

## أطعمة تقلب موازين الحياة الزوجية

نيويورك - تساهم بعض الأطعمة في تحسين الحياة الأسرية من خلال تعزيز العلاقة الزوجية. وتعتبر الحياة العاطفية بين الزوجين من اللبنات الأساسية لاستقرار الرابطة الأسرية وتماسك العائلة، وأشارت عدة أبحاث علمية حول دور بعض الوجبات الغذائية في تعزيز الرابطة العاطفية بين الزوجين.

وبحسب صحيفة "هالنالين" الطبية المتخصصة في الصحة والغذاء، يتواجد في المائدة اليومية عدة أصناف من شأنها أن تعزز الحياة العاطفية، بعضها في متناول الجميع ورخيص الثمن، وبعضها لا يتوقعه أحد.

وشدد المختصون على ضرورة دمج أنواع مختلفة من اللحوم في النظام الغذائي لتعزيز الصحة الجنسية لدى الزوجين، وأشاروا إلى أن لحوم البقر والدجاج تحتوي على عناصر الكارنيتين والأرجينين والزنك، وهي من الأحماض الأمينية التي تحسن تدفق الدم. ويعد تدفق الدم السليم والقوي من أهم المؤشرات على الاستجابة الجنسية السليمة لدى الرجال والنساء.

ويتمتع المحار بخصائص مميزة، وأكد بحث مشترك أجري عام 2005 للمجموعة الكيميائية الأميركية أن المحار والماكرولات البحرية والاسكالوب تحتوي على مركبات ترفع مستويات هرمون التستوستيرون والإستروجين، وهي أساس الصحة الجنسية لدى الزوجين. كما أن المحار أيضا من المصادر الجيدة للزنك، والذي يساعد على تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية لدى الذكور والإناث.

وأشارت الدراسات إلى احتواء سمك السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية للقلب، قد تكون الأسماك ذات اللحم الوردي، وكذلك التونة والهلبوت، هي المفتاح لتحسين حياتك العاطفية. وتساعد أوميغا 3 في منع تراكم اللويحات في الشرايين، وبالتالي تحسين تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم.

وأكد الخبراء أن الوجبة الأكثر صحة للحياة العاطفية هي القليل من المكسرات، ونبهوا إلى أن المكسرات مليئة بالزنك والأرجينين التي تعزز تدفق الدم، لذلك نصحت باستبدال الشوكولاتة بالحاجو والمكسرات المختلفة والبذور مثل بذور اليقطين وبذور دوار الشمس والبندق والفول السوداني.

وتعتبر التفاح والتوت والكرز والبصل والعنب الغامق، من المواد الغنية بالكبريتين. وهي مادة مضادة للاكسدة، والفلانوفويد والتي تقدم عددا من الفوائد الصحية. ويلعب الكبريتين دورا رئيسيا في السيطرة على أعراض التهاب البروستات والتهاب المثانة الخلائي (IC)، ويعزز الدورة الدموية. وتنشط الملوية الدورة الدموية مما يساعد على تدفق الدم للأعضاء التناسلية للرجل ويعالج الضعف الجنسي.

## الفصام التربوي يفقد الطفل توازنه

### اختلاف أساليب الوالدين في تربية الأبناء يعمق المشكلات الأسرية



يعيش أطفال أكثر على وقع الاختلاف والازدواجية في أساليب التربية التي تبني على التعارض بين الآباء والأبناء، كما أن الكثير منهم لا يرون أي حرج في التعبير عن هذه الاختلافات أمام الأبناء مما يعمق الأزمت الأسرية ويؤثر على حياة أفراد الأسرة في جميع مراحل حياتها ويصيب الأبناء بالكثير من المشكلات النفسية التي يصعب تداركها في المستقبل.

لندن - تبحث جميع الأسر عن أساليب تربية متوازنة لتنشئة أطفال يتمتعون بالتوازن النفسي، إلا أن أسرا كثيرة تفقد إلى أساليب متوازنة حيث تعم الاختلافات في تربية الأبناء وتوجيههم، مما يخلق مشكلات لا رد لها سواء في ما بين الزوجين أو في ما بين الأبناء وأحد الآباء وتؤثر سلبا على نفسياتهم.

وقالت هالة بن ناصر أم لطفلتين إن زوجها يعتمد على القسوة في تربية بناتهما، في حين تحرص هي على التعامل معهما باللين والدليل، كما أنها لا تتوانى عن التعبير عن رفضها لأسلوبه في التربية أمامهما، وفي الكثير من الأحيان تنشب بينهما خلافات ومشادات كلامية أمام الطفلتين.

وأوضحت أنها تدرك أن هذا التعارض في التربية يؤثر سلبا على طفلتها، إلا أنها لم تجد الطريقة المناسبة لتجاوز هذه الاختلافات في توجيهها أمام إصرار زوجها على عدم تغيير أسلوبه في التربية والتخلي عن أسلوبه العنيف.

وتتبع ازدواجية التربية أو ما يتفق على تسميته بالفصام التربوي من حالة تحبط الآباء والأمهات في تربية الأبناء، ويعتبر من أخطر ما يواجه الطفل في بداية حياته نظرا إلى التناقض في معاملته وفي تعليمه المبادئ والسلوكيات، فيسعى أحد الأبوين إلى عقابه على سلوك معين في حين قد يجازيه الطرف الآخر على نفس السلوك، وقد تنمي هذه الازدواجية مشاعر العدائية تجاه أحدهما.

وأكد الخبراء أن ازدواجية التربية تعد من أهم الأسباب التي تعرق عملية التنشئة داخل الأسر، وبينوا أن تربية الأبناء ليست سلوكيات عشوائية تخضع لمزاج طرفي العلاقة. ويعتبر الفصام التربوي حالة من التخبیط والتشتت في تربية الأطفال والتي تواجهها كل الأسر تقريبا، حيث يكون هناك تناقض وتعارض بين الأبوين في ما يخص القرارات التي يتخذونها ويقف الابن حائرا بين الاثنين، وقالوا إن

### التوازن ضروري

وأضافوا أن الحوار مهم جدا مع الطفل لأن ذلك يخلق شخصية واثقة من نفسها ومتوازنة، حيث أن الطفل يرسم صورة إيجابية أو سلبية لوالديه من خلال حوارهما، كما أنه يجب على الأبوين الانتباه إلى أن الطفل يبدأ بالتذكر منذ الثالثة من عمره لذلك يجب الحرص على ما يراه ويسمعه خاصة من الوالدين، ومن الضروري زرع القيم السلوكية منذ سن مبكرة حتى تنشأ وتصبح جزءا من شخصيته.

وينبه المختصون إلى أن اتفاق الآباء على أساليب التربية داخل الأسرة الواحدة وتحديد السلوك السوي من السلوك الجيد، يقي الطفل من ازدواجية الشخصية ومن الصراع النفسي الذي قد يدمر شخصيته وعلاقته الأسرية والاجتماعية. وأشاروا إلى أن تربية الأبناء من العمليات المهمة في تكوين شخصياتهم وتطويرها، وكلما كان هناك اتفاق بين الوالدين في التربية، انعكس بشكل إيجابي على الأبناء، وأتسم الأبناء بالثقة الكافية في أنفسهم، والقدرة على التواصل مع الآخرين وتحمل المسؤولية.

وترتبط التنشئة السليمة للأبناء ارتباطا وثيقا بالتوافق بين الزوجين واتباع أسلوب تربية يعتمد على التفاهم والاتفاق، منهين إلى أن الازدواجية في التربية تؤدي إلى اضطرابات سلوكية لدى الأبناء، مبيّن أن الرسالة التربوية التي يحرص الآباء والأمهات على تنشئة الأبناء حولها قد تتلاشى إذا قام أحدهما بتوجيه رسالة تربوية مخالفة للرسالة التي وجهها أحدهما إلى الأبناء خاصة أمامهم، وإن كانت نعمة ملاحظات أو اعتراضات على تلك الرسالة فيؤخر أمرها إلى حين المشاورة والمحاورة بعيدا عن عين الأبناء.

وشدد أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية على ضرورة الاتفاق المبني بين الأبوين على عدم قيام أي طرف منهما بتوجيه رسالة تربوية مخالفة للرسالة التي وجهها أحدهما إلى الأبناء خاصة أمامهم، وإن كانت نعمة ملاحظات أو اعتراضات على تلك الرسالة فيؤخر أمرها إلى حين المشاورة والمحاورة بعيدا عن عين الأبناء.

وأوضحوا أن هذه السلوكيات تجعل الطفل ينفر من أحد والديه ويميل لطرف على حساب الطرف الآخر وذلك وفق مصلحته، وقد يجد هذا الطفل صعوبة في التمييز بين الصواب والخطأ، كما أنه قد يعاني ضعفا في الولاء لأحدهما أو كليهما. ونبهوا إلى أن تضارب الآراء بين الأبوين يضعف شخصية أحدهما أمام الأبناء ويؤثر على نفسياتهم ويرافقهم طوال حياتهم.

أن يكون أحدهما من مدينة تختلف عن الأخرى. وعدم الاتفاق المسبق بين الأب والأم على طريقة معينة لتربية الأبناء، وافقارهما لوجود حوار مشترك حول التربية.

وتشدد أخصائيو العلاقات الزوجية والأسرية على ضرورة الاتفاق المبني بين الأبوين على عدم قيام أي طرف منهما بتوجيه رسالة تربوية مخالفة للرسالة التي وجهها أحدهما إلى الأبناء خاصة أمامهم، وإن كانت نعمة ملاحظات أو اعتراضات على تلك الرسالة فيؤخر أمرها إلى حين المشاورة والمحاورة بعيدا عن عين الأبناء.

والم بين الأسباب التي تجعل الأب والأم يختلفان حول تربية الأبناء خوف الأم أو خوف الأب من أن يؤدي الدلال المفرط لآلام في التأثير على سلوكيات الابن، بالإضافة إلى الاختلاف الواسع في الثقافة والمستوى التعليمي بينهما مما يعكس اختلافهما في الأفكار حول الكثير من القضايا الخاصة بتربية الأبناء، بالإضافة إلى اختلاف البيئة التي ينتمي إليها الأب والأم.. كان تكون بيئة أحدهما محافظة جدا والأخرى أكثر انفتاحا.. أو

### تضارب الآراء بين الأبوين يضعف شخصية أحدهما أمام الأبناء ويؤثر على نفسياتهم ويرافقهم طوال حياتهم

## كيف تحمي طفلك من السلوك العدواني

أكدوا على ضرورة الاستجابة فورا لسلوك طفلك، مبيّنين "إذا أبدى طفلك سلوكا سلبيا، فهذا هو الوقت المناسب لإخباره بأنه غير مقبول على الإطلاق. اصطحب طفلك في مكان آمن واسمح له أو لها بالهدوء، ثم قل له إنه ليس من المقبول أن تكون عدوانيا طوال الوقت".

وتابعوا "اجلس مع طفلك واسمح له بالتحدث عما يشعر به. ابحث عن علاج للمشكلة، قم بإشراك طفلك في تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليوغا أو تمارين التنفس العميق. اكتب المواقف التي يميل فيها طفلك إلى أن يصبح عدوانيا".

ولفت الخبراء إلى أن الأطفال يمكن أن يصبحوا عدوانيين أو عنيفين، بسبب الوقت الذي يقضونه في مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو أو استخدام الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي. ومن الضروري تنظيم ومراقبة المحتوى الذي يتعرض له الطفل والقيام بإعداد جدول زمني لمشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو. وشددوا على ضرورة مراقبة الطفل أثناء القيام بذلك، ويمكنك اختيار برامج تعليمية له، أو ممارسة ألعاب في الهواء الطلق أو في الداخل معهم.

