



السنة الحادية عشرة
١١ / ذي القعدة / ١٤٣٦ هـ
٢٧ / ٨ / ٢٠١٥ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة

تعرف على شخير الطفل؟



إعداد/ منتظر السعدي

تأثير الشخير على سلوك الطفل

مرتبطاً باضطرابات التنفس ليلاً لدى الأطفال، وقالت الباحثة (بونوك) من كلية (ألبرت آينشتاين) للطب بجامعة (يشيفا في نيويورك): إن الأطفال الذين لديهم مشاكل في التنفس خلال النوم يحتمل بنسبة (٤٠٪ إلى ١٠٠٪) أن يواجهوا مشاكل لها علاقة بالسلوك العصبي مع بلوغهم السابعة!! وتعتقد أن مشاكل التنفس خلال النوم قد تتسبب في مشاكل سلوكية في أكثر من ناحية، من خلال تقليل كمية الأكسجين التي تصل إلى المخ، أو الإخلال بتوازن المواد الكيميائية في المخ.

وتقول (بونوك): إنه حتى الآن لم تتوفر لدينا أدلة قوية على أن مشاكل التنفس أثناء النوم تسبب مشاكل سلوكية، مثل فرط النشاط...!! وتقول (ماريان دايفي) (من جمعية الشخير وانقطاع التنفس المؤقت أثناء النوم البريطانية): إن مشاكل النوم لدى الصغار تُعد سبباً للمشاكل السلوكية.. قد لا يدركه الكثيرون.

أكد الباحثون في مجال الطفولة، أن شخير الأطفال أو (اضطرابات التنفس أثناء النوم ليلاً)، تجعلهم عرضة لبعض الاضطرابات السلوكية! وتوصل الباحثون إلى أن توقف التنفس المؤقت أثناء النوم والشخير تجعل الأطفال عرضة لبعض الحالات.. مثل النشاط المفرط في مراحل عمرية لاحقة.

وصرحت الدكتورة (كارن دونوك) رئيسة فريق البحث الذي أجرى الدراسة: إن مشاكل النوم قد تضر بتطور المخ! وأظهرت التقديرات إلى أن طفلاً من بين كل عشرة أطفال يصدر صوت الشخير بصورة منتظمة خلال النوم، كما يعاني ما بين (٢٪ إلى ٤٪) من الأطفال من انقطاع مؤقت للتنفس خلال النوم، ولكن في الأغلب يكون تضخم اللوزتين أو الزائدة الأنفية وراء ظهور مثل هذه الأعراض، أما بالنسبة إلى البالغين، ربما تكون نتيجة الشعور بالإجهاد الشديد نهاراً.

كما أكدت بعض الدراسات أن المشاكل السلوكية مثل النشاط المفرط الناجم عن قصور الانتباه، ربما يكون

أكبر سد في العالم

اعداد/وردة النشرات

ضفتي النهر، ليصبح السد الصيني واحداً من أكبر المشاريع الهندسية في التاريخ الإنساني، حيث استخدم لبناء هذا السد (١٠,٨) مليون طن من الإسمنت، و (١,٩) مليون طن من الفولاذ المغلون، و (١,٦) مليون طن من الأخشاب، وقبل أن يمضي عام (٢٠١٤) أعلنت الصين تحقيق السد لإنتاج قياسي عالمي من الكهرباء، ليتخطى إنتاج سد (إي تائبو) المشترك بين البرازيل وباراغواي.

السد الذي كلف بنائه ما يقارب (١٠ مليار دولار أمريكي)، يعمل على توليد الكهرباء من تدفق المياه الموجودة بالسد بوجود (٣٢) مولداً كهربائياً رئيسياً، كل منها بسعة (٧٠٠ ميكا واط)، وست مولدات إضافية تحت المحطة، بالإضافة إلى اثنين من المولدات الصغيرة بسعة (٥٠ ميكا واط) يقومان بإمداد المحطة بالطاقة لتقوم بتدقيق الماء!! ويُقدّر مقدار الطاقة التي ينتجها السد الآن ٨٤ مليار كيلو واط / سنوياً، وتستفيد

الصين من هذه الطاقة لإمدادها ب (١١-١٥)٪ من الكهرباء..!!بالإضافة الى ذلك، فقد تم إنشاء محطة لرفع السفن عليه، كما أصبح هذا السد مكاناً لجذب السياح إليه من كل الأماكن.. ويعود السبب في ذلك إلى بنائه الضخم الهائل.

