

## تقليل التوقعات يغير نظرتنا للمواقف السيئة

 برليــن – يمكن أن تصنع الطريقة التي نواجه بها الظروف الصعبة الفارق بين مجرد المعاناة والبؤس المطلق.

وفي ما يلي تقدم تينا جيلبرتسون وهي معالجة نفسية متخصصة في دعم الأطفَّال البالغين المنفصلين، بعض الخطوات لوضعها في الاعتبار عندما تحد نفسك تتمنى أن تكون حياتك مثل

أولا: قـم بتوسيع نظرتك الزمنية، بمعني مهما كانت صعوبة ما تواجه فهو لن يدوم إلى الأبد. إن عطلات نهاية الأسبوع الطويلة ومقابلات العمل وحتى جائحة كورونا، كل هذا سوف ينتهى في النهاية مفسحا المجال لشيء أخر.

ويضيف موقع "سيكولوجي توداي"، لذلك ذكّر نفسك وتأكد أن "هــذا أيضًا سوف يمرّ ". فلن يتعلق إلى الأبد مثل حشرة في قطعة كهرمان ما قبل التاريخ. ثانيا: ركن على قدراتك حيدا، ما الذي باستطاعتك القيام به؟ إن الأمور تسوء

بالافتقار التام إلى القدرة على السيطرة. وفي الكثير من المواقف تكون لدينا قدرات أكثر ممّا ندرك. ومن الأمثلة الحيدة على ذلك حدوث حفوة بينك ويين طفلك البالغ، فالآباء غالبا لا يدركون أنهم يمكنهم فعل شيء لتغيير الصورة.

قم بفعل ملائم لتجنب تراكم اليأس دون داع فوق المعاناة. وعليك أن تدع الأمور تسير إزاء كل ما هـو خارج عن

ثالثا: قلل التوقعات. إذا ما كنت تخشىي بشدة حدثا مقبلا، افترض أنه لن ينطوي علىٰ أي شيء ممتع. ولكن عندما يحل ابق منفتحا أمام ما سيحدث حقا. تقليل التوقعات يعنى أنك لن تصاب بخيية أمل ولكن ريما تتفاجأ بنهاية

رابعا: انظر إلى الجانب الإيجابي. لكن المعالجة النفسية جيليرتسون ليست من أنصار النظر إلى الجانب الإيجابى كأسلوب حياة. لأنه مجهد للغايــة فــي حــال انتهاجه يوميــا وقد يبعد المرء عن بعض التذمر البناء

ولكت عندما تكون الظروف كئيبة حقا، فالنظر العرضي إلى الجانب الإيجابي يمكن أن يساعد في رفع سحابة

في أي موقف تقريبا، هناك شيء تكون ممتنا ومرتاحا لــه، حتى إذا كأن فقط أن "أشـخاصا غيرك ممّن تعرفهم لم بعيشوا هذا الأمر".

فكر في شان التوقيت، وتساءل في قرارة تفسك "ماذا لو كان هذا الأمر قد حدث عندما كنت أعاني من ألم في ظهري؟"، فالموقف كان يمكن أن يكون أسوأ. أو تخسل شخصا من أقاريك تورط في الحادث، وقُل "لـو كان حـدث هذا لشــقيقي، لـكان قد أصاب شخصا وانتهى بــة الحال إلى



النظر إلى الجانب الإيجابي من الأمور يساعد في التقليل من الكآبة

## نصائح

# تسوس الأسنان اللبنية يستوجب العلاج الفوري

حقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن تسوس الأسنان اللبنية يستلزم علاجا فوريا، وذلك لمنع انتشار حماية الأستنان الدائمة من الإصابة بالتسوس في ما بعد.

وأضافت الرابطة أن تحديد الإجراء العلاجي، الذي يتم اتباعه مع الأسـنان اللبنية المصابة لدى الطفل، يتوقف على درجة شدة الضرر اللاحق بها نتيجة

وإذا كانت الأضرار اللاحقة بأسنان الطفل تتراوح من البسيطة إلى المتوسطة، فعادة ما يتم علاجها في هـذا الوقت باسـتخدام الحشـوات البلاستيكية، مع العلم أن تركيب هذه الحشوات يستلزم بعض الوقت.

أما إذا كانت الأضرار اللاحقة بالأسنان كبيرة للغاية، فعادة لا يُمكن إصلاحها إلا عن طريق التيجان المعدنية الجاهرة، التي يتم تركيبها لدى الطفل تحت تخدير موضعي، علما بأن هذه النوعية من التيجان تُستخدم بشكل أساسى لعلاج تسوس الضروس اللبنية.

