

جمال

كيف تستعدين للعمل المنزلي بمكياج خاص

بالتعرق من خلال وضع البودرة بكمية أكبر من المعتاد؛ نظرا لأن الكاميرا ستسلط الضوء على هذه المواضع اللامعة. ويسري هذا بصفة خاصة على منبت الشعر والجبهة والأنف والذقن. كما ينبغي أن يكون مكياج العيون والشفاه أكثر كثافة من المكياج النهاري المعتاد؛ نظرا لأن الضوء الصادر من الكاميرا منها للإضاءة يتسبب في شحوب اللون بعض الشيء. ويراعى أثناء ذلك الابتعاد عن المستحضرات المحتوية على جزيئات لامعة؛ حيث يكفي فقط التالفق بربيق الساتان الذي يأسر الإلباب. ومن ناحية أخرى، أشارت تسيل إلى أهمية وضعية الكاميرا للظهور بمظهر ينشع نضارة وحيوية، حيث ينبغي وضع الكاميرا بحيث تقوم بالتسجيل من أعلى بعض الشيء؛ إذ توفر هذه الوضعية زاوية رؤية ممتازة.

● فرانكفورت (ألمانيا) - قالت خبيرة التجميل الألمانية ريكاردا تسيل، إن مكالمات الفيديو أثناء العمل المنزلي تحتاج إلى مكياج ذي مواصفات خاصة. نظرا إلى أن الكاميرا تعمل كعدسة. وأوضحت تسيل أنه ينبغي تطبيق كريم أساس مناسب لنوع البشرة؛ نظرا إلى أن اللون الداكن جدا يجعل المرأة تبدو أكبر سنا من الحقيقة، في حين أن التباين اللوني بين الوجه والرقبة يبدو بمظهر سيء. كما أكدت تسيل على أهمية استخدام البودرة بحذر في المنطقة المحيطة بالعين والأجزاء الجانبية للوجنات بصفة خاصة؛ نظرا لأن الكاميرا ستسلط الضوء على التجاعيد بالمبودرة. وأشارت الخبيرة إلى أنه يمكن التغلب على المواضع اللامعة، التي توحى

الاتصال الجسدي يخلص الطفل من رهاب الحقنة

باستثناء خوف الطفل من هجمة مرعبة أخرى. وبما أن نوبات الهلع غير متوقعة أحيانا أو تحدث دون سبب واضح وخاصة عندما يُعاني الأطفال من كجزء من اضطراب الهلع، لذلك فالأطفال الذين تكون لديهم يتوقعون هجمة أخرى ويصابون بالقلق في الكثير من الأحيان وهي حالة تُسمى القلق الاستباقي ويحاولون تجنب الظروف التي ترتبط بنوبات الهلع السابقة.

ويؤكد خبراء علم النفس على أهمية التواصل الجسدي بين الطفل ووالديه ويشددون على ضرورة أن يضمن الآباء التعاطف والاتصال الجسدي مع الطفل مثل معانقته أو حضنه، ما يخلق الكثير من الرفاية النفسية لديه ويجعله سعيدا باستمرار.

ويرون أن التلامس الجسدي هو أسهل وأقوى لغة من اللغات الخمس، وعندما يتم التحدث بها بصورة طبيعية يصبح الطفل أكثر راحة وتصل له مشاعر والديه. والخوف هو شعور من عدم الارتياح يصيب الطفل كرد فعل مفهوم لتعرضه لتغيير ما أو حدث مؤثر يتعرض له، ومن الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف أو القلق من وقت إلى آخر، مثل تلقيه حقنة أو بداية دخوله الحضانة أو المدرسة، وكذلك الانتقال إلى منزل جديد.

إلا أن هناك بعض الأطفال الذين يؤثر القلق على سلوكياتهم وأفكارهم بشكل يومي سواء في الدراسة أو المنزل، وحتى الحياة الاجتماعية، حيث يشعر هؤلاء الأطفال بالقلق من مواقف مختلفة وأمر عديده، وليس تجاه موقف واحد، كما أن هؤلاء الأطفال يشعرون بالقلق والخوف معظم الوقت دون سبب محدد. وهذا هو القلق الذي يستدعي استشارة متخصص لوضع خطة مناسبة لعلاج الخوف عند الأطفال أو ما يعرف باضطراب القلق في مرحلة الطفولة.



التوتر يخفي بعد أخذ الحقنة

● برلين - تشهد السنوات القليلة الأولى في حياة الطفل سلسلة من التطعيمات المهمة التي من شأنها أن تضمن نموه إلى شخص بالغ صحيح ومعافى الجسد. ولكن في لحظتها، غالبا ما تكون زيارات الطبيب مصحوبة بالكثير من الدموع والخوف بشأن ألم الحقن. ويمكن أن يجعل الآباء الأمور أسهل بالتواصل الجسدي مع أطفالهم مباشرة بعد تلقي الحقنة. وفور تلقي الحقنة، يتعين على أحد الوالدين احتضان الطفل أو مسك يده والتربيت عليها دون أن يقول شيئا.

وتقول إحدى روابط طب الأطفال الألمانية، نقلا عن دراسة كندية، إن كلمات الطمأنة تميل إلى أن تسبب المزيد من التوتر. وخلصت الدراسة إلى أن حالة الخوف وعدم القبول تالزم الأطفال الصغار مباشرة بعد أخذ حقنة، وهنا يكون الاقتراب الجسدي من الطفل مهما في حين من المرجح أن تسبب الكلمات ضجرا.

وعادة ما يكون الأطفال الذين يشعرون بالتوتر قبل تلقي حقنة، أكثر قلقا بعدها. ومن المهم إزالة الشعور بأن الطفل مهدد حتى لا يترسخ لديه الخوف من الحقن. وقد تتباب الطفل نوبات من الهلع وهي فترة وجيزة من الضيق الشديد والقلق، أو الخوف الذي يبدأ فجأة وترافقه أعراض جسدية أو عاطفية. وينطوي اضطراب الهلع على هجمات نذر عفوية تحدث بشكل متكرر، وقلق حول الهجمات في المستقبل، وتغيرات في السلوك لتجنب المواقف التي ترتبط بالهجمة.

ويمكن أن تسبب نوبات الهلع أعراضا مثل ألم الصدر، والشعور بالاختناق، والدوخة، والغثيان، وضيق التنفس. وتبلغ الأعراض ذروتها خلال عشر دقائق عادة، وتختفي في غضون دقائق

طموح الأم إلى المثالية يؤثر سلبا على علاقتها بأبنائها

حث الطفل الدائم على أن يكون مثاليا يجعله متقبلا بدرجة أولى



الأم الجيدة أفضل من الأم المثالية

وستمر الأم بدورها إلى المرحلة الموالية في إطار استراتيجيات استباقية لضمان استمرارية النتائج. وأكد الصحبي بن منصور أنه ينبغي أولا التساؤل عن مجال بحث الأم عن المثالية، هل يكون ذلك في الوسط الأسري أم المهني أم في المجتمع، لأنه لو كان البحث عن ذلك في القطاعات الثلاثة المذكورة فإن ذلك يتطلب في الحقيقة طاقة جبارة على التحمل وإيجاد التوازن بينما لا يمكن المحافظة على نقطة التوازن فيها مجتمعة.

وقال بن منصور إن المثالية مرتبطة بالتصور المراهق للوجود وبين المنشود والموجود بون شاسع ومسافات لا تقطع إلا بالصبر العظيم وبرحابة صبر كبيرة. وتابع "صحيح أن المثالية، كما لكل شيء، وجهها إيجابيا وآخر سلبيا، فإذا نظرنا إلى المشرق في المثالية نرى أنها مفيدة على صعيد تكوين أبناء منضبطين ومنظمين، لكن إذا بحثنا في السلبيات نكتشف تأثيرها في تشكيل نفسيات منقادة وشخصيات تقدر القواعد والحدود أكثر من فهم المقاصد وترجيح مكان النفع..".



مروان النويري

أصحاب هذه الشخصيات يريدون بلوغ الكمال عبر المعايير العالية للأداء

ويرى بن منصور أن المثالية في المجمال مطلب كل إنسان حالم أما صاحب النظرة الواقعية، فإنه سيبحث عن النجاعة في إطار التمسك بالمبادئ وبالشكل الذي لا يجعل مثاليته فائدة للوزن في المجتمع ولا يجعل المثالي بها محل استهزاء.

وعلى الأم بالتالي أن توازن في مثالياتها بين الاحتكام إلى القيم الأصيلة وتطورات العصر وروح الواقع.

