

العدد السابع
الطبعة الأولى

عالم المرأة



■ كيف تستعملين كريم الأساس
■ وبودرة الوجه
■ الألوان القيمة يمكن إجمال
■ الستائر تمنح البهجة على نافذتك
■ الأقمش، الكراف، على إبتواها
■ نضام التوريش في الإسلام

■ الثوب المربحة «المخدويات»
■ المداد المفدية للبشرة
■ صوفان، الملائم والأضحية
■ «طبق شرق» عذس معطس باللبين
■ المشروبات «الأزودو»
■ طينك الوحيدة

كيف تستعملين كريم الأساس وبودرة الوجه

في هذا العدد ، سنتحدث عن كيفية استعمال كريم الأساس ، وبودرة الوجه . مع إعطاء بعض النصائح . أهم شيء لكل صيدة ، هو أن تعرف على طبيعة بشرتها ، وكيفية تفاعلها مع المساحيق المختلفة . ويمكن الاتصال بأحد خبراء التجميل لمعرفة ذلك ، لأن عمل المكياج بمحضرات غير مناسبة للبشرة ، لن يعطي الجمال والمعان المطلوب . وفي حالة شدة حساسية البشرة وتأثرها ، بسبب استعمال أحد أصناف المكياج ، يجب اللجوء إلى طبيب أمراض جلدية .

وإليك الخطوات الواجب اتباعها قبل عمل المكياج :
يجب تنظيف الوجه جيداً . وبالدسبة للجلد الجاف ، ينبغي عمل ماساج بالكريم لترطيب الجلد ، ويترك بضع دقائق ، حتى يمتص الجلد الكريم . ثم يزال الكريم المتبقى بقطعة من القطن . ويوضع بعد ذلك الأساس . سواء كان كريماً أو سائلاً . مع تقليل الكمية المستعملة ، حتى تكون شفافة . وتستعمل نفس الطريقة مع الجلد الحش ، مع استعمال كمية أكثر من كريم الأساس ، وبذلك عناية أكثر عند وضعه .



تمرر الإسفنجة بالكريم على الجبهة ، ويبدأ من الحاجبين حتى الشعر .



وضع الأساس ، سواء كان كريماً أو سائلاً على قطعة من الإسفنج مندة قليلاً بماء الورد .



٥ تمرر الإسفنجة حول العينين .



٦ تمرر الإسفنجة على الوجنتين ، وتبدأ من الأنف حتى الأذنين بحفّة ، دون الضغط بقوة .



١ يكمل وضع الكريم بأحد أطراف الأصابع ، حول حدود العين .



٢ تمرر الإسفنجة على الرقبة ، وتبدأ من اللقن لأسفل الرقبة .



٨ يمرر على الوجه بإسفنجة مبللة بماء الورد ، ثم يجفف بخففة بورق ماص .



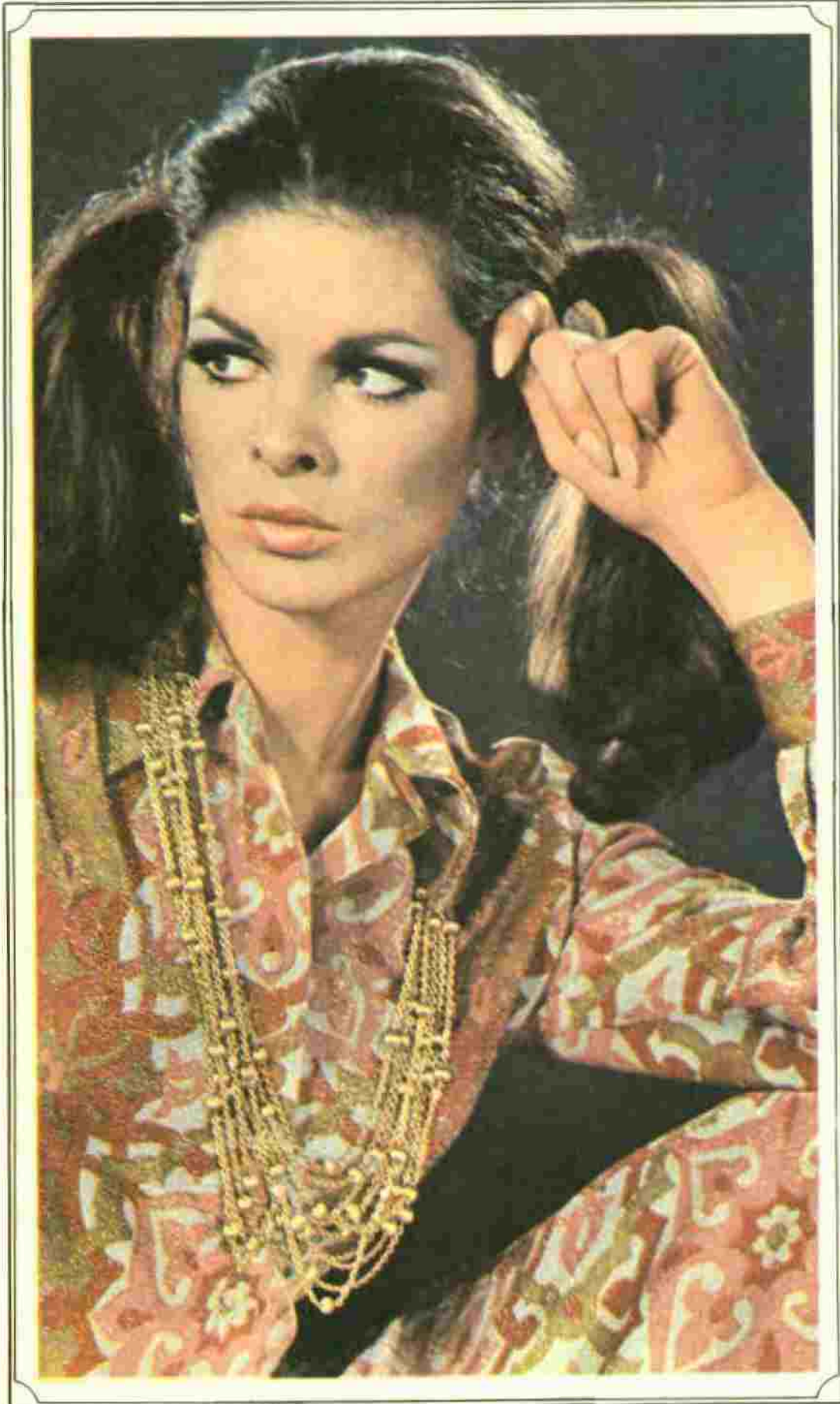
٧ على الجفن العلوى ، تكون الحركة دائرية ، من الأنف إلى الجفن ، ثم أسفل العين إلى الأنف مرة أخرى .



