

التوازن بين تفوق الأبناء رياضيا ودراسيا معادلة تفقد الزوجة راحتها

تميز الأبناء في المجالين انعكاس لمثالية العلاقة بين الزوجين



التوفيق بين الدراسة والرياضة مسألة معقدة للغاية

تكون منتظرة منه دفعة معنوية تهون عليها الصعوبات اليومية التي تواجهها على المستوى الشخصي. وأوضح لـ"العرب" أن الأسرة التي يكون لديها بعض الأبناء المتميزين رياضيا وتعليميا أيضا، هي انعكاس لمثالية العلاقة بين الشريكين، لأن الأم يصعب عليها القيام بكل الأدوار دون تقصير في حق الزوج، وطالما أنه تغاضى عن ذلك لأجل مستقبل أفضل لأولاده فهو أيضا يستحق الثناء ويصعب أن تتحقق معادلة التوفيق بين الرياضة والدراسة للأبناء بغير القدرة على التوفيق بين مكونات العلاقة الزوجية. ويعتقد متخصصون في النواحي التربوية أن وجود أمهات يدركن متطلبات الأبناء رياضيا ودراسيا يعكس مدى وعيهم وتحضرهم بأن ممارسة الابن أو الابنة للرياضة أثناء التعليم لا يؤثر سلبا على تحصيلهم كما كان يعتقد البعض، بل إن تحقيق التوفيق في الاثنين لا يحتاج سوى إلى أم مستعدة للتضحية من أجل أولادها وزوجين متفهمين في كل نواحي الحياة، ويوفران لنفسيهما ولأسرتيهما الأجواء النفسية الهادئة بعيدا عن طلب كليهما المثالية من الطرف الآخر، والوصول إلى مرحلة التضحية لنجاح وتفوق وتميز الأبناء.

وأضافت لـ"العرب" أن تقديم طالب متفوق دراسيا ورياضيا مهمة صعبة، ما يجعل الأمهات يقمن بمجهودات مضاعفة، ولا يعني ذلك إغفال أدوار الآباء، لكن الأم بطبيعتها صارت أكثر وعيا وفهما لمتطلبات الحياة وقربا من الأبناء، وأصبحت تدرك أن الرياضة مع الطالب الرياضي بالغة الأهمية، لكنها تتطلب درجة عالية من القدرة على تحمل المشاق اليومية لبلوغ منصات التتويج الرسمية.

ولفتت إلى أن وجود الأم كدعامة نفسيا ومعنويا في حياة الابن (أو الابنة) المتعلم يجعله دائما يجاهد لتحقيق حلمها لإدراكه صعوبة أن يختار له طريقا مسدودا، والطالب الرياضي عموما، خاصة الفتاة تكون دائما بحاجة لمن يخطط لها يومها بشكل يجعلها توازن جيدا بين تفوقها الدراسي وحلمها، وهنا يأتي دور الأم مهما كانت المهمة صعبة. ويرى متخصصون في شؤون الأسرة أنه لا يمكن للأمهات الموازنة بين تفوق الأبناء دراسيا

يجمع خبراء العلاقات الأسرية على أن التوازن بين تفوق الأبناء رياضيا ودراسيا معادلة صعبة تتطلب من الأمهات وضع حلول عملية لتحقيق ذلك. كما يعتبرون أن دور الأب مهم في تحقيق هذه المعادلة ذلك أن تميز الأبناء في المجالين انعكاس لمثالية العلاقة بين الزوجين. ويرى الخبراء أن على الزوج ألا يتذمر من تقصير زوجته في النواحي المنزلية، خاصة إذا كانت امرأة عاملة وعليها متطلبات وظيفية متعددة.

ونجحت الكثير من الأمهات المصريات في وضع حلول سهلة وبسيطة لتحقيق هذه المعادلة الصعبة بتقسيم الوقت يوميا بشكل دقيق، وتزاد احترافية الأم عندما تنتهي من كل ذلك ولا تهمل زوجها أو تؤثر سلبا على دورها عند باقي أفراد الأسرة مثل الأطفال من غير المتفوقين بالمدارس أو الجامعات، وليست لديهم الميول الرياضية أو لم تتضح بعد، حتى لا يفهم أنها تهتم بابن واحد على حساب إخوته.

وقدّمت شريحة ليست بالقليلة من الأمهات أبطالا وبطلات رياضيات في مراحل دراسية متفاوتة، وكانوا متفوقين في المجالين معا، وفي غالب الأمر يتم تجاهل العنصر الأهم الذي يسهل هذه المهمة، وهي الزوجة التي استطاعت ببراعة أن تضع لأسرتها خارطة لنجاحها وتميزها عن باقي العائلات دون أن يتسرب إليها الملل أو الأزمات الحياتية. وتزداد الضغوط الواقعة على بعض الأمهات اللاتي لديهن أبناء متفوقون دراسيا ورياضيا عندما يترك لأب الآباء مسؤولية كل شيء ليتفرغوا إلى وظائفهم أو أعمالهم الخاصة التي قد تمنعهم من تقديم المساعدة لهن في رعاية الأبناء، لكن وحدهن مطالبات بتوصيل الأبناء من المنزل إلى المدرسة ومن بعدها إلى النادي الرياضي ثم الدروس الخصوصية، علاوة على تلبية احتياجات المنزل. ومعروف أنه في معظم المجتمعات العربية يترك الكثير من الآباء للأب مسؤولية وضع الأبناء على الطريق الصحيح، دراسيا وتربويا ورياضيا، بحكم أنها الأقرب إليهم، وتمتلك من الحكمة والصبر والرشادة ما يكفي لتحمل تبعات المشكلات اليومية، والأكثر قدرة على التخطيط لمستقبل أولادها بشكل ربما خاص، وتعود إلى منزلها لإعداد الطعام وترتيب كل شيء قبل قدوم الزوج من عمله، وهكذا يمر اليوم.

ولفتت إلى أن الأم التي لديها أبناء موهوبون رياضيا توضع تحت ضغوط مضاعفة، لأن التوفيق بين دراستهم ورياضتهم مسألة معقدة للغاية لا يزداد اهتمامهم بوحدة وإهمال الأخرى وتكون مسؤولية أمام زوجها بأن تستطيع إلزام أولادها بالتفوق وتزويد وتقل على مدار رعاية أسرتها على الوجه الأكمل، وهذا أمر بالغ الصعوبة.



أحمد حافظ كاتب مصري

القاهرة - تكلفت جهود دينا محرم، وهي موظفة حكومية مصرية، بأن حصلت ابنتها مركزا متقدما في رياضة كرة اليد، رغم أن الفتاة ما زالت تدرس في مرحلة التعليم الثانوي (البكالوريا)، لكن هذا النجاح لم يكن ليتحقق لولا أن الأم استطاعت التوفيق بين عملها ورعاية ابنتها دراسيا ورياضيا، وهذه مسألة معقدة في ظل أنها زوجة مسؤولة عن رعاية جميع أفراد أسرته. يعمل زوج دينا في إحدى البنوك الخاصة، أي أن مواعيده رسمية ولا يستطيع استقطاع أجزاء قليلة من وقته لمساعدتها في التوفيق بين رعاية الأبناء دراسيا ورياضيا ما جعلها تتحمل وحدها مسؤوليات جسيمة، ذهنيا وجسديا ونفسيا، ورغم ذلك لم تقصر في أعمال المنزل واستطاعت أن تنجو بأسرتها من مغبة التوتر والضغوط والتوترات اليومية بطريقة مكنتها من التوفيق بين المتناقضات الحياتية.



إيمان حسن تقديم طالب متفوق دراسيا ورياضيا مهمة صعبة

قالت الأم لـ"العرب" إنها وهبت حياتها لأولادها، فهي مطالبة بأن تقوم بالذاكرة يوميا لهم، مع توصيل ابنتها إلى النادي الرياضي، ثم إلى مراكز الدروس الخصوصية في ظل توقف المدارس في فصل الصيف، وبعدها تقوم بتوصيلها إلى مكان تلقي التدريبات على يد مدرب خاص، وتعود إلى منزلها لإعداد الطعام وترتيب كل شيء قبل قدوم الزوج من عمله، وهكذا يمر اليوم.

ولفتت إلى أن الأم التي لديها أبناء موهوبون رياضيا توضع تحت ضغوط مضاعفة، لأن التوفيق بين دراستهم ورياضتهم مسألة معقدة للغاية لا يزداد اهتمامهم بوحدة وإهمال الأخرى وتكون مسؤولية أمام زوجها بأن تستطيع إلزام أولادها بالتفوق وتزويد وتقل على مدار رعاية أسرتها على الوجه الأكمل، وهذا أمر بالغ الصعوبة.

