

كيف تربيين طفلك في بيئة إيجابية ومنزل سعيد؟



العائلة وجوا إيجابيا في المنزل.

- كوني حريصة على التحدث مع أبنائك أكثر من مرة في اليوم، فمثلا عندما يعود طفلك من المدرسة يمكنك أن تتحدثي معه عن يومه، ويمكنك أيضا أن تقومي بقراءة قصة لطفلك أو التحدث معه قبل النوم.

- قد يستخدم الطفل ألعاب الفيديو والمواقع الاجتماعية للهروب من الواقع لأنه قد يكون خجولا من التعرف على الأصدقاء، وهم أحيانا قد يستخدمون ألعاب الفيديو والإنترنت للهروب من واقع حياتهم الشخصية، ولذلك يجب عليك ألا تدعي طفلك ينشغل بالكمبيوتر والإنترنت وألعاب الفيديو انشغالا كاملا.



و قومي بمكافأة طفلك على السلوك الجيد مع الحرص على العقوبة الفورية للسلوك السيئ

- احرصي على إعطاء طفلك الكثير من القبلات والأحضان مع إخباره دائما بمدى حبك له. واعلمي أنك إذا خلقت مسافة بينك وبين أبنائك فإن هذا سيجعلهم يبتعدون عنك ويظلون هكذا حتى في الكبر. حاولي أن تعطي أطفالك دائما الكثير من الحب مع العمل على طمأننتهم باستمرار منذ الولادة وفي مراحلهم العمرية المختلفة

- يجب على العائلة باكملها ان تتناول العشاء مع بعضها



يعتبر المنزل الآمن الذي يدعم فيه أفراد العائلة الواحدة بعضهم البعض من الأساسيات في عملية نمو الطفل وتطور ثقته بنفسه وتطور شخصيته، فالعائلة إذا كانت سعيدة وكان الجو في المنزل جوا إيجابيا فهذا أمر من شأنه أن يزيد من قدرة الطفل على تعلم أشياء جديدة تؤثر على تصرفاته في المدرسة وفي المنزل، فالطفل إذا تربى وكبر في بيئة سعيدة وإيجابية، فإنه سيكتسب مزيدا من الثقة والطاقة ويشعر بضغوطات أقل. وعلك أن تعلمي أنه إذا توافرت لطفلك بيئة سعيدة وإيجابية، فإنه سيكبر وهو يشعر بالاستقرار والسعادة والثقة. يجب أن تعلمي أيضا أن الطفل يتصرف مثلما يراك تتصرفين، ولذلك فعليك أن تعاملي جميع أفراد العائلة وحتى كل من يقوم بزيارة المنزل بالحب والاحترام.

- قومي بمحاولة كل فرد من أفراد العائلة قدر الاستطاعة، فيمكنك مثلا أن تمتدحي طفلك بسبب أنه قام بترتيب غرفته جيدا، لأنه يجب أن يسمعك أبنائك دائما وأنت تمتدحين الآخرين كبارا وصغارا.

- حاولي أن يكون منزلك مليئا بالضوء دائما ليكون مزاج طفلك دائما مرتفعا، وعلك أن تفتحي الستائر طوال النهار لتدخل أشعة الشمس للمنزل وفي الأيام التي تكون الشمس فيها غائبة حاولي أن يكون المنزل دائما مضاء

- قومي على سبيل المثال بتعليق لوحة بيضاء على الحائط في مكان معين من المنزل ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بكتابة أفكار وكلمات إيجابية عليها. فيمكنك مثلا أن تكتبي أمرا قمت بإنجازه أو شيئا جديدا تعلمته أو أمرا تظنلين إليه.

- اختاري ليلة محددة كل أسبوع ليجتمع فيها كل أفراد الأسرة ليلعبوا معا وبذلك يكون هذا الوقت وقتنا سعيدا تفضيه الأسرة كلها مع بعضها البعض. ويمكن مثلا لكل فرد من أفراد العائلة في تلك الليلة أن يتحدث عن موضوع معين أو يقرأ كتابا ممتعا لبقية أفراد العائلة

- تحدثي برفق وأدب مع كل من يدخل منزلك ومع كل أفراد عائلتك واحرصي أن تكوني مبتسمة دائما مع المحافظة على سلوك إيجابي حتى في الأوقات الصعبة التي قد تمر بها العائلة

