

العدد السابع
السنة الأولى

عالم المرأة



■ التوسائد المبرحة «المخدويات»
■ المواد المفيدة للبشرة
■ صوفان ، شكل الملابس والأغطية
■ «طبق شرق» عذس مطهين باللبن
■ «شربات» الأوزون
■ «فلفل» الوحيد

■ كيف تستعملين كريم
■ وبودرة الوجه
■ الألبسة القيمة - يمكن إجمال
■ الستائر تمنح البهجة على نافذتك
■ الأقمشة ، الترف ، على إنتواعها
■ نظام التوريش في الإسلام

تجميل

كيف تستعملين كريم الأساس وبودرة الوجه

واليك الخطوات الواجب اتباعها قبل عمل المكياج :
يجب تنظيف الوجه جيداً ، وبالنسبة للجلد الجاف ، ينبغي
عمل ماساج بالكريم لترطيب الجلد ، ويترك بمقع 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 العناية أكثر
عند وضعه .

في هذا العدد ، سنتحدث عن كيفية استعمال كريم
الأساس ، وبودرة الوجه ، مع إعطاء بعض النصائح . أهم
شيء لكل صيدة ، هو أن تتعرف 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 والنعان المطلوب .
وفي حالة شدة حساسية البشرة وتأثيرها ، بسبب استعمال
أحد أصناف المكياج ، يجب اللجوء إلى طبيب أمراض
جلدية .



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



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



٥ تمرر الإسفنجة حول العينين .



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



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



٤ تمرر الإسفنجة على الرقبة ، وتبدأ من الذقن لأسفل الرقبة .



٩ يمرر على الوجه بإسفنجة مبللة بماء الورد ، ثم يجفف بخفّة 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 كمية وضعه على الوجه تكون بخفّة . وفي هذه الحالة ، تستغنى عن البودرة .



٨ 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 المادة المستمرة دائماً . كما أن شفافيتها الجليدة المضيئة ، مرتبطة باستمرار بجمال المرأة ، وتعكس نوراً جميلاً على البشرة ، ودائماً بشكلها الصياغ ، لتكون قريبة من الوجه ، مثل الأقراط ، الخلفان ، والعقود . والعقد الجميل المصنوع من اللؤلؤ ينسجم الأناقة ، ويسبغ ضياء على زى المرأة ، سواء كان بلوثر 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 براقاً متجدداً . وليس ثمة مثل في أن اللؤلؤ الطبيعي له التقدير الأعظم .

الزينة
القيمة
تعمل الجمال

كيف تستعمل اللآلئ :

تستعمل اللآلئ "نهاراً ومساءً" . لذلك يقوم الصياغ بصياغة الحلى التى يدخل فى تركيبها اللؤلؤ حسب المناسبة والطلب . فالخواتم والبروشات والأقفال والأقراط والحلقات التى تركب فيها لؤلؤة واحدة أو أكثر . على ذهب أصفر ، أو أحمر . تعتبر حلقة للصياغ . أما بالنسبة لبعده الظهر أو المساء ، فتكون اللؤلؤة مركبة على ذهب أبيض ، أو بلاتين ، ومعها بعض الفصوص المناسبة . أما لقرط " حلق " الصياغ ، فنصح بلؤلؤة واحدة ، وإذا كان للمساء ، فنصح بأن يكون على شكل عنقود ، 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 ، فنصح بالأساور البسيطة المكونة من فرع أو أكثر .

كيف نحفظ اللآلئ :

حتى لا تفسد اللآلئ الطبيعية ، يجب أن تكون العلبة الخاصة بحفظها : مبطنة بالحرير أو بالقطن . ويجب ألا تترك الحل على المويج . كما يجب أن تنظف بفرشاة ناعمة . أو بقطعة من الشامواه بمجرد خلعها . وليس صحيحاً أن اللآلئ تموت لعدم امتصاصها ، بل يمكن حفظها فى علبها ، ولكن يجب أن يصل إليها الهواء من آن لآخر . إنما يمكن أن تموت اللآلئ . 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 للآلئ المزروعة . حسب السمك . ولذلك عند أخذ لؤلؤتين مزروعتين فى نفس الحجم . يمكن أن يكون وزنها مختلفاً بالنسبة للغلاف الخارجى . وكلما كان الغلاف الخارجى سميكاً ، كلما زادت قيمتها . ويمكن معرفة السمك ببعض الأجهزة الخاصة بالتصوير . وقليل من الصياغ يملكون 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 المضئية 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

اللون :

الأبيض
الأصفر
الأخضر
أخضر مائل للزرقة
الأزرق
البنفسجى
الوردى
الرمادى
الأسود
الأسود المائل للفضة
وهو ذو لهمة 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 البذرة .

