لماذا يفكر رجل الأربعين بالزواج بأخرى؟

أ. سلام نجم الدين الشرابي

لم أراهق، لم أتمتع بشبابي.. شغلني العلم ثم العمل .. كلمات اعتدنا سماعها من زوج تجاوز سن الأربعين _ الذي من المفترض أنه سن النضج- تعكس مرآته الشباب في عينيه.. يبحث عن التجديد في حياته التي يقول أنها أصيبت بالملل.. يتغاضى عن الشيب بأنه دليل على الشيخوخة ويصر بأنه وقار.

ويرى في التجاعيد دليل على سنين الخبرة، فيمضي باحثاً عن شابة في سن أولاده يجدد معها شبابه ويثبت للجميع وهذا الدافع الأكبر أنه لازال شاباً يتمتع بالقوة.

وقد تأتي مراهقة الرجل الثانية في الأربعين أو الخمسين أو الستين، إذ ليس لها توقيت محدد...

لماذا يفكر رجل الأربعين بالزواج بأخرى؟

هناك عوامل عدة تساهم في مرور الرجل بمرحلة المراهقة الثانية منها ما يتعلق بالرجل ونفسيته، ومنها ما يتعلق بالمرأة " الزوجة" شخصيتها، تعاملها مع زوجها، اهتمامها بعش الزوجية، ومنها ما يخلفه المجتمع باختلاف نظرته لكل من الرجل والمرأة وهما في سن الأربعين.

الرجل:

عندما يشعر الرجل أنه اقترب من سن الأربعين يريد أن يثبت لنفسه ولكل من حوله أنه مازال قوياً وجذاباً ومؤثراً، وربما هذا ما يفسر بحثه عن الفتاة صغيرة السن، لا من تساويه عمراً.. ليقول علناً أنظروا مازلت شاباً ومرغوباً.

وفي أحيان أخرى تحدث مراهقة الأب كرد فعل على مراهقة الابن، حين يراه مفعماً بالشباب، فيوقظ فيه شبابا وذكريات، فيتمرد بطريقته الخاصة على شعره الأبيض وشكله الجديد، بكل الطرق من صبغ الشعر إلى ارتداء الملابس الشبابية.

يصاب الرجل بما يسمى بالمراهقة الثانية عندما يشعر بأن الأحلام قد تلاشت والمشاريع التي فكر وأمل بتحقيقها قد انتهت أو لم يعد هناك وقت أو فائدة لتنفيذها وأن الباقي من العمر أقل من الذي راح ..

وإن أكثر الأمور التي تصيب الرجل باليأس والإحباط أن يشعر بأن لا جديد يعمله أو يتعلمه، أو ليس من أحد بحاجة إلى رأيه أو رعايته.

وعموماً يرغب رجل الأربعين أن ينفي تهمة الكبر عنه ويثبت لنفسه أولاً ولكل المحيطين به أنه لازال ينبض بالحيوية والشباب .

المرأة:

معظم النساء يعتبرن أنهن تعدين مرحلة الخصوبة والشباب عندما يكبر أولادهن، مما يغضب أزواجهن الذين يرفضون الاعتراف بمظاهر الشيخوخة، ويرون في زوجاتهم ما يذكرهم بما لا يريدون تذكره، مما يثير المشاكل الزوجية بينهم، حيث تتهم الزوجة زوجها بالتصابي، بينما يراها هو امرأة استسلمت لبوادر الشيخوخة.. فيبدأ بالبحث عن أخرى.

يقول الكاتب " يحيى حمدي " في كتابه " ترويض الرجل":تحدث استثناءات قليلة جداً هي تلك التي تستطيع المرأة أن تحتفظ بمشاعر رجلها ناحيتها حتى آخر العمر.

أما القاعدة هي أن الزوج في الأغلب الأعم وبعدما يتوارى جمال امرأته وشبابها وتدخل مكرهة نحو سنواتها العجاف يشعر بأن من حقه أن يسعى نحو ما يجدد له بعض شبابه.سواء على المستوى العاطفي أو على المستوى الحسي، فيلجأ إلى أن يتزوج أو يحب أو يميل أو حتى يكبت إذا لم يجد أياً مما سبق متاحاً.

وبالطبع فإن ذبول تلك الفتنة وأفول شمس ذلك الشباب سوف يفرض واقعاً جديداً تفتقد المرأة فيه لأدوات النقاش المقنع.