١٠ إذا كانت السيدة تستعمل البودرة الجافة أو ألوان كيك ، فإن كيفية وضعه على الوجه تكون بخففة . وفي هذه الحالة ، تستغنى عن البودرة .



٩ بعد أن توضع البودرة ، تستعمل الفرشاة الناعمة ، في التخلص من البودرة الزائدة .



وقبل الشروع في تجميل الوجه الدهني ،
لابد من غسل الوجه بصابون جيد ، ثم دلك
الوجه بلوسيون قابض ، وبعد أن يجف الوجه
جيداً ، يبدأ عمل الماكياج .

يستعمل كريم الأساس السائل أو ألبان
كيبك ، ثم يمرر عليه بإسفنج مبللة بماء الورد .
ويجب ألا تكون الإسفنج مبللة كثيراً ، ولكن
منداة فقط .

يوضع كريم الأساس على الوجه ابتداء
من الجبهة ، ثم الوجنتين ، ثم الرقبة ، ثم منطقة
الجفون ، والمنطقة المحيطة بالعينين . ويراعى
أن تكون الحركة دائرية ، وبخفة ، وبأطراف
الأصابع .

ويراعى أن ينتشر الكريم على الوجه كله ،
على أن يكون بطبقة خفيفة ، حتى يتخلل الهواء
البشرة . أما إذا كانت السيدة تستعمل البودرة
فقط في التجميل ، فإن الوضع يختلف ، لأنه
لابد من تنظيف الوجه جيداً أولاً ، ثم العمل
على وضع طبقة من الكريم المغذي للبشرة ،
تبعاً لنوع البشرة نفسها ، مع عمل ماساج
بالأصابع للوجه كله والرقبة . كما هي الحال
بالنسبة لوضع كريم الأساس ، ومع توخي
الحذر ، بعدم الضغط بالأصابع على المناطق
الحساسة بالوجه ، كما في زوايا العين مثلاً .
وبعد أن ينتشر الكريم جيداً على كل جزء من
الوجه ، توضع ورقة ماصة على الوجه ،
لامتصاص أى كريم زائد . ثم توضع البودرة
على البشرة ، على أن تكون طبقة خفيفة ومتساوية
على جميع أجزاء الوجه .





كانت اللآلئ على مر القرون ، هي العنصر الكلاسيكي في صنع المجوهرات : وهي « المودة » المستمرة دائماً . كما أن شفافيتها الجليدة المضبوطة ، مرتبطة باستمرار بجمال المرأة ، وتعكس نوراً جميلاً على البشرة ، وذاً بشكلها الصباغ ، لتكون قريبة من الوجه ، مثل الأقراط ، الخلفان ، والعقود . والعقد الجميل المصنوع من اللؤلؤ ينسجم الأناقة ، ويسبغ ضياءً على زى المرأة ، سواء كان بلوزة أو بلوزة من اللون الغامق . ويمكن الوصول إلى نفس النتيجة ، بالنسبة لتناسق الألوان : إذا استعمل العقد من اللؤلؤ الصناعي ، مع الفارق بأن اللؤلؤ الطبيعي يعكس على البشرة نوراً خاصاً براقةً متجدداً . وليس ثمة مثل في أن اللؤلؤ الطبيعي له التقدير الأعظم .

الزينة
القيمة
تعمل الجمال

كيف تستعمل اللآلي :

تستعمل اللآلي "نهاراً ومساءً" . لذلك يقوم الصياغ بصياغة الحلى اللآلى، يدخل فى تركيبها اللؤلؤ حسب المناسبة والطلب . فالخواتم والبروشات والأقفال والأقراط ، الخلفان ، التى تركب فيها لؤلؤة واحدة أو أكثر . على ذهب أصفر ، أو أحمر . تعتبر حلقة للصباح . أما بالنسبة لبعده الظهر أو المساء ، فتكون اللؤلؤة مركبة على ذهب أبيض ، أو بلاتين ، ومعها بعض الفصوص المناسبة . أما لقرط " حلق " ، الصباح ، فنصح بلؤلؤة واحدة ، وإذا كان للمساء . فنصح بأن يكون على شكل عقود ، أو يدخل فيه أكثر من لؤلؤة . أما العقد فيلبس فى كل المناسبات ، وفى كل ساعات اليوم . وعندما يكون قفلى العقد مرصعاً بالأحجار الكريمة ، يجب أن يلبس العقد ، بحيث يكون الأقفل من الأمام للترزين . وهو يصلح للمناسبات الأنيقة لبعده الظهر أو فى

الفيروز ، والياقوت ، والزمرد . ومن شأنه أن يعطى التأثير الأكبر . وأن يدل على الذوق الرفيع . وبالنسبة للأساور العريضة التى يدخل فى تركيبها اللؤلؤ مع الذهب أو البلاتين . فإنها تناسب اليد ذات المعصم الرفيع . أما غير ذلك ، فتتصحح بالأساور البسيطة المكونة من فرع أو أكثر .

كيف تحفظ اللآلي :

حتى لا تفسد اللآلي الطبيعية ، يجب أن تكون العلبة الخاصة بحفظها : مبطنة بالحرير أو بالقطن . ويجب ألا تترك الحل على المويلا . كما يجب أن تنظف بفرشاة ناعمة . أو بقطعة من الشامواه بمنجى خلعها . وليس صحيحاً أن اللآلي تموت لعدم استعمالها ، بل يمكن حفظها فى علبها ، ولكن يجب أن يصل إليها الهواء من آن لآخر . إنما يمكن أن نموت اللآلي . ويتغير لونها وتتآكل ، فيما لو وصل إليها الهواء . أو بعض أنواع من المرق الذى يفرزه الجسم .

