

# عالم المرأة

العدد الثالث والستون  
السنة الثانية





- اليوم الدداسي الأول .
- النمو النفسي والحركي عند الطفل .
- قتال التوبة بالزيمون .
- أحذية المولود .
- هل أنت أم فتاة ؟ .

- فستان الزفاف " ١ " .
- أمراض العيون جزأين .
- عبدة المظلمة .
- الكرمي بلتونا يمكن تغيير ملامحه دائما .
- مكياج العروس .

# موسوعة عالم المرأة

## فستان الزفاف

١



فستان من الأورجندى الباردة المحل بالداقيل في الصدر ،  
وحول أطراف الأكمام . والدليل . وكنتك حول الوسط .

### إعداد وتقديم : لادية خيري

الاتساع : فستان الزفاف هذا الموسم متسع ، ويتجه  
إتساعه أكثر إلى الخلف ، ليكون ذيلًا طويلًا للفستان .  
الأقمشة : وزت الألبسة الخفيفة مثل « الأورجانزا »  
و « الأورجندى » ، كما صممت بعض الفساتين من الركامة .  
وتقدم لك هنا جزءاً من مجموعة من قاتين الزفاف  
الريقة ، التي قمها المصممون العالميون لصيف عام ١٩٧٥

التي تلائم المناسبة السعيدة ، وذلك في عروضهم لفساتين  
الزفاف، لموسم صيف ١٩٧٥ ، وكانت الخطوط العامة  
لفساتين الزفاف كالآتي :  
الطول : كانت كل الفساتين طويلة في عروض هذا  
الموسم ، تصل في طولها إلى الأرض ، وتكاد تختفي  
القدم تماماً .

فستان من الطورجيت المحل بالجبور . الصدر كروازيه ،  
وله كول كبيرة من طيقتين . وحزام حجمه كبير .

الفستان الوحيد الذي تعلم به كل فتاة قبل أن ترتديه .  
تعلم به أكثر من مرة . . وتشغل نفسها وهي ترتديه ،  
وفوق رأسها الطرحة البيضاء . . لأنه الفستان الذي ترتديه  
في ليلة العمر فستان . . الزفاف .  
وعروس في ليلة العمر ، قدم المصممون للتخصصون  
في أزهار الأفراح ، عنداً من الفساتين الريقة والمختشمة .





فتنن مں اڙورجندي اڙيـاء . محلي ٻورفات مں  
المانيل « اڙيـاء » ، ونه حزامن لطيف انسانن ٿوري.





فستلذ من التماش المركامة ، وعند لوسط بانق من نوريات  
 ه الساجريت ، ومثلها شيت في البجر دهل لاطرخة .



## أمراض العيون

الجزء الثاني

كيف تصحح خطأ انكسار 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 - لا بد له من أن يعمل على تكوين الصور على الشبكية تماماً . 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 ، لا تستطيع العين وحدها ، أي فوق الشبكية ، ( ٢ ) و عدسات محدبة (جامعة) وتستخدم لتصحيح بعد النظر ، لأنها تركز الأشعة في نقطة أكثر تقدماً ، وبذلك تجعلها تقع على الشبكية تماماً .

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

وعندما تقدم السن بقصر النظر - يصبح أيضاً بعيد النظر - أي أنه لا يرى جيداً لمن قريب ولا من بعيد - ومن الناحية العملية - فإن هذين العييين يختصان 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 - و عدسات مقعرة ليرى الأشياء البعيدة - الأمر الذي يجعله يستخدم نظارتين - أو نوعاً آخر يسمى العدسات المزدوجة .

وتستخدم النظارات وفقاً لمشورة طبيب عيون - وبصفة عامة - فإنه بالنسبة للعيوب التي تتراوح بين ١ أو ٢ درجات الانكسار ( وكلما زادت حدة الإبصار - كلما ارتفع عدد الدرجات ) سواء بالنسبة لقصر النظر أو طولها - 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 الشيخوخى - فإذا ازداد تعمق العدسة ، وقل البصر كثيراً ، فلا بد من إجراء عملية استئصال العدسة من العين ، وقد كانت هذه العملية لا تجري إلا بعد نضوج العدسة ، أي تليها تماماً ، ولكن أصبح الآن من السهل استخدامها قبل نضوجها ، حتى يمكن للمريض أن يرى بوضوح ، بعد استعمال العدسات اللازمة .

العدسات في العين - نتيجة لزيادة تحدب القرنية والجزء الشفاف - يؤدي إلى تركيز الأشعة الضوئية أمام الشبكية - بدلاً من تركيزها عليها تماماً

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 - والمخطوط غير واضحة بالنسبة للمريثات القريبة - بينما تكون المربيات البعيدة واضحة جيداً .

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

طول البصر الشيخوخى :

وهناك عيب خاص في الإبصار - هو طول البصر الشيخوخى ، وفيه تتكون الصور - وبصفة خاصة القادمة من مربيات قريبة - خلف الشبكية ، تماماً على غرار طول النظر - وحسب الإصابة به - يختلف عن سبب طول البصر العادى - فمن بين جميع أجزاء العين التي نحدثنا عنها - العدسة - وهي التي تقع خلف القرنية - هي التي يمكنها أن تغير من حجمها ، وذلك بأن تفتح أو تكسح حتى يمكن التركيز على المربيات .

والواقع أن هذه العدسة - تستطيع بفضل مرونتها وانقباض وانفخاض وإرخاء العضلة الهدية - أن تغير من شكلها . ويتوقف عليها إذا كانت العين الطبيعية ترى من قريب أو من بعيد - بصورة مبدئية .

وتفقد العدسة مرونتها بالتدريج في كبار السن - ولا تعود قادرة على القيام بوظيفتها جيداً - ومن هنا يحدث بعد النظر - الذي يبدوا بين الأربعين وانخفاضه والأربعين من العمر - ثم يزداد تقدماً مع مرور الزمن .

الاستجماتيزم أو لا بؤرية العين :

وهناك علة أخرى تصيب العين - هي لا بؤرية العادة ، التي تجعل الأشعة المنعكسة من نقطة في المرئ - لا تجتمع في نقطة واحدة - وقبلها تكون القرنية قد انحرفت من عند سطحها .

ولهذا السبب - فإن الأشعة التي تعبرها - تتحور بعض الشيء - وترتب على ذلك - رؤية الأشياء غير منتظمة . وهناك نوعان من هذه العلة - الأول يرتبط بقصر النظر - ويرتبط الثاني بطول النظر .

بعد أن تحدثنا عن أكثر أمراض العيون انتشاراً - تحدث في هذا المقال - عن الأمراض التي يمكن أن نطراً على وظائف العين .

ولكى نستطيع أن نفهم بسهولة - سبب حدوث هذه العيوب - يتعين أن نذكر أولاً 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 - لا بد أن تكون جميعها مضيئة ) تتركز في مجموعة من العلامات على الشبكية ، وهي ذلك الغلاف العصبي الحساس لأشعة الضوء ، ويقع في أقصى خلف العين .

وإذا عددنا هذه العدسات من الخارج إلى الداخل - نجد أولاً 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 ملحوظ واحد - ذلك أن الشبكية وحدها هي التي تبصر - أي أنها تخشع الضوء - ثم تنقله عن طريق العصب البصري إلى المخ .