كما أن عدم توفر الزوجة الصديقة التي تشارك الزوج أحلامه وهواياته وتوفر له الأمان والاستقرار والمشاركة الفعلية من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى وقوع الزوج في فخ "المراهقة الثانية".

كذلك إصابة بعض الزوجات بالاكتئاب بعد خروج الأولاد من البيت، وانشغالهم كل في حياته الخاصة، تجعل الزوج يلجأ إلى الهروب من البيت والزوجة ليعيش فترة مراهقة أخرى.

المجتمع:

عامل آخر ذكره الكاتب " يحيى حمدي" يتعلق بالمجتمع يقول: إن المجتمع العربي بخاصة قد درج على أن التعامل مع سن الأربعين عند المرأة على أنه سن يأس وسن بداية النهاية المريرة، ومع سن الأربعين عند الرجل على أنه سن النضوج وسن نهاية البداية المريرة أيضاً.

ومع شيب المرأة على أنه شيخوخة كبر قبح فوق قبح، ومع شيب الرجل على أنه وقار وهيبة وجمال فوق جمال.

ومع الرجل الذي يود الزواج من امرأة مسنة على أنه مريض نفسياً بداء الحرمان من حنان الأم في الطفولة، ومع الفتاة التي تريد الزواج من رجل مسن بأنها متفتحة محبة لرجولة أبيها تعرف الفارق بين الشباب عديم الخبرة والرجولة الناضجة الحقة!!.

لكل هذه الأسباب وغيرها يعايش الرجل بعد الأربعين وهماً.. اسمه عدم كفاية امرأته له ووهماً آخر اسمه " حقه الطبيعي في أن يستمتع بشبابه .. ووهماً ثالثاً اسمه " إعجاب صغيرات السن بنضجه".

مشاكل في الحياة الزوجية:

أحياناً تتسبب المشاكل الزوجية و وجود فجوة بين الزوج و زوجته في رغبة الرجل بالارتباط بزوجة أخرى، إذ أنه يرى أنه اضطر ولسنوات طويلة أن يتحمل زوجته من اجل تربية الأولاد، وبطبيعة الحال فإن هذه الفجوة تتسع أكثر فأكثر عقب خروج الأولاد من البيت، ولذلك يبدأ الزوج في البحث عن أسلوب جديد للحياة بعد ذلك.

وأحياناً يكون اقتحام الروتين والملل للحياة الزوجية خاصة بعد الانتهاء من مشاكل تربية الأولاد وخروجهم من منزل الأسرة سواء بالزواج أو للعمل في الخارج سبباً في تفكير الزوج بنفسه.. بحثاً عن التجديد وأملاً في أن يجد ما يشغله.

ماذا تفعل المرأة لئلا يحدث ذلك؟

نصيحة مقدمة من رجل أفشى سر بني جنسه:

لاشك أن الوقاية هي أفضل وأسلم الطرق، إذ على الزوجة الاستعداد لتفادي وقوع زوجها في فخ المراهقة الثانية، قبل سنوات طويلة من وقوعها.

وقد يكون هذا الاستعداد منذ السنين الأولى من الزواج، وأهم نقاط هذه الخطة المستقبلية الارتباط بصداقة قوية مع الزوج، وعدم نسيانه أثناء رحلة تربية الأولاد، وأيضا مشاركة الزوج في بعض هواياته حتى لو كانت لا توافق اهتمامات الزوجة.

ويجب أن تتحاور الزوجة مع زوجها في العديد من القضايا الاجتماعية والثقافية بل وحتى السياسية، وان تخصص له ولو ساعة يوميا للاقتراب منه والتقرب إليه حتى لا تحدث الفجوة بينهما وتتسع دون أن تدري

يقال بأن الاعتناء بالزوج مثل الاعتناء بالزرع تماما، إذا أهمل جف ومات وإذا اعتنيت به نما وترعرع وطرح.. إنها معادلة بسيطة يمكن لكل زوجة إتباعها.

يقول الدكتور يحيى حمدي : من تلك المرأة التي يمكنها أن تمثل الاستثناء من تلك القاعدة " الخائبة"، ومن هي المرأة التي بمقدورها أن تحتفظ بمشاعر زوجها حيالها دون أن ينال منها التغيير الذي تفرضه _ عليها وعليه- عوامل الزمن واليأس إنها ببساطة المرأة المجهولة.

