

الأرق يزيد مشاعر الغضب والإحباط بمرور الوقت

والحزن، وتقلل من المشاعر الإيجابية مثل السعادة والحماس. وأوضحت الدراسة أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يجعلك أكثر غضباً، خصوصاً في حالات الإحباط، ويضعف القدرة على التكيف مع الظروف المزجة عند التعب.

قلة النوم، أو الأرق، تتسبب في زيادة المشاعر السلبية مثل القلق والحزن، وتقلل من المشاعر الإيجابية كالسعادة والحماس

وخلال الدراسة تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: حافظت إحداهما على روتين النوم المعتاد، وهو ما يقرب من 7 ساعات ليلاً، وحددت الثانية نومها لمدة ساعتين إلى 4 ساعات كل ليلة لمدة ليلتين.

وخلصت النتائج إلى أنه عند تعرض المجموعتين إلى ضوضاء كان الغضب والإزعاج أعلى بكثير لدى المجموعة التي لم تنم بشكل جيد.

وأكد الباحث الأميركي في وقت سابق أنه بشكل عام كان الغضب أعلى بكثير بالنسبة إلى أولئك الذين ناموا عدد ساعات أقل، بغض النظر عن نوعية الأصوات المزجة والضوضاء مثل نباح الكلاب وغيره.



واشنطن - توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن المرء قد يكون في حاجة فقط إلى ليلة نوم هنيئة لتجنب الشعور بالغضب، مشيرة إلى أن الأفراد الذين ناموا بشكل جيد قد تكيفوا مع الضوضاء وتحسّسوا عن القليل من الغضب بعد يومين من التجربة. وفي المقابل كانت ردود فعل الأفراد الذين لم ينالوا قسطاً كافياً من النوم غاضبة ومنتشرة تجاه الضوضاء، مما أضر على أن قلة النوم تقوّض التأقلم العاطفي مع الظروف المحيطة.

وكشفت الدراسة أن التعاس الشخصي هو المسؤول عن معظم الأثر التجريبي لقلة النوم في ما يتعلق بالغضب. ووجدت تجربة ذات صلة نتيجة مماثلة حيث أبلغ المشاركون عن الشعور بالغضب عقب المشاركة في لعبة تنقسم بالتنافس، عبر الإنترنت.

وقال زلتان كريزان، الذي يحمل درجة الدكتوراه في علم النفس الشخصي والاجتماعي، وهو أيضاً أستاذ علم نفس بجامعة ولاية أيووا الأميركية، "هذه النتائج مهمة لأنها تقدم دليلاً قوياً على أن تقييد النوم يزيد الغضب والإحباط بمرور الوقت". بحسب ما جاء على موقع "ساينس ديلي" للأخبار العلمية.

وأضاف كريزان "علاوة على ذلك تشير النتائج من دراسة المذكرات اليومية إلى إنعكاس مثل تلك الآثار على الحياة اليومية، حيث تحدث البالغون من الشباب عن المزيد من الغضب بعد منتصف النهار خلال الأيام التي ناموا فيها قليلاً".

وأشار معدو الدراسة إلى أن النتائج تؤكد أهمية الأخذ في الاعتبار ردود فعل عاطفية معينة، مثل الغضب، وانتظامها في سياق اضطراب النوم.

وقال الباحثون إن قلة النوم أو الأرق تتسبب في زيادة مشاعر السلبية مثل القلق

مطبغ

الشواء لا يقتصر على اللحوم فقط.. هناك الخضروات

الغفر بقايا الجبن الكريمي وشبهه على المشواة. كما أن جينة الحلوم تزداد شعبية في حفلات الشواء النباتية. وإذا كانت لديك بقايا يمكن دائماً تقطيعها ووضعها على البيض المخفوق أو السلطة.

جدير بالذكر أن أغلب منتجات الجبن المعدة للشواء مصنوعة من أنواع أنعم من الجبن ومدة صلاحيتها ليست طويلة مثل الأنواع الأكثر صلاحية، وبالتالي سوف تحتاج إلى حفظ بقايا الجبن في الثلاجة وتناولها في أقرب وقت.

