

الخمس

السنة الثامنة عشرة
٩ / ذي القعدة الحرام / ١٤٤٣ هـ
٣٠٢٢ / ٦ / ٩

٨٨٣

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





الاكتئاب الإلكتروني عند الأطفال

إنّ النشاطات الإلكترونية تساهم الآن بشكل كبير

بقيادة السيارة قبل تعليمه القيادة..

من النصائح التقليدية لتجنب وصول الطفل إلى حالة الاكتئاب الإلكتروني هي القدرة على مجاراته أولاً، فإن كان طفلك يملك حساباً على جميع مواقع التواصل الاجتماعي يجب أن تملك واحداً أيضاً.

بعد ذلك يأتي دورك في تعليم الطفل كيفية استخدام تلك المواقع، والتحكم بفترات استخدامها، ومراقبة ما يفعله الطفل بين الحين والآخر.

وكما أن هناك مناهج وتخصصات لتعليم الأهل كيف يتعاملون مع الطفل أو مع فترة المراهقة التقليدية، فمن الممكن أن نسمع قريباً بتخصصات لإدارة المراهقة الإلكترونية..

وفي الختام.. لابد من التذكير بأن تصرفات أطفالك ماهي إلى تقليد لتصرفاتك، فإن كنت تستخدم الهاتف أثناء الطعام أو قبل النوم أو مباشرة بعد الاستيقاظ، فتوقع أن يقوم أطفالك بتقليدك.

في التكوين العاطفي والنفسي للطفل، وربما تؤدي لاكتئاب (إلكتروني) إذا شعر الطفل أنه بعزلة الكترونية عن بقية أصدقائه، أو ربما تقلل من ثقته بنفسه.

التعليقات الإيجابية المستمرة من قبل أصدقائه ومشاركاتهم صورهم ونشاطاتهم -عبر منصات التواصل- بشكل لا يستطيع الطفل مجاراتهم..

تجعله تحت تهديد حقيقي بأن يتعرض للاكتئاب الإلكتروني، مما يجعله يقضي وقتاً أطول أمام الشاشة، ويساهم في فشل الطفل لاحقاً في نشاطات حياته الواقعية على حساب الحياة الافتراضية.

في تلك الحالة فإننا نسمح للأطفال بالولوج والانخراط غير المنضبط في الحياة الافتراضية قبل أن نعلمهم كيفية وقواعد استخدامها، أو على الأقل أنها ليست حياة واقعية، وكأنك بذلك تسمح لطفلك



الإثراء المعرفي للأبوين ومؤثراته على الأبناء

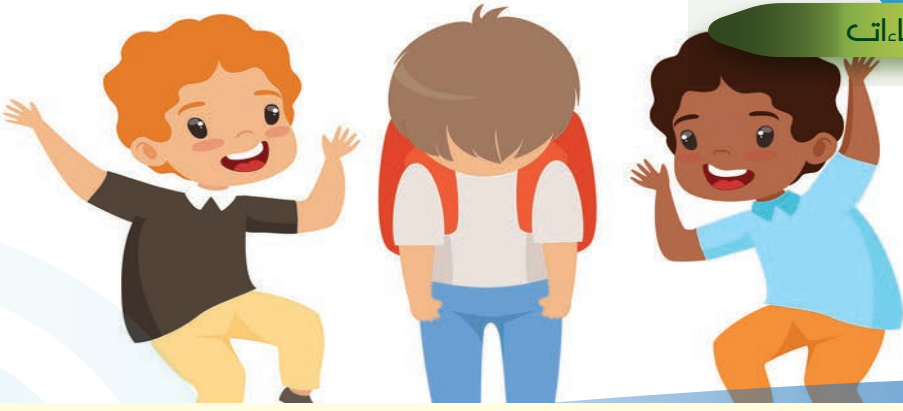
الأبناء ومستواهم علمياً، على العكس من المتورين من ذوي الشهادات العلمية والتخصصات المعرفية الذين نراهم يتخطون العديد من المشاكل الدراسية التي يواجهها الأبناء، بل نرى الكثير منهم يستفيد من خبراته المكتسبة ويقدم الدعم المستمر لأبنائه معرفياً، ويوفر له بيئة علمية صحيحة عبر تعريفه بأساليب المذاكرة الصحيحة، وخاصة في المرحلتين الدراسيتين الابتدائية والثانوية المهمتين التي يكون فيهما الأبناء بحاجة إلى إعاونة ذويهم.

