما صارحته الزوجة بهذه العلاقات فقد يترتب بها عند كل مكالمة تليفونية، أو عند كل خروج من المنزل.

ويقولون إنه لا داعي لهذه المصارحة التي قد تكون سبباً في انهيار الأسرة، لأن غالبية الأزواج ليست طبائعهم واحدة، فقد يتقبل زوج الأمر، ولا يتقبله زوج آخر، والأمر كذلك بالنسبة إلى الزوجة إزاء زوجها.

كما ترى عزة كريم، أستاذة علم الاجتماع بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية بمصر، أنه من الأفضل في

التي قد تهدم سعادته الزوجية، موضحاً أنه على الزوجين أن يدركا أن النباش في الماضي والبحث فيه قد يزرعان الشكوك ويولدان المشاكل والخلافات التي يصعب حلها.

وإما أن يكون شخصاً يتصور أن الآخرين مخادعون مقله ويسقط ذاته عليهم، ولأنه مغامر يختار هذا الاتجاه ولا يستوعب أن يكون هناك شخص معتدل، وهو لا يصلح أن يكون زوجاً، ويضيف لـ"العرب" أنه في بعض الأحيان لا يكون نبش الماضي سلوكاً داخلياً نابعا من ذات الزوج، وإنما تفرضه بعض المعطيات الخارجية التي تحدث في المجتمع مثل السلوكيات الخاطئة التي تنتهجها بعض النساء، ما يجعل الزوج يتساءل عن مدى استقامة زوجته وهل كان لديها ماضٍ أم لا.

ويوضح الأبييض الأزواج "بتنسيب" الأمور وعدم ترك الشك يسيطر على عقولهم. كما يرى عادل مدني أستاذ ورئيس قسم الطب النفسي بجامعة الأزهر أنه على الزوج ألا يبدأ حياته الزوجية بالبحث عن القضايا والأمور والخبايا

الغيرة، التي قد تكون محمودة إذا كانت معتدلة، أما إذا دخل الزوجان في دوامة البحث عن الماضي فإن هذه الغيرة ستتحول إلى غيرة مذمومة، تقضي على الاستقرار الأسري، إن لم يصل الأمر إلى الطلاق وتشتت العائلة.

ويرى الخبراء أن سرد الذكريات وكشف بعض تفاصيلها لشريك الحياة الزوجية يمكن أن يكون سبباً في تحويل الحياة إلى جحيم لا يطاق، مشيرين إلى أنه كلما كان الحب أقوى وكانت العلاقة متدهية أطول فإن ذلك يؤدي إلى صدمة أكبر قد تفوق خيبة الأمل لتصل عند بعض الأشخاص إلى الإحباط ويمكن أن يلجأ بعضهم إلى محاولة الانتحار.

لذا ينصح خبراء علم النفس في حالة اكتشاف الزوج عن طريق المصادفة لهذه العلاقات السابقة وجوب التحلي بالتسامح والتفهم، لأن ذلك من شأنه أن يعزز القدرة على المغفرة والنياسان، فمن المفترض أن كلا من الزوجين قد سال عن الآخر وتعرف عليه خلال فترة الخطوبة.

ويقول أحمد الأبييض المختص النفسي في علم النفس إن النباش في تاريخ الزوجة ينطلق من زاويتين

التي قد تكون محمودة إذا كانت معتدلة، أما إذا دخل الزوجان في دوامة البحث عن الماضي فإن هذه الغيرة ستتحول إلى غيرة مذمومة، تقضي على الاستقرار الأسري، إن لم يصل الأمر إلى الطلاق وتشتت العائلة.

ويرى الخبراء أن سرد الذكريات وكشف بعض تفاصيلها لشريك الحياة الزوجية يمكن أن يكون سبباً في تحويل الحياة إلى جحيم لا يطاق، مشيرين إلى أنه كلما كان الحب أقوى وكانت العلاقة متدهية أطول فإن ذلك يؤدي إلى صدمة أكبر قد تفوق خيبة الأمل لتصل عند بعض الأشخاص إلى الإحباط ويمكن أن يلجأ بعضهم إلى محاولة الانتحار.

لذا ينصح خبراء علم النفس في حالة اكتشاف الزوج عن طريق المصادفة لهذه العلاقات السابقة وجوب التحلي بالتسامح والتفهم، لأن ذلك من شأنه أن يعزز القدرة على المغفرة والنياسان، فمن المفترض أن كلا من الزوجين قد سال عن الآخر وتعرف عليه خلال فترة الخطوبة.

