

التمر.. الغذاء الأمثل للصائمين



فيتامينات، فيتامين «أ»، «ب1»، «ب2»، «ب6»، «هـ»، «د»، حمض الفوليك. وأوضح بدران أن التمر مهم جداً للأطفال، حيث يعتبر بديلاً للحلويات الصناعية التي تضر بالأسنان، ويساعدهم على تقوية وتحسين حالتهم الصحية، فتناول التمر مع الوجبات الغذائية يخلص الجسم من الفضلات السامة الناتجة من التمثيل الغذائي.

أكد د. مجدي بدران استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس، أن التمر يحتوي على 11 معدناً مثل، الحديد، النحاس، الماغنيسيوم، المنجنيز، الصوديوم، البوتاسيوم، الزنك، السيلينيوم، الكالسيوم، الفوسفور، الكبريت. كما يحتوي التمر أيضاً على سبعة

كيف تنظمين وقت طفلك الصائم؟

على إنجازاته اليومية والتزامه بأداء أنشطته المحددة خلال فترة الصيام. 1 - أنشطة تأهيل الطفل: تهدف إلى تهيئة الطفل نفسياً لتقبل بعض التغييرات الجذرية في نظامه اليومي بقدوم شهر رمضان، كحدوث اضطرابات في موعد نومه واستيقاظه والامتناع عن الطعام والشرب خلال ساعات النهار، فضلاً عن الارتقاء بالطفل من الناحية السلوكية كتحليه بالصبر والتسامح والتكافل والتعاون، وهي عبارة عن مجموعة من الأعمال الفنية التي تحبب الطفل في قدوم الشهر، ومن بينها: مشاركتة مع أفراد أسرته في تزيين فانوس خاص بـرمضان أو تزيين المنزل أو تصميم عمل فني من صنع يده كتصميم امساكيات رمضانـية محتوية على مواعيد الصلاة المختلفة ومساعدته في توزيعها على أقرانه، والحرص على تشجيع الطفل والثناء عليه أمام أفراد أسرته. ولتحقيق أفضل النتائج، يفضل تقسيم الأطفال الى مجموعات عمل مع توفير الخامات اللازمة للأعمال الفنية وتخصيص جوائز تحفيزية، وذلك بهدف تعزيز روح التعاون بين أطفال المجموعة الواحدة وإنتاج روح التفاف بين المجموعات الأخرى.

2 - أنشطة الطفل الصائم: تهدف الى تنظيم وقت الطفل الصائم وتوزيعه ما بين اللعب والنوم وأداء الفروض اليومية والمشاركة في الأعمال المنزلية والعمل على الاستفادة من ساعات الصيام بعيداً عن التلفاز، وذلك بتطبيق أنشطة يومية متنوعة والتخطيط لمسابقات تحتوي على معلومات دينية ورياضية وثقافية تثري فكره وروحه وتثني لديه حب المعرفة، مع ربطها بجوائز مادية ومكافآت معنوية كعبارات الشكر والثناء عليه أمام أفراد أسرته وأصدقائه.

وتتعدد الأنشطة المفيدة والمنوعة التي تهدف الى مساعدة الطفل الصائم على عدم التفكير في طلب الطعام والشرب وقضاء ساعات الصيام، أبرزها: اعداد مجلة رمضانـية بمشاركة مجموعة من أصدقائه اعداد مسابقات شفوية أو مطبوعة، تصميم أعمال فنية مرتبطة بشهر رمضان وقرب موعد العيد أو تصميم بطاقة المعايدة للعيد وتوزيعها بتلك الأعمال من الأطفال، مع أهمية توفير الامدادات الفنية. ومن الضروري تخصيص وقت لأداء الطفل لعبادته وفروضه اليومية، كمشاهدة برنامجة الفضل أو ممارسة الألعاب الالكترونية كمكافأة معنوية

تواجه غالبية الأمهات صعوبة في تنظيم أوقات أطفالهن خلال شهر رمضان، خصوصاً خلال الأيام الأولى منه، للاحظ أنهم يعانون من اضطرابات النوم ناتجة عن التأخر في النوم والاستيقاظ ما يترتب عنه شعور الطفل بالكسل وتعكر في المزاج وآلم في الجسم طوال النهار. ولتفادي هذه المشكلة، نتحدث الاستشارية د. عفاف أحمد زقزوق عن أفضل الطرق لإدارة وقت الطفل الصائم في شهر رمضان واستغلاله بشكل إيجابي.

