

جمال

هكذا تتخلصين من قشور البشرة

بواسطة فرشاة وجه لإزالة المكياج برفق، ثم استخدام حليب تنظيف لطيف خال من الكحول؛ لأن مادة الكحول تفاقم تهيج البشرة الجافة. وبعد ذلك يتم ترطيب البشرة الجافة بواسطة كريم عناية يحتوي على حمض الهيالورونيك، وفي حالة البشرة الجافة للغاية يمكن استعمال كريم عناية يحتوي على اليوريا أو الألو فيرا. كما يمكن تدليل البشرة بواسطة زيوت العناية مثل زيت اللوز أو زيت الجوجوبا أو زيت الأرجان؛ حيث تمتاز هذه الزيوت بأنها غنية بالأحماض الدهنية التي يحتاج إليها الجسم، ومن ثم تعمل على ترطيب البشرة وتمنعها ملمسا مخمليا. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي الابتعاد عن الزيوت العطرية؛ لأنها تفاقم تهيج البشرة.

دارمشات - تعد قشور البشرة بمثابة عدو المرأة؛ فهي تفسد جمال بشرتها وتجعلها تبدو متقدمة في العمر. وأوضحته بوابة الجمال "هاوت. دي" الألمانية أنه يمكن للمرأة التخلص من قشور البشرة من خلال استخدام مستحضر تقشير مناسب؛ ذلك أنه يعمل على إزالة القشور الميتة ويمنح البشرة مظهرا مشرقا. ولهذا الغرض ينبغي استخدام مستحضرات التقشير المحتوية على إنزيمات؛ فهي تعمل على إزالة القشور دون احتكاك، بينما ينبغي الابتعاد عن مستحضرات التقشير الميكانيكية، التي تتسبب في تهيج البشرة. كما أكدت البوابة على أهمية العناية السليمة بالبشرة؛ حيث ينبغي تنظيفها بشكل صحيح



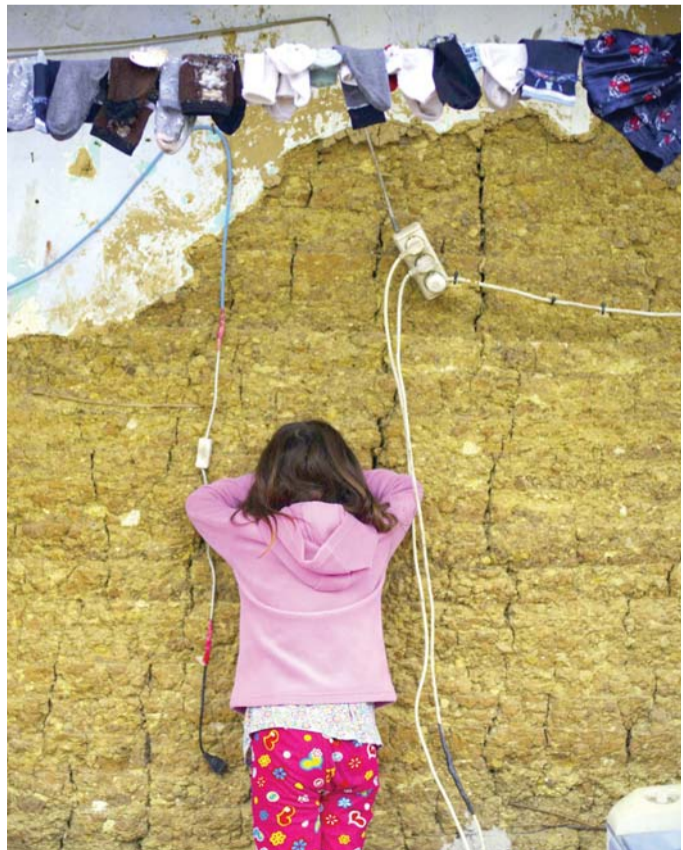
الشعور بالخجل حاجز نفسي يدمر حياة الأطفال

برلين - يظن الكثير من الآباء صفة الخجل ويحثون أبناءهم على التحلي بهذه الصفة التي تنم لديهم عن حسن التريبة والأخلاق في التعامل مع الآخرين وفي الكثير من المواقف الاجتماعية، لكن أحيانا يتحول هذا الخجل إلى عائق نفسي ويؤثر بشكل سلبي على حياة الطفل، إلى درجة أنه يجعله يشعر بحالة من الخوف والرهاب الاجتماعي، خصوصا ما يعتقد أنه يراه الناس بشانه وكيف ينظرون إليه، ما يدفعه إلى الانطواء على نفسه والانعزال عن الآخرين.

ويبدأ هذا النوع من اضطراب القلق الاجتماعي في التكون داخل نفسيات الأطفال منذ مراحل عمرية مبكرة عندما لا يجد الطفل تشجيعا من أبائه على التصرف بحرية في بعض المواقف أو يطلبون منه ألا يعبر عن رأيه بتلقائية، ويزداد هذا الأمر بشكل عام في بداية سنوات المراهقة، حيث يصبح الأطفال أكثر وعيا وإدراكا لذواتهم. وينتشر اضطراب القلق الاجتماعي في صفوف الفتيات أكثر من الفتيان، كما يمكن للعوامل الوراثية أن تساهم في ذلك، فالآباء الذين يكونون أكثر خجلا عادة ما يكون أطفالهم كذلك. وتقول الطبيبة النفسية زابينه

الخوف من التعقيب السلبي يكون حاجزا أمام الأطفال الخجولين حيث يقلقون من صدور آراء سلبية بحقهم

وأحيانا يكون الآباء هم من يوقفون تطور أبنائهم لا إراديا، حيث أنهم هم أنفسهم لديهم ميول مشابهة. وتقول الخبيرة أهرنس - أير "فقد لا يستطيعون، هم أنفسهم، إظهار مثال على السلوك الواثق وقد يكونون أكثر حذرا في المواقف الاجتماعية". كما أن الخوف من التعقيب السلبي قد يحول دون تفادي الخجل من قبل الأطفال، حيث يخشى الكثير من الأطفال الخجولين أن يصدر الآخرون أحكاما سلبية بحقهم. ويمكن أن يتفاقم هذا الوضع إلى درجة أنه يبطل التطور ويتعارض مع حياتهم اليومية وصحتهم. عندها يجب زيارة مختص.



الخجل قد يتحول إلى خوف

أسلوب التربية محدد رئيسي لتمرد الأبناء على الآباء

الإفراط في التدليل يشجع الأطفال على رفض تعليمات الوالدين



خطاب الحب داخل الأسرة يقلل من تمرد الأبناء

الأسرة النواة، أثرت على سلوكيات الأطفال. وأضاف موضحا "العرب" أن تركيبة الأسرة التونسية شهدت تحولات هيكلية وعميقة أثرت على نمط تربية الأبناء، حيث أضحت نموذج العائلة التقليدية التي تعطي لرئيس العائلة دور المسير والمربي والواعظ والموجه والذي غالبا ما يكون الجد. وأشار إلى أن الثقافة السائدة في ذلك الوقت كانت الثقافة الأبوية الذكورية التي يسودها التسلط، وكان الأبناء يتصارعون انصياعا تاما لتعليمات آبائهم وبذلك يترتب الأطفال على الخضوع للأوامر دون القدرة على التمرد والخروج عن السائد. وتابع "بعد خروج المرأة إلى سوق العمل وحصولها على هامش من الحرية والاستقلالية المالية، برزت الفردانية في اتخاذ القرار. وأصبح تركيز العائلة يتمحور في مجمله حول الطفل وتوفير سبل الراحة والرفاهية له، وتراجع دور كبار العائلة وقيمته داخل الأسرة".

تركيز العائلة أصبح يتمحور حول الطفل وكيفية توفير سبل الراحة والرفاهية له، مما غدى الأناية لديه

وأفاد عز الدين بأن "العائلات الحديثة أصبحت تفسح مجالاً للطفل للمشاركة في اتخاذ القرارات الخاصة به والقرارات الأسرية بصفة عامة"، مشيرا إلى تغير العقلية التي تعطي قيمة كبيرة للطفل مما أدى إلى تغير مفهوم الطاعة وسبب توتر العلاقات الأسرية. وذكر أن "المجتمعات الحديثة تشهد تحولات سريعة وحادة كما أنها تشهد أزمة قيم أثرت على العلاقات، وأصبح الأطفال أكثر احتجاجا وتمردا وأقنعهم، نظرا إلى أن السياق العام قائم على اللاتقيين، ولا توجد مراجع ثابتة، وأصبحت العلاقات الأسرية تبني على المصلحة والمنفعة الفردية ولا توجد مصلحة مشتركة على عكس ما كان عليه الأمر في العائلة التقليدية".