تصل إلى مبتغاها بطريقة متوازنة ومتكيفة مع واقعها وتشعر براحة نفسية عند بلوغ وتحقيق ما سطرته من خطط وأهداف.

أما الشخصية المرضية فلها مشكلة مع الذات وهي مهووسة ببلوغ النتائج وتقييماتها النقدية بمبالغ فيها وتحس بمركب نقص كبير وغالبا ما تجلد ذاتها ولا ترضى عن نفسها مهما حققت من إنجازات.

وحسب النميري يخاف هذا النوع من الشخصيات من تقييمات الغير لهم ولديهم دافع مستمر لسد النقص الذي يحسّون به بطرق تكون أحيانا تعجيزية. كما يكون أصحاب هذه الشخصية غير متكيفين مع محيطهم لذلك يجدون صعوبات كثيرة في علاقاتهم الاجتماعية أو في حياتهم الأسرية، وقد تصل بهم هذه الحالة إلى مشاكل نفسية معقدة منها التوتر الدائم والاكتئاب.

وأكد النميري أن ما يرهق الأبناء في علاقاتهم بالأم المثالية هو كثرة الإلحاح والحرص على بلوغ الأهداف المرسومة من جانبها إلى أن يفقد الطفل الرغبة في الإقناع أو التواصل التفاعلي فيصبح متقبلا بدرجة أولى وكأنه غير قادر على التفكير وأخذ القرار السليم وبالتالي تهتز ثقته بنفسه، وهو ما يمنعه من فوض تجارب من شأنها أن تثري معرفته لتجعله أكثر فاعلية في محيطه ويتمتع بالشعور بالاستقلالية.

وأشار كريم اليقوي الأخصائي النفسي التونسي إلى أن الإشكال يتمثل في تجاوب الطفل مع طموحات الأم والإمتثال لأوامرها فيتلقى ابلا من التقييمات الإيجابية والتعابير العاطفية التي تجعله يشعر بالارتياح وقتيا لأن المطلوب منه يتجاوز قدراته وطموحاته، وفي الآن نفسه يصبح غير قادر على التراجع إلى الوراء، فيصبح الخطأ من جانب الطفل بمثابة الحرمان العاطفي.

وتمازجهم، إضافة إلى الاهتمام بالمنزل والتحدث مع الأطفال وحل مشاكلهم، وتلبية متطلبات زوجها، وتمضية وقت لطيف لا يخلو من اللعب والحب مع الأطفال، والتوفيق بين كل تلك الأمور بشكل يومي يعد أمرا بالغ الصعوبة.

وأضافت أنه بمجرد محاولة الأم السعي لبلوغ ذلك تجد نفسها عاجزة عن تحقيق مرادها، مما قد يؤثر عليها بالسلب وتنفذ طاقتها بسرعة كبيرة وتجد نفسها تفتقد للسيطرة وتحدد عن تلك الصورة رغما عنها.

وأشارت إلى أن الرغبة والسعي الدائمين للوصول إلى صورة الأم المثالية يحولان دون تربيتها لطفلها بشكل سليم، بل يؤديان إلى زعزعة ثقته بنفسه بسبب حثه الدائم على أن يكون مثاليا هو الآخر.

ويشير خبراء علم النفس إلى أن المثاليين هم أشخاص يعانون بصمت وذنبهم الوحيد سعيهم الدائم للكمال. كما يشعرون بالقلق الدائم حيال القيام بالأمور بشكل صحيح، وهذا الاهتمام بالتفاصيل يجعل من المسألة هاجسا بالنسبة إليهم، فابسط المهام تستغرق منهم الكثير من الوقت لأنهم لا يتسامحون مع ارتكاب الأخطاء.

وأوضح مروان النويري الأخصائي التونسي في علم نفس النمو والتربية أن سمات الشخصيات تتحدد من خلال سلوكيات البشر، مشيرا إلى أن هناك ما يسمى في الطب النفسي بـ"اضطراب الشخصية المثالية".

وقال النويري إن أصحاب هذه الشخصيات يريدون بلوغ الكمال وذلك من خلال وضع معايير عالية للأداء والإنتاجية كما يحدون سقفا عاليا من النتائج ويلزمون أنفسهم بطريقة متواصلة لبلوغ الأهداف ودائما ما يكون سقف توقعاتهم عاليا.

