



العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

الأئمة الكفيا

سلسلة من حلقات برامج إذاعة الكفيل
صوت المرأة المسلمة

أربع وقفات في بيتك

إعداد

خديجة عبد الله كاظم

كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

ميسان

FM-98.3MHZ

radio@alkafeel.net

الكتاب: أربع وقفات في بيتك.

الإعداد: خديجة عبدالله كاظم.

المونتاج الإذاعي: خديجة عبدالله كاظم.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة إذاعة الكفيل.

التصميم: علاء سعيد الأسدي.

الإخراج الطباعي: شياء سامي.

التدقيق اللغوي: موفق هاشم الرحال.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

محرم ١٤٣٦ هـ - تشرين الثاني ٢٠١٤ م

مُتَكَلِّمَةٌ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلّى الله على محمد وآله الطاهرين وسلاماً على أصحابه البررة
المنتجين واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.

أما بعد:

لا يخفى أنّنا مازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها نحو نشر
المفاهيم الأخلاقية والتربوية، وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي تضمنتها
رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون أنطلاقة سليمة لبناء
ذلك الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى لبناء مجتمع
إسلامي راسخ البنیان، عتيد المراسي، لذا ومساهمةً في ذلك جاءت برامج
إذاعة الكفيل صوت المرأة المسلمة كسبيل للوصول إلى ذلك، وقد أخذت
هذه البرامج طريقها إلى أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الإنترنت
العالمية صوتاً، ولأجل تعميم الفائدة إرتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابياً
إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها
وإصدارها كرايس.



وقفه مع زوجك

ستحدث في هذه الفقرة عن دورك عزيزتي الزوجة في مواجهة غضب زوجك، فلو كان زوجك غضوباً أي دائم الغضب، فكيف ستواجهين غضبه؟

سيدتي، إنَّ غضب الزوج لا يعني نهاية الحب والود بين الزوجين، ولذا عليك أن تكوني ذكية، فالزوجة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتطفئ غضب زوجها بهدوء ومحبة، فلا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، فإذا تحدّث وهو غاضب، فإياك أن تقاطعيه، بل حاولي تهدئته بكلمات رقيقة مثل: «أعرف أنّك مُرهَق»، أو «لا تُتعب نفسك»، فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه، وستشعره بأنَّك تهتمين به وبهمومه، ثم عليك أن تضبطي انفعالك إذا كان الحق معك وتحدثي معه بأسلوب لبق ولا تثريه بكلمات وعبارات تبين له مدى

استهانتك بشخصيته ولا تستقبله بالشكوى من الأطفال وهموم البيت،
وتجنبني الخوض في الحديث عن فعل غير لائق صدر منه، فاستبدلي ذلك
بالأحاديث والحوارات الودية العامة، فالحوار الزوجي له أهمية عظمى
في تقريب النفوس، وتليين القلوب، وإذابة سحب الغربة بين الأزواج،
وتذكري دائماً أنَّ البيت المليء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام
والبساطة في كل شيء، خير من بيت مليء بما لذَّ وطاب، وهو مشحون
بالنكد والخصام، وأخيراً كوني وعاءً لاستيعاب غضب زوجك، لكي
تحافظي على استقرار حياتكما وأسر تكما.

وقفه مع نفسك

ستحدث في هذه الفقرة عن اهتمامك بجمالك وأنت داخل البيت،
عزيزتي الزوجة، إنَّ ملابسك تدل على ذوقك وأناقتك سواء خارج المنزل
أم داخله، فأحياناً ترتدين نوعين من الملابس فقط؛ بسبب برودتها في
الصيف مثلاً أو لائمتها مريحة لك، وهذا يسبب الشعور بالملل لك ولزوجك،
واعلمي أنَّ المرأة لا بد وأن ترتدي الملابس التي تنم عن اهتمامها بمظهرها
وبأنوثتها، سيما في بيتها ومملكتها التي يجب أن تجعل منها واحة ظليلة
تستقبل فيها زوجها وأبناءها، ولكي تكوني الأجل في بيتك عليك بالآتي:-
أ- ارتدي ملابس تسر النظر وتثير الإعجاب، ولا يهم أن تكون طبقاً
للموضة، ولكن يشترط فيها أن توفر لك الراحة، وإذا كنتِ موظفة تحرري

من قيود ملابس الخروج لدى عودتك من العمل.

ب- عزيزتي إنَّ الملابس صُنعت لتزيد قوامك جمالاً لا قُبْحاً، ويجب عليك أن لا تصبي كل رغبتك على الموضة، فربما هي غير مناسبة لك، فمثلاً الموضة هي ملابس قصيرة وضيقة، ونفرض أنَّك تعانين من السمينة المفرطة أو من عدم التناسق في مظهر جسمك، فهذه الموضة لا تليق بك، فيمكنك اختيار ما يناسبك، على أن يكون الاختيار بألوان جميلة وقريبة من الطبيعة لبث الحيوية والرونق في بيتك.

ج- تذكري سيدتي أنَّ الأناقة لا تكتمل في الملبس إلا إذا اقترنت بالنظافة الشخصية والرائحة الجذابة؛ فمن غير اللائق أن تبقي مرتدية لثوب تطهين به في المطبخ، ونفس الثوب تستقبلين به زوجك عند عودته من العمل! أو تستقبلين به أولادك عند عودتهم من المدرسة! وكذلك عليك العناية بنظافة أطفالك وجمال مظهرهم كونها جزءاً لا يتجزأ من اهتمامك بملابسك وبيتك.

وقفه في مملكتك

سيكون موضوع هذه الفقرة تهوية المطبخ، حيث يعد المطبخ أهم وأخطر جزء في البيت؛ ففيه يتم إعداد وتخزين الطعام وتكمن خطورته بأنَّه معرض وبكل سهولة إلى البكتيريا والفطريات، وتواجد الحشرات بسبب حرارة الطهي، وبسبب الظلام في زواياه وفي الأثاث الموجود بداخله،

وللتخلص من هذه الجراثيم عليك بالمداومة على تهوية المطبخ باستمرار، ومحاولة إدخال أشعة الشمس بشكل يومي، وهناك بعض النصائح البسيطة التي تساعدك على تهوية مطبخك منها:-

١ - حاولي أن يكون المطبخ في موقع مناسب في البيت أي في مكان أكثر عرضة للهواء ليساعدك على التهوية، وافتحي الأبواب والنوافذ بشكل دوري في الصباح مرة وفي المساء أخرى، واحرصي على أن تكون النوافذ والشبابيك أثناء الطهي مفتوحة؛ لإخراج الدخان والأبخرة المتصاعدة من الأطعمة، ويفضل أن تكون مصنوعة من السلك ذي الفتحات الدقيقة، لمنع دخول الحشرات الصغيرة إليه، وإذا كان الزوج أو أحد أفراد الأسرة من المدخنين، فاحرصي على عدم جعلهم يدخلون في المطبخ.

٢ - داومي على ترتيب خزائن المطبخ شهرياً للتخلص من أي روائح متراكمة في داخلها، واحرصي على وضع اسطوانة الغاز داخل خزانة محكمة الغلق بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وحاولي غسل المهملات الخاصة بالمطبخ باستخدام المطهر باستمرار، ولا تنسي أن تنظفي سجاد المطبخ حال تساقط أي مواد عليه.

قرأتُ لكِ

بعد أن وقفت ملياً أمام المكتبة قرأت لك «مبدأ الالتزام الذاتي» وسنبداً معك بطرح سؤال حوله وهو: كيف تكونين ناجحة في حياتك؟

عزيزتي: لكي تكوني ناجحة في حياتك يجب عليك بعد طلب العون من الله تعالى تطبيق مبدأ «افعل ما يجب فعله، وقت ما يتحتم عليك فعله، سواء أكنت تحب هذا الفعل أم كنت لا تحبه»، واعلمي بأنك لا تستطيعين تطبيق هذا المبدأ ما لم تلتزمي ذاتياً، فمصطلح الالتزام الذاتي معناه مجاهدة النفس تماماً، وهو المبدأ الذي ذكره رسول الله ﷺ منذ أكثر من ألف وأربعمئة سنة حينما أطلق عليه أسم «الجهاد الأكبر»، وعلى كيفية تطبيقه أضرب لك مثلاً من واقعك، فمثلاً عليك أن تصلي الصلاة في وقتها وتجاهدي نفسك في سبيل ذلك، كما عليك فعل ما يجب عليك فعله، كتتنظيف البيت تقومين به صباحاً ولا تؤجله، والطبخ تقومين به ظهراً ولا تؤجله وهكذا تحقيقين هذا المبدأ، وابدئي التطبيق الآن ولا تقولي غداً أو عندما أكبر بل قرري وافعلي في الحال، أو وقت ما يتحتم عليك فعل الشيء افعليه، ومهما كان هذا الأمر صعباً عليك، فإنه مع الممارسة سيسهل عليك؛ لأنه ليس صعباً، وسواء أكنت تحبين هذا الفعل أم كنت لا تحبينه، عليك أن تتعلمي ما تودين تعلمه الآن وليس العام القادم، أو بعد تحسن ظروفك.

نعم سيدتي، افعلي ذلك بأي طريقة سواء أكانت الظروف معك أم ضدك، ثم طبقي ما تقرأه الآن في هذه اللحظة مهما كان الأمر شاقاً عليك، وهكذا جربي أن تفعلي ما يحقق أحلامك وأمنياتك، فعليك أن تلتزمي بتحقيقها في الوقت المناسب مهما كانت الصعوبات والظروف المعاكسة التي تواجهينها، وتأكدي بأن الإنتظار ليس في صالحك والعمر يمضي والفرصة تذهب ولن تعود والندم لا ينفع.

الحلقة الثانية

وقف مع زوجك

في البدء نسألك: كيف تتحاورين مع زوجك؟ فالحوار بين البشر أمر مهم، وأما بين الزوجين فهو أمر بغاية الضرورة، فهو الذي يضع النقاط على الحروف وهو الذي يقود المركب لبرّ الأمان وهو الذي ينير الدروب المظلمة والخفية ويجعلها ساطعة بالنور في حياة الزوجين، ولذا فإنّ الحوار يعدّ المنشط للحياة الزوجية والمفرغ لهمومها والموضح لكثير من الالتباسات فيها، والزواج الذي لا يضم في طياته حواراً يُنعت بأنّه الأكثر ضعفاً، وبالنسبة لمشاكل سوء الفهم، فإنّها تكثر بسبب غياب الحوار بين الزوجين، فأوجدي مبدأ الحوار بينك وبين زوجك عند تحاورك معه واجعلي الابتسامة مرافقة لحديثك؛ لأنّ ابتسامتك فن له تأثير قوي في جذب انتباه الزوج؛ لذا ننصحك بالمحافظة عليها من بداية الحوار وحتى نهايته، وفي أثناء الحديث توقفي عن الكلام بين لحظة وأخرى؛ حتى تعطي فرصة لزوجك للرد على ما تقولينه، وانصتي جيداً لتعليقاته واحرصي بأن

لا يركز الحوار على أمر واحد، بل فليشمل كل جوانب حياتكما العاطفية منها والاجتماعية والأسرية والمالية وغيرها، واعلمي أنّ العمر قصير فعليك أن لا تمضييه في الخلاف.

وقف مع نفسك

ستتطرق في هذه الفقرة إلى نصائح من شأنها أن تبتقيك جميلة وجذابة في أثناء الحمل، فقبل أن تبدأ علامات الحمل بالظهور، سوف تلاحظين تغييرات في بشرتك، فقد تظهر عليها بعض الحبوب، أو البقع الداكنة أو علامات الجفاف، وإليك المشاكل وطرق معالجتها:-

أ- البقع الداكنة:- تجنبي تفاقم البقع الداكنة التي تظهر على بعض أجزاء الجسم من خلال تعرضك لأشعة الشمس لمدة طويلة، ويمكنك استعمال واقي شمس لبشرتك، واطمئني سيدتي أنّ هذه البقع تختفي مباشرة بعد الولادة.

