

القدرة على التكيف مع متغيرات شهر رمضان تحد من الخلافات بين الزوجين

الرياض - يؤكد خبراء علم الاجتماع أن العوامل التي تشعل الخلاف بين الزوجين تزيد خلال شهر رمضان، وذلك أن نقص السكر في الجسم بسبب الصيام يسبب التوتر، كما أن التوقف عن التدخين أو شرب الكافيين يزيد العصبيّة، بالإضافة إلى ضيق الوقت، وكثرة الواجبات ونقص العلاقة الحميمة.

وقال المستشار الأسري الدكتور عبد الله جعد إن اختلاف أوقات النوم والاكل ومواعيد الأعمال التي يذهب إليها الكثيرون دون أن يأخذوا قدرهم الكافي من النوم بسبب تقاليد الشهر المتواصل حتى الفجر، وتعارض مع تقليدية الزوجين الذي اعتاد عليه كلا الزوجين في أيام الإفطار، تتسبب في نشوب الخلافات بينهما.

كما أن قلق الزوج المتواصل من ارتفاع ميزانية المصروفات خلال هذا الشهر وعيه تدبير النفقات المادية يجعلانه يفرغ شحنات غضبه، الذي يكتبه في عمله، ببيته وزوجته ما يزيد من المشاجرات بينهما.

كما ينصحون بعدم دعوة الضيوف دون اتفاق ويرون أن الزوج هو أيضا شريك في المنزل، ويجب التنسيق معه بخصوص موعد استقبال الضيوف، حتى لا تتعارض مع مواعيد عمله أو راحته.

فضيوف الوليمة سيدخلون إلى بيت يملكه شخصان، يجب أن يعلم كلاهما بشأن الوليمة سبقاً، وأن يكونا موافقين ومستعدين لها.

وعموماً تتصاعد وتيرة الخلافات الزوجية خلال شهر رمضان، ويلقى الكثير من الناس باللوم على الصيام، مبررين أنه يقف وراء تلك المشاجرات، التي تتطور أحياناً إلى مراحل قد تكون خطيرة.

كما تزداد نسب الطلاق في شهر رمضان رغم أن الأولى تحقيق المزيد من الألفة والمحبة والسكينة إذا فهم الغرض من هذه العبادة الروحية التي تهذب النفس وترفعها وتعودها على الصبر.

الرياض - يؤكد خبراء علم الاجتماع أن العوامل التي تشعل الخلاف بين الزوجين تزيد خلال شهر رمضان، وذلك أن نقص السكر في الجسم بسبب الصيام يسبب التوتر، كما أن التوقف عن التدخين أو شرب الكافيين يزيد العصبيّة، بالإضافة إلى ضيق الوقت، وكثرة الواجبات ونقص العلاقة الحميمة.

وقال المستشار الأسري الدكتور عبد الله جعد إن اختلاف أوقات النوم والاكل ومواعيد الأعمال التي يذهب إليها الكثيرون دون أن يأخذوا قدرهم الكافي من النوم بسبب تقاليد الشهر المتواصل حتى الفجر، وتعارض مع تقليدية الزوجين الذي اعتاد عليه كلا الزوجين في أيام الإفطار، تتسبب في نشوب الخلافات بينهما.

كما أن قلق الزوج المتواصل من ارتفاع ميزانية المصروفات خلال هذا الشهر وعيه تدبير النفقات المادية يجعلانه يفرغ شحنات غضبه، الذي يكتبه في عمله، ببيته وزوجته ما يزيد من المشاجرات بينهما.

كما ينصحون بعدم دعوة الضيوف دون اتفاق ويرون أن الزوج هو أيضا شريك في المنزل، ويجب التنسيق معه بخصوص موعد استقبال الضيوف، حتى لا تتعارض مع مواعيد عمله أو راحته.

فضيوف الوليمة سيدخلون إلى بيت يملكه شخصان، يجب أن يعلم كلاهما بشأن الوليمة سبقاً، وأن يكونا موافقين ومستعدين لها.

وعموماً تتصاعد وتيرة الخلافات الزوجية خلال شهر رمضان، ويلقى الكثير من الناس باللوم على الصيام، مبررين أنه يقف وراء تلك المشاجرات، التي تتطور أحياناً إلى مراحل قد تكون خطيرة.