ويقول أحمد الأبييض المختص النفسي في علم النفس إن النباش في تاريخ الزوجة ينطلق من زاويتين

المصارحة التي تكون سبباً في انهيار الأسرة لا موجب لها لأن طبائع الأزواج ليست واحدة، فقد يتقبل بعضهم الأمر ويرفضه آخرون

وينصح مدني الشباب المقبلين على الزواج بالا يكونون متشددين مع الفتيات اللاتي يتقدمون لخطبتهن إذا ما اكتشفوا أن لهن علاقات سابقة، كما يدعو الفتيات إلى ضرورة تجنب مواضيع الشبهات، خاصة إذا كان الزوج يتصف بالشك والغيرة الزائدة عن حدها. ويفسر زيادة الجرائم التي ترتكب ضد السيدات، بسبب الشك في سلوكهن، بأن الرجل

لن تقطيع بعض الفواكه والخضروات مثل الفراولة والخيار. وتعد هذه المرحلة العمرية مناسبة ليقوم الأطفال بتقليد عدد من الصفات الأساسية ويتعلموا بعض مهارات الطهي البسيطة.

ويقوي الطهي مع الأطفال الرابطة مع الآباء وتكون لديهم ذكريات سعيدة. كما أن المطبخ يطور من مهارات الرياضيات والعلوم لدى الأطفال، فما يتعلمونه في المدرسة يستطيعون تطبيقه في المطبخ كوسيلة آمنة ومراقبة من الآباء.

وفي المطبخ يمكن أن يتعلم الأطفال أيضاً المواد التي يجب خلطها معاً، والكميات المناسبة لصنع وصفة ما والعواقب التي قد تحدث إن حذفت بعض المكونات أو ما الممكن أن ينتج إذا ضاعفوا الكمية.

يرى الخبراء أنه من المهم أيضاً تعليم الطفل أساسيات النظافة في المطبخ في سن مبكرة، وأنه على الإماء أن يشرحن لأطفالهن أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام، وكيفية استخدام الموقد والفرن بأمان، وخطورة وضع اللحوم النيئة بجانب الأطعمة الأخرى.

ويؤكدون على أن تجاهل الكثير من الآباء وجود الطفل في المطبخ ومحاولتهم بشئ الطرق إبعاده حتى لا يؤدي نفسه تحرمة من متعة الاكتشاف وتجعل أفعه محدوداً.

المشاركة المبكرة للأطفال في أعمال المطبخ

تكسبهم مهارات جديدة

في سن الرابعة والخامسة فيستطيع الآباء مراقبتهم وتوكيل بعض المهام البسيطة إليهم في المطبخ. وبتلوي سن السادسة أو السابعة، يكتسب الأطفال المهارات الحركية اللازمة لإكمال المهام الأكثر تعقيداً في المطبخ، حيث يمكنهم البدء باستخدام الأجهزة الكهربائية مثل الخلاطات، واتباع التعليمات من وصفة مكتوبة، ويمكنهم أيضاً استخدام سكين صغير

حياته في المستقبل، خصوصاً من ناحية الطعام. ويعتبر الخبراء أن مشاركة الطفل في صنع ما يأكله تجعله مجاً لتناول أي نوع من الطعام ولا تجعله طفلاً صعب المراس يتناول أنواعاً معينة فقط. وينصحون الآباء باستغلال فصول أبنائهم في سن الثانية والثالثة ليعرفوهم على مختلف أنواع الفواكه والخضروات، ومن ثم يطورون قابلية التقطيع والقطف

حياته في المستقبل، خصوصاً من ناحية الطعام. ويعتبر الخبراء أن مشاركة الطفل في صنع ما يأكله تجعله مجاً لتناول أي نوع من الطعام ولا تجعله طفلاً صعب المراس يتناول أنواعاً معينة فقط. وينصحون الآباء باستغلال فصول أبنائهم في سن الثانية والثالثة ليعرفوهم على مختلف أنواع الفواكه والخضروات، ومن ثم يطورون قابلية التقطيع والقطف

ويؤكدون أن ذلك لا يعني أن يصبح الأطفال طهارة ماهرين، وإنما أن يكتسبوا المهارات الأساسية التي تجعلهم يتصرفون داخل المطبخ بشكل سليم وأمن.