ب- مشكلة جفاف البشرة خلال فترة الحمل:- حيث يقل إنتاج البشرة للسوائل والدهون التي ترطب البشرة؛ لأنّ البشرة تعمل على تخزين هذه المواد المرطبة في باطنها لذلك من الضروري اللجوء إلى ترطيب مكثف للبشرة صباحاً ومساءً.

ج- مشكلة البثور:- إذا واجهت مشكلة الحبوب ننصحك بشكل خاص أن تهتمي بتنظيف بشرتك في الصباح وفي المساء، واعلمي على تقشير

البشرة مرة في الأسبوع.

د- العناية بالأسنان:- فمن الضروري أن تزوري عيادة الطبيب مرة على الأقل خلال مدة الحمل؛ من أجل الاطمئنان على صحة أسنانك؛ لأنَّ بعض مشاكل الفم من الممكن أن تؤثر على صحة الجنين.

هـ- العناية بالأظافر:- قد تتغير أيضاً طبيعة أظافرك خلال الحمل، فتصبح ضعيفة وسريعة التكسر، فإذا أردت الحفاظ على المظهر المرتب، ننصحك بتقليم الأظافر بشكل دائم، وقومي باستعمال الكريمات المخصصة لترطيب وتغذية اليدين والأظافر في الوقت نفسه.

وقفه في مملكتك

ستتحدث في هذه الفقرة عن كيفية إعادة بريق أدوات مطبخك، فعندما تدخلين المطبخ لأجل إعداد وجبة طعام، ويكون مطبخك في غاية النظافة والترتيب، فإنَّ هذا -بلا شك- لا يكفي ليشعرك بالراحة النفسية إذا لم تكن أدواته ظاهرة بالمظهر اللامع الذي يعكس بريقاً ولمعاناً يزيد مطبخك جمالاً، وإليك بعض النصائح لتحقيق ذلك وهي:-

١- لتنظيف الأواني الفضية أو النحاسية والمحافظة على لونها الأصلي:-
تطلى بقليل من الفازلين «مادة عازلة» أو بطبقة من روح الخل «الكولودين» وهي متوفرة في الأسواق والصيدليات.

٢- لتنظيف السكاكين وأدوات المائدة غير الفضية أو المعدنية:- يذاب قليل من مسحوق الغسيل في لتر من الماء مع قطرات من الليمون، ويوضع على نار هادئة، ويترك حتى يغلي لمدة ربع ساعة، ثم يوضع جانباً وتغرس فيه أدوات المائدة ثم تشطف وتجفف وستلاحظين لمعانها البراق.

٣- لتنظيف سيراميك المطبخ سواء أكانت جدراناً أم أرضية:- يذاب قليل من الخل الأبيض وقطرات من الليمون والكحول النقي في ماء فاتر، ويلمع به السيراميك فيكون له بريق.

٤- لكي تحافظي على برودة الثلاجة:- انزعي الفِيش لمدة عشر دقائق في كل عشرة أيام ثم اعيدنها مرة أخرى للمحافظة على قوة التبريد.

٥- قبل سَن السكاكين:- ضعيتها في قليل من الماء المغلي ولمدة خمس دقائق ثم تجفف وتُسَن.

قرأتُ لك

بعد أن تصفحت كتب مكتبتي قرأتُ لك: «ما يعينك على تهذيب نفسك»، فكلنا بحاجة إلى تهذيب أنفسنا، وهذا هو ديدن ومسلك العقلاء، وبما أنك منهم عليك أن تهذي نفسك، ولكي تهذيها عليك بافتتاح الصباح بصلاة الصبح مسبوقة بنافلتها؛ وذلك لأنَّ في إقامة النافلة إعداداً روحياً ودفعاً للكسل سيما مع غلبة النعاس.

ثم عليك الالتزام بتسبيح السيدة الزهراء عليها السلام بعد صلاة الصبح مباشرة، والأفضل أن تعد الأذكار والتسبيحات بمسبحة من التربة الحسينية ثم القيام بالتعقيبات الماثورة والمذكورة في كتاب مفاتيح الجنان، وكذلك الاستعاذة في أول النهار دفعاً لشر شياطين الإنس والجن في ذلك اليوم، وعاهدي نفسك أن لا تقومي بمعصية طوال النهار، ومن ثم محاسبة النفس قبل النوم ليلاً؛ لتقيمي مدى التزامك بما عاهدت نفسك عليه.

وكوني طوال اليوم على وضوء، فإنَّ الطهارة الظاهرية توجب الطهارة الباطنية، وعودي نفسك على عزل صدقة اليوم، ولو كانت قليلة، وانوي بذلك سلامة إمام الزمان عليه السلام، وحاولي طلب الدعاء بالتوفيق، سيما من الوالدين، فإنَّ دعاء المؤمن في حق غيره مستجاب، ولا تضيعي الوقت في الطريق سدى، واصطحبي معك شريطاً نافعاً تسمعيه في السيارة أو في الموبايل، فإنَّ هذه الأمور خير معين في ساعات الغفلة والملل، وحاولي اغتنام الربع ساعة ما قبل غروب الشمس فهي ساعة مباركة، وذلك بذكر الصلوات المعروفة عن النبي صلى الله عليه وآله والمذكورة في كتاب مفاتيح الجنان، هذا ما قرأته لك مما يعينك على تهذيب نفسك.

الحلقة الثالثة

وقفه مع زوجك

قد تسألين أختي الفاضلة: ما هي أفضل طريقة لكسب أهل زوجي؟
أو تسألين كيف أتعامل مع أهل زوجي؟
عزيزتي الزوجة، تتميز الحياة الزوجية بحساسيتها ورقة علاقتها؛
ولهذا فهي تحتاج لسلوكيات عالية الذوق؛ لتزيد من أواصر المحبة بين
الزوجين، وتولد الإعجاب المتبادل، وترفع من شأن العلاقة وتختتمها
برباط عالي المستوى، وإحدى هذه السلوكيات هي طريقة تعاملك مع أهل
زوجك، فيجب عليك احترام الخصوصية بين الزوج ووالدته، كما عليك
أن لا تتجاهلي -إطلاقاً- بأن هذه الأم هي من ربّت ورعت هذا الشخص
الذي هو اليوم أقرب إنسان لنفسك وروحك، ولهذا عليك أن تُشعري
زوجك بمدى تقديرِكَ وحبك لعموم أفراد عائلته، وتعلمي أن ذلك جزء
لا يتجزأ من حبك له، وإن أخذت بنصيحتنا وعاملتيهم بلطف وشفافية
صادقة، فإنك ستكسبين زوجك، سيما عندما يشعر بمدى صدقك في

التعامل معهم، كما عليك بعدم الشكوى لزوجك من تصرفات قامت بها أمه أو سائر أفراد أسرته، وعدم ذكرهم بسوء أمامه؛ فهذا من شأنه أن يخلق فجوة بينكما ومن المؤكد هذا يؤلمك، فلكي تحافظي على حياتك مع زوجك قوّي علاقتك بأهله، واطلبي منه دائماً أن تذهبي معه لزيارتهم والتواصل معهم باستمرار، وبينني له بأنك تكنين لهم كل المحبة والاحترام، وأنك تزرعين محبتهم في قلوب أبنائك، وتمتعي بروح معنوية مرتفعة، وتواضعي معهم وخذي الأمور ببساطة مما يكسبك ثقتهم ومحبتهم على المدى البعيد؛ لينعكس ذلك على سعادة أسرتك.

وقفه مع نفسك

لقد إرتأينا في هذه الفقرة أن نعطيك نصائح للعناية بجسمك بعد الولادة، فعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي تبدينه لجسمك إلا أن الحمل يترك تغييرات على جسمك، وسيستمر ذلك حتى بعد الولادة، وهذا الأمر غالباً ما يسبب الاكتئاب والضعف؛ إذ أن المرأة ترغب أن تكون جميلة وجذابة دائماً، ولذلك جمعنا لك بعض النصائح التي تجعلك تستعيدين جمال جسمك بعد الولادة وهي:-

أ- إتباع نظام غذائي صحي يمدك بالعناصر الغذائية، والفيتامينات اللازمة لصحة جسمك كالحديد وفيتامين «C» وفيتامين «E» وحامض الفوليك والبوتاسيوم والماء.

ب- ممارسة الرياضة في صورة برنامج رياضي منتظم في الوقت

المناسب، ولكن بعد استشارة الطبيب، ويكون ذلك بعد أربعة أسابيع من الولادة الطبيعية، وبعد ستة أسابيع من الولادة القيصرية، كما عليك التركيز بصورة كبيرة على التمرينات الخاصة بمنطقة البطن، وعضلات قاع الحوض، فهي تحافظ على رشاقة الجسم، وترفع من الروح المعنوية.

ج- ضرورة التكيف والتأقلم مع تلك المرحلة الجديدة، والسماح لنفسك بالراحة، فجسمك أحوج ما يكون للراحة في تلك المرحلة لما سبقها من متاعب نفسية وجسدية.

د- المحافظة على جمال شعرك، ومحاولة استعادة بريقه، وتغذيته بعد الولادة.

هـ- وأخيراً بخصوص الملابس التي ترتدينها بعد الولادة، فيفضل ارتداء الموديلات البسيطة مع لبس بعض الأكسسوارات التي تضيفي المزيد من البهجة على مظهرك.

وقفه في مملكتك

ستحدث عن ترتيب مائدة الطعام، فربما سمعت المقولة الشهيرة التي مضمونها: «العين تأكل قبل الفم»، فهذه المقولة تدل على ضرورة اتباعك للأسلوب الصحيح ذي الفن الجميل في طريقة ترتيب مائدة الطعام، وبالتالي فهذا يعطي العشاء أو الغداء نوعاً من الدفء والود والمحبة ويضفي على جو المائدة شكلاً مميزاً؛ لأنَّ هناك علاقة بين أنواع الطعام وأشكاله وطبيعة

ترتيب المائدة ولهذه العلاقة دور كبير في احتفاظ المائدة بتوازنها.

فإذا كان إعداد المائدة للإفطار أو الغداء، فيجب الاهتمام بالألوان المبهجة المريحة التي تجعل بداية اليوم ذات طبيعة ربيعية متفائلة، وأما إذا كان لوجبة العشاء، فيفضل استخدام الألوان الداكنة ووضع شموع وورد بنفس اللون، وأما أطباق المائدة، فالأفضل أن يوضع الطبق الأكبر للوجبة الرئيسية في البداية، ويكون مسطحاً وفوقه طبق أصغر للسلطات، والمأكولات الباردة، وكذلك يجب أن تحتوي المائدة على الشوكات والسكاكين والملاعق وأقداح الماء، ضعي السكين إلى يمين الطبق بحيث تكون حافتها الحادة باتجاه الطبق، وكذلك الملاعق ضعيتها إلى يمين الطبق بالقرب من السكين، وضعي الشوكة إلى يسار الطبق بحيث تكون أسنانها متجهة إلى الأعلى، ويوضع طبق السلطة إلى يسار الشوكة، والخبز إلى يسار الطبق، وأما كوب الماء فضعيه إلى يمين الطبق، وأخيراً غطي المائدة بالغطاء المناسب على أن لا يتدلى أكثر من ثلاثين سنتيمتراً من جوانب الطاولة، وزيني الطاولة بالورد والشموع ولا تنسي وضع مناديل على الطاولة.

