قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

اجتماع العائلة حول مائدة الطعام يحعل أطفالها أكثر عافية

واشنطن/متابعات:

وجد علماء التغذية أن الأطفال الذين تجتمع عائلاتهم حول المائدة يتناولون من الفواكه والخضروات اكثر مما يتناوله الأطفال الذين لا تعتبر عائلاتهم ان مواعيد الوجبات حدث مهم في حياتها اليومية. كما ان احتمالات زيادة وزنهم أو اصابتهم بالبدانة تكون أقل ، بحساب مؤشر كتلة الجسم.

وتوصل علماء التغذية في جامعة راتغرز بولاية نيو جرسي الأميركية الى هذا الاستنتاج بعد تحليل 68 دراسة أكاديمية منفصلة. وأكتشفوا ان الأطفال الذين ينتمون الى عائلات تأكل مجتمعة يجنون فوائد كبيرة، بما في ذلك زيادة ما يستهلكونه من فواكه وخضروات وألياف وأطعمة غنية بالكالسيوم والفيتناميات.

يضاف الى ذلك ان الذين يأكلون كعائلة واحدة يستهلكون كميات أقل من الأطعمة غير الصحية مثل المشروبات الغازية والمأكولات السفرية.

وقالت الباحثة المختصة بالتغذية في الجامعة جنيفر مارتن بيغرز ان الأشخاص الذين يتناولون طعامهم مع أفراد العائلة الآخرين في أحيان أكثر تكون تغذيتهم أفضل. وأضافت ان أطفال مثل هذه العائلات يكون اداؤهم في المدرسة أفضل.

واستند البحث الى دراسة عادات الأكل العائلية في الولايات المتحدة حيث تصرف 40 في المئة من ميزانية الغذاء المنزلي على الأكل في المطاعم. وتبلغ النسبة في بريطانيا 30 في المئة وفق احصاءات وزارة البيئة والغذاء والشؤون الريفية. ولكن الناشطة في مجال التغذية المدرسية الصحية كاث دالمني قالت ان نتائج الدراسة الاميركية تصح على بريطانيا ايضا. ونقلت صحيفة (الديلي تلغراف) عن دالمني ان الأريكة قطعة اثاث مهمة في البيت البريطاني ولكن هذا لا يمكن ان يقال دائما عن مائدة الطعام. واضافت ان هناك اطفالا ينشؤون في بيوت ليس لديها حتى مائدة يأكلون عليها معا.

وأوضحت دالمني ان الأكل العائلي لا يحقق تغذية صحية بحد ذاته ولكن الوالدين اللذين يحرصان على الأكل مع بقية افراد العائلة يسعيان عادة الى تقديم غذاء صحي لأطفالهما بدلا من تسخين وجبة باردة ثم تقديمها الى طفل عيناه مسمرتان على جهاز التلفزيون.

ظاهرة انحراف الأطفال ..الأسباب والحلول

المنحرف هو إنسان عادي لولا الظروف الاجتماعية السيئة التي أدت إلى انحرافه

على الآباء أن يتركوا مجالس اللهو والمقيل ويعكفوا على مراقبة أبنائهم حتى لا يدب فيهم التسيب والانحلال

أفضل السبل للقضاء على انحراف الأحداث هو أن يلقط الآباء الأطفال من الشوارع ليلاً

تعد ظاهرة انحراف الأطفال من المشكلات الاجتماعية التي لها خطورتها على المجتمعات الحديثة كما أنها تتزايد نتيجة للتقدم الحضاري والصناعي.

والطفل صغير السن يقوم بأفعال وتصرفات تخالف أنماط السلوك العادي ويرجع سبب انحرافه إلى تفكك الأسرة وفقرها وهي اللبنة الأولى في المجتمع التي ينشأ فيها الطفل، وحرمان الطفل من حاجاته الضرورية مثل المأكل الجيد والملبس والمسكن المناسب والوضع الاجتماعي المناسب الذي تكون عليه الأسرة.

وكثرة النزاعات الأسرية والمشكلات التي تنشأ بين الوالدين يفقده إحساسه بالأمن والثقة والطمأنينة كما أن اللين الزائد والقسوة الزائدة والإهمال من جانب الوالدين يساهم في انحراف الأطفال وتشردهم وضياعهم إضافة إلى التفكك الأسري. الذي يؤدي إلى هرب الطفل من المدرسة ومصاحبة أصدقاء السوء الذين يدفعونه إلى الفساد والعادات السيئة مثل التدخين أو السرقة ما يؤدي إلى التصرفات السيئة الأخرى وسلسلة من الانحرافات تنتهي بإيداع الطفل المنحرف في احدى الإصلاحيات.

يتمثل دور الأسرة في احتضان أبنائها والعطف عليهم وتوفير الحماية لهم والاهتمام بغرس الأخلاقيات الطيبة في نفوسهم وتعليمهم الصلاة والصيام والعبادات وحفظ القرآن الكريم الذي ينير لهم طرق الاستقامة والرشاد والصلاح.

إعداد/ محمد فؤاد

أهمية الأسرة

إن الأسرة لها اثر ذاتي في التكوين النفسي في تقويم سلوك الفرد وبعث الحياة والطمأنينة في نفس الطفل فمنها يتعلم اللغة ويكتسب بعض القيم والاتجاهات وقد ساهمت الأسرة في طريق مباشر في بناء الحضارة الإنسانية وإقامة العلاقات التعاونية بين الناس ولها يرجع الفضل في تعليم الإنسان لأصول الاجتماع وقواعد الآداب والأخلاق كما هي السبب في حفظ كثير من الحرف والصناعات التي توارثها الأبناء عن آبائهم .

واجبات الأسرة تجاه الأبناء

إن الأسرة مسئولة عن نشأة أطفالها نشأة سليمة متسمة بالاتزان والبعد عن الانحراف، وعليها واجبات ملزمة برعايتها هي:

* أولا: أن تشيع في البيت الاستقرار والود والطمأنينة وان تبتعد عن جميع ألوان العنف والكراهية والبغض فإن اغلب الأطفال المنحرفين الذين تعودوا على الأجرام في كبرهم كان ناشئاً ذلك- غالباً من عدم الاستقرار العائلي الذي فنيت به الأسرة.

يقول بعض المربين :((نحن لو عدنا إلى مجتمعنا الذي نعيش فيه فزرنا السجون والشوارع ومستشفيات الأمراض العقلية. ثم دخلنا المدارس وأحصينا الراسبين من الطلاب، والمشاكسين منهم والمتطرفين في السياسة، والذاهبين إلى ابعد الحدود، ثم درسنا من نعرفهم من هؤلاء لوجدنا أن غالبيتهم حرموا من الاستقرار العائلي ولم يجد معظمهم بيتا هادئا فيه أب يقسو عليهم، وأم لم تدرك معنى الشفقة ولذلك فلا تفرط في الدلال ولا تفرط في القسوة. وفساد البيت أوجد هذه الحالة من الفوضى الاجتماعية واوجد هذا الجيل الحائر الذي لا يعرف هدفا ولا يعرف له مستقراً)) .

إن إشاعة الود والعطف بين الأبناء له اثر بالغ في تكوينهم تكوينا سليما، فإذا لم يرع الآباء ذلك فإن أبناءهم يصابون بعقد نفسية تسبب لهم كثيرا من المشاكل في حياتهم ولا تثمر وسائل النصح والإرشاد التي يسدونها لأبنائهم ما لم تكن هناك مودة صادقة بين أفراد الأسرة وقد ثبت في علم النفس أن اشد العقد خطورة وأكثرها تمهيداً للاضطرابات الشخصية هي التي تتكون في مرحلة الطفولة الباكرة خاصة من صلة الطفل بوالديه كما أن تفاهم الأسرة وشيوع المودة فيما بينهم يساعد على نموه الفكري وازدهار شخصيته.

* ثانياً : أن تشرف الأسرة على تربية أولادها وقد نص علماء الاجتماع على ضرورة ذلك وأكدوا أن الأسرة مسئولة عن عمليات التنشئة الاجتماعية التي يتعلم الطفل من خلالها خبرات الثقافة وقواعدها في صورة تؤهله فيما بعد لمزيد من الاكتساب وتمكنه من المشاركة التفاعلية مع غيرة من أعضاء المجتمع كما أكد علماء التربية أهمية تعاهد الآباء لأبنائهم بالعطف والحنان والحب عليهم والرأفة بهم حفظاً وصيانة لهم من الكآبة والقلق وقد ذكرت مؤسسة اليونسكو في هيئة الأمم المتحدة تقريرا مهما عن المؤثرات التي تحدث للطفل من حرمانه من عطف أبويه جاء فيه :

((إن حرمان الطفل من أبيه وقتيا كان أم مستداما- يثير فيه كآبة وقلقا مقرونين بشعور بالإثم والضغينة ومزاجا عاتيا ومتمردا وخورا في النفس وفقداً لحس العطف العائلي فالأطفال المنكوبون من حرمانهم من آبائهم ينزعون إلى البحث في عالم الخيال عن شيء يستعيضون به عما فقدوه في عالم الحقيقة وكثيرا ما يكونون في مخيلتهم صورة الأب مغوارا أو ألام من الحور.... وقد لوحظ في معاهد الأطفال انه كانت صحة الطفل البدنية ونموه العضلي وضبط دوافعه الإرادية تتفتح وتزدهر بصورة متناسقة في تلك المعاهد فإن انفصاله عن والديه قد يؤدي من جهة أخرى إلى ظهور بعض المعايب كصعوبة النطق وتمكن العادات السيئة منه وصعوبة نمو حسه العاطفي))

إن أفضل طريقة لحفظ الأبناء مصاحبتهم ومراقبتهم ويرى المربون المحدثون(أن أفضل ميراث يتركه الآباء إلى أبنائهم هو بضع دقائق من وقته كل يوم) ويرى بعض علماء الاجتماع والباحثون في إجرام الأحداث (أن أفضل السبل للقضاء على انحراف الأحداث هو أن يلقط الآباء الأطفال من الشوارع ليلا) وإذا قام الأب بواجبه في مراقبة أبنائه ومصاحبتهم فإنه من دون شك يجد ابنه صورة جديدة منه فيها كل خصائصه ومميزاته وانطباعاته وعلى الآباء أن يتركوا مجالس اللهو والمقيل ويعكفوا على مراقبة أبنائهم حتى لا يدب فيهم التسيب والانحلال ويقول شوقي:

اليس اليتيم من انتهى أبواه من هم الحياة وخلفاه ذليلا

إن اليتيم هو الذي تلقى له أما تخلت أو أبا مشغولا

* ثالثاً : يرى بعض المربين إن من واجبات الآباء والأمهات تجاه أطفالهم تطبيق ما يلي:

يجب أن يتفق الأم والأب على معايير السلوك وان يؤيد كل منها الآخر فيما يتخذاه من قرارات نحو أولادهما.

ينبغي أن يكون وجود الأطفال مع الأب بعد عودته من العمل جزءاً من نظام حياته اليومي؛ فالأطفال الصغار يكونون بحاجة إلى الشعور بالانتماء وهم يكسبون هذا الشعور من مساهمتهم في حياة الأسرة.

ينبغي أن يعلم الأطفال أن الأب يحتاج إلى بعض الوقت ليخلو منه إلى نفسه كي يقرأ أو يستريح أو يمارس هوايته.

تحتاج البنت إلى أب يجعلها تشعر بأنوثتها وأنها من الخير أن تكون امرأة تتمتع بالفضيلة والعفاف.

يحتاج الأبناء إلى أب ذي رجولة وقوة على أن يكون في الوقت نفسه عطوفاً حسن الإدراك فالأب المسرف في الصلابة والتزمت يدفع ابنه إلى الارتماء في حضن أمه طالباً الحماية والى التقليد بأساليبها النسائية .

وظائف الأسرة

وللأسرة وظائف حيوية مسئولة عن رعايتها والقيام بها وهذه بعضها :

أن تنتج الأطفال وتمدهم بالبيئة الصالحة لتحقيق حاجاتهم البيولوجية والاجتماعية وليست وظيفة الأسرة مقتصرة على إنتاج الأطفال فان الاقتصار عليها يمحو الفوارق الطبيعية بين الإنسان والحيوان.

أن تعدهم للمشاركة في حياة المجتمع، والتعرف على قيمهم وعاداتهم.

أن تمدهم بالوسائل التي تهيئ لهم تكوين ذواتهم داخل المجتمع.