كما تزداد نسب الطلاق في شهر رمضان رغم أن الأولى تحقيق المزيد من الألفة والمحبة والسكينة إذا فهم الغرض من هذه العبادة الروحية التي تهذب النفس وترفعها وتعودها على الصبر.



التغاضي عن سلبات الزوج خلال شهر الصيام يحد من الخلافات

مطبخ

كيفية استخدام بدائل الدقيق عند تحضير الخبز

برلين - تعرض بدائل الدقيق احتمالات كثيرة للخبازين الذين يبحثون عن تغيير خبزهم ومكوناتهم المعتادة، ولكن قبل أن تغوص في الأمر، هناك بعض الأشياء يجب ملاحظتها.

لا يمكن التعويض عن بدائل الدقيق مثل تلك المصنوعة من الحمص أو العدس، مثلاً، بشكل مساو في وصفات الخبز، حيث أنها تحتوي على نسب مختلفة من الجلوتين مقارنة بالدقيق العادي أو لا تحتوي عليه على الإطلاق، ما يجعلها مفيدة في الحميات الغذائية الخالية من الجلوتين.

وقد يختار بعض الأشخاص الخبز بدائل الدقيق تلك لأنها تحتوي أيضاً على بروتين أكثر وكربوهيدرات أقل منه في الدقيق العادي. وينصح خبراء التغذية



اتجاه الأبناء نحو التحرر من الروابط الأسرية مؤشر على تفكك العلاقة داخل الأسرة

حسن توجيه الأبناء واحترام رغباتهم في الاستقلال يحدان من تمردهم



الأسرة المترابطة يصعب تفكيكها

التقليدية التي تنتقل في حفلات زفاف كل فتاة. ويمكن أن تتناقض طقوس العائلة مع روتين الأسرة، والتي تحدث أيضاً بشكل متكرر ولكن ليس لها المعنى الرمزي لطقوس الأسرة، التي تعد مهمة للغاية لرفاهية جميع أفراد الأسرة ولهيكلة الأسرة نفسها. وغالباً ما يكون روتين الأسرة ضرورياً للحفاظ على وحدتها. ويمكن أن يكون العشاء العائلي كل نهاية أسبوع روتيناً، كما يمكن لعشاء عائلي في مطعم أنيق بعيد ميلاد الأم أن يكون طقساً أو تقليداً.

وهناك الكثير من الأشياء الممكنة للقيام بها كتقديم زهات لكافة أفراد الأسرة تحاول التوفيق بين جميع الأنواع. ويتيح قضاء أفراد الأسرة الوقت معاً التعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل، واكتشاف اهتمامات أطفالهم أو الموضوعات التي تهمهم. كما يتعلق الأمر بقضاء بعض الوقت للاستماع إليهم، وبذلك يمنح الأب والأم لنفسيهما وقتاً لمشاهدة أطفالهما يضحكون ويستمتعون. وبالنسبة إلى الأطفال، فإنها فرصة لرؤية والديهم في سياق غير الحياة اليومية المتسارعة وروايتهم عندما لا يكونان في عجلة من أمرهما، وليسوا مشتغلين بالعشاء والتنظيف والعمل.

وشهدت المجتمعات العربية تحولات جذرية أنتجت عدم استقرار في القيم والمعايير، وأحدثت مجتمعات جديدة في مرحلة متقدمة من التكيف، وكان من الطبيعي أيضاً أن تمنح لدى الأفراد طموحات جديدة، فيبحث الأبناء عن نوع من الاستقلالية. ونتيجة لكل ذلك تغيرت الحياة الأسرية، وبعدم كانت الأسرة أبوية ذات نظام تقليدي، حيث كان النسق القيمي صورة أو بنية فوقية للبناء الاجتماعي القبلي الذي يحافظ على وحدة الجماعة، أصبحت الأسرة ذات تشكيلة نصف تقليدية ونصف عصرية طبقاً للثقافة الثنائية للمجتمع.

العامل واصطحاب أفراد الأسرة في رحلة أو نزهة، بل ثمة العديد من التغييرات البسيطة التي يستطيع الفرد القيام بها لبناء العلاقات الأسرية وتعزيزها يومياً دون أن يغادر المنزل.

وقال خبراء العلاقات الأسرية إنه بسبب حياتنا المحمومة في الكثير من الأحيان، من الصعب التوقف لقضاء وقت مع العائلة سواء الصغيرة، وخاصة الكبيرة فنحن نعاني دائماً من نقاد الوقت. ففي عطلة نهاية الأسبوع، هناك التنظيف والتسوق ودروس الأطفال، وفي النهاية ينتهي الأمر بأفراد العائلة إلى كونهم زملاء أكثر من عائلة.

وتكتسي التقاليد والطقوس الأسرية أهمية بالغة نظراً إلى أنها تضع أسس القيم العائلية كما أنها جيدة للربط الأسري، وتعتبر طقوس الأسرة مجموعة من السلوكيات القابلة للتكرار وذات أهمية رمزية.

وبينت الخبيرة في علم النفس والباحثة ربيكا فريزر نيل أن هذه الطقوس توفر للعائلات شعوراً بالهوية والانتماء، وغالباً ما تثير مشاعر قوية وكثيراً ما تستغل لإثارة الموضوعات الهامة ومناقشتها داخل الأسرة.

وأوضحت أن الطقوس العائلية توفر أيضاً شعوراً بالاستمرارية عبر الأجيال. وبمعنى آخر، فهي وسيلة لنقل القيم العائلية والتاريخ والثقافة من جيل إلى آخر.

وأضافت أن أفضل مثال على طقوس الأسرة هو تقاليد الأعياد، حيث يمكن أن تصبح الأحداث تقليداً. وأشارت إلى أن العديد من العائلات لها تقاليد عريقة، غالباً ما تنتج أفضل الذكريات التي يعزى بها الجميع ويحاولون إدامتها. وترتبط بعض التقاليد بالتراث الأسري مثل الذهاب إلى المهرجانات الثقافية المحلية أو طهي وجبة تقليدية في يوم معين من كل عام. وهناك عادات أخرى يمكن ربطها بأحداث خاصة، مثل بعض الملابس

طابعا أشد حدة، يتمثل في تمزق أوصال الأسرة وانفراط شملها، ولو في ظل استمرار عقد الزوجية قائماً، وذلك بفعل التخلي عن واحدة أو أكثر من الوظائف المنوطة بها. فالتفريط في أمر التوجيه التربوي، لا بد أن يستتبع جفاء بين أفراد الأسرة، ويجعل منهم جزراً، وإن كانت متجاورة مكانياً فهي متباعدة شعورياً بسبب التقصير في تعميق المرجعية الواحدة لدى أفراد الأسرة لتوحيد شاكلتهم الثقافية.

وهذا النوع من أنواع التفكك الأسري يتسع نطاقه إلى حد بعيد، بفعل استقالة الأبناء عن القيام بأعباء التنشئة الثقافية، أو بفعل الصدام والتعاند والتشاكس التام في أمر المرجعية المعتمدة لدى الأبوين داخل حمى الأسرة.



فرحان العرفج استقلال الأبناء مسألة تخالف غرائز الآباء في حماية أطفالهم

ويمكن الحديث عن نفس الآثار السلبية في حالة ضمور الشعور بالانتماء لدى أفراد الأسرة، بسبب توقفها (الأسرة) عن توفير الأجواء الباعثة على إشباع الأبناء، سواء على مستوى إشباع الحاجات المادية أو النفسية.. أو الفكرية والروحية.

ويعيش الأبناء وخصوصاً المراهقين منهم صراعاً عائلياً بين ميلهم إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة في حد ذاتها. وصراع بين مثالية الشباب والواقع وبين جيلهم والجيل الماضي. وصراعات بسبب وجود أهداف متعارضة في داخلهم يرغبون في تحقيقها. وتجد أغلب الأسر صعوبة في متابعة أبنائهم نظراً لإنشغالها بالعديد، ما يتيح الفرصة لمزيد من التفكك الأسري.

ويرى الخبراء أن تعزيز العلاقات الأسرية لا يعني فقط أخذ إجازة من

يرى علماء النفس أن الأسرة المتكاملة ليست تلك التي تكفل لأبنائها الرعاية الاقتصادية والاجتماعية والصحية فحسب، بل هي الأسرة التي تهَيئ لهم أيضاً الجو النفسي الملائم. ويؤكد الخبراء أن وجود الطفل في بيت واحد مع والديه لا يعني دائماً أنه يعيش السعادة. فإذا سعى الأبناء إلى التحرر من الروابط الأسرية فإن ذلك مؤشر على تفككها.



