

## ● النظام الغذائي الصحي

لقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة التعافي التام البدني والنفسي، بل والإجتماعي لا مجرد انتفاء المرض أو العجز.

ويرى السير هارولد هيمزورث sir Harold Himsworth، بأن التغذية هي دراسة تأثير الغذاء "الطعام" ومكوناته على الكائن الحي.

ومن هنا فإن التغذية الجيدة ضرورية للصحة وللمحافظة على سلامة الأنسجة. كيف لا! والطعام يزودنا بالعناصر – المواد – الغذائية، وإذا لم نأخذ من هذه العناصر الاحتياجات اليومية التي تحقق "التوازن" balance، فإن كثيرًا من الأمراض والأعراض المرضية تحدث.

### الفوائد التي توفرها التغذية السليمة لصحة الإنسان

إن التغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور السليمين، وهي ضرورية لصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ولقيامه بوظائفه ونشاطاته الحيوية بكفاءة ولمقاومة المرض والعدوى. والتغذية ضرورية لسلامة الجسم والعقل، وقديمًا قيل العقل السليم في الجسم السليم.

### النظام الغذائي الصحي ودوره على مستوى المجتمع

كما أن الوضع التغذوي الجيد للأفراد ينعكس على المجتمع بكامله. فمما لا شك فيه أن مجتمعًا يعاني أفراده من سوء التغذية لا يكون عطاؤه عطاءً جيدًا، بل على العكس تكون الإنتاجية فيه متدنية ولا يمكنه أن يحقق التنمية المنشودة لا في

الحقل الاقتصادي ولا الاجتماعي ولا التصنيعي أو التربوي والتعليمي. فالبرامج التنموية والإنتاجية في العمل تحتاج إلى مستوى صحي جيد.

### إرشادات غذائية للتقليل والسيطرة على الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية:

ازداد انتشار الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية بشكل كبير في معظم الدول العربية، وتشمل هذه الأمراض أمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان وتسوس الأسنان. وفي عام ١٩٩٤ عقدت الندوة الأولى حول التغذية والأمراض المزمنة في الدول العربية، ووضعت الندوة في ختام أعمالها إرشادات للتقليل من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها، نلخصها كالتالي:

#### ١- قلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون والكوليسترول:

لقد وجد أن الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالدهون "خاصة الدهون المشبعة" والكوليسترول يساعد على الإصابة بأمراض القلب. لذا يفضل الإكثار من تناول الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون والكوليسترول، مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والسّمك والدجاج "بدون جلد" واللحم "بدون شحم" ومنتجات الألبان قليلة الدسم. ويفضل أن يتم تحضير الطعام بأقل كمية من الدهون كلما أمكن ذلك.

#### ٢- حافظ على الوزن المثالي:

يجب أن يحافظ الشخص على وزنه المناسب لطوله، وهذا يتم بمعادلة الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة. ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الدهون والسكريات

## نظام مجموعات الطعام الأربع:

يتكون النظام الغذائي الصحي من مجموعة من المكونات منها:

– **مجموعة اللبن ومنتجاته milk and dairy products:** تزود هذه المجموعة الجسم بمعظم ما يحتاجه من الكالسيوم، بالإضافة إلى فيتامين B<sub>2</sub> “الريبوفلافين” والبروتين ذي النوعية الجيدة والفيتامينات والمعادن والدهون والنشويات. ويختلف مقدار ما يحتاجه الفرد من هذه المجموعة باختلاف العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية.

– **مجموعة اللحوم والبقول meat and legumes:** تزود هذه المجموعة الجسم بكمية كافية من البروتين “الحيواني” ذي النوعية الجيدة، بالإضافة إلى الحديد وفيتامينات B المركبة وبعض الأملاح المعدنية كالفسفور والزنك. وتتميز هذه المجموعة باحتوائها على مواد شبيهة باللحوم من حيث العناصر الغذائية، ولكنها نباتية المصدر مثل الفول والفاصوليا والبسلة الجافة وزبدة الفستق “الفول السوداني”.

– **مجموعة الخضراوات والفواكه vegetables and fruits:** تعتبر هذه المجموعة مصدرا هاما لتزويد الجسم بالألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية وخاصة فيتاميني A و C وتشمل هذه المجموعة الخضراوات والفواكه بأشكالها المتعددة الطازجة والمجمدة والمعصورة والمجففة. ويوصي أخصائيو التغذية بتناول ما مقداره ٤ حصص يوميا من هذه المجموعة، على أن تكون إحدى هذه الحصص من المصادر الجيدة لفيتامين C، مثل عصير الكريب فروت أو عصير البرتقال أو البرتقال أو الجوافة أو الطماطم أو الفلفل الحلو “الفليفلة”.

-مجموعة الخبز والحبوب **cereals and bread**: وهي تزود الجسم بالنشويات والبروتين والألياف وفيتامين B1 والنياسين والحديد والزنك وبتكلفة بسيطة نسبياً.

وعادة يوجد الحديد والزنك في الحبوب الكاملة. وتشتمل هذه المجموعة على الخبز والحبوب والرز والمعكرونة، ويوصى بتناول ٤ حصص فأكثر من هذه المجموعة يومياً. وتعادل الحصة الواحدة قطعة خبز تزن ٢٥ جراماً "ربع رغيف" أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة أو المع\*\*

### ● طرق تغذية المرضى في المستشفيات

هناك أربع طرق تغذية المرضى في المستشفيات هي: التغذية عن طريق الفم oral feeding عبر الجهاز الهضمي digestive system وبالعشاء المعتاد regulate food، والتغذية عن طريق الفم وعبر الجهاز الهضمي بغذائي بالمكملات الغذائية nutritional supplements، والتغذية عن طريق الفم وعبر الجهاز الهضمي بواسطة أنبوب تغذية feeding tube والعشاء الكامل المعتاد أو بالعشاء الغني بالمكملات الغذائية، والتغذية بالحقن parenteral nutrition.\*\*

## طرق تغذية المرضى في المستشفيات

### التغذية عن طريق الفم بالغذاء المعتاد

الطريقة الأولى، وهنا يتم تقديم الغذاء بصورته المعتادة ليأكله المريض جريا على عادته أيام الصحة، وهي الطريقة التي يفضل اللجوء إليها كلما كان ذلك ممكنا لها من دور في المحافظة على وظائف جهاز الهضم والراحة النفسية، ولا يحول بين المريض وبينها سوى أمراض الفم وما يحول دون المضغ، وما يتطلب إراحة جهاز الهضم أثناء العمليات الجراحية الكبرى عليه.

### التغذية عن طريق الفم بغذاء غني بالمكملات الغذائية

في هذه الطريقة الثانية تقدم أطعمة سهلة الهضم والامتصاص، يغلب أن تكون لينة ولكنها تحوي الغذاء الكامل مع إضافات داعمة للصحة يمكن للجهاز الهضمي أن يستفيد منها. وأهم دواعي الاستعمال indications:

أ- اتقاء نقص التغذية بسبب تطور حالة المريض: فمثلا حين تظهر نتائج التقييم التغذوي **nutritional assessment** فقدان ٤ كيلو غرامات من وزن الجسم خلال شهر واحد، ونقص مستوى الألبومين في الدم **hypoalbuminemia**، ونقص تعداد اللمفاويات **lymphocytes** عن ١٥٠٠ كرية في كل مليمتر مكعب.

ب- حالات سوء الامتصاص malabsorption والالتهابات المزمنة في الأمعاء والقولون chronic enterocolitis، مثل التهاب القولون التقرحي ulcerative colitis.

ج- المعالجة الشعاعية للبطن abdominal radiotherapy.

د- خلل الاستقلاب الذي يحدث في سياق أمراض الكبد المتقدمة advanced hepatic diseases.

هـ- زيادة احتياجات الجسم بسبب زيادة التقويض مثل ما يحدث في سياق الكسور fractures والحروق burns والخضوع لنظم غذائية قاسية.

### التغذية الأنبوبية عن طريق الفم:

الطريقة الثالثة وهي تغذية تتم بواسطة أنبوب عبر الفم والجهاز الهضمي بالغذاء الكامل أو بالغذاء الغني بالمكملات الغذائية. فهناك تركيبات غذائية تصمم ظرفيا ad hoc recepies لتلبية حاجات المريض بعد دراسة حالته، وهناك مستحضرات صيدلانية أو تجارية تحتوي على مكون غذائي واحد أو اثنين فقط، تستعمل مع النظام الغذائي المعتاد لتدعيمه، وهناك أخيرا تركيبات غذائية على شكل مستحضرات صيدلانية أو تجارية تحتوي على عناصر غذائية مركزة مثل:

– خليط اللحم والخضار والفواكه والحبوب والزيوت بعد سحقها وهرسها وطحنها بشكل جيد، وتحتاج هذه التركيبة إلى الوظائف الهضمية المعتادة من هضم وامتصاص.

– خليط آح البيض white of egg وكازيين casein اللبن والبروتين المستخلص من فول الصويا soy bean والألبومين albumin وكربوهيدرات بشكل سكروز sacchatose وغلوكوز glucose وفركتوز fructose وديكسترين dextrin وشراب الذرة corn syrop، ودهون بشكل زيت الذرة

وزيت فول الصويا soy bean oil وثلاثيات الغليسريد متوسطة السلسلة “MCT” medium chain triglycerids. وهذه المجموعة أسهل هضما واستقلابا من المجموعة السابقة.

– خليط الحموض الأمينية amino acids والسكريات الأحادية monosaccharides وأحاديات الغليسريد وثنائيات الغليسريد diglycerides، وتعطى هذه المجموعة لمن يعاني من اضطراب شديد في وظيفة الهضم والامتصاص.

– خلائط مصممة خصيصا لتلائم حالات سريرية محددة مثل خليط الحموض الأمينية متفرعة السلاسل branched chain amino acids التي توصف

للمصابين بأمراض الكبد، وخليطة الحموض الأمينية الأساسية essential amino acids التي توصف للمصابين بأمراض الكلى.

ويمكن إجمال دواعي الاستعمال لهذا النمط من التغذية بما يلي:

أ- فقدان المريض للرغبة في تناول الطعام كما في الاضطرابات النفسانية والعصبية المترقية.

ب- فقدان المريض للقدرة على تناول الطعام كما في أمراض الفم والأسنان وجروح وكسور الفكين والأورام.

ج- الغيبوبة coma أو الاضطراب الشديد في الوعي كما في التسممات الحادة أو السكتات الدماغية strokes.

