

التغذية الصحية خلال الامتحانات



ويشار أن فنجانا من القهوة أو علبة من مشروب الطاقة يحتويان على حوالي 80-100 ملغ من الكافيين. وتختلف كمية الكافيين الموجودة في فنجان القهوة باختلاف درجة التحميص وطريقة الإعداد، فكلما زادت درجة التحميص ومدّة غلي القهوة زاد محتواها من الكافيين.

ويجذب تناول الأسماك وتفضيلها على اللحوم الحمراء لاحتوائها على الحموض الدهنية أوميغا-3 والهامة لتنشيط جهاز المناعة وكذلك لاحتواء السمك على بعض المواد التي يمكن أن تحافظ على الذاكرة وتحسن القدرات العقلية والتفكيرية خصوصا لمن لديهم نقص في هذا العنصر. وتشير بعض الدراسات العلمية إلى أن هناك بعض الأطعمة التي يمكنها أن تقوي الذاكرة وتعطي الشعور بالارتياح وهي المكسرات والشكولاتة والمرمية المنقوعة بالماء المغلي، إلا أنه يجب الانتباه إلى أن تناول كل من المكسرات والشكولاتة يجب أن يكون بكميات معتدلة (أي حجم قبضة اليد للمكسرات وحجم علبة الكبريت للشكولاتة) وليست كميات مطلقة وحرّة، إذ من المعروف أن المكسرات والشكولاتة غنيتان بالدهون وبالتالي بالسرعات الحرارية، وكذلك يجب عدم الإفراط في شرب المرمية للحصول على نتائج سريعة لأنه من الممكن حدوث بعض المشاكل في الجسم من جراء تناولها بكميات كبيرة. ولتعويض المفقود من الأملاح خلال فترة الامتحان (بسبب طرحه من الجسم من خلال الجهاز البولي) نتيجة التوتر والضغط النفسية الناتجة عن الامتحان، يفضل تناول الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من الكالسيوم (كالليب والبن ومشتقاته) والمغنيسيوم (كالمكسرات والسبانخ واليامية). كما وليس في الصباح الباكر.

أستاذة مشاركة/الجامعة الهاشمية

يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها، فهي تمد الجسم بالطاقة بعد فترة من النوم وعدم تناول الطعام وتحت الجسم على البدء بعملية التمثيل الغذائي وتشمله. إلا أنه يجب الانتباه بأن تكون وجبة الإفطار خفيفة (ساندويش لبنة أو زيت وزعتر أو جينة بيضاء محلاة) وليست دسمة (ساندويش فلافل أو فول). كما يستحسن تجنب الوجبات الدسمة خلال النهار وخصوصا وجبة الغداء إذ إن الوجبات الدسمة تقلل من التركيز وتشعر الطالب بالتعب مع التركيز على تناول وجبات خفيفة بين فترة وأخرى (حوالي الساعتين) كنوع من التغيير والراحة بحيث تتركز هذه الوجبات الخفيفة على الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والمنخفضة بالسرعات الحرارية والدهون وأهم هذه الأطعمة الخضراوات (كالجزر والخس والخيار والقليل الحلو والبندورة) والفواكه (كالفروالة والتفاح والدراق والمشمش والجوافة). ويمكن تناول البوشار والبيسكوت السادة والقرشلة والتليل من البطاطا الحلوة خلال هذه الفترات وكذلك تناول العصائر الطازجة خصوصا المحتوية على فيتامين ج كالحمضيات والجوافة والفاولة والبندورة. ويفضل الابتعاد عن المشروبات المحتوية على مادة الكافيين كمشروبات الطاقة والقهوة والنسكافيه بكميات كبيرة، إذ يجب الا تزيد كمية تناول الكافيين اليومية عن 200ملغ لأن الإفراط في تناول هذه المشروبات، وخصوصا القهوة ومشروبات الطاقة، عن الحد الموصى به يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وزيادة إدرار البول. كما أن الطلاب يسئم بعد فترة بسيطة من تناول هذه الكميات بدم القدرة على التركيز والشعور بالتوتر والأرق وقلّة النوم. وفي معظم الحالات يتم تعويض ساعات النوم المفقودة في قاعة الامتحان.

