عالم المرأة

العدد الثالث والستون
السنة الثانية

موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد :

- فستان الزفاف "١" .
- أمراض العيون جزءان .
- عدة المطلقة .
- الكرمي بلترونا يمكن تغيير ملامحه دائما .
- ماكياج العروس .
- اليوم الدراسي الأول .
- النمو النفسي والحركي عند الطفل .
- قتالب التونة بالزيتون .
- أحذية المولود .
- هل أنت أم قلقة ؟ .

فستان الزفاف ١

فستان من الجورجيت المحلى بالجيبور . الصدر كروازيه ، وله كول كبيرة من طبقتين . وحزام حجمه كبير .

إعداد وتقديم : نادية خيرى

فستان من الأورجندى السادة المحلى بالدانتيل فى الصدر ، وحول أطراف الأكمام . والذيل . وكذلك حول الوسط .

الفستان الوحيد الذى تحلم به كل فتاة إلى أن ترتديه . . تحلم به أكثر من مرة . . وتتخيل نفسها وهى ترتديه ، وفوق رأسها الطرحة البيضاء . . إنه الفستان الذى ترتديه فى ليلة العمر فستان .. الزفاف .

وللعروس فى ليلة العمر ، قدم المصممون المتخصصون فى أزياء الأفراح ، عدداً من الفساتين الرقيقة والمحتشمة ، التى تلائم المناسبة السعيدة ، وذلك فى عروضهم لفساتين الزفاف لموسم صيف ١٩٧٥ ، وكانت الخطوط العامة لفساتين الزفاف كالآتى :

الطول : كانت كل الفساتين طويلة فى عروض هذا الموسم ، تصل فى طولها إلى الأرض ، وتكاد تخفى القدم تماما .

الاتساع : فستان الزفاف هذا الموسم متسع ، ويتجه اتساعه أكثر إلى الخلف ، ليكون ذيلا طويلا للفستان .

الأقمشة : وزعت الأقمشة الخفيفة مثل « الأورجانزا » و « الأورجندى » ، كما صممت بعض الفساتين من الركامة .

ونقدم لك هنا جزءاً من مجموعة من فساتين الزفاف الرقيقة ، التى قدمها المصممون العالميون لصيف عام ١٩٧٥

فستان من الأورجندى الأبيض . محلى بوردات من الدانتيل « الجيبور » ، وله حزامهن الحرير بنفس الساتان الوردى.

فستان من القماش الركامية ، وعند الوسط باقة من الوردات
« السارجريت » ، ومثلها تثبت في الشعر على الطرحة .

أمـــــراض العيـــــون

« الجزء الثاني »

بعد أن تحدثنا عن أكثر أمراض العيون انتشارا، نتحدث في هذا المقال ، عن الأمراض التي يمكن أن تطرأ على وظائف العين .

ولكي نستطيع أن نفهم بسهولة ، سبب حدوث هذه العيوب ، يتعين أن نتذكر أولا كيف تعمل العين الطبيعية .

كيف تعمل العين ؟

وصفنا في المقال السابق ، الأجزاء الرئيسية للعين ، فلنر الآن كيف تعمل هذه الأجزاء .

إن الأشعة التي تنعكس عن الأشياء (ومن أجل رؤية الأشياء ، لابد أن تكون جميعها مضيئة) تتركز في مجموعة من العدسات على الشبكية ، وهي ذلك الغلاف العصبي الحساس لأشعة الضوء ، ويقع في أقصى خلف العين .

وإذا عددنا هذه العدسات من الخارج إلى الداخل ، نجد أولا القرنية ، ثم السائل المائي ، ثم الجزء الشفاف ، ثم السائل الزجاجي . ووظيفة هذه العدسات ، تركيز الأشعة الضوئية المنعكسة عن الأشياء المرئية ، على الشبكية بكل دقة ، بدون زيادة أو نقص مليمتر واحد ، ذلك أن الشبكية وحدها هي التي تبصر ، أي أنها تستشعر الضوء ، ثم تنقله عن طريق العصب البصري إلى المخ .

كل ذلك يحدث في الظروف الطبيعية ، أي عندما تكون العين ، كما يقول الأطباء ، سليمة تماما فعندئذ ترى الأشياء مدققة عن قرب ، وعن بعد

قصر النظر :

عبارة عن خطأ في درجة الإبصار ، يترتب عليه عدم تكون الصور بوضوح على الشبكية ، إذ تتكون أمامها .

ونتيجة لهذا العيب ، وخصوصا فيما يتعلق بالأشعة الضوئية التي تنعكس من الأشياء البعيدة ، فإن الرؤية تكون غير مميزة ، كما تكون أطراف المرئيات غير محددة . أما الأشعة الضوئية التي تجيء من قريب ، منعكسة من الأشياء القريبة ، فإنها إلى حد ما ، تستطيع بالكاد أن تتركز على الشبكية .

وقد ينتج قصر النظر عن أمرين : إما أن تكون العين غير منتظمة التكوين ، أي تكون أطول مما يجب ، وبالتالي فإن الصورة بالرغم من أنها قد تركزت تماما ، عن طريق مجموعة العدسات التي أشرنا إليها ، لا تستطيع الوصول إلى الشبكية . وإما أن يكون تنظيم العدسات في العين ، نتيجة لزيادة تحدب القرنية والجزء الشفاف ، يؤدي إلى تركيز الأشعة الضوئية أمام الشبكية ، بدلا من تركيزها عليها تماما

طول النظر :

والعيب المقابل لقصر النظر ، هو طول النظر ، وفيه تتركز الأشعة الضوئية خلف الشبكية .

وتترتب على ذلك نفس النتيجة ، أي أن الصور تكون باهتة ، والخطوط غير واضحة بالنسبة للمرئيات القريبة ، بينما تكون المرئيات البعيدة واضحة جيدا .

وحتى بالنسبة لطول النظر ، فإن سببه قد يكون مزدوجا : فإما أن الصور تتكون خلف الشبكية ، وإما عدم انتظام تكور العين .

طـــول البصر الشيخوخي :

وهناك عيب خاص في الإبصار ، هو طول البصر الشيخوخي ، وفيه تتكون الصور ، وبصفة خاصة القادمة من مرئيات قريبة ، خلف الشبكية ، تماما على غرار طول النظر ، وسبب الإصابة به ، يختلف عن سبب طول البصر العادي ، فمن بين جميع أجزاء العين التي تحدثنا عنها ، العدسة ، وهي التي تقع خلف القزحية ، هي التي يمكنها أن تغير من شكلها ، وذلك بأن تنتفخ أو تنكمش حتى يمكن التركيز على المرئيات .

والواقع أن هذه العدسة ، تستطيع بفضل مرونتها ، وانقباض وارتخاء العضلة الهدبية ، أن تغير من شكلها ، ويتوقف عليها إذا كانت العين الطبيعية ترى من قريب أو من بعيد ، بصورة متساوية .

وتفقد العدسة مرونتها بالتدريج في كبار السن ، ولا تعود قادرة على القيام بوظيفتها جيدا ، ومن هنا يحدث بعد النظر ، الذي يبدأ ما بين الأربعين والخامسة والأربعين من العمر ، ثم يزداد تقدما مع مرور الزمن .

الاستجماتيزم أو « لا بؤرية العين » :

وهناك علة أخرى تصيب العين ، هي لا بؤرية العدسة ، التي تجعل الأشعة المنبعثة من نقطة في المرئي ، لا تجتمع في نقطة واحدة ، وفيها تكون القرنية قد انحرفت من عند سطحها .

ولهذا السبب ، فإن الأشعة التي تعبرها ، تتحور بعض الشيء ، ويترتب على ذلك ، رؤية الأشياء غير منتظمة .

وهناك نوعان من هذه العلة ، الأول يرتبط بقصر النظر ، ويرتبط الثاني بطول النظر .

كيف نصحح حصرا أكثر الأشعة :

إن النتائج العملية لعلل الإبصار ، هي كما رأينا ، صور غير منتظمة أو غير واضحة ، لأنها تتكون أمام الشبكية أو خلفها .

ومن هنا ، فإن تصحيح هذه العلل ، لابد له من أن يعمل على تكوين الصور على الشبكية تماما .

ومن أجل هذا الهدف ، يلجأ الأطباء إلى النظارات أو العدسات ، وهي نوعان : (١) عدسات مقعرة (مفرقة) وتستخدم لتصحيح قصر النظر ، لأنها عندما تعكس للوهلة الأولى الأشعة الضوئية ، تستطيع بعد ذلك أن تجعلها تتركز أكثر إلى الخلف ، مما لا تستطيعه العين وحدها ، أي فوق الشبكية ، (٢) وعدسات محدبة (جامعة) وتستخدم لتصحيح بعد النظر ، لأنها تركز الأشعة في نقطة أكثر تقدما ، وبذلك تجعلها تقع على الشبكية تماما .

ومن أجل تصحيح والاستجماتيزم ، تستخدم عدسات خاصة يقال لها عدسات أسطوانية ، يصفها طبيب العيون ، قياسا إلى التحول الموجود في القرنية .

وعندما تتقدم السن بقصير النظر ، يصبح أيضا بعيد النظر ، أي أنه لا يرى جيدا لا من قريب ولا من بعيد ، ومن الناحية العملية ، فإن هذين العيبين يجتمعان معا ، ولكن لا يمكن تصحيحهما ، كما يتصور بعضهم خطأ ، لأنهما يرجعان إلى سببين مختلفين تمام الاختلاف ، ولا علاقة بين هذه العلة وتلك .

ولذلك ، فإنه يكون في حاجة إلى عدسات محدبة ، ليرى الأشياء القريبة ، وعدسات مقعرة ليرى الأشياء البعيدة ، الأمر الذي يجعله يستخدم نظارتين ، أو نوعا آخر يسمى العدسات المزدوجة .

وتستخدم النظارات وفقا لمشورة طبيب عيون ، وبصفة عامة ، فإنه بالنسبة للعيوب التي تتراوح بين ١ أو ٢ درجات الانكسار (وكلما زادت علة الإبصار ، كلما ارتفع عدد الدرجات) سواء بالنسبة لقصر النظر أو طوله ، لا تكون هناك حاجة إلى استخدام النظارات بصفة دائمة ، وإنما تستخدم فقط عند اللزوم .

أما إذا زادت نسبة العيوب للعلل الثلاثة ، فإنه يصبح من الضروري استعمال النظارات بصورة مستمرة .

أما في حالة طول البصر الشيخوخي ، فإذا ازداد تعتم العدسة ، وقل البصر كثيرا ، فلا بد من إجراء عملية استخراج العدسة من العين ، وقد كانت هذه العملية لا تجرى إلا بعد نضوج العدسة ، أي تليفها تماما ، ولكن أصبح الآن من السهل استخدامها قبل نضوجها ، حتى يمكن للمريض أن يرى بوضوح ، بعد استعمال العدسات اللازمة .

عـــــــدة المطلقـــــــة

العدة تجب شرعا على كل امرأة ، وقعت الفرقة بينها وبين زوجها بعد الدخول بها . ولا خلاف في أن العدة لا توجد إلا إذا وجدت الفرقة ، أي بعد طلاق الرجل لزوجته ، أو تطليقها هي لنفسها ، إذا كان الرجل قد أعطاها هذا الحق . وكما تعتد المرأة وتنتظر انقضاء عدتها حتى يمكن الزواج من غير مطلقها ، ففي بعض الأحوال ، قد يلزم الانتظار الرجل ، ويطلق على هذا الانتظار عدة ، لأن معنى العدة في الشرع « انتظار يلزم المرأة والرجل عند وجود سببه » . فيلزم الرجل الانتظار في مسائل : إذ طلق زوجته وأراد أن يتزوج غيرها ممن لا يجوز له الجمع بينهما ، كأختها ، أو عمتها ، أو خالتها ، لأن ذلك محرم شرعا . وحينئذ فلا يجوز أن يتزوج واحدة من هؤلاء ، إلا بعد انقضاء عدة زوجته التي طلقها ، سواء كان الطلاق رجعيا أو بائنا ببينونة صغرى أو كبرى . كذلك إذا كان الرجل متزوجا بأربع من النساء ، وطلق واحدة منهن ، فلا يجوز له أن يتزوج خامسة ، وعليه الانتظار حتى تنقضي عدة من طلقها . كذلك إذا طلق زوجته طلاقا مكملا للثلاث ، وأراد أن يتزوجها ، لزمه الانتظار حتى تنقضي عدتها ، وتتزوج بغيره ، ويدخل بها فعلا ، ويطلقها ذلك الغير ، وتنقضي عدتها ، وبذلك تحل له كأنه أول زواج لهما . والقاعدة أن المرأة التي امتنع نكاحها على رجل لمانع ، يلزمه انتظار زوال هذا المانع حتى تحل له .

أحكام العدة :

العدة لها أحكام كثيرة ، منها حرمة تزوج أخت المعتدة أثناء العدة ، لأنه لا يحل تزوج أختها إلا بعد انقضاء عدتها ، ومنها ، لا يحل أن يتزوج رابعة ، ما دامت الرابعة التي طلقها باقية ، ومنها ، حرمة زواج المعتدة لغير زوجها ، لأن زوجها يجوز له العقد عليها مرة أخرى ، إذا كانت معتدة لطلاق رجعي ، أو بائن ببينونة صغرى ، فلو كان البائن ببينونة كبرى ، فلا يجوز أن يتزوجها ولو في العدة ، إنما يجوز له ذلك ، إذا انقضت عدتها ، وتزوجت غيره ، وطلقها ذلك الغير ، وانتهت عدتها منه .

سبب العدة :

سبب العدة حصول الفرقة بين الرجل والمرأة بأي سبب كان ، فمتى وجد السبب وجبت العدة ، وتجب على المرأة في الأحوال الآتية :

(١) إذا حصلت الفرقة بين المرأة وبين زوجها بعد الدخول بها دخولا حقيقيا ، والدخول الحقيقي ، هو استمتاع كل من الزوجين بالآخر .

(٢) إذا حصلت الفرقة بينهما بعد الخلوة ، ولو كانت فاسدة أو كان العقد صحيحا ، وبعض الفقهاء يقول : إذا حصلت الفرقة بعد الخلوة الفاسدة في النكاح الصحيح ، فإن كان فساد الخلوة آتيا من جهة أمر شرعي ، كصوم رمضان ، وجبت العدة ، وإن كان الفساد آتيا من جهة الحس ، كوجود ثالث ، أو مرض يمنع من المباشرة ، فلا تجب العدة ، ولا فرق في وجوب العدة على الزوجة بعد حصول الفرقة بين ما إذا كان الطلاق رجعيا أو بائنا ببينونة صغرى أو كبرى ، بل الكل سواء .

(٣) تفريق القاضي بسبب العنة في الرجل ، والعنين هو من لا يصل إلى النساء لمرض أو كبر ، فإذا تزوج رجل امرأة ، ووجدته عنينا ، فلها أن تطلب إلى القاضي التفريق بينهما ، فإذا فرق القاضي بينهما ، وجبت العدة .

(٤) تفريق القاضي بسبب امتناع الزوج عن الإسلام ، فإذا كان الزوجان غير مسلمين ، وأسلمت الزوجة ، وعرض الإسلام على الزوج وامتنع ، فرق القاضي بينهما ، ووجبت العدة على المرأة .

(٥) تفريق القاضي بسبب اللعان ، فإذا قذف الزوج زوجته بالزنا ، ورفعت أمرها إلى الحاكم ، ولاعنا ، وفرق القاضي بينهما ، وجبت العدة على الزوجة .

واللعان يكون إذا قذف الرجل زوجته بالزنا ، وحكمه سقوط حد القذف عنه ، وحصول الفرقة بين الزوجين قال تعالى « والذين يرمون أزواجهم ولم يكن لهم شهداء إلا أنفسهم فشهادة أحدهم أربع شهادات بالله إنه لمن الصادقين . والخامسة أن لعنة الله عليه إن كان من الكاذبين . ويدرأ عنها العذاب أن تشهد أربع شهادات بالله إنه لمن الكاذبين ، والخامسة أن غضب الله عليها إن كان من الصادقين » (من سورة النور) . والمراد بالعذاب حد الزنا ، وهو ثمانون جلدة لقوله تعالى « والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة » .

(٦) تفريق القاضي لخيار البلوغ ، فإذا زوج الصغيرة غير الأب أو الجد من الأولياء لرجل كفء بمهر المثل ، ودخل بها قبل البلوغ ، وعندما بلغت اختارت إنهاء الزوجية ، وفرق القاضي بينهما ، وجبت العدة .

(٧) إذا ارتد الزوج ، فسخ عقد الزواج ، فتعتد الزوجة لحصول الفرقة بالفسخ .

(٨) إذا حصلت الفرقة بعد الوطء بشبهة ، كما إذا زفت امرأة لرجل ، وقيل له هي زوجتك ولم تكن كذلك ، فدخل بها ، وتبين الأمر ، وحصلت المتاركة ، أي ترك كل منهما الآخر ، وجبت العدة .

وكل هذه الفرق لا تجب فيها العدة إلا إذا حصلت بعد الدخول ، ولكن لو حصلت الفرقة بالوفاة ، وجبت العدة مطلقا ، سواء قبل الدخول أو بعده ، لأن حكمة العدة إظهار الحزن على الزوج ، وهذا لا فرق فيه في الحالتين ، بخلاف العدة في غير الوفاة ، فإنها لمعرفة براءة الرحم ، حتى لا تختلط الأنساب ، وهذا لا يكون إلا بعد الدخول .

الكرسى "بلترونا" يمكن تغيير ملامحه دائما

ديكور

تحتل الكراسى (بلترونا) مكان الصدارة ، من بين جميع قطع الأثاث التى تستطيع أن تختارها ، لتشارك فى تأثيث منازل اليوم ، دون إحداث أى خلل جمالى ، فى كل عصر وجدت فيه ، ومع أى طراز شاركت ، نراها وقد احتلت – بأناقة – مكانا لائقا بها ، داخل صالات المعيشة ، أو فى حجرة النوم ، فى حجرة المكتب ، أو فى المدخل .

والكراسى (بلترونا) القديمة ، متعددة فى أشكالها وطرزها ، ويعتبر الكرسى طراز لويس الثالث عشر ، واحدا من بين أجمل هذه الكراسى ، وأكثرها كلاسيكية ، فخطوطه رصينة ومحببة إلى النفس ، ويمكن استعماله – بشكل خاص – ليشارك ، سواء فى حجرة المكتب ، أو فى صالة المعيشة ، خلف منضدة للكتابة ، أو فى ركن يسمح بظهور جماله كاملا ، ظهره مرتفع ومعتدل ، وهو منجد ، ولهذا فإنه يحتاج إلى كسوة تناسبه .

وبالوصول إلى موضوع الكسوة المناسبة ، نكون قد وصلنا بالفعل ، إلى بداية الحيرة والتردد ، وهذا حقيقى ، إذ أننا لا نشك فى أن هذا الطراز من الكراسى يتصف بالجمال و الأناقة ، وبقدرته على توفير قدر كبير من الراحة ، إلا أننا قد نتردد فى اختيار نوع النسيج ، إن الخطوط كثيرة ، ومع ذلك فالتساؤلات كثيرة أيضا : هل نختار النسيج الفاخر المرتفع القيمة ، أم النسيج البسيط العملى؟ وهل نختار النسيج الكلاسيكى ، أم الحديث ؟ وهل يروق لنا النسيج ذو الزخارف ، أم الخالى منها (السادة) ؟ وهل الأفضل التصميم الهادئ أم الصارخ ؟ .

ولكى نصل إلى الإجابة السليمة عن كل هذه التساؤلات ، علينا أن نحتكم إلى أذواقنا ، بعد أن نكون قد اختبرنا الخصائص الجمالية والوظيفية للمكان الذى سيشارك هذا الكرسى فى تأثيثه ، فعلى سبيل المثال ، إذا كنا بصدد تأثيث منزل به أطفال ، فلا

كرسى (بلترونا) يعد نموذجا لطراز لويس الثالث عشر ، الأرجل تنتهى فيها خرق خرط الخشب وظهر مكسو بنسيج (دمشق) من نقطى ، لتصميم قائم على انتظام وحدات حمراء ، على أرضية بيضاء – رمادية ، ولهذا فإنه يتسم بالبهجة والحيوية ، ويناسب التأثيث الكلاسيكى ، كما يناسب التأثيث المختلط

نصح باستخدام كسوة من نسيج شديد الرقة ، سريع الانساخ . أما إذا كان استخدام هذا النوع من النسيج يعد أمرا ملحا وضروريا ، فمن الممكن عمل غطـــاء واق خارجي ، من قماش متين ، يحتمل كثرة الغسيل ، لصيانة الكسوة الأصلية للكرسي من البقع ، ومن الأخطار الشبيهة بها . وغطاء من هذا النوع — سهل في فكه وتركيبه — يناسب كل الحالات ، إذا ما وجهت العناية إلى قيمته الجمالية . تعني اختيار قماش جميل ، مع اهتمام بالتفصيل ، لكي يحقق درجة عالية من الكفاءة عند معالجة أدق التفاصيل . وبهذا يستطيع الغطاء أن يكسب الكرسي نوعا من الأناقة ، قد تفوق تلك التي تتحقق بكسوته الثابتة (وفي الصور الفوتوغرافية المنشورة ، تستطيع أن تشاهد الكثير من الأمثلة)

وإذا كان الكرسي (بلترونا) سيشارك في مكان مؤثث بشكل بسيط ، تسوده الألوان البهيجة ، فيمكن

الكرسي نفسه ، يغير سماته أو وجهه مرة أخرى . وإذا هنا ولقد تمت كسوته بغطاء واق من نسيج الكتان المخفف رأسا . الغطاء سهل جدا في فكه وتركيبه ، عن طريق عقبات خاصة في أسفل « الكرسي » .

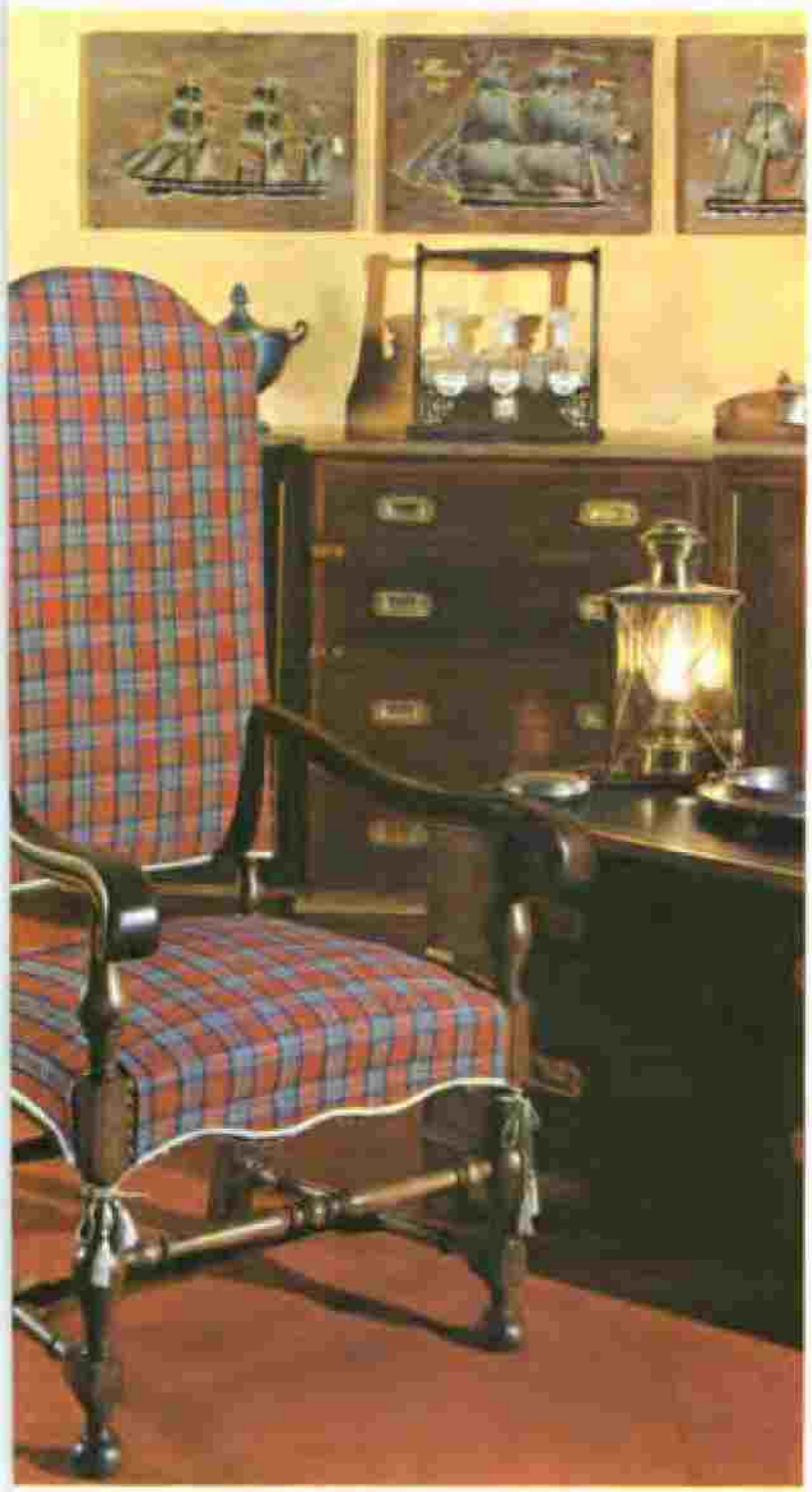
كسوة أنيقة لكرسي الذي يبدو في هذه الصورة ، تأخذ إحدى حالات الجلسة ، وقد تمت كسوته بالقطيفة القطن الخضراء ، المزينة بوحدة زخرفية مطروزة على المقعد ، وعلى الظهر ، بالألوان الأحمر ، والأخضر ، والأصفر ، مما أكسب الشكل العام للمقعد تأثيرا مرحا .

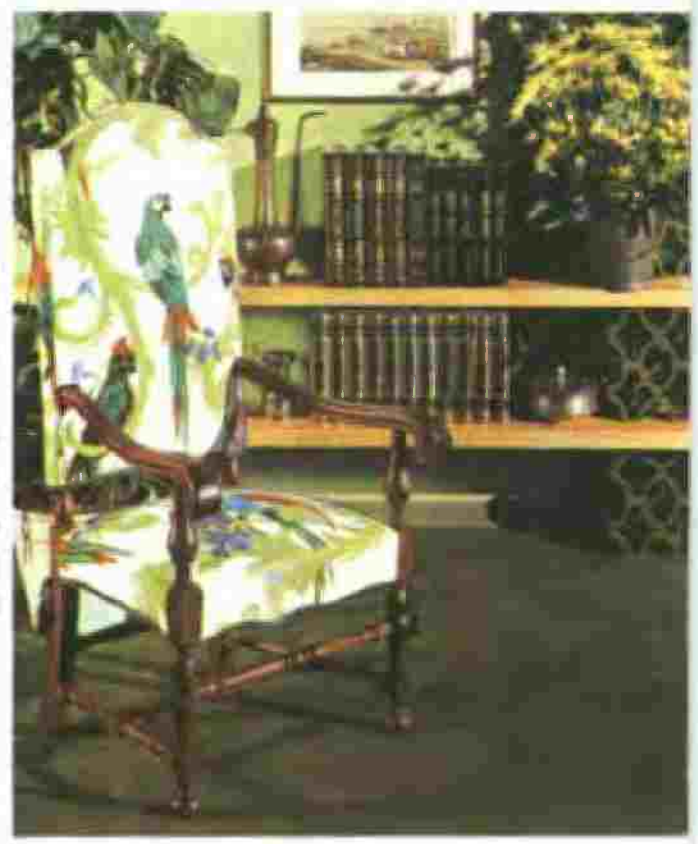
[illegible] المعيشة ، أو حجرة المكتب .

اختيار نسيج الكسوة من النوع الذى يتجاوب مع روح المكان ، أما إذا كان المكان فخما وأنيقا ، فيحسن أن يكون النسيج على نفس القدر من الفخامة والأناقة .

إن ما نود أن نخلص إليه ، هو أن الكرسى (بلترونا) يكتسب السمة التى نرغبها ، من نوع النسيج المختار لكسوته ، وعلى هذا فمن الممكن تغيير سماته ، لتناسب أذواقنا ، ومقتضيات ظروفنا .

والصور الفوتوغرافية المنشورة هنا ، تتيح لنا فرصة مشاهدة سبع كسوات مختلفة لكرسى واحد ، وهى — جميعا — جميلة وقيمة — نعرضها كمقترحات واختيار وتخيل المناسب منها ، دون تردد أو حيرة . ولأن الشكل والتأثير العام الذى يبدو فى الصور كاملا وجاهزا ، يجنب القارئة مخاطر التجارب ثم أنها فوق هذا وذاك نماذج ذات قيم جمالية ونفعية فى آن واحد .





[illegible] لكرسى يراد وضعه فى حجرة مكتب للذكور ، مزودة بقطع أثاث بحرية . [illegible] أرجل الكرسى ، حيث تنتهى [illegible] الأنيقة [illegible] الكرسى ، إذا ما رأينا [illegible] مع [illegible]

[illegible] أستوحى تصميمه من ألسنة اللهب . ولقد استخدم كثيرا خلال القرن السابع عشر ، فى تغطية كراسى « بلترونا » طراز لويس الثالث عشر ، الألوان السائدة هى الأزرق الزهرى ، والأبيض — الرمادى ، وهى نفس ألوان الشرائط التى تحيط بالقطاع [illegible] الكرسى [illegible]

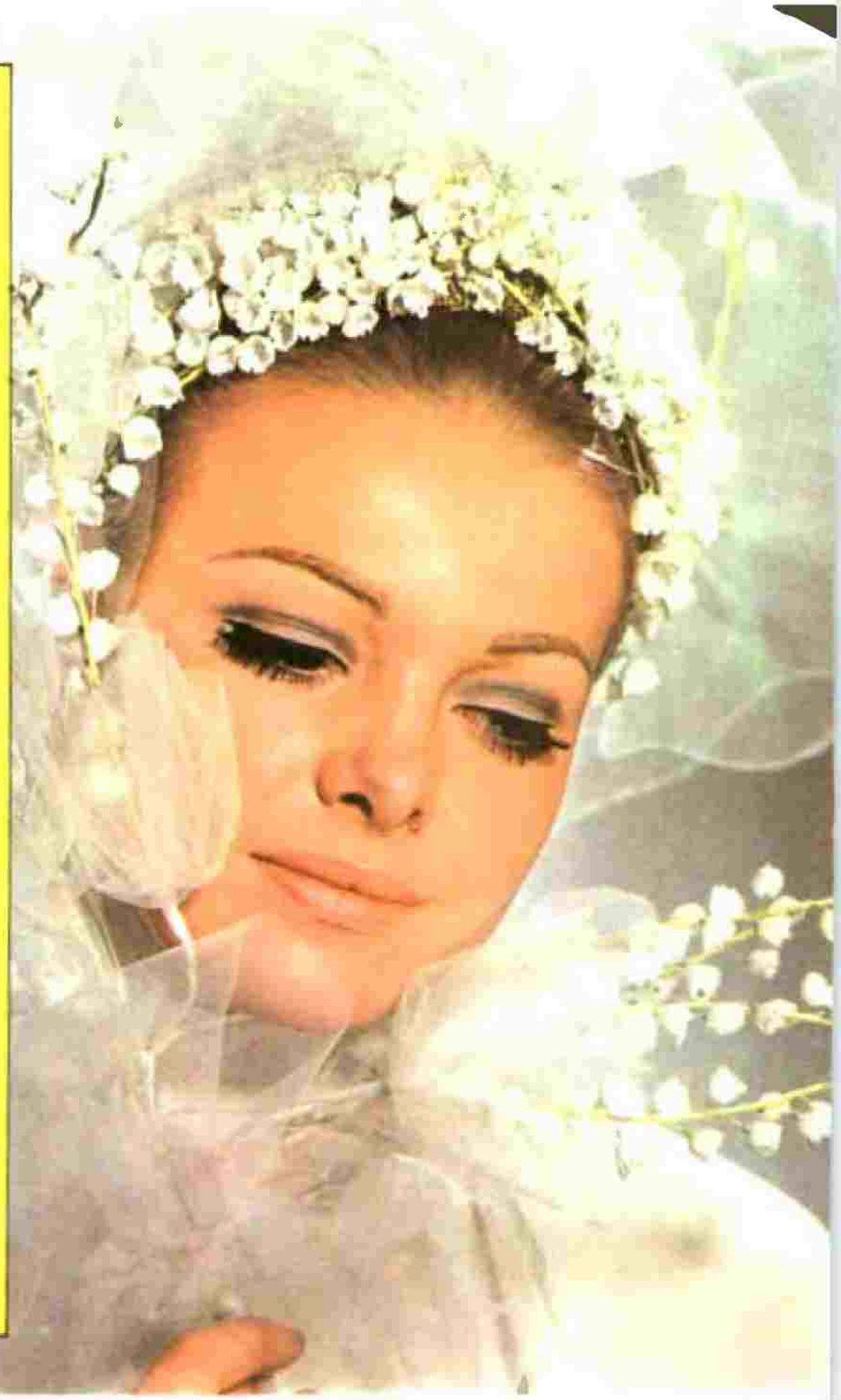
ماكياج العروس

لا شك أن كل فتاة . تحلم منذ اليوم الذى بدأت تدرك فيه أنوثتها ، بذلك اليوم الذى ترتدى فيه فستان الزفاف . وتضع إكليل الزهور على رأسها . فهذا هو يومها وحدها . ذلك اليوم الذى سوف تنظر إليها جميع السيدات فيه ، بنوع من الغيرة والحسد .. والرجال بالإعجاب . وزوجها بالفخر والإعزاز .

لذلك فإن كل عروس . تعمل على استكمال أناقتها وجمالها فى هذا اليوم من جميع النواحى . ابتداء من تسريحة شعرها . حتى كعب حذائها . وهى فى ذلك . لا تنسى بالطبع القفاز . أو حتى المنديل . وهى فى سبيل ذلك أيضا ، تحاول أن تتقن زينتها إلى أقصى درجة . حتى تتمشى مع جمال الفستان والطرحة .

ولابد لماكياج العروس ، بالإضافة إلى كونه بسيطا ، أن يزيد من تألق الوجه ، وأن يخفى انفعالاتها فى هذا اليوم الذى هو أهم أيام حياتها .

وعادة ما يحدث ، أنه عندما يحل هذا اليوم ، تكون العروس قد وصلت إلى مرحلة من الإجهاد والإرهاق واضحة كل الوضوح بسبب انشغالها بإعداد المنزل الجديد ، أو الأمور الخاصة بالحفل ، ومايستتبع ذلك من زيارات ودعوات وغيرها . ويعوق كل ذلك ، الانشغال والارتباك النفسى ، الذى يحيط بها ، كلما اقترب الموعد . لذلك فإن العروس قد



تصيبها بعض النحافة والهزال ، كما قد يشحب وجهها .

وأفضل نصيحة يمكن إسداؤها للعروس في هذه الفترة ، أن تعمل قدر الإمكان ، على الإخلاد للراحة ، وقد يكون من المفيد لها ، القيام برحلة استجمام إلى الريف لمدة أسبوع على الأقل ، قبل موعد الزفاف ، وذلك تجديداً لقواها ، واستعادة لنشاطها ، بعيدا عن جو البيت المشحون بالأعمال .

وإذ كان ذلك مستحيلا تقريبا ، فإنه لابد من البحث عن وسيلة أخرى لإخفاء مظاهر الإجهاد والتعب التي تبدو على وجه العروس ، ويتحقق ذلك عن طريق ماكياج متقن ، يتسم بالخفة والبساطة .

الاستعدادات :

لابد للماكياج ، مثله في ذلك مثل أي شيء آخر ، من بعض الاستعدادات التي قد تستغرق حوالي أسبوع قبل حفل الزفاف . فلا معدى من الاستعانة بأحد معاهد التجميل ، أو اخصائي تجميل ، للعمل على تنظيف البشرة تنظيفا تاما وعميقا ، للتخلص من جميع البثور ، والنقط السوداء إذا وجدت ، ولتنشيط الدورة الدموية ، وترطيب البشرة .

وبعد تنظيف البشرة ، يعمل قناع للوجه ، حسبما تتطلب طبيعة البشرة . وعقب ذلك ، يجيء دور التخلص من الشعر الزائد ، ثم العناية بالقدمين .

وفي غضون تلك الأيام ، تتم العناية بالشعر . فإذا كان « مقصفا » ، فإن المصفف يعمل على حرق أطرافه ، أو قصها ، كما تعمل له بعض الحمامات اللازمة . وإذا كان الشعر طويلا ، فلا ضير من قص جزء منه قبل موعد الزفاف بأسبوع تقريبا .

وفي اليوم السابق ليوم الزفاف ، يتم عمل المانيكير . ويراعى أن تكون الأظافر متوسطة الطول ، فلا هي طويلة جدا ، أو قصيرة جدا . كما يستعمل نوع جيد من طلاء الأظافر ، وبمن لون فاتح ، مثل اللون الشفاف ، أو الوردي الفاتح ، حتى يتناسب مع لون الفستان الأبيض . كذلك يتم نزع الشعر الموجود بالذراعين ، والساقين ، وتحت الأبط .

في يوم الزفاف :

ها قد وصلت العروس إلى اليوم المشهود . ولا شك أنها قد أمضت ليلة قلقة ، استيقظت خلالها عدة مرات ، تفكر فيما ستكون عليه في اليوم التالي . ولكن ما الحيلة ، وقد حان وقت الاستيقاظ ، وترك الفراش ؟ قبل كل شيء ، عليها أن تأخذ حماما دافئا ثم إعداده مقدما ، وهذا الحمام من شأنه أن يسبغ عليها مزيدا من الحيوية ، والنشاط ، وتجديد القوى . وعليها في هذا الوقت ، أن تبعد عن ذهنها ، أي تفكير آخر سوى رغبتها في الراحة . وفي أثناء استرخائها في البانيو ، يمكنها أن تضع كمادات من ماء الورد على عينيها لمدة خمس دقائق .

وبعد ... من الحمام ، يستعمل مزيل للعرق ، وخاصة في منطقة الإبطين . ويمكن أن يتم ذلك في صورة بودرة ، أو اسبراي (بخاخة) ، والأخير متوافر في الأسواق ، وهو بالإضافة إلى إزالته لرائحة العرق ، يكسب الجسم عطرا جميلا ، وينعش صاحبته طوال اليوم ، خاصة وأن انفعال العروس ، قد يسبب حالة من الإفراز العرقي لا إرادية .

ويمكن قبل أخذ الحمام ، تنظيف البشرة تماما ، وبسط نوع من الكريم المنشط والمرطب عليها ، ولا شك أن يخار الدفء الدافئ بالحمام ، يزيد من فاعلية هذا الكريم ، إذ يجعله يتخلل المسام ، مما يزيد من استفادة الوجه به .

وبعد الانتهاء من الحمام ، يبدأ الاهتمام بماكياج الوجه ، فتبسط عليه طبقة خفيفة من كريم الأساس ، على أن يكون من لون أغمق قليلا من لون البشرة .

وبعد وضع كريم الأساس على جميع أجزاء الوجه ، وكذلك على الرقبة ، يراعى وضع نوع آخر لونه أفتح قليلا حول منطقة العينين ، لإخفاء ما قد يكون حولهما من هالة قاتمة ، ويبدأ بعد ذلك تجميل العينين .

قد تقول قائلة إن على العروس ألا تسرف في زينتها يوم زفافها ، بيد أن هذا ليس صحيحا على إطلاقه ، فلا شك أن العروس بدون ماكياج يوم زفافها ، ووسط الكثير من المدعوات اللائي تزين أجمل زينة ، وأمام العريس الذي اعتاد أن يرى خطيبته في تمام زينتها ، سوف تبدو في صورة باهتة ، يقل معها جمالها كثيرا ، لذلك كان لابد من عمل ماكياج متقن ومناسب .

فإذا كانت بشرة العروس فاتحة (شقراء) ، وكانت رموشها وحاجباها فاتحة اللون أيضا ، فعليها عند ذهابها إلى معهد التجميل ، في فترة الاستعداد التي تسبق الزفاف ، أن تعمل على صبغهما بلون أغمق بعض الشيء ، حتى تزيد من ظهورهما ، ولا تحتاج إلى استعمال طبقة غزيرة من الرميل والماسكرا .

وبالنسبة للظل ، يفضل عدم استعمال ظل غامق ، لأن الظل الفاتح ، مع بعض الظل الأبيض ، يزيد من تألق العينين ، ويخفي السواد الذي يحيط بهما نتيجة للإرهاق .

كذلك عليها أن تتجنب الخطوط المرسومة حول العين بالآي لاينر ، ولكن يكتفى بوضع خط أسود خفيف داخل الجفن ، يعمل على تحديد العين فقط .

أما الشفاه ، فإنها تحدد بالفرشاة الخاصة بها ، أولا ، ثم يوضع الروج من لون أحمر خفيف ولامع . بذلك يكون ماكياج العروس قد اكتمل ، وتكون أكثر تألقا ، وإشراقا ، ومحطا لأنظار جميع المدعوين والمعجبين بها ، ومحل فخر زوجها واعتزازه .

اليوم الدراسى الأول

لاشك أن أول يوم للدراسة ، يعتبر من أهم الأيام ، سواء بالنسبة للأبناء ، أو للآباء ؛ وسواء كان الابن يذهب إلى المدرسة لأول مرة ، أو أنه قد مر بهذه التجربة من قبل . إلا أن اليوم الدراسي الأول ، تكون انفعالاته ورهبته ، هي نفسها التي مرت بنا من قبل .

ولابد للأم من الاستعداد لهذا اليوم ، كما أن عليها الكثير من الواجبات قبل الدراسة ، وأثناءها ، وبعدها .

الاستعدادات قبل الدراسة :

إذا كان الطفل يذهب إلى المدرسة لأول مرة ، فهناك أمران هامان يجب عليك مراعاتهما : أولهما ألا تحاولي تعليم الطفل القراءة والكتابة قبل بدء الدراسة ، ذلك لأن كل مدرس له طريقته الخاصة التي يتبعها في تعليم تلاميذه . لذلك فإنك إذا حاولت تعليم ابنك بطريقتك أنت ، ثم يكتشف بعد ذهابه إلى المدرسة ، أن المدرس أو المدرسة تعلمه بطريقة أخرى ، فإنه سيرتبك ذهنيا ، وسيحتار أي الطريقتين يتبع : طريقتك أنت أم طريقة المدرسة . الأمر الثاني ، هو ألا تسرفي في إسداء النصائح والإرشادات إليه ، فإن ذلك من شأنه أن يجعله ينظر إلى المدرسة وكأنها سجن محاط بالقوانين واللوائح ، وأن أية مخالفة من جانبه لأحد هذه القوانين ، سوف تعرضه للعقاب الشديد .

وفي نفس الوقت ، يجب عليك أن تعودي ابنك على أمور ثلاثة :

أ - الحياة الاجتماعية :

وذلك بأن يختلط مع اثنين أو أكثر من الأطفال في نفس سنه ، بحيث يكونون مقاربين له من ناحية التفكير .

ب - النظام :

ذلك أن الابن الذي يعتاد على شيء من النظام داخل المنزل ، لا شك أنه يحاول أن يتصف بنفس هذه الصفة في حياته الدراسية ، مما يكون له تأثير حميد على دراسته ومستقبله .

ج - المسئولية :

ويمكنك تعويده على ذلك ، عن طريق إسناد بعض الأعمال الصغيرة إليه ، وتطلبين منه إتمامها بنفسه ، ثم تمتدحين عمله . فالاعتياد على المسئولية منذ الصغر ، يخلق لديه نوعا من الثقة بالنفس ، وشخصية مستقلة مستقبلا .

ولا شك أن الطفل الذي يتم إعداده إعدادا سليما ، يواجه حياته الدراسية الجديدة بسهولة . ولكن عليك أن تعلمي أن فترة الإعداد هذه ، لا تتأتى بين يوم وليلة ؛ لأنها تتطلب فترة طويلة قبل بدء الدراسة ، قد تصل في بعض الأحيان إلى عام كامل .

التنظيم الجيد :

لابد قبل أن يجيء ذلك اليوم الهام ، أن تكوني قد أعددت كل شيء بنظام وترتيب تامين .

أ - الاستيقاظ :

يجب أن تراعي أن يستيقظ ابنك في موعد مناسب ، حتى لا يقوم بواجباته الصباحية في شيء من عجله .

ب - الإفطار :

من المفضل تماما ، ألا يخرج الابن من المنزل دون أن يأكل . ولكن إذا رفض مثلا

تناول كوب اللبن صباحا ، فيمكن أن أن تستعيض عن ذلك بأصناف أخرى ، مثل كوب عصير الفاكهة ، أو شطائر « ساندوتش » من الزبد والمربى ، أو لطعتين من الكيك ، أو الجاتوه ، أو مقدار من الفاكهة المطهية (كمبوت) ، أو بعض الفاكهة الطازجة . فإذا رفض أيا من هذه الأصناف ، فمعنى ذلك أنه يريد تناول إفطاره في المدرسة ، أثناء الفسحة ، وفي صحبة زملائه ، فلا تمنعيه من ذلك ، بشرط أن يتناول ولو جزءاً بسيطاً قبل تركه للمنزل .

ج - حقيبة المدرسة :

يتم إعدادها في الليلة السابقة ، وبكل هدوء . ويمكنك أن تقوى بذلك ، خلال الأيام الأولى للدراسة ، ثم تتركيه بعد ذلك ليقوم بإعدادها بنفسه ، دون أية مساعدة منك . ولكن يمكنك الإشراف عليه فقط . راعي أن تختاري له حقيبة من النوع المتين ، حتى لا تتمزق وتبلى بسرعة .

د - الأدوات :

راعي أن تشتري له الأدوات التي تخدم الأغراض المطلوبة لها فقط ، وإلا تكون من الأصناف الغالية الثمن جدا . ولكن ليس معنى ذلك ، أن تكون من أنواع رديئة سرعان ما تفسد ، وتضطرين إلى شراء غيرها .

هـ - المعطف :

تبدأ الدراسة دائما في فصل الخريف ، وسرعان ما يحل فصل الشتاء ، بما يحمله من برد وأمطار . لذلك كان عليك أن تعدى لابنك معطفا مناسبا يقيه غائلة البرد . وأفضل المعاطف ، ذلك النوع المصنوع من قماش صوفي ، وله غطاء للرأس . وبذلك تتم وقايته من البرد ، وفي نفس الوقت ، لوفرين ثمن شراء المظلة التي قد تكون عرضة للضياع .

و - الزي المدرسي :

إذا لم يكن للمدرسة زي خاص ، فإن أفضل شيء بالنسبة للابن ، هو القميص والبنطلون ، بحيث يكون لونهما غامقا بعض الشيء ، لكيلا يتسخا بسرعة ، وفوقهما « البلوفر » إذا كان الجو شتاء . أما بالنسبة للبنات : فلا تثور أية مشكلة ، لأن جميع مدارس البنات ، تخصص زيا خاصا لتلميذاتها .

ز - الأحذية :

يجب أن تكون من نوع متين ومريح في نفس الوقت ، لأن الأطفال كثيرا ما يجرون ويلعبون . والأحذية هي أول شيء يبلى فيما يرتدونه ، لذلك كان من الأفضل التضحية ببعض المال ، في سبيل شراء نوع متين ، بالرغم من ارتفاع ثمنه .

ح - الجوارب :

يفضل بالنسبة لطلبة المدارس ، الجوارب التي يصل طولها إلى أسفل الركبتين ، فإنهما بالإضافة إلى أنها تدفىء سيقانهم ، عادة ما تكون من خيوط متينة ، وتمتاز بأنها تتحمل أكثر من غيرها من الأنواع الأخرى .

الجو الهادئ :

حاولي أن تهيئي له جوا مريحا وهادئا ، سواء داخل البيت أو خارجه . وقد تستخدمين لكلمة خارجه ، ولكن ذلك يكون عن طريق إتاحة الفرصة له ، لكي يتنزه يوميا فترة لا تقل عن نصف ساعة في الهواء الطلق ، لأن ذلك يساعد على فتح شهيته . وإذا كنت ترافقينه في هذه الأوقات فإنها تكون فرصة مواتية ، لتتبادل معه الحديث ، وتتعرفي على انطباعاته بالنسبة للمدرسة ، وشعوره نحوها . ولا تقنطي إذا رد عليك بأنه غير سعيد . أو أن جو المدرسة لا يروق له . وكذلك قد تشعرين أنه لا يثق بك تماما ، ومن ثم فإنه لا يصارحك بما يشعر به حقيقة . ولكن ذلك سوف يزول شيئا فشيئا ، عندما يشعر أنك لا تقصدين مراقبة تصرفاته . راعي أن يكون ارتباطك بابنك ، منبعا بالكثير من الاهتمام الحقيقي ، وأنه لا ينصب فقط على الفعل الطيب أو الرديء ، ولكن على حياته الدراسية كلها .

ويجب من ناحية أخرى ، أن تجعليه يفهم أنك مهتمة بنجاحه وتفوقه ، إنما لشخصيته هو ، وكأساس لمستقبله . كما يجب أن تشعريه أن الدراسة عبارة عن مسئولية ، وأنه يجب أن يحترم هذه المسئولية ، ويحافظ عليها ، ويحاول جهده أن يكون عند حسن ظنك به .

تجربة صعبة :

ثمة نقطة أخرى هامة بالنسبة للدراسة ، وهي أن الابن يواجه الحياة الاجتماعية لأول مرة في حياته . وهذه المواجهة تكون مع مجموعة من الأولاد في مثل سنه ، ممن سوف يقضي معهم جزءا كبيرا من وقته .

والجدير بالذكر ، أن هذه التجربة قد تكون صعبة في البداية ، خاصة إذا كان الطفل يتصف بالخجل ، أو أنه لم يذهب من قبل إلى دار حضانة ، أو روضة أطفال . وقد يحلو الطفل منطويا على نفسه ، ومنعزلا ، وراغبا في المكوث معك دائما ، وعدم الذهاب إلى المدرسة ، حيث يشعر بالاطمئنان أكثر إلى جوارك .

لا تستائي من هذا التصرف ، الذي يكون في الغالب طبيعيا من قبل الكثير من الأبناء ، ولكن ابحثي فورا عن العلاج المناسب ، وذلك عن طريق دعوة مجموعة من الزملاء والأصدقاء إلى المنزل ، على أن تختاري من بينهم الأقرب إلى نفسه وإلى طباعه ، واتركيه يتألم شيئا فشيئا ، دون أن تمارسي عليه أي ضغط من قبلك . فلا شك أن كل أم ترغب في أن ترى ابنها اجتماعيا ، ومندمجا مع أقرانه من الأطفال : ولكن يجب عليها أن تعلم ، أن ذلك لا يأتي بين يوم وليلة ، وأنه يتطلب صبرا وطول أناة .

أنت والمدرس :

والآن وقد دخل حياة ابنك شخص آخر جديد ، هو المدرس أو المدرسة . إذن فسلطة الأمومة لم تعد هي فقط التي تحكم ، وتتحكم في حياته ؛ فهناك شخصية أخرى تصدر إليه الأوامر ، وتقدم له النصائح والإرشادات . لا تحاولي أن تقللي من شأن هذه السلطة الجديدة ، ولكن عوديه على تقبلها واحترامها ، ومن ناحية أخرى ، حاولي أن تتعاوني مع المدرسة ، على أن يعمل كلاكما على تنمية شخصية الطفل . فالقائمون بمدرسة ابنك ، من الأمور الهامة جدا ، لكي تتفقا على وسيلة واحدة للإشراف عليه ، بحيث لا يتخبط الطفل بين سلطتين مختلفتين الواحدة عن الأخرى ، مما تكون له أسوأ النتائج بالنسبة له .

هذه هي مستلزمات الطالب الناجح – الزي المدرسي – الكتب والكراريس – أدوات الرسم – الحقيبة – الحبر . كل ذلك يتم تحضيره لكي يمضي الطالب سنة دراسية ناجحة

النمو النفسى والحركى عند الطفل

منذ الشهر الثالث إلى الشهر السادس

منذ الشهر الثالث . ينحنى النمو بشكل محسوس . فعندما يكون الطفل مستلقيا على ظهره . يبدأ فى تحريك ساقيه . الواحدة بعد الأخرى . بالتبادل . ويسهل عليه الالتفات برأسه . فى اتجاه مصدر الصوت الذى يتطرق إلى سمعه . أو ناحية ضوء . أو شىء متحرك . وإذا لقى مساعدة من أحد ، كأن يمسك بيده . ويجذبه قليلا إلى الأمام . فإنه يتمكن من رفع رأسه وظهره ، وذلك بفضل عضلات العنق والأكتاف ، التى بدأت تقوى . ويلاحظ أن خطوط الجسم . قد بدأت ترسم ، بظهور الانحناء العنقى ، ثم الانحناء القطنى .

ومنذ هذه الفترة . يمكن إجلاس الطفل على مقعد صغير خاص لمدة قصيرة على شريطة أن يكون جذعه ورأسه مسنودين . ويكون ميل ظهر المقعد فى الشهور الأولى عادة ، مساويا لزاوية قدرها ٤٥° . ثم تزداد تدريجا . حتى تقترب من الزاوية القائمة ، وذلك تمشيا مع قدرة الطفل على التحكم فى تحريك عنقه وجذعه . ولو أن الأم أجلست طفلها فى وضع عمودى على أحد المقاعد ، فإنه سيتمكن من الاحتفاظ بهذا الوضع . وذلك بمد ذراعيه إلى الأمام تلقائيا . وتكتسب حركات اليدين الدقة تدريجا . فنجد أنه يستطيع الإمساك « بالبزازة » بيديه . وإن كان لا يعرف بعد كيف يستخدم الإبهام . وعندما يبلغ الشهر السادس ، يستطيع الطفل الجلوس وقتا أطول نسبيا . مستندا على يديه . لكن لا يجب أن نجبره على الاحتفاظ بهذا الوضع طويلا . إذ أن هذا قد يحول دون نمو عموده الفقرى نموا طبيعيا . وعلى عكس ذلك . يمكن تشجيعه على الزحف . كما يفعل عندما يجد نفسه متكفئا على بطنه . فالحركات التى يؤديها أثناء الزحف ، تقوى عضلات الذراعين والظهر ، وتمثل رياضة لوضع الوقوف . وينهى الطفل هذه المرحلة من عمره . بحركة جديدة ، ألا وهى أنه يستطيع أن ينقلب على جنبه . إذا وضع على ظهره . أو على بطنه .

النطق والإبصار :

وعندما يبلغ الطفل الشهر الخامس أو السادس من عمره ، يمكنه أن يتبين الألوان بوضوح . وإذا كان نموه مبكرا . فإنه يمكنه أيضا التفضيل بينها . وغالبا تكون الأفضلية للأحمر . وأحيانا للأخضر الزاهى . كما يبدأ الطفل فى التوفيق بين حركة عينيه . وما يؤديه من حركات أخرى . فيمكنه تناول الأشياء التى يراها بشىء من الدقة . وفى الشهر السادس . يمكنه أن ينقل الأشياء من يد إلى أخرى . ويتابع حركة الانتقال بانتباه .

ويستمر الطفل فى إصدار الأصوات التى تتضح أكثر فأكثر . وتعتبر الأصوات التى يصدرها الطفل فى الشهر الخامس أو السادس من عمره . دليلا على امتلائه .

وفى هذه الفترة . ينطق الطفل بالمقاطع الشفوية مثل (با . ما . با) . والمقاطع الحنكية مثل (تا . دا) ويتوصل إلى هذه النتيجة . بفضل زيادة حساسية سقف الحلق والشفتين اللتين اكتسبتا هذه الحساسية من كثرة الرضاعة . كما أن هذه المقاطع يتكرر ورودها فى الكلمات التى تنطق بها الأم . والتى يسهل عليه تقليدها .

الحياة النفسية

تتناسق الحركات يوما بعد يوم ، وخاصة حركات اليدين والعينين . ويبدأ المولود في اكتشاف العالم المحيط به . وحتى إذا كان الطفل لم يع بعد ما يدور من حوله ، فظاهرة امتلاكه تلك الشحنة من الطاقة ، تملأه سعادة ، وتدفعه إلى المرثرة مع نفسه ، لفترات تطول تدريجيا . وقد يقضي بعض الأطفال ، ساعات طويلة في تأمل ستارة تتحرك ، أو في التسلية ، بتحريك أيديهم ، فيشكونها تارة ، ويفصلونها تارة أخرى بلا كلل . كما أن الصلة تصبح وثيقة بينهم وبين الأشخاص الآخرين ، وخاصة الأم . وقد قدمنا أن الأطفال ، إذ ينطقون ببعض المقاطع ، فإنهم يقلدون الكبار الذين يخاطبونهم . وهذا ليس كل شيء . فالطفل يحاول تقليد حركة اليدين أو الرأس فإذا وجد أمام المرآة ، أبدى اهتماما بالغا بصورته . ولئن فاته أن يتعرف على نفسه ، إلا أنه يجد سعادة في تقليد الحركات التي تظهر في المرآة ، كما لو كانت صادرة عن شخص آخر .

ويهتم الطفل في هذه السن ، باللعب التي تقدمها له والدته . فإذا أمسك لعبة من تلك التي تحدث أصواتا ، أخذ يهزها ، وما أن يلاحظ الصوت الذي يصدر عن هذه الحركة ، حتى يبادر بتكرارها . وهكذا يكون قد قام لأول مرة ، بربط منطقي بين الفعل والأثر . هذا الأثر الذي يسببه فيما بعد متعمدا .

وتدخل في زمرة الأشياء التي يكتشفها الطفل ، مجموعة الأطعمة الجديدة التي تقدم له ، ويحدث ذلك عادة في الشهر الرابع . وقد سبق أن تحدثنا عن فطام الطفل ، والأسباب الصحية التي تحبذ المبادرة به ، والنصائح الواجب اتباعها . ويجب ألا يعتبر الفطام ، مجرد نظام غذائي صحي ، لا نهتم فيه إلا بالسعرات الحرارية ، والمواد الجديدة المكونة له . فهي الفترة التي يبدأ الطفل التعرف فيها على العالم الخارجي ، وفي خبرة التجارب الجديدة التي يخوضها . في هذه الفترة التي يعتبر فيها أمه وسيطا له ، وبرا للأمان ، يجدها تواجهه بمفاجأة غير سارة . فقد كانت حتى الآن لا تضن عليه بشيء ، فقد كانت ترضعه ، وتصحي عليه حنانها . وها هي فجأة تصبح غريبة عنه ، بل أكثر من ذلك ، فهي تريد إكراهه على تناول طعام جديد ، ذي مذاق وقوام غريبين ، وتقدمه له بوساطة آلة صلبة غير مألوفة : « الملعقة » . ويصبح عليه أن يتعلم البلع بطريقة مختلفة تماما عن ذي قبل . هذا إلى جانب أن أمه «الطيبة» قد أصبحت على خلاف ذلك . وهذا التغيير المفاجئ ، تكون له نتائج مبينة في نفسية الطفل .

الأثر النفسي للفطام :

عندما تقوم الأم بإعطاء طفلها أول وجبة خارجية ، يجب أن تكون على علم بكل ما يترتب على الفطام من آثار . فالطفل يكون دائما في حاجة إلى ما يعوضه عن حرمانه من لبن أمه ، حتى إذا كان يتمتع بشهية مفتوحة ، وطبيعة مرنة ، تسمح له بتناول كل ما يقدم له بلا غضاضة . لذا وجب على الأم مشاركته ، بقدر الإمكان ، في لحظات نعمه الأولى ، وفي أداء الحركات التي يقوم بها طوال اليوم . كما يجب أن تركز اهتمامها به ، في الأوقات التي يفضلها الطفل عن غيرها ، مثل وقت الاستحمام ، والنزهة ، وشيئا فشيئا ، تحل صورة الأم التي «تلعب» أو «الأم التي تتكلم» ، مكان صورة الأم «المرضعة» . وإذا صادفت الأم مشاكل أثناء فترة الفطام ، فلتعلم أنها قد تسببت فيها ، أو على الأقل قد زادت من خطورتها ، وذلك نتيجة قلقها وخوفها من مشكلة الفطام ذاتها .

وهذا التصرف الطبيعي ، راجع إلى الأحاسيس التي تكنها الأم في نفسها ، خاصة إذا كانت ترضع طفلها من لبنها ، حتى لحظة الفطام . فقد كانت عملية إرضاع طفلها من لبنها ، مصدر سعادة لها . أما عندما تعطي الأم طفلها ، نوعا جديدا من الطعام بالملعقة ، فهي كثيرا ما تتصور أنها ، تضن عليه بلبنها . وكما سبق أن رأينا في الأبواب السابقة ، ينعكس قلق الأم وترددها ، على طفلها ، ويكون ذلك سببا مباشرا لرفضه تناول الطعام . فكم من مرة رأت الأم ، والحسرة تعصر قلبها ، أن طفلها يتقبل تناول حسائه من يد شخص غريب ، على عكس ما يفعل في حالة ما إذا كانت تقدمه له بنفسها .

ولمواجهة مشكلة الإطعام بالملعقة ، بقدر أكبر من الراحة ، يجب أن تفكر الأم بأن هناك العديد من المناسبات الأخرى ، التي يمكن أن تخصصها لطفلها ، وتشعره فيها بحنانها . وإذا افترضنا أن الأم تريد الاستمرار في إرضاع طفلها حتى الشهر العاشر ، أو الحادي عشر — كما كان يحدث في الماضي — وجب عليها أن تعمل على ألا تمثل بالنسبة لطفلها ، مجرد مصدر للغذاء . كما يجب أن تساعده على اكتساب بعض الاستقلال في الحركة ، بأسرع ما يمكن ، وتساعده أيضا على تكوين نواة لشخصيته ، أي تنمية إمكانية تنظيم الخبرات الخارجية ، والحكم عليها مستقبلا .

ومن الأمور الواجبة على الأم — رغم أنها تبدو مخالفة للمألوف — أن تحاول الأم بقدر ما تستطيع ، مساعدة طفلها على الاستغناء عنها بأسرع ما يمكن . وكما أن فترة الحمل مرحلة من حياة مشتركة مصيرها الفرقة ، فترة الإرضاع تعتبر فترة انتقالية ، يجب أن تنتهي باكتساب الطفل أكبر قدر من الاستقلال . ثم تأتي فترة الفطام ، التي تسير بالطفل إلى نفس الغاية ، وهي تحقيق استقلاله . كذلك يجب على الأم ، أن تبدأه في الوقت الذي تشعر فيه ، بأن طفلها متلهف على مواجهة العالم الخارجي ، بما اكتسبه من قوى . فهو عندئذ يتقبل خوض تجربة « الملعقة » ، وتناول الحساء ، والأطعمة الأخرى ، وهو يشعر بالانتصار ، وليس بالاستياء ، ودور الأم هنا يتلخص في أن توحي له بالثقة في نفسه .

ومن مميزات هذه الفترة من عمر الطفل ، اكتشافه نوعا من السعادة ، عند مصه لأصبعه ، أو وضع قبضة يده في فمه ، وتنظر الأم في البداية ، إلى هذه الظاهرة باستخفاف ، ثم يراودها القلق ، إذ تخشى أن تؤدي هذه العادة ، إلى ظهور الأسنان معوجة ، وإذا تركنا جانبا الاعتبارات الصحية والطبية ، يمكن القول بأن هذه الظاهرة لها معنى محدد من الناحية النفسية : فالطفل بمصه لأصبعه ، يشعر بالارتياح والاطمئنان ، لأنه قد عثر على مصدر سعادة آخر ، يمكنه من الاستغناء عن أمه . وهذا الاكتشاف يبعث الراحة في نفسه ، إذ يجعله قادرا على خلق واقع محبب له . والسعادة الواضحة التي نراها مرتسمة على محياه أثناء مصه لأصبعه ، خير دليل على ذلك . وقد يعود أحيانا إلى هذه العادة ، عندما يصبح أكبر سنا ، وذلك عند اجتيازه مرحلة صعبة من حياته . وهذه العودة إلى الوراء تساعده على استعادة ثقته في نفسه .

إذاً فليس هناك مبرر للإصرار على محاربة هذه العادة ، لأن الطفل سيقلع عنها تلقائيا ، بمجرد انشغاله بالألعاب ، واللعب ، والعلاقات الاجتماعية ، وكل ما هو كفيل بتسليته ، والترفيه عنه .

كما أن عملية مص أصبعه ، تعتبر وسيلة للتعرف على ما يحيط به من أشياء ، وفي الواقع ، فإن حساسية شفتي الطفل ، قوية إلى درجة كبيرة ، بما يحمله على أن يضع في فمه كل ما يقع في يده من أشياء ، فهي أفضل وسيلة للاكتشاف . وعندما يمص الطفل أصبعه ، يتعرف على شيء : على جزء من نفسه .

قالب التونة بالزيتون

« يكفي لستة أشخاص »

المقادير :

٤٠٠ جرام تونة – ٥٠ جراما تقريبا من الزيتون الأخضر – ١٥ جراما تقريبا زيتون أسود – ١٠٠ جرام زبد – أربع شرائح أنشوجة محفوظة فى الزيت – ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرية ناعما – ملعقة كبيرة مستردة – حزمة بقدونس – بيضة – زيت – ملح .

الطريقة :

– لإعداد هذا الطبق الفاتح الشهية « أوردفر الزيتون » ، اختارى قالباً أملس ، أو سلطانية صغيرة سعة ½ لتر .

– وفى اليوم السابق لإعداد هذا الطبق ، قومى بنزع النوى من داخل الزيتون الأخضر « بالآلة الخاصة بذلك » صورة رقم ١ » .

– ضعى فى سلطانية ٥٠ جراما من الزبد ، واضربيه جيدا بشوكة ، أو ملعقة خشبية ، إلى أن يتحول إلى كريمة غليظة القوام ، وهشة .

– ضعى الكريمة المخفوقة ، فى قرطاس من الورق مدهون بالزيت .

– اغلقى الأطراف العليا للقرطاس ، وذلك بالقبض عليها بالأصابع ، حتى لا تخرج الكريمة منها ، أثناء الضغط على القرطاس . ثم أدخلى الطرف المدبب للقرطاس ، بداخل الزيتون المخلى من النوى ، وبهذه الكريمة ، قومى بحشو الزيتون « صورة رقم ٢ » .

– ضعى الزيتون المحشو فى الثلاجة ، واتركيه حتى اليوم التالى .

– وفى اليوم التالى ، أخرجى الزيتون من الثلاجة . وبسكين حاد ورفيع ، قومى بتقطيع الزيتون المحشو إلى نصفين « صورة رقم ٣ » .

– قومى أيضا بنزع النوى من الزيتون الأسود ، وقطعى كل زيتونة إلى نصفين .

– بطنى وسط القالب بالزيتون الأخضر « صورة رقم ٤ » ، ثم اعملى خطاً دائرياً بالزيتون الأسود ، وأكملى تبطين القالب بأنصاف الزيتون الأخضر المتبقى ، مع مراعاة وضع وجه الزيتونة ، متجها إلى جدران القالب وقاعه .

– وفى سلطانية ، ضعى باقى الزبد الذى سبق أن أخرجته من الثلاجة قبل استخدامه بساعة . وبملعقة خشبية ، قومى بضربه جيدا ، إلى أن يصبح كالكريمة . وبهذا الزبد ، قومى بحرص تام ، بدهن الزيتون « صورة رقم ٥ » .

– افرمى التونة ، والأنشوجة ، والكزبرة فى مفرية ، ثم قومى بتقليبها جيدا بملعقة خشبية .

– أضيفى إلى هذا الخليط ، البقدونس المفرى ناعما « صورة رقم ٦ » ، وكذلك المستردة ، وقليلا من الزيت والفلفل ، وقلبى هذه الأشياء جميعا ، حتى تختلط تماما مع بعضها بعضا .

– وبالنسبة لكمية الزيت ، عليك أن تضيفى الكمية التى تسمح بأن يكون لديك خليط متوسط القوام .

– اسلقى البيضة بوضعها فى ماء بارد ، واتركيها لتغلى على النار لمدة عشر دقائق ، ابتداء من بداية الغليان .

– اتركى البيضة لتبرد ، بوضعها فى ماء بارد ، ثم قشريها بعناية وحرص .

– املئى نصف القالب بنصف كمية خليط التونة « صورة رقم ٧ » .

ساوى السطح بملعقة ، أو سكين عريض ، ثم ضعى البيضة المسلوقة فى الوسط ، وغطيها بباقى خليط التونة ، وبهذا يكون القالب قد امتلأ « صورة رقم ٨ » .

– وبملعقة أو سكين عريض ، قومى بتسوية سطح خليط التونة ، والضغط عليه برقة « صورة رقم ٩ » .

– وإذا كان متبقيا لديك جزء من الزبد ، أو بعض وحدات الزيتون ، رصيها فوق خليط التونة « صورة رقم ١٠ » .

– ضعى القالب فى الثلاجة ، واتركيه حتى لحظة تقديمه على المائدة .

– وقبل دقائق من تقديم « أوردفر الزيتون » ، أخرجى القالب من الثلاجة وضعيه لحظات فى ماء مغلى ، ثم اقلبيه فى طبق تقديم .

– جملى الطبق بالزيتون الأسود ، والأخضر ، والزبد المخفوق .

على الرغم من وجود أنواع مختلفة ، وعديدة ، جاهزة من أحذية الأطفال ، تناسب مختلف الأعمار وعلى وجه الخصوص الأنواع المريحة والخفيفة منها ، إلا أنه من المؤكد ، أن أية أم ، لن تستطيع مقاومة إغراء تنفيذ مثل هذه الأحذية الجميلة لمولودها .

أحذية بالدانتيل :

اللوازم :

٣٠ جراما من خيط أورلون « نايلون » أبيض اللون ـ بعض فتلات من خيوط الصوف الأخضر والأزرق السماوي والوردي ـ زوج إبر تريكو رقم $\frac{1}{2}$ ٢ ـ ٥٠ سنتيمترا من الدانتيل .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة العدل :

جميع الأسطر عدل .

(٢) غرزة الجرسيه :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

(٣) غرزة زخرفية :

السطر الأول : ٣ غرز عدل ، ٣ مقلوب .

السطر ٢ ، ٣ ، ٤ : اشتغلي الغرز كما تبدو أمامك (الغرز العدل اشتغليها عدل ، والغرز المقلوب اشتغليها مقلوب) .

السطر ٥ : ٣ غرز مقلوب ، ٣ عدل .

السطور ٦ ، ٧ ، ٨ : اشتغلي الغرز كما تظهر أمامك (العدل عدل ، والمقلوب مقلوب) .

لاشك أن تنفيذ حذاء المولود يمثل سعادة كبيرة لكل أم في انتظار مولودها

أحذية المولود

ثلاثة نماذج لأحذية المولود رقيقة وحديثة

السطر ٩ : كررى الشغل ابتداء من السطر الأول

التنفيذ :

ابدئى من أعلى . وذلك على ٣٤ غرزة . واشتغلى بالغرزة العادل ٢سم . ثم اشتغلى $\frac{1}{2}$ ٢ سم بغرزة الجرسيه . ولعمل الثقوب الموجودة فى عنق الحذاء . اشتغلى سطراً كما يلى :

٥ لفة . ٢ غرزة عدل معا ٥ كررى ما بين العلامتين .

تركى ١١ غرزة من على جانب . معلقة بدون شغل . واصلى الشغل فقط على الـ ١٢ غرزة الموجودة بالوسط . واشتغلى بالغرزة الزخرفية $\frac{1}{2}$ ٤ سم . القطى ١٠ غرز من على كل جانبى الشريط . الذى على شكل لسان . ثم ضمى أيضا الغرز التى تركتها معلقة جانبا بدون شغل . وعددها ١١ غرزة من على كل جانب . وبذلك يكون عدد جميع ما لديك من غرز على الإبرة ٥٤ غرزة . اشتغلى فوق هذه الغرز الـ ٥٤ . مسافة ٣ سم بغرزة الجرسيه .

ثم اشتغلى بعد ذلك سطراً مقلوباً على وجه الشغل . ثم واصلى الشغل بغرزة الجرسيه . على أن تنقصى ٢ غرزة أربع مرات على وجه الشغل (غرزة من على كل جانب من جانبى الغرز الموجودة بالوسط) . وغرزة بعد أول غرزة فى السطر . وأخرى قبل آخر غرزة فى نهاية نفس السطر العدل .

الخياطة :

خيطى ظهر الحذاء . ومقدمته التى تغطى أطراف القدم .

ركبى شريط الدانتيل . مع عمل ٥ كشكشة بسيطة وخفيفة به . حول الجزء المشغول بالغرزة الزخرفية بمقدمة الحذاء .

طرزى وجه الحذاء بالخيوط الصوفية الخضراء ، والزرقاء ، والوردية ، وذلك بأن تضمى ورودا صغيرة جداً من ألوان مختلفة .

وعندما تعرفين كيفية تنفيذ هذا الأساس البسيط فى شغل الأحذية التريكو . يصبح فى استطاعتك يا سيدتى . أن تنفذى عديداً من الأشكال و« الموديلات » . من الأحذية لمولودك السعيد . وذلك من مختلف ألوان الخيوط والغرز ، المستوحاة من النماذج التى تضمها لك على هذه الصفحة .

مختارات من العدد القادم ● فستان الزفاف ؟ ● الأباجورات التقليدية ● تطريز ريشفيو ● العناية بجمال الرقبة

هل أنت أمّ قلقة ؟

من البديهى ومن المؤكد بل ومن الطبيعى أيضا ، أن جميع الأمهات يقلقن ويشغلن بأبنائهن ، سواء من الناحية الصحية ، أو العقلية ، أو النفسية ، أو غير ذلك لأن كل واحدة منهن ، تعتقد تمام الاعتقاد أنها مسئولة مسئولية كاملة عن كل مايختص بابنها ، وتحاول أن توفر له الكمال فى كل شىء ، وتعتبر ذلك حملا ثقيلا ، وعبئا يجب أن تحمله وحدها فوق أكتافها . ولكن يجب على كل أم ألا تبالغ فى هذه الاعتقادات . وإليك بعض الأسئلة التى يجب عليك الإجابة عنها بصراحة تامة :

(١) إذا مرض ابنك الأكبر ، بمرض معد مثل الحصبة مثلا ، فهل تسارعين إلى إبعاد باقى الإخوة عنه خوفا من العدوى ؟

(٢) هل تعرفين مكان أقرب مركز إسعاف ، بالنسبة لمنزلك ؟

(٣) عندما يحدث مكروه ما لابنك ، هل يكون أول تعليق لك على ذلك قولك « لقد كنت أتوقع ذلك » ؟

(٤) هل تتجنبين أن يصل أولادك إلى الأماكن التى قد تكون فيها بعض المخاطر ، مثل المطبخ مثلا ؟

(٥) عندما تقرئين الجرائد التى تكون مليئة بالعديد من الأخبار والأحداث ، هل يكون أول مايلفت نظرك مثلا ، حادثة وقعت لطفل ؟

(٦) عندما يمرض طفلك وتأخذينه إلى الطبيب لأول مرة ، هل تصابين بالانزعاج والخوف من مسئوليتك الجديدة ؟

(٧) خلال السنة الأولى من عمر طفلك ، هل بدا لك دائما أنه شىء رقيق لا يتحمل أية لمسة ، وأنك تخافين عليه من « الهواء الطائر » كما يقولون ؟

(٨) عندما تضطرين إلى التغيب عن المنزل يوما كاملا ، هل تكررين الاتصال بالمنزل بين الحين والآخر ، للاطمئنان على أبنائك ؟

(٩) هل تشجعين ابنك على عدم الاختلاط بالأصدقاء ، خوفا عليه من العدوى من المرض ، أو من أن يتشرب شيئا من أخلاقهم التى قد لا تروق لك ؟

(١٠) عندما تعرض عليك سهرة جميلة خارج المنزل ، هل ترفضينها بحجة عدم استطاعتك ترك الأولاد بالمنزل مساء ؟

إذا كانت إجابتك « بلا » على جميع الأسئلة الفردية و « نعم » على جميع الأسئلة الزوجية ، فإنك أم معتدلة . أما إذا أجبت « بلا » على أغلب الأسئلة الزوجية ، فإنك أيضا معتدلة المزاج ، ولا ينقصك التفاؤل . وإذا كانت إجاباتك « بنعم » على أغلب الأسئلة الزوجية ، فإنك تكونين فعلا أما قلقة .

المخاطر التربوية المحاطة بالقلق :

يجب عليك ، فى المقام الأول ، أن تعلمى تماما ، أن هذا القلق المستمر ، لن يؤتى بنتائج حسنة ، وأن الأمر على عكس ذلك تماما . وهذه بعض النصائح العكسية التى تنتج أثر القلق الدائم للأم ، الذى ينعكس على تربيتها لأطفالها :

— الخوف من كل شىء ومن الجميع : فالطفل سوف ينشأ منطويا منعزلا يمنعون أصدقاء من سنه ، مغلقا فى نطاق الأسرة ، مع احتمال خطر أكبر ، هو أن يتشرب منك نفس حالة القلق .

— وضعه تحت حراسة وإشراف دائما ، حتى فى الحالات الطبيعية ، فإن الطفل سوف يكون خجولا مغلقا ، كثير الشكوك والوساوس .

— محاولة تنبيهه إلى كل صغيرة وكبيرة ، مثل قول « كن حذرا من هذا » ، « ويجب أن تحتاط من ذاك » ، وهكذا . هنا سوف ينشأ الطفل غير قادر على الاعتماد على نفسه ، لأنه ينتظر توجيهاتك دائما .

الطريقة الصحيحة :

من المفضل تماما إفهام الطفل ، معنى الخطر ، ولكن من المهم أيضا ، أن يشرح له كيف يمكنه تجنب هذا الخطر ، أو مواجهته فى حالة حدوثه . ومن الخطأ الجسيم ، تعويد الطفل على الفزع الدائم ، والخوف المستمر ، فإن هذا يعتبر تعقيدا أكثر من اللازم للحياة ، التى يجب أن تكون سهلة ميسرة .

لنبحث إذن عن كيفية مساعدة الطفل على مواجهة الصعاب والأخطار ، دون أن نبالغ من شأنها ، ونحاول تنمية إرادته على اجتياز هذه الصعاب .

إن هذا النوع من التربية ، الذى يتيح للطفل التعرف على الصعاب التى قد تواجهه ، تكون له نتائج طيبة فى المستقبل ، على الطفل ، عندما يشب عن طوقه ، ويواجه الحياة وحده ، بعيدا عن الأهل والأقارب .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من بائعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الجمهورية .
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد فاطلبى من ...
- فى ج . م . ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص . ب ...

سعر النسخة

ج . م . ع	١٥٠ مليما	البحرين	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥٠ مليما
لبنان	١٢٥ ق . ل	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٢٠٠ قرشا
سوريا	١٥٠ ق . س	عمان	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٥٠ مليما
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبى	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢,٥ ريال	المغرب	٣ دراهم
الكويت	٢٠٠ فلس	عدن	٥ شلنات		

Copyright pour le monde Arabe Publiés, Milano
© 1974 Copyright pour l'Italie sous EDITRACE SA — Genève
جميع الحقوق بالنسبة لجميع البلاد العربية محفوظة

مطابع ...