بكترة أنهارها أو أكثر، هي السدود التي أنشأت على هذه الكرة الأرضية، منها ما هو بدائي وبسيط، ومنها ما هو مُعقّد وغريب، ومنها ما هو قديم كسد (مأرب)، وسد (ذي القرنين)، ومنها ما هو حديث، كسد الممرات الثلاثة، أو سد (الخوانق الثلاثة)، والذي يُعدّ أكبر سدّ كهرومائي في العالم،!!حيث قامت الصين ببناء هذا السد، على نهر(اليانغ تسي)، في مقاطعة (هوبي) الصينية وهو ثالث أطول أنهار العالم!! والذي يعرف في الصين أيضاً باسم نهر الدراغون (التنين)، حيث كان الحلم الذي فتن به الزعيم الصيني (ماو تسي تونغ)،



والذي صُمم عام (١٩١٩)، ولكن لم يكتب للمشروع أن يرى النور وقتها!! حيث احتلت اليابان المنطقة، ثم حال قيام الحرب الأهلية دون تنفيذ المشروع، وظل الحلم مؤجلاً.. إلى أن شهد عام (٢٠٠٦) إتمام بناء هذا السد العملاق!! الذي يبلغ طوله (٢٣٠٩) متراً، وارتفاعه (١٨٥) متراً، في أجمل وأهدأ مناطق الصين، حيث تقع الجبال والتلال الخضراء على

بعض أضرار الحاسوب

إعداد/ منير الخزامي

(صغاراً مانوا أو كباراً).. كالعزوف عن ممارسة بعض أنواع الألعاب الرياضية المفيدة للجسم.. والاستغناء عنها بألعاب الحاسوب.. وغيرها.

ثانياً (الأضرار المادية):

✧ حدوث حالات البطالة فقد يحل جهاز حاسوب واحد مزوداً بمجموعة من البرامج الحاسوبية مثلاً مكان العديد من المحاسبين! وهذا يمثل ضرراً على السوق

بشكل عام.

✧ استغناء

الكثير عن

التفكير!

حيث أصبح

الاعتماد

بشكل

أساسي على

الحاسوب

بأي أمر،

فلكل مسألة

لها حل أو

برنامج يقوم بها. وهذا الضرر يظهر على الجيل المقبل على التعليم، حيث إن أحدهم لا يستطيع أن يقوم بحل أي مشكلة من تلقاء نفسه.

✧ بالإضافة الى ضياع الوقت والعزلة، حيث أصبح الفرد يمضي العديد من الساعات في عزلة تامة عن العالم المحيط به.. فإن توفر الانترنت على أجهزة الحاسوب تدخل المستخدم إلى عالم من المعلومات المفيدة والضارة في الوقت نفسه، والتي تؤثر في فئة الأطفال بالدرجة الأولى وقد تغير من أفكارهم واندماهم في الدين والوطنية والمعرفية.. بالإضافة لدخوله في الأمور العسكرية والاستخدامات المفرطة للقوة، والتي تتسبب يومياً وسنوياً بمقتل آلاف الأشخاص.

من النادر أن نرى اختراعاً مطلق الفائدة، فلكل اختراع ثمن يدفعه الإنسان بطريقة أو بأخرى، ومنها الحاسوب.. فكما إن هذا الجهاز حول حياة البشرية من حياة معقدة يملؤها الكثير من العمل والجهد والوقت، إلى حياة أكثر بساطة وسهولة، وفي شتى المجالات.. فبالمقابل ترك سلبيات وأضراراً كثيرة أيضاً.. منها:

أولاً (الأضرار الصحية):

✧ أن العمل

على الحواسيب

باختلاف

أشكالها سواء

الحاسوب

العادي أم

(اللابتوب) أو

الألواح الذكية

أو غيرها..

