

النوم

أفضل من ريجيم قاسي

ليس بالضرورة أن يعني اتباعك لنظام غذائي قاسٍ وصولك إلى درجة الرشاقة التي ترغبينها، وإذا لم تكوني على علم كافٍ بأسس الرجيم الناجح، فلا تنتظري النتيجة الممتازة. يؤكد خبراء التغذية، أن عدم النوم

بشكل كافٍ يجعل الجسم يبدأ في البحث عن طرق أخرى لإيجاد الطاقة، أهمها تناول المزيد من الطعام بغرض البقاء مستيقظاً. لذلك يجب النوم يوميا من سبع إلى تسع ساعات ليلاً. ويشير الخبراء إلى أن الاعتقاد السائد من قبل الكثيرات بأنهن إذا قيدن أنفسهن بنظام غذائي صارم، بدون ممارسة الرياضة، سيفقدن وزنهن، ولكن الحقيقة هي أنه لا بد من ممارسة الرياضة بجانب النظام الغذائي لكي يتخلص الجسم من الزائد عنه. وينصح الخبراء كل من يرغب في إنقاص أوزانهم بعدم اعتبار الطعام عدو لهم وأن يتناولنه بطريقة صحية. لأن الهدف من فقدان الوزن هو الحصول على جسم صحي. بالإضافة إلى أنه يجب عدم التخلي عن الوجبات الرئيسية، لأنه دون وقود لن يعمل الجسم بشكل جيد وبالتالي ستكون عملية حرق الدهون بطيئة.

أولادنا .. بحاجة

عزيزتي القارئة لقد تحدثنا في الأعداد السابقة عن بعض المشاكل التي تصادف أولادنا ووضعنا أسباب المشاكل والأعراض والحل لكل واحد منها وكانت الحلول بسيطة وسهلة على الوالدين حتى وإن كانوا ذوي ثقافة اجتماعية محدودة.

وفي هذا العدد سنأخذ مشكلة جديدة لا تقل أهميتها عن المشكلتين السابقتين وكما عودناكم سنبين أسبابها وأعراضها ونضع الحلول بين أيدي الوالدين لنساعدكم للوصول إلى بر الإطمئنان على أولادهم.

❖ هناك سؤال يخطر في ذهن كثير من الآباء والأمهات وهو، هل يصيب التوتر الصغار مثلما يصيب الكبار؟

- نعم... ويكون عند الأطفال أخطر من الكبار لأن الطفل الصغير لا يستطيع مقاومته أو التوقف عنه.

- التوتر مرض عارض يصيب نفسية الطفل لأسباب متعددة... ويرافقه طيلة يومه ولا ينفك عنه فيفقده نشاطه ومرحه وتفتحه للحياة ويختلف تماما عن الغضب... كما سنأتي عليه في العدد المقبل.. ولأن أكثر الآباء لا يميزون بين الغضب والتوتر عند الطفل لذا نطرح أهم مظاهر هذا المرض حتى يمكن للوالدين تشخيصه

١- ضعف ثقته بنفسه.

٢- ازدياد الخوف عنده.

٣- تقليده للآخرين.

٤- ازدياد حالة الغضب.

٥- التمرد على والديه.

٦- إحاطة نفسه بالإسرار.

٧- رفض نصيحة الأبوين وسماع نصيحة الغرباء.

٨- استعمال الكلمات النابية أو البذيئة.

- ان ضعف ثقته بنفسه من الآثار التي يخلفها التوتر على الطفل غير مرغوب بها بشكل عام، فالأم يحزنها أن تجد طفلها قلقا يقضم أظفاره ويتعرض طيلة حياته في نشاطاته المختلفة ابتداءً من المدرسة ثم حياته الزوجية والعملية أما الجبن فإن الطفل حيث يخشى الظلمة أو النوم في مكان بعيد عن والديه مع العلم أن التربية الإسلامية أكدت على إبعاد منام الطفل عن والديه وهو في عمر السنتين الأولى، أو خوفه من الماء إلى غير ذلك ستجعله هذه المخاوف جباناً لا يقدم ولا يؤخر لأنها تأتي نتيجة التوتر ولأنها تكون بعد التوتر دائماً.

