ظاهرة مثيرة للدهشة

مئات الحاصلات على دكتوراه يتزوجن من أميين

صافيناز محمد

تفوق البنات وحصولهن علي أكبر قدر من التعليم ، وإصرارهن علي تحقيق اعلي قدر من التحصيل العلمي والدراسي ،أفرز ظاهرة جديدة وغريبة فقد كنا نري مثلاً نماذج لفتيات جامعيات يتزوجن من أميين لايحملون أية شهادة جامعية ، لكن المتغير الجديد والظاهرة الغريبة حقاً والتي تلفت النظر وتسترعي الانتباه وتستدعي لدراستها وقفة ، ما أكدته أحدث احصائيات الزواج بمصر حيث كشفت البيانات الصادرة عن جهاز التعبئة والاحصاء أن هناك ٥٣٢ من السيدات الحاصلات علي دكتوراه تزوجن من رجالاً أميين، حيث كانت أعلي حالات هذا الزواج بالريف حيث شهد ضعف حالات الزواج بالحضر، ويعد التعليم احد اسباب العنوسة التى ظهرت وانتشرت بالمجتمعات العربية..

وقد احتلت محافظة شمال سيناء المركز الأول بين حضر الجمهورية فى حالات الزواج، بينما جاءت قري محافظة الوادي الجديد في المرتبة الأولي بين المناطق الريفية طبقا لما ورد بجريدة الاخبار.

فهل هذا يعد نوعاً من الاحباط والاستسلام من قبل هؤلاء الفتيات اللاتى مضى بهن قطار العمر دون زواج ام ان ذلك ينم رغبة داخلية حقيقة منهن فى الارتباط بأمثلة هؤلاء الرجال ....

من ناحية أخرى إذا تحدثنا عن الزواج نجد انه لم يعد سهلاً كما كان في الماضي بعد أن تغيرت الظروف الاجتماعية والاقتصادية، حيث تشير الاحصائيات الرسمية إلي انخفاض نسبة الزواج في مصر وقد تعدي سن ٣٥ سنة نسبة ٣٥ ٪ من الفتيات دون زواج و ٢٠ ٪ منهن يتزوج بين ٣٥ و٤٠ سنة منهن ٥٥ ٪ حاصلات علي الماجستير والدكتوراة و٢٥ ٪ خريجات جامعة و١٥ ٪ مؤهلات متوسطة و١٠ ٪ لم يكملن التعليم.. ويفسر خبراء الاجتماع ارتفاع سن الزواج خلال السنوات العشر الأخيرة بالظروف الاقتصادية بالإضافة إلي التغيرات التي طرأت علي شخصية البنت المصرية في ظل ارتفاع تكاليف الزواج التي وصلت إلي أرقام خيالية سواء المهر أو الشبكة أو الأثاث بالإضافة إلي الشقة التي تعد أكبر مشكلة تواجه المقبلين علي مشروع الزواج!

كما ان معظم الأسر أصبحت تصر علي العريس الجاهز ولاتلتزم بالقيم الدينية التي تدعو إلي تزويج الشاب المتدين بصرف النظر عن دخله.

وقد اكد دكتور سامي محمود خبيرالأمراض النفسية ان هناك اسباب نفسية تؤدى لعنوسة الكثير من الفتيات خاصة ان نسبة كبيرة منهن من النوع الذي يتميز بالقلق الذي يمنعها من الوصول إلى مرحلة النضج العاطفي فكل فتاة لم تتزوج لها أسبابها اللاشعورية التي تدفعها إلى عدم الزواج وتحدد هذه الأسباب كالاتى :

أولا: الفتاة التي لا تثق في نفسها وتتساءل دائما إذا كان بإمكانها أن تسعد زوجها وأن تكون أما ناجحة لأولادها.

ثانيا: الفتاة التي تحمل سخطا لا شعوريا على الرجال نتيجة رواسب تمكنت منها في حيز اللاشعورفيحتاج الأمر للبحث عن الأسباب الخاطئة في التربية والأحداث التي مرت بها داخل الأسرة كأن يكون هناك نوع من التفكك الأسري فتكبر وهي تكره الرجال في صورة والدها وترفض الزواج.

ثالثا: الفتاة المغرورة التي تعتقد أنها لا تستحق سوى الأفضل من حيث الشباب والجاه والمنصب في وقت واحد.

رابعا: الفتاة التي تتشبث بأن تكون طفلة لأبويها وتدعي لمن يتقدم إليها أنها تساعد أبويها ويكون هذا مخالفا للواقع.

خامسا: الفتاة التي تخشى المسؤولية .

واخيراً يؤكد د. رشاد عبداللطيف استاذ علم الاجتماع وعميد كلية الخدمة الاجتماعية ان المشكلة تتمثل في ارتفاع تكاليف الزواج التي أصبحت فوق طاقة كثير من الشباب بدءا من صعوبة الحصول علي مسكن رغم وجود نظام الايجار الجديد ولكنه في أحوال كثيرة لايناسب دخل الشباب.

ويري ان هناك عوامل أخري ساعدت على استمرار هذه الظاهرة وهي وجود بدائل غير مشروعة مثل انتشار الزواج العرفي وزيادة إقبال الشباب على الإنترنت وهي طرق بديلة وخاطئة لجأ إليها كثير من الشباب للتخفيف من الشعور بالأزمة والرغبة في الارتباط بالجنس الآخر.

ويؤكد د. رشاد عبداللطيف علي أهمية تكاتف المجتمع للعمل علي انحسار هذه الظاهرة التي تشكل خطرا علي الشباب من كثرة الانحرافات والإدمان مما يؤثر علي سلامة الأسرة والمجتمع وذلك من خلال عمل صندوق للزواج الجماعي بالتعاون بين وزارة الشئون الاجتماعية ووزارة الأوقاف وتخصيص جزء من الوقف الخيري لتدعيم الشباب غير القادر علي الزواج لساعدتهم في تأثيث بيت الزوجية.

وكذلك يأتي دور الجمعيات الأهلية لتضع مساعدة الأسر علي زواج الأبناء وان يكون ذلك جزء من برامجها الأساسية.

بالإضافة إلي أهمية التوعية الإعلامية من خلال البرامج والتمثيليات بخطورة عدم الزواج المبكر للبنات والأولاد.

وقد اكد ايضا أن الفتاة أكثر تأثرا بالعنوسة من الناحية النفسية والاجتماعية خاصة مع قلة توافر فرص العمل وارتفاع اشتراكات النوادي فتقع فريسة لمشاعر التعاسة والاكتئاب.

وينصح كل فتاة فاتها قطار الزواج أو تأخر كثيرا ان تجد لنفسها فرصة لشغل وقت فراغها وبناء شخصيتها بالاستفادة من وقت الفراغ في أعمال البيت وممارسة أي حرفة داخل المنزل والاستفادة من القروض متناهية الصغر في إقامة مشروع صغير يدر عليها دخلا ويشعرها بالنجاح في الحياة وتحقيق الذات.

الترويح عن النفس.. ضروري جدا

الترويح عن النفس من الأمور المهمة التي تحتاجها المرأة في ظل معاناتها من ضغوط الحياة ومحاولاتها المستمرة لتلبية احتياجات أسرتها.

يؤكد الخبراء هذه الحقيقة، مشيرين أن الترويح عن النفس عامل أساسي في حياة المرأة، حيث يزودها بالنشاط والحيوية والطاقة التي تساعدها على أداء واجباتها نحو أسرتها، ويسهم في تنمية حاسة الذوق والموهبة ويهيئها للإبداع والابتكار.

فالترويح تظهر آثاره في كل مظهر من مظاهر تعاملات المرأة، حيت يجب أن تسعى المراه للترويح عن نفسها في أثناء وقت الفراغ، على أن يكون هذا الترويح بأسلوب عاقل حتى يعود بالفائدة على الصحة وعلى العقل بالنشاط والحيوية، ويدفع المرأة إلى مواصلة حياتها بهمة ونشاط.

هذا ومن جانب آخر، يجمع الجميع على أن الحياة التي نعيشها هذه الأيام تتمتع بالتعقيد والصعوبة، متى تعلمنا أن نتقبل ذلك عندها تبدأ الخطوة الثانية في التعامل مع ضغوط الحياة.

الضغوطات التي يعاني منها الإنسان متعددة المصادر تبدأ من ضغوط العمل والعائلة والزواج بالإضافة إلى المناسبات الاجتماعية مما يجعل المرأة تشعر بالضغط والإرهاق.

