

بيبي في زمن الحصار

البغضعة على نفوسنا؛ شعب كامل يستفزه صوت عبوة بيبي كولا على ممشى لممر في جامعة عريقة بينما يفور قاع الأرض بكنوز النفط والثروات التي لا تعد ولا تحصى، ثروات عصبية على أصحاب الأرض الذين يتضورون جوعاً ويتوقون لتذوق مشروب غازي لا يتعدى ثمنه نصف دولار!

لا أعرف إذا كان هناك من تجرأ في زمن الحصار على استخدام مثل هذا المشروب المحظور أم أن مكوناته كانت مجرد تقليد ليس إلا، لكن زميلنا الآخر الذي احتفظ برأسه في مكانه ولم يستفزه صوت انفجار غطاء القنينة في رؤوسنا، علق قائلاً "هذا المشروب الغازي اخترعه صيدلي أميركي قبل قرن من الزمان كبديل للكحول، وما زالت الشكوك تدور حوله، عموماً فهو مشروب غير آمن!"

ابسم بعضنا ابتسامة كاتب قصة الغضب، الذي حاول أن يقفز ليلتقط بعض عناقيد العنب المتدلية ولم يستطع الوصول إليها، فظن بأنه حصرم.

نهى الصراف
كاتبة عراقية

أكثر التجارب سخونة تلك التي تترك أثراً من حمى بعيدة في زوايا ضيقة من جسد الإنسان وروحته، وبعض الحميات أمراض مزمنة لا تفارق جسد صاحبها لكن حرارتها قد تخفت أحياناً فيخيل للمريض بأنه شفي تماماً أو قارب على الشفاء، متناسياً أن المرض المزمّن لا شفاء منه.

هكذا كان حديث العراقيين عن الحصار الاقتصادي الذي أذاب قلوبهم كمدا في عقد التسعينات من القرن الماضي؛ ذكريات مرّة، فاقة، ذل الحاجة إلى طعام ودواء ورشفة من أمل، كل هذه الكوابيس استيقظت اليوم دفعة واحدة في ضمير المواطن العراقي الذي تذوق مرارة الحصار الاقتصادي مرغماً، بسبب سياسات رعاء تسلط أصحابها على مصائر الناس وكانوا مثل الجاثوم الذي أمسك بتلابيب أرواحهم فلم يستطيعوا منه فكاكاً.

كانت حادثة عبوة الـ"بيبي كولا" حافظت على نصوعها في ذاكرتي حتى بعد مرور أكثر من عقدين ونصف من الزمن، ولأن القدرة الشرائية للمواطن العراقي كانت محدودة للغاية فإن كماليات وإكسسوارات الحياة اليومية غيّبت تماماً وحتى الطعام كان يتم تأمينه من قبل الأسر الفقيرة بحدود متواضعة.

لهذا فإن مشهد شراء كيس من رقائق البطاطا مثلاً أو علبة مشروب غازي بدا لنا في حينها مشهداً غريباً، نصادفه في الشارع أو أروقة الجامعة، فننظر إلى صاحبه وكأنه مخلوق غريب قادم من كوكب آخر لا يشبه كوكب بلادنا القاتم.

دفع زميلنا جبار ثمن قنينة بيبي كولا كاملاً لصاحب الحانوت مستغلاً انشغالنا داخل خيوط حوار بسيط يتعلق بفصل الامتحانات الثقيل، سرعان ما رفع جبار غطاء القنينة التي أحدثت ضجة فاستدارت رؤوس معظم الطالبات والطلاب الذين تواجدوا في المكان لتقصي مصدر الصوت العجيب:

كان سلوكه ذاك أشبه بشاررة احتجاج على واقع مزعج فرض قيمه

ممارسة الضغوط على الطفل تفقده الرغبة في التعلم

الاستماع للأبناء وتثمين جهودهم يحفز انهم على القيام بما يطلب منهم



غابت الرغبة فحضر الملل

بالحمية، لكي تكون لديه الرغبة في أن يكبر ويتعلم. كما يحتاج إلى إعطائه قيمته وتثمين جهوده، وإلى التوجيه والحماية لكن دون مبالغة.

ويتعلم الطفل من والديه ومما يشاهده من سلوكياتهما، وهو ما أثبتته العديد من الدراسات التي أوصت بأن الطفل يحتاج إلى معرفة أن والديه صادقان وأنهما يفيان بالوعود التي قطعنها له. ويظل التحفيز الجيد رهين السنن والشخصية وحاجات الطفل الخاصة ووضعها جميعاً في الاعتبار.

ولا يجب أن يغفل الآباء عن أن حالات فقدان الرغبة والدافع عادية خاصة في مرحلة المراهقة - فترة التغيرات الكبرى في الشخصية - ويظهر ذاك في هذه الفترة كما عند مرور الطفل بحالات نفسية صعبة، فتتسم تصرفاته بالسلبية وفقدان الرغبة في أن واحد، لذلك من الأفضل عندها التركيز على جعل الطفل أكثر نشاطاً وحيوية من خلال اقتراح نشاطات متنوعة لإخراجه من الروتين اليومي ومن حالته النفسية.

وتؤكد العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن الوصفة المثالية لتحفيز الطفل تتمثل في قضاء والديين لأوقات هامة معه والاستماع إليه وليس وضع جداول أعمال ضاغطة عليه وجد منضبطة. وكشفت دراسة كندية أن هناك محفزاً غريزياً داخل الطفل يمكن للآباء والأمهات العمل على تطويره لخلق الرغبة لدى أبنائهم في القيام بما يطلب منهم. وأكدت النتائج أنه يمكن تحفيز الأبناء دون وعدهم بنيل مكافأة.

وقال فيدريك غاي خبير في تحفيز السلوك بإحدى جامعات إقليم كيبيك الكندي "يبدأ الدافع الغريزي والذاتي في مرحلة مبكرة للغاية، فالأطفال فضوليون بطبيعتهم". واعتبر أن الآباء يحتاجون لتنمية هذا الدافع ورعايته.

وأجرى غاي وزملاؤه دراسة لتحليل نتائج 344 دراسة سابقة أجريت حول "المحفزات الفطرية الغريزية" والنتائج التي حققها التلاميذ والطلاب من مرحلة الدراسة الابتدائية وحتى الجامعة، وهي دراسات بلغ حجم عينة البحث فيها أكثر من 200 ألف شخص.

وبينت الدراسة التحليلية أن الطلاب الذين استمتعوا بقدر أكبر خلال تعلمهم موضوعات بعينها حققوا نتائج أفضل فيها، وأن شغف هؤلاء الطلاب بهذه الموضوعات جعلهم أكثر متابعة وابتكاراً وإبداعاً في التعامل معها.

ويشير غاي إلى أنه من الضروري تشجيع الأطفال وتقديم الدعم لهم، على نحو يجعلهم يشعرون بأن لديهم القدرة على الاختيار وأنهم يقومون بأشياء بمحض إرادتهم.

والجدة، ومتعة المنافسة، والاعتراف، وتجاوز الذات... ويمكن للوالد مساعدة ابنه على تطوير رغبته وميوله الخاصة، مثل ممارسة نشاط ما لتحقيق المتعة والشعور بالرضا.

وترد ساهوك "أحذر من المبالغة في التحفيز التي يمكن أن تفقد الطفل رغبته في القيام بأي شيء وتعطل قدراته على التعلم. يجب إذن إعطاؤه أهدافاً بسيطة وواقعية ومحددة".

ويحتاج الطفل لتحقيق هذه الأهداف البسيطة والمحددة إلى التفهم من خلال استماع والديه له وإشعاره بقيمته وتثمين جهوده واحترام مؤهلاته. ويرى مؤلف كتاب "النجاح في المدرسة، أقل إجهاداً، أكثر متعة" فليب هيندري أن "الطفل لا يعمل من أجله، ولكن من أجل والديه"، ويوضح لتحفيز طفلهما، يجب على الوالدين:

أولاً، منحهم قيمته وإمضاء عشر دقائق على الأقل يومياً في الاستماع إليه وتركه يتحدث عن كل ما قام به خلال يومه وفي المدرسة، ثانياً، متابعته بشكل يومي واعتماد طريقة بيداغوجية تناسبه لمساعدته على القيام بواجباته. ثالثاً، وضع قواعد للعبة مثل القول له إننا ننتظر منه النتائج والفعل ونطالبه بالعمل مع دفعه إلى تبني سلوك الراح دائماً. رابعاً، عدم معاقبته على الدرجات السيئة ولكن على عدم احترامه للمنهجية المعتمدة للعمل. أخيراً، مساعدته على تحديد أهداف طويلة المدى دون التوقف عن الحلم في سن مبكرة.

وينبه مختصون إلى أنه أثناء تنشئة الطفل ومساعدته على التعلم سواء في الدراسة أو خلال ممارسة النشاطات والمهام اليومية يجب على الآباء والأمهات عدم نسيان أن الطفل يحتاج إلى الشعور

بحاج الطفل إلى التحفيز للقيام بما يطلب منه من واجبات سواء المساعدة في البيت أو في التعليم وحتى في الإقبال على ممارسة الأنشطة الترفيهية. وتؤكد الدراسات الجديدة أن الخمول وقضاء أوقات طويلة أمام الشاشات يهددان سلامة نمو الطفل العقلي والسلوكي والعاطفي، وهو ما يجعل خلق الحماس والرغبة لدى الطفل مهما جداً، لكن الكثير من الآباء والأمهات لا يجدون السبيل لذلك ويقعون في فخ ممارسة الضغط عليه ما يجعله ينفر من القيام بالمطلوب منه.