كل ذلك يحدث في الظروف الطبيعية - أي عندما تكون العين - كما يقول الأطباء - سليمة تماماً فعندئذ ترى الأشياء بدقة 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 - وخصوصاً مما يتعلق بالأشعة الضوئية التي تنعكس من الأشياء البعيدة - فإن الرؤية تكون غير مميزة - كما تكون أطراف المربيات غير محددة . أما الأشعة الضوئية التي تنبعث من قريب - منعكسة من الأشياء القريبة - فلانها 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 تماماً - عن طريق مجموعة العدسات التي أشرنا إليها - لا تستطيع الوصول إلى الشبكية - وإما أن يكون تنظيم



## عدة المطلقة

العدة نجب شرعا على كل امرأة ، وقعت الفرقة بينها وبين زوجها بعد الدخول بها ، ولا خلاص في أن العدة لا توجد إلا إذا وجدت الفرقة ، أي بعد طلاق الرجل لزوجته ، أو طليقها هي لنفسها ، إذا كان الرجل قد أعطاها هذا الحق ، وكما تعتد المرأة وتنتظر انقضاء عدتها حتى يمكنها الزواج من غير مطلقها ، في 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 : إذا طلق زوجته وأراد أن يتزوج غيرها ممن لا يجوز له الجميع 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 رجعا أو بائنا بينونة 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 مكلا لثلاث ، وأراد أن يتزوجها ، لزمه الانتظار حتى تنقضي عدتها ، ويتزوج غيره ، ويدخل بها فعلا ، ويطلقها ذلك الغير ، وتنقضي عدتها ، وبذلك تحل له كأنه أول زواج لها ، والقاعدة أن المرأة التي امتنع نكاحها على رجل لما منع ، يلزمه انتظار زوال هذا المانع حتى تحل له .

### أسباب 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 بينونة صغرى ، فهو كأن البائن بينونة كبرى ، فلا يجوز أن يتزوجها وأن في العدة ، إنما يجوز له ذلك ، إذا انقضت عدتها ، وتزوجت غيره ، وطلقتها ذلك الغير ، وانتهت عدتها منه .

### سبب العدة

سبب العدة حصول الفرقة بين الرجل والمرأة بأي سبب كان ، متى وجد السبب وجبت العدة ، ونجب 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 انقضاء 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 رجعا أو بائنا بينونة صغرى أو كبرى ، بل الكل سواء .

( ٣ ) تفريق القاضي بسبب العتة في الرجل ، والعين هو من لا يصل إلى النساء لمريض أو كبر ، فإذا تزوج رجل امرأة ، ووجدته عتيا ، قلها 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 ، وجبت العدة على المرأة . ( ٥ ) تفريق القاضي بسبب اللعان ، فإذا قذف الزوج زوجته بالزنا ، ورفع أمرها إلى الحاكم ،

وتلاعنا ، 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 شهاد إلا أنفسهم فشهادة أحدهم أربع شهادات بالله إنه لمن الصادقين ، والخامسة أن لعنة الله عليه إن كان من الكاذبين » ، ويبدأ بها 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 بخيار البلوغ ، فإذا زوج الصغيرة غير الأب أو الجد من الأولياء لرجل كفاء بمهر المثل ، ودخل بها قبل البلوغ ، وعندما بلغت اختارت إنهاء الزوجية ، وفرق القاضي بينهما ، وجبت العدة .

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

( ٨ ) إذا حصلت الفرقة بعد الوطء بشبهة ، كما إذا زفت امرأة لرجل ، وقيل له هي زوجتك ولم تكن كذلك ، ادخل بها ، وتبين الأمر ، وحصلت المنازكة ، 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 .



الكرسي "بلترونا" يمكن تغيير ملامحه دائما

دیکھو



تحلل الكرامى ( يلترونا ) مكان الصدارة . من  
 بن جميع قطع الأثاث التى تستطيع أن تخترها ،  
 لتشارك فى تأثيث منازل اليوم . دون إحداث أى خلل  
 جمالى . فى كل عصر وجدت فيه . ومع أى طراز  
 شاركت . نراها وقد احتلت — بأناقة — مكانا لاثما  
 بها . داخل صالات الميטה . أو فى حجرة النوم .  
 فى حجرة المكتب . أو فى المدخل .

والكراسي (بلترون) القديمة ، متعددة في أشكالها وطورها ، ويعتبر الكرسي ضراز لوبس الثالث عشر ، واحداً من بين أجمل هذه الكراسي ، وأكثرها كلاسيكية . فخطوطه رصنة وحمدة إلى

النفس . ويمكن استعارته - بشكل خاصي - ليشارة .  
سواء في حجرة المكتب ، أو في صيانة المعيشة . خلق  
منقضة للكتابة ، أو في ركن يسمح بظهور جماله  
كاملا . ظهره مرتفع ومعتدل . وهو منحد . ولها  
فإنه يحتاج إلى كسوة تناسبه .

وبالوصول إلى موضوع الكسوة المناسبة . نكون قد وصلنا بالفعل . إلى بداية الحيرة والتردد . وهذا حقيقي . إذ أننا لانملك في أن هذا الطراز من الكراسي يتصف بالجمال والأناقة . وبقدرة على توفير قدر كبير من الراحة . إلا أننا قد نتردد في اختيار نوع النسيج . إن الحلول كثيرة . ومع ذلك فالتساؤلات كثيرة أيضا : هل نختار النسيج الفاخر المرتفع القيمة ، أم النسيج البسيط العملي ؟ وهل نختار النسيج الكلاسيكي ، أم الحديث ؟ وهل يروق لنا النسيج ذو الزخارف ، أم الخالي منها ( الباردة ) ؟ وهل الأفضل التصميم الهادي ، أم الصارخ ؟ .

ولكى نصل إلى الإجابة السليمة عن كل هذه  
الأسئلة ، علينا أن نحتكم إلى أذواقنا . بعد أن نكون  
قد اخترنا الخصائص الجمالية والوظيفية للمكان  
الذى سيشارك هذا الكرسي في تأنيته ، فعلى سبيل  
المثال - إذا كنا يصعد نائيت منزل به أطفال ، فلا

كرسى ( بطروما ) يده ممدوح لطار لويس  
الث عشر . الأرجل متخبط فيها فرق  
حرف . لفتح وعهر مكوا بفتح (متن)  
من نطق . التصميم قائم على انتظام وحدات حمراء ،  
على أرضية بيضاء - رمادية . وهذا فإنه يتسر  
والهجة والحروب . وبما سب التائيد الكلاسيكي ،  
كما يناسب التائيد المتخبط





الجمالية . تعنى اختيار قماش جميل . مع اهتمام بالتفصيل . لكي يحقق درجة عالية من الكفاءة عند معالجة أدق التفاصيل . وهذا يستطيع الغطاء أن يكسب الكرسي نواها من الأناقة . قد تفوق تلك التي تتحقق بكسوته الثابتة ( وفي الصور الفوتوغرافية المنشورة . نستطيع أن نشاهد الكثير من الأمثلة ) وإذا كان الكرسي ( بلفرونا ) سيشارك في مكان موثب بشكل بسيط ، تسوده الألوان البهيجة . فيمكن

بصح باستخدام كسوة من سيج شديد الرقة . سريع الاتساع . أما إذا كان استخدام هذا النوع من السيج بعد أمرا ملحا وضروريا ، فمن الممكن عمل غطاء واق خارجي ، من قماش متين . يحتل كثرة الفضل . لصيانة الكسوة الأصلية للكرسي من البقع . ومن الأخطار الشبيه بها . وغطاء من هذا النوع - سهل في فك وتركيبه - يناسب كل الحالات . إذا ما وجهت العناية إلى قبسته



الكرسي نفسه ، يعبر سبابه أو وجهه مرة أخرى . راء هنا وقد تمت كسوته بعد . وان من سيج الكتان تحفظ رأسه . هذا سهل جدا في فك وتركيبه . عن طريق عمليات غاية في بسطة الكاسين .