قرأتُ لكِ

قد تسألين سيدتي الفاضلة: ما معنى الأسرة؟ والإجابة على سؤالك هي أن هناك ارتباطاً كبيراً بين مصطلحي الزواج والأسرة، ولكنها في الحقيقة ليسا شيئاً واحداً، فالأسرة تشير إلى مجموعة من المكانات والأدوار

المكتسبة عن طريق الزواج والإنجاب، ولذا من المألوف اعتبار الزواج شرطاً لقيام الأسرة، أما الزواج فهو نظام اجتماعي، وهو الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع للاستقرار النفسي لذا حثت عليه الشريعة، ولهذا يعد الزواج هو النظام الأوفر في حياة معظم الناس، والمعيار الاجتماعي ينظر إلى الزواج كنظام مقدس خلقه الله وأكدته الشرائع السماوية كأساس للحياة الإنسانية، وهذا يعني أن الإنسان ورغباته وتطلعاته تكون في المكانة التالية من حيث الأهمية بعد تنفيذ الأوامر الإلهية وتحقيق متطلبات الأسرة، والقيمة الأولى في معنى الزواج هي المحافظة على النفس من الوقوع في الحرام، ولأجل استمرار النوع الإنساني الذي من خلاله تتكون الأسرة، ولكي تكون الأسرة ناجحة لا بدّ من توفر السكينة والمودة والرحمة، والسكينة هي الاستقرار النفسي، أما المودة فهي شعور متبادل بالحب يجعل الأسرة قائمة على الرضا والسعادة، ويأتي دور الرحمة التي هي أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على حد سواء، وليست الرحمة لوناً من الشفقة العارضة، وإنّما هي نبع للركة الدائمة، ودماثة الخلق^(١)، وشرف السيرة وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل والتراحم الحاني، فإنّ الزواج يكون أشرف النعم وأبركها أثراً.

(١) دماثة الخلق: حُسن الخلق.

الحلقة الرابعة

وقفه مع زوجك

قد تسألين سيدتي: كيف أتلافى الوقوع في المشاكل الناتجة من غيرة زوجي؟

إنَّ الغيرة عبارة عن قراءة المواقف على غير ما هي عليه، أو أنَّها تفسير الحقائق على وفق التصورات والمعتقدات، وهي تنشأ مع ظهور منافس على مقربة من الحب، وأغلب الأحيان يكون ذلك المنافس خيالياً وليس حقيقة، ونحن معك عزيزتي الزوجة إنَّ من أكثر المعوقات التي من الممكن أن تجديها في شريك حياتك هي أن يكون ذا غيرة شديدة، وهذا الأمر يصعب التعامل معه بالنسبة لك، فلا تنتظري من زوجك أن يغير طباعه في وقت قصير، وبجهد يسير، فتغيير الطباع من أصعب الأمور سيما عند الرجال، لذا عليك أن تتعدي عن كل ما يثير شكوك زوجك، كما عليك أن لا تخالفيه ولا تعصي له أمراً فهذا يزيد من شكوكه، كما وننصحك

بعدم الانفعال إذا سألك عن أمر ما، بل عليك أن توضحي له كل شبهة تخالج نفسه ليطمئن لك، وعندما تلاحظين -فجأة- أنَّ زوجك يفتش في أغراضك، لا تسأليه لماذا تفتش في خصوصياتي؟ بل اسأليه هل أضعت شيئاً؟ هل تحب أن أساعدك في البحث؟، ووضحي له -دائماً- أنَّك فخورة به، وأنَّه في عينك أفضل الرجال؛ لأنَّه بسبب الغيرة الشديدة يشعر الزوج بالنقص، أو يشعر بأنَّ زوجته أفضل منه، فاحذري من أن تعززي هذه المشاعر في داخله، ونحن في نهاية وقتنا هذه نسأل الله تعالى أن يجعل بينكما تمام الثقة ووافر المحبة.

وقفه مع نفسك

سيكون الحديث في هذه الفقرة عن علاقة شخصيتك بألوان ملابسك، يرى بعض علماء النفس وخبراء التصميم أنَّ ألوان الملابس لها تأثير على الشخصية، والبعض يحلل الشخصية من لون الملابس، فتميزي بشخصيتك من خلال لونك المفضل، وسنبين لك خصيصة كل لون:-

أ- اللون الأسود:- يدل على التصميم والإصرار وصاحبة هذا اللون تكون من هواة الثقافة، وترغب في جعل الناس يلتفتون إلى مقدار ذكائها، وقوة ملاحظتها.

ب- اللون الأصفر:- وهو ليس محبوباً جداً، وصاحبة هذا اللون تحب المرح والابتسام؛ لأنَّه لون الإشعاع والتألق.

ج- اللون الأخضر:- يدل على التوازن والنمو والسلام، وهو يملك تأثيراً مهدئاً للأعصاب، وصاحبة هذا اللون تتميز بثقة كبيرة بالنفس، وتبتعد عن المشاكل.

د- اللون الأزرق:- يدل على الإيحاء والهدوء والانسجام، وبالتالي فهو يملك القدرة على إزالة الضغط النفسي والقلق من النفوس، وصاحبة هذا اللون تميل إلى الأسلوب العقلاني وهي لطيفة وحنونة.

هـ- اللون الأحمر:- إنه لون مفعم بالحوية والطاقة، كما أنه يكبح الكسل ويدفع الناس للنشاط والانطلاقة، والأحمر يصلح كذلك لتعزيز الثقة بالنفس، وقوة الشخصية.

و- اللون الأبيض:- إنه لون النقاء والصفاء، وهو أصدق تعبير عن النظام والترتيب، كما أن الأبيض يوحي بالسلام الداخلي، وصاحبة هذا اللون تكون مثالية أي تهتم بالتفاصيل الدقيقة، وبالتسلسل المنطقي للأشياء.

وقف في مملكتك

الكل يرغب بشم الروائح العطرة الجميلة والمريحة في كل مكان وليس في الملابس فحسب، وسنقدم لك بعض طرق التعطير، وأماكنها في بيتك وهي:-

١ - عطري كل المنزل :-

وذلك من خلال وضع نقطة من العطر الذي تفضلينه على شمعة الإضاءة وعند إضاءتها ستتشر رائحة العطر الذي وضعتيه، وذلك بفعل الحرارة الناتجة من الشمعة والتي ستؤدي إلى تبخر العطر.

٢ - عطري سرير النوم قبل كل شيء :-

ابدئي بتجميع كل العطور التي عندك حتى التي تتميز برائحة غير جيدة والتي لا ترغبين بها واجلبي عدة أنواع من البخور، بعد ذلك أحضري قطعة قماش ورطبيها بالماء ثم بخريها بالبخور الموجود عندك، ثم رشي عليها العطور وبجميع الجوانب، ثم ضعيه في كيس نايلون، واحكمي ربطه، وضعيه في الفريزر مدة ثلاثة أيام، وبعد ذلك ضعيه تحت الفراش واستمتعي بالرائحة.

٣ - عطري وسائد النوم بالطريقة الآتية :-

ابرشي قليلاً من المسك أو ريحة العود وضعيها في كيس من قماش الدانتيل، وادخليه في كيس الوسادة وتنعمي بالرائحة الفواحة الجميلة.

قُرَأْتُ لَكَ

بعد أن وقفتُ أمام مكتبتني سحبت منها كتاباً لطالما نحتاج إلى قراءته والتأمل فيه كي نتعظ ونجمع من الزاد ما نستطيع، إنّه كتاب «منازل

الآخرة» للشيخ عباس القمي رحمته الله، هذا الكتاب رحلة إلى عالم لا مفر منه ألا وهو عالم الموت، وقد اخترته لك لنقرأه معاً كي نستعد إلى ذلك العالم، الذي ما زلنا نقرب منه يوماً بعد آخر، قد قسّمه المؤلف إلى منازل، فالمنزلة الأولى هي الموت وفيه عقبات:-

العقبة الأولى:-

وهي «سكرات الموت»، ولكي تكون سكرات الموت سهلة، فعليك بصلة الرحم والإحسان إلى الوالدين، وتكرار دعاء: «يَا مَنْ يَقْبَلُ الْيَسِيرَ وَيَعْفُو عَنْ الْكَثِيرَ...»^(١)، وكسوة أخيك المؤمن وإطعامه، وقراءة سورة يس وسورة الصافات ودعاء الفرج عند المحتضر.

والعقبة الثانية:-

قراءة العديلة للأمان من العدول من الحق إلى الباطل عند الموت، واستحضار دلائل الإيمان والأصول الخمسة بأدلة قطعية وصفاء الخاطر وإيداعها عند الله تعالى؛ كي يردها عليك عند الموت، والمواظبة على أوقات صلوات الفرائض، والمداومة على تسبيح السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام، وللوقاية من وحشة القبر عليك بصلاة الوحشة، وعبادة المريض، ولتحاشي ضغطة القبر عليك بقراءة أدعية الإمام الصادق عليه السلام ومنها: «اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَى هَوْلِ الْمُطَّلَعِ، وَوَسِّعْ عَلَيَّ ضِيقَ الْمَضْجَعِ، وَإِرْزُقْنِي خَيْرَ مَا قَبْلَ

(١) مفاتيح الجنان: ٢٣٩.

المَوْتِ، وَإِرْزُقْنِي خَيْرَ مَا بَعْدَ الْمَوْتِ»^(١)، والدفن في النجف الأشرف، ووضع جريدتين مع الميت في القبر؛ ففي الرواية: «أَنَّ الْعَذَابَ يُرْفَعُ عَنِ الْمَيِّتِ مَا دَامَتَا طَرِيقَيْنِ»^(٢)، ورش الماء على القبر، والبعد عن النميمة والغيبة، ولتقليل مشقات البرزخ عليك بالدعاء خاصة في صلاة الليل والصدقة للأموات خاصة للأب والأم، وقضاء الصلوات وسائر العبادات عنهم، وكذلك قضاء الدين عنهم وسائر الحقوق.

(١) مفاتيح الجنان: ٧٠٩.

(٢) منازل الآخرة: ٦٦.

الحلقة الخامسة

وقف مع زوجك

سيدتي كيف تتعاملين مع المشاكل الزوجية؟ وكيف تتلافين وقوعها؟ عزيزتي الزوجة، إِنَّ العلاقة الزوجية أجمل علاقة لأي شخص على وجه الأرض في مرحلة معينة من عمره، فهل تقفين مكتوفة اليدين أمام المشاكل وتجعلينها تحطم حياتك؟ من المؤكد أَنَّك ستجيبين بـ «لا»؛ لذا ننصحك عند شعورك ببدء وقوع أي مشكلة، بأن تكوني لطيفة في طريقة تعاملك ولا تدعي العصبية تتغلب عليك، وكوني هادئة ومتفهمة للموقف، وحاولي أن لا يتدخل أحد في حل المشاكل لا من أهلك ولا من أهله، ولا بأس في أن تأخذي آراء من تثقين بهم، واحرصي أن لا تناقشي المشكلة مع زوجك وهو في حالة العصبية، ولا تنتظري منه الاعتذار منك، بل بادري أنت بمحادثته والتلاطف معه، وإن كنت مستثقلة لذلك، فحاولي بصورة غير مباشرة وبهذا ستكسين عطفه.

وقفه مع نفسك

لكي تكوني الأجهل، قومي بتبييض وتنعيم يديك بطرق طبيعية، واعلمي أنّ غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على جفاف الجلد، وبالتالي تشققه وخشونته، وإليك المستحضر التالي الذي يعمل على الحفاظ على نعومة وتطرية الجلد، وهو يستخدم يومياً بعد غسل اليدين، وله أثر طيب في تبييض بشرة اليدين ونعومتها، إنه غسول البطاطا، وتتلخص مكوناته بملعقة كبيرة واحدة من عصير الليمون الطازج، وثلاث ملاعق صغيرة من الجلوسرين، وملعقة صغيرة من ماء البطاطس المصفى، وعشر قطرات من خلاصة البنزوين والذي تجدينه عند العطارين، أما طريقة العمل فهي إضافة عصير الليمون للجلوسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس، ثم يُضاف البنزوين النقطة تلو الأخرى ويقلب الخليط جيداً، ثم يحفظ المستحضر في زجاجة ويُرج عدة مرات قبل الاستعمال، ونرجو لك جمالاً أبدياً وحيوية دائمة.

