

قناع الخطوبة لا يستمر إلى الأبد..!



أبواب

لينال إعجابها ورضاها، ولكن ليتأقلم معها في حياة مستقرة، وهي كذلك عليها أن تتباعد عن التمثيل أو الاحتكاك الزائد أو مراقبته وتصيد أخطائه ومحاسبه، مما ينفره منها، فيضطر للطلاق ربما قبل الزفاف بحجة أنها لا تناسبه خطة لأبيض الحلال وتشير إلى أن كلا الخاطبين يحرض على الظهور أمام الآخر بمظهر الحمل الوديع، والمسك بالمثالية والأحلام الوردية، في محاولة لجذب كل منهما للآخر على النحو الذي تصوره الروايات الرومانسية، ولكن بعد إتمام الزواج تتبرخ كل هذه المثاليات، ويستيقظ الزوجان من تلك الأحلام، ويتخلى كل منهما عن تطلعاته الفوقية، ويحاول إرضاء رغباته بالقدر المتاح من الإمكانيات الواقعية لهذه الحياة، وقد ينجح البعض في التكيف مع هذه الأوضاع، وقد يفشل البعض الآخر، ومن هنا تنور المنازعات بين الزوجين، وقد تتطور إلى ما لا تحمد عقباه، سواء بارتكاب إحدى المضايقات، أو بالافتراق بينهما ووقوع أبغض الحلال وهو الطلاق.

في النهاية، وكلا الطرفين يحاول الظهور أمام الآخر في صورة الإنسان المثالي فترة الخطوبة هي البنية الأساسية التي يعتمد عليها في بناء الحياة الزوجية

التحلي بالالتزان في العلاقة بين الخطيبين، من حيث العاطفة، لأن الذي يتعود على شيء يصعب تغييره، مثل الإفراط الزائد في الحب والمشاعر والفتور العاطفي وتشير كذلك إلى أنه من المفروض ألا تتجاوز فترة الخطوبة بين الشاب والفتاة أكثر من خمسة أو ستة أشهر، فالحل الصائب الوسطية في الأمور، وهذه الفترة مناسبة لدراسة الشخصية بصورة شبه كافية، لمعرفة مدى مناسبتها للطرف الآخر، وهي فترة توهل الطرفين للحضوض في حياة زوجية على شيء من الدراية والفهم وتضيف أن طول مدة الخطوبة بين الزوجين يؤدي لفتور في العلاقة بينهما بعد الزواج، أو يعود كل منهما لطبعه وحقيقته، فيصطدم كل واحد بطباع الآخر، والتي هي في الحقيقة عادية ومعقولة، وذلك لأن طول مدة الخطبة تعطي انطبعا معينا لكل طرف عن الآخر، بينما هي في الأساس تمثيل أو تصنع للمثالية، وقد يكون هذا أحد أسباب الطلاق المبكر بين الزوجين في وقتنا الحالي وتنصح الخبيرة الشاب عند إقدامه على الخطبة، بأن يعرف حاجته والسبب من هذا الزواج، هل هو لبناء علاقة رومانسية وحب، مما يدعو للتمثيل، أو لبناء أسرة في إطار الشرع بارتباط مقدس، يحترم فيه مشاعر الفتاة المتقدم لها، فيحاول حينئذ أن يهذب سلوكه، لا

أو الطلاق بعد الزواج ملل وطلاق. إلى ذلك ترى الدكتورة هناء فايز أستاذ علم الاجتماع: أولى الخطوات نحو الزواج الناجح هو كيفية اختيار الشريك، ولذلك على كل شاب أو فتاة أن يقوم بتحديد الصفات والأشياء المهمة التي لا يمكن التنازل عنها مهما كانت الأسباب، وعلى كل طرف أن يحضر ورقة ويقوم بتقسيمها إلى أربع خانات، تملأ بأربع مراحل مروراً بالأساسيات التي يجب أن تتوفر في العريس أو العروس، فهناك صفات من الصعب التنازل عنها في اختيار شريك الحياة، كما يجب الحرص على ألا تسيطر العاطفة على العقل، حتى لا يتدم كل منهما بعد ذلك وتأتي بعد ذلك مرحلة الخطبة، وهي شديدة الأهمية، وتعتبر البنية الأساسية التي يقام عليها الزواج، فمن الأشياء المهمة للغاية في تلك المرحلة، مواجهة كل منهما بحقيقة الآخر، بمعنى أن تتخلى عن القناع الذي يستخدمه البعض كثيراً وتنصح الاستشارية الزوجية المخطوبين بالمصراحة فيما يتعلق بالصفات والطباع التي يخفيها البعض عن الآخر، ومن أهم الأشياء التي تظهر كل شخص على حقيقته هي الاحتكاك الأسري، وطرق التعامل مع المواقف التي يتعرض لها وتستوقفه في حياته أثناء فترة الخطبة، كما يجب دائماً

