

زواج المرأة الثاني .. تجربة يهددها الخوف بالفشل

بغداد / المدى

لم تظهر على ملامحها الفرح كما في المرة الأولى ، انها تزف الآن للمرة الثانية ، ولا وجود للمفاجآت فقد جربت من قبل كل الخطوات التي تبدأ من بيت الأهل وتنتهي بعش الزوجية ، هذا هو زوجها الثاني وزوجها الثاني بعد طلاقها الذي مرت عليه ثلاث سنوات ... كانت قد عاشت مشاعر الفرح الحقيقية بالزواج قبل سنوات بعد ان تحقق حلمها الوردي بقدم فارس الاحلام ..

لكن الحلم انقلب الى كابوس منذ ان ظهر الوجه الحقيقي للفارس المنتظر فتحملت سهام الكثير من الاهدانات والضرب ولم يتبق امامها خيار الا الطلاق للمحافظة على ماتبقى من كرامتها ولم تكن قد رزقت باطفال .. وهكذا انتهت الحياة الزوجية الاولى بالكثير من الالام والدموع والندم ولم تشعر سهام باليأس فاصرت على مواصلة حياتها برغم خسارتها المبكرة ..

بعد الطلاق ، تعرفت سهام على زميل لها ابدي اعجابها بها وباخلاقها ولم يتردد في طلبها للزواج برغم معرفته بفشل تجربتها السابقة ، لكنها تردت كثيرا وصارحته بتردها فهي تخشى الفشل معه ايضا لأنها لا تتكهن بقدرتها على اسعاده بعد تجربتها المرة ..

اقترح عليها زميلها ان تبدأ معه حياة جديدة فلا وجود للشبه بين التجريبتين اضافة الى ايمانها بانها لم تكن السبب في فشل زواجها بل كان زوجها الاول .. وهكذا دخلت سهام عش الزوجية



عليها وبانها يفترض ان تحمد الله وتشكره لأنه ستر عليها وانقذها من (تهمة) المطلقة ، ومن ثم اساء معاملتها فباتت تتساءل عن السبب الذي تزوجت ثانية من اجله .. عن كيفية مواجهة المتزوجات للمرة الثانية للفشل يقول الدكتور محمود فاضل الاختصاصي في الطب النفسي والتنازل فالزواج الثاني بحاجة الى تقديم تنازلات جوهرية من قبل طرفي العلاقة خاصة في الفترة الاولى كي تسير الامور على مايرام .. ويشدد

بيبي وبيبيكم

اسئلة مهيرة

عدوية الهلالي

أحياناً تطرح بعض الأسئلة نفسها بالحاح غريب وتستيقظ أحياناً ذات صباح لتتساءل : هل يحبني الآخرون ؟ وهل يتقبلني زملائي ؟ هل إنا سعيدة في حياتي؟ وهل أحقق السعادة لمن يحيطون بي .. زوجي ، أطفالي ، أهلي وصديقاتي ومعارفي .. هل يشعرون بوجودي ؟ أسئلة مرهقة كما هي حال المرأة التي تعانيتها والأكثر منها إرهاقاً أنها تجعل ميزان الثقة بالنفس يختل توازنه وتصبح المرأة عندها هشّة وسريعة العطب و عرضة للإصابة بأمراض النفس العديدة ..

جميعنا قد نمر بهذه اللحظات وتنتصب إمامنا علامات الاستفهام المزعجة تلك والسبب بالتأكيد هو وقوعنا تحت مطرقة إرهاب وممل شديدين ، إن فالحل ليس الاستسلام لتلك الحالة وفقدان الثقة بالنفس إزاء تلك الأسئلة بل الكشف عن كنوز النفس الدفينة لإعادة الثبات إلى ميزانها المختل ومن هذه الكنوز السلام .. فإذا تعودنا على الإقاء السلام على الآخرين قبل إن يبدأوا بذلك ومنح ابتساماً بشوشة لكل من يحيط بنا ونحن نتعامل معه فسيتكون

لذلك فعل السحر ورد الفعل اللطيف الذي سيعيد ألبنا قدراً كبيراً من ثقافتنا بأنفسنا .. يضاف إلى ذلك مضاعفة الإحساس بقدرته كل منا على الاقتناع بأنها شخصية قوية ومحبوبة ولديها انجازات ويمكن إن تنفع الآخرين ومن بهم حاجة ماسة إليها مما يقوي إرادتها ويضاعف ثقته بنفسها .. وهناك أيضاً الإحساس بالجمال ، ليس الجمال المادي بالتأكيد بل جمال الروح الذي يترك أثره في الآخرين .. ولا يعني هذا إن الاهتمام بالمظهر لا يزرع في المرأة الثقة بالنفس فهي الأكثر مراقبة لتأثير مظهرها الخارجي على الآخرين وحسن تكون النتيجة ايجابية فميزان الثقة يزداد ثباتاً ولا ريب .. ولو بقي للمرأة سؤال أخير فلتجرب مساعدة الآخرين والمبادرة الإيجابية تجاههم والتواضع والكرم مع ميزان ثقته بنفسها وعادت لتواجه العالم بشخصية مرحة ولطيفة يحبها الناس بقدر ما تحبهم ..

مسابق ليست نصائح لبنات جنسي أو تعليمات يجب عليهن إتباعها بل هي دعوة لكل من تستيقظ ذات صباح لتجد أمامها أسئلة محيرة بان تجيب عليها بمرونة والا تهملها لأنها ستسبب لصاحبها متلوجاً سينواصل ترديده يوماً ، وفي حال الاستسلام له تماماً ستجد المرأة نفسها يوماً في النهاية أسيرة الإحساس بأنها منبوذة ولا يحبها احد وتتصبح عودتها إلى الأتران والحياة الإيجابية أصعب بكثير فيما لو أجابت على الأسئلة فوراً وخففت من وطأة العمل المرهق قليلاً لتحظى بلحظات من الانسجام مع الروح ومع الآخرين وبالتالى استعادة الراحة والثقة بالنفس ..