وثمة طرق عديدة لإدخال أنبوب التغذية feeding tube، وأكثرها شيوعاً هو الطريق الأنفي المعدي nasogastric.

وهناك الطريق الأنفي الاثنا عشري nasodudenal، والطريق الأنفي الصائمي nasojejunal، والطريق الفموي المعدي orogastric، والطريق

عبر فغرة في جدار البطن تصل للمعدة "فغر المعدة gastrostomy"،  
والطريق عبر فغرة stoma في جدار البطن تصل إلى الأمعاء الدقيقة في منطقة  
الصائم jejunum، فغر الصائم jejunostomy.

وموانع استعمال contraindication التغذية بالأنبوب هي:

– القيء الشديد والمستمر severe continuous vomiting.

– الإسهال الشديد والمستمر severe continuous diarrhea

الاضطراب الشديد في الأمعاء والذي يستدعي إيقاف التغذية عبر جهاز الهضم  
بشكل عام، مثل انسداد الأمعاء intestinal obstruction والنواسير fstula  
وشلل الأمعاء intestinal paralysis.

التغذية بالحقن parenteral nutrition:

الطريقة الرابعة في تغذية المرضى في المستشفيات وهي التغذية بالحقن، ويراد  
بالتغذية بالحقن إيصال كميات كافية من العناصر الغذائية الأساسية "بروتينات أو  
حموض أمينية، سكاكر أو كربوهيدرات، دهون بسيطة أو غليسيريدات أحادية أو  
ثنائية أو ثلاثية، شوارد، معان، فيتامينات، سوائل ... " عبر وريد محيطي أو

مركزي، للمحافظة على الحالة السوية من الاستقلاب metabolism وتصحيح حالة عوز غ ذاتي راهن أو التخفيف من شدته.

## ● التعافي من الازمات النفسية

التعافي من الازمات النفسية هو عملية يمر بها الشخص للتعافي من الصعوبات النفسية والعودة إلى حالة نفسية أفضل. يمكن أن تشمل الازمات النفسية مجموعة متنوعة من الأمور مثل الاكتئاب، والقلق، واضطرابات الطعام، واضطرابات النوم، ومشاكل العلاقات الشخصية، والصدمات النفسية، والإدمان، وغيرها. تعتبر عملية التعافي فردية وفريدة لكل شخص، وقد تستغرق وقتًا متفاوتًا بناءً على نوع وشدة الأزمة.

العناصر الأساسية التي تساعد في عملية التعافي من الازمات النفسية

### 1. البحث عن المساعدة المهنية

يعد الحصول على المساعدة المهنية من أطباء نفسيين أو مستشارين نفسيين مؤهلين أمرًا هامًا في عملية التعافي. يمكن للمتخصصين النفسيين تقديم الدعم والتوجيه والعلاج المناسب للمساعدة في تخطي والتعافي من الازمات النفسية. تتضمن الجلسات العلاجية عرض المشاكل النفسية والعاطفية وتقديم الحلول والبدائل بعد جلسات من الحوار والمناقشة.

## 2. الدعم الاجتماعي

الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والشركاء والمجتمع مفيد جدًا في عملية التعافي. يشمل الدعم الاجتماعي توافر أشخاص مقربين يمكنهم تقديم المساعدة العاطفية والعملية، بالإضافة إلى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

## 3. التعافي الذاتي

يشمل التعافي الذاتي القيام ببعض الأنشطة الفردية مثل القراءة، وممارسة الرياضة، والتأمل، والالتزام ببعض التعاليم الدينية. هذه الأنشطة تعزز من مناعة الشخص الذاتية، وترفع من روحه المعنوية، وتزيد من إقباله على الحياة.

## 4. التعلم والتوعية

يمكن أن يكون التعلم حول الحالة النفسية والعوامل المؤثرة عليها والاستراتيجيات المتاحة للتعافي مفيدًا جدًا. قراءة المواد ذات الصلة مثل كتب الذكاء العاطفي يساعد على استرداد المناعة الذاتية بعد الصدمات النفسية.

## 5. الاهتمام بالصحة العامة

الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالجسم والعقل جزءًا أساسيًا من عملية التعافي. يشمل ذلك النوم الجيد، والتغذية المتوازنة، والنشاط البدني المنتظم.

## 6. المضي قدماً والتخطيط للمستقبل

وضع الأهداف والخطط الملموسة جزءاً مهماً في عملية التعافي. يمكن لوضع أهداف وتحقيقها أن يعطي الشخص إحساساً بالإنجاز والتقدم، مما يعزز الثقة بالنفس.

## صعوبات التعافي الذاتي وكيفية التعامل معها

### 1. الشعور بالعجز

الشعور بالعجز أو الصعوبة في التعافي من الأزمات النفسية بمفردك هو شعور طبيعي. من المهم النهوض من جديد كلما تعثرت، والبحث عن الدعم المهني إذا لزم الأمر.

### 2. الرجوع للوراء

قد تواجه صعوبة في تجاوز الماضي والتغلب على الصدمة النفسية. يمكن للاستشارة مع أخصائي نفسي أن تساعد في التعامل مع هذه الصعوبة.

### 3. الشك والقلق المستمر

التركيز على التفكير الإيجابي والتحديات التي تجاوزتها بالفعل يساعد في تهدئة العقل وتقليل القلق. الحفاظ على نظام حياة صحي وممارسة تقنيات التأمل والاسترخاء يمكن أن يكون مفيداً.

#### 4. العودة إلى الروتين

إنشاء جدول يومي يساعد على التنظيم والتركيز على تحقيق الأهداف، مع تجنب الأنماط الحياتية الخاطئة السابقة.

#### الانتكاسة بعد التعافي الذاتي

##### أسباب الانتكاسة وكيفية الوقاية منها

ضغوط الحياة: يمكن لضغوط الحياة المستمرة أن تسبب انتكاسة. يجب تعلم كيفية التعامل مع الضغوط بشكل فعال.

تغير الظروف: التغيير في البيئة الاجتماعية أو العملية يمكن أن يثير مشاعر القلق. يجب العمل على التأقلم مع التغييرات.

عدم الاستمرار في الدعم الذاتي: التوقف عن استخدام استراتيجيات التحسين الذاتي يمكن أن يؤدي إلى الانتكاسة. يجب الحفاظ على نمط حياة صحي ومستمر.

#### خاتمة

الوقاية من الانتكاسة تتطلب الدعم النفسي المستمر والاستمرار في العلاج اللازم، بالإضافة إلى اتباع نمط حياة صحي ومتوازن. التعافي من الأزمات النفسية هو عملية مستمرة تتطلب الصبر والالتزام، ولكن بالإمكان تحقيق التقدم والعودة إلى حياة طبيعية ومستقرة.

## ● الثبات الانفعالي

ما هو الثبات الانفعالي؟

ما هو الثبات؟ وما هو الانفعال؟

الثبات هو الحفاظ أو المحافظة، أو أحيانا يراد به الأستقرار والأنتزان.

الانفعال هو الشعور أو الحالة النفسية أو المزاجية لدى الفرد.

فالكلمتان مكملتان لبعضهما فرغم تقابلهما الا أن ذلك أفاد معنى دون التطرق لشرح أو استفاضة.

## مفهوم الثبات الانفعالي

هو مهارة خلقية أو قدرة من القدرات الفردية لدى العنصر البشري.

وهي حالة من الثبات والأنتزان والأستقرار والتحكم في مشاعر الشخص الداخلية التي سرعان ما تنعكس في صورة سلوكيات متنوعة على حسب نوعية وشكل الأنفعالات من حيث الأيجابية أو السلبية.

## وللثبات الأنفعالي علامات!

ومن علامات عدم الثبات الأنفعالي النوبات

النوبات علامة على عدم الثبات الانفعالي

النوبة هي حالة من الهيجان او التأثير الشديد لموقف ما قد لا يسحق الموقف حجم رد الفعل الصادر، إلا أن ذلك يرجع لما نتطرق للحديث عنه "مدى جودة الثبات الانفعالي" لكن غالبا ما يعاني الشخص ذو عدم الثبات الانفعالي بالنوبات اللحظية التي تجعله يضخم ردات فعله ويتفاقم في التعبير عنها.

### هل نوبة الثبات الانفعالي تماثل نوبة الاكتئاب

ولعل يكمن الفرق أن نوبة عدم الثبات الأنفعالي مدتها تقل كثيرا عن مدة نوبة الاكتئاب التي تستمر فترة أطول بل ان نوبة عدم الثبات الأنفعالي غالبا ما تكون لحظية بخلاف نوبة الأكتئاب فهي تظل سنينا طويلة.

### ما يساعد في رفع معدل الثبات الانفعالي

1/الرياضة :كالأيروبيكس وتمارين أخرى كتمارين الجري والمشي والتمارين العضلية بشكل أدق.

2/عدم التكلف: أختار الأشخاص جيث تتمكن من أن تكون طبيعيا معهم، فلا تتكلف مع أحد فالجميع سواسية وعامل كل فرد على حسب قدره الشخصي فحسب لا على حسب منسبة أو مظهره أو أقنعتة ولا تهاب أحدا ولا تجامل الغير على حساب الغير

3/تذكرة العواقب: حيث أن فقدان الثبات الأنفعالي يورث الندم وفقدان للهيبة والوقار .

وله مميزات على مستوى المجتمع بأسره بل على مستوى الكون بكل ما يدب عليه !

### مميزات الثبات الانفعالي

كسب محبة الآخرين :فالشخص الثابت انفعاليا سرعان ما يجذب من حوله بايتسامته وقت حزنه و اتزانة وقت اثارته وقوته وقت ضعفه وهدوئه وقت انزاعجه وما الى ذلك من كبت مشاعره وجموح نفسه ومخالفتها تحكما في أنفالاته.

الحفاظ على هوية الشخص ووقاره

ان الشخص المتحكم في ذاته هو شخص أحق بالتقدير والأحترام من قبل المحيطين ويظهر ذلك في عدة أمور أبرزها الصوت الخافت، والتفكير قبل التحدث، وانتقاء الكلام، والتواضع وبسط روح الحديث، وعدم التكلم الا بخير، والتخلص من التكسر في المعاملة بالنسبة للمرأة والصخب في التعامل فيما يخص الرجل .

**تمارين فعّالة لتحقيق الثبات الانفعالي، والتحكم في التفكير الزائد فيما يلي:**

-تمارين التنفس بعمق

أرخ كتفيك

ضع يدا على صدرك والأخرى على بطنك

تنفس عبر أنفك مع إغلاق الفم لمدة ثانيتين.