- الرخاء المادي وأثره في التنشئة العلمية: تقع على عاتق الأبوين مسؤولية توفير متطلبات الدراسة للأبناء.. ويرتبط الرخاء الأسري بمقدار دخل الأسرة، فإذا كان الدخل مستقراً ويزي بمتطلبات الأبناء.. فهنا الاحتياجات المهمة لإكمال الدراسة العلمية ستنيسر للأبناء، بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير قابلياتهم المعرفية عبر دورات التقوية المدرسية إذا ما كانوا بحاجة إليها لرفع مستواهم الدراسي؛ على النقيض من الأسر التي يقل فيها الدخل المادي والتي الكثير منها بسبب عدم امتلاك الأبوين شهادة علمية تؤهلهم للعمل أو توفر فرصة عمل جيدة.

صياغة الشخصية الإنسانية تأتي عبر اكتساب المرء الكثير من المعارف داخل المنظومة الأسرية التي ينتمي إليها، باعتبارها صاحبة الفضل الأكبر في تنشئته فكرياً ونفسياً وبدنياً، وتؤثر مباشرة على انفعالاته وآرائه في تحديد مساره المستقبلي، وقد بين الباري عز وجل فضل الأبوين في تبصير الأبناء بضرورة تلقي العلم للرفي في الحياة، ما حدث عنه عز من قائل: ﴿وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ (النساء: ٩).

لذا أظهرت العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية أثر المكانة العلمية والمستوى الثقافي للأبوين في رفع مستوى كفاءة الأبناء والتأثير فيهم إيجاباً. وكما أن المجتمع -عادة- لا يخلو من وجود بعض الأبناء المتميزين من متقلدي المراتب العلمية رغم عدم تقلد أبويهم أو أحدهما للمحصل العلمي، لكن حرص الأخيرين على رعاية الأبناء والاهتمام بهم عبر التعاون مع المؤسسات التعليمية خلال مراحلهم العلمية المختلفة، أحد أهم الأسباب لنجاحهم، ويمكن إظهار أثر الأبوين المثقفين على حياة الأبناء من جوانب مختلفة عديدة أهمها:

- الوصول إليهم فكرياً: يواجه الأبناء أو أحدهما من أصحاب التحصيل المعرفي البسيط الكثير من الصعوبات مقارنة بغيرهم، فيواجهون بعض الصعوبات في رفع أداء



خطائص أسلوب السخرية

إلى رفع اليد عنها وقاية لنفسه وحفظاً لاحترامه أمام المتكلم والآخرين.

خامساً: أنه لا دفاع نافع في مقابل السخرية والاستهزاء بالفكرة، إذ ليس مبنى السخرية نقد الفكرة بفكرة حتى تكون الفكرة المعروضة قابلة للنقاش، بل هو نحو توهين واستخفاف فحسب وهو أمر لا مرد له..

سادساً: أن السخرية والاستهزاء ينفع في إزالة القناعات التي يصعب قلعها؛ لكونها فطرية أو موثوقة أو راسخة في نفس الطرف رسوخاً كبيراً، وهي أمور يستحيل إزالة القناعات بها بالأساليب الجادة لاشتمال الفطرة عليها وتواتر حججها، ولكن يمكن للسخرية أن تزلزلها وتقتلعها وتوجب انهيارها إذا لم يملك المخاطب وعياً في التعامل معها ولم يأخذ حذره تجاهها.

فالسخرية لن تسقط الفكرة أو الشخص من خلال النقد الفكري، بل من خلال التوهين والاستخفاف، حتى يخجل صاحب الفكرة من تبنيها مهما كانت فطرية وراشدة ورصينة ومتجذرة في نفسه، وحتى يسقط حرمة الشخص المنظور مهما كان محترماً وموزوناً ومتيناً وموصوفاً بالسلوك القويم والسوابق الحسنة.

هذه خصائص أسلوب السخرية التي تخري أصحابها باستخدامها في نقد الأفكار ومناقشتها بدلاً عن النقد الفكري الحقيقي المبني على التأمل والملاحظة.

