

الوحدة الأولى

صحة حياة الأسرة والأبناء

- (1) صحة حياة الأسرة والأبناء – مقدمة توضيحية
- (2) مكونات وشروط نجاح الصحة الحياتية للأسرة والأبناء
- (3) الصحة الجسمية للأسرة والأبناء
- (4) الصحة العقلية للأسرة والأبناء
- (5) الصحة الروحية للأسرة والأبناء
- (6) الصحة العاطفية – الانفعالية للأسرة والأبناء
- (7) الصحة البيئية للأسرة والأبناء
- (8) الصحة الاجتماعية للأسرة والأبناء
- (9) الصحة الوظيفية – المهنية للأسرة والأبناء
- (10) الصحة الثقافية للأسرة والأبناء
- (11) تحسين الصحة الحياتية للأسرة والأبناء بمبدأ التوازن
- (12) التغيير السلوكي لصحة حياتية أفضل للأسرة والأبناء

صحة الأسرة والحياة الأسرية -

مقدمة توضيحية

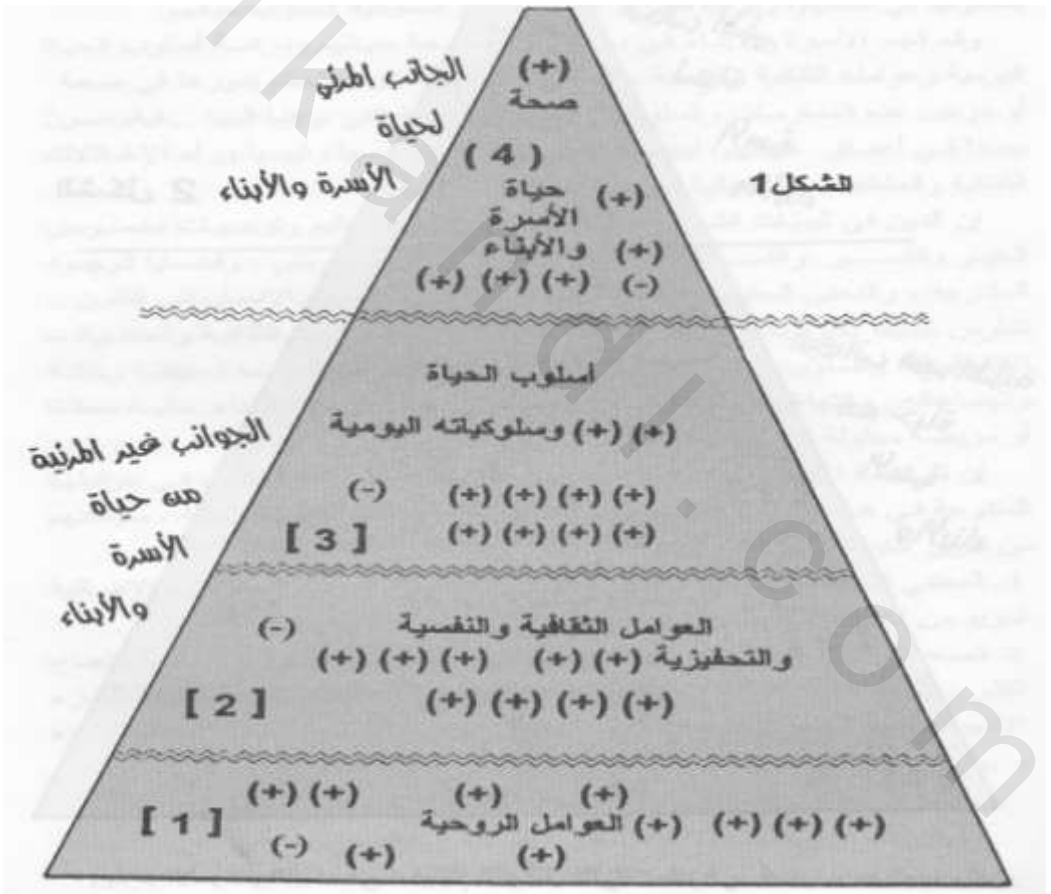
مقدمة

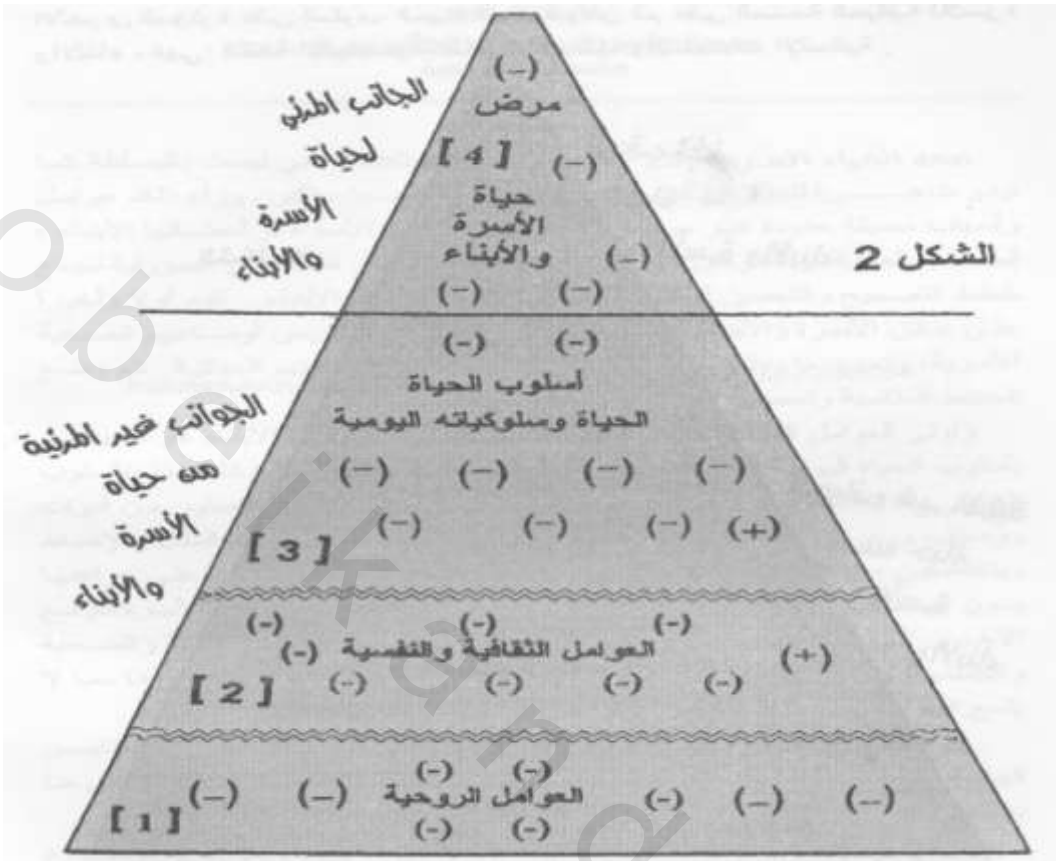
صحة الحياة الأسرية Wellness of Family Life هي ليست بالبساطة كما تبدو ظاهرة للعيان. فهي عند عافيتها أو مرضها، تكون وراء ذلك عوامل وأسباب مسبقة عديدة غير مرئية للآخرين سوى من الأسرة أو أعضائها الأبناء، أصحاب العافية أو المرض في صحتهم الحياتية. ومن هنا، فإن مسؤولية نجاح خطط التصحيح والتحسين لصحة الحياتية للأسرة والأبناء.. تقع أولاً وأخيراً على عاتق الأسرة والأبناء أنفسهم. وذلك بالمبادرة بتشخيص أوضاعهم الصحية الأسرية، وتحديد ما يحتاجون تحقيقه من أهداف لتطوير صحتهم الحياتية.. ثم وضع الخطط المناسبة وتحصيل النتائج الصحية المطلوبة.

وأولى العوامل المؤثرة مباشرة في الصحة الحياتية للأسرة والأبناء هو ما يسمى بأسلوب الحياة اليومية الذي يتبعونه، والسلوكيات التي يمارسونها خلال هذا الأسلوب الحياتي. فالاهتمامات اليومية وما يأكلون ويشربون ويلبسون ويستعملون من أدوات ووسائل، ويحركون أجسامهم، ويرفهون عن أنفسهم ويذهبون عنهم الملل والإحباط ويتخلصون من الضغوط النفسية بالاسترخاء والتناول، وأخذ الأمور على عواهنها بدون إسقاطات أو مضاعفات إضافية، وأساليب تعاملهم معاً داخل الأسرة ثم مع الآخرين في العالم الخارجي، وطرق المحافظة على سلامتهم النفسية والصحية والجسمية، وأنواع وزمن عملهم داخل أو خارج الأسرة.. هي كلها وغيرها مما لا يتسع إليه التفصيل هنا، عناصر هامة مكونة لأسلوب الحياة وسلوكياته اليومية.

إن فحص الأسرة والأبناء وتدقيقهم في مدى إيجابية أو سلبية هذه العناصر الهامة في الأسلوب الحياتي لكل منهم، هي الخطوة الأولى الهامة لوعي ما يحتاجون تطويره في أساليبهم السلوكية اليومية...سعيًا للصحة الحياتية المنشودة.

وحياة الأسرة والأبناء السليمة (+) أو المُعتَلّة المريضة (-)، تبدو على شكل هرم قمته الصغيرة المحدودة مرئية للعيان،، في حين كوامنه وتفاصيله في حالة الصحة أو المرض، هي خفية لا يدرك تفاصيلها سوى الأسرة والأبناء أنفسهم. أما العوامل الأخرى المؤثرة على أسلوب الحياة اليومية ومن ثم على الصحة الحياتية للأسرة والأبناء، فهي: الثقافة الاجتماعية المحلية والعاطفة والانفعالات الإنسانية.





ويلزم الأسرة والأبناء في تدقيقهم للعوامل التي تتحكم في أسلوب حياتهم، وتقرر بالتالي حياتهم داخل البيئة الأسرية وخارجها في العمل أو الدراسة والمواقف الاجتماعية الأخرى، النظر في بعض العناصر المؤثرة مباشرة على هذا الأسلوب الحياتي.. حيث القيم والأخلاقيات والأعراف الثقافية والعواطف والانفعالات التي يحملونها في أنفسهم، وتوجه سلباً أو إيجاباً الصيغ السلوكية لأسلوب حياتهم.

وقد تجد الأسرة والأبناء في بحث وضع صحة حياتهم ودراسة أسلوب الحياة اليومية وعوامله الثقافية والنفسية، أن هناك مؤثرات أخرى تتحكم بدورها في صحة أو مرض هذه الممارسات والسلوكيات الثقافية والنفسية التي نوهنا إليها.. فيبحثون

بعيداً في أعماق حياتهم، ليجدوا العوامل الروحية سبباً رئيساً وراء الإخلالات الثقافية والعاطفية – الانفعالية في حياتهم.

إن الموجهات الدينية في البيئات الشرقية عموماً بما تشمل من تعاليم وإرشاد واجتهاد بخصوص الخير والشر والفضيلة والرذيلة، والمقبول والمرفوض، وقضايا الوجود المتنوعة، والمعنى الحقيقي للإنسان والحياة الإنسانية، وموقع الإنسان في الكون.. تمارس جميعاً تأثيراً بالغاً فيما يعيشه الإنسان مروراً بالممارسات الثقافية والعاطفية – الانفعالية، وأسلوب الحياة اليومية بما يتطلبه من جسم وعقل ووظيفة / مهنة، وبيئة واجتماعات وتعاملات مع الآخرين.. وإنهاءً بالوضع المنظور للصحة الحياتية للأسرة والأبناء: سليمة معافاة أو مريضة معلولة كما يبين الشكلان 1 و 2.

إن مراجعة الأسرة والأبناء لوضع صحة حياتهم اليومية، والتأمل في عواملها المتنوعة في هذه المقدمة الموجزة.. ثم لتفاصيلها في المواضيع اللاحقة، سيمنحهم من تقرير الخطوات التالية وأهمها:

1- المضي قدماً في وضعهم الصحي الحياتي لإيجابيته.. مع وضع الخطط الإضافية لمزيد من التعزيز والدعم والتطوير.

2- تصحيح وتحسين الوضع الصحي الحياتي الراهن، سعياً لهناء وراحة ونجاح أكثر: نفسياً واجتماعياً واقتصادياً (مهنياً / وطيفياً) وجسماً وبيئياً. إن الجزء الأخير من هذا العمل العلمي الأسري: تحسين الوضع الصحي لحياة الأسرة والأبناء، يوجز توضيحات لكيفية تقدم الأسرة والأبناء في هذا الإطار.

مكونات وشروط نجاح الصحة الحياتية للأسرة والأبناء

مقدمة

صحة الأسرة والحياة الأسرية وشخصيات الأبناء.. هي عافيتهم وتكامل تطورهم وهدفية توجهاتهم في التعامل مع الحاضر وطموحات المستقبل. هي عيشهم أو حياتهم بأمن وأمان في وضع كلي هانئ متكامل روحياً وعقلياً وانفعالياً عاطفياً وجسماً وثقافياً ووظيفياً – مهنيّاً واجتماعياً وبيئياً.

وإن اهتمام الأسرة بالنمو الهادف لأعضائها وحياتها، يؤسس الطريق لتقدمهم وتحقيق ما تصبو إليه من حياة وشخصيات صحية سوية للأبناء مستقبلاً. إن الأبعاد الحياتية والشخصية التي يمكن للأسرة مراعاتها في طريقها لاستقرار وصحة وتكامل النفس والحياة، تتلخص في ثمانية عناصر أو جوانب هي:

- 1- الجانب الجسمي
- 2- الجانب العقلي
- 3- الجانب العاطفي – الانفعالي
- 4- الجانب الروحي
- 5 - الجانب الثقافي
- 6 - الجانب الاجتماعي
- 7- الجانب البيئي
- 8- الجانب الوظيفي - المهني

إن الصحة المتكاملة للأسرة والحياة الأسرية وغناء شخصيات الأبناء، تتحقق بتوفر المواصفات / الجوانب الثمانية معاً في الأسرة والحياة الأسرية أولاً، ليصبح ممكناً بعدئذ تنشئة الأسرة لأبناء عفيين متكاملين في أنفسهم، يمتلكون هويات صحية تمتلك هذه الجوانب الشخصية الثمانية.

وحتى تكون هذه الأبعاد الثمانية فعالة مجدية لصحة الأسرة والحياة الأسرية وبالتالي صحة حياة وشخصيات الأبناء، يتوجب أن يراعى في تحصيلها وممارستها من الأسرة والأبناء أربعة مبادئ معاً هي:

1- التحصيل الكلي والممارسة الكلية للصحة الأسرية بالتفاعل المتواصل للأبعاد الشخصية الثمانية مع معطيات الحياة اليومية المختلفة. إن الهدف من ذلك هو وعي أعضاء الأسرة ككل متكامل، وكأفراد، لأنفسهم وحاجاتهم، وخبرة حياتهم إلى أقصاها. إن توفر الأبعاد الثمانية معاً وفي آن للأسرة وأعضائها الأبناء هو شرط مسبق لصحة حياتهم وشخصياتهم المقصودة هنا.

2- التوازن في التعامل مع معطيات وتغيرات الحياة من خلال الانتباه والممارسة لكل واحد من الأبعاد الثمانية... لأن إهمال أي بعد أو الضعف في ممارسته يضعف تلقائياً التطور المأمول لصحة الأسرة وأعضائها والحياة الأسرية، مؤدياً بالنتيجة إلى تعاستهم أو شقائهم أو مرضهم. إن مراعاة الأسرة وأعضائها للأبعاد الثمانية وممارستهم المتوازنة لها، تمكنهم بالمقابل من عيش حياة مستقرة سعيدة.

3- المسؤولية الذاتية في تحصيل وممارسة الأبعاد الثمانية وصحة وسعادة الحياة والشخصية. وفي الواقع لا يوجد أحد خارج الأسرة وأعضائها يمكن أن يجعلهم سعيدين.. إذا لم يعملوا جدياً ويتحملوا مباشرة بأنفسهم مسؤوليات وحاجات حياتهم.

كما أن سماح الأسرة للآخرين خارجها بالتحكم أو التدخل في شؤونها وأعضائها والقرارات التي يتخذونها، يجعلهم في النهاية مشوشين غير سعيدين. إن المسؤولية الذاتية تهيب الأسرة وأعضائها للوعي الذاتي الهادف لأنفسهم وحاجاتهم، وإدراك أسباب ونتائج سلوكياتهم اليومية.

4- إيجابية التوجهات والقيم التي تفتارها الأسرة للحياة.. وتنشئة الأبناء.. والثقة القوية بهادفية طموحاتها، ووعي ما تريده بالضبط لصحتها وسعادتها، ثم العمل الجاد المتواصل لتحقيق ما تصبو إليه.

إن مراعاة الأسرة إذن لمبادئ: التكامل العام والتوازن والمسؤولية الذاتية ثم إيجابية التوجهات، والإصرار في العمل لتحصيل وممارسة الأبعاد الثمانية في الحياة والشخصية الأسرية... يمكن الأسرة وأعضائها الأبناء من نيل الصحة الحياتية

والنفسية التي يطمحون إليها، ومن شعورهم بالسعادة في أداء أنشطتهم ومهامهم اليومية والنظرة الواعية المتفائلة للمستقبل...

والأبناء هم بالدرجة الأولى نتاج الأسرة. وما العوامل الأخرى مثل الأقران والمدرسة ومواقف ومؤسسات المجتمع الأخرى، سوى معينة أو مُثَقِّفة لما تبنيه الأسرة.. أو معيقة أو مشوشة لطبيعة أو آليات هذا البناء الأسري.

إن الوراثة البيولوجية التي تطبعها الأسرة في الأبناء بنسبة حوالي 70% من شخصياتهم.. وطول المدة المتواصلة لأربع وعشرين في اليوم حتى عمر ثلاث سنوات تقضيها في تربيتهم، ثم لمعظم ساعات اليوم حتى عمر اثنتي عشرة سنة خلال الطفولة وما تبذله من جهد ووقت ومتابعة خلال الشباب اليافع (المراهقة) بعمر 13-20 سنة... تجعلها أهم عامل ومؤسسة اجتماعية في بناء شخصية الأبناء وتأسيس صحتهم الحياتية اليومية.

من هذه المعطيات في الواقع، تكون الأسرة والبيئة الأسرية بدون منازع المصدر الأساسي لصحة الأبناء عند صحة البنية والحياة الأسرية.. أو لمرضهم الشخصي والحياتي عند مرض الأسرة وحياتها اليومية بوجه عام.

مقدمة

الصحة الجسمية Physical Wellness هي اكتمال وتكامل نمو أعضاء الأسرة وعافية أجسامهم وبنيتهم الفسيولوجية من أجهزة وخلايا، بدءاً من الرأس وانتهاءً بالقدمين. كما أن الصحة الجسمية للحياة الأسرية والأبناء تعني خلوهم من العلل والأمراض وارتفاع مناعتهم الجسدية من الإصابة بالطوارئ المرضية المختلفة.

وإن الطريق الممهد السريع لصحة الأسرة والأبناء الجسمية، تتمثل عموماً في أمرين يحدثان أنياً جنباً إلى جنب وهما: الغذاء الصحي والرياضة الجسمية. ومع أننا طرحنا هذين الموضوعين الحاسمين لصحة الأسرة والأبناء في أعمال علمية منفصلة هي: صحة الأسرة والغذاء، ثم صحة الأسرة ورياضة الجسم.. وصحة الأبناء والغذاء، ثم صحة الأبناء ورياضة الجسم. نشر دار التربية الحديثة ضمن السلسلة العلمية العملية الأسرية الحالية / الأسرة والأبناء وقضايا أسرية، فإننا هنا نوجز أهم المبادئ التي يمكن للأسرة والأبناء مراعاتها لتنمية صحتهم الجسمية.

إن الجسم الإنساني يقوم ببناء وصيانة أعضائه وخلاياه ثم استهلاك الطاقة التي يستمدّها من الغذاء عادة. ويعتمد إلى إدارة الطاقة الزائدة من هذا الغذاء عند حاجته بطريقتين عامين: تحويلها إلى دهون متراكمة على أعضائه وجوانبه المختلفة، أو استهلاكها باتباع الأسرة والأبناء لنظام غذائي صارم أحياناً يقللون به نوعياً وكمياً مقادير الطعام الذي يتناولونه يومياً، أو بممارسة رياضة جسمية أو أكثر..

ومن هنا نقترح على الأسرة والأبناء لنيل الصحة الجسمية المأمولة، مراعاة المبادئ والإجراءات التالية في الحصول على العناصر الغذائية والطاقة الضرورية لبناء وصيانة الجسم.. ثم استنفاد ما يزيد من هذه الطاقة عن حاجاتهم البيولوجية الجسدية كلما بدا ذلك ضرورياً.

تزويد الجسم بالطاقة الضرورية لبناء وصيانة الخلايا

تتلخص أنواع ومصادر الطاقة الضرورية للجسم بالتالي:

1- الأوكسجين الضروري لخلايا الدم عموماً والدماغ بوجه حاسم خاص. فالأوكسجين الكافي ينعش خلايا الدماغ العصبية ويبعث فيها الحيوية والحياة والعمل العصبي الإدراكي بما في ذلك القدرة على الذاكرة والتذكر وعدم النسيان. أما نقص الأوكسجين فيضعف بنية وعمل الخلايا العصبية ويكون سبباً في سرعة اندثارها.. في حين انعدام الأوكسجين يؤدي إلى اختناق خلايا الدماغ ومن ثم الموت لكامل الجسم الإنساني.

ومن هنا، ننصح الأسرة والأبناء أن لا يُبقوا نوافذ المنزل دائماً مغلقة تماماً. وإذا كان لا بد من الإغلاق.. فلا يحكموا إغلاقها، بل يُبقوا بعض الفتحات بالمنزل على العالم الربح خارجاً فتسمح بتسرب الهواء النقي المشبع بالأوكسجين إلى الداخل.. ومن هنا نود التنويه إلى أن العيش في منزل على أطراف المدينة أو خارجها، حيث لا ازدحام الناس والسكن وحركة المرور، يكون صحياً للإنسان، ولبقاء الجسم عفاً بوجه عام لمدة أطول.

وقد أفادت الدراسات المتخصصة الميدانية للمُعمرين الذين يعيشون سنين طويلة، أن الناس الذين يسكنون خارج المدن في الضواحي والأرياف والذين يعيشون في بيئات منزلية مفتوحة على الهواء النقي دائماً، يتمتعون بأعمار أطول بكثير من نظرائهم المكسدين بجانب أو فوق بعضهم في أحياء وشقق المدن المسمومة بعوادم السيارات ومداخل التدفئة والماء الساخن والهواء المستنفذ بالتنفس من مادة الأوكسجين.

وتؤكد هذه الدراسات أيضاً أن المعمرين عبر العالم هم الذين انفردوا بحياة يومية تقوم على أخذ الهواء النقي والطعام الصحي الطبيعي (غير المصنع أو المحفوظ). والحصول على الهواء النقي المشبع بالأوكسجين من الأسرة والأبناء، يبدو أمراً ميسوراً يتمثل في أخذ جرعات عميقة من الهواء النظيف بواسطة الأنف وببطيء وهدوء.. حيث

يغوص الهواء الغني بالأكسجين عميقاً في الرئتين ويدخل تلقائياً في تركيبة الدم الذي تتم تصفيته عائداً إلى القلب ومن ثم الدماغ وأعضاء الجسم المختلفة.

أما عملية الزفير وإخراج الهواء المستنفذ من الأكسجين فتتم بنفس الهدوء والبطء.. بطرح الهواء من الرئتين إلى الخارج بواسطة الفم. وبالطبع، نؤكد مرة أخرى على أن البيئات المنزلية المفتوحة التي تعبرها تيارات هوائية نقية ومتجددة هي الأجدى دائماً للتنفس وصحة وحيوية الدماغ والجسم معاً.

2- الماء. تصل نسبة الماء في الجسم الإنساني إلى أكثر قليلاً من 70%. أي أن حوالي ثلاثة أرباع ($\frac{3}{4}$) جسم الإنسان هو ماء. كما أن الله خلق من الماء كل شيء حي بما في ذلك الإنسان.. وأن $\frac{3}{4}$ سطح الأرض هو مسطحات مائية.

فالماء ضروري كالأوكسجين لحيوية وصحة وحياة الجسم. وبدون الماء يذوي الجسم ويموت. وينصح المختصون عموماً تناول أعضاء الأسرة لحوالي ثلاثة لترات من الماء على الأقل يومياً من كل منهم. وإذا كان عضو الأسرة يمارس نشاطاً رياضياً منتظماً، أو يمتهن نوعاً من الرياضة الجسمية أو نوعاً من العمل اليدوي، فيلزمه بالطبع أكثر من هذه اللترات الثلاث.

3- الغذاء الطبيعي المتكامل من المأكولات غير المحفوظة (المعلبة أو المجمدة)

يتكون الغذاء المتكامل من أربعة عناصر: البروتينات في اللحوم والألبان والمنتجات الحيوانية ثم البقوليات البروتينية بوجه عام، والدهون من الزيوت النباتية والحيوانية، والكربوهيدرات الموجودة في المواد النشوية عموماً مثل الخبز والأرز والمعكرونة والبطاطس والنشا ثم الفيتامينات المتوفرة في الخضار والفواكه أو الجاهزة تجارياً في الصيدليات.

ويتوقع أخذ الأسرة والأبناء حوالي 45-65% من طعامهم اليومي من الكربوهيدرات (النشويات) لتزويد الجسم بالحيوية والطاقة الضرورييتين لحركة وتحمل الجسم اليومي و 1- 2% من الدهون أو الزيوت النباتية لخدمة حيوية وطاقة

الجسم كما في النشويات، مع الابتعاد عن الدهون الحيوانية كلما أمكن لذلك سبيلاً لضررها في تكوين الكولسترول في الأوعية الدموية، ثم 10-20 % بروتينات لنمو وتكاثر وبناء خلايا الجسم الإنساني. أما الفيتامينات في الخضار والفواكه وبحوالي 12-20%، فهي القاسم المشترك لأنواع الغذاء الإنساني والتي يأخذها عضو الأسرة لصيانة أعضاء وخلايا جسمه من الاندثار والتلف ولتعويض نقص الغذاء الذي يتناوله بأنواع الأطعمة الثلاثة الأخرى.

ويجب الملاحظة هنا للحفاظ على الصحة الغذائية وبالنتيجة صحة الجسم لدى الأسرة والأبناء، أن يراعوا:

- عدم تناول كميات كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة ، وإذا كانت الشهية مفتوحة لمزيد من الطعام، فليتناول الواحد منهم نفس الكميات الكبيرة.. لكنها مقسمة على عدة وجبات، وليكن كل ساعتين وجبة محدودة خفيفة.
- تناول وجبات متكاملة تحتوي عموماً على شريحة من الخبز أو قليلاً من الأرز أو المعكرونة، مع قطعة من اللحم أو الجبن أو بيضة أو غيرها من أنواع البروتينات، ثم حبة تفاح أو فاكهة أخرى وما يمكن من الخضار.
- الابتعاد كلما أمكن ذلك عن تناول الأطعمة المعلبة أو المجمدة لقلّة أو انعدام قيمها الغذائية، أو لضررها أحياناً على الجسم بسبب المواد الكيماوية الحافظة المضافة إليها منعاً للفساد أو التلف.
- مضغ الطعام جيداً عند الأكل وعدم السرعة في تناوله.
- الامتناع عن الأطعمة المشبعة ذاتها بالدهون أو نتيجة الطبخ أو القلي.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه.
- تناول الإفطار دائماً وعدم تجاوزه أبداً، مهما كانت ظروف ومشاكل الأسرة أو الأبناء.

4- النوم الكافي لتجديد العقل والجسم حيويتهما وصحتهما للعمل اللاحق بعددّد. وبدون هذا النوم يُرهق العقل والجسم وتَشْوش وتضعف استجاباتهما لمنبهات

المواقف البيئية، مؤدياً ذلك عند الحرمان المجحف من النوم إلى الأمراض والاضطرابات العقلية والجسمية الخطيرة على الصحة العامة للأسرة والأبناء. وبينما تختلف مدة النوم الكافية للجسم من فرد إلى آخر.. لكن التقديرات العامة في هذا الإطار تتراوح بين 6-8 ساعات يومياً. وفي كل الأحوال، يجب ان لا تقل هذه عن أربع ساعات من النوم الطبيعي ليلاً.

5- الابتعاد عن الأدوية والمواد المنبهة أو المنشطة أو المنومة بما فيها الكحول والمخدرات، لمضاعفاتها السلبية الفادحة على الصحة الجسمية نتيجة تعويد الجسم عليها بالإدمان.

طرح الجسم للطاقة الزائدة عن حاجة الخلايا

نقدم للأسرة والأبناء ثلاثة بدائل للتخلص من الطاقة الزائدة (السرعات الحرارية الفائضة) عن حاجة أجسامهم، هي بإيجاز:

1- إتباع نظام غذائي مناسب يقلص به عضو الأسرة من كميات الغذاء اليومي لجسمه، لتحفيز الجسم على التحول الى تسديد العجز المطلوب في طاقته إلى مواقع محدّدة فيه.. حيث تتراكم الشحوم بسرعاتها المتراكمة الهائلة. فإذا كانت على سبيل المثال حاجة الجسم يومياً 2500 سعراً حرارياً، فقد يتناول يومياً بالنظام الغذائي 1500 إلى 2000 سعراً حرارياً.. مؤدياً بالجسم إلى الاستفادة من مخزون الوزن الزائد لديه من الدهون في تسديد عجز السرعات الحرارية المتبقية المطلوبة؟

2- إدارة الضغوط النفسية التي تواجهها الأسرة والأبناء بتسريب الطاقة المحصورة في الجسم خارجاً بواسطة الاسترخاء، بإجراءاته وأدواته وأساليبه المتوفرة والمعروفة نسبياً الآن.

3- ممارسة الرياضة الجسمية المناسبة بانتظام.. وأهمها رياضة المشي المتاحة للصغير والكبير بيسر، ودون تكلفة أو تحضيرات معقدة مسبقة. ويفضل من عضو

الأسرة هنا ممارسة نوعاً من الرياضة الجسمية لثلاثة أو أربعة أيام أسبوعياً ولمدة لا تقل في المعدل عن عشرين دقيقة في كل مرة.

نظرة استطلاعية موجزة على الصحة الجسمية للأسرة والأبناء

أ- الأغراض التي تتحققها الأنشطة والتمارين الجسمية.. ضع حرف (غ) إذا كان الغرض مرتبطاً بالغذاء أو حرف (ر) إذا كان الغرض مرتبطاً بالرياضة الجسمية أو النوم أو غيرهما.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1...- القوة الجسمية | 8...- زيادة الطاقة الجسمية |
| 2...- القوة الشخصية | 9...- حسن المظهر أكثر |
| 3...- التحمل | 10...- منع الأمراض |
| 4...- المرونة | 11...- علاج الأمراض |
| 5...- التناسق الحركي والجسمي | 12...- الإنجاز أكثر |
| 6...- نقص الدهون | 13...- الحد من الضغوط النفسية |
| 7...- تكوين العضلات | 14...- أخرى |

ب- الأنشطة الرياضية الأكثر قبولاً ومتعة لي هي:

(ضع إشارة صح أمام ما يناسب)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1... الركض | 8... اليوغا / التايكواندو |
| 2... المشي | 9... صعود ونزول الدرج |
| 3... السباحة | 10... الرحلات البرية (بالمشي) |
| 4... ركوب الدراجة | 11... كرة القدم |
| 5... الحركات الإيقاعية | 12... كرة السلة |
| 6... التمارين بالأجهزة الرياضية | 13... الكرة الطائرة (الشبكة) |
| 7... القفز بالحبل | 14... أخرى |

ج- عناصر الخطة لتطوير صحتي الجسمية باعتبار أغراض الصحة الجسمية والأنشطة المفضلة في فقرتي (أ) و (ب) خلال الأشهر القادمة هي (حدّد):

- 1- أنواع الأنشطة
- 2- عدد مرات ممارستها يومياً
- 3- كثافة الممارسة (منخفضة – متوسطة – عالية أو مزيجاً منها)
- 4- مدة كل نشاط في المرة الواحدة (15-10 د / 30-15 د / 45-30 د / 45 د وأكثر).

مقدمة

الصحة العقلية Intellectual Wellness هي قدرة الأسرة والأبناء على التفكير وصناعة القرارات المناسبة في الزمان والمكان المحددين.. أو هي القدرة على التفكير الواعي وصناعة القرارات المطلوبة للدراسة أو العمل والحياة، بأقصى ما تسمح به ظروف الزمان والمكان. فالتفكير الموضوعي المتأمل في مواقف الحياة اليومية ثم تقرير ما يتطلبه التعامل بنجاح مع هذه المواقف، هي مؤشرات لصحة الأسرة والأبناء العقلية.

وسواء استثمرت الأسرة والأبناء الجانب الأيسر من عقولهم، المختص كما هو معروف الآن، باللغات والمنطق والتفكير الناقد عموماً.. أو الجانب الأيمن القادر أساساً على الإبداع والتصور والفن، فإن فعالية استجاباتهم العقلية الإدراكية لمتطلبات الزمان والمكان هي دليل على صحتهم الفكرية...

والأسرة والأبناء بالصحة العقلية هم قادرون على التكيف. فهم يمتلكون دفاعات نفسية عفية تصمد أمام تغيرات وتحديات البيئة، بالمواجهة الواعية الهادفة معها والاستجابة الإدراكية والعاطفية والسلوكية لضغوطها وطلباتها بدون التعرض للاضطرابات أو الانحرافات النفسية المعروفة.. إن ما نؤكد هنا هو حقيقة تنص على: كلما لاحظنا على الأسرة والأبناء قدرات عالية من التكيف مع البيئة ومواقفها المتنوعة، كان ذلك دليلاً تلقائياً على صحتهم العقلية والعكس صحيح: كلما انخفض التكيف، انخفضت معه الصحة العقلية.

وتلعب الذاكرة الإنسانية بأنواعها وصيغها المختلفة: الحسية والمؤقتة والدائمة دوراً هاماً في التكيف والصحة العقلية. كما تمارس أيضاً طبيعة ودرجة التركيب الفيسيولوجية للدماغ دوراً هاماً أيضاً في بلورة قدرات الأسرة والأبناء على التفكير وصناعة القرارات والتكيف ومن ثم الصحة العقلية.

والدماغ الذي يمتلك 12 مليون خلية مفكرة عفية، قادر على التفكير أكثر من نظيره بعشرة ملايين خلية عصبية عادية أو ضعيفة، والدماغ الذي تصله بالبيئة ذاكرة حسية صحيحة أو قوية هو أيضاً قادر على التفكير والتذكر، أكثر من آخر بذاكرة حسية ضعيفة أو ناقصة (بعض واحدة أو أكثر من الحواس) ... وفي النهاية، فإن الدماغ الصحيح في بنائه الفسيولوجي والمتكامل الحيوي في أنواع وعمليات ذاكرته، يبدو مؤهلاً على توفير صحة عقلية للأسرة والأبناء خاصة عند استثماره في الزمان والمكان المناسبين.

نظرة استطلاعية موجزة على الصحة العقلية للأسرة والأبناء

القدرة على المنطق والتفكير المنطقي بأسئلة للتأمل الذاتي، مثل:

- 1- هل تعرف أساليب مختلفة من الحجج والحوار والإقناع المنطقي؟ ما هي؟
- 2- هل يمكنك التعرف على الحجج والتبريرات المنطقية التي يطرحها فرد في سياق الحديث او مادة مكتوبة يقدمها؟
- 3- هل يمكنك الحكم على حجة مطروحة من وجهة نظر محدّدة، بأنها صحيحة؟
- 4- هل تُثَمِّن قوة المنطق والتفكير المنطقي في الإقناع وتأكيد الحقائق، بينما تدرك في نفس الوقت بعض نواحي القصور فيه؟

أساليب مقترحة لممارسة الذاكرة والتذكر:

1. الحرف الأول. حدّد الحرف الأول لكل كلمة رئيسية في المادة أو الفكرة التي تدرسها.. ثم حاول تركيب هذه الحروف في كلمة أو أكثر.. يساعدك هذا على تذكر الحقائق والمعلومات المطلوبة لاحقاً عند الاختبار أو النقاش أو غيرهما.
2. التّصوّر. قم ببناء صورة عقلية مترابطة معاً للأفكار أو العناصر التي تقرأها وتعمل على تذكرها.
3. الربط أو الاقتران.. قم بربط أو إقران الأفكار والمعلومات التي تقرأها وتذكرها، بإشارات أو أصوات أو أشياء في البيئة، أو أفراد تحبهم للمساعدة على تذكرها بيسر لاحقاً.

4. التنظيم. أوجد أسلوباً أو طريقة لتنظيم الأفكار والعناصر ضمن ما تختزنه من معلومات في ذاكرتك، بحيث تبدو هذه الأفكار والعناصر مألوفة سهلة التذكر.
5. التشبّه بأشخاص أو أماكن أو حوادث أو تخصصات أو مجالات حياة، أو برموز لغوية أو رياضية أو علمية أكاديمية أخرى.
6. الدعابة بتخريب الأشياء وفهم ما تبدو عليه.
7. اللعب بالكلمات لتذكر الأفكار المرتبطة بها.
8. عكس أو قلب تسلسل الأفكار أو الحوادث بصيغ تساهم في تسهيل التذكر لاحقاً.

الصحة الروحية للأسرة والأبناء

مقدمة

الصحة الروحية Spiritual Wellness هي ببساطة شعور الأسرة وأعضائها بالأبناء بانتمائهم وممارستهم لمعتقد محدد. وبالطبع يجب أن يكون هذا الانتماء حقيقياً نابعاً من ذاتية وقناعات الإنسان حتى يؤدي الى الشعور بالسعادة المطلوبة. كما يجب أن تكون ممارسة المعتقد أيضاً صادقة تعبر عن الحاجة النفسية والسلوكية للفرد ومتناغمة تماماً مع مشاعره الفعلية نحو المعتقد وانتمائه الإدراكي والوجداني له.. وبدون ذلك، لا تحصل الأسرة على صحتها الروحية في الحياة لنفسها أو في التنشئة اليومية لأبنائها.

إن التناقض بين ما تعتقده الأسرة وأبنائها ذاتياً فعلياً وبين ما تمارسه ميدانياً في تفاعلاتها الاجتماعية والرسمية مع الآخرين في الخارج، تؤدي بالمقابل إلى تعاستها الشخصية والنفسية بسبب الازدواجية أو الانفصام بين المبادئ والقيم الروحية التي تعتقدها والأخرى التي تمارسها في الواقع.. الأمر الذي يلاحظ للأسف بوضوح على العديد من الأسر والأبناء في الحياة اليومية المعاصرة.

وتوازي الصحة الروحية التي نتحدث عنها هنا ما نسميه في الدين بالإيمان. فبالإيمان (حيث الصحة الروحية) تتزوّد الأسرة والأبناء بمجموعة المبادئ والمعتقدات والمعايير الأخلاقية التي تمكّنهم عند تبنيها من الشعور بالاستقرار النفسي والتّوجه الذاتي الهادف في تسيير وسلوك حياتهم اليومية.. ملاحظاً عليهم بالنتيجة التصرف بتلقائية وعفوية سليمة وحرية بناءة وحكمة واضحة.

وبالطبع، حتى تكون مشاعر وممارسات الإيمان أو الصحة الروحية أو نقاء الروح أو السريرة كما نسميها أحياناً، راسخة لا تتزعزع، يجب أن يتوفر للأسرة والأبناء أيضاً أنواع الصحة الأسرية الأخرى التي نقدمها في هذا العمل العلمي

الأسري هي: الصحة الجسمية، والعقلية، والعاطفية الانفعالية، والثقافية، والاجتماعية، والوظيفية – المهنية، والبيئية.

إن الإنسان في الأسرة والأبناء هو كل متكامل.. إذا اشتكى منه عضو أو جانب شخصي.. اشتكت معه شخصيته وسلوكه وحياته.. أي ضعفت أو تشوشت أو انحرفت في الأحوال المتطرفة لنقص الجوانب الصحية الثمانية فرادى أو مجموعات. إن الروح والجسد هما توأم متكامل لا يصح أحدهما إلا بصحبة الآخر... كما لا تصح علاقاتهما ووظائفهما في تطوير واستقرار حياة الأسرة وشخصيات الأبناء، إلا مع امتلاكهما بدرجات كافية معاً أنواع الصحة الثمانية آنفاً.

والأسرة والأبناء الذين يتمتعون بالصحة الروحية أو الإيمان، يبدون واثقين في أنفسهم وبما يطمحون ويستطيعون تحقيقه.. كما يثقون بالآخرين ويتعاملون معهم بصبر وأناة وتسامح.. ويحبون أنفسهم كما هم، ويحبون الآخرين بدون حدود أو شروط مسبقة..

ومع كل هذا، تبدو الأسرة والأبناء محبين للآخرين ومتواضعين في التعامل معهم وأمنين ومتعاونين مع الناس في الحياة اليومية. يشعرون بالسعادة كأعضاء تجمعهم أسرتهم الذرية ثم بوجودهم مع الآخرين والأسر الأخرى بما يشكلون معاً الأسر الممتدة أو المجتمع المحلي أو العالمي الواسع.

وتنظر الأسرة والأبناء الأصحاء روحياً الى أنفسهم والناس والأشياء والخبرات، أمورا هامة للإنسان والحياة، فيتعاملون معهم نتيجتئذ بعناية واهتمام تقديراً لهوية أو قيمة كل منهم التي قدرها الله فيهم...

ومن هنا، تبدو الأسرة والأبناء بالصحة الروحية في تناغم وسلام دائمين مع ذاتهم والآخرين... بعيدين عن التناقض أو الغضب أو الخلافات وحوادث العنف، لإدراكهم بأن الحياة التي خلقها الله في الأصل هادفة ومتناغمة وبناءة... لا يصح التعامل معها سوى بهذه السنن الحميدة لأنهم (الأسرة والأبناء) مع الناس والموجودات أو الكائنات يشكلون معاً مادة وغاية هذه الحياة.

نظرة استطلاعية موجزة على صحة الأسرة والأبناء الروحية

أ- **نظرة على الماضي:** يجيب الأبناء والأسرة على التالي:

- 1- إن القيم الإيجابية والسلبية التي تعلمتها من الأسر هي ----- و ----- و -----
- 2- إن القيم الإيجابية والسلبية التي تعلمتها من الأصدقاء والأقران هي: ----- و ----- و -----
- 3- إن أعظم وأمتع المشاعر التي خبرتها في حياتي الماضية هي... ----- و ----- و ----- و ----- و -----

ب- **نظرة على الحاضر:** يجيب الأبناء والأسرة على التالي:

- 1- تشمل نظرتي النهائية الى حقيقة الواقع (ضع إشارة صح بجانب ما يناسب)

_____ الله خالق الكون

_____ الرسل والأنبياء

_____ المصلحون

_____ الجن والملائكة والكائنات الروحية الأخرى

_____ الجن والنار والحياة الأخرى

_____ النفس أو الروح

_____ المحبة – محبة الله والمقدسات والنفس والناس والحياة

_____ أخرى

- 2- إن المعنى الذي اعتقده للحياة هو -----

- 3- إن أفضل القيم التي أحاول الحياة بها هي (مثل: اللطف – اللياقة – التفاؤل – الشفافية، الأمن....)

ج - نظرة على المستقبل: يُجيب الأبناء والأسرة على التالي:

1- أرى أن أهداف حياتي هي

.....:

2- إن أهم ثلاثة أهداف أسعى إلى تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة هي:

○

○

○

د - إن الممارسات التي أرغب القيام بها بانتظام لتعزيز صحتي الروحية هي:

(ضع إشارة ✓ أمام ما يناسب):

1- الصلاة

2- التأمل

3- الخدمات والأنشطة الدينية

4- لخدمات الاجتماعية التطوعية

5- القراءات

6- الفنون الإبداعية والهوايات

7 - الرياضات الجسمية

8- أخرى

الصحة العاطفية – الانفعالية للأسرة والأبناء

مقدمة

الصحة العاطفية – وصحة الانفعالات هي قدرة أعضاء الأسرة على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها.. ثم التحكم في أدائها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم. كما تقتضي الصحة العاطفية وصحة الانفعالات أيضاً، قدرة الأسرة وأعضائها على إدارة مشاعرهم والسلوكيات المرتبطة بها بما في ذلك التقييم الواقعي لإمكانياتهم الذاتية وتنمية استقلاليتهم والتعامل البناء مع الضغوط النفسية التي يواجهونها.

وبخبرة الأسرة والأبناء لمختلف العواطف والانفعالات الإنسانية الإيجابية والسلبية مثل: الحب والكراهية، الفرح والأسى، الدهشة والخوف من الإحراج، والفخر والاعتزاز، الطمع والقناعة، المحبة وحياد المشاعر، الحسد والتقدير، الأمل والإحباط، الاتزان والغضب وغيرها العديد بطبيعة الحال.. تؤدي بهم إلى الشعور بإنسانيتهم وفهم أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومع العالم الواسع أكثر وأغنى وأصدق للواقع.

ومن المهم للأسرة والأبناء عند بلورة لمفهوم وممارسات الصحة العاطفية والانفعالية، وفلسفة انفعالية متميزة بمبادئ وأنواع وطرق التعبير، أن:

- 1- يعوا أولاً الانفعالات المتاحة لهم، أي التي يشعرونها ويمارسونها.
- 2- يقبلوا ويفهموا مشاعرهم وطرق التعبير عنها.. اللاتقة لهم وللآخرين.
- 3- يعوا أنهم كمجموعة (أسرة) ثم أفراداً (أبناء) أفاذ ومتميزون في مشاعرهم، ولهم الحق في خصوصية ما يمتلكون من عواطف وانفعالات وبالتالي احترام ومودة الآخرين لهذه الخصوصية العاطفية.

نظرة استطلاعية موجزة على الصحة العاطفية- الانفعالية للأسرة والأبناء

أ - نظرة على الحاضر:

اختر صورة وجه تجسّد حالتك هذا اليوم (مكتئب، محتار، مندهش، وحيد، حزين، غاضب آمن أو مرتاح، مسرور...) ثم ضع إشارة (/) أمام ما يناسب مما يلي:

- 1- منذ متى تشعر بهذا الوضع؟
 - 2- هل تعتقد أن هذا الوضع سيتغير مستقبلاً؟
 - 3- هل أنت مرتاح بما أنت عليه؟
- * تمرين: أنت إنسان بخصوصية فذة أو متميزة. أجب عن السؤال بصفات: من أنا؟

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1-..... | 4-..... | 7-..... |
| 2-..... | 5-..... | 8-..... |
| 3-..... | 6-..... | 9-..... |

ب- نظرة على الذات: أجب عن الأسئلة التالية:

- 1- ما هي الكلمات الإيجابية الثلاث التي تعبر عني؟
- 2- ما هو أهم عامل يؤثر مباشرة على تقديري لذاتي؟
- 3- ما هو أعظم إنجاز قمت به؟
- 4- ما هي أهم صفة لدي حسب رأي صديقي؟
- 5- ما هي أهم معلومة أو معرفة تعلمتها من الأسرة؟
- 6- ما هو أهم عمل أو شيء يمكن أن يذكرني الناس بهما؟

ج - تطوير احترام الذات:

- 1- ما هي العادات أو السلوك أو الأشياء التي أكررها كل يوم؟
- 2- ما هي الانفعالات المتعلقة بي؟

د - تحسين احترام الذات: (ضع إشارة صح أمام ما يناسب):

- 1- اختيار أهداف صحية للدراسة والعمل والحياة.

- 2- المضي بحماس قدماً في إنجاز الأهداف.
- 3- الانتقال من إنجاز إلى آخر وعدم التوقف أو الإبطاء.
- 4- التحكم في التصرفات وأسلوب الحياة.
- 5- اكتساب عادات جديدة في النظر إيجابياً للذات والناس والأشياء في الحياة.
- 6- التحصيل الجاد للمهارات والمواهب إلى أقصاها.
- 7- قبول التغييرات الحياتية كتحديات وفرص للنمو الشخصي أكثر من كونها مشكلات.
- 8- تفاؤل وتوقع النجاح حتى لو كنت غير واثق تماماً.
- 9- تصور وتأمل في حدوث الأشياء التي تطمح إليها.
- 10- التحلي بالواقعية عند تقدير القدرات الذاتية.
- 11- التفاؤل حول احتمالات المستقبل.
- 12- استعمال المرح والدعابة كوسائل للتعبير عن العجز أو الفشل أحياناً.
- 13- قبول الذات ككائن نام متواصل التطور دائماً.
- 14- الإحساس بالقدرة على التطور أو التقدم بالأسلوب الذي تختاره.
- 15- التدرب على القبول التفائني غير المشروط للذات والآخرين.
- 16- المثابرة في العمل على تحصيل أنواع الصحة الثمانية في هذا العمل العلمي الأسري.

د- إدارة الضغوط النفسية: (ضع إشارة صح أمام ما يناسب):

- 1- تحديد أعراض الضغط التي تخبرها فعلاً.
- 2- تحديد العوامل التي تسبب هذا الضغط (مثل قرين مزعج، اختبار، تشويش، تحرش أو مضايقة من أحد....).
- 3- اختيار الإستراتيجية الأساسية للتغلب على مشكلة الضغط مثل:
 - التجنب

- التجاهل

- الإلغاء الكامل

- التعديل لإمكانية تحمل الضغط

4- اختيار إستراتيجية خاصة للتغلب مباشرة على العوامل المسببة للضغط. ويلزم هنا وعي الأسرة والأبناء للعوامل الضاغطة عليهم.. وذلك بتحديد ردود الضيق النفسي في المواقف اليومية التي يعيشونها، ومن ثم تخصيص العوامل المتصلة مباشرة بهذه الردود بعدئذ، حيث يمكن بيسر واضح تحديد الإستراتيجية الفعالة للتعامل مع الضغط النفسي.

الصحة البيئية للأسرة والأبناء

مقدمة

الصحة البيئية Environmental Wellness هي حسن إدارة الفراغ المكاني الذي تعيش فيه أو تستعمله الأسرة والأبناء، سواء كان هذا الفراغ منزلاً أو مكتباً أو حياً أو عملاً أو مدرسة أو خيمة أو ظل شجرة أو سيارة أو منتزهاً أو بيئة واسعة، بصيغ بناءة نفسياً واجتماعياً وحركياً ومادياً لبقائهم وتقدمهم.

وفي الواقع لا توجد حدود لبيئة الإنسان مهما بعدت.. فجميع البيئات المحيطة بهوائها ومائها وغذائها تؤثر سلباً أو إيجاباً على صحته. وما حادثه المفاعل الذري الروسي شيرنوبل عام 1980 الذي لوثت انفجاراته السماء والأرض في آسيا وأوروبا حتى وصلتنا في بلدان الشرق الأوسط وأفريقيا، هي مثال على أهمية البيئة وصحتها لصحة الإنسان في الأسرة والأبناء.

ونقاء الهواء الذي تستنشقه الأسرة والأبناء، وسلامة الغذاء الذي يتناولونه، والراحة النفسية التي يشعرون بها في الحركة والعيش في البيئة واليسر في استعمالاتها هي كلها مؤشرات لصحة البيئة لديهم. إن كل هذه تتطلب من الأسرة والأبناء العناية في استعمال ورعاية ثلاثة أنواع من البيئات، هي: بيئة الأسرة المباشرة، وبيئة العمل أو المدرسة الوسيطة ثم البيئة الاجتماعية والطبيعية العامة المفتوحة غير المباشرة أو البعيدة.

وبينما تقع مسؤولية المحافظة على البيئة الأسرية على عاتق الأسرة والأبناء مباشرة، فإن المحافظة على بيئات العمل والمدرسة هي مسؤوليات مشتركة لأسرة العمل من إداريين وموظفين وزبائن أو أسرة المدرسة من معلمين ومتعلمين وإداريين وكوادر عاملة أخرى.

أما مسؤولية صحة البيئة الاجتماعية والطبيعية الواسعة خارج البيئتين السابقتين، فتقع بالضرورة على جميع الأفراد والأسر والجماعات والمؤسسات في المجتمع.. بدءاً بالحاكم في أعلى الهرم الاجتماعي الرسمي وانتهاء بالإنسان العادي في القاعدة الجماهيرية غير الرسمية..

إن التضامن في المحافظة على الصحة البيئية هي مسؤولية كل الناس... حيث ينطبق هنا الحديث الشريف: " كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته " فالكل بهذا راع والكل مسؤول عن سلامة وصحة البيئة.. إذا أريد بالطبع تحقيق نتائج مقنعة لصحة وسلامة الإنسان في الأسرة والأبناء.

ويمكن للأسرة والأبناء العناية بالصحة البيئية لمنزلهم، بتبني إجراءات عامة وبسيطة في تناول الإمكانيات الحياتية العادية مثل:

1- تنظيم موجودات البيئة الأسرية بالصيغ والفراغات المنزلية المناسبة لوظيفة وطبيعة كل منها، وبما يخدم حاجاتهم النفسية والاجتماعية والحياتية كأفراد ومجموعة أسرية. إن مبادئ البساطة والعملية / البراغمية والتوازن هي هامة لصحة وتوزيع واستعمال هذه الموجودات.

2- المحافظة على نظافة البيئة الأسرية من حيث الهواء النقي المتجدد وبقاء الفراغات المكانية بالمنزل خالية من تلوث بقايا الطعام والأشياء.

إن استعمال الماء ومواد التعقيم الصحية والروائح الطبيعية (المصنوعة من الزيوت المركزة المأخوذة من أوراق وأزهار وجذور النباتات)، هي مواد فعالة في المحافظة على سلامة المنزل الأسري والاستمتاع بالصحة البيئية الأسرية.

3- استعمال الألوان الهادئة المريحة للعين والنفس في ديكور وموجودات المنزل والألبسة التي تحصل عليها الأسرة والأبناء مثل الأزرق والأخضر والفواتح عموماً.

4- استعمال موسيقى وتسجيلات غنائية وإيقاعية هادئة وذات معنى للسمع والإدراك وراحة النفس. إن الصخب والضجيج والكلام بدون معنى، السائدة لدى

الأجيال الناشئة هي أحد العوامل وراء تلوثهم الجمالي والنفسي وتشنت أهوائهم وعجزهم عن تركيزهم على ما يفيد صحة حياتهم في الحاضر والمستقبل.

5- المحافظة على النظام والهدوء العام في الحياة الأسرية بدون الصراخ و"الزعيق" والأصوات العالية والحركات الهستيرية للأبناء كما يلاحظ أحياناً، وذلك حفاظاً على الصحة النفسية والاجتماعية للمنزل الأسري.. وتمكين الأسرة والأبناء بالنتيجة من الاسترخاء والسكينة النفسية والاستمتاع الاجتماعي بكونهم معاً في النفس والزمان والمكان.

..... نظرة استطلاعية موجزة على الصحة البيئية لدى الأسرة والأبناء

أ- الصحة البيئية المنزلية:

- 1- أذكر طريقتين يمكن بها جعل البيئة المنزلية أكثر نظافة وتنظيماً وصحة.
- 2- أذكر إجراءين يمكن بها جعل البيئة المنزلية أكثر أماناً وراحة نفسية.

ب- صحة بيئة العمل أو المدرسة أو المجتمع المحلي:

- 1- أذكر طريقتين أو إجراءين يمكن بهما جعل بيئة العمل أو المدرسة أو مواقف المجتمع المحلي عموماً أكثر سلامة وأماناً وراحة نفسية .

ج- صحة البيئة الطبيعية خارج المدن والتجمعات السكانية:

- 1- أذكر طريقتين أو إجراءين يمكن بهما حماية البيئة الطبيعية المحيطة .
- 2- أذكر طريقتين أو إجراءين يمكن بهما جعل البيئة الطبيعية المحيطة أكثر جمالاً وجاذبية ومتعة للإنسان .
- 3- أذكر طريقتين أو إجراءين يمكن بهما تقدير جمال وعجائب البيئة الطبيعية المحيطة وتنميين دورها في صحة حياة الإنسان.

الصحة الاجتماعية للأسرة والأبناء

مقدمة

الصحة الاجتماعية Social Wellness هي توافق أو وئام الأسرة والأبناء في عضويتهم مع أهداف ومتطلبات الاجتماعات المدنية للبيئة بدءاً باجتماعهم المدني المُصغر في الأسرة ثم بالأخرى المتنوعة في الحي والعمل والمدرسة أو الجامعة ومواقف الحياة الواسعة المختلفة. إنها بإيجاز صحة عضوية (دور وسلوك) الأبناء أو أفراد الأسرة في المجتمعات التي يعيشون فيها.

ونقدم لصحة الأسرة والأبناء اجتماعياً نوعين من العلاقات مع الآخرين:

علاقات الاعتماد المشترك Inter-dependence التي يتفاعلون بها مع البيئة في علاقات متبادلة من الأخذ والعطاء وتسديد جهة لحاجات جهة أخرى.. وهكذا الأمر في كافة نواحي الحياة اليومية للناس. أي أن الأسرة والأبناء يعتمدون على الآخرين في البيئة وعلاقاتهم معها، كما أن الآخرين يعتمدون على الأسرة والأبناء في أشياء أخرى مماثلة أو مغايرة...

وهكذا تنشأ الصلات الاجتماعية المشتركة من الحب والصداقة والمودة بين الأسر والأقران وزملاء العمل والمعلمين والمجتمعات والدول عبر العالم. كما يغذي الأسرة والأبناء حاجاتهم المبدئية للبقاء والاتصال أو التواصل مع الناس والانتماء الاجتماعي والثقافي والحياتي للبيئة.

علاقات الاستقلال المشترك Inter - independence إن هذا المفهوم الذي طرحنا بإيجاز في أعمال تربوية علمية سابقة باللغتين العربية والإنجليزية ينصّ باختصار على: أن تعمد الأسرة والأبناء ذاتياً على تخطيط وتأسيس حياتهم وحاجاتهم ثم مصادر ووسائل تغذية هذه الحاجات بدرجات نوعية وكمية وكيفية وزمنية فعالة وأكيدة ومجدية تماماً لبقائهم في الحاضر ولتقدمهم المنتظم في المستقبل... بمعزل نسبياً عما يمكن تحقيقه بواسطة الآخرين..

أي بدون حساب كبير للاعتماد على البيئة في البقاء (المادي الاقتصادي) على الأقل من الأسرة والأبناء، وذلك بوسائل الدعم أو المساعدة أو الإقراض عند الحاجة أو إيجاد وظيفة أو مهنة أو توفير متطلبات يومية محددة.

وبعد أن تؤسس الأسرة والأبناء هوياتهم ومكانتهم الاجتماعية الخاصة بهم كأُسرة متميزة وأعضاء في الأسرة معاً، ثم لدى الأسر والجماعات المحلية الأخرى، يقومون بمشاركة ما لديهم من قوى وإمكانات معرفية وعملية – مهنية، واقتصادية واجتماعية ثقافية وصحية وإدراكية ونفسية مع الأبناء والأسر والجماعات الأخرى كلما بدت حاجة لذلك.

كما يمكنهم أيضاً مشاركة الآخرين خارج الأسرة بمواطن القصور والضعف والفشل التي خبروها (أو يخبرونها) والأسباب التي أدت بهم لتلك النتائج، ثم الدروس المستفادة التي تعلموها من أجل التصحيح والبقاء الحيائي الأفضل.. وذلك بهدف استفادة هؤلاء الآخرين أيضاً من الفشل للحصول على النجاح.

والنتيجة الاجتماعية التي تجنيها الأسرة والأبناء من علاقات الاستقلال المشترك.. هي نفسها لعلاقات الاعتماد المشترك، لكنها تخلص من مخاطر الإحراج أو التهديد الحيائي أو المصيري في البقاء والتقدم للأسرة والأبناء،، نتيجة تخلي الآخرين في البيئة عنهم لأسباب شخصية أو كيدية أو أيديولوجية أو رسمية أو غيرها، من وسائل "غزو وسبي" جهات بيئية لإرادة وحرية وكرامة إنسان أو أسرة أو جماعة أو جهة اجتماعية أخرى.

ففي علاقات الاستقلال المشترك تعيش الأسرة والأبناء في صحة اجتماعية كريمة أو مُشرّفة، معترزين مكتفين بما هم عليه، ومتفاعلين ودودين ومتعاونين متكافلين مع الأسرة والأقران أو الزملاء أو الجماعات الأخرى؟

مبادئ الاتصال الصحي العام للأسرة والأبناء

- 1- تخلي أعضاء الأسرة عن رغباتهم أو حاجاتهم الخاصة عند الاتصال مع الآخرين
- 2- مشاركة الأفكار والمشاعر التي يخبرها طرف مع الآخر.

- 3- الاستماع الجاد وبانتباه للطرف الآخر مع تزويده بالتغذية الراجعة المناسبة.
- 4- السؤال عند غموض المطلوب أو الحديث.
- 5- التركيز على موضوع الاجتماع أو الاتصال.. دون التعرض لشخصية أو صفات الطرف الآخر.
- 6- الابتعاد لفظياً عن الإساءة للطرف الآخر.
- 7- استعمال لغة مفهومة وبناءة في الاتصال والتفاعل مع الطرف الآخر.
- 8- الابتعاد عن الانفعال في الاتصال والحديث بجملة: أنت دائماً كذا أو أنت أبداً لا...
- 9- قول ما يعنيه فعلياً عضو الأسرة، وإذا حدث خطأ ما يعتذر عنه أو يصفح.
- 10- المديح والتشجيع كلما ناسب الموقف ذلك.
- 11- البحث عن حلول مقنعة للطرفين.
- 12- محاولة التعلم من الآخر ومشاركة الخبرات معه.

مبادئ عامة للصحة الاجتماعية للأسرة والأبناء

- 1- مهارات تجنب الأذى والمخاطر السلوكية من الآخرين باحترام الذات من الأسر والأبناء.. حيث يصونهم هذا من الوقوع في مآزق اجتماعية هم في غنى عنها.
- 2- المغامرة المدروسة في صناعة القرارات، وتبني خيارات حياتية أو عملية أو دراسية أو اجتماعية محدّدة.
- 3- التراجع قليلاً في المواقف الخطرة أو الخاسرة أو الصعبة، والتأمل فيما حصل خلالها وتعلم الدروس للمستقبل.
- 4- مراجعة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين بانتظام، والتصحيح دائماً للأفضل في ضوء الظروف الناشئة في مواقف الحياة أو العمل أو الدراسة المختلفة.
- 5- الاعتدال (أي عدم التطرف إيجاباً أو سلباً) في عادات الحياة اليومية الشخصية.. وفي التفاعل مع الآخرين بوجه عام، بحيث يحكمها العقل دائماً مع إحساس من الاهتمام والدفع وحسن النية نحوهم.

الصحة الوظيفية – المهنية للأسرة والأبناء

مقدمة

الصحة الوظيفية – المهنية Occupational Wellness هو قناعة (أو سعادة الأسرة والأبناء أحياناً) بما اختاروه عملاً مصيرياً للحياة من حيث ميولهم نحوه وإنجازهم يومياً لمسؤولياته، ومن ثم عوائده النفسية والاجتماعية والاقتصادية عليهم أفراداً أو/ و مجموعة أسرية.

وبينما تنعكس نتائج الصحة الوظيفية – المهنية على الأسرة والأبناء بحياة هائلة مستقرة في الحاضر، ونظرة متفائلة واثقة لنوع المستقبل، فإنها تساهم أيضاً في استقرار المجتمع والحياة الاجتماعية العامة، وتقدمهما في تحقيق أهداف وطنية وحضارية عليا.. بسبب الكفاية أو الرخاء المعيشي لأسر وفئات المجتمع المختلفة.

ويمكن للأسرة والأبناء التعرف على مدى صحتهم الوظيفية – المهنية.. بالحديث والميول الإيجابية نحو عملهم والشعور بالعودة إليه عند مضي بعض الوقت في إجازة بعيداً عنه، والاستمتاع بالمهام التي يؤديونها خلاله، إضافة بالطبع للعوائد المادية والعلمية والاجتماعية والنفسية التي يجنونها في تحسين أوضاعهم كأسرة وأفراداً في المجتمع المحلي.

وحتى تحقق الأسرة والأبناء مبدئياً الصحة الوظيفية – المهنية التي يطمحون إليها، يراعون المبادئ الإجرائية التالية:

- 1- **فهم الأسرة والأبناء تماماً لإمكانياتهم الشخصية** الخاصة من حيث القدرات والميول والحاجات والقيم والاهتمامات العملية.
- 2- **تقييم المسؤولية والحقوق المترتبة على الوظيفة** – المهنة المطلوبة أو المتاحة للأسرة أو الأبناء

3- مقارنة تقييمية للإمكانيات الشخصية للأسرة والأبناء في رقم (1) مع المسؤوليات والحقوق المترتبة عن الوظيفة – المهنة المتاحة أو المطلوبة. يمكن للأسرة إجراء المقارنات الحالية بطرق علمية إحصائية (بمنطق البحث العلمي)، والتوصل الى قرارات موضوعية بمدى مناسبتهم للوظيفة – المهنة أو مدى مناسبة الأخيرتين لهم.

4- اختيار الوظيفة – المهنة المتوافقة مع القيم والاهتمامات والمعتقدات والميول العملية للأسرة أو الأبناء، دون العشوائية أو مجرد توفر الوظيفة – المهنة في سوق العمل، وذلك كلما استطاعوا لذلك سبيلاً.

وفي المدارس والجامعات، يوجد أهم وظيفة أو مهنة وأكثر حسماً لمصير ومستقبل الأسرة والأبناء والمجتمع.. وهي التلمذة أو طلب العلم والمعرفة. إن التلاميذ والطلبة هم في الواقع موظفون، مهنتهم اليومية هي طلب المعرفة والعلم والتلمذة على المعلمين، حيث يكتسبون منهم بالتعليم المباشر أو بالملاحظة (بالتمهن Apprenticeship)، المعارف والأعراف والقيم والأخلاقيات والمهارات وأساليب التفاعل المتخصصة في أعمالهم الأكاديمية المختلفة.

وحتى يكون التلاميذ / الطلبة الأبناء أصحاباً وظيفياً مهنيّاً في التعلم وتحصيل المعرفة والمستقبل، يتوجب منهم العمل الجاد بمبادئ وظائف ومهن الكبار: الآباء والأمهات والآخرين في المجتمع. ويتوقع منهم بهذا أن يقوموا بالمسؤوليات **الموجزة التالية:**

- 1- اكتساب وممارسة مهارات الدراسة الناجحة.
- 2- تخطيط أو تحديد الدروس أو المواد المقررة المناسبة أو المطلوبة خلال فترة محددة مثل شهر أو فصل دراسي أو سنة دراسية.
- 3- تخطيط وإدارة الوقت المتاح للدراسة والتحصيل
- 4- إدارة وضبط مشاعر الضغط النفسي التي تنتاب الابن أو الابنة أحياناً خلال دراستهما أو حياتهما اليومية.
- 5- المحافظة على علاقات طيبة مع الأسرة والأقران والمعلمين والآخرين في البيئة.

- 6- المحافظة على التوازن البناء بين مسؤوليات الدراسة والتحصيل وحاجات النفس والجسم للراحة والتجديد والترفيه.
- 7- الاستفادة كلما ناسب وكان مجدياً ذلك، من الإمكانيات والخدمات المتوفرة في المدرسة أو الجامعة لمزيد من التعلم والتحصيل.

نظرة استطلاعية موجزة على الصحة الوظيفية – المهنية للأسرة والأبناء

أ- أسئلة حول الوضع الراهن للصحة الوظيفية – المهنية:

- 1- اكتب بكلمات أهم القيم والقيم التي تتمتع بها؟
- 2- ما هي الحوافز التي تثير فيك العمل أو الدراسة؟
- 3- اكتب أهم الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها أثناء وقت الفراغ؟
- 4- اذكر أسماء بعض الوظائف أو المهن التي ترى العمل فيها ممتعاً.
- 5- هل تستمتع أكثر بالعمل أو الدراسة بمفردك أو مع مجموعة من الأقران؟
- 6- هل تستمتع بالدراسة والتعلم من خلال القراءة والمحاضرات أو الخبرة والمشاريع والتطبيق؟
- 7- هل أنت مغامر في الدراسة أو العمل أو الحياة؟
- 8- ما هي الوظيفة أو المهنة التي تتمناها؟

ب- أسئلة حول مهارات الدراسة الناجحة:

- 1- هل تعمل بجدول دراسي يومي منتظم؟
- 2- هل أنت معتاد على الدراسة في نفس الوقت والمكان يومياً؟
- 3- هل تدرس لفترات منتظمة قصيرة يتخللها فترات ترويح وتجديد؟
- 4- هل تأخذ ملاحظات خلال المحاضرة أو الدرس؟ وهل تقوم بمراجعتها يومياً بعد الرجوع للمنزل؟

ج- نظرة على الصحة المالية للأسرة والأبناء. أين تذهب الميزانية المالية كل شهر؟ حيث لا ينطبق، يُترك فارغاً:

* السكن

1- وقود الطبخ

2- الكهرباء

3- الماء

4- الهاتف

5- الطعام

6- الصيانة

7- المتفرقات

* اللباس

1- شراء ملابس جديدة

2- لمصبغة

3- الغسالة وتوابعها

* السيارة

1- الأقساط أن وجدت

2- الوقود

3- الصيانة

4- التأمين

* المواصلات العامة

* نفقات السفر

* الترفيه

* نفقات شخصية

*** مناسبات خاصة ***

*** احتياطات طوارئ ***

مجموع النفقات الشهرية:

توضيح: تقتضي الصحة المالية ضرورة الموازنة بين الواردات والنفقات بصفة منتظمة...

أن تستطيع الأسرة والأبناء دائماً التكيف مع وضعهم المالي مهما كان محدوداً، تجنباً للديون والمآزق المالية التي قد تُذهب أنواع صحتهم الحياتية الأخرى التي نوضحها في هذا العمل العلمي الأسري. كما يقتضي من الأسرة الغنية بأن لا تطغى في النفقات أو أن تنفق بدون ميزانية، وأن تدّخر دائماً " قرشها الأبيض ليومها الأسود " كما ينص المثل الحكيم، وأن تساعد من يستحق بجوارها في جسمه أو تحصيله العلمي كلما استطاعت الى ذلك سبيلاً.

مقدمة

الثقافة The Culture هي مجموع العادات وقيم والتقاليد والأعراف والوسائل والأدوات والآداب وأساليب الحياة العامة التي تجمع الناس في بقعة من الأرض معاً فيما يسمى المجتمع. والإنسان بكونه مخلوقاً اجتماعياً بالفطرة ثم بالحاجة اليومية للبقاء والتقدم يتبنى ويحافظ على الثقافة الاجتماعية المحلية. سعياً للإحساس بالأمن والأمان والاستقرار الحياتي، وللحصول على التعزيز الاجتماعي والاقتصادي (الوظيفي أو المهني) والنفسي، وللتخفّز إيجابياً لإنجاز ما هو بناء إدراكياً وانفعالياً وسلوكياً للفرد والأسرة والمجتمع في آن.

والإنسان المثقف هو في اللغة حرفياً: المصقول أو المهذب.. وهذا المعنى ينطبق كما نرى على عضو الأسرة العفّي ثقافياً، فهو مهذب دمث الخلق يجمع في شخصيته معارف عامة متنوعة وطباعاً مرنة وموضوعية ومنطقية، وهادفة إيجابية في التفكير والميول والسلوك والتفاعل مع الآخرين... إنه يمتلك في إدراكه وعاطفته وحركته اليومية مع الناس شيئاً هاماً من كل شيء (بينما يمتلك المتخصص أشياء كثيرة من شيء أو مجال محدّد). وإذا أمكن لعضو الأسرة الجمع بين كونه مثقفاً ومتخصصاً فيكون بهذا إنساناً نموذجاً: فاضلاً وخيراً وجميلاً ومدنياً وواعياً عارفاً حسب معايير حياتية عديدة.

إن الأسرة والأبناء الأصحاء ثقافياً هم الذين يجمعون في شخصياتهم السلوكية الاجتماعية دون تناقض مع البيئة المحلية، العناصر التالية:

1- عموميات ثقافية. وهي مجموع العادات والقيم والأخلاقيات وأساليب التفكير والترفيه والحياة المتعارف عليها من معظم شرائح المجتمع..

2- خصائص ثقافية، مرتبطة بالطبقة الاجتماعية للأسرة وبوضعها الاجتماعي والاقتصادي في البيئة. وبينما تشير هذه الخصائص الأسرية الى وضع خاص للأسرة ولمكانتها في المجتمع، فإنها تتناغم مع العموميات الثقافية وتعمل من خلالها.

3- بدائل ثقافية، مرتبطة برغبات وطموحات بعض أعضاء الأسرة في الانفراد بعادات وأفكار ومظاهر شخصية ولباس وأطعمة ورياضيات ووسائل ترفيه جديدة، يبتكرونها حيناً أو ينقلونها خلال أسفارهم أو تعليمهم أو معاملاتهم الاقتصادية مع المجتمعات الأخرى..

وبينما يمتلك عضو الأسرة الصحي ثقافياً،، عموميات كثيرة وخصائص أسرية عديدة ثم قليلاً من البدائل السلوكية الشخصية، فإنه يحافظ دائماً على كونه إنساناً اجتماعياً مثقفاً: مهذباً ومتسامحاً ومرناً ومتنوعاً إيجابياً في التفكير والميول وقبول الآخرين والثقافات الأخرى وأساليب الاجتماع المدني مع الناس، إنه بعيد بالمقابل عن التعصب والتمييز والعنف والتعنيف في سلوكه وتعامله مع أبناء جنسه والأجناس الأخرى.. مهما اختلف تنوعها العرقي أو الجغرافي أو الديني أو الحضاري أو غيرها.

نظرة استطلاعية موجزة على الصحة الثقافية للأسرة والأبناء

❖ **استطلاع مبسط لحاضر ميول الأسرة والأبناء حول تسامحهم الثقافي نحو الآخرين .**
يتدرج المقياس المبسط من مُشوش ثقافياً إلى صحي ثقافياً.

يمكن لأعضاء الأسرة التعرف من حيث المبدأ على ميولهم وصحتهم الثقافية بالإجابة المباشرة الموجزة وتحديد موقع الواحد منهم على المدى الثقافي بالسؤال.

الكرهية التعصب التجاهل التسامح التقدير التبنّي

(1) (2) (3) (4) (5) (6)

• في المستوى الخامس، تثمن الأسرة والأبناء الفروق الثقافية بين الناس والمجتمعات كمصدر غنى لثقافتهم المحلية.

- في المستوى السادس - تتبنى الأسرة والأبناء بعض العناصر الثقافية العالمية من قيم وعادات وسلوكيات يرونها مفيدة وفعالة لحياتهم اليومية.

❖ **استطلاع موجز لحاضر وميول الأسرة والأبناء نحو بعض العناصر الثقافية** لدى الأفراد والأسرة والجماعات العرقية الأخرى. اكتب الدرجة المناسبة لميولك في المدى المتدرج المرفق على الشرطة أمام كل سؤال مما يلي:

الكراهية	التعصب	التجاهل	التسامح	التقدير	التبني
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

- 1- إن درجة تقديري للأعراق المختلفة الموجودة في البيئة المحلية هي:
- 2- إن درجة تقديري للأديان العالمية الأخرى في البيئة المحلية هي:
- 3- إن درجة تقديري لأدوار الرجل والمرأة في الأسرة والمجتمع لدى الثقافات الأخرى هي:
- 4- إن درجة تقديري لأساليب التفاعل بين الجنسين في البيئة المحلية هي:
- 5- إن درجة تقديري لفنون المجتمعات الأخرى هي:
- 6- إن درجة تقديري للغات الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:
- 7- إن درجة تقديري لأطعمة الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:
- 8- إن درجة تقديري لألبسة الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:
- 9- إن درجة تقديري لأعراف وتقاليدهم والأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:
- 10- إن درجة تقديري لأساليب الترفيه لدى الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

----- 11- إن درجة تقديري لأساليب التفكير لدى الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

----- 12- إن درجة تقديري للتراث الفكري لدى الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

----- 13- إن درجة تقديري لأساليب الاتصال والتفاعل لدى الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

----- 14- إن درجة تقديري لمظهر ولون الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

----- 15- إن درجة تقديري لمفهوم الأسرة والممارسات والعلاقات الأسرية لدى الأعراق الأخرى في البيئة المحلية هي:

_____ المجموع العام

90

تحليل الصحة الثقافية:

(1) 80-90: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي لتبني عناصر ثقافية للآخرين.

(2) 70-80: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي لتقدير أعراق وثقافات الآخرين.

(3) 50-70: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي للتسامح مع أعراق وثقافات

الآخرين.

(4) 40-50: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي لتجاهل أعراق وثقافات الآخرين.

(5) 25-40: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي للتمييز والتعصب ضد أعراق وثقافات الآخرين.

(6) 15-25: الأسرة والأبناء لديهم استعداد قوي لكرهية أعراق وثقافات الآخرين.

أسئلة إضافية للتأمل وتطوير الصحة الثقافية

- 1- ما هي المعتقدات التي كانت وراء تقديرك بالدرجات على المقياس المتدرج آنفاً؟
وضح بإيجاز أو بكلمات.
- 2- ما هي نوعية حياتك باعتبار القيم والمعتقدات التي عبرت عنها بالمقاس المتدرج آنفاً؟ من حيث: العلاقات مع الآخرين؟ صحتك الانفعالية؟ صحتك الروحية؟ قبولك ورفضك للآخرين.
- 3- ماذا يمكنك أن تفعل لتحسين تسامحك وتقديرك أو تبنيك لأعراق وثقافات الآخرين؟ (مثل زيارة الآخرين في بيوتهم أو مواقعهم، المشاركة في الأنشطة اليومية، المشاركة في المناسبات والاحتفالات الشعبية، المشاركة في ألعابهم ووسائلهم الترفيهية أو الإقامة لعدة أيام معهم أو السفر والسياحة لأقطارهم الأصلية).

الوحدة الحادية عشرة

تحسين الصحة الحياتية للأسرة والأبناء

بمبدأ التوازن

مقدمة

لقد أوضحنا في المواضيع السابقة أبعاد الصحة الحياتية للأسرة والأبناء، أملاً في حصولهم على حياة مستقرة ومتكاملة وبناءة لحاضرهم والمستقبل. ومع كون الأبعاد الثمانية التي قدمناها لتحقيق الصحة الحياتية الأسرية.. هامة وأساسية جميعاً، إلا أنه يتوقع من الأسرة والأبناء وهم في سعي دؤوب لتحقيق كل منها، توخي التوازن في تلمين أدوارها في صحتهم الحياتية، بحيث لا يطغى بُعد أو أكثر على الأبعاد الأخرى... ثم التوازن أيضاً في تحصيل كل بُعد، بحيث لا يكافحون دائماً للدرجة القصوى أو اليأس ثم التخلي بالكامل عنه أحياناً...

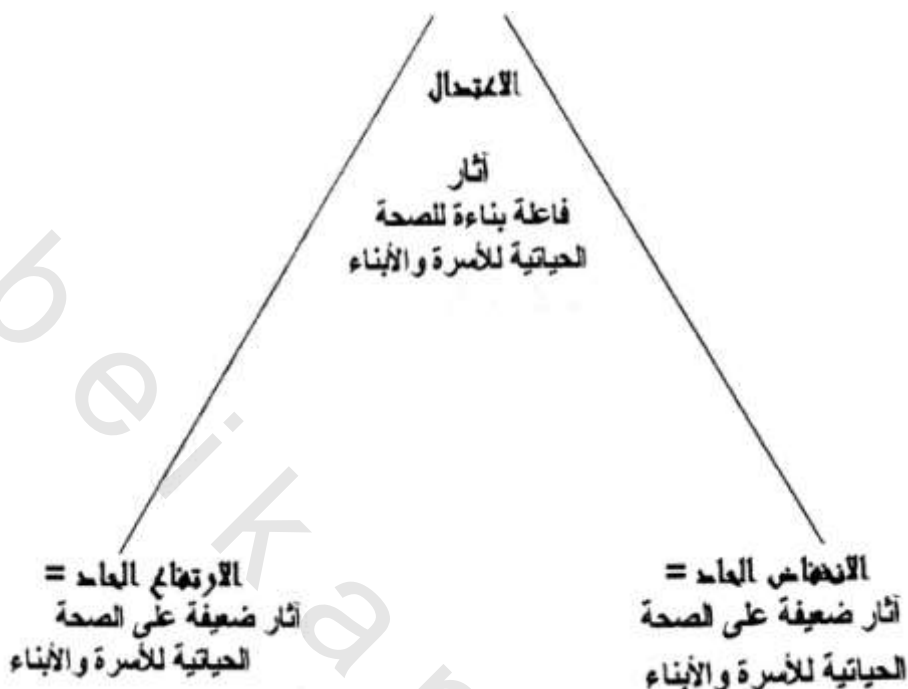
فالتوسط أو الاعتدال هو سنة الحياة وهو الوضع الأمثل، كما يبدو غالباً في التعامل مع الناس والحوادث والأشياء.. وفي الحصول على الراحة النفسية والنتائج البناءة المجدية لطبيعة وحاجة الإنسان. يبدو وضع الاعتدال بالمقارنة بالارتفاع أو الانخفاض الحاد في الصحة الحياتية للأسرة والأبناء في الرسم التوضيحي التالي.

وبالمبدأ، يمكن للأسرة والأبناء التعرف على طبيعة ودرجة سعيهم للصحة الحياتية ومدى اعتدالهم أو تطرفهم في تحصيلها عموماً، الإجابة علناً لاستطلاع التالي:

استطلاع موجز أساسي لتحقيق الأبعاد الثمانية لصحة حياة الأسرة والأبناء

1- الصحة الروحية:

ابذل جهوداً ضعيفة	0-1-2-3-4-5-6	ابذل جهوداً عالية
لتحصيلها		لتحصيلها



2. الصحة الانفعالية:

ابذل جهوداً عالية 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

3. الصحة العقلية:

ابذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 ابذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

4. الصحة الجسمية:

ابذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

5. الصحة الثقافية:

ابذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

6. الصحة الوظيفية

أبذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

7. الصحة الاجتماعية

أبذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

8. الصحة البيئية

أبذل جهوداً عالية لتحصيلها 0-1-2-3-4-5-6 أبذل جهوداً ضعيفة لتحصيلها

خلاصة تحليلية:

- 48 - 42 = جهود سلوكية حادة غير فعالة لصحة الأسرة والأبناء الحياتية.
- 42 - 36 = جهود سلوكية مرتفعة الاعتدال لصحة الأسرة والأبناء الحياتية.
- 36 - 18 = جهود سلوكية متوسطة الاعتدال لصحة الأسرة والأبناء الحياتية.
- 18 - 12 = جهود سلوكية منخفضة الاعتدال لصحة الأسرة والأبناء الحياتية.
- 12 - 0 = جهود سلوكية منخفضة لصحة الأسرة والحياة الأسرية.

استطلاع موجز مساعد:

- 1- انعدام النشاط الجسمي 0-1-2-3-4-5-6 نشاط جسمي مكثف لسبعة أيام
- 2- تناول دهون أقل من 10 غم 0-1-2-3-4-5-6 تناول دهون أكثر من 10 غم
- 3- الوقت كله عمل ولعب 0-1-2-3-4-5-6 الوقت استرخاء وعدم عمل
- 4- منطقي وعقلاني 0-1-2-3-4-5-6 مندفع وغير عقلاني
- 5- أخدم نفسي بنفسي 0-1-2-3-4-5-6 يخدمني الآخرون 100 %
- 6- قاسي وعدواني وعنيد 0-1-2-3-4-5-6 ضعيف ومذعن ولين
- 7- عبوس بعيد عن الدعابة 0-1-2-3-4-5-6 مهمل وضحوك وغير مسؤول

8- الاعتماد المفرط على الذات 0-1-2-3-2-1-0 الاعتماد المفرط على الآخرين

المحافظة على الجودة دون الكم في اعتدال وتوازن الصحة الحياتية للأسرة والأبناء

إن من المهم دائماً لحياة ومستقبل الأسرة والأبناء، ولجودة أهداف سلوكهم وتحصيلهم عموماً.. الاعتدال المتوازن في صحتهم الحياتية، ومراعاة مبدأ النوع دون الكم في الأهداف والعمليات والنتائج الخاصة بالصحة الحياتية التي يسعون إلى تحصيلها دائماً .

مسؤوليات غير هامة للصحة الحياتية	مسؤوليات هامة للصحة الحياتية	مسؤوليات لتفوق الصحة الحياتية
-1	-1	-1
-2	-2	-2
-3	-3	-3
-4	-4	-4
-5	-5	-5
-6	-6	-6
-7	-7	-7
-8	-8	-8
-9	-9	-9
-10	-10	-10

والقاعدة التي يجب تذكرها دائماً في هذا الإطار هي: أن الاهتمام الزائد بالكم، يلغي أو يضعف غالباً النوع في أي سلوك إنساني: العمل أو الدراسة أو الاجتماع والتفاعل بالآخرين.. أو تحصيل الصحة الحياتية بأبعادها الثمانية في هذا العمل العلمي الأسري.

ويوضح الجدول أنفاً ثلاث خانات: الأولى للمهام غير الضرورية، والثانية لمهام الحياة والصحة الهامة للأسرة والأبناء، ثم الثالثة لمهام يمكنهم اعتمادها كلما ساحت الفرص والإمكانات لمزيد من التحسن.

والمهم ملاحظته في الجدول هو: بينما يساعد الأبناء الأسرة في فرز أفضلياتهم وتفعيل حصولهم على الصحة الحياتية، فإن قائمة الأفضليات في الخانات الثلاث ليست مغلقة أو ثابتة. بل يمكن تغيير أوضاعها من حين إلى آخر، أو سنة إلى سنة أخرى، الأمر الذي يتطلب من الأسرة والأبناء إعادة النظر في سلم هذه الأولويات كلما رأوا ذلك واجباً أو مناسباً (إن الأرقام من 1- 10 في كل خانة ليست نهائية، يمكن أن تزيد أو تنقص حسب الحالات المستقلة للأسر والأبناء).

التغيير السلوكي لصحة حياتية أفضل للأسرة والأبناء

المقدمة

إن الصحة الحياتية المتكاملة بأبعادها الثمانية، هي أساسية لنجاح الأسرة والأبناء في العمل والدراسة والاجتماعات المدنية المتنوعة اليومية للناس. وإن التحصيل الجاد لهذه الصحة الحياتية بكل أبعادها، يتطلب بالضرورة سلوكاً غنياً أيضاً في نوعه وكمه وكيفه وتوقيته. وإذا كانت الأسرة والأبناء يطمحون إلى تحسين أوضاعهم الصحية الحياتية لتحقيق نجاح أكثر في الحاضر والمستقبل، عندئذ يدرسون مدى توازن أبعاد صحتهم الحياتية في الموضوع السابق، حيث يتبين نتيجة ذلك مدى توازن أبعاد صحتهم الحياتية، أو تطرف بعضها ارتفاعاً أو انخفاضاً على حساب الأخرى، وبالتالي مدى الحاجة للبدء بسلوكيات مختلفة عما اعتادوا عليه في الماضي من أجل التغيير الحياتي المطلوب..

وعند اتخاذ الأسرة قراراً بإحداث تغييرات إيجابية في سلوكياتهم وعاداتهم اليومية لتمكينهم بالنتيجة من تحصيل الصحة الحياتية التي يطمحون إليها، نقدم فيما يلي طريقة بخمس خطوات يمكن اعتبارها من الأسرة والأبناء في هذا الإطار.

1- التأمل المفتوح قبل التغيير السلوكي.. في هذه المرحلة تبدو الأسرة أو الأبناء مقتنعين نسبياً بما يتوفر لهم سلوكياً من صحة حياتية بوجه عام. فقد يقول الواحد منهم في عقله، أو بالحديث مع أعضاء الأسرة الآخرين: لا تواجهني أو تواجهنا مشكلة فيما نقوم به... تبدو أمورنا عادية! ومع هذا الإنكار المبدئي لعدم وجود مشاكل سلوكية لدى الأسرة أو الأبناء، فإن ما يعنيه نفسياً إدراكياً هو أنهم فرادى ومجموعة أسرية بدؤوا يعون الوضع الذي يعيشونه، وبدأ فضولهم واهتمامهم بمراجعة ما يجري في هذا الوضع.. لكنهم حتى الآن حياديون يعيشون حياتهم اليومية وبقناعة كالمعتاد.

2- التأمل في الوضع الحياتي الراهن. تبدأ الأسرة والأبناء هنا بوعي نقص محدد في حاجات وأساليب حياتهم، ولكنهم غير متأكدين من ضرورة التغيير أو فائدته لمزيد من صحة حياتهم. فيلاحظ عليهم تساؤلات مثل: هل يستحق الموضوع كل العناء والجهد والخسائر؟ هل النتائج التي قد تنجم عن التغيير السلوكي ذات جدوى واضحة؟ ومع هذا تبدأ الأسرة والأبناء بالتأمل في أوضاعهم الحياتية، وبحثها وتحديد مواطن القصور فيها، وموازنة العوائد والنفقات التي قد تحدث عند تبني التغيير.

3- التحضير لإحداث التغيير في الوضع الحياتي الراهن. تبدأ الأسرة والأبناء في هذه المرحلة، بعد تقريرهم في نهاية المرحلة السابقة ضرورة التغيير السلوكي، بالإعداد وتطوير الخطط والإمكانات المتاحة لهم أفراداً ومجموعة أسرية، للقيام بالتغييرات السلوكية المطلوبة للحصول على مزيد من الصحة الحياتية المتكاملة بأبعادها الثمانية.

4- البدء الفعلي لتغيير الوضع الحياتي الراهن. تخطو الأسرة والأبناء قدماً في تنفيذ الخطط التي طرحوها في مرحلة التحضير السابقة سعياً لتحصيل نوع ودرجة الصحة الحياتية التي يطمحون إليها. تتحلى الأسرة والأبناء هنا (كما يؤمل) بدرجة عالية من الثقة بالنفس والقدرة الذاتية على تحقيق أهداف التغيير المقصودة حتى النهاية.

5- المحافظة على قوة واستمرار التغيير السلوكي الجديد بصيانة البيئة الأسرية ورفع قدراتها على استيعاب السلوكيات الجديدة، وتعزيز أعضاء الأسرة في استعمالهم للسلوكيات الجديدة في المواقف الأسرية والحياتية المتنوعة. تستمر الأسرة في عمليات صيانة وتعزيز مواصلة التغييرات السلوكية وممارستها لمدة تتراوح بين 3- 6 أشهر.. حتى تتوفر لها مع الأبناء بتراكم الممارسة وامتداد المدة، فرص كافية لترسيخها أو تركيزها في توجيه وبناء صحتهم الحياتية اليومية.

قائمة إجرائية لإحداث التغييرات السلوكية لتحقيق صحة حياتية أفضل

1- ما هو التغيير السلوكي المطلوب؟

- 2- ماذا يحقق هذا التغيير السلوكي من حاجات شخصية وأسرية لمزيد من الصحة الحياتية؟
- 3- هل السلوك الجديد ذات أهمية لنا؟ ولماذا؟
- 4- ما هي الفوائد المباشرة التي نجنيها من السلوك الجديد؟
- 5- ما هي الآثار الجانبية الإيجابية التي قد تنجم عن السلوك الجديد (مثل علاقات اجتماعية جديدة، عوائد مالية، عوائد نفسية، عوائد صحية جسمية..)؟
- 6- هل هناك معوقات لإحداث التغيير السلوكي؟ وكيف يمكن التغلب عليها؟
- 7- ما هي السبلات التي قد يحدثها التغيير السلوكي في أساليب وصحة الحياة اليومية؟
- 8- ما هي المرحلة التي نعمل فيها حالياً لإحداث التغيير السلوكي؟
- 9- ماذا يلزم من أجل التقدم وإنجاز المرحلة التالية من عملية التغيير السلوكي؟
- 10- هل نمتلك معرفة كافية بخصوص السلوك المطلوب؟ وما هي المصادر التي يمكن الرجوع إليها لتطويع هذه المعرفة؟
- 11- هل لدينا القدرة على إنجاز السلوك المطلوب باستمرار؟ وما هي المهارات الخاصة التي نحتاجها في هذا الإطار؟
- 12- هل لدينا الطاقة والميول الإيجابية لبدء التغيير السلوكي الآن؟
- 13- هل تتوفر لدينا الظروف البيئية المساعدة (الاجتماعية والمادية) لإحداث التغيير السلوكي المطلوب؟
- 14- هل يتلاءم التغيير السلوكي مع أسلوب حياتنا اليومية؟ وكيف يمكن رفع مواءمته لطبيعة ومتطلبات الأسلوب الحياتي اليومي؟
- 15- كيف يتقبل أعضاء الأسرة والمعارف التغيير السلوكي المطلوب؟
- 16- هل هناك ردود فعل قد تؤثر علينا في تحصيل التغيير السلوكي المطلوب؟
- 17- هل التغيير السلوكي والسلوك الجديد ممتعين لدرجة كافية؟ وكيف يمكن جعلهما أكثر قبولا وإمتاعاً؟
- 18- ما هي الجهات والمصادر بالأسرة وخارجها التي يمكنها دعمنا خلال التغيير السلوكي؟

- 19- هل لدينا نموذج سلوكي بالأسرة أو خارجها، يمكن النظر إليه كقدوة في التغيير السلوكي؟ ومن هو هذا النموذج؟
- 20- ما هي المعزّزات التي يمكن أن نكافئ بها أنفسنا لتحصيل التغيير السلوكي المطلوب؟