وأشارت الرابطة إلى أن تعرض الأسنان للضرر بشكل عميق نتيجة التسوس يستلزم غالبا اخضاعها لعلاج الجذور المعروف أيضا باسم (حشو العصب)، الذي يُوصيٰ به عند إصابة العصب بالتلف والتحقق من أن السن لن تخضع

لعملية تغيير

الأسنان

الطبيعية

عما قريب.

had

الأصلى من خلال تركيب طاقم أسنان بديل للطفل. ومن الأفضل ألا يخضع الطفل لأي من هذه الإجراءات العلاجية

وعن كيفية إجراء علاج الجذور،

أوضحت الجمعية أنه عادة ما يتم

استئصال جزء من العصب الموجود

تخدير موضعي - واستبداله بحشوة

مخصصة لذلَّك، مؤكدة أنه بحب ألا

يتم إخضاع الطفل لمثل هذه الإجراءات

العلاجية واسعة النطاق إلا إذا تم

ضمان أنها لن تُلحق أضرارا بعملية

ظهور الأسنان الدائمة لديه في ما

ولكن إذا وجد الطبيب بعد فحص

أسنان الطفل أن العلاج بمثل هذه

الحشــوات لن يُجدي نفعا مع الأســنان

اللبنيــة المصابة بالتســوس، فعادة ما

ويستلزم الأمر في بعض الحالات

خلع الأسنان اللبنية قبل الموعد المقرر

لها، إذا ما تسببت مثلا في إعاقة ظهور

الأســنان الدائمة أو كان منّ المخطط أن

يخضع الطفل للعلاج التقويمي للفك،

علما بأنه يُمكن حفظ موضع السن

ينصح حينئذ بخلعها.

مطلقا؛ حيث يستلزم كل منها إجراءات تجهيزية تتسبب في الإضرار بالطفل كالتعرض للأشعة السينية والخضوع للتخدير

الموضعى

وربما

التخدير الكلي.

حقوق وواجبات متبادلة يلتزم بها الطرفان. محمد ماموني العلوي

صحافي مغربي

اعتبر عدد من القانونيين والحقوقيين في المغرب حكم ابتدائية مراكش،

القاضى برجوع زوج إلى بيت الزوجية بعد أن غاب عنه مدة طويلة مع

النفاذ العاجل وتحميله تكاليف القضية المادية ورفض باقى الطلبات،

سابقة قضائية، حيث جرت العادة أن يتم الحكم برجوع الزوجة إلى بيت

الزوجية. ويمكن لباقي النساء اللواتي يعانين من مغادرة أزواجهن للبيوت

أن يستندن على هــذا الاجتهاد القضّائي باعتبار أن الزواج تترتب عنه

 قضت محكمة ابتدائية في مراكش، برجوع زوج إلى بيت الزوجية بعد أن غاب عنه مدة طويلة في سابقة من نوعها بقانون الأسرة المغربي (مدونة الأسرة). ففي الوقت الذي كان من المعتاد طلب الزوج بعودة الزوجة إلى "بيت الطاعة" قضَّتَ المحكمــة المغربية، في حكم يعتبر اجتهادا قضائيا، بعودة "رجل غائب" إلى

قد لقى هذا الحكم ترحيبا كبيرا من قبل الحقوقيين ورجال القانون الذين اعتبروا أن قانون الأسرة المغربي منح حقوقا غير مسيوقة للنساء المغربيات من أجل تحرير أنفسهن من الوصاية الذكورية وضمان حقوق الطفل.

وجاء في حيثيات الحكم القضائي، أنه بناء على المقال الافتتاحي المودع بكتابة الضبط بتاريخ 22 أكتوبر 2019، أوردت المدعية أنها متزوجة بالمدعى عليه وأنحيت منه ثلاثية أبناء، موضحة أنه غادر بيت الزوجية منذ الفاتح من يوليــو 2019، وأخلّ بواجباتــه الزوجية، ملتمسة من المحكمة الحكم عليه بالرجوع إلى بيت الزوجية تحت طائلة غرامة تهديدية قدرها 500 درهم، (50 دولارا) عن كل يوم تأخير عن التنفيذ، مع شــمول الحكم بالنفاذ العاجل.

وبعد المداولة قضت الهبئة الناظرة فى الملف من حيث الشكل بقبول الدعوى لاستيفائها الشروط الشكلية، وكذلك من جانب الموضوع "حيث إن طلب المدعية يهدف إلى الحكم على المدعي عليه بالرجوع إلى بيت الزوجية، وحيث إن العلاقة الزوجية ثابتة بين الطرفين بمقتضى رسم الرواج، وحيث إن محاولة الصلح بين الطرفين باءت بالفشل، وحيث إن الزواج النافذ شسرعا يرتب حقوقا وواجبات متبادلة بين الزوجين أهمها المساكنة الشرعية ومسؤولية تسيير ورعاية شؤون البيت والأطفال، والتي لن تتأتي إلا بإقامة

الزوجين معا في بيت واحد تحت سـقف

ويضيف الحكم القضائي "وحيث إن المدعـئ عليه توصل ولـم يحضر، ما يشكل إقرارا ضمنيا منه بتواجده خارج بيت الزوجية ثابت بإقرارها، الأمر الذي يخالف ما تستوجبه التزامات الزواج من مساكنة ومعاشرة بالمعروف، ما يستدعي الحكم عليه بالرجوع إلى بيت الزوجية، وحيث إن الغاية من الغرامة التهديدية هي إحسار المحكوم عليه علي التنفيذ، وهده الغاية تتحقق بوسيلة أنجع في لة الحال، ذلك أنه أ أو الأم بيت الأسرة دون موجب قاهر لمدة تزيد على شهرين وتملص من كل أو بعض واجباته المعنوية والمادية الناشئة عن الولاية الأبوية، فإنه يكون قد ارتكب جريمة إهمال الأسرة، التي يعاقب عليها القانون الجنائي بالحبس والغرامة، فضلا عن التعويض".

وقالت سهام بن مسعود، عضوة بالودادية الحسنية للقضاة وبفريق البحث العلمى بمختبس الدراسات القانونية والقضائية بجامعة المولئ إسماعيل في كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية بمكناس، "إن مقتضيات مدونة الأسرة تمنح الحق للزوجة طبقا للمادتين51 و52 في مطالبة الزوج بالرجوع إلىٰ بيت الزوجية في إطار دعوى مدنية أمام قضاء الأسرة".

هجران بيت الزوجية يقوّض ركنا جوهريا من أركان الزواج سواء كان التصرف من الزوج أو الزوجة ويلحق الأذى بالأسرة

وأضافت، في تصريح لـ "العرب"، أنه يمكن في حالة الحكم برجوع الزوج بمقتضيئ دعوى أمام القضياء المدنى وامتناع الزوج عن تنفيذ الحكم بالرجوع إلىٰ بيت الزوجية، اللجوء إلىٰ القضاء الزجري حيث يمكن تكييف فعله هذا على أنه جنحة إهمال أسبرة شريطة توفر عناصر الفصل 479 من القانون الجنائي،

هجر الزوج للزوجة دون موجب يخلّ بمسؤولية تسيير شؤون الأسرة بان يكون أبا، أي وجود أولاد أو أن يكون عالما بحمل زوجته وأنه قد ترك بيت الأسرة لمدة تزيد عن شهرين وأن لا وجود

إجبار الزوج على العودة إلى بيت الزوجية

سابقة تعزز حقوق المرأة المغربية

من جهته أكد المحامي منير بلغيتي، أن الزوجـة هي من تقدمـت بطلب الحكم علىٰ الروج بالرجوع إلىٰ بيت الزوجية أي أنها في المركز القانوني للمدّعي وأن طلبها أو ملتمسها تحدد في الرجوع إلىٰ بيت الزوجية في حين أن الزوج المدعي عليه تخلف عن الحضور ولم يدل بأوجه . دفاعــه ووجهة نظره فــي الطلب بدليل أن المحكمة أشارت إلىٰ توصله عن طريق

أخيه بالاستدعاء وتخلف عن الحضور. ولفت بلغيتي، في تصريح لـ "العرب" إلىٰ أن التعليل استند إلى ثلاثة أركان: ثبوت واستمرار العلاقة الزوجية وأن من شروط هذه العلاقة المساكنة والمعاشرة بالحسنى ولا يتصور زواج من دون هذا الشرط والركن في نفس الوقت.