يؤثر على كثير

من الأعضاء

-منها العينان-

فالإشعاعات المنبعثة من شاشات الحواسيب باختلاف أنواعها تؤذي العين على المدى الطويل، كما أن الإضاءة نفسها تؤثر على العينين أيضاً.

✧ الجلوس أمام الحاسوب لفترات طويلة يؤدي إلى ألم أسفل الظهر، مما يسبب أمراض الظهر المزمنة (كالديسك) أسفل الظهر والرقبة.. كما أن أصابع اليدين قد تصاب ببعض التشنجات على المدى الطويل.

✧ بينت الدراسات أن بعض الأشخاص-من فئة الرجال- عند استخدامهم (اللابتوب) تحديداً، فإنهم يضعونه فوق أرجلهم وهم في حالة الجلوس، ولا يضعونه على طاولة أو ما شابه.. مما يؤدي إلى حالات عقم على المدى الطويل، بسبب الحرارة المنبعثة من مراوح التبريد الخاصة به.

✧ مخاطر وأضرار صحية مختلفة، لكل شرائح المجتمع





كيف تتخلص من العصبية

اعداد / الشيخ علي السعيد

على حساب صحتك وحالتك النفسية والمزاجية.
✧ اعط نفسك وقتاً أطول فيما تظن أنه ضروري للوصول إلى مكان أو تحقيق شيء، واعمل حساب أي عائق يمكن أن يعترضك حتى لا تصاب بالتوتر والعصبية إذا تأخر الوقت أو طالت مدة إنجازك للعمل الذي تقوم به.

✧ لا تغضب من أجل الأشياء التافهة أو المشاكل التي لا تحل بسهولة، وحاول تهدئة النفس، وفهم دوافع الغضب، وتحديد الاحتياجات ومعرفتها، والبحث عن المساعدة، ومحاولة حل المشكلة بموضوعية وعدم الهروب منها، وعدم استخدام نبرة اللوم، بل مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي سبب غضبك، أو تقبل الأمر على أنه نوع من أنواع المزاح، أو استشارة صديق.

✧ القيام ببعض الأمور المريحة للنفس: (الجلوس في مكان هادئ، التنزه من حين لآخر، القيام بهواياتك المفضلة.. ألعاب الكمبيوتر، قراءة الكتب، الاعتناء بالنباتات، قضاء وقت في التفكير والتأمل، ممارسة أي نشاط رياضي كالشي، السباحة، كرة القدم.. فهي إحدى وسائل التغلب على مشاعر الغضب).

أكدت الدراسات والبحوث النفسية، أن الإنسان العصبي تكون مناعته ضعيفة وقدرته على مقاومة الأمراض أقل بكثير من ذلك المرء الذي يتميز بالقدرة على الاسترخاء والهدوء، ويكون عرضة لأمراض نفسية وعضوية كثيرة.. وربما تُعد من أخطرها النوبات القلبية المفاجئة! والعصبية - إلى جانب خطورتها الصحية - تجعل الإنسان غير مرغوب فيه اجتماعياً.. خاصةً عند جيل الشباب.. وللتخلص من العصبية فإن علماء النفس وخبراء التنمية.. يؤكدون على أمور على الشاب أن يلتزم بها.. ويطالبونه بما يلي:

✧ فكّر في أهداف حياتك وماهي الأمور المهمة حقاً بالنسبة إليك.. وخلص نفسك من الواجبات التافهة، حتى تستطيع إنجاز الواجبات المهمة على وجه أفضل، مما يجعلك تحتفظ بهدوئك ويخلصك من التوتر الناتج عن الإحساس بأن واجباتك أكثر بكثير من الوقت الذي عليك إنجاز كل الأعمال فيه.

✧ توقّف عن محاولتك في أن تكون شخصاً فائق القدرة، وخلص نفسك من الرغبة في الهيمنة التامة على كل الشؤون دون إهمال شيء، لأن هذا لا يتم إلا

آثار الفقر

حاول كثير من رجال الاقتصاد وعلماء الاجتماع الاستعانة بدراسات متعددة للتأكيد على أن الأسباب الرئيسية والأولية للانحرافات الاجتماعية تنبع من العوامل والقوى الاقتصادية في المجتمع، ومن خلال هذه الدراسات تم الإجماع على أن معظم المجتمعات الحديثة تقوم حول (أيديولوجية) اقتصادية أساسية، وإن تفسير المشكلات الاجتماعية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفشل النظم (التكنولوجية) والاقتصادية في القيام بوظائفها، والعجز عن ضبط النشاط الاقتصادي، وتوفير السلع والخدمات الكافية لكل فرد من أفراد المجتمع.

وهذا الفشل كان سبباً رئيسياً للجُنح والجريمة، وإدمان المخدرات والإصابة بالأمراض العقلية والنفسية، وغيرها من المشكلات الاجتماعية.. وقد أسهمت هذه الدراسات بنتائج إيجابية أكدت على أنه إذا تم التخلص من البطالة وإزالة الفقر، والسيطرة على التقدم الآلي بصورة ملائمة، وتوفير المسكن الصحي لكل أسرة.. فسوف تدخل الإنسانية في العصر الاجتماعي السعيد، الذي يخلفه فيه المجتمع من معظم المشكلات الاجتماعية.

ويُعرف الفقر: بأنه الحالة التي لا يكفي فيها دخل الأسرة لإشباع حاجاتها الأساسية المتغيرة.. وذلك للمحافظة على بنائها المادي والنفسي والاجتماعي.. وله آثارٌ سلبية خطيرة على الجوانب الصحية والثقافية، من حيث نوع الثقافة السائدة في حياة الأسرة، ومدى توفر فرص التعليم.. ومما لا شك فيه أن الفقر هو الذي يحرم الأسرة من المشاركة الاجتماعية في جميع المجالات الحياتية، سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية.

كما أن تأثير الفقر ليس منفصلاً عن بقية العوامل النفسية والاجتماعية، إذ أنه يؤثر ويتأثر بمستوى الطموح لدى الأسرة وبالوضع الطبقي والثقافة السائدة في المجتمع، كما يؤثر تأثيراً ملحوظاً في عملية الاتزان النفسي، وفي علاقة الفرد بالأسرة والبيئة المحيطة.. وقد أشارت الدراسات الى نتائج خطيرة!! كون بعض المجتمعات لا تكثر لحالة الفرد الفقير..!! وهو في حقيقته يحمل بالغ الأثر السلبي على المجتمع والبيئة المحيطة به كما أسلفنا..!! وهنا تجدر الإشارة: الى أن ديننا الإسلامي الحنيف، خير من صان المجتمع من آفة الفقر الخطيرة.. وذلك بعدة طرق تضمن التكافل بين أفراد.. ومنها: موارد الزكاة.. أو عندما فرض على الأغنياء بأن يستخرجوا الخمس من أموالهم للمستحقين والفقراء.



أغرب محاكمة

اعداد / الباحث الطائي

من أغرب قضايا المحاكم العالمية، قضية بين أخوين شقيقين..!! أن الأخ الأكبر وهو رجل مسن، بكى في المحكمة حتى ابتلت لحيته..!! أضطر القاضي أن يحكم بما يراه مناسباً..

والذي أبكاه.. هو خسارته قضية غريبة من نوعها.. فقد خسر القضية أمام أخيه الأصغر منه لرعاية أمه العجوز الكبيرة المقعدة.. الفقيرة التي لا تملك سوى خاتم من نحاس!!.. حيث كانت العجوز في رعاية ابنها الأكبر الذي يعيش وحيداً.. وعندما تقدمت به السن



جاء أخوه من مدينة أخرى ليأخذ والدته لتعيش مع أسرته.. لكن الاخ الأكبر رفض محتجاً بقدرته على رعايتها..!! وكان أن وصل بهما النزاع إلى المحكمة ليحكم القاضي بينهما..!! وقد احتدم الخلاف وتكررت الجلسات، وكلا الأخوين مُصرّ على أحقيته برعاية والدته، عندها طلب القاضي حضور العجوز لسؤالها.. فأحضرها الأخوان وهما يتناوبان على حملها.. وعندما سألها القاضي عن تفضل العيش معه.. قالت: وهي مدركة

هذا البