

# زوايا خاصة

## دعي الطاقة الإيجابية تظل منزلك بهذه الطرق!



كثيراً ما نشعر بالراحة في بعض المنازل دون غيرها، دون أن يكون لدينا تفسيراً منطقياً لهذا الشعور، وكثيراً ما نشعر بالضيق وعدم الارتياح في منازل أخرى دون سبب يذكر أيضاً.

وذات الأمر ينطبق على غرف المنزل الواحد أيضاً فأحياناً ما نشعر بالراحة ونخلد للنوم بسرعة في غرفة معينة دون غيرها. فهل هناك سبب، وما هو؟

نعم، هناك سبب لذلك وهو ربما يعود إلى الطاقة السلبية المنتشرة في المنزل، نقدم لك عزيزتي 8 أشياء لتتشرى الطاقة الإيجابية في منزلك:

- 1 - أصوات العصفير والموسيقى الهادئة تولد طاقة إيجابية في البيت
- 2 - الكرسناتولات تولد طاقة إيجابية وأهم شيء تكون دائريه
- 3 - تعطير المكان فالروائح العطرية تجعلك تشعرين بالإنتعاش والراحة لأنها تولد طاقة تلقائية إيجابية.
- 4 - الطفل الصغير، لا تقيدي طفلك ودعيه يمرح في كل مكان فإنه مع حركته يولد طاقة إيجابية.
- 5- المكان البارد المعتدل يولد طاقة إيجابية.
- 6 - الألوان الربيعية الفاتحة تولد طاقة إيجابية.
- 7 - الخضرة والنباتات الطبيعية تولد طاقة إيجابية هائلة مع الحرص على عدم إقتناء شجرة الصبار.
- 8 - الورد الطبيعي وخصوصاً الفل، عندما تزي نفسية أسرتك متوترة انثري بعض من شتلات الفل في أركان المنزل وانظري كيف ستتغير نفسيات أفراد الأسرة.

## 4 أخطاء شائعة لاستخدام مزيل العرق



لا أحد يريد أن يكون مصدراً لأي رائحة سيئة. ومما لا شك فيه، أن مزيل العرق هو الوسيلة الأكثر شعبية لضمان ذلك على مدار اليوم أو على الأقل لإخفاء روائح الجسم بشكل مؤقت.

ولكن، في بعض الأحيان، نلاحظ أن رائحة الجسم أصبحت أقوى من رائحة مزيل العرق والعطر أيضاً، فما هو السبب؟

حسناً، قد لا يكون ذلك ذنب مزيل العرق على الإطلاق. قد يكون المذنب الحقيقي هو أنت! نعم، ببساطة، أنت لا تعرف كيف تستخدم مزيل العرق.

هناك بعض الأخطاء الشائعة عندما يتعلق الأمر باستخدام مزيلات ومضادات التعرق والعمطور. وهذه النصائح سوف تساعدك على البقاء منتعشاً لفترة أطول.

أولاً، هناك فرق بين مزيل العرق ومضادات التعرق: مضادات التعرق تساعد على الحد من التعرق، ومكافحة السبب الجذري. بينما مزيلات الروائح تعني روائح منعشة مؤقتة - تغطي الرائحة السيئة كحل سريع. مزيل العرق قد يكون وسيلة سريعة لحل مشكلة التعرق في مكان العمل، ولكن مضاد العرق ربما يكون أفضل في الصباح. مع هذه المعلومة نبدأ بالأخطاء الشائعة والنصائح لتجنبها:

1. تستخدم المزيل أو المضاد مباشرة على بشرة رطبة لا تضع مزيل أو مضاد التعرق مباشرة بعد الاستحمام. يجب أن تكون منطقة الإبطين جافة تماماً من الرطوبة ونظيفة قبل وضع مزيل أو مضاد للتعرق، لأنها تعمل فقط بشكل صحيح إذا وضعت على الجلد الجاف.
2. تستخدم المزيل أو المضاد مباشرة بعد الحلاقة استعمال مواد كيميائية محفزة للاحمرار والتهييج على

## لغة الجسد الخاطئة في مكان العمل قد تكلفك وظيفتك



إذا كنت مثل أي شخص بالغ يستيقظ باكراً ليذهب إلى مكان عمله خمسة أيام في الأسبوع، ويأمل أن يحصل على ترقية يوماً ما، عليك أن تأخذ 5 دقائق من وقتك لتعرف أخطاء لغة الجسد هذه التي يمكن أن تكلفك كل تعبك وجهدك.