نصائح للطيبين لإنجاح فترة الخطوبة

في فترة الخطوبة ، غالباً ما ينشغل الخطيبان في التخطيط والتنظيم لحفل الزفاف ، ما يعني وقتاً أقل في التركيز على العلاقة. فهما بحاجة لاتخاذ قرارات "حاسمة" حول الزفاف ، إضافة إلى التركيز على الميزانية ، وتقديم كل إصداقتهما وعائلتهما لبعضهما البعض ، الخ . في الحقيقة يمكن أن تشكل هذه الفترة مرحلة عصبية في علاقتهم ، فكيف يتجاوزان هذه المرحلة من دون أن يفقدوا التواصل. هذه نصائح للخطيبين وللخطيبة على وجه الخصوص :

- لا تستعجلا. استمتعا بفترة الخطوبة. إذا كنتمما تملكان الوقت ، لم لا تجعلانها خطبة طويلة ، وتقضيا الوقت في التعرف على بعضكما البعض أكثر ، إذا لم تقوما بعد بزيارة أفراد العائلة. قوما بعمل جدول لزيارة الأهل والأقارب والأصدقاء
- والتعرف عليهم. كذلك قوما بحضور حفلات زفاف الأصدقاء والأقارب معا ، وتعلما بعض الأسرار الخاصة بتنظيم الحفلات الناجحة.
- ركزا على تأسيس علاقة قوية مبنية على الثقة ، والإخلاص ، والاحترام ، والصداقة ، والحب . لقد وجدت شريكا واخترت من بين الآخرين لسبب ، ابحتي عن طرق لتعزيز هذا السبب والارتقاء إلى علاقة شراكة قوية .
- تجادلا بعدل. المناقشات والمجادلات أمر طبيعي ، ولكن يجب أن تكون بإنصاف ، لا تستغلي وضعك كخطيبة لتفرضي على الشريك أمورا لا يتقبلها. بقول الواقع بانكما لا تتفقا على كل القرارات ، ولكن يمكنكما أن تتفقا على أن لا تختلفا على كل القرارات . لا تسمحيا للوضع بأن يتأزم ، ولا



بريد المموم زوجي ضعيف الشخصية

تقول القارئة (س. م) انها لم تكن تعرف ان زوجها ضعيف الشخصية واكتشفت ذلك بعد زواجها به ان خطبتها له والدته وامتنحه المحيطون بها واقتنعت به عند لقائهما لكن المشكلة بدأت بعد زواجها فقد لاحظت انه يترك الامور لوالدته تتصرف فيها كما تشاء حتى انها تولت مهمة تحديد يوم الزواج وطريقة الاحتفال به .. من ثم صارحته بحاجتها الى الاعتماد عليه وعلى قراراته فلم يتقبل اي اقتراح يعده عن امه

اطباق العائمية فتوش

المقادير:

- ٢- احبات طماطم
- حبثا خيار
- ١- شدة بصل أخضر
- ٢- شدة بقونس
- ١- احبة رمان
- ١- حبة بانذجان
- ١- لفلل أخضر بارد
- ١- خس
- ٢- احبة جزر
- ١- اكوب ملفوف بنفسجي
- نصف كوب خبز مقطع قطعاً
- صغيرة ومحمر بزيت الزيتون
- ٣- ملعقة طعام عصير ليمون
- نصف كوب زيت زيتون

الطريقة:

- تقطع جميع الخضراوات الى قطع صغيرة بالإضافة الى البصل الأخضر والبقدونس.
- يقطع البانذجان الى مكعبات صغيرة ويقلى بالزيت ومن ثم يصفى من الزيت ويضاف الى المقادير السابقة.
- يفرم كل من الجزر والملفوف في المبشرة ويضاف الى الباقي ، يضاف حب الرمان أيضاً للبقية.
- ثم يضاف الخبز والملح والفلفل الأسود والليمون والزيت الزيتون والسماق حسب الذوق .

كوني اجمل لمعالجة التورم تحت العينين

التورم الذي يظهر تحت العينين قد يرجع لأسباب بسيطة مثل قلة النوم ، أو كثرة النواج أو البكاء ، أو لأحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب ، وقد يتعلق كذلك بوجود مرض بالكلى. ويمكن العمل على زال هذا التورم بالداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجينة :

المكونات :

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كزبرة.
- أوراق شاي.

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض ، وتُفرم لعمل عجينة متماسكة. وصفات أخرى :

- كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.
- تمسح العينان بالماء المثلج .. ثم تجفف ، وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.
- السهر لليل طوال يؤثر في الوجه فيبدو مرهقا ويعوزه البريق والللمعان، للتغلب على هذه المشكلة، عليك اللجوء لكرم مقاومة انتفاخ العينين، ضعيه على بشرتك بأكملها، لأنه يمنع انتفاخ العينين والخدود ومنطقة الفم. .
- الطريقة غير المكلفة للتخلص من انتفاخ العينين، هي غمس قطعة من القطن في حليب بارد كامل الدسم ثم ضعها حول عينيك ١٠ دقائق ،نسبة الدهون الكاملة بالحليب ستمنع المناطق المحيطة بالعينين نعومة طبيعية وتغذيها بحامض اللينيك الذي ينعم البشرة، كما ان برودة الحليب ستخفف من حدة الانتفاخ.