الحجم والوزن :

بحسب وزن اللآلئ على النحو التالى :
لؤلؤة وزنها ١٥٢٠ جرام
= ١٤ قيراط (وهذه تعتبر وحدة الوزن)
لؤلؤة صغيرة = من ١ إلى ١٠ وحدات
لؤلؤة متوسطة = من ١٢ إلى ٢٩ وحدة
لؤلؤة كبيرة = من ٢٨ إلى ٤٠ وحدة

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 اللآلئ :

بحسب السعر الأساسى للؤلؤ حسب الوزن . فمثلاً لؤلؤة وزنها ١٠ جرامات ، يضرب

المساء . وننصح بنجمل خطوط الرقبة بالعقد الطويل ، بفرع واحد ، أو بأفرع قليلة . ومن المتبد للفتان ذى الديكوليت الطويل الرفيع ، استعمال عقد كبير الفروع ، على شكل كوكب . مشكل من اللآلئ الصغيرة .

واللؤلؤ متوفر عند الصياغ ، أكثر من الأحجار الكريمة الأخرى والمملونة ، مثل

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

الستائر تضفي
البهجة على
نافذتك



جانب من الستارة ذات
الزهور الوردية اللون ،
التي تهم في اكتمال حلة
الاناقة ، لو كن جميل مكرن
من كرسين ه فونيل ه
طراز لويس الخامس
عشر ؛ ومنسدة صغيرة
دائرية الشكل ، مصنوعة
من خشب الماهوجي ،
وذات سطح من الرخام .



ستائر لنافذتين متجاورتين
في وضع ه زاوية ه .
يلاحظ التصميم ذو الإيماء
المسواني . الذي يتمثل في
زخارف نباتية ، طبعه
باللون الأخضر ، ودرجاته
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 طولياً 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 السمك ، 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 القشة



صوان لكل الملابس والأغطية



دعينا يا سيدتي نلاحظ كيف تنظم صوان « دولاب » ملابسك ، لتعرف على مهارتك كربة بيت . والحقيقة أن قدرات سيدة المنزل تنضح - بالفعل - من الطريقة التي تنظم بها صوان الملابس الخاص بالأسرة . ومع ذلك ، فإن كل السيدات ، منظّمات كن أو غير منظّمات ، يرين في امتلاك صوان لاحتواء الملابس ، وأدوات المنس ، والياقات ، ومستلزمات الخياطة والسكنج .

أجزاء الصوان :

من بين الأنواع المتعددة للأصوان « الصواني » ، ما هو الصوان الذي يعتبر عالياً ؟ والجواب إنه يكون شك ، الصوان الذي يشتمل على عدد كبير من الصنف ، وله عمق لا يقل عن ٦٠ سنتيمتراً ، ويرتفع حتى السقف . هذا الصوان المثالي ، يتكون من جزء سفلي ، لا يقل ارتفاعه عن حوالي ١٨٠ سنتيمتراً ، وجزء علوي ارتفاعه يارفع 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 تقسيماته منسبة لاستغلال كل طاقته على الاحتواء ؟ وللإجابة عن هذا السؤال ، نجد أننا أن نعتبر معاً نموذجاً لصوان يتكون من خمسة صنف كبار - نسبياً - أو بالأحرى نختار صواناً يناسب أسرة متوسطة .

الجزء الأعلى :

يتكون من ثلاثة أجزاء : الأول ، ويتكون من صنفين ، وينقسم عرضياً برف توضع غيارات البربر ، من ياقات ، وأكياس ، وأغطية . الجزء الثاني ، وهو بمرص صنف واحد ، وينقسم برف توضع الأغطية المرفوعة « البطاطن » ، والأشياء المطوية . أما الجزء الثالث ، فله صنفان ، ومزود بفضيب معد ، لتعليق « الشماغات » ، « الجاكيتات » والجلونات والبنطلونات ذات الاستخدام النادر .