تعد فترة الخطوبة بين الشباب، الترمومتر الذي من خلاله يمكن قياس شكل الحياة الزوجية والتنبؤ بالشكل الذي يمكن أن يكون عليه المستقبل الأسري، وذلك استشفافاً من المواقف المختلفة التي يتعرض لها الخطيبان، والتي من خلالها يتعرف كل منهما على شخصية الآخر. قبل مرحلة الخطبة تبدو غامضة الملامح، خاصة إذا كان الزواج تقليدياً.

هذه الفترة أحياناً تتعرض العلاقات للهزات والخلافات والاختلافات، التي قد تتغافلها الفتيات بحجة أن الحب أعمى أو العمل ببدءاً «أهو عريس وخالص وعصفور في اليد» وغير ذلك.

ومن الطبيعي حينها أن يحاول كل شخص أن يظهر بصورة مثالية، وصفات ليست فيه، مما يجعل الحياة بعد ذلك مستحيلة، بعد أن يقع قناع الخدعة عن كليهما ومع تفهم الطرفين ودعم الأطراف المحيطة من الأسرة تصمد العلاقة، وتنتهي بالنهاية المرسومة لها وهي الزواج، ولكن عندما تكون صفات وخصال الطرف الآخر مغايرة لتوقعات الطرف الأول تحدث الصدمة، وتتشر التجربة قبل بدايتها، وقد تصل إلى فسح الخطبة

هل تناول الطعام ليلاً يسبب زيادة الوزن؟

سؤال يحيرني

تتينا الكور أبواب



حقيقة الأمر هي أنه لم يكن هناك أبحاث علمية مستوفاة في هذا المجال، هنالك بعض الأفراد الذين تتحتم عليهم طبيعة حياتهم تناول الطعام ليلاً، والبعض الآخر قد يحتاج إلى تناول الطعام ليلاً نظير حالة صحية أو حاجة صحية ما.

وتوصي الجمعية الأمريكية للتغذية إستناداً إلى الأدلة العلمية المتوفرة حالياً بأن يتم التركيز على تناول وجبات خفيفة خلال النهار، مثل تناول الفواكه الطازجة والمجففة أو إستبدالها بضع حبات من التمر، شرب الحليب أو اللبن، وتناول كمية محددة من المكسرات كاللوز والجوز والفسنق وذلك من أجل إمداد جسمنا بالطاقة خلال النهار مما يحفز خلايا الجسم على العمل باستمرار ويمنع بالتالي نوبات النهم أثناء فترة المساء حسب ما ورد عن دراسات وخبرة.

ويقدر معدل الوجبات الخفيفة المتناولة بحوالي ٣-٤ وجبات خفيفة يومياً مع الحرص على تناول وجبة على الفطور وخلال نصف ساعة من الصحو من النوم وذلك لزيادة النشاط اليومي واليقظ العقلي وتجنب الإشباع في ساعات متأخرة من الليل.

ويشجع لدينا نعلم عدم تناول وجبة الفطور أو أي وجبة خفيفة لغاية فترة المساء، ومن ثم تناول وجبة واحدة متأخرة وكبيرة مما يؤدي إلى تكيف جسمنا على تصنيع الدهون وتخزينها. ويعتبر الحل الأمثل والمسنود علمياً هو مراعاة تناول وجبات خفيفة خلال النهار، مع تناول كميات موزونة ومتنوعة ومقتصدية خلال فترة المساء.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatanakour.com