

القيم .. ملامح ترسم المستقبل

عائشة الطويل

القيم تلك اللفظة يخز وجعها قلوبنا التي تدق انتظارا لما سيؤول إليه حالنا اليوم وغدا، فرغم أن العمر قد اختصر الكثير منها، فلم نزل نجد عهدنا وثقتنا بها لأنها العملة الوحيدة المتجددة والمتيقنة بصورتها الأولى، واعتراضنا على القيم الجديدة لا يعني أنها دخيلة علينا بالسيء والأسوأ، فالعلاقة بين المعرفة العلمية والمعرفة الأخلاقية أصبحت مسألة مهمة، رغم أن الأخلاق لا تستطيع ضبط العلم إلا أن العلاقة تبدو متكاملة، وما طرأ علينا مؤخرا من ثقافات مختلفة إنما كان ولا يزال انعكاسا لما يعيشه العالم من ثورة المعلومات والاتصالات، ولما تتبناه هذه الثقافة والثورة من قيم تنقسم إلى قسمين:

إيجابي وسلبي، فمثل هذه الثورة تتبنى مبدأ حق الشعوب والأمم في تقرير مصيرها، والبلدان الإسلامية تقف موقفين من تلك الثقافة، مابين مؤيد للاستفادة مما قدمته الثقافة الغربية من دون تفریط بالهوية الخاصة وتقاليد، وما بين من يرى أن تلك الثقافة تشكل اعتداءات واضحة على تلك القيم الإسلامية، ومن هذا المنطلق يتضح لنا العلاقة المتعثره بين العلم والاخلاق (القيم).

وكما ذكرت أعلاه بأن ثقافة الغرب عندما قادتنا للتعامل والتعايش معها، كان مصير ذلك السلوك يجول بين السالب والموجب معا، وبين ما يضر وينفع كذلك، وطريقة الاستخدام هنا هي من أقامت العلاقة الموجبة والسالبة، فما يعني الانسان العربي بالمرتبته الأولى هي الاخلاق والقيم وضرورة المحافظة عليها

والارتقاء بها، وعدم التنازل عن مضاهايتها، فهي ثروة متوارثة ومبدأ مستقيم وضرورة ملحة، كل ذلك يجعلني أطرح أمامي وأمامكم بعض التساؤلات:

تري كم تبقى لنا من قيم حتى نحافظ عليها ونمنع عنها التلف والاندثار؟

وما تتلقاه عقولنا من قيم أصبحت خليطاً ممزوجاً بين الغرب وبين الشرق ماذا نسميها؟ قيمنا أم قيمتنا؟

وما الواجب علينا فعله أمام هذه المغالطات الأخذ بها أم الابتعاد عنها؟

وصورنا أمام أنفسنا وأبنائنا، الأجيال القادمة هل ستكون بنفس النسخة والتطبيق، أم سنتجه اتجاهاً مغايراً إلى ثقافة من نوع آخر؟

فقط علينا أن نقف مع أنفسنا ونسألها تلك الأسئلة، على أمل أن نجد الجواب قريباً.



الاسرة

الثورة

www.alhawanews.net

السبت : 27 شوال 1435 هـ - 23 أغسطس 2014م - العدد 18174

Saturday : 27 Shawal 1435 - 23 August 2014 - Issue No.18174

9

نصائح لبشرة صافية وجذابة ..



إذا رغبت المرأة في الحصول على بشرة جميلة، صافية، جذابة وخالية من العيوب فقد قدم خبراء التجميل مجموعة من النصائح القيمة التي إن اتبعتها فستصبحين حتماً صاحبة أجمل بشرة، عليك اتباع الآتي:

* وزعي قليلاً من زيت اللوز على جميع المناطق الخشنة من بشرتك بعد أخذ حمامك ثم جففيها باستخدام الورق الماص أو قطعة من القطن.

* إذا أرادت تنظيف وجهك وإضفاء المزيد من النعومة إلى ملمسه فعليك بإعداد القناع التالي:

* قومي بخلط صفار بيضة واحدة مع بضع نقاط من عصير الليمون وزيت اللوز ثم وزعي هذا الخليط على وجهك واتركيه لمدة 10 دقائق ثم اشطفيه بعد ذلك بالماء الفاتر.

* إذا لاحظت أن مسام وجهك تبدو مفتوحة دائماً فحاولي العمل على إغلاقها عن طريق عمل لوسيون قابض بخلط عصير برتقالة بثلث حجمه من ماء الورد ثم توزيعه على وجهك.

* إذا كنت معتادة على إزالة الشعر بالسكسر فما من سبب يمنعك من متابعة استعماله، أما إذا كان الشعر ينعرج، ويلتهب مكانه فغيري لصقة السكر الساخنة التي تفتح مسامات البشرة مسهلة لخروج الشعر، من غير أن تقطع الشعرات عند جذورها.

* لكي تتجنبني، الخطوط الصغيرة على البشرة التي قد تشوه الماكياج، استخدمي إسفنجة ناعمة لوضع كريم الأساس، لأن استعمال أصابعك يمكن أن يجعل الكبريتا تدخل في المسام ويسهل الإصابة بالالتهاب.

إذا أصيبت عينك بتورم واحمرار، توقفي بضعة أيام عن استعمال المكياج، قد يكون السبب إصابتك بحساسية لأحد المنتجات التي تستعملين.

* إذا استيقظت صباحاً وعيناك متورمتان اغسليهما بماء فاتر ثم اتركيهما، وسوف يزول التورم بعد نصف ساعة.

* أحفظي مستحضرات التجميل بمعزل عن النور والحرارة، مع ضرورة إغلاقها جيداً.

* التوتر عدو كبير للبشرة، ويمكن أن يسبب تجاعيد دائمة حول العينين والجبين قواميه ولا تفكري بأي أمر يشغلك.

* لا تبالي في الاستحمام فهذا من شأنه نزع الزيوت الطبيعية التي تحمي الجلد، ولذا ينصح بعدم الاستحمام أكثر من مرة في اليوم الواحد.

الم يتعرضون للإصابة بأمراض نفسية كل سنة

رزها : الشباب يبدون بمشاكلهم في يومهم العالمي

ضعف الشعور بالانتماء سواء أكان هذا الانتماء إلى مجتمعاتهم المحلية أو إلى أمة الإسلام وشريعته الغراء، فالشباب يشعرون بالغبرة وعدم الانتماء إلى أراضيهم بالإضافة إلى شعور الشباب أنهم مهملون وأنهم لا يلقون الرعاية والاهتمام وأن حقوقهم مهددة وحاجاتهم مهملة وسواء كان هذا الشعور حقيقياً أو وهمياً فإنه يلعب دوراً رئيسياً في شعور الشباب بعدم الانتماء، كما أن أجهزة الإعلام والثقافة الجماهيرية مسؤولة ولو جزئياً عن نشأة هذا الشعور وذلك بما تقدمه من مظاهر للحياة الغربية مما قد يبعث على الانهيار بها والرغبة في تقليدها أو ما قد تعرضه هذه المؤسسات من مشكلات وهموم في الحياة الاجتماعية وتبايع في إبراز هذه المشكلات إلى حد يدفع الشاب إلى الشعور باليأس وعدم الأمان والاستقرار".

يوم عالمي للشباب

وتحتفل الأمم المتحدة باليوم العالمي للشباب والذي يوافق الـ12 من أغسطس من كل عام، بإقامة العديد من الفعاليات في عدد من دول العالم . وتشتمل فعاليات اليوم العالمي للشباب والذي يقام هذا العام تحت عنوان "الشباب والصحة النفسية"، إقامة مهرجانات وورش عمل وندوات للشباب والمنظمات الشبابية تركز على أهمية الصحة النفسية . وذكرت منظمة الأمم المتحدة في بيان لها بهذه المناسبة، أن اختيارها لموضوع الصحة النفسية للشباب، لما لاحظته المنظمة من معاناة الشباب المصابين بالأمراض النفسية، من تمييز في مجتمعاتهم.

وأضافت المنظمة أن الاحتفال لهذا العام سيركز على

الفراغ وانشغال الأسرة

وحول أهم المشاكل التي تواجه الشباب، يقول أستاذ علم النفس: "تعتبر مشكلة الفراغ من المشاكل الأساسية التي يعاني منها الشباب وترتاد هذه المشكلة تلقائياً بارتفاع مستوى المعيشة وضعف سلطان الأسرة وانشغال كل من الأب والأم بالعمل خارج المنزل أوقاتاً طويلة فوجود وقت متسع من الفراغ لدى الشباب يولد المشاكل والهجوم التي قد تؤدي بالشباب إلى هوانية الاحتراف والضيق إضافة إلى أن الفراغ ينمي لدى الشباب حالة من اللامبالاة والإهمال والكسل والترخي وعدم الشعور بالمسؤولية في هذه الفترة الهامة من حياته كما أن انعدام التوجيه الديني والروحي والخلقى والتعليمي من شأنه أن يعرض الشاب للمعاناة من مشكلة قضاء وقت الفراغ حيث لا تنمو لديه القدرات والمهارات والعادات السليمة التي تجعله يحسن استثمار وقته ليقضيها في ما ينفعه وينفع المجتمع".