الجزء السفلي :

وهو الجزء الأكثر أهمية ، ويتكون أيضاً من ثلاث مناطق : فهناك منطقة المصنّفات إلى اليسار ، وهي تحوي فراغين مرتفعين ، اوضع الماعطف ، والبنطلونات . وملابس السيدات بكامل أطوالها ، عن طريق « شماغات » خاصة . وأسفل هذين الفراغين ، يوجد درج لحفظ الثياب التي تستخدم في فصول أخرى من السنة . أما منطقة الصنف الوسطى ، فتحوي على فراغ علوي ، وقراغ أو اثنين إلى أسفل ، اوضع « شماغات اليد » والمفصلات . وتتوسط هذه المنطقة مجموعة من الأدراج الصغيرة ، لوضع المناديل ، والفيارات أو الملابس الخاصة ، والقمم . وهي مزودة بواجهات زجاجية ، لتساعد على رؤية محتوياتها . دون الحاجة إلى فتحها ، أما الصنفان الآخران - إلى اليمين - فتشتمل على فراغ لاحتواء الجاكيتات والجلونات والبنطلونات . وأسفل هذا الفراغ ، توجد أربعة أدراج صغيرة لوضع الأشياء الصغيرة مثل الجوارب والأحزمة والمفصلات . . . الخ . ، ودورته أو ثلاثة لفهورات ، وأشغال التريكو .

نظام دقيق ومقصود :

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

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

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

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

طبق شرقي عذس مطهي باللبن

هذا الطبق يحتوي على بروتينات نباتية في العذس، وبروتينات حيوانية في اللبن. والمذروف أننا لومزجنا بين أطعمة البروتينات النباتية وأطعمة البروتينات الحيوانية، لاستفاد منها الجسم استفادة كاملة، ونغطي احتياجاته من المواد البروتينية.

هذا الطبق يعطي ٨٠٠٧٥ جرام بروتين ولو فوراً بمثل من اللحم، لاحتجنا إلى ٨٠٠٠٠ جراماً من اللحم.

كما يعطي ١٠٤ جرامات دهن و ٢٧٤,٢٥ جرام كربوهيدرات و ٥٦٥ جرام كالسيوم و ٢١,٠٥ ملليجرام حديد و ٥٨٧٥ وحدة دولية فيتامين أ و ١٢,٢٣ ملليجرام من مجموعة فيتامين ب و ٥٦ ملليجرام فيتامين ج و ٢٣٦٦ سعراً حرارياً ويكفي أربعة أفراد

المقادير:

١/ كيلو عذس أصفر - كوب لبن - ١/٢ كوب أرز - بصل - جزرة - وجبة بطاطس متوسطة - حبة طماطم - ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ملح - فلفل.

الطريقة:

- (١) يغسل العذس جيداً ويغلى بالماء.
- (٢) يشر البصل والجزر والبطاطس بعد تقشيرها، وتقطع الطماطم، ويضاف الجميع إلى العذس.
- (٣) يطهى على نار هادئة طوله الوقت أو في البرسنو حتى ينضج.
- (٤) يصل من مصفاة ويروى من الهصى، ينقله من إناء إلى آخر.
- (٥) يضاف اللبن إلى العذس.
- (٦) يثر الأرز ويغسل ويضاف، ويقلب الجميع بالملح والفلفل.
- (٧) يطهى على نار هادئة حتى ينضج الأرز، مع التقليب من حين لآخر، وتغطية الإناء.
- (٨) يوضع الزبد أو السمن في قاع طبق عميق، ويصب فوقه العذس الساخن.
- (٩) قد يجهل الوجه بقليل من البصل المبشور المحمر، ويقدم ساخناً.



المشتميات "الأوردو"



المشتميات الباردة :

المشتميات قد تكون باردة ، مثل سلطة الخضروات المتنوعة - سلطة الطماطم - البردي بالزيت - الشنون المدهن - السجل - المحوم الباردة المقدمة على سول عمر - المشكبة الباردة على أكلز المحمر - وكذلك الجمر المحمر مع الجبن - شرائح الكبز المحمر بالسج - عمار البحر من جنودلي وعلان .

المشتميات الساخنة :

أو الماء حبات الساخنة ، مثل فطائر السمك - الكريمة والجبن - أصطوانات الجبن .

مشتميات السلطنة :

ومشتميات السلطنة المتنوعة كثيرة جداً ، وسرعة التجهيز . وتستخدم كفاخ تشبية في نهاية المائدة .

