



اسبوع الازياء التونسية

## علموا أطفالكم الثقة بالنفس

- امدحوا طفلكم أمام الغير.
- لا تجلوه ينتقد نفسه.
- قولوا له (لو سمحت)
- عاملوه كطفل واجلوه يعيش طفولته.
- ساعدوه في اتخاذ القرار بنفسه.
- اجعلوه ضيف الشرف في إحدى المناسبات.
- اسأله عن رأيه. وخذوا رأيه في أمر من الأمور.
- اجعلوا له ركنًا في المنزل لأعماله وكتبوا اسمه على إنجازاته.
- ساعدوه في كسب الصداقات. فإن الأطفال هذه الأيام لا يعرفون كيف يختارون أصدقاءهم.
- علموه مهارات إبداء الرأي والتقديم وكيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس.
- علموه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها.
- أوفوا بوعودكم له.
- شجعوه على توجيه الأسئلة.
- اجعلوه يشعر أن له مكانة بين أصدقائه.
- أفصحوا عن أسباب أي قرار تتخذونه.
- اربوا له قصصا من أيام طفولتكم.
- علموه كيف يرفض ويقول.
- علموه كيف يمنح ويعطي.
- شجعوه على الحفظ والاستذكار.
- علموه كيف يواجه الفشل.
- علموه القيم والمبادئ السليمة والكرامة.
- علموه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته.
- امدحوا أعماله وإنجازاته وعلموه كتابتها.
- اعتدروا له عن أي خطأ واضح يصدر منكم.



## كيف تساعدن طفلك على التخلص من مشكلة الخجل؟

نورا خالد

دفع الطفل للقيام بأمور لا يحبها أو لا يقدر عليها ويمكن الاقتراح عليه القيام بمثل هذه الأمور ومحاولة تشجيعه مع إقناع الطفل بأن لو لم يكن مستعدا بعد وبالتالي عندما يكون الأهل متفهمين لطبيعة أطفالهم ويقومون بمساعدتهم ومساندتهم وتشجيعهم ويقفون معهم لتحمل المواقف الصعبة التي قد يتعرض لها الأطفال ويدفعوهم لحب المشاركة بمختلف النشاطات الاعمال مع غيرهم ولن يتجاوز الطفل مشكلة الخجل وحسب بل ستكون له شخصية اجتماعية قوية تساعد وتقويه من دون الابتعاد أو الانطواء عن الناس من حوله.

على الأهل ان لا يسمحوا لاي شخص اخر بان يؤدي مشاعر طفلهم او يقلل من احترامه واهميته وان اكثر ما يفيد الطفل الخجول هو تشجيعه على الانخراط في النشاطات الاجتماعية وابعاده قدر المستطاع عن النشاطات الفردية مثل مشاهدة التلفاز او ألعاب الفيديو. ومن المهم ايضا ان ينتبه الأهل الى مقارنة الطفل بالأطفال الآخرين بطريقة سلبية واحيانا يمكن ان تسبب ضغوطات الأهل مشاعر متفاوتة من التوتر وعدم الاستقرار والامان عند الطفل وتجعله خجولا او انطوائيا او تسبب له مشاكل نفسية اخرى اكبر من الخجل لهذا فليحذر الأهل من

عليه ويعمل من خلالها لتلقائيا ومن دون ان يشعر بالرغم من انه قد يستطيع تجاوز الصفات السلبية منها ومن المهم ايضا تدريب الطفل منذ الصغر على القيام بمهام صغيرة كاعطائه النقود ليشترى ويدفع ثمن بعض الاغراض او يمكن ان يطلب منه اختيار ملابس بنفسه مع بعض الاقتراحات التي تقدم له ولكن يجب عدم اجباره او فرض اي شيء عليه بل لابد من ان يتعلم كيف يمكن ان يبني شخصيته الاجتماعية بنفسه كما يجب الاهتمام بما يقوله وعدم التقليل من اهمية افكاره او مقترحاته لان هذا بمثابة التقليل من اهمية الطفل نفسه وايضا

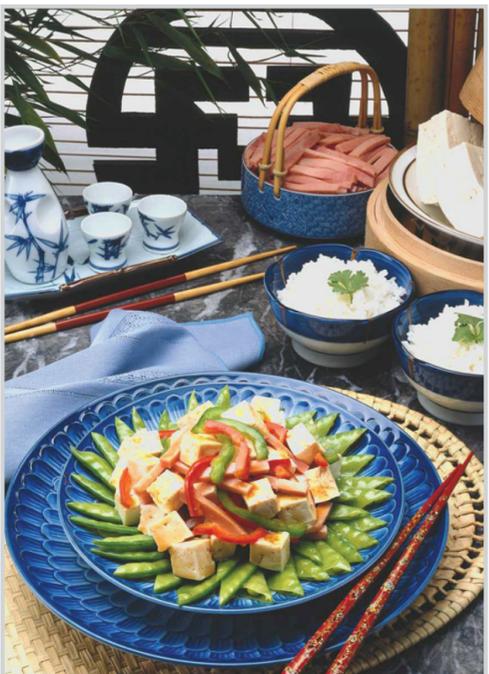
خجل الطفل الشديد موقف سلبي ولا يرغب الأهل بان يتصرف طفلهم بهذه الصفة ويعملون جاهدين لكي يتخلص من خجله وتردده ولكن يجب ان لا يتم التعامل مع الطفل الخجول بحذر شديد والا يكون الشغل الشاغل للأهل بل يجب تفهمه والشعور معه بما يختلج في صدره من مشاعر مختلفة فمثلا يجب ان لا يقال للطفل الخجول انه خجول فالطفل عندما يكبر وينضج يبقى كلام الأهل الذي يصدق الصفات المتكررة التي يطلقونها

