

موضة

البليزر المخملي الأحمر لإطلالة شتوية فخمة

يمنح البليزر المخملي الأحمر المرأة إطلالة شتوية فخمة، سواء في العمل أو الحياة اليومية أو المناسبات الاحتفالية. وأوضحت مجلة "Elle" أن البليزر المخملي يتمتع بمظهر أنيق وفخم، مشيرة إلى أنه يزدهر هذا الشتاء باللون الأحمر الياقوتي الجذاب. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن البليزر المخملي الأحمر يزدان بصفى أزهار وبطانات اكتاف وطيات عميقة ليضفي المظهر على المظهر طابعا أنيقا. ويمكن الحصول



على إطلالة أنيقة تناسب الحياة اليومية والعمل من خلال تنسيق البليزر المخملي الأحمر مع تي شيرت بسيط وسروال جينز أو سروال جلدي، مع حذاء لوفر أو أنكل بوت؛ حيث تخلق هذه التوليفة الجريئة تباينا مثيرا يخطف الأنظار. ويشير خبراء الموضة إلى أن البليزر المخملي يضيف على المظهر لمسة جاذبية ساحرة ويشيع أجواء البهجة ويكسر كآبة الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام. وللحصول على إطلالة فخمة تناسب الحفلات يمكن تنسيق البليزر المخملي الأحمر مع سروال مخملي بنفس اللون.

كيف يساعد الآباء أبناءهم على تجاوز الشعور بالنقص

فيينا - يؤكد علماء النفس أن العلاقة الأسرية الجيدة والتوافق بين الزوجين يساعدان على نمو الطفل دون نقائص أو عقدة. ودعا خبراء علم النفس إلى اجتناب الأساليب التربوية الخاطئة من قسوة زائدة أو تدليل زائد والتي من شأنها أن تضعف ثقة الطفل بنفسه وتخلق لديه مركبات النقص. وقال الخبراء عندما نعزز ثقة أبنائنا بانفسهم فإنهم حتما سيقبلون في فضاء النجاح والإبداع والتألق، ويكونون قادرين على مواجهة التحديات مهما كانت صعبة، وتسلق قمم النجاح بكل شجاعة وثقة ومعنويات عالية بالنفس. كما دعا علماء النفس إلى أخذ آراء الأبناء في بعض الأمور العائلية وإعطائهم فرصة بأن يعبروا عن رأيهم ويعتمدوا على أنفسهم، وهو ما يزيد من ثقتهم بانفسهم وينمي شعورهم بالرضا عن ذواتهم، ويجعلهم يتسرعون أن لهم رأيهم الخاص دون أن يتحكم الآخرون به، فينعكس ذلك على تفكيرهم وسلوكهم وشخصيتهم ومشاعرهم. ويؤكد الفرد الدر الطبيب النفسي النمساوي ومؤسس علم النفس الفردي أن عقدة النقص بالنقص هي شعور الفرد بالنقص أو العجز العضوي أو النفسي أو الاجتماعي بطريقه تآثر على سلوكه. وقد أطلق الدر على أسلوب

مواجهة حالة الشعور بالنقص ما أسماه بـ"أسلوب الحياة"، ودعا إلى ضرورة تعزيز ثقة الطفل بنفسه وإكسابه مهارات جديدة أو تطويرها. وأشار علماء النفس إلى أن عدم الثقة بالنفس يعتبر من الأسباب الأساسية للأمراض النفسية ومشكلاتها السلوكية واضطرابات الشخصية التي تعيق قدرات الطفل، معتبرين ضعف الثقة بالنفس صفة يكتسبها الأبناء من البيئة التي تحيط بهم سواء في الأسرة أو في المدرسة أو من المجتمع بشكل عام. وقالوا إن هذه الصفة قد تنتقل مع الطفل في كافة مراحل العمرية؛ من الطفولة إلى سن المراهقة، ثم سن الشباب، ثم مرحلة الشيخوخة. ومن أهم مظاهر عقدة النقص الشعور بالخجل والانطواء والقلق والخوف من الآخرين وعدم تقدير الذات والسلبية في المشاعر والأحاسيس. ودعا علماء النفس الآباء إلى جعل الطفل يتميز بأحد الأمور التي يحبها ويبرع بها، وتعليمه أن لا يهتم بانتقاد الأشخاص السلبيين له، وتشجيعه على المشاركات الاجتماعية والرياضية والكشفية، وإطلاعه على سير حياة الناجحين وكيف تحسوا صعوبات الحياة، ومساعدته على تقبل ما حظي به من مميزات في شخصيته، فهي من أهم الخطوات في تعزيز الثقة بالنفس.



الخجل المفرط إحدى علامات الشعور بالنقص

نصائح

التهوية السليمة للمنزل تمنع تكون العفن

أكد مركز حماية المستهلك بولاية كلنبورغ فوربورن الألمانية على أهمية التهوية السليمة للمنزل خلال فصل الشتاء، وذلك من أجل تجنب تكون العفن على الجدران. وأوضح الخبراء الألمان أن فطريات العفن يمكن أن تتكاثر على الجدران مباشرة بدءا من نسبة رطوبة في الهواء تتراوح بين 70 و80 في المئة.

ولتجنب ذلك ينبغي تهوية المنزل بطريقة التيارات الهوائية بمعدل مرة إلى مرتين يوميا لمدة تتراوح بين 3 و5 دقائق، مع مراعاة زيادة مرات التهوية كلما زاد عدد الأشخاص المتواجدين داخل المنزل. جدير بالذكر أن الرطوبة في الهواء لا ترجع إلى الطهي في المطبخ فقط، بل أيضا إلى التنفس والتعرق الليلي.



زوجة الأب ليست دائما المرأة القاسية غليظة القلب

ترسيخ الصورة النمطية عن زوجة الأب يصعب التخلص من دلالاتها السلبية

سعي زوجة الأب لكسب ثقة أبناء الزوج يعيد التوازن للأسرة

للاستياء على مكانة أهم، أما ما يجعله كثيرون فهو أن زوجة الأب تحاول أن تتحدث مع شريك حياتها الوضع بدقة، وتسعى غالبا إلى إرضاء أطفاله.



ومن جانبه أكد اختصاصي علم الاجتماع في الجامعة الأردنية الدكتور سري ناصر، أن المجتمع قد تحكمه معتقدات وأفكار سائدة، وتسود الصورة النمطية بالفعل، وتعمم على العينات كافة الموجودة من الفئة ذاتها، وبالتالي تعتبر صورة زوجة الأب القاسية نتاج مجتمع قد يحكم مسبقا على الأمور من خلال تجارب وخبرات توارثها المجتمع جيلا بعد جيل. ويرى ناصر أن الصورة العامة عادة ما تبقى وترسخ ولا تزول بسهولة، خاصة إذا كان المجتمع متأثرا بوسائل الإعلام التي تساهم في تأكيد الأفكار وتعميمها وترسيخها في الوقت ذاته، مبيئا أن المجتمع ما هو إلا مجموعة من الأفراد الذين يعيشون تجارب في حياتهم وتؤثر على معتقداتهم فيما بعد. وتابع موضحا "تخدر من تلك السيدة باعتبارها جانية، من دون أن ندرك ملامح حياتها ولا حتى الضغوط التي تخضع لها.

تكون فيها زوجة الأب، والتي تكون في أحيان كثيرة سببا رئيسيا في التعامل السلبي مع الأطفال، وتؤدي في بعض الأحيان إلى كوارث في المجتمعات العربية.

وأكد استشاري الطب النفسي ناصر العنزي أن الصورة السلبية لزوجة الأب متوارثة مجتمعا نتيجة تلك العادات والتقاليد والقصص المتداولة، ومازالت نظرة المجتمع لها على أنها المرأة الشريرة والتي جاءت لأخذ الأب من أبنائه، وتعذيب الأبناء وتشريدهم، وأيضا الأناثية التي سبستولي على مكانة الزوجة الأولى، بالرغم من أن هناك أمهات أشد قسوة من زوجة الأب، وقد تكون نوايا زوجة الأب حسنة وطيبة تجاه الأسرة ولكنها لا تعرف كيف تتصرف مع الأبناء بمثالية. ونصح المرأة التي تقبل أن تكون زوجة أب أن تتحلى بالصبر والشجاعة، وأن تكون واعية لتصرفاتها وتصرفات أبناء زوجها وتتعلم كيف تتعامل مع تلك التصرفات التي تصدر من الأبناء، وعليها أن تتقبل الكثير من الجهد لكسب ثقتهم، وتجعلهم يتقبلون وجودها ويبادلونها الحب والاحترام، لتعيد بذلك توازن الأسرة وتخلق جوا أسريا سعيدا بعيدا عن المشاكل النفسية والأسرية. وأوضح أنه لا يمكن التعميم والحكم على زوجات الآباء بأنهن ظالمات ومستبدات، ويجب التعامل مع كل حالة على حدة، وليس هناك شك على أن التعامل الإيجابي والحنان أو التصرفات السلبية والقسوة في شخصية الإنسان تعتمد على طبيعة تلك الشخصية والبيئة التي نشأ فيها، فقد يكون الأبناء هم سبب العوانية والأناثية التي تصدر من زوجة الأب، وذلك من خلال معاداتها والتسلط عليها وعلى أبنائها أو التعامل معهم بعنف أو إساءة الأب معها وإفقادها هويتها في المنزل.

المزيد من التعاطف

ولفت الخبراء إلى أن زوجة الأب تستحق المزيد من التعاطف نظرا إلى الصعوبات التي تعترضها في حياتها الجديدة صحبة أطفال يفترض أن تأسس معهم علاقة ودية تتسم بالتسامح والمصالحة، إلا أن أغلب الأطفال لا يتقبلونها ويرفضون وجودها كبديل عن أمهاتهم ويثير الكثير منهم المشكلات معها.

وأفادوا أن القسوة التي تتسم بها قد تكون نابعة من ردة فعل ناتجة عن عدم التقبل هذا، وما ينتج عنه من سلوكيات استفزازية يتبعها أبناء الزوج للتعبير عن رفضهم لوجودها بينهم، وهي بذلك تخاطر بترسيخ الصورة النمطية التي أرات دائما تجنبها. وتنصح عالمة النفس كاتارينا غرينه-فالد، المتخصصة في الشؤون العائلية، بضرورة التعامل مع هذا الوضع الجديد بوعي وجدية ومحاولة خلق نمط يربط ويقوي بين أفراد هذه العائلة الجديدة، مشيرة إلى أن هذا الأمر يصعب على الأطفال تقبله تماما، لاسيما وأنهم يحسون بأن هذه الزوجة الجديدة تسعى

يؤكد علماء الاجتماع أن الموروثات الثقافية رسخت في جميع الأذهان صورة سلبية عن زوجة الأب عاضدتها الدراما التلفزيونية وأفلام السينما ومسلسلات الكارتون، مما ساهم في تشكيل وعي طفولي ينظر إلى زوجة الأب على أنها امرأة شديدة القسوة جاءت لاختطاف الأب وتعذيب أبنائه.

وأشار استشاري العلاقات الأسرية أن الإعلام لعب دورا سلبيا في ترسيخ الصورة القاسية لزوجة الأب لدى العديد من الأجيال. ومازالت هذه الصورة تحتفظ إلى اليوم باثر عميق في الوعي الطفولي، وفي تشكيل العلاقات الاجتماعية، على الرغم من التغيير الطفيف في التركيز عليها في الإعلام.

المرأة الأناثية

ويبين استشاري العلاقات الأسرية القصص والأفلام رسخت صورة نمطية عن زوجة الأب، بوصفها امرأة تعذب أبناء زوجها وهي قاسية وظالمة وغيورة وأناثية وغيرها من الكثير من الصفات السيئة التي ارتبطت بشخصها. وأكدت الدراسات الاجتماعية أنه على مر التاريخ، تم تصوير زوجة الأب على أنها دنيئة وشريرة، مشيرة إلى أنه من الصعب التخلص من هذه الصور النمطية، نظرا إلى الدلالات السلبية المرتبطة بزواج الآباء والتي لا تساعدن بأي شكل من الأشكال. وعلى الرغم من أن العديداً منهن يبرعن أبناء أزواجهن كما لو كانوا أبناءهن، إلا أنه غالبا ما ينتهي الأمر بزواج الآباء إلى عدم التقدير للأشياء التي يقمن بها بشكل جيد، بالإضافة إلى تحميلهن المسؤولية التامة عن سوء العلاقة بينهن وبين أبناء أزواجهن.

وتقول بسملة الغريبي إعلامية رياضية تونسية أن علاقتها بزوجة أبيها جيدة للغاية مشيرة إلى أنها امرأة طيبة وحنونة ساهمت في رعايتها منذ طفولتها.

وتؤكد بسملة لـ"العرب" أنها لم تشعر يوما أن زوجة أبيها امرأة قاسية أو متسلطة بل هي كانت بمثابة أمها التي افتقدتها في سن مبكرة. وتضيف أنها تعتبرها أما ثانية مشيرة إلى أن زوجة الأب ليست بالضرورة قاسية أو مجبرة كما تصورها الأفلام. وقال أحمد الأبيض المختص في علم النفس إن أغلب الناس ميالون لاعتبار زوجة الأب امرأة معادية وشريرة، وغالبا ما تجد تحريضا ضدها من طرف الخالة فتقضي الآخرين.



وأشار الأبيض في تصريح لـ"العرب" إلى أن زوجة الأب الذكية لا تورط نفسها في خصومات مع أبناء زوجها ولا تجعل نفسها محل مقارنات مع أهم لأن المقارنة لن تكون في صالحها، بل عليها أن تكون طيبة وكريمة.

وقالت نانسي ريكز استاذ مساعد في جامعة ولاية أوهايو إن زوجات الآباء لديهن أصعب الأدوار في الأسرة، وأظهرت البحوث أن معظمهن يصورن بصورة سلبية، وعادة ينظر إليهن على أنهم غير محبات للخير وعديمات الزهامة والرحمة وقليلات العطف، محبات للكد وغير محبوبات وقاسيات وغير عادلات.