

الوحدة الرابعة

صحة ثقافة الأسرة والأبناء

- (1) ثقافة الصحة الجسمية للأسرة والأبناء
- (2) ثقافة مناعة الجسم ضد الأمراض والجراثيم
- (3) ثقافة اللياقة الجسمية للأسرة والأبناء
- (4) تنظيم وصيانة وزن الجسم
- (5) سلامة غذاء الأسرة والأبناء
- (6) مبادئ وعادات حياتية لصحة الأسرة والأبناء
- (7) صيانة نجاح وأمن حياة الأسرة والأبناء

ثقافة الصحة الجسمية للأسرة والأبناء

مقدمة

أن يكون الإنسان مثقفاً، يعني أن يمتلك شيئاً من كل شيء يدور أو يتم تداوله في الحياة العامة العادية. وحتى يكون هذا الإنسان عملياً وناجحاً في ثقافته، يتوقع أن يكون الشيء الذي يلم به هاماً أو أساسياً في المجال وقابلاً للاستعمال في الواقع، يُضفي على إدراكه أو كلامه أو سلوكه أو مظهره أو أسلوب حياته أو صحته أو تعامله الخاص والعام، ذوقاً وتهذيباً وناجحاً واضحاً في أداءات الحياة اليومية الواقعية.

وفي هذا العمل العلمي الأسري، نقدم بإيجاز للأسرة والأبناء أهم المفاهيم والمبادئ والإجراءات التي تضي على صحتهم الجسمية وغذائهم، وعادات حياتهم اليومية.. ثم أمن وتقدم هذه الحياة، مزيداً من المرونة والإمتاع والنجاح في الأسرة والمدرسة والواقع الاجتماعي العام.

صيانة الصحة الجسمية للأسرة والأبناء

الصحة الجسمية للأسرة والأبناء تبدو في امتلاكهم أجساماً عفية ذات مناعة ضد العلل أو الأمراض، حيوية المظهر والبشرة والحركة، ومتناسقة الشكل العام.. بحيث يكون الوزن متناسباً مع الطول لكل منهم. تتمكن الأسرة والأبناء من هذه الصحة الجسمية بالانتباه عملياً لما يلي:

سلامة صحة الأبناء من مخاطر الأدوية

من الأخطاء الشائعة التي ترتكبها الأسرة في تعاملها بالأدوية مع الأبناء، تبدو أحياناً في حصولها على هذه الأدوية من الصيدلية مباشرة، دون مراجعة الطبيب المختص ووصف العلاج المناسب كما تقتضي حاجات الأبناء، أو حفظها هذه الأدوية أحياناً أخرى في المنزل بناء على خبرتها الدوائية في علاج أمراض محدّدة، كما في أدوية ارتفاع الحرارة، والإسهالات، وآلام المعدة، والتهاب العين والأذن،

وأوجاع الرأس.. وغيرها العديد، ثم إعطاء الأبناء لهذه الأدوية حسب الحالة الصحية الملاحظة عليهم.

وفي أحوال أخرى، تترك الأسرة الأدوية في أماكن مفتوحة لتناول الأبناء.. وخاصة الأطفال القصرين الذين لا يدركون اسم ومفعول الأدوية، والحاجة لكل منها، الأمر الذي يؤدي إلى موت البعض أحياناً، أو إحداث مضاعفات صحية سلبية في أحوال عديدة أخرى،، تبدو في ضعف صحتهم أو بنقصان أوزانهم الجسمية، أو الإصابة ببعض الالتهابات والأمراض الإضافية التي هم بالأساس في غنى عنها حفاظاً على سلامتهم.

وبينما يعدّ ضرورياً من الأسرة التخلي عن العادات غير الصحية أعلاه في تعاملها بالأدوية مع الأبناء، لكون هذه الأدوية محكومة في جدوى نتائجها على الأبناء بعوامل محدّدة مثل: العمر، ووزن الجسم، والمرات التي يمكن تناولها يومياً من الدواء، ومواعيدها المناسبة (بعد أو قبل أو أثناء الأكل)، والآثار الجانبية التي تُحدثها في الصحة الجسمية كالحساسية Allergy، فإنه يتوقع من الأسرة حفاظاً على سلامة الأبناء من مخاطر الأدوية، مراعاة النقاط التالية:

أ- منع الأخطاء في تناول الأدوية من قبل الأبناء:

تأخذ الأسرة هنا في الاعتبار المبادئ الإجرائية التالية:

1- تزويد الطبيب عند مرض الأبناء، بكافة الأدوية والفيتامينات وأنواع الغذاء اليومي التي يأخذها الواحد منهم.. لمنع خطأ في تناول الأدوية داخل العيادة أو المشفى، أو وصف أدوية إضافية تتناقض في تفاعلاتها وآثارها مع تلك التي يتناولها الابن أو الابنة.

2- تزويد الطبيب بمعلومات وافية عن أمراض الحساسية التي تعاني منها الأسرة والأبناء بصفة حياتية دائمة، والأخرى التي تنجم عن تناول أدوية أو / وأغذية محدّدة.. وذلك لترشيد أنواع الأدوية المناسبة لحالة كل منهم. وإذا كان الابن أو الابنة

يعانيان حياتياً من حساسية دائمة، فيزود الواحد منهما بسوار معدني أو من مادة أخرى، توضع في اليد في الغالب أو بالرقبة أحياناً، للتحذير بذلك.

3- معرفة الأسرة للأوزان الجسمية للأبناء بدرجة واقعية دقيقة، حتى يمكن للطبيب وصف الدواء والجرعات الدوائية المناسبة في كل حالة.

4- امتلاك الأسرة كافة المعلومات المكتوبة والشفوية المتصلة بتناول الأبناء للأدوية الموصوفة، والمضاعفات التي قد تطرأ على صحتهم وتستدعي استشارة أو مراجعة الطبيب.

5- انتباه الأسرة إلى حالة الأبناء الصحية عند إقامتهم وتناولهم للأدوية بالمشفى، وتقرير ذلك للطبيب عند ملاحظة أي تطورات سلبية في صحتهم.

6- فهم الأسرة لأسلوب ومقادير تناول الأدوية السائلة من الأبناء عند وصفها من الطبيب، والتزام الأسرة بما يقترحه الأخير في هذا الإطار.

7- قيام الأسرة بإخبار المدرسة عن حالة الأبناء الصحية الطارئة.. وتزويدها بالظروف الطبية أو أعراض الحساسية التي يواجهها الواحد منهم، لمراعاة ما يمكن لصالح تقدم الحالة الصحية المعنية.

ب- مراعاة مبادئ السلامة في تناول الأدوية من الأبناء:

من أهم المبادئ الأساسية التي يمكن للأسرة مراعاتها دائماً، هي حفظ الأدوية في علبها الأصلية المقاومة للفتح من الطفل غالباً، ثم حفظ هذه الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.. مهما كانت بسيطة أو عادية مثل أدوية التخفيف من الآلام كالاسبرين أو غيره مما يشبهه، والفيتامينات،، لأن أخذ الطفل كميات كبيرة من هذه الأدوية خطأ في غفلة الأسرة، يؤدي إلى التسمم الجسمي والموت أحياناً. أما المبادئ الأخرى التي يتوقع من الأسرة الانتباه إليها هنا، فمنها:

1- إعطاء الأسرة للأبناء الأدوية التي تم وصفها لهم، وعدم الاجتهاد فيها، أو إعطائهم أدوية تعتقد بفائدتها، عند عدم تقدم الحالة الصحية للأبناء أو انتكاستها أحياناً.. حيث من المفترض الرجوع للطبيب للتوضيح والتوجيه لأفضل.

2- استعمال الجرعة الصحيحة الموصوفة، مع قراءة التعليمات المكتوبة لأخذ الدواء قبل إعطائه للأطفال.

3- إتباع الأبناء للتعليمات حرفياً في تناول الأدوية (أي بدقة تامة) وعدم ارتكاب خطأ في مقدار الجرعة مثلاً بملعقة شاي TSP أو ملعقة طعام TBS لاختلاف حجم كل منهما، مؤدياً بالتالي إلى الإخلال بصحة الأبناء.

4- الالتزام بعدد النقاط الموصوفة لتناول الدواء (إذا كان من النوع الذي يؤخذ بهذا الأسلوب). كما يتوقع من الأسرة الالتزام بأنواع وأحجام الوسائل المقترحة لأخذ الأدوية من الصيدلية أو / والطبيب.

5- تأكد الأسرة من توافق الأدوية الجديدة التي توصف للأطفال مع الأدوية التي يجري تناولها منهم، لأن تعارض آثار أو مفاعيل هذه الأدوية، يؤدي إلى أمرين: تحييد دواء للمفعول الطبي للآخر، أو / وإحداث آثار سلبية أو جانبية غير مرغوبة في صحة الأبناء.

6- التخلص من الأدوية التي انتهت مدة صلاحيتها للاستعمال، وتجنب استعمالها بالمطلق مع الأبناء.

7- التخلص من الأدوية التي لم يتم استخدامها من الأبناء، أو بقايا الأدوية التي تم استخدامها منهم في الوصفات الطبية، لانعدام صلاحيتها غالباً بعد فتحها وتناول جزء منها.

ج- احتفاظ الأسرة بصيدلية منزلية أولية:

يُتوقع من كل أسرة الاحتفاظ بخزانة خاصة في المنزل، تحتوي على المواد الإسعافية الأولية وبعض المواد المعقمة، بحيث يعمد إلى استخدامها السريع المؤقت مع الأبناء أو الكبار مثل الأب والأم والأجداد، لبينما يصل الواحد منهم إلى عيادات الطوارئ بالمشفى أو عيادة الطبيب المختص الذي تتعامل معه. من أمثلة المواد الإسعافية التي تحتفظ بها الأسرة منزلياً وبعيداً عن تناول الأطفال، العينة التالية:

- 1- أشرطة قطنية ضامدة للف الجروح والحروق بعد إسعافها المناسب.
- 2- أشرطة بلاستيكية لاصقة عريضة وعادية لتثبيت الضمادات وأغطية الجروح والإصابات الأخرى.
- 3- ضمادات مطاوية للشد والتثبيت.. خاصة عند التمزق العضلي، ولتغطية الإصابات الطارئة.
- 4- لاصقات طبية بأحجام مختلفة تتناسب مع الحالات الإسعافية للجروح والإصابات الأخرى.
- 5- مساحات قطنية Swabs.
- 6- قطن بأحجام وقطع مختلفة.
- 7- مواد معقمة مثل السبيرتو ومشتقات اليود أو غيرها مما يتداول الآن.
- 8- قطع قماش ومناشف صغيرة معقمة.
- 9- مُسكّنات آلام أولية متنوعة في الرأس والمعدة والجسم لحين مراجعة الطبيب.
- 10- أدوية ضد الالتهابات.
- 11- أدوية سائلة مُحفزة للتقيؤ خاصة عند التسمم بالأطعمة.
- 12- كريمات معقمة للبشرة والإصابات الجلدية.
- 13- أدوية ضد الحساسية.
- 14- أدوية سائلة ضد جفاف الجسم نتيجة الإسهالات والتقيؤ الشديد والإدرار الزائد للبول.
- 15- كاشف ضوئي لرؤية خبايا الفم والأذنين.
- 16- مقصات متنوعة مناسبة.
- 17- ضمادات عيون.
- 18- فوق أكسيد الهيدروجين Hydrogen Peroxide.

- 19- وشاح تعليق اليد عند الإصابة بالتواءات أو رضوض لحين مراجعة الطبيب.
- 20- وعاء لحفظ قطع الثلج عند الحاجة الى خفض الحرارة غالباً أو غيرها من
المواقف الصحية.

ثقافة مناعة الجسم ضد الأمراض والجراثيم

مقدمة

تشكل معرفة الأسرة لأنواع ومواعيد التطعيمات المُحصّنة للجسم ضد الأمراض، ولأنواع الجراثيم الضارة لصحة الجسم.. جوهر الثقافة الصحية الوقائية التي ندعو إليها هنا، ليس فقط للحصول على أبناء عفيين في أجسامهم، بل أيضاً للمحافظة على إستقرار الحياة الأسرية، وتحرير الأسرة من المعاناة النفسية ومكابدة العلل والأمراض، وخسائر الزمن والمال التي تتكّفّفها في رحلتها المريرة للعلاج. إن ما يمكن للأسرة عمله للوقاية في هذا الإطار، نُوضّحه بما يلي.

تحصين مناعة الجسم ضد الأمراض

من المتعارف عليه صحياً لدى الأسرة، أن الأطفال منذ الساعات الأولى لولادتهم، يجب أن يتعرضوا لتطعيمات متتالية حسب مواعيد محدّدة في أعمارهم.. من أجل تحصين مناعتهم الجسمية ضد الأمراض الخطيرة والمعدية منها بوجه خاص.

والأسر الواعية كما الأمم المتحضرة المتقدمة، تجعل من هذه المسؤولية الصحية واحدة من أهم أولوياتها، بحيث تحافظ على أنواع ومواعيد التطعيمات المطلوبة في أوقاتها، للإدراك الراسخ بأهميتها البالغة لصحة الأبناء. وإذا صادف نسيان الأسرة موعد تطعيم محدّد، تعتمد فوراً عند التذكر إلى أخذه في أقرب مركز ممكن.. أي عدم تجاوزه وإهمال الأمر بحجة أن الوقت المقرر له قد انتهى.

أ- أنواع التطعيمات المطلوبة عالمياً لتحصين مناعة جسم الأبناء ضد الأمراض: إن التطعيمات التالية يجري تداولها عالمياً، لتحصين مناعة جسم الأبناء ضد الأمراض. فيما يلي قائمتان توضيحيان بالإنجليزية والعربية لذلك.