إتاحة الفرص

وفيما يتعلق بحل هذه المشاكل يقول الأستاذ خالد: "يشير خبراء علم النفس إلى أن حل هذه المشكلة يكمن في ما يعرف بالتسامي أو الإعلاء بدوافع الفرد وغرائزه والسمو بها من صورتها البدائية والفجة والحيوانية إلى صورة راقية وحضارية وناغمة وذلك عن طريق إتاحة الفرصة للشباب المراهق بأن يصرف فائض طاقته وحيويته الجسمية والنفسية في أنشطة نافعة وإيجابية تصقل شخصيته وتنمي قدراته ومواهبه وتنفع المجتمع الذي يعيش فيه، كما يشير علماء النفس إلى أن الشباب في كثير من المجتمعات يعانون من مشكلة

ليس لديهم مشكلة

بعد ان استطلعنا آراء بعض الشباب وتلمسنا همومهم ومشاكلهم كان من الضرورة معرفة رأي المختصين في علم النفس بالتقينا بالأستاذ خالد لغدرة - أستاذ علم النفس- الذي قال: "الشباب بحد ذاتهم ليست لديهم مشكلة فهم ليسوا متشاكين مع أنفسهم أو عقولهم في أي أمر من الأمور ولا في أي مقتنيات الحياة الطبيعية والنوازل الفكرية والعقلية النفسية، وقد يخطئون أو يخرضون، هذا صحيح، لكن هذا ليس ناتجاً عن مشكلة خاصة بهم وتتعلق بكونهم شباب، بل أنهم يشتركون في ذلك مع بقية الناس يقودهم قاسم مشترك واحد كعامل العصبية والبرود النفسية أو الانصياع للتقاليد والعادات".

انعكاس الحالة

نحن من أين جاء مثل هذا العنوان "مشكلات للشباب وهمومهم؟" يقول الأستاذ خالد: "في رأيي أن هذا العنوان يعد تشخيصاً سطحياً لمرض أخذ مظهره في صنف الشباب دون غيرهم فالسطحيون اعتبروا الشباب يبدون هذا المرض وسببه وأن قصورا ما قد تسلسل إلى التركيب النفسي والعقلي لهؤلاء الشباب فانطلقوا يبحثون ويعالجون ويضعون الوصفات العلاجية المختلفة لكن الحقيقة أن الشباب ليسوا هم المرضى وإنما هم بمثابة انعكاس لحالة مريض آخر فمن هو هذا المريض؟.. انه المجتمع الذي يعيشون فيه، وما المشكلات التي تظهر في سلوكياتهم إلا اثر وانعكاس لما يعانونه من المجتمع الذي لا يرحم بغضاضة عودهم وقللة خبرتهم ولكي تزداد هذه الحقيقة وضوحاً ينبغي أن نعلم أن الإنسان عندما يخوض معترك الحياة يسلاح من الطاقة العقلية والنفسية بشكلها البسيط الغضبي الذي ليس مراساً ولا خبرة فإن هذه الطاقة تبدأ كنبته صغيرة وتتجذر وتنمو مع الأيام وتكبر لتصبح شجرة مثمرة متفرعة الأغصان بما يكسبه صاحبها من خبرة على المدى الطويل وبما يربو بين جوانحه من عواطف مختلفة والبعض من هذه التجارب والخبرات يكون موجهاً ومقصوداً وهو ما يطلق عليه علماء التربية العمل غير المقصود كالبيئة والوراثة وغيرهما وهكذا فإن شخصية الشباب لفكرية والنفسية إنما يتكامل ويتكون معظم تنسيقها عن طريق المجتمع بواسطة عوامل تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر وتصل من ذلك إلى الشباب هم أدق لوجه تنعكس عليها حالة المجتمع الذي يعيشون فيه إن خيراً فخير وإن شراً فشر وأي شيء نراه من مظاهر الخير والشر على هذه اللوحة إنما هو صورة لحالة المجتمع الذي يعيش فيه الشاب.