كذلك أيضا نفس الكرسي الذي راء في هذه الصورة داخل إحدى ضلالت المدينة . وقد تمت كسوته بالقطعة القطن الحمراء . المربنة بوحدة وعرضه مطرود على المقعد . وعلى الظهر . بالألوان الأحمر . والأخضر . والأصفر . مما لا شك أنكم لن تجد تأثيرا



والصور الفوتوغرافية المنشورة هنا ، تتيح لنا فرصة مشاهدة سبع كسوات مختلفة لكروسي واحد ، وهي - جميعا - جميلة وقيمة - نعرضها كقترحات واختيار تنفيذ المناسب منها . دون تردد أو حيرة . لأن الشكل والتأثير العام الذي يداو في الصور كاملا وجاهزا ، يجنب القارئة مخاطر التجارب ثم أنها فوق هذا وذلك نماذج ذات قيم جمالية ونفعية في آن واحد .

اختيار نسيج الكسوة من النوع الذي يتجاوب مع روح المكان ، أما إذا كان المكان فخما وأنيقا ، فيحسن أنه يكون النسيج على نفس القدر من الفخامة والأناقة . إن ما نود أن نخلص إليه . هو أن الكروسي ( بلترونا ) يكتسب السمة التي نرغبها . من نوع النسيج المختار لكسوته . وعلى هذا فمن الممكن تغيير سماته ، ليناسب أذواقنا ، ومقتضيات ظروفنا .

كساء معدود نماذج ، من شدة الاستخدام نسيج ظهر بالغ الجهد ، من نوعين الكسوة ، باللونين الأخضر والأصفر ، مكتوب أكثر العناصر وهو النسيج الكروسي ( بلترونا ) حيث نجد : نباتات المعبشة ، أو حجرة مكتب .



غطاء اسكوتلندي مناسب تماما لكروسي يواد ولحمه و حجرة مكتب لذكور . مزودة بمصنع أثاث بحريه . لغطاء من القليل المربعات ، باللونين الأخضر والأصفر ، وعطاف بترافق بقاء ، لتعاين مع أرجل الكروسي ، حيث تنتهي بمربعات بقاء . الأنظمة الأولية تكتسب نفس السمة وأما الكسوة الثانية للكروسي ، إذا ما رأينا القيم الفنية عند تطبيقها .



غطاء واق تم تطبيقه ، بنسيج استوحى تصميمه من السنة الذهب . ولقد استلهم كثير حلول اقرب السبع عشر ، و تطبيقه كراسي « بلترونا » طراز لويس ثالث عشر ، الألوان السائدة هي الأزرق الأزهرى ، والأبيض - الرمادي ، وهي نفس ألوان الشرائط التي تحيط بالغطاء . التزيينات بقاء .



# مأثبات العروس

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

لذلك فإن كل عروس ، تعمل على استكمال  
أناقها وجمالها في هذا اليوم من جميع النواحي .  
ابتداء من تسريحة شعرها . حتى كعب حذاءها .  
وهي في ذلك . لا تنسى بالطبع القفاز . أو حتى  
المنديل . وهي في سبيل ذلك أيضا ، تحاول أن تتقن  
زينتها إلى أقصى درجة . حتى تتشبه مع جمال  
الفتتان والطرفة .

ولابد لما كياج العروس ، بالإضافة إلى كونه  
بسيطا ، أن يزيد من تألق الوجه ، وأن يخفي انفعالاتها  
في هذا اليوم الذي هو أهم أيام حياتها .

وعادة ما يحدث ، أنه عندما يحل هذا اليوم ،  
تكون العروس قد وصلت إلى مرحلة من الإجهاد  
والإرهاق واضحة ككل الموضوع بسبب انشغالها  
بإعداد المنزل الجديد ، أو الأمور الخاصة بالحفل ،  
وما يتبع ذلك من زيارات ودعوات وغيرها . ويعرف  
كل ذلك ، الانشغال والارتباك النفسي ، الذي يحيط  
بها ، كلما اقترب الموعد . لذلك فإن العروس قد





نصبها بعض النحاقة والمزال ، 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 لتحديد لقواها . واستعادة لنشاطها ، بعيدا عن جو البيت المشحون بالأعمال .

وإذا كان ذلك مستحيلا تقريبا . فإنه لا بد من البحث عن وسيلة أخرى لإخفاء مظاهر الإجهاد والتعب التي تبدو على وجه العروس . ويتحقق ذلك عن طريق ما كياج متقن . ينسجم بالحفة والبساطة .

### الاستعدادات :

لا بد لما كياج ، مثله في ذلك مثل أى شيء آخر ، من بعض الاستعدادات التي قد تستغرق حوالى أسبوع قبل حفل الزفاف . فلا معدى من الاستعانة بأحد معاهد التجميل . أو إخصائى التجميل . للعمل على تنظيف البشرة نظيفا تاما وعميقا ، لتخلص من جميع البثور . والنقطة السوداء إذا وجدت ، ولتنشيط الدورة الدموية . وترطيب البشرة .

وبعد تنظيف البشرة . يعمل قناع للوجه . حسبما تتطلب ضيعة البشرة . وعقب ذلك . يجيء دور التخلص من الشعر الزائد . ثم العناية بالقدمين . وفى غضون تلك الأيام . تتم العناية بالشعر . فإذا كان « مقصفا » . فإن المصفف يعمل على حرق أطرافه . أو قصها . كما تعمل له بعض الحشامات اللارمة . وإذا كان الشعر طويلا . فلا صير من قص جزء منه قبل موعد الزفاف بأسبوع تقريبا .

وفى اليوم السابق ليوم الزفاف . يتم عمل الماكياج . ويراعى ، أن تكون الأظافر متوسطة الطول . فلا هى طويلة جدا ، أو قصيرة جدا . كما يستعمل نوع

جيد من طلاء الأظافر . ومن لون فاتح . مثل اللون الشفاف . أو الوردى 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 التالى . ولكن ما الحيلة . وقد حان وقت الاستيقاظ . وترك الفراش ؟ قبل كل شيء . عليها أن تأخذ حماما دافئا ثم إعدادة مقدما . وهذا الحمام من شأنه أن يسبع عليها مزيدا من الحيوية . والنشاط . وتجديد القوى . وعليها في هذا الوقت . أن تعد عن ذهنها . أى تفكير آخر سوى رغبتها في الراحة . وفى أثناء استرخائها في البانيو . يمكنها أن تضع كمادات من ماء الورد على عينيها لمدة خمس دقائق .

