ازيـــــــــاء حـــــــــول الـعـــــــــالـــــــــم

# مـــــاذا نـقـــــول لـــصـغـــــارنـــــا؟

**التربوي هايك ساموئيل آرتين**

من الاعتقادات الخاطئة لدى الناس هي (ان الصغير في حاجة لأن تقول له ماذا يجب ان يعمل) اذا كان هذا النمط من التوجه ناجحاً فانك لست بحاجة ان تكرر نفسك وان الناس من دون ان تتدخل ستعمل ما طلبت منهم.

ان التوجيه او المحاضرة القصيرة التي نستخدمها مع الصغير بصورة عامة طريقة غير فعّالة وخاصة مع المراهقين الصغار وهم في مرحلة يحاولون فيها ان يؤكدوا استقلاليتهم. ان تقول لشخص كيف يعمل هذا او ذاك امر تفسر عادة كانتقاد وتنمي لديه المقاومة. ان قصد الأباء بهذا التوجه هو حماية المراهق من العواقب التي يراها الأبوان كتجربة سلبية وبذا يبدأ الاب بالقاء محاضرة عليه وبعد دقائق عديدة وهو يستمع الى والده يفكر: اني مرة اخرى اتعرض الى الاملاء وانك لمجرد ان تقول لي ماذا علي ان اعمل لايعني اني ساقوم به، ان الرغبة في اعطاء التوجيه والمشورة الى الابناء شيء جيد ولكن الشاب المراهق الذي يرغب في تأكيد استقلاليته يفهم النصيحة على انها محاولة للسيطرة عليه والناس لا تبالي عندما يكونون هم المسيطرون ولكنهم عادة يكرهون ان يقعوا تحت سيطرة احد.

اني اذكر صديقاً كان يكره ان تخبره امه ما الذي يجب ان يفعله حتى ولو كان شيئاً يحب ان يعمله مثلاً اللعب خارج البيت وانه كان يبحث عن الاعذار لكي يتجنب القيام به فقط لان امه طلبت منه ذلك.

عندما تطلب من شخص ان يغير اسلوبه في العمل فإنك تنقل له رسالة مفادها ان ما يقوم به هو اما خطأ او ليس جيداً بما فيه الكفاية. ان الاخبار يدل على ان شيئاً ما يجب ان يتغير ولكن الناس تميل الى مقاومة التغيير الذي طلب منهم وبالتالي تولد العداء بين الطرفين.

للحظة فقط. فكر في هذا الموقف: شخص ما قام بالاملاء عليك لعمل شيء ما لاحظ كيف تشعر. فأنك سترد (لاتملي علي) ان الاملاء تخلق مشاعر سلبية لديك. انتبه الى هذه الجملة التي اعتدنا ان نقولها الى صغارنا (عليك ان تعتذر عن الاساءة التي سببتها الى زميلك) ألا تستطيع ان تجعل الصغير يكتشف بنفسه ضرورة الاعتذار حيث يكون ذلك فرصة جيدة لتربيته.من فضلك تذكر الفكرة الاساسية: ان تغير السلوك بقدر ما هو عملية ذهنية لكنها مرتبطة بالمشاعر. المشاعر السلبية لا تفضي الى تغييرات ايجابية. اضافة الى ذلك عندما يصل الصغار الى مرحلة المراهقة يصبحون خبراء في كل شيء!!!.

حاول ان تطلب من المراهق ليقوم بشيء ولاحظ الى اين تصل؟

مارك توين الكاتب الشهير يوضح الموقف: عندما كنت ولداً فتياً ١٤ سنة من عمري كان ابي من الجهل بحيث لم اكن اتحمله ان يكون بجواري ولكني عندما بلغت ٢١ سنة من عمري استغربت كيف تعلم ابي الشيء الكثير في السنوات السبع!!.

# الجلوس الصحيح يبعدك عن آلام الفقرات

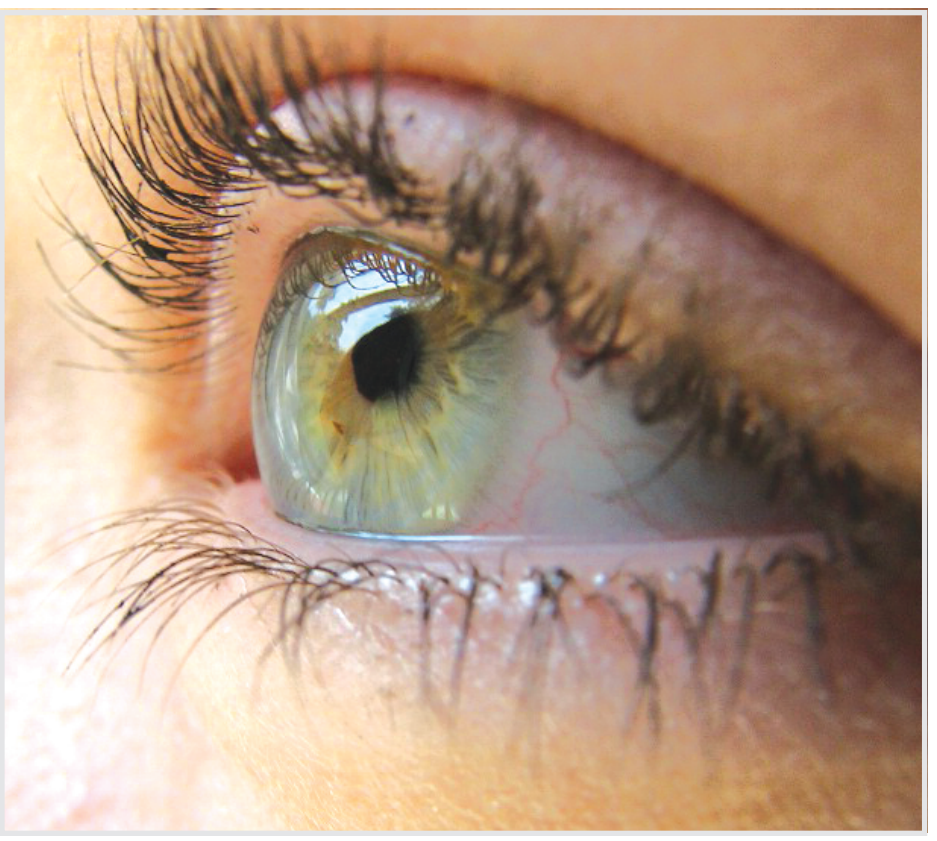
**بغداد / المدى**

يقول الدكتور غالب عبد الحميد اختصاص علاج المفاصل.

من الاسباب التي تسبب الآماً كبيرة في الظهر قد تكون طريقة الجلوس غير صحيحة وعادة ما يكون الآلم اسفل الظهر ناتجاً عن الجلوس الخاطئ المؤثر على الفقرات القطنية ومفصلي الحوض وحتى الاطفال الصغار بدأوا يشكون من الالم نتيجة الجلوس لساعات طويلة امام شاشة الكمبيوتر والدراسة الطويلة وعدم الجلوس بصورة صحيحة تودي الى زيادة آلام في الظهر والعضلات وقد يدخل مع الآم الفقرات التهابات مع ضغط على الجذور العصبية علما بان الضغط على الغضاريف القطنية وربطة الحوض يتبعها التهابات مع ضغط على الجذور العصبية

إضافة الى ان الوالدين يجب عليهما الانتباه وتقديم النصائح الى ابنائهم حول طريقة الجلوس وتقليل الانحناءات لفترة طويلة اضافة الى تهيئة طريقة جلوس مناسبة مثلا المكتب والكرسي يجب ان يكون في طريقة مناسبة بحيث تنخفض درجة ثني الركبة لاقل من ٩٠ درجة ويجب وضع القدمين على علو بسيط وتامين اسناد الظهر بان يكون الكرسي مسنداً من جهة الظهر.الانتباه الى وضع شاشة الكمبيوتر في مستوى العين للمحافظة على محور الفقرات العنقية حتى لانلجأ للانحناء للامام والخلف.عدم الاستمرار في الجلوس لاكثر من ساعة ويجب ان يتخلل الجلوس لفترات طويلة فترات من الوقوف والمشي خطوات عدة لتخفيف الضغط على فقرات وعضلات ربطة الظهر وتنشيط الدورة الدموية والساقين والفخذين وممارسة بعض التمارين الخفيفة ويجب الاستلقاء لفترات طويلة في حالة الاستمرار بالعمل الكتابي او الجلوس امام الكمبيوتر.

# اقـــــرأ في مـــــرآة الـــــروح



**بغداد / سها الشيخلي**

يقول باحثون نفسيون ان اغلب الناس لا ينظرون الى عيني محدثهم برغم ان العينين تحملان اصدق تعبير عن حقيقة ما يدور داخل نفوس البشر.. ويرى الباحث النفسي الدكتور (ق-ب) انه اذا أراد شخص ان يكشف كذب محدثه فعليه بالتركيز على عينيه وحاجبيه وجبهته ومحاولة تفسير تعبيراتها.. وللطفولة المبكرة مهارات التحكم في تعبير الوجه لاستخدام المناسب منها تبعا للظرف الاجتماعي الذي يتعرضون له وبمرور الوقت تتطور تلك المهارة لتتيح لصاحبها القدرة على خداع الاخرين.. وعلى سبيل المثال، فان الموظف الغاضب من رئيسه في العمل ويرغب في الحصول على علاوة سيواجه الرئيس على الارجح بابتسامة ودودة اثناء طلبه العلاوة وليس بالعبوس والتقطيب برغم انهما قد يمثلان التعبير الصادق عما يكنه في نفسه تجاه مديره.. ويرى الدكتور (ب) ان المثل القديم القائل ان العينين مرآة للروح قد يحمل الكثير من الصواب.. ويؤكد ايضا ان البشر يكتسبون منذ الطفولة المبكرة مهارات التحكم في تعبير الوجه لاستخدام المناسب منها تبعا للظرف الاجتماعي الذي يتعرضون له بمرور الوقت تتطور تلك المهارة لتتيح لصاحبها القدرة على خداع الاخرين.. وعلى سبيل المثال فان الموظف الغاضب من رئيسه في العمل ويرغب في الحصول على علاوة سيواجه الرئيس على الارجح بابتسامة ودودة اثناء طلبه العلاوة وليس بالعبوس والتقطيب برغم انهما قد يمثلان التعبير الصادق عما يكنه في نفسه تجاه مديره.. تحليل البيانات وقد ظهر من التجربة ان اغلب الناس يستقون انطباعهم عن الوجه الذي ينظرون اليه من تعبيرات الجزء السفلي فيه التي يتم تحليلها في النصف الايسر من المخ، وهو النصف المسؤول عن القدرات المكتسبة للبشر من خلال الخبرات والتعلم، اما تعبيرات الجزء العلوي فتتم تحليلها في النصف الايمن من المخ، وهو النصف المسؤول عن القدرات الغريزية التي يولد بها الانسان.. وهذه الاكتشافات ستساعد العلماء والاطباء على فهم الارتباط بين وظائف المخ والسلوك البشري الامر الذي سيتيح فهم تاثيرات الامراض التي تصيب المخ على السلوك... واوضح الدكتور ان مهارات قراءة تعبيرات الوجوه تبدا منذ الطفولة الاولى وهو يعتقد ان الانسان يمكن ان يدرب نفسه على رصد تعبيرات العيون عند الحديث الى الغير... وهو ما قد يتيح استشفاء المشاعر الحقيقية المكنونة في النفوس الا ان المبالغة في التركيز في العيون توقع من يمارسها في حرج بسبب الاعراف الاجتماعية السائدة!!

# كيف تناقشين زوجك؟

**اسيل طارق**

الباب العالي..."سي السيد" هذا، العملاق الذي أرهب به اولادي عندما تزداد شقاوتهم، كيف اناقشه؟...

بل كيف يمر النقاش واربح الموقف: اليك خطوات سبع لإنضاج هذه "الطبخة الصعبة":

,١امسكي بالزمام: المشكلة لا بد من حلها، فكوني اذن البادئة وواجهيه بطرح المشكلة والدفاع عن وجهة نظرك فبهذا تبدين اكثر ثقة منه وقد تقنعينه بالتراجع.

,٢ الخط المستقيم: أقرب الطرق بين نقطتين هو الخط المستقيم، فلا تراوغي بالموضوع او تشعبيه لان ذلك سيعقد النقاط المطروحة للنقاش.

,٣ تجنبي الهجوم: حذار من مهاجمة شخصه فبذلك تنسين نقطة الخلاف ويتحول الموضوع من اقناع الى انتقاد وتخسرين.

,٤تابعي قدما":استمري في النقاش وان سئمتيه او سئمتي الموضوع فلا تنسحبي وتضيعي فرصة الاتفاق.

,٥ قللي من التفاصيل:تنازلي عن بعض تفاصيل الموضوع وتشبثي بما يهمك.ضحي باليسير لتكسبي الكثير.

,٦وفري الجو المناسب: اطرحي الموضوع في مكان وجو يناسبان ويشجعان واختاري الوقت الذي لا يكون فيه منهكاً ولاتحاولي احراجه وفتح المناقشة امام الاقارب او الاصدقاء.

,٧حلاوة الروح: قليل من "خفة الدم" لتزيين هذه الطبخة! واجعلي من رقة اسلوبك خيوطاً تطرزين بها نقاشك معه كي تتوصلين دائماً للنجاح

# كلمات للمرأة في الجمال

**الجمال انواع في المراة**

- جمال يراه الرجل بعينه ، وهو جمال سطحي ..
- جمال يراه بقلبه ، وهو جمال عاطفي
- جمال بروحه ، وهو جمال اصيل
- جمال لا وجود له الا في مخيلة صاحبه وهو جمال زائف

اربعة امور واجبة على المرأة

- الفضيلة ، تسكن في قلبها
- الحشمة تلمع على جبينها
- واللطف يتدفق من على شفتيها
- والعمل ، دائما بين يديها

النساء اربعة انواع

امرأة جميلة.. وهذه تعجب الرجل

امرأة ذكية.. وهذه تلهم الرجل

امرأة فاتنة.. وهذه تاسر الرجل

وامرأة طيبة وهذه تتزوج من الرجل...

طبق اليوم

# صينية الخضار المشكلة

المقادير

نصف كيلو شجر متوسط الحجم

نصف كيلو بطاطس كبيرة الحجم

حبة طماطة متوسطة الحجم

نصف كيلو باذنجان

بصلة كبيرة الحجم

نصف كيلو جزر

علبة قشطة وقدح جبن صغير سائل

طريقة العمل

تقطع جميع الخضراوات الى حلقات ويقلى كل نوع على حدة ثم تغسل الخضراوات بالماء الحار لازالة الدهن منها ثم يحمس البصل والطماطم المقطع الى قطع صغيرة ثم نضيف البهارات والملح اليه ثم نحضر صينية بايركس ونضع الخضراوات المخلوطة مع البصل والطماطة.. ثم نضع الجبن والقشطة في قدر على النارحتى يتجانس الخليط ثم نقوم بسكب الخليط على الصينية وتدخل الفرن لمدة ربع ساعة.. وتقدم حارة للاكل...

# الجلد النظيف

تقول الدكتورة انعام مجيد طبيبة نسائية وتجميل

يجب تنظيف الجلد في الصباح وذلك باستعمال كريم العيون اذاكانت عيناك متعبتين والابتعاد عن الكريمات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون ووضع الماكياج بنسب صئيلة جدا لانعاش الجلد وتخفيف الظلالات الداكنة بالاكثار من شرب الماء لانه يساعد على تنشيط الدورة الدموية والتقليل من جفاف الجلد الذي يؤثر على الجلد والبشرة

# تغـــيـــرات بـــســـيـــطـــة وفـــــروقـــــات كـــبـــيـــرة

الناس عادة يقومون بنفس الوظائف الحيوية في حياتهم اليومية ، فنحن نأكل ونلبس ونقرأ ونشاهد التلفاز وننام جميع هذه الوظائف الحيوية تحتاج إلى وسائل وهذه الوسائل تحتاج إلى مكان للاحتفاظ بها وتخزينها.