وبالإرهاق والضغط نسدي إليك النصائح التالية لتتمتعي بحياة اقل إرهاقا:

- اقتربي من الطبيعة اكثر: إن لم تكوني قد انتبهت مسبقا فعليك أن تدركي الآن أن هذا العالم الذي نعيش به مكان رائع الجمال، لذا عليك التوقف قليلا وتأمله والاستمتاع به.
- ابطئي من وتيرة حياتك وحاولي أن تتناغمي مع الطبيعة ، قد يبدو الأمر سخيفا إلا انه يعطي نتائج جيدة جدا للاسترخاء وتحسين النفسية.
- مارسي الرياضة: عليك ممارسة حد أدنى من النشاط البدني اليومي ولو حتى ربع ساعة من المشي، هذا الأمر له اثر كبير في تخفيف الإرهاق والضغوط التي تشعرين بها. فالتمارين الرياضية الخفيفة يوميا تساعد الدماغ على إفراز كميات إضافية من endorphins وهو من العوامل المقاومة للإرهاق والمساعدة على الاسترخاء.
- استمتعي بالعطل: إن اخذ إجازة لقضائها بعيدا عن جو العمل والتخلص من الروتين اليومي للعمل له اثر علاجي كبير. فهناك عامل مهدىء في قضاء الإجازات في التعرف على أماكن جديدة وأناس جدد.
- تنفسي بعمق: حاولي إيجاد مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد، اجلسي في وضع مريح واغلقي عينيك وركزي فقط على تنفسك وحاولي إفراغ جسمك من كل الأفكار. عمل ذلك لمدة ربع ساعة في اليوم يساعدك في حفظ توازنك وفي القدرة على الاستمرار في الحياة ومقاومة الإرهاق.
- عاملي نفسك بلطف: لا تكوني قاسية مع نفسك ولاتحاولي دائما أن تسعدي الجميع على حساب سعادتك الشخصية. أنت أيضا بحاجة إلى الاهتمام والى الحنان والى الراحة.
- قومي بتدليل نفسك بين الحين والآخر بالذهاب لعمل مساج لجسمك بعد أسبوع طويل من العمل أو اذهبي إلى أحد مراكز التجميل للعناية بمظهرك والحفاظ على جمالك.
- تعلمي إدارة وقتك: القلق حول تحقيق الهدف في الموعد المحدد قد يتراكم مع الوقت ويؤدي إلى وضع ضغوط إضافية على نفسيتك لذلك قومي بعمل المهمات الصعبة أولا ومن ثم استمتعي بعمل الأمور السهلة في ما تبقى من وقت العمل اليومي. لكن ضعي نصب عينيك دائما أن العمل لا يمكن أن ينتهي وان هناك دائما ما يمكن عمله لذلك لا تضغطي على نفسك حتى تستطيعي أن تكملي عطائك.

نظمي ميزانيتك

إن الأسواق العديدة المنتشرة وطرق الشراء المتنوعة تشكل عاملاً محفزاً للشراء، بالإضافة إلى تنوع المعروضات واختلاف منشئها ومصدرها، فالأشياء الجميلة كثيرة ومتعددة وبخاصة في المجتمعات الاستهلاكية.

فلا تتركي نفسك على سجيتها لأنك بعد فترة زمنية قصيرة لن تملكي ما ترغبين في شرائه من أشياء ضرورية.

لذا عزيزتي عوّدي نفسك على تنظيم مصروفك، فإن هذه ميزة تؤهلك لأن تكوني لاحقاً زوجة وربة بيت ممتازة.

تنظيم المصروف

١- حددي دخلك الشهري.
٢- حددي مصروفاتك الثابتة.
٣- احسبي المتبقي من الدخل.
٤- وزعي دخلك المتبقي على بنود الطلبات بحيث يكون كل مبلغ مناسباً للبند المخصص له، وحتى تطبقي ذلك استعيني بورقة وقلم واعلمي أن الإسراف في أحد البنود سيكون على حساب بند آخر.

٥- بعد ذلك قسمي المبلغ المتبقي من فائض الدخل على أربعة أسابيع حتى تظمني لنفسك سيولة مالية على امتداد الشهر، وفي حالة عدم وجود فائض راجعي بنود الطلبات، ولا بأس في تأجيل أحد الطلبات إلى الشهر القادم.

تجربة ناجحة

تحدثت إلينا إحدى الفتيات عن تجربتها الخاصة في ضبط وتنظيم مصروفاتها، وهي تجربة لا تخلو من الطرافة والابتكار، وقد أطلقت عليها اسم طريقة الأظرف.