التخلص من اضطراب نقص الانتباه لدى الأطفال ممكن

نصائح

الطريقة الصحيحة لتنظيف زجاجة الرضاعة

جبل أو سائل فلا تحتوي على مواد تبيض. وأشارت الرابطة إلى أنه لا يجوز وضع الماصة الخاصة بزجاجة الرضاعة في غسالة الصحون نظرا لإمكانية تراكم بقايا اللبن أو المتبقي عليها، ويسري ذلك أيضا على السكاته وحلقات القضم. وينبغي تنظيف هذه الأجزاء بشكل يومي بواسطة ماء صاف، ثم تعقيمها بواسطة بخار ماء ساخن أو ماء مغلي. واكتشف فريق من الباحثين في جامعة "دبلن" أن زجاجات الرضاعة المصنوعة من جزيئات بلاستيكية دقيقة بكميات هائلة، ويرى الخبراء ضرورة إجراء بحوث إضافية لمعرفة مدى خطورة تلك الجزيئات على صحة الرضع.



فرانكفورت - أوصت الرابطة الألمانية لمستحضرات العناية بالجسم ومساحيق الغسيل بتنظيف زجاجة الرضاعة سواء كانت بلاستيكية أو زجاجية من خلال وضعها في غسالة الصحون مع ضبط برنامج الغسل العادي على درجة حرارة لا تقل عن 45 درجة مئوية. وأضافت الرابطة أنه ينبغي استعمال منظف يحتوي على مواد تبيض لتنظيف زجاجة الرضاعة بشكل جيد، حيث يتم القضاء على البكتيريا والفائروسات والفطريات. ولهذا الغرض ينبغي استعمال المنظفات المحتوية على مواد تبيض على قاعدة أكسجين، وغالبا ما تتوفر هذه المنظفات في صورة مسحوق أو قرص. أما المنظفات التي تتوفر في صورة

على نحو مختلف ويبدو مختلفا على حسب المرحلة الحياتية التي يمر بها الإنسان. وتحدث أشخاص مصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة عن قدرة فريدة في فرط الانتباه. ومن المظاهر التي تحدثوا عن إصابتهم بهذا الاضطراب الرياضيات الأولمبيان مايكل فيلبس وسيمون بايلز. ويشير الباحثون إلى أن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط حالة مزمنة تصيب الملايين من الأطفال، وغالبا ما تستمر في مرحلة البلوغ. ويتضمن اضطراب نقص الانتباه مجموعة من المشكلات المستمرة، مثل صعوبة الحفاظ على الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك الاندفاعي. وقد يعاني الأطفال المصابون به من تراجع الثقة بالنفس، والعلاقات المضطربة، وضعف الأداء في المدرسة أيضا. وتقل الأعراض في بعض الأحيان مع تقدم العمر. ومع ذلك لا يتخطى بعض الأشخاص أعراض الاضطراب تماما. لكن يمكنهم تعلم الاستراتيجيات لتكون ناجحة.

وقال معود الدراسة، الذين ينتمون إلى 16 مؤسسة في الولايات المتحدة وكندا والبرازيل، إن الأبحاث التي أجريت على مدار عقود تصف اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بأنه اضطراب عصبي بيولوجي يتم رصده أولا في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى البلوغ في نحو 50 في المئة من الحالات. ولكن الدراسة خلصت إلى أن 10 في المئة فقط من الأطفال يخلصون بالكامل من هذا الاضطراب، بحسب ما أورده موقع "ساينس ديلي". ويقول الباحثون إن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يشتمل بمجموعتين رئيسيتين من الأعراض: أعراض شروذ الذهن التي تشبه عدم النظام والنسيان، ومشاكل الاستمرار في مهمة ما. ثم هناك أيضا أعراض فرط الحركة والاندفاعية. وتبدو هذه الأعراض في الأطفال وكان لديهم الكثير من النشاط مثل الركض وتسلق الأشياء. وتظهر في البالغين على هيئة مقاطعة الآخرين خلال الحديث، وصعوبة في اتخاذ القرارات وعدم التفكير قبل التصرف. ويؤثر هذا الاضطراب على الأشخاص

وقالت الباحثة الرئيسية مارغريت سبيلي وهي أستاذة مساعدة في الطب النفسي والعلوم السلوكية "من المهم أن يفهم المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أنه أمر عادي أن يكون في حياتهم أوقات قد يستحيل فيها السيطرة على الأمور، وأخرى يبدو فيها أن جميع الأمور تحت السيطرة".



شروذ الذهن والنسيان أهم أعراض اضطراب نقص الانتباه