كما لفتوا إلى أن مكافأة طفلك أمر مهم جدا. إذا لاحظت تغيرات سلوكية إيجابية في طفلك، امدحه أو امدحها على السلوك الجيد. امدح طفلك عندما يتفاعل بطريقة إيجابية، بدلا من الركل أو الضرب، هذا سوف يحفزها على التزام الهدوء".

الأطفال يمكن أن يصبحوا عدوانيين أو عنيفين، بسبب الوقت الذي يقضونه في مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو

الطفل، وقالوا "إذا لاحظت أن طفلك عدواني، فتحدث معه أو معها، وحاول العثور على المشكلة الأساسية". وشددوا على ضرورة عدم توبيخ الأطفال عندما يكونون غاضبين، لأن ذلك يمكن أن يزيد من غضبهم أكثر، ونصحوا بترك الطفل يكشف عن السبب الحقيقي وراء السلوك العدواني، ومعرفة ما إذا كان يتعرض للتتمتر أو الحرمان من الانتباه.

كما نبه الخبراء الآباء بضرورة الحفاظ على علاقة جيدة مع أطفالهم، والاستماع إليهم، وقالوا "لا تطلب منهم السكوت أو البقاء هادئين، لأن ذلك قد يؤدي إلى المزيد من المشكلات. ساعدهم على التخلص من مشاعرهم السلبية".

وأضافوا "قد تفقد أعصابك عندما ترى أطفالك يتصرفون بعدوانية، ولكن المهم هو الحفاظ على برودة أعصابك. لا تدع طفلك يعاني من العنف أو الضرب. بدلا من ذلك، اشرح له أن يهدأ واجعله يفهم سبب عدم تبرير سلوكه".

الآن، وادى هذا إلى زيادة خطر التعرض لمجموعة من المشكلات النفسية لدى الأطفال مثل الخوف والقلق والاختئاب والغضب وصعوبة النوم وفقدان الشهية. ويحتاج كل أب وأم إلى تعليم أطفالهما كيفية تطوير الانضباط الذاتي والقدرة على التعبير عن مشاعرهم بطريقة مناسبة، للتحكم في ظهور أي سلوك عدواني قد يظهر منهم.

وحدد موقع "تايمز نيوز ناو" الهندي مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن يتبعها أي أب وأم مع أطفالهما لترويض سلوكهم العدواني.

ونصح الخبراء بحرص الآباء والأمهات على حسن التواصل مع



حسن التواصل يخفف الغضب

### جمال

## سيقان الفراولة مشكلة جمالية تزعج المرأة

الدهنية، في حين يرجع اللون الأسود إلى تحلل البكتيريا. ويحدث التهاب هذه النقاط بعد حلاقة الشعر أو بسبب احتكاك الملابس بجلد الساق.

وعن كيفية مواجهة هذه الظاهرة أوضحت فيشر أنه ينبغي تنظيف الجلد بانتظام بواسطة تونر يحتوي على حمض الساليسيليك، حيث يتغلغل الحمض داخل طبقات الجلد العميقة ويقوم بتنظيف البشرة، بالإضافة إلى تجديد الخلايا وتنظيم إنتاج الإفرازات الدهنية.



تعد ظاهرة "سيقان الفراولة" مشكلة جمالية مزعجة للغاية. وأوضحت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر أن ظاهرة "سيقان الفراولة" تعني ظهور نقاط سوداء صغيرة على الفخذين والساقين بشكل يشبه البثور على سطح الفراولة. وتهاجم هذه الظاهرة بصفة خاصة المرأة، التي تعاني من كثافة نمو الشعر في السيقان.

وأضافت فيشر أن هذه النقاط هي فتحات بصليات الشعر، والتي تتعرض للانسداد بسبب زيادة الإفرازات