

أيام تصفحي المرأة بعد الطلاق؟

وحدة ونظرة قاسية من المجتمع .. حصيلة المرأة بعد طلاقها

بعد عدة جلسات زادت قلقاً وألماً ، اعلنت القاضي طلاقها فبرغم كل المشاكل والخلافات والسنوات المريرة ، احتملت كل شيء واختارت كل الجرام لتتأذى الطلاق والانفصال ولكنها لم تعد تحتكم واختارت الطلاق. وبعد ان كانت زوجة اصبحت مطلقة تواجه الحياة والمجتمع بوضع جديد لا تمتلك فيه سوى حفنة من الذكريات.

عند الله الا انه ازداد في الآونة الأخيرة لأسباب تعود الى سوء معاملة الزوج للزوجة بالضرب والسب والطرده او لأسباب اقتصادية تجعل الرجل غير قادر على الأيضاء بالتزاماته تجاه الزوجة والاسرة وبالتالي يقع الطلاق، وفي اغلب الحالات فإن الزوجة هي التي تتطلب الطلاق وفي هذا ضياع لحقوقها، وللطلاق ثلاثة انواع اولها الطلاق التعسفي وهو الذي يطالبه الزوج او ينطقه وهو اكثر انواع الطلاق ضماناً لحقوق المرأة وفق الشرع والقانون حيث تتم معادلة المهر المؤجل للمرأة في عقد الزواج المكتوب بالذهب وحسابه وفق سعر الذهب الآن بينما يوجه بعض المحامين موكلهم من الرجال بالمماطلة ودفع المرأة الى طلب الطلاق ليحصل عنها التفريق وهو النوع الثاني من الطلاق حيث تخسر المرأة فيه حقوقها وهو اكثر انواع السائدة في مجتمعنا اليوم. اما النوع الثالث فهو المخالصة ويتم باتفاق الطرفين ويتم حسم القضية في جلسة واحدة، وهناك بعض الحالات التي يحدث فيها التفاف على القانون من قبل بعض المحامين لكي لا تأخذ المرأة حقوقها بتزوير حقائق عن الزوج وضعف حالته المادية وبالتالي ضياع حقوق المرأة التي اقرها الشرع والقانون الذي يحتاج اليوم الى التعديل والتغيير بشكل جذري.

عن هذا التساؤل اجابت السيدة (ف، س): حتى وان فكرت، فمن الذي يرضى بأمرأة مطلقة ولديها اطفال وكيف سيراني الرجال وأنا لا اخرج من البيت الا لتضاض بعض الامور المهمة. لقد قرر زوجي ان يطلقني بعد زواج دام عشر سنوات، انجبت فيه طفلين لأن والدته لم تكن على وفاق معي فقد اختارني بنفسه وخالف رغبتها ولكنه عاد فافتنع برأيها واختارت له زوجة ثانية فطلبت منه زوجته ان يطلقني وهانا اقاوم نظرة المجتمع القاسية للمرأة المطلقة واحتمل كل المستجدات ومنها عودتي الى منزل اهلي وتحملهم اعائتي مع اطفالي الذين اتسلم عنهم نفقة لا تكفي لإعالتهم !.

(زخ) امرأة مطلقة حرمتها زوجها من اطفالها وتعيش اليوم مرارة كونها مطلقة وتعاسة حرمانها من اطفالها: المطلقة انسانة مظلومة في مجتمعنا، ووفق قانون الاحوال الشخصية فهي انسانة مضطهدة مسلوقة الحقوق في كل الاحوال خاصة ان خراب الذمم ادى ببعض المحامين الى التلاعب بالقوانين لكسب قضايا الطلاق وتدمير حياة النساء، فانا اعيش مرغمة على الطلاق وينفقه لا تكفي لإعالتهم عدداً حرماناً من اطفالي الذي يدفعني الى الجنون.

ومن ناحية اخرى، فالمجتمع يظلمني ويعتبر طلاقى شبه جريمة يترتب عليها تقييد حركتي وابقائي داخل المنزل ومنعي من العمل ولا تفكير في الزواج ثانية وهو ما ترفضه اغلب المطلقات لكي يحتفظن بأطفالهن.

عن هذه القضية يقول المحامي سلمان داود: كما هو معروف فإن الطلاق هو أبغض الحلال

بغداد/ المدى

تقول السيدة (بم) مطلقة وام لثلاثة اولاد: من قال ان الطلاق نهاية المشاكل، انه بدايتها ومدخل المعاناة الحقيقية للمرأة ويظل هو المطالب الأخير فما مصير المرأة المطلقة وبالذات يمثل طويلاً، ام لثلاثة اولاد تتراوح اعمارهم بين 6-13 سنة مسؤولة عن اعالتهم وتربيتهم تربية صالحة في هذا الزمن الصعب الذي يحتاج الى الحزم والشدة والمتابعة الدائمة، كما ان مجتمعنا للأسف لا يرحم المرأة المطلقة وينظر لها نظرة سيئة ويعاديها بدلاً من محاولة احتوائها ومساعدتها على تجاوز محنتها.

وتؤكد (زس) مطلقة وام لطفلة واحدة: هذه نتيجة اصرار الاهل على تزويج بناتهم وفق اختياراتهم دون الرجوع الى الفتاة وحجتهم في ذلك صغر سنها وسوء تدبيرها، وبالنسبة لي، كان الثمن وحدة وعزلة ساعيشها لما تبقى من عمري وانا ارى الا يتعجل الآباء بتزويج بناتهم مبكراً فقد تزوجت في سن السادسة عشرة ولم اكن اعرف عن الزواج اكثر من فرحتي باقتناء مصوغات ذهبية وملابس جديدة وان اكون عروساً لأصبح محط انظار الجميع يوم زفائي.

وتزوجت وذقت الأمرين من زوج لا يفهمني ويعاملني القسى المعاملة بالضرب والاهانة الدائمة، ولم احتمل الأمر فطلقت وعدت الى بيت اهلي ومعنى طفولتي التي ظلت في حضائتي مقابل تنازلي عن المؤخر والنفقة، ووافقت من اجل طفولتي وهانا اعيش وحيدة دون امل يرجى في حياة جديدة.

ما الذي يمنع النساء من الزواج للمرة الثانية؟

بيننا وبينكم

مكسب.. وخسارة

مدوية العلاجي

كانت ملامحها الجميلة اول ما قاده الى جيبها فلم يكن يعرف اي شيء عن طباعها. اكتفى بجمال ملامحها وتلك النظرة التي تعد بالكثير ليرسل شقيقته لمفاتحتها في رغبته بالزواج منها. قالت له شقيقته انه يراها يومياً في موقف الباص ولا يجد فرصة سانحة لمكاشفتها بمشاعره فضلاً عن خشيتيه على سمعتها وشرحت لها الكثير عن عمله وحالته المادية الميسورة وحصلت على موافقة الفتاة من الجلسة الاولى وخصصت الجلسة الثانية لقرأة الفتحة والثالثة للخطبة، وقبل ان يتوقف لا لتقاط انفساه والتفكير في شخصية المرأة التي ستشاركه حياته وجدها في منزله.. بعد زواجهما، اغدق عليها الحب

ومنعها كل ما تحلم به فتاة متوسطة الحال وكانت تطلب منه الهبات والهدايا اكثر مما تمنحه وبمهما جدا ان يكون لها مالها الخاص فلم تكنت براتبها من وظيفتها بل طالبت به بان يخصص لها راتباً تجمعها ليكون لها رصيداً ينفعها في المستقبل وكلما تخصصاً ، لم تكن ترضى بمصالحته الا بعد حصولها على الا بعد حصولها على حليبة ذهبية . اكتشف تلك السمعة البشعة فيها . جيبها المال وجشعها وشرها حتى للطعام فقد كان عليه ان يوفر لها دائماً انواع الاطعمة التي تحبها وهي كثيرة ومتنوعة وذات اسعار باهظة.

ذات يوم ، تعرضت تجارة زوجها الفني الى نكسة كبيرة اوقعته في مصيدة الديون واعادته الى نقطة هي اقرب الى البداية . لم يستسلم التاجر الشاب وقرر ان يبدأ من جديد ويتسلق سلم النجاح والغنى كما فعل من قبل . وكان كل ما يحتاجه ، لسة حنان وتشجيع من زوجته ومبادرة جميلة بمساعدته مادياً لاسمياً وانها جمعت مبلغاً جيداً وكمية مناسبة من الذهب والمال الذي يقدفه عليها . في النهاية ، اضطر الى مصارحتها بالأمر ليختبر قدرتها على العطاء فعرضت عليه المساعدة بشرط ان تقرضه المال ويعيده لها مع الفوائد بعد عام . اقترض الرجل المال منها لحاجته الى بناء نفسه من جديد ثم تقرير مصير زواجه الخاطئ .

خلال ذلك العام ، انفقت الزوجة على منزلها مضطرة لكنها حولت حياة زوجها الى جحيم بتذكيره بجميلها امام الآخرين وحديثها عن قبولها به بعد رفضها من هم احسن منه . بعد عام ، تمكن الزوج من اعادة القرض الى زوجته وعاد الانتعاش الى تجارته وبقي امامه فترة اقصر لتدعيم نجاحه لكنه كان يدرك بان زوجته لن تحتل الانتظار فاعادها الى منزل والدها مع "مكسبها" المادي وخسارتها "العاطفية" التي لن تدرها الا بعد قوات الاوان!



