



أثبتت دراسات أن احتواء البطاطا على أنزيم يسمى كيتشوليس، يساعد البشرة على استعادة لونها الأساسي، لذلك ينصح بتطبيقها على المناطق الداكنة بشكل يومي ومنظم.

أكد مختصون أن البانثينول «بروفيتامين ب 5» يعد الحل السحري للبشرة الحساسة، حيث أنه يتمتع بتأثير مثبط للالتهابات، كما أنه يعمل على تقوية طبقة الحماية الطبيعية للبشرة.



أسرة

أخطاء شائعة في التربية تنتج أبناء خانعين بشخصية سلبية

● الإساءات اللفظية مصدر لعقد نفسية ومشاكل سلوكية ● مقارنة الطفل بغيره تفقده الثقة بالنفس



لن تنتهي المحاضرة الآن

ينبغي على الأهل الذين يحبون أطفالهم، أن يدركوا بأن لكل منهم شخصيته وقدراته التي تميزه عن غيره

شبهها في ذلك بالموظف الذي يخضع لسلطة رئيسه في العمل خوفاً من معارضة القوانين. وهذه الطريقة في التربية لا تؤدي إلى تقويم السلوك بقدر ما تفضي إلى تلافى نتائج الرضا، وحنما فهي تسهم في إنتاج شخصية سلبية مذمومة للطرف الآخر.

ويرى مختصون أنه ينبغي على الأهل الذين يحبون أطفالهم أن يدركوا بأن لكل فرد شخصيته وقدراته التي تميزه عن غيره، ولا يمكن بأي حال أن يكون الطفل نسخة عن غيره سواء كان ذلك بإرادته أم رغماً عنه. وفي حين يلجأ بعض الآباء إلى وضع قواعد وأسس وحدود معينة في التعامل مع الطفل بصرف النظر عن عمره وجنسه، حيث يفرض عليه بعضهم جملة من المحاذير ويعامله بصورة مجحفة وتسلطية عند ارتكابه الأخطاء وكأنه شخص راشد مسؤول عن تصرفاته، وهي من أكثر الأمور التي تستدعي خوف الطفل وقلق، وهو ما يجعله يقوم بتنفيذ الأوامر بدافع الخوف من العقاب وليس عن قناعة، حيث يبدو

وبدلاً من ذلك، يمكن للأهل استخدام أسلوب أكثر هدوءاً في الحوار مثل، "ألا تستطيع المحافظة قليلاً على ملابسك؟" أو "ما الذي يحدث، لماذا تتصرف هكذا؟". وهناك خطأ شائع آخر يقع فيه معظم الآباء والأمهات، وهو عقد مقارنة بين طفلهم والأطفال الآخرين، رغبة منهم في حثه على بذل المزيد من الجهد في الدراسة أو تحسين سلوكه أو القيام بصقل هواية معينة. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن هذه الحيلة القديمة يمكنها أن تأتي بنتائج معكوسة وربما خطيرة، كما أنها تثبط من همة الطفل وتجعله يشعر بأنه أدنى مستوى من الآخرين، وبالتالي تشوه صورة الذات عنده وتفقده ثقته بنفسه.

تعد تربية الأبناء من أوكد المهمات وأكثرها شقاء، ذلك أنها رحلة طويلة ومغامرة غير محمودة العواقب إذا لم يتصد لها الأهل بما يكفي من الناحية العاطفية والاستعدادات النفسية والكثير من الصبر والحكمة، حيث تلعب السمات الشخصية لأولياء الأمور الدور الأهم في إدارة وجهة هذه الرحلة نحو الاتجاه الصحيح إضافة إلى ما يمتلكونه من خلفيات ثقافية كالتعليم، والأسلوب والمنهج المتوخى في التعبير عن المشاعر، وأهم من ذلك الطريقة التي تربى عليها الآباء ويسعون بكل جهد لتلقينها إلى أبنائهم.

نهى الصراف

وفضلاً عن ذلك، فإن بعض الآباء والأمهات الذين ينادون أبناءهم الصغار بصفات جارحة بقصد أو عن غير قصد، وهي تدخل في باب الإساءات اللفظية، قد تتسبب بنتائج وخيمة في مستقبل حياتهم فتكون مصراً لعقد نفسية ومشاكل سلوكية لا تنتهي. ومن أكثر الألفاظ شيوفاً في هذا الجانب، "عبي، بدين، كسول، جبان، اتكالي، تافه"، إضافة إلى وصفهم ببعض النعوت ومناداتهم بأسماء الحيوانات مثلًا وغيرها من الصفات التي تعمل على الأسلحة القاتلة الكاتمة للصوت.

وهذه الوضعية وصفها الباحثان النفسيان الأميركيان، مارتن تيتجر وكارين رابي في الدراسة التي أشرفا عليها في العام 2014 وكان عنوانها "الإساءة اللفظية وأثرها في النمو العقلي للطفل"، حيث جاء ضمن نتائج البحث أن هذا النوع من الكلمات الجارحة التي قد تصدر بصورة عفوية من قبل الأهل، إضافة إلى الضغط النفسي والشعور بالخجل والحرج وما يمكن أن يصاحب هذه الصفات، قد تتسبب في تغييرات محسوسة في نمو وتطور دماغ الطفل في هذه المرحلة الحرجة من العمر.

وتحذر ستريب من مغبة استخدام الأهل لكلمة "دائماً"، أثناء تعنيف الأبناء عن سلوك خاطئ أو ضياع أشياء تخصهم أو تحطيم قطعة أثاث في المنزل، فالأطفال وبخاصة الصغار منهم يميلون إلى ارتكاب الأخطاء، وهذا أمر حتمي بين الحين والآخر، إلا أن طريقة تأنيبهم ولومهم من قبل الأهل قد تعزز من تكرر هذا السلوك الخاطئ، فيتحول الأمر من مهاجمة السلوك إلى مهاجمة الطفل نفسه، إذا استخدمت كلمات معينة في التأنيب مثل "أنت دائماً تتصرف بهذا الشكل"، أو "لماذا تضيع دائماً ساعتك؟ أو لماذا تتلف ملابسك الجديدة دائماً؟".

أوردت الكاتبة الأميركية بيك ستريب تجربتها الشخصية في تربية الأبناء على مدى 30 عاماً، مؤكدة أهمية المرونة والحكمة في التعامل مع المشكلات مع مزيج من السخرية والمرح، فهي كفيلة بتخفيف عبء هذا التحدي عن كاهل الوالدين. وأشارت إلى ضرورة ألا نسمح لتجارب طفولتنا المريرة التي تسببت فيها أخطاء غير مقصودة ارتكبتها أبوانا، بأن نترك بصماتها في الطريقة التي سنعامل بها أبنائنا بل على العكس من ذلك، فهذا الأمر يدفعنا إلى محاولة كسر الأنماط التقليدية في التربية، وفي العلاقات بين الأم وابنتها مثلاً، بطريقة تمكنهما اللتين من تبادل للمشاعر والخوف والتحديات التي تخيم على هذه العلاقة في اتجاه يخدم الطرفين ولا يتسبب في الأذى للطرفين.

وفي كتابها "أمهات وبنات في سن المراهقة"، تؤكد ستريب أن الجزء الأهم في علاقة الأم بابنتها هو أن تتجنب الأقوال والأفعال التي يمكنها أن تجرح مشاعرهم أو تقوض من احترامهم لذواتهم. إذ أن الأحداث والمواقف السلبية في حياتنا تترك أثرها السيئ علينا وتقع في أعماق ذاكرتنا مهما حاولنا أو حاول الآخرون استبدالها أو التخفيف من آثارها، وغالباً ما تأتي محاولات الأهل في هذا الإطار على شكل ندم وشعور مرير بالذنب.

الجزء الأهم في علاقة الأم بأبنائها هو أن تتجنب الأقوال والأفعال التي يمكنها أن تجرح مشاعرهم أو تقوض من احترامهم لذواتهم

باختصار

كشفت دراسة أجرتها كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية عن تدني معدل الخصوبة بين المواطنين في دبي، حيث بلغ 3.1 طفل لكل أسرة، وهو معدل ضئيل مقارنة بالإمارات الأخرى.

أظهرت دراسة ميدانية أجراها الأستاذ المشارك في قسم الاتصال والإعلام بجامعة الملك فيصل بالأحساء الدكتور حسن نيازي الصبيحي، أن التسويق الإلكتروني أسهم في تحويل الأسرة السعودية إلى نزعاً استهلاكية مفرطة.

أصبح عجوزان بريطانيان أكبر عروسين في العالم بعد أن تبادلوا نذور الزواج في إحدى الكنائس البريطانية، حيث بلغ مجموع عمريهما 186 عاماً. ويذكر أن الزوجين التقيا لأول مرة منذ 20 عاماً.

زادت حالات الاغتصاب والعنف الأسري في أستراليا، حيث ساعدت الجمعية الأسترالية لمكافحة الاغتصاب والعنف الأسري، في الفترة ما بين 21 ديسمبر الماضي وحتى 3 يناير الجاري، 1043 حالة عبر خدماتها الهاتفية أي بزيادة تمثل 32 بالمائة عن نفس الفترة من العام السابق.

أظهرت دراسة نرويجية أن نقص النوم يجعل جسم الإنسان أكثر حساسية للألم. وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في النوم يتحملون الألم الجسدي بشكل أقل، وهو ما يعني أنهم أكثر حساسية للألم من غيرهم.

للمشاركة والتعليق:
family@alarab.co.uk

السعادة تزيد بعد الأربعين

أكدت أن الشعور بالسعادة يتراجع عند بلوغ المرء منتصف العمر فقط بالنسبة إلى من يعيشون في الدول الغربية الثرية. وكشفت أن الشعور بالرضا عن الحياة يأتي بناءً على منحني يجسد عوامل يمكن التنبؤ بها تعتمد بدورها على المكان الذي يعيش فيه الناس. وأشارت إلى أنه في دول مثل بريطانيا والولايات المتحدة يأخذ شكل الرضا عن الحياة منعطفاً حاداً ويتراجع عند بلوغ الشخص منتصف العمر. ويسجل منحني الرضا عن الحياة انخفاضاً طوال العمر، أما في أفريقيا وفي أوروبا الشرقية والاتحاد السوفيتي سابقاً وأميركا اللاتينية، فإن المنحني يتراجع كلما تقدم الأشخاص في العمر.

بالسعادة لا يتوقف في فترة منتصف العمر، وإنما على العكس يزيد تدريجياً من فترة المراهقة مروراً بعمر العشرينات وحتى فترة منتصف العمر.

كما قالت إن الناس يكونون أكثر رضاء عن حياتهم في السنوات التي يتزوجون فيها ويكونون بصحة جيدة، وفي المقابل يشعرون بسعادة أقل إذا كانوا عاطلين عن العمل. وأوضحت الدكتورة نانسي جالامبوس بجامعة ألبرتا الكندية، أنه من المهم للغاية قياس السعادة وفهمها، فهي تؤثر على عمرنا وصحتنا ورفاهيتنا. وأضافت قائلة "تزيد أن يكون الناس أكثر سعادة حتى يكون لديهم مسار حياة أسهل، يكون أقل تكلفة على النظام الصحي، والمجتمع. وجدير بالذكر أن دراسة سابقة اعتمدت على بيانات مسح عالمية،

أوتواو - توصلت دراسة كندية حديثة إلى أن الإنسان يصبح أكثر سعادة في عمر الأربعينات مقارنة بسن الثامنة عشرة، لتنفى بذلك ما يسمى بأزمة منتصف العمر التي شكلت رعباً بالنسبة إلى الكثيرين.

ولإنجاز الدراسة قام فريق البحث بتتبع مجموعتين من الأشخاص الأولى من عمر 18 وحتى 43 عاماً، والثانية بين عمر الثالثة والعشرين والسابعة والثلاثين، واستمرت الدراسة مدة طويلة حيث تم قياس شعور الناس بالسعادة، وكيف تمكنوا من رؤية الكيفية التي يتغيرون بها مع مرور الوقت. وأشارت الدراسة إلى أن الشعور بالسعادة ازداد لدى المجموعتين في مرحلة الثلاثينات، مع تراجع طفيف في عمر الثالثة والأربعين في المجموعة الثانية. وأكدت أن الشعور

جمال

العسل الأبيض يحارب الهالات السوداء

أوردت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن العسل الأبيض يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة الهالات السوداء والتجاعيد أسفل العين.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن العسل الأبيض يزخر بالفيتامينات، مثل "ج" و"ب2" و"ب6"، كما أنه يتمتع بتأثير مثبط للالتهابات، ويهدم البشرة بالرطوبة.

وبالإضافة إلى ذلك، يمتاز العسل الأبيض بتأثير مبيض خفيف، مما يساعد على إزالة الصبغات اللونية الداكنة، التي تظهر أسفل العين وتجعل المرأة تبدو مرهقة.

وتعد الهالات السوداء اللدود لجمال العين، حيث أنها تلقي بظلالها على العيون وتجعلها تبدو متعبة ومفتقرة للشباب والحيوية.

