

# العلاقات المادية تحكم ميل الأطفال للوالدين

من ينفق أكثر يطاع أكثر

## الأطفال يحتاجون معجون أسنان خاص

فرانكفورت - أوردت مجلة "أوكو" تست أن الأطفال يحتاجون إلى معجون أسنان خاص، نظراً لأن أسنانهم لا تحتاج إلى كمية كبيرة من الفلورايد. وأوضحت المجلة الألمانية أنه ينبغي استخدام معجون أسنان مخصص للأطفال، يحتوي على الفلورايد بمقدار 1000 جزء في المليون (ppm). وأشارت "أوكو" تست إلى أهمية كمية المعجون المستخدمة، حيث ينبغي استخدام كمية في حجم حبة الأرز مع الأطفال حتى عمر سنتين، بينما ينبغي استخدام كمية في حجم حبة البازلاء مع الأطفال حتى عمر 6 سنوات.

وفي حال استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، فإنه لا يجوز تقديم المزيد من الفلورايد للأطفال -في صورة أقراص مثلاً- إلا بعد استشارة طبيب الأسنان.

كما أكدت الجمعية الألمانية لطب الأسنان أن الأطفال دون السادسة ينبغي عليهم استعمال المعجون المخصص للأطفال فقط، والذي يحتوي على ثلث كمية الفلورايد الموجودة في معجون أسنان الكبار.

وأرجعت الجمعية سبب ذلك إلى أن الكثير من الفلورايد يمكن أن يترك بقعا مستديمة بيضاء إلى بنية اللون على الأسنان، وهي حالة تسمى "تفلور الأسنان".

أما بعد سن السادسة فيجب استشارة طبيب الأسنان لتحديد نوع معجون الأسنان الملائم وتركيزه من الفلورايد، إذ قد يوصي الطبيب باستعمال معجون الكبار أو يؤخر ذلك إلى عمر التسع أو العشر سنوات.

وعموماً لا ينصح الأطباء باستعمال معجون الأسنان للأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم عامين، ويمكن الاكتفاء بتنظيف أسنانهم بالفرشاة والماء، إلا إذا أوصى طبيب الأسنان بشيء آخر. ويعمل الفلورايد على إعادة المعادن المفقودة من الأسنان، نتيجة الأحماض التي تفرزها البكتيريا والأحماض الموجودة في الطعام والشراب، وبذلك فهي تقلل معدلات التسوس.

### نصائح

## كيفية اختيار النظارة الشمسية المناسبة

تعد النظارة الشمسية قطعة أساسية لا غنى عنها خلال فصل الصيف، حيث إنها تعد بمثابة درع الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، فضلاً عن أنها تضيف لمسة أنيقة نهائية على المظهر. وأوضحت أخصائية البصريات الألمانية سارا كوستر أن النظارة الشمسية المناسبة ينبغي أن توفر حماية كافية للعين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال علامة UV 400 الموجودة على ذراع النظارة أو عبارة "100 حماية من الأشعة فوق البنفسجية".

وأضافت كوستر أن لون العدسات لا يعد دليلاً على أن النظارة توفر حماية للعين من الأشعة فوق البنفسجية، حيث توجد عدسات شفافة توفر الحماية من أشعة الشمس الضارة.

كما تتسبب العدسات ذات الألوان الداكنة غير المحتوية على حماية من الأشعة فوق البنفسجية في الإضرار بالعين، نظراً لأن البؤبؤ يتسع في الظلام، ومن ثم تنفذ كمية أكبر من الأشعة الضارة إلى العين.

ومن جانبها أشارت أخصائية البصريات الألمانية بيجي كلاينديست، إلى أن النظارات الشمسية تحتوي على فلاتر الحماية التالية:

فلاتر الحماية من الشمس: وهي تحمي من الإبهار المطلق بفعل أشعة الشمس الشديدة.

الفلاتر الخاصة: وهي تمتص جزءاً من مجال الضوء المرئي ذي الموجة القصيرة، وهي تستخدم مع أمراض عيون معينة.



### بقاء الأبناء إلى جوار الأمهات تحدده قيمة العطاء

كبير مقارنته بوالدتها ربة البيت التي لم تكن تغادر البيت إلا لسبب قاهر. ويرى عدد من الخبراء أن الأهل يولون الأبناء دون قصد إلى جيل يبحث عن العطايا والمال، فالإفراط في العطاء والتدليل بلا حدود، ولا سيما في ظل تطور وسائل التواصل والاتصال، ينعمان لدى الناشئة القيم المادية ويجعل الطفل أحرص على المظهر اللائق أكثر من إنشاء علاقات لائقة مع الآخرين.