د. ريماء فايز تيم الفواز

عادة ما توجه إلى أخصائيي التغذية العديد من الأسئلة الخاصة بتغذية الطلاب خلال فترة الامتحانات، إذ تعد هذه الفترة من الأوقات الحرجة في حياة الطالب وأهله والتي يحتاج فيها الممتحن إلى معاملات نفسية ومعنوية وتغذوية خاصة. فقد اشارت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية بشكل عام تقلل من مناعة الشخص بحيث يصبح الانسان عرضة للإصابة بالأمراض أكثر. كما أن الاجهاد النفسي والجسدي قد يتسبب في فقد العديد من العناصر الغذائية الصغرى (كالكالسيوم والبيوتاسيوم وفيتامين ج). لذا فإن الاهتمام بتغذية الطالب الممتحن من العوامل المساعدة في تحسين أدائه في الامتحان. ويجب أن يكون هذا الاهتمام قبل بدء الامتحانات بفترة جيدة حتى يتم تعويض النقص في العناصر الغذائية قبل التعرض للضغط النفسي الذي يمر به الطالب في الفترة التحضيرية للامتحان؛ فعلى سبيل المثال يجب على الطالب المصاب بالأنيميا أو نقص في فيتامين ب12 (أولياءه أن يسارعوا في معرفة أسباب الإصابة بهذين المرضين أولياءه أمر ومعالجتها قبل الامتحانات لما لذلك من تأثير سلبي على أداء الطالب العقلي في امتحاناته. وهناك بعض الإرشادات التغذوية للطلبة أثناء فترة الامتحان يمكن أن تحسن من أدائهم، وأهمها: يجب تناول أنواع أطعمة مختلفة من المجموعات الغذائية المختلفة للحصول على غذاء متوازن ومتكامل. كما يفضل تناول وجبات صغيرة ومتفرقة، إذ إن الوجبات الكبيرة غالبا ما تؤدي إلى الشعور بالنكس والخمول والاسترخاء. وتعتبر وجبة الإفطار من الوجبات الهامة التي لا

الأطفال.. فوضى وإهمال



الأقل * عوّد مرة تلو الأخرى.. وساعده في تعليق ثيابه التي ألقاها في زوايا الغرفة.. وقل له: «أعلق لك ثيابك هذه المرة وساعديني في ذلك». وفي المرات اللاحقة تستطيع أن تشجع طفلك على الترتيب مستفيداً من التجربة السابقة: «هيا يا بطل.. أنت تستطيع أن ترتب غرفتك كما فعلت المرة الماضية بنجاح، شجع طفلك على احترام النظام والترتيب وقل له: إذا استقيظت وجّهت نفسك باكراً للمدرسة، ورتبت غرفتك.. تستطيع اللعب قليلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو بعد العودة».

كذلك يجب على الوالدين أن يتفقا على نفس النظام والقوانين البيئية، فلا يجوز أن تتسامح الأم بموضوع معين ثم يأتي الأب ويناقضها كلياً في نفس الموضوع. إن مثل الواحد يؤدي إلى اللبلة والحبيرة والضباب عند طفلك، وهذه المشاعر غالبا ما تكون هي المسؤولة عن الفوضى والإهمال والمشاكل السلوكية الشائعة عند أطفالنا.

اعمل بعد ذلك على أن يتحمّل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، بعد أن تحدد له أهداف هذا العمل، وما ينتظر منه أن يعمل. فيمكن أن تعلم طفلك البالغ (3 سنوات) أن يرفع ثعبه قبل الطعام ويعيدها إلى مكانها، وأن يرتب أدواته الخاصة به من قصص وملابس بسيطة ونحوها.

شجع فكرة التعاون والمشاركة في إنجاز عمل ما، مع مجموعة يكون طفلك واحدا منها، بحيث يعرف أهمية التعاون وقيمه في إنجاز الأعمال وترتيب الأشياء.

أظهر مشاعر الفرح والسرور بعد إنجازته العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، وزيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في ترتيب المائدة والتزام النظام في جميع شؤونه.

ماجستير في التربية.
BASMAR@YAHOO.CO

بسمه عزبي فريحت

تعاني كثير من الأمهات من فوضى وإهمال أبنائهن وعدم ترتيبهم للأشياء الخاصة بهم في غرفهم وخزائنهم.