ويرى خبراء التربية أنه من المهم أن يدخل الأطفال إلى المطبخ في سن مبكرة، وأن يعتادوا على تقديم المساعدة والقيام ببعض المهام، كان يجلبوا بعض الأشياء من الخااجة، ويغسلوا الفاكهة والخضروات، أو يخلطوا بعض المكونات، ويقطعوا بعض الفواكه باستخدام سكين مطبخ آمن.

ويؤكدون أنه عندما يحصل الطفل على فرصة المشاركة بتحضير وجبات الطعام في جو من المرح واللعب، يصبح مجاً للطبخ، ويقبل على تناول الأطعمة الجديدة التي تقدم له.

كما أن مشاركته في صنع ما يأكله تعد من أهم الأنشطة التي تطور لديه الكثير من المهارات وتؤثر إيجاباً على

حياته في المستقبل، خصوصاً من ناحية الطعام. ويعتبر الخبراء أن مشاركة الطفل في صنع ما يأكله تجعله مجاً لتناول أي نوع من الطعام ولا تجعله طفلاً صعب المراس يتناول أنواعاً معينة فقط. وينصحون الآباء باستغلال فصول أبنائهم في سن الثانية والثالثة ليعرفوهم على مختلف أنواع الفواكه والخضروات، ومن ثم يطورون قابلية التقطيع والقطف

ويؤكدون أن ذلك لا يعني أن يصبح الأطفال طهارة ماهرين، وإنما أن يكتسبوا المهارات الأساسية التي تجعلهم يتصرفون داخل المطبخ بشكل سليم وأمن.

ويرى خبراء التربية أنه من المهم أن يدخل الأطفال إلى المطبخ في سن مبكرة، وأن يعتادوا على تقديم المساعدة والقيام ببعض المهام، كان يجلبوا بعض الأشياء من الخااجة، ويغسلوا الفاكهة والخضروات، أو يخلطوا بعض المكونات، ويقطعوا بعض الفواكه باستخدام سكين مطبخ آمن.

ويؤكدون أنه عندما يحصل الطفل على فرصة المشاركة بتحضير وجبات الطعام في جو من المرح واللعب، يصبح مجاً للطبخ، ويقبل على تناول الأطعمة الجديدة التي تقدم له.

كما أن مشاركته في صنع ما يأكله تعد من أهم الأنشطة التي تطور لديه الكثير من المهارات وتؤثر إيجاباً على

جمال

زبدة الشيا.. سر جمال شعرك

زبدة الشيا كقناع طوال الليل. ولهذا الغرض يتم وضع كمية منها بحجم ملعقة طعام على الشعر الرطب قبل الذهاب إلى الفراش وتدليك الشعر جيداً. وفي الصباح يتم شطف الشعر جيداً بماء دافئ وشامبو لطيف.

وتساعد زبدة الشيا على منع تساقط الشعر، ذلك أن الأحماض الدهنية الموجودة بها ترطب فروة الرأس والشعر معاً. كما يساعد وجود العديد من العناصر الغذائية الأساسية بها على تحسينها مما يجعل بصيالات الشعر أقوى، ويقلل من تساقط الشعر وفقدانه.

كما تعمل المركبات المضادة للالتهابات بالشعر. ولهذا الغرض يتم وضع كمية من الزبدة في حجم حبة البازلاء على اليد وتدفئتها بين أطراف الأصابع حتى تذوب، ثم تدليك الزبدة السائلة في أطراف الشعر جيداً، وشطف الشعر جيداً بماء فاتر.

ولعناية مكثفة بالشعر يمكن استعمال

قالت الرابطة المركزية لمصفي الشعر الألمان إن الفوائد الجمالية لزبدة الشيا لا تقتصر على البشرة فحسب، بل تشمل الشعر أيضاً.

وأوضحت الرابطة أن زبدة الشيا غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، ومن ثم فهي تعمل على ترطيب الشعر الجاف حتى الأطراف وتجعله سهل التمشيط وتمنحه ملمساً ناعماً كالحرير، كما أنها تمنحه لمعاناً جذاباً يأسر الأبواب.

وتعمل زبدة الشيا أيضاً على ترطيب فروة الرأس الجافة؛ لذا فهي تدخل ضمن مكونات الشامبو والبلسم.

ويمكن أيضاً استعمالها للعناية بالشعر. ولهذا الغرض يتم وضع كمية من الزبدة في حجم حبة البازلاء على اليد وتدفئتها بين أطراف الأصابع حتى تذوب، ثم تدليك الزبدة السائلة في أطراف

الشعر جيداً، وشطف الشعر جيداً بماء فاتر. ولعناية مكثفة بالشعر يمكن استعمال