لقد شاع في الوسائل الحديثة في العصر الحاضر اتباع هذا الأسلوب في شأن القضايا الأخلاقية والدينية حتى باتت تستعمله جل وسائل الإعلام وأصبح من الأساليب الشائعة لتغيير الثقافات والأخلاقيات العامة وذلك لعدة خصائص فيه:

أولاً: أنه أسلوب سهل لا عناء فيه، إذ يكفي فيه أن يتقن المرء كيفية الانتقال والتوهين والاستخفاف، وهو أمر ميسر لمن تعود عليه، ولا يحتاج إلى عناء البرهان والاستدلال والبحث والتفحص والنقد الموضوعي.

ثانياً: أنه سريع التأثير في المخاطب؛ لأنه ينفذ فيه من مداخل العاطفة والإحساس ولا يحتاج إلى تأمل وترثيث وتفكير، إلا إذا كان المخاطب موزوناً في داخله غير منساق للعب بعواطفه.

ثالثاً: أنه أسلوب ناعم يمزج الجد بالهزل والفكر بالمرح والعلم باللعب، فلا يأخذ المخاطب أهيبته لاتخاذ الرأي وتحديد الموقف، بل يتأثر به من حيث لا يحتسب من دون مقاومة وتأكد، فهو يمرر مواقف جادة من خلال أساليب لاهية ينزلق إليه الشخص انزلاقاً ويُسْتَدْرَج إليه استدراجاً.

رابعاً: أن المخاطب كثيراً ما يتعرض فيه إلى الإحراج للاقتناع؛ لأنه يجد نفسه في موضع السخرية والاستهزاء والانتقاص والتحقير إذا ما تبنى الفكرة التي تم الاستهزاء بها والسخرية منها، فيدفعه ذلك

فوائد القرنبيط

وقد أظهرت دراسة أن هذه المضادات قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وبحسب إحدى الدراسات فإن تناول الخضروات الصليبية يرتبط عكسياً مع الإصابة بسرطان الرئتين، والقولون والمستقيم.

- الكولين: إذ يدخل في عمليات النقل العصبي، وفي تصنيع الحمض النووي، وتعزيز عملية الأيض، وكذلك فإنه يمنع تراكم الكوليسترول في الكبد، ويقلل الالتهابات المزمنة، كما يساعد على النوم، والتعلم، ويدخل في تحريك العضلات، وبالإضافة إلى ذلك فإن الكولين يؤدي دوراً مهماً في نمو الدماغ والذاكرة لدى الجنين، ووفق إحدى الدراسات قد يقلل من خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي.

- السولفورافين: التي تعدّ من مضادات الأكسدة، ويمكن لهذه المادة أن تلعب دوراً في الحماية من الإصابة بالسرطان عن طريق تثبيط الإنزيمات التي تساعد على نمو الأورام في الجسم.

- فيتامين (ك): والذي يرتبط نقصه بزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام وكسورها، ويساعد تناوله على تعزيز صحة العظام من خلال تحسين امتصاص الجسم للكالسيوم، ومنع إفرازه في البول، وبالإضافة إلى ذلك فإنه قد يمنع تراكم الكالسيوم في الأوعية الدموية لدى الأشخاص الذين يتناولون كمكملات الكالسيوم، وقد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

يُعدّ القرنبيط من المصادر الجيدة لفيتامين (ج)، والفولات، والألياف الغذائية، ويتميز بعدم احتوائه على الدهون أو الكوليسترول، بالإضافة إلى احتوائه على كميات قليلة من الصوديوم، والكربوهيدرات. ويُعدّ منخفض السعرات الحرارية. ومن أهم العناصر الغذائية المتوفرة فيه:

- الألياف الغذائية: التي تُعدّ غذاءً للبكتيريا النافعة في الأمعاء، والتي تُعزّز صحة الجهاز الهضمي، وتقلل الالتهابات، وقد أشارت دراسة إلى أن تناول الخضار والفواكه الغنية بالألياف الغذائية يرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والمساعدة على خفض ضغط الدم، وقد يؤدي دوراً في تقليل خطر الإصابة بالسمنة، وبالإضافة إلى ذلك فإن تناول الألياف الغذائية قد يساعد على تعزيز وظائف الجهاز المناعي، وضبط الالتهابات، ممّا قد يقلل خطر الإصابة بأمراض المرتبطة بالالتهابات مثل السكري، والسرطان، وأمراض القلب.

كما أنّ محتوى القرنبيط من الماء والألياف قد يساهم في الوقاية من الإصابة بالإمساك، وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.

- مضادات الأكسدة: التي تحمي الخلايا من الالتهابات والأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، ومن هذه المضادات: (الغلوكوسينولات) -وهي مواد كيميائية تحتوي على الكبريت، وتُعدّ مسؤولة عن المذاق الحاد للخضار الصليبية- بالإضافة لـ (الإيزوثيوسيانات)،

كيف تتمييز في عملك؟

يتمتعون بهذه المهارة، علماً بأن إتقان كتابة التقارير بدقة وبساطة من المؤهلات المطلوبة لشغل مراكز إدارية عليا والخط الضعيف خير من الذاكرة القوية.

٧- أحسن الاستماع، وتأكد أنك تفهم ما يريده المسؤول، الاستماع هو سرّ الإنجاز.

٨- لا تعتمد دائماً على الذاكرة، دَوِّن أفكارك ومواعيدك وملاحظاتك أولاً بأول وراجعها دورياً لمتابعة تنفيذها، والتخلص من البيانات غير الضرورية!!

٩- نظم أوراقك وملفاتك بشكل يساهم في سرعة الرجوع إليها عند الحاجة. إن أشد ما يزعج رئيسك هو الانتظار لمدة طويلة للحصول على المعلومات المطلوبة منك.

١٠- تجنب تكديس الأوراق والملفات على مكتبك؛ لأنها تعطي الانطباع لرئيسك بأنك متأخر في إنجاز عملك، على عكس ما يعتقد البعض بأن ذلك دليل على الأعمال.

١١- كن صادقاً دائماً؛ لأن عدم قول الحقيقة ولو مرة واحدة يجعل المسؤول أو المواطن يشك دائماً في صدق ما تقول.

إليك بعض الموجهات التنموية السهلة والبسيطة والتي يمكنك باتباعها أن تتمييز في عملك عن الآخرين، ما عليك إلا التمعن بها لفهم ما يقف خلف السطور، ثم اختر، قرر، نفذ، تابع.. تحصد المراد وهي كالآتي:

١- حدد بدقة الأهداف التي تنوي تحقيقها واسع جاهداً للوصول إليها، بل وتحقيق نتائج تفوقها.

٢- لا تحاول إثبات جدارتك وكفاءتك لرئيسك بالعمل عن طريق تذكره بالإنجازات التي حققتها والتي تعرف أنه على علم بها، اترك إنجازاتك تتكلم عنك.

٣- تجنب مقارنة إنجازاتك بإنجازات زملائك في العمل، أو محاولة إظهار تفوقك من خلال عرض مساوئ وأخطاء الآخرين، كن متفرداً ومنفرداً ومختلفاً.

٤- قدم لرئيسك نتائج، واحرص على عدم المبالغة في تبرير التقصير أو الافتخار بأسباب النجاح، فالرئيس يهتم أن يرى النتيجة التي حققتها، وهو يعرف ويقدر لك الجهد الذي بذلته.

٥- تذكر أهمية النوعية والجودة في نتائج العمل، وأن معايير الجودة يحددها كل من المسؤول والعميل، فعليك معرفة هذه المعايير والالتزام بها.

٦- اتقن مهارة الكتابة، إن عدداً قليلاً من المسؤولين

على أحسنه

- عزيزتي، لا تكوني قاسية في الحكم عليه إلى هذا الحد.. سيصل قريباً إن شاء الله تعالى..

- عزيزتي، أي قسوة؟ من لتيمة الأبوين أن يشاركها فرحة تخرجها سوى أخيها؟ وكما ترين قد حل الغروب، وشارف الحفل على الانتهاء ولم يحضر حتى الآن! وما إن أقبلت على الطاولة لتلتقط منديلاً تجفف به دموعها حتى التقطت أذناها صوت رنين الهاتف من بين أصوات الحفل الصاخبة، أجابت وإذا بدموعها تتسابق في الجريان على خديها!!

- رنا، ما الخبر؟ حدثيني ما بك؟ أجبتها بصوت قطعته حشجة البكاء:

- مها، أخي قد حدث معه حادث ونجا منه بأعجوبة والحمد لله..

وإذا بمشاعرها تتغير إلى حد النقيض؛ إذ أغلقت فكرة فقدانها لأخيها ملف مواقف المزعجة -من وجهة نظرها- معها، وسرعان ما فتحت ملفاً آخر مطرراً بأبهى المواقف وأجمل الصور وأعذب الأقوال وأروع الكلمات!!