أثناء الشهيق، يجب أن يندفع بطنك إلى الأمام وأن ينتفخ بطنك أكثر من صدرك.

إخراج النفس بزفرة واحدة طويلة بوتيرة بطيئة عبر شفاك المزمومة. ...

كرر الخطوات السابقة لحوالي خمس مرات.

-تمارين تحليل الأفكار

نموذج التمرين عبارة عن 6 خانات: ~

الموقف: إيه اللي حصل خلاك تحس بمشاعر سلبية؟ ...

المشاعر: اكتب هنا المشاعر اللي حسيتها في الموقف اللي فات. ...

الأفكار التلقائية: وقت شعورك بالمشاعر دي، إيه الأفكار اللي كانت بتدور في ذهنك؟ ...

التشوهات المعرفية:

الأفكار بديلة: (الخطوة الأخطر) ...

المشاعر الحالية :

-تمرين التواصل الفعال

محتوى التمرين:

اطلب من كل مشترك أن يرسم رمزا. ...

عندما ينتهي الطلاب من رسم رموزهم يجلسون وظهر كل واحد منهم للآخر

لكي لا يرى كل واحد رسم الآخر.

يبدأ مشارك بشرح رمزه لزملائه الآخرين. ...

يمكن للطلاب بعد ذلك مقارنة ما رسموه من خلال الوصف بالرمز الأصلي  
لزميلهم.

ناقش التالي: هل كان من الصعب رسم الرمز ووصفه؟

4/تمارين الاسترخاء

يمكن أن تشمل أساليب الاسترخاء الأخرى:

التنفس العميق

التدليك

التأمل

التاي تشي

اليوغا

الارتجاع البيولوجي

العلاج بالفن والموسيقى

العلاج بالعطور

5/تمارين ممارسة التفكير الإيجابي

١. إعادة التقييم المعرفي

٢. تمرين الثلاثة أشياء الجيدة

٣. تخيل المستقبل

٤ مدح النفس

٥. دفتر الامتنان

٦. دفتر الابتسامات

## ٧. الابتسامة

### ٨. التحدث مع الذات

#### ● ظاهرة الشرود الذهني

الشرود الذهني هو حالة تتميز بعدم القدرة على التركيز أو التركيز بصعوبة على مهمة محددة، وبدلاً من ذلك يتجه العقل بشكل غير مقصود إلى أفكار غير ذات صلة أو مشاعر أو تصورات. يُعتبر الشرود الذهني مشكلة شائعة تواجهها العديد من الأشخاص في حياتهم اليومية.

#### مفهوم الشرود الذهني

ان مصطلح شرود الذهن يمثل ظاهرة اجتماعية حاول علم النفس الاجتماعي التعرض لمعالجتها وتهذيبها من خلال أسس تربوية ودعائم وركائز وضعت من قبل رجال علم الاجتماع بغية الحفاظ على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد ضماناً لأمر أكبر ألا وهو الصحة الجسدية.

ويضاف للتعريف ايضاً أن شرود الذهن ظاهرة تنجم غالباً عن شئ من الأفرط في حق النفس بتعريضها لما لا تطيق وهو ظلم لها في الغالب، والذي هوفي من وحي الشيطان اذ أن الأفرط هو الأسراف وفي كلا الحالتين جاء القرآن بقرن هذه الحالة بالشيطان فقال “ان المبذرين كانوا أخوان الشياطين”، فهي ظاهرة تدل

على مدى المعاناة الشديدة لدى الشخص والأرهاق الكبير والضغط الأكبر الذي يعاني منه ،لأن الشئ لا ينقلب لضده الا اذا زاد عن حده.

## أسباب ظاهرة شرود الذهن

1/الضغوطات النفسية: كفقدان الأحبة وغياب الأهل والأصدقاء وأعباء المسئوليات الثقيلة وصعوبات الحياة من تغيرات زمنية من تقلبات الدهر وعدم البقاء على وتيرة واحدة ومن مواكبة حركة التغيرات المستمرة وسرعة تعاقب الأحداث من محن لمنح ومن منح لمحن .

2/كيد الشيطان : كما سبق وذكرنا أن شرود الذهن قد ينتج من وراء أغواء شيطاني على جهة ظلم للنفس أو مكر بالأحبة أو أنتقاص للأصحاب المقربين أو تقلل لأصحاب الهمم العالية .

## آلية علاج شرود الذهن

1/تمارين التأمل واليوغا: تمارين التأمل واليوغا هي أدوات فعّالة للتركيز وتهدئة الذهن وتحسين الوعي الحاضر. إليك بعض التمارين الأساسية في كل من التأمل واليوغا:

2/التنفس العميق: جلس في مكان هادئ ومريح، وأغلق عينيك. اركز على التنفس ببطء وعمق. انتفس من خلال الأنف واملأ رئتيك بالهواء، ثم اترك الهواء يخرج ببطء. ركز على الإحساس بالتنفس واسترخاء الجسم أثناء ذلك.

3/التأمل على الحاضر: اجلس بشكل مريح وأغلق عينيك. اركز على حواسك وملاحظة كل التفاصيل الصغيرة في اللحظة الحاضرة. انتبه إلى الأصوات المحيطة، والروائح، والإحساس بلمس الجسم على السطح. حاول أن تكون حاضرًا بشكل كامل في اللحظة الحالية دون التشتت بالأفكار.

3/التمدد والاسترخاء: قم بتمارين التمدد والاسترخاء لتهدئة الجسم والعقل. يمكنك القيام بتمارين بسيطة مثل الانحناءات الأمامية والخلفية، والتمدد على الأرض بوضعية الجلوس المريحة، وتمارين الاسترخاء على الظهر.

4/التركيز على التوازن: قم بتمارين اليوغا التي تعزز التوازن والتركيز. مثال على ذلك هو وضعية الشجرة، حيث تقف على قدم واحدة وترفع القدم الأخرى لتستقر على الساق المقوسة. هذه الوضعية تعمل على تعزيز التوازن وتركيز العقل.

5/السلسلة الشمسية: تعتبر السلسلة الشمسية (Surya Namaskar) سلسلة من الحركات المتدرجة في اليوغا. تتضمن هذه السلسلة تمارين التمدد والانحناء والتنفس. يُعتبر القيام بالسلسلة الشمسية بانتظام تمرينًا ممتازًا لتنشيط الجسم وتهدئة العقل.

### الخلاصة: تأثير ظاهرة شرود الذهن على الصحة النفسية

1/فدان اقدرة على الأستمرارية في العمل بنفس المستوى حيث يقل مستوى العمل لدى الفرد تدريجيا حتى ينعدم

2/ تغيير مسار التفكير من إيجابي لسلبي ومن واقعي لوهمي .

3/ يمكن علاج ظاهرة شرود الذهن ذاتيا بالتمارين العقلية كالتأمل واليوجا .

4/ القرآن يساهم في علاج شرود الذهن بشكل فعال ومؤثر.

● سوء التغذية وعلاقته بالتحصيل الدراسي

سوء التغذية، إن التغذية والتعليم كلمتان مترادفتان ومكملتان لبعضهما، فمن دون الغذاء السليم لا يمكن للتلميذ استيعاب دروسه بشكل فعال، كما أنه بدون تغذية العقل لا يمكن للإنسان، مهما كانت عافيته، أن يكون صريحاً في مجتمعه. وفي الوقت نفسه، لا يمكن للإنسان أن يتعرف على التغذية المثالية دون أن يتعلمها.

**التغذية السليمة وأثرها على صحة الأبناء:**

إن الإنسان يحتاج إلى الغذاء في حياته، وإذا يجب عليه الاهتمام بصحة الأبناء الجسدية والصحية والنفسية لضمان نمو سليم في شتى المراحل العمرية وتأثير ذلك على المردود العلمي والعملية لهم.

لقد أظهرت الدراسات اهتمام الباحثين في مجال الصحة والتربية بغذاء الأطفال لا اعتبارهم مدى تأثيره على الفرد والأسرة والمجتمع بأسره. وقد أعلنت الإحصائيات في عام 2010 أن أكثر من 50% من الأطفال في الجزائر يعانون من سوء التغذية، مما يسبب العديد من الأمراض مثل فقر الدم والنحافة والسمنة والعديد من المشاكل الصحية التي تعوق النمو الجسدي والعقلي والعلمي للطفل، وبالتالي يصبح عبئاً على الأسرة والدولة نتيجة زيادة تكاليف العناية بهم.

## سوء التغذية

### سبب مشكلة سوء التغذية:

عدم الإدراك الكافي لأهمية التوازن الغذائي من قبل الآباء والأمهات، وعدم فهمهم لضرورة تأثيره على نمو الأطفال بشكل صحيح والحفاظ على صحتهم، بما في ذلك التأثير على التحصيل الدراسي والتحصين المعرفي لهم.

تأثير سوء التغذية بسبب سوء التربية الغذائية للأطفال، حيث يتبنى الأبناء عادات غذائية سيئة نتيجة تأثير سلبي من الأولياء، مثل تناول الطعام في أوقات غير منتظمة، أو تركهم يتناولون الطعام بمفردهم دون رقابة، وتناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة مثل الطعام السريع والمقليات والمشروبات الغازية بدلاً من الخضروات والفواكه والماء.

تفضيل الأطفال للأطعمة غير الصحية ورفضهم لتناول الخضروات والفواكه، وهو ما يمكن أن يرتبط بالعادات الغذائية السيئة التي يتبناها الأطفال، مما يسهم في تدهور التغذية.

عدم اهتمام الدولة بتوفير غذاء متوازن داخل المؤسسات التعليمية، مما يعيق الأسر الفقيرة عن توفير الغذاء الملائم لأبنائها نظراً لتدني الدخل وارتفاع تكاليف المعيشة.

هذه العوامل تسهم جميعها في تفاقم مشكلة سوء التغذية وتأثيرها السلبي على صحة ونمو الأطفال.

بناءً على الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، يمكن التأكيد على العلاقة الوثيقة بين سوء التغذية وصحة التلميذ، وكذلك تأثيرها على تركيزه ومستوى التحصيل الدراسي. إليك الجوانب الرئيسية التي تم استكشافها:

**أهمية التغذية السليمة للتلاميذ:** تبين الدراسات أن التغذية السليمة للأطفال والمراهقين في سنوات التعليم أمر حاسم لصحتهم وتعزيزها في الحاضر والوقاية من الأمراض المتعلقة بسوء التغذية، مثل زيادة الوزن أو النحافة. التأثير على الطاقة والنشاط: يقضي التلاميذ ساعات طويلة في المدرسة يومياً، وبالتالي يحتاجون إلى الغذاء الذي يمدهم بالطاقة والنشاط لتفعيلهم الفكري والحركي.

