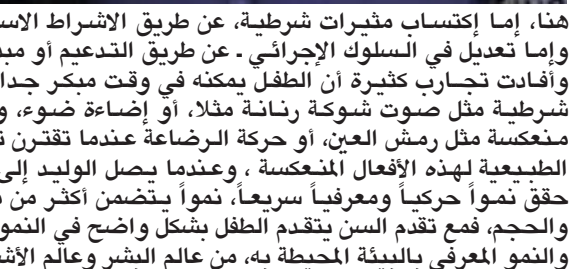




## مرايا

### كيف نفهم أطفالنا ؟؟

ربما ينظر الكيخونون لأطفالهم نظرة بسيطة ساذجة، فالطفل عندهم مساو للجهل وعدم الفهم والإدراك والشعور، وفي مجتمعنا يعبر عن الأطفال بـ(الجهال) . إنها نظرة خاطئة فالطفل ليس عديم الإدراك والفهم والشعور كما يتصور الكثيرون، إنه يتحسس ما حوله، وتستيقظ مداركه في وقت مبكر، ويسجل الانطباعات ويلتقط الصور، وتبدأ عملية التكون والتشكل لشخصيته المستقبلية وللدعاعات التي ترتكز عليها، منذ السنوات الخمس أو الست الأولى، والتي يطلق عليها علماء التربية السنوات التكوينية. فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية وكذلك الملاحظات التجريبية المتتبعية أن السمات الأساسية للشخصية عند الكبير ما هي إلا امتداد لتأثير الخبرات الطفلية المبكرة التي سبق أن مر بها فمئذ الأسابيع الأولى في عمر الطفل تبدأ قابليته للتعلم والمقصود بالتعلم



هذا، إما اكتساب مثيرات شرطية، عن طريق الإشراف الاستجابي أو الكلاسيكي وإما تعديل في السلوك الإجرائي - عن طريق التعديل أو مبدأ الإشراف الإجرائي - وأفادت تجارب كثيرة أن الطفل يمكنه في وقت مبكر جدا، أن يكتسب مثيرات شرطية مثل صوت شوكة رنانة مثلا، أو إضاءة ضوء، وذلك بالنسبة لأفعال منعكسة مثل رمش العين، أو حركة الرضاعة عندما تقترب تلك المثيرات بالتجارب الطبيعية لهذه الأفعال المنعكسة، وعندما يصل الوليد إلى سن الثالثة يكون قد حقق نمواً حركياً ومعرفياً سريعاً، نمواً يتضمن أكثر من مجرد زيادة في الوزن والحجم، فمع تقدم السن يتقدم الطفل بشكل واضح في النمو الحركي، ونمو التآزر والنمو المعرفي بالبيئة المحيطة به، من عالم البشر وعالم الأشياء. وتؤكد دراسات علمية أن الوليد يستطيع ابتداءً من الشهر الرابع أن يميز الانفعالات التي تظهرها تغييرات الوجه البشري، فهو في هذا الشهر يطيل النظر في الوجوه المعبرة بالفرح، أكثر مما يفعل بالنسبة للوجوه الغاضبة أو المحايدة. وملحوظ أن الطفل بعد سن الثانية تنمو لديه المفردات الكلامية بسرعة كبيرة، فعندما يصل السنة الثانية تكون حصيلة في حدود الخمسين مفردة لكنه في الثانية والنصف يصل متوسط عدد المفردات لديه إلى 400 كلمة تقريبا، ويبلغه الثالثة يمتلك ما يقارب الألف كلمة في المتوسط، ويبدأ في تركيب الكلمات على شكل جمل مفيدة، ويصبح 80% من كلامه مفهوماً للسامع، وفي السنة الرابعة يتقن اللغة تماما.

وما الأسئلة الكثيرة التي يمطر بها الطفل والديه عن كل شيء يستوقفه إلا مؤشر على تيقظ مداركه، ونشاط أحاسيسه ومشاعره.

## أفكار ونصائح

### و إرشادات لاستخدام المرايا

- 1- لا تضع مرآة لمجرد أنك تريد وضع واحدة منها، وإنما بعد التأكد من أن المنطقة أو الزاوية التي سوف توضع فيها مرآة بحاجة إلى ذلك وسوف تحقق الغرض الجمالي المطلوب.
- 2- عليك وبالتجربة إن تحضر أحد المرايا وقم بتجربة تركيبها بالموضع المحدد ورؤية المرآة من عدة اتجاهات مختلفة والتأكد من أنها تخدم ذلك الموضع جمالياً ولا تعكس مناظر غير جميلة لا تريد رؤيتها بصورة مزدوجة .
- 3- من الأماكن الجيدة للمرايا ، المنطقة المقابلة للنافذة بحيث يتم تركيبها بزواوية قائمة لتزيد من كمية ضوء النهار الداخل للغرفة وتعكس مناظر جميلة للفرغ الخارجي لتستطيع الاستمتاع بالخارج وانت في الداخل .

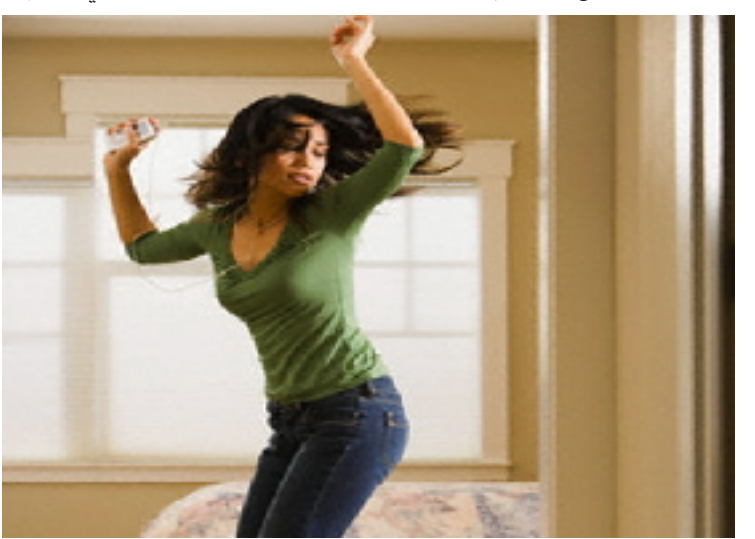


## الرقص في عش الزوجية

### يعود عليك بالفائدة !

مارسي الرقص السريع والكثير الحركات في أي مكان يحلو لك ، ففي داخل شفتك ، تستطيعين ترتيب المنزل بحركات راقصة ، أو الطهو الراقص . فعلماء النفس أكدوا أن غناء ربة المنزل وتعبيرها عن البهجة أثناء الطهي يضفي على الطعام نكهة مميزة تتفوق بها على أكلات المطاعم ، أما إن لم ترغبي في إزعاج الآخرين ابدئي فرقتك وضعي السماعات الصغيرة في أذنيك وانطلق راقصة وتذكري أن ساعة من الرقص الخفيف تحرق 300 وحدة حرارية .

قد تشكين في صحة المعلومات ولكن هل تعلمين أن الصين اعتمدت الرقص كرياضة لتخفيف الوزن عند الفتيات ؟ لقد أفادت وسائل إعلام رسمية بأن الرقص سيصبح نشاطاً إجبارياً من الآن فصاعداً لتلاميذ المدارس في الصين



## أشياء تهم النساء.. وينبغي أن تهم الرجال

سئل مجموعة من الشابات عن الصفات المطلوبة في الرجل المثالي، وكان أهم الإجابات: ١ - هو الرجل الذكي النشيط الجاد، الذي يحب إمراته ويخلص لها، ويوفي لها الوفاء كله.. وهو ودود محب مخلص، يعرف أنه مسؤول عن زوجته وأسرته ويتخير الفاظه وحركاته. ٢ - الرجل المثالي، في نظري شخص يحبني حبا جما، ويراعي شعوري ومشاعري، ولا يتبرد في إظهار مشاعره والإفصاح عن حبه لي، ولا يهاب الحياة، بل يشعر بالأمن والأطمئنان والاستقرار، ولا يضايقه إن أنجح في حياتي، بل يهتم بأن أتفوق في عملي، وهو مستعد لحل المشاكل بالحوار والنقاش والكلام، وهو جاد، يحب العمل الدؤوب، ويقدر تبعاته في الحياة، ويعرف أنه المسؤول عن أسرته، ولا بد أن أثق فيه واطمئن إليه تماما، ويعتمد علي في أداء واجباته وعمله، زوجا

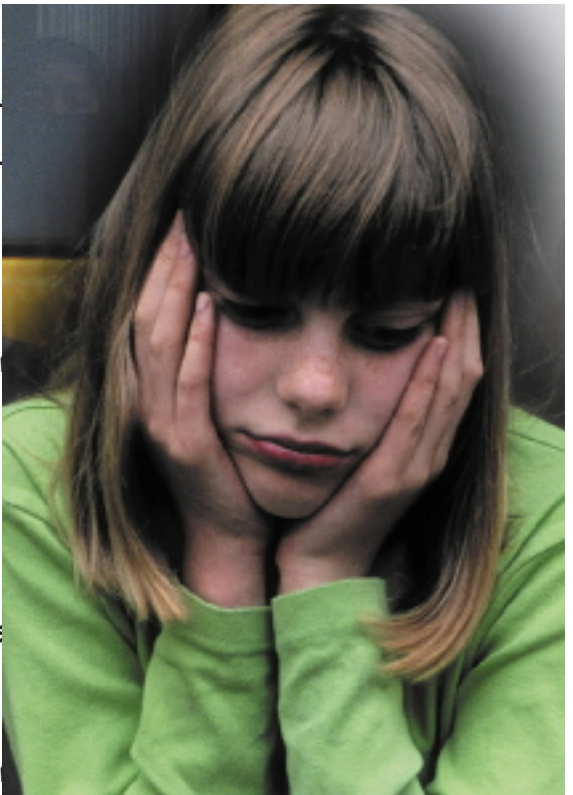


## كريمات الليل

يعتبر كريم الليل ضرورياً في كل الأعمال إذا كانت البشرة جافة، ويصبح هذا الكريم ضرورياً بعد عمر الأربعين لتنشيط تجدد البشرة ، وحدها البشرة الشابة والدهنية يمكن أن تحتمي بكريم النهار وحده ، ونجدد الإشارة إلى أن الكريمات الحالية لكريم الليل دهنية وغنية وتشمل غالباً على عطر ملطّف . اختاري كريم الليل وفق حاجات بشرتك، فإذا كانت جافة، عليك تغذيتها، وإذا كانت متعبة، عليك إختيار كريم مقاوم للشيوخة. والواقع أن الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الكريمات المرطبة تخفف من خسارة الماء في الطبقة العلوية للبشرة، فيما توفر الزيوت النباتية مواد مغذية للبشرة، ولذلك نجد هذه الأخيرة ناعمة ومنتفخة عند الاستيقاظ من النوم، أما كريمات الليل المقاومة للشيوخة فتحتوي على مضادات للتأكسد، ومكونات لشد البشرة وتجديدها، ومركبات من الفيتامينات المقاومة للتجاعيد ، وهذه كلها عناصر تنشط خلايا البشرة خلال الليل لاستعادة نشاطها ونضارتها.

## أيتها الشابة : احذري .. الإكتئاب يصيبك بالسكري

أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص المكتئبين أو المحبين أكثر قابلية من جرهم وينسبة 42% عن الأشخاص الطبيعيين للإصابة بمرض السكر . وفحصت الدراسة نحو ٥٠٠٠ رجل وإمرأة، مشيرة إلى أنه كلما زادت حدة الإكتئاب كلما تصاعدت حدة الإصابة بالمرض وارتفع مؤشر السكر في الدم . وذكرت الباحثة المشرفة على هذا البحث أن الدراسة بينت أن المكتئبين أكثر إقبالاً علي تناول الأطعمة الغنية بالسعرات وقلل ممارسة للرياضة وربما الحركة وأكثرهم مدخنون بشراهة وهم الأكثر سمنة . كما أشارت الباحثة إلى أن الإكتئاب يرفع نشاط بعض الهرمونات في الدم مما يزيد من نسبة الجلوكستروول ، كما أن أجسام المكتئبين أكثر مقاومة للأنسولين، كما يقل إفراز الجسم للأنسولين الطبيعي ، مما يزيد من احتمالات الإصابة بالمرض ويرفع من حدته بعد الإصابة .



## نصائح لربة البيت

- \* العثور على عدسة لاصقة: إذا وقعت عدساتك اللاصقة ، يمكنك العثور عليها بسرعة ، بعد أن تطفئي الأنوار في الغرفة ، وتضئني مصباحاً يدوياً صغيراً ، ستعكس العدسات النور وستمتكئين من تحديد مكانها بسرعة .
- \* سحب سهل الاستخدام : إذا كان طفاك يعاني صعوبة في فتح سحب سترته ، أو إغلاقه ، فما عليك سوى فرك أسنان السحاب بلوح صابون .
- \* لا للحشرات الزاحفة : ضع بضع أوراق غار في أدراج وخزائن المطبخ ، وفي أكياس السكر والطحين ، لأنها تبعد عنها الحشرات .
- \* الزجاجات صغيرة الحجم : لكي تمنعي وقوع الزجاجات صغيرة الحجم داخل الأدراج أو الخزائن ، ثبتي شريطاً مطاطياً على جانبي الدرج أو الخزانة بواسطة دبائيس خاصة ثم ضع الزجاجات .
- \* أفضل طريقة لتنظيف الستائر: للتنظيف العادي ، استعملي منفضة غبار ، لمسح الطبقة الخارجية من الغبار على الستائر ، بدءاً بالتاج ونزولاً مع طول الستارة لمسح الغبار ، والتأكد من عدم وجود آثار لشبكة العنكبوت ، وعندما يحين وقت التنظيف العميق للستائر ، استعملي مستحضر مسح الزجاج في غسيلها ، حيث أثبت فاعلية كبيرة .

## الأهداف التربوية

### من حكايات الأطفال

لو نظرنا إلى الهدف التربوي الذي يستخلص من الحكايات التي نقصها على أطفالنا لوجدنا أنه يتلخص في عدة أمور ، منها : ١- إن هذه الحكايات تساعد على توسيع أفق الطفل ، وإطلاق العنان لخياله وأفكاره لتحلق في أجواء خيالية مليئة بالجمال والرؤى الجميلة ، فتمسح أفكاره ليتابع أحداث القصة مما يطور لديه قدرة التفكير والتخيل . ٢- إعطاء الطفل فرصة للاستماع والاستيعاب والمشاركة في نقاش جماعي بينه وبين إخوانه حول أحداث القصة وموضوعاتها ، الأمر الذي يعطيه الفرصة للخوض في نقاشات حول مواضيع مختلفة يمكن أن يشارك بها ويسهم في نقاشها . ٣- إعطاء الطفل فرصة لسرد وقصص ما سمع وفهم من الحكايات ، عندما يحين دوره ليقص حكاية فهمها واستوعبها الأمر الذي يساعده على الحفاظ والاستظهار في مرات قادمة . ٤- تساعد الطفل على الخروج من دائرة الخجل عند سرده لقصة أو حكاية وتمكنه من التعود على شرح ما يسعده أو ما يريد قوله للآخرين دون أن يتلعثم أو يخشى من أحد وقد تستخدم بعض الحكايات الشعبية بشكل خاطئ من قبل بعض الأمهات وتجعل منها وسيلة تخفيف بها الطفل أو تفرّعه ، وهناك عدة نقاط يجدر الوقوف عندها وتاملها بكل جدية لاستخلاص العبر منها وتحاشي ما فيها من ضرر قد يعود بالأذى على الطفل بشكل مباشر أو غير مباشر .

## تأسيس الأسرة الناجحة

إن الذين يفسرون التطور الإنساني بالعامل الواحد مخلطون، فعندما نجد أن فرويد يحاول أن يجعل العامل الجنسي هو العامل الأساسي في تطور الإنسان وفي كل نشاطاته، أو أن كارل ماركس الذي يحاول أن يجعل العامل الاقتصادي هو الأساس، أو غيرهما من الذين يعتبرون العامل الاجتماعي هو الأساس كدوركهايم، يقول: لهؤلاء أراءهم في ما يذهبون إليه، لأنهم استغرقوا في عامل مهم ولم يستغرقوا في العوامل الأخرى ، نظروا إلى الإنسان من زاوية واحدة واستغرقوا فيها لأنها كانت محل إهتماماتهم، ولم ينظروا إلى الإنسان على الطبيعة بل إنهم عاشوا هذه الفكرة وحاولوا أن يفرضوا تفسيرهم على واقع الإنسان، ومن هنا نجد أن أفكارهم لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير، وإن حققت بعض النجاح.

وعلى هذا الأساس نرى أن الإنسان متعدد المواقع والاتجاهات والخلفيات، ولذلك فإننا لا نستطيع أن نعطيه عنواناً واحداً في علاقاته، بل لا بد من أن ندرس إهتمامات الإنسان ومدى سيطرتها على حركته في الحياة ، ولذلك فالجانب الجنسي مهم جداً في الحياة الزوجية، ولكننا نجد بعض الناس قد تغلب عليه إهتماماته الأخرى بحيث يعتبر هذا الجانب حالة رتيبة بالنسبة له، وهذا ما نجده لدى بعض الرجال والنساء، وربما كان ما يسمى بحالة البرود الجنسي عند الرجل أو المرأة ليس ناشئاً من حالة ذاتية، وإنما هو ناشئ من غلبة بعض الإهتمامات على الإنسان، بحيث يشعر بأن هذا الجانب ليس جانباً مهماً وحيوياً ، وعندما نرى أن الإنسان في الحياة غالباً ما يعيش إهتمامات كبيرة فإننا نجد أن هذه الإهتمامات تغلب على هذا الجانب، ولذلك فإننا، في الوقت الذي لا نريد أن نخفف من تأثير هذا عامل التناسب، مغلبين تأثير مجموعة من العوامل المتوافقة، في نجاح العلاقات الزوجية، نرى أن هذا العامل لا يمثل مجمل العناصر الحاسمة في إشفال الزواج.

إننا نريد أن نناقش أصل الفكرة، إنه ليس من المفروض أن يفشل الزواج إذا لم يكن هناك توافق في العمر أو الثقافة أو المستوى الاجتماعي، فربما نجد زيجات كثيرة لم يتم فيها التوافق في هذه الأمور وكانت أكثر نجاحاً - في بعض الحالات - من الزيجات التي تمك هذا التوافق ، ولكننا في الوقت نفسه، لا نريد أن نفرض الظاهرة الواحدة، وعلينا أن ن فكر دائماً في الدور الأفضل الذي يتم من خلاله تأسيس الأسرة الناجحة ، ويبقى العامل الأساسي هو بناء الحياة الزوجية على أساس من الوعي والثقافة المتبادلة، وإن كنا كما أشرنا لا نلغي الحالات الأخرى ولا نفضل العوامل الأخرى، علماً أنها ليست قاعدة عامة.

## مساج زيت السمسم بطريقة مختصرة

إذا لم يسمح الوقت لمساج الكامل بزيت السمسم ، فإنه يفضل أن يعمل مساج بطريق مختصر بدلاً من أن يفوت المساج كلياً .. وإن مساج الطريق المختصر يمكن أن يعمل في دقيقة أو دقيقتين فيمجرد أن يحضر الزيت الدافئ ، حيث يتم التركيز فقط على الرأس والأقدام كالتالي:

- الأذن الخارجية : برقةً ن لكن بدهقة .
- الجبين : من الجانب إلى الجانب .
- الرقبة : إلى الخلف والواجهة كيفما مضى .
- الأقدام : بواطن القدم ، بالكفوف بقوة ، أصابع القدم وبسهولة.
- اجلسي بهدوء لدقائق قليلة بينما يمتص الجلد الزيت أو تلبسين الجوارب السميكة ولدقائق قليلة .