من الممكن تعليم الأطفال حب الخضروات



يصحون انتقائيين وحذرين خلال فترة معينة من حياتهم، وأضافت هيذرنتون "إذا كان الطفل دون سن الثانية، فإنه سيأكل الأنواع الجديدة من الخضروات، لأنه يميل في هذه المرحلة إلى الاستعداد والانفتاح على التجارب الجديدة".

أشارت الدراسة إلى أن الخضروات المحلاة لا تشجع الأطفال على تناول المزيد الطعام "بعد 24 شهراً، يصبح الطفل عازفاً عن تجربة الأشياء الجديدة ويبدأ في رفض الأطعمة حتى تلك التي كان يحبها في السابق".

وتبين أن غالبية الأطفال في الدراسة، ونسبتهم 40 في المئة، أتبوا استعدادهم للتعلم، حيث تناولوا المزيد من الخضروف مع مرور الوقت.

وتناول نحو 21 في المئة من الأطفال في الدراسة أكثر من ثلاثة أرباع ما قدم إليهم على مدار الوقت، وطلقت عليهم الدراسة اسم "طفل أنهى طبقه بالكامل".

أما مجموعة الأطفال، الذين أطلقت عليهم الدراسة اسم "طفل لا يأكل"، فقد شكلوا 16 في المئة من الأطفال المشاركين في الدراسة. وتناول هؤلاء أقل من 10 غرامات مما قدم إليهم حتى بعد أن قدمت لهم خمس الأوربي، ولم يتضح إلى أي المجموعتين ينتمي باقي الأطفال المشاركين في الدراسة. وقالت هيذرنتون، إن بحثها الذي نشر في دورية "بلوز وان" العلمية وموله الاتحاد الأوروبي، قدم دليلاً قيمياً للأباء الذين يرغبون في تشجيع النظم الغذائية الصحية لدى أطفالهم. وأضافت "إذا كنت ترغب في تشجيع أطفالك على تناول الخضروات، تأكد من أن تبدأ ذلك في وقت مبكر وبانتظام".

وتأبعت "حتى إذا كان طفلك صعب الإرضاء أو لا يحب الخضروات، فإن دراستنا تظهر أن من بين خمسة إلى عشرة أطفال سيقومون بذلك".

كشفت دراسة جرت في جامعة ليدز البريطانية بأن بإمكان الأطفال تعلم أكل أنواع جديدة من الخضروات بشرط أن تقدم لهم على نحو منتظم قبل سن الثانية.

ولخصت الدراسة إلى أنه حتى الأطفال الانتقائيين يمكن تشجيعهم على تناول المزيد من الخضروات إذا جرى تقديمها لهم من خمس إلى عشر مرات.

وقدم فريق البحث أطباقاً من الخرشوف المهروس إلى 332 طفلاً من المملكة المتحدة وفرنسا والدنمارك، تتراوح أعمارهم بين أربعة أشهر و38 شهراً.

وتمكن واحد بين كل خمسة أطفال من إنهاء الطبق المقدم إليه، بينما تعلم 40 في المئة أن يحبوا الخرشوف.

وبددت الدراسة أيضاً الاعتقاد الخاطئ السائد الذي مفاده أنه يجب تغيير مذاق الخضروات كي يتسنى تقديمها إلى الأطفال.

فخلال الدراسة، قدم فريق البحث لكل طفل ما بين 5 و10 وجبات على من الخرشوف المهروس وزن الوجبة الواحدة 100 غرام.

وقدم الخرشوف المهروس كما هو دون إضافات أو محلى بإضافة السكر أو مخلوطاً بزيت نباتي لمنح الجسم مزيداً من الطاقة. ورصد الباحثون القائلون على الدراسة فارقاً ضئيلاً في كمية الطعام التي تناولها الأطفال مع مرور الوقت بين الأطفال الذين تناولوا الخرشوف دون إضافات والذين تناولوا الخرشوف المحلي.

وأشاروا إلى أن الخضروات المحلاة لا تشجع الأطفال على تناول المزيد من الطعام، وبشكل عام، أفادت الدراسة بأن الأطفال الأصغر سناً تناولوا كمية أكبر من الخرشوف مقارنة بالأطفال الأكبر سناً.

وأرجعت ماريون هيذرنتون، مؤلفة الدراسة والأستاذ في معهد العلوم النفسية في ليدز، السبب في ذلك إلى أن الأطفال