إليك عزيزتي خطوات هذه الطريقة:

حددي مدخولك.

أحضري مجموعة من الأظرف واكتبي عليها ما يلي:

الظرف الأول ـ توفير
ضعي فيه مبلغاً مخصصاً لذلك.

الظرف الثاني ـ مصروفات الموبايل أو السيارة
ضعي فيه قيمة أعلى فاتورة قمت بدفعها للموبايل أو مصروفات بنزين السيارة.

الظرف الثالث ـ تسوق
ضعي فيه مبلغاً مخصصاً لما تريدين شراءه من أحذية، وملابس وكتب ... إلخ.

الظرف الرابع
مصروفات دعوة صديقة لإحدى الكافتيريات.

الظرف الخامس
مصروفات شراء هدية لوالدتي، أختي، أخي، لمناسبة خاصة... وضعي مبلغا مخصصاً لهذا البند.

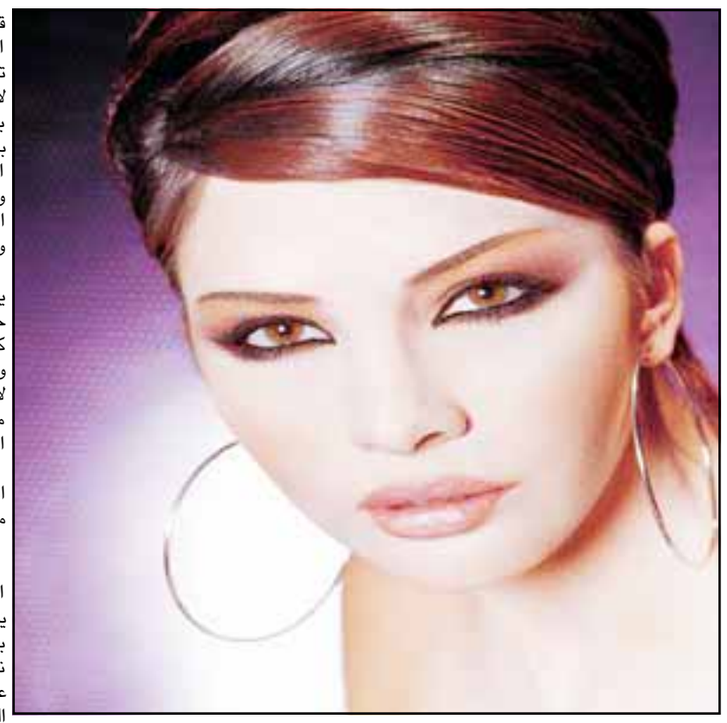
لاحظي أن هناك بنوداً لا تتكرر كثيراً مثل:

بند الهدية الخاصة، وبند دعوة الصديقة .. والآن بعد أن قمت بتنفيذ هذه الخطة، أين الفائدة منها؟

عزيزتي: الاستفادة الحقيقية من هذا التنظيم يكون بعد الشهر الأول.

إذا قمت بوضع مبلغ ٥٠ ديناراً للتسوق وصرفت منه ٣٠ ديناراً فقط، لا تلمسي العشرين الباقية، واتركيها كفائض للشهر القادم، وهكذا عزيزتي بعد شهور عدة سيتوفر لديك مبلغ اضافي تستطيعين استخدامه عند الضرورة.

مكياجك كلاسيكى.. بخطوات بسيطة



جميلتى .. الماكياج أشكال وأنواع متعددة حيث يفتح ذلك المجال لحواء لأن تختار ما يناسب شخصيتها والمناسبة التى ستحضرها فهناك مثلاً المكياج الصارخ والهادىء والكلاسيكي الذى يعد أكثر انواع المكياج استخداماً فهذا الماكياج يجتمع فيه جميع الانواع منه وتؤكد خبيرة التجميل فائقة الزعبي قائلة " الماكياج الكلاسيكي يجعلك تظهرين أصغر سنا لأن الألوان تدمج بعضها مع بعض بهدوء، فتكونين أقرب الى الطبيعة، وتبتعدين بذلك عن الألوان المبالغ فيها وعن التطبع.

وهذا الماكياج يناسب العرائس بل جميع المناسبات كالسهرة والأعياد، وكذلك يناسب العمل لأنه هادئ وقريب جدا من الماكياج الأوروبي".

