



يمتلك الموز مكون النشا الكافي لإعطاء الجسم الطاقة المطلوبة صباحا كما يساعد في عملية حرق الدهون، لذلك تعد إضافة حبة موز للوجبة الصباحية أمرا مفيدا.



أظهرت دراسة أسترالية أن استماع الإنسان إلى بعض أنواع الموسيقى مثل «البوب» و«الهافي ميتال» و«الراي» والرقص معها يؤدي إلى إنقاص الوزن بشكل كبير.

من يضع حدا للصراخ الآباء على الأطفال

● الآباء التقليديون يلجؤون إلى العقاب كرد فعل على سوء تصرف الأبناء ● الأطفال يدخلون في نوبات غضب للتعبير عن مخاوفهم



العقاب يتحول إلى مجرد فعل يؤدي الطفل

بدلا عن فرض العقاب وهو في أبسط أنواعه قد يمثل نوعا آخر من العنف الموجه للطفل، من شأنه أن يضاعف سلوكه ويجعله أكثر تطرفا وربما يمتد إلى مساحات أخرى من حياته، في حين يتحتم على الأولياء ممارسة مسؤولياتهم تجاه هذا الطفل وعدم التهرب من مواجهتها بفرض العقاب المباشر والتغاضي عن أسباب السلوك الخاطئ. وتنصح الباحثة الدكتورة لورا ماركاييم الأهل بضرورة التواصل مع أبنائهم ليس لغرض لفت انتباههم لما يظنون أنه خطأ، بل لأن التواصل معهم في جميع الأوقات أو متى ما تحين الفرصة أمر حيوي لترويض مشاعرهم السلبية وتوجيه سلوكهم إن أمكن.

نوبات غضب بسبب ضغوط نفسية أو بسبب مرورهم بمواقف معينة، يندمون عليها في وقت لاحق، أما الأطفال وحتى المراهقون فيدخلون في ذات النوبات للتعبير عن مخاوفهم وحزنهم لكنهم يعجزون عنها بطرق تبدو وكأنها أكثر عدوانية، بسبب طبيعة تكوين الطفل الذي لم يتعلم بعد كيفية تخليص مشاعره وسلوكه، إضافة إلى أن الطفل لا يعتزذ عما حدث بعد انتهاء نوبة الغضب لأنه لا يشعر حقيقة بأنه قام بارتكاب فعل خاطئ وهذا أيضا يعتمد على طبيعة تكوينه النفسي.

هذا النوع من الغضب يمكن معالجته بمحاولة التعافي من المشاعر التي سببته،

زملائه في الصف، وغيرها من مصادر الخوف الكثيرة التي يعاني منها الصغار عادة بصمت تام فتظهر ردود أفعالهم في شكل سلوك عدواني غير مبرر. ولهذا السبب، يحتاج الطفل الذي لا يصغي أو يخالف التعليمات إلى رعاية وتواصل خاصين، لأن ما يفقده في الواقع هو الشعور بالأمان والحاجة إلى التعاطف من قبل الأيوين الذين يتحتم عليهما خلق الفرصة له للتعبير عما يؤلمه ويؤرقه، سواء بالحديث المباشر، بالبكاء أو الضحك أو أي وسيلة أخرى تسمح له بالترويح عن مخاوفه. ويقارن علماء النفس بين نوبات الغضب للراشدين والصغار، فالراشدون يدخلون في

«ماذا أفعل لو أن طفلي أساء التصرف؟ ماذا لو طلبت منه أن يقوم بشيء ما وفعل العكس؟ لماذا يصر الأطفال على ارتكاب الخطأ على الرغم من معرفتهم الصواب، وهل يصلح العقاب هذا النوع من السلوك، وأي عقاب هو الأجدى؟». هذه الأسئلة التي تواجه الآباء والمربين عادة في حياتهم اليومية، لا تجد لها أجوبة مناسبة أو قاطعة حتى من قبل المتخصصين التربويين وعلماء نفس السلوك؛ فالمعوقات المتعددة التي يواجهها الناس في تربية أطفالهم أكثر تعقيدا من مجرد محاولة الإجابة عن أسئلة مباشرة، كما أنها تصاحب في العادة مجموعة من العوامل سواء الخاصة منها بشخصية الطفل وخصوصيته التي تحددها الوراثة بشكل كبير أو تلك المتعلقة بالبيئة المحيطة به، ومن ضمنها الأشخاص المقربون وتحديدا الأهل.

نهى الصراف

تعين الطفل على إصلاح أخطائه سواء السلوكية أو أي تخريب يمكن أن يحدثه في المنزل أو حتى في مقتنياته الخاصة، مشاعر الحب يمكنها أن تجعلنا أكثر نفوذا وسيطرة على أبنائنا مقارنة بالعقاب أيا كانت صورته. وترى الدكتورة ماركاييم أن الطفل الذي لا يصغي عندما يطلب منه الوالدان القيام بأمر ما، ليس بالضرورة علامة على التمرد، فربما لم يسمع الكلام لإنشغاله في فكرة ما؛ وهذه حالة طبيعية لا تتعلق بالطفل وحده حيث يستغرق الناس، كبارا وصغارا، في التفكير أو العمل على موضوع معين، فيفوتهم الاستماع جيدا أو التركيز على ما يقوله الآخرون. لذا، ينصح متخصصون بضرورة التواصل مع الطفل قبل البدء بمحادثته بالجلوس إلى جانبه وملاصقته بحنان، ولا بأس من التواصل معه وما قد يفعله في تلك اللحظة من أمر كان يشغله عن سماع الآخرين. علينا احترام أنشطته الصغار واهتماماتهم، لأن ما يقومون به لا يقل أهمية في نظرهم من تلقي التعليمات وتنفيذ رغبات الأهل، ويمكننا بعد ذلك أن نخلي عليهم ما نريد.

لكن ما يهيم بالفعل، هو أن يرفض الطفل تحقيق طلب أو رغبة الوالدين بإصرار وعناد ومن دون سبب واضح، أو إذا كان يتصرف بعدوانية مع الأطفال الآخرين، فهذا يعني، بحسب متخصصين، أنه يعاني من الخوف؛ شيء ما يخيفه في المنزل كالخلافات المستمرة بين والديه أو تفضيلهما بالحب والرعاية شقيقه الأصغر وربما نتج هذا عن مشاهدته لفيلم رعب في التلفزيون.

عوامل أخرى كثيرة تفسر ضمن هذا الإطار، فقد يخاف الطفل من المدرسة لأنه قد يكون تعرض لاستهزاء المعلمة أو تتمر

تورود الباحثة والكاتبة الأميركية الدكتورة لورا ماركاييم؛ وهي اختصاصية في علم النفس السريري من جامعة كولومبيا الأميركية ومؤلفة كتاب «كيف نضع حدا للصراخ.. ونبدأ التواصل كأباء مسالمين»، بعض الحقائق التي تتعلق بتربية الطفل بعبء سليمة، مؤكدة أن العقاب لا يؤدي إلى أي نتيجة وأن بإمكان الطفل أن يتعلم الصواب من خلال ارتكابه الخطأ.

وفي الغالب، يلجأ الآباء التقليديون إلى فرض عقوبات كرد فعل مباشر على سوء تصرف الأبناء وأولها الصراخ في وجهه، هذه العقوبات من شأنها أن تسبب ألما نفسيا يفترض أن يدفع الطفل إلى الابتعاد عن هذا السلوك مستقبلا لتجنب العقاب، اعتمادا على قدرته على تنظيم أفكاره وعواطفه بهذا الاتجاه، إلا أنه في الحقيقة لا يستطيع أن يفعل هذا الأمر كما قد نعتقد، وبالتالي فإن العقاب سيتحول إلى مجرد فعل لإيداعه من دون أن يشكل دافعا لتغيير السلوك غير المرغوب فيه.

وعلى العكس من ذلك، يقرر علماء نفس السلوك بأن توجيه الطفل عن طريق مشاعر الحب من شأنه أن يضع حدا لسلوكه الخاطئ بدل أن يتكرر، هذه العواطف ذاتها هي من

● يحتاج الطفل الذي يخالف التعليمات إلى رعاية وتواصل خاصين، لأن ما يفقده في الواقع هو الشعور بالأمان

تأجيل الإنجاب يضر بعلاقة الأزواج

تستغرق عاما أو عامين، وبالتالي تطول فترة عدم الإنجاب إلى أربع أو خمس سنوات، لافتين إلى أن نسبة الخصوبة والإنجاب تقل مع التقدم في العمر خاصة لدى الزوجة، التي تتراجع خصوبتها بدخولها في الثلاثين والاقتراب من الأربعين.

المدة الطبيعية للحمل بعد الزواج والتي ينصح بها الأطباء، تتراوح ما بين عام إلى عام ونصف العام لحدوث الحمل بطريقة طبيعية، وبعدها يمكن إجراء الفحوصات لمعرفة الأسباب التي تعيق حدوث الحمل، وعلى الزوجين منذ البداية الخضوع للفحوصات لمعرفة الوسيلة المناسبة لتأجيل الحمل، وغالبا ما يفضل الأطباء التأجيل عن طريق الوسائل الطبيعية التي تتمثل في الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي وغيرها.

وعلى النقيض، رأى بعض المختصين أنه لا داعي لتأجيل الحمل في العام الأول من الزواج، مرجعين الأسباب إلى أن فكرة الاستقرار وتفهم كل طرف للآخر غير مقبولة، كما أنهم يرون أن تواجد الأطفال لا يشكل عائقا أمام تحقيق الطموحات والامنيات.

القاهرة - يرغب الكثير من الشباب المقبلين على الزواج في تأجيل الإنجاب لفترة من الزمن قد تستغرق عاما أو عامين من أجل أن يتعرف الطرفان على بعضهما أكثر، وأن يستمتعا بحياتهما سويا قبل تحمل مسؤولية الأبناء. من الناحية النفسية، فإنه من الأفضل للزوجين تأجيل الحمل لفترة من الزمن حتى يتعرفا على بعضهما أكثر ويزداد بينهما الحب والترابط، خاصة إذا كان الزواج تقليديا، وكانت فترة الخطوبة قصيرة ولم يستطع الطرفان قضاء وقت كاف مع بعضهما. وفي المقابل لا يفضل المتخصصون في علم النفس زيادة الفترة بشكل مبالغ فيه، خاصة إذا كانت من أجل التعارف والود بين الطرفين والتعود على الحياة ومسؤولياتها.

وأكدوا على أهمية ألا تتعدى الفترة العام أو العامين على الأكثر، والبدء في التفكير في الحمل بعدها، ولا يوجد مانع من إجراء الزوجين الفحوصات للتأكد من عدم وجود مشكلة تعيق الإنجاب، ولا يجب تأجيل إجراء الفحوصات لأنه وارد أن تكون هناك مشكلة

موضة

كاروهات «فيتشي» لإطلالة ريفية أصيلة

ذكرت مجلة «تكستيل فيرتشافت» الألمانية أن كاروهات «فيتشي» «Vichy» تزين الموضة النسائية في ربيع/صيف 2017، لتمنح المرأة إطلالة ريفية أصيلة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة أن كاروهات «فيتشي» تتألف من خطوط عريضة تقاطع مع بعضها البعض لتشكل نمط الكاروهات، مشيرة إلى أن لون الكاروهات يصبح أكثر قتامة من الخطوط عند مواضع الالتقاء، لذا يعتبر نمط كاروهات «فيتشي» ثلاثي الألوان.

وتطل كاروهات «فيتشي» بتوليفات لونية مختلفة، أشهرها التوليفة الكلاسيكية المكونة من الأسود والأبيض، إلى جانب التوليفات المكونة من الأحمر والأبيض أو الأحمر والأخضر والأبيض.

وفي هذا الموسم تزين كاروهات «فيتشي» بصفة خاصة التنانير ذات الكرانيش وكذلك القطع الفوقية، وإضافة الطابع «المدني» على المظهر، يمكن تنسيق القطع المزودة بكاروهات «فيتشي» مع بليزر أو سويفر أو جاكيت قاندي الدراجات النارية. كما أوردت مجلة «إيلي» الألمانية أن الكاروهات تزين السراويل القماشية في ربيع/صيف 2017، لتمنح المرأة إطلالة كلاسيكية أنيقة.

وأضافت المجلة أن السراويل المزودة بالكاروهات يطل هذا الموسم بقصة واسعة وفضفاضة ليمتدح المرأة إحساسا بالراحة، مشيرة إلى إمكانية تنسيق هذا السراويل مع بلوزة ذات كرانيش وهداء رياضي، وذلك للحصول على إطلالة مفعمة بالأنوثة وعملية في آن واحد.



نسبة الخصوبة والإنجاب تقل مع التقدم في العمر خاصة لدى الزوجة، التي تتراجع خصوبتها بالاقتراب من الأربعين

وتلفت إلى أنه يمنع بشكل تام استخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل في بداية الزواج أو الحقة طويلة المدى، والتي يستمر مفعولها لمدة ثلاثة أشهر، لأنها تشكل خطورة على حياة المرأة وقدرتها على الإنجاب، لأنها تسبب في تغير هرمونات الجسم، لذلك يفضل استخدام الواقي الذكري.

وتوضح السنهوري أنه في حالة أن هذه الوسائل غير آمنة خاصة بالنسبة إلى الأزواج الجدد يجب التوجه للطبيب لمعرفة الوسيلة المناسبة، مؤكدة أن 90 بالمئة من النساء اللواتي يراجعن الأطباء يحدث لديهن الحمل بعد مرور سنة على الزواج.

حول ذلك تقول الدكتورة سعاد السنهوري، استشارية النساء والتوليد بطب قصر العيني في مصر إن الكثيرات من الفتيات يرغبن في تأجيل الحمل بعد الزواج مما يجعلهن يتناولن حبوب منع الحمل دون استشارة الطبيب لاختيار النوع المناسب والأفضل بالنسبة إلى طبيعة الجسم، وهو الأمر الذي يتسبب في حدوث العديد من المشكلات، ناصحة بعدم تأجيل الحمل لأن الحبوب لا تتناسب مع جميع النساء، رغم وجود أكثر من نوع وتركيبه.

وأشارت إلى أن الحمل الأول يُعتبر اختبارا للمرأة حول قدرتها على كيفية الاستعداد للحمل بصفة عامة، أما بالنسبة إلى الزوجين المتعجلين للحمل والإنجاب مع بداية الزواج، فعليهما فهم طبيعة الحمل والمشكلات التي تترتب عليه والوجع، وأهمية أن يتقبل الزوج زوجته خلال تلك الفترة لأنها تكون عصبية نتيجة تغير الهرمونات، ويقدر التعب والإرهاق والتوتر الذي تشعر به والتغير النفسي؛ فعليه أن يتحلى بالصبر وأن يكون يدا معاونة لزوجته.

خفافيش

تسرك تقويك... وهكذا ينهض من خبر الانكسار والتقهقر وهو أقوى وأجدر على مواجهة الصعاب.. وتخبرنا الإحصاءات أن الكثير من المعالجين النفسيين إنما مروا بتجارب قاسية جعلتهم يؤمنون بقوتهم وقدراتهم على نشر تجاربهم وتحويل الأهم إلى عطاء ينفع الآخرين.. وهو ما يجعلهم واثقين من أنفسهم وحلولهم التي يقنعون بها من يقف على أعتاب موته يائسا قانطا مستسلما..