وبعد الانتهاء 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 إزالة لرائحة العرق . يكسب الجسم عطرا جميلا . وينعش صاحبته طوال اليوم . خاصة وأن انفعال العروس قد يسبب حالة من الإفراز العرق لا إرادية .

ويمكن قبل أخذ الحمام . تنظيف البشرة تماما . وبسط نوع من الكريم المنشط والمربط عليها . ولا شك أن بخار المساء الدافئ بالحمام . يزيد من فاعلية هذا الكريم . إذ يجعله يتخلل المسام . مما يزيد من استعادة الوجه به .

وبعد الانتهاء من الحمام . يبدأ الاهتمام بما كياج 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 حولها من حالة قانعة . ويبدأ بعد ذلك تجميل العينين .

قد تقول قاتلة إن على العروس ألا تسرف في زينتها يوم زفافها . بيد أن هذا ليس صحيحا على إطلاقه . فلا شك أن العروس بدون ما كياج يوم زفافها . وسط الكثير من المدعوات اللاتي تزين أجمل زينة . وأمام العريس الذى اعتاد أن يرى خطيبته في تمام زينتها . سوف تبدو في صورة باهتة . يقل معها جمالها كثيرا . لذلك كان لا بد من عمل ما كياج متقن ومناسب .

فإذا كانت بشرة العروس قانعة ( شقراء ) . وكانت رموشها وحاجبها قانعة اللون أيضا . فعليا عند ذهابها إلى معهد التجميل . في فترة الاستعداد التي تسبق الزفاف . أن تعمل على صبغها بلون أغمق . بعض الشيء . حتى تزيد من ظهورهما . ولا تحتاج إلى استعمال طبقة غريبة من الرميل والماسكرا .

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

كذلك عليها أن تتجنب الخطوط المرسومة حول العين بالآل . لائمر . ولكن يكفي بوضع خط أسود خفيف داخل الجفن . يعمل على تحديد العين فقط .

أما الشفاه «إنها تحدد بالفرشاة الخاصة بها . أولا . ثم يوضع الروج من لون أحمر خفيف ولا مع . بذلك يكون ما كياج العروس قد اكتمل . وتكون أكثر تألقا . وإشراقا . ومحظا لأنظار جميع المدعوين والمحيطين بها . وعمل فخر زوجها واعتزازه .





علم نفس

# البيوم الدراسي الأول

إعداداً سليماً ، يوسع حياته الدراسية الجديدة بسهولة . ولكن عليك أن تعلمي أن فترة الإعداد هذه ، لا تتأق بين يوم وليلة ، لأنها تتطلب فترة طويلة قبل بدء الدراسة ، فلهذا تعمل في بعض الأحيان إلى عام كامل .

## التعليم الجيد :-

لا بد قبل أن يحل ذلك اليوم الهام ، أن تكوني قد أعددت كل شيء بنظام وترتيب قايدين .

## ١- الاستيقاظ :-

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

## ب- الإفطار :-

من المفصل تماماً ، ألا يخرج الابن من المنزل دون أن يأكل . ولكن إذا رفض مثلاً

من الأطفال في نفس سنه ، بحيث يكونون مفارين له من ناحية التفكير .

## س- النظام :-

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

## ج- المسؤولية :-

ويمكنك تكويبه على ذلك ، من طريق إسناد بعض الأعمال الصغيرة إليه ، وتطلبين منه إتمامها بنفسه ، ثم تمتدحين عمله . فالاعتناء على المسؤولية منذ الصغر ، يخلق له نواها من الثقة بالنفس ، وخصبة مسئلة مستقبلاً .

ولا شك أن الطفل الذي يتم إعداده

في تعليم تلاميذه . لذلك فإنك إذا حاولت تعليم ابنك بطريقة أنت ، ثم مكتشف بعد ذهابه إلى المدرسة ، أن المدرس أو المدرسة تعلمه بطريقة أخرى ، فإنه سيربك ذهنياً ، وصحاح أي الطريقتين يتبع : طريقتك أنت أم طريقة المدرسة . الأمر الثاني ، هو ألا تسرق في إساءة النصائح والإرشادات إليه ، فإن ذلك من شأنه أن يجعله ينظر إلى المدرسة وكأنها مجن محاط بالقوانين واللوائح ، وأن أية مخالفة من جانبته لأحد هذه القوانين ، سوف تعرضه لعقاب شديد .

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

## ١- الحياة الاجتماعية :-

وذلك بأن يختلط مع الذين أو أكثر

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

ولا بد 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 مدروس له طريقته الخاصة التي يتبعها



تناول كوب اللبن صباحاً ، فيمكن أن تتحصى من ذلك بأصناف أخرى ، مثل كوب عصير الفاكهة ، أو شطائر « ساندوتش » من الزبد والمرب ، أو لقمين من الكيك ، أو الجاوه ، أو مقدار من الفاكهة المعلبة ( كيوت ) ، أو بعض الفاكهة الطازجة . فإذا رفض أبنا من هذه الأصناف ، فمن ذلك أنه يريد تناول إبطاره في المدرسة ، أثناء الفصة ، وفي صحبة زملائه ، فلا تمنعه من ذلك ، بشرط أن يتناول ولو جزءاً بسيطاً قبل تركه للمنزل .

### ج - حقبة المدرسة :

يتم إعدادها في الليلة السابقة ، وبكل هدوء . ويمكنك أن تقوى بذلك ، خلال الأيام الأولى للدراسة ، ثم تتركه بعد ذلك ليقوم بإعدادها بنفسه ، دون أية مساعدة منك . ولكن يمكنك الإشراف عليه فقط . راعى أن تختارى له حقبة من النوع اللين ، حتى لا تزعج وتبلى بسرعة .

### د - الأدب :

راعى أن تشتري له الأدب التي نخدم الأغراض انطورية لها فقط ، ولا تكون من الأصناف الغالية الثمن جداً . ولكن

ليس معنى ذلك ، أن تكون من أنواع رديئة سرعان ما تفسد ، وتضطرب إلى شراء غيرها .

### هـ - المعصم :

تبدأ الدراسة دائماً في فصل الخريف ، وسرعان ما يحل فصل الشتاء ، بما يحمله من برد وأخطار . لذلك كان عليك أن تعدى لابنك معطفاً مناسباً بقمه غائلة البرد . وأفضل المعاطف ، ذلك النوع المصنوع من قماش صوف ، وله غطاء للرأس . وبذلك تم ولابنه من البرد ، وفي نفس الوقت ، توفير ثمن شراء المظلة التي قد تكون عرضة لضجاع .

### و - الزي المدرسي :

إذا لم يكن لمدرسة زي خاص ، فإن أفضل شيء بالنسبة لابنك ، هو القميص والبنتلون ، بحيث يكون لونهما غامقاً بعض الشيء ، لكيلا يتسخا بسرعة ، وفوقهما « البلوفر » إذا كان الجو شتاء . أما بالنسبة للبنات ، فلا تشترى أية مشكلة ، لأن جميع مدارس البنات ، تخصص زياً خاصاً لتلميذاتها .

### ز - الأحذية :

يجب أن تكون من نوع متين ومريح

في نفس الوقت ، لأن الأطفال كثيراً ما يجررون ويلعبون . والأحذية هي أول شيء يبلى فيها يرتدونه ، لذلك كان من الأفضل الترقية ببعض الخصال ، في صيل شراء نوع متين ، بالرغم من ارتفاع ثمنه .

### ح - الجوارب :

يفضل بالنسبة لطلبة المدارس ، الجوارب التي يصل طولها إلى أسفل الركبتين ، لأنها بالإضافة إلى أنها تدفئ رجليهم ، عادة ما تكون من عيوب متينة ، وتمتاز بأنها تحمل أكثر من غيرها من الأنواع الأخرى .

### الجاهز ادئ :

حاولي أن تبني له جوارباً وهادداً ، سواء داخل البيت أو خارجه . وقد تستخرين لكفة خارجة ، ولكن ذلك يكون عن طريق إتاحة الفرصة له ، لكي يتزود يوماً فرة لا تقل عن نصف ساعة في الهواء الطلق ، لأن ذلك يساعد على فتح شهيتته . وإذا كنت تراقبته في هذه الأوقات فإنها تكون فرصة مواتية ، لتبادل معه الحديث ، وتذكرى على انطباعاته بالنسبة للمدرسة ، وشهوره نحوها . ولا تقنطري إذا رد عليك بأنه غير سعيد . أو أن جو المدرسة لا يروق له ، وكذلك قد تشعرين أنه لا يثق بك تماماً ، ومن ثم فإنه لا يصارحك بما يشعر به حقيقة . ولكن ذلك سوف يزول شيئاً فشيئاً ، عندما يشعر أنك لا تقصدين مراقبة تصرفاته .

راعى أن يكون ارتباطك بابنك ، منها بالكثير من الاهتمام الحقيقي ، وأنه لا ينصب فقط على انهاء الطبيب أو الردي ، ولكن على حياته الدراسية كلها .

ومجدد من ناحية أخرى ، أن تجعله يفهم أنك مهتمه بنجاحه وتفوقه ، إنما شخصيته هو ، وكأساس مستقبله . كما يجب أن نشهره أن الدراسة عبادة عن مشولية ، وأنه يجب أن يحترم هذه المسئولية ، ويحافظ عليها ، ويحاول جهده أن يكون عند حسن فئكه به .

### تجربة صعبة :

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 ، من سوف يقضى معهم جزءاً كبيراً من وقته .

والجدير بالذكر ، أن هذه التجربة قد تكون صعبة في البداية ، خاصة إذا كان الطفل يتصرف بالخيال ، أو أنه لم يذهب من قبل إلى دار حضنة ، أو روضة أطفال . وقد يبدو الطفل مطرباً على نفسه ، ومنزلاً ، وراغياً في المكوث معك دائماً ، وعدم الذهاب إلى المدرسة ، حيث يشعر بالاضطراب أكثر إلى جواربه .

لا تستأني من هذا التصرف ، الذي يكون في الغالب طبعياً من قبل الكثير من الأبناء ، ولكن ابخني فوراً عن العلاج المناسب ، وذلك عن طريق دعوة مجموعة من الزملاء والمصطفاء إلى المنزل ، على أن تختارى من بينهم الأقرب إلى نفس راي طباعه ، وتتركه يتأقلم شيئاً فشيئاً ، دون أن تمارسى عليه أي ضغط من قبلك . فلا شك أن كل أم ترغب في أن ترى ابنها اجتماعياً ، ومتندجاً مع أقرانه من الأطفال . ولكن يجب عليها أن تعلم ، أن ذلك لا يأتي بين يوم وليلة ، وأنه يتطلب صبراً وطول أناة .

### أنت والمدرس :

والآن وقد دخلت حياة ابنك شخص آخر جديد ، هو المدرس أو المدرسة . إن فلسفة الأمومة لم تعد هي فقط التي تحكمه ، وتحكم في حياته ؛ فهناك شخصية أخرى تصدر إليه الأوامر ، وتقدم له النصائح والإرشادات . لا تحاولي أن تقلل من شأن هذه السلطة الجديدة ، ولكن عوديه على تقبلها واحترامها ، ومن ناحية أخرى ، حاولي أن تتعاوني مع المدرسة ، على أن يعمل كلاهما على تنمية شخصية الطفل . فلذلك بمدرسة ابنك ، من الأمور الهامة جداً ، لكي تتفقوا على وسيلة واحدة للإشراف عليه ، بحيث لا يتخبط الطفل بين سطرين مختلفتين الواحدة عن الأخرى ، بما يكون له أسوأ النتائج بالذات .

هذه هي مستلزمات الطالب الناجح - الزي المدرسي - الكتب - الكراريس - أدوات الرسم - الحقيبة - الخبز . كل ذلك يتم تخصيصه لكي يحض الطالب سنة دراسية ناجحة







# النمو النفسى والحركى عند الطفل

منذ الشهر الثالث  
إلى الشهر السادس

كان نموه مبكراً . فإنه يمكنه أيضاً التفضيل بينها . وغالباً تكون الأفضلية للأحمر . وأحياناً للأخضر .  
الزاهى كما يبدأ الطفل في التوفيق بين حركة عييه . وما يؤديه من حركات أخرى . فيمكنه تناول الأشياء التي يراها بشئ من الدقة . وفي الشهر السادس . يمكنه أن ينقل الأشياء من يد إلى أخرى . ويتابع حركة الانتقال بانتهاء .

ويستمر الطفل في إصدار الأصوات التي تنضح أكثر فأكثر . ونعتبر الأصوات التي يصدرها الطفل في الشهر الخامس أو السادس من عمره . دليلاً على امتنانه .

وفي هذه الفترة . ينطق الطفل بالمقاطع الشفوية مثل ( با . ما . با ) . والمقاطع الحنكية مثل ( تا . دا ) ويتوصل إلى هذه النتيجة . بفضل زيادة حساسية سقف الحلق والشفيتين المتبين اكتسبتا هذه الحساسية من كثرة الرضاعة . كما أن هذه المقاطع يتكرر ورودها في الكلمات التي تنطق بها الأم . والتي يسهل عليه نقلها .

الوضع . ودقك بعد ذراعيه إلى الأمام ناقماً . ونكتب حركات اليدين الدقة تدريجاً . فنجد أنه يستطيع الإمساك . بالبرازة . بيديه . وإن كان لا يعرف بعد كيف يستخدم الإبهام . وعندما يبلغ الشهر السادس . يستطيع الطفل الجلوس وقتاً أطول نسبياً . مستنداً على يديه . لكن لا يجب أن نجبره على الاحتفاظ بهذا الوضع طويلاً . إذ أن هذا قد يحول دون نموه عموده الفقري نمواً طبيعياً . وعلى عكس ذلك . يمكن تشجيعه على الزحف . كما يفعل عندما يجد نفسه منكفئاً على بطنه . فالحركات التي يؤديها أثناء الزحف . تقوى عضلات الذراعين والظهر . وتمثل رياضة نوضع الوقوف . وينهى الطفل هذه المرحلة من عمره . بحركة جديدة . ألا وهي أنه يستطيع أن يقلب على جنبه . إذا وضع على ظهره . أو على بطنه .

