

عالم المرأة

العدد الرابع والتسعون
السنة الثانية

٢٦



- تسريحات شعر للمناسبات الهامة.
- في مقدار الرضاع الموجب للترجيم.
- الأظعمة والجمال.
- أزياء إيطالية أنيقة.
- مفروش شاي مطرز.
- جدران أنيقة بتكاليف قليلة.
- تورتة بالكرامة.
- تمرينات رياضية لتنشيط عضلات البطن وتمتويتها.
- النرجسية.

تسريحات شعر للمناسبات الهامة

نقدم لك تسريحتين للشعر ، يمكنك تنفيذهما إذا كان شعرك طويلا ، ولك أن تستعيني بخصلات من الشعر المستعار « باليوسيتيش » الذي سبق أن صفقه لك الكوافير .



وهاتان التسريحتان ، تصلحان للمناسبات الهامة مع الملابس الأنيقة ، وهما تكشفان عن الوجه كله ، ومن ثم كانتا مناسبتين تماما للوجه البضاوى الشكل .



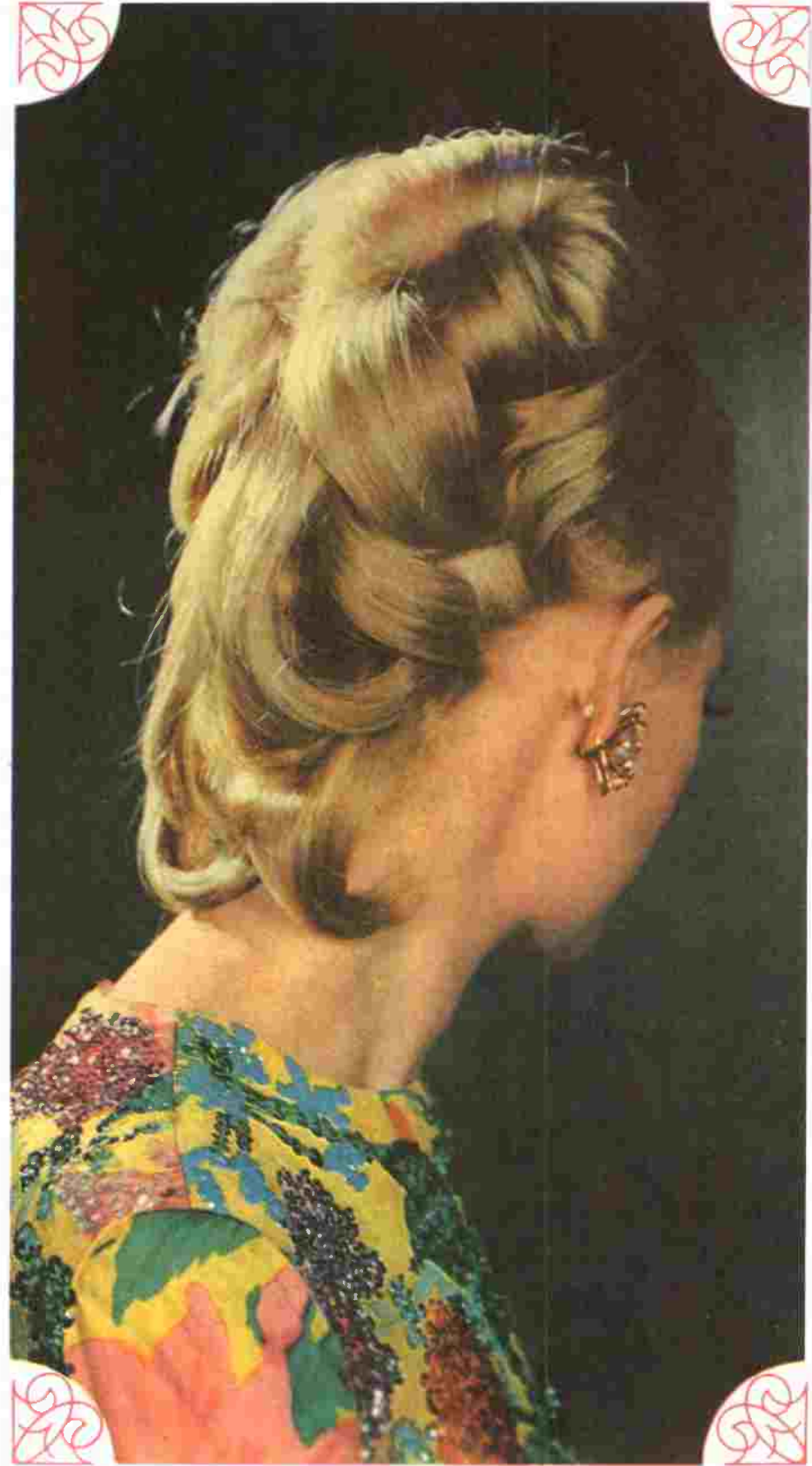
(١) لتنفيذ التسريحة الأولى ، خذى خصلتين من الجانب الأيسر للشعر ، وخصلة واحدة من الجانب الأيمن . اجمعي باقي الشعر كله إلى الخلف ، وثبتيه بالبنس ، بحيث يبدو وكأنه على شكل ذيل حصان . مررى خصلة من اليسار إلى اليمين ، على مسافة ثلث ذيل الحصان تقريبا ، كما هو موضح بالصورة ، وثبتيها خلفه ، وبذلك سينتفخ قليلا الجزء الذي يعلو الخصلة .



استخدمى بعد ذلك الخصلة الثانية إلى اليسار ، فى تغطية طرف ذيل الحصان ، أما الخصلة الثالثة الموجودة إلى اليمين ، فلفيها من أعلى ذيل الحصان إلى الناحية الأخرى ، واطركيها تناسب خلف الأذن .

(٢) أما التسريحة الثانية ، فتكون أيضا عن طريق جمع الشعر كله إلى الخلف ، ثم تقسيمه إلى عدة خصلات . اجمعى الشعر كله على قمة الرأس على هيئة شينيون كبير مستدير مفتوح من المنتصف ، على أن تنسدل خصلاته بطريقة دائرية . استخدمى خصلة جانبية طويلة فى لفها حول الشينيون من الأمام (الخصلة أ) . أما باقى الخصلات فصففيها بطريقة متداخلة ، كل واحدة أسفل الأخرى ، بحيث تبدو مثل ورق الخرشوف . أما الخصلتان ب ، ج فتخرجان من منتصف الشينيون ، إحداها متجهة إلى اليمين ، والأخرى إلى اليسار .

وإذا كان شعرك لايسمح طوله بتنفيذ هذه التسريحة ، فيمكنك

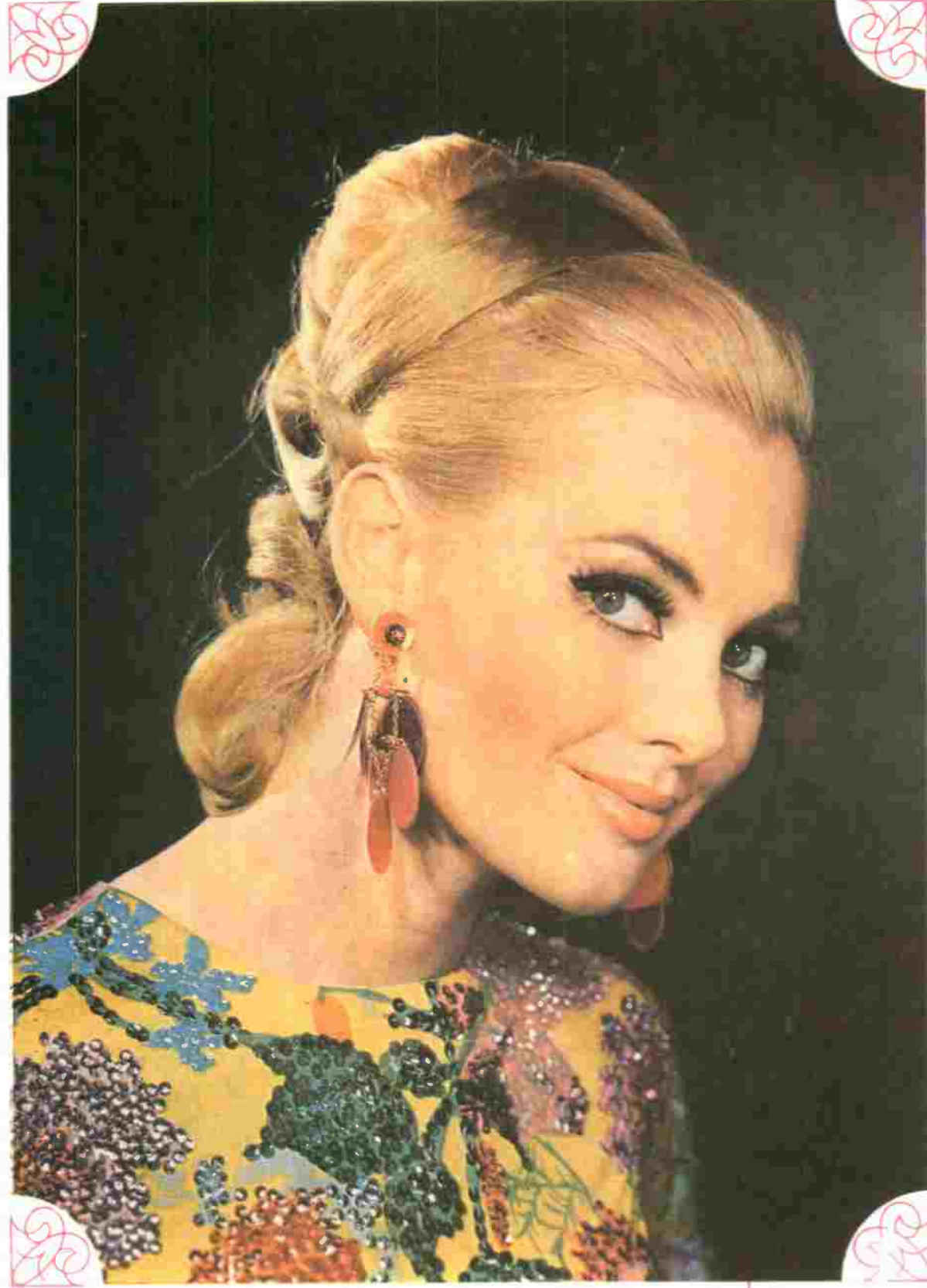


الاستعانة بالخصلات المستعارة على أن تثبتها بالبنس بطريقة غير ظاهرة ، على أن لا يقل طول الخصلة عن خمسة وعشرين سنتيمترا . وتلف هذه الخصلات مسبقاً على الرولو . أما إذا كان شعرك ليس بالطول الكافي ، أو كان غير منظم ، فيمكنك جمع الشعر كله ، والاستعانة ببوسنيش سبق أن قام الكوافير بتصفيفه ، على هيئة الشينيون المطلوب .