مما لاشك فيه أن نظام نوم الأطفال يتغير بشكل كبير خلال شهر رمضان، إذ يسبب السهر والتأخر في النوم للساعات الأولى من الفجر الى حدوث خلل في الساعة البيولوجية لجسم الطفل، فيزيد إفراز الجسم لهرمون «الميلاتونين» والمعروف بـ«هرمون النوم» الذي يسبب النعاس في الفترة الممتدة ما بين العاشرة والحادية عشر مساءً. وهو يستمر في الارتفاع حتى الساعات الأولى من صباح اليوم التالي، لبدء في الانخفاض من جديد. ويسبب هذا الخلل اضطرابات عديدة للطفل، أبرزها الصداع وتعكر في المزاج والإحساس الشديد بالنعاس والكسل وقلة النشاط، مع حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي ونقص في الشهية، لذا، تنصح الأمهات بتطبيق برنامج إدارة الوقت مع أطفالهن خلال شهر رمضان، والذي يعتمد على تقسيم وقت الطفل ما بين الأعمال الثابتة اليومية (الاستيقاظ في موعد ثابت يوميا، ثم القيام بأداء الفروض والعبادات اليومية والمشاركة في الأعمال المنزلية كترتيب غرفة نومه ومساعدة أفراد أسرته) وبين الأعمال المتغيرة التي تعتمد على تعدد الأنشطة المفيدة والمتنوعة والتي تحفز روحاً من الحماس على إنجازها وتدوينها في دفتر متابعة يومي.

أنشطة متنوعة

تعرض د. زقزوق نماذج مختلفة لأنشطة علمية ومهارية مناسبة للطفل الصائم، تم تقسيمها الى قسمين، هما: أنشطة تأهيل الطفل وأنشطة الطفل الصائم خلال الشهر، وتهدف الى تحضير الطفل نفسياً للصيام وما يتوجب عليه من حسن الخلق وأداء العبادات والفروض أثناء الشهر، مع ترسيخ القيم المعنوية والاستمرار عليها، وتخصيص مساحة حرة من الوقت للطفل يفضل أن تكون بعد الإفطار لمدة نصف ساعة، حيث يقوم فيها بممارسة أي نشاط محبب لديه كمشاهدة برنامجة الفضل أو ممارسة الألعاب الالكترونية كمكافأة معنوية



لأننا في شهر العفو والمغفرة اكتسبي فيه فضيلة التسامح

النفسية نيكول فابر: «أن تسامحي نفسك هو أمر ضروري، خاصة في حالات مأساوية مثل التعرض للاغتصاب، الوقوع ضحية جريمة زني المحارم، لأن الضحية هنا تصبح عاجزة عن مواصلة حياتها إن لم تسامح نفسها أولاً». 5 - أفهمي الشخص الذي أساء إليك أحياناً، يكون على الضحية أن تتعلم كيف تكفه حتى لا تتعذب بدلاً من جلادها الذي سبب الضحايا، هم الأبرياء الذين يعانون نقلاً للنفسية غابرييل رويان: «إن مرضانا، أي الضحايا، هم الأبرياء الذين يعانون نقلاً للشعور بالذنب. أما الجلاذون، فإنهم غالباً ما يكونون بخير». اعلمي أن الكره قد يكون مفيداً أحياناً، لكن يجب التخلص منه كيما كان الوضع، لأن الكره، إذا استمر بداخلك، قد يدمرك. ولكي تتخلصي من هذا الإحساس، ضعي نفسك مكان الشخص الذي أساء إليك، إن هذا يجعلك ترى الجرم الذي ارتكبه في حقل يعين أخرى، وقد تتطيرين إليه إلى حد ما على أنه مقبول، أو على الأقل سيبدو لك أقل مأساوية مما ترتبه أنت من موقع الضحية. إن وضعت نفسك مكان الذي أساء إليك، فسوف ترى دوافعه إلى ما ارتكبه، ليس بغرض أن تسامحيه، لكن بغرض أن تعرفي أن له هو أيضاً نقاط ضعف.

