

عالم المرأة

السنة الثانية
العدد السادس والتسعون



- ماكياج للسهرة .
- أنيقة صباحا .
- المطبخ يستخدم كحجرة للطعام .
- سنن الشمبانزي .
- حب الشباب مرض
- يمكن الشفاء منه .
- أصابع البسكويت .
- الجمال الخارجى والتوازن الداخلى .

موسوعة عالم المرأة

تجميل

ماكياج للسهرة

يمتاز هذا الماكياج بالخفة ، بالرغم من أنه محدد ، ينظف الوجه أولا بلين التنظيف ، ثم توضع فوقه طبقة من اللوسيون المطهر - بعد ذلك يعمل قناع للوجه ، تبعاً لنوع البشرة . ويجب أن يترك هذا القناع للفترة التي تكفى للتخلص من جميع آثار الإرهاق والتعب البادية على البشرة ، على أن يكون الجسم في حالة استرخاء تام . يزال القناع من على الوجه ، وترطب البشرة بلوسيون مرطب ومنعش ، وعندئذ يبدأ في عمل الماكياج . فتوضع طبقة من كريم الأساس ، الذى يجب أن يكون خفيفا بقدر الإمكان ، مع مراعاة توزيعه على جميع أجزاء الوجه ، كالجبهة ، والوجنتين ، والذقن . ولا تنسى الرقبة بطبيعة الحال .

بعد ذلك توضع طبقة خفيفة من البودرة ، ثم أحمر الخدود من لون « البوا دى روز » الذى ينسجم تماما مع أحمر الشفاه ، ذى اللون الأحمر اللامع . أما العينان فتحددان بالقلم بخط رفيع ورقيق من اللون البنى . وفيما يختص بالجنون ، فتوضع عليها طبقة من الظل البنى المائل للرمادى ، وأخيرا طبقة خفيفة من الظل الأبيض تحت الحاجبين مباشرة .





إثاقت

كاثنة ما كانت وجهتنا عند السفر ، أو المدة التي تستغرقها الرحلة ، فإنه منذ اللحظة التي نقرر فيها ضرورة « إعداد الحقائق » ، نتخذ أيا منا بعداً آخر ، إذ أننا نعيش فقط من أجل السفر .

إن كل عمل نقوم به ، يكاد يكون خاصاً بتلك الرحلة . فنحن نتحدث عنها في البيت ، وفي اتصالاتنا التليفونية بالصدقات ، وكذلك إذا جلسنا مع بعض الضيوف في « الصالون » ، أو حتى مع أنفسنا ، عندما نكون بمفردنا . كما أن الموضوع يحتوينا تماماً ، إذا كنا سنترك خلفنا شخصاً عزيزاً علينا .

ومع ذلك ، فإنه حتى في العلاقات العاطفية ، فإن الابتعاد ، لفترات قصيرة ، من شأنه توطيد ما هو قائم على أساس سليم ، أو إعادة النظر فيما قد يكون نزوة عابرة ، أو إتاحة الفرصة للتعرف على مدى عمق علاقة ما ، نرى أن الاعتبار

الحقائق رفيق لاغنى عنه في السفر



عليها ، أو حدوث شيء من التوتر بشأنها ، قد يلقي حولها بعض الشك .
ففي مثل هذه الحالات ، فإن شعورنا بالفرح ، ونحن نعد حقائبنا ، أو انعدام
هذا الشعور لدينا ، يمكن بحق أن يكون مؤشرا ، يدلنا على أمور كثيرة .
غير أنه يحسن دائما أن ننتظر ، حتى تنتهي الرحلة التي نقوم بها ، قبل أن
نستخلص النتائج التي نريد التوصل إليها .

وعلى أية حال ، فإن ما نحن مقبلون عليه من سفر ، ينطوي بالنسبة لنا جميعا ،
على نوع من الانفعال ، مرده الجهول ، وما نخلم به من آمال ، وما يدور
في رؤسنا من خيال يصنعه الوهم ، وخاصة لدى النساء .
ذلك أن الأسفار والرحلات ، بالنسبة للمرأة ، حتى لو كانت لأغراض
تتعلق بالعمل ، ليس معناها مجرد الانتقال من مكان إلى مكان ، لتأدية بعض
« الشئون » . فالمرأة تتطلع إلى السماء مستكشفة ، منذ اللحظة التي تعرف فيها أنها
على وشك السفر ، وهي تفتح جميع الأدراج والصناديق ، التي تحتوى على
كل ما عندها من ثياب داخلية ، وبلوثرات ، وإيشاربات تستعرض ثيابها
المعلقة في صوانها « دولابها » ، وتظل تحلق في الخيال ، طوال اليوم السابق
للسفر ، الذي قد يبدو لها أجمل من السفر نفسه .

مهما كانت وجهتك .. عليك أن تذكرى :

قد يحين الوقت الذي ينبجس فيه كل خيال ، تاركا مكانه لواقع يحسن تنظيمه ،
فيجب وضع برنامج للرحلة ، والأمور النافعة فيها ، في محاولة لتقليل ما هو غير
مفيد ، وهي أشياء تقتنيها كل امرأة .

وفما يتعلق بتذاكر السفر ، أو حجز الفنادق ، فإن كل وكالات السياحة ،
تهتم بها نيابة عنك ، دون أية زيادة غير محتملة في التكاليف ، بل إنها تمدك
بنصائح تفيدك كثيرا . ومن هنا يمكنك تخصيص الوقت الذي كنت ستنفقينه
في قراءة الجداول ، أو في شراء التذاكر ، أو في الاتصال التليفوني ، أو البرق
بالفنادق ، لكي تقرئى ، بدلا من كل ذلك ، الذشرات التي تبعتها وكالة السياحة
إليك ، إذا كنت ستزورين مدينة أو بلدا لاتعرفينها .

ولسوف تتعلمين ، كيف تعرفين على النواحي والمظاهر السياحية والفنية ،
وعلى المناخ السائد في البلاد التي تزورينها .
وإذا كنت ستحتاجين خلال رحلتك هذه ، إلى الكثير من النقود ، أو إذا
لم يكن معك دفتر للشيكات ، فلن تكون هناك أية ضرورة لكي تتجولى ،
ومعك كمية كبيرة من النقود السائلة ، إذا أنت حصلت من أى مصرف ، على دفتر
للشيكات السياحية القابلة للتداول . فهذه تعادل النقود تماما ، ولكنها تمتاز
عنها ، بأنها إذا فقدت منك ، فلا يمكن لغيرك استعمالها ، إذ يجب عليك عند
التعامل بها ، أن توقعي عليها بإمضاءك .

ولكي تعدى حقائبك : لاتعتمدى في كل شيء على الذاكرة . ذلك أن
فوضى السفر قد تلعب معك « مطبات » سخيفة ، أو يجعلك الحماس له ، تسين
بعض الأشياء الهامة .

ومن هنا ، فإن عليك أن تنظمى نفسك بالطريقة التالية :

خذى أربع ورقات ، وضعى على رأس كل منها ، أحد العناوين الآتية :
الصباح - بعد الظهر - المساء - السهرة ؛ وضعيها في مكان ظاهر لك . وفي كل مرة ،
تطوف برأسك فكرة عن شيء تريد إيداعه الحقيقية ، سواء كان ذلك لك
أو لأحد أفراد الأسرة ، سجله في الورقة الخاصة به . وتقسيم اليوم إلى أربعة
أجزاء ، من شأنه أن يسهل لك ترتيب وتذكر ما يمكن أن تحتاجي إليه .

أشياء صغيرة ، ولكنها نافعة :

إن هناك عددا من الأشياء الصغيرة النافعة ، التي يتعين على كل امرأة ،
أن تأخذها معها في سفرها ورحلاتها ، ولكن القليلات فقط ، هن اللاقي
يحملنها ، ولا يدري أحد السبب في ذلك . ومن هنا يجب أن تعدى على الفور :
• مظروفا من البلاستيك يكون بمثابة « صيدلية » تحتوى على ترمومتر ،
وأسبرين وحبوب مضادة للغثيان ، وأقراص الصداع .. إلخ ، وبعض
الكحول ، والشاش ، والأربطة ، وكل ما تعتقدين أنه يلزمك .
أضيفى إلى ذلك ، إذا كان نومك خفيفا ، ولاتعرفين المكان الذى ستنامين
فيه ، سدادات الأذن ، التي تتيح لك الانعزال عن أى ضجيج .