وقد اعتبرت المحكمة، حسب بلغبت تغيب المدعى عليه رغم التوصل إقرارا اعتبره من باب الإهمال الموحب للعقاب، ما حدا بها إلى الاستجابة للطلب، لأن هجران بيت الزوجية يقوّض ركنا جوهريا مـن أركان الـزواج سـواء كان التصرف مـن الزوج أو الزوجـة وهو توجه منطقى يكرس القاعدة القرآنية: إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان أي دون إلحاق الأذى بأحد أطراف العلاقة الزوجية سواء من حيث الرعاية أو الاهتمام أو الإنفاق أو الحقوق الشرعية.

### واجب المساكنة

ويرى حقوقيون، أن مثل هذه الاجتهادات جيدة وتخدم استقرار الأسرة، مضعفين أن الحكم حجة على الزوج الذي أخلُّ بالتزاماتــه الزوجية دون مبرر وهو واجب المساكنة أي التواجد ببيت الزوجية برفقة زوجته.

ويأتى هذا الحكم في سياق العناية التى لقيتها المرأة المغربية خلال العقود الأخْيرة والتي توّجت بمنّحها حقوقا في غايـة الأهمية مع صيانة كرامـة الرجل، والتي أدرجت بمدونة الأســرة في المغرب الصادرة عام 2004.

وترى الجمعيات الحقوقية التي تعنى بحقوق المرأة أن القضاء المغربي منح بهذا الحكم النموذجيي قاعدة يمكن الاستناد عليها في قضايا مشابهة، حين يغادر الزوج المنزل ويهمل أسرته وواجباته تجاه الزوجـة والأطفال، وإنه كذلك دعوة إلى مراجعة بعض بنود

وميزت بن مسعود، في تحليلها للقضية بين ما ورد في مدونة الأسـرة بخصوص

الإرجاع في الفرع الأول، فطبقا للمادة 51 منها هناك حقوق وواجبات للزوجين، وطبقا للمادة 52 من المدونة فإن إصرار أحد الزوجين على الإخلال بالواجبات المشار إليها في المادة السابقة يمكن

للطرف الآخر المطالبة بتنفيذ ما هو ملزم

الزواج تترتب عنه حقوق وواجبات ملزمة للرجل والمرأة

كىلىر ق 21 ق

وقالت "نميز بين الإرجاع المنصوص عليه في المادة 53 من مدونة الأسرة بتدخل النيابة العامة الفوري لإرجاع أحد الزوجين إذا قام أحدهما بإخراج الآخر من بيت الزوجية دون مبرر، وكذلك بين حالة ستقوط النفقة بالنسبة إلى الزوجة في حالة الحكم عليها بالرجوع إلى بيت الزوجية وامتنعت، وهاته الحالة لا تخص الزوج لأنها وردت بالباب الثانى المتعلق بنفقــة الزوجة ضمن المادة 195 من مدونة



واعتمدت مدونة الأسسرة مند أكثر من 15 سنة، وتعدّ قفزة مهمة لصالح المرأة المغربية وتتويجا لنضالات الحركة النسائية، وذلك بتضمنها لعدد من المقتضيات القانونية المهمة بعد تدخل العاهل المغربي الملك محمد السادس لإنهاء نقاش مجتمعي احتدم بين الحداثيين والمحافظين أنذاك. وكان الملك قد دعا في فبرايس 2018 إلى إعادة النظر في مدونة الأسرة، من خلال تقييمها وتقويمها" لمواجهة اختلالاتها، موضحا في كلمة وجهها إلى الوزراء المكلفيان بالطفولة، "عملنا على تعزيز تماسك الأسرة، من خلال اعتماد مدونة متقدمة للأسرة، تراعى المصلحة الفضلي للطفل وتصون حقوقه، في كل الظروف، والأحوال، داعين إلى مواكبتها بالتقييم والتقويم، لمعالجة النقائص، التي أبانتها

وعلىٰ المستوى القانوني نص الفصل 479 مـن القانـون الجنائي علـي حالتين: الحالـة الأولـي، نص فيها المشـرع على الأب أو الأم إذا ما ترك أحدهما بيت الأسرة دون موجب قاهر لمدة تزيد على شبهرين وتملص من كل أو بعض واجباته المعنوبة والمادية الناشيئة عين الولاية الأبوية أو الوصاية أو الحضانة. والحالة الثانية، حول الزوج الذي يترك عمدا لأكثر من شهرين ودون موجب قاهر، زوحته وهو يعلم أنها حامل. وأورد الفصل أعلاه عقوبة عن الأفعال المذكورة بالحبس من شهر إلى سنة وغرامة من 200 إلى 2000 درهم أو بإحدى هاتين العقوبتين فقط.