### تأثير التوازن الغذائي على النمو العقلي

تؤكد الدراسات على أن الدماغ يحتاج إلى تغذية صحيحة لتطوير وظائفه العقلية بشكل صحيح، وبالتالي فإن سوء التوازن الغذائي يمكن أن يؤثر سلباً على القدرات العقلية للتلاميذ.

## التأثير على التحصيل الدراسي:

يوضح البحث السابق أن هناك علاقة بين نوعية الغذاء الذي يتناوله التلميذ وبين مردوده الدراسي، حيث يؤثر سوء التغذية على قدرته على التركيز والاستيعاب وبالتالي على أدائه الدراسي بشكل عام.

باختصار، فإن الدراسات السابقة تشير إلى أن التغذية السليمة تلعب دوراً حاسماً في صحة وأداء التلاميذ في المدارس، وتوفير تغذية متوازنة وصحية يمكن أن يساهم في تعزيز صحتهم وتحسين أدائهم الدراسي.

تناول الكثير من الدهون المشبعة مثل المقلبات، والكربوهيدرات، والأملاح والسكريات، غالباً ما يؤثر على الجهاز الهضمي بالامتلاء والانتفاخ، مما يسبب توخم وثقل في المعدة، وصعوبة في الاستيقاظ من النوم، مما يؤدي إلى تأخر في معدل نسبة النوم الطبيعي، مما يؤدي إلى ما يعرف باضطرابات في النوم.

● النظام الصحي لنوم هادئ ومستقر

\*تناول الطعام على 5 وجبات، أي توزيع عدد السعرات الحرارية المطلوبة على 5 عدد من الوجبات.

\*تجنب الجوع المفرط أو الشبع المفرط.

\*تجنب الأكل ليلاً.

\*تناول العشاء بوجبة خفيفة مثل الزبادي أو كوب من الحليب.

\*تعزيز الاسترخاء لنوم أفضل

-التأمل يعد إحدى صور وطرق ممارسة بعض التمارين العقلية مثل اليوجا، والتي تقلل من معدلات التوتر والقلق والأرق قبل النوم.

-إليك بعض الأطعمة مثل الحليب والعسل والجوز والفواكه المجففة، والتي تحتوي على مركبات تشجع على الاسترخاء وتعزز النوم الجيد. يمكن أن تؤثر هذه الأطعمة بشكل إيجابي على النوم بعدة طرق.

**الأثر الإيجابي للاسترخاء على النوم:**

1/تقليل الإجهاد: عندما تسترخي، يساعد ذلك على تقليل مستويات الإجهاد والقلق. وبالتالي، تكون أفضل حالاً وقادراً على الاسترخاء والاستعداد للنوم.

2/تحسين الحالة المزاجية: الاسترخاء يساعد على تحسين المزاج والشعور بالراحة، مما يجعل من السهل النوم والبقاء نائمًا طوال الليل.

3/تهدئة الجسم والعقل: بعض تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل تجعل الجسم والعقل يهدأن. وهذا يزيد من إحساسك بالاسترخاء ويجهزك للنوم بشكل أفضل.

4/تحسين جودة النوم: عندما تكون عقلك وجسدك مسترخيين، تكون عبور النوم من مراحله المختلفة سهلة. يمكن أن يؤدي الاسترخاء إلى نوم أعمق وأكثر استرخاءً، مما يعزز جودة نومك.

بالتالي، يُعتبر الاسترخاء جزءًا مهمًا في تعزيز النوم الجيد. يمكنك تجربة العديد من التقنيات المختلفة مثل الاسترخاء العضلي المتنوع، الاسترخاء بالتنفس أو حتى اليوغا للمساعدة في تهدئة الجسم والعقل قبل النوم.

## الكافيين يقلل من جودة النوم

تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي قبل النوم يمكن أن يؤثر سلبيًا على النوم ويجعل من الصعب الاستغراق في النوم.

تناول الكافيين قبل النوم يعتبر مؤثرًا على نوعية النوم ويمكن أن يتسبب في الأرق أو تقليل مدة النوم في البداية أو زيادتها على المدى البعيد.

يعد الكافيين هو مادة منبهة توجد في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاتة ومشروبات الطاقة.

يدخل الكافيين في مجرى الدم ويمتصه الدماغ بسهولة، ويعمل على منع مادة الأدينوزين الطبيعية التي تتسبب في التعب والنعاس.

يتفاعل الأشخاص بشكل مختلف مع الكافيين، حيث يمكن أن يشعروا بتأثيره لفترة أطول أو أقصر. لذلك، يجب على الأشخاص تقييم كمية الكافيين التي يستهلكونها وتأثيرها على نومهم الشخصي.

يُنصح عادةً بتجنب تناول الكافيين قبل النوم بمدة تتراوح بين 4 إلى 6 ساعات. قد يستغرق الكافيين وقتًا أطول لمغادرة الجسم للأشخاص الذين يعانون من تمثله البطيء، وبالتالي، ربما يحتاجون إلى تقليل كمية الكافيين وتجنب تناوله قبل النوم بفترة أطول.

مع ذلك، يُنصح بتجنب تناول أي مادة تحتوي على الكافيين قبل النوم إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو الأرق، حيث قد يساعد تجنب الكافيين على تحسين جودة النوم وزيادة فرصة الاسترخاء والنعاس الطبيعي.

دور الرياضة على ضبط معدلات النوم

تلعب الرياضة دورًا مهمًا في التخلص من النوم المفرط وتعزيز الاستيقاظ والنشاط خلال النهار.

فإن ممارسة الرياضة بانتظام تعمل على تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الأكسجين إلى الجسم والدماغ. كما تزيد من إفراز العديد من المواد الكيميائية الطبيعية في الدماغ مثل الإندورفين التي تعمل على تحسين المزاج والشعور بالسعادة.

-يعتبر النشاط البدني لفترة طويلة وبشكل مكثف مثل الجري أو رياضة القوة أو التمارين الهوائية تمرينًا جيدًا للجسم والعقل.

\*وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام يعانون نسبة أقل من النعاس خلال النهار وينعمون بنوم أعمق وذو جودة أفضل في الليل.

## الساعة البيولوجية للنوم

هي عبارة عن آلية طبيعية في جسم الإنسان تؤثر على دورة النوم والاستيقاظ.

تتأثر الساعة البيولوجية بالعديد من العوامل مثل التوقيت الجغرافي، والإضاءة، والنشاط البدني، والروتين اليومي للشخص.

وفي العادة، تنقسم الساعة البيولوجية إلى فترتين رئيسيتين وهما:

**الفترة الصيغية:** هي فترة النهار حيث يكون الشخص مستيقظاً ونشطاً.

**الفترة الليلية:** هي فترة النوم حيث يكون الشخص غير نشط ويستعد للراحة والاسترخاء.

وعلى الرغم من أن الساعة البيولوجية تختلف من شخص لآخر، إلا أن الوقت الموصى به للنوم يتراوح بين 7 إلى 9 ساعات في اليوم. ومن المهم مراعاة الساعة البيولوجية للحفاظ على صحة الجسم والاستفادة القصوى من النوم.

### **كيف يمكن ضبط الساعة البيولوجية؟**

1/ تجنب القيلولة النهارية الطويلة: إذا كنت بحاجة إلى القيلولة، حاول أن تقللها إلى 20-30 دقيقة فقط وتجنبها في وقت متأخر من النهار.

2/التعرض للضوء الطبيعي: قم بتعريض نفسك للضوء الطبيعي في ساعات النهار، حيث يمكن أن يساعد في تنظيم ساعتك الداخلية. افتح الستائر وانتقل في الهواء الطلق في فترة ما بعد الاستيقاظ.

3/تقليل الكافيين: الكافيين هو منبه يمكن أن يؤثر على الساعة البيولوجية، لذا من الأفضل تجنب تناوله في المساء.

4/ممارسة الرياضة بشكل منتظم: ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تساعد في تنظيم الساعة البيولوجية.

6/الحصول على روتين نوم ثابت: من المهم الحصول على روتين نوم ثابت، أي الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.

7/إنشاء بيئة نوم مناسبة: يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة وهادئة وفاترة. كما يجب تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في غرفة النوم قبل النوم، لأنها يمكن أن تؤثر على جودة النوم.

هل يمكن تكرار الدورة البيولوجية؟

نعم، يمكن تكرار الدورة البيولوجية للإنسان على مدار اليوم. حيث تعتمد هذه الدورة على تنظيم الهرمونات التي تتحكم في وظائف الجسم، والتكيف مع العوامل الخارجية والاستجابة للعوامل الداخلية البيولوجية.

إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لضبط ساعتك البيولوجية وتحسين جودة نومك. حاول تطبيق النصائح المذكورة أعلاه وانظر كيف تسير الأمور.

## ● الإجهاد والصحة النفسية

### مفهوم الإجهاد المستمر

يشير إلى الحالة التي يتعرض فيها الجسم أو العقل للإجهاد والضغط لمدة طويلة من الزمن، دون فرصة للراحة الكافية أو التعافي.

يعرف بأنه سرعة التأثير السلبي بأدنى مجهود ممكن، والمعاناة الشديدة عقبه، مما يؤدي إلى الاستسلام غالباً من العمل قبل انتهائه، وسرعة الوهن والضعف أمام أي مثبطات.

### الأسباب المؤدية للإجهاد المستمر

ويتمثل الإجهاد المستمر في مواصلة العمل لفترة طويلة دون انقطاع أو أخذ برهه من الزمن على سبيل الراحة واسترداد القوه اللازمه للعمل من جديد.

حيث يتمثل في عدم الترفيه والذي يكمن في انعدام العلاقات أو خلو الشخص من أي ميول أو أنشطة ترفيهية أو أعمال تطوعية يرغب فيها.

## تأثير الإجهاد المستمر على الصحة النفسية

\* زيادة مستويات التوتر والقلق; حيث تزداد معدلات التفكير الزائد المتمثلة في شروذ الذهن والتوقعات الغير مناسبة، والضغوطات المستمرة حيث العصبية على اتفه الأسباب، إلى غير ذلك من الاعراض المشابهه من أرق وكسل ونحو ذلك.

\* تدهور المزاج والاكتئاب; حيث يلعب الإجهاد المستمر دورا عميق التأثير في الحالة المزاجية لدى الفرد، حيث يعمل على التقليل من نسبة هرمون السعادة، حيث هو المسئول عن طرد اي ملل أو اكتئاب يصيب الفرد، ولكن ب الإجهاد المستمر تقل نسبته، وتضعف مقاومه الجسم.

\* صعوبة التركيز والانتباه; إذ انه بمجرد مواصلة العمل بلا انقطاع حيث يكمن الإجهاد المستمر، إذ بالفرد تقل كفاءته شيئا فشيئا، ويعمل على تأجيل الكثير من المهام، والاستسلام للراحة والكسل، ولعل انسب ما يكمن وراء هذه المشكلة هو التغيير من أسلوب عمل الفرد حيث توزيع الطاقات عاى عدد ساعات العمل، وعلى مدار اليوم.

قد يعاني الأشخاص المتعرضون للإجهاد النفسي أيضاً من الأرق، والتعب الشديد، والعصبية المفرطة، وفقدان الاهتمام بالنشاطات التي كانوا يستمتعون بها.

## العواقب الجسدية للإجهاد المستمر

علاوة على ذلك، قد يؤدي الإجهاد المستمر إلى

زيادة احتمالية حدوث مشاكل صحية أخرى، منها ;

\* يمكن أن يؤثر الإجهاد على الجهاز الهضمي لدى الشخص، حيث يؤدي الإجهاد النفسي إلى زيادة في حدة الأمراض الهضمية مثل القرحة المعوية والتهاب الأمعاء الالتهابي.

\* يمكن أن يؤثر على حدة الإصابة بالأمراض الجلدية: قد يزيد الإجهاد النفسي من خطر الإصابة بالأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وحب الشباب.

\* الأمراض القلبية: يرتبط الإجهاد النفسي بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب واضطرابات الضغط الدموي.

\*مشاكل المناعة: يمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي إلى ضعف نظام المناعة، مما يزيد من فرص الإصابة بالأمراض والعدوى.

\*بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي الإجهاد النفسي إلى انعدام الشهية أو التحكم غير الصحي في الطعام، مما يؤثر على التغذية السليمة ويؤدي إلى زيادة أو انخفاض الوزن بشكل غير صحي.

### كيف يؤثر الإجهاد المستمر على العلاقات الاجتماعية

يترك الإجهاد المستمر غالباً وراءه تأثيراً سلبياً على العلاقات الاجتماعية لدى الشخص، حيث تجده غالباً يميل إلى الوحدة والاسترخاء، ومنعزلاً عن أي معاملات أو احتكاكات مع من حوله من بيئة أو نطاق اسري أو اجتماعي، نظراً لأنه فقد المتعة من وراء هذا النوع من العلاقات، أثر تعرضه لطيف من الضغوطات، جعله أقل تفاعلاً مع من حوله، لكنه سرعان ما سيعود إلى ما كان عليه إذا ما قلل ساعات العمل شيئاً فشيئاً، أو بأخذ اجازة قصيرة من العمل؛ استرداداً لصحته النفسية من جديد، ثم بعد ذلك من الأخرى ان يوزع ساعات العمل تفادياً لأي مخاطر نفسية وصحية واجتماعية مثل هذه.

### طرق لتقليل الإجهاد المستمر

1. تنظيم الوقت ;حيث يكون بتخصيص وقت لكل نشاط يومي، وأن شئت فبعمل جدول يومي يكون الأمر أكثر يسراً، وستحظى بالكثير من الوقت الوفير وستتعدد انشطتك دون معاناه أو ملل.

2. ممارسة الأنشطة الممتعة من سماع موسيقى، أو رياضة أو تسوق، أو خروج في نزهة، أو الانتماء لحضور ندوة أو نحو ذلك.

3. النوم الكافي والتقليل من المشروبات ذات الكافيين عالي التأثير

4. الاسترخاء والتأمل.

لذا، من الضروري تعزيز الصحة العقلية وتقليل مستويات الإجهاد النفسي بواسطة اتباع نمط حياة صحي، مثل ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة، وتناول الطعام الصحي، والاسترخاء والتأمل، والنوم الكافي، وإدارة الوقت والتخفيف من الضغوط اليومية، إلى جانب طلب المساعدة الاحترافية إذا دعت الحاجة

### أثر الإجهاد المستمر على الأداء الوظيفي والإنتاجية

الإجهاد المستمر يمكن أن يؤثر سلبًا على الأداء الوظيفي والإنتاجية على عدة مستويات. وفيما يلي بعض التأثيرات الرئيسية للإجهاد المستمر:

1. نقص التركيز: قد يؤدي الإجهاد المستمر إلى التشتت الفكري، وصعوبة التركيز، مما يؤثر على تقليل القدرة على القيام بالمهام بدقة وفعالية.

2.زيادة الخطأ: عندما يكون الشخص متوترًا ومجهّدًا، يزيد احتمال cometer أخطاء في العمل. قد يقع الموظفون في الأخطاء البسيطة كالنسيان لديهم وبالتالي فقدان البيانات والمعلومات المهمة.

3: التقاعد عن العمل; عندما يكون الشخص متعبًا ومرهقًا ، فقد يفقد الحماس والرغبة في القيام بالعمل، مما يؤؤله إلى التقاعد احيانًا.

4.التقليل من الكفاءة المهنية ;

فقد يصبح الشخص أقل إنتاجية وأقل مبادرة للابتكار وتحسين الأداء.

5.زيادة معدل الغياب: من الممكن أن يؤدي الإجهاد المستمر إلى زيادة معدل الغياب عن العمل بسبب الارهاق النفسي الشديد،والضغط الذي يعاني منه، مما يدفعه إلى أخذ إجازات مستمرة، مما يؤثر سلبيًا على إنتاجية الفرد خاصة ومجال العمل عامة.

بشكل عام، يمكن أن يؤدي الإجهاد المستمر إلى تراجع كبير في الأداء الوظيفي والإنتاجية، ويمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة والرفاهية العامة. لذا ، من المهم توفير بيئة عمل صحية ومواجهة التحديات المرتبطة بالإجهاد لضمان أداء عالي ومستمر.

## ● العقل والقلب صراع لا ينتهي

يسود الكثير منّا الشك وتنتابه الحيرة بشأن عواطفه العمياء وكيف يسيطر عليها، وخصوصاً المرأة التي هي عاطفية بفطرتها التي فطرها الله عليها، وكثيرون من الرجال كذلك يصابون بالتفكير المتحجر لتهميش عواطفهم جنباً إلى جنب.

فلكي ننجو من العواطف العمياء والعقل المتحجر، فالأمر يكمن في الآتي "ضع قليلاً من العاطفة على العقل ليلين، وضع قليلاً من العقل على العاطفة لتستقيم"

## العقل والقلب

### القلب والفؤاد والفرق بينهما

ورد لفظ القلب في القرآن بمعنى الفؤاد أحياناً وبمعنى العقل أحياناً، فمن الأول: "وَنُقَلِّبُ أَفْئِدَتَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوَّلَ مَرَّةٍ" والإيمان هو التصديق ومحله القلب، فاستبدل كلمة الفؤاد بدلاً من القلب وعبر بها.

ومن الثاني: "لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَعْقِلُونَ بِهَا" فهنا القلب جاء بمعنى العقل.

الحاصل أن الفؤاد والقلب والعقل مسميات مترادفة يحمل أحدهما معنى الآخر.

ففي الآية الكريمة يقول: "قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ.." [الملك: 23] الآية.

ما هو الفؤاد في هذه الآية؟

الفؤاد، مثل ما تقدم، هو القلب وهو العقل؛ لأن القلب يعقل به، قال تعالى: "أَفَلَمْ  
يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونْ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا" [الحج: 46] ويسمى فؤاد،  
فالقلب يسمى الفؤاد، وهو محلُّ العقل أيضاً، وهو مسؤول، مسؤول عن ما عمل  
من خير وشر، فخوف الله، ومحبة الله وخشيته، والإخلاص له؛ هذه عمل طيب،  
والنفا والرياء، والكبر، وأشباه ذلك من أعمال القلوب السيئة، نسأل الله العافية.

**العقل في القلب أم الرأس؟!**

هل من عقيدة أهل السنة أن محل العقل في القلب لأن الله تعالى قال: {فَتَكُونُ لَهُمْ  
قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا} [الحج: 46]، أم أنّ معنى الآية: "يعقلون"، أي يتعظون  
ويتدبرون؟ أفقونا.

الجواب:

ما الفائدة من هذا السؤال؟ هل القرآن يدل على أن العقل في القلب أو في الرأس؟ الصحيح أن العقل يتمركز في القلب ولكن يتصل بالدماغ، وهذا ما أكده الإمام أحمد رحمه الله.

-ومن المعروف أن القلب يلعب دورًا هامًا في اتخاذ القرارات وتحديد الاتجاهات العاطفية، ولكن يجب أن يتم توازن ذلك بالعقل والتفكير المنطقي.

فالقلب يمكن أن يدفع الإنسان إلى اتخاذ قرارات عاطفية قد تكون غير منطقية أو غير مجدية، ولذلك يجب أن يكون هناك توازن بين العقل والقلب في اتخاذ القرارات المصيرية. ويمكن أن يختلف الأمر من شخص لآخر، حيث يمكن لبعض الأشخاص الاعتماد بشكل أكبر على القلب في اتخاذ القرارات، في حين يمكن لآخرين الاعتماد بشكل أكبر على العقل.

### أيهما يتخذ القرارات المصيرية العقل أم القلب؟

أجريت دراسة من قبل هيئة "ميديكال أليرت بايرز غايد"، استندت إلى عينة من 1011 شخصًا، وسُئِلوا عن طريقة اتخاذهم للقرارات، سواء تعلق الأمر بشراء منزل أو اختيار مسار مهني، والقبول بوظيفة جديدة.

\*وكشفت النتائج أن من يتخذون القرارات بناءً على ما يريده القلب يحققون نجاحًا أكبر في المجال المهني، ويعيشون حياةً أكثر سعادة في نهاية المطاف. وقال

79% من المستجوبين إنهم اعتمدوا على العقل في اتخاذ القرارات، فيما أكد 21% فقط أنهم أذعنوا لما يريده القلب.

وأكد الأغلبية أنهم لا يولون أهمية كبيرة للقلب، عندما يتعلق الأمر بالمهنة، لأن المهم في نظرهم هو تحقيق الاستقرار في الوظيفة وضمان راتب عالي. ورأى 68% من المشمولين بالدراسة أن اتباع القلب في أمور مثل العمل يجعل الإنسان أمام رؤية غير واضحة.

وأظهرت الدراسة أن 16% من المستجوبين غيروا وظائفهم بعد اتخاذ القرار بناءً على ما يريدهم القلب، في حين غير 15% منهم المهنة بعد قياس الأمور بمنطق العقل، وهذا يعني أن من يصغون للقلب لا يواجهون خطرًا كبيرًا كما قد يتبادر إلى الذهن. لذلك، يجب أن يكون هناك توازن بين العقل والقلب في اتخاذ القرارات المصيرية، حيث يستخدم الإنسان العقل لتقييم الأمور والخيارات المتاحة والتفكير بشكل منطقي، ويستخدم القلب لتحديد الاتجاهات العاطفية والتوجيه نحو ما يجلب السعادة والرضا النفسي.

### القلب والعقل بين الطب والشرع

ومع ذلك، فقد أظهرت الدراسات العلمية أن هناك علاقة فعلية بين القلب والدماغ. وجدت الأبحاث التي أجراها معهد HeartMath (HMI) أن القلب لديه شبكته العصبية الخاصة وأكثر من 40,000 خلية عصبية تتواصل مع الدماغ. يسمح

هذا الاتصال للقلب بإرسال إشارات إلى الدماغ يمكن أن تؤثر على الإدراك وتنظيم المشاعر والسلوك.

كما أشارت الأبحاث أيضاً إلى أن المشاعر الإيجابية، مثل الامتنان والشفقة، لها تأثير مباشر على عمل القلب. تؤدي المشاعر الإيجابية إلى إفراز هرمونات، مثل الأوكسيتوسين، التي ارتبطت بخفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب.

على العكس من ذلك، يمكن أن تؤدي المشاعر السلبية، مثل الغضب والتوتر، إلى زيادة تقلب معدل ضربات القلب والمساهمة في المشكلات الصحية، مثل أمراض القلب.

### وظائف القلب

يعمل القلب على ضخ الدم وتوزيعه في الجسم، كما يعمل على إيصال الأكسجين والغذاء للأنسجة وإزالة النفايات الخلوية. وبالإضافة إلى ذلك، يتحكم القلب في معدل ضرباته ويتأثر بالتوتر والتحفيز العاطفي.

### وظائف معرفية

لا توجد وظائف معرفية مباشرة للقلب، ولكن يمكن للقلب أن يؤثر على الإدراك والمشاعر والسلوك بسبب الاتصال العصبي الذي يمتلكه مع الدماغ.

قال تعالى: { أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرْعَانَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا } محمد:24

{ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ

الْغَافِلُونَ } الأعراف:179

{ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ } الحج: 46

### وظائف مشاعرية

قال تعالى: { ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَى آثَارِهِم بِرُسُلِنَا وَقَفِينَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاَهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ } الحديد:27.

{ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي أَيْدِيكُمْ مِنَ الْأَسْرَى إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ } الأنفال:70

{ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبَكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ { البقرة:74

{ وَيَذْهَبُ غَيظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ { التوبة:15

## وظائف روحية

قال تعالى: { وَاعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ { الحجرات:7

{ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ { الحج:32

{ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ {  
التغابن:11

{ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ {آل  
عمران:

## ● مرض التوحد مرض معاصر

يعد مرض التوحد من الإعاقات النمائية المعقدة التي تصيب الأطفال في طفولتهم المبكرة، وهي إعاقة ذات تأثير شامل على كافة جوانب نمو الطفل العقلية والاجتماعية والحسية والحركية، وأن أكثر جوانب القصور وضوحاً في هذه الإعاقة هو الجانب التواصلية والاجتماعية المتبادل، حيث أن الطفل التوحدي غير قادر على تكوين علاقات مع أقرانه، بالإضافة إلى قلة الانتباه والسلوك النمطي، علاوةً على أن الاهتمامات لديه محددة أو مقيدة.

### مرض التوحد

### مفهوم التوحد

الانفراد، والعزلة، والتغطية، والابتعاد عن أي مؤثر أو مثير من المثيرات الحسية أو الحركية أو العاطفية وغيرها.

### ما هو مرض التوحد وما تعريفه؟

حالة مرضية يتميز فيها الشخص بتقمص شخصية المريض للآخرين في محيطه، ويحدث ذلك بشكل غير إرادي وغير واعٍ، مما يجعله يرى نفسه في الآخرين أو يرى الآخرين في نفسه.

## مفهوم طيف التوحد:

إن التوحد يقع في درجات ثلاثة متفاوتة، وهي: طيف التوحد، ومتوسط التوحد، وشديد التوحد.

أما طيف التوحد، فهو من يقع في أعلى وقمة هذا الطيف، وغالباً ما يمتلك قدرات خاصة وقد يكون مصدر فخر له ولعائلته.

أما متوسط التوحد، فهو من يمتلك خليطاً من القدرات الخاصة والصعوبات المحيطة به، حيث أن هؤلاء لهم صفات مشتركة من العجز الاجتماعي وجمودية السلوك.

وأما شديد التوحد، فهم من يقعون في أدنى طيف التوحد، وغالباً ما يكون لديهم مشاكل يصعب حلها أو إدارتها أو التكيف معها، فيكونون مصدرًا للإحباط والحزن.

السمات المميزة لكل درجة:

شديد التوحد: classical autism.

ويطلق عليه نوع التوحد الكلاسيكي.

ويتسم الأطفال الذين يقعون على هذه الدرجة ;

1. عدم الكلام

2. عدم النظر الى الآخرين من حوله

3. غالبا منغمسا في عالمه الخاص.

4. عدم النضج الانفعالي على الرغم من تقدم العمر الزمني.

5. العناد في كل شئ، ما يحب وما لا يحب.

6. اعتياده على روتين يومي لا يكسره.

متوسطي التوحد ;يطلق عليه “ الاضطراب النمائي المشتد غير محدد المعالم “

PDD\_NOSS

ومن سمات هذا النوع ;

1.عدم القدرة على فهم الآخرين.

2.الفوضى.

3.غالبا ما يتم استغلاله أو التهكم عليه من قبل زملاءه.

4.وجود مشكلات في التواصل مع زملاءه في المدرسة.

5.عدم القدرة على الاشتراك في العمل الجماعي.

6.شغفه ببعض الأشياء مثل ألعاب الكمبيوتر.

طفيفي التوحد ; وهم يتسمون بأعراض طفيفة من هذا النوع، وغالبا ما يطلقون على هذا العرض إسم asperger وتتمثل الاعراض في الاتي :

1.امتلاك التواصل اللفظي.

2.امتلاك الذكاء فوق المتوسط.

3.امتلاكهم لبعض القدرات والمواهب الخاصة.

4.عدم الميل للعب مع الآخرين أو مشاركتهم.

5.يتبع ميوله واهتماماته بغض النظر عن القواعد.

6.يرفض كل المناسبات والمواقف الإجتماعية.

7.يتسم بالترحلق في أفعاله وسلوكياته.

## اعراض التوحد؟

1. كثرة الضغوطات.

2. اضطرابات في التفكير

إذا ما حصل تغيير في الروتين أو خلل في ركن ما من أركان حياته؛ إذ انه يجيد التحول من شخص لآخر، مما يسبب له اضطرابات في التفكير غالباً.

## خصائص وسمات مرضى التوحد

1. اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

إذ أن مرضى التوحد يعانون من نصب التركيز المطلوب في اي نشاط حركي، مما يؤثر عليهم في فرط الإثارة وضعف قوى التحكم في النفس.

2. اضطرابات لغوية لدى طيف التوحد ;

حيث يضعف لدى هؤلاء الفئة القدرة على تكوين العلاقات الإجتماعية سواء على نطاق العائلة ام الأصدقاء أم مع بعضهم البعض.

3. اضطرابات في التعلم ;حيث يصعب عليهم اكتساب مهارات التعلم من هجاء ونطق وتعلم وكتابة وقراءة مقارنة بنفس الفئة العمرية من غيرهم من الأطفال الاصحاء.

3. اضطرابات النشاط الحركي النمائي ;من حيث المشي والالعاب والرياضيات المختلفة من كرة قدم وركوب الدراجات ونحوه.

“ولا يشترط اجتماع كل من هذه الخصائص والسمات، بل يكفي مجرد خاصية واحدة أو اثنتين منهما فقط.

**اعراض التوحد ذو اضطرابات فرط الحركة وقصور الانتباه**

غالبا ما يتكلمون كثيرا بلا انقطاع.

غالبا ما يتلفظون بعبارات غير ملائمة .

غالبا ما يتصرفون بتهور، فلا يعطون لأنفسهم وقفه التفكير قبل القيام بأي عمل.

احيانا يعرضون أنفسهم للخطر لقيامهم بأعمال غير ضرورية.

## مشاكل مرضى التوحد ذو اضطرابات فرط الحركة وقصور الانتباه.

1. الاثارة الزائدة /غالبا ما تثير الأنشطة الأطفال المرضى بالتوحد، في حين تلقى الأنشطة مستويات منخفضة من الاثارة لدى غيرهم من الأطفال الاسوياء.

2. غير مرحب بهم/ فالطفل المتوحد يمثل ازعاجا للجميع، ويعامل بنفور ونبذ ممن حوله، وغالبا ما يسارع بالاعتذار إذا ما صدر منه شئ.

3.تدني الاعتداد بالذات /غالبا ما يبدو على هذا الطيف من الأطفال ظاهرة اللامبالاة والاستهتار، والذكريات المؤلمة.

حيث يلقي هذا النوع غالبا إبعاد ممن حوله عن الممارسة في الأنشطة المرغوب فيها، واطراجهم في المواقف، واطراجهم من المشاركة في المجموعات.

### نسبة الإصابة بهذا النوع من التوحد

يوجد لدى المعهد الوطني البريطاني للصحة والامتياز الإكلينيكي مجموعة من الخبراء، يقدمون للحكومة جميع النصائح بالشؤون الصحية.

وجاء في التقييمات الواردة بأحدث الدلائل الإرشادية للمعهد أن اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة يصيب حوالي ثلاثة إلى تسعة بالمئة من طلبة المرحلة الابتدائية

والبالغين في المملكة المتحدة، وحوالي اثنين بالمئة من البالغين على مستوى العالم.

ويعني هذا بالطبع وجود طفل أو طفلين على الأقل ممن يعانون من اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، في كل مدرسة بالمملكة المتحدة. فلا يستوجب الأمر ظهور جميع أعراض فرط النشاط والتهور في الشخص المصاب بهذا الداء.