• مظروفا للرحلات ، فيه ما يلزم لتنظيف الأحذية . ففي كثير من البلاد ،
لا يعرفون عادة وضع الأحذية خارج غرف الفنادق لتنظيفها . بل إنك في بعض
الأحيان ، قد تضعينها في الخارج ، وتعرضين لعدم العثور عليها بعد ذلك .
• مظروفا به بعض الأشياء التي يمكن طيها ، والتي قد لاتجدينها في الفندق .
ومن ذلك ما يلزمك لخياطة بعض الأزرار ، أو رتق أى قطع في أحد
الثوب . وتعرض في المحلات الكبرى ، مجموعات من هذه الأشياء ،
ومنها : الإبر ، والحياوط ، والأزرار ، والسست .

• خذى معك أحد مزيلات البقع ، وفرشاة صغيرة للملابس .
• مظلة من النوع الذى ينطوى .
• بطارية صغيرة لحالات الطوارئ ، التي ينقطع فيها الضوء .
ولقد تبدو هذه الأشياء كثيرة ، ولكنها في الحقيقة ، لاتشغل إلا مكانا صغيرا
في حقائبك .

الحقائب :

تعرض منها في الأسواق أنواع متعددة ، وبأسعار متفاوتة . ولاتحاولى
شراء الأصناف الرخيصة منها ، فإن الحقيقة التي تختار بعناية ، إلى جانب أنها
تخدمك وقتا طويلا ، فإنها تضمن لك وقاية ما تضعينه فيها ، وخاصة في هذه
الأيام ، التي أصبحت الحقائب تعرض فيها ، سواء سافرننا بالطائرة ، أو
بالسفينة ، لمعاملة تعتبر سيئة .

من أجل ذلك ، يستحسن أن تضعى في برنامجك ، شراء « مجموعة » من
الحقائب الجيدة ، بحيث تكون قوية ، ومتينة ، وجميلة أيضا :
ضعى في اعتبارك ، وأنت تشتريها ، أن تكون المجموعة من عدة مقاسات ،
ومن عدة أنواع ، أى من النوعين اللين والجاف . فالحقائب اللينة ، تلائم



وضع الثياب التي لا يخشى عليها من « الكرمشة » ، مثل الملابس الداخلية ، والبلوفر ، والأشياء المماثلة . أما الحقائب الجافة ، فهي مخصصة للثياب الرقيقة ، التي تتطلب وضعها مفرودة بقدر الإمكان ، والتي يجب ألا تمتليء كثيرا . وهناك كذلك حقائب مصنوعة من الجلد ، أو من البلاستيك ، أو من المشمع المقوى ، أو من القماش ، أو من النهر الصناعي . بيد أن المهم في الاختيار ، أن يكون هناك انسجام بين الحقائب .

علبة التجميل ، وحقيبة للجوهرات و«جراب» الأحذية :

بيدنا يكفي في السفرات القصيرة ، كيس من البلاستيك ، نضع فيه أدوات الزينة والتجميل ، ففي الرحلات التي تستغرق أكثر من يومين ، تصبح علبة التجميل أمرا ضروريا لا غنى عنه . بل حتى إذا كانت الرحلة التي تقومين بها ، لا تستغرق إلا يوما واحدا ، ولن تحتاجي في هذا اليوم إلى تغيير الثوب الذي ترتدينه ، فإن علبة التجميل ، قد تعتبر الحل الذي يتضمن أدوات الزينة ، التي اعتدت وضعها في حقيبة يدك .

وهناك علب من كافة الأنواع ، بعضها مصنوع من جلد الثعبان ، وبعض الأنواع التقليدية ، ولو أن داخلها ، أعد لكي يتسع لأشياء كثيرة ، وكل منها له موضع ثابت . والشكل التقليدي لهذه العلبة ، هو المصنوع على هيئة صندوق ، ومن الجلد الجاف ، وهي عادة ما تحتوي في الجزء العلوي منها ، على درج مستطيل ، لوضع الحلل والمجوهرات . ومنها أيضا ماله درج مزدوج ، فيكون لك من ذلك ، ما يشبه الخزانة المأمونة ، التي تغلقها بمفتاح خاص .

والدرج الأعلى ، يمكنك أن تضعي فيه الحلل في المساء ، بعد أن تكوني قد تزينت في النهار ، ولو أنه يستحسن خلال الرحلات ، وفي الفنادق ، أن تودعي مجوهراتك خزانها المغلقة ، التي تستطيعين أن تأمنى فيها أيضا على الوثائق والنقود . ويعرض في الأسواق نوع من هذه الخزائن ، مقسم إلى أماكن مختلفة ، لوضع الخواتم ، والأساور ، والعقود ، والدبابيس ، والأقراط (الحلقات) وجميعها لا تشغل إلا حيزا صغيرا ، ولكنها تكفل الأمان والطمأنينة ، على حاجياتك الثمينة . أما « جراب » الأحذية ، فإنه شيء جوهري . والواقع أنك إذا لم تكوني تمتلكين واحدا ، فسوف تدركين في كل مرة تسافرين فيها ، أن شيئا هاما ينقصك ، وخاصة عندما تكونين في رحلة قصيرة ، فتتطلعين في غيظ ، إلى الفراغ الكبير الذي تشغله الأحذية في الحقيبة العادية ، عندما لا تسمح لك بتنظيمها جيدا . وفي « جراب » الأحذية ، تستطيعين أيضا إيجاد مكان للأشياء الصغيرة ، واللفائف التي يحسن عدم وضعها في الحقائب .

وفيما يتعلق بالأحذية ، فإنه يجب أن تضعي بداخل كل منها ، حشوا من الورق أو تضعيها في « الفورمة » الخاصة بها ، المصنوعة من البلاستيك أو الخشب ، حرصا على عدم كرمشتها .

ملابس السفر :

سنتناول هذا الموضوع ، بالحديث عن العلاقة بين أنواع الثياب التي يتعين ارتداؤها في أنواع السفرات المختلفة ، وتبعا لاختلاف الفصول ، والأماكن التي تسافرين إليها .

أما الآن ، فنكتفي بالقول إن ثياب السفر ، يجب أن تتوفر فيها الناحية العملية ، وحرية الحركة والراحة ، كما يجب أن تكون ، بحيث يمكن أن نخلع بعضها منها ، أو نضيف بعضها الآخر ، في سهولة ويسر ، كلما كان ذلك ضروريا ، بحكم تغير درجة الحرارة .

والثياب المناسبة لذلك ، هي مجموعة القطع الثلاث ، التي تتكون من الجوب ، والقميص والجاكيت ، أو الجولف .

والإيشارب ، والنظارة ، يمكنك أن تخفي بهما ، وأنت في القطار ، تلك الإغفاءة الصغيرة التي ترغبين في الاستمتاع بها ، دون أن تفقد شيئا من أناقتك . وكذلك عدم رغبتك في الاشتراك في الثرثرة الدائرة في المقصورة التي تسافرين فيها .

مجموعة حقائب تقليدية من جلد (فرانزي) ، تتكون من حقبتين مغلقتين بالأحزمة ، ومزودتين بالسوست ، وحقيبة ثلاثية مفتوحة من أعلى ، يمكن استخدامها « كجراب » للأحذية .



مجموعة مصنوعة من الجلد والشامواه ، باللونين الأسود والأحمر . وتتكون من حقبتين ، وصندوق التجميل ، و« جراب » الأحذية .



مجموعة مصنوعة من جلد التماسح ، تتكون من حقبتين ، وصندوق للتجميل . وهناك مجموعة من جلد التماسح الصناعي ، وهي رخيصة الثمن ، وتتميز بالجمال .



أنيقة صباحاً

ملابس الصباح نستعملها عادة أكثر من ملابس المساء والسهرة .. وهي تحتاج للعناية التامة ، لأننا نقابل بها عدداً كبيراً من الأصدقاء والزملاء ، ونستخدمها ساعات طويلة في النهار .
ونقدم لك هنا مجموعة متنوعة من أزياء الصباح ، لتكوني أنيقة صباحاً .

إلى اليمين :

فستان له كول من التريكو وجيبان ، وحزام من الجلد ، ومعه معطف من نفس اللون .

إلى اليسار :

فستان له كول صغيرة ، ومعه معطف من نفس اللون ، ولكن بقماش سميك .

إلى اليمين :

فستان ذو خط مستقيم من الجانبين ، وقصات تبدأ عند الكتف ، وتنتهي عند الذيل .



أزياء

إعداد وتقديم : نادية خيرى



إلى اليسار :

معطف بسيط له خسة أزرار ، وكول صغيرة .

إلى اليمين :

معطف تويد بياقة صغيرة مرتفعة ، له زرار واحد ، وباقي الأزرار داخلية .

إلى اليسار :

معطف تويد بثلاثة أزرار ، وجيبين بزرارين

إلى اليمين :

تاير من الصوف المربعات الكبيرة . الحاكات سبعة أثمان . . وتلبس معه بلوزة من الصوف الخفيف

إلى اليسار :

معطف بسيط له جيبان علويان ، ومحل بالفراء.



المطبخ

يستخدم كحجرة للطعام

لمطبخين ، يبدوان - بجلاء - من خلال الصور الفوتوغرافية المنشورة ، أنهما أقرب إلى حجرة الطعام ، منهما إلى المطبخ التقليدي الشاحب ، الذي ألفناه منذ زمن ليس بالبعيد .

والجدير بالذكر ، أن هذه الأمثلة ليست صعبة التحقيق ، إذ يكفي أن تكون قطع الأثاث المستخدمة داخل المطبخ ، نفعية وذات تصميم يحقق لها الأناقة

لم يعد المطبخ في المنزل المعاصر ، المكان التقليدي ، الذي تتم فيه عمليات الطهي ، وإعداد الطعام فحسب ، بل لقد أصبح ، بعد المبادرات التي قدمها مصممو المطبخ الأمريكي ، مكانا جميلا ، يؤث باهتمام ، وبذوق سليم ، بحيث يسمح لسكان المنزل ، بتناول وجباتهم به ، في جو تسوده الألفة والبهجة . واليوم ، نقدم على هذه الصفحات ، مثالين





(إلى أعلى) قطعة أثاث تتخذ لها مكانا مناسباً داخل هذا المطبخ الحديث . وهي مصنوعة من رقائق البلاستيك ، ذات اللون الخشبى ، الجزء الأوسط منها مفتوح ، ليستقبل مجموعة من الأشكال ، والأشياء النفعية والتجملية .
(على الصفحة المقابلة) تتكون قطعة الأثاث عن عناصر تركيبية من اللون (البيج) المحاط بلون الخشب .

البسيطة ، والرصانة المعتدلة ، تماماً كبقية قطع الأثاث التي نستخدمها داخل منازلنا . شئ آخر يجدر أن نهتم به ، وهو الحرص على أن تكون كل القطع والأدوات المستخدمة داخل هذا المطبخ الحديث ، متممة للشكل الجمالى العام للمكان ، حتى يصبح مناسباً لكى نجلس فيه ، راضين تماماً به .



سنت

حتى الشهر العاشر ، أو الخامس عشر ، لا يظهر الطفل ذكاء ، أكثر مما يظهره الشمبانزي . ولذا أطلق علماء النفس على هذه المرحلة من العمر ، سن الشمبانزي . وفي الواقع ، فإن أبحاثه وتجاربه ، تتم بطريقة التلمس . فإذا كان يريد الإمساك بشيء ، قام بعدة محاولات ، تتفاوت درجة دقتها ، قبل الوصول إلى غايته . باستخدام عصا مثلا ، تمكنه من إدراك الشيء الذي يتطلع إليه . وفيما بعد ، يبتكر الطفل حلولاً غير متوقعة . ولا تقتصر اهتمامه على الأشياء التي يراها فحسب ، بل تمتد إلى الأشياء التي يعرف بوجودها ، وإن كان لا يراها . فنجدته يتوقف عن اللعب بلعبة ، كان يمسكها بين يديه ، ليأخذ « نخلته » التي يحتفظ بها في صندوق لعبه . لقد أصبح الطفل قادراً على إيجاد حلول غير متوقعة ، كما أصبحت لديه حصيلة لغوية بدائية ، أي أنه يستطيع الآن النطق بطريقة الخاصة ، ببعض الكلمات المعبرة . وتشكل الواقعتان حدثاً ذا أهمية ، فقد أصبح في استطاعة الطفل ، أن يتخيل صوراً ، وأن يترجمها بمجموعة من الحركات والكلمات .

يلعب تيمو :

وتظهر قدرته على التصوير والتثيل في لعبة ، تميز العام الثاني من عمر الطفل ، ألا وهي التظاهر بالنوم ، أو التظاهر بالأكل بالمعلقة إلخ . وهذه بداية أحد الأنشطة التي تسليه كثيراً ، كما تحظى بإعجاب الكبار ، إلى جانب كونها مليئة بالمعاني ، لأن الطفل ينقل إليها جزءاً من نفسه ، فهي بالنسبة له ، لعبة التمثيل والرموز .

وكان الطفل في البداية ، يلعب ويراقب في سرور ، الطريقة التي يعمل بها جسمه (وذلك عند التنقل ، أو عند التصنيف باليدين) ، ثم أصبح يلعب ليحصل على تأثير معين . فنجدته يضرب على كسرولة لإحداث صوت . غير أن الحركة بقيت العنصر الأساسي في اللعب ، وإن كان الطفل يعطي الأشياء أشكالاً غريبة ، فنراه يجز و سادة كأنها كلب ، أو يمتطي مقعداً على أنه جواد ، ويستخدم صندوقاً على أنه سيارة . ففي نظره ، ليس للأشياء التي يلعب بها شخصية خاصة بها ، بل إنه هو الذي يمنح كل شيء شخصية ، في كل مرة يتعامل به ؛ ما زال يعيش في عالم خيالي ، يفترض وجود الروح في الأشياء . ويعتبر الإحلال أو التعويض ، من الأنشطة التي تسهوي الأطفال في هذه المرحلة ، وتتخذ صورة اللعبة . فعندما يلعب الطفل ، أو الطفلة ، دور الأب ، أو الأم ، فإنه لا يحاول محاكاة أبويه فحسب ، بل إنه



شباب نزي

يعرف دميته بنفسه ، وكل ما يمنحه لها من عناية ، يود أن يلقى مثلها .

والأطفال يحبون الاستحمام ، فهم يغسلون لعبهم ؛ وإذا كانوا يريدون تناول « الببيرون » ، فنجدهم يتظاهرون بإعطائها لدهبتهم ، أو لقطعتهم المصنوعة من القطيفة إلخ .

والاهتمام الذي توليه طفلة صغيرة لمن هو أصغر منها ، أو لدميتها ، حال إنجاب أمها طفلاً آخر ، من الظواهر المميزة . فالطفلة تفكر بالطريقة الآتية : لقد أصبح لأخي طفل آخر ، ولم تعد تولي اهتماماً . سأقوم بدور الأم . وتود الطفلة أن تصرخ في وجه أمها بأنها لم تعد في حاجة إليها ، غير أنها إذا تصرف بهذه الطريقة ، أظهرت مدى تألمها من عملية اقتسام عاطفة أمها مع شخص آخر . ويذكر « فرويد » على سبيل المثال ، إحدى الألعاب التعويضية التي تصرف إليها طفلة تبلغ من العمر عاماً ونصف . تلعب الطفلة ببكرة ، تربط في خيط . تخفيها تحت إحدى قطع الأثاث تارة ، وتظهرها بآخر الخيط تارة ، أخرى ، يجذب الخيط . فهي بهذه اللعبة ، تخلق من جديد ، المشكلة التي تشكو منها التي تحاول حلها . وهي بذلك تؤكد لنفسها ، أن لها القدرة على إعادة أمها ، بحركة من يدها .

لذا وجب على الأم ، مراقبة ألعاب طفلها في هذه السن ، بكل دقة ، لأنها تعبر أحياناً عن رغبات غير متوقعة ، وخاصة من الناحية العاطفية . فقد كانت الألعاب ، حتى هذه المرحلة ، دليلاً على درجة النمو الحركي والعصبي للطفل أما الآن ، فهي تكشف لنا عن حالة الطفل العاطفية ، فتبين رد فعله نتيجة لمعالجات خاصة ، ومتطلباته ، لأنه لا يستطيع بعد التعبير عنها بالكلمات ، وإن كانت عميقة وملحة . فإذا كان في إمكانه التعبير عنها ، أمكنه بالتالي مواجهتها برد فعل مناسب . فرد فعل طفل في العام التالي من عمره ، يعتقد أن أبويه قد أهملاه . بسبب قدوم مولود جديد ، لن يكون الاعتراض القاطع ، أو الرفض ، الصريح للدخيل ، بل يتضح الاعتراض من ظاهرة الارتداد ؛ فهو يعود إلى مص إبهامه ، أو إلى تناول طعامه « الببيرون » ، أو التبول في الفراش ، أو اتخاذ تصرف أكثر إيجابية ، كأن يلعب دور الأم تجاه عروسه ، أو أحد نماذج الحيوانات .

فالأبوان اللذان يلاحظان صغيرهما بدقة ، لن يكتفيا بالقول ، بأن طفلهما هادئ الطبع ، يقضي وقته في اللعب بعروسه أو بدبة ، وذلك لأنهما سيحاولان الوقوف على متطلبات الطفل ، من خلال هذه اللعبة .

وسيكون من الصعب أحياناً فهم الطفل . فهو لم يزل يحتاز المرحلة ، التي يعتبر فيها نفسه محور الكون . فالطفل إذا واجه الحقيقة ، هرب منها بفضل خياله الواسع . إن الأشياء في نظره ، ليست قيمة ملموسة وثابتة . فالبكرة في المثال السابق ، كانت الأم كما كان الصندوق الصغير حصاناً . ثم يصبح بيتاً ، عندما يرغب الطفل في أن يختبئ فيه . إن تفكير الطفل ، لا يخضع لقواعد المنطق ، بل لمتطلبات وهمية تكثر في هذه المرحلة من العمر . ويذكر العالم النفسي « بياجيه » كمثل لتفكير الطفل — الذي يعتبر نفسه محوراً للكون — هذه الجملة المأخوذة عن طفلة في الثالثة من عمرها : « كم هو لطيف من القمر ، أن يضيء لنا الكون ليلاً » فبالنسبة لها ، ليس القمر كوكباً سماوياً . يعكس الضوء . بل هو لطيف ، لأنه يلتفت إلينا ، ويضيء لنا الكون ، أو بالأحرى يضيء لها الكون . فلولا وجودنا ، لما وجد القمر داعياً لإضاءة الكون . وجميع الأطفال ينطقون بمثل هذه الجمل ، ويجد الأبوان سعادة في ترديدها ، طوال سنوات عديدة .

العالم الكبير :

رأينا كيف يتصور الطفل الواقع المحيط به ، والذي يتحرك داخله ، والآن يجب أن نتساءل عن رد الفعل الذي يسببه له هذا الواقع ، والطريقة التي يستخدمها للتأثير عليه . فمن الأمور العادية بالنسبة لنا ، معشر الكبار ، أن نشعر باستلطاف بعض الأشخاص أو الأشياء أو النفور منهم ، أو قبول بعضهم ، ورفض بعضهم الآخر . ومن الأمور العادية أيضاً أن نشور على بعض الأوضاع التي لا تناسبنا ، وننتقم من الأشخاص الذين أصابونا بضرر ، ونظهر المودة للأشخاص الأثيرين لدينا . كذلك الطفل لا بد أن يصل إلى ذلك تدريجاً . فالمولود الصغير ، يعبر عن اعتراضه على بعض الحرمان الذي يفرضه عليه الواقع بالبكاء ، وذلك عند غياب أمه مثلاً ، أو تأخرها في تقديم وجبته . وفي عامه الثاني ، يعبر الطفل عن اعتراضه على الحرمان ، أو رده على عدوان ، بطريقة أكثر إيجابية . ومن الأمثلة التي تثبت هذا ، أن الطفل الذي يكتشف غياب لعبته المفضلة ، يذهب ليحضرها . وإذا شعر بألم عند سقوطه على الأرض ، يبادر بضرب الأرض ، رداً على عدوانها ، كما أنه يرفض تناول الحساء الذي لا يروق له .. إلخ . فالطفل لم يعد يخضع للأوضاع ، بل أنه يحاول تعديلها بمهاجمتها . وقد يعبر عن عدم رضائه بالعض . أو بالبصق . فهو قد اكتشف أنه أصبح قادراً

على التأثير على العالم المحيط به . ولقد سبق أن رأينا ، أنه قد نجح في إصابة نفسه بالألم ، ليبرهن لنفسه ، على أنه قادر على التحكم فيه .

غير أن الطفل يقع أحياناً ضحية لخبية الأمل ، أثناء عملية غزوه لهذا العالم الكبير المحيط به ، فهو يختبر ما لديه من قوة ، كما يكتشف عجزه ، عند محاولة تحقيق بعض الرغبات فيقول لنفسه : « إن في استطاعتي تناول لعبتي ، إذا وضعتها أُمي على الرف الأسفل . أما إذا رفعتها على الرف العلوي ، فسيتعذر علي الوصول إليها » . كما يشعر بالألم الذي قد تسببه له الأشياء ، وبواجهه المحظورات التي يحرمها عليه أبواه : « لا تلعب في أكياس الكهرباء . لا تلمس الكسرولة التي تحتوي على ماء ساخن ! لا تضع أصبعك في الحساء !! » . ويكتشف الطفل أن العالم كبير كبير إلى درجة أنه قد يضل طريقه فيه . فبعضنا يذكر أنه شعر في صباه بقلق شديد عند النظر إلى هوة ، علماً بأنه يتبين بعد سنوات ، أنها لم تكن بالعمق الذي يثير الخوف والقلق . وكَم من مرة شعر بأنه قد ابتعد كثيراً عن منزله . وفي الواقع ، أنه لم يكن يفصله عنه سوى بضعة أمتار .

ومن سن الثانية إلى الثالثة ، يسود القلق اختبارات الطفل ، مما يدفعه إلى الاحتفاء في أمه ، ومحاولة الالتصاق بأبويه ، بصورة دائمة ، والطريقة المثلى لمساعدته على التخلص من هذا الشعور الخفي . هو الاشتراك معه في مواجهة المواقف الجديدة التي يتعرض لها . فيمكن للأبوين انتهاز فرصة خروجهما مع طفلتهما في نزعة ، ليلفتنا نظره إلى طول المسافة التي تفصله عن البيت ، فهو لن يشعر عندئذ بالخوف مادام في صحبتهما ، أو أن يعلمه ، أنه يستطيع الوصول إلى اللعبة الموضوعة على الرف العلوي ، بالصعود على مقعد . ويجب أن يعلم الأبوان ، أن تغلب الطفل دفعة واحدة على مخاوفه ، بعد أمراً متعذراً .