قد تكون موظفاً مثالياً، مثابراً يتحمل الأعباء ويقوم بالمهام الموكلة اليه على أكمل وجه، ومع ذلك لا يحصل على الترقية التي يحلم بها، بل غالباً ما يتم توجيه الانتقادات لتصرفاته، فما الذي يعيق تقدمك المهني والاجتماعي في مكان العمل؟

وفقاً للخبراء، يمكن أن تكلفك بعض التصرفات غير المحسوبة المتعلقة بلغة الجسد عملك ومهنتك أيضاً، كيف ذلك؟ تعالوا لتعرف على هذه الأخطاء الشائعة التي كلفت بعض الموظفين وظائفهم:

### عقد الذراعين والساقين بشكل متقاطع

عقد الذراعين والساقين أو القدمين قد يشعرك بالراحة أثناء الاستماع إلى الموسيقى في مكتبك أو على أريكة منزلك، ولكنها تحتماً غير مناسبة في مكان العمل. هذا السلوك السلبي غير اللفظي يمكن أن يعطي إشارات سلبية للأخرين من حولك. على سبيل المثال، قد لا يتفاعل الآخرون معك لأنهم يعتقدون أنك دفاعي أو عديد أو متعطر.

### المصافحة الضعيفة

يمكنك أن تعرف الكثير عن الشخص المقابل لك من مصافحة يده، فالمصافحة أما أن تؤكد على قوة الشخص أو تعطينا مؤشراً على ضعفه أو لا مبالاة. كما أن الشخص الذي يملك قبضة أقوى غالباً ما يكون ذو نفوذ أعلى. فكر جيداً قبل أن تمد يداً باردة لمصافحة المسؤولين في مكان عملك.

### لمس الوجه

غالباً ما تكون الاجتماعات طويلة وتستمر بها النقاشات أو الأحاديث المختلفة، مهما كان الحديث مملاً لا تضع يدك تحت ذقنك أو خدك وتشرد في الفضاء.

حاول أن تضع في اعتبارك لغة جسمك - خاصة وأن السلوك غير اللفظي يمثل 55% من الرسائل التي تتواصل معها. خذ استراحة، اذهب إلى الحمام، اشرب القليل من الماء، وعد إلى الاجتماع نشيطاً.

### وضعية "ورقة التين"

من الوضعيات غير المريحة أيضاً لليدين، عقدهما ووضعهما أمام الأعضاء التناسلية، أو كما يعرف بورقة التين. هذه الحركة دفاعية وغير مريحة وغير ضرورية، ويفضل أن تمسك بملف أو أوراق بيدك.

### الإيماءات العصبية

فرقة المفصل، واللعب بالشعر، وعض الأظافر والشفة كلها تقع تحت أمثلة الإيماءات العصبية. استعراض هذه العادات العصبية أمام رئيسك أو زملائك قد يقلل من مصداقيتك ويجعل الآخرين يعتقدون أنك قلق أو غير كفء. قلل من الكافيين والسجائر، اشرب الماء وخذ نفساً عميقاً إذا شعرت بالتوتر. خذ 5 دقائق لتهدأ قبل العودة إلى الاجتماع.

### إخفاء اليدين في الجيوب

قد تبدو فكرة جيدة، ولكن لدينا بعض الأخبار السيئة. إخفاء يديك عند الحديث يمكن أن يترجم على أنك غير جدير بالثقة. بالإضافة إلى ذلك، وفقاً لدراسة أجرتها جامعة كولجيت، استخدام اليدين أثناء الحديث للشرح يساعد على إيضاح وتذكر المعلومات.

### النظر إلى ساعة اليد

احرص جيداً على عدم النظر إلى الساعة في أي اجتماع أو خلال أي محادثة، النظر إلى الساعة يمكن أن يترجم على أنه عدم صبر، ويعتبر تصرفاً غير لائق.

### استعمال اليدين المبالغ به

كثيراً ما نحاول أن نعبر عن حماسنا باليدين ولكن ليس في مكان العمل، حاول أن تضبط نفسك ويكفي الإشارة بالسعادة أو الحماس عن طريق إيماءات الوجه، الاستعمال المبالغ به لليدين يمكن أن يفسر على أنه تصرفات صبيانية أو عدوانية في بعض الأحيان.

### الإمسك بالهاتف المتحرك

من الأخطاء الشائعة اليوم أيضاً، الإمساك بالهاتف المتحرك والنظر إليه كل لحظة، وتعتبر هذه الحالة عصبية وقد يفسرها الطرف الآخر على أنها قلة صبر وعدم رغبة في الاستماع.

## في أي سن يبدأ الطفل برؤية الاحلام أثناء نومه؟



وجد الباحثون أن الأطفال حديثي الولادة يحملون. ففي حين يقضي البالغون حوالي ثلث فترة نومهم يحملون يقضي الرضع 50-80 في المئة من النوم في الأحلام. بعض الباحثين يذهبون إلى أن الجنين في رحم الأم بعمر 24-30 أسبوعاً يحلم بنسبة 100 في المئة، الأحلام غالباً ما تكون ثابتة واضحة، مثل رؤية حيوان أو التفكير في الأكل. لا توجد شخصيات تتحرك، أو تفاعلات اجتماعية، وقليل من المشاعر، ولا يشارك الحالم في أحداث الحلم. ويزيد تعقيد الحلم بتقدم الطفل في العمر.

مع الإشارة إلى أن ذلك يحصل في أولى ساعات الليل أي في القسم الأول منه، لكن في اليوم التالي لا يتذكر الطفل شيئاً مما حصل معه وكأنه لا يملك الذاكرة لما حصل في دماغه في تلك الفترة. وضمن إطار هذه الحالة أيضاً الحالات التي يمشي فيها الأطفال أثناء النوم.

من جهة أخرى، تظهر الكوابيس بشكل مختلف حيث يبدو أن الطفل يرى حلماً مزعجاً وتظهر عليه علامات الانزعاج والخوف أثناء النوم، إلا أنه يتذكر تماماً الحلم الذي شاهده في اليوم التالي ويمكن أن يخبر تفاصيله.

## لماذا تشعر بالدوار عند القراءة في مركبة متحركة؟



يلجأ العديد من الأشخاص إلى قراءة النصوص المكتوبة أو المطبوعة على الأجهزة الذكية أثناء سير المركبات سواء السيارة، الطائرة، المترو أو أي مركبة متحركة، لقتل الوقت أو الاستراحة منه قبل الذهاب إلى امتحان أو اجتماع. ولكن غالباً ما ينتهي بهم الأمر بالشعور بالدوار أو الغثيان. إذا كنت أنت أيضاً تعاني من هذه الحالة، فنحن اليوم سنكشف لك السبب وراء ذلك.

العلم يفسر: يرتبط دوار الحركة بثلاثة أجزاء من جسمنا: أذنانا، وأعيننا، وأعصابنا الحسية. أنه مزيج ورد فعل هذه الأمور الثلاثة معاً التي تجعلك تشعر بما تشعر به أثناء الحركة. وفقاً للخبراء، أثناء الجلوس في أي مركبة متحركة، تبقى عيوننا ثابتة على شيء واحد في حين أن هناك حركة في أذنيننا وأعصابنا. هذه الحركة ترسل معلومات حسية إلى دماغنا الذي يخبرنا أننا نتحرك.

### ولكن لماذا نصاب بالغثيان أو الدوار؟

بما أن هناك أنشطة متحركة تجري حولنا، يحاول دماغنا أن يقرر بين حركة قناة الأذن الداخلية، وأعيننا، وأعصابنا في نفس الوقت، مما يؤدي إلى حدوث ارتباك داخلي. وهذا التشويش في الحركة هو ما يسبب الغثيان أو الدوخة.

### ما هو هذا الارتباك الداخلي؟

بمعنى أدق، بينما لا تستطيع عينيك أن ترى المناظر في الخارج لأنها ثابتة على نقطة واحدة (الكتاب

أو الصحيفة أو الهاتف)، من ناحية أخرى، جسمك يتحرك. لذلك، فإن عينيك تخبر عقلك أنك لا تتحرك، ولكن قناة الأذن والأعصاب تقول عكس ذلك.

### الاختلاف من شخص إلى شخص

دوار الحركة هو ظاهرة شائعة للغاية ويمكن أن تحدث لأي شخص. وهي لا تعني بأي حال من الأحوال أنك شخص غير صحي أو مصاب بالمرض. ويختلف الشعور بالحركة من شخص لآخر فيفضل الأشخاص اعتادوا على الحركة ولا يتأثرون بها بينما يعاني الآخرون منها بشكل جدي.

### دوار الحركة حالة شائعة بين الأطفال

مرض دوار الحركة هو حالة شائعة بين الأطفال حيث أن دماغهم لا يزال في طور النمو. ومع ذلك، لا يعاني العديد من الأطفال منه. وبالتالي، فمن الأمن القول بأنها ليست مشكلة دائمة.