

نصائح

كيف يستخدم الطفل الكمبيوتر اللوحي بأمان؟

برلين - يحتاج الأطفال بعد فترة من استخدام الهاتف الشخصي للآب أو الآب إلى جهاز خاص بهم. ويعتبر الكمبيوتر اللوحي مناسباً للأطفال، خاصة أن هناك موديلات مصممة خصيصاً للأطفال. وأوضح جونغ أنفانج، أستاذ الإعلام في معهد التربية الإعلامية الألماني، أنه تم تصميم الكمبيوترات اللوحية الخاصة بالأطفال لجعل استخدامها أكثر أماناً وغير مضر بهذه الشريحة العمرية، وذلك على سبيل المثال - عن طريق استبعاد تطبيقات معينة وحظر مواقع الويب وإعدادات حماية البيانات المبرمجة مسبقاً، فضلاً عن كون هذه الأجهزة سهلة الاستخدام ومناسبة للعب. وبالمقارنة مع الأجهزة الخاصة بالبالغين عادة ما تكون هذه الأجهزة أرخص، لكنها أقل تجهيزاً من الناحية التقنية، أي أنها مزودة بمساحة تخزين أصغر وكاميرا منخفضة الجودة. أما إذا أراد العديد من الأشخاص استخدام الكمبيوتر اللوحي نفسه فيجب أن تكون ملفات تعريف المستخدمين ومن جانبها قالت إيرين شولتس، مديرة وسائل الإعلام في مبادرة "راقب ماذا يفعل طفلك بوسائل الميديا" الألمانية، إنه يتعين على الآباء أن يراقبوا الطفل والآب ويعتدوا على ميزة الجهاز. لذا ينبغي ضبط إعدادات الأمان والرقابة الأبوية.



التعرف على دوافع السرقة عند الطفل خطوة هامة لمعالجة سلوكه

الشارقة - يؤكد خبراء التربية على أن بعض الأطفال يلجأون إلى سرقة الأشياء بغالب، إما للكبار وإما للأطفال مثلهم حتى يصيبهم الهلع والفرع، وذلك نتيجة وجود كراهية أو دوافع عدوانية تجاه الآخرين أو انتقاماً من شخص أدى هذا السارق. كما أن حب التملك قد يكون دافعا للسرقة، لذلك أن أغلب الأطفال الذين مارسوا نوعاً من السرقة كان بهدف تحقيق كيان ووجود متميز مزود بمستلزمات بسيطة كاللعب، والممتلكات الخاصة التي تساعدهم على الاستقلالية. وتشير مريم العبيدلي، الأخصائية النفسية في مركز الشارقة للدراسات التربوية، إلى أن التعرف على دوافع وأشكال السرقة عند الأطفال يمثل نصف الطريق في معالجة هذا السلوك، أما النصف الآخر فهو تصرف وسلوك الوالدين خاصة الأم التي ينبغي عليها أن تراعي في تربية طفلها تعليمه بعض الأمور التي تمكنه من عدم اللجوء لهذا السلوك. ويأتي في مقدمة هذه الأمور احترام ملكية الغير وعدم التعدي عليها بأي شكل دون استئذان والحرص على ترسيخ القيم الدينية والأخلاقية تجاه هذا الأمر بينه وبين أفراد أسرته ومنها إلى جميع أفراد مجتمع الطفل.

ويرى الخبراء أن الطفل الذي لم يتعلم التفرقة بين خصوصياته وخصوصيات الغير، أو بين ملكيته وملكية الآخرين، يفقد التفرقة بين حقوقه وحقوق غيره. ويشير الخبراء إلى أن هناك أسراً لا تقيم حدوداً للملكية الشخصية بين أفرادها، فادوات الطعام والشراب واللعب متاحة للجميع ودون تفرقة، وبعض الأسر تسمح لأولادها باستخدام أدوات بعضهم البعض دون توفير شيء واحد يخص طفلاً وشيء آخر يخص آخراً، وهذا ما يجعل الأطفال يميزون بصعوبة شديدة بين ما يملكونه وما لا يدخل في ملكيتهم. وعلى الأسرة تعويد الأطفال على معنى التعاون بين الإخوة والأصدقاء من سن مبكرة بتبادل الألعاب أو الأدوات مع دعم الشعور بالملكية الخاصة في الوقت نفسه.



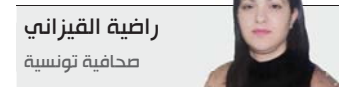
حب التملك قد يكون دافعا للسرقة

الاهتمام المفرط بالشريك يهدد العلاقة الزوجية

المرأة المعطاء تخنق الزوج والرجل الغيور يسلب من الزوجة حريتها



يؤكد استشاريو العلاقات الزوجية أن الاهتمام المفرط لأحد الزوجين بالطرف الآخر يمكن أن يكون مدمراً للعلاقة الزوجية، ذلك أن تخلي الزوج لدور الحبيبة ولعبها دور الأم المعطاء يخنق الزوج ويقتد حريته. كما أن الاهتمام الزائد للزوج بزوجه والذي يصل حد التملك يشعرها بالقييد، ما يؤدي إلى خلافات جذرية في العلاقة الزوجية.



راضية القيزاني
صحافية تونسية

يشير خبراء العلاقات الزوجية إلى أن إظهار اهتمام الزوجة بزوجه ورعايته أمر طبيعي ومتوقع في علاقة صحية وسعيدة، لكن الحب والاحترام ينتهيان بمجرد تخليها دور الزوجة والحبيبة إلى الأم المعطاء أحياناً والمتسلطة أحياناً أخرى.

ويقول الخبراء إن بعض الأزواج لا يفضلون معاملتهم كأطفال في علاقة ناجحة، مشيرين إلى أن بعض السلوكيات التي تؤذي ثمارها مع الأطفال لتحصين حياتهم لا ينبغي مطلقاً تطبيقها مع الأزواج دون إنهم، وهناك بعض العلامات التي قد تعرف معها الزوجة أنها قد تجاوزت حدود دورها.

وقد تختلف العلامات حسب العلاقة ومتطلباتها، لكن جميعها تؤكد نفس الشيء، وهو أن الزوجة لا تعامل زوجها كشخص بالغ وعقل وقادر على اتخاذ قراراته الخاصة كان تفرط في حمايته، وأن تعتقد أن أحد أدوارها هو تصحيح سلوكه، فتبني احتياجاته قبل أن يحاول هو تلبيةها، وتتصنع نبرة الأم عند القصدت إليه، وتذكره بمسؤولياته على افتراض أنه سيسأها، وتشرحه دائماً بأنه معرض للوم إذا فعل شيئاً خاطئاً، وتراقب خطواته داخل وخارج المنزل. وقد يظهر ذلك في إيقافه صباحاً ليلحق بعمله، أو اختيار الملابس التي يجب أن يرتديها، أو جمع متعلقاته من نظارة ومفاتيح ونقود في مكان واحد، أو وضع الطعام الذي يجيب عليه تناولها في طبق، وتذكيره بمرضه وضرورة عدم الإفراط في تناول ذلك الطعام أو ذلك المشروب، بل وتغيبه للتأكد مما إذا تناول أدويته أم لا وتتبع نفقاته إذا أراد شراء شيء خاص به.

وأكد الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة أن قاعدة كل شيء إذا بلغ حده انقلب إلى ضده تنطبق في مجال العلاقات الزوجية، لذلك المطلوب هو الوسطية في الأمور كلها، فلا إفراط يؤدي إلى الغيرة المنكدة للعيش ولا تفرط مفض إلى الإهمال.

وقال بن منصور لـ "العرب"، "من طبع الإنسان في إطار الرباط المقدس أن يبحث لنفسه عن مساحة خصوصية ليتوحد فيها مع ذاته ويتصالح مع نفسه في وقفات وجلسات ومراجعات وإصلاحات. وهذا يتطلب نوعاً من التحرر من الاهتمام المبالغ فيه الذي إما يعكس فوبيا مرضية من إمكانية فقدان الحبيب أو استحواذ شخص آخر عليه وفي هذا شعور دفين بالنقص وإما يترجم رغبة مقنعة في

كل النساء يرغبن في الاهتمام لكن دون إفراط

ويرى الخبراء أن أول ما يجب على المرأة فعله هو تحديد السبب الذي يجعلها غير مرتاحة مع زوجها المفرط بالاهتمام، هل تشعر أنه لا يملك موقفاً واضحاً من شيء أم أنها تخشى على صورتها الاجتماعية واتهامها بالتسلط؟ هل تعتقد أنه يبالغ بالاهتمام ليخفي أمراً عنها، أم أنه شكاك ويريد أن تظل تحت عينه دائماً؟ فحدد سبب الاهتمام الزائد وما يزعجها فيه هو مفتاح الحل.

كما على الزوجة أن تبادل زوجها اهتمامه لأنه يعطيها ما تحتاج إليه عاطفياً ومادياً، وبالمقابل يجب عليها مبادلة وأن تحاول قدر الإمكان التعبير عن اهتمامها به وامتنانها لاهتمامه بها.

وفي حال كان اهتمام الزوج يبالغ به ووصل إلى حد مزعج وملق؛ فمن الممكن أن تلجأ الزوجة لنقاش زوجها بصراحة حول ما يزعجها باهتمامه الزائد أو ما يجعلها ترغب بتقليل هذا الاهتمام، لكن يجب أن تتجنب التجريح أو الهجوم عليه، خصوصاً إن أمنت ببنيتها الطيبة.

وفي حال كان اهتمام الزوج الزائد نابعا من طبعه العطوف وشخصيته الحسنة؛ فالأفضل أن تحاول الزوجة الانسجام مع طبع زوجها هذا والتناغم مع اهتمامه، وهذا يسمى التجاهل الإيجابي، الذي يساعدها على قبول ما يزعجها قدر الممكن وتقليل آثاره على الحياة الزوجية.

ومن ناحية أخرى، يرى الخبراء أن انتقاد الزوجة لزوجها باستمرار أو القلق بشأنه ومراقبة سلوكياته أمر مرهق، سيجعلها تفقد احترامها له بمرور الوقت، وستشعر بالهانة من كونها الشخص المتذمر في كل المناسبات، والأسوأ من ذلك هو أنه رغم العطاء غير المحدود الذي تقدمه في علاقتها لن يقابله زوجها سوى بالاستياء وفقدان الانجذاب نحوها. وتتخيل بعض النساء أنها كلما لبت جميع احتياجات زوجها سيصبح أكثر اعتماداً عليها ولن يقوى على هجرها، وقد يكون ذلك صحيحاً، لكن كام وليس زوجة، فقد يسعد الرجل بذلك الاهتمام المفرط في البداية، ولكن مثل الطفل الذي يكبر لن يعود بحاجة إلى والدته، وسيلجأ إلى التمرد أو الانفصال ليستعيد تقديره لذاته.

يصل في بعض الأحيان إلى الشك، فعندما يبصر الزوج اتصالاته الكثيرة من مكتبه للبيت بأنه يريد الأطمئنان؛ غالباً ما تشعر المرأة بالانزعاج وتفسر ذلك كنوع من الشك. كما أن المبالغة في الحب والتي تصل للدرجة بالتملك قد تزج المرأة، فقد يصل الزوج إلى مرحلة يمنع فيها الزوجة عن أهلها وصديقاتها تحت مسمى الحب، ويبرر ذلك بأنه مستعد لتأمين كل ما تحتاجه مقابل الحفاظ

على هذا الوضع، لكن هذا النوع من الاهتمام الزائد يجعل المرأة تفر من الرجل. ويعد الابتعاد عن الأشياء التي تجرح المرأة والحفاظ قدر الإمكان على مشاعرهما من أهم علامات الاهتمام بها، والذي يعطيها استقراراً من الناحية العاطفية، لكن عندما يتحول هذا الاهتمام إلى نوع من المحاباة أو الضعف أمام المرأة أو حتى النفاق؛ فقد يكون ذلك مزجاً للزوجة أكثر من الإهمال!

كما أن الاهتمام والدلال مطلب أساسي لمعظم الزوجات، خصوصاً أن الرجال غالباً ما يفقدون جزءاً كبيراً من الرومانسية والاهتمام العاطفي بعد الزواج، وعلى الرغم من أن الشكوى الأكثر شيوعاً من السيدات هي "زوجي لا يهتم بي"، إلا أن الاهتمام قد يكون هو المشكلة عندما يصبح مبالغاً به وزائداً عن حدوده.

إذا لم تكن في الطرف الآخر صفة راحة الصدر قبل راحة العقل فإن العلاقة ستتهار كلما زاد اهتمام الطرف الأول بالثاني



السيطرة على الشريك تحت مظاهر الاهتمام المفرط.

وأضاف "أنه إذا لم تكن في الطرف الآخر صفة راحة الصدر قبل راحة العقل فإن العلاقة ستتسم وستتهار كلما زاد اهتمام الطرف الأول بالتعبير عن مشاعر حبه الجنوني وعن التصاقه الدائم بطرفه الثاني، الأمر الذي ربما يتحول إلى جحيم قد يؤدي إلى انفجار محتوم للعلاقة الزوجية".

ويرى الخبراء أن الاهتمام من أفضل الطرق للتعبير عن الحب وإظهار الود للرفرف جميع السيدات ليتمكن من تحمل أعباء الزواج الكبيرة ومسؤولياته المتعبة، ولكن هناك حالات قد يكون الاهتمام فيها زائداً لدرجة تصل إلى التقييد والتملك.

وعادة تشكو الزوجة من تجاهل زوجها للتغييرات البسيطة التي تجريها كتغيير لون شعرها أو تغيير شيء في ديكور غرفة الجلوس، لكن عندما يكون الاهتمام زائداً ومبالغاً به، وينتبه الرجل لأدق التفاصيل حتى يصل إلى حالة من الهوس، قد يؤدي ذلك إلى خلافات جذرية في العلاقة الزوجية بسبب هذا النمط من الاهتمام الزائد.

وقد يكون اهتمام الزوج الزائد بدافع الغيرة من جميع الأشخاص المحيطين بالزوجة، والذي قد

ديكور

التجهيزات العصرية تحول الحمام إلى واحة للاستجمام

برلين - لم يعد الحمام مجرد مكان لقضاء الحاجة والاستحمام فحسب، بل صار واحة للاستجمام ومكاناً يحاكي غرفة المعيشة، وذلك بفضل التجهيزات العصرية التي تحولته إلى سبا خاص. وقال خبير الأثاث والديكور الألماني فرانك راينهارت إن الحمام يحظى بأهمية كبيرة حالياً لدرجة تجعله يقرب من غرفة المعيشة، موضحاً أنه يمكن خلق أجواء غرفة المعيشة داخل الحمام من خلال وضع مقعد فوთيه بجوار حوض الاستحمام وتعليق لوحات على الجدران،

وفي حال توفر المساحة اللازمة والنقود الكافية يمكن تجهيز الحمام بجاكوزي، حيث يتمتع الماء المتدفق من فوهات الجاكوزي بتأثير تدليك يساعد على التخلص من الشد العضلي ويخفف متاعب الأم الظهر والتهاب المفاصل. كما يمكن تجهيز الحمام بغرفة ساونا بحجم خزائنة ثياب، ويمثل حمام أو دش البخار بديلاً جيداً للساونا، وهو عبارة عن كابينة صغيرة بمساحة 80×80 سم، ما يجعلها مناسبة للحمامات ذات المساحة الصغيرة.

بالإضافة إلى الإضاءة الخافتة المريحة للأعصاب. وأضاف راينهارت أنه يمكن خلق أجواء السبا داخل حمام المنزل من خلال دش المؤثرات الحسية، الذي يتيح للمرء معايشة تجارب حسية ذات أجواء مختلفة، حيث يمكن أن يتخذ الدش شكل الشلال أو دش الغابات. ويمكن ضبط درجة حرارة الماء وضغطه تبعاً للحالة المزاجية، مع إمكانية أن يكون الدش مصحوباً بموسيقى أو أضواء.