وقبل وضع الماكياج يجب مراعات:

١ ـ أن الماكياج الناجح لا يمكن ان يتحقق الا من خلال بشرة نظيفة، لذلك نظفي بشرتك تنظيفا عميقا لدى خبيرات التجميل، قبل أي مناسبة سعيدة وقبل وضع الماكياج.

٢ ـ ايضا كريم سياعد على اخفاء العيوب وهذا سيساعدك على عمل ماكياج ناجح، بشرط ان تختارى منه لونا يكون أخف من لون بشرتك.

٣ ـ كريم الأساس يجب ان يكون ذا لون قريب من لون بشرتك.

٤ ـ الماسكرا تعطي رموشك مظهرا سميكا بشرط وضع طبقتين منها.

٥ ـ واخيراً لنجاح رسم الشفتين يجب ان تنفذي ذلك بجرة قلم واحدة.

أمي الحبيبة الغالية

انتصار إبراهيم

إلى أغلى شيء في هذا الكون يا أحلى كلمة في وجداني هي الأم...

أهدي إليك هذه الكلمات العذب المعطرة بريحان المسك والعنبر في هذا العيد زاداً للجميل والعرفان...

ولكن نقول بصراحة مهما قدمنا لهذه الجوهرة من كلمات شكر وتقدير وتعبير صادق لنرد جزء يسير من هذا الجميل الذي قدمته هذه الأم الذي سهرة الليل والنهار من أجل راحتنا وقدمت الكثير من والكثير من أجل سعادتنا.

أنت الحبية يا أمي وفي هذا اليوم تاريخ ٢١/ مارس/ ٢٠٠٦م، كما لن ننسى هذا اليوم وفاء لك

ماذا نهديك يا أمي...؟... ماذا نعطيك ياحبيبتي ياست الحبايب

ياغالية ياشمعة تضيء طريقي طريق الخير وكل الحب... ألف ألف قبلة ومليون زهرة نهديك في عيدك... ونقول للأبناء وشباب قدموا كثير الأحترام والتقدير لأمهاتكم من أجل سعادتنا وسعادتكم.

بهدف تكوين الصداقات والقضاء علي الملل .. سفر العطلات يجذب العزاب

يحتاج كل انسان أن يستمتع بالعطلة الاسبوعية أو السنوية ، لتعويض ارهاق وضغوط العمل،ويختلف قضاء العطلة من شخص لآخر فالشخص المتزوج يفضل السفر و قضاء العطلة مع زوجته وأولادة ،لكن الرجل العازب أو المرأة العازبة فيكون الوضع مختلف بالنسبة لهما .

فقد تكون العطلة من الأوقات القاسية ومصدر للضيق بالنسبة للعازب،ويضطر للبحث عن شريك للسفر معه لقضاء العطلة أو الاضطرار للسفر بمفرده.

وأشارت دراسة أعدتها شركات السياحة في ألمانيا التي تعد واحدة من أكثر الدول التي يقبل مواطنوها على السفر والترحال في جولات سياحية تضم مجموعات صغيرة من الافراد الغرباء الذين لا يعرفون بعضهم بعضا يكون هدفها حمل هؤلاء الاشخاص على تكوين صداقات.

وأكدت دراسة أجراها مكتب الاحصاءات الاتحادي الالماني أن هناك نحو ١٤ مليون عازب في ألمانيا،وذكرت وكالة بحوث العطلات والسياحة التى تتخذ من كيل مقرا لها ان ٧٠ ٪ من هذا العدد يقوم بعطلات مدتها لا تقل عن خمسة أيام سنويا.

ويضم هذا العدد الذي يقدر بنحو ١٠ ملايين شخص ٤,٤ مليون رجل و٦,٥ مليون سيدة.

وقال داجمار كيميل مدير شركة فايكينجير رايزين (فايكينج تورز) في مدينة هاجن كما ذكرت جريدة الغد " إن من المعروف لكافة شركات ووكالات السياحة ومن بينها شركته أن النساء العازبات يقمن برحلات أكثر من الرجال العزاب".

وأضاف كيميل أن "نحو ٦٠ ٪ من زبائننا يحجزون رحلات بصورة فردية وتشكل النساء ٦٠ ٪.