هذا وإذا كنت تريد لف شعرك بنفسك ، تنفيذاً لهاتين التسميحتين ، فيلزمك عدد ٦ رولو من الحجم الكبير ، وعدد آخر من الرولو المتوسط الحجم .

قومي بلف الشعر كله إلى الخلف ، كما هو موضح بالصورة ، حتى تكون أطرافه كلها مثنية إلى الداخل ، مع مراعاة أن الرولو الكبير ، يلف أعلى الرأس ، وعلى الجانبين ، أما الرولو الصغير ، فيلف في الجزء الخلفي من الرأس ، وأسفل الجانبين .



في مقدار الرضاع الموجب للتحريم

أمها ، ولا أم أبيها ، ولا أي امرأة هي أصل له رضاعا ، كما يحرم عليه ذلك نسبيا .

وكذلك لا يحل لصاحب اللبن أن يتزوج البنت التي رضعته من امرأته ، لأنها بنته رضاعا ، ولا يحل له أن يتزوج بنت بنته ، أو بنت ابنه رضاعا ، كذلك لا يجوز للرجل أن يتزوج أخته من الرضاع ، سواء كانت شقيقة ، بأن رضعا من امرأة ، وكان سبب اللبن الذي رضعه منه واحدا ، أو كانت أختا لأب ، بأن رضع الطفل من امرأة ، ورضعته الطفلة من امرأة أخرى كان سبب نزول اللبن لهما رجلا واحدا ، بأن كان زوجا لهما ، أو كانت أختا له من الأم ، بأن أرضعت المرأة غلاما ثم طلقت من زوجها ، وتزوجت بآخر ، فولدت منه ، وأرضعت بنتا من اللبن الذي تسبب في وجوده عندها زوجها الثاني ، كذلك يحرم على الرجل أن يتزوج بنت أخته رضاعا ، كما تحرم عليه نسبيا ، وتحرم عليه عمته رضاعا ، سواء كانت عمه شقيقة ، بأن كانت تلك العممة أخت أبيه رضاعا لأب وأم ، أو كانت عممة لأب ، بأن كانت أخت أبيه رضاعا لأب ، أو كانت عممة لأم بأن كانت عممة له لأم ، بأن كانت أختا لأبيه رضاعا لأم ، وتحرم عليه خالته رضاعا ، أي أخت أمه رضاعا ، شقيقة كانت أو لأب أو لأم

وليست حرمة الرضاع قاصرة على ما يحرم من النسب ، بل تشمل ما يحرم بالمصاهرة . فكما يحرم على الإنسان أن يتزوج امرأة ابنه أو امرأة أبيه نسبيا ، فإنه يحرم عليه أن يتزوج امرأة ابنه أو امرأة أبيه رضاعا . وحكم التحريم هذا غير مفهوم من الحديث « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » بل حكمه مستفاد من قوله تعالى « وحلائل أبنائكم الذين من أصلابكم » .

وحكم حرمة زوجة الآباء مأخوذ من قوله تعالى « ولا تنكحوا ما نكح آباؤكم من النساء » فكذا تحريم زوجة الأب رضاعا ، لأن الأب رضاعا يسمى أبا شرعا ، والابن رضاعا يسمى ابنا ، ذلك لأن الشارع جعل بينهما رابطة قوية بسبب الرضاع ، حتى سمي أحدهما أبا ، والآخر ابنا .

فإذا تحقق أن الرضاع في مدته محرم شرعا ، ظهر جليا أن المرأة إذا أرضعت طفلا في المدة المحددة للرضاع ، صارت أمه من الرضاع ، فيحرم عليهما الزوج ببعضهما . ولو كان للمرأة زوج ونزل لها اللبن بواسطته ، صار ذلك الزوج أبا للرضيع . وكما ثبت التحريم بين الرضيع وأمه يثبت بين الرضيع وأولاد المرعضة ، سواء كانوا أولادا للرجل الذي نزل بسببه اللبن ، وحينئذ يكون الرضيع وهؤلاء أخوة أشقاء من الرضاع ، أو كانوا من المرأة دون الرجل ، وحينئذ يكونون أخوة لأم من الرضاع .

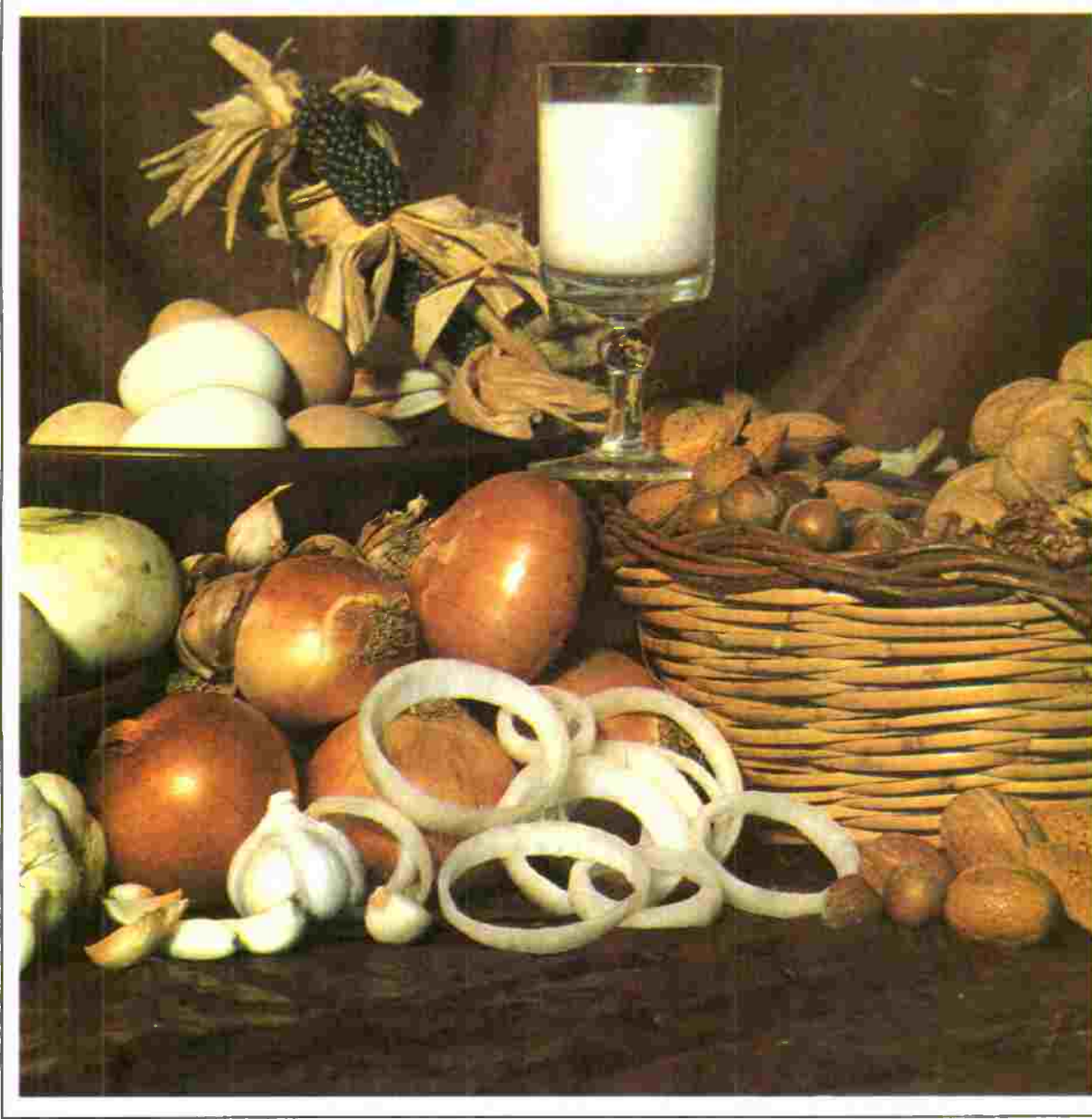
ولا يشترط في ثبوت التحريم بالرضاع ، كونهم في زمن واحد ، بل كل من رضع من امرأة صار أخا لأولادها ، سواء ولدوا في الماضي أو يولدون في المستقبل ، وصاروا أخوة لأبناء الرجل الذي هو سبب في نزول اللبن ، أي أن اختلاف الزمن لا ينفي التحريم ، بل المدار في ثبوت الحرمة على الاجتماع على ثدي واحد ، وإن تغايرت الأوقات كما أن المدار في ثبوت أبوة الرجل للأولاد الذين رضعوا ، كونه سببا في وجود اللبن الذي ارتضعوه ، وإن اختلف الزمن ، فلو أن رجلا تزوج امرأة ثم ولدت منه ، وأرضعت غلاما ، ثم بعد عشر سنين ، حملت منه ثانيا ، ثم ولدت بنتا ، وأرضعت أخرى ، فالبناتان أختان للغلام الذي رضع منذ عشر سنين ، وكذلك لو كان لرجل زوجتان فولدت إحداهما ، وأرضعت بنتا ، ثم بعد خمس عشرة سنة ، ولدت الأخرى ولدا ، وأرضعت معه ولدا آخر ، فالولدان أخوان للبنات التي من المرأة الأولى .

وكما يثبت التحريم بين الرضيع وأولاد الرجل والمرعضة من النسب ، يثبت بينه وبين أولادها من الرضاع ، لقوله صلى الله عليه وسلم « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » . ومن هذا الحديث يتعين أن كل من يحرم بسبب النسب ، يحرم بسبب الرضاع . ويترتب على ذلك ، أنه لا يجوز للرضيع أن يتزوج أصوله وفروع من الرضاع ، فلا يحل لمن رضع من امرأة ، أن يتزوجها ، ولا يتزوج

الرضاع لغة شرب اللبن من الثدي ، وشرعا مص الرضيع اللبن من ثدي الأدمية حتى مدة الرضاع . وسبب التحريم بالرضاع ، هو الجزئية الناشئة من الغذاء باللبن ، كما أن علة الحرمة بالقرابة هي الجزئية . وقد اختلف الفقهاء في المقدار الموجب للتحريم ، فقال الإمام أبو حنيفة ومن وافقه من العلماء . قليل اللبن وكثيره سواء في ثبوت الحرمة بالرضاع واستدلوا بقوله تعالى « وأمهاتكم اللاتي أرضعنكم وأخواتكم من الرضاعة » ، وبقوله عليه الصلاة والسلام « يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب » من غير تقييد ، وبيان لعدد الرضعات . وقال الإمام الشافعي . المحرم من الرضاع هو خمس رضعات مشبعات متفرقات ، واستدل على ذلك بما روى عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت « خمس رضعات مشبعات يحرم » .

وكان ابن الزبير يقول لا بأس بالرضعة . والرضعتين فيها التحريم . واختلف فقهاء الأحناف في المدة التي تثبت فيها الحرمة ، فقال أبو يوسف ومحمد ومعهما باقي الأئمة : الزمن الذي تثبت فيه الحرمة بالرضاع سنتان ، لقوله تعالى « والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة » وقال الإمام أبو حنيفة الزمن الذي يكون فيه التحريم بالرضاع سنتان . ونصف ، لقوله تعالى « وحمله وفصاله ثلاثون شهرا » . لأن هذا أجل تعين لأمرين فثبت لكل منهما . والذي عليه الفتوى هو الرأي الأول القائل بأن مدة التحريم سنتان ، وينبغي على ذلك أنه إذا رضع الصبي من امرأة في زمن الحولين ، ثبت التحريم بذلك الإرضاع ، ولا فرق في ذلك بين أن يكون الولد محتاجا إلى اللبن ، أو مستغنيا عنه في زمن الحولين - ويروى عن الإمام أبي حنيفة أنه إذا اكتنى بالطعام واستغنى عنه باللبن ، فلا يثبت به التحريم . وقيل لو أن الصبي أخذ حلمة الثدي ، ولكن لم يعلم هل وصل اللبن إلى جوفه أو لا ، لم يثبت التحريم ، لأن الأحكام تنبئ على اليقين لا على الشك ، وكذا لا يثبت التحريم بالحلق باللبن ، لأنه لا يغذى عادة .

الأطعمة والجمال



وفريق ثالث يضمون إلى ذلك اللحم النيء ، أو الأسماك النيئة .

ففيما يتعلق بالاتجاه الأول ، فإنه يقوم على نظام غذائي ، أكثر عناصره من الخضروات والفاكهة ، ليس فيها إلا أقل قدر من الملح .

ومما يتميز به هذا الاتجاه ، على وجه الخصوص ، أن قلة الملح لا يكاد يشعر بها الذي يتبع هذا النظام من الأطعمة النيئة ، وبالتالي فإنه يتيح له عدم شرب

الرئيسية ، التي تغرى إليها مسئولية الكثير من المتاعب التي تؤثر في الصحة ، وفي الجمال .

تناول ماهوئي :

يرى بعضهم ، أن مبدأ تناول ماهوئي* ، هو نفس ما يقصد به النظام الغذائي الذي يقتصر على النباتات ، وبالتالي فإنه شكل من أشكال مبدأ النباتيين . وهناك آخرون يدخلون في دائرة « ماهوئي » ، اللبن ، والزبد ، والبيض ، وأنواع الجبن .

« تناول ماهوئي » هو ذلك الأساس الغذائي ، الذي رجحت فيه نظرية تقول بضرورة الالتزام بنوع من التغذية ، يقوم على أطعمة نيئة وهو اتجاه نشأ بعد اكتشاف الفيتامينات ، ولقى عددا كبيرا من المؤيدين فور الأخذ به ، في جميع أنحاء العالم . وكان التعصب نحو هذا الاتجاه ، مثله في ذلك مثل الاتجاهات الغذائية الأخرى ، قد أدى بدوره إلى اعتبار طهي الأطعمة ، بصفة عامة ، أحد العوامر

وبمعنى آخر ، فإن المذهب الصحى الطبيعى ، يهدف إلى أن يستكمل ، بعناصر نفسية وجمالية ، المزايا التى تتضمنها أبسط أنواع التغذية ، وذلك بالتوفيق بين المبدأ الذى يقول إن التغذية ، لا يجب اعتبارها مسألة عادية خاصة بالسرعات الحرارية . وإنما يجب أن تكلها عوامل متعددة ، تتيح أقصى استفادة من الأطعمة .

إن المذهب الصحى الطبيعى الحقيقى ، على عكس ما يعتقد بعض الناس ، لا يرمى إلى إلغاء المكاسب التى حققتها الحضارة والمدنية ، وإنما يهدف فقط ، إلى إبراز الحقيقة التى تقول إن المدنية ، ومعها المزايا الكبرى الفنية والاجتماعية ، قد أنزلت بالإنسان أضرارا لاخلاف عليها ، ويكفيها فى ذلك ، أنها نشرت ، فيما يتعلق بمجال التغذية ، الأطعمة المحفوظة . ولنلاحظ جيدا ، أن الأطعمة المحفوظة ، لعللاقة لها على الإطلاق بتلك « الأطعمة المحمّدة » التى تحتفظ على العكس من الأولى ، بقيمتها الغذائية كاملة ، بما فيها من فيتامينات وإنزيمات ، ربما بصورة أفضل ، مما تحتفظ بها الأطعمة الطازجة (إذ أن هذه تفقد من قيمتها الغذائية الكثير ، خلال نقلها من مكانها الأصلي ، إلى مكان استهلاكها ، على حين أن الأطعمة المحمّدة ، يتم اعدادها فى أماكنها الأصلية) .

من هنا ، فإنه يمكن الأخذ بنصائح أنصار المذهب الطبيعى ، لأنها تتفق مع النظرة المثالية للاستفادة من الطعام ، وهو مالا يلقى أية صعوبة ، حتى من جانب أصحاب المذهب التقليدى فى التغذية .

ولا ينصح أنصار المذهب الطبيعى ، على سبيل المثال ، بأن يصبح المرء نباتيا متزمتا ، ولكنهم يسمحون بتناول اللحوم ، على أن يقتصر تناولها على وجبة واحدة فى اليوم ، وأن تكون بقية الوجبات مقصورة على « النباتات » وحدها .

والمقصود « بالنباتيات » هنا الخضروات النيئة بطبيعة الحال ، وخاصة الفاكهة ، مع الإفلال إلى أقصى حد ، من كلورور الصوديوم (ملح الطعام) ، وتجنب الكحوليات ، والقهوة ، والشاي الثقيل . وكما نرى ، فإن الأمر متروك لحسن الاختيار فهو الذى يجعل من أى نظام متوازن للتغذية ، ريجيما فيه كل امتيازات الصحة ، ومعها الجمال .

إلا أن ما يمكن القضاء عليه بواسطة هذا النظام ، هو البدانة ، وهنا أيضا ، فإن المضغ الكامل للطعام ، يساعد ولو جزئيا على نجاح العلاج .

وبالنسبة للذين اعتادوا على تناول كميات ضخمة من الطعام ، فإن لهم فى ريجيم الأطعمة النيئة فائدة أخرى ، هى أنه عقب تناولهم وجبة بسيطة من الغذاء النىء ، يشعرون بالامتلاء والشبع ، حتى بغير أن يحصلوا على ما اعتادوا الحصول عليه من السرعات الحرارية . وبذلك فإنهم يحققون إنخفاضا فى أوزانهم الثقيلة .

وعند الأخذ بهذا النوع من الريجيم ، ينبغى تجنب إضافة أية زيوت ، أو دهون ، إلى الطعام كما يتعين الامتناع عن تناول الفاكهة الجافة ، وبصفة خاصة البلح ، والتين ، والزبيب ، بالنظر لكونها غنية بالسكريات المركزة .

وإننا نعرف أن الإمساك هو المسئول الأول فى بعض الأحيان ، عن الآثار السلبية التى تضر بالجهاز حسنا ، إن الإمساك يزول أيضا ، بفضل نظام غذائى فى* ، لأن هذا النظام على ما يبدو ، يدخل فى الأمعاء تغييرا على البكتريا الموجودة بها .

ولهذا السبب ، فإننا نلاحظ فى أغلب الأحوال ، شيئا من التناقض ، هو أن هذا الريجيم ، بالرغم من كثرة السيولوز فيه ، يمكن أن يقضى على نوع معين من الإمساك ، يكون قد تسبب فيه التهاب فى القولون ، كان من شأنه إحداث حب الشباب ، والإكزيما ، وغيرهما من أمراض الجلد .

بل إنه يمكن القول ، فى بعض الأحيان ، إنه من غير المستبعد ، أهمية المفعول المضغى الذى ينسبه المرضى ، إلى ريجيم الأطعمة النيئة . على أن من أسباب نجاح هذا الريجيم ، تطبيقه بإخلاص ، وبمعدلات معقولة .

المذهب الطبيعى :

ومن ريجيم الأطعمة النيئة ، ننتقل إلى المذهب الصحى الطبيعى ، الذى يعتبر اتجاهها طبييا وصحيا ، تشترك فيه ، إلى جانب الاتجاهات المنظمة لتناول الطعام ، عوامل أخرى ذات طابع عام .

الماء ، إلا بكميات ضئيلة للغاية ، تكفى لإزالة أى شعور بالعطش .

وفيد ذلك كثير فى حالات ريجيم التخسيس . وليس ثمة شك فى أن هذه الأطعمة النيئة تحتوى على نسبة كبيرة من مختلف الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، نظراً لأنها لم تفقد نتيجة لمفعول الحرارة ، أو فى الماء الذى يتم طهيها فيه .

إن نظام تغذية من هذا النوع ، تقل فيه البروتينات وتكثر النشويات والسكريات . أما الدهون ، فإن كمية لا بأس بها تدخل جسم الإنسان الذى يتبع هذا النظام ، وذلك عن طريق الفاكهة الجافة ، والجوز بصفة خاصة .

ولا يجب أن ننسى ، أن من يتبع هذا الريجيم ، يمكنه أن يحصل على إحتياجاته اليومية من السرعات الحرارية ، حتى إذا كان ممن يمارسون عملا عضليا شاقا .

وعلى أية حال ، فإن هناك دائما إنخفاضا فى الوزن لا يحدث إلا فى الأيام الأولى ، ويعود ذلك إلى فقد الكثير من الماء المخزن فى الجسم .

إن العناصر الغذائية التى تستخدم أكثر من غيرها ، فى هذا النظام الغذائى النىء ، هى إلى جانب الفاكهة ، الدرنات (البطاطس ، والبصل ، والثوم ، والجزر ، وغيرها) ، ثم الكثير من الخضروات كالجرجير ، والبقدونس ، والخس ، والكرونب ، والقنبيط ، والطماطم ، والبازلاء ، والفاصوليا .

والشرط الأساسى فى هذا الريجيم ، هو مضغ الأطعمة بكل عناية .

ولكى يمكن تجنب أى احتمال لنقص البروتينات الحيوانية ، أو لنقص الفيتامينات الناتجة عن الدهنيات (وهى فيتامينات أ ، د ، هـ ، ك) ، وبصفة خاصة إذا كان الريجيم قاسيا ، ولا يدخل فيه اللبن أو البيض ، فإنه من الضرورى عدم الاستمرار فى الريجيم لأكثر من شهر واحد .

غير أنه يمكن ، من الناحية العملية ، اللجوء إلى ريجيم من الأطعمة النيئة ليوم واحد ، أو اثنين ، كل أسبوع ، وفى ذلك فائدة كبرى لجسم الإنسان .

إن هناك أنواعا كثيرة من الأمراض الجلدية ، تشفى تماما نتيجة للالتزام بنظام تناول الأطعمة النيئة



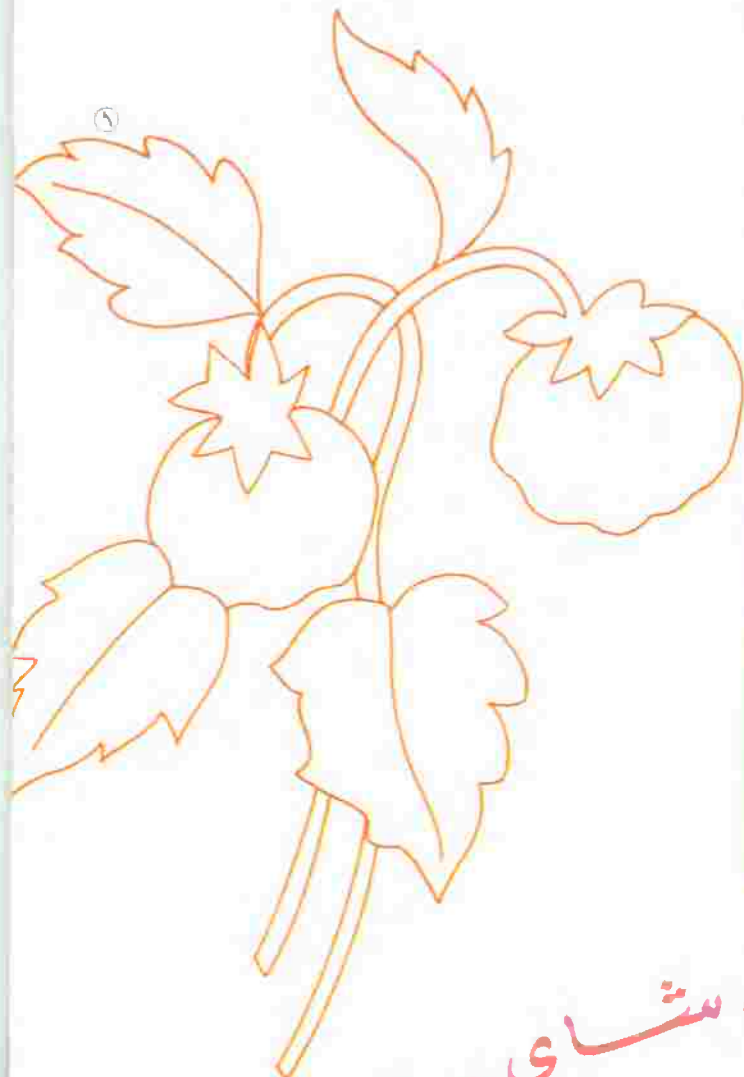


انزياء ايطالية انيقة

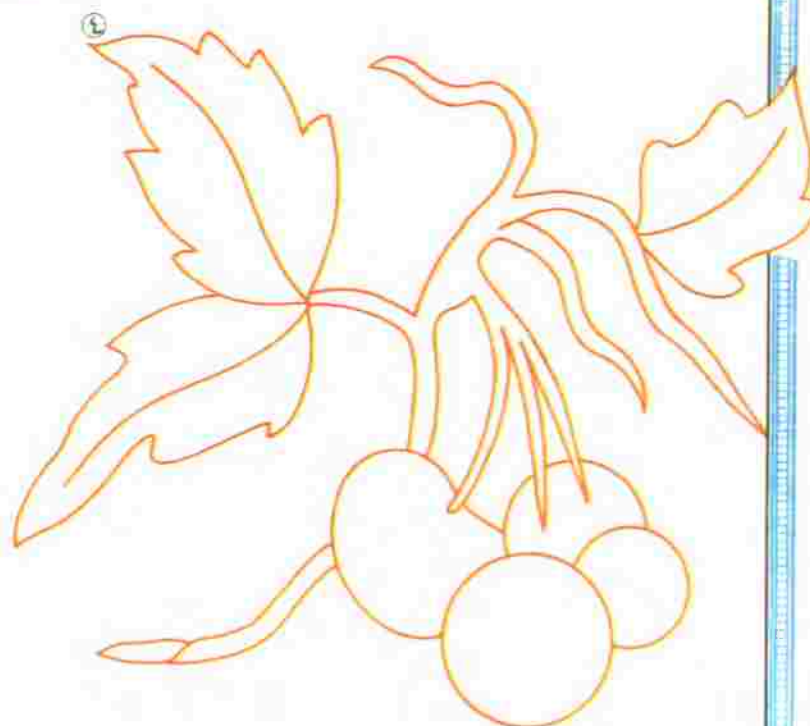
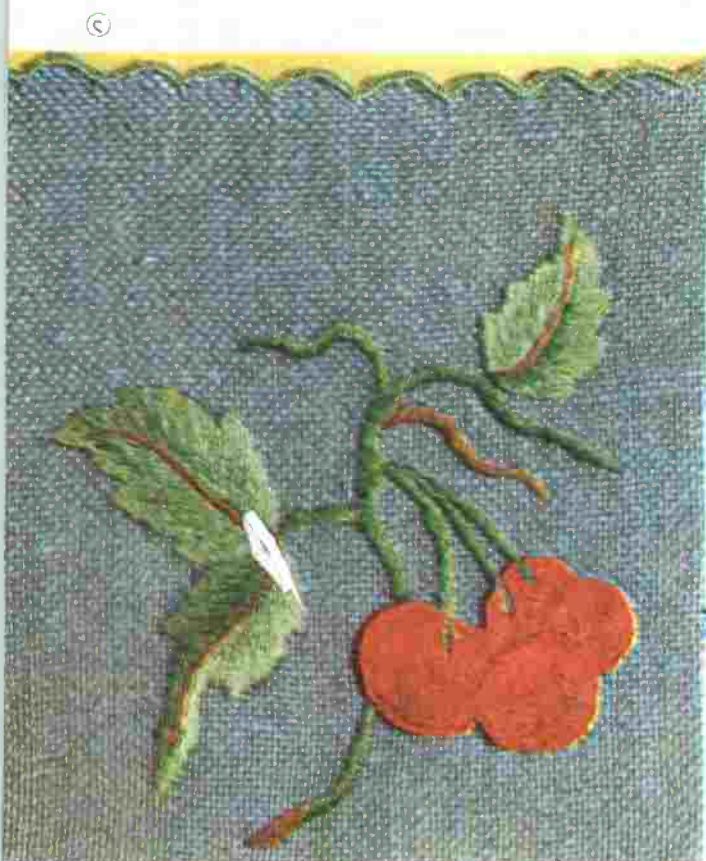
(١) تاير من الصوف المقلم الأرضية من اللون الكحلي بأقلام رفيعة من اللونين الأصفر والبنفسجي الفاتح ، الصدر مشغول على شكل باقة من الزهور باللونين الأخضر والبنفسجي الفاتح .. تلبس تحت الجاكيت بلوزة من اللون البنفسجي الفاتح .. يزيد من أناقة هذا الانساميل ايشارب طويل من نفس قماش التاير مبطن بقماش من لون البلوزة .

(٢) تاير من التريكو المقلم بأقلام عرضية من البنى بدرجاته المختلفة . البلوزة بياقة مرتفعة ويصاحبه معطف من نفس الصوف بجيوب كبيرة .

(٣) بلوفر من الصوف التريكو الرمادي مقلم بأقلام طويلة من اللون الأخضر - يصاحبه ايشارب وقبعة من التريكو الأحمر .



مفرش شای مطرز





علما بأن الصورتان رقم ٥ ، ٨ تمثلان الرسم بعد التطريز .
 وإذا كنت قد اخترت ثمار البرقوق ، فطرزها بغرزة الحشو ، على أن تحيط التطريز بغرزة الفرع .
 أما الأفرع والأوراق ، فطرز بغرزة الحشو أيضاً .
 وفي حالة اختيار ثمار الفراولة ، يتعين تطريز الثمار بغرزة الفيل تيريه « أى الخيوط المنسلة ، والحواف بغرزة الفرع . أما الأفرع والأوراق ، فهي دائماً بغرزة الحشو .
 والألوان المستخدمة في التطريز هي : الأحمر ، والأخضر ، الشانچاه ، والبني .

بالرسم (١) بالحجم الطبيعي ، أو ثمار البرقوق بالرسم رقم (٤) بالحجم الطبيعي أيضاً . أما الصورتان رقم ٢ ، ٣ فتمثلان النموذجين بعد التطريز .
 وبالنسبة للفوطه - طرزي مسافة ١٣ سم على جانبيين اثنين منها فقط بغرزة القستون ، أما بقية الأجناب - فتننى بغرزة اللفقة المتخفية ، كما هو موضح بالصورة . قومي بعد ذلك برسم النموذج الموضح بالرسم رقم (٦) إذا اخترت ثمار الفراولة ، والرسم رقم (٧) إذا اخترت ثمار البرقوق ، وذلك على ركن الفوطه التي سبق تطريز حافها بغرزة القستون

تقدم على هذه الصفحات ، مفرشاً للشاي من اللون الأخضر ، مصنوعاً من قماش النيل الكتان ، وهو مستطيل الشكل ، ومقاساته ٤٤×٣٣ سم . أما الفوطه ، فهي مربعة ، وطول ضلعها ٤٢ سم .
 ونقدم أيضاً نموذجين من الرسم ، للاختيار بينهما عند التنفيذ ، أحدهما يمثل ثمار الفراولة ، والآخر ثمار البرقوق .
 قومي أولاً بتطريز جوانب المفرش ، بغرزة القستون ، بخيط الكرتون بيرليه . وعلى الركن العلوى إلى اليسار ، ارسمي نموذجاً لثمار الفراولة الموضح



⑥



⑧



استخدام الألوان . ففي هذه الحالة يتحول الجدار إلى معرض دائم ، بفضل ما يحويه من أشكال ممتعة وألوان منسقة .

والواقع أن هذه الحلول ، تناسب بصفة خاصة ، الأماكن ذات التأثيث الحديث ، أو الخفيف ، ولاتتفق مع الصالونات المؤثثة تأثيثاً تقليدياً ، ولذلك فإنها تعد حلولاً نموذجية لحجرات الأطفال ، أو للحجرات الخاصة بالأولاد والفتيات صغار السن ، كما أنها تصلح للمطبخ . أو لصالات الطعام ، في المنازل التي تقام في الريف ، أو على شواطئ البحار .

وعلى هذه الصفحات . مجموعة من أفكارنا المنفذة ، ولكم الخيار في تقليدها ، أو امتياعها ، أو تحقيق ما هو أفضل منها .

«رحلات» أو الأماكن التي أحلم بزيارتها»

هكذا يمكن تسمية هذا الجدار ، الذي تم تشكيله بمجموعة من الإعلانات السياحية (التي يمكن طلبها من المكاتب السياحية العالمية) داخل حجرة أولاد ، قاموا بزيارة هذه الأماكن ، أو هم لايزالون يحلمون بزيارتها . إن حلا كهذا سهل التنفيذ ، وزهيد التكاليف ، يمكن أن نزين به جداراً ، ونكسب المكان كله ، لونا فريداً . والملاحظ أن الإعلانات هنا ، قد انتظمت متجاورة دون أدنى فواصل ، تفصل بين الإعلان والآخر ، وذلك بهدف التركيز على جماليات الشكل العام للجدار ، وليس جمال كل إعلان على حدة . إن النتيجة ممتعة بشكل واضح ، وإن كان باب الاجتهاد مفتوحاً ، لتحقيق تنظيمات أكثر تنوعاً .

تتساقط الأوراق عمل رائع من القص واللصق للكولاج شك:

جدار آخر يتسم بطاقة إيحائية واضحة ، تم تنفيذه . بترك مستطيل أبيض ، على جدار مغطى باللون الأخضر ، في لون البازلاء وبدلاً من استخدام الألوان ، لتزيين هذا المستطيل الأبيض ، استخدمت طريقة القص واللصق « الكولاج » التي تستثمر

جدارنا جميلة بتكاليف قليلة



صغيرة . زهيدة التكاليف ، بشرط أن نمتلك - أيضاً - القدرة على تنظيمها بحساسية جمالية ، وخيال خصب والجدير بالذكر هنا ، أن كل شيء يمكن الانتفاع به في هذا النوع من التزيين : شيش شبك قديم ، مجموعة من الأواني المعدنية أو الخزفية ، الإعلانات السياحية الملونة الخ ، ويصبح الأمر أكثر يسراً ، إذا ما توافر في الأسرة فرد أو أفراد ، ممن يتميزون بالقدرة على الرسم ، أو موهبة حسن

لماذا لا نستغل الجدران ، بحيث نجعل منازلنا أكثر جمالا ، وأكثر بهجة وحدائث ؟

إن جداراً مزيّناً بذكور سليم ، يستطيع أن يحدث تغييراً جذرياً في مكان بأكمله ، دون الاضطرار إلى اقتناء مجموعة من اللوحات ، أو أعمال الحفر ذات القيمة المرتفعة .

ويكفي لتزيين جدار ما ، امتلاك مجموعة أشياء



والفكرة أساسها شيش شباك مغلق ، مطلي باللون الأخضر الزاهي ، ومحاط بإطار من اللون الأبيض ، ليبدو واضحا على لون الجدار الأصفر . على أن الجديد هنا ، أن الشيش لا يمثل نافذة حقيقية ، ولكنه شيش فقط ، مثبت على الجدار ، كما لو كان لوحة . لذلك فوظيفته تجميلية فحسب ويترك للزائر أن يتخيل ما يشاء من مناظر للبحر أو للجبل ، يعتقد أنها خلف هذه النافذة الوهمية . وحتى إذا ما تركنا جانبا هذه الناحية التخيلية ، فإن هناك شعفا مرغوبا فيه ، لمجرد النظر إلى الشيش في حد ذاته ، خاصة إذا ما تم استكمالها جماليا ، بإضافة قطعة أثاث أسفله (كما هو واضح بالصورة الفوتوغرافية المنشورة إلى أعلى) مطلية بنفس اللون الأخضر ، بحيث يصنعان معا تكوينا هندسيا رائعا . ومن الممكن تنفيذ نفس هذه الفكرة ، باستخدام ألوان أخرى .

قطة خزفية تعكس البهجة داخل المطبخ ، أو في صالة الطعام " شكل ٥ " :

مرة أخرى مع الشيش الذي نراه يستخدم هذه

الخلفية ، ومجموعة من الزهور الكبيرة في المقدمة - بألوان شمسية ساطعة هي : البرتقالي ، والأصفر ، والأخضر .

وواضح أن هذا العمل الفني ، إلى جانب وظيفته التجميلية ، فإنه يحتضن قطعة أثاث ذات أدراج ، ويحيطها بإطار من اللون الأبيض . لقد أصبحت قطعة الأثاث والجدار يشكلان معا وحدة جمالية متكاملة استطاعت أن تعكس مزيدا من البهجة والحياة ، على المكان كله .

أما عن الجانب التقني ، فإنه يمكن رسم مثل هذا الجدار ، باستخدام ألوان الجواش ، أو أحبار « الشيني » الملونة ، أو الألوان الشمعية ... إلخ .

شيش الشبكي
يبدو كما لو كان لوحة فنية " شكل ٦ " :

إنها فكرة فريدة - بالفعل تناسب تماما ، المنازل التي تقام في الريف ، أو تلك التي تؤثث بقطع أثاث بسيطة « روستيك » .

الأوراق الملونة ، إذ تقص وتلصق ، لتشكيل ما نراه مناسبة من تكوينات . ففي شكل « ٢ » نشاهد تنغيا رقيقا لمجموعة من أوراق الأشجار ، التي تبدو كما لو كانت تساقط من « تعريشة » كثيفة في اتجاه الأرض . إن حلا كهذا ، يمكن للأطفال تنفيذه ، لاسيما إذا كان التصميم أكثر بساطة ، ويا حبذا لو الأب أو الأم مد لهم يد المساعدة ، فالأولاد كثيرا ما يبذلون اهتماما وشغفا طبيعيا ، لمثل هذا النوع من العمل الخلاق ، لهذا فإنهم يشعرون بمزيد من الفخر ، والثقة بالنفس ، إذا ما قاموا بشجميل حجاتهم بأيديهم ، ووفقا لخياهم الخاص .

منظر أفريقي
باللون الشمس " شكل ٣ " :

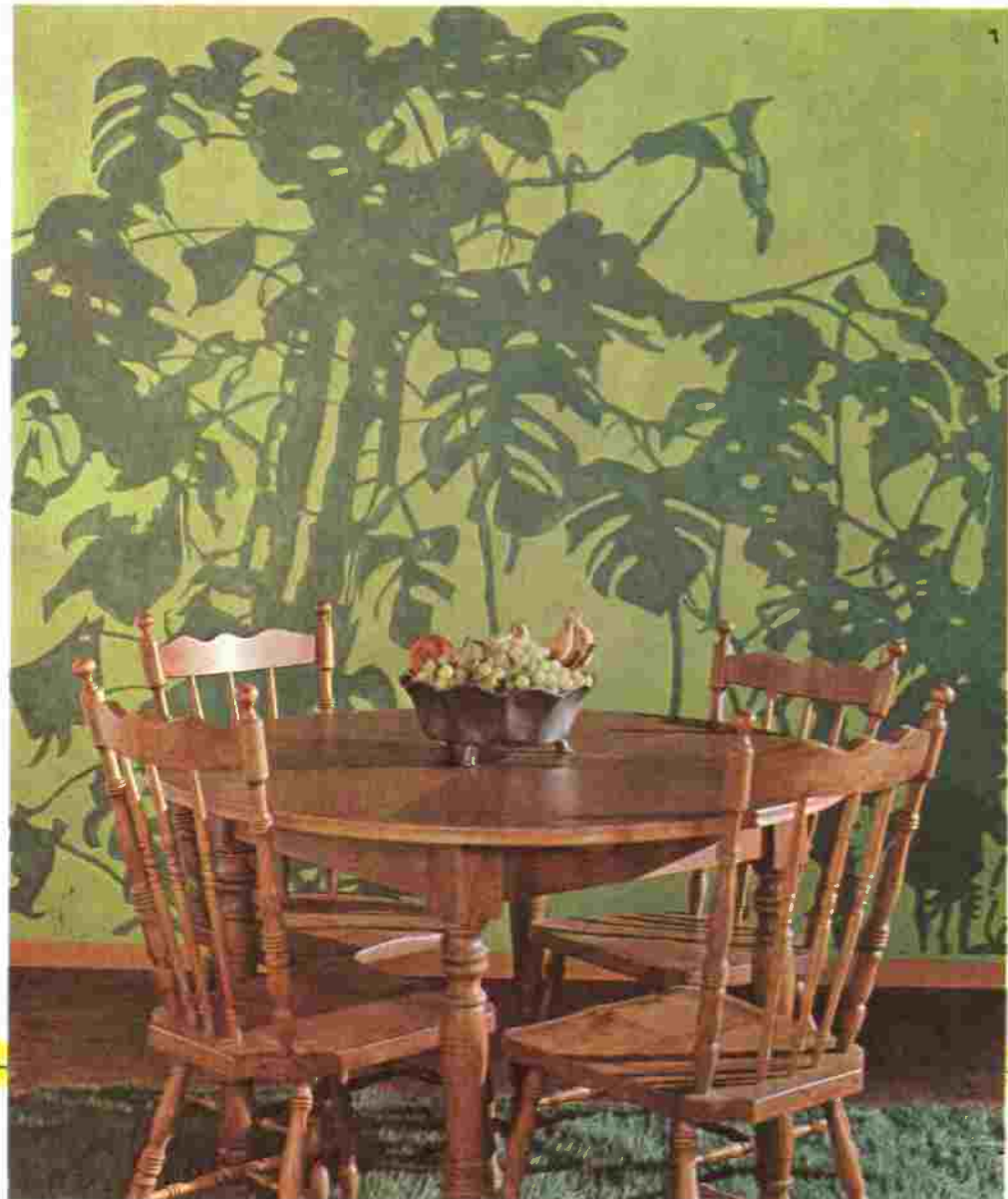
في مسكن مقام على شاطئ البحر ، وموئث في مجموعه بأثاث بسيط ، مطلي بالألوان الباردة ، تم تنفيذ هذا الجدار في صالة المعيشة ، وكما هو ملاحظ ، تم رسم هذا الجدار - الذي يمثل منظرا طبيعيا في

المرّة ، كآرضية أو خلفية لعرض مجموعة جميلة من القطع الخزفية ذات الألوان الوضاء . والنتيجة جدار يتميز بالطرافة والجمال ، ويناسب المطبخ ، أو قاعة الطعام ، إن القطع الخزفية ، لاتعدو كونها فناجين محلاة بورود ، أو أواني صغيرة مزينة بوحداث زخرفية بسيطة من نفس النوع . مثبتة إلى الشيش ، بوسيلة بسيطة تماما . هذا ، التكوين العام لهذه القطع يمكن تغييره وتنويعه ، كلما شئنا ذلك ، كما يمكن استخدام قطع أخرى مصنعة من خامات كالنحاس أو الخشب ، بحيث تحقق النفعية والجمال معا . وكما يمكن تثبيت الشيش على الجدار ، فإنه يمكن أيضا تثبيته على أحد الأبواب .

جدران من الطبيعة باستخدام القللان الصينية "شكل ٦"

هذا الحل ليس جميلا فقط ، ولكنه يتميز بالفطنة والذكاء في نفس الوقت .

واليكيم الطريقة التي تم الحصول بها على هذا الجدار الذي نراه في الصورة الفوتوغرافية : نبات « الفيلوديندرن » وهو رائع الجمال (يتضمن أوراقا جميلة ، بوسنها أن تصنع قيمة تجميلية عالية) . هذا النبات وضع على مسافة معينة من الجدار ، وبتأثير مصباح قوى طراز « فوتوفلود » ، أمكن عكس أو إلقاء ظلاله على الجدار ، وتم بعد ذلك تحديد الخطوط الخارجية لهذه الظلال ، بقلم رصاص عادي ولم يتبق سوى ملء هذا التصميم بالألوان (ويمكن الحصول على هذه النتيجة ، باستخدام طريقة القص واللصق) . وكما هو ملاحظ ، فإن التأثير الجمالي لهذا الجدار واضح تماما ، لاسيما ما تعكسه الألوان من حيوية ونضارة على هذا المكان المخصص لتناول الطعام ، تماما كما لو كنا قد قضا بتنسيق مجموعة من النباتات ، أمام هذا الجدار . إنه حل يناسب تماما ، الأماكن المحدودة الاتساع ، حين ترغب في شغل وتزيين الجدران ، دون أن تضطر لاستخدام الوسائل التجميلية المجهمة ، التي تقلل من الاتساع ، والفراغات المتاحة .



تورته بالكريمة

المقادير لفطيرة التورته :

- ١٠٠ جرام دقيق بطاطس - ١٠٠ جرام
- شيكولاته - ١٠٠ جرام سكر ستيفش -
- ١٠٠ جرام زبد - ثلاث بيضات - باكو
- خبرة بيكنج باودر - ملعقة كبيرة دقيق أبيض .

الكريمة والتجميل :

- ٥٠ جرام سكر ستيفش - ٣٠ جرام سكر
- بودرة - ٢٠٠ جرام لبن - بيضتان - ملعقة
- صغيرة دقيق بطاطس (أو كورن فلاور) -
- ورلة فانيليا - ملعقة كبيرة زبيب - قطعة
- من قشر البرتقال المسكر - شيكولاته .

طريقة إعداد فطيرة التورته :

- ادقني صينية مقاس ٢٣ (قطرها ٢٣ سنتيمتراً)
- بالزبد ، ورشها بالدقيق .
- في سلطانية ، أخلطي باق مقدار الزبد
- المقطع إلى قطع صغيرة + السكر الستيفش ،
- وقليهما جيداً بملعقة خشبية ، حتى تصبح
- لديك كريمة متوسطة القوام .
- أضيفي إلى هذه الكريمة صفار البيض ،
- الواحدة بعد الأخرى ، مع استمرار ضرب

الخليط بشوكه ، أو بملعقة خشبية .

- أبشري الشيكولاته ، وأضيفيها إلى الخليط ،
- ثم أضيفي أيضاً دقيق البطاطس (أو الكورن
- فلاور) بعد قطعه ، حتى يمكن التخلص من
- الحبيبات المتجمعة . وفي النهاية ، أضيفي
- الكريمة .

- وفي سلطانية أخرى ، اضربي بياض البيض ،
- حتى يصبح كالزغاري ، وأضيفيه إلى الخليط ،
- وقليه بخلقة .

- صبي هذا الخليط في الصينية التي سبق دهنها
- بالزبد ، ورشها بالدقيق .

- اغذي فطيرة التورته هذه في فرن درجة
- حرارتها ١٧٠ لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً .

- قبل أن تخرجي فطيرة التورته من الفرن ،
- تأكدتي من تمام نضجها ، وذلك بفحص
- سكين بداخلها . فإذا خرج السكين دون أن
- يلتصق به جزء من العجين ، تكون الفطيرة
- قد نضجت تماماً . أما إذا خرجت السكين
- وقد التصق بها بعض العجين ، فاتركي التورته
- في الفرن ، حتى يكتمل نضجها .

- بعد تمام النضج اقلبي فطيرة التورته فوق طبق
- مسطح مقلي بمفرش .

طريقة إعداد الكريمة :

- في كسرولة صغيرة ، اضربي صفار البيض ثم
- أضيفي إليه السكر الستيفش ، ودقيق البطاطس
- (أو الكورن فلاور) ثم اللبن قليلاً قليلاً ،
- فورقة الفانيليا .
- ضعي الكسرولة على نار هادئة ، مع استمرار
- التقليب ، حتى تبدأ الكريمة في التليان . ثم
- اتركيها تفتل على النار لمدة دقيقتين .

إعداد التورته وتجميلها :

- اقلطي فطيرة التورته أفقياً إلى نصفين .
- افردى فوق أحد النصفين نصف مقدار
- الكريمة التي سبق إعدادها .
- أضيفي الجزء الثاني من الفطيرة فوق هذا الحشو ،
- ثم غطي السطح بالنصف الثاني من الكريمة .
- قطعي قشر البرتقال المسكر (كالمرق) إلى
- عدة أشكال ، وجعلي به سطح التورته مع
- الزبيب ، بعد تغطية سطح التورته بالسكر
- البودرة أو حسب رغبتك .
- وفي استطاعتك أيضاً ، أن تجعلي سطح التورته
- وجوانبها بالشيكولاته المبشورة ، أو
- بالشيكولاته الفرميسيل ، بعد تغطية الجوانب
- أيضاً بجزء من الكريمة المخفوقة ، لكي
- تلتصق الشيكولاته بها بسهولة .
- إذا كنت ستجملين جوانب التورته بالطريقة
- التي سبق ذكرها ، ففي هذه الحالة ، ينبغي
- عليك أن تضاعفي كمية الكريمة ، لتلبي
- بالغرض المطلوب .
- احفظي التورته في الثلاجة ، أو مكان بارد ،
- حتى لحظة تقديمها .

قالب البطاطس المحشو

(هذا المقدار يكفي لسة أفراد)

المقادير

البطاطس البوريه :

- ٥٠٠ جرام بطاطس - ٥٠ جرام زبد -
- ٥٠ جرام جبن رومي مبشور - جوز طيب -
- ملح .

الحشو :

- ٧٠٠ جرام لحم كندوز - ٥٠ جرام طرب
- (المناديل الدهنية) - ٤٠ جرام زبد - ١٢٥ جرام
- بازلاء محفوفة أو طازجة ومسلوقة - ست ثمرات
- جزر متوسطة الحجم - بصلة كبيرة - عرق
- كرفس - ورقة لاورو - عود قرنفل - ملعقة
- صلصة طماطم - ملعقة صغيرة من الدقيق -
- ملعقة صغيرة من خلاصة اللحم - عصير ليمون -
- زيت - ملح - فلفل .

طريقة إعداد البطاطس البوريه :

- اسلق البطاطس ، وقشريها ، وصفيها عبر
- منخل سلك ، أو بمصفاة يدوية .





- غطى الحشو بباقي كمية البطاطس الهورية (صورة رقم ٤).
- أدخل هذا القالب لتنضج البطاطس المحشوة في فرن درجة حرارته ١٧٠° لمدة ٢٠ دقيقة.
- بعد تمام النضج ، انزع القالب من الفرن ، واقليه فوق طبق تقديم ، وجمل البطاطس بالجزر ، والبازلاء ، والبصل المسلوق ، وقدميه على المائدة .
- صغيرة من الدقيق .
- ادھني قالب (على شكل وردة) بالزبد ، وبطني قاعه وجدرانه بالبطاطس الهورية الباردة (صورة رقم ١) ثم سوى السطح بمطرقة (صورة رقم ٢) .
- صبي بداخله خليط الحشو بالهريز الذي يشتمل عليه « الصوص » (كما هو موضح بالصورة رقم ٣) .

- أضيف إليها الزبد ، ثم ذرة من جنوز الطيب ، وتبليها بالملح والفلفل .
- ارفعي البطاطس الهورية لتغلي على النار عدة دقائق ، مع مراعاة تقليلها باستمرار وبشدة .
- عندما يغلي قوامها ، وتبدأ في الحفاف ، انزعها من على النار ، وأضيفي إليها الجبن الرومي المشور ، وقلبيها ، واتركيها إلى أن تبرد تماما .

طريقة إعداد الحشو :

- « اكحتي » الجزر ، وقطعيه إلى حلقات .
- نظفي البصل ، وقشريه ، وافرميه مع الطرب (الدهون) والكرفس ، وجزرة .
- قطعي اللحم إلى قطع صغيرة .
- ضعي على النار ، كسرولة كبيرة ، وضمي فيها قطعة من الزبد بحجم عين الحمل ، وثلاث ملاعق كبيرة زيت . وصبي فيها الخضروات والطرب المفروم ، واتركي الخضروات تتشوح . أضيفي بعد ذلك قطع اللحم ، بعد غمسها في الدقيق ، ثم قاي الخليط ، وأضيفي إليه عصير ليمونة + صلصة الطماطم + خلاصة اللحم المذابة في قليل من الماء .
- أضيفي بعد ذلك ورق اللاورو ، وعودي القرنفل ، والجزر المقطع إلى حلقات . ثم تبلي هذا الخليط بالملح والفلفل ، وضمي فوقه بضع ملاعق من الماء .
- غطي الكسرولة ، واتركي ما بها يغلي على نار هادئة جدا ، لمدة ثلاث ساعات .
- قبل عشرين دقيقة من رفع هذا الخليط من على النار ، أضيفي البازلاء ، ثم زيدي من غلاظة قوام الصوص ، بإضافة ملعقة



التمرين الثالث :

من الوضع السابق ، وهو فرد الجسم إلى الأمام تماماً ، مع الارتكاز باليدين ، ارفعى إحدى سايلك إلى أعلى ، مع فرد مشط القدم تماماً . أنزلى ساقك ، وارفعى الأخرى بنفس الطريقة ، وكررى التمرين بالتبادل .



1



2

التمرينان الأول والثاني :

اجلسى على المقعد ، على أن ترتكزى بيديك على طرفيه . ومن هذا الوضع ، اقفزى مع فرد الساقين إلى الأمام من الصورة (١) إلى الصورة رقم (٢) . كررى التمرين تبعاً لمقدرتك .



3

التمرينان السادس والسابع : ارتكزى بيديك على المقعد على أن يكون اتجاه صدرك إلى أسفل (الجلوس القرفصاء أمام المقعد) كما هو موضح بالصورة رقم (٦) . اقفزى إلى الخلف ، مع فرد الجسم تماماً ، ورفع الرأس إلى أعلى (صورة رقم ٧) . عودى بعد ذلك إلى الوضع السابق ، وكررى التمرين حسب الرغبة .



4



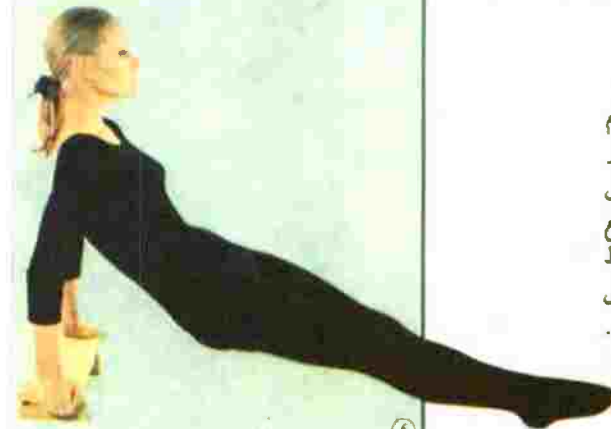
5



6

التمرينان الرابع والخامس :

افردى جسمك إلى الأمام مع الاستمرار فى الارتكاز بيديك على المقعد ثم اثنى إحدى سايلك ناحيتك مع ثنى الركبة ، وفرد مشط القدم . افردى ساقك ، واثنى الأخرى بنفس الطريقة . كررى التمرين بالتبادل .



7

التمرينان الثامن والتاسع : اجلسى القرفصاء أمام المقعد (صورة رقم ٨) . افردى إحدى سايلك من فوق المقعد إلى الأمام (صورة رقم ٩) ثم عودى إلى الوضع الأول . وكررى التمرين بالساق الأخرى ، وهكذا .



8

تمارين رياضية لتنشيط عضلات البطن وتقويتها

من الأمور الهامة ، أن يكون جسم المرأة رشيقا ، ولاسيما منطقة البطن ، التي يجب أن تكون عضلاتها مشدودة .
ونقدم هنا مجموعة من التمارين الرياضية ، التي نفيد في هذا المجال .
والتي يستعان في تنفيذها ، بعنصر بسيط جدا ، وهو عبارة عن مقعد خشبي صغير . وهذا المقعد موجود عادة في جميع منازلنا ، ولايشغل حيزا كبيرا . لذلك فإنه في الإمكان استعماله سواء في حجرة النوم أو في أي مكان آخر ، تريدن القيام بتمارينك الرياضية فيه .
وهناك عدة شروط ، يجب أن تتوافر في هذا المقعد :
(١) يجب أن يكون متينا جدا (لكي تتجنبني تحطيمه أو انقلابه) .
(٢) يجب أن يراوح ارتفاعه بين ١٥ و ٢٠ سم .
(٣) يجب أن تكون مساحة مسطحه حوالى ٢٠×٥٠ سم .
(٤) يجب أن يكون سطحه أملسا ، وبه سمك يسمح بإمساكه جيدا باليد .

علم نفس

المرجسية

هي تجربة طبيعية ، يمكن أن
تصبح مرض نفسى ، ألا وهو مرض حب الذات

إن إعجاب المرء بجماله يعد مرحلة من مراحل التطور العاطفى الذى يعم جميع الأطفال ؛ ففي حالات الإناث ، تستغرق الفسيولوجية مدة طويلة ، غير أن هذه الحالة قد تتوقف ، عندما يتم اكتشاف أو التنبه إلى ما يعود إليها من سعادة ، نتيجة حب الآخرين .
وإذا كان الكبت النفسى ، يحول دون هذا النضج ، فإن المرجسية تصبح حالة مرضية زائدة على الحد ، تحول المرأة إلى تمثال .

إن إعجاب المرء وافتتانه الشديد بجماله ، أى حبه لذاته ، له فى الفاظ علم النفس والتحليل النفسانى ، وصف معين ، واسم محدد ، ألا وهو « المرجسية » . وترجع هذه التسمية ، إلى اسم شخصية أسطورية فى اليونان القديمة ، وهى شخصية الشاب الصغير ، الذى كان يدعى نرجس . كان شاباً رائع الجمال ، معجباً بنفسه إلى حد كبير ، وكان يتغزل فى جماله ساعات وساعات ، وهو جالس أمام بئر ماء ، تنعكس عليها صورته .
وفى عام ١٨٩٩ قام أحد الدارسين لعلم تشخيص الأمراض النفسية ويدعى « ناك » ، باختيار شخصية نرجس ، للتعبير عن موقف من يؤثر نفسه وجماله ، بالحب

التمرين العاشر

والحادى عشر :

اجلس على المقعد ، مع فرد الساقين إلى الأمام ، ورفع الذراعين إلى أعلى (صورة رقم ١٠) اثنى جذعك إلى الأمام تماما ، على أن تلامس رأسك ركبتك ، وتلامس يداك قدميك (صورة رقم ١١) .

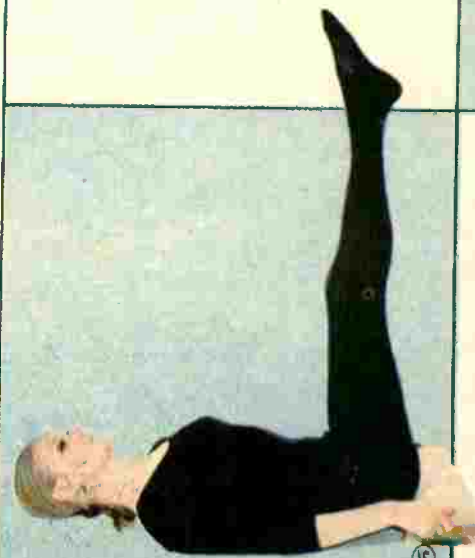


١١



التمرين الثانى عشر :

استلق على ظهرك ، وارفعى ساقيك إلى أعلى ، على أن تكونا مفرودتين تماما . مدى ذراعيك إلى جانبك تماما ، مع الإمساك بالكروسي باليدين (صورة رقم ١٢) . اثنى ساقيك إلى الأمام ، مع فردهما باستمرار ، حتى تلامسا بطنك وصدرك ، ثم عودى إلى وضع البداية .



١٢

الانفصال ، بل وانتزاع النفس من هذه التجارب الإيجابية ، فإن مرحلة الرجسية المراهقين ، يجوز أن تستغرق فترة طويلة جدا . فهناك الكثير من النساء اللاتي يبلغن سن الرشد ، وخصوصا الفاتنات الجمال ، يطوين في قرات قلوبهن ، الحب والإعجاب لأنفسهن ، بنفس القوة التي يكنها لهن الرجال .

ومثل هؤلاء النساء لا يحتجن محب ، ولكن يحتجن إلى من يحبن .

ويستطيع الطفل أو الطفلة ، الخروج من مرحلة الرجسية ، إبان الطفولة ، بسهولة . ذلك لأن أيهما مازال قلقا من التجارب الجديدة التي يمر بها ، إلا أنه سرعان ما ينسى حبه لنفسه وذاته ، بمجرد اندماجه في البيئة التي تحيط به . وعلى العكس من ذلك ، فإن من العسير تماما ، الخروج من مرحلة الرجسية في فترة المراهقة ، سواء كانت هذه الفترة مليئة بالمحطات الحرجة ، التي من اليديسي ، أنها تحول دون التفكير أكثر من مرة ، في التخلي عن موقف كان بمثابة تجربة إيجابية ، أو لأنه يوجد وراء مرحلة المراهقة عالم المسؤولية . ومن المنطق أيضا ، أن نتأبنا مرحلة من التردد ، قبل الدخول في مرحلة جديدة ، والعدول عن المرحلة السابقة . ويأجيدا بعد المرور بتجربة سلبية .

وبهذه الطريقة ، تنضح الرجسية المراهقة بنتائجها المترتبة عليها . وهي أن هذا الموقف ، الذي يمكن قبوله ، لأنه موقف طبيعي في مرحلة معينة من العمر ، قد يصبح غير مقبول ومؤلم ، إذا ما تخطى الحدود المعقولة والطبيعية .

فالمرأة التي تبلغ سن الرشد ، والتي تواصل عبادة جسدها ، والافتتان بنفسها ، وتفضل أن تعشق بدلا من أن تحب ، لا شك أنها تفقد أنوثتها ، وتصبح كالتيتال الجميل ، وبذلك لا تكون أكثر من امرأة جميلة ، يعجب الجميع بجمالها . وقد يصل هذا الإعجاب إلى حد العبادة - كما يحدث بالنسبة للكثيرات من الممثلات - غير أن هذا الجمال يظل ياردا ، دون فائدة ترجي منه .

ويعرف الجميع أن زواج الكثير من الممثلات (وهن النساء الجميلات التي يعجب بجمالهن الكثير) لا يدوم طويلا ، وغالبا ما ينتهي بالطلاق .

ولا يكون هذا الأمر بمثابة مشكلة لطبقة ، أو بيئة معينة . فغالبا ما يرجع السبب الحقيقي ، للحفاف العاطفي الحساد ، هؤلاء النساء اللاتي يتمتعن بقسط كبير من الجمال ، والمصائب بحالة شديدة من الرجسية ، كما يرجع إلى عدم نضجهن العاطفي . ومرضى الرجسية يمكن أن يتأتى ، نتيجة تركيب شاذ للشخصية ، أو فشل عاطفي . وإذا كانت تصاحب الرجسية في الحالة الأولى ، أعراض أخرى للهستيريا ، واضطراب في الفكر ، ففي الحالة الثانية ، تكون بمثابة محاولة عابثة للتعويض ، وقناع يحاول به المرء إخفاء ضعف ما ، أو فقدان الشعور ضد بعض الأوهام ، وتكون رد فعل للتحدى والتمرد على المجتمع .

وفي كلتا الحالتين ، تعد الرجسية مرضا وحالة عصبية ، يمكن علاجها بأساليب العلاج النفسي .

وأخيرا ، فإن الجمال هبة أسبغها الله على عباده ، بمعايير تتفاوت من شخص لآخر . فهناك من نالت من هذه الهبة الكثير ، بينما لم تثل منها أخريات إلا القليل . وعلى من وهبا الله قسطا كبيرا من هذه النعمة ، أن تدرك معنى هذه الهبة ، التي يجب أن تكون بمثابة الدافع إلى غنى النفس البشرية ، والتي تزيد من قوة العلاقات الاجتماعية ، بل والحياة نفسها .



والإعجاب ، اللذين كان من المفروض أن يديهما تجاه الشخص الذي يحبه . ولا تعتبر الرجسية في حد ذاتها مرضا نفسيا ، لأنها تجربة طبيعية وعامة بالنسبة للجميع ، خصوصا في المرحلة الأولى للطفولة . فالطفل يحاول ممارسة تجربة التلذذ بكثرة الامتداح ، وتصيح هذه غايته . ويتعلق الطفل بهذا المدح ، الذي يعوض عن حالات القلق التي لا حد لها ، والناجمة عن عدم الطمأنينة .

إن حالة كهذه للرجسية تبدو بين المراهقين ، الذكور منهم والإناث على وجه الخصوص ، بمعايير تتفاوت بتفاوت نسبة الجمال . فلا تحقق على إحدى الفتيات ، التغيرات التي تطرأ على جسدها خلال فترة المراهقة ، وكذلك نظرات الإعجاب الأولى من قبل الرجال . وهن يعرفن أنهن لم يصنعن شيئا معينا يستحق هذا الاهتمام البالغ ، ابتغاء لفت أنظار « الكبار » واهتمامهم ، بل وانتباههم . ومن اليديسي أنهن سرعان ما يستنتجن ، أن كثيرا من التغيرات التي طرأت على أجسادهن ، هي سبب هذا الاهتمام البالغ من قبل الآخرين ، واسترعاء أنظارهم . ولهذا ، وعندما يقفن على هذه الأمور ، يبدأن على الفور في العناية بمظهرهن ، وإبراز مفاصلهن ، وسرعان ما يشعلن في الافتتان والإعجاب بأنفسهن . ولما كان من السهولة يمكن

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسخة من باعة الصحف والاكتشافات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فممكن
- فاج ٢٠٠٠ : الإناث : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجيزة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧١٥

معارف النسخة

السودان ١٥٠ مليم	البحرين ٢٥٠ مليم	ج ٢٠٠٠ - ١٥٠ مليم
ليبيا ٢٠٠ مليم	قطر ٢٥٠ مليم	لبنان ١٤٥ مليم
تونس ٢٥٠ مليم	درب ٢٥٠ مليم	موريتانيا ١٥٠ مليم
الجزائر ٣٠ مليم	أبوظبي ٢٥٠ مليم	الأردن ١٥٠ مليم
المغرب ٣٠ مليم	السعودية ٢٥٠ مليم	عمان ١٥٠ مليم
	عند ٥ مليم	الكويت ٢٠٠ مليم

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤
الطبعة الثانية : ١٩٧٤
الطبعة الثالثة : ١٩٧٤

طابع الأهرام القاهرة