وحتى لو شبع ضيوفك، عادة ما يكون هناك مكان للحلوى. يصبح مذاق الموز والإناناس والبطيخ والكيوي والتفاح والكمثرى جيداً حقاً عند شهيها. وإحدى الطرق الشهية لإعداد الموز هي تقطيعه إلى نصفين رأسياً ثم إضافة العسل أو قطع الشوكولاتة ووضعها على المشواة لتندف. ولا حاجة إلى القلق إذا صار الموز بنيًا قليلاً أو طرياً.

لم يعد الشواء اليوم مقتصرًا على اللحوم، كما أنه يجب ألا يتم قصره على الخضروات الطازجة أيضاً.

وقدم خبراء الطبخ بعض الأفكار بشأن كيفية جعل حفل الشواء متنوعاً، والقيام بشيء الخضروات وتحويل البقايا إلى وجبات شهية. وقالوا "إذا كنت تخطط لشهي الخضروات وسع اختيارك لما هو أكثر من الفلفل والباذنجان والكوسة. إنها جيدة بالطبع بفضل محتواها المنخفض من المياه، وكذلك هو الحال مع اليقطين إلى جانب الخرشوف".

ويمكن تبديل الخضروات تماماً مثل اللحوم أو طهيها بالملح والأعشاب وزيت شهية. غير أنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن يكون الزيت المستخدم أمنًا وسهل التسخين. ويمكن أن تطلق الزيوت المعصورة على البارد، مثل زيت الزيتون، سوما عند درجة حرارة 180 درجة مئوية وأكثر.

وإذا صارت الخضروات طرية قليلاً يمكن وضعها في بعض الوصفات، مثل البصل والفلفل والفطر والبطاطس والباذنجان والزوتشيني، ويمكن ملء



استعمال الأطفال للألفاظ النابية مرتبط ببرد فعل المحيطين بهم

الصفار يندفعون إلى الشتائم كوسيلة لإيذاء الآخرين



الوضع الاجتماعي للأسر يساهم في اكتساب الطفل للألفاظ البذيئة

وقومون لاحقاً بتأنيب الطفل حين يكبر، لأنهم يريدونه أن يتوقف عن الألفاظ التي يقولها، مؤكداً أن القساقاط الطفل لتلك الألفاظ في المدارس هو نتيجة لتعليم بعض الأهالي لأولادهم التفوه بهذا الكلام، وبالتالي فالطفل يردد ما يعلّمه أهالي زملائه في الصف. وتوصلت بحوث حديثة إلى أن ضعف الحوار بين المراهقين يزيد من سلوكهم العنيف، وعندما يفقد المراهق القدرة على التعبير بالكلام، يصير العنف الجسدي أحد أشكال التعبير عنده.

وتكثفت أن بعض المراهقين يستخدمون الشتائم والعبارة النابية في ما بينهم. وهذه طريقة في إزالة عالم الراشدين المهذب وانتهاك أصول السلوك الحسن من دون أن يتعرضوا للعقاب. وللاهل دور في ترويض لغة المراهق وحمله على التعبير بشكل سليم. وبين المختصون أن إطلاق المراهق العبارات البذيئة والشتائم المهينة يعود إلى رغبته في التمرد ورفض وصاية الأسرة ونصائحهم في محاولة منه إلى الانفصال والاستقلال عن توجيهات والديه وعلاقة التبعية التي تربطه بهما.

ولفتوا إلى أن تمسك الطفل بالكلام النابسي أو عزوفه عنه مرتبط ببرد فعل المحيطين به، فالطفل الذي يريد جذب انتباه أهله، يعتمد التفوه بالكلمات الوقحة عندما يلمس تفاعلم الشديد في كل مرة يتفوه بها. وأوضحوا أن الكلمة النابية تفنق إلى اللباقة، وهي كلمة تسمى إلى الحشمة وتنتهك اللباقة الاجتماعية، وهناك فارق بين الكلمة البذيئة والشتيمة والإهانة، ولكن المشترك بينهما، أنها تصدر جميعها بسبب التوتر والغضب، فالطفل قد يقول كلمة بذيئة بسبب مشاعر سلبية تتأبه، وعندما ينتم فإنه يعكس عدوانية تهدف إلى تحقير الآخر.

وقال الخبراء إنه إذا كان الطفل الذي يتراوح عمره بين ثلاث وست سنوات يهين ويشتم الأشخاص الأكبر منه سناً فلا تضحك في وجوههم، لأنه إذا لم يتم تصحيح هذا الموقف في الوقت المناسب

ويشاروا إلى أن الوضع الاجتماعي للأسر يساهم في اكتساب الطفل لهذه الألفاظ، وكما كانت الأسرة واعية لما يتلفظ ويتفوه به أبنائها، مع تشجيعهم على انتقاء الألفاظ السليمة، كلما ارتقى الابن بكلماته ورفض التلفظ بالعبارة النابية التي تعطي انطباعاً سلبياً عن الطفل وعن محيطه الأسري والاجتماعي وتجعله منبوذاً.

وصنفت الأكاديمية فاطمة هاشم، الأستاذة في كلية التربية بالجامعة اللبنانية، الألفاظ النابية والشتائم ضمن العنف اللفظي المنطلق من الذات نحو الخارج، موضحة أنها نوعان إما تشبيه الإنسان بالحيوان وإما استخدام الكلمات الجنسية باعتبارها أسوأ أنواع الشتم وأكثرها تحقيراً للأخر.

وبينت أن العنف اللفظي يستخدم حين يكون الطفل غير قادر على استعمال طاقته الجسدية للضرب، وقد يحل العنف اللفظي محل العنف الجسدي نتيجة خوف الطفل من العقاب. ولفتت إلى ضرورة معرفة مستوى التربية داخل البيت، أي هل يشتم أفراد الأسرة بعضهم بعضاً؟ حينها يعد الأطفال إلى الشتم للدفاع عن أنفسهم في مواجهة عدوانية الآخرين، البعض الآخر يستخدم الشتم وسيلة لتفريغ طاقته الداخلية المضطربة كالتفوه، وكما كانت الشتمية مهينة فإنها تفرغ طاقة أكبر، مشيرة إلى أن الطفل يستمر بالشتم إذا وجد استحساناً من جانب الأهل أو الأصدقاء.

وكشفت استطلاع للرأي أن أغلب الآباء والأمهات لاحظوا أن أطفالهم قد تعلموا بعض الكلمات النابية من المدرسة، وشدد الخبراء على أن اكتساب الصغار لتلك الألفاظ، وكذلك تغييرها، يعد مسؤولية مشتركة ينبغي أن يتحملها كل من الأهل والمدرسة.

واتفق الكثير من الآباء والأمهات على أن الأبناء قد يلتقطون كلاماً غير لائق من زملائهم في المدرسة، أو من أي مكان عام، لافتين إلى أن بعض الأمهات أو الآباء يعلمون أطفالهم بعض هذه الألفاظ أو حتى الشتائم، ويفخرون بذلك،

يصدم الآباء والأمهات عند تلفظ أبنائهم بالألفاظ النابية ويشعرون بالغضب والإحراج في نفس الوقت. وقد ينشأ الكثير من الأطفال في محيط عائلي يستعمل هذه الألفاظ في حواراته اليومية دون شعور بالخجل أو دون إدراك لتبني الأطفال لهذه الألفاظ واستعمالها سواء داخل الأسرة، حيث يوجه الطفل الشتائم إلى إخوته أو حتى إلى أحد الوالدين وخاصة الأم، أو في الأماكن العامة والمدرسة أو دور الحضانة أو الشارع أثناء اللعب مع الأصدقاء والأقارب.

لندن - لا يجد بعض الأطفال حرجاً من التلفظ بالكلمات البذيئة خاصة عندما يكونون بعيدين عن أبائهم وأمهاتهم، ويتأثر بعض الأطفال المحيطين بهم بهذه الألفاظ ويسعون إلى تقليدهم.

وأكدت مريم بن موسى أم لطفلين أنها وزوجها لا يستخدمان مطلقاً الكلمات النابية كما أن هذه الكلمات غير متداولة في محيط العائلة إلا أنها فوجئت بتلفظ ابنها ببعض الكلمات الغريبة والشتائم التي لا تعرفها ولاحظت أنه تعلم هذه الكلمات المحرجة بعد دخوله إلى الحضانة.

وأشارت إلى أنها حاولت التعرف على أصدقائه الذين تعلم منهم هذه العبارات وإبعاده عنهم إلا أنها واجهت صعوبة في مراقبته ووجدت أن الأسلوب الأنسب هو توجيهه بالآثار السلبية لهذه العبارات ومحاولة تفسير وقعها السيء عليه وعلى المحيطين به.

وقال خبراء في تربية الأطفال إن مصادر الكلمات النابية لا حصر لها في محيط الطفل مثل دور الحضانة أو المدرسة أو الأقارب الأكبر سناً أو الآباء أنفسهم. كما أن وسائل الإعلام مثل التلفزيون ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت وأغاني الراب، هي مصدر كبير للألفاظ النابية بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً والمراهقين.

وسائل الإعلام مثل التلفزيون ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت وأغاني الراب، هي مصدر للألفاظ النابية بالنسبة إلى الأطفال

وأشاروا إلى أنه عندما يتعلم الأطفال كلمة نابية، فإنهم يقومون بتجربتها في حديثهم وتكرارها على الفور، موضحين أنها عادة لا تكون الكلمة نفسها ما يروق للطفل ولكن من رد فعل من يسمعها عندما يتلفظ بها.

وأكدوا أن السلوك العدواني اللفظي لدى الطفل يتطور في عمر الأربع سنوات عندما يذهب إلى الحضانة ثم إلى المدرسة حيث يلتقط الكثير من الكلمات النابية من زملائه ويتعرف إلى معانيها وقد يستمر هذا السلوك عندما يكبر، لافتين إلى أن الطفل يندفع إلى الشتم كردة فعل على الإحباط أي كوسيلة لإيذاء الآخر. كما أنه يتلفظ بالشتائم نتيجة للفضول الموجودة في منزله.

نمو الطفل في أحضان الطبيعة يرفع معدل ذكائه

مختلفة من التطور المعرفي لدى الأطفال، غير أن هذا هو البحث الأول لفحص معدل الذكاء. وقد يكون السبب مرتبطاً بانخفاض مستويات التوتر، وبالمزيد من اللعب والتواصل الاجتماعي.

وأكد تيم ناورو، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، أن "هناك أدلة كثيرة على وجود ارتباط بين البيئات الخضراء وقدراتنا المعرفية"، موضحاً "أعتقد أنه يجب على المخططين المدنيين أن يكونوا أكثر اهتماماً بالاستثمار في المساحات الخضراء، لتأمين بيئة مثالية يمكن للأطفال من خلالها تطوير قدراتهم".

لوحظ هذا التأثير في كل من المناطق الريفية والفقرية، ووفقاً للباحثين لم تكن للوالدين أو المستوى التعليمي أي علاقة بهذه النتائج. وشددت على أن المساحات الخضراء تعمل على تحسين جوانب

في حديقة كبيرة أذكى من الأطفال الذين تربوا في المناطق الأقل خضرة أو أكثر تمدناً؛ إذ أن الطبيعة تلعب دوراً هاماً في نسبة ذكاء الأقل خضرة، إذ تلعب الطبيعة دوراً هاماً في رفع مستوى ذكاء الطفل وجعله أقل عدوانية.

وقال أحد الباحثين المشاركين في الدراسة "هناك أدلة كثيرة على وجود ارتباط بين البيئات الخضراء وقدراتنا المعرفية"، وفق موقع صحيفة "فيلت" الألمانية.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجرتها جامعة هاسلت في بلجيكا أن الأطفال الذين ترعرعوا في أحضان الطبيعة أو

وكشفت الدراسة التي شملت أكثر من 600 طفل تتراوح أعمارهم بين 10 و15 عاماً أن زيادة الخضرة في الحي الذي يقيمون فيه بنسبة 3 في المئة، أدت إلى رفع درجة معدل الذكاء لديهم بواقع 2.6 نقاط.

وأفادت بأن مشاكل الانتباه أو السلوك العدواني كانت أقل وضوحاً عند نظرائهم في البيئات الأقل خضرة. وقد

الطبيعة تلعب دوراً هاماً في نسبة ذكاء الطفل وتقلل من السلوكيات غير الطبيعية أو التي يصعب التعامل معها