العرب
الإثنين 2020/02/17
السنة 42 العدد 11620

فترة الخطوبة القصيرة تزيد من فرص فشل الزواج

إفراط الخطيبين في التجمل يؤدي إلى صدمة ما بعد الزواج

خضع نمط وطبيعة العلاقات الاجتماعية في المجتمعات العربية إلى تحولات كبرى، انعكست على علاقات الحب والخطوبة والزواج، إذ سرعان ما تبدأ وتنتهي مخلفة وراءها عند كثيرين من الشبان والفتيات إحساسا بالخيبة وغياب الثقة في الجنس الآخر، بالإضافة إلى انعدام الثقة في النفس إذا تكررت التجارب الفاشلة.

خطوبة سريعة تساوي طلاقا أسرع

القاهرة - يشير ارتفاع معدلات الطلاق في السنوات الأخيرة إلى وجود أزمة اجتماعية تعاني منها المجتمعات العربية، وتوصلت دراسة مصرية حديثة جاءت تحت عنوان "الطلاق المبكر ظاهرة تؤرق المجتمع"، إلى أنه من بين أهم أسباب الطلاق، المشكلات المرتبطة بفترة الخطوبة، منبهة إلى أن 37 في المئة من الحالات تشير إلى وجود مشكلات مرتبطة باختلاف الطباع بين الطرفين.

وفي هذا السياق تحدثت ريهام.أ 22 سنة، حاصلة على ليسانس آداب عن تجربتها قائلة "تقدّم أحد الأشخاص لخطبتي بعد أن تعارفنا لمدة شهر عبر أحد المنتديات، ولأنه أبدى حسن نيته عن طريق طلب الخطوبة السريعة، وافق أهلي على إتمام خطوبتنا، لذلك تم زواجنا سريعا خلال ثلاثة أشهر من الخطوبة".

وأضافت "بعد الزواج بأسبوع واحد اكتشفت أنه شخص غير الذي تخيلته، فهو عصبي إلى أبعد الحدود، يفرض رأيه ومطالبه ويُطالب بتنفيذ ما يراه صحيحا ولو بالعنف، وكان يطلب مني النزول للجلوس مع والدته طوال النهار منذ بداية خروجه للعمل، ويطلب مني عدم الصعود إلى شقتي إلا عند عودته".

وتابعت "حفاظا على استمرار حياتنا سويا، قمتُ بتنفيذ كل ما يأمرني به، ولأنني طموحة بطبعي فقد أردتُ أن أحقّق حلم عمري بأن أكمل دراستي العليا، وعندما طلبت منه ذلك ارتسمت ملامح الغضب على ملامحه، وثار ورفض بشدة دون مناقشتي، بل وقد قام بالاعتداء علي حينما أبديتُ اعتراضي على رفضه".

وعند هذا الحدّ لم أستطع الاحتمال أكثر من ذلك، فقمتُ بالذهاب إلى منزل والدي وطلبتُ الطلاق بعد ثلاثة أشهر من زواجنا، وهو ما رفضه وحاول الاعتذار ومُحاولة الصلح بيننا، ولكنني رفضتُ الصلح وأصررتُ على الطلاق.

ومن جانبه يؤكد الدكتور إبراهيم السمالوطي أستاذ علم النفس، أن فترة الخطوبة لها أهمية قصوى وتأثير كبير في استمرارية العلاقة الزوجية، فهي تُساعد على فهم كل من الزوجين للآخر، ويعتمد طول فترة الخطوبة أو قصرها على ظروف الخطيبين وإمكانياتهما، لذلك لابد ألا تطول فترة الخطوبة حتى لا تؤدي إلى حدوث الملل بين الخطيبين أو حدوث مشاكل عديدة تؤثر سلبا على العلاقة بينهما، ومُراعاة ألا تكون قصيرة.

وأشار إلى أن قصر فترة الخطوبة يؤثر سلبا على الحياة الزوجية فيما بعد، وقد يكون سببا رئيسيا من أسباب حدوث الخلافات الزوجية الكثيرة، والتي قد تنتهي بالطلاق.

> فترة الخطوبة يجب ألا تقل عن عام وألا تزيد على عامين وهذه المدة كفيلة بالتأكد من القدرة على العيش مع الشخص الذي تم اختياره

وقال موضحا "من الضروري أن تكون فترة الخطوبة بين الزوجين فترة معقولة نسبيا، ويفضّل ألا تقل عن عام ولا تزيد عن العامين، وذلك لكي يفهم كل طرف منهما الطرف الآخر، وبناء على ذلك فمن الممكن أن يحكم كل منهما على قُدرته على استمرار الحياة الزوجية بينهما أم لا، فإن وجد أيّ منهما أن هناك اختلافا في طريقة تفكير أحدهما عن الآخر أو وجود اختلافات بينهما في الطباع، فيفضّل ألا تستمر هذه الخطوبة في هذه الحالة من الأفضل أن يقرّر كل منهما الانفصال قبل الإقدام على خطوة الزواج". وأضاف "لذلك ننصح الشباب باستغلال فترة الخطوبة استغلالا جيدا لكي يفهم كل طرف الطرف الآخر، مما يجنبهما الوقوع في مشكلات قد تنتج عنها أضرارا جسيمة".

وأشار خبراء العلاقات الزوجية والأسرية إلى أن نشوب الخلافات في فترة الخطوبة يكشف عن الوجه الحقيقي لكل طرف بعيدا عن التصنع، لذلك من الممكن أن يكون لهذه الخلافات أثر إيجابي يؤدي إلى اتخاذ القرار المناسب إما بمواصلة الارتباط وإما بوضع حد له قبل الوصول إلى مرحلة الزواج، ومن ثمة يكون اكتشاف اختلاف الطباع ومساوئ شريك الحياة في وقت مبكرا أفضل من اكتشافها بعد فوات الأوان وتكوين أسرة.

وصرحت أستاذة علم الاجتماع بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر، نوارة مسعد، أن الكثير من الشباب يفهمون فترة الخطوبة بشكل خاطئ، وبدلا من جعلها وسيلة للتعارف الجاد تتحول إلى مباراة في إبراز المزايا والصفات الحسنة، وفي المقابل يتم إخفاء كل العيوب والسلبيات وهو ما يؤدي في النهاية إلى تحول الطرفين إلى غريبين عن بعضهما بعد الزواج، مما يجعل العلاقة بينهما مليئة بالصدامات والمشاحنات.

ونصحت الشباب والفتيات من المقبلين على الزواج بمحاولة دراسة شخصية كل طرف منهما للطرف الآخر، وعدم النظر إلى السمات السلبية في الشخصية فقط لأنه لا يوجد شخص كامل، مشيرة إلى أن التجمل الزائد من قبل الخطيبين غير منطقي ويؤدي في النهاية إلى صدمة ما بعد الزواج.

كما نصحت الأسر بمساعدة الشاب أو الفتاة في اجتياز فترة الخطوبة بنجاح، وألا يكون كل اهتمام الأسرة متعلق بتفاصيل الزواج المادية فقط، فيما يتم التغاضي عن شخصية الخطيب أو الخطيبة التي تعتبر الأساس في الزواج.

وقال المختصون إن فترة الخطوبة المثالية يجب ألا تقل عن عام وألا تزيد عن عامين، باعتبار أن هذه المدة كفيلة بتأكد كل طرف من مشاعره تجاه الطرف الآخر، بالإضافة إلى التأكد من القدرة على العيش مع الشخص الذي تم اختياره.

وأشاروا إلى أن مجرد تعرف كل طرف على نمط تفكير الآخر كفيل بإعداد تصور لمستقبل حياتهما الزوجية، ونبهوا إلى أن فترة الخطوبة تتسم بالكثير من التجمل، حيث يحاول الجميع في هذه الفترة إظهار أفضل ما لديه ولو تصنعا، الأمر الذي قد يقود للمشاكل لاحقا.

وبين الخبراء أنه على الرغم من أهمية فترة الخطوبة، إلا أنها تحولت في حياة بعض الشباب والفتيات إلى فترة من النفاق وعدم الوضوح، لكن سرعان ما تنكشف الحقيقة بعد الزواج وتظهر العيوب والسلبيات التي تم إخفاؤها عن عمد، الأمر الذي يثير الكثير من المشكلات التي تهدد استمرارية العلاقة الزوجية وتنتهي بالانفصال في الكثير من الأحيان.

رشاقة

كيف تتناول الحلويات ولا يزداد وزنك

قدم أخصائيو تغذية في فرنسا، التي تعتبر منشأ العديد من الحلويات، نصائح حول كيفية تناول الحلويات وعدم زيادة الوزن، كما أوضحوا مدى فعالية الحميات الغذائية.

وقال أخصائي التغذية باسكال غوردونو لوكالة "سبوتنيك" إن "الأكل المتوازن بطبيعة الحال مهم للصحة ولكن في الوقت نفسه، هناك أشخاص يتناولون الطعام بشكل متوازن إلى حد ما وفي الوقت نفسه يستمر الوزن بالزيادة".

وأضاف "من ناحية أخرى، هناك من يتناولون الأطعمة غير الصحية لكن وزنهم لا يزيد حتى غرام واحد. لذلك مشكلة زيادة الوزن، ليست في هذا. فالشخص يعاني من زيادة الوزن إذا كان يأكل أكثر مما يحتاج".