ولعل ثمة مشكلات تتطلب حولا يستطيع العالق فيها أن يصل إليها بقرار حاسم وبشيء من الصبر.. لكن ثمة مشكلات أكثر تعقيدا وثمة صدمات يعجز الإنسان أن يستوعب هولها وفداحتها.. وهو ما قد يتطلب منه تقبلا نفسيا وعاطفيا ليس بالسهل تحقيقه.. وهنا يمكن أن يكون الحل بأن يكفل الأمر للزمن (دواء كل العلل).. واذن الانتظار إنما يكون الانشغال حلا ضمنيا أو مخدرا وقتيا يطيب الحالة إلى

على فعل تلك المحاولة لوازع ديني ربما.. أو لأن مستوى اليأس فيه لما يكن بعد قد استوفى شروطه!

وبلا شك فإن الحل الحقيقي يكمن في اختيار عدم الاستسلام.. رغم أنه خيار صعب وأحيانا قد يبدو مستحيلا.. فكيف لنا أن نقنع من هو على حافة الانتحار بأن الحياة جديرة بأن تعاش؟.. وكيف لنا أن نقول لمن يتوجع ويئن ألما إنه معافى لا محالة؟.. وكيف يمكن أن نجعل من لا يرى حوله سوى الشر والقبح بأن الحياة ملأى بالخير والجمال؟

بيد أن من عاش التجربة وخبر مدى قسوتها وقاومها متعلقا بقشة الأمل ووصل إلى بر الراحة والتعافي.. إنما يكون قد ربى في داخله إيمانا بقوة الإنسان التي لا حدود لها.. وتوصل إلى فكرة أن التمسك بالحياة أقوى بكثير من الرغبة في الرحيل عنها مهما بطش به اليأس.. وبحسب نيتشة فإن «الضربة التي لا

حين دون شرط يستوجب أن يكون الانشغال مجديا.. على الرغم من أن الإنجاز والعطاء يسرعان في الوصول إلى شاطئ الشفاء.. أما خفافيش البال التي لا تكف تعيدنا إلى تفاصيل الصدمات.. فإن الحل الناجح لها بأن ندرك حقيقة أنها تستوطننا بفعل التعود.. وأنها حالة تشبه الإدمان الذي يمكن الإقلاع عنه بقرار وبعزيمة ومثابرة.. فإن راودتنا الفكرة السوداء نحاول أن نتحليل عليها.. إما بتحويل الانتباه إلى ما حولنا وهو ما اصطلح عليه بـ«الوعي التام باللحظة».. وإما أن ندعها تمر وكان أحدا سوانا يرويها لنا أو لكأنها لا تخصنا.. وهذا أمر يمكن تطبيقه والتدريب عليه بالتدريب.. ولا شك أن الوعي بالمشكلة والاعتراف بها هو بداية العلاج.. ولا أحد يمكنه ألا يخوض تجربتها.. صباحكم تعاف..

ريم قيس كبة
شاعرة عراقية مقيمة في لندن



حين تستبد بنا الأزمات وتستبج راحتنا وسكينة أرواحنا.. تصبح الأفكار السود مثل خفافيش تستوطن رؤوسنا ولا تكف تراودنا.. فتشغل اللحظات والدقائق بتفاصيل قاتمة من الماضي القريب أو البعيد تعمق الحزن والغضب والكآبة.. وتخلق إحساسنا بالقادم من الأيام فتعمق الخوف والقلق والتوجس.. حتى يصيح الموت أملا لا نرى سواه دواء ناجعا للألما.. ليصح فينا قول المتنبي «كفى بك داء أن ترى الموت شافيا.. وحسب المنايا أن يكن أمانيا».

وفينا من يكون اليأس قد أوغل في أعماقه حتى لم يعد لأي شيء من معنى أو طعم.. فيحاول أن يضع حدا لحياته بالانتحار.. وثمة من لا يجد في نفسه الجرأة