وقفه في مملكتك

لنقف معك في مملكتك ونحدث عن تنظيف السجاد، يعد السجاد المنزلي أكثر عرضة للتوسخ؛ وذلك بسبب الخيوط والشعر والأتربة والغبار القادم من النوافذ، وأيضاً بسبب البقع الدهنية التي قد تسقط عليه، ولهذا جمعنا لك نصائح تفيدك في تنظيفه ومنها:-

١- حاولي أن يكون تنظيفك للسجاد دورياً بالمكنسة اليدوية أو المكنسة الكهربائية، وبعد الكنس امسحيه بإسفنجة مبللة بمزيج من الخل، وثلاثة أضعافه من الماء، ولا تستعملي القماش، فإنه يتلف وبر السجاد.

٢- إذا سقط شيء على السجاد بادري بتنظيفه فوراً ومن دون تأجيل؛ لأنَّ التأجيل يعرقل التخلص من هذه البقع، فمثلاً بقع الشاي يمكنك إزالتها بمحلول مطهر بإذابة ربع ملعقة منظف في فنجان من الماء الفاتر، وأما بقع الحبر على الموكيت أو السجاد فيتم تغطية مكان البقعة فوراً بالملح وتركه ليشرب الحبر تماماً، ثم تجريف الملح بملعقة شاي ثم مسح مكان البقعة بأنصاف الليمون الذي يمتص ما تبقى.

٣- احرصي على تبديل أماكن الأثاث دائماً إذا كان تحتها سجاد، لكي تتفادي ظهور علامات الأثاث عليه وحاولي دائماً أن لا تسحبي الأثاث على السجاد لكي لا يتلف.

٤- وأما النصيحة الأخيرة فهي أن تضعي مشايات سجاد صغيرة خاصة على مدخل البيت؛ ل تمنع من دخول الأتربة والغبار والطين الملتصق بالأحذية لداخل البيت، فتحافظي على نظافة السجاد.

قُرَأْتُ لَكَ

حين وقفتُ أمام مكتبتني سحرني كتاب «الرياضة في حياتي» فتناولته وقرأت لك شيئاً منه، هذا الكتاب يقع في ست وأربعين صفحة، وهو

يتحدث عن الرياضة من جوانب أخلاقية وعقلية ودينية، وفيه تمت مناقشة علاقة الدين الإسلامي بالرياضة، وكيف أنه شجع عليها من أجل أن يحافظ على صحة الإنسان ولياقته، ويحتوي هذا الكتاب على أقسام متعددة، من شأنها رفع ثقافة الجانب الرياضي من الناحية الدينية في فكرك، وعدم انحراف هذه الثقافة للطريق الخاطئ، فبداية الكتاب تأتي بسؤال هو: ما هي أسباب ممارسة الرياضة؟ فيأتي الكتاب ليحدد اختيارات متعددة للإجابة، ويتحدث عن أسباب حب الإنسان لهذا المجال، فبعضهم يعدها وسيلة مشوقة من وسائل الترفيه والترويح، والبعض يعدها مجالاً للمنافسة، فنحن نرجو منك سيدتي أن تجعلي الرياضة جزءاً لا يتجزأ من واجباتك اليومية؛ لتنعمي بصحة جيدة «فالعقل السليم في الجسم السليم»، أي أن سلامة العقل مكتملة لسلامة الجسم، وفي نهاية الكتاب ينصحنا المؤلف بضرورة الالتزام بالرياضة، من أجل أن نظهر بالصورة الصحيحة واللائقة والمتكاملة.

الحلقة السادسة

وقف مع زوجك

سيكون حديثنا في هذه الفقرة عن سبب تلفظ الزوج بألفاظ جارحة، والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: لماذا يتلفظ الزوج في بعض الأحيان ألفاظاً جارحة؟

إنَّ الكلمات الجارحة بمثابة سهم يصيب القلب فيجرحه ولا يلتئم هذا الجرح أبداً، وإذا التأم فقد يكون أثره الباقي مؤلماً على مدى طويل من الزمن، وأنا وأنتِ تتفق بأنَّ الألم يكون شديداً إذا كان هذا السهم صادراً من لسان أقرب الناس إلينا وهو الزوج؟ فأحياناً نرى بعض النساء يشتكين من أزواجهن رغم أنَّهم مؤمنون، فيقلن أنَّهم يقولون لنا كلاماً جارحاً لأنَّه الأسباب، ويشتكين بأنَّهم أحياناً يتجاهلون مشاعرهن، وهذا الأمر يؤدي إلى توتر الجو الأسري، فهل تظنين أنَّ الزوج يتلفظ كل هذا وقد أعطيته كل ما يريد من الود والاحترام، وتربية الأولاد، وأداء واجباتك البيتية،

والتجمل له، وغير ذلك من حقوق الزوج التي فرضها الله تعالى عليك، فإن أعطيته حقوقه هل يُعَقَّل أن يقابل رعايتك ومحبتك وجمال روحك وحسن عشرتك بمثل هذه الأخلاق؟ بالتأكيد لا، فتذكري أن حسن الخلق والتعامل الطيب حلوا النتائج أيّاً كان من نتعامل معه.

وقفه مع نفسك

هناك طريقة للحصول على مظهر أجمل وأناقة أكثر، ولكي تبدي بمظهر جميل وأنيق هذه بعض النصائح التي تعينك على ذلك:-

أ- أكثر من شرب الماء بكثافة:- فإنه يحافظ على ترطيب الجسم، مما يعطيك مظهراً صحياً ويخلصك من التجاعيد التي تبدو على بشرتك، والجفاف الذي قد يفقدها رونقها، فيمكن أن تكون كمية الماء ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً على الأقل، كما ونصحك بالتقليل من شربك للشاي والقهوة؛ لأنّها يجعلان الجسم يخسر الماء، ويؤديان إلى جفافه.

ب- اعتني ببشرتك جيداً:- فهي أهم عامل لتحسين مظهرك؛ لذا عليك باستعمال غسول للبشرة، وأيضاً قومي بتقشير البشرة مرتين أسبوعياً بمقشر مناسب لإزالة الخلايا الميتة المتراكمة على الجلد، ثم استعملي مرطباً جيداً يحافظ على ترطيب البشرة ويحميها من التجاعيد.

ج- حافظي على جمال ونظافة أسنانك وتخلصي من اصفرارها:- من خلال المواظبة على استعمال مساحيق الأسنان المبيضة، فلها تأثير على جمال

د- حاولي أن تهتمي بشعرك واختاري القَصَّة المناسبة لك:- واعتني بهندامك أينما ذهبت، وحتى في البيت، فلا يقتصر اهتمامك في المظهر في أوقات الخروج من البيت فقط، فهذا خطأ كبير تجنبيه، فإن التزمْت بهذه النصائح، فإننا نضمن لك مظهراً جميلاً وأناقة دائمة، وهذا ما تتمناه كل امرأة، فكوني الأكثر أناقة والأجمل مظهراً.

وقفه في مملكتك

كل ربة بيت تسعى دوماً ليكون بيتها صحياً ونظيفاً ومرتباً وجميلاً، وبلا شك أنت أيضاً ترغبين بذلك، وإليك بعض النصائح التي تساعدك على تحقيق ذلك، ومن دون تعب زائد، هذه النصائح هي:-

١- الزيت والخل:- إنَّ استعمالك لخليط من الزيت والخل يقي المشمَّعات من التشقق والتقشير الذي يصيبها نتيجة كثرة الاستخدام.

٢- اللبن:- يمكنك استعمال اللبن في إزالة بقع الصدأ من الأقمشة البيضاء؛ وذلك بوضعه على الصدأ لمدة ساعة ثم يُغسل القماش بعدها.

٣- الخل الساخن:- فإذا أردت أن تشاهدي حمام بيتك لامعاً وجذاباً، فيمكنك أن تستخدمِي خلّاً ساخناً في أثناء دحك وتنظيف جدار الحمام، وستجدين أنَّ حمامك أصبح لامعاً وجذاباً.

قرأتُ لك

عندما تصفحت رفوف مكتبي البيتية اقتنيت لك صفحات من كتاب «سبيلك إلى مكارم الأخلاق» وهو شرح دعاء مكارم الأخلاق للإمام زين العابدين (عليه السلام)، للشيخ نعيم قاسم، الذي أهدى كتابه هذا إلى جيل الشباب، الذين لا حدَّ لطموحاتهم والمشبعين بالعنفوان والحيوية، والثائرين لتحقيق حياة أفضل، فهو سبيل الارتقاء في علياء الطهر والعفاف ومكارم الأخلاق، والسعادة الحقيقية في الدنيا، لقد اخترت هذا الكتاب الهادف والمثمر في بناء النفس؛ لمطالعة واستذكاره فهو دعاء للإمام السجاد زين العابدين (عليه السلام) ورد في الصحيفة السجادية، يجمع بين آثار الدعاء في تعزيز الصلة بالله تعالى وتهذيب النفس وسمو الروح، إنَّه منظومة تربوية فردية ومجتمعية لتثيت الأصالة في الشخصية المؤمنة، ومن القضايا التي تناولها الإمام زين العابدين (عليه السلام) في دعائه «مكارم الأخلاق» هي حسن الخلق، والصلاة على محمد وآله، وأثر النية في العمل، واليقين بالله تعالى، ودور الإنسان في هذه الحياة، والرزق، وفتنة النظر، وتوازن النفس، والمنهج السليم، والدنيا المحمودة والدنيا المذمومة، فلنستفد من فكر أهل البيت (عليهم السلام) ونتخذهم قدوة لنا في جميع مجالات الحياة.

الحلقة السابعة

وقفه مع زوجك

في بدء الحديث نسألك سؤالاً ضرورياً وهو: كيف تستقبلين زوجك عند عودته للبيت؟

سيدتي، إنَّ سعادة الرجل تكتمل عندما يشعر أنَّ في البيت من يشاق إليه، ويفتقده ويسر بعودته، واللطيف أنَّ معظم النساء يحرصن على استقبال الزوج عند عودته إلى البيت، وتوديعه عند خروجه للعمل في الأيام الأولى أو في الشهور الأولى من الزواج فقط، ولكن مع مرور الزمن والسنوات تترك هذا الأمر وتتغافل عنه على الرغم من أهميته وأثره الكبير في نفس الزوج، فعندما يعود زوجك من عمله يكون في قمة الإرهاق، وضغوطات العمل، فعليك أن تستقبله بكلمات الود مع ابتسامة تنم عن سعادتك بعودته، وكرسي اهتمامك ورعايتك له عند وجوده في البيت، وأعدِّي له أنواع الطعام الذي يشتهيهِ ويرغب به، وجهزي له غرفة النوم

ليرتاح ويأخذ قسطاً كافياً بعد الإرهاق الذي عاناه طوال ساعات العمل، واحذري من أن تستقبله بالشكاوى من تصرفات الأطفال، أو تصرفات أهله معك، أو مشاكلك في العمل، أو معاناتك في إكمال واجباتك البيتية، ولا تزيد إرهاقه بكثرة طلباتك، وإن كانت ضرورية، فاختاري الوقت المناسب لهذه الأمور، عند ذلك يشعر زوجك باهتمام خاص ورعاية فائقة يصعب عليه أن يستغني عنك، وهذا ما تطمحين إليه بلا شك، كما لا تنسي أثر الدعاء على حياتك، وتذكري بأنَّ قدرة الله لا حدود لها، فاستعيني به والزمي باب الدعاء، وسيأتي الفرج من بين طيات الألم، وستشرق شمس السعادة في بيتك حتى من خلال ثقبوب الأحران.