## المنطق والإيماء :

وعندما يبلغ الطفل الشهر الخامس أو السادس من عمره . يمكنه أن يبين الألوان بوضوح . وإذا

منذ الشهر الثالث . ينحني النمو بشكل عكس . فعندما يكون الطفل مستلقياً على ظهره . يبدأ في تحريك ساقيه . الواحدة بعد الأخرى . بالتبادل . ويسهل عليه الالتفات برأسه . في اتجاه مصدر الصوت الذي ينطرق إلى سمعه . أو ناحية ضوء . أو شئ متحرك . وإذا لقي مساعدة من أحد . كأن يمسك بيده . ويجذبه قليلاً إلى الأمام . فإنه يتمكن من رفع رأسه وظهره . وذلك بفضل عضلات العنق والكتاف . التي بدأت تقوى . وبلا حظ أن خطوط الجسم . قد بدأت ترمم . بظهور الأحناء العنقى . ثم الأحناء القطنى . ومنذ هذه الفترة . يمكن إجلال الطفل على مقعد صغير خاص لمدة قصيرة على شريطة أن يكون جذعه ورأسه مستويين . ويكون ميل ظهر المقعد في الشهر الأولى عادة . مساوياً لزاوية قدرها ٤٥° . ثم تزداد تدريجاً . حتى تقترب من الزاوية القائمة . وذلك نمشياً مع قدرة الطفل على التحكم في تحريك عنقه وجذعه . ولو أن الأم أجملت طفلها في وضع عمودي على أحد الماعد . فإنه سيتمكن من الاحتفاظ بهذا



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 مشرقة مصيرها الفرقة . فترة الإرضاع تعتبر فترة انتقالية . يجب أن ننسى يا كتاب الطفل أكبر قدر من الاستقلال . ثم تأتي فترة النظام . التي تسير بالطفل إلى نفس الغاية . وهي تحقيق استقلاله . كذلك يجب على الأم . أن تبدأ في الوقت الذي تشعر فيه . بأن طفلها متلهف على مواجهة العالم الخارجي ، بما اكتسبه من قوى . فهو عندئذ يتقبل خوض تجربة « الملعقة » . وتناول . أخساء ، والأطعمة الأخرى . وهو يشعر بالانتصار . وليس بالاسنياء . ودور الأم هنا يتلخص في أن توحى له بالثقة في نفسه .

ومن مميزات هذه الفترة من عمر الطفل ، اكتشافه نوعاً من السعادة . عند مصه لأصبعه . أو وضع قبضة يده في فيه . وتنتظر الأم في البداية . إلى هذه الظاهرة باستخفاف . ثم يرادها القلق . إذ تخطى أن تؤدي هذه العادة . إلى ظهور الأسنان معوجة . وإذا تركنا جانباً الاعتبارات الصحية والطبية . يمكن القول بأن هذه الظاهرة لها معنى محدد من الناحية النفسية : فالطفل يمصه لأصبعه . يشعر بالارتياح والطمأنينة . لأنه قد عثر على مصدر سعادة آخر . يمكنه من الاستغناء عن أمه . وهذا الاكتشاف يبعث الراحة في نفسه . إذ يجعله قادراً على خلق واقع يحب له . والسعادة الواضحة التي نراها مرتصة على عباد أئنه مصه لأصبعه . خير دليل على ذلك . وقد يعود أحياناً إلى هذه العادة . عندما يصبح أكبر سناً . وذلك عند اجتيازه مرحلة صعبة من حياته . وهذه العودة إلى الوراثة تساعده على استعادة ثقته في نفسه .

إذا فليس هناك مبرر للإصرار على محاربة هذه العادة . لأن الطفل سيقام عنها تلقائياً ، بمجرد انشغاله بالألعاب . واللعب . والعلاقات الاجتماعية . وكل ما هو كقبل بتسلية . والترفيه عنه . كما أن عليه 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 فيه كل ما يقع في يده من أشياء . فهي أفضل وسيلة للاكتشاف . وعندما يمص الطفل أصبعه . يتعرف على شيء : على جزء من نفسه .

أما « الطبية » قد أصبحت على خلاف ذلك . وحسبما التقدير المناسب . تكون له نتائج مينة في نفسية الطفل .

### الأثر النفسي للنظام :

عندما تقوم الأم بإعطاء طفلها أول وجبة خارجية ، يجب أن تكون على علم بكل ما يترتب على النظام من آثار . فالطفل يكون دائماً في حاجة إلى ما يعوضه عن حرمانه من لبن أمه . حتى إذا كان يتميز بشبهة مفتوحة . وطبيعة مرنة . تسمح له بتناول كل ما يقدم له بلا غشاضة . لذا وجب على الأم مشاركته . بقدر الإمكان . في خطوات نعمة 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 . والغفوة . وضيقاً فشيئاً . تحل صورة الأم التي « تلعب » أو « الأم التي تتكلم » . مكان صورة الأم « المرضعة » . وإذا صادفت الأم مشاكل أثناء فترة النظام . فلتعلم أنها قد تسببت فيها . أو على الأقل قد زادت من خطورتها . وذلك نتيجة قسوتها وخوفها من مشكلة النظام ذاتها .

وهذا التصرف الطبيعي . راجع إلى الأحاسيس التي تكنها الأم في نفسها . خاصة إذا كانت ترضع طفلها من ثديها . حتى خضة النظام . فقد كانت عملية إرضاع طفلها من لبنها . مصدر سعادة لها . أما عندما تعضى الأم طفلها . نوعاً جديداً من الطعام بالملعقة . فهي كثيراً ما تتصور أنها . ترضع عليه بلبنها . وكما سبق أن رأينا في الأبواب السابقة . يعكس قلق الأم وترددتها . على طفلها . ويكون ذلك سبباً مباشراً لرفضه تناول الطعام . فكم من مرة رأيت الأم . والحديرة تعصر قلبها . أن طفلها يتقبل تناول حائه من يد شخص غريب . على عكس ما يفعل في حالة ما إذا كانت تقدمه له بنفسها .

وواجهة مشكلة الإطعام بالملعقة . بقدر أكبر من الراحة . يجب أن نشكر الأم بأن هناك العديد من المناسبات الأخرى . التي يمكن أن نخصصها لطفلها . ونشعره 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 تقل بالنسبة لطفلها . مجرد مصدر للغذاء . كما يجب أن تساعد على اكتساب بعض الاستقلال في الحركة . بأسرع ما يمكن . وتساعدته أيضاً على تكوين نواة لشخصيته . أي تنمية إمكانية تنظيم الخبرات الخارجية . والحكم عليها مستقبلاً .

### الحياة النفسية

تتناقش الحركات يوماً بعد يوم . وخاصة حركات اليدين والعينين . وبدأ المولود في اكتشاف العالم المحيط به . وحتى إذا كان الطفل لم يبع بعد ما يدور من حوله . فظاهرة امتلاكه تلك التحة من الطاقة . تملأه سعادة . وتنفعه إلى الثروة مع نفسه . لفترات تطول تدريجاً . وقد يغضى بعض الأطفال . ساعات طويلة في تأمل متارة متحرك . أو في التسلية . بتحريك أيديهم . فيشكونها تارة . ويفصلونها تارة أخرى بلا كلل . كما أن الصلة تصبح وثيقة بينهم وبين وبين الأشخاص الآخرين . وخاصة الأم . وقد قدما أن الأطفال . إذ ينطقون ببعض المقاطع . فإنهم يتقدمون الكبار الذين يخاطبونهم . وهذا ليس كل شيء . فالطفل يحاول تقليد حركة اليدين أو الرأس فإذا وجد أمام المرأة . أبدى اهتماماً بالغاً بصورته . ولئن فاته أن يتعرف على نفسه . إلا أنه يجد سعادة في تقليد الحركات . التي تظهر في المرأة . كما لو كانت صادرة عن شخص آخر .

ويهتم الطفل في هذه السن . باللعب التي تقدمها له والدته . فإذا أمسك لعبة من تلك التي تحدث أصواتاً . 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 متعمداً .

وتدخل في زمرة الأشياء التي يكتشفها الطفل . مجموعة الأصغمة الجديدة التي تقدم له . ويحدث ذلك عادة في الشهر الرابع . وقد سبق أن تحدثنا عن نظام الطفل . والأسباب الصحية التي تحبذ المداومة به . والنصائح الواجب اتباعها . ويجب ألا يعتبر النظام مجرد نظام غذائي صحي . لأنهم فيه إلا بالمرات الحاروية . والمواد الجديدة المكونة له . وفي فترة يبدأ الطفل التعرف فيها على العالم الخارجي . وفي فترة التجارب الجديدة التي يخوضها . في هذه الفترة التي يعتبر فيها أمه وسيطاً له . وبرا للأمان . يجدها تواجه بمفاجأة غير سارة . فقد كانت حتى الآن لا ترضع عليه بشيء . فقد كانت ترضعه . وتضمي 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 تماماً عن ذي قبل . هذا إلى جانب أن



# قالب التونة بالزيتون « يكفى لستة أشخاص »







- املئي نصف القالب بنصف كمية خليط التونة « صورة رقم ٧ » .  
- ساوي السطح بملقعة ، أو صكين عريض ، ثم ضعي البيضة المسلوقة في الوسط ، وقطعي بياقي خليط التونة ، وهذا يكون القالب قد امتلأ « صورة رقم ٨ » .  
- وبملقعة أو صكين عريض ، فوي بتسوية سطح خليط التونة ، والاضغط عليه بركة « صورة رقم ٩ » .  
- وإذا كان متبغيا لديك جزء من الزبد ، أو بعض وحدات الزيتون ، رصبيها فوق خليط التونة « صورة رقم ١٠ » .  
- ضعي القالب في الثلاجة ، وأتركه حتى لحظة تقديمه على المائدة .  
- وقبل دقائق من تقديم « أوردنر الزيتون » ، أخرجي القالب من الثلاجة وضعيه لحظات في ماء مغلي ، ثم اقلبيه في طبق تقديم .  
- جمل الطبق بالزيتون الأسود ، والأخضر ، والزبد المحموق .

- وفي سلطانية ، ضعي باقي الزبد الذي سبق أن أخرجته من الثلاجة قبل استخدامه بساعة . وبملقعة خشبية ، قومي بضربه جيدا ، إلى أن يصبح كالكرمية . وهذا الزبد ، قومي بحرص تام ، بدهن الزيتون « صورة رقم ٥ » .  
- افري التونة ، والأشوجة ، والكزبرة في مدربة ، ثم قومي بتقليبها جيدا بملقعة خشبية .  
- أضيفي إلى هذا الخليط ، البقدونس المفري ناعما « صورة رقم ٦ » ، وكذلك المستعدة ، وفليلا من الزيت ، والقنفل ، وقلي هذه الأشياء جميعا ، حتى تختلط تماما مع بعضها بعضا .  
- وبالنسبة لكمية الزيت ، عليك أن تقصدي الكمية التي تسمح بأن يكون لديك خليط متوسط القوام .  
- اسلقي البيضة بوضعها في ماء بارد ، وأتركها لتغل على النار لمدة عشر دقائق ، ابتداء من بداية الغليان .  
- أتركي البيضة لتبرد ، بوضعها في ماء بارد ، ثم تقريها بعناية وحرص .

٤٠٠ جرام تونة - ٥٠ جراما تقريبا من الزيتون الأخضر - ١٥ جراما تقريبا زيتون أسود - ١٠٠ جرام زبد - أربع شرائح أشوجة محفوفة في الزيت - ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرية ناعما - ملعقة كبيرة مستعدة - حزمة بقدونس - بيضة - زيت - ملح .

### طريقة :

- لإعداد هذا الطبق الفاتح للشهية « أوردنر الزيتون » ، اختاري قالباً أملس ، أو سلطانية صغيرة سعة ١٢ لتر .  
- وفي اليوم السابق لإعداد هذا الطبق ، قومي بزرع النوى من داخل الزيتون الأخضر بالآلة الخاصة بذلك « صورة رقم ١ » .  
- ضعي في سلطانية ٥٠ جراما من الزبد ، واضربيه جيدا بشوكة ، أو بملقعة خشبية ، إلى أن يتحول إلى كريمة غليظة القوام ، وهذه .  
- ضعي الكريمة المحفوقة ، في قمرطاس من الورق مدهون بالزبد .  
- اغلقي الأطراف العليا للقمرطاس ، وذلك بالقبض عليها بالاصبع ، حتى لا تخرج الكريمة منها ، أثناء الضغط على القمرطاس .  
- ثم أدخل الطرف المذهب للقمرطاس ، بداخل الزيتون المحلى من النوى ، وهذه الكريمة ، قومي بحشو الزيتون « صورة رقم ٢ » .  
- ضعي الزيتون المحشو في الثلاجة ، وأتركه حتى اليوم التالي .  
- وفي اليوم التالي ، أخرجي الزيتون من الثلاجة . وبصكين حاد ورفيع ، قومي بتفطيع الزيتون المحشو إلى نصفين « صورة رقم ٣ » .  
- قومي أيضا بزرع النوى من الزيتون الأسود ، وقطعي كل زيتونه إلى نصفين .  
- بطلي وسط القالب بالزيتون الأخضر « صورة رقم ٤ » ، ثم اعلمي خطأ دائريا بالزيتون الأسود ، وأكمل تبطين القالب بالنصاف الزيتون الأخضر المتبق ، مع مراعاة وضع وجه الزيتون ، متجها إلى جدران القالب وقاعه .





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 بالادانتيل :

#### الموازم :

٣٠ جراما من خيط أورلون ■ نابلون ■ أبيض

اللون - بعض فنلات من خيوط الصوف الأخضر والأزرق السماوي والودى - زوج إبر تريكو رقم ٢ - ٥٠ سنجرة من الدانتيل .

### الفرد المستخدمة :

( ١ ) الفرزة العدل :

جميع الأسطر عدل :

( ٢ ) غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

( ٣ ) غرزة زخرفية :

السطر الأول : ٣ غرز عدل ، ٣ مقلوب .

السطر ٢ ، ٣ ، ٤ : اشغلي الفرز كما تبدوا أمامك ( الفرز العدل ، اشغليها عدل ، والفرز المقلوب اشغليها مقلوب ) .

السطر ٥ : ٣ غرز مقلوب ، ٣ عدل .

