



تلافي إفساء الأسرار الخاصة بالزوجين يجنبهما منغصات الحياة

## إفشاء أسرار الحياة الزوجية يؤدي إلى تباعد الشريكين

ترويج الزوجة عن نفسها بنشر أسرار بيتها يصنع القلق أكثر من الراحة

كما تؤدي قلة الثقة بين الزوجين إلى الشعور بالانكئاب والقلق المستمر في العلاقة بينهما. وينعكس فقدان الثقة حتى على العلاقة الحميمة بين الزوجين، فتتسم مشاعرهما بالبرود وقد تنتهي بالطلاق أو هجران أحد الشريكين لآخر أو الخيانة الزوجية.

**أسرار البيت ليست على درجة واحدة من الأهمية، و أسرار العلاقة الخاصة بين الزوجين وجب التكمم عليها بشدة**

كما يزداد الشعور بالاستياء لدى الأطفال بسبب الاضطرابات بين الشريكين في المنزل ما يدفعهم إلى عزل أنفسهم عن الإيوين وبالتالي عدم معرفتهما للمواقف والصعوبات التي يمر بها أطفالهما خلال حياتهم المدرسية أو حياتهم الاجتماعية، ما يزيد نسبة الخطر الذي يقع عليهم خارج المنزل. ويزيد فقدان الثقة حالة الانانية لدى أفراد الأسرة بسبب غياب روح الجماعة في المنزل، حيث يسعى كل فرد يسعى إلى الشخصية متجاهلاً بشكل كامل حاجات باقي أفراد الأسرة. ويرى خبراء العلاقات الأسرية أن خير علاج لأي مشكلة بين الزوجين أن تبني كما هي بينهما لتكون سريعة وسهلة الحل ويعتبرون الجوء، إلى صديق قليل العقل سبب من أسباب خراب البيت وضياح الأسرة. ويقول الخبراء إن كان لا بد من وسيط للإصلاح فليكن طرفاً عاقلاً وحكيماً، أما كثرة الشكوى للأصدقاء والزلاء والجيران فضلاً عن الأهل فهذا ما يؤدي إلى زيادة المشكلة وتفاقمها.

ونشر أسرار بيتها غالباً ما يصنع القلق أكثر مما يجلب الراحة، مشيرين إلى أن الراحة قد تكون آنية وعاجلة لكن القلق حتماً سيظهر بعد أن تنتشر هذه الأسرار وتجنّي الزوجة الندم والخسران. ويشير مستشارو العلاقات الزوجية إلى أنه لا أحد من الرجال يستريح لإفشاء أسرار حياته، وأن الزوجة إن افشّت سر زوجها فلن تآمن غدرة وخيانتة.

ويلعب إفشاء الأسرار دوراً كبيراً في فقدان الثقة لدى الشريكين، حيث أن تكرار نقل الأسرار يترك انطباعاً في اللاوعي لدى كل من الطرفين بأن الطرف الآخر ليس مصدراً للثقة ومشكوك فيه ولا تنحصر مضاره في الأمور الكبيرة فقط، بل أيضاً في التفاصيل الصغيرة أو الغير مهمة، حيث أنها تترك نفس الانطباع بقلة الثقة عند الشريك.

ويؤثر فقدان الثقة على الحياة الزوجية، حيث يؤدي إلى غياب التفاهم بينهما وفقدان الوثام في المنزل بين أفراد الأسرة مما يدفعهما إلى البحث عن مصدر للراحة والسعادة خارج المنزل، وهذا ما قد يعرضهما للتورط في مشاكل قد تكون مدمرة لحياتهما الزوجية على المدى البعيد. ويؤدي غياب الثقة في معظم الأوقات إلى تباعد الشريكين عن بعضهما وكأنهما يعيشان في عالمين منفصلين لا يجمعهما سوى المنزل المشترك.

ويؤكد مستشارو العلاقات الأسرية أن أسرار البيت ليست على درجة واحدة من الأهمية، مشيرين إلى أولوية كتمان أسرار العلاقة الخاصة بين الزوجين والابتعاد عن إفشائها لتجنب المنغصات وما يكره صفر العلاقة بين الزوجين. ويرى علماء النفس أن ترويج الزوجة عن نفسها بالفضفضة إلى صديقاتها ونشر أسرار بيتها غالباً ما يصنع القلق أكثر مما يجلب الراحة.

**لندن -** يؤكد خبراء العلاقات الأسرية أن الثقة بين الزوجين تبنى بشكل أساسي على سلوكهما خلال المواقف المختلفة التي يتعرضان لها في حياتهما اليومية، ومن أبرز المواقف التي تقلل من ثقة الشريكين ببعضهما وتؤدي إلى تباعدهما هي إفشاء أسرار الحياة الزوجية. ويجنب الابتعاد عن هذا السلوك المنغصات وما يكره صفر العلاقة بين الزوجين من سوء الخلق. ويؤكد الدكتور أحمد عمر هاشم عضو هيئة كبار علماء الأزهر على تحريم إفشاء أسرار الأسرة بصفة عامة وأسرار الزوجين بصفة خاصة، مشيراً إلى أنه لا يجوز بأي حال من الأحوال نشر خصوصيات الزوجين لأنها رباط مقدس به تبنى الأسرة المجتمع السليم، لذلك يجب أن يكون قسوام العائلة مبنياً على الاحترام المتبادل بينهما.

ويؤكد خبراء العلاقات الأسرية أن أسرار الحياة الزوجية لا تخرج عن ثلاثة أنواع، أولها ما يتعلق بالجوانب الجنسية بين الزوجين، وثانيها ما يتعلق بالعيوب الخلقية والخلقية، والمادية والمعنوية، وثالثها ما يطلبه أحد الطرفين لبلسان الحال. كما يرى خبراء علم الاجتماع أن أسرار البيت ليست على درجة واحدة من الأهمية، فهناك أسرار العلاقة الخاصة بين الزوجين التي يجب أن تحتفظ بها الزوجة في بئر عميق داخل نفسها وكذلك وهناك الأسرار المتعلقة بالخلافات بينهما، وهذه تقدر بقدرها، والزوجة

وتقول الاختصاصية في علم نفس الطفل والمراهق وفي التوجيه الأسري نوال زيمان "يمكن للخالة مساعدة بنت الأخت على اجتياز مرحلة المراهقة المتسرّدة، عندما تسبب لها تقلبات مزاجية كبيرة".

وتشير إلى أن "الخالة تدرك أن ابنة أختها ليست بحاجة سوى لإثبات استقلاليتها وكسر بعض القواعد لتتمكن من اكتشاف نفسها، لذلك هي على استعداد لتكون بجانبها في هذه المرحلة، حيث ستتبعها على الانفتاح على العالم، لكنها ستظل تراقبها تحسباً لحدوث خطأ ما".

وتضيف نوال "عندما يتعلق الأمر بالمشكلات تصبح الخالة كاتمة أسرار، تستمع بكل محبة وتفهم وتجد دائماً الحل المناسب بفضل خبرتها، وبحسب الإحصائيات، تعد البنت القريبة من خالتها أكثر سعادة في حياتها من غيرها".

ورغم أنه لا توجد خالات متشابهتان حتى في نفس العائلة، إلا أن جل الخالات يشتركن في نفس قدر الحب الذي يحملنه لبنات أخواتهن، ففي حين أن بعض الخالات قد يكن مثل الصديقات لبنات أخواتهن، قد تكون الأخريات أكثر أمانة، وفي حين أن بعضهن قد يمتلكن روحاً كوميدية، قد تتسم الأخريات بالهدوء. وبحسب علم النفس،

وتقول الاختصاصية في علم نفس الطفل والمراهق وفي التوجيه الأسري نوال زيمان "يمكن للخالة مساعدة بنت الأخت على اجتياز مرحلة المراهقة المتسرّدة، عندما تسبب لها تقلبات مزاجية كبيرة". وتضيف إلى أن "الخالة تدرك أن ابنة أختها ليست بحاجة سوى لإثبات استقلاليتها وكسر بعض القواعد لتتمكن من اكتشاف نفسها، لذلك هي على استعداد لتكون بجانبها في هذه المرحلة، حيث ستتبعها على الانفتاح على العالم، لكنها ستظل تراقبها تحسباً لحدوث خطأ ما". وتضيف نوال "عندما يتعلق الأمر بالمشكلات تصبح الخالة كاتمة أسرار، تستمع بكل محبة وتفهم وتجد دائماً الحل المناسب بفضل خبرتها، وبحسب الإحصائيات، تعد البنت القريبة من خالتها أكثر سعادة في حياتها من غيرها". ورغم أنه لا توجد خالات متشابهتان حتى في نفس العائلة، إلا أن جل الخالات يشتركن في نفس قدر الحب الذي يحملنه لبنات أخواتهن، ففي حين أن بعض الخالات قد يكن مثل الصديقات لبنات أخواتهن، قد تكون الأخريات أكثر أمانة، وفي حين أن بعضهن قد يمتلكن روحاً كوميدية، قد تتسم الأخريات بالهدوء. وبحسب علم النفس،

## نصائح

### كيفية العناية بمجفف الملابس

يحتاج مجفف الملابس إلى عناية خاصة، كي يظل يعمل بكفاءة طوال عمره الافتراضي. وعن كيفية العناية السليمة بمجفف الملابس، أوضحت مبادرة الأجهزة المنزلية الألمانية، أنه ينبغي بعد كل استخدام تنظيف مصفاة الوب، نظراً لأن الوب يُحدث خللاً بعملية تدوير الهواء، مما يتسبب في إطالة مدة التجفيف من ناحية وزيادة استهلاك الطاقة من ناحية أخرى. كما ينبغي تنظيف الحلة بانتظام، حيث قد تترسب عليها طبقة من بقايا مواد العناية أو الماء الذي يحتوي على الجير. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي تنظيف المبادل الحراري بانتظام، وهنا ينبغي الإطلاع على دليل الاستخدام لمعرفة كيفية القيام بذلك. يمثل مجفف الملابس حوالي اثني عشر في المئة من تكاليف المرافق المنزلية السنوية. وتعد تكلفة تشغيل مجفف

## دعم الرابط الذي يجمع الفتاة بخالتها، يعزز الثقة بين الطرفين

والشطن - يؤكد خبراء علم النفس أن دور الخالة في حياة البنت، لا يقل أهمية عن دور والدتها، ولا سيما خلال فترة المراهقة. ويعتبرون أن تأثير الخالة في البنت يضاهي تأثير الأم في الكثير من الأمور الحياتية، خاصة في هذه المرحلة الحرجة. ويرى الخبراء، أن الخالة هي الأفضل في الاضطلاع بمهمة حل المشكلات وتكم الأسرار وإسداء النصائح والإرشادات اللازمة.

وتقول الاختصاصية في علم نفس الطفل والمراهق وفي التوجيه الأسري نوال زيمان "يمكن للخالة مساعدة بنت الأخت على اجتياز مرحلة المراهقة المتسرّدة، عندما تسبب لها تقلبات مزاجية كبيرة". وتضيف إلى أن "الخالة تدرك أن ابنة أختها ليست بحاجة سوى لإثبات استقلاليتها وكسر بعض القواعد لتتمكن من اكتشاف نفسها، لذلك هي على استعداد لتكون بجانبها في هذه المرحلة، حيث ستتبعها على الانفتاح على العالم، لكنها ستظل تراقبها تحسباً لحدوث خطأ ما".

وتشير إلى أن "الخالة تدرك أن ابنة أختها ليست بحاجة سوى لإثبات استقلاليتها وكسر بعض القواعد لتتمكن من اكتشاف نفسها، لذلك هي على استعداد لتكون بجانبها في هذه المرحلة، حيث ستتبعها على الانفتاح على العالم، لكنها ستظل تراقبها تحسباً لحدوث خطأ ما". وتضيف نوال "عندما يتعلق الأمر بالمشكلات تصبح الخالة كاتمة أسرار، تستمع بكل محبة وتفهم وتجد دائماً الحل المناسب بفضل خبرتها، وبحسب الإحصائيات، تعد البنت القريبة من خالتها أكثر سعادة في حياتها من غيرها".

ورغم أنه لا توجد خالات متشابهتان حتى في نفس العائلة، إلا أن جل الخالات يشتركن في نفس قدر الحب الذي يحملنه لبنات أخواتهن، ففي حين أن بعض الخالات قد يكن مثل الصديقات لبنات أخواتهن، قد تكون الأخريات أكثر أمانة، وفي حين أن بعضهن قد يمتلكن روحاً كوميدية، قد تتسم الأخريات بالهدوء. وبحسب علم النفس،

وتقول الاختصاصية في علم نفس الطفل والمراهق وفي التوجيه الأسري نوال زيمان "يمكن للخالة مساعدة بنت الأخت على اجتياز مرحلة المراهقة المتسرّدة، عندما تسبب لها تقلبات مزاجية كبيرة". وتضيف إلى أن "الخالة تدرك أن ابنة أختها ليست بحاجة سوى لإثبات استقلاليتها وكسر بعض القواعد لتتمكن من اكتشاف نفسها، لذلك هي على استعداد لتكون بجانبها في هذه المرحلة، حيث ستتبعها على الانفتاح على العالم، لكنها ستظل تراقبها تحسباً لحدوث خطأ ما". وتضيف نوال "عندما يتعلق الأمر بالمشكلات تصبح الخالة كاتمة أسرار، تستمع بكل محبة وتفهم وتجد دائماً الحل المناسب بفضل خبرتها، وبحسب الإحصائيات، تعد البنت القريبة من خالتها أكثر سعادة في حياتها من غيرها". ورغم أنه لا توجد خالات متشابهتان حتى في نفس العائلة، إلا أن جل الخالات يشتركن في نفس قدر الحب الذي يحملنه لبنات أخواتهن، ففي حين أن بعض الخالات قد يكن مثل الصديقات لبنات أخواتهن، قد تكون الأخريات أكثر أمانة، وفي حين أن بعضهن قد يمتلكن روحاً كوميدية، قد تتسم الأخريات بالهدوء. وبحسب علم النفس،



الخالة نصف أم ونصف صديقة

## جمال

### مستحضرات العناية تحارب تجاعيد اليد



ومظهرها المشدود المفعم بالشباب والحيوية. ومن المهم أيضاً أن يوفر مستحضر العناية، حماية فعالة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، والتي تعجل أيضاً بظهور التجاعيد.

على مواد فعالة مضادة للشيخوخة مثل فيتامين E، الذي يعمل على تجديد البشرة وترطيبها. وباعتباره مضاداً للاكسدة، يحارب فيتامين E ما يعرف بالجدور الحرة (Free Radicals)، التي تُعجل بالشيخوخة وظهور التجاعيد. كما تساعد خلاصة الطحالب الدقيقة على تجدد البشرة، في حين يعمل زيت الجوجوبا على تحسين مرونة البشرة

أوردت مجلة "Instyle"، أن التجاعيد سرعان ما تظهر على اليدين، نظراً لأن بشرة اليدين رقيقة وحساسة للغاية، فضلاً عن أنها أكثر عرضة لغسل الإجهاد مثل أشعة الشمس وغسل الصابون وما شابه. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال، أنه يمكن محاربة التجاعيد من خلال العناية الجيدة باليدين، وذلك بواسطة مستحضرات العناية المحتوية