١ - وسلطة الجبن . تعتبر بمثابة عنصر مفيد جداً ، لأن تناولها أوزاق الخس ، يمكن أن توضع فيها بعض شرائح ، أو مكعبات الجزر ، والكرفس ، والطماطم ، والفيت . أو التفجل الأحمر ، والخيار ، والجبن بأنواعه .

٢ - وبالحمار يمكن إعداد (مراكب) جميلة ، بقطع الخياض إلى نصفين



طولين ، وتخلط من البلو . وتقدم طبق أو دفاً نخبين 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 استوائاته رفيعة السمك ، ويخلط ويترك
في طبق ، غريب ، لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، حتى ينزل ويتزل منه سحبه من
الماء الذي يحتويه الجوار . وبعد ذلك يضاف إلى الخضروات الأخرى ،
في إعداد أطباق المشروبات .



٤- والزيتون الأخضر والأسود ، يمكن أن يزينها أيضاً في إعداد
أطباق المشروبات ، مع الخضروات ، والأنشوجة ، وصلصة الطماطم ، ومع
الزيت المقطع إلى مكعبات ، والملح ، مع إضافة قليل من عصير الليمون .
٥- والبيض المسلوق المقطع إلى شرائح ، يستخدم أيضاً في إعداد أطباق
للمشروبات . ويمكن رفع صغار البيض ، وحشو قشورها بالزيت والملح المختلط
بالأنشوجة ، وكذلك صغار البيض المأروس والتونة .
وبالإضافة إلى ذلك ، فشرائح البيض ، أو استوائاته المبشور المسلول ،
أو البيض المسلول المقطع إلى قطع صغيرة ، أو المأروس بثقوبه ، يمكن
استخدامها في تجهيل أطباق السلطة ، والخضروات السوتيه المتنوعة .
والصلصة الشائعة الاستخدام ، والتي تصاحب صلصة الخضروات الطازجة
وتسمى الصلصة الفرنسية ، مكونة من معققة من الزيت المضاف إليه الخل
والليمون والفلفل والأج ، والمزيج تملأ قبل الاستخدام مباشرة ،
أو صلصة المايونيز ، المضاف إليها بعض القطع الصغيرة من الكولم
(الخبثات) .





طفلك الوحيد

إن الطفل الوحيد ، يواجه مشكلات كثيرة ومختلفة ، تعرفها كل أم ، ولكن الذي تجهل 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 زاول 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 الغنية في تشكيل عقله ، وتنمية شخصيته الاجتماعية ، لزيادة خبرته ، وتنشيط آرائه .

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

وهو أيضاً الطفل المدلل :

إن وضع الطفل الوحيد بغري بتدليله . فهو أصغر أفراد الأسرة في المنزل ، وينصب عليه اهتمام الأبوين ، وفي ركابها طابور طويل ، مكون من جد ، وجدة ، وعمات ، وعمالات ، وغيرهم . إنه الوحيد الذي يمل رغباته ، وعلى الجميع أن ينصاعوا ويهابوا على تحقيق ما يمحده . إن حبه لوالديه مبعث إبتهاجهم . وما لا يطيقان بكلامه . ولو كان نداء ، فباقي يعشاه أو قادييه ! هكذا يخلق الأبوان في نفسه الاعتناء بأن إرادته قانون يطاع ، أما الاخطار 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 وتسلط ، ومفهرها يبدو مضحكاً . ويصبح الطفل الوحيد أنانياً ، منوراً لا يطلق .

وفي صيل مقاومة هذا الاتجاه ، الذي يمكن برور السنين أن يحمله إلى شخصية بظنة لا تختمل ، ليس هناك سوى أسلوب واحد ، يتلخص في تجاهل شعوره ، بأنه محط اهتمام الأسرة . أما العلاج البسيط . فإذا خطر لك قلبك (بلعبة أو هدية من أختك مثلاً) فليكن ، بشرط أن يتفاهلها مع صديق من أطفال الأسرة ، وعليك أن تشعر بها بأن معاملتك لها متساوية . وإذا كان له أيتاه عم أو خال ، فلتحاول إنشاء علاقة أخوية بينه وبينهم ، حانة إياه على معاملتهم بكرم ، كما لو كان يعامل إخوة له . إفرص عليه ألقاباً من التضمينات البسيطة ، أو إلتكارات الذات ، أو الألقاب ، فإنه مثلاً (كما هي