وقفه مع نفسك

إنَّ الله جميل يحب الجمال، ولكي تظهر بمظهر جميل يجب أن تتَّسم ملابسك بالجمال، وهذا الجمال لا يمكن إلا بفن ذوقك الرفيع، وهناك بعض النصائح التي تساعدك على معرفة فن اختيار الملابس ومنها:-

أ- اختاري الملابس بما يتناسب ونوع المناسبة التي ستظهرين بها:-
فالملاسل المصنوعة من الجينز والأقمشة القطنية مناسبة جداً للعمل، والنزهات العادية، أما الملابس المصنوعة من الحرير والشفون، فهي مناسبة للحفلات.

ب- ارتدي الملابس التي تكون مناسبة لوضع وحجم جسمك:-

بحيث لا تكون فضفاضة جداً ولا ضيقة للغاية، وتعودي على كي الملابس فهو أمر مهم، فارتداء الملابس غير المكوية يفسد مظهرك الأنيق.

ج- عند ارتداء الملابس حاولي أن لا يزيد عدد الألوان فيها عن ثلاثة فقط «في غير الملابس المنقوشة»: - فذلك يزيد من أناقتك وجمال مظهرك وتأكدي من أن الحذاء الذي ترتدينه يناسب ألوان ملابسك تماماً لأنَّ الحذاء الشاذ يلفت الانتباه بشكل كبير.

وقفه في مملكتك

سنقف في هذه الفقرة عند تنظيف ثريات المنزل، فربما تحتاجين الى كثير من الوقت لتنظفي الثريات والمصابيح، والتحفيات الزجاجية الأخرى في بيتك، وهناك طريقة من شأنها أن تكسبك وقتاً، وتوفر عليك جهداً، وهي:-

١- اعملي على إضاءة المصباح أو الثريات المراد تنظيفها قبل البدء في التنظيف:- لأنَّه عادةً لا تظهر الأتربة أو أنسجة العنكبوت للعين في الضوء العادي.

٢- استعملي فرشاة الريش الناعم للتخلص من الغبار العالق:- وفي حالة عدم توافر الفرشاة يمكنك عملها من خلال لف قطعة قماش قديمة أو جورب حول عصا خشبية طويلة حتى تصل للأماكن العالية أو الضيقة، إذ انَّ مجرد لمسة خفيفة بالفرشاة لداخل المصباح كفيلة بأن تخلصك من أي

غبار عالق.

٣- والآن سيدتي بعد أن أزلت الغبار قومي بفصل الكهرباء:- للبدء في عملية التنظيف والتلميع، أما بالنسبة لِقِطْع الثريات الصغيرة، فبدلاً من فصلها وغسلها، ومن ثم إعادة تركيبها قومي باستعمال فوطة قطنية جافة، وأخرى يوضع عليها سائل منظف خاص بالزجاج، ومن ثم قومي بمسحها بالفوطة المبللة، وجففيها بعد ذلك، وتتم هذه العملية من الأعلى إلى الأسفل حتى لا يتم تلطيخ ما تمّ تنظيفه.

٤- تجنّبي إتلاف السلك والوصلات الكهربائية:- لا ينبغي لف الثريات أو المصابيح، وبدلاً من ذلك يتم التحرك حولها باستخدام السلم، أو يتم التحرك حسب المساحة المتوفرة.

قرأتُ لك

بعد أن تصفحت في رفوف مكتبي البيتية قرأت لك موضوعاً عنوانه: «عامل الناس بأخلاقك لا بأخلاقهم»، فوجدت في هذا الموضوع ما يساعدك على الرقي والتسامي.

سيدتي، تمسّكي دائماً بمبادئك الراقية، وأخلاقك العالية عند تحاورك مع الآخرين وترفعي عن سفاسف الأمور، ووطني نفسك على أنّك ستجدين في كل مكان من لا تعجبك بعض تصرفاته، واسمحي لي سيدتي أن أسألك من منا لا يُخطئ؟ ومن منا لم ينقل على لسانه كلام لم يتقوّل به؟

ومن منا لم ينله الأذى ممن حوله؟ يجب على كل امرء منا أن يوطن نفسه على أن يعامل الآخرين بأخلاقه وليس بأخلاقهم، فإن أسأؤوا لنا نحسن، وإن أحسنوا نرد بالإحسان، ولا نرد الإساءة بالإساءة؛ لأننا إن فعلنا ذلك معناه أننا نتخلق بأخلاقهم ونصبح مثلهم، واعلمي سيدتي أنك بمعاملتك لهم بأخلاقك لا بأخلاقهم سوف تتيحين لهم فرصة التفكير بأخلاقهم، وإن أحسنت وبذلت المعروف، فلا تنتظري الشناء والشكر من أحد، ووطني نفسك على العطاء وعدم الأخذ، ولا ترضي الخلق على حساب رضا الخالق عز وجل، وارضِ الخالق على حساب رضاهم، وتذكري دوماً بأن رضا الناس غاية لا تُدرَك، وأنه سيظل هناك من يكرهك ويحسدك بل ويتجاهلك؛ لأسباب قد تكون وجيهة أحياناً، ولأسباب قد لا تكون وجيهة بتاتاً؛ لذا عليك أن تتمسكي بمبادئك الراقية عند تهاورك مع الآخرين، وتخلقى بأخلاق الإسلام، ولا يهملك أن هناك من لا يتخلق بها من أهلها، واتركي أمرهم لله تعالى، وتمثلي بقول القائل:

كُنْ كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً

بالطوب يُرمى فيرمي أطيب الثمرِ

ولا تنسي أنك أنت المسؤولة عن معاملة الناس لك، فكوني خلوة تنالي ذكراً جميلاً، وتذكري بأن الأخلاق هي التي تجذب الآخرين إليك، فتكوني -فعلاً- الشخصية المغناطيسية لمحبة وجذب الآخرين.

الحلقة الثامنة

وقفه مع زوجك

سيكون الحديث في هذه الفقرة عن كيفية التعامل مع الزوج المعتد برأيه.

سيدتي الفاضلة، قد يكون العناد صفة عند بعض الأزواج، فإن كنت تعاني من وجود هذه الصفة عند زوجك فلا تتألمي؛ فلكل مشكلة حل، وقبل أن نعطيك سبيل التعامل مع زوجك إن كان عنيداً أو كان ممن يعتقد برأيه، نود أن تعرفي بأنَّ العناد هو السلبية التي يبدىها الشخص للأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الآخرين، وهو الإصرار على الفعل الذي يخالف الأوامر، ويأتي العناد عندما لا يستطيع الإنسان التكيف مع الظروف، ومن الممكن أن تكون صفة العناد بداخلنا جميعنا، ولكن لا نعرف كيف نعالجها ونتعامل معها حتى تقينا وتحمينا من الاتسام بالسلبية والتخلف، فتمنع عنا الخيرات والبركات الإلهية، وبها أننا لا نتصف

بالكمال، فإنَّ سمة العناد لا عجب إن وجدت فينا، وكذا عند الزوج فإن كانت عنده وكنت أيتها الزوجة ذكية، عند ذلك تستطيعين أن تتعاملي معه بمهارة وفن وحكمة، وذلك من خلال الحوار الهادئ الذي يتميز بالإصغاء والفهم والاستماع إليه أكثر من الحديث معه، وأيضاً مساعدته على اتخاذ القرارات لكن من دون محاولة فرض رأيك، وحاولي دائماً أن تمنحيه الحافز الإيجابي، وتجنبني المواقف المثيرة للانفعال، وقوي أواصر علاقتك به من خلال إسماعه الكلمات المحببة لنفسه، وتيقني أنَّك بالحب ستقهرين العناد؛ لأنَّ طاقة الحب طاقة شفائية ولها ذبذبة عالية تجلب الخير وتقوم النفس، وتجعل الصعب سهلاً، فاشتري بالحب والسلام ما تريدينه، وبذلك تحولين الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية جاذبة للنور والخير، وزارعة للمحبة والوئام.

وقفه مع نفسك

سنتناول في هذه الفقرة أثر المظهر الخارجي على قوة شخصية المرأة، فالاهتمام بالمظهر العام هو غريزة بشرية في الإنسان سواء بالنسبة للمرأة أو الرجل، فمظهر الرجل يلعب دوراً كبيراً في الحكم على شخصيته، وعلى مستواه أمام الآخرين، وستقدم لك النصائح التي تساعدك على الاهتمام بمظهرك الخارجي، بالطريقة التي تقوي شخصيتك وهي:-

أ- عليك القيام بتقييم نفسك ذاتياً بين مدة وأخرى:- على أن يكون تقييماً حقيقياً، صادقاً، وموضوعياً لتصرفاتك ولموافقك، ولشكلك

الخارجي، لكي تتمكني من تطوير نفسك، ومعرفة نقاط ضعفك لتتداركي
تعديلها.

ب- أنصحك بأن تجعلي وقفتك مستقيمة دائماً: - عوّدي نفسك على
الجلوس بطريقة معتدلة وصحيحة، بحيث يبدو مظهرك مشدوداً، لكي
تبدي أكثر ثقة بنفسك، فإنّ ذلك يزيد من احترام الآخرين لك.

ج- لا تنسي ممارسة الرياضة يومياً: - خاصة قبل الخروج إلى العمل،
سيما إن كان يوم عملك طويلاً؛ فإنّ التمارين الرياضية تجعلك تظهرين
بأجمل مظهر، وأحلى قوام، وبنفس الوقت تعطي بشرتك مظهراً صحياً.
وهذه النصائح سهلة ويمكنك تطبيقها لتظهري بمظهر أجمل،
وشخصية أقوى، فلا تبخلي بها على نفسك، فإنّ لنفسك عليك حقاً.

وقفه في مملكتك

سيدتي ربة البيت، قد تحتارين عندما تريدين أن تعلقي لوحات على
جدران البيت، فالكثير من اللوحات جميلة، ومعظمها قد تعجبك، ولكن
ليس من الجميل أن تكثري منها، فهي ليست مجرد شكل أو حشو ل فراغات
الغرفة، ولكنها تساعد على إضفاء رونق وجمال لأثاث بيتك الذي هو
مملكتك، وهناك عدة عوامل عليك مراعاتها عند اختيارك للوحات الجدار
منها: -

١ - معرفة ذوق وميول زوجك فهو أيضاً من حقه أن يختار اللوحات التي تُعلّق على جدار البيت.

٢ - احرص على اختيار اللوحات المناسبة، والتي تناسب حجم وأركان وألوان جدار وأرضية الغرفة التي ستعلق على جدارها، فمثلاً غرف الأطفال اختاري لها لوحات مفعمة بالحياة والمرح وهكذا، اختاري لكل مكان ما يناسبه.