مسؤوليتها عن توفير الاستقرار والحماية والأمن والحنو على أطفالهم مدة طفولتهم فإنها اقدر الهيئات في المجتمع على القيام بذلك لأنها تلقي الطفل في حال صغره ولا تستطيع مؤسسة عامة أن تسد مسد الأسرة في هذه الشؤون.

على الأسرة أن تقطع جزءاً كبيراً من واجب التربية الخلقية والوجدانية والدينية في جميع مراحل الطفولة...ففي الأمم التي تحارب مدارسها الرسمية الدين بطريقة مباشرة أو غير مباشرة كذلك الأمم التي تسير معاهدها على نظام الحياد في شؤون الدين والأخلاق كفرنسا وغيرها فيقع العبء الديني على الأسرة ... فبفضل الحياة الأسرة تتكون لدى الفرد الروح الدينية وسائر العواطف الأسرية التي تؤهله للحياة في المجتمع والبيت.

إن فترة الطفولة تحتاج إلى مزيد من العناية والإمداد بجميع الوسائل التي تؤدي إلى نموه الجسمي والنفسي وان اغلب الآراء تقول إن الوظيفة الوحيدة للأسرة إمدادها للأبناء بالمال اللازم لهم فإن هذا القول قد تجاهل العوامل النفسية المختلفة التي لابد منها لتكوين الفرد الإنساني كالحنان والعطف والأمن والطمأنينة فأنها لازمة لنمو الطفل نفسياً ويجب أن تتوفر له قبل كل شيء.

لقد أكد علماء النفس والتربية أن للأسرة اكبر اثر في تشكيل شخصية الطفل أما المبدأ البيولوجي الذي ينص على ازدياد قابلية للتشكيل وازدياد المطاوعة كلما كان الكائن صغيرا، فيمكن تعميمه على القدرات السيكولوجية في المستويات المتطورة المختلفة.

إن ما يواجهه الطفل من مؤثرات في سنه المبكرة يستند إلى الأسرة فهي العامل الرئيسي في حياته والمصدر الأول لخبراته كما أنها المظهر الأصيل لاستقراره وعلى هذا فان استقراره شخصية الطفل وارتقائه يعتمد كل الاعتماد على ما يسود الأسرة من علاقات مختلفة كماً ونوعاً..... إن اكتشافات علم التحليل أن قيم الأولاد الدينية والخلقية إنما تنمو في محيط العائلة.

الأسرة في الإسلام

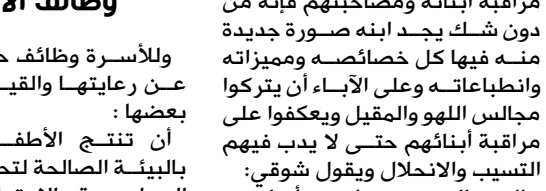
لقد أقام الإسلام نظام الأسرة على أسس سليمة تتفق مع ضرورة الحياة وتتفق مع حاجات الناس واعتبر الغريزة العائلية من الغرائز الذاتية التي منحها الله للإنسان وقال الله تعالى ((ومن آياته أنْ خلقَ لكُمْ منْ أنفسكُمْ أزواجا لتسكنوا إليها وجعلَ بينكم مودةً ورحمةً)) فهذه الظاهرة التي فطر عليها الإنسان منذ بدء تكوينه من آيات الله ومن نعمه الكبرى على عباده.

إن الإسلام يسعى إلى جعل الأسرة المسلمة قدوة حسنة طيبة تتوفر بها عناصر القيادة الرشيدة قال تعالى عن عباده الصالحين ((والذينَ يقولونَ ربنا هب لنا منْ أزواجنا وذرياتنا قرةَ أعينٍ واجعلنا للمتقينَ إماما)) واهم قاعدة من قواعد التربية أن توجد عملياتها التربوية القدوة الحسنة والمثل الأعلى للخير والصلاح.

وعلى أي حال فان نظام الأسرة الذي سنه الإسلام يقوم على أساس من الوعي والعمق لما تسعد به الأسرة ويؤدي إلى تماسكها وترابطها من الناحية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية بحيث ينعم كل فرد منها ويجد من ظلالها الرأفة والحنان والدعة والاستقرار.