فالرجل تجذبه في شخصية المرأة المناطق المجهولة فيها، ويستفز تعلقه بها كم " اللوغارتيمات" التي عليه أن يحلها فيها.. فهو لا يشجيه أن يجدها كتاباً مفتوحاً يمكن أن يقرأه بسهولة.. ولا يسعده أن يجدها خارطة سهلة يمكن أن يفك رموز تضاريسها بيسر وسلاسة!.

فالغموض في شخصية المرأة، والعطاء المدروس والامتناع المحسوب يجعل المرأة في عيني الرجل لغزاً ... يسعى دوماً في صحوة ومنامه إلى حل طلاسمه ليرضي غروره التاريخي والفطري.. ونزعته إلى الإحساس بالامتلاك الكامل الذي ينتقص منه أي قدر من الجهل بموضوع الامتلاك.

فلو أن المرأة جعلت من صمتها أحياناً ومن غموضها أحياناً أخرى ومن تجديد " ما سبق له معرفته" أحياناً ثالثة.. ومن تقديم المشاعر " المعلومة" بطرق " غير معلومة" أحياناً رابعة. ومن مناورة فضوله بذكاء " واستغباء" أحياناً خامسة.

أقول لو أنها جعلت من كل ذلك أسلوباً لها وطريقة تخاطب فيها غرائزه فطريته لوارثه التراب بعد عمل طويل ولسان حاله يقول كما قال قيس بن الملوح من قبله..

مازالت في النفس حاجات إليك كما هي!..

إن المرأة التي تعرف كيف تنفخ " قبلة الحياة" من روح حياتها مع رجلها بتحديد مشاعرها ناحيته كلما نالت منها "روتينية" الأمان وبلادة النسيان، وباستدعاء كبريائها تجاهه كلما اطمأن إلى استسلام الأنثى وسكون الحلال، وقدمت نفسها له في ثوب جديد وصورة جديدة كلما أصابه " نفور" اختلاط الطعم السابق باللاحق وزهد امتلاك المتاح.

إن المرأة التي تعرف كيف تفعل كل ذلك سوف تحتفظ بزوجها إلى الأبد ولو طاردته كل نساء العالم.

وإن حدث ذلك كيف تتصرف المرأة ؟

إذا ما شعرت بأن زوجك يقوم بتصرفات مراهقة، عليك بإتباع الخطوات التالية:

- لا تضطربي، وحافظي على هدوئك إذ يجب أن تكون ردة فعلك رزينة وحكيمة، و لتعرفي كيف تتعاملين مع الموقف.

- لا تشعريه بأنك تراقبين تصرفاته أو أنك انتبهت إلى التغيير الذي طرأ عليه، ولا تنتقدي تصرفاته لئلا تثيري معه المشاكل قبل أن يتاح لك التصرف لتجاوز الأزمة.

- أبدي إعجابك بمظهره وأناقته وسرورك لاهتمامه بأناقته، واطلبي منه أن يشتري لك ثياباً جديدة وبذات الألوان التي يرتديها لتشكلا معاً ثنائياً منسجماً، مما يشعره بأنك أيضاً مهتمة بنفسك وأنه ليست في واد وهو في واد آخر، وأنك مهتمة مثله بتزين نفسك، فينتبه انه ليس الجذاب الوحيد في البيت.

- لا تعترضي على أي نشاط يريد القيام به معللة بأنه أصبح كبيراً ويجب أن يرتاح، فإن ذلك سيجعله أكثر إصرارا على البحث عن امرأة أخرى ترى فيه القوة والشباب وتشعره بذلك، وأشعريه أنك دائماً معجبة به وبكل ما يقوم.

- حاولي التقرب منه أكثر من السابق، وطهري بيتك من المشاكل، واجعليه يجد في البيت الراحة والسعادة

- أشعريه واشعري معه أن هناك الكثير من الأحلام التي لم تتحقق، وأنك معه تأملين بتحقيقها، وأن غداً جميلاً ومشرقاً ينتظركما معاً، فالهداف المشتركة دوماً سواء كان الزوجان في سن صغيرة أو كبيرة هي من تزيد قرب الزوجين من بعضهما وتجعل الأمل في الغد يتجدد دوماً.

- لا تسخري من مشاعر المراهقة التي يمر فيها، فليس منا من يريد أن يشعر بأن دوره قد انتهى وأنه خلّف الشباب وراءه دون رجعة.. إن فهمك لمشاعره سيجعلك تحسنين التصرف معه بدل من السخرية منه أو انتقاد تصرفاته.

- كوني له الصديقة التي تتفهم مشاعره من دون الدخول في التفاصيل المحرجة والزوجة التي تشعره بقوته وجاذبيته وبأنه لازال مرغوباً كالسابق وأكثر.