وتابع "من المفروض أن تكون الأسرة النواة أكثر ترابطا، إلا أنها في المجتمعات الاستهلاكية تتحكم المادة على حساب العواطف فتغيب القيم الثابتة، ويكتسب الأبناء سلوكيات جديدة يسعون من خلالها إلى إعلان تمردهم وعصيانهم للأوامر الأبوية". ويرى المختص التونسي أن أولياء الأمور أصبحوا يفتقدون للوقت الكافي الذي يقضونه مع أبنائهم، ويحرصون كل الحرص على تلبية حاجياتهم المادية على

يرجع علماء النفس سوء سلوك الأبناء وتمردهم وعدم انصياعهم لأوامر آبائهم إلى أمرين: إما الإفراط في التدليل أو غياب خطاب الحب داخل الأسرة. ويبرر علماء الاجتماع ذلك بتغير تركيبة الأسرة التي شهدت تحولات هيكلية أثرت على نمط تربية الأبناء، حيث أضحت نموذج العائلة التقليدية وغاب عنها الواعظ والموجه الذي غالبا ما يكون الجد.

حسيبة بالحاج أحمد كاتبة تونسية

وينمي مشاعر الأناية لديه ويفقده الصبر في تحقيق طلباته ورغباته". كما أشارت إلى أنها لاحظت أن جميع الأطفال يتمتعون بنفس القدر من العناية الأبوية والحرص على حمايتهم وتلبية رغباتهم، وتقابل هذه المعاملة بعزوف الطفل عن الاستجابة لأوامر والديه وفقدانه الصبر. ونبه أخصائيو التربية إلى أن أطفال اليوم أصبحوا يتمتعون بقوة لم يعدها الأطفال في الماضي، مؤكداً أن بعض الأطفال يجدون متعة في عدم الاستجابة لطلبات آبائهم وإنارة غضبهم. وذكر الخبراء أن الآباء والأمهات يواجهون في كل مرحلة من مراحل نمو أطفالهم أوقاتا يكون فيها الطفل ثائرا أو عنيدا أو متمردا. وأشاروا إلى أنه من الطبيعي أن يواجه الآباء قائمة لا نهاية لها على ما يبدو من المشكلات المتجددة. ولكن يمكن أن تساهم معرفة الأسباب العميقة التي تقف خلف سلوك أطفالهم المتمرد، وكذلك معرفة كيفية التعامل معهم، في منع تفاقم تلك المشاكل.

وقالت دراسة حديثة إن تهمة الأطفال اليوم صارت تتم من خلال إعطائهم أشياء ممتعة وجذابة ومنها الألعاب، أي إبعادهم عن أي نوع من أنواع الانتظار، مشيرة إلى أن تعليم الأطفال الصبر والانتظار أمر صعب على الصغار، وسبب توتر العلاقات الأسرية. وأشارت إلى أن بعض الضغط والإحباط لتنمية قوتهم الداخلية من أجل الشعور بفرحة النجاح في تجاربهم المستقبلية. ولفتت إلى أنه إذا لم يعرف الطفل معنى الانتظار، فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى تحوله إلى شخص عديم الصبر. وأكد استاذ علم الاجتماع ممدوح عز الدين أن التحولات التي تعرضت لها الأسرة التونسية منذ الاستقلال، حيث شهدت التحول من الأسرة الممتدة إلى

وأضافت أن تعويد الأبناء على الاستجابة لجميع طلباتهم يجعل الآباء والأمهات عاجزين عن تعديل سلوكياتهم. وأشارت إلى أن شديدا الصبر والإصغاء والطاعة، إن لم يتدرب عليها الأبناء وهم صغار لن يتقنوها عندما يصبحون مراهقين، وبالتالي يميلون إلى التمرد على القوالب الجاهزة. وعبرت حليلة عياري عن معاناتها هي الأخرى من وقاحة ابنها وعدم استجابته لتعليماتها، مشيرة إلى أنه بدأ يتبنى أسلوب الرفض والتمرد وعدم الامتثال لأوامرها. وتفاعلت الأم برد ابنها عندما طلبت منه ترك الهاتف المحمول والقيام بواجباته المنزلية، حيث قال لها بصريح العبارة "تركيني أعش الحرية". وأشارت حليلة إلى عدم انصياع ابنها لتعليمات والده أيضا والتمرد على كل أوامره وطلباته بأسلوب التهمك والسخرية والوقاحة، وترى أن الأطفال اليوم أصبحت لديهم سلوكيات مختلفة عن سلوكيات الأطفال في الماضي. وأوضحته "العرب" "أسلوب التربية أصبح مختلفا كما أن طريقة معاملة الآباء في الوقت الحالي تعتمد على التدليل المفرط والاهتمام المبالغ فيه، مما يعطي رسالة للطفل تفيد بأنه مركز كل شيء، ما يعلي من الأنا عنده