١٠ × ١٠ . وهذا السعر يتغير حسب الجدول التالى ، بالنسبة للشكل ، واللون . والحجم . ويتغير السعر بالنسبة للآلى المزروعة . حسب السمك . ولذلك عند أخذ لؤلؤتين مزروعتين فى نفس الحجم . يمكن أن يكون وزنها مختلفاً بالنسبة للغلاف الخارجى . وكلما كان الغلاف الخارجى سمكاً ، كلما زادت قيمتها . ويمكن معرفة السمك ببعض الأجهزة الخاصة بالتصوير . وقليل من الصياغ يمكنهم هذه الأجهزة . لكنها توجد فى المعامل المتخصصة فى تحليل المواد النفيسة . وتوجد بعض المميزات الأخرى التى تزيد من قيمة اللؤلؤة مثل :

- ١- البريق الذى تعطيه النقطة المضينة فى اللؤلؤة ، إذا وضعت على سطح أفقى . وانعكاس الضوء عليها .
- ٢- الضوء الساطع والهادئ فى نفس الوقت ، والذى تعطيه اللؤلؤة ، إذا وضعت فى أى وضع . ومرد هذا إلى نوع خامه غلاف

الحجم والوزن :

بحسب وزن اللآلى على النحو التالى :
لؤلؤة وزنها ١.٢٠ جرام
= ١.٤ قيراط (وهذه تعتبر وحدة الوزن)
لؤلؤة صغيرة = من ١ إلى ١٠ وحدات
لؤلؤة متوسطة = من ١٢ إلى ٢٦ وحدة
لؤلؤة كبيرة = من ٢٨ إلى ٤٠ وحدة

اللون :

الأبيض
الأصفر
الأخضر
أخضر مائل للزرق
الأزرق
البنفسجى
الوردي
الرمادى
الأسود
الأسود المائل للفضة
وهو درهمة كبيرة

الشكل :

لؤلؤة متكاملة يكون شكلها كروياً ، أو مسطحة ، أو مستطيلة
لؤلؤة غير متكاملة ، وهى اللؤلؤة الصغيرة الحجم .
لؤلؤة صغيرة ، وهى تكون صغيرة فى حجم اليد .

المساء . وننصح بتجميل خطوط الرقبة بالعقد الطويل ، بفرع واحد ، أو بأفرع قليلة . ومن المثبت للفتان ذى الديكولتية الطويل الرفيع ، استعمال عقد كبير الفروع ، على شكل كوكب . مشكل من اللآلى الصغيرة .
واللؤلؤ متوفر عند الصياغ ، أكثر من الأحجار الكريمة الأخرى والملونة ، مثل

ولو كانت لؤلؤة أصيلة ، فإنه يمكن إصلاحها ، لأنها مكونة من بعض الطبقات . ويمكن للصانع المتخصص أن يزيل الطبقة المريضة ، وأن يعيد صقل الطبقة التالية .
نصائح مفيدة عن شراء اللآلى :
بحسب السعر الأساسى للؤلؤ حسب الوزن . فمثلاً لؤلؤة وزنها ١٠ جرامات ، يضرب

اللؤلؤ .
٣- شرفية اللؤلؤة . وينسب إليها هذا الاسم بالنسبة للشرق . ويكون لونها مثل منابل القمح لوردية .
وعموماً ، فإن قوة اللؤلؤة التى تسمى باسم الشرقىة ، تستمد من ضوءها الذى يسبغ القوة على المرأة لتكون ساحرة .

الستائر تضفي
البهجة على
نافذتك



جانب من الشارة ذات

الزهور الوردية اللون ،
التي تهم و اكتمال حبة
الانفة ، لوكي جميل مكنون
من كرسبي ه فونيل ه
طراز لويس الخامس
عشر ؛ ومنطه صميرة
دائرية الشكل ، مصنوعة
من خشب الماهوجي ،
و ذات سطح مر للرخام .



ستائر لنافذتين متجاورتين

في وضع ه زاوية ه .
يلاحظ التصميم ذو الإيحاء
الحيواني . الذي يتمثل في
زخارف نباتية ، طبعه
باللวด الأخضر ، ودرماته
المختلفة . وهذه الستائر
تبدو كما لو كانت لوحة
حائطية زهرية .

رقيقة من الزهور والنباتات ذات اللون الأخضر على أرضية بيضاء . وهذه الستارة يمكن جمعها جانبياً إلى الحائط ، أو تركها تتدلى مباشرة إلى أسفل . أما الستارتان الأخريان ، فهما أكثر حداثة في التصميم ، فكلاهما طبع عليه تصميم زخرفي ملون لعناصر ووحدات نباتية ، طبعت طويلاً وعرضياً .

الستائر ، فهي قطنية كما في الصورة - إلى أسفل - وذات نسج صناعي ، كما في ستائر الصور الأخرى . وعشاهدة كيفية تصميم وتنفيذ الستائر على النافذة - في الصورة إلى أسفل - نلاحظ أنها مكونة من ستارة من القماش الأبيض الشفاف ملاصقة للزجاج . ثم الستارة ذات القماش السميك ، المطبوع بتصميمات

سركز حديث اليوم ، حول أنواع خاصة من الستائر ، التي تستخدم في تغطية وتجميل النوافذ . والجديد في هذه الستائر ، أنها تستخدم تصميمات ونقوشاً كثيرة . وعلى هذه الصفحات ، نلاحظ أن جميع التصميمات ، مستوحاة من عالم النباتات والزهور ، ومنفذة بشكل زخرفي جديد . أما أقمشة



صوان نكل الملابس والأغطية

دعينا يا سيدتي نلاحظ كيف تنظمين صوانك « دولاب » « دلابيك » ، لتعرفي على مهارة كريمة بيت . والحقيقة أن رات سيده المنزل تنظم - بالفعل - من الطريقة التي تنظم بها صوان الملابس الخاص بالأسرة . ومع ذلك ، فإن كل السيدات ، منظّمات كن أو غير منظّمات ، رعين في امتلاك صوان لاحتواء الملابس ، وأدوات التنس ، والبياضات ، ومستلزمات الخياطة والنكي .

أجزاء الصوان :

من بين الأنواع المتعددة للأصوبة : « المواب » ، ما هو الصوان الفخ يعتبر عتياً ؟ والجواب إنه يكون شك . الصوان الذي يتصل على عدد كبير من الأصعب . وله حق لا يقل عن ٦٠ سنتيمتراً ، ويرتفع حتى السقف . هذا الصوان المثالي . يتكون من جزء سفلي . لا يقل ارتفاعه عن حوالى ١٨٠ سنتيمتراً . وجزء علوي ارتفاعه بارتفاع المسافة بين نهاية الجزء السفلي والسقف . ويمكن أن يتراوح بين ١٠٠ . ١٣٠ سنتيمتراً . وإذا كنا في موقف شراء ، أو تصنيع صوان ، من هذا النوع . فكيف نصنع تنسيبه مناسبة لاستغلال كل طاقته على الاحتواء ؟ وللإجابة عن هذا السؤال . نجد بنا أن نختار معاً نموذجاً لصوان يتكون من خمسة سلف كبار - نسبياً - أو بالأحرى نختار صواناً يشابه أسرة متنوعة .

الجزء الأعلى :

يتكون من ثلاثة أجزاء : الأول ، ويتكون من سلفتين . وينقسم عرضياً برف لوضع عيارات البربر ، من بياضات ، وأكياس ، وأغطية . الجزء الثاني ، وهو بمرض سلفقة واحدة . وينقسم برف لوضع الأغطية المرفوعة « البطاطين » ، والأشياء المطوية . أما الجزء الثالث ، فله سلفتان ، ومزود بغضيب معدني ، لتعليق « الشماغات » ، « الحاكات » والجلونلات والبطلونات ذات الاستخدام النادر .

الجزء السفلي :

وهو الجزء الأكثر أهمية ، ويتكون أيضاً من ثلاث مناطق : فهناك منطقة الضفتين إلى اليسار ، وهي تحوي فراغين مرتفعين ، لوضع المعاطف ، والبطلونات . وملابس السيدات بكامل أطوالها . عن طريق « شماغات » خاصة . وأسفل هذين الفراغين ، يوجد درج لحفظ القيارات التي تستخدم في فصول أخرى من السنة . أما منطقة السلفقة الوسطى ، فتحتوي على فراغ علوي . وفراغ أو اثنين إلى أسفل . لوضع « شماغ اليد » والقفصات . وتوسط هذه المنطقة مجموعة من الأدراج الصغيرة ، لوضع المناديل ، والقيارات أو الملابس الداخلية الخاصة . وانقسمت . وهي مزودة بواجهات زجاجية . لتساعد على رؤية محتوياتها . حول الحاجة إلى صمها ، أما السلفتان الأخرى - إلى اليمين - فتشتمل على فراغ لاحتواء الحاكات والجلونلات والبطلونات . وأسفل هذا الفراغ . توجد أربعة أدراج صغيرة لوضع الأشياء الصغيرة مثل الجوارب والأحذية والقفصات . . . إلخ . ودودة أو ثلاثة قهقهرات . وأشغال التريكو .

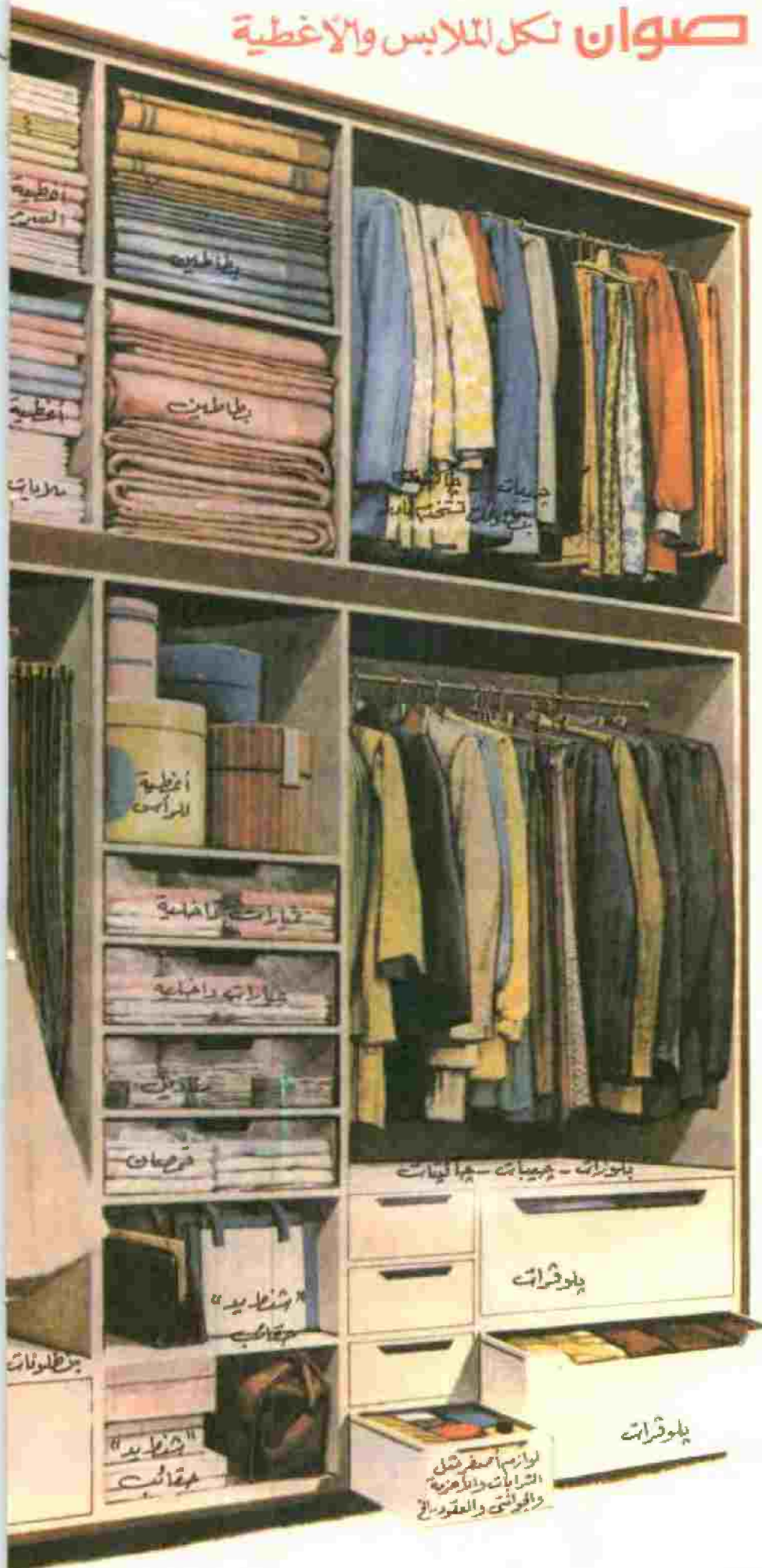
نظام دقيق ومقصود :

إن تنظيم الصوان وتنسيبه إلى أجزاء على النحو الذي تحدثنا عنه دياً سبق . يأتي عتياً . بل جاء عن قصد ، لتنظيم وتسهيل الحصول على المحتويات الرئيسية للصوان ، الذي يستخدم - دائماً - مستخدماً خلال فصل معين من فصول السنة . وثمة بعض النقاط التي يجب أخذها في الاعتبار ، ليكون تنسيق الصوان دقيقاً ومرتباً .

١ - المستلزمات التي نوضع في الجزء السفلي من الصوان ، وعلى ارتفاع ٥٠ سم من الأرض ، نسب التعب في تناولها . لذلك نوضع في هذه الأرفف والأدراج المنخفضة ، الأشياء القليلة الاستعمال إلى حد ما .

٢ - المستلزمات التي نوضع في المكان الأعلى ، أي على ارتفاع من ٥٠ سم إلى ١٨٠ سم ، تكون في أنسب وضع عند تناولها . لذلك نوضع في هذا المكان جميع المستلزمات الضرورية ، والكثيرة الاستعمال . والتي تدعو الحاجة إلى تناولها يومياً أو بصفة مستمرة .

٣ - المستلزمات التي نوضع في مكان أعلى (من ١٨٠ سم إلى السقف) ، يجب الاستعانة بالسلم للحصول عليها . لذلك نوضع في هذه الأرفف أو السلف ، الأدوات والأشياء النادرة الاستعمال .



روائع المطبعة

مطبق شرقي عدس مطهي باللبن

هذا الطبق يحوى على پروتينات نباتية في الحبوب ،
 وپروتينات حيوانية في البيض . والمعروف أننا لومزجنا
 بين أطعمة الپروتينات النباتية وأطعمة الپروتينات
 احيوانية ، لاستفاد منها الجسم استفادة كاملة ،
 ونحظى باحتياجاته من المواد الپروتينية .
 هذا الطبق يعطى ٨٠.٧٥ جرام پروتين
 ولو فزون بمثله من اللحم ، لاحتجنا إلى ٥٨٠.٦٠٠
 جراماً من اللحم .

کما یعطی ۱۰۴ جرائمات دهن

۲۷۴,۲۵۰ جرام کرپوہیبرات

جرام کالیوم ۵۶.۵

۲۹,۰۵۰ مثبیرام حیدر

و ٥٨٧٥ وحدة درلّية فيّامين أ

و ۱۲، ۲۳ ملجسرام من مجموعه

قیتامی ب

۵۹. علوم و فنون

٢٣٦٦ سمأ حرارياً وكفأ، مفعلاً

افراد

المقدمات

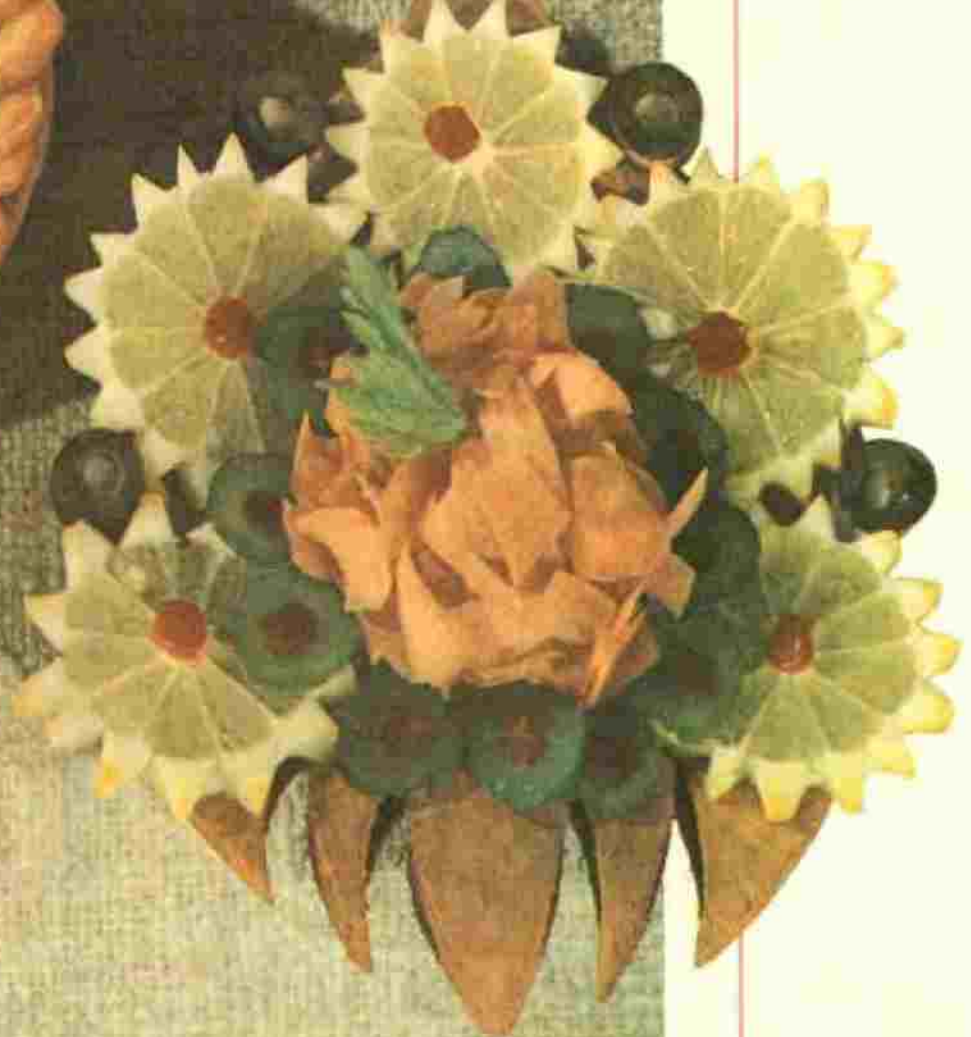
$\frac{1}{2}$ كيلو عسل اصفر - كوب لبن - $\frac{1}{4}$ كوب
ارز - بصلة - جزرة - و حبة بطاطس متوسطة -
حبة طماطم - ملفقة كبيرة زبد او سمن - ملح -
فلفل .

العلمية

- (١) يسل العنس جيداً وفيه بالماء .
 (٢) يشر البصل والجزر والبغاطس بعد تقشيرها ،
 وتقطع الطماطم ، ويضاف الجميع إلى العنس .
 (٣) يطهى على نار هادئة طويلاً الوقت أو في
 البرتنو حتى ينضج .
 (٤) يصفى من مصفاة ويرفق من الحصى ، ينقله
 من إناء إلى آخر .
 (٥) يضاف اللبن إلى العنس .
 (٦) ينق الأرز ويقل ويضاف ، ويقل الجميع
 بالماء والقليل .
 (٧) يطهى على نار هادئة حتى ينضج الأرز مع
 التفليل من حين لآخر ، وقنطرية الإناء .
 (٨) يوضع الزبادي أو اللبن في قاع طبق عميق ،
 ويصب فوقه العنس الساخن .
 (٩) قد يحل الوجه بفلفل من البصل المبشور
 المحمر ، ويقدم ساخناً .



المشتميات "الأوردو"



المشتميات الباردة :

المشتميات الباردة تكون باردة ، مثل سلطة الخضروات المتنوعة - سلطة الطماطم - البردق بالزيت - فستقون المدهن - السجل - الحوم الباردة المقدمة على طير محمر - طهيكة الباردة على الخبز المحمر - وكذا الخبز المحمر مع اللبن - شرائح الخبز المحمر بالسج - عمار البحر من جندوفلى وعسل .

المشتميات الساخنة :

أو المأكولات الساخنة ، مثل فطائر السمك - الكريمة والجبن - أطباقات اللبن .

مشتميات المساطلة :

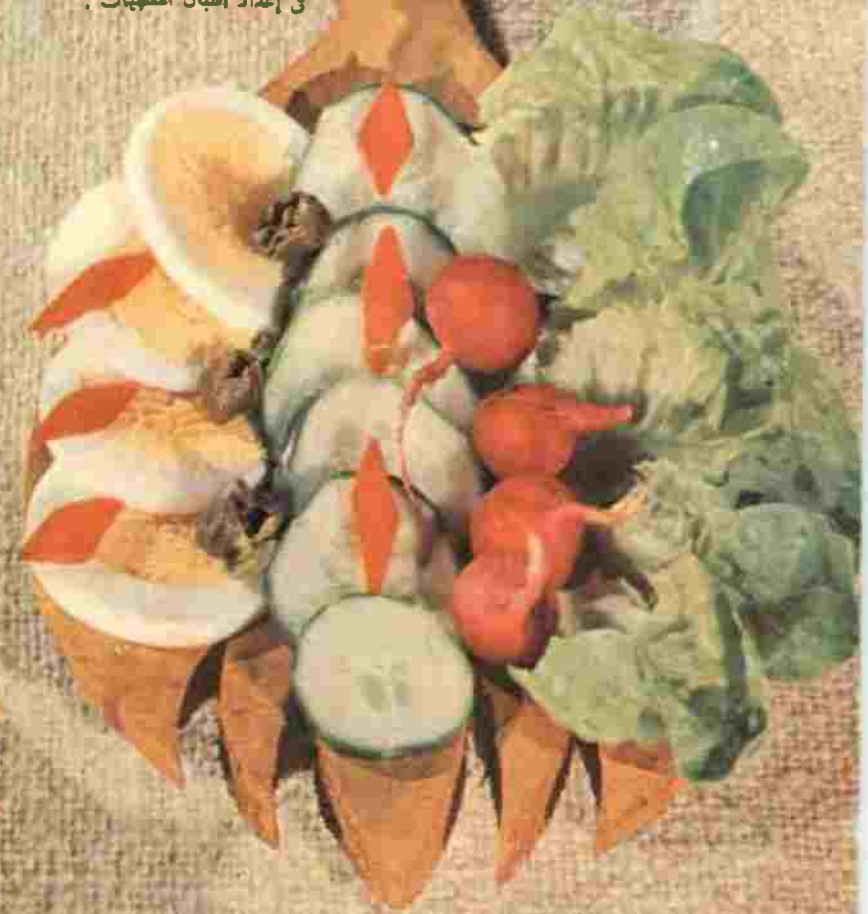
ومشتميات السلطة المتنوعة كثيرة جداً ، وسرعة التجهيز . وتستخدم كمناخ تشبية في نهاية المساطلة .

١ - سلطة الخاوي - تعتبر بمثابة عنصر مفيد جداً ، لأن تناولها أوراق الخس ، يمكن أن توضع فيها بعض شرائح ، أو كميات الجزر ، والكرفس ، والطماطم ، والفلفل ، أو التفجل الأحمر ، والخمارة ، وأجبن بأنواعه .

٢ - وبالجملة يمكن إعداد (مراكب) جميلة ، بقطع الخاوي إلى نصفين

طولين ، وتخلط من البورو . وتقدم طبق أودفتر نيمين وغني بالفيتامينات ،
إذ يمكن ملء تجويف الخيار المقطوع طولياً ، بالخضروات المتنوعة الطازجة
(مثل : الجزر ، البصل ، البنجر المسلوق ، الطماطم ، البطاطس المسلوقة
... إلخ) .

٣ - وبالإضافة إلى ذلك ، يمكن الاستفادة من الخيار نفسه ، في إعداد
أطباق المشروبات ، وذلك بتناغمه إلى استوائات رفيعة السمك ، ويملح ويترك
في طبق لا غريبه لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، حتى ينبل ويرزق منه جزء من
الماء الذي يحتويه الخواصر . وبعد ذلك يضاف إلى الخضروات الأخرى ،
في إعداد أطباق المشروبات .



٤ - والزيتون الأخضر والأسود ، يمكن أن يصبها أيضاً في إعداد
أطباق المشروبات ، مع الخضروات ، والأنشوجة ، وصلصة الطماطم ، ومع
الزبد المقطع إلى مكعبات ، والملح ، مع إضافة قليل من عصير الليمون .
٥ - والبيض المسلوق المقطع إلى شرائح ، يستخدم أيضاً في إعداد أطباق
للمشروبات . ويمكن نزع صدار البيض ، وحشو الفراغ بالزبد المالح المحلى
بالأنشوجة ، وكذلك صغار البيض المأروس والتونة .
وبالإضافة إلى ذلك ، فشرائح البيض ، أو استوائات البيض المسلوق ،
أو البيض المسلوق المقطع إلى قطع صغيرة ، أو المأروس بثوكة ، يمكن
استخدامها في تجهيل أطباق السلطة ، والخضروات السوتيه المتنوعة .
والصلصة الشائعة الاستخدام ، والتي تصاحب صلصة الخضروات الطازجة
وتسمى الصلصة الفرنسية ، مكونة من معلقة من الزيت المضاف إليه الخل
والليمون والفلفل والملح ، والمزيج تملأ قبل الاستخدام مباشرة ،
أو صلصة المايونيز ، المضاف إليها بعض القطع الصغيرة من الكولنج
(الخبثات) .





طفلك الوحيد

إن الطفل الوحيد ، يواجه مشكلات كثيرة ومختلفة ، تعرفها كل أم ، ولكن الذي تجهله الأمهات ، هو كيف تتعامل معه المعاملة التي تنقل مع مبادئ التربية الصحيحة ، التي تجعل منه طفلاً سوياً متكامل الشخصية ، وتخلصه من العزلة التي تكثف حياته ، حتى لا يشعر أنه وحيد .

وتعتبر جميعيات الشباب ، وخصوصاً ما كان يزال منها أنشطة محددة في الهواء الطلق ، مثل فرق الجولف ، وفرق الرحلات الثقافية ، ذات نفع كبير في تخفيف وطأة الشعور بالعزلة ، وتوفير له في نفس الوقت ، فرص الاختلاط بأطفال في مثل سنه ، وتتيح له فرصة ممارسة التجارب المفيدة في تشكيل عقله ، وتنمية شخصيته الاجتماعية ، لتزداد خبرته ، وتصبح آراؤه .

والمشكلات التي يواجهها الطفل الوحيد كثيرة ومعروفة جداً ، لدرجة تجعلنا نعتقد أن العلاج المثالي الذي يمكن تقديمه ، هو بكل بساطة أن نعطيه أخاً !! فإذا تعدد هذا العلاج ، لم يبق أمامنا سوى أن نخفف العبء الذي يلزم الوحيد إلى أقل مستوى يقار المستطاع .

وهو أيضاً الطفل المدلل:

إن وضع الطفل الوحيد بغنى بتدليله . . فهو أصغر أفراد الأسرة في المنزل ، وينصب عليه اهتمام الأبوين ، وفي ركابها طابور طويل ، مكون من جد ، وجدة ، وعمات ، وعائلات ، وغيرهم . إنه الوحيد الذي على رعايته ، وعلى الجميع أن ينصاعوا ويتأقنوا على تحقيق ما يحسنه . إن حبه لوالديه مبعث إبتهاجهم . وعما لا يطيقان بكلامه . ولو كان نداء ، فباقي بقائه أو قادييه ! هكذا يخلق الأبوان في نفسه التمتع بأن إرادته قانون يطاع ، أما الآخر فهو جو الخبور والارتياح الذي يكتنف هذه الأوضاع .

ومن الطبيعي أن يمتد زرع الطفل الوحيد إلى السيطرة ، لينصب على كل علاقاته بأصدقائه ، وينتهي الأمر بزمانه بأن كل الامتيازات من حقه . فإذا حازها ، تعال وقسط ، ومفهرها يبدو مضحكاً . ويصبح الطفل الوحيد أنانياً ، منوراً لا يطلق .

وفي حصيل مقاومة هذا الاتجاه ، الذي يمكن برور السن أن يحمله إلى شخصية قوية لا تخجل ، ليس هناك سوى أسلوب واحد ، يتلخص في تجاهل شعوره ، بأنه محط اهتمام الأسرة . أما العلاج البسيط . فإذا خطر لك قلبك (بلية أو حدة من الخلق مثلاً) فليكن ، بشرط أن يتقاسمها مع صديق من أطفال الأسرة ، وعليك أن تتصرف بها بأن معاملتك لها مساوية . وإذا كان له أبناء عم أو عمات ، فلتحاول إنشاء علاقة أخوية بين ربيهم ، حانة إياه على معاملتهم بكرم ، كما لو كان يعامل إخوة له . إن رمي عليه ألواناً من الضحكات البسيطة ، أو إبتكار الذات ، أو الفرمان ، فإنه مثلاً (كما هي

الحال مع أغلب الأطفال وحيدى والديهم) ، يتلقى عدداً لا حده من الحب . فلتوحي إليه بأن التصرف الطبيعي ، هو أن يحب جانباً من لمة لأطفال أقل حياءً منه ، أو أقل حظوة . لا ترسخي لهوائه . فإن إزعاجك لها ، يشكل أعظم أذى يصيب تكوين عقله وشخصيته .

وهو أيضاً الطفل الخجول أو الانطوائي:

وإلى جانب خطر إفساد الطفل الوحيد بالتدليل ، يجب أن نصنف عاملاً مؤثراً لا يقل خطورة ، يتمثل في الاهتمام الأبوي الزائد بصحته ، والمخاطر التي يمكن أن يتعرض لها . كل هذا يسهم في إحالة الطفل الوحيد ، إلى طفل متشائم ، واجم ، خجول ، وحزين .

إن تلفت الأبوين وخوفهما الدائم من فقدان كنزهم الوحيد ، يخلق لدى الطفل شعوراً بالثقل في الدنيا من حوله ، والتفوق من يحيطون به . ويتقوى به الأمر إلى تفصيل صحة الكبار ، إليهم وحدهم يتجهون أحاسيسهم دائماً ، ويتمتعون معه ، أكثر مما يلق من الأطفال في مثل سنه . هؤلاء الاشقياء الصغار ، مولعون بالمجوم المثير ، والتعلق بالآخر ، ولا يحدثون إلا فيما لا يروقه ولا يأنه .

إذا كنت من هذا النوع من الأمهات ، فاستمعي مالدريك من قوة الشخصية ، لمقاومة رغبتك في تدليله ، ولكي تحمي طفلك الوحيد في الوقت المناسب .

كيف يكون؟

... بمحاولة دله ، منذ سنواته الأولى ، إلى الاختلاط بغيره من الأطفال (عدد محدود منهم كل مرة) ، بحيث يحقق مع رفاته انصافاً ، صحة لوائها المعادات المتقاربة ، والثقة المتبادلة . ولا يلقنك عدم إتياء بعض هؤلاء الأطفال المستوى الاجتماعي الذي ترغبن إله . ربما كانوا على خلق معين . قد يتفق مع مقاييسك ، أو يقصر دونها . دعه يختار في حرية وثقافية ، ولا تقصى نفسك في حاله ، إلا إذا أيقنت أن محبته ليست على ما ترومين ، أو أنها ذات خطر على نشأته . فإذا كان محظوظاً بجوار عدداً كبيراً من اللعب ، فدعه يتقاسمها مع الآخرين ، حتى يبتاد العلاقات الكريمة ، التي تربطه بمجتمعه .

على الأم واجب تنفرد به:

في المرحوب فيه تماماً ، أن تختلط الأم بالأمهات الأخريات ، فإن ذوات الطفل الوحيد ، يسترن مشاكل لا وجود لها ، في أمومة الأخريات اللواتي لا يواجهن ظروفًا مشابهة . وليس من شك ، في أن الحديث ، والحوار ، وتطرح المحرم مع أمهات لمن أطفال في مثل سن طفلك ، يتيح تبادل الخبرة ، والنظر إلى الأمور بعين منزلة .

وحالاً يبلغ الطفل السن المناسبة ، لا تتخلق عن تجربة إحتائه بروضة الأطفال . ربما لا تجنين من هذه التقلبات نتائج إيجابية عاجلة ، فإن الاحتمال كبير ، في أنه لن يجد في رحابها ما يساعد على التكيف بجوها سريعاً ، وهو الذي نشأ في حضن الرعاية المنزلية ، الحافلة بالحب والإعزاز .

لا تدعي هذه الصعاب الميدية تبتط هتك . حاول مرة ثانية ، بعد شهر أو نحو ذلك ، وابتقي في نفسك بشق الطرق ، الإحساس بأن عليه آجلاً أو عاجلاً ، أن يبدأ إلى هذه الحياة الجديدة مع غيره من الأطفال .

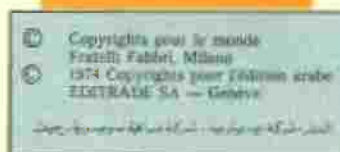
حيد:

فندما يكبر قليلاً ، تذكرى أن جماعات ألعاب ، خاصة ما كان منها يزال أنشطة محددة - كفرق الجولف - يمكن أن تكون ذات نفع كبير لطفلك الوحيد . فإن كل ما تمارسه هذه الجماعات ، رياضة أو ثقافة ، وسائل مطلوبة وفعالة ، تباعد بين طفلك وعزله ، وتأخذ بيده في تيار أوساط الشباب ، التي تتجرج بحوية الجليل ، لتزداد خبرته ، وتصبح آراؤه ، ويندمج في ركب خصمه .

وليس غريباً أن تتدخل صحوة ، بعض لحظات بنصرته فيها إلى وحدته . . لحظات فراغ لا مفر من قضائها بالفرح . وإليك نصيحة قد تبدو قهولة الأولى صبيانية ، لكنها أثبتت جدواها بدرجة غير عادية . فهل فكرت في أن تعطيه كلباً ؟ إذا كان طفلك الوحيد مغرمًا بالحيوان ، فإن الكلب خير ما ملاذ دنياه ، صاحباً ، وفيماً ، كفيلاً بأن يقدم جوارحه إحساساً بعاطفة الصداقة التي يفتقدها ، ولن يكون في محبته أبداً وحيداً !!

عن الصفحة

ع. ٢٠٠٠	ع. ١٥٠٠	ع. ١٠٠٠	ع. ٥٠٠	ع. ٢٠٠	ع. ١٠٠
ع. ١٠٠	ع. ٥٠	ع. ٢٠	ع. ١٠	ع. ٥	ع. ٢
ع. ١٠٠	ع. ٥٠	ع. ٢٠	ع. ١٠	ع. ٥	ع. ٢
ع. ١٠٠	ع. ٥٠	ع. ٢٠	ع. ١٠	ع. ٥	ع. ٢
ع. ١٠٠	ع. ٥٠	ع. ٢٠	ع. ١٠	ع. ٥	ع. ٢
ع. ١٠٠	ع. ٥٠	ع. ٢٠	ع. ١٠	ع. ٥	ع. ٢



كيف تحصلين على نسخة

- اطلبي نسخة من باحة الصحف والاكتشاف والكتابات في كل مطبعات المطبعية
- إذا لم تشككي من الحصول على عدد من الأعداد فاصلي بـ
- د.ع.م.ج. الإشراف: إدارة التوزيع - د.ع.م.ج. مؤسسة الأهرام - شارع جلاء - القاهرة
- في البلاد العربية: الشركة العربية للنشر والتوزيع - بيروت - ١٩٧٤