رؤي عن أمير المؤمنين عليه السلام: «صَغَ أَمْرُ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيَكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ، وَلَا تَظُنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمَلًا» (الكلبي: ج ٢/ ص ٣٦٢).

في قاعة أعدت لاحتفال بهيج بمناسبة تخرج دفعتها في الجامعة، تقف بكل سرور بين زميلاتهما، وقد وضعت قبعة التخرج على رأسها بامتنان كبير لأخيها الذي أحضر لها زي التخرج، وهي تنتظر قدومه بشوق وفخر عظيم؛ ليحضر الحفل كما وعدها..

بدأ الحفل وتوالى الفقرات، وعيناهما معلقتان على باب القاعة، تأخر كثيراً، تحاول الاتصال به ولكن دون جدوى؛ فالجهاز مغلق!

وضعت الجهاز جانباً، وقد استسلمت لفكرة صغيرة قادت جيشاً من المواقف التي مضت مع أخيها، وآخر من أقواله، ورتبتهم كترتيب الماهر قطع الأحية مقدمة صورة مشوهة؛ ذلك الأخ القاسي الذي طالما أخلف وعوده ونكث عهوده ووضعها في مواقف مُحرجة شتى.. انهمكت في مراسيم الحفل، ولكن بروح مثقلة بالحزن، ومشاعر مُحبطة نزعَتْ فرحتها، بل أبدلته دمعاً يترقرق في عينيها، ما إن سألته إحدى رفيقاتها عنه حتى تساقط مُعلنًا بلوغها قمة الحزن، إذ أجبتها:

- أخي؟ لم يف بوعده مجدداً! فهو ما زال يُعاملني كطفلة، يحضر لها ما تريد من حلوى وألعاب من أجل إسكاتي ليس إلا.

- وهل اتصلت به؟ فالغائب عُذره معه يا عزيزتي.. - اتصلت مراراً؛ كان يتوقع ذلك مني فأغلقه عن قصد.

تكلف العلم

ومضات

إن تكلف العلم الذي لم يأمر به الحق مذموم عند أولياء الحق ﷺ... فإن الإطلاع على ما لا يزيد الإنسان (فائدة) في دينه أو دنياه لمن فضول النشاط العلمي، فيتحول صاحبه إلى مترف في الفكر، ومستودع للمعلومات.. ومن (فضول) النشاط أيضاً المجادلة مع أهل الخصومات، والبحث لأجل البحث، لا لكشف الحقائق.. وإن مجموع ذلك يستفاد من خلال النص الذي ورد عن الإمام الباقر عليه السلام أنه قال: (إياك وأصحاب الكلام والخصومات ومجالستهم، فإنهم تركوا ما أمروا بعلمه، وتكلفوا ما لم يؤمروا بعلمه حتى تكلفوا علم السماء) (البحار: ج ٢/ص ١٣٧).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمة

ومعناها

﴿يَشْهَدُ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (المطففين: ٢١)

"يشهده" من الشهود بمعنى المعاينة، و"المقربون" قوم من أهل الجنة هم أعلى درجة من عامة الأبرار.. فالمراد معاينتهم له بإراءة الله إياه لهم، وقد قال الله تعالى في مثله من أمر الجحيم: ﴿كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ * لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ﴾ (التكاثر: ٥ - ٦)، ومنه يظهر أن المقربين هم أهل اليقين. (تفسير الميزان: ١٣١/٢٠)

الصدقة والفراغ

كلمات

مضيئة

قال رسول الله ﷺ:

(خصلتان كثير من الناس مفتون فيهما: الصدقة والفراغ)

(روضة الواعظين: ص ٤٧٣)



مركز الدراسات
والمراجعة العلمية

الإشراف العام: السيد عقيل الياسري / رئيس التحرير: الشيخ حسن الجوادي / مدير التحرير: الشيخ علي الأسدي
سكرتير التحرير: منير الحزامي / التدقيق اللغوي: عمار السلامي / المراجعة العلمية: الشيخ حسين مناحي
التصميم والإخراج الطباعي: السيد حيدر خير الدين / المراجعة الفنية: علاء الأسدي / الأرشيف والتوثيق: منير الحزامي
رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩م.

إصدارات الكفيل نشرتا الكفيل والخميس نشرتا الكفيل والخميس

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة.