

الشعور بالحب لا يدوم أكثر من ٣ سنوات



الحب يبدأ بالزواج وينتهي بالخضام (ارشيف)

هذا الكوكيتل السحري لا يستمر فترة طويلة، بل يعيش فترة محددة تختلف من شخص إلى آخر، لكنها لا تتعدى الثلاث السنوات في أحسن الحالات، حيث يخف إفران هذه الهرمونات شيئاً فشيئاً. وفي لقاء أجرته معها مجلة (بسيكولوجي) الفرنسية، قالت الدكتورة لوسي عندما تم سؤالها عن كيفية تفسير أن نختار شخصاً ما بعينه بأن الدراسات القائمة حول تفاعل المخ والبياتة تدبّن أن هناك العديد من العوامل الخارجية التي تؤدي إلى تفاعل المخ مع شخص في حد ذاته كالرائحة مثلاً.

وأوضحت أن الدراسات والتجارب التي أجريت في هذا المجال أظهرت أن كيمياء المخ التي تسيطر على مشاعر الحب لا تدوم أكثر من ثلاث سنوات، وكأنها بطارية فرغت من طاقتها تماماً، وأكدت أنه يمكن تحفيز إفران هرمون الأوسيتوسين الذي يزيد من مشاعر الحب، إذا عرف الزوجان كيف ينميان علاقتهما من خلال الكلام الجميل والحوار البناء والتعامل اللطيف والعودة بالذاكرة إلى أيام التوهج الأولى.

باريس/ أش أ

أكدت دراسة علمية حديثة أن الشعور بالحب لا يدوم أكثر من ثلاث سنوات، وأن تسارع دقات القلب والإحساس بالتحليق عالياً في السماء، وما يصاحبه من سعادة لا توصف ليست سوى أعراض جسدية ونفسية طبيعية ناتجة من زيادة في إفران بعض هرمونات المخ، والتي تخف مع الزمن لتصاب العلاقة بالفتور، وتبدأ مواويل الملل واكتشاف العيوب والندم أيضاً. وتقول الدكتورة لوسي فانسون، المتخصصة في طب الأعصاب والبيولوجيا والباحثة بالمركز الفرنسي للبحث العلمي في كتابها (كيف يحدث الحب؟)، إن الحب ليس سوى نتيجة لإفران كوكيتل من الهرمونات العصبية التي تجعلنا نشعر بتلك الخفة والسعادة، وهي هرمونات (الفيرمون، والدوبامين، والاندروفين، والأوسيتوسين)، والتي تجتمع كلها لهدف بيولوجي يدخل في إطار السعي إلى البقاء. وتعتقد الدكتورة لوسي أن المخ هو المتحكم الرئيسي في الحب، لكن مفعول

من المحرر

الربّان الحاذق والماهر

الحياة الزوجية عادة لا تدوم على حال واحدة بل لا بد من أن تتقلب وتتغير وذلك لعوامل كثيرة وأسباب شتى، ومن هذه الأسباب الطبيعية الإنسانية المتقلبة بين الفرح والغضب والاستقرار والتشتت. لذا وجب علينا كأزواج أن نحاول أن نسير بسفينة حياتنا في بحر الحياة المتلاطم المتقلب الأجواء بشكل سليم ووجهة سديدة. أن نسلم بها ونسلم بمن فيها من الشرور والأفات وإن الزوجة هي من تحاول تشترك مع الزوج في قيادة هذه السفينة لكنها ترغب في أن تكون هي (الكل في الكل). لذا وجب عليها أن تبذل ولا تسأل عما تأخذ وأظنها كذلك. ولتصل إلى هذه الدرجة التي عنوت بها مقالتي أن تصير هذا الرجل الشهم الأسد الغضنفر خاتماً في يدها لزم أن تمتلك بعض الأدوات التي بها تكون قد وصلت إلى هدفها المنشود وهي أدوات في يد الزوجة دائماً ولكنها تغفل أو تنسى أن تستخدمها بتأمين المساندة العاطفية عند الحاجة إليها. مثلاً إذا كانت الزوجة حاملاً فإن زوجها يقف بجانبها ويعيش معها أيامها ومشاعرها أو إذا كان الزوج مريضاً فتسانده الزوجة بعاطفتها وهكذا فإن الدنيا كثيرة التقلب تحتاج من كل طرف أن يقف مع الآخر ويسانده عاطفياً حتى يدوم الحب.

كيف تعامل الأم طفلها في السنوات الأولى من عمره؟

بغداد/ المدى

كثيراً ما نتعرض الأم لبعض المشكلات من خلال تعاملها مع أطفالها وخاصة في الخمس سنوات الأولى من عمره، كمشكلة الطعام والنوم والنظافة والطاعة والاحترام وغير ذلك من السلوكيات الخلقية التي تحب الأم أن تنشئ أبناءها على فضائلها.

وهذه السلوكيات لا تكون لدى الطفل بمجرد تمنى الأم لذلك، ولكن الأمر يحتاج إلى حكمة وصبر، فكل طفل له طباع ومزاج خاص به، وأيضاً لا يتعامل معه إلا بطريقة خاصة به تلائم طبيعته ومزاجه، فالطريقة المثلى في سياسة الطفل هي فهم طبيعته ومتطلباته، ومن خلال ذلك يمكن للأم توجيه طفلها إلى السلوك الذي تبغيه بالحكمة والعطف والحنان، وبذلك تصل إلى مرادها دون عوائق أو مشكلات.

إن التعامل مع الطفل يضع الأم أحياناً في حيرة من أمرها. فهي تراه

يتصرف بعض التصرفات التي تراها شاذة فإن استخدمت الشدة معه زاد من هذه التصرفات وإن تركته لم يزل قائماً عليها. فلا بد للأم من أن تبحث في نفسية ابنها لتعرف ما الذي يدفعه إلى هذه التصرفات وحينها تحاول إزالة السبب لتجد طفلها قد ترك هذه العادة أو هذا السلوك.

فليست الشدة تنفع في مثل هذه الأمور، وليس اللين والتدليل أيضاً يفيد إنما الأمر يحتاج إلى الاعتدال والحكمة. فتربية الطفل ومعاملته تحتاجان إلى دراية تامة ودراسة وخبرة حتى يتيسر على الأم فهم طبيعة الأطفال وما يحتاجونه في طرق معاملتهم لاختيار الأسلوب الأمثل في التعامل مع طفلها لتنهض به إلى أحسن وأعلى مستوى في التربية الصالحة.

ومن أجل تحقيق ذلك الهدف فقد اخترت لأدم المسئلة بعض النقاط التي تساعدها على ذلك بإذن الله تعالى، وذلك من كتاب "المشكلات السلوكية عند الأطفال" للدكتور نبيه الغبرة مع بعض التصرف. وهي كما يأتي:

(١) إن الطفل بحاجة إلى العطف والحماية منذ اليوم الأول لولادته، فلذا لا نستغرب أن يكف عن البكاء مجرد حملته وضمه إلى الصدر، وإن هذا الاحتياج ليزداد ويقوى يوماً بعد يوم. وكلما كبر الطفل ازدادت

رغبته بأن يحمل وبأن تبقى أمه إلى جواره إلا أن ذلك قد يخف عندما يستطيع الجلوس ويحسن استعمال يديه في اللعب باللعب. ويزداد الطفل للمحبة والشعور بالأطمئنان بعد السنة الأولى، إذ يزداد اعتماده على والديه فهو يرغب في أن يكونوا إلى جانبه طوال الوقت.

ويشتد احتياج الطفل للعطف والاطمئنان في بعض الظروف الخاصة كإرضاء الألم وحالات الغضب والبكاء، ويكون بحاجة إلى العطف بصورة أخص عند وجود عاهة عنده.

ويقول العالم: "فينيغ" إن الأطفال يميزون العطف والمحبة من ملامح الوجه ورونة اللهجة التي يخاطبون بها، والحلم والطف والفهم الذي يعاملون به. ويقول أيضاً: على قدر ما يطبق الأهل من طرق العنف تلبية لرغبتهم الجامحة في الحصول على طاعة أبنائهم، وعلى قدر ما يستعملون يدهم الثقيلة وعضهم على الأنامل من الغيظ، وتعايير وجوهم القاسية على قدر ما يعظم عصيان الطفل وسلبيته وشقاؤه وشعوره بالقلق وعدم الطمأنينة... وعلى قدر ما نعطي أبنائنا من التشجيع والثقة بالنفس والعاطفة الصادقة، وعلى قدر ما نهض بهم ومنحهم الحرية بدلاً من أن نكبثهم على قدر استجابتهم وتعاونهم...

نصائح للحامل للتخلص من آلام الظهر

بغداد/ المدى

"الألم الليلي" و هو ألم يصيب منطقة أسفل الظهر و تشعر به المرأة الحامل عند الاستلقاء للنوم ليلاً. ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأنواع من الآلام منها:

- التغيرات الطبيعية التي تحدث أثناء فترة الحمل.
- زيادة الوزن أثناء الحمل.
- تغيرات و زيادة في إفران بعض الهرمونات التي تسبب زيادة رخاوة الأربطة والعضلات.
- تغيرات في مركز الثقل.
- و تظهر آلام أسفل الظهر عند ممارسة بعض أنواع الأنشطة مثل المشي- الوقوف مدة طويلة- الجري- الانحناء إلى الأمام- التقلب على السرير و حمل الأشياء.

النوع الأول:

ألم يصيب أسفل الظهر و يمتد إلى الساقين.