تونس - يتساءل الآباء والأمهات كثيراً عن الطريقة المناسبة لتحفيز

الطفل وجعله يرغب في القيام ببعض ما يطلبونه منه وخاصة واجباته المدرسية وغيرها من الأنشطة اليومية دون أن ترك الدروس جانباً ومشاركتهم أنشطة مرحية. وتوصي الأخصائية النفسية بعدم الخلط بين الأنشطة الترفيهية المرحلة وبين الدراسة مثلاً، وتجنب الإفراط في المساعدة دون نسيان أن الاستقلالية تنمو تدريجياً وليست فطرية. وتضيف في حديث لمجلة "صحة" الفرنسية "في النهاية تجب حماية الابن من الوضعيات والمشكلات العائلية التي لا تهمه".

ويؤكد خبراء التربية أهمية تحديد الآباء صيغة أبنائهم لأهداف بسيطة وواقعية وقابلة للتحقق في ما يخص مستقبل الصغار. وتشير كارولين ساهوك، وهي متخصصة في علم النفس السريري، إلى أن

"خلق الرغبة عند الطفل يعتمد على الجاذبية

يقع الآباء عموماً في الكثير من الأخطاء التربوية الشائعة عند محاولاتهم تشجيع طفلهم وتنمية الإحساس بالمسؤولية لديه ومن بينها الإفراط في حمايته، أو توبيخه لآفته الأسباب أو توجيه الملاحظات السيئة إليه دائماً. وتكثر شكاوى الآباء والأمهات عندما يتعلق الأمر بالتعليم وبالواجبات المدرسية حين لا يجدون الطريقة المناسبة لترغيب الابن في التعلم أو عند فقدانهم الحماس في القيام بما يطلب منه، وفي الأسر العربية التي تميل لممارسة الضغوط أو لاستعمال العنف اللفظي أو المادي كوسيلة

تربوية وفي نفس الوقت تولي اهتماماً كبيراً للتعليم ولنتائج الأبناء الدراسية، يذفع معظم الآباء غير واعين إلى الضغط على الأبناء من دون مراعاة مشاعرهم. وتعتبر الاختصاصية في علم النفس، بريجت بروت، أن الرغبة في التعلم تطور طبيعي عند الإنسان، وتوضح أنه "منذ سن مبكرة يمكن أن توجد عقبات توقف هذه الرغبة، ويسبب التوتر والقلق يمارس الآباء ضغوطاً على الابن تثقل كاهله وتقتل الرغبة في التعلم عنده خاصة إن كان في سن المراهقة، وعندما يشعر أن تطلعات والوالدين وانتظاراتهما منه كبيرة، لا يستطيع الاستجابة لها، لأنه

المبالغة في التحفيز يمكن أن تفقد الطفل رغبته في القيام بأي شيء وتعطل قدراته على التعلم، يجب إعطاؤه أهدافاً واقعية

جمال

زيت الأفوكادو مثالي للبشرة الحساسة



التقدم في العمر، حيث إنه يحتوي على مادة "ستيرولين"، التي تحارب البقع الصغية. ويعد زيت الأفوكادو من بين أفضل المواد الطبيعية التي تقدم العديد من الفوائد للبشرة، لذلك يتم استخدامه في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة. ويمكن وضعه على البشرة مباشرة مع التدليك أو خلطه بأحد منتجات الترطيب. ويوصي المختصون ذوات البشرة الدهنية بعدم استخدامه بشكل متكرر. ويساعد زيت الأفوكادو البشرة على التخلص من آثار حروق الشمس بفضل البروتين وفيتامين E، وD والإحماض الدهنية الأساسية. ويقلل علامات التقدم في السن، ويحسني من الحكة والتهيج ويقي من حب الشباب.

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن زيت الأفوكادو يعد بمثابة ينبوع للجمال حيث إنه يعمل على ترطيب البشرة ويحارب التهابات والتشققات والبثور والرؤوس السوداء ويساعد على تجديد الخلايا. وأضافت "هاوت.دي" أن زيت الأفوكادو يعد مثالياً للبشرة الجافة والحساسة بصفة خاصة، مشيرة إلى أن الفضل في هذه المزايا الجمالية يرجع إلى احتوائه على الفيتامينات والأحماض الدهنية المهمة لصحة وجمال البشرة مثل فيتامين A وفيتامين D وفيتامين E وحمض الأوليك وحمض اللينوليك وحمض البالميتوليك. كما يعد زيت الأفوكادو سلاحاً فعالاً لمواجهة البقع التي تظهر على الجلد مع