الحال مع أغلب الأطفال وحيدى والديهم) : يتلقى عدداً لا حد له من الحب . فلتوحي إليه بأن التصرف الطبيعي ، هو أن يحب جانباً من لعبة لأطفال أقل حفاً منه ، أو أقل حظوة . لا ترسخي لهوائه . فإن إزعاجك لها ، بشكل أعظم الذي 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 تلهف الأبوين وخوفهما الدائم من فقدان كنزهم الوحيد ، يخلق لدى الطفل شعوراً بالاشك في الدنيا من حوله ، والتفوق من يحيطون به . ويتقوى به الأمر إلى تفضيل صحة الكبار ، إلهام وحلم يتجهسون أحاسيسهم دائماً ، ويتماطفون معه ، أكثر مما يلق من الأطفال في مثل سنه . هؤلاء الاشقياء الصغار ، مولعون بالهجوم المذمور ، والتطويق الساحر ، ولا يحدثون إلا فيما لا يروقه ولا يأنفه .

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

لكن كيف ؟

... بمحاولة دله ، منذ سنواته الأولى ، إلى الاختلاط بغيره من الأطفال (عدد محدود منهم كل مرة) ، بحيث يحقق مع رفائه انصافاً ، صحة لوائها العادات المتعارفة ، والثقة المتبادلة . ولا يلقنك عدم إتياء بعض هؤلاء الأطفال المستوى الاجتماعي الذي ترتاحين إليه . ربما كانوا على خلق معين ، قد يتفق مع مقاييسك ، أو يقصر دونها . فبمع بختار في حرية وثقافية ، ولا تفحش نفسك في حاله ، إلا إذا أيقنت أن محبته ليست على ما ترومين ، أو أنها ذات خطر على نشأته . فإذا كان محاطاً بخير عدد كبير من الحب ، فدمه يتفاهلها مع الآخرين ، حتى يعتاد العلاقات الكريمة ، التي تربطه بمجتمعه .

وعلى الأم واجب تنفرد به :

في المربوب فيه تماماً ، أن تختلط الأم بالأمهات الأخريات ، فإن ذواته تهافت للوحيد ، يتوون مشاكل لا وجود لها ، في أمومة الأخريات اللواتي لا يواجهن ظروفًا مشابهة . وليس من شك ، في أن الحديث ، والحوار ، وتطرح المحوم مع أمهات لمن أطفال في مثل سن طفلك ، يتيح تبادل الخبرة ، والنظر إلى الأمور بعين منيرة .

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

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

وحتى لا يشعر أنه وحيد :

فندما يكبر قليلاً ، تذكرى أن جملاعات الشباب ، خاصة ما كان منها زاول أنشطة محددة - كفرق الجولف - يمكن أن تكون ذات نفع كبير لطفلك الوحيد . فإن كل ما تمارسه هذه الجملاعات ، رياضة أو ثقافة ، وسائل مطلوبة وفعاية ، تباعد بين طفلك وعزله ، وتأخذ بيده في تيار أوساط الشباب ، التي تخرج بمحوية الجليل ، لزيادة خبرته ، وتنشيط آرائه ، ويندمج في ركب خصمه .

وليس غريباً أن تتخلل صحوه ، بعض لحظات ينصرف فيها إلى وحدته . . لحظات فراغ لا مفر من قضائها بالفرز . . وإليك نصيحة قد تبدو قهولة الأولى صيانية ، 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 ، كليلًا بأن يقدم جوائحه إحساساً بعاطفة الصداقة التي يفتقدها ، ولن يكون في محبته أبداً وحيداً !!

عن النسخة

ع. ٢٠٠٠	ع. ١٥٠٠	ع. ١٠٠٠	ع. ٥٠٠	ع. ٢٠٠	ع. ١٠٠
البحرين	قطر	السعودية	البحرين	قطر	السعودية
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠
٢٠٠٠	١٥٠٠	١٠٠٠	٥٠٠	٢٠٠	١٠٠

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

كيف تحصل على نسخة

- اطلبى نسخة من باحة الصحف والاكتشاف والكتابات في كل مدن المنطقة
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعدادات فاصلى بـ
- في ع.م.ج. الإشتراك بـ ١٠٠٠٠ ل.س. في مؤسسة الأهرام - شارع جلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - من ب. ١٩٩٨