- اهتمي بنفسك وبمظهرك وعززي ثقتك بنفسك وتمسكي بكبريائك، البسي ومارسي الرياضة، اهتمي بغذائك ، تجملي دعيه يرى الشباب معك لا بعيداً عنك، ولا تقولي أني كبرت وراحت علي، فإن شعرت بذلك سيشعر هو به ويبحث عن أخرى.

العدسات الملونة.. كيفية استخدامها والعناية بها

لم تعد العيون الزرقاء أو الخضراء حلما تتمنى تحقيقيه صاحبة العيون البينية مع ما في هذا اللون –البني– من جمال إلا أن حب التجمل والتغيير الذي جبلت عليه المرأة يجعلها تندفع إلى شراء العدسات الملونة.

وتتحقق الفائدة على المستويين الصحي والجمالي حين تستخدم النساء اللاتي يعانين من قصر وطول النظر العدسات الملونة لتصحيح النظر، وبنفس الوقت إضفاء الجمال والراحة.

تتوفر العدسات الملونة بسبعة ألوان رائجة وبنوعين مختلفين هما العدسات "غير الشفافة" المناسبة لذوي العيون داكنة اللون والذين يتمتعون بلون عينين فاتح وهي تتوفر باللون الأزرق والرمادي والأخضر والعسلي.

والنوع الثاني مناسب للذين يتمتعون بلون عينين فاتح، حيث تتوفر هذه العدسات التجميلية باللون الأزرق أو الأزرق المخضر أو الأخضر.

وحتى يكون اختيارك للون العدسة أكثر دقة عليك بتجريبها على عينيك، إذ إن لون العدسة يختلف بحسب لون العين.

كذلك عليك باختيار لون العدسة الذي يلائم بشرتك، فإن كنت سمراء فاللون الرمادي والرصاصي والعسلي والأخضر كلها ألوان تلائمك، أما إن كنت بيضاء فيناسبك اللون الأزرق بالإضافة إلى جميع الألوان السابقة.

يفضل عدم ارتداء العدسات لذوات العينين الجاحظتين إذ إنها تكبر العينين وبالتالي تزيد من جحوظهما..

العدسات الملونة لا تحتاج إلى ماكياج ثقيل، إذ يكفي أن تضعي قليلاً من الظل مع الماسكرا لتبدو عيناك ساحرتين..

كيفية ارتدائها:

أولاً لابد من غسل اليدين جيداً قبل ملامسة العدسات، مع مراعاة تخليص اليدين جيداً من أي آثار لكيماويات أو منظفات.

- قفي أمام المرآة

- استخدمي يديك الاثنتين لارتداء العدسات

- استخدامي اليد اليسرى لرفع الجفن العلوي بواسطة السبابة أو الوسطى.

- ضعي العدسة على سبابة اليد اليمنى ثم اخفضي الجفن الأسفل بواسطة الوسطى.

- ضعي العدسة على الجزء الأبيض من العين ثم حركي العين باتجاه العدسة حتى تستقر العدسة على القرنية.

- أغلقي العين عدة مرات حتى تتضح الرؤية.

خلع العدسات:

- يخفض الجفن الأسفل بواسطة الوسطى.

- تحرك العدسة باتجاه الجزء الأبيض من العين بواسطة السبابة.

- تمسك العدسة بين السبابة والوسطى مع تجنب طي العدسة أكثر من اللازم.

محاذير استخدام العدسات الملونة:

- يجب استشارة طبيب مختص قبل استخدام أي نوع من العدسات اللاصقة سواء كانت لتصحيح الرؤية أو التجميل، إذ إن هناك بعض الحالات لا تصلح معها استخدام العدسات كحالات جفاف العين، وحالات الحساسية المزمنة وغيرها.

- الحرص على اقتناء العدسات ذات الجودة العالية.

- لا يصلح بأي حال النوم والعدستان داخل العينين، ولو حدث الاستغراق في النوم سهواً بالعدسات، فلابد من شطف العينين بالمحلول المخصص قبل إزالة العدسة من العين إلا إذا كانت العدسات مخصصة لذلك.

- يجب الالتزام بالمدة المحددة لاستعمال العدسات، بحيث لا يتم استخدامها طويلا دون مراقبتها أو تفحصها، حيث إن سوء الاستخدام ولفترة طويلة يمكن للعدسات أن تصل لمرحلة تحلل المادة الموجودة فيها.