❖ من أين يأتي التوتر للطفل؟

- يصاب الطفل بالتوتر في أول ساعات ولادته من أمه حين تقوم بالتعامل معه، من رضاعة وتغيير ملابسه أو نومه أو حمله فإذا كانت متوترة أو تشعر بنوبة من الغضب أو الإنزعاج بسبب السهر أو الشعور بالمسؤولية اتجاه هذا الطفل الوليد فينعكس توترها على الوليد وتتمو معه هذه الحالة حتى وإن استقرت حالة الأم بالمستقبل. أما في المراحل الباقية من عمر الطفل فأسبابها هي:-

١- التعامل مع الطفل بحدة.

٢- تعرضه للعقوبة القاسية.

٣- شعوره بالغيرة من أقرانه.

٤- توجيه الإنذارات المتكررة له.

٥- تنفيذ العقوبات أمام الآخرين.

إن نفسية الطفل من المنظور الإسلامي لا تختلف عن الكبير، لذا كل ما يزعجهم يزعجنا... واستخدام العقوبة القاسية المؤذية للجسد أو النفس كالضرب والتحقير تؤدي بالطفل إلى التوتر، وهذا عكس ما يطلبه منا الرسول الكريم ﷺ بقوله:

((رحم الله من أعان ولده على بره.. وهو أن يعفو عن سيئاته)) عدة الداعي/ص ٦١.

- يكون الطفل في المرحلة الأولى من عمره سيداً كما نصت التربية الإسلامية ومن مصاديق سيادته أن يكون البيت مهياً لحركته ولعبه، لأن التحذيرات من الوالدين والخوف عليه يسبب له التوتر بعدم حركته أو اللعب بأشياء تؤذي أو الذهاب إلى مكان بعيد عن أنظار الوالدين.

أما الحل لهذه المشكلة فهو:-

١- إعطاء الطفل الثقة الكاملة وأن أخطأ في بادئ الأمر.

٢- التجاوز عن أخطائه مرات عدة.

٣- عدم التعامل معه بحدة.

٤- عدم إظهار مشاكل الوالدين أمامه.

٥- نَسْبُ بعض الأعمال إليه والتي تجعله يشعر بأنه شجاع لدفع الخوف عنه.

٦- عدم الغضب عليه إذا كان يقلد الآخرين في حركتهم فتزيد الطين بلة.

وأخيراً نصيحتنا هي:- أن عدم اهتمامك بتوتر طفلك صغيراً يعرضه للفشل في حياته كبيراً.

مكروهات الطعام

يكره في الطعام أمور منها : الأكل على الشبع . و منها : التلمي من الطعام ، فني الخبر : ما من شي أبغض إلى الله من بطن مملوء . وفي خبر آخر : أقرب ما يكون العبد إلى الله إذا خفف بطنه ، وأبغض ما يكون العبد إلى الله إذا امتلأت بطنه . وفي خبر آخر : لو أن الناس قصدوا في المطعم لاستقامت أبدانهم . بل ينبغي الاقتصار على ما دون الشبع ، فني الخبر : إن البطن إذا شبع طقى . وفي خبر آخر عن مولانا الصادق عليه السلام : إن عيسى بن مريم قام خطيباً فقال : يا بني إسرائيل لا تأكلوا حتى تجوعوا ، وإذا جعتم فكلوا ولا تشبعوا ، فإنكم إذا شبعتم غلظت رقابكم وسمنت جنوبيكم ، ونسيتم ربكم . و منها : النظر في وجوه الناس عند الأكل على المائدة . و منها : أكل الحار . و منها : النفخ على الطعام والشراب . و منها : انتظار غير الخبز إذا وضع الخبز . و منها : قطع الخبز بالسكين . و منها : أن يوضع الخبز تحت إناء ويوضع الإناء عليه . و منها : المبالغة في أكل اللحم الذي على العظم . و منها : تقشير الثمره . و منها : رمي بقية الثمره قبل الاستقصاء في أكلها .