Enter the birth data of your child:

انواع التطعيمات في الدول العربية

تصميم
برحمتي المحضوري في الوعد العدد

PONTIFICAL MISSION
Merka - Tel. 892273
Franciscan Sisters

Name H AYA MOHAMMAD
ZAYAN HAMOAN

Date of Birth 2. 9. 91

No. 8091
افضل اني / 8091

99011 cr E

VACCINATIONS	
Triple Vaccine	
1-	7. 1. 92
2-	17. 2. 52
3-	16. 3. 92
4-	
Polio	
1-	7. 1. 92
2-	17. 2. 52
3-	00/8/52
4-	
Measles	27/9/92
Others	polio course 27/2/92

WEIGHT WI RETURN DATE

1	6.650	13	9/15/16
2	7.750	14	2/16
3	MAR. 8.150	15	
4	July. 10.800	16	9/16/17
5	3.6	18	
6			
7			
8			
9		21	
10		22	
11		23	
12		24	

الجمهورية العربية السورية
وزارة الصحة
مديرية الرعاية الصحية الأولية

مخالف اللقاح وسرعة الفشل
ع ٢

اسم واللقاح
اسم الاب
العنوان
رقم الهاتف

عمروتحي الام

المستحق على صحة عقاقير وخدمات الأثر من إحصاءات يوم إشراك جميع طاقم التمريض لتسجيل البيانات
تحت إشراف مدير مديرية صحة

ب- فعالية التطعيمات في تحسين مناعة الجسم ضد الأمراض:

تُحقّق التطعيمات التي يأخذها الأبناء لتحسين مناعتهم الجسمية ضد الأمراض، في أغلب الأحوال، الأغراض المقصودة منها.. بحيث تبدو صحتهم في منأى عن الإصابة بالأوبئة المرتبطة بهذه التطعيمات، بدءاً بالجذري والحصبة وانتهاءً بالتهاب الكبد والدفتريا.. إلى غيرها مما يوجد. ولكن مفعول هذا التحصين لا يصل دائماً إلى 100%.

ولا يعلم الأطباء المختصون في واقع الأمر عن الأسباب التي لا تجعل أثر التحصين يصل إلى 100%.. وكل ما هو مفهوم الآن هو أن التطعيم لأسباب شخصية وراثية أو / وبيئية غير معروفة، يبدو غير فعال في توفير التحصين الصحي المطلوب أحياناً. ومع هذا، فإن التطعيم يبقى حافظاً لمناعة الجسم لدرجة أعلى من 95% في أقل تقدير..

أي بلغة إحصائية أخرى نقول: بينما يمكن أن يصاب 95% من الأبناء غير المحصنين ضد الإصابة بمرض الجذري، فإن 5% فقط من الأبناء المحصنين ضد المرض قد يصابون بهذا المرض. ومن هنا، نؤكد على الأسرة المثابرة في تحصين مناعة أجسام الأبناء بإعطائهم التطعيمات في أوقاتها.

ج- إعطاء التطعيمات المتعددة مرة واحدة:

تعتقد بعض الأسر أن إعطاء الأبناء عدة تطعيمات مرة واحدة، يُثقل نظام المناعة لديهم أو يؤثر سلباً على مناعتهم الجسمية، حيث يفيد الأطباء في هذا السياق بعدم صحة هذا الاعتقاد من حيث إجهاد النظام المناعي أو إحداث آثار غير صحية.

وبالمقابل، يجري التركيز الآن في الدوائر الطبية المتخصصة على تطوير لقاحات مركبة، تحتوي على أكثر من تطعيم، يمكن إعطائها للأطفال الأبناء مرة واحدة أو لمرات محدودة جداً (بالمقارنة بما هو جار حالياً)، للحصول على التحصين المناعي المطلوب.

بل هناك محاولات جادة تجري في الوقت الحاضر لتطوير ما يمكن تسميته بالتطعيم الخارق «Super Vaccine».. يأتي على شكل طعم واحد أو رذاذ بالأنف، يؤدي كما متوقع إلى حماية الأطفال مرة واحدة وإلى الأبد من الأمراض طيلة حياتهم.

وقاية صحة الأسرة والأبناء من الجراثيم

الجراثيم Germs هي مخلوقات فطرية وطفيلية دقيقة لا تُرى بالعين المجردة، ولكنها منتشرة في كل مكان بدءاً ببشرة الجسم لعضو الأسرة: الأب أو الأم أو الأبناء، والوسادة التي يضع رأسه عليها للنوم.. وانتهاء بأوعية الطعام على اختلاف أنواعها، وسطوح المعدات والتجهيزات المنزلية مثل الطاولات والمقاعد والأغطية وغيرها الكثير.

أ- أنواع الجراثيم:

تقع الجراثيم عموماً في أربع فئات هي بإيجاز:

1- البكتريا Bacteria وهي مخلوقات دقيقة وحيدة الخلية، تتطفل على البيئة الموجودة فيها مثل البشرة أو داخل الجسم عند تسربها إليه من أجل بقائها على الحياة. وتتكاثر البكتريا بسرعة حيث تعيش وتسبب للجسم الإصابة بالالتهابات. ومع هذا فليس كل البكتريا ضارة لصحة الإنسان، بل هناك أنواع مفيدة مثل: بكتريا الخميرة واللبن والجبن الأزرق Blue Cheese. ومن أمثلة أمراض أعضاء الأسرة نتيجة البكتريا:

- ❑ التهابات الحلق (الحنجرة) والأذن واللثة والرتتين وتسوس الأسنان.
- ❑ الفيروسات Viruses. تعيش وتتمو وتتكاثر في الخلايا الحية التي تدخلها.. ومع دخول الفيروسات الجسم وانتشارها فيه، تسبب لعضو الأسرة أمراضاً: مثل الحصبة، والجديري، والإسهالات ومغص المعدة والأمعاء وغيرها العديد.
- ❑ الفطريات Fungi. وتتكون من خلايا متعددة تشبه النبات في تفرعاتها (انتشارها). وتعيش الفطريات في الأماكن الرطبة عموماً مثل المستنقعات والأماكن الدافئة، وتأخذ غذاءها من النباتات والأطعمة والحيوانات عموماً. إن معظم الفطريات هي ليست خطيرة عموماً، ولكن بعضها يسبب إزعاجاً لعضو

الأسرة مثل: فطريات القدمين التي تؤدي إلى حكة شديدة وتكوين بقع حمراء أو طفح جلدي على القدمين أحياناً.

■ البروتوزوا Protozoa. وهي حيوانات دقيقة أولية وحيدة الخلية مثل البكتيريا، تتكاثر وتنتشر بسرعة في الأماكن الرطبة وتسبب الأمراض لعضو الأسرة عن طريق مياه الشرب عادة. إن بعض أنواع هذه الجراثيم تسبب التهابات الأمعاء والإصابة بالديدان المعوية مثل الشريطية والحلقية.

ب- خطورة الجراثيم على صحة الأسرة والأبناء:

عندما تدخل أنواع الجراثيم أعلاه، الجسم وتتكاثر فيه وتعيش من غذائه وطاقته، تفرز كأي كائنات حية نفايات سامة، تسبب بدورها التهابات مختلفة مثل: الحمى، والطفح الجلدي، والسعال، والتنقيؤ والإسهالات، والرشح، والتهابات الأنف والجيوب الأنفية.

ج- وقاية صحة الأسرة والأبناء من الإصابة بالجراثيم:

يمكن للأسرة والأبناء إتقاء شروخ الإصابة بالجراثيم والمحافظة على صحتهم، بمراعاة مجموعة من المبادئ، مثل:

1- الحدّ من التعرض لمواقف، تشمل أفراداً مصابين بالسعال والعطس، أو الاقتراب أكثر منهم، حرصاً على تجنب استنشاق هواء تنفسهم. كذلك يُنصح التقليل جداً من التفاعل مع أعضاء الأسرة المصابين أو انتقال لعاب الإنسان الآخر (خاصة في المواقف الأسرية الحميمة).. لكون كل هذه المواقف هي مشبعة في الغالب بالجراثيم المعدية.

2- تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس، للحدّ من انتشار الجراثيم وانتقالها إلى الآخرين عن طريق التنفس، باستعمال محارم الورق عادة ثم رمي هذه الوسائل المستعملة في سلة المهملات مباشرة وغسل اليدين فوراً بعدئذ.

3- استعمال الماء والصابون جيداً في غسل اليدين عند كل سعال أو عطس، وقبل وبعد تحضير الطعام، وقبل وبعد الأكل، وحال العودة الى المنزل.. وقبل تناول أي شيء، أو حتى السلام على أي عضو بالأسرة. وكذلك بعد التعامل بالنقود أو زيارة قريب مريض.. إن المقصود هنا هو التأكيد على نظافة الجسم واليدين باستمرار قبل وبعد التعامل مع الأشياء.

4- غسل الخضار والفواكه والأغذية النية جيداً قبل تناولها، منعاً لتلوثها بالجراثيم.

5- غسل الأواني المنزلية المستخدمة في الشرب والغذاء جيداً بالماء والصابون المضاف إليهما عدة نقاط كلورين، للتخلص من الجراثيم المنتشرة على سطوحها في العادة.

6 - المحافظة على نظافة منزلية عامة بدءاً بالأرض، ومروراً بالتجهيزات المستخدمة من ماضد (طاولات) ومقاعد وأسرة وأغطية وغيرها من المحتويات المتعارف عليها منزلياً.

7- فتح نوافذ المنزل باستمرار، والسماح لأشعة الشمس والهواء الجاف النقي بالدخول والانتشار في الداخل، للمساعدة على نقاء وتعقيم البيئة المنزلية عموماً.

8- تعقيم المنزل بواسطة خدمات متخصصة بهذا الشأن كل فترة مناسبة من الزمن، للمحافظة على خلوه من الجراثيم والحشرات المؤذية للصحة غالباً.

شفاء الجسم ذاتياً من الأمراض

يوجد عديد من الطرق التي بدأت تنتشر حالياً في الشرق والغرب، وتركز على دور الإيمان والروحانيات والإرادة الذاتية في شفاء الفرد من الأمراض.. حتى الخطيرة المستعصية منها مثل السرطان. وتركز هذه الطرق غير التقليدية على العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والحالة الجسمية للفرد، كما أوضحنا في مقدمة هذا العمل العلمي الأسري.

إن طريقة الحياة الطبيعية Macrobiotics التي يسوّق لها بعض الخبراء في الولايات المتحدة والعالم العلابي، كما في الشّي chi وبرانا prana والشاكتي Shakti.. هي أمثلة لما يلجأ إليه البعض أحياناً لتخليص أجسامهم من الأمراض النفسية والجسمية بحد سواء.

وتعطي مجمل هذه الطرق الغذاء وأسلوب الحياة الطبيعي، دوراً أساسياً للروح Soul في توجيه عقل وجسم الفرد للشفاء الذاتي مما يعانيه من أمراض. والروح التي هي من عند الله كما في الآية: ﴿يسألونك عن الروح، قل الروح من عند الله﴾، هي النفس المطمئنة في أسما معانيها وان دورها الصحي والحياتي معروف في الواقع. أما في علم النفس فيشار إليها بالمصطلح الفرويدي بالأنأ العليا Super ego.. المصحوبة بالإيمان الروحي العميق في قدرة الفرد على الشفاء من خلال قدرة الله كما في الآية: ﴿فإذا مرضت فهو يشفين﴾..

ومع الإرادة الشخصية الناجمة عن كل هذه المعطيات النفسية والإيمانية.. وممارسة عادات غذائية صحية متكاملة، وحركة يومية مناسبة للجسم كما أوضحنا في أعمال علمية أسرية أخرى، فإن عضو الأسرة يصل كما نتوقع إلى النتائج الشفائية التي يطمح إليها،، بدون الوسائل والطرق التقليدية اللفظية في علم النفس العيادي (أو الصحة النفسية)، أو الدوائية الكيماوية كما في المستحضرات الصيدلانية التي تضر بصحة الجسم أحياناً أكثر مما تنفع.. خاصة إذا تم تناولها عشوائياً اجتهادياً، بدون التحليلات والاستشارات الطبية الجادة والدقيقة.. كما يلاحظ عموماً في البلدان النامية.

ثقافة اللياقة الجسمية للأسرة والأبناء

مقدمة

يمكن لأي عضو في الأسرة أباً أو أمّاً أو أبناءً، مهما كان شكله وبنيتة الجسمية، تحصيل درجة من اللياقة الجسمية التي يطمح إليها.. وأن يكون بالنتيجة لائقاً في المظهر والصحة العامة. وما عليه في هذا الإطار سوى مراعاة بعض العوامل الصحية في حياته اليومية.

عوامل مؤثرة في لياقة الأسرة والأبناء الجسمية

نوضح هذه العوامل وتأثيراتها في اللياقة الجسمية العامة للأسرة والأبناء، كما يلي.

1- تناول الغذاء الصحي المناسب في النوع والمقدار والمحتوى وعدد المرات لحاجات الجسم (انظر في هذا السياق إلى الوحدة الثانية من هذا الكتاب: صحة الأسرة والغذاء، لمزيد من التفاصيل).

2- ممارسة الرياضة الجسمية المناسبة بصفة دورية منتظمة أو كأسلوب للحياة (انظر لمزيد من التفاصيل هنا إلى الوحدة الثالثة من هذا الكتاب: صحة الأسرة ورياضة الجسم).

3- ممارسة عادات صحية في الحياة اليومية بالأسرة والمدرسة والعمل والاجتماعات المدنية المتنوعة للناس. ومن أبرز هذه العادات التي يمكن لعضو الأسرة الانتباه إليها هي النوم الكافي يومياً لمدة 6-8 ساعات في المعدل العام.

4- الابتعاد كلما استطاع إلى ذلك سبيلاً عن التدخين بأساليبه المختلفة بدءاً بالسيجارة والسيجار، وانتهاء بالغلليون أو «البايب» والشيشة أو النارجيلة.. ثم التجنب المطلق للكحول والمخدرات ومغيبات العقل الأخرى المعروفة الآن والمحتملة في المستقبل.

5- الابتعاد عن الضغوط النفسية وتجنب الاحتراق النفسي.. إن أخذ الأمور الحياتية على عواهنها، والقبول أو الرضا عن النتائج خاصة عند بذل الأسرة أقصى ما يمكن من المطلوب، والتعلم من مواطن القصور والأخطار.. ثم التفاؤل والنظر إلى الأمام دائماً، مع الثقة بالنفس «وتسليم الأمر لله».. هي أجدى بكثير لصحة أعضاء الأسرة النفسية، من العديد من طرائق العلاج النفسي والأدوية التي " تُخرّب أحياناً أكثر مما تعمّر في صحتهم النفسية".

مبادئ حياتية عملية لمحافظة الأسرة والأبناء على اللياقة الجسمية

مع الأهمية القصوى للخطوط الإرشادية آنفاً في تحصيل أعضاء الأسرة للياقة الجسمية المطلوبة، فإننا نقدم فيما يلي عدداً من المبادئ العامة المعاصرة التي تساهم في ضبط وتسريع حصولهم على هذه اللياقة.

1- استعمال الأسرة في ديكور وتجهيزات وأواني ومعدات المطبخ وكذلك في غرفة الطعام (إن وجدت أحياناً للأسرة العربية!) للألوان الغامقة نسبياً مثل الأزرق أو الأخضر أو البني الغامق. لقد أفادت الدراسات المتخصصة المعاصرة في هذا الإطار، أن الألوان الغامقة تثبط عموماً من الشهية للطعام، بينما الألوان الفاتحة مثل البرتقالي والأصفر والأحمر تثير الشهية..

وإذا نظرت الأسرة هنا إلى محلات الأغذية السريعة (الهامبرغر والدجاج المقلي وشرائح البطاطس وغيرها الكثير) لوجدت أنها مطبوعة من بابها إلى داخلها بمثل هذه الألوان الفاتحة والحمراء غالباً.

2- التخلي عن التدخين. بالرغم من أن التدخين هو عادة حياتية سيئة بإفادة الأفراد المدخنين أنفسهم، لأضرارها الواضحة في الصحة والمال والبيئة، إلا أن نتائج البحوث المعاصرة قد أضافت تأكيداً جديداً لمضار التدخين في اللياقة الجسمية عموماً.

فقد أفادت دراسة ميدانية موسعة شملت (1900) ألف وتسعمائة سيدة أمريكية، جرت على مدى سبع سنين متتابة، أن النساء اللاتي تناولن التدخين قد وضعن على

أجسامهن وزناً زائداً بين 5-7 كيلوغراماً، بالمقارنة بالنساء غير المدخنات.. بمعنى أن التدخين كان سبباً مباشراً في تخريب لياقتهن البدنية.

3- ممارسة الرياضة وخاصة المشي،، حيث تقلل من الشهية للطعام كما تفيد الآن الدراسات المتخصصة المعاصرة، بعكس الاعتقاد الشائع خلاف ذلك. كما أن الرياضة بالإضافة لهذا، ترفع من لياقة عضو الأسرة جنسياً من حيث القوة والقدرة والفعالية في الأداء بنسبة 30% بالمقارنة بغير الممارسين للرياضة! ناهيك عن أن الأداء الجنسي(لكن بحدود).. هو رياضة بحد ذاته حيث يحرق الفرد عدداً من السعيرات كل دقيقة.

4- استعمال روائح بعض الأغذية الطبيعية وأحياناً الروائح الصناعية للحد من الشهية إلى الطعام.. وبالتالي ضبط مقادير الوجبات اليومية أكثر والحصول على لياقة بدنية أسرع. من هذه الروائح الطبيعية: رائحة التفاح العادي الذي نأكله يومياً أحياناً، والموز، والفاوالة، والفانيليا، والنعنع، وعشبة الخزامى الطبية Lavender.

كما يوجد بالطبع أيضاً روائح جاهزة صيدلانياً تثبط من الإقبال على الطعام. ولكن الأمر المهم هنا في إعطاء الروائح الطبيعية والصناعية، المفعول المثبط المطلوب، هو توفير الحس المرهف للشم.. لأن أعضاء الأسرة المفقدين أحياناً لهذه الحاسة أو الذين يعانون من ضعف فيها، لا يحصلون على النتائج المرجوة هنا.

5- التخفيف من الأكل في المطاعم خارج المنزل.. لأن الوجبات وأنواع الأطعمة التي تقدمها، تكون غالباً مشبعة بالدهون، ناهيك عن قيمتها الغذائية المتدنية أحياناً وعدم صلاحيتها أحياناً أخرى، أو عدم نظافة البيئة والعاملين القائمين على تحضيرها في أحيان عديدة أخرى، خاصة في البلدان النامية عموماً.

وبينما ننصح الأسرة بالاعتماد على الوجبات المنزلية في غذائها حتى تعرف نوع ومحتوى وصحة أو صلاحية ما تأكل، فإننا أيضاً في نفس الوقت وحفاظاً على الترفيه والترويح الأسري المطلوب لتجديد النفس وطاقة الجسم أحياناً، التركيز عند تناول الأكل في المطاعم على:

- تناول الأطعمة المشوية على النار أو بالفرن، دون الأخرى التي يتم تحضيرها بالقلي في الزيت أو بواسطة الطبخ.
- تناول اللحوم البيضاء عموماً مثل الدجاج والأسماك، دون اللحوم الحمراء كلما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.
- التركيز على قسم السلطات والفواكه Salad bar، خاصة في المطاعم المفتوحة Buffet،، وأخذ الوجبة أولاً من هذه الأنواع العديدة المتاحة غالباً، سعياً لصحة الجسم واللياقة الجسمية.

6- الابتعاد عن طرق تخفيف الوزن والمحافظة على اللياقة الجسمية التي تعتمد على الأدوية (الحبوب) المثبطة للشهية، أو المجحفة في مقادير السرعات الحرارية المتاحة في الوجبة الغذائية. إن ردود الفعل السلبية من الجسم وإنفلات الشهية أحياناً نتيجة تناول هذه الأدوية أو الوجبات الشاذة.. تؤدي في الغالب إلى نتائج عكسية على الصحة واللياقة الجسمية عموماً.

7- الابتعاد عن حذف وجبات محدّدة من الغذاء اليومي. إن بعض الأسر تميل إلى التخلي عن وجبة أو أكثر يومية، والاكتفاء بوجبة واحدة أو اثنتين على الأكثر. ووجبة الفطور تكون هي الضحية غالباً. وهذا برمته خطأ صحي فادح للصحة واللياقة الجسمية بحد سواء. فالفطور هو أكثر الوجبات اليومية أهمية لحيوية وقوام الجسم طيلة النصف الأول من اليوم..

وأن يتخلى أعضاء الأسرة عنه، يجرمون أجسامهم تلقائياً من المواد الغذائية الضرورية لبناء وطاقه وصيانة خلاياهم الجسمية.. وبالنتيجة يساهمون بأنفسهم تلقائياً ودون أن يدروا، في تدهور صحتهم وسرعة شيخوختهم عند الكبر، خاصة بعد سن الأربعين.

وأفضل ما يمكن عمله من الأسرة هنا، هو عدم تناول كميات كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة، وتوزيع الوجبة الرئيسة على عدة وجبات متتابعة.. كل ثلاث ساعات

مثلاً، أو تقنين السعرات الحرارية اليومية التي يتناولونها في الوجبات الغذائية، بحيث تقل عما هو مُقرّر للجسم في الأحوال الحياتية العادية.

فإذا كان الجسم يحتاج على سبيل المثال يومياً إلى 2000 سعر حراري، عندئذ إن تناول عضو الأسرة لوجبات يومية بسعرات حرارية يصل مجموعها إلى 1500، يساهم أسبوعياً إلى تخسيس الوزن بمقدار نصف كيلوغراماً، حيث يصل الجسم تدريجياً ودون إجحاف إلى لياقة البنية الجسمية المنشودة (انظر لمزيد من التوضيح إلى الوحدة الثانية من هذا الكتاب: صحة الأسرة والغذاء).

8- الابتعاد عن التطرف في أسلوب وحركة وأداء مسؤوليات الحياة اليومية في الأسرة والعمل والدراسة والمجتمع.. فالخمول أو البطء الزائد يضر بلياقة الجسم مثل النشاط أو الإجهاد الزائد. إن الاعتدال في الأداء بحيث يبذل عضو الأسرة أعلى ما يمكن (دون أعلى ما لا يمكن)، هو أجدى لصحة ولياقة الجسم بوجه عام.

تنظيم وصيانة وزن الجسم

مقدمة

إن وزن الجسم، زيادة أو ضعفاً، يؤثر مباشرة على صحة ولياقة وأسلوب حياة عضو الأسرة، وعلى درجة نجاحه في أداء المسؤوليات والتفاعلات أو المداخلات اليومية مع الآخرين داخل الأسرة وفي المدرسة والعمل والحي والمجتمع.

وبالمقابل، فإن عادية وزن هذا الجسم بما يتناسب مع بنيته العامة وطوله، يُمكن عضو الأسرة ببساطة في الظروف الشخصية والبيئية العادية، من التفكير والميول والسلوك السليم من أجل حياة سليمة. وأن مقولة: «العقل السليم في الجسم السليم»، لها ما يبررها في علم النفس والصحة النفسية والاجتماع المدني للناس بحد سواء.

وفي العموم، إن أعضاء الأسرة الذين يتناولون غذاء يومياً صحياً منخفضاً جداً أو نادر الدهون (الدهن) والسكريات، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويتجنبون كلما أمكن الضغوط النفسية اليومية، يحافظون على وزن مناسب لأجسامهم ضمن المعدل العام المناسب لطول وبنية هذه الأجسام.

وتنجم زيادة الوزن أو انخفاضه لدرجات غير عادية، وما تحدثه من أضرار في الشكل والبنية والمقاومة العامة للأمراض النفسية والجسمية بحد سواء، من حقيقة مباشرة وبسيطة في أن.. تتلخص في تناول عضو الأسرة لمقادير من الطعام تحتوي على سرعات حرورية أكثر مما يحتاجه الجسم للبقاء والحركة اليومية.. الأمر الذي يختزن معه الجسم هذه السرعات الزائدة على شكل دهون متراكمة في منطقة البطن لدرجة واضحة لدى الرجال، وفي مناطق الورك والأرداف (منطقة وسط الجسم عموماً) لدى النساء.. ومن ثمّ بدء عضو الأسرة رحلة معاناة شاقة بمقدار الوزن الزائد لديه.

ولا سبيل لأعضاء الأسرة رجالاً ونساءً الخلاص من هذه الحالة غير الصحية، إلا بالجوء لأمرين مجتمعين أو منفردين، وهما:

- تتقيص كميات الأكل المتناولة يوميا.. بحيث يحرق الجسم من سعرات حرورية أكثر مما يستقبل،،
- أو / وممارسة الرياضة والتمارين الرياضية بحيث يحرق الجسم مرة أخرى السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته اليومية.

وبالطبع، إن الأوفر وقتاً ومالاً ولياقةً وجهداً لأعضاء الأسرة وأكثرها مباشرة، هو تناولهم لأنواع ومقادير غذائية كافية لحاجات الجسم دون نقص أو زيادة. بمعنى إذا كان الجسم يحتاج للبقاء والحركة اليومية إلى 2500 سعر حراري، فإن أخذ أعضاء الأسرة لأطعمة صحية متكاملة توفر فقط هذا المقدار من السعرات الحرارية لا أكثر ولا أقل، يُبقي أجسامهم لائقة منتظمة الوزن في الظروف الحياتية والاجتماعية والنفسية العادية الأخرى بطبيعة الحال.

أما إذا مارس أعضاء الأسرة مع هذا الإجراء الرياضة الخفيفة أو المعتدلة بالتمارين السويدية الحركية أو المشي الطبيعي أو بألة في المنزل، عندئذ يحصلون على لياقة نموذجية لأجسامهم، ناهيك عن حيوية ونضارة المظهر والحركة التي تبدو عليهم بدون شك.

تنظيم وصيانة وزن الجسم بقياس فهرس الغلايسين (فهرس سكر الدم)

عندما يأكل الواحد منا، تقوم مباشرة المعدة بهضم الطعام وتحويله إلى أشكال من الطاقة.. إن أهم أنواع هذه الطاقة هي الغلوكوز (أو سكر الدم). إن محافظة الجسم على مستوى ثابت محدد من الغلوكوز، أقل في العموم من 100، يشير إلى تمتع عضو الأسرة بصحة عفية بوجه عام (يتدرج فهرس الغلايسين من صفر مستوى السكر في الدم إلى 100 مستوى سكر).

وفي كثير من الأحيان، وخاصة في البيئات الشرهة في تناولها للطعام، يأخذ عضو الأسرة كميات من الأكل تفوق حاجته المباشرة على الاستهلاك، الأمر الذي يتحول الغذاء الزائد إلى سكر في الدم (غلوكوز).. حيث في هذه الحالة ينشط البنكرياس (وهو أحد الغدد الصماء الهامة في الإنسان) في إفراز هرمون الأنسولين

الذي يتولى حرق الغلوكوز المتراكم في الدم. وهنا يحدث أمران كل منها أكثر خطراً على صحة الجسم من الآخر:

- عجز الأنسولين على حرق جميع الغلوكوز المتراكم في الدم.
- عجز البنكرياس عن إفراز الأنسولين لدرجة منتظمة وكافية، عند تكرار عضو الأسرة في إرهاقه لهذه الغدة الصماء بسبب المزيد من الأكل الفائض عن حاجة الجسم، وبالتالي عدم قدرته على فرز الأنسولين الإضافي لحرق الغلوكوز الناجم عن هذه الزيادة.

وكلتا الحالتين أعلاه، تؤدي بعضو الأسرة إلى نتيجتين سيئتين أيضاً هما:

- إصابته بمرض السكر المعروف نظراً لاستمرار وجود كميات من الغلوكوز في الدم.
- إصابته بالبدانة (أو زيادة الوزن) نظراً لاستمرار محاولات الجسم في تحويل كميات الغلوكوز الزائدة في الدم عن حاجة الجسم، إلى دهون تتراكم بدورها في مناطق هذا الجسم المختلفة.

وحتى يحفظ عضو الأسرة صحته من أمراض السكر وزيادة الوزن، يتوقع منه ضبط مستوى الغلوكوز بتناول أغذية بطيئة الهضم والامتصاص في الدم، ومعقولة في كمياتها بحيث لا تؤدي إلى تراكم هذا الغلوكوز بسرعة ودرجة عالية في الدم.

وهنا، يمكن تبويب الأطعمة في فئتين: الأولى تسبب ارتفاع الغلوكوز السريع في الدم وهذه تقيس عالياً على اختبار السكر المعروف (فهرس الغلايسين The Glycemic Index).. وهذه الزيادة السريعة في السكر، تشكل عموماً خطورة على الجسم والصحة الجسمية، لكونها تترك دائماً البنكرياس في متطلباتها العالية من الأنسولين لحرقها كما هو مطلوب.

أما الفئة الثانية الصحية في نتائجها الغذائية للجسم، يتم هضم الأطعمة ثم امتصاص غذائها من الجسم بدرجات بطيئة، الأمر الذي تستهلك معه كمية محدودة

من الأنسولين أحياناً بعيداً عن الكميات غير العادية منه أحياناً عديدة أخرى. إن هذه الأطعمة تقيس منخفضاً على اختبار السكر (فهرس الغلايسين).

والمهم جداً في عملية صيانة وتنظيم وزن الجسم وتجنبيه الكثير من الأمراض نتيجة زيادة الوزن والإصابة بمرض السكر، هو تناول الأطعمة بطيئة الهضم والامتصاص في آن، وتجنب نظيراتها السريعة هضماً وامتصاصاً.

من أمثلة الأطعمة بطيئة الهضم والامتصاص: كل الخضار والفواكه، وأنواع الخبز الغنية بالألياف Fibers عموماً. إن البقوليات الخضراء والجافة، والتفاح (خاصة مع القشر) والبرتقال والخبز الأسمر هي أمثلة لهذه الأطعمة الصحية. أما البطيخ والسكر والعسل والخبز الأبيض والأرز والبطاطا، هي أمثلة للأطعمة غير الصحية التي تسبب ارتفاع الغلوكوز بسرعة في الدم والذي بدوره يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر ثم لزيادة الوزن.

والخطورة الإضافية التي تفرزها هذه الأطعمة السريعة في هضمها وامتصاصها، تتمثل في طلب الجسم للمزيد منها. فالهضم والامتصاص السريع للطعام، يحفز الجسم إلى إرسال إشارات إلى الدماغ بخلوه من الطعام وبالتالي طلب المزيد منه.. فيقبل عضو الأسرة على تناول كميات أخرى، ليقوم الجسم مرة أخرى بالهضم والامتصاص السريعين. وهكذا تستمر دائرة الأكل والهضم، الامتصاص - وتخزين الغلوكوز الفائض إلى دهون ولزيادة الوزن.

ولا يمكن قطع هذه الدائرة غير الصحية بالغلوكوز والدهون وزيادة الوزن وإرباك البنكرياس في فرزه للأنسولين، إلا بتناول عضو الأسرة أطعمة صحية: بطيئة الهضم والامتصاص من الجسم. وصحيح هنا الحكايات الشعبية التي نسمعها عندما يأكل عضو الأسرة على الفطور: الفول أو الحمص.. ويشعر بهما بشبع عارم لساعات عدة..

لماذا؟ لأن الفول بما يحتويه من بروتين وألياف هو من الأغذية الصحية البطيئة الهضم والامتصاص، والمفيدة تماماً للياقة وصحة الجسم، خاصة إذا تناول عضو

الأسرة مع وجبة الفول هذه كأساً من الحليب أو بيضة مسلوقة، وأحياناً حبة فجل أو بصل أيضاً كما نلاحظ في الواقع وفي بعض مشاهد الأفلام العربية. فالشكر لله دائماً الذي يعوّض الفقراء ببدائل غذائية، تحفظ لهم صحتهم ولياقة أجسامهم بدون «اللحوم والشحوم وولائم التخمة المُهلكة؟!».

هناك مهما يكن، طرق أخرى للمحافظة على صحة ووزن الجسم، بجانب تناول الأغذية بطيئة الهضم والامتصاص مثل الخضار والفواكه والبقوليات والخبز الكامل (غير المقشور).. يمكن لعضو الأسرة اعتبارها، بما يلي:

*** الأغذية الخشنة عموماً** أي غير المهروسة أو المطحونة ناعماً. فالدقيق الخشن نسبياً عندما يضاف للخبز، يؤدي إيجابياً لنتائج صحية أعلى بكثير من الخبز المصنوع من الدقيق الناعم جداً. وبنفس القياس فإن البرغل الخشن أفضل غذائياً من البرغل الناعم والأخير بدوره أفضل صحياً من السميد.

كما أن الفواكه والخضار الصلبة الخشنة نسبياً **Crunchy** عند أكلها هي أفضل صحياً من نظيراتها الناعمة السلسلة. فالتفاح القاسي أفضل من التفاح الناضج السلس في الأكل، وهو أيضاً (أي التفاح) أفضل من المشمش الذي يعد بدوره أفضل من الأجاص، والأجاص أفضل من العنب.

○ الطهي الأقل للأطعمة أجدى صحياً لصيانة وتنظيم وزن الجسم، من الأطعمة المطهورة جداً حتى النهاية. لماذا؟ لأن أطعمة الطهي الزائد هي أسهل للهضم والامتصاص ولتراكم الجلوكوز، ثم الدهون وزيادة الوزن وإرباك البنكرياس بإفراز كميات كبيرة من الأنسولين في المرة الواحدة للتغلب على الجلوكوز الفائض بحرقه من الدم.

○ تقليل كميات الأكل في الوجبة الواحدة، يساهم بوضوح أيضاً في صيانة وتنظيم وزن الجسم، والمحافظة على قياس مناسب لفهرس الغلايسين (الجلوكوز) في الدم.

○ تناول أطعمة خشنة أو / وغنية بالألياف (البطيئة الهضم والامتصاص عموماً) مع الأطعمة الناعمة أو / وغنية بالألياف، هو أجدى أيضاً لصيانة وتنظيم وزن الجسم.

مبادئ إجرائية عامة لتنظيم وصيانة وزن الجسم

من أجل تمكّن عضو الأسرة من صيانة وتنظيم وزنه الجسمي وبالتالي تحقيق لياقته الجسمية، يراعى المبادئ الإجرائية التالية:

أ- تبني هدفين متتابعين لصيانة وتنظيم وزن الجسم، وهما:

1- وقف زيادة الوزن بتناول عضو الأسرة لوجبات غذائية متكاملة صحية بأقل سرعات حرارية بمقدار (500) مما اعتاد عليه في اليوم.. الأمر الذي يؤدي به إلى تخسيس الوزن لنصف كيلوغرام أسبوعياً. يعزز عضو الأسرة تحقيق هذا الهدف بممارسة الرياضة المناسبة لمدة 20-30 دقيقة خلال ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.

2- تخسيس الوزن عند نجاح عضو الأسرة في وقف الزيادة المتواصلة في وزنه. ويُنصح هنا أن يكون هذا التقيص في الوزن تدريجياً مخففاً بحيث لا يتعدى 10% من هذا الوزن الزائد. فإذا استقر وضع جسم عضو الأسرة بوقف عملية ازدياد الوزن، على 20كغم أعلى مما هو مقرر له صحياً بحسب الطول والعمر والبنية الجسمية، فإن فقدان حوالي (2) كغم شهرياً، أي بمعدل نصف كغم أسبوعياً يكون مقبولاً.. بحيث يحتاج عضو الأسرة إلى عشر أشهر متتابعة للحصول على اللياقة الجسمية الصحية الكاملة، وذلك بكون الوزن مناسباً لطول وبنية الجسم لديه.

وتقيد المصادر الغذائية الصحية في هذا السياق، بأن الوزن المناسب عموماً لتحقيق اللياقة الجسمية المطلوبة، يتمثل في تناول وجبات يومية توفر سرعات حرارية تساوي ما يحتاجه الجسم من هذه السرعات.. وتعزيز ذلك بممارسة عضو الأسرة لتمرين رياضية كلما استطاع إلى ذلك سبيلاً. يتمكن عضو الأسرة بهذا المبدأ الغذائي بالاحتفاظ بوزنه الجسمي في الحدود المعيارية المتعارف عليها.

وهنا، إذا استطاع عضو الأسرة المحافظة على المعادلة الغذائية الصحية التالية، فإنه بالنتيجة يحقق اللياقة الجسمية التي يطمح إليها تلقائياً بدون عناء يذكر. تنص هذه المعادلة كما يلي:

الطاقة المخزونة جسماً على شكل دهون = الطاقة الناتجة عن الغذاء - الطاقة المستخدمة (أو المحروقة) من الجسم = صفر.

الآن، إذا زادت نتيجة المعادلة، عن صفر، يزيد مع هذا الوزن. وبالطبع كلما كانت الزيادة الإحصائية كبيرة، كان زيادة الوزن بالكيلوغرامات كبيرة. وبالمقابل، إذا نقصت نتيجة المعادلة عن صفر، ينقص مع هذا الوزن.. وكلما كان هذا النقص كبيراً، فَقَدَ الجسم من وزنه الطبيعي المعياري المطلوب لجسمه.. الأمر الذي يؤول إلى ضعفه وتدهور صحته وتعرضه للأمراض بوجه عام.

ومهما يكن، إن الأعمار المعيارية وما يقابلها من سرعات حرورية يحتاجها الجسم، تبدو أمثلة لها بالتالي:

* الأولاد بعمر 7-10 سنوات: حوالي 2000 سعراً حرارياً.

* الأولاد بعمر 11-14 سنة: حوالي 2500 سعراً حرارياً.

* الأولاد بعمر 15-18 سنة: حوالي 3000 سعراً حرارياً.

* البنات بعمر 7-10 سنة: حوالي 2000 سعراً حرارياً.

* البنات بعمر 11-18 سنة: حوالي 2200 سعراً حرارياً.

* الراشدون بعد عمر 18 سنة: حوالي 2000-3000 سعراً حرارياً.. وذلك باعتبار بنية الجسم وطوله وطبيعة العمل اليومي الذي يقوم به عضو الأسرة.

ب- تقدير عضو الأسرة لذاته وتعزيز مفهوم الذات لديه، وذلك بتشجيع الأسرة له واحترام ارادته ورغباته ودعم محاولاته لضبط وصيانة وتنظيم الوزن الزائد لديه، وتحقيق اللياقة الجسمية التي يطمح إليها. إن ثقة عضو الأسرة بنفسه وبقدراته على

تحقيق المطلوب، تعدّ أساسية أيضاً في التقدم لتحقيق الأهداف الموضحة في فقرة (أ) آنفاً.

ج- محافظة عضو الأسرة على حافظته خلال العمل لصيانة وتنظيم وزنه الجسمي.
وبينما يتوقع هنا من أعضاء الأسرة الراشدين أن يكونوا ابتداءً مقتنعين بأهمية أهداف ونتائج اللياقة الجسمية في الحياة والمداخلات اليومية المختلفة، فإن الأسرة تبادر بتعزيز أعضائها الناشئين تحت عمر عشرين سنة في سعيهم لتحقيق اللياقة الجسمية المطلوبة.. وذلك بتوفير الوجبات الغذائية التي تساعدهم في السعي لتحقيق أهداف اللياقة الصحية المقصودة، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية المناسبة خلال ذلك.

د- مراعاة عضو الأسرة للسلوكيات اليومية التالية:

1- تحديد مشاهدة البرامج التلفزيونية واستعمال الكمبيوتر / الانترنت يومياً بين ساعة واحدة وساعتين على الأكثر. فإذا زادت المدة عن هذا، يؤدي بعضو الأسرة إلى عدم استهلاك سعرات حرارية يحرقها عادة بالحركة العادية اليومية، ثم يشجعه على تناول وجبات سريعة غير صحية مشبعة بالدهون والسعرات الحرارية، في غياب مواد غذائية مطلوبة لصحة ولياقة الجسم مثل البروتينات والفيتامينات بالخضار والفواكه والبقوليات واللحوم عموماً.

2- تناول ثلاث وجبات صحية متكاملة يومياً كافية في سعراتها الحرارية لحاجات الجسم، مع عدم التخلي عن وجبات محددة وخاصة وجبة الفطور. كما يمكن أيضاً لعضو الأسرة تناول مرتين إلى ثلاث يومياً من الخضار والفواكه.

3- تحديد الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية اليومية الثلاث في اثنتين أو ثلاثة على الأكثر بصيغة خضار وفواكه طازجة.. دون الوجبات العالية بالدهون والنشويات وبالنتيجة في سعراتها الحرارية للجسم.

4- تناول عضو الأسرة أربع إلى ست أكواب من الماء وخاصة قبل الأكل، للتخفيف من الشعور بالجوع وتقنين كميات الطعام والسعرات الحرارية التي يتناولها

عضو الأسرة.. وإذا أمكن تناول العصائر والحليب، فتكون هذه بدون إضافة السكر، أما الحليب فيفضل صحياً أن يكون خالي أو خفيف الدسم.

كما ننصح هنا تخلي عضو الأسرة عن المشروبات الخفيفة مثل البيبسي والكولا وغيرها، لكون العلبة أو الزجاجاة العادية (ليس الكبيرة) تعطي الجسم حوالي 200 سعراً حرارياً.. أي وزناً زائداً بدون فائدة صحية تذكر.

5- حفظ عضو الأسرة لسجل أسبوعي منظم بما يتناوله من أطعمة وأشربة، والساعات التي يقضيها في مشاهدة البرامج التلفزيونية واستعمال الكمبيوتر والانترنت.. مع قياس الوزن كل أسبوع، وذلك لدراسة العلاقة بين ما يتناوله عضو الأسرة من طعام وشراب وما يقوم به من أنشطة مع الوزن الذي يبدو بجسمه.

هـ- مراعاة عضو الأسرة لعادات غذائية صحية، بإعتبار:

1- تكامل الوجبات اليومية في مكوناتها الغذائية (انظر لمزيد من التوضيح في الوحدة الثانية آنفاً: صحة الأسرة والغذاء ثم في كتاب: صحة الأبناء والغذاء، نشر دار التربية الحديثة، دمشق).

2- تدقيق عضو الأسرة في قوائم محتويات الأغذية المحفوظة الجافة مثل شرائح البطاطس المقلية والمكسرات أو المعلبات للخضار والفواكه، أو السائلة من العصائر والمشروبات الخفيفة أو المجمدة النية أو المطبوخة، كما في الوجبات الجاهزة المتوفرة الآن تجارياً.. حيث يختار هنا الأطعمة المحدودة في سرعاتها الحرارية والقليلة الدسم.

3- تناول عضو الأسرة لوجبات يومية مناسبة في حجمها حيث لا تعطي الجسم أكثر من حاجته من السرعات الحرارية.

ولتحقيق المبادئ الغذائية الثلاثة أعلاه، يأخذ عضو الأسرة في الاعتبار مايلي:

○ الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية عموماً لأن كيس شرائح البطاطا العادي Potato chips بعدد عشر شرائح فقط يعطي الجسم حوالي 200 سعر حراري. فإذا تناول كيس الشيبس الذي يحتوي على (50) شريحة بطاطس مقلية يكون قد تناول ما

- يعادل (1000) ألف سعر حراري من الطعام الضار أو غير المفيد Junk Food، بدون عائد صحي يذكر على الجسم سوى تراكم الدهون الضارة أكثر.
- الابتعاد عن تكرار الأكل في المرة أو الوجبة الواحدة، ومحاولة الاكتفاء ذاتياً بكمية الطعام التي تقدم في الوجبة العادية الواحدة.
 - الامتناع كلما أمكن عن تناول الوجبات المنزلية خارج طاولة الطعام أو المطبخ، وخاصة خلال مشاهدة البرامج التلفزيونية أو العمل بالكمبيوتر أو الانترنت، لأن عضو الأسرة لا يعي أنواع ومقادير ما يأكل غالباً.
 - الابتعاد عن الوجبات السريعة في المطاعم خارج المنزل، أو بتحضير هذه الوجبات السريعة وتناولها داخل المنزل.. لكونها تفيض بمقادير الدهون / السعرات الحرورية، مهما قيل عن قيمتها الغذائية.
 - محاولة شراء الأطعمة قليلة السعرات الحرارية الخالية من الدهون وبطيئة الهضم والامتصاص عموماً، والغنية بالألياف. إن الخبز الأسمر أو خبز القمح غير المقشور والحليب خفيف أو معدوم الدسم واللحوم معدومة الدهون، هي أمثلة لما يمكن اعتماده في هذا السياق.

و- ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية (انظر للتفاصيل في الوحدة الثالثة آنفاً: صحة الأسرة ورياضة الجسم)، بمراعاة ما يلي:

- 1- ممارسة الرياضة لثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة 20-30 دقيقة كل مرة.
- 2- ممارسة المشي داخل المنزل وخارجه.. أي المحافظة على الحركة اليومية الكافية للجسم.
- 3- المثابرة والصبر في ممارسة الرياضة عموماً، مع محاولة عضو الأسرة إلى تحويلها إلى أسلوب حياة يومي.

سلامة غذاء الأسرة والأبناء

مقدمة

تعني سلامة الغذاء هنا أمرين هامين: كفايتها من حيث الأنواع والمحتويات والمقادير لحاجات أجسام أعضاء الأسرة: أمماً وأباً وأبناءً،، حيث نسمي هذا بصحة الغذاء لصحة الجسم. أما الأمر الثاني فيعني نفسه بمناسبة الغذاء للتناول الآدمي. أي صلاحيته من حيث المدة والخلو من الجراثيم والمواد الغريبة الكيماوية والمعدنية لحاجات نمو وصيانة الجسم.

فصحة نوع ومحتوى ومقدار الغذاء، ثم صلاحيته الزمنية والطبية.. هما المعنيان هنا بسلامة الغذاء. ومن أجل تحقيق الأسرة والأبناء لسلامة الغذاء الذي يتناولونه، نقدم المبادئ والإجراءات الإرشادية التالية:

صحة أنواع الغذاء ومحتوياته ومقاديره لجسم الأسرة والأبناء

تتراعي الأسرة والأبناء هنا المبادئ العملية التالية:

1- تناول الأسرة والأبناء يومياً خمس مرات من الخضار والفواكه كلما استطاعوا مادياً لذلك. توفر الخضار والفواكه العديد من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم مثل: البروتينات والفيتامينات والأملاح، مع خلوها في الوقت نفسه من الدهون والقليل القليل من السكر.. اللذين يُنصح باستمرار الابتعاد عنهما أو التقليل لدرجة كبيرة من تناولهما يومياً.

أما إذا كانت الأسرة والأبناء خُضاريين في غذائهم، فينصح استشارتهم للطبيب أو جهة مختصة لتنظيم هذه العادة الغذائية الاستثنائية. كما يُنصح في كل الأحوال تناول الفيتامينات والأملاح المناسبة مثل الحديد، لتعويض بعض العناصر الغذائية التي تفتقر إليها الخضار.

2- تناول الأسرة والأبناء للأغذية المنخفضة في استهلاكها للأنسولين: أي

التي تعتبر بطيئة الهضم والامتصاص التي نوهنا إليها في موضوع سابق. إن الأغذية الغنية بالألياف Fibers هي مثال رئيسي للمطلوب هنا.

إن عينات من الأغذية العالية بمادة الألياف: القمح غير المقشور والشوفان والشعير والذرة والأرز البني والبقوليات الجافة مثل الفاصوليات والبازلييات والعدس والبنور والجوزيات / اللوزيات.

3- الابتعاد عن تناول الأغذية العالية بالدهون والسكر، لأن مقدار قليل منها

مثل زجاجة الكولا أو ثلاث قطع من البسكويت بالكريما أو الشوكولا، تحتوي على 200-300 سعر حروري. أما كيس البطاطا المقلية Potato Chips فتصل سعراته الحرارية إلى أكثر من (500)..

أي يكفي تناول الابن أو الابنة أربع أكياس، ليكون قد استنفذ السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمها، وإن ما يأكلانه بعدئذ يزيد في معظمه عن الحاجة الصحية الجسمية، الأمر الذي تتحول معه السعرات الحرارية الزائدة إلى سكر في الدم ثم لدهون متراكمة على شكل وزن إضافي بالجسم.

والأغذية العالية بالدهون هي اللحوم الحمراء عموماً والدجاج بالجلد والزبدة والأجبان والحليب كامل الدسم. فكأس الحليب العادي كامل الدسم على سبيل المثال، يعطي الجسم بالإضافة إلى البروتين والكالسيوم والحديد وفيتامين (ب) المفيدة لصحة الجسم، ما يساوي تقريباً 150-160 سعر حروري و(9) غرامات من الدهون.

وبينما يمكن التغاضي نسبياً عن أمر الحليب كامل الدسم في غذاء الأبناء الأطفال، مع التأكيد على أهمية تناولهم البديل الصحي الآخر: الحليب معدوم أو منخفض الدسم، فإن تناوله من الراشدين الكبار من أعضاء الأسرة يعدّ ضاراً غير صحي لصحتهم.

أما السكر العادي بما فيه السكر الأحمر (سكر الشمندر) والحلويات عموماً والمرببات والعسل (مع فوائده الغذائية العديدة)، فتعطي سعرات حرورية كثيرة. فملعقة صغيرة تحتوي على حوالي 15-20 سعر حراري. أما الملعقة الكبيرة (ملعقة الطعام) فتصل السعرات الحرورية من السكر إلى حوالي 80-100. أما الخطوة الإضافية التي تنجم من تناول الحلويات، فتعود مع إحتوائها للسكر، إلى إحتوائها على مقادير كبيرة من الدهون (السمن) المباشرة أو من البيض والزبدة التي تضاف إليها حتى تبدو شهية المذاق كما يلاحظ.

4- الابتعاد عن تناول الأغذية السريعة باستمرار في مطاعم الوجبات الخفيفة.

إن الوجبة الواحدة التي يتناولها عضو الأسرة وتحتوي على كأس كولا وكيس بطاطا مقلية مع ساندويش هامبرغر تعطي الجسم حوالي 1560 سعر حراري أي حوالي 4/5 حاجته اليومية..

إن السبب الرئيسي الذي يجعل الأغذية السريعة أو حتى الأغذية العادية الأخرى في المطاعم عموماً، يعود إلى إحتوائها على نسبة عالية من الدهون أو / وطبخها أو قليها بكميات كبيرة من الزيت.. توضح الصورة المرافقة ما نقوله هنا بخصوص الوجبات السريعة.



1- ساندويش الهامبرغر =

710 سعر حروري.

2- كيس أو صحن البطاطس

المقلية = 400 سعر حروري.

3- كوب الكولا = 310 سعر حروري.

<http://www.q8rashaqa.com>

أما قطعة البييتزا (مثلث صغير حوالي 1/6-1/8 رغيف)، فيزود الجسم بحوالي 360 سعر حروري. فإذا تناول عضو الأسرة ثلاث قطع، يكون قد أخذ حوالي 3/5 حاجته اليومية من السعرات الحرارية تقريباً.. أما إذا أخذ الرغيف كاملاً فيكون قد وقع في المحذور الصحي المتمثل بزيادة الوزن.. والتعرض بالنتيجة لأمراض التخمة وعسر الهضم وضغط الدم، والكولسترول ومرض السكر وغيرها.

5- تناول الأسرة والأبناء يومياً أغذية متكاملة في عناصرها (بروتينات

وكربوهيدرات من نشويات وسكريات ثم دهون) وفيتامينات (خضار وفواكه) وأملاح وماء، ولكن بمقادير مناسبة لحاجة الجسم من السعرات الحرارية، لا أكثر ولا أقل. إن تناول أطعمة أكثر من حاجة الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن.. كما أن تناولها أقل، يؤدي إلى ضعف الجسم ومرضه عموماً.

إن طريقة سهلة للأسرة والأبناء لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها أجسامهم يومياً هي:

○ تحديد وزن الواحد منهم ولنفترض (60) كيلوغراماً أو (132) باونداً.

○ ضرب الوزن بالكيلوغرام في (26.4)،، أو بالباوند في (12).

فيكون مجموع السعرات الحرارية التي يتوقع صحياً الحصول عليها بوزن 60 كغم نتيجة وجباته اليومية هو 1584 سعر حراري.

الآن، تستطيع الأسرة والأبناء من خلال تطوير ثقافتها الغذائية، ومعرفة أوزانهم وعدد السعرات الحرارية في الأطعمة المختلفة التي يتناولونها، حساب مجموع السعرات الحرارية التي يأخذها الجسم كل يوم.. بحيث لا تتعدى عموماً في حالة مثالنا (60 كغم) 1600 سعر حروري.

وهنا، إذا حافظت الأسرة والأبناء على مساواة أو مقارنة عدد السعرات المتوفرة بالغذاء مع عدد السعرات الحرارية المستهلكة من الجسم.. يحصلون عندئذ على أجسام صحية عافية خالية عموماً من الدهون والوزن الزائد، وذلك في الأحوال العادية الاجتماعية والنفسية الأسرية.

صلاحيّة الغذاء الزمنية والطبيعية لتناول الأسرة والأبناء

تتراعي الأسرة والأبناء هنا المبادئ العملية التالية:

- 1- الانتباه دائماً لمدة صلاحية الأطعمة الجاهزة (المعلبة أو الجاهزة الأخرى)، لأن الأطعمة المنتهية المدة، تكون غير مفيدة غذائياً صحياً أو / وضارة أحياناً بصحة الجسم. كما يتوقع من الأسرة هنا الانتباه إلى لون وبنية أنسجة اللحوم بحيث تكون طبيعية ومتماسكة صلبة عموماً. أما الخضار والفواكه فتكون ألوانها أيضاً طبيعية و نضرة طازجة، حتى توفر للجسم القيمة الغذائية المنتظرة منها.
- 2- الانتباه دائماً إلى الملصقات على المعلبات والمواد الغذائية المصنعة حيث توضح القائمة المكتوبة العناصر الغذائية والدهون والسكريات الحرارية والألياف والفيتامينات والمعادن التي يحصل عليها عضو الأسرة في الوجبة التي يتناولها. فإذا كانت هذه المعلبات والمواد توفر العديد من العناصر الغذائية بقليل من السكريات الحرارية وبدون سكريات أو دهون أو بنسب منخفضة جداً منها، عندئذ تعتبر صالحة غذائياً للتناول. توضح الملصقتين بالإنجليزية والعربية ما نتحدث عنه هنا.

حقائق غذائية لطعام شعبي



ويتوقع من الأسرة والأبناء قراءة الملصقات الغذائية التوضيحية، وملاحظة الفروق بين دقة وتفاصيل المعلومات بين الصناعات الغذائية في البلدان النامية، أو الموجهة للاستخدام فيها، وتلك المتداولة في البلدان المتقدمة.

فبينما تكتفي الملصقات المحلية على المنتجات الغذائية بذكر المحتويات الغذائية فقط.. بدون تفاصيل تخص العناصر الغذائية المتنوعة التي تحتويها وعدد الوجبات التي تقدمها العلبه أو الكيس في حال الأغذية الجافة أو المجمدة، فإن نظيراتها الملصقات الأجنبية تعطي كافة التفاصيل الغذائية التي تحتويها مع عدد الوجبات التي يمكن تناولها بكل علبه أو كيس أو وسيلة أخرى.

ناهيك أيضاً عن الفرق الملاحظ أحياناً بين قائمة المحتويات بالانجليزية وقرينتها بالعربية على نفس العلبه الواحدة كما يبدو أعلاه!.

ومهما يكن، يتوقع من الأسرة والأبناء عند استخدام المعلبات والمحفوظات الغذائية، الانتباه لما يلي:

- صلاحية المحتوى الغذائي من حيث المدة الزمنية.
- مقادير المحتوى الغذائي ومدى مناسبة لحاجات صحة الأسرة والأبناء. وقانونياً معيارياً، حيث تكون مقادير المحتويات مرتبطة غالباً بتسلسلها في القائمة. فإذا كان الفول مكتوب أولاً، فيعني أنه أكثر المكونات الأخرى في العلبه، يليه الماء ثم الملح وهكذا حتى التوابل الطبيعية.
- مقادير الألياف والدهون والسكر. فكلما وجدت الألياف بمقادير عالية، وانخفض أو انعدم مع ذلك مقدار السكر والدهون، فيفيد عموماً بصحة المحتوى الغذائي.
- الفيتامينات والأملاح المتوفرة في الأغذية أو / والمضافة إليها. فكلما وجدت هذه الفيتامينات والأملاح، زادت معها القيمة الغذائية.
- عدد الوجبات الغذائية الممكنة في العلبه أو الكيس الجاهز تجارياً. ومقارنة ذلك بحاجة الجسم من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية من بروتينات وكاربوهيدرات وفيتامينات وأملاح.. ويتوقع من الأسرة والأبناء أن لا يتناولوا هذه الأغذية المعلبة أو المصنعة بدون حساب الوجبات في كل منها، لأن أخذهم سهواً أو عن معرفة، لأكثر

من وجبة بالمقارنة بالحاجة الفعلية صحياً لأجسامهم، يؤدي بهم تلقائياً إلى اضطرابات في النظام الهضمي وزيادة الوزن والأمراض المختلفة.

حقائق غذائية لطعام مُنتج في الغرب

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount per serving	
Calories 90	Fat Cal. 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13mg	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

3- الإنتباه عند تناول الأسرة والأبناء لوجبات غذائية في مطاعم خارج المنزل، إلى نظافة المكان عموماً ورائحته العادية، ونظافة أوعية ووسائل الطعام. مع مراعاة تناول الأطعمة الساخنة دون الباردة أو الفاترة. وإذا أحضرت الأسرة أطعمة إلى المنزل، فليكن تناوله بسرعة ودون تأخير.. أو إيداعه في الثلاجة (البراد) فوراً لحفظه صحياً للاستعمال لاحقاً.

4 - تحضير الوجبات بالمنزل للتناول في الخارج مثل الساندويشات والعصائر من أجل الفطور أو الغداء الخفيف.. كما هو الأمر مع الأبناء في المدارس، وأعضاء الأسرة الكبار العاملين، بمراعاة النظافة التامة في الأيدي والأدوات والأوعية، مع

جدول 1: أمثلة للعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأبناء الأطفال

العنصر الغذائي	عمر 4.2 سنة	عمر أكبر من 4 سنوات	ملاحظات
1- الدهون	40غم	65غم	*الكوليسترول يعتبر خطراً
2- زيوت مشبعة	12غم	20غم	في العموم على القلب، خاصة عند الكبار
3- الكوليسترول	؟	أقل من 300ملغم	
4- الصوديوم	؟	2400ملغم	
5- كربوهيدرات	؟	300غم	* كل غرام من
6- ألياف	؟	25غم	الكاربوهيدرات يوفر (4)
7- بروتين	16-24غم	50غم	سعات حرورية. يتناول
8- الفيتامينات والأملاح	حسب وصفة الطبيب	حسب وصفة الطبيب	عضو الأسرة منها حوالي 50% من غذاء يومه.

حفظها مثلجة / مجمدة لبعض الساعات، حتى إذا اصطحبها عضو الأسرة تبقى صحية لحين الاستعمال. أما الأطعمة والأشربة الساخنة، فيراعى حفظها في حافظات (ثيرموس) لبقائها ساخنة للاستعمال.

5- الابتعاد عن الأطعمة الفاسدة (بلون ورائحة غير عاديين) أو المشكوك بصحتها، والأطعمة الملوثة بالاشعاعات الذرية أو معدن الرصاص Lead،، لكونها سامة لصحة الجسم وتسبب اضطرابات جسمية، منها الإصابة بالمغص والإسهالات.

مبادئ وعادات حياتية للمحافظة على صحة الأسرة والأبناء

مقدمة

نؤكد في هذا السياق قاعدة أساسية لصحة الإنسان عموماً، وهي: ان اسلوب الحياة الصحي، يُمكن الأسرة والأبناء من الصحة العفوية التي ينشُدونها في انفسهم. نقدم فيما يلي عدداً من المبادئ والعادات المكونة لهذا الأسلوب.

مبادئ إرشادية للمحافظة على صحة الأسرة والأبناء

تتلخص هذه المبادئ الإرشادية بما يلي:

- 1- اختيار أنواع مختلفة من فئات الأطعمة بهرم الغذاء آنفاً حيث نقل كما يلاحظ مقادير هذه الأطعمة المتناولة من الأسرة والأبناء، كلما ارتفعنا إلى قمة الهرم.
- 2- اختيار أنواع الأطعمة المحدودة في سرعاتها الحرارية.
- 3- التقليل من الحلويات والمواد السكرية عموماً،، بدءاً بالكراميل والشوكولا، وانتهاء بالبقلاوة وبنات الصحن (حلوى يمنية) وأم علي (حلوى مصرية) والبسبوسة والحلاوة وغيرها..
- 4- التقليل من المشروبات الخفيفة مثل الكولا والبيبيسي و«الماستركولا» وعصائر المشروبات المعلبة Drinks بوجه عام.
- 5- التقليل من الأطعمة المقلية.
- 6- شوي اللحم على النار أو بالفرن بدل طبخها بالقلي.
- 7- تناول اللحوم الحمراء بنزع الدهون منها أو الدجاج بدون جلد.
- 8- الابتعاد عن حذف وجبات محددة في اليوم مثل وجبة الفطور.
- 9- توزيع الجسم أسبوعياً بدل يومياً، حتى يعي عضو الأسرة التغيرات الجديدة في صحته.

- 10- تناول الطعام ببطء، حتى لو استغرق ذلك بعض الوقت.
- 11- مضغ الطعام لدرجة واضحة أكيدة.
- 12- الاستعانة بوجبات خفيفة وسريعة Snacks منخفضة السعرات الحرارية خلال اليوم بين الوجبات الرئيسية، لفائدتها الغذائية وللحدّ من الشهية والشعور الجوع الزائد عند تناول الوجبة الرئيسية.
- 13- استعمال درجّ البناية لل صعود إلى المنزل والنزول منه بدل المصعد.
- 14- المشي كلما أمكن ذلك.. ويمكن هنا توقيف السيارة بعيداً قليلاً عن الدكان أو المخبز أو غيرها لتوفير فرص المشي المطلوب.
- 15- مكافأة عضو الأسرة لنفسه أو من قبل الأسرة عند صحة الغذاء أو صحة اسلوب الحياة اليومية، لكن بدون استعمال الغذاء في ذلك.
- 16- تناول الطعام في غرفة الأكل على الطاولة، حتى يعي عضو الأسرة أنواع ومقادير الغذاء التي يتناولها يومياً.
- 17- توفير عنصر أو شيء من الوجبة الغذائية لتناوله في وقت آخر.
- 18- تبني هوية شخصية بعيداً عن الأكل والطعام والأغذية عموماً.
- 19- الابتعاد عن توابل السلطات والأطعمة Sauces عموماً، لإرتفاع السعرات الحرارية فيها.
- 20- استعمال الزبدة والزيوت (بما فيها زيت الزيتون) بصفة نادرة.
- 21- إضافة الأعشاب والبهارات والبذور والخل وحامض الليمون حفاظاً على صحة الجسم.
- 22- تناول لبن الزبادي مع الفواكه ومسحوق القرفة بدون سكر.
- 23- استعمال صحون طعام صغيرة لتقليل كميات الأكل التي يتناولها الواحد من الأسرة والأبناء.
- 24- شرب كأس كبير من الماء قبل الطعام لملء المعدة، والشعور بالشبع وعدم تناول مقادير كبيرة منه نتيجة ذلك.

- 25- الابتعاد عن الوصفات التجارية المجحفة للغذاء لأنها تضر أكثر مما تنفع.
- 26- الابتعاد عن المايونيز على السلطات والساندويتشات، والاستعادة عنها بالخضار المناسبة مثل الخس والطماطم أو غيرها.
- 27- الاحتفاظ بالأطعمة المنخفضة بسعراتها الحرارية، لتناولها عند الشعور بالجوع بدل تناول نظيراتها خلال ذلك.
- 28- الابتعاد عن تناول الطعام أثناء القراءة أو مشاهدة البرامج التلفزيونية.
- 29- إبعاد بقايا الطعام الزائد عن الوجبات فوراً، بوضعها في البراد لحفظها ولتجنب الأبناء وأعضاء الأسرة الآخرين، من الاستمرار في الأكل كلما مروا بجانبها.
- 30- الابتعاد عن تناول الطعام عند الترويح وأخذ «تنفّس»، ومحاولة الأسرة والأبناء عمل شيء مفيد بدون الأكل.
- 31- تحضير كمية الطعام التي يحتاجها عضو الأسرة لا أكثر ولا أقل، تجنباً لفساد الأطعمة المحفوظة غالباً ثم لعدم حاجة الجسم لها في الغالب.
- 32- تحضير الطعام عندما يكون عضو الأسرة مستقراً منضبطاً نفسياً.
- 33- الابتعاد عن تناول النشويات بكميات كبيرة.
- 34- محاولة مشاركة أعضاء الأسرة فيما يأكلون، لتخفيف السعرات الحرارية التي يتناولها كل منهم.
- 35- الحصول من البقالة أو السوبر ماركت على الأغذية التي تحتاجها الأسرة والأبناء، دون شراء أي شيء تصادفهم، فتواجه الأسرة بالنتيجة مازق وجوب تناول هذه الأطعمة الزائدة حتى لا تفسد.
- 36- الابتعاد عن التسوّق وعضو الأسرة جائعاً.

عادات صحية عامة للأسرة والأبناء

تقوم العادات الصحية اليومية العامة للأسرة والأبناء على ثلاثة محاور رئيسية هي: الغذاء السليم و ممارسة الرياضة ثم تجنّب التدخين والكحول والمخدرات. يتفرع

عن هذه المحاور المُقترحة لأسلوب حياة الأسرة والأبناء، عدة مبادئ وسلوكيات أهمها التالي:

أ- عادات صحية غذائية، وتشمل:

- 1- تناول ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفتين خلال اليوم على شكل فواكه أو / وخضار مناسبة.
- 2- التقليل لأقصى درجة من الدهون والسكريات أو الحلويات في الوجبات اليومية.
- 3- الإكثار من الخضار والفواكه في الوجبات اليومية.
- 4- تناول حوالي مائة غراماً من البروتين على شكل لحوم، ويفضل هنا اللحوم البيضاء مثل الأسماك ثم الدواجن بدون الجلد.
- 5- التقليل من بروتينات منتجات الألبان.. أي تناولها مرة أو اثنتين يومياً وبمقادير مناسبة، مع التركيز على الألبان معدومة أو قليلة الدسم.
- 6- الاعتماد على النباتات والخضار والفواكه المزروعة طبيعياً بالأرض وأشعة الشمس وبدون الرش بالمبيدات الكيماوية.. إن الخضار والفواكه المنتجة بالبيوت البلاستيكية أو المُحَفَزة بالأسمدة الكيماوية أو المُعدّلة وراثياً، تمتلك قيمةً غذائية منخفضة (بالمقارنة مع نظيراتها الطبيعية).. أو أنها ضارة بصحة الإنسان أحياناً أخرى.
- 7- الابتعاد كلما أمكن عن المواد الغذائية المحفوظة أو المجمّدة، لانخفاض قيمها الغذائية حيناً أو لضررها الصحي أحياناً أخرى.
- 8- الابتعاد عن الزيوت المشبعة الحيوانية، والأخرى الموجودة في الزيوت المهدرجة مثل السمن والزبدة.
- 9- الابتعاد عن تناول اللحوم مهما كان نوعها، الآتية من الحيوانات التي تمت تربيتها بأغذية مصنعة من بقايا حيوانية، أو بلاستعانة بهرمونات ومواد كيماوية ومضادات حيوية.

- 11- تناول حوالي نصف الغذاء اليومي من النشويات: الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطا والبقول، مع مراعاة غنى هذه المواد بالألياف عموماً.
- 12- المحافظة على نظافة المواد الغذائية والأوعية والأيدي المستخدمة في الأكل والطعام، بدءاً من تحضيرها وانتهاء بتناولها من الأسرة والأبناء.
- 13- تناول مقادير من الطعام المتكامل غذائياً بما يكفي حاجات الجسم من السرعات الحرارية يومياً.
- 15- التقليل من الملح في الطعام بحيث يقل دائماً تناول عضو الأسرة يومياً منه عن (3000) ثلاثة آلاف ميللغرام.
- 15- التخفيف من تناول البيض يومياً بما لا يزيد عن بيضة واحدة يومياً.

ب- ممارسة الرياضة أسلوباً للحياة، وتشمل:

- 1- تأسيس عادة ممارسة الرياضة يومياً أو ليومين إلى ثلاثة أيام على الأقل لمدة 20-30 دقيقة في الحد الأدنى كل مرة.
- 2- تقليل الزمن المستهلك في مشاهدة البرامج التلفزيونية أو الإبحار في الانترنت والعمل بالكمبيوتر، لتوفير وقت للأنشطة والحركة اليومية العادية.. والابتعاد عن تناول الأطعمة السريعة غير الصحية خلال ذلك.
- 3- ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية التي تميل إليها الأسرة والأبناء، لتسهيل تكوينهم عادة الرياضة اليومية أو شبه اليومية.
- 4- ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية مع شخص أو مجموعة يميل إليهما أعضاء الأسرة، لتشجيعهم إليها والاستمتاع بها.
- 5- البدء التدريجي بممارسة الرياضة والتمارين الرياضية، خاصة عند انقطاع أعضاء الأسرة عنها لمدة طويلة.. وهنا، يبدأ عضو الأسرة بالتمارين الخفيفة ثم يزيد من قوتها وتكراريتها يوماً أو أسبوعاً بعد آخر، وصولاً للممارسة العادية المناسبة.

ج- تجنّب تناول الكحول والمخدرات والتدخين.

من المفهوم تماماً للأسرة والأبناء أن الكحول والمخدرات والتدخين هي ضارة للجسم، ومع هذا، يلاحظ للأسف تناول البعض لهذه المواد الخطرة على صحة الجسم والقلب والعقل أو الدماغ في آن.

فالكحول والمخدرات تفرز سلبيات صحية خطيرة على عمل القلب والدماغ كما تفيد البحوث والدراسات المتخصصة.. وكما يؤكد واقع المصابين بها في الحياة اليومية.

أما التدخين، فتؤكد أيضاً العديد من الدراسات المتخصصة ضرره الفادح على الجهاز التنفسي بوجه خاص، بدءاً بالشفيتين والفم والحلق وانتهاء بالرئتين والقصبات الهوائية. إن سرطان الشفاه والرئة وانسداد القصبات الهوائية نتيجة تراكم مادة القار السوداء في المجاري الهوائية والسعال والتنفس الرديء والأسنان البنية الخربة، المسيئة للنظر أحياناً.. هي أمثلة لأضرار التدخين على صحة الأسرة والأبناء عموماً.

ولا ينحصر ضرر التدخين على المدخنين أنفسهم، بل ينتقل إلى أعضاء الأسرة المحيطين في المنزل، حيث تفيد الدراسات هنا أيضاً أن 50% من الدخان الذي ينتج عن السجارة يستنشقه أعضاء الأسرة غير المدخنين، الأمر الذي يُنتج لديهم مضاعفات صحية مع مرور المدة، هم في غنى عنها. ومن هنا، إن إمتناع أعضاء الأسرة عن التدخين داخل المنزل هو مبدأ صحي يتوقع مراعاته.. كما يتوقع محاولة هؤلاء الأعضاء المدخنين ترك التدخين لأضراره البالغة أحياناً دون نفع يذكر منه.

د- مبادئ عامة موجهة لصحة الأسرة والأبناء:

تخص هذه المبادئ مجريات وحاجات وتعاملات الحياة اليومية للأسرة والأبناء. نقدم هذه المبادئ العملية الإجرائية بما يلي:

1- الاحترام المتبادل لأعضاء الأسرة.

إن المبدأ الهام الذي يمكن الانتباه إليه هو: إذا أردت أن يحترمك أعضاء الأسرة الآخرون، عندئذ يتوقع منك أولاً احترامهم بالاستماع إليهم عندما يتحدثون، وعدم تصغيرهم أو السخرية بهم أو تسخيف أفكارهم وأقوالهم،، وتوفير فرص لهم للمشاركة

وإبداء الرأي وصناعة القرارات الأسرية.. كما يتوقع أيضاً هنا التحدث معهم وليس إملاء الأوامر والتعليمات لهم.

2- المعاملة الحسنة بين أعضاء الأسرة هي أفضل مكافأة يقدمها أحدهم للآخر.

تتم المعاملة الحسنة المقصودة هنا بدون المادة والفلوس غالباً، بالرغم من استعمال المادة أحياناً، أو / وتفضيل البعض للمكافأة المادية في التعامل معهم أسرياً وفي المداخلات الشخصية أو الحياتية خارج الأسرة.

ويعمد أعضاء الأسرة: أباً وأماً وأبناء، إلى انتباه أحدهم لما يقول ويعمل الآخر، والاعتراف به أو التتويه إليه ومدحيه وتشجيعه بالألفاظ والمسؤوليات المناسبة.

إن التعليق الإيجابي على سلوك وأقوال وآراء وانجازات أعضاء الأسرة.. والمدح والدعابة معهم والنكتة والابتسام والحديث المفتوح معهم، وضم الواحد منهم الآخر إلى الصدر، ومعانقته والتربيت على كتفه أو ظهره عند القدوم من الخارج أو السفر، أو التفوق في عمل أو دراسة.. هي كلها أمثلة للمعاملة الحسنة التي تؤدي إلى تلاحم أعضاء الأسرة معاً وفهمهم وتفهمهم لبعضهم، ونجاح مؤسسة الأسرة بالنتيجة في الهدف والتعامل والتوجه للمستقبل.

3- التعاون المشترك لأعضاء الأسرة.

يتلخص مفهوم التعاون المشترك في تحقيق أعضاء الأسرة لمصالح مشتركة تخص كلاً منهم.. أي بقيام الواحد منهم بتحقيق رغبة أو حاجة للآخر،، بينما يحقق الآخر أنياً أو في وقت لاحق رغبة أو حاجة تخص الأول. إن سلوك التعاون هو في الواقع الذي مكّن الأسر والمجتمعات والحضارات الأولى منذ آلاف السنين من النشوء والازدهار حتى هذا التاريخ.

وفي هذا الإطار، إذا اشتكى أو تبرّم أحد الأبناء حول الأعباء التي يُكلف بها من الأسرة (الأب أو الأم عادة)، يجيب الأب أو الأم بلغة بسيطة مفهومة من الابن أو الابنة (خاصة إذا كانت هذه الأعباء مناسبة من حيث المهام والتوقيت): إذا كنت لا تتوقع تكليفك بمسؤوليات أسرية بديهية تهم الأسرة التي تعيش فيها، فكيف تتوقع مني

تحقيق رغباتك وحاجاتك الشخصية؟ بهذا المنطق الاجتماعي، يفهم أعضاء الأسرة أن حياتهم معاً تقتضي لنجاحها وازدهارها، التعاون المشترك: اليومي التلقائي وغير المشروط.

4- التواصل المفتوح المشترك.

إن التواصل بدون حدود أو شروط مسبقة بين أعضاء الأسرة من أب وأم وأبناء، هو الوسيلة المثلى لتفاهمهم معاً، وتفهمهم لرغبات وحاجات كل منهم للآخر. ويمكن للأسرة تحقيق هذا التواصل بمشاركة كافة الأعضاء، وخاصة الأبناء الأطفال والشباب اليافعين بكل القرارات والأنشطة والفعاليات التي تتم داخل البيئة الأسرية وخارجها.

إن مشاركة أعضاء الأسرة في مختلف الأنشطة اليومية، توفر لهم وقتاً أكثر يقضونه معاً، ويعرفون عن قرب ما يفكرون به وميولهم وطموحاتهم في الحاضر والمستقبل، وممارسة القيم والأعراف التي يعتقدونها، ويقومون بأنشطة يستمتعون بها معاً، ويخدم كل منهم نموذجاً سلوكياً للآخرين..

ينتج عن كل المداخلات المشتركة أعلاه، قوة وإيجابية العلاقات الأسرية ووحدة الأهداف والتوجهات وتلاحم المشاعر والبناء الأسري، كما يُجَنَّب الأبناء كثيراً من ضغوط الأقران وفرص الانحراف والخطأ التي قد يقعون فيها.

5- تأسيس وتفعيل الأحكام الأسرية.

الأسرة هي مؤسسة اجتماعية. وكما هو الأمر مع كل مؤسسة في المجتمع مهما كان نوعها أو اختصاصها، تعمل بنظام وأحكام وتعليمات حتى تستقيم حياتها وعملياتها ونتائجها المقصودة. وهنا ننصح الأسرة وخاصة الأب والأم بأهمية مايلي:

○ تأسيس أحكام واضحة لحياة وفعاليات الأسرة، لمعرفة العمل بها من كافة الأعضاء: أباً وأماً وأبناء، ومناقشة بعضها منهم كلما اقتضى الأمر. وأن عدم قيام الأسرة بهذا الإجراء، فإن الأعضاء وخاصة الأبناء يعمدون فوراً نتيجة الفراغ الأسري الإداري التنظيمي، إلى تأسيس أحكامهم الشخصية الخاصة، فتتفرق ميولهم وتتشتت

أهدافهم وأهواؤهم.. وتتحول الأسرة إلى مؤسسة اجتماعية شكلية دون الجوهر في الواقع.

○ إحداث إحكام مفصلة تغطي كل النواحي والأنشطة والعلاقات الأسرية بحيث يجد الأعضاء بها إطاراً عملياً تلقائياً يوجهون من خلاله أهدافهم ومدخلاتهم داخل الأسرة وخارجها. أي يعرفون ما يتوقع في المواقف والمناسبات المختلفة في الأسرة وخارجها.

○ تطبيق الأحكام الأسرية بنظام وموضوعية وعدل حتى النهاية. إن ابتعاد الأسرة وخاصة الأب والأم، عن التحيز أو المحاباة والمزاجية في ممارسة الأحكام والمحاسبة عنها، يوفر للأعضاء علاقات متميزة ومتفهمة ومتلاحمة بعيدة عن الحسد والغيب والميل إلى التمرد.

6- تأديب الأبناء.

تأخذ الأسرة عند تأديب الأبناء، الاعتبارات التالية:

○ الاستمرار في أحكام وإجراءات التأديب حتى الحصول على النتائج السلوكية المطلوبة. إن التراخي أو التراجع عما تقوم الأسرة به مع الأبناء، يُضعف من تأثيرها اللاحق عليهم ويشجعهم على إهمال ما يطلب منهم.

○ عدم التناقض بين الأم والأب في مبادئ وآليات التأديب والنتائج التي يطمحان إليها جراء ذلك. إن الاتفاق المسبق بين الأب والأم على هذه المبادئ والآليات، يعد حاسماً لهيئتهما الشخصية والوالدية لدى الأبناء، وفعاليتها في تحقيق النتائج المرجوة معهم.

○ الابتعاد عن الغضب والعقاب الحاد في تأديب الأبناء والتعامل معهم في الإرشاد والتوجيه والتأديب.

7- تشجيع القراءة لدى أعضاء الأسرة:

إن القراءة هي دائماً عبر العصور، وسيلة المعرفة والعقل الحيوي المستتير. وبينما سادت القراءة المكتوبة آلياً منذ حوالي خمسمائة سنة حيث اخترع الآلة الطابعة، فإن القراءة المكتوبة يدوياً قد مضى عليها عدة آلاف من السنين.

وقد بقيت القراءة أهم مداخل المعرفة الإنسانية حتى هذا التاريخ، حيث خبرت تقدماً إستثنائياً قبل عقد من الزمن (عام 1995) بثورة في سرعة ودقة وتنوع المعرفة وجدوى نتائج القراءة على الأسرة والأعضاء.. مع بدء القراءة الالكترونية عبر الكمبيوتر وعلى صفحات الانترنت.

إن حب الأب والأم للقراءة وقيامهما أمام الأبناء بصيغة طبيعية غير مباشرة لأعمالهم وواجباتهم، ثم قراءتهم على مسامع الأبناء قصص قبل النوم، يزرع في الأبناء الميل للقراءة أو الشغف بها أحياناً.

8- تنظيم استعمال الأبناء للانترنت ومتابعتهم الجادة خلال ذلك. يقتضي هذا من الأسرة باختصار القيام بما يلي (انظر التفاصيل في كتبنا ضمن هذه السلسلة العلمية الأسرية، نشر دار التربية الحديثة، دمشق).

○ تنظيم جدول زمني معروف لدى الأبناء وأعضاء الأسرة الآخرين لاستعمال الانترنت.

○ استعمال الأبناء للانترنت في موقع مرئي من أعضاء الأسرة طيلة الوقت، مثل زاوية في صالون جلوس الأسرة أو المطبخ أو الممر العام بين غرف المنزل.

○ مشاركة الأسرة الأبناء في الإبحار على الأبناء، واستعمال الكمبيوتر وتبادل الحديث والآراء والتعلم خلال ذلك.

○ حجب المواقع الالكترونية المسيئة لأعراف وتقاليد الأسرة والمجتمع باستعمال البرمجيات المناسبة المعروفة حالياً.

9- الواجبات المدرسية للأبناء. يمكن للأسرة هنا:

○ التوجيه العام غير المباشر للحلول والإجابات المطلوبة من الأبناء، دون الإجابة بدلاً عنهم أبداً.

○ مساعدة الأبناء في تنظيم إنجاز واجباتهم من حيث الجدول الزمني وفترات الترويح، وترتيب الأولويات، والبيئة الهادئة البناءة للدراسة والقيام بالواجبات المطلوبة.

○ الاستعانة بمعلم خصوصي كفاء (شريطة أن يكون من غير معلمي الأبناء)، لتعزيز وتركيز تعلم الأبناء وإنجازهم لواجباتهم وتطوير تفوقهم ومواهبهم.

10- مشاركة الأبناء لغرفة نوم أو / ودراسة واحدة.

يمكن للأسرة توجيه هذه المشاركة والمساعدة في تنظيمها واستقرارها لدى الأبناء بما يلي:

- توزيع مجالات وتجهيزات الغرفة من خزائن ومكاتب على الأبناء حسب رغباتهم الشخصية أولاً، وإذا اختلفوا فلتستعمل الأسرة أسلوب الاختيار العشوائي (القرعة).
- تفويض الأبناء باستعمال الألوان والملصقات والأساليب المفضلة من كل منهم، في ترتيب واستعمال الفراغ المخصص لهم والوسائل الخاصة بهم.
- متابعة الأبناء في استعمالاتهم للمكان المشترك، وتوجيههم لمزيد من النظام والترتيب لأشياءهم والتفاهم والتفهم المتبادل خلال مداخلاتهم.

11- منافسة الأبناء أحدهم للآخر.

إن منافسة الأبناء لبعضهم، وشعورهم بالغيرة تجاه بعضهم لنجاح أو ميزة شخصية خلقها الله فيهم، أو بيئية منحها الأسرة موضوعياً أو تحيزاً أحياناً، هي ظاهرة موجودة وطبيعية ومستمرة، يمكن التخفيف من حدتها وأثارها، دون إمكانية القضاء عليها أبداً.

فما العمل من الأسرة إذن؟ يمكن الأسرة مراعاة التالي:

- العدل بين الأبناء في الحقوق والواجبات وأساليب ووسائل التعامل، مهما كانت محبة الأسرة أحياناً وميلها أكثر لواحد دون الآخر. مع توصيتنا للأب والأم الأكيدة هنا بعدم إظهار هذه المشاعر الوالدية التي لها ما يبررها أحياناً لدى الابن المعني، خاصة أمام الابن أو الابنة الآخرين.
- تشجيع الأسرة للأبناء على التعاون فيما بينهم ومودة كل منهم للآخر، دون التنافس والحسد والغيرة التي تضر بهم وبعلاقاتهم معاً كأخوة وأسرة واحدة.
- مقاومة الأب والأم غير المفلوطة لمحاولات الأبناء،، إيقاعهما في خلافات ثنائية حول تربية الأبناء أو التعامل معهم.. وننصح الوالدين هنا بالإنزواء جانباً بعيداً عن الأبناء والتفاهم معاً كلما لزم، حول الأهداف والخطوات وأساليب التعامل المناسبة، بدون أي فرصة للتعارض أمام الأبناء.

12- تنظيم إلحاح الأبناء على شراء الأشياء خلال التسوق.

يلاحظ عموماً لدى مختلف الأسر، وعند مصاحبة الأبناء لها خلال التسوق، إلحاح الأبناء على شراء أشياء تشد انتباههم أو رغباتهم. مع ملاحظة الوالدين في نفس الوقت تكرار وتعدد طلبات الأبناء وعدم مناسبة أو أهمية ما يلحون عليه لحاجاتهم.. ناهيك عن الميزانية المنهكة في الأصل من أعباء الحياة اليومية وسبل بقائها. يمكن للأسرة هنا توجيه الأبناء بما يلي:

- توعية الأبناء بان ليس كل شيء يرونه أو يرغبونه يمكن شراؤه، لأن الظروف والإمكانات قد لا تسمح بذلك، ناهيك عن وجود أشياء أخرى أكثر أهمية قد يرغبونها أو يحتاجونها في وقت لاحق.
- قول الأسرة: لا كلما ناسب الموقف منطقياً ومالياً لذلك، خاصة عند ارتفاع تكلفة أو ثمن الأشياء التي يلح عليها الأبناء أو عدم أهميتها الواضحة لحياتهم.
- تطوير قدرة وميول الأبناء الذاتية في المفاضلة بين طلباتهم، والاكتفاء بشيء واحد أو شيئين على الأكثر، أو لا شيء أحياناً.
- تعويد الأبناء على الفصل بين الخروج من المنزل للتسوق وشراء أشياء لهم. فليس ضرورياً كل مرة تخرج فيها الأسرة للتسوق،، شراء الأبناء لأي شيء تقع أعينهم عليه. بل من الأفضل لهم بالمقابل الاستمتاع بصحبة الأسرة والتسوق معاً لقضاء حاجاتهم جميعاً، والتعلم من مواقف الأخذ والعطاء التي يخبرونها أثناء ذلك.
- ربط أو إشراف طلبات الأبناء لشراء أشياء مفضلة لديهم بصحة سلوكهم الأسري، وقيامهم بالواجبات المتوقعة يومياً منهم. فإذا وفى الأبناء بمسؤولياتهم، عندئذ يستحقون ما يُلحون على طلبه.. وإذا لم يفوا بذلك، تُذكرهم الأسرة حينئذ بأن هناك مسؤوليات لم يُنجزوها،، ويجب الرجوع إليها والوفاء بها لإمكانية تحقيق رغباتهم بعدئذ.. بدون تردد أو ضعف أمام إلحاح الأبناء، أو الموافقة على تأجيل المطلوب إلى وقت لاحق، حيث المسؤولية المطلوبة منهم أولاً ثم مكافأتهم بما يرغبون.



صيانة نجاح وأمن حياة الأسرة والأبناء

مقدمة

الأسرة هي أعلى ما يملك المجتمع، والأبناء هم أعلى ما تملك الأسرة والمجتمع. ومن هنا، فإن أمن الأسرة والأبناء من مخاطر الحياة اليومية، ونجاحهم في أداء مسؤولياتها، هي أمنية نتطلع إليها ونسعى إلى تحقيقها باستمرار. نقدم في هذه الموضوع الختامي معلومات أساسية في هذا الإطار.

كفايات نجاح أعضاء الأسرة للنجاح في الحياة المعاصرة

تفيد دراسة أمريكية ميدانية أجريت على عينة موسعة تزيد عن أربعة آلاف فرد، أن أسباب شعورهم بالنجاح والسعادة، كانت:

1- التقادير الأكاديمية العالية والشهادات الجامعية التي حصلوا عليها.

2- المساهمة في تحسين حياة الآخرين.

3- تمتعهم بالشخصية المتزنة الصادقة القوية التي تنمّوها.

4- النجاح المهني أو الوظيفي.

5- الدخل الآمن الكافي للحياة.

6- الحياة والعلاقات الأسرية المستقرة المتفاهمة.

7- الصداقات الشخصية القوية.

8- الحياة الروحية المستقرة الهادفة.

9- اللياقة الصحية للجسم.

10- المكانة الهامة في مجموعات الأقران أو الزملاء.

11- الحياة الترفيهية المفيدة / الممتعة.

لكن السؤال المهم للأسرة والأبناء هو: كيف يمكنهم أفراداً ومجموعة أسرية، تحقيق هذه الأمانى للنجاح والسعادة في الحياة. نقدم المقترحات الإجرائية التالية:

أ- استثمار مصادر الحياة اليومية لأقصى ما تسمح به ظروف الإنسان والزمان والمكان، كأن يُحددون وينظمون ويخططون المصادر لأدوارها المطلوبة، مثل:

1- الوقت: يختار الأنشطة المناسبة للأهداف وينظمها ويحدد الوقت لكل منها ويُحضّر ويُتابع الجداول الزمنية.

2- التمويل: يستعمل أو يُحضر الميزانية، يطرح التوقعات المستقبلية، ويحفظ السجلات ويُحدث التعديلات لتحقيق الأهداف.

3- المواد والتسهيلات: يطلب، يخزّن ويستعمل بكفاية المواد أو الفراغ المتوفر.

4- المصادر البشرية: يقيّم المهارات ويوزع العمل بناء على ذلك، ويُقيّم الإنجاز ويوفر التغذية الراجعة للتحسين.

ب- العلاقات الاجتماعية والعمل مع الآخرين.

1- يشترك كعضو في الفريق ويساهم في عمل المجموعات.

2- يعلم الآخرين مهارات جديدة.

3- يخدم الزبائن والمستفيدين: يعمل بما يتمشى مع توقعات الزبائن.

4- يمارس القيادة: يوصل الأفكار أو الآراء لتبرير الموقف (أو الموقع)، ويُقتنع

الآخرين ويواجه بمسؤولية الإجراءات والسياسات المعمول بها.

5- يفاوض ويعمل لتحقيق الإتفاقات بما يحتاج ذلك من تبادل المصادر.

تجضير أعضاء الأسرة للتقاعد من العمل

تطلب المجتمعات في تشريعاتها لأغراض إدارية وتنظيمية وتجديد مبادئ وأساليب العمل، تخلي أعضاء الأسرة عند بلوغهم الستين أو الخمس والستين سنة، عن أعمالهم الوظيفية الرسمية لصالح الأجيال الأصغر سناً، المؤهلة مهنيّاً للوظيفة أو العمل.

ولا ينحصر التحضير للتقاعد على الأمور المالية والأمن المالي للحياة العملية «المتقاعدة» بعد عمر الستين، وإن يكن الأمن المادي وتوفير المصادر المنتظمة لتمويل حاجات الأسرة، تشكل محور اهتمام وقلق الوالدين والأبناء، خاصة في البلدان النامية حيث تتعدم خدمات الضمان الاجتماعي والصحي.. أو تكون بوجه عام روتينية وغير فاعلة في أفضل الأحوال.

إن التحضير النفسي والإداري التنظيمي لآليات وفعاليات الحياة القادمة بالتقاعد، هي مسؤوليات هامة مع التحضير المالي لنجاح وسعادة أعضاء الأسرة المتقاعدين في أوضاعهم وعلاقاتهم الاجتماعية الجديدة.. التي قد تطول غالباً في ضوء ازدياد معدلات العمر المرتفعة هذه الأيام.

أ- التحضير المالي للتقاعد من العمل. يمكن لأعضاء الأسرة هنا اعتبار ما يلي:

1- البدء بالبحث عن بدائل عملية خاصة شخصية أو / ورسمية قبل التاريخ المتوقع للتقاعد بسنة إلى ثلاث سنوات على الأقل، مع البدء بالدوام أو المشاركة أو العمل الجزئي خلال هذه السنوات التمهيديّة للتقاعد، تمهيداً للتفرغ الكامل عند التقاعد الفعلي من العمل أو الوظيفة.

2- البدء بتطوير الهويات الشخصية أو بدراسة واكتشاف أخرى جديدة، مفيدة نفسياً ومالياً وإدارياً واجتماعياً خلال حياة التقاعد. إن قيام أعضاء الأسرة بالتمهّن (الدوام الجزئي) لدى جهة مختصة معروفة محلياً في مجال الهوية، يعدّ فاعلاً في هذا الإطار.

ب- التحضير النفسي والتنظيمي الإداري لحياة التقاعد.

إن المعاناة النفسية الشديدة أحياناً التي يخبرها أعضاء الأسرة عند تقاعدهم المفاجئ (عند عدم التحضير مسبقاً له كما هو الحال في البلدان النامية عموماً)، وتخليهم عن عادة العمل اليومية المتجدّرة في ساعاتهم الزمنية البيولوجية والإدارية السلوكية، يوقعهم نهياً للاضطرابات الشخصية المتنوعة، والخلافات الزوجية والأسرية

بحدٍ سواء.. وللتخفيف من حدوث هذه المضاعفات النفسية والأسرية، ننصح
بالتالي:

1- تأسيس أعضاء الأسرة لعلاقات شخصية حميدة مع الزملاء والمعارف خارج الأسرة، مع تفعيل صداقاتهم المستقرة القديمة، وقضاء وقت مفيد معهم بمعرفة الأسرة، يستثمرونه معاً داخل البيئة الأسرية بالمناقشات والحوارات العلمية إذا كان الواحد منهم أكاديمياً، أو بالتخطيط والقيام بأعمال مريحة مادياً، أو بأخرى تطوعية تساهم في تقدم المؤسسات الخيرية والناس والأفراد المحتاجين في المجتمع.

2- الانشغال عملياً يومياً بهواية شخصية يحبها عضو الأسرة المتقاعد، تمنحه الشعور بتحقيق وتقدير الذات والمنزلة الاجتماعية داخل الأسرة وفي البيئة المحيطة، والإدارة المفيدة لعمره وحياته اليومية في الأسرة والمجتمع، ثم المال أحياناً (أو غالباً) الذي يحفظه عزيزاً في نفسه وصحة جسمه.

3- وضع خطط واقعية بمشاركة أعضاء الأسرة من أب أو أم وأبناء، للفعاليات والأنشطة التي يجتمعون ويستمتعون بها معاً داخل الأسرة وخارجها. إن الهوايات والرحلات والأسفار والعمل التطوعي والزيارات والتمارين الرياضية والدراسات القصيرة لأيام، أو متوسطة لعدة أسابيع أو أشهر.. للتثقيف وتطوير المهارات والمعارف الشخصية، وحضور الاجتماعات والمناسبات العامة، هي أمثلة لما يمكن أخذه في الحسبان عند التقاعد.

العناية بكبار السن واجب أسري وخلق حضاري

أن تضع الأسرة كبير السن: رجلاً أو امرأة، «على الرف» لمجرد تقاعد الواحد منهما من العمل، أو لتقدمهما الواضح في العمر، أو لعدم قدرتهما على الحركة القوية العادية الموازية لما يتوفر لدى أعضاء الأسرة، هو عار سلوكي جوهره: نكران الواجب والجميل، وعدم الوفاء وخراب الشخصية، ومخالفة صريحة لأبسط مبادئ الأخلاق وشرعية السماء في أن. ونتمنى على الأسرة والأبناء العناية بكبار السن لديها، باعتبار ما يلي:

1- الصبر الصبر الصبر في الاستماع لكبير السن والحديث معه والاستجابات لحاجاته المتكررة أحياناً.

2- قبول كبير السن كإنسان وقريب،، بشعور مفتوح من الحنو والتقدير لظروفه وحاجاته.. مع تذكر أعضاء الأسرة أنهم سيمرّون بنفس الوضع عند التقدم في السن مستقبلاً. وإن الاحترام والتقدير والحنان وحسن المعاملة التي يبذلونها لوالديهم الآن، يمكن خبرتها في المستقبل من أبنائهم، لأن سنة الحياة تنص عموماً على مبدأ: "كما تدين تُدان" .. وكما تعامل الآخرين في قدرتك، يعاملك الآخرون بمثله عند عجزك.

3- عدم التهاون أو التفريط بالعناية بكبير السن في كل الأحوال: داخل الأسرة، أو خارجها في دار لائق لرعاية المسنين عند الظروف الأسرية القاهرة. ومن الأولى بالطبع هو رعاية كبير السن في الأسرة للإشراف المباشر على راحته وحاجاته في البيئة الأسرية، خاصة إذا وافق كبير السن على هذا الخيار في قضاء حياته المتأخرة،، لأن البعض يفضل العيش مع أمثال له من كبار السن حيث اللقاء النفسي والتفهم وتجانس الرغبات والحاجات ومواقف الحياة ومواضيع الحوار والحديث وفرص ملء الفراغ.. تبدو ممكنة أكثر لديهم أحياناً.

ومهما يكن، فإذا تعذرت ظروف الابن عن العناية الأسرية المباشرة، فالمتوقع حتماً توفير مكان لائق متخصص بذلك، مهما كلف الأمر مادياً أو كان على حساب بعض الحاجات الأسرية القائمة.. مع الوضع في الحسبان زيارة كبير السن بانتظام عند تبني هذا الاختيار.