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

لا شك أن تنفيذ هذه المولود يمثل سعادة كبيرة لكل أم في انتظار مولودها





# أحذية المولود

السطر ٩ : كررى الشغل ابتداء من السطر الأول

**التفصيل:**

إبانة من أعلى . وذلك على ٣٤ غرزة . واشتغلي بالغرزة العادل ٢ سم . ثم اشتغلي  $\frac{1}{4}$  سم بغرزة الجرسية . ولعمل الضرب الموجودة في عنق الحذاء . اشتغلي سطرًا كما يلي :

• لفنة ٢ . غرزة عدل معا . كررى ما بين العلامتين .

اتركي ١١ غرزة من على جانب . معلقة بدون شغل . واصلى الشغل فقط على ال ١٢ غرزة الموجودة بالوسط . واشتغلي بالغرزة الزخرفية  $\frac{1}{4}$  سم . القطبي ١٠ غرز من على كل جانبي الشريط . الذى على شكل لسان . ثم ضعى 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 . اشتغلي فوق هذه الغرز ال ٥٤ . مسافة ٣ سم بغرزة الجرسية .

بم شغل بعد ذلك سطرًا مقلوبًا على وجه الشغل . ثم واصلى الشغل بغرزة الجرسية . على أن تنقصي ٢ غرزة أربع مرات على وجه الشغل ( غرزة من على كل جانب من جانبي الغرز الموجودة بالوسط ) . وغرزة بعد أول غرزة في السطر . وأخرى قبل آخر غرزة في نهاية نفس السطر العدل .

**الخياطة:**

خيطي ظهر الحذاء . وقدمته التى تغنى أطراف القدم . ركبى شريط الدانتيل . مع عمل كشكشة بسيطة وخفيفة به . حول الجزء المشغول بالغرزة الزخرفية بمضمة الحذاء .

طوّرى وجه الحذاء بالخياطة الصوفية الخضراء . والورداء . والوردية . وذلك بأن تصنى وروداً صغيرة جداً من ألوان مختلفة .

وعندما تعرفين كيفية تنفيذ هذا الأساس البسيط في شغل الأحذية التريكو . يصبح في استطاعتك يا سيدتى . أن تنفذى عبيداً من الأشكال « الموديلات » . من الأحذية لمولودك الجديد . وذلك من مختلف ألوان الخيوط والغرز . المستوحاة من النماذج التى تقدمها لك على هذه الصفحة .



ثلاثة نماذج لأحذية المولود رقيقة وحديثة





- (٧) خلال السنة الأولى من عمر طفلك ، هل بدا لك دائما أنه شيء رقيق لا يتحمل أية لمسة ، وأنتك تخافين عليه من « الهواء الطائر » كما يقولون ؟
- (٨) عندما تضايقين إلى التعب من 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 التي قد لا تروق لك ؟
- (١٠) عندما يمرض عليك سهرة جميلة خارج المنزل ، هل ترفضها بحجة عدم استطاعتك ترك الأولاد بالمنزل مساء ؟

إذا كانت إجابتك « بلا » على جميع الأسئلة الفردية وه نعم ، على جميع الأسئلة الزوجية ، فإنك أم معتدلة . أما إذا أجبت « بلا » على أغلب الأسئلة الزوجية ، فإنك أيضا معتدلة الزواج ، ولا يقصمك التوازن . وإذا كانت إجاباتك « بنعم » على أغلب الأسئلة الزوجية ، فإنك تكونين فعلا أما قلقة .

### خطار التربية المحاطة بالقلق :

- يجب عليك ، في المقام الأول ، أن تعلمي تماما ، أن هذا القلق المستمر ، لن يؤدي بنتائج حسنة ، وأن الأمر على عكس ذلك تماما . وهذه بعض النصائح العكسية التي تنتج أثر القلق الدائم للأمر ، الذي يعكس على تربيتها لأطفالها :
- الخوف من كل شيء ومن الجميع : فالطفل سوف ينشأ منظريا منزولا بدون أصدقاء من سنه ، مغلقا في نطاق الأسرة ، مع احتمال خطر أكبر ، هو أن يشرب منك نفس حالة القلق .
  - وضعه تحت حراسة وإشراف دائما ، حتى في الحالات الطبيعية ، فإن الطفل سوف يكون خجولا مطلقا ، كثير لشكوك والوداوس .
  - محاولة تنبيهه إلى كل صغيرة وكبيرة ، مثل قول « كن حذرا من هذا » ، ويجب أن نحاذر من ذلك ، وهكذا . هنا سوف ينشأ الطفل غير قادر على الاعتماد على نفسه ، لأنه ينتظر توجيهاتك دائما .

### الطريقة الصحيحة :

- من المفضل تماما لإفهام الطفل ، معنى الخطر ، ولكن من المهم أيضا ، أن يشرح له كيف يمكن تجنب هذا الخطر ، أو مواجهته في حالة حدوثه . ومن الخطأ الخوف ، تعويد الطفل على الفرز الدائم ، والخوف المستمر ، فإن هذا يعتبر تعقيدا أكثر من اللازم للحياة ، التي 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 .
- هنا هذا النوع من التربية ، الذي يتيح للطفل التعرف على الصعاب التي قد تواجهه ، تكون له نتائج طيبة في المستقبل ، على الطفل ، عندما يشب عن طوقه ، ويواجه الحياة وحده ، بعيدا عن أهل والأقارب .



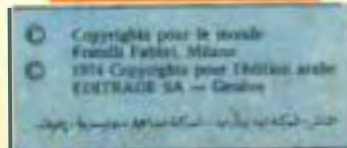
## هل أنت أم قلقة ؟

من البديهي ومن المؤكد بل ومن الطبيعي أيضا ، أن جميع الأمهات يقلقن وينشغلن بأبنائهن ، سواء من الناحية الصحية ، أو العقلية ، أو النفسية ، أو غير ذلك لأن كل واحدة منهن . تعتقد تمام الاعتماد أنها مسئولة مسئولة كاملة عن كل ما يختص بابنها ، وتحاول أن توفر له الحال في كل شيء ، وتعتبر ذلك حملا ثقيلا ، وعبئا يجب أن تحمله وحدها فوق أكتافها . ولكن يجب على كل أم ألا تنال في هذه الاعتمادات . وإليك بعض الأسئلة التي يجب عليك الإجابة عنها بصراحة تامة :

- (١) إذا مرض ابنك الأكبر ، يمرض معاً مثل الحصبة مثلا ، فهل تسارعين إلى إبعاد باقي 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 تشجعين أن يصل أولادك إلى الأماكن التي قد تكون فيها بعض المخاطر : مثل المطبخ مثلا ؟
- (٥) عندما تقرئين الجرائد التي تكون مليئة بالمديد من الأخبار والأحداث ، هل يكون أول ما يلفت نظرك مثلا ، حادثة وقعت لطفل ؟
- (٦) عندما يمرض طفلك وتأخذينه إلى الطبيب لأول مرة ، هل تصابين بالانزعاج والخوف من مسئوليتك الجديدة ؟

### كيف تصبحين على نفسك

- اطلعي نفسك من بائعة الصحف والكتبات في كل مدن الجمهورية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من « علم النفس »
- في ج.م.ع. الإذاعات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع فؤاد - القاهرة
- في البلاء العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ج.م.ل.ب.



|                    |            |            |            |
|--------------------|------------|------------|------------|
| ج.م.ع. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |
| ليبيا ٢٥٠٠         | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ | ليبيا ٢٥٠٠ |