إن الإسلام يحرص كل الحرص على أن تقوم الرابطة الزوجية - التي هي النواة الأولى للأسرة- على المحبة والتفاهم والانسجاموهو الزواج المثالي الذي ينشده الإسلام في الرابطة الجنسية أن تكون مثالية وتقوم على أساس وثيق من الحب والتفاهم حتى تؤدي العمليات التربوية الناجحة في تكوين المجتمع السليم.

إذا ما منيت الأسرة بعدم الانسجام والاضطراب فان أفرادها يصابون بآلام نفسية واضطرابات عصبية خصوصا الأطفال فإنهم يمنون بفقدان السلوك والانحراف وقد أظهرت الدراسات والبحوث التربوية الحديثة أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الانحراف هو اضطراب الأسرة وعدم استقرارها فتنشأ منه الأزمات التي تؤدي إلى انحرافهم لذا من اللازم الحفاظ على استقرار الأسرة وإبعادها عن العوامل القلق والاضطراب حفاظاً على الطفل وصيانة له من الشذوذ والانحراف.



الشجرة المسحورة

سارة عادل محمود

استقر الحطاب العجوز مع زوجته المريضة في غابة فائقة الجمال، وهم ببناء كوخ صغير من الخشب وسط أشجار جميلة ،كان المنظر حولهما رائعا، وقد كان بالقرب منهما نهر ماؤه عذب يسمى نهر الحياة،أما الغابة فقد كانت قريبة من البلدة التي كان الرجل يبيع فيها الحطب.

وفي صباح اليوم التالي استيقظ الحطاب وتناول طعام الإفطار، ثم خرج إلى الغابة يحطب بجد واجتهاد ثم ذهب إلى المدينة وباع الحطب واشترى الطعام والدواء لزوجته وعاد إلى الغابة استمر الحطاب العجوز على هذه الحال كل يوم.

وذات يوم وبينما كان الحطاب منهمكا في عمله إذ جاءه شاب قوي وقال للحطاب : يبدو عليك التعب دعني أساعدك فجلس الرجل وأخذ يحطب بدلا عنه فسأله الحطاب من أين جئت؟ فأجابه الشاب أنا من أرض الله وجئت لمساعدتك فتعجب الحطاب من ذلك ثم قال الشاب: ما رأيك أن آتي إليك كل يوم وأحطب لك وأنت تأخذه وتبيعه في المدينة على أن تعطيني تفاحة وسوف أرحل قبل غروب الشمس فوافق الحطاب على ذلك ثم سأله أين تذهب عند غروب الشمس ؟ فأجاب الشاب: لا تسأل فهز الحطاب رأسه بالموافقة .

فمضت الأيام وهما على هذه الحال الشاب يحطب والرجل العجوز يبيع الحطب في المدينة وذات يوم قرر الحطاب أن يعرف مكان الشاب فبعد أن أكمل الشاب عمله وباع الرجل العجوز الحطب في المدينة ، أعطى الرجل التفاحة للشاب فسلم الشاب على الرجل ورحل، فتظاهر الرجل العجوز بدخوله المنزل ولكن ما إن مشى الشاب قليلا حتى تبعه الرجل العجوز ومشى خلفه بهدوء لكي لا يشعر به الشاب حتى وصل إلى شجرة عظيمة وكان فيها باب ضخم وما إن دخل الشاب من ذلك الباب حتى اختفى فقال الرجل العجوز هكذا إذا ذلك الشاب من شجرة مسحورة ثم عاد إلى منزله وهو يفكر.

وعندما وصل الرجل العجوز إلى منزله قال في نفسه: لابد أن يأتي يوم ويتخلى عني الشاب وأنا لا أقدر على العمل وحدي ثم قال: لابد أن أقطع تلك الشجرة وأكون بذلك قد ضمنت بقاء الشاب معي .

وفي صباح اليوم التالي جاء الشاب كعادته ليساعد الرجل العجوز وقال له الرجل العجوز: سوف أبيع هذا الخشب في المدينة فقال له الشاب: حسنا وبينما كان الشاب يحطب ذهب الرجل العجوز إلى المدينة وباع ما لديه بسرعة ثم عاد إلى الغابة فهم بقطع الشجرة المسحورة حتى سقطت أرضا-وتمزق جزء من قميصه- ومن ثم أحرقها حتى صارت رماداً.

ثم عاد الرجل العجوز- ولم يبق لوقت الغروب سوى القليل من الوقت- إلى الشاب وأعطى له التفاحة فشكره الشاب ثم رحل فنظر له الرجل العجوز من خلفه بمكر وظل يضحك وعندما وصل الشاب مكان شجرته وجدها مقطوعة ونظر حوله فوجد قطعة من قميص الرجل العجوز وقال: ذلك الرجل العجوز اكتشف أمري وقطع شجرتي فنظر إلى السماء وقال: الشمس ستغرب وركض بأقصى سرعته حتى وصل إلى النهر!! ووقف أمامه وأخذ الجرس الصغير الذي في داخل المحارة الموجودة بالقرب من نهر الحياة، وقرعه ثلاث مرات وهو يقول ساعديني يا جلالة الملكة فخرجت من النهر وقالت: ماذا تريد أيها الشاب؟ فقال لها: كنت أساعد الحطاب العجوز ولكنه خدعني وقطع شجرتي والآن إن لم أدخل في شجرة مسحورة قبل غروب الشمس سوف أموت ، فقالت له: حسنا انتظر لحظة فذهبت وهو يقول: أسرعي أرجوك الوقت يداهمنا فعادت ملكة نهر الحياة وأعطت له بذرة سحرية وقالت له: خذها وخذ هذا الدلو الممتلئ بماء نهر الحياة وأزرعها في مكان بعيد، فشكر الشاب الملكة وأخذ ما أعطته الملكة وهم يركض بأقصى سرعته وهو ينظر إلى السماء حتى وصل إلى مكان بعيد وألقى البذرة على الأرض ثم سقاها بماء نهر الحياة، وجلس ينتظر وهو ينظر إلى السماء ويقول أرجوك أسرعي الوقت يداهمنا وفجأة أصبحت البذرة شجرة عظيمة وفتح فيها باب كبير وعندما شاهدها الشاب فرح كثيرا وقال: في نفسه شكرا لك يا جلالة الملكة ودخل من ذلك الباب إلى الشجرة وما إن دخل حتى اختفى وغلق الباب.

أما الرجل العجوز فأخذ ينتظر ذلك الشاب ولكنه لم يأت ليساعده كعادته فذهب الرجل العجوز إلى نهر الحياة -لكي يسأل عنه جلالة الملكة-ووقف أمام النهر وأخذ الجرس الصغير الموجود داخل المحارة التي تقع بالقرب من النهر ثم قرعه ثلاث مرات وهو يقول: ساعديني ياجلالة الملكة فخرجت ملكة النهر وقالت: ماذا تريد أيها الحطاب ؟ فأجاب قائلا: ابحث عن شاب كان يساعدني ثم اختفى ، فقالت له الملكة: لماذا قطعت شجرته؟ فقد كاد أن يموت لولا أني أنقذت حياته قبل غروب الشمس، فأجاب الرجل العجوز قائلا: أنا ظننت انه سيتركني بعد مدة ولكني لم أقصد قتله فقالت الملكة: كفاك كذباً لقد كدت تقتل الشاب الذي مد لك يد العون ولكن نتيجة تهورك وأنانيتك وسوء تفكيرك فقد فقدت الشاب اذهب فهذا جزاء من يقابل الحسنة بالسيئة.

ذهب الرجل العجوز وأدرك خطأه وعاد كما كان يحطب ويبيع الحطب في المدينة .

من مجموعة زائل الظل

اتفاقية حقوق الطفل

unicef

المادة (17):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية: تعترف الدول الأطراف بالوظيفة المهمة التي تؤديها وسائل الإعلام وتضمن إمكانية حصول الطفل على المعلومات والمواد من شتى المصادر الوطنية والدولية وبخاصة تلك التي تستهدف تعزيز رفاهيته الاجتماعية والروحية والمعنوية وصحته الجسدية والعقلية وتحقيقاً لهذه الغاية تقوم الدول الأطراف بما يلي:

أ) تشجيع وسائط الإعلام على نشر المعلومات والمواد ذات المنفعة الاجتماعية والثقافية للطفل وفقاً لروح المادة 39.

ب) تشجيع التعاون الدولي في إنتاج وتبادل ونشر هذه المعلومات والمواد من شتى المصادر الثقافية والوطنية والدولية.