نصائح لمواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي

صحة الاسرة

من أجل مواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي الذي يؤثر في الصحة البدنية يجب الاهتمام بالاساسيات الآتية:

- الحرص على أداء بعض التمرينات الرياضية، فعند ممارسة الرياضة، يضرب الجسم الأندورفين وبعض الكيموايات التي تساعد على تهدئة الحالة المزاجية وتخفف من التوتر العصبي والنفسي.
- نفس عميقاً وطويلاً، وإخراجه ببطء، فهذه الطريقة تساعد على ان تقلل من ضربات القلب السريعة.
- الحرص على قضاء وقت أطول مع

- يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك، فلا داعي للكلام وأنت غاضب، وعندما يعود إليك الهدوء النفسي والسكينة، وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك.
- لا تحكم على الآخرين، وتذكر الحكمة القائلة "لست زعيم هذا الكون"، فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين.
- كن عطوفاً على نفسك ولا تلمها كثيراً، ولا تحملها تبعات الإخفاق في قرار أو تقدم

- يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك، فلا داعي للكلام وأنت غاضب، وعندما يعود إليك الهدوء النفسي والسكينة، وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك.
- لا تحكم على الآخرين، وتذكر الحكمة القائلة "لست زعيم هذا الكون"، فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين.
- كن عطوفاً على نفسك ولا تلمها كثيراً، ولا تحملها تبعات الإخفاق في قرار أو تقدم

- الحرص على النوم 8 ساعات على الأقل.
- أكل الخضراوات والفاكهة بكميات كبيرة وخفض كميات اللحوم والدهن.
- فرغ مشاهير الضيق والظوف والجزع عندك على الورق، بأن تكتب افغالاتك، وبعدھا الق بالورق المكتوب، وانس ما كتبتھ.
- جد التسامح ذلك، واعط أعداءك للذين

- الحرص على أداء بعض التمرينات الرياضية، فعند ممارسة الرياضة، يضرب الجسم الأندورفين وبعض الكيموايات التي تساعد على تهدئة الحالة المزاجية وتخفف من التوتر العصبي والنفسي.
- نفس عميقاً وطويلاً، وإخراجه ببطء، فهذه الطريقة تساعد على ان تقلل من ضربات القلب السريعة.
- الحرص على قضاء وقت أطول مع



للحصول على بشرة صافية ومن دون حبوب

للحصول على بشرة صافية بدون حبوب أو بقع انصحك عزيزتي بهذا القناع السهل والبسيط وهو كالاتي: بياض بيضة + قطرات من عصير حامض. يمزج الخليط جيداً ثم يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة. نصيحة: اثناء وضع هذا الماسك لا تتكلمي أو تبتسمي كثيراً. وحين تنتهي المدة المطلوبة اغسلي وجهك بالماء البارد.

أطباق العافية:

رز جزر عراقى

بهار - طبعاً ملح - وزيت.

الطريقة:

نقلي اللحم المقطع ونسلقه بماء قليل نغمر البصله ونقليها في مقلاة تكفي الجزر واللحم بعد ان يصحب البصل ذهبياً نضيف اليه اللحم والجزر بعد ان نتخلص من مائهما نحرر الخليط على نار هادئة ونضيف اليه الملح و البهارات و النومى بصرة المطحونه بمقدار قليل لتعطي بعض الحموضة فقط نسلق الرز نصف سلقة نصفيه من الماء ونعيد الي القدر و نضيف اليه الخليط السابق و نخلطهما برفق كي لا يتكسر الرز

اخيراً نصب الزعفران المحلول بماء الورد على الرز ولا نحركه نغطي القدر و نضعه على نار عالية لمدة نصف دقيقة فقط كي لا يحترق ثم نضعه على اقل حرارة لمدة 20 دقيقة تقريباً هكذا يطبخ الرز بواسطة البخار أخيراً نضع عليه القليل من الزيت و نخلطه.

سترون ان بعض الارزات لونها اصفر صارخ و هذا بفضل الزعفران يؤكل مع اللبن الرائب

رز بسمتي
جزر مقطع مكعبات و مسلوقة - بصل - لحم مقطع مكعبات - زعفران محلول بماء الورد - كمون - فلفل اسود - نومي بصرة (ليمون جاف) بهارات الرز - أو سبع

المقادير:

رز بسمتي
جزر مقطع مكعبات و مسلوقة - بصل - لحم مقطع مكعبات - زعفران محلول بماء الورد - كمون - فلفل اسود - نومي بصرة (ليمون جاف) بهارات الرز - أو سبع