ويسعى الأطفال الذين يجنون الثروة والشهرة والأمور المادية الأخرى إلى أن يكون لديهم المزيد من الأشياء باهظة ومتطلباتهم وهي تسعى دائماً إلى ألا يكن دون مستوى زميلاتهم. وتشير ميساء إلى أن والدتها عكس والدها، فهي تبحث دائماً عن سعادتهن وتنفق عليهن بإسراف ما يجعلهن يفرندن بالحب والرعاية والاهتمام.

### الإفراط في العطاء

بدورها تشير رانية العبودي إلى أنها دائماً ما تتذكر ما فعله والدها معها فهو الذي يشتري لها ملابس العيد وملابس العودة المدرسية ومستلزمات الدراسة وكل ما يتعلق بدراستها منذ المرحلة الابتدائية فالثانوية إلى الجامعة، وهو ما يجعلها تخصصه بعناية فائقة وحب

وتقول ميساء طالبة بالثانوية العامة إن أمها لا تدخر جهداً في توفير كل احتياجاتها من الملابس إلى الماكمل إلى كل ما يتعلق بالدراسة فهي التي تدفع معاليم الدروس الخصوصية وهي التي تشتري الأدوات المدرسية وهي التي تهتم بمظهرها الخارجي في حين أن والدها لا يفعل معها نفس الشيء أولاً لقللة ذات اليد وثانياً لكونه يلقي بكامل المسؤولية على والدتها ما جعلها تطلب

وأكدت ميساء لـ "العرب" أنها وأختها فضلن البقاء مع والدتهن لأنها الوحيدة القادرة على توفير كل متطلباتهن وهي تسعى دائماً إلى ألا يكن دون مستوى زميلاتهم. وتشير ميساء إلى أن والدتها عكس والدها، فهي تبحث دائماً عن سعادتهن وتنفق عليهن بإسراف ما يجعلهن يفرندن بالحب والرعاية والاهتمام.

علم النفس إلى أن من ينفق أكثر لا يحصل على قدر أكبر من الحب فقط بل على قدر أكبر من السلطة أيضاً. وقال الأبيض "في دراسة أجريت أثناء الحرب العالمية الثانية عن سلطة الزوج وواقع البطالة تبين أن كل الرجال فقدوا سلطتهم إلا الرجال الذين أحبوا زوجاتهم".

وأضاف أن الإنفاق الذي يتم بعيداً عن المن وبمحمية يصعب أحد تعبيرات المحبة خاصة إذا وجد التتمين لأن لذة العطاء تفوق لذة الأخذ.

ويهتم علماء النفس التنموي بكيفية تأثير الآباء على سلوك الطفل. ومع ذلك، يصعب كثيراً العثور على السبب والنتيجة الفعلية بين الإجراءات المحددة للوالدين والسلوك اللاحق للأطفال.

ويمكن لبعض الأطفال الذين نشأوا في بيئات مختلفة بشكل كبير أن يكبروا في ما بعد لتصبح لديهم شخصيات متشابهة بشكل ملحوظ. وعلى العكس من ذلك، يمكن للأطفال الذين يتشاركون في المنزل ونشأوا في نفس البيئة أن يكبروا لتصبح لديهم شخصيات مختلفة تماماً.

وافترض الباحثون أن هناك روابط بين أنماط الأبوة والأمومة وبين تأثير هذه الأساليب على السلوكيات الحالية والمستقبلية للأطفال.

مع الأبناء ضمن متطلباتهم الحياتية، أصبح هؤلاء الأطفال يميلون إلى الطرف هذا أو ذلك. وهذا لا يعني أبداً، وفق مطارنة، أن أي طفل لا يحب أبويه، لكن يميل لأحد منهما أكثر من الآخر، وهو ما يتضح في حالات الانفصال فهناك أطفال يظلون البقاء مع الأب وآخرون مع الأم، والأغلب مع الأم، لكونها مصدر الرعاية.

### الأبناء أصبحوا يميلون إلى من ينفق عليهم أكثر ومن يشتري لهم آخر صحبات الموضبة ومن يجعل لهم مكانة اجتماعية مرموقة

وأشار الدكتور منذر زيتون اختصاصي أردني في علم الاجتماع، إلى أن "علاقة الابن بالأم أو الأب قد تشير إلى أمر سلبي أو إيجابي، فالسلبي ينتج عندما يكون تعامل أحد الأبوين ليس بالمستوى المطلوب مثل: القسوة، الإهمال، التعنيف، التصلب أو خلل ما، وبالتالي تضعف العلاقة تجاه الأب أو الأم كردة فعل فيميل إلى الطرف الآخر الذي قد يجده أقرب أو الين". وفي تصريح لـ "العرب" أشار الدكتور أحمد الأبيض، الأخصائي التونسي في

يؤكد خبراء علم النفس أن طبيعة العلاقات بين الآباء والأبناء أصبحت محكومة بالمادة، ويتضح ذلك حتى في حالات الانفصال، فهناك أطفال يظلون البقاء مع الأب وآخرون مع الأم، ويتحدد ذلك وفقاً لطبيعة الإنفاق، فمن ينفق أكثر يحصل على قدر أكبر من الحب. كما يرى خبراء علم الاجتماع أن الميل ليس فطرياً، بل هو نتيجة لما يتم التعامل به داخل الأسرة ونتيجة للتنشئة الأسرية.



يشير خبراء علم النفس أن الطابع المادي الذي أصبح يتعامل به أفراد المجتمع أثر على علاقة الأبناء بالآباء وأصبحوا يميلون لمن ينفق عليهم أكثر.

يقول الخبراء إن الميل كان سابقاً يتوقف على طريقة تعامل الأب والأم مع الأطفال، فالأطفال دائماً يميلون إلى من يمنحهم حقه في اللعب والضحك والحركة، ومن يسمح لهم بهذه المساحة ومن يستقبلهم بضحكة فهو الذي يستطيع أن يمتلك قلوبهم، ومن يقوم بالعكس تصبح هناك حالة من النفور والابتعاد عنه، إلا أنه في الوقت الراهن أصبح الأبناء يميلون إلى من ينفق عليهم أكثر ومن يشتري لهم آخر صحبات الموضبة ومن يجعل لهم مكانة مرموقة يحدد المظهر الخارجي.

### التنشئة الأسرية

يذهب الخبراء إلى أن الميل ليس فطرياً، بل هو نتيجة لما يتم التعامل به داخل الأسرة والتنشئة الأسرية، فاحياناً الأولاد يميلون للأب والبنات يملن إلى الأم، وأحياناً العكس، الأمر كله يتوقف على قدر ما يوفره هؤلاء الآباء أو الأمهات لأطفالهم.

وقال موسى مطارنة، اختصاصي أردني في علم النفس "الأسرة بالتكوين أب وأم، ويقدر ما يتعامل كل منهما أو يتمكن بالتعامل والوصول إلى الأطفال بقدر ما يحصل على حبهم، فهناك أب يقدم للأطفال ما يشبع احتياجاتهم، وبالتالي يصبح هناك ميل له أكثر، أما إذا لم يقدم الأب هذا الإشباع فيبقى بالتالي عدم ميل لها".

وأضاف أن الأطفال منذ ولادتهم الأولى، يحتاجون إلى الاهتمام، وإلى متطلبات النمو لديهم في مراحلهم العمرية المختلفة، ففي مرحلة ما تكون هناك حالة من الاستقلال، وتتطلب متطلبات ومغذيات جديدة، وبالتالي بقدر ما استطاعت هذه الأسرة أن تتعامل

# تغيير العادات السيئة يقلل من التوترات الصباحية

ومحاولة ترويض النفس على تقبل تصرفات أخرى صعبة أكثر. وهو أمر يتطلب بعض الجهد. وينصح الخبراء بمحاولة كتابة ملاحظات صغيرة تتعلق بالتصرفات الجديدة، مثل كتابة ملاحظة صغيرة قبل لقاء غرباء من أجل كسر حاجز الخجل.

من جهته يؤكد موقع "فوكوس" الألماني على أن الروتين هو أهم سبب لفشل الأفراد في حياتهم، فاتباع نفس الحركة ونفس طريقة العمل، يجعل من الدماغ أقل انتقاداً لتصرفاتهم، بحكم أنهم يتصرفون بحسب العادة، لذلك فإن إضفاء تغيير على نمط المعيشة أو على أسلوب الحياة، يسمح للدماغ بمقارنة أفضل للتصرفات، ويسمح بتكوين عادات جديدة يكتسبها الفرد تدريجياً.

كما أوضح خبراء أن مشاهدات حلقات متتالية من مسلسلات طويلة وتناول قطع من الشوكولاته قبل النوم، من الأشياء التي تؤثر على جودة النوم، ويمكن تحويل هذه العادات السيئة إلى جيدة في صباح كل يوم، إذ يمكن مثلاً مشاهدة حلقة من المسلسل المفضل أثناء التحضير لوجبة الإفطار، وتناول قطع من الشوكولاته قبل النوم، من الأشياء التي تؤثر على جودة النوم، ويمكن تحويل هذه العادات السيئة إلى جيدة في صباح كل يوم، إذ يمكن مثلاً مشاهدة حلقة من المسلسل المفضل أثناء التحضير لوجبة الإفطار.

البقطة ومراقبة التصرفات وخلق عادات مضادة.

وأكدوا أن خلق عادات مضادة ضروري بعد تصنيف التصرفات، مشيرين إلى محاولة إيجاد عادات مضادة أخرى لمنع عاداتنا السيئة،

المهم أن يؤمن الفرد بأن النجاح يتطلب فعلاً إعادة برمجة للنفس والدماغ قبل أن ينتقل إلى المرحلة الأخرى وهي تحقيق الهدف المطلوب. وقد حدد خبراء المان ثلاث خطوات فعالة يجب أخذها بعين الاعتبار، وهي

وأكد موقع "فيرنونفنتج ليبين" الألماني أن أصعب ما يتعلق بالتخلص من العادات السيئة يتلخص في أن الخصم الذي يواجهه الفرد هو نفسه، فالنفس أمانة بالسوء، وهي الأقدر على إقناع الفرد بصعوبة ما يريد، والقدر على إيجاد الحجج والأعذار، لذلك من

تحويل العادات السيئة إلى جيدة بجانب توتر الصباح، ذلك أن عدداً كبيراً من الناس يعانون من التوتر في الساعات الأولى من صباح كل يوم، لأن طبيعة الحياة السريعة وتحدياتها اللامتناهية تفرضان عليهم العيش في توتر يُوصف في أحيان كثيرة بـ "الكبير"، ما يؤدي إلى مضاعفات صحية "خطيرة" على صحتهم النفسية.

ويبدأ التوتر بمجرد الاستيقاظ من النوم، حيث يستهل الشخص يومه بالتفكير في كيفية التعامل مع تحديات روتينه اليومي والوصول إلى نتيجة مرضية نهاية اليوم. ورغم أن هذا التوتر الصباحي يمكن التعامل معه بخطوات بسيطة وفعالة للغاية، إلا أن صعوبة التخلص من العادات السيئة تعقد المسألة.

وأكد موقع "فيرنونفنتج ليبين" الألماني أن أصعب ما يتعلق بالتخلص من العادات السيئة يتلخص في أن الخصم الذي يواجهه الفرد هو نفسه، فالنفس أمانة بالسوء، وهي الأقدر على إقناع الفرد بصعوبة ما يريد، والقدر على إيجاد الحجج والأعذار، لذلك من

المهم أن يؤمن الفرد بأن النجاح يتطلب فعلاً إعادة برمجة للنفس والدماغ قبل أن ينتقل إلى المرحلة الأخرى وهي تحقيق الهدف المطلوب. وقد حدد خبراء المان ثلاث خطوات فعالة يجب أخذها بعين الاعتبار، وهي

وأكد موقع "فيرنونفنتج ليبين" الألماني أن أصعب ما يتعلق بالتخلص من العادات السيئة يتلخص في أن الخصم الذي يواجهه الفرد هو نفسه، فالنفس أمانة بالسوء، وهي الأقدر على إقناع الفرد بصعوبة ما يريد، والقدر على إيجاد الحجج والأعذار، لذلك من

تحويل العادات السيئة إلى جيدة بجانب توتر الصباح، ذلك أن عدداً كبيراً من الناس يعانون من التوتر في الساعات الأولى من صباح كل يوم، لأن طبيعة الحياة السريعة وتحدياتها اللامتناهية تفرضان عليهم العيش في توتر يُوصف في أحيان كثيرة بـ "الكبير"، ما يؤدي إلى مضاعفات صحية "خطيرة" على صحتهم النفسية.

ويبدأ التوتر بمجرد الاستيقاظ من النوم، حيث يستهل الشخص يومه بالتفكير في كيفية التعامل مع تحديات روتينه اليومي والوصول إلى نتيجة مرضية نهاية اليوم. ورغم أن هذا التوتر الصباحي يمكن التعامل معه بخطوات بسيطة وفعالة للغاية، إلا أن صعوبة التخلص من العادات السيئة تعقد المسألة.

وأكد موقع "فيرنونفنتج ليبين" الألماني أن أصعب ما يتعلق بالتخلص من العادات السيئة يتلخص في أن الخصم الذي يواجهه الفرد هو نفسه، فالنفس أمانة بالسوء، وهي الأقدر على إقناع الفرد بصعوبة ما يريد، والقدر على إيجاد الحجج والأعذار، لذلك من

تحويل العادات السيئة إلى جيدة بجانب توتر الصباح، ذلك أن عدداً كبيراً من الناس يعانون من التوتر في الساعات الأولى من صباح كل يوم، لأن طبيعة الحياة السريعة وتحدياتها اللامتناهية تفرضان عليهم العيش في توتر يُوصف في أحيان كثيرة بـ "الكبير"، ما يؤدي إلى مضاعفات صحية "خطيرة" على صحتهم النفسية.

تنظيف المنزل عند المساء يضمن بداية يوم جديد دون توتر