يرى علماء النفس أن الأولاد الذين يعانون من مشاكل سلوكية يتأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال؛ حيث لا توجد قوانين وأنظمة ثابتة في حياة الأسرة لتنظيم مجرى الأمور بشكل يمنح الأولاد الثقة والتعاون، ويعودهم العطاء والتناقص ومحبة الترتيب والنظام، وأن يكون لكل شيء أجنده خاصة به. إن طفلك بحاجة لمن يضع له حدوداً في كل مجالات حياته اليومية، إنه يحتاج إلى أن يعرف متى يأكل، ومتى يستحم، ومتى يذهب إلى سريره، وكذلك ترتيب أغراضه. هذه الحدود التي يضعها الوالدان توفر شيئاً من الانضباط داخل الأسرة، وهذا الانضباط يعطي ولدك شعوراً بأن هناك من يحميه ويهتم به ويرعاه.

وإذا أمعنا النظر في حال الأمهات مع أطفالهن في قضية الترتيب والنظام والانضباط نجد أنهن على حالين، من الأمهات من لا تبدي لطفها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشياءه في غرفته وخزائنه، وتقوم هي بترتيب كل شيء.. ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله، ومنهن من تتور تانرتها؛ فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى. وكلتا الحالتين ابتعدتا عن الصواب.. فالأم الأولى تنشئ طفلاً كالتالي، والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به سبيل التعليم.

وما ينبغي أن يفعله طفلك هو إعادة ترتيب غرفته وخزائنه، ومن أجل تعويده احترام تلك الأمور، ينصح خبراء التربية بمحاولة تيسير عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقول له: ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم اجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركة إياه في المرات الأولى على

في النفس والمجتمع

حيرة العلماء ..

في فهم ضمير الإنسان

إبراهيم كشت

تذهب الموسوعات والمراجع التي حاولت تفسير مفهوم الضمير مذاهب شتى، إلا أنها جميعاً تربطه بالأخلاق، وتنتظر إليه معظمها كخاصية أو ملكة يمتاز بها الإنسان، وهي تصدر أحكاماً تلقائية على الأفعال، فتستحسنها أو تستبجها وفقاً لمعيارها الأخلاقي الذاتي.

ويمارس الضمير دوره قبل الفعل وبعده، بمعنى أنه قد يدعو إلى سلوك معين أو ينهى عن سلوك قبل إتيانه. كما أنه قد يوجه التائب على سلوك لا يقره، أو يبعث الرضا والسعادة في النفس نتيجة سلوك يواتيه ويعجبه. أعتقد أن عمل الضمير في النفس يشبه إلى حد بعيد عمل السلطات الثلاث (التشريعية والتنفيذية والقضائية) داخل الدولة، فالضمير يمارس دور التشريع من حيث أنه يقرر ذاتياً الأفعال التي يجب القيام بها والأفعال التي ينبغي الإجماع عنها، إنه يقرر لك مثلاً أن عليك أن تستجيب لنداء شخص يستغيث، هكذا ذاتياً وتلقائياً بغض النظر عن أية أسباب دينية أو قانونية أو اجتماعية. ويمارس الضمير السلطة القضائية داخل النفس، لأنه يصدر أحكاماً ذاتية داخلية على أفعالك بعد أن تقوم بها أو تجتم عنها، فكأنما يقول لك إن هذا الفعل لم يكن مقبولاً أخلاقياً، وذلك الفعل كان محموداً وفاضلاً.

أما دور الضمير كسلطة تنفيذية فتراه يمارسه من خلال ما يفرضه من عقوبة على السلوك الذي يرفضه، ومكافأة على السلوك الذي يستحسنه، فهو يؤنب ويوم ويعاقب، وقد يبلغ تأنيبه حد استخدام الجلد بسياط الندم، وقد يبعث ألاماً نفسية متفاقمة، تؤدي إلى محاولة الشخص تصحيح فعله، والتوبة عن الإتيان بمتله، وربما محاولة القيام بأي سلوك يكثر عن خطئه.

إن فالضمير نظام أخلاقي ذاتي داخلي متكامل، يقرر ويصدر أحكاماً ويعاقب ويكافئ، وهو الباعث الحقيقي على الفضائل، والتعبير الصادق عن الأخلاق، لأن الخلق هو الطبع والسجية، وهو السلوك الذي ينطلق من الذات بشكل طبيعي تلقائي دون تكلف، ولا سمي تخلفاً وليس خلقاً. وفي هذا المعنى يقول المرحوم مصطفى لطفي المنفلوطي في كتابه (النظرات): ((أتدري ما الخلق عندي؟ هو شعور عندي أنه مسؤول أمام ضميره عما يجب أن يفعل)) ويقول: ((ما زالت الأخلاق بخير حتى خذلها الضمير وتخلى عنها، وتولت قيادتها العادات والمصطلحات، والقواعد والأنظمة، ففسد أمرها واضطرب جيلها، واستحالت إلى صور ورسوم وأكاذيب والأعيب)).