وعلى الرغم من ذلك، ففي حالة صغار السن الذين يتم تشخيصهم بالإصابة، يجب الربط بين الأعراض الظاهرة عليهم بدرجة متوسطة إجمالية واحدة على الأقل من درجات الاعتلال النفسي أو الاجتماعي أو التعليمي.

\*كما يجب تصنيف الاعراض وفق ( أطر مكانية متعددة ) . على سبيل المثال وفق المنزل والمدرسة.

## ● أهمية التغذية للصحة والتنمية:

لقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة التعافي التام البدني والنفسي، بل والإجتماعي لا مجرد انتفاء المرض أو العجز.

ويرى السير هارولد هيمزورث sir Harold Himsworth ، بأن التغذية هي دراسة تأثير الغذاء "الطعام" ومكوناته على الكائن الحي.

## علاقة التغذية السليمة وأثرها على صحة الإنسان

ومن هنا فإن التغذية الجيدة ضرورية للصحة وللحفاظة على سلامة الأنسجة . كيف لا! والطعام يزودنا بالعناصر - المواد - الغذائية، وإذا لم نأخذ من هذه العناصر الاحتياجات اليومية التي تحقق "التوازن" balance، فإن كثيرًا من الأمراض والأعراض المرضية تحدث.

## الفوائد التي توفرها التغذية السليمة لصحة الإنسان

إن التغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور السليمين، وهي ضرورية لصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ولقيامه بوظائفه ونشاطاته الحيوية بكفاءة

ولمقاومة المرض والعدوى. والتغذية ضرورية لسلامة الجسم والعقل، وقديماً قيل العقل السليم في الجسم السليم.

### دور الصحة وأثر التغذية الجيدة على مستوى المجتمع

كما أن الوضع التغذوي الجيد للأفراد ينعكس على المجتمع بكامله. فمما لا شك فيه أن مجتمعاً يعاني أفراده من سوء التغذية لا يكون عطاؤه عطاء جيداً، بل على العكس تكون الإنتاجية فيه متدنية ولا يمكنه أن يحقق التنمية المنشودة لا في الحقل الاقتصادي ولا الاجتماعي ولا التصنيعي أو التربوي والتعليمي. فالبرامج التنموية والإنتاجية في العمل تحتاج إلى مستوى صحي جيد.

### إرشادات غذائية للتقليل والسيطرة على الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية:

ازداد انتشار الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية بشكل كبير في معظم الدول العربية، وتشمل هذه الأمراض أمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان وتسوس الأسنان. وفي عام ١٩٩٤ عقدت الندوة الأولى حول التغذية والأمراض المزمنة في الدول العربية، ووضعت الندوة في ختام أعمالها إرشادات للتقليل من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها، نلخصها كالتالي:

١- قلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون والكوليسترول:

لقد وجد أن الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالدهون "خاصة الدهون المشبعة" والكوليسترول يساعد على الإصابة بأمراض القلب. لذا يفضل الإكثار من تناول

الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون والكوليسترول، مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والسمك والدجاج "بدون جلد" واللحم "بدون شحم" ومنتجات الألبان قليلة الدسم. ويفضل أن يتم تحضير الطعام بأقل كمية من الدهون كلما أمكن ذلك.

٢- حافظ على الوزن المثالي:

يجب أن يحافظ الشخص على وزنه المناسب لطوله، وهذا يتم بمعادلة الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة. ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية على مقادير كبيرة من الدهون والسكريات

### نظام مجموعات الطعام الأربع:

العادات المضرة بالكلية وكيفية التخلص منها

- مجموعة اللبن ومنتجاته milk and dairy products: تزود هذه المجموعة الجسم بمعظم ما يحتاجه من الكالسيوم، بالإضافة إلى فيتامين B٢ "الريبوفلافين" والبروتين ذي النوعية الجيدة والفيتامينات والمعادن والدهون والنشويات. ويختلف مقدار ما يحتاجه الفرد من هذه المجموعة باختلاف العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية، ل

- مجموعة اللحوم والبقول meat and legumes: تزود هذه المجموعة الجسم بكمية كافية من البروتين "الحيواني" ذي النوعية الجيدة، بالإضافة إلى

الحديد وفيتامينات B المركبة وبعض الأملاح المعدنية كالفسفور والزنك. وتتميز هذه المجموعة باحتوائها على مواد شبيهة باللحوم من حيث العناصر الغذائية، ولكنها نباتية المصدر مثل الفول والفاصوليا والبسلة الجافة وزبدة الفستق "الفول السوداني".

-مجموعة الخضراوات والفواكه **vegetables and fruits**: تعتبر هذه المجموعة مصدرا هاما لتزويد الجسم بالألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية وخاصة فيتاميني A و C وتشمل هذه المجموعة الخضراوات والفواكه بأشكالها المتعددة الطازجة والمجمدة والمعصورة والمجففة. ويوصي أخصائيو التغذية بتناول ما مقداره ٤ حصص يوميا من هذه المجموعة، على أن تكون إحدى هذه الحصص من المصادر الجيدة لفيتامين C، مثل عصير الكريب فروت أو عصير البرتقال أو البرتقال أو الجوافة أو الطماطم أو الفلفل الحلو "الفايطة".

-مجموعة الخبز والحبوب **cereals and bread**: وهي تزود الجسم بالنشويات والبروتين والألياف وفيتامين B١ والنياسين والحديد والزنك وبتكلفة بسيطة نسبيا.

وعادة يوجد الحديد والزنك في الحبوب الكاملة. وتشتمل هذه المجموعة على الخبز والحبوب والرز والمعكرونة، ويوصى بتناول ٤ حصص فأكثر من هذه المجموعة يوميا. وتعادل الحصة الواحدة قطعة خبز تزن ٢٥ غراما "ربع رغيف" أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة أو المعكرونة.

## ● أثر الأختلال الهرموني على صحة الأنجاب

### مفهوم الهرمونات

ما هي الهرمونات؟

الهرمونات هي مواد كيميائية يتم إنتاجها في الغدد الصماء، وتتحكم بدورها في معظم الوظائف الجسدية الرئيسية، مثل: الجوع، والتكاثر، وحتى العواطف، والمزاج.

الهرمون (بالإنجليزية: Hormone) هي مواد كيميائية يفرزها الجسم لتنظيم أنشطة الجسم المختلفة، وللحفاظ على التوازن في الجسم من خلال إطلاقها في مجرى الدم، أو لتنتشر من خلال أغشية الخلايا بعد إطلاقها من الغدد المفرزة لها.

### سبب اضطراب الهرمونات

#### اسباب خلل الهرمونات

يصيب عدم توازن الهرمونات جميع الأفراد في مراحل معينة من حياتهم ويكون ذلك طبيعياً بسبب البلوغ أو الحمل على سبيل المثال، ولكن يمكن يحدث الخلل في الهرمونات عندما لا تعمل الغدد الصماء بشكل صحيح، لذلك هناك العديد من اسباب خلل الهرمونات، التي تختلف باختلاف الغدة المصابة والهرمون المتأثر، ومن أكثرها شيوعاً ما يلي:

-مرض السكري.

-قصور الغدة الدرقية.

-فرط نشاط الغدة الدرقية.

-متلازمة كوشينغ التي تتميز بارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول الدائم.

- العلاج بالهرمونات البديلة مثل

- حبوب منع الحمل.

-الأورام الحميدة أو الخبيثة.

-أدوية علاج السرطان.

-سن اليأس.

-الحمل والرضاعة الطبيعية.

-تكيس المبايض.

-متلازمة أكياس المبايض.

-انقطاع الطمث المبكر.

-قصور المبايض الأساسي.

على الرغم أن العديد من الحالات الطبية قد تؤثر على بعض الغدد الصماء وتؤدي إلى خلل الهرمونات، إلا أن بعض العوامل البيئية، أو أنماط الحياة تعتبر من اسباب خلل الهرمونات، مثل سوء التغذية، أو زيادة الوزن، أو الإجهاد المزمن.

**الزواج وظهور الهرمونات**

تتمثل الأعراض في الآتي ;

1/زيادة وزن العروس بعد الزواج بالشكل المفاجئ.

2/تغير النمط الغذائي للعروس بعد الزواج بصفة عامة.

3/ظهور علامات القلق والتوتر على العروس بعد الزواج دون أسباب واضحة.

4/عدم القدرة على النوم بالشكل المنتظم بعد الزواج.

5/ظهور خلل في إفراز الهرمونات الجنسية والغدة الدرقية بعد الزواج على حد سواء.

6/تغير مواعيد الدورة الشهرية عند العروس بعد الزواج من أهم أعراض تغير الهرمونات بعد الزواج، نتيجة التوتر الذي تمر به وارتفاع هرمون البرولاكتين.

7/تغير الحالة المزاجية عند العروس وردود أفعال نتيجة تغير الهرمونات بعد الزواج بصفة عامة.

هل الاضطراب الهرموني له علاجا طبيعيا؟

-الشاي الاخضر من اعشاب تنظم الهرمونات

-تقليل مستويات الأنسولين أثناء الصيام، وتحسين مستويات السكر في الدم.

-تقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم، والذي يمكن يؤثر على مستويات الهرمونات.

-علاج خلل الهرمونات بالاعشاب

-تناول نظام غذائي صحي.

-ممارسة الرياضة بانتظام.

-الحفاظ على الوزن الصحي.

-ممارسة النظافة الشخصية الجيدة.

-الحد من التوتر والإجهاد.

-ممارسة اليوغا.

-الحد من الأطعمة السكرية والكربوهيدرات المكررة.

الاكتشاف المبكر للاضطراب الهرموني

من خلال فحص الهرمونات المسؤولة عن الحمل، والتي سنذكرها لاحقاً

تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الحمل والخصوبة، حيث يمكن أن يؤدي عدم توازنها إلى اختلالات في القدرة الإنجابية للمرأة أو حتى فشل الحمل تماماً.

تفرز الغدة النخامية هذا الهرمون FSH ومن خلال الاختبارات يمكن للأطباء الحصول على فكرة عامة عن تخزين البويضات عند المرأة. من ناحية أخرى، فإنّ هذا الهرمون مسؤول أيضاً عن نضج ونمو البويضات

البرولاكتين واللاكتوجين : هذا الهرمون الذي تفرزه الغدة النخامية يجب أن يتواجد بكمية معينة في جسم المرأة، لا يزيد أو ينقص، بل يزيد أثناء الحمل لمنع الدورة الشهرية، وتبقى نسبته مرتفعة لعدة أشهر بعد الولادة. أما إذا كان معدّله مرتفعاً قبل الحمل فقد يتسبب في تأخيره.