ولإلى جانب العالم الخارجي ، هناك شيء آخر ، قد يسبب قلق الطفل ، ألا وهو اعتقاده ، أن أبويه قد هجراه ، وأنه أصبح غير محبوب . وعلى عكس ذلك ، فإن شعور الطفل بأن أبويه يقتنان إلى جانبه ، يساندانه ، قد يساعده على التقدم السريع . ويجب أن لا ننسى ، أن الطفل في هذه المرحلة ، لم يتجاوز مرحلة الرفض ، والاعتراض على ما يطلبه الكبار . فإذا أصروا على حمله على عمل شيء قسراً عنه ، فسيفاجأون بكلمة : « لا » . ثم تلي ذلك الدموع . وأحياناً يتأذى الطفل . فتراه يتمرغ على الأرض ، تعبيراً عن رفضه التام .

حب الشباب

مرض يمكن الشفاء منه

ليس هناك من الأمراض الجلدية ، ما هو منتشر وعادى ، ولكنه يبعث على ضيق الذين يصابون به ، مثل الإصابة بحب الشباب .

ذلك أنه يعتبر مشكلة حقيقية بالنسبة للجمال ، وخاصة في سن يكون فيها الشباب على درجة كبيرة من الحساسية ، فيما يتعلق بمنظرهم العام .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإذا كان صحيحا أن حب الشباب ، هو من خصائص الأعمار المبكرة ، وأنه يزول مع التقدم في العمر ، فإنه يمكن أيضا ، أن يترك بعد زواله آثارا قد لا تختفى .

ومن هنا ، كانت ضرورة علاج حب الشباب ، بالطريقة السليمة.

أنواع العلاج :

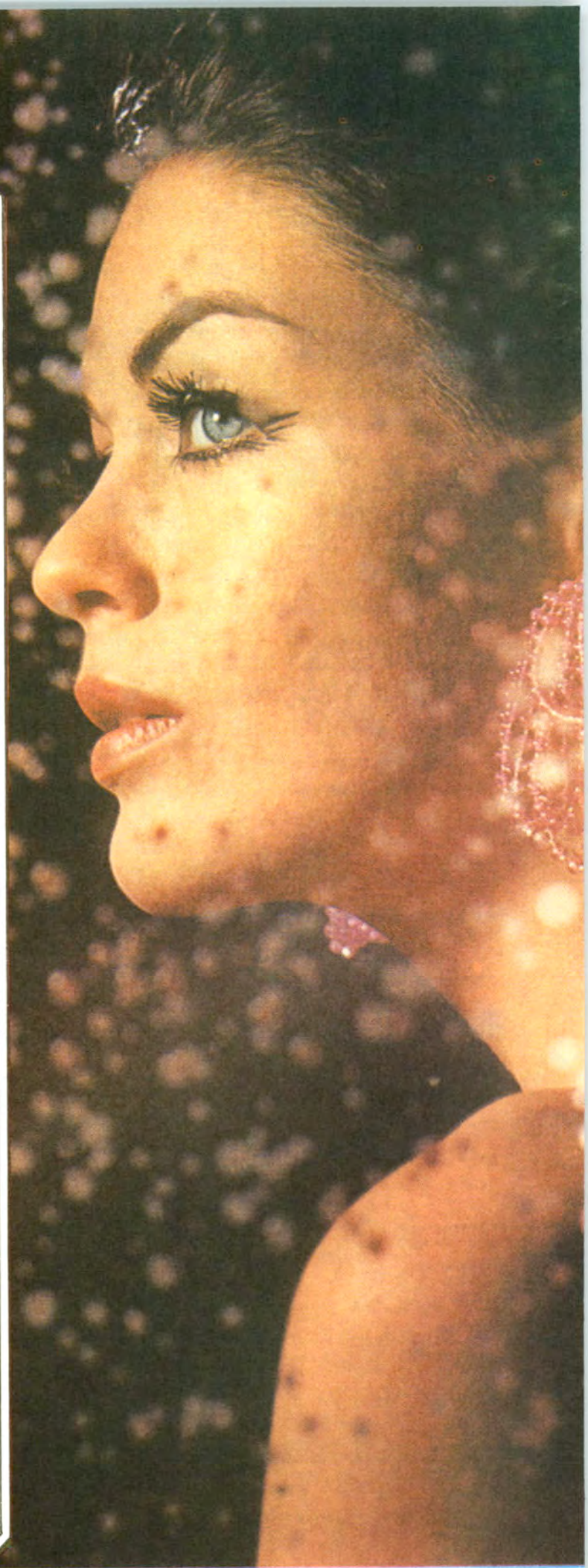
رأينا في أعداد سابقة ، الأسباب التي يمكن أن تحدث هذا المرض ، وكيف يمكن أن نخفف من خطورته . وقد بينا الأنواع المختلفة منه ، التي قد تصيب البشرة ، والأشكال التي يظهر بها (كتنقط بيضاء ، أو تنقط سوداء أو غير ذلك) .

وسنتحدث الآن عن العلاج الملائم لكل مريض . والواقع ، أنه لما كان كل شخص يصاب ، أو يعاني من حب الشباب ، يجب أن يعتبر حالة خاصة قائمة بذاتها ، فإن العلاج يجب أن يختلف في كل حالة .

ونرى لزاما علينا القول ، بأن أول خطوة يتعين على المريض بحب الشباب القيام بها ، هي أن يسأل نفسه :

هل أشكو ، إلى جانب إصابة البشرة ، من أية متاعب أخرى وكيف يعمل جهازى الهضم وحركة الأمعاء ؟ وهل أنا عصبي ، أو أعانى من قلة النوم ؟ » .

إن هذه الملاحظات ، على جانب كبير من الأهمية ، ويجب تدوينها بكل



عناية ممكنة. وفضلا عن ذلك ، فإنه من الأمور الهامة جدا بالنسبة للمرأة ، أن توجه إلى نفسها هذه الأسئلة :

« هل الدورات الشهرية عندى منتظمة ؟ وهل تتغير حالة حب الشباب الذى أشكو منه ، وفقا لفترات معينة من الدورة الشهرية ؟ » .
وعندما يكون هناك تأثير لأحد هذه النواحي على الحالة الصحية ، بصفة عامة ، وعلى حب الشباب ، بصفة خاصة ، فإن ذلك يمكن أن يوضحه الطبيب المختص ، الذى يقوم بفحص المريض فى بداية العلاج ، ثم بعد ذلك ، يتابعه خطوة خطوة ، أثناء تقدمه فى الشفاء .

وها نحن الآن قد وصلنا إلى البحث فى هذه الأنواع من العلاج ، التى يمكن أن نحصل منها على نتيجة طيبة ، والتى علينا أن نطبقها موضعيا ، وعلى سائر الجسم ، فى نفس الوقت .

العلاج الموضعى :

النقطة السوداء :

إن الأشخاص الذين يشكون من حب الشباب ، هم ممن اعتادوا ، بصفة عامة ، أن يغسلوا وجوههم عدة مرات كل يوم ، فيزيلون بهذه الطريقة ، تلك الطبقة الدهنية الخفيفة ، التى تغطى الوجه . والنتيجة الحتمية لذلك أن تصبح البشرة جافة ، إن كانت تبدو مؤقتا جميلة . غير أن ذلك لا يلبث أن يذهب ، ويعود كل شئ إلى حالته الطبيعية .

والواقع أنه ليس هناك أى نوع من الصابون — الذى يقال عنه «خاص» له القدرة على أن يزيل النقاط البيضاء أو السوداء ، بل إن ما يحتويه الصابون من مواد ، قد تسبب التهاب البشرة ، فتتفاقم حالة حب الشباب .

والخلاصة هى أنه يجب ألا نبالغ فى مسألة غسيل الوجه ، ونصح كل من هو مصاب بحب الشباب ، أن يستعمل صنفا واحدا من الصابون الحمضى وهو قابض خفيف بالنسبة لمسام البشرة ، ويكون له مفعول وقائى ، ضد الميكروبات بصفة عامة .

التطهير :

من المفيد ، بالنسبة لجميع أنواع حب الشباب ، القيام بعملية تطهير يومية ، باستخدام الكحول ، ومن الأفضل استخدام المخلوط باليود .

أدوات التجميل — اللوسيونات — الكريمات

هذه بصفة عامة ، مما لا نشير به . والأفضل استخدام المستحضرات من النوع الذى لا يثير الحساسية ، مع تجنب الكريم الدهنى .

والحقيقة أن الأسواق زاخرة بمستحضرات كثيرة ، ونظراً لأنها بهذه الكثرة ، فإن ذلك يدل على أنه ليس هناك مستحضر يمكنه حل مشكلة حب الشباب . ومن ناحية أخرى ، فإن هذه الأنواع المعروضة جميعها جيدة ، الأمر الذى يجعلنا لانفضل صنفاً على آخر ، إلا نتيجة لخبرة الطبيب ، ووفقا للوقت الذى يتم فيه علاج بشرة مريض حب الشباب .

وتحتوى هذه المستحضرات ، بصفة عامة ، على الكبريت ، وحمض السلسليك ، والريزورسين (ومشتقاتها) بنسب وكميات متفاوتة . وهناك مستحضرات يرجع استعمالها إلى سنين طويلة فى علاج حب الشباب ، وهى تعمل كمطهر ، له تأثيره على سير المرض .

جراحة صغيرة لحب الشباب

إن عملية «تجميل» جراحية لحب الشباب ، تعتبر بلا شك أمراً ضرورياً ، فهى تعطى نتائج مرضية تماما .

النقطة السوداء :

إن الجهاز الصغير الذى أعد لزراعة البثور المدفونة فى الجلد وكذلك النقطة السوداء ، يجب أن تسبقه وتعقبه عملية تطهير ، تتم بكل عناية .

ويوضع هذا الجهاز ، مستندا على كل نقطة سوداء ، ثم نضغط بقوة فوق الجلد ، فتندفع محتويات النقطة السوداء خارجا ، داخل فتحة الجهاز . الدمامل أو البثور

الدمامل السطحية ، يمكن إزالتها بنفس الطريقة التى تزال بها النقطة السوداء .

النقطة البيضاء :

النقطة البيضاء أيضا ، ينبغى عدم إهمالها ، إذ أن الجانب الأكبر من العوامل المثيرة للالتهاب يتسبب عنها . ويتعين علاج هذه النقطة بعناية ، ولو أن ذلك على جانب كبير من الدقة ، إذ يجب أولا ، استخدام إبرة خاصة لتوسيع الثقب الصغير الذى تخرج منه ، لكى تفرغ من محتوياتها .

الأكياس الدهنية :

عندما تبدو هذه الأكياس ضخمة ، وبصفة عامة تسبب بعض الألم عند الضغط عليها ، فإنه يتعين تفريغها عن طريق الموضع .

إلا أن هذه الأكياس ، تبدو فى بعض الأحيان ، كعناصر ملتهبة وغائرة ، تشوه سطح البشرة بانتفاخها . وفى هذه الحالة ، يجب إزالتها كلية ، وذلك عن طريق عملية جراحية دقيقة ، لا تترك إلا أثرا خفيفا .

وفى مقال قادم ، سوف نستكمل موضوع علاج حب الشباب ، وذلك بالحديث عن العلاج العام .

سؤال وجواب

• هل من الخطر أن نعصر بأيدينا النقطة السوداء والدمامل ؟

• نعم ، لاشك فى هذا .

وذلك أول كل شئ ، لأن عصرها بالأيدي ، وبغير تطهيرها بعناية ، من شأنه أن يسبب العدوى ، فضلا عن أنه من اليسير أن نعرف أى هذه الدمامل قد نفصح ، لكى يمكن عصره .

والطبيب وحده ، أو طبيب التجميل ، هو الذى يمكنه القيام بذلك .

أشغال إبرة

مناديل مطرزة بأنيسيات

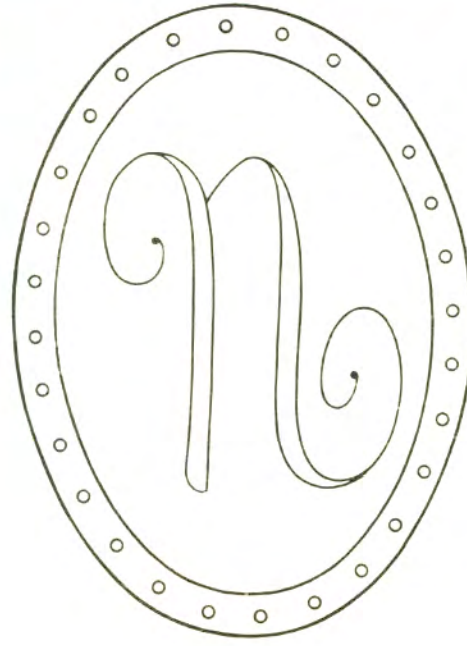
من البساطة ، والأناقة ، والأزودة على صاحبها .

التنفيذ :

نقدم هنا بعض الحروف التي يمكن استعمالها لتطريز « الأنيسيات » ، وهي منفذة بغرز سهلة ، عبارة عن غرز ق الحشو والقرع . وعلى نفس نمط هذه الحروف ، يمكنك تنفيذ بقية الحروف الهجائية . وعلى هذه الصفحات ، نموذجان لكل حرف :

لأشك أنه نتيجة لتطور الحياة العصرية ، أصبح استخدام كل شيء جاهز أمراً شائعاً ، حتى المناديل أصبحت مطبوعة أو مطرزة بالماكينة . ولا مراعاة في أنها جميلة ولطيفة ، ولكن لا يخلو الأمر من الحنين ، في بعض الأحيان ، إلى تطريز بعض المناديل يدوياً . ولعل تأثير هذا التطريز يكون أجمل ، إذا ما تمثل في الحروف الأولى من اسم صاحبها . ذلك لأن الحروف المطرزة ، على ركن المنديل ، تضيف مزيداً





أحدهما ، يمثل نموذجاً بالحجم الطبيعي للرسم .
ويمكن « شفه » ورسمه على ركن المنديل ، أما النموذج
الآخر ، فيمثل الرسم بعد التطريز .

ابتنى أولاً بتطريز الحرف نفسه ، ثم طرزي
الإطار الخارجي ، ذلك لأنك إذا طرزت الإطار
الخارجي أولاً ، فإنك بذلك تعرضين مكان تطريز
الحرف للاتساخ ، ويلاحظ أنه تم تطريز الإطار
الخارجي والأجزاء الخفيفة في الحرف ، بغرزة
الفرع . أما الأجزاء السمكية ، والدوائر الصغيرة ،
فتطرز بغرزة الحشو .

نصيحة أخيرة؛

ننصح بشد القماش المراد تطريزه على « الطارة »
الخاصة بذلك ، حتى يكون مفرودا وواضحاً .





أصابع البسكويت

المقادير:

١٥٠ جرام دقيق - ٢٥٠ جرام سكر
ستيفيش - ٣٠ جرام سكر بودرة - ٦ بيضات -
ورقة فانيليا - ليمونة - قطعة زبد بحجم
عين الجمل.

الطريقة:

- ضعى صفار البيض + السكر الستيفيش فى
سلطانية ، واخفقيهما جيدا بملعقة خشبية ،
أو مضرب بيض ، إلى أن يتكون لديك
خليط ناعم الملمس كالكرème .
- قومي بخفق بياض البيض فى سلطانية أخرى ،
بشوكة أو مضرب البيض ، إلى أن يصبح

فوق صاج فرن مغلى بورقة زبد ، مدهونة
بالزبد ، بحيث يكون طول كل بسكويت
حوالى ٧ سنتيمترات .

- أتركي مسافات بين كل بسكويت وأخرى ،
حتى لا يلتصق البسكويت ببعضه ببعض أثناء
النضج ، إذ يزيد حجمه فى هذه الحالة .

- اخبزي البسكويت فى فرن درجة حرارته ١٧٥°
لمدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٥ دقيقة .

- وعند تمام نضج البسكويت ، أخرجيه من
الفرن ، وأتركيه ليبرد ، ثم قومي بحرص
شديد ، بفصله عن ورق الزبد ، مستخدمة
فى ذلك طرف السكين .