وقالت مجلة إن ستايل الألمانية إنه يمكن للمرأة التخلص من الهالات السوداء بوصفات منزلية بسيطة بدلاً من شراء كريم العيون باهظ الثمن، مثل زيت اللوز وماء الورد.

حديثي

النخلات باسمائنا.. ويزرعها في أصغر وأكبر الأماكن.. في "السنادين" الصغيرة والشرفات الصغيرة للشقق.. وفي حديقة البيت الصغير والكبير.. وحتى في الحدائق العامة أمام كل بيت سكن إليه.. يذترها من برد أوروبا الذي لا يشبه دفء وحرارة بيتها البغدادي.. ويعتني بتربيتها التي يحاول بحبه أن يجعلها شبيهة بتربة العراق.. هكذا علمني أبي فعشقت معه الأرض والزرع.. وتعلمت معنى الانتماء للمكان بزروعي ومعنى الانتماء للطبيعة والوطن.. تعلمت أن الزرع عطاء.. فمن يزرع شجرة لن تظلله وحده ولن تلرح ثمرها له وحده.. ومن يزرع وردا سينشر العطر واللون والمحبة لكل من يمز به..

منذ سن الرابعة غدت الطبيعة الأم هوسي وعشقي.. فلم تكن هواية أحبها وأمارسها بل غدت علاجاً لكل هم.. وفعلاً يثري في روحي حب الحياة.. وشغفا يحرزني على صناعة الأمل.. علمتني حديثي العطاء والصبر وطول الأناة والحكمة.. علمتني أن الزرع أكثر وفاء من الإنسان والحيوان.. وعلمتني أن من يزرع حبا لا يحصد غير الحب.. صباحكم خضرة..

أتذكر جيداً.. حين كان عمري أربع سنوات.. وكنت أقف متفرجة بذهول وانفعال على أبي وهو يزرع فسيلة نخل "خستاي" على شط دجلة حيث يقع بيت العائلة الكبير.. كان يحدثني عن "عماتنا النخلات" وعن أنواعها وأنواع ثمرها وطرق زراعتها.. وقال إن هذه الفسيلة طفلة.. سمحت لنا أمها أن نأخذها منها بعد أن كبرت قليلاً واشتد عودها.. وصار عمرها أربع سنوات.. وصحت بفرح.. أربع سنوات.. إنها من عمري.. فضحكتنا وجعل لها أبي اسماً كاسمي..

منذ ذلك اليوم وأنا أحس أن تلك النخلة التي بقيت تكبر أمام عيني على ضفة دجلة وكأنها توأمي.. ولا أعلم هل هي النخلة وأنا الشاعرة أم العكس.. ومن يومها وأنا أحس أن روحي مع توأمي هناك.. مزروعة على ضفة النهر العظيم..

غادرتها إلى بيت آخر حين تزوجت.. ولكنني لم أنفك عن زيارتها والسلام عليها والحديث معها.. وحين اضطرتنا الظروف أن نغادر البلد والنهر والأهل.. بقي ظلها يرافق روحي أينما حلت.. مثلما بقي أبي حتى يومنا هذا يزرع نخلة عراقية أينما حل وفي كل بلد يحط حقايقه فيه.. يسمى

ريم قيس كبة



عشقتها وانتميت إليها منذ طفولتي.. ولم أجد في حياتي من هو أوفى وأكثر منها عطاء.. وأعني: زروعي.. تلك التي كنت ومازلت أسقيها حبا فتمنحني حبا وأملا ومسرة.. وتحسنني وأنا أشتل كل نبذة جديدة وكانني أزرع في رحم الأرض طفلاً سيولد ويكبر أمام عيني ويمنحني ما منحتة..

بقيت الأرض وتربيتها وزرعها انتمائي الذي لم أجده حين اضطرتني الظروف أن أختار السكن العمودي.. ولم تعوضني نباتاتي الظلمة الداخلة عما تمنحني لي الأرض.. بقيت أشعر وأنا في الشقق أنني انتقل من فندق لفندق بانتظار أن أسكن لبيت يتوسط أرضاً وحديقة مهما كان صغيراً ويغض النظر عن امتلاكه له أو سكني فيه بالإيجار.. لكن فكرة البيت لم تكن ولن تكون عندي إلا في البيت.. المنزل.. بحديقته التي تجعلني أحس بأمان وجودي في وطني.. فوطني هو نفسي.. وهو غرفتي ثم بيتي ثم أهلي وناسي..