## المرأة الحاضرة الغائبة دائما!

زينب هاديها

قبل عدة ايام وبينما كانت اصابع كفي تحاول التناغم مع عقلي لتختار محطة من بين الكم الكبير للقنوات الفضائية لأقتل بها الملل الذي كان يتسلل الي. لفت نظري أن إحدى القنوات وبالطبع كانت من ندوة صغيرة تجمع بين ضيوفها تخصصات اجتماعية ودينية ونفسية وجمهور من الناس المهتمين كل بالدفاع عن وجهة نظره. وبعد لحظات مضت على بدء الندوة بدأ اصحاب الاختصاصات التأكيد على منح الشرائع السماوية الحق بالعيش بكرامة لكل انسان وخاصة من استضعفهم المجتمع اي بين قوسين المرأة والطفل في كل المراحل العمرية وتحت مختلف الظروف الحياتية والكل يستدل على هذا بالقوانين السماوية ومدى انصافها. ولا يخفى هذا الأمر على ذي عقل. ولكن حقا ما أثار استغرابي ان الجميع أسهب في الحديث عن حقوقها وبالأخص المرأة. السؤال هو: من المسؤول عن تطبيق هذه الحقوق على ارض الواقع؟ ويبدو أن التخصصيين في هذا المجال قد سلموا حقيقة لا تخلو من المرارة. وهي ان حصول المرأة على حقوقها داخل إسرتها منوط بأمر واحد وهو التزام الرجل بما نصت عليه القوانين السماوية والوضعية التي تضمن عدم الجور على المرأة.

وهنا الفت ان ليست كل الدعوات لتحرير المرأة من الاضطهاد صادقة فالكثير منها ما هو الا كلمة حق أريد بها باطل. فقد بدأ البعض يخلط أوراق الحقوق الأساسية للمرأة وصيانتها بأوراق مضللة لهم فيها مآرب الاسرى. وأنا اعلم ان هذا الأمر لم يفلح من كان قبلنا بمعالجته وقد لا نفلح نحن ايضا. إلا ان هذا الأمر هو امانة في عنق كل من يحمل جزءا من المسؤولية سواء كان رجل دين او سياسي او استاذ جامعي فالقوانين زاخرة بانصاف كل بني البشر ولكن من الذي سيتابع تنفيذها والى من تلجأ المرأة عندما تهتم حقوقها خاصة عندما يكون زوجها هو من يتكل بها ماديا او جسديا او معنويا لا يجب ان يدعي بعض الرجال في الشروق انه معتنق دينا سماويا. فليس هناك من دين يبرر الإجحاف بالمرأة فالانبياء ومنذ آدم (ع) وحتى النبي الخاتم لم يزلوا يوصوا بالمرأة حتى ان فلكي خطبة وداع الرسول محمد (ص) هي للنساء وفي الاحاديث المروية ان الرب يغضب للمرأة كما يغضب لليتيم...فأين الرجال مما اراد الخالق وجاء به المرسلون؟



## أطباق لمطبخك سلطة الخضراوات بالطحينة

- المقادير: ٢ طماطم.
- ٢ خيار.
- بصل.
- ليمون .
- فلفل اخضر .
- ثوم مبشور .
- ملح .
- طحينة بيضاء .
- جزر .
- فلفل حار-كمون .
- زيت زيتون .
- الطريقة :

نقطع الخضراوات بأكمالها قطع صغيرة مثل الطماطم والخيار والجزر والفلفل. ثم نقطع البصلة قطع صغيرة ونضيفها إلى الخضراوات ، ثم نضيف إليهم الثوم المبشور ونقوم بإضافة الطحينة البيضاء وزيت الزيتون وإضافة الملح والبهارات ، ونقوم بعصر الليمون عليه. تقلب جيدا ثم نوضع في أطباق صغيرة.

## أهدري مستحضرات التجميل الرخيصة!

ايناس طارق

تقول الدكتورة انعام مجيد طبية نسائية اختصاص تجميل. هناك انواع مختلفة من بشرة الوجه يمكن الاهتمام بها وحسب نوعيتها وهناك بشرة حساسة تكون مصابة بالاحمرار والتهيج وهناك طرق عديدة تحتاج البشرة اليها بسبب استخدام مستحضرات خاصة وتؤدي الى تهيج البشرة.

ويجب ان تكون المرأة حريصة جدا في استخدام مستحضرات التجميل الرخيصة والنهاية بالبشرة وإزالة الماكياج ويجب عدم تركه على الوجه عند النوم ويجب ازالته بوضطة ناعمة ويلطف للحفاظ على نعومتها . اما البشرة الحساسة فيجب القيام اولا بتقشيرها بمقشر خفيف

للتخلص من الخلايا الميتة مرة واحدة كل اسبوع لتعزيز القوة الدفاعية ضد البكتيريا والجراثيم .. ويجب الانتباه الى استخدام مستحضرات التجميل لان البعض منها قد يكون هو السبب في اصابة البشرة بتقرحات جلدية وهنا يكون العلاج طويلا جدا وتفقد البشرة بريقها .