- استخدام المحلول المنظف للعدسات له أهمية كبيرة لسلامة التعامل معها.

- العناية اليومية بتنظيف العدسات بالمحلول الخاص، وتجديد المحلول المخزنة فيه العدسة يومياً.

- ضرورة العناية بنظافة علبة تخزين العدسة ويفضل غليها في الماء مرة واحدة شهرياً واستبدالها بواحدة جديدة مرة على الأقل سنوياً أو عند ظهور تشققات بها.

- ممنوع ارتداء العدسات، تماماً في حمامات السباحة أو البحر أو عند الاستحمام، لإمكانية سقوطهما من العينين، وكذلك لوفرة البكتيريا والكيماويات وأنواع العدوى المختلفة التي يمكن التقاطها من ماء مثل تلك الأماكن.

- الكشف الدوري السنوي على العينين ومدى ملاءمتهما لمقاسات ووضع العدسات التي تستعملين

- عند حدوث أي ألم أو احمرار في العين أو نزول دموع متواصلة يجب خلع العدسة فوراً واستشارة الطبيب.

- الابتعاد عن مصادر الحرارة عند ارتداء العدسات وعدم السماح لأي بخاخات أن تلمس العدسات.

- ضعي العدسات دائماً على العين قبل الماكياج وتأكدي من عدم احتكاك الصابون أو مستحضرات التجميل مع عدساتك اللاصقة، واحرصي على نزع العدسات اللاصقة قبل إزالة الماكياج؛ كي لا تتلطخ بالدهن أو بذرات من مساحيق التجميل.

- غسل العدسة جيداً بالمحلول المخصص لذلك بعد خلعها مباشرة وقبل لبسها، إذ حتى لو بدت عدساتك نظيفة فإنها يمكن أن تحتوي على ترسبات بروتينية غير مرئية مما يجعلها غير مريحة، هذا الترسب البروتيني هو جزء من عملية طبيعية تبدأ في الساعات الأولى لارتداء العدسات، ولتأمين الراحة مع ارتداء العدسات فإنه من المهم إزالة الترسبات البروتينية يومياً.

كيفية تنظيف العدسة:

ضعي العدسة في راحة يدك وأضيفي عدة نقاط من المحلول عليها باستخدام طرف الإصبع.

ادعكي العدسة بلطف، هذه العملية تحلل وتفتت الترسبات من على سطح العدسة.

اشطفي العدسة بعناية بعد تنظيفها بكمية وفيرة من المحلول حتى تتأكدي من خلو العدسة من أي مخلفات.

ضعي العدسة في التجويف المناسب بحافظة العدسات، وتأكدي من غمر العدسة تماماً في المحلول الخاص بها.

أغلقي الغطاء جيداً، ثم اتركي العدسات في الحافظة لمدة أربع ساعات على الأقل، ليقوم المحلول بعملية التعقيم المستمرة للعدسات أثناء تخزينها، فبإمكانك تخزين عدساتك اللاصقة حتى شهر كامل في حالة عدم استعمالها.

إياك أن تعيدي استعمال المحلول المستعمل.

أخطارها الصحية:

اكتشف الخبراء في أمراض العيون أن العدسات الملونة التي تستخدمها المرأة للتجميل قد تتسبب في إصابتها بالعديد من الأمراض، وقد تؤدي إلى فقد الإبصار، ولقد نادى المجلس العام للإبصار في الولايات المتحدة الأمريكية بضرورة خفض مبيعات العدسات الملونة غير الموصوفة من قبل الطبيب كعلاج، كما أكد المجلس على ضرورة عدم استخدام العدسات الملونة إلا للضرورة القصوى التي يحددها طبيب العيون.

هذا عدا ما يمكن أن تسببه العدسات من أمراض نتيجة سوء الاستخدام والاستهتار في ممارسة بعض العادات غير السليمة كتداول العدسات بين الأصدقاء التي تكون من خلالها فرصة العدوى بالميكروبات بشكل أكبر، حيث يساعد ذلك على نقل عدوى أمراض العين وعلى التسبب في الإصابة بالتهاب القرنية عن طريق البكتيريا.

وهناك قلق يساور الأطباء حالياً من أن العدسات الملونة تؤثر على إدراك العين للألوان وعلى إبصار العين بشكل عام، ومن خطر تخريب سطح القرنية في حالة ما إذا كانت العدسات الملونة لا تناسب حجم العينين.