قرأتُ لك

تصفحْتُ مكتبتِي البيتية فقرأتُ لك منها عن شخصية السيدة الزهراء عليها السلام وأثرها التربوي في شخصية المرأة المسلمة، وكان مما قرأته هو أنَّ حياة السيدة الزهراء عليها السلام كانت عبارة عن دروس لحياتنا العقائدية والتربوية والفكرية، ومن المؤسف أنَّ بعض الناس يتهمون المؤمنات بالمثالية عند سعيهن للإقتداء بها عليها السلام ونحن نقف ضدهم ونقول لهؤلاء نحن النساء: «سنخلق من حياة السيدة الزهراء عليها السلام مقاييس أشبه بالضوء الأخضر والأحمر والأصفر داخل نفوسنا وداخل نفوس أبنائنا»، فنحن النساء ندرك بأنَّ من دعائم القوة للأسرة المسلمة الاقتداء بسيدة اختارها الله تعالى لتكون سيدة العالمين من الأولين والآخرين، فهي عليها السلام رمز للتربية السليمة، ومنهج للشخصية القويمة، وهي عليها السلام تجسيد للزوجة المثالية؛ لأنَّها أحبَّت زوجها في الله، وربَّت أبنائها قربةً لله، وأطاعت أباهما عليهما السلام تلبيةً

لأمر الباري جلّ وعلا، فلنكن مثلها في الله، ونربي لله ونطيع قربة إليه تعالى، ففي ذلك نجاحنا في الدارين، فالزهراء عليها السلام فعلت ذلك، ولنا فيها عليها السلام أسوة حسنة، فهي بضعة المصطفى صلى الله عليه وآله وريحانته العبة بالنور، فمن تنشد من النساء الجمال والجلال عليها أن تقتفي بآثار السيدة الزهراء عليها السلام تلك الآثار الروحانية النورانية، وعلينا أن نتفهم أنّ الأنوثة هي عفة وطهر، وعطر يعبق في مروجه رشد سيدة نساء العالمين عليها السلام وحكمتها الفذة، ومن طلبت من النساء بيتاً سعيداً وعشاً آمناً، فلتفتح نافذة قلبها على بيت سيدتنا الزهراء عليها السلام، ذلك البيت الكريم الطاهر وعلى بركتها وفي محبتها تطيع زوجها وتربي ابنائها وتبني علاقتها، فحياة السيدة الزهراء عليها السلام عبارة عن مواقف ودروس نحتاجها في حياتنا، فما من مشهد إلا وكان درساً علمياً نافعاً يستخلص لنا نظرية في كل مجالات الحياة، فهي عليها السلام ضربت لنا مثلاً رائعاً في طاعة زوجها وصي السماء علي بن أبي طالب عليه السلام والخضوع له، ومعه عليها السلام تسامت على الدنيا زاهدة، واكتفت فقط بلوازم المعيشة المحددة في جهاز زواجها، منسجمة مع قدرة زوجها المادية، وجاهدت ولم تشتك ولم تتذمر منذ أن خرجت من بيت أبيها رسول الله صلى الله عليه وآله، وهي سيدة النساء التي تصدقت بثوب زفافها؛ لتعطينا مثلاً في العطاء؛ لذلك نحن بحاجة للاقتداء بها عليها السلام، فعاهدي نفسك -سيدتي- للسير على خطى ونهج سيدتنا الزهراء عليها السلام، واجعلي من ذكراها منهجاً تربوياً تطبقينه في تربية نفسك أولاً، وتربية أولادك ثانياً، وكوني مثلها؛ إذ اقتنعت بمستوى المعيشة المتيسر لزوجها الإمام علي عليه السلام واحترمت إمكانيته المادية.

الحلقة التاسعة

وقفه مع زوجك

لقد إرتأينا أن نتناول في هذه الفقرة كيفية التعامل مع الزوج عندما يغضب، فعندما يغضب زوجك ويتحول مزاجه إلى مزاجٍ عصبيٍّ تضيق بك الحياة معه، وتتوق نفسك إلى أيام الخطوبة، وتفكرين بأنك لو بقيت مخطوبة فقط ولم تتزوجي لكانت الحياة معه أجمل، وقد تقولين: «أصبحت حياتي معه مملة وصعبة»، ولكن فكري في حل عملي يجعله لا يغضب، فحاولي التأقلم معه إذا غضب، وقد تسألين: كيف أكون متأقلمة معه؟ هل أغضب مثله؟ بالطبع لا، فعندما يغضب اصمتي، وعندما يفرغ غضبه ويهدأ وضحني له بأنك حتى لو غضب فإنك باقية على محبتك واحترامك له، فإن هذه العبارة ستجعله يتغير، ولكن ليس في ليلة وضحاها بل بالتدريج، فاصبري كي لا تخسريه، وثقي بأنك أهل لحسن التصرف معه عندما يغضب وقابليه بالصمت والهدوء، ولمعرفة كيفية التعامل مع زوجك الدائم الغضب، وصاحب المزاج العصبي، عليك أولاً معرفة سبب غضبه،

هل هو مشكلة اقتصادية؟ أم لكونه مستاء من سلوكك معه، ومع أهله أو مع أولاده؟ أم إنَّ سبب غضبه هو جو المنزل أم الأبناء وتصرفاتهم؟ فيجب أن تجلسي معه للتعرف على الأسباب التي قد تؤدي لعصبيته، فلا يمكن معالجة الشيء من دون معرفة أسبابه، لذا أطلب منك -سيدتي- أن تحافظي على هدوئك واستقرارك النفسي في الوقت الذي يكون فيه زوجك غاضباً، وتذكري أنَّك مأجورة على صبرك وتحملك، وإذا شعرت بالغضب، فعليك بالصمت وبذكر الله، وترك مكانك، والمبادرة فوراً إلى الوضوء والصلاة، وإذا شعرت بضيق الصدر، فاذكري قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾^(١)، وتيقني من أنَّ العلاج هو العمل بقوله تعالى: ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ * وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾^(٢)، فكوني نعم المرأة الصابرة التي تسعى إلى عدم إثارة غضب الزوج، بل تخفف عنه وذلك لا يكون إلا بالتربية الروحية لنفسك.

وقفه مع نفسك

سنطرح في هذه الفقرة موضوع «كيفية عمل حمام بخار داخل البيت»، حيث يعد حمام البخار أحد وسائل تنظيف البشرة، وتحليصها من أكبر قدر ممكن من الإفرازات الدهنية، والسوائل الزائدة والمواد الضارة، كما أنَّه يزيل الخلايا الميتة، مما يزيد من تنشيط الدورة الدموية في البشرة، وكذلك يساعد

(١) الحجر ٩٧.

(٢) الحجر ٩٨ - ٩٩.

على تفتيح المسام، وبالتالي يساعدك في الحصول على بشرة نظيفة وبطريقة مثالية، ويهيء بشرتك لقبول مختلف أنواع المواد التجميلية، وقبل أن نعطيك طريقة عمل حمام البخار يجب غسل وجهك جيداً، وإزالة المكياج منه، ثم تغطية شعر رأسك لمنع تسرب البخار إليه، ومن الأدوات التي تحتاجينها لعمل حمام البخار هي: «وعاء البخار وهو يباع في الصيدليات ويمكنك الاستعانة عوضاً عنه بأي وعاء من داخل منزلك، وتحتاجين ماء للتبخير، وزيتاً عطرياً أو أعشاباً عطرية كالبابونج مثلاً أو ماء الورد، أو الفواكه الطازجة، وأخيراً تحتاجين إلى غطاء»، وبعد تهيئة المواد اتبعي الطريقة الآتية:-

ضعي الماء في وعاء التبخير، ثم أضيفي إليه الأعشاب العطرية أو الزيوت العطرية واغلقيه بإحكام ثم ضعيه على النار حتى يغلي، وبعد اكتماله ضعي وعاء الماء على طاولة، واجلبي الغطاء وغطي به وجهك، وافتحي غطاء الوعاء أمام وجهك، ولتكن المسافة بين وجهك والوعاء عشرة سنتمترات على الأقل، ابقِي هكذا لمدة عشر دقائق، وبعدها اغسلي وجهك بالماء الفاتر ورطبيه، وبهذا ستحصلين على وجه نقي البشرة، ناصع الرؤية، روحاً ومظهراً.

وقف في مملكتك

عند اختيارك الأثاث في البدء تأخذك الحيرة من أمرك؛ لكثرة الخيارات

المتاحة أمامك، لذا فكرنا بمساعدتك؛ لنخلصك من حيرتك؛ وذلك من خلال اختيارك الأثاث المناسب لمساحة بيتك أولاً، مع الحرص على أن يكون مناسباً لذوقك، والحذر من السير وراء الموضة؛ لأنّ الموضة سرعان ما تتغير، وفي حال عدم وجود مساحة كبيرة في البيت، عليك أخذ الأمر بعين الاعتبار، واختيار المواد العملية التي تتحمل الاستعمال المستمر، وتجنبني الألوان الفاتحة، لاسيما إذا كان أطفالك صغاراً، وكذلك تجنبني الطاولات الزجاجية، والمصابيح الأرضية، فهذان يعيقان حركة أطفالك، فضلاً عن التعرض للكسر والتلف، وعند اختيارك الألوان ينبغي عليك الالتفات إلى مسألة تعرض المكان للشمس؛ فالمساحات المشمسة تحتاج إلى ألوان مقاومة وباردة، في حين أنّ المساحات المعتمة تلزمها ألوان دافئة، هذه نصائحنا لك عندما تؤثّثين بيتك لأول مرة ويمكنك الاستفادة منها أيضاً عندما ترغبين بتجديد بعض أثاث بيتك، رزقك الله ومتعلقيك بيتاً لطيفاً في الدنيا، وقصوراً عالية في جنان الخلد إن شاء الله.

قرأتُ لكِ

من بين كتب مكتبتي اخترت لك شيئاً عن «الجانب التربوي في شخصية السيدة زينب عليها السلام» ومما قرأته: إنّ في منهجية السيدة زينب عليها السلام جانباً تربوياً هاماً، فقد اهتمت عليها السلام بتربية نفسها في أحلك الظروف، وأصعب المواقف، على الرغم من أنّها عليها السلام كانت في حالة أسر وسبي

مضن، وبعد قتل أخيها الإمام الحسين وإخوتها وأهل بيتها عليهم السلام، وحرق خيامهم وممارسة أزلام الجيش المعادي كافة أنواع التعذيب، والقهر النفسي والجسدي لموكب السبايا، إلا أنها عليها السلام صمدت بل وثبتت على حالة جهادية ممثلة لأمر الباري جل وعلا، إضافة لما تمتلكه من قوة إيمانية وتربية نبوية، فرضت عليها الظروف أن تقف خطيبةً لحشود مؤلفة من مئات بل آلاف، فخطبت عليها السلام بأسلوب علاجي لتنفع به المتلقين في ذلك الوقت، ولتنفع به الأجيال القادمة على مر الزمن، ولتقدم صوراً ناصعة بكيفية التعامل مع الذين باعوا ضمائرهم بأبخس الأثمان، وساروا بركب الضلال دون حساب لقوة الخالق الذي إن أراد شيئاً قال له كن فيكون، فتعاملت مع الحدث بروية وعلم، من دون أن تكثر لمظاهر الظلم والجور، وأنواع العنف، فقابلت الباطل بأصالتها القرآنية، وتربيتها المحمدية، وبلاغتها العلوية، وشجاعتها الطالبية، وكانت إدارتها عليها السلام للمعركة الإعلامية التي قادتها بتأييد إلهي، وتدبير رباني، فجاهدت بصلاية وتحد وإصرار على رفع كلمة الله، ودحض كلمة الباطل، واستخدمت أسلوباً تربوياً خاصاً لكل نوع من أنواع النفسيات التي مرّت بها خلال مدة السبي؛ ليكون ذلك عبرة تسير من خلالها الأمم في بناء مجتمعاتها، والحفاظ على كرامتها وعزتها، والانتقام من الظلم ودفعه، ومحاسبة مقترفيه، وحفظ كرامة الإنسان مهما بلغ الظلم من بغي واستكبار، هذا باختصار هو الجانب التربوي في حياة السيدة زينب عليها السلام بطلّة ورائدة الجهاد في كربلاء، فمنها خذي الدروس التربوية، وقاومي الظروف القاسية التي تواجهينها في حياتك.