تناول السكر يعجل بشيخوختك

أكدت أحدث الدراسات الأمريكية الطبية إن تناول عشرون ملعقة سكر يوميا من خلال اضافتها الى المشروبات والمأكولات يؤثر سلبا علي جهاز المناعة – خاصة لدي النساء– وتضعفه بنسبة ٩٢٪ لمدة خمس ساعات، وتؤدي الي اجهاد البنكرياس والغدة الكظرية، لأن الجسم يمتص السكر بسرعة والذي يصل الي الدم مما يدفع البنكرياس للعمل بأقصي قدرته لافراز ما يكفي من الأنسولين اللازم لتنظيم مستوي السكر في الدم.ـ كما أكدت الدراسة أن الافراط في تناول السكر يؤدي الي وصول السيدات مبكرا الي سن اليأس، والاصابة بالارهاق والاجهاد المزمن. ولذا ينصح بعدم الافراط في تناول المشروبات الساخنة والباردة والحلويات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من السكر، ويؤكد أن أقصي كمية ممكنة يمكن أن يستهلكها الانسان يوميا من السكر هي٧٠ جراما للرجال٥٠ جراما للسيدات، والابتعاد نهائيا عن تناول الأطعمة الدسمة والوجبات السريعة الجاهزة التي تحتوي علي نسبة عالية من الأحماض الدهنية التي تؤدي الي الإصابة بتصلب وانسداد الشرايين المغذية لعضلة القلب وزيادة الكوليسترول في الدم ونقص عنصر الكالسيوم ولين وهشاشة العظام.

نورا عبدالحليم

بسبوسة بالبندق

المقادير

١- للشربات (القطر)

٢ كوب سكر
١ كوب ماء
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
١ عود قرفة
٢ قرنفل صحيح

٢- للبسبوسة

٣ كوب دقيق سميد
١ ١/٢ كوب سكر
٢ ملعقة صغيرة باكنيج بودر
٤ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة لينة
١ ١/٢ كوب زبادي
١/٢ كوب جوز هند (اختياري)
١ ملعقة كبيرة طحينة
١/٢ كوب بندق مفروم (اختياري)
١/٢ كوب لوز مفروم (اختياري)

الطريقة

١- للشربات (القطر)

- يوضع الماء والسكر في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تضاف باقي المواد(قد يضاف ماء الورد أو الفانليا إلى الشراب حسب الرغبة) ، ويقشط الريم من على السطح كلما ظهر.
- يترك على النار لمدة عشر دقائق أو حتى يعقد قليلاً، ويستعمل دافئاً.

٢- للبسبوسة

- يُخلط الدقيق والسكر والباكينج بودر جيداً.
- يُضاف السمن المذاب بأطراف الأصابع حتى يندمج مع المحتويات.
- يُضاف الزبادي ويقلّب جيداً حتى يتكون عجين لين.
- يُمكن إضافة جوز الهند المبشور للعجين.
- تُدهن صينية فرن بالطحينة.
- يُمد العجين ويساوى السطح.
- يُخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهيت لمدة ١٥ دقيقة.
- تُرش المكسرات على السطح مع الضغط الخفيف.
- تُعاد وتخبز لحوالي ٢٠ دقيقة أخرى أو إلى أن تنضج.
- تُسقى البسبوسة بالشراب وهي ساخنة، وتعاد إلى الفرن لمدة ٥ دقائق.
- تترك لتبرد وتقدم مع القشدة أو الكريمة.

أمي

مَلَكٌ يَرِفُّ عَلى سَرِيري
يَحْنُوْ بِأَنْفَاسِ الْعَبِيرِ
سِرُّ الإِلَه بِمُقْلَتَيْهِ
وَنَعِيمُهُ في راحَتَيْهِ
أَغْلَى مِنَ الدُّنْيَا عَلَيَّا
وَأَحَبُّ مَخْلُوقٍ إِلَيَّا
أَفْدِي الْمَلاكَ السَّاهِرا
قَلْباً عَلَيَّ وَنَاظِرا
لَو كُنْتُ يوماً شَاعِرا
أَبْدَعْتُ أَجْمَلَ ما تُغَنِّي
عُصْفُورَةٌ في مِثْلِ سِنِّي
وَسَقَيْتُ ضَوْءَ الْفَجْرِ لحني
وحملْتُ أُغْنِيَتي لأُمي
أَحْلى أَنَاشِيدِ الْهَوى قُبُلاتُ أَمِّي

شعر : سليمان العيسى