ولقد حذر أحد الأخصائيين أثناء حديثه لهيئة الإذاعة البريطانية «بي.بي.سي» من أن استخدام العدسات الملونة من دون حرص وحذر قد يتسبب في فقد الإبصار على المدى البعيد.

هل يجوز ارتداء العدسات الملونة؟

وحول جواز ارتداء العدسات الملونة يقول صاحب الفضيلة الشيخ سليمان بن عبدالله الماجد القاضي بالمحكمة العامة بالرياض في برنامج الجواب الكافي الذي بث على قناة المجد الفضائية بالرياض: (أولاً مدار الأعمال على النيات ووضع العدسات هو من وضع من الأعمال، فإذا نوت به المرأة أن تتشبه بكافرة أو فاسدة أو ممثلة ماجنة هذا من المحرم حتى لو فعلت أعظم القربات وهي بنية محرمة انقلبت القربة إلى عمل محرم، أسأل الله السلامة والعافية، ولهذا يقول صلى الله عليه وسلم: إنما الأعمال بالنيات، فأنا احذر الأخوات أعظم التحذير في هذا الجانب.

أما إذا كان مجرد تغيير للشكل لا تنوي فيه تشبها للكافرات ولا ماجنات ولا فاسقات وإنما مجرد تغيير للشكل لا أرى في ذلك حرجاً وليس من تغيير خلق الله عز وجل. ومن يقول من تغيير خلق الله فأقول له إن أحمر الشفاه وأحمر الخدود أيضاً من طبع خلق الله ولكن تضع المرأة على خدودها وشفاهها الأحمر لتبدو كذلك، وهذا ليس من خلقتها فلا حرج لو أنها وضعت هذا والله عز وجل أعلم).

البيتزا

المقادير :

- كأس حليب ....
- ٢/١ كأس زيت .. نصف كأس
- ٥ بيضات ..
- ١٠ ملاعق طحين ..
- ملعقة أكل خميرة ..
- ملعقة أكل بيكنج بودر .
- ملعقة صغيرة ملح ..

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة بالخلاط ثم تصب في صنية الفرن ... ولا بد أن تكون العجينة شبة سائلة مثل خليط الكيك .

ويوضع في داخل العجينة يخلط معها خضار حسب الرغبة " بصل + فلفل أخضر + بقدونس + طماطم " وتكون مقطعة قطع صغيرة ويضاف عليها علبه أو علبتين جبن كرافت مبشور وتدخل في الفرن لمدة ٢/١ ساعة.

كوب بالخرز و الأزرار

يمكن الاحتفاظ به كديكور للغرفة أو إهدائه لعزيز لديك
و هو عمل متوسط الصعوبة
و هو للزينة فقط و ليس للشرب مطلقا
سنحتاج الى :
مسدس صمغ حراري
ملقط

طريقة العمل :

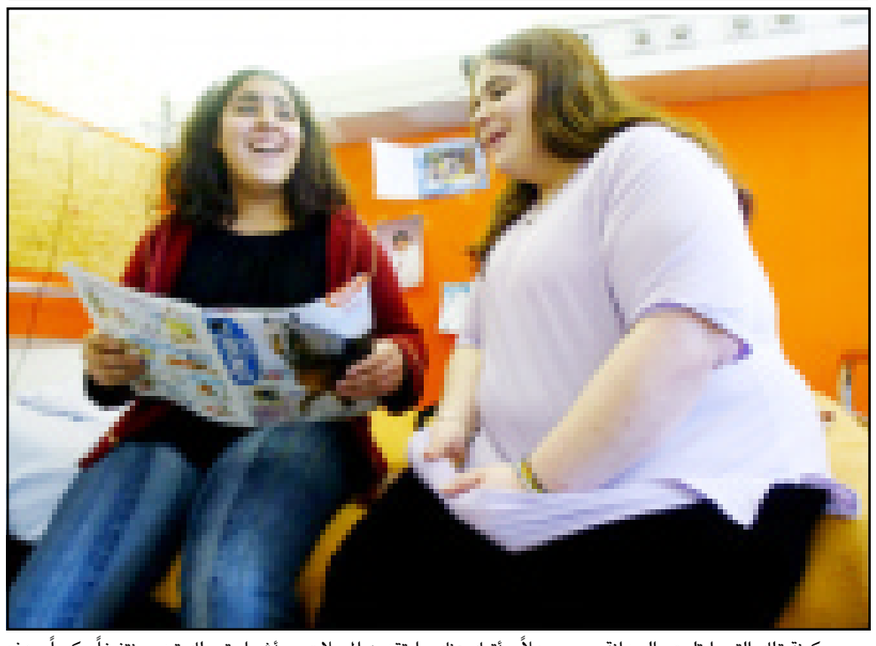
التأكد من نظافة الكوب أولا

تصميغ الخرز و الأزرار على كامل الكوب أو كما في الصورة على الجزء الأعلى فقط

و بعد الانتهاء من الكوب نبدأ مع الصحن و يكون على الأطراف فقط و يجب أخذ الحيطة و الحذر لئلا يحرقنا الصمغ الساخن و طلب مساعدة الأهل أن شعرنا بالصعوبة .

