

موضة

الفستان

الكارديجان نجم  
موضة الخريف

ميونخ (ألمانيا) - يمثل الفستان الكارديجان (Cardigan Dress) نجم الموسم النسائية في خريف/شتاء 2021/2022 ليمنح المرأة إطلالة دافئة ووثيرة تنطق بالأناقة وتعكس تفرد الأسلوب.

وأوضحت مجلة "Elle" أن الفستان الكارديجان هو - كما يتضح من اسمه - فستان من التريكو يتألق بملامح جاكيت الكارديجان والمتمثلة في صف الأزرار الأمامي، والذي يمتد من فتحة الصدر إلى الطرف السفلي للفستان، والذي يصل إلى الركبة أو منتصف الساق. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن فستان الكارديجان يكتسي بالوان خريفية دافئة مثل الكريمي والجملي والبني بدرجة الإسبريسو والأخضر الداكن.

وأشارت "Elle" إلى أن الفستان الكارديجان

يمتاز بتنوع إمكانات التنسيق؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة

أنيقة من خلال تنسيقه مع معطف ذي لون متناغم وبوت يصل طوله إلى

الركبة. كما يمكن تنسيق الفستان

الكارديجان مع سروال جينز،

على أن يتم فتح الأزرار السفلية

حتى الخصر، وذلك للحصول على

إطلالة كاجوال عملية وغير تقليدية.

والإطلالة مفعمة بالألوان يمكن ارتداء

حزام مع الفستان الكارديجان لتبسيط

الضوء على الوسط.

# المقارنة بين التوأم تغذي الشعور بالنقص لدى أحدهما

## الثناء المتواصل على الطفل المتفوق أمام أخيه التوأم ينمي لديه الغيرة



إطلاق أسماء متشابهة على التوأم يعطيها شعورا بتبعية أحدهما للآخر

كما يدعونهم إلى التعامل مع التوأم دون تمييز في الرعاية والعناية، خصوصاً في حال اختلاف جنس التوأم، ويجب أن يكون إعطاء الحنان لهما متساوياً من قبل الأم والأب، وعدم الانحياز لأحد دون آخر.

ويرى خبراء علم النفس أنه لا يمكن تعلم كيفية تقسيم الانتباه والاهتمام بين

اثنين وربما أكثر، فمن الطبيعي كاهل الشعور في البداية بالميل إلى أحد من

التوأم، لاسيما إذا لم يخرج الاثنين معاً من المستشفى.

ويوصون بتخصيص وقت خاص لكل طفل من التوأم مع كل واحد من

الوالدين لتكوين علاقة وثيقة وحميمة بين جميع أفراد الأسرة. وإطعام كل

توأم على حدة، والنظر للطفل أثناء إرضاعه، والمسح على رأسه بالأيدي،

فهذه اللمسة الناعمة بين الجلد والجلد تخلق التقارب والألفة بين الأم والأب مع

الطفل. وتحویل فترة تغيير الحفاظة لوقت نوعي مخصص للطفل، والنوم

بجانبه.

لأن هذا يعطيها شعورا بأن أحدهما تابع للآخر، ويتجنب لباس التوأم نفس الملابس تماماً، لأن هذا سيلغي شخصياتهما، وسيؤثر عليهما كثيراً في المستقبل، وسيخلق لهما مشاكل عديدة، وقد يصبح من الصعب فصل شخصياتهما عن بعضهما البعض في المستقبل.

كما ينصحون بتنظيم وقت الرضاعة بالنسبة إلى التوأم، وذلك بتبديل دور الرضاعة بينهما بشكل منتظم، كإعطاء واحد منهما رضاعة طبيعية وإعطاء الآخر رضاعة صناعية، ثم التبديل بينهما بشكل عادل.

ويدعو علماء النفس الآباء إلى تجنب مقارنة الطفلين ببعضهما البعض، حتى وإن كان تطابق الشكل بينهما كبيراً جداً، ويجب التركيز على الاختلافات وتعزيز موهبة كل واحد منهما والاهتمام باحتياجاته التي تبرز بصورة أكبر مع التقدم في العمر، فقد يكون أحد من التوأم أكثر نشاطاً من الآخر، وقد يكون أحدهما دائم البكاء والآخر هادئ الطبع.

من الآباء والأمهات، وفي أغلب الأحيان عن غير قصد. وأكدت أنه من الخطأ مقارنة وزن أحدهما أو طوله بشقيقة، لأن ذلك قد يغذي الشعور بالنقص لدى أحدهما. وفي الواقع، ينبغي مناقشة تلك الاختلافات مع طبيب الأطفال فقط.

وقالت هاجر حنيني أم لتوأم من جنس الإناث إنها دائمة الحرص على أن تعاملهما معاملة جيدة وعادلة، ذلك أنها تشتري لهما نفس الملابس من نفس المحل حتى لا تفسر غيرة أحدهما من الأخرى، والشيء نفسه بالنسبة إلى الأدوات المدرسية، والمحفظات وهدايا أعياد الميلاد.

وأضافت لـ "العرب" أن التعامل مع الأطفال التوأم ليس بالأمر الهين لأنهما شديداً الالتصاق ببعضهما البعض وأي خلل في التعامل معهما سيؤثر بينهما الشعور بالكره والضعف، لذلك لا بد من أن يتقن الآباء فن التعامل مع الأبناء التوأم.

وينصح علماء النفس بعدم إطلاق أسماء متشابهة في النطق على التوأم،

يؤكد خبراء علم النفس على ضرورة التعامل مع الأطفال التوأم بشكل إيجابي وعدم المقارنة بينهما حتى لا يشعر أحدهما بالنقص. ويتجاهل الآباء عادة أن كلا من الطفلين التوأم مستقل بذاته، ويحتاج إلى رعاية خاصة تلبي احتياجاته ومستوى نموه الشخصي. ويحذر الخبراء من هذا الخطأ في التربية معتبرين أن المقارنة بين التوأم خطأ يقع فيه الكثير من الآباء والأمهات، وفي أغلب الأحيان عن غير قصد.

### راضية القيزاني صحافية تونسية



يعد إنجاب التوائم من التجارب المثيرة للاهتمام بالنسبة إلى الأم والعائلة والبيئة المحيطة، سواء كان التوأم متطابقاً أم مختلفاً، وسواء كان من نفس الجنس أم لا، فمسألة أن يكون لدى الأطفال صغيران بنفس العمر، ويحتاجان نفس الرعاية والاهتمام بنفس الطاقة، هو أمر ليس سهلاً أبداً، خصوصاً إن كان هؤلاء التوأم أول حمل بالنسبة إلى المرأة.

لكن ما يزيد الأمر تعقيداً هو كيفية تربية الإخوة التوأم بنفس الحظوظ وعدم التمييز بينهما.

فإنما نمو التوأم، سوف يلاحظ الوالدان أن كلا منهما له سمات شخصية تختلف عن الآخر، وينبغي تجنب أي سلوكيات قد تفسر على أنها ميل أو تحيز لأحدهما على حساب الآخر. وقد تكون هناك تعليقات عكسية من الأب أو الأم، لكن أحد الطفلين يمكن أن يفهم منها أن شقيقه يحظى بمكانة أفضل لدى الوالدين، لهذا يجب الانتباه جيداً إلى كل كلمة.

ومن أكثر الإخطاء شيوعاً، عند تربية التوأم، مقارنة أحدهما بالآخر وتجاهل أن كلا منهما مستقل بذاته، ويحتاج إلى رعاية خاصة تلبي احتياجاته ومستوى نموه الشخصي.

وقالت الاستشارية النفسية يارا الشيخ محمد إن التوائم المختلفة قد تختلف في الشكل والمضمون فترى أحدهم متميزاً عن غيره بالحصول العلمي وقد يكون متفوقاً بعكس توأمه أو توأمته. وقد يتمتع بمواهب وقدرات لا يتمتع توأمه بها، وهو ما يجعل بعض الأمهالي ينجذبون لأحد من التوأم دون الآخر ما يجعل الطفل الذي تعرض للإهمال يعاني من قلة الثقة بالنفس، لأنه لم يتعامل معاملة أخيه التوأم.

### على الآباء تجنب أي

سلوكيات قد تفسر على أنها

ميل أو تحيز لأحد الطفلين

على حساب الآخر، وذلك

تجنباً لشعور الغيرة

وقالت الكاتبة إيلينا سائز في تقرير نشرته مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية، إن إنجاب التوائم زاد بشكل ملحوظ في جميع أنحاء العالم خلال السنوات الأخيرة، وتقدر إحدى الدراسات بأن السبب الأساسي هو تطور علاجات الخصوبة.

وأضافت أنه يجب تجنب المقارنة بين التوأم بأي شكل من الأشكال، مشيرة إلى أن ذلك خطأ يقع فيه الكثير

### نصائح

## كيف تواجه إجهاد العين

برلين - يتسبب النظر لفترات زمنية

طويلة إلى شاشات الحاسوب اللوحي والهاتف الذكي والحاسوب اللوحي في تعرض العين للإجهاد، والذي تظهر أعراضه في صورة احمرار العين والشعور بحرقان وحكة وجفاف.

ولواجهة إجهاد العين تنصح جمعية "الرؤية الجيدة" الألمانية باتخاذ التدابير التالية:

● تمارين للعين: تساعد التمارين على استرخاء العين، على سبيل المثال

التمارين التالي: اغمض عينك، ثم خذ شويفاً وزفيراً عميقين عدة مرات.

وبعد ذلك قم بفرك راحتي اليدين معاً لتدفئتهما، ثم ضعهما على العين، مع مراعاة تكرار التمرين عدة مرات من أجل استرخاء عضلات العين.

● الرمش: يساعد الرمش المقصود على استرخاء العين. ولهذا

الغرض ينبغي القيام بالرمش بمعدل 10 مرات متتالية تقريباً، ثم الاسترخاء لمدة نصف دقيقة، مع تكرار ذلك عدة مرات.



الحرقان والحكة من أعراض إجهاد العين

# هل يتفاعل البشر بشكل متزامن عند التعرض لنفس المؤثر الخارجي؟

ويقول بارا "أعتقد أن نبضات تتسارع أو تتباطأ لأن جسمك في حاجة للعمل، وهذا يتطلب فهم الأشياء التي تحدث من حولنا، ولذلك فإن القلب يتابع

الحوار السري الجاري بينضاته". ويرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة تبعث على

التفاؤل لأنها تظهر كيف أن الروايات يمكن أن توحد البشر سوياً، مضيفاً أن

"القلب يشعر بالدفع عندما يعرف أنه ليس وحيداً أثناء الاستماع إلى قصة ما".

وفي إطار الدراسة، عقد الباحثون مقارنة بين نبضات قلب الأصحاء

والمرضى الذين يعانون من اضطرابات في الوعي مثل الغيبوبة أثناء الاستماع

إلى قصة أطفال عبر سماعة للآذن.



الاستجابة العقلية متشابهة لدى البشر

### عندما تستمع مجموعة من

البشر إلى نفس الرواية،

فإن معدل نبض القلب

لديها يرتفع أو ينخفض

بشكل متزامن

مقاطع من رواية "20 ألف فرسخ تحت الماء" للكاتب خولس فيرن مع تسجيل سرعة نبضات القلب لجميع المتطوعين. وتبين خلال الدراسة أن نبضات قلب المتطوعين تتسارع أو تتباطأ بشكل متزامن خلال نفس المقاطع من القراء.

وعرض فريق الدراسة مجموعة من مقاطع الفيديو التعليمية التي تتناول موضوعات مختلفة مثل النظام المناعي للجسم أو كيفية عمل المصباح الكهربائي على مجموعة أخرى من المتطوعين، ثم طلب منهم مشاهدة هذه المقاطع للمرة الثانية مع تعرضهم لمصدر تشويش، مثل مطالبتهم بالعد العكسي أثناء المشاهدة. وتبين خلال التجربة أن المشاركين كانوا يسجلون نفس سرعة النبض خلال المرة الأولى، ولكن مع وجود المؤثر الخارجي، لم يتم تسجيل نفس الدرجة من التزامن في النبض.

وأثبتت الدراسة التي أوردتها أيضاً الدورية العلمية "بروسيدنجز"

أوف ناشونال أكاديمي أوف ساينسز" الأميركية أن الأشخاص الذين يسجلون أعلى درجات من التشابه في معدل

النبض مع بعضهم، عادة ما يكونون أفضل في استرجاع التفاصيل مثل أسماء

الشخصيات. ويقول بارا "إذا كنت تنتبه إلى تفاصيل سرد الرواية، فإن نبضات

قلبك سوف تتذبذب بوتيرة ثابتة يمكن رصدها، ولكن إذا فقدت التركيز، فإن معدل

النبض سوف يظل يتذبذب، ولكن بشكل غير متصل بتطورات السرد".

ولم يستطع فريق الدراسة تحديد أسباب تسارع أو تباطؤ النبض مع توالي أحداث الرواية أو مقطع الفيديو، وعندما

اطلع بارا على نتائج التجربة الأولى،

سان فرانسيسكو (الولايات المتحدة)

- أثبت فريق من الباحثين في الولايات المتحدة أنه عندما يستمع مجموعة من البشر إلى نفس الرواية أو يشاهدون مقطع فيديو واحد، فإن معدل نبض القلب لديهم عادة ما يرتفع أو ينخفض بشكل متزامن، وأن هذا التزامن يمكن أن يؤدي يوماً ما إلى ابتكار تقنية جديدة لقياس معدل الانتباه سواء في قاعات الدراسة أو المراكز الطبية، بحسب الدورية العلمية "سايل".

وكان الباحث لوكاس بارا وهو مهندس متخصص في مجال الطب الحيوي بجامعة "نيويورك سيتي كوليدج" بالولايات المتحدة يعرف من دراساته السابقة أنه عندما تشاهد مجموعة من البشر مقطع فيديو واحد أو يستمعون إلى نفس الرواية، فإنهم يبدون استجابة عقلية متشابهة، حسبما يظهر على جهاز قياس الأنشطة الكهربائية للمخ. ولكن زميلا له يدعى جينس مادسون أقنعه بضرورة تطبيق نفس التجربة على معدل نبض البشر.

ويقول بارا "من الصعب تسجيل إشارات المخ، ولكن إذا كان قلب الإنسان يتأثر بنفس الطريقة، فإن تسجيل استجابة القلب لا تتطلب نفس الأجهزة المعقدة اللازمة لقياس رد فعل المخ".

وانضم الباحثان إلى زميل لهما يدعى جاكوبو سبت من معهد أبحاث المخ في باريس لإجراء سلسلة من التجارب لتحديد ما إذا كانت نبضات القلب يمكن أن تتسارع بشكل متزامن بين مجموعة من الأشخاص عندما يستمعون إلى نفس القصة. وبدأت التجربة عن طريق قراءة