- رصى البسكويت فوق طبق تقديم ، ورشيه
بالسكر البودرة ، بعد أن يبرد تماما ، وقبل
أن تقدميه .

- يمكنك تقديم هذا النوع من البسكويت ،
مع مهلبية البرتقال ، أو مع فنجان كاكاو .
- وفى استطاعتك أن تحفظى هذا النوع من
البسكويت لعدة أيام ، فى وعاء زجاجى محكم
الغلق ، أو برطمان .

هلوى اللوز

المقادير:

٢٥٠ جرام دقيق - ٢٥٠ جرام لوز -
٢٥٠ جرام سكر - ٢٠٠ جرام زبد - برتقالة .

الطريقة:

- قشرى اللوز ، بعد وضعه فى ماء مغلى للحظات ،
ثم حمصيه وافريه .





- ذرة ملح ، وبضع قطرات من عصير الليمون ، والزيت . ثم ابدئي في ضرب الصلصة بملعقة خشبية ، مع إضافة بضع قطرات من عصير الليمون ، ثم بضع قطرات من الزيت على التوالي ، حتى تنتهي تماما من عمل صلصة المايونيز ، التي تحتاج إلى عصير ليمونة ، وحوالي كوبين من الزيت .
- « تبي » صلصة المايونيز ، بقليل من الملح ، والمستردة ، والفلفل ، والفلفل الأحمر والشطة .
- أضفي نصف كمية صلصة المايونيز ، إلى خليط البطاطس ، والتونة والأنشوجة (صورة رقم ٢) وقلبي الخليط بخفة (احتفظي بباقي صلصة المايونيز ، لتقديمها في الوعاء الخاص بتقديم الصلصة مع قالب التونة) .
- اسلقي باقي البيض في ماء بارد ، يوضع على النار ليغل مدة تسع دقائق .
- ضعي البيض ليبرد في ماء بارد ، ثم قشريه ، وقطعيه بقطاعة البيض (صورة رقم ٣) .
- ادهني قالب ألماطية بجوف من الوسط ، بقليل من الزيت ، وجعلي قاعه وجدرانه ، ببعض شرائح الأنشوجة وحلقات البيض (صورة رقم ٤) .
- صبي في القالب ، نصف مقدار الخليط (صورة رقم ٥) .
- سوى سطح الخليط بملعقة ، تفاديا لوجود فراغات بداخله .
- رصي فوقه باقي حلقات البيض المسلوق (صورة رقم ٦) ، ثم غطي البيض المسلوق ، بباقي كمية خليط التونة .
- غطي القالب بعد ذلك بورقة زبد ، ثم ضعيه في الثلاجة (في أقل جزء بارد) ، واتركيه حتى لحظة التقديم ، مع مراعاة ضرورة حفظه في الثلاجة ، فترة لا تقل عن ساعة ، قبل لحظة تقديمه على المائدة .
- قبل تقديم هذا القالب بعشر دقائق ، اقلبيه فوق طبق تقديم .
- وإن لم ينزل الخليط بسهولة من القالب ، اغمسيه للحظات ، في وعاء يحتوي على ماء مغلي .
- في إمكانك أن تجعلي حافة الطبق ، بشرائح الخيار المخلل ، والأنشوجة والزيتون الأخضر .
- إن هذا الطبق يمكن أن يقدم كفاتح للشهية ، أو كطبق يقدم في منتصف الطعام . وفي هذه الحالة ، قدمي معه سلطة خس متبيلة بالزيت ، والخل ، والملح ، والفلفل .

- ضعيه فوق اللوح الخشبي الخاص بالعجن ، وأضيفي إليه الدقيق ، والسكر ، وبشر قشرة البرتقالة ، ثم قلبي هذه المقادير جميعا حتى تختلط تماما .
- اعملي حفرة بوسط هذا الخليط ، وضعي فيها الزبد (قطعة أقل من حجم عين الجمل) ، ثم قومي بعملية العجن والتدليك (مع مراعاة أن هذا الخليط سيتفكك من حين لآخر لوجود اللوز المفري به) . وعلى أية حال ، حاولي أن تدلكيه من حين لآخر ، ليتجمع الخليط .
- ادهني صينية تورتي صغيرة بالزبد وافردى الخليط فيها .
- ضعي الصينية في فرن درجة حرارته ١٧٥° واتركيه إلى أن يحمر وجه الحلوى .
- فور إخراج الحلوى من الفرن ، اقلبيها فوق لوح خشبي ، واتركها لتبرد تماما ، ثم قطعيها إلى أصابع طويلة .

قالب التونة

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

- ٣٠٠ جرام تونة محفوظة في الزيت - ٥٠٠ جرام بطاطس - علبه أنشوجة محفوظة في الزيت - ٥٠ جرام خيار مخلل - خمس بيضات - ملعقة كبيرة مستردة - صلصة مايونيز - ليمونة - زيت - فلفل أحمر - ملح .

الطريقة :

- اغسل البطاطس ، واسلقيها بقشرها في ماء مملح .
- أثناء طهي البطاطس ، اهرسي التونة عبر منخل سلك ، مستخدمة في ذلك ملعقة كبيرة .
- انشلي البطاطس من ماء السلق ، وقشريها ، واهريها ، وصفيها عبر مصفاة يدوية ، أو بالآلة الخاصة بهرس البطاطس .
- أضيفي البطاطس المهروس إلى التونة (صورة رقم ١) .
- افري نصف كمية الخيار المخلل ، وأضيفيها إلى التونة والبطاطس .
- احتفظي بسبع أو ثمان شرائح أنشوجة ، ثم اهرسي باقي الأنشوجة عبر منخل سلك ، وأضيفيها إلى الخليط ، أضيفي إلى الخليط ، بضع قطرات من عصير الليمون ، واتركي الخليط فترة وجيزة . وأثناء ذلك قومي بإعداد صلصة المايونيز على النحو التالي :
- ضعي صفار بيضتين في سلطانية ، وأضيفي

تمارين رياضية للتخفيف

مخطئات أشد الخطأ ، لأن تناسق الجسم واستدارته ، يتأثيان عن طريق النمو المتوازن للعضلات ، في حين أن ضعف العضلات ، يجعل الجسم مترخيا ومترهلا . ونقدم لهذا النوع من السيدات ، بعض التمرينات الرياضية ، التي يجب تنفيذها في أوقات منتظمة ، وبحركات سهلة ، ليست فيها أية صعوبة ، ويفضل أن يصاحبها إيقاع موسيقى .

من المعروف أن مقاييس الجمال حاليا ، تعتمد على الجسم الرشيق المتناسق ، وبالتالي فإنها تستبعد النحافة الزائدة ، أو الجسم الضئيل . وفي سبيل ذلك ، هناك الكثيرات من السيدات ، اللاتي يسعين لجعل أجسامهن بالاستدارة المطلوبة . وقد تلجأ بعضهن ، إلى تحديد حر كاتهن ، ظنا منهن أن كثرة الحركة تزيد من النحافة ، وهن في ذلك

التمرين الأول :



٣ - عودي إلى فرد الذراعين إلى الخارج ، على أن يكون اتجاه اليدين إلى أسفل .



٢ - ضمي ذراعيك ، على أن تضعي اليدين على الكتفين ، والمرفقين إلى الخارج .



١ - اجلسي القرفصاء ، مع فرد الذراعين إلى الخارج .



٦ - أرفعي يديك ، واديري كتفك ثلاث مرات .



٥ - عودي إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين



٤ - عودي إلى ضم الذراعين ، مع وضع اليدين على الكتفين .

التمارين الثاني :



١ - اجلسي على الأرض . افردى ساقيك أمامك ، وارتكزي بيديك على الأرض .



٢ - اثني جذعك إلى الأمام ، مع التريبت بخفة على جانبي الركبتين بيديك .



٣ - مزيدا من ثني الجذع إلى الأمام ، ومحاولة فرد الذراعين إلى الأمام أكثر .