من أكون؟

نورة علي دعقي

قديرة أنا بتقائلي...
حريصة بنجاحي وتطوري...
سعيدة بحبي وعطائي...
حزينة ببعدي والامي...
جريحة بإحساسي وفراقي...
عزيزة باجتهادي وتقديري...
أميرة بجمالي وأخلاقي...
عفيفة بحالي وجسدي...
ساجدة في عزى وشيائي...
مستأنسة في رزقي وراحتي...
مقاتلة في أملي وأمالي...
سيدة أنا في أهلي وفي بيتي...
وراجحة أنا في عقلي وأفكاري...
نادمة لما حال لي في حزنتي...
باكية في قلتي وأتاعي...
تأنية في كل أن من أيامي...
رب اغفر لي وأعف عني...
هل عرفت من أكون من خلال مقالتي...
وهل فكرت في معاني كلماتي...
استعنت بشجون الماضي...
وبكل كلمات عرفت عني...
لأعرف من أكون...
أنا مربية الرجال...
أو بالأصح صانعة الرجال...
أنا التي قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم
«أوصيكم بالنساء خيرا»
أنا من دفعت في التراب وهي لازالت ترى الحياة أمام عينيها
ومازال قلبها يبيض..

سعودية اقترضت لزوجها من أجل مشروع تجاري فتزوج عليها

اصيبت زوجة سعودية بحالة انهيار وسقطت مغشبا عليها بعدما علمت أن زوجها استغلها للحصول على قرض تجاري من أحد البنوك للمشاركة في مشروع تجاري، إلا أنه استغل ذلك القرض وتزوج بامرأة أخرى. وذكرت صحيفة «عكاظ» أن الزوج، وهو في العقد الخامس من العمر، طلب من زوجته اقتراض 120 ألف ريال سعودي وتحويله لحسابه المصرفي للمشاركة صديق له في مشروع تجاري، ونقلت الصحيفة عن الزوجة قولها: «أخذ زوجي مني المبلغ وسالته أكثر من مرة عن المشروع والمستندات الخاصة به فكان يقدم الأعذار مرة تلو الأخرى وأن خطوات المشروع لاتزال تحت الإجراء». وأضافت أنها تفاجأت بخبر زواج زوجها من أخرى من خلال صديقاتها اللاتي أبلغنها أن زوجها قد تزوج بأخرى، وتابعت «عرفت الخبر من خلال صديقاتي وولدت والذي لطلب الطلاق ورفعت قضية ضد زوجي لسداد المبلغ الذي اقترضه مني».

اسمهان الشيباني: سر لمسات الجمال في عالم التجميل والأناقة



كل فتاة ملكة جمال العالم إذا اكتشفت سر جمالها!!

فانتصحا بإرتداء الملابس الزاهية الفاتحة لتبرز جمالها أكثر..

مواسم الأزياء

* وماذا عن مجالك في تصميم الأزياء؟
- دخلت عدة دورات في الخياطة والتطويظ حتى أقوى هذه المهنة في نفسي وأنفج بها غيري، لذلك أنا أقدم دائما باكتشاف تصميمات جديدة تتوافق مع الموضة والأصالة فانطلقت إلى أصحاب المحلات التجارية المختصة بتفصيل وتصميم الأزياء، لأعرض عليهم أفكار وتصميماتي بحيث إن كل تصميم يأخذ مبلغ 3 أو 4 ألف ريال فقط لا يأخذون إلا رفضوا ومن دون أن يروا إلى التصميم لأنهم لا يأخذون إلا فكرة الأناقة التي تأتيهم جاهزة من الخارج وعلى كل تصميم يكلفهم 50 ألف ريال، فاكثفت أن أصنع تصميماتي على فترية في البيت!!
* هل هناك أزياء موسمية أو متعلقة بأوقات معينة ومناسبات؟
- نعم فالكل مناسبة ما يناسبها ولكن هناك أوقات لها مميزاتها وخصوصيتها فمثلا في أوقات الصيف تفضل اللباس الزاهية والفاخرة وأما في الشتاء فالألوان الداكنة هي الأنسب وهذا متطابق نوعا ما مع البراءة البنية التي عليها أن تتجسرى ليسها حتى تخفي سميتها أما المرأة السمراء

لقاء أسماء حيدر البزاز

اسمهان الشيباني:

« كنت منذ طفولتي أحب الدمى كثيرا، وأحب فساتينها رغم بساطتها لأقوم بين الفينة والأخرى أفضل لها فستانا ومعطفاً رائعاً، مهما كانت مساوئه في البداية إلا أنه كان يبدو لي حينها انتصاراً دفعني إلى حب عالم التصميم والأناقة والجمال، والاهتمام بأسرار نصارة البشرة ولياقة الجسم وتسريحات الشعر المختلفة وإبداعات الخضب والحناء..»

لقاء أسماء حيدر البزاز

صديقتها أو اختها وتراه بعد ذلك مناسبة لها دون فحص نوعية بشرتها وهذا بالفعل يسبب ظهور بثور كثيرة على البشرة وغياب نصارتها بالإضافة إلى ميجانها وظهور بقع داكنة..

* بعد غسل الوجه مباشرة تتضح خصوصية البشرة!!
- بعد ثلاث ساعات من غسل الوجه تظهر دهون فوق منطقة الأذن إذا كانت دهنية أو متقشرة نوعاً ما، أو إذا كانت جافة، لا هذا ولا إذا عادية، وهناك أيضا طريقة أخرى لمعرفة ذلك وقت الصباح وبعد الظهيرة حيث تظهر تلك الآثار جلية.. ومن هنا فالبشرة الجافة عليها أن تستخدم مستحضرات تجميل دهنية، أما إذا كانت بشرتها تعاني من ظهور البثور فلا تستخدم إلا مستحضر تحت إشراف طبي وكذلك هو الحال إذا كانت متهيبة أو بيضاء، أما العادية عليه أن تتجنب بقدر الإمكان مستحضرات البشرة الحساسة مع ضرورة المراعاة بين الكريمات المستخدمة في فصل الشتاء وفصل الصيف فلكل ما يناسبه ويلاتمه..

الشعر وأساره

* ما إن تطرا أي مناسبة.. حتى تتسائل الفتاة ما هي التسريحة التي تناسب شعري؟
- هناك في الحقيقة أنواع من التسريحات.. بناتي - طفولي - سهرات - عرائس، فالفتيات الصغيرات أقرب إليهن تسريحة تصفيف الشعر ولغة، أما تسريحة السهرات فلا بد أن تظهر فيها ملامح الإبداع والجمال بما يتوافق من نوعية الشعر ناعم أو خشن طويل أو قصير، خفيف أو كثيف، وأجمل تسريحة ليان جمال المرأة هي التسريحة الخلفية المرفوعة من فوق والمنكوشة من الخلف، تأتي الآن إلى تسريحة العرائس التي يدورها وتأخذ وقتاً طويلاً عند التجهيز والإعداد بعناية بالغة واهتمام كامل إذ إن كل الأنظار تكون مركزة على العروس وتسريحتها، كما أن التسريحة تبرز الجمال الحقيقي للفتاة ملائمة مع وجهها وشكل لياقتها ورقعتها، ولا أخفيكم بأن آخر موضة لتسريحة العرائس هي التسريحة اللبنانية شعر سايب- منفوخ ومنكوش حيث زاد الإقبال والطلب عليها بشكل كبير وملحوظ..

■ اسمهان عبدالسلام الشيباني.. من مواليد عام 1988م محافظة صنعاء، شابة مثقفة ومبدعة في إتمام موهبتها التي سرعان ما ذاع صيتها وانتشر خبرها في الأونة الأخيرة، مثقفة المنطق مرحة الطبع، حلوة المعشر، مرحة بجلها وترحالها متعاونة وخدمة مع كل من حولها.. تسعى جاهدة لأن تكون عضواً فعالاً في خدمة وطنه وبناء مجتمعه.
* كانت بدايتك في جمع الدمى والشخبطة على الجدران؟
- كانوا يسمونها شخبطة، فكنت دائماً ما أحب الرسم على الجدران والديفانز والكتب المدرسية والألبان وهي كانت بعد ذاتها نقوشاً وتسريحات لما كنت أشاهده على التلفزيون وفي الأعراس وكنت منذ أن كان عمري 8 سنوات اشتري كراسيات خاصة برسوم الأزياء وباشكالها ومناسباتها المختلفة، فما انتهى من أي مرحلة دراسية حتى ألتحق في إحدى دورات التجميل لأنني موهبة وكان إحدى تلك المراكز التي كان لها الفضل في فتح موهبي هو مركز الريان التابع لمؤسسة الفتاة.
* لحسن الحظ هناك العديد الآن من المراكز والمعاهد والمؤسسات والجمعيات بدأت تهتم بهذا الجانب بل جعلت منه الأساسيّة كبقية الفروع.

* مشاكل البشرة وأنواعها ويتورها.. هي أكثر ما تثير قلق الكثيرات؟
- أريد أولاً أن أكون أنه على نقطة مهمة، لالسف العديد من الفتيات لا تعرف ما نوعية بشرتها دهنية أو جافة أو عادية!! وهذه مشكلة عويصة خاصة وهي في هذا السن والمرحلة الشيبانية الناضرة، فتستخدم مكياج يتناسب مع بشرة