وتابع موضحا "على سبيل المثال، إذا كنت تستهلك 2000 سعرة حرارية في اليوم وتحتاج إلى ألفي سعرة حرارية، سيبقى وزنك مستقرا، ولكن إذا كنت تأكل 2300 سعرة حرارية، وتحتاج فقط 2000، وهكذا كل يوم، فإنه في مرحلة ما سيحدث تغير في الوزن، بالطبع ليس على الفور، ولكن على المدى الطويل".

ويرى غوردونو أنه إذا كان الشخص يريد أن يبقي وزنه ثابتا أو يفقد الوزن، يجب عليه أن يتعلم رفض تناول الطعام عندما لم يعد هناك شعور بالجوع. وأضاف غوردونو "انظر إلى الطفل. إنه يأكل فقط عندما يشعر بالجوع. حالما يشبع، يتوقف".

وعما إذا كان من الممكن تناول الحلويات وعدم السمنة أوضح الأخصائي "إذا كنت تأكل الحلوى في وقت تشعر فيه بالجوع وتتوقف عندما تشبع، فلن تكون هناك أي مشكلات. ولكن إذا لم تعد ترغب في تناول الطعام وتأكل الحلوى أو حتى التفاح واللبن، فسوف تتراكم".

وأشار غوردونو إلى أن هناك مشكلة أخرى تتمثل في زيادة الوزن وهي أننا لا نشعر بالسرور عندما نتناول منتجا يبدو ضارًا لنا، مشيرا إلى أنه "عندما نتناول الحلوى نفكر في أنه لا ينبغي أكلها، إنها ضارة، سوف يزداد وزني" وهكذا "لن يمتص الجسم هذا المنتج، وبعد ذلك ستظل تلوم نفسك".

ومع ذلك، لفت الانتباه إلى أن الحميات الغذائية التي تلجأ إليها العديد من النساء لا تحقق نتيجة مستقرة، موضحا أنه "بدلاً من ذلك، يوصى بعدم اتباع نظام غذائي من أجل إنقاص الوزن. لأن النظام الغذائي فعال فعليًا فقط على المدى القصير. ولكن عندما ينتهي النظام الغذائي، إما لأنك متعب أو لأن النتيجة المرجوة قد تحققت، ويعود الشخص إلى نظامه الغذائي المعتاد، يعود الوزن مرة أخرى، ويمكن أن يزيد عدة كيلوغرامات أيضا".

نصائح

«عضاضة» الأسنان مفيدة ولكن يجب استخدامها بحذر

عندما يبدأ الطفل في التسنين يلجأ الكثير من الآباء إلى العضاضة لإرضاء رغبته في مضغ شيء ما وتخفيف ألم تورم لثته.

ولكن جهات اختبار المنتجات تنصح بعدم المبالغة في تبريد العضاضة. فغالبا ما يضع الآباء العضاضة في المجمد لتبريدها بسرعة ولكن خبراء الاختبارات التابعين لمجلة أوكو-تست الألمانية المعنية بشؤون المستهلك يقولون إن هذه الفكرة ليست جيدة.

وتصبح العضاضات التي تحتوي على سائل باردة للغاية بعد وضعها في المجمد ويمكن أن تضر بالأغشية المخاطية في فم الرضيع، بحسب المجلة ومقرها فرانكفورت والتي اختبرت 20 منتجا من مثل هذه المنتجات.

وبدلا من ذلك يجب على الآباء الانتباه لعدم تبريد العضاضة مطلقا لأقل من درجات الثلاجة.

وإذا لم تكن العضاضة خيارا، يقترح أطباء الأطفال تجربة بعض الأطعمة الباردة أو تدليك اللثة وهو ما يمكن أن يساعد في تخفيف الضغط ولكن تأكد من نظافة يديك، مع شرط ألا يلجأ الآباء إلى استخدام مضادات الالتهاب أو المخدر الموضعي نظرا لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى مرض الأطفال الصغار.

وينصح الأطباء أيضا بعدم إعطاء الرضيع السلاسل العاج أو الخشبية للمضغ عليها، حيث يقال إنها تساعد في تخفيف آلام الأسنان ولكن هناك خطر شديد من احتمال ابتلاع الرضيع أجزاء منها أو انتقال البكتيريا إليه منها أو اختناقه .

ومع اقتراب عمر الطفل من السنتين والنصف تقريبا، لابد أن تكون كل الأسنان اللبنية العشرين قد شقت طريقها في النهاية.

رجل الظل

نهى الصراف
كاتبة عراقية

كنت منشغلة بلعبة الحية والدرج أنا وصديقتي في منزلها قبل أربعين عاما عندما استمعت لجزء من حوار دار بين والدتها وجدتها، كانت الأم تتحدث عن ابنة عمها الطالبة الجامعية الجميلة التي تدرس في كلية الطب وعن عيونها التي ذبلت بسبب مذاكرة دروسها ليل نهار، تنبهت الجدة فجأة إلى موضوع العيون، فقالت من دون تردد "لماذا تتعب عيونها الجميلة على شيء فارغ، يكفيها جمالها لتحصل على زوج ثري، شهادة الثانوية تكفي وتزيد!"

هذه الجدة الطريفة كانت تعبّر عن توجه عام لدى مجتمعاتنا الشرقية غارق في الماضي، لا يرى في المرأة سوى وجه جميل يمنحها تذكرة دخول مستعجلة إلى نادي الزوجات السعيدات، أما السعادة من وجهة نظره فهي زوج ثري يعمل كصانع دمى سعيدة يكمل بها ديكور منزله العامر، دمية جميلة بعيون واسعة وشعر فاحم طويل وابتسامة بغمازات تقرأ وتكتب حروف اسمها بنصف مهارة، تطبخ وتنظف وتربي الأولاد والبنات، وربما تكون صالحة للظهور معه في مجتمعات مخملية لا ترى في الدمية سوى ما يراه فيها صاحبها.

خرج عن هذا الإطار التقليدي عدد قليل من المثقفين على اختلاف تخصصاتهم بعضهم كتّاب ومنهم من يشتغل في الحقل الأدبي بالتأكيد؛ ومن كان منهم منصفا للمرأة حتى إذا كان هذا الإنصاف بحدود ضيقة، فقد كان يكف قلمه عن امتهانها أو الحط من قدرها بمناسبة أو بغير مناسبة وهذا أضعف الإيمان، في حين كانت الزوجة في مدونات بعض الرجال موضوع سخرية ومادة طيّعة في أوراقهم اللدنة يشكلونها بحسب أمزجتهم، يسخرون من غيرتها المفتعلة وشكوكها غير المبررة وخوفها من الخيانة، فإذا ما لمحت أقلامهم ظلا لامرأة ناجحة شرعوا بافتعال التبريرات وألقوا باللوم على ملامح جمالها الجسدي الذي عبّد لها، ربما، طريق النجاح، فالنجاح من وجهة نظرهم لا يسمحُ له بالمرور في دربها إلا بشهادة ممهورة بأنامل رجل ما، يقبع في الظل.

كل عقود التحرر التي تبعت ذلك، لم تشفع للمرأة نجاحها بل وتفوقها، في بعض الأحيان، على صديقها الرجل في مجالات معينة، على الرغم من أن الحديث عن حرية المرأة "الجميلة أو المتواضعة الجمال" بات أمر منفرا مضحكا لا يستحق التوقف عنده طويلا، بعد أن صار واقعا وأي إشارة إليه هي بمثابة تمييز وربما تنمر على حق مكتسب لا ينبغي الخوض في تفاصيله مجددا.

أما رجل الظل فقد خرج إلى الضوء وصار أساسا في نجاح أي امرأة، نجاحها في الدراسة أو العمل أو حتى في إدارة منزلها الصغير وتنشئة أبنائها، الظل الذي تحول بفعل الزمن إلى ضوء هو؛ أب حنون، أخ محب، زوج متفهم، صديق مخلص وزميل عمل لا يجد بداً من لعب هذا الدور النبيل في حياتها من دون أن يطيل النظر كثيرا إلى ملامحها الجميلة؛ دور لا يتطلب منه سوى أن يراها كائنا يشبهه كثيرا يمتلك قدراته الذهنية ذاتها، يسير إلى جانبه في درب الحياة الطويل وليس عكس الاتجاه، ذابت الفوارق أو كادت، من دون أي نوايا مبيتة لتفوق أحدهم على الآخر أو محاولة إثبات المرأة لذاتها في معركة تجد نفسها مضطرة إلى دخولها.

لكن بعض الأقلام لا تجد حرجا في العودة إلى الماضي، كي تتخلص من فخ المرأة الجميلة الناجحة؛ هذه التشكيلة البشرية التي لم تزل تثير شكوك بعض المثقفين فيسرعون لطمأنتها بنظرية (رجل الظل)، متناسين بأن لا تعارض بين النجاح والجمال، ببساطة، لأن كل النساء جميلات وكل جمال يمتلك أدواته وطرقه للتعبير عن نفسه. بعض النساء يتلخص جمالهن في محاولة تهذيب إنسان الكهف في داخل رجل لا يجد في المرأة سوى جسد جذاب وملامح فاتنة!

> كل النساء جميلات وكل جمال يمتلك أدواته وطرقه للتعبير عن نفسه. بعض النساء يتلخص جمالهن في محاولة تهذيب إنسان الكهف داخل رجل لا يجد في المرأة سوى جسد جذاب