الحلقة العاشرة

وقفه مع زوجك

سيكون الحديث في هذه الفقرة عن كيفية التعامل مع الزوج الغامض، إنَّ الزوج الغامض هو الرجل الصامت الذي يحيط نفسه بهالة من الغموض، ويكتسب أهميته ووجاهته الاجتماعية باحتفاظه بالسريّة والكتمان لكل شيء يتعلق بخصوصياته، وهذا ليس شيئاً غريباً، فأغلب الأزواج يخفون بعض الأمور عن زوجاتهم ليس شكاً فيهن، ولا لعدم وجود الثقة، وليس بسبب ضعف شخصية الزوجة، وإنَّما نتيجة التربية والتنشئة التي اعتادها هؤلاء الأزواج في حياتهم، فهذا أمر ينبغي عليك كزوجة الالتفات إليه والاهتمام به، كما إنَّ معرفتك بطبيعة زوجك تعينك إعانة كاملة على كيفية التعامل معه، كما تساعدك على كسب وده واحترامه، وعند ذاك ستجدين نفسك سعيدة؛ لأنَّك استطعت أن تحللي شخصية زوجك، واستطعت أن تعرفي طبيعة التفكير الذي ينتهجه، فتحاولي جاهدة التكيف مع طباعه، وبعد تكيفك معه يمكنك أن تطالبي زوجك بالتحدث إليك عن أموره

وبصراحة تامة، وتفهميه بأنك تودين أن يتحدث إليك من أجل أن يفرغ همومه، ومن أجل أن يفتح معك باباً للتوافق والتفاهم، والأفضل لك أن لا تركزي عليه؛ لأنّ تركيزك على غموضه يعود على علاقتكما بالتأثير السلبي أحياناً، فابذلي سيدتي جهدك في كسب مودته، وتقوية العلاقة بينكما، ودائماً اسألي الله جلّ وعلا أن يجعلكما من الصالحين، وأن يفتح عليكما باباً من المودة والرحمة، وأن يجعلكما زوجين مترافقين في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُغْلٍ فَاكِهُونَ * هُمْ وَأَزْوَاجُهُمْ فِي ظِلَالٍ عَلَى الْأَرَائِكِ مُتَكِنُونَ * لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُمْ مَا يَدْعُونَ﴾^(١).

وقفه مع نفسك

إنّ الكثير من النساء تسعى لجعل شعرها في غاية الجمال والجازبية، فتراها تذهب إلى صالونات التجميل من أجل أن يكون شعرها أجمل، وتنفق أموالاً طائلة في شراء المستحضرات التي تنعم الشعر وتزيد من لمعانه، لكن الحل من الممكن أن يكون سهلاً عليك، لأنّ المستحضرات موجودة في بيتك، ولا تكلفك مادياً، كما أنّ عمل ماسك أي قناع لشعرك يمكنك تحضيره في المنزل من مكونات بسيطة لن تكلفك كثيراً من الأموال، فكل ما عليك فعله، هو مزج قدر ثلاث ملاعق صغيرة من زيت الزيتون وبيضة، اخلطيها ثم اخفقي المزيج جيداً في إناء كبير الحجم، ثم ابدئي في

(١) يس: ٥٥-٥٧.

دهن شعرك به جيداً بدءاً من الجذور وحتى أطراف الشعر، وبعد ذلك اتركي المزيج على شعرك مدة ثلاثين دقيقة لكي يمتص الشعر المزيج تماماً، وذلك قبل أن تغسلي شعرك جيداً بالشامبو، وعند غسل شعرك حاولي أن يكون الماء فاتراً، وفي النهاية ننصحك بأن تكوني الأجل من خلال الوسائل الأسهل.

وقفه في مملكتك

في هذه الفقرة سيدتي سنعطيك طريقة تنظيف الخشب الأبيض، حيث يعد الخشب الأبيض من أنواع الأخشاب التي تتميز بالمرونة وفي نفس الوقت يتميز بالمتانة، كما أنَّ سعره يكون أرخص نسبياً من أنواع الخشب الأخرى؛ لذا يكثر استخدامه في صناعة الأثاث المنزلي وغرف النوم، وإنَّ تنظيفه يختلف عن تنظيف الأنواع الأخرى من الأخشاب، وإليك بعض النصائح في هذا المجال ومنها:-

١- اختاري المحلول المناسب للتنظيف والذي يتكون من وعاء به ماء دافئ، وقطعتين من القماش، واحدة للتنظيف والأخرى للتجفيف، وأيضاً كمية من الصابون السائل ونصف فنجان زيت زيتون للتلميع.

٢- ابدئي سيدتي بالتنظيف؛ وذلك بذلك الخشب بقطعة القماش المبللة وبسرعة، ويكون الإتجاه طويلاً.

٣- وبعد ذلك جففي الجزء الذي تمَّ تنظيفه وبدون تأخير بالقطعة

الأخرى من القماش الجاف؛ وذلك قبل البدء في تنظيف الجزء الأخير، ولا تحاولي تجفيف الخشب بالشمس أو الحرارة حتى لا يتشقق.

٤- وبعد أن يتم تنظيف الخشب جاء دور التلميع، ويتم ذلك بغمس قطعة من القماش النظيف في زيت الزيتون، ويمسح بها على الخشب في اتجاه نسيج الخشب نفسه.

قرأتُ لك

من بين كتب مكتبتي انتقيت لك معلومات ونصائح تعينك على تربية أبنائك، فكونك أماً فمهمتك ليست بالمهمة السهلة أبداً، فهي وظيفة دائمة غير اختيارية، والحقيقة أنه لا يوجد تعريف محدد للتربية الجيدة أو كيف تصبحين أماً مثالية؟ لكن هناك بعض الإرشادات العامة التي تستطيعين تتبعها للوصول إلى التربية الصالحة لأبنائك جمعتها لك في مهمتك، ومنها:-

١- الحب والاهتمام:- بالطبع إنك تحبين أبنائك وتهتمين لأمرهم، لكن أبنائك يحتاجون إلى الشعور بهذا الحب، فأسمعهم كلمات حبك لأن في ذلك سعادتهم، وحاولي دائماً الاستماع إليهم، فالاستماع للأبناء أمر ضروري جداً للحصول على علاقة سوية معهم.

٢- محاولة تخصيص وقت للجلوس معهم:- حاولي قدر الإمكان تخصيص وقت للجلوس مع أبنائك للاستماع لهم فقط، ليتحدثوا معك عن أحداث يومهم، وعن أصدقائهم وعن أحلامهم وعن تحفظاتهم فهم

يتكلمون وأنت انصتي فقط، ثم حددي قواعد عملية التربية التي قد تتطلب منك أحياناً أن تكوني الشخص الحازم الذي يقول: لا، فتحديد توقيت للنوم، ومواعيد للألعاب الكمبيوتر، وجدول للواجب المدرسي ليست الأمور الأفضل للأبناء، ولكنها مهمة لهم في المستقبل.

٣- القيام بتشجيعهم دائماً: - تنهي سيدتي إلى أن تكوني دائماً مشجعة لهم، فالأبناء يحتاجون لكلمات التشجيع والإعجاب عندما يقومون بشيء جيد، فلا تترددي في قول «أحسن» عندما يقوم أبنائك بتصرف جيد، أو عند أداء مهمة بنجاح، واطريهم يتعلمون بأنفسهم؛ فهناك بعض الأشياء التي لا يمكن تعلمها من خلال الأوامر والتوجيهات، لكن يجب أن يجتبروها بأنفسهم، وما عليك سوى مراقبتهم من بعيد، فمثلاً إذا كان طفلك لا يسمح لأصدقائه باستخدام ألعابه وكانت النتيجة أنهم تركوه ورفضوا اللعب معه، ستكون النتيجة أنه سيعلم أن الأنانية شيء سيء، وسيسمح لهم باستخدام الألعاب المرة القادمة ليسمحوا له باللعب، ولا تنسي أيتها الأم أن تضعي أوقاتاً مميزة لهم؛ فأبنائك يحتاجون إلى قضاء أوقات تخلق لهم ذكريات مميزة معك، فقضاء وقت معين معهم لقراءة كتاب، أو الخروج معهم إلى النزهة في حديقة أو حتى اللعب لا يكلفك شيئاً، فلا تبخلي عليهم بذلك.

حلقة الحادية عشر

وقفه مع زوجك

سنقف في هذه الفقرة عند الحديث عن أسباب نفور بعض الأزواج من البيت.

عزيزتي الزوجة الفاضلة، لقد خلق الله تعالى الزوجين وجعل بينهما المودة والرحمة، والأنس والألفة، وحسن العشرة وطيب النفس، ولكن في بعض الأحيان وللأسف الشديد نلاحظ بين بعض الأزواج خلاف ذلك، وهذا ناجم من أيديهم بلا شك؛ إذ أن الشريعة المقدسة قد رسمت خلاف ذلك لهذا الارتباط المقدس، فلنناقش معاً ما هو سبب نفور بعض الأزواج من زوجته، والسعي إلى إيجاد زوجة أخرى؟

من المؤكد أن هناك أسباباً تدفع الزوج إلى النفور والابتعاد، وحينها تشعر الزوجة بالعزلة والألم، ولكي تتجنب نفور الزوج منك أو من محيط البيت، ننصحك بعدم هز ثقة زوجك بنفسه أولاً، وبعدم التناول عليه، بل

بالغي في احترامه، وحاولي عمل كل ما من شأنه أن يسره، واسعي لإسماعه من الكلام ما هو طيب ولطيف وعندما يكون في العمل ابعثي له رسائل عن طريق الموبايل، عبري له فيها عن شوقك، وانتظارك الحار لعودته، وكذلك حاولي سد فراغه العاطفي، واملئي حياته بوجودك واهتمامك به، ورعايتك العاطفية له، وعليك أن لا تهمل نفسك، ولا تحجبي جمالك الذي وهبه الله تعالى لك، واحرصي على أن لا يراك كخادمة في البيت، أي لا تراكمي عملك حتى عودته بل أكملّي كل أعمالك قبل عودته، وعند رجوعه تفرغي له، واحذري من أن تستقبله بنفس الملابس التي ترتدينها في أثناء الطبخ أو في أثناء التنظيف، بل غيري ملابسك ورتبي مظهرك قبل عودته، فعند ذاك سيشتاق لك وهو في العمل، وسيشعر بأن بيته جنته، ومأوى سعادته، وإياك وسوء الخلق فهو من العوامل الطاردة للزوج، ولعل أكثر سبب يجعل الزوج يقضي معظم وقته خارج البيت هو جحيم لسانها الذي يلسعه كالسوط كلما تحدث، فكوني حكيمة وواعية وذات حنكة، رقيقة في تعاملك مع زوجك، واستعيني بالله ليوفقك مع زوجك لبناء أسرة واعية يسودها الاستقرار وتعمها المحبة.

وقفه مع نفسك

سنتناول في هذه الفقرة كيفية حصولك على قوام جميل، فكل امرأة تسعى للحصول على القوام اللائق، والمظهر الجميل، وهذا تفكير مشروع،

وهو ليس بالأمر الصعب إذا ما اتبعت النصائح التالية ومنها:-

أ- محافظتك على وزنك الطبيعي، وأيضاً تمرنك على المشي المعتدل، ومحاولة التعود عليه من خلال وضع كتاب كبير الحجم على الرأس، ومحاولة أن لا يقع، ومن دون مس أو سند الكتاب باليد، وكذلك عودي نفسك على الجلوس دائماً وظهرك مستقيم، مع محاولة لصق أسفل الظهر بمسند الكرسي.

ب- اجلسي على كرسي مريح في أثناء الدراسة والكتابة، وضعي طاولة المكتب على ارتفاع مناسب يسمح براحة رقبتك، وعدم انحنائها إلى الأسفل في أثناء القراءة أو الكتابة.

ج- وإلى جانب ذلك ننصحك بممارسة رياضة تقوية عضلات الظهر والبطن بانتظام؛ وذلك لمنع بروز البطن الذي يعطي مظهراً غير لائق؛ ولحماية الظهر من الحوادث المفاجئة، كذلك مارسي رياضة المشي على رؤوس الأصابع بين مدة وأخرى؛ لتقوية عضلات الساقين، وننصحك بتجنب لبس الأحذية ذات الكعب العالي، لما لها من آثار سيئة على عمودك الفقري.