LH هرمون ملوتن : وهذا الهرمون مسؤول عن نضج البويضات، لذا من المهم التحقق منه لاحقاً أثناء الحمل، وبحسب الطبيب فإن كمية هذا الهرمون يجب أن تكون نصف كمية هرمون FSH في بداية الدورة الشهرية، لذا اختبريه في نفس الوقت.

البروجسترون : يشير هرمون البروجسترون إلى حدوث الإباضة ويتم فحصه في اليوم 21 من الدورة الشهرية للتأكد من أنّ مبيض المرأة قادر على إنتاج البويضات.

هرمون الغدة الدرقية: تحققي منه للتأكد من أنه متناسب، حيث يمكن أن يؤدي اضطرابه إلى اضطرابات في مستويات الهرمونات الأخرى والتي بالتالي يمكن أن تؤخر حدوث الحمل.

الأندروجينات أو هرمون التستوستيرون، وهو هرمون بنسب عالية يؤثر بشكل مباشر على عملية التبويض وبالتالي يمنع الحمل.

**اعراض اضطراب الهرمونات**

-اكتساب الوزن السريع.

- ظهور كتلة من الدهون بين الكتفين.
- فقدان الوزن المفاجئ غير المبرر.
- ضعف العضلات والإرهاق المستمر.
- تيبس العضلات.
- ألم وتورم المفاصل.
- خلل في معدل ضربات القلب.
- التحسس الشديد من الحرارة أو البرودة.
- اضطراب حركة الأمعاء.
- زيادة الشعور بالجوع أو العطس.
- زيادة معدل التبول.
- الاكتئاب.
- انخفاض الرغبة الجنسية.
- العصبية والقلق.
- تشوش الرؤية.
- مشاكل الخصوبة.
- جفاف الجلد.
- تقصف وسقوط الشعر.
- استدارة الوجه.

-ظهور علامات التمدد على الجلد.

الكسل وانواعه واعراضه وطرق الوقاية منه

الكسل وانواعه واعراضه وطرق الوقاية منه

الكسل أو عدم الإبلاء (بالإنجليزية: Laziness) هو النفور من المجهود أو بذل الشغل على الرغم من وجود القدرة البدنية عليه، ويُعد الكسل صفة ازدرائية، يوصف بها الشخص ذو النمط الكسول أو المحب للراحة.

الكسل وانواعه

-الكسل نوعان كسل عقلي وكسل ذهني

-وينقسم الكسل إلى عدّة أقسام، أهمها :

1- كسلٌ وفُتورٌ عام في جميع الطّاعات، مع كُرهٍ لها وعدم رغبة فيها، وهذه حال المنافقين؛ فإنّهم من أشدّ النَّاس كسلًا وفُتورًا ونفورًا.

قال الله -جل وعلا- فيهم: إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَآؤُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا [النساء:

2- كسلٌ وفُتُورٌ في بعض الطَّاعات، يصاحبه عدم رغبة فيها دون كُرِّهٍ لها، أو ضعف في الرِّغبة مع وجودها، وهذه حال كثيرٍ من فُسَّاق المسلمين وأصحاب الشَّهوات.

وهذان القسمان سببهما مرض في القلب، ويقوى هذا المرض ويضعف بحسب حال صاحبه، فمرض المنافقين أشدُّ من مرض الفُسَّاق وأصحاب الشَّهوات، فهم يتمتَّعون بصحَّة في أجسامهم وأبدانهم.

قال -سبحانه-: وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ [المنافقون: 4] ، ولكن قلوبهم مريضة. قال -سبحانه-: فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا [البقرة: 10]

3- كسلٌ وفُتُورٌ عامٌ سببه بدنيٌّ لا قلبيٌّ؛ فتجد عنده الرِّغبة في العبادة، والمحبة للقيام بها، وقد يحزن إذا فاتته، ولكنه مستمرٌّ في كسله وفُتُوره،

4- كسلٌ وفُتُورٌ عارضٌ يشعر به الإنسان بين حين وآخر، ولكنه لا يستمر معه، ولا تطول مدَّته، ولا يوقع في معصية، ولا يخرج عن طاعة. وهذا لا يسلم منه أحد، إلا أنَّ النَّاسَ يتفاوتون فيه -أيضًا-، وسببه -غالبًا- أمرٌ عارض، كتعب أو انشغال أو مرض ونحوها.

## اسباب الكسل

- 1.الضغوط النفسية
- 2.السهر المتكرر
- 3.الغذاء الغير صحيح والغير صحي
- 4.تناول الكحول بشكل مفرط
- 5.التلوث البيئي
- 6.انخفاض الدم في الجسم
- 7.التهاب الكبد
- 8.حصى الكلى
- 9.نقص في الفيتامينات وأهما فيتامين
- 10.انخفاض مستويات السكر في الجسم

## اسباب الكسل العقلية والفسولوجية:

1/التسويف أو التأجيل: حيث يعمل العقل دائماً على تأجيل المهام حتى تتراكم عليه، لسبب ما يسعده كمشاهدة التلفاز أو تصفح وسائل التواصل، فتزيد عليه المهام اكثر مما يتحمل فيضطر الى تركها.

2/ الهرمونات: هناك بعض الهرمونات التي تفرزها غدد معينة في مخ الإنسان تزيد من مستوى النشاط، مثل هرمون الدوبامين، والأدرينالين. مما يؤثر ذلك على عملية النمو السليمة للإنسان عند حدوث خلل لهذه الغدد.

3/ عوامل وراثية: تشير بعض الدراسات العلمية أن الجينات قد تكون مسؤولة عن الكسل و الخمول في النشاط البدني عامة.

4/ حالة اللامبالاة: هي حالة من عدم الاهتمام والاكتراث للأشياء المهمة والضرورية في حياتنا، وتنعدم فيها استجابتنا ونبذو للأخرين باردون كسولين غير متحمسين.

## الكسل طابع جبلي حيواني

الأصل أن النشاط مشروع والكسل ممنوع، وذلك أن النشاط من فطرة الإنسان، والكسل من فطرة الحيوان

## الكسل عدو العمل

والنشاط المباح هو ما كان في مجالات الإباحة خاصة في الأفعال الجبلية التي يشترك فيها غالب الناس كالأكل والشرب والنوم وغير ذلك. وكل نشاط واجب فالكسل فيه حرام، وكل نشاط مستحب، فالكسل فيه مكروه، وكل نشاط حرام فالكسل فيه واجب، وكل نشاط مكروه فالكسل فيه مندوب، وكل نشاط مباح

## الكسل المرضي وعلاجه

### من النصائح لعلاج الخمول والكسل

#### 1. مارس الرياضة

لا تعمل التمارين الرياضية على تعزيز صحة الجسم فقط، بل مستوى الطاقة في الجسم أيضا، من خلال تحسين المزاج بشكل كبير، بالإضافة إلى تحسين المزاج وتخفيف الإحساس بالخمول والكسل على المدى الطويل، ويمكن البدء بالأنشطة التي لا تتطلب مجهودا كبيرا مثل ركوب الدراجات أو المشي السريع.

#### 2. احصل على القسط الكافي من النوم

تعتبر قلة النوم سببا مباشرا في الإحساس بالخمول والكسل خلال اليوم، لذلك يُنصح دائما بالحصول على عدد ساعات النوم الكافية للشخص لإمداد الجسم بالراحة، ولكي تتعم بالنوم الكافي، يُنصح عادة بالحفاظ على نفس جدول النوم وأخذ قيلولة بعد الظهر إذا لم تتم جيدا ليلا.

### 3. تخلص من الوزن الزائد

يمكن أن تؤثر الدهون المتراكمة في الجسم على الأداء الذهني للشخص، والتأثير بشكل سلبي على مزاجه، ولتجنب الخمول يُنصح بالبدء بخفض وزن الجسم من خلال تناول وجبات غذائية متوازنة وممارسة الرياضة.

### 4. قلل من التوتر

يمكن أن يعيق التوتر والإجهاد إحساسك بالراحة النفسية، مما يؤثر سلباً على طاقتك خلال اليوم، لذلك، يمكن معرفة ما يسبب لك التوتر ومحاولة تجنبه من خلال ممارسة بعض الأنشطة كالتمارين الرياضية أو قضاء الوقت مع الأصدقاء أو ممارسة اليوغا.

### اعراض واطار مشكلة الكسل

الكسل مضر لأي سبب كان وبأي نوع وحالة. عدم الممانعة عنها تسبب خسائراً وأضراراً كثيرة. الشرح والتحقيق لجميع هذه الخسائر والأضرار صعب جداً.

مطالعة العلل والأسباب فقط تستطيع أن توضح جزءاً يسيراً من هذه الخسائر والأضرار، ومع ذلك لأجل بيان جزء من هذه الأضرار نبحت عن هذه المسألة من ناحيتين:

1- من الناحية الفردية: الكسل من الناحية الفردية يسبب في صعوبة حركة الجسم وبطئ سرعته، وركود الذهن واستعداده. الكسول والعاطل يتمدد دائماً في زاوية ولا يتوجه إلى عمل وجهد بناءً ويتأخر ويبتعد عن العمل والحياة والتقدم.

قلة الحركة والرشد الجسمي يسبب الإفراط في السمن والبطئ في اتخاذ القرارات والمواقف.

يصاب بالأمراض المتنوعة ويدركه الموت قبل الأوان وتسلب منه القدرة على التحرك والمقاومة. ان قلة العناية بالجسم واهمال تربية النفس ستؤدي إلى تعطيل الذهن عن حل المسائل والمشاكل.

أوضاعه الحياتية والجسمية تسوء أكثر من قبل، يبقى راكد الذهن وتتوقف استعداداته وطاقاته، وستزيد اختلالاته الشخصية وآماله الوهمية الكثيرة، وستستمر عواطفه في سيرها النزولي وركودها. وكذلك سيصاب بعوارض وأضرار اقتصادية.

2- من الناحية الاجتماعية: خسائر وأضرار الكسل تتوجه إلى الجميع ويصاب بها المجتمع أيضاً الأفراد الكسالى سيظلون مزاحمين وطفيليين على المجتمع. ينتفعون من الفوائد الاجتماعية ولكنهم لا يؤدون وظائفهم وواجباتهم من هذه الناحية. يشبهون الأشخاص الذين يستهلكون دائماً ولا ينتجون شيئاً إن لم يعط أفراد المجتمع من حاصل عملهم وجهدهم لهؤلاء شيئاً، فأنهم سيموتون من الفقر والجوع.