ويبدو أن تفسير وجود الضمير عند الإنسان، وتميزه بذلك عن الكائنات الأخرى، قد حير العلماء، حتى عجزوا عن أن يقدموا له تفسيراً قاطعاً. فهل يولد الضمير مع الإنسان، فهو مفطور عليه؟ أم أنه يكتسب من البيئة نتيجة ارتباط بعض الأفعال في اللاشعور بالثواب أو العقاب، وفقاً لما ذهب إليه فرويد مثلاً عندما تحدث عن (الأنا الأعلى) أو (الأنا المثالي) الذي ينشأ بينه وبين الرغبات المكبوتة والغرائز عادة صراع؟ من جانب، أميل إلى الرأي الذي يعتقد أن الضمير ناتج عن التطور، بمعنى أن الإحساس بالالتزام نحو المجتمع كان من ضرورات التكيف مع الحياة، ومن ضرورات استمرارها، فتطور الضمير لدى الإنسان وصار يؤثر كأي صفة أخرى يحملها البشر.

وحول هذه الحيرة المتعلقة بتفسير الضمير الإنساني وامكانية تطور الدراسات بشأنه، أحب أن أنقل ما أورده الدكتور أحمد زويل في محاضرة له في الجامعة الأمريكية في القاهرة بعنوان (البحث عن المعرفة)، فهو يقول: ... إن هذا الملح المتميز عن مخ الحيوان هو الذي صاغ طريق الإنسان في البحث عن المعرفة... ولكن الإنسان لديه تميز آخر، إنه الوعي أو الضمير، وهو أمر لا تعرف أساسه جيداً، وسوف تكون دراسات الضمير من الدراسات العلمية الأساسية في القرن الجاري... إننا نتساءل في هذا السياق حول ما إذا كان الضمير الحسن أو السيء، الخير أو الشر، هو علاقة جينية معتقدة، أم أنه أمر يعود إلى البيئة فقط. ومن ثم نتساءل عما إذا كان التفكير غير العقلاني القائم على الحرب والإرهاب والتعصب ومجمل المتاعب الإنسانية، يأتي من خلال وعي وضمير مأزوم جينياً...؟

وأعتقد أن السؤال المهم المطروح عند بحث موضوع الضمير هو: هل هناك فعلاً ضمير حي وآخر ميت؟ ضمير ضعيف وآخر قوي؟ ضمير ذو صوت مرتفع وآخر هاسم أو أكم؟ يبدو أن كل ذلك موجود وقائم ومشهود، حتى أن علم النفس يحدثنا عن الشخصية التي تسمى السيكوباتية (ضد الاجتماعية)، وهي شخصية يمكنك أن تقول فيها إنها (منزوعة الضمير) إن جاز التعبير، فالذين يحملون سمات هذه الشخصية لا يصيبيهم أي إحساس بالذنب عندما يؤذون الغير بأي نوع من أنواع الأذى، إذ أنهم لا يملكون مشاعر نحو الآخرين، ولا يتعلمون من أخطائهم، ولا يتوبون بطبيعة الحال عنها، وهم يقدمون رغباتهم على أي شيء وعلى أي أحد، بل أن رغباتهم تنفق على خوفهم من العقاب، يقول طبيب النفس والكاتب (الدكتور عادل صادق) رحمه الله، في مثل هذه الشخصية: ... لا تأمنه على شيء، إنه يخون القريب قبل البعيد، ويخون الصديق قبل العدو، ويخون من أطعمه وأسفاه قبل من زرجه وينبده... لا ولاه ولا انتماء ولا التزام.

وأعتقد أن النظر في أحداث التاريخ، وفي الواقع والحاضر أيضاً، يجعلنا نخلص إلى أن ضمير الإنسان وإن كان موجوداً فعلاً، ومميزاً للإنسان عن باقي الكائنات، إلا أنه ما زال ضعيفاً وغير قادر وحده على إقامة مجتمعات يسودها السلام والأمن والتعاون، لذا كان لا بد من وجود الشرائع والعادات والأعراف والقوانين التي تحالو زجر الشر في نفس الإنسان، ومساعدة الضمير على بث الخير وإقامة الفضائل.

KASH797@YAHOO.COM