النوع الثاني:

ألم يصيب المفصل الحرقوفي و يكون عميقاً في منطقة اليبطين و قد يمتد إلى الناحية الخلفية أو الجانبية للفخذ وعادة يظهر هذا النوع من الألم كلما تقدم الحمل و في بعض الأحيان يمتد إلى ما بعد الولادة.

النوع الثالث:

على غرار المثل الشهير " الطريق إلى قلب الرجل معدته "، يقدم أحد المتخصصين بالتغذية مجموعة من النصائح التي تجعلك تكسين زوجك وتحضرين له دائماً أكثر الوجبات الرومانسية، وتقول آسيا:

"اهتمي بطبخ أنواع الأطعمة المحببة لزوجك في الأيام الخاصة والمناسبات المشتركة بينكما، وهناك أبسط وأرق وأسرع الأشياء وصولاً إلى القلب منها:

تغيير "الشراشف" وأغطية السرير، والتركيز على الاختيارات اللوين الأبيض أو الأحمر أو الأخضر، و"الشراشف" المطبوعة بالورد رشبها بطور مفضلة لدى زوجك كطورك المفضل لديه، غيري فنجان قهوه المعتاد، حاولي تقديم الفطور في أبهى طريقة، ولا بأس من تقديم الفطور مرة في الأسبوع بغرفة النوم ووقتها يجب على الزوجة أن تشعر زوجها بأن اليوم خاص جداً. ضعي في جيب بدلة



نصائح تزيد من رومانسية الحياة الزوجية

زوجك ورقة تحمل كلمة رقيقة، أو عبارة جميلة، حيث يقرأها حينما يهم بجلب مفتاح السيارة من جيبه، على مدار اليوم وزوجك خارج المنزل، ابعني رسالة نصية على هاتفه تذكره بحبك، بينما يكون منهمكا في اجتماعات العمل.

استغلي وجوده في العمل لتصميم ديكور جميل للمنزل، استعيني بالشموع، والإضاءة الخافتة للأباجورات، الشموع العطرية، مفارش سفر نظيفة ورقيقة، لا بأس من موسيقى رومانسية هادئة، تستمعين إليها قبل مجيئه إلى المنزل. أبدعي في تحضير عشاء مميز، اخرجي عن المألوف والأطباق الكلاسيكية المعتادة. استعيني بالأهل لتوفير أوقات خصوصية لكم، بحيث تتركين الأطفال هناك في هذا اليوم. تحلي بالابتسامة المشرقة، الطاعة، والرقعة، حاولي أن تبتعدي تماماً عن التوتر.



العدد/ ١٠٥٩

التاريخ/ ٢٠١٢/٢/١٥

إعلان مناقصة رقم (٦) للعام ٢٠١٢ تجهيزمساعد عدد (٣) الى مستشفى الزهراوي الجراحي

تعلن دائرة صحة ميسان/ شعبة العقود عن المناقصة رقم (٦) والخاصة بتجهيز مساعد

عدد (٣) فقط ثلاثة الى مستشفى الزهراوي الجراحي وضمن تخصيصات (الموازنة الجارية) فعلى الراغبين بالاشتراك من المكاتب والشركات، مراجعة مركز الدائرة/ شعبة العقود الكائن في محافظة ميسان قرب مديرية تربية ميسان لغرض شراء مستندات المناقصة لقاء مبلغ قدره (٥٠,٠٠٠) فقط خمسون الف دينار عراقي غير قابلة للرد على ان تقدم العروض داخل ظرف مغلق ومختوم مع تثبيت العنوان الكامل على العطاء (اسم المناقصة، رقمها، العنوان الالكتروني والهواتف) وان آخر موعد لغلق المناقصة هو (الساعة الثانية عشر ظهرا من يوم الاثنين المصادف ٢٠١٢/٣/٥) وان الدائرة غير ملزمة بقبول اوطأ العطاءات ويتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور الإعلان. علما انه سيتم إجراء محاضرة في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٢/٢/٢٧ الساعة العاشرة صباحا لغرض توضيح المناقصة وشروطها والإجابة على استفساراتكم

العنوان الالكتروني لشعبة العقود : Maysanhealth_aq@yahoo.com

ت	اسم المناقصة	رقمها	تاريخ الغلق	نوع الهوية ودرجة التصنيف المطلوبة	الملاحظات
١	تجهيز مساعد عدد (٣) الى مستشفى الزهراوي الجراحي	٦	٢٠١٢/٣/٥ الاثنين	هوية غرفة التجارة صنف تجارة عامة من الدرجة الأولى او هوية تصنيف الشركات صنف ميكانيكية كهربائية من الدرجة الثامنة فاعلى	إعلان للمرة الأولى

ع/ الحدير العام
٢٠١٢/٢/١٥