وقفه في مملكتك

إنَّ غرف الأطفال دائماً تتبعثر فيها الأغراض، ودائماً تكون غير مرتبة، فهنا الأوراق، وهناك الأقلام وفوق السرير تتناثر الملابس، فلا تنزعجي

من أطفالك؛ فهم إلى الآن لم يدركوا الترتيب، ولم يتعلموا النظام بعد؛
ولذا فكرنا بمساعدتك للحد من هذه المشكلة من خلال رفدك بالنصائح
التالية:-

١- اصنعي صناديق جميلة لأغراض أطفالك؛ فمثلاً صندوق يضعون
فيه الأحذية، وآخر يضعون فيه ألعابهم، وآخر لوضع كتبهم التي لا
يستعملونها باستمرار وهكذا، وليس صنع الصندوق صعباً فيمكنك أن
تجملي الصندوق الذي تشتري به حاجات لمنزلك ببعض الورق الملون أو
ورق الهدايا، وتكتين على كل واحد ما يجب أن يوضع فيه، وتعودين أطفالك
أن يضعوها تحت السرير أو تحت المكتب، ويضعون فيها أغراضهم، وحبذا
لو تجعلهم يصنعون هذه الصناديق بأنفسهم فسيفرحون بها، ويحافظون
عليها، ويحرصون على وضع أغراضهم فيها.

٢- كما ننصحك بصنع لوحة من القماش تحوي جيوباً وتزينينها
ببعض الرسومات أو الأزهار الملونة أو الورود أو أي شيء تريده مناسباً
وتعلقينه على باب خزانة ملابس طفلك من الداخل وتعودين طفلك بأن
يضع جواربه فيه، ولا تنسي بأن تخصصي سلة خاصة للملابس التي تحتاج
للغسل، وأن تعلمي أطفالك بأن يضعوا ملابسهم المتسخة فيه، لإعادتها
لهم جميلة ونظيفة وبذلك سيعتاد طفلك على الترتيب والنظافة.

قرأتُ لك

من بين كتب مكتبتي اخترت لك ما ينفعك في كيفية التعامل مع ابنتك المراهقة، فأنت أيتها الأم على وعي بأن المراهقة هي فترة التمرد والعصيان، لكن هذا لا يعني أن تتركي ابنتك في مهبط الريح، من دون أن تكوني أقرب صديقاتها؛ لتعبر هذه المرحلة بأمان، وليكن في معلوماتك أن هذه المرحلة تبدأ من سن عشر سنوات، ففي هذا العمر تدخل الفتاة فترة المراهقة، وفي هذه المرحلة تحتاج إلى متابعة منك، لما يطرأ عليها من تغييرات مزاجية، ونفسية، وتأكدي إن شعور المراهقة بقرب الأم منها يعطيها فرصة مصارحتها بدلاً من النفور والانزواء، بل والإصابة بالعقد النفسية العديدة، فالحواجز التي تضعها الأم تجعل المراهقة حبيسة الأفكار المتضاربة، وتبدأ في البحث عن بديل الأم؛ لتفرغ مكنون نفسها لديه، وقد يكون الاختيار خاطئاً أحياناً، مما قد يدفعها إلى الإتيان بتصرفات خاطئة إما عن جهل، أو لغياب الدور الأساسي للأم؛ ولذا ننصح الأمهات بضرورة الاقتراب من بناتهن المراهقات؛ لمعرفة ما يؤرقهن، ومحاولة تفسير ما يغمض على عالمهن، مع الحذر من استعمال العنف أو التأنيب، فهذا الأسلوب يبعد الفتاة عن الأم، ونحذر الأم من استعمال نبرة الأوامر الحادة، ولتعلم كل أم أن ابنتها المراهقة لن تقبل منها نقداً لا دعاً، فلتبتعد عنه تماماً، ولتتبع معها الخطوات التالية:-

١- أيتها الأم احرصي على إعطاء ابنتك المراهقة دروساً في الحياة من

خلال خبراتك المختلفة وبصورة غير مباشرة، مثلاً في أثناء التسوق وطهو الطعام.

٢- اعلمي جيداً أنَّ كثرة الإطراء والمدح على فتاتك المراهقة يدعم ثقتها بنفسها، ويجعلها أكثر ثباتاً في مواجهة الحياة وتقلباتها، كما أنَّ الإصغاء الجيد لها والتعليق على أدائها يجب أن يأتي بعيداً عن الشدة، وتذكري جيداً أنَّ الاستماع لها لا يعني بالضرورة الموافقة على آرائها.

٣- كما عليك أيتها الأم أن تتجنبي نقدها لاسيما إذا استشارتك في أمر ما، ووضحي لها إيجابياته وسلبياته بكل حكمة وانهي الاستشارة بجملة واحدة هي: «افعلي ما تعتقدين أنَّه في صالحك»، فالمراهقة تحتاج إلى العديد من الفرص؛ لتتعلم من أخطائها قبل الاحتكاك بالمجتمع، وقبل أن تجد نفسها مضطرة لحل مشكلاتها من دون معونتك لها، فكوني لها نعم الصديقة وخذي بيدها نحو ما فيه الصلاح والخير والرحمة لها.

الحلقة الثانية عشرة

وقفه مع زوجك

اخترنا في هذه الفقرة كيفية التعامل مع زوجك الكتوم، أختي الفاضلة، إنَّ كثيراً من الزوجات يشتكين من قلة حديث أزواجهن معهن وعدم الاسترسال معهن في الحديث كما كان الحال أيام الخطوبة مما يجعلهن يشعرن بشيء من الحزن والضيق، وقد يتبادر إلى أذهانهن أنَّهن أصبحن غير مرغوب فيهن، فربما تشعرين أيتها الزوجة الفاضلة بهذه المشكلة لكن لو توقفتي قليلاً، وفكرتي في علاقتك مع زوجك كيف كانت وأين أمت؟ لوجدت من الأسباب والمسببات ما جعل زوجك يسلك هذا المسلك، فمثلاً في بداية زواجك كنت لا تثقلين كاهله بالطلبات ولا تشتكين له، أما الآن فأنت كثيرة الطلبات، وكثيرة الشكوى، وهذه أسباب تجعل زوجك يفضل عدم مجالستك، لأنَّكما عندما تتحدثان لا تتركين المجال له ليعبر عما بداخله، أو لأنَّه يعاني من ضغوط نفسية أو مشاكل مادية أو اجتماعية أو وظيفية، ففي مثل هذه الحالات يصبح الرجل كثير النسيان،

ومنشغل البال وغير متجاوب مع من حوله، وإذا كنت ذكية فإنك تراعين مثل هذه الظروف وتتمكنين من اختراق حاجز الصمت لا بالنزاع، ولكن بالاستعانة بالله، والتحلي بالصبر، واحتساب الأجر في سبيل التغلب على أسباب المشاكل.

وقف مع نفسك

هناك أسس وقواعد لتحسين مظهرك الخارجي، إذ أن الناس المحيطين بك يشكلون انطباعاً عنك من دون أن يتكلموا معك أو يتعرفوا عليك؛ وذلك من خلال المظهر العام لك، فاحرصي على أن يكون مظهرك أنيقاً ومتألّقاً ليعطي انطباعاً إيجابياً عنك، مما يزيد ثقتك بنفسك، وإحساسك بالسعادة، واحرصي على أخذ حمام سريع كل يوم؛ لتخلصي من رائحة العرق في الجسم مع مراعاة استخدام غسول للجسم برائحة منعشة، وحافظي على نظافة الجسم وابدئي يومك بغسل وجهك بغسول جيد يناسب نوع بشرتك، واهتمي بغسل أسنانك مرتين يومياً على الأقل لإبقاء اللثة صحية، كما ونصحك باستخدام غسول الفم المنعش؛ لتجنب الرائحة الكريهة التي تسببها بقايا الطعام بالفم، وأيضاً استعملي حمام البخار مرة بالشهر؛ لأنّه وسيلة رائعة لتنقية الجسم من السموم، وتفتيح البشرة، وتنظيف ممرات التنفس بالإضافة إلى أنّه ينشط الدورة الدموية، ويساعد على جريان الدم داخل الجسم، ويقوي جهاز المناعة، وكل هذه الأمور

تنعكس إيجابياً على صحة البشرة ومظهرها النظيف، ولكي تحتفظي برشاقة الجسم داومي على الرياضة وخصصي ثلاثة أيام على الأقل من الأسبوع لممارسة رياضة الجري لنصف ساعة.

وقفه في مملكتك

لدينا بعض النصائح التي تفيدك في تنظيف وتلميع زجاج النوافذ في بيتك ومنها:-

١- احرصي على تنظيف النوافذ من الغبار والأتربة بالفرشاة قبل البدء في تنظيفها بالماء، لكي لا يكون ما يشبه الطين عليها.

٢- فلتكن طريقتك في التنظيف هي استعمال الخل المخفف بالماء؛ وذلك بإضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الخل لكل لتر من الماء أو يمكنك دعكها بعصير ليمون وتجنيفها بفوطة ورقية، ومن ثم بورقة من الجريدة، ويكون تنظيف الزجاج الداخلي بصورة رأسية، وأما الزجاج الخارجي للنافذة فيكون بصورة أفقية.

٣- لإزالة الخدوش الموجودة على زجاج النافذة، أدلكيها فقط بقليل من معجون الأسنان وسترين الفرق.

٤- احرصي أن لا يكون تنظيفك للنوافذ في الجو الممطر أو عندما تكون أشعة الشمس مباشرة على النافذة؛ لأنَّ أشعة الشمس ستجعل

منظف الزجاج يجف بسرعة عندما تضعينه، مما يكون خطوياً على زجاج النافذة.

قرأت لك

بعد أن تصفحت أكثر من كتاب من كتب مكتبي البيتية ارتأيت أن أختار لك كتاب «تأسيس عقلية الطفل»، فكما لا يخفى عليك أن الأولاد لذة الروح، والكل يحرص على أن يربيهم التربية الناجحة.

إن كتاب تأسيس عقلية الطفل للدكتور عبد الكريم بكار جاء فيه: إنَّ أول سمة من سمات المربي الإيجابي هي امتلاك القدرة على السماع، وعلى الأم أن تتحدث أمام أطفالها عن آفاق الممكن، كما عليها أن تتفائل لتجذبهم إليها، فالأم المتشائمة تبعد أطفالها عنها، ويشير المؤلف أيضاً إلى ضرورة إشعار الأم لطفلها بأنَّه من الطبيعي أن يمر عليه بعض الأيام العصبية، فنحن في دار ابتلاء، كي يرسخ في ذهنه أن ليس كل شيء من حولنا يجب أن يكون جميلاً بالضرورة، ويبيِّن أنَّه على الأم أن تعلم طفلها الفرق بين: «أنا أولاً»، والقول: «هذا دوري»، ولتعلم الأم أنَّه لا ينبغي أن يكون هناك فرق شاسع بين معاملة طفلها داخل المنزل، ومعاملته أمام الآخرين.

وفي الختام نرجو أن نكون قد أضفنا لمعلوماتك ما ينفعك في جميع جوانب حياتك، وما يساعدك في تربية جيل قويم ينفع المجتمع.

الفهرس

٥	الحلقة الأولى
١٠	الحلقة الثانية
١٥	الحلقة الثالثة
٢٠	الحلقة الرابعة
٢٦	الحلقة الخامسة
٣٠	الحلقة السادسة
٣٤	الحلقة السابعة
٣٩	الحلقة الثامنة
٤٤	الحلقة التاسعة
٤٩	الحلقة العاشرة
٥٤	الحلقة الحادية عشرة
٦٠	الحلقة الثانية عشرة