٦ - صفق بيديك ، على أن يكون اتجاه الأصابع إلى أعلى ، والذراعان أمام الصدر .



٧ - افردى ذراعيك ، وارفعي يديك إلى أعلى ، وصفق من جديد .



٨ - ارفعي ذراعيك إلى أعلى تماما ، وصفق بيديك .



٤ - عودي إلى الوضع رقم (٢) على أن تكون ذراعاك موازيين لفخذيك .



٥ - المسى ركبتك برأسك ، وافردى ذراعيك إلى الأمام .

الجمال الخارجي والتوازن الداخلي



ومن هنا ، فإن المرأة الجميلة ، التي تريد أن تحتفظ بكرامتها ، عليها أن تعمل حسابا دقيقا ، لما يلقاه جمالها من مديح وتقدير ، وأن تعمل ذلك في تجرد واتزان ، وعندئذ ستجد أن هذا التقدير ، وذلك المديح ، إنما ينبعثان عن مشاعر سطحية مباشرة لا تقيم في الغالب وزنا ، لما تتمتع به المرأة من صفات أخرى .

والواقع أن الجمال أفضل من الرءاء ، ومن صفتي الشخصية والمكانة ، من حيث أنه يتميز بمظهر خارجي واضح للعيان ، معرض لكي تصل إليه الأبصار جميعا ، وهو من الأسباب الأولى التي تدفع شخصا نحو شخص آخر ، موحيا إليه بمشاعر الإعجاب والتعاطف ، تمهد في الغالب للصدقة والحب . وفي الحقيقة ، فإن المرأة نفسها ، هي التي تحدد سلوك الشخص الذي يتقرب إليها ، ولن يمكنها ذلك إلا إذا هي استكملت جمالها بصفات داخلية أخرى أكثر عمقا ، كأن تكون واثقة من امتلاكها لذلك « السحر » الذي لاهلاقة له بمظهرها الخارجي ، وهو ما يلهمها الثقة بالنفس ، ويوحى إليها ، فضلا عن ذلك ، بالتصرف السليم إزاء الآخرين .

ولننظر الآن إلى حالة المرأة ، التي لم تصل إلى هذا الاستقرار الداخلي ، إما لأن جمالها غير مقرون بالصفات التي بينها ، وإما لأنها غير واعية ، أو على الأقل ، تعتبر كذلك من جانب المرأة المقتنعة بأنها دمية . وفي هذه الحالة الأخيرة ، تفقد المرأة ثقها بنفسها ، وصفاتها ، ثم تنعكس هذه المظاهر السلبية على مظهرها الخارجي ، فلا تهجي ، بكل تأكيد ، ذلك الجو من الإعجاب ، الذي تبغى كل امرأة أن تحيط نفسها به .

وإذا كنا قد ركزنا في الحديث على الجمال الخارجي ، وعلاقته بالتوازن الداخلي ، فإننا لانستطيع أن نختم هذا المقال ، بغير أن نشير إلى تلك العناصر التي وصفناها بأنها متوازنة . إنها الرقة ، والأنوثة ، والابتسامة الحلوة ، والفهم ، والإدراك والثقة ، وهذه جميعا تفوق الجمال ، لأنها تحظى ، أكثر منه ، بالتقدير والإعجاب الحقيقيين .

إن هذه العناصر لا تولد مع المرأة ، وإنما يتعين عليها اكتسابها تدريجا ، وأن تزيد من قيمتها يوما بعد يوم ، وألا تجعلها مشروطة بمظهر خارجي ، يثير الإعجاب كثيرا أو قليلا .

وباقترا ن هذه العناصر بالجمال ، تسير المرأة بخطى ثابتة ، لاستكمال شخصيتها ، وتحررها الأثوى .

الممثلات المشهورات ، أو امرأة أخرى شهيرة ، فروح تبذل قصارى جهدها ، لكي تصبح صورة منها ، بغير أن تدخل في اعتبارها ، شخصيتها وطابعها اللذين قد لا يتفقان ، بل قد يتعارضان مع هذا المثل الأعلى . وليس هناك شك أيضا ، كائنا ما كان الأمر ، أن هناك نساء قد وهبتن الطبيعة ، أكبر قدر من الجمال وأخريات أعطتهن أقل من ذلك ، ولكنهن مع ذلك ، وعن طريق أفضل استخدام لوسائل التجميل ، يستطعن بدورهن ، اعتبار أنفسهن من الجميلات . ونحن عندما نتحدث عن مفهوم « الجمال » ، نعرف أننا نتوجه به إلى سائر النساء . ولكن إذا كان الجمال نعمة من النعم ، التي وهبنا الله إياها ، فإنه يتعين علينا أن نحافظ عليه ، وأن نعمل على زيادته ، وإذا كان جمالا مجلوبا ، كان ذلك تكريما لمن أمكنها الوصول إليه . هذا ويمكن أن تكون للجمال نتائج سيئة إذا كانت صاحبة مصابة بضعف داخلي ، بسبب الوسط الذي نشأت فيه ، والذي أكسبها خصلا سيئة ومثل هذه المرأة تعرض للكثير من المغريات ، وبالتالي تصبح مضغعة في الأفواه .

إن الجمال ليس شيئا خطيرا في حد ذاته ، عندما تسبغ الطبيعة على نساء ، يكون من شأن تكوينهن الداخلي ، أن يتيح لهن ، المضي قدما إلى أهدافهن في جدية ، وفي كياسة ورقة ، فيصلن إلى السعادة العائلية والزوجية ، وهن يكدن يتركن جانبا ، حقيقة أنهن جميلات .

ليس هناك شك ، في أن المظهر الجمالي ، وخاصة بالنسبة للمرأة ، له أهمية كبرى ، سواء في العلاقات الإنسانية بصفة عامة ، أو في التوصل إلى شعور داخلي بالطمأنينة ، إذا هو انعكس عليها في صورة توازن لمواقفها المختلفة ، يضيف طابعه على سلوكها بأكمله . ونود هنا أن نسوق أيضا واحدا ألا وهو أننا لم نضع تحت الاختبار ، المظهر الجمالي للمرأة ، ونقسمه بين المرأة التي حظيت بكل هبات الطبيعة ، وتلك الأقل حظوة ، إلا نزولا على متطلبات الموضوع فقط .

والواقع ، أن وسائل التجميل والجراحة التجميلية قد وصلت اليوم ، وفي أصعب الحالات وأدقها ، إلى مستوى من الكمال والانتشار ، بحيث أنه يمكن القول بأنه لم تعد هناك أية امرأة « دمية » أو وهذا هو أسوأ من ذلك - تلك المرأة التي تعتصرها عقدة دمايتها . ومن هنا ، فإننا نوجه الحديث إلى هذه المجموعة الأخيرة ، لأنه إذا كان الأمر كما قلنا ، من أن وسائل التجميل ، أصبحت بالفعل ضمانة لنجاح أية امرأة ، فإنه صحيح بالمثل ، أن الكثيرات من النساء ، حتى أولئك اللاتي يلجأن لتحسين مظهرهن بالترزين ، لا يشعرن على الإطلاق بالارتياح ، من النتيجة التي يحصلن عليها .

إن ذلك يحدث ، لأن المرأة تتخذ لنفسها ، في أغلب الحالات ، كمثل أعلى للجمال ، واحدة من

سعر النسخة

ليبيا	١٥٠٠٠	البحرين	٢٥٠٠	السودان	١٥٠٠٠
لبنان	١٤٥٠٠	قطر	٢٥٠٠	ليبيا	٢٠٠٠
سوريا	١٥٠٠	درب	٢٥٠٠	تونس	٢٥٠٠
الأردن	١٥٠٠	أبوظبي	٢٥٠٠	الجزائر	٣٠٠٠
العراق	١٥٠٠	السعودية	٢٥٠٠	المغرب	٣٠٠٠
الكويت	٢٥٠٠	عمان	٥٠٠٠		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الناشر : شركة إيديتريد - شركة مساهمة سورية - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد اتصلي ب :
- في ج ٢٠٣ : الأشراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٤٥