راضية الفيراني صحافية تونسية

لم يتفق علماء النفس الاجتماعي على تحديد مفهوم التفكك الأسري، كما لم يتفقوا حول تسمية المفهوم ذاته. فمنهم من يستخدم مفهوم التفكك الأسري ليعني فقدان أحد الوالدين أو كليهما أو الهجر أو الطلاق أو تعدد الزوجات أو غياب أحد الوالدين مدة طويلة. فيما يستخدم آخرون هذا المفهوم ليشيروا إلى بداية اتجاه الأبناء إلى التحرر من الروابط الأسرية، خاصة إذا بلغوا سن المراهقة.

وقال فرحان العرفج الباحث الاجتماعي السعودي المختص في شؤون الأسرة، لا شك أن مرحلة المراهقة هي بداية لإثبات الذات والاستقلالية، يبدأ فيها المراهق بالتحرر من قيود الأسرة، وهي مرحلة فاصلة بين عالمي الطفولة والرشد.

وتابع العرفج أن من خصائص هذه المرحلة التمرّد على السلطة، والرغبة الحتمية في الاستقلال والتحرر من كل مصدر للسلطة، وكذلك الرغبة في تأكيد الذات.

وفي هذه المرحلة لا يحب المراهق الخروج مع والديه ويفضل الذهاب مع أصدقائه وكذلك الفتاة تسعى إلى زيارة صديقتها بمفردها دون مرافقة أمها، أو الخروج معها لشراء الحاجيات بمفردها، لتتسرع فقط بانها فتاة ناضجة ويمكنها الاعتماد على نفسها.

وأشار العرفج إلى أن استقلال الأبناء عن الأسرة ظاهرة طبيعية، واحتياج بشري لا غنى عنه حيث أن رغبة المراهق في السعي إلى المزيد من الحرية أمر طبيعي، لكن يتعارض مع غرائز الآباء لحماية أطفالهم من الضرر مما يسبب خلافاً في وقوع تفكك وخلافات أسرية بين الابن وأسرته والسبب هو الجهل بخصائص هذه المرحلة وكيفية التعامل وتحقيق الاستقلال الذاتي له. واقترح العرفج الحوار مع المراهق والاستماع له ومشاركتة هواياته واحترام رغبته في الاستقلال دون إهماله وتوجيهه ومتابعته خلال هذه المرحلة كحلول لمواجهة هذه المشكلة.

كما نصح أيضاً بالابتعاد عن القسوة التي تنفره والدلال الذي يفسده، وترك الابن لخوض التجربة مع متابعته. وينصح استشاريو العلاقات الأسرية إلى أن التفكك الأسري يمكن أن يأخذ

صعوبات النوم عند الأطفال أسبابها نفسية

وقد يعاني الطفل من صعوبة الخلود إلى النوم والنهوض في الليل واستدعاء والديهم ويشعر الطفل الصغير بالخوف عندما يكون لوحده في الليل وهذا هو القلق الناشئ من الابتعاد

التهاب الأذن الوسطى وتورم المسالك التنفسية أو بعض الأمراض النفسية كاضطراب الخوف والقلق. لذا ينبغي تشخيص السبب والخضوع للعلاج في أسرع وقت ممكن.



صعوبات النوم مشكلة تستدعي استشارة الطبيب

وأضافت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إنه من الطبيعي أن يعاني الطفل من صعوبات النوم من وقت إلى آخر، مشيرة إلى أن جسم الطفل غالباً ما يمكنه معادلة قلة النوم من خلال النوم المكثف.

وأضافت الرابطة أنه في بعض الحالات تمثل صعوبات النوم لدى الطفل مشكلة تستلزم استشارة الطبيب، وهذه الحالات هي أن يعاني الطفل من اضطرابات النوم إذا كان عمره يزيد على عام واحد ويحتاج إلى أكثر من 30 دقيقة ليخلد في النوم في أكثر من 5 ليال في الأسبوع على مدار شهر كامل.

أو أن يعاني الطفل من اضطرابات الاستغراق في النوم إذا استيقظ 3 مرات أو أكثر ليلاً وظل مستيقظاً لمدة تزيد على 30 دقيقة خلال أكثر من 5 ليال في الأسبوع على مدار شهر كامل.

وقد ترجع اضطرابات النوم لدى الطفل إلى بعض الأمراض العضوية مثل