## المرأة تريد الطمأنينة ..

### بالمقابل الرجل يريد التشجيع

متى ستبدأ المرأة الشعور بالأمان والطمأنينة مع الرجل؟ المرأة تلقائياً تتخذ هذا الشعور حيث يكون الرجل معجباً بها ويفتأني في الإخلاص لها ويحاول فهمها، وبالتأكيد قد تحققت كل ذلك ، فينبغيها وبين ذاتها يصبح مدخلات الأمان والطمأنينة والاستقرار مع ذلك الرجل موجودة، ومتى شعرت هي بالسعادة معه وبالأمان ستشعر أنها محبوبته وإمراته، بالتالي ستبدأ بتحقيق الاحتياج المهم لديه وهو تشجيعه.. فهي تشجعه وتعطيه الأمل وتجبر له عن مدى إيمانها بقدراته وطاقاته عن طريق منحه الثقة، التقدير، الإعجاب، والموافقة، هذا كله يعطي دفعات للرجل ويشججه بأن يعطي كل ما يمكن وأن يعمل كل ما يقدر عليه ، وبالتالي يجب معرفة احتياجات الحب لكل من المرأة والرجل، وأن نغطي هذه الأولويات قدرها .

## سيدتي : صحتك أولاً فوائد التمر

ثبت علمياً بأن التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات ، و التمر القديم يلتهم

الأميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان .

هل تصدق بأن حبوب اللقاح لتمر للدنكار تعالج عقم النساء .

هل تعلم بأن أعظم غذاء ودواء لرجال القضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحياً

هل تعلم بأن ليف النخيل أفضل منلظ للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية ، وأنه كذلك لو غلى وشرب كالتشاي يفرح القلب الحزين؟

هل تعلم بأن التمر البرني يعد أكسيراً للشباب وفيه سر عظيم لأنه ينشط الغدد ويقوي الأعصاب .

هل تعلم بأن كل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعرا حرارياً يقابلها ٣١٥ سعرا حرارياً في كل مائة جرام من العسل وأن التمرة الواحدة تمدك بسرعات حرارية تكفي لجهد يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية

## نصيحة لبشرك

إذا كانت بشركت دهنية أو بها بعض النمش البسيط ، إليك قناع الطحين

والليمون ، حيث يؤكد الخبراء أن الليمون يعالج عيوب البشرة .

المقادير :

- ملعقة من الطحين.

- قليل من الحليب .

- قليل من عصير الليمون .

- ملعقة من العسل .

الطريقة :

- يخلط المزيج حتى يصبح كالعجينة الرخوة ثم يوضع على الوجه والرقبة لمدة ٢٠ دقيقة .

- يزال ثم يمسح بماء الورد ثم يشطف بالماء البارد .

## خلافات لا بد منها

عزيزتي الأم .. هناك خلافات في فترة المراهقة لا بد وأن تمرى بها مع ابنتك ، فلا تعتقدي أن خلافك معها بخصوص ملبسها أو تسريحة شعرها ، أو المكياج الزائد عن الحد ، عناد مجرد العناد فقط بل إنها تريد أن ترسم شخصيتها بنفسها، وكل ما عليك في هذه الحالة مصارقتها ومخاطبتها ببنبرة هادئة وودودة كي تتقبل توجيهاتك الطبية ، والتخلي تماماً عن نبرة الأوامر الحادة .

من جانب آخر يؤكد علماء النفس أن خلافات الأم وابنتها المراهقة تدور حوالي ١٥ دقيقة على الأكثر، وقد تكون بشكل شبه يومي على عكس الأولاد المراهقين الذين يتجادلون ويشاغبون مع الأمهات كل سبعة أيام في المتوسط ولمدة ٦ دقائق فقط. هذا كما تعتبر هذه الخلافات قناة تنفيع للفتيات خاصة في حالات المزاج المتقلب التي تحدث كل يوم، فالفتاة مثلاً لا تتحدث مع صديقتها المقربة في حالة خصام، أو إذا تلقت مكالمة قلبت كل خططها، أو مشككة تحيط بها ولا تعرف لها حلاً، أو ألم بها أمر تافه صدمت على المبالغة في حجمه، وتصبح أعصابها متعبة وترفض الأكل، ولا تجد أمامها سوى الأم تتشكك معها!!.