على الرغم من تماثل هذه الوظائف فإن الكيفية التي تؤدى بها هي التي توجد الفروق بين إنسان وآخر،

ما هو نمط معيشتك وتذوقك للأشياء؟

ما هو مظهر منزلك وما هي نوعية الأشياء التي تقتنيها؟

هل تستخدم هذه الأشياء دوماً أو لا تستخدمها إلا نادراً؟

قم بتدوين آرائك وبرنامج حياتك اليومية ومن ثم يمكنك التخطيط للكيفية المثلى للتخزين التي تلائم نمطك المعيشي.

لا توجد استحالة في ذلك ما عليك سوى اتباع الخطوات الخمس التالية....إنها في غاية البساطة:

١- قم بفرز الأغراض التي تقتنيها:

وزع مقتنياتك إلى مجموعات متماثلة بالطريقة التي تروقك ، وفكر في ترتيب هذه المجموعات وفق نوعيتها والشخص الذي يستخدمها والنشاط التي تستخدم فيه ومدى تكرار استخدامك لها ومواصفاتها ، حاول تقليل عدد هذه المجموعات قدر الإمكان.

٢- قلل كمية المخزون:

تخلص مما يمكنك الاستغناء عنه بإهدائه للجمعيات الخيرية أو بيعه أو التصدق به ، مثل الأشياء المستهلكة أو غير الصالحة للاستعمال أو التي لا يمكنك الاستفادة منها أو التي لديك العديد منها فيمكنك التخلص منها بطريقة أو بأخرى.

٣- حدد المكان:

اختر مكاناً مناسباً لتخزين كل مجموعة على حدة ، خزن الأشياء في الأماكن القريبة من نشاط استخدامها أو الحاجة إليها ، حاول أن تحصر أماكن التخزين في عدد قليل من الأماكن.

٤- أحصر الأعداد والمقاسات:

قم بحصر عدد الأشياء ومقاساتها في كل مجموعة من المجموعات ، ثم حدد مقدار ونوعية المساحة المطلوبة لكل منها.

٥- اختر الحل المناسب للتخزين:

قم باختيار الحل الأمثل للتخزين بحيث يتلاءم مع طبيعة الأشياء لكل مجموعة أو المكان الموجودة للتخزين ويتوافق مع ذوقك الخاص.

بعض الملاحظات:

- هيئ الوقت اللازم لإحداث التغيير.
- لا يجب عليك أن تقوم بكل شئ في وقت واحد.
- حتى التغيير البسيط يحدث فروقاً كبيرة.

# الـــريـــاضـــة وتخفـــيـــف آلام الحـــامل

**بغداد / المدى**

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الحمل من الامور المهمة ولكن الكثير من النساء تتجنب مزاولة الرياضة خوفا من حدوث الاجهاض المبكر للحمل والعكس الذي يمكن الاستدلال عليه ان مزاولة الرياضة تكون ذا نتائج ايجابية فتمتع الجسم بالرشاقة وسهولة الحركة وتظهر نتائج الرياضة خلال فترة الحمل والولادة بانها:

١- تخفف من حدة الاحتباس والتشنج العضلي اللذين يزيدان خلال الاشهر الاخيرة من الحمل في الامعاء.

٢- تصحح وضعية الجنين في الرحم وتشد البطن وتدلكه مما يساعد على اثارة حركة الأمعاء وفتح الشهية

٣- تمنح الطاقة للجسم وتساعد على زيادة التركيز والهدوء

٤- تخفف من الشعور بالغثيان والتقيؤ

٥- توسع الحوض ما يجعل الولادة اسهل واسرع

٦- تخفف الآلام الناتجة في الظهر.

والدور الرئيسي الذي تشكله الرياضة هو المساعده على التقليل من الاوجاع المؤلمة وتقلل من الاكتئاب والتوتر الناجمين عن الآلام المزمنة من التهابات المفاصل