وتفرض الشخصية العادبة على أصحابها رغبتها في بلوغ الكمال وأن

يؤكد خبراء علم النفس أن بلوغ المثالية يتطلب من الأم مجهودا جبارا ويؤثر على علاقتها بأطفالها، ما يحول دون تربيتهم تربية سليمة ويؤدي أيضا إلى زعزعة ثقتهم بأنفسهم. وينصح الخبراء الأمهات بأن يكتفين بأن يكن أمهات جيدات عوض أن يشعرن بالقلق الدائم حيال القيام ببعض الأمور بشكل صحيح.



راضية القيزاني
صحافية تونسية

● تسعى بعض الأمهات للوصول إلى مرتبة الأم المثالية، فيصبح ذلك من المعوقات التي تحول دون تربيتها لطفلها بشكل سليم. وبمجرد محاولة الأم السعي لبلوغ ذلك تجد نفسها عاجزة عن تحقيق مرادها، ما قد يؤثر عليها بصورة سلبية.

وأشارت الأخصائية النفسية ليودميلا بيترانوفسكايا في كتابها "أمي في نقطة الصفر، دليل الإرهاق الأبوي" إلى الأخطاء التي قد تقع فيها الأم عند محاولتها أن تكون أم مثالية. وقالت بيترانوفسكايا "في واقع الأمر، من الرائع أن تتجسد الصفات المثالية في شخص الأم، ولكن لا يمكن أن تتوفر جميعها مهما حاولت الأم جاهدة بلوغ ذلك".

● الرغبة والسعي الدائمان للوصول إلى صورة الأم المثالية يحولان دون تربيتها لطفلها بشكل سليم، ويؤديان إلى زعزعة ثقته

وأضافت أن صورة الأم المثالية تقتضي أن تكون متفرغة دائما لقضاء الكثير من الوقت مع طفلها، كما يجب أن تكون شخصية مستقلة ماديا ومعنويا وقادرة على الاعتماد على نفسها. وبالإضافة إلى ذلك، لا بد أن تكون الأم سعيدة ومستعدة دائما لتلبية احتياجات الطفل المعنوية. ولكن، هذا بطبيعة الحال أمر مستحيل نظرا إلى تزايد مشاغل الحياة العصرية بالإضافة إلى مصاعبها.

ويرى أخصائيو سلوك الأطفال أن "الأم المثالية" مصطلح سحري وصورة نمطية تظهر الأم كأنها تمتلك قدرات خارقة، مزيج من الهدوء الخالص والحيوية المفرطة والحكمة الدائمة والتفاني اللامتناهي. وفي سبيل البحث الدائم عن تلك الصورة تتأثر العلاقة سلبا بين الأم وأطفالها، حيث لا توجد في الواقع "أم مثالية" بينما ربما من الأفضل أن تكون "أما جيدة" فقط.

وقالت الدكتور رنا صفوت أخصائية سلوك الأطفال، إن الأم تواجه العديد من متطلبات الحياة الصعبة بين العمل ومحاولة الاستقلال المادي، وتوفير حياة صحية لأطفالها من تحضير وجبات صحية، والاهتمام بنظافتهم ودراساتهم

نصائح

الإفراط في تناول الفاكهة يتسبب بمشاكل في الهضم

● بايربرون - حذرت مجلة "أبوتيكين أومشاو" من الإفراط في تناول الفاكهة، حيث يؤدي الإفراط في تناول سكر الفاكهة (الفركتوز) إلى مشاكل الهضم مثل الأم البطن والانتفاخ والإسهال.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن هذا الخطر يرتفع عند تناول رطل من الكرز أو 350 غراما من العنب أو شرب نصف لتر من عصير التفاح. وأضافت "أبوتيكين أومشاو" أن بعض الأشخاص لا يمكنهم تحمل الفركتوز حتى عند تناول كميات صغيرة من الفاكهة فيما يعرف بعدم تحمل الفركتوز؛ حيث لا يتم هضم

جزء كبير من الفركتوز ويستقر في المعدة ويتخمر مسببا تكون الغازات، مما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والغثيان والمغص وأصوات البطن العالية.

ويمكن التحقق من الإصابة بعدم تحمل الفركتوز من خلال اختبارات التنفس. وفي حال التحقق من الإصابة يتعين على المريض تعديل نظامه الغذائي، حيث ينبغي الاستغناء عن عصائر الفواكه، بينما ينبغي تناول الفواكه بكميات صغيرة بعد الوجبة الرئيسية أو مع الزبادي.