كما يمكن استخدام ملقط لمساعدتنا في تثبيت الأزرار و الخرز بعد وضع الصمغ عليهم .. وهذا الشكل النهائي لها .

لطفاً زوجي.. لا تقل عني بدينة



مسكينة تلك التي ابتليت بالبدانة.. تتلقفها الكلمات من هنا وهناك، لا تقوى رداً.. إلا أن تعزف عن مرآتها أملاً أن تعود إليها بشكل مختلف..

أشياء كثيرة في بيتها تتمنى التخلص منها، كالميزان والمرآة، الثياب القديمة ومجلات الموضة والأزياء، ولكن أين المفر والمجلات تطالعها بعناوين تفشي سرها، وبرامج التلفاز تشير لها، والإنترنت يخصص عنها موضوعات تجعلها أكثر نفوراً من حالها دون حلها.

وقد تطيق كل ذلك، إلا عبارة تخرج من فم زوجها، تأخذ بجسدها المثقل – لا أعلم بالدهون أم الهموم– عالياً وتلقيه أرضاً دفعة واحدة ليبدأ نزيف الكلمات..

تود حينها أن تصرخ بأعلى صوتها زوجي لطفاً.. فضلاً.. (لا تقل عني بدينة)، سمينة نعم سمينة ومنتفخة.. ولكن هل تعرف لماذا.. ستجيبني نعم أسباب البدانة هي:...

مهلاً.. أترك عنك ما تقدمه المجلات، وما يعرضه التلفاز من أسباب واستمع إلى أسبابي...

بدينة أنا.. ربما الأمر كذلك لأن الأكل هو المتعة الوحيدة الحلال التي أختار منها ما أريد فلا أجد منها طعماً وأفتقد آخر، إن أردت مالحاً فالأصناف كثيرة، وإن اشتهيت حلواً فالأنواع وفيرة، حتى المر إن أردته أكلته.

في الأكل حرية أتمتع بها، إذ إنه القرار الوحيد الذي أستطيع أن أتخذه دون أن أعود فيه إليك، وبما أنك تركت لي مطلق الحرية في فتح الثلاجة وتناول ما فيها فأنا بدوري لن أفرط بهذه الحرية... وكما يقول المثل (محروم وقع في كروم).

وإن كنت لا ترى داعياً لتناولي الحلويات وأنها سبب رئيسي لسمنتي، فاعذرني إنما أردت أن أطعّم المرار الذي أشعر به.. ولأنني مطالبة بأن أكون عذبة اللسان وأن أخاطبك بكلمات معسولة مع كل المسؤوليات والضغوطات والمفارقات التي أعيشها فأنا مضطرة إلى تناول كميات كبيرة من العسل والسكر..

كما أني علمت أن علي إن أردت طلب شيء منك أن أتحين الوقت المناسب، فتركت لسمنتي الظاهرة أمامك أن توافق تقبلك لطلبي أو تقنعك بضرورة شراء ثياب جديدة لي بدلاً من الصد والرد وسياق مبررات للشراء.

وربما أني أواكب عصري.. وهذا عصر البرتقالة.. والبرتقالة هنا ليست ثمرة من ثمار بيارات البرتقال المنتشرة في فلسطين والتي ترمز إلى الحنين وحلم العودة إلى الأرض، إنما هي رمز آخر مختلف تماماً عن ذلك..

من جهة أخرى فقد أثبت علمياً أن الإحساس بالملل أو الفشل يزيدان من التوجه إلى الطعام كتعويض لا شعوري عن الكبت النفسي والعاطفي، وأبحاث أخرى تقول إن في الشيكولاته مادة تزيل الكآبة وتبعث على السعادة.

ثم ماذا تراني فاعلة إذا ما اشتد بي الهم.. وأحزنتني مشاكل الدنيا وهمومها، ليس عندي إلا أحد حلين: إما أن أكل نفسي أو أن تأكل نفسي وهو ما رجحته.. فلجأت إلى الطعام عساه يسلني، أجول بين ألوانه المختلفة لعله يمسح لون السواد الذي أراه في حال أمتي..

ابتلعت، نعم ابتلعت أشياء أخرى ليست صنفاً من أصناف الطعام!.. أشياء تجعلك تبدو منتفخاً مكوراً.. هذه الأشياء هي أحلامي، أمانيَّ، حماستي نحو التغيير، نحو المضي لما هو أفضل...

ابتلعت حلم أمتي.. حلم الوحدة، حلم وقفة الصف الواحد في مواجهة من يتربص بنا..

ابتلعت حتى أتخمت، وأتخمت حتى سمنت.. وأصبحوا يطلقون علي بدينة...

بدينة نعم، ولكن ليس بالدهون فقط، بل بالهموم، بالسراب.. بخيبة الأمل..

منتفخة.. أجل منتفخة غيظاً من كل ما يجري حولي، من تدخل القريب والبعيد بأمري.. باستخدام اسمي في كل شاردة وواردة، وإقحامي عنوة فيما لا أريده.. يتحدثون ويطالبون، يناورون ويحاربون ثم يمهرون توصياتهم بتوقيعي.

وبمعزل عنهم وعن طلباتهم، أرغب كامرأة تمثل نصف المجتمع أن أكون عضواً نافعاً ومفيداً، وأن يكون لي دور إيجابي.. وسمعت أن على المرأة أن تشارك في المجتمع بكل ثقلها.. فعزمت على أن أزيد من ثقلي لتزيد مشاركتي وأكون أكثر فاعلية في مجتمعي..

لهذا كله أبدو بدينة.. فلعلك بعد أن عرفت أسبابي، تعذرني لكني أعرف أنك لن ترضى أن أبقى على حالي ولسان حالك يسأل عن الحل..

ولعلك تلمح إلى أن أتبع نظام حمية يخلصني ويخلصك مما أنا فيه، وكونه من الصعب أن ألفظ أو أخفف من آلامي وهمومي المبتعلة، فليس لي إلا أن ألجأ إلى التخفيف من الدهون المختزنة.. ولكن أي نظام حمية أو ريجيم تريدني أن أتبعه؟....

هل أختار الريجيم الكيمائي؟.. أخشى إن اخترته أن تزحف أمريكا بجيوشها نحوي بحجة البحث عن الأسلحة الكيمائية لدي، وكفاني مقاومة الاحتلال الفكري والثقافي الذي تمارسه علي.. حتى تأتني باحتلال جديد..

أم أختار ريجيم البروتين فأوصم بأني من أكلة اللحوم فأثير حفيظة جمعية الرفق بالحيوان .

اتركني من هذه الأنظمة.. وضع يدك في يدي نمشي سوياً كل مساء، نتحدث، نتكلم.. أفرغ في جو طليق معك بعض من همي– لا تخف لا أقصد أن أفرغ فيك همي– وأخفف برياضة المشي بعضاً من دهني وشحمي.. فأنقص بذلك وزناً وهماً..

تغلبي على ضغوطك اليومية بالبقدونس الأخضر

يشعر الانسان أحيانا بالتعب والارهاق وربما الاعياء في بعض الأوقات نتيجة للتوتر والضغوط اليومية ، ولكن بإمكاننا أن نتغلب علي هذا الاحساس بتغير الجو بالاضافة إلي تناول بعض الادوية العشبية التي تساهم في استعادة القوى والنشاط وهي كالآتي:

- البقدونس الأخضر: يعتبر البقدونس غني بالفيتامينات ج، أ بالاضافة إلى عنصر الحديد ويستعمل كمهدئ عام للأعصاب، كما ينشط الانسجة العضلية والطريقة ان يؤخذ حزمة بقدونس وتنظف وتؤكل يومياً مع السلطة،كما ذكرت جريدة الرياض.

- الحلبة مع العسل: تسحق الحلبه جيداً يؤخذ منها ملئ ملعقة صغيرة وتخلط مع ملء ملعقة عسل كبيرة وتلعق مع كل وجبة.

- التفاح: يعتبر التفاح من افضل الفواكه واكثرها نفعاً حيث تؤكل تفاحة بقشرها بعد كل وجبة غذائية.

- الفستق: يؤكل من الفستق المقشر ما مقداره قبضة اليد يومياً حيث يعتبر مقوياً ومنشطاً للجسم.