6 - استغري ما يلزمك من الوقت أن تسامحي من أساء إليك، أمر لا يمكن أن تحققه بجرة قلم، ولا أن تضغطي على زر فتسامحي. إن المسامحة، أو العفو الذي يتم بسرعة وفي عجلة، لا يريح أحداً، لا الضحية ولا المذنب. لهذا، ينصحنا المتخصصون النفسيون بالتريث قليلاً قبل اتخاذ قرار العفو والمسامحة، حيث نقول المتخصصة نيكول فابر: «يجب أن تترك بعض الوقت يمر قبل أن نعلن سماحتنا للطرف الآخر وذلك حتى نكون مقنعين أكثر». ومن جهة أخرى، قد يكون العفو السريع نسبياً وسامحت، لكن الحقيقة غير ذلك، وهذا أمر خطير، إذ يمكن بعد وهلة، أن تنقلب هذه المسامحة السريعة على الضحية وتعود عليها بالأذى وليس بالراحة، لأنها لم تفكر جيداً قبل أن تتخذ قرارها بالمسامحة فتجد أنها أعلنت السماح وهي لا تزال تشعر بالضغينة والكره تجاه المذنب الذي سامحته.

7 - امسكي بزمام حياتك من جديد كيف تعرفين ما إن كنت قد سامحت حقاً أم لا؟ تكون المتخصصة النفسية غابرييل رويان: «تكون قد سامحت عندما يخفني من صدرك كل شعور بالذنب حول كل ما مضى». وتضيف: «العلامة الأخرى على أنك سامحت، هي أن تمرى إلى مرحلة الفعل وأن تعودى إلى ممارسة حياتك الطبيعية بشكل عادي». وتفسر ذلك بالإشارة إلى أن «المسامحة هي فعل تحريري، يحزر الضحية من الألم ويعطيها الشجاعة لمواجهة الحياة من جديد، وأن تكون هي الفاعلة في حياتها ولا تقبل أن يعتدي عليها الآخرون. لهذا، فإن الضحية بعد السماح الحقيقي قد تعود أقوى من السابق».

إجراء إزاء سطوة من يسىء إليك. أول خطوة تبدئين بها رحلتك نحو المسامحة، هي أن تتخذي قراراً نهائياً بأنك لن تعاني بعد الآن. إذن، سواء أكان المعتدي صديقاً أو رئيساً في العمل أم مجرماً، حاولي أن تضعي مسافة بينك وبين الشخص المسؤول عن إيلاملك، وضعيه أمام مسؤولياته. إن كان مجرماً مثلاً، يجب أن ترفعي دعوى قضائية ضده، فكما قال الفيلسوف سايمون ويل: «لا يمكننا أن نعفو إلا عندما يكون في إمكاننا أن نعاقب». فعندما يتم إحقاق الحق بيد المجتمع، فإن ذلك يعني اعتراف المجتمع بجرحك وتحديد المذنب. أما المسامحة، فالضحية وحدها يمكن أن تسامح وتعفو إن أرادت ذلك وليس المجتمع.

2 - اعترفي بوجود الضرر لا تلجأي إلى النسيان، فلا جدوى منه، ذلك أنه ليس سوى هروب من العذاب والكره والحقد فقط، وهذه أحاسيس تبقى موجودة في اللاوعي، وقوتها المدمرة تستمر في العمل بداخلك بعنف يتزايد مع مرور الوقت. تقول المتخصصة النفسية الفرنسية غابرييل رويان إن «إسناد الذنب إلى المعتدي يمكنك من أن تتصالح مع نفسك». بالتالي، فإن من الضروري أن تعترفي بأن المعتدي مذنب، فذلك مهم لكي تعيشي بسلام، كما أنه يجنبك الإصابات بأمراض نفسية أو بفشل مهني أو عاطفي متكرر، نتيجة تلك التجربة القاسية.

3 - عبّري عن غضبك حتى تسامحي، يجب أن تعلن عي معاناتك، أن تعترفي بها وتخريجها إلى الملأ، لا تخجلي من عنفك أو غضبك أو حتي كرهك الذي يمكن أن يظهر أمام الآخرين، لأن هذه كلها قد تكون مظاهر صحية ومفيدة في هذه المرحلة الأولى من رحلة المسامحة والغفران، هذه المشاعر السلبية هي علامة على أنك نفسياً إنسانة سوية وطبيعية، وأنت ضحية لا تَحْمِلين نفسك الذنب الذي ارتكبه المذنب. وكما تقول المتخصصة النفسية غابرييل رويان إن «الكره شعور عنيف جداً، لا يمكننا أن نتخلص منه. لهذا، فإن الضحية، إذا لم توجه كرهها نحو الجاني عليها، فإنه بالضرورة سوف توجهه نحو نفسها». صحيح أن التعبير المباشر للمذنب عن كرهنا له غالباً ما يكون غير متاح، فالمذنب قد لا يعترف بأنه مذنب. في هذه الحالة، يمكنك كضحية أن تجدي حلاً آخر للتعبير: اكتبي على الورق كل ما تشعرين به، انفصلي عن عذابك عن طريق الكتابة، أو بوجي بمعاناتك لشخص آخر تتقّين به، أو استعيني بمتخصص نفسي إن كان الوضع مؤلماً جداً.

4 - كفي عن الإحساس بالذنب أغلب الضحايا يشعرون بأنهم مذنبون فيما حصل لهم. ولكي تتخلص الضحية من هذا الإحساس المرهق، عليها أن تحاول معرفة ما هو الجزء الذي تضرر بداخلها، وما إذا كان كرامتها، أم سمعتها أم يديها. فتحدد ذلك، «سيمكنها من التوصل إلى أنها ليست متورطة في المسؤولية عما حدث من ضرر». كما تقول المتخصصة

جاء في القرآن الكريم: «وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ» (البقرة: 237)، لكن، على الرغم من أن العفو هو بمثابة فضيلة مستحبة، إلا أنه ليس كل الناس يتمتعون بالقدرة على العفو والسماح. وكيفما كانت الحال، فإن العفو هو عبارة عن سلوك يمكن أن تطوره، وقد توصل علم النفس الحديث إلى أن هناك سبع مراحل محددة، لابد أن يمر بها من يريد أن يسامح الآخرين على ذنب كبير ارتكبه في حقه.

العفو أو الغفران أو المسامحة، ليست نوعاً واحداً، فهناك المسامحة العادية، كان تسامحي شخصاً غريباً دفعك بحركة لا إرادية وسط الزحام، أو أن تسامحي صديقة جاءت متأخرة عن موعد لكما بنصف ساعة. وهناك المسامحة غير العادية، كان تسامحي شخصاً اقترف ذنباً كبيراً في حقلك أدى إلى جرحك جرحاً عميقاً أثر في مجرى حياتك، كان تسامحي أما تخلصت منك وأنت في المهمل، أو أن تسامحي مجرماً اعتدى على سلامتك البدنية والنفسية، أو أن تسامحي شريك حياة خان ثقتك. إن سامحته وعفوت عنه ستكون تلك مسامحة غير عادية، وستحتاج إلى زمن طويل لكي تتوصلي إليها. طريق المسامحة في هذه الحالة طويل، يتكون من مراحل عدة، سيكون عليك أن تقطعها على الرغم من صعوبتها وقسوتها، إن أردت أن تغفري لمن ظلمك.

أحياناً، تكون المسامحة فعل شجاعة، وأحياناً تكون فعل ضعيف، هذا بالنسبة إلى مَنْ يفضل الانتقام. لكن الأكيد، أن كل الضحايا الذين وصلوا إلى أن يسامحوا المعتدين عليهم، أصبحوا بعد ذلك ينعمون بالسكينة وتخلصوا من ثقل الماضي. فالمسامحة والغفران، هما قبل كل شيء، فعل تحرير للذات، ذلك أن ثمة أشخاصاً يتبنون أن يسامحوا الآخرين حتى يرتاحوا، لكنهم عاجزون عن أن يسامحوا. النجاح في مسامحة الآخرين، هو شأن يختلف من شخص إلى آخر، وذلك بحسب حجم الإساءة التي تلقتها الضحية، وبحسب الطريقة التي تلقت بها بالإساءة. فتخيلي مثلاً، أن هناك طفلاً تم التخلي عنهما في سنّ المهد، أحدهما وجد أسرة تهتم به وتعتنيره بمقابلة ابنها الحقيقي، ففكر ليصبح شخصاً ناجحاً في المجتمع، بينما الآخر لم يجد عائلة بديلة ترعاه، فكان أن كبر في الشوارع وغاص في مستنقع الإجرام ليقضي بقية حياته في السجن. الأول قد يسامح بسهولة والديه البيولوجيين اللذين تخليا عنه، لكن على الأرجح أن الثاني لن يسامحهما أبداً.

المتخصصان النفسيان الفرنسيان نيكول فابر وغابرييل رويان، اللتان ألفتا كتاباً عن هذا الموضوع، قسمتا فعل المسامحة إلى سبع خطوات أساسية، فسرناهما كما يلي:

1 - قرري أنك لن تعاني بعد الآن: لا يمكن أن تبدي المسامحة مادامت المعاناة مستمرة. ومادامت معاناتك مستمرة، فإنك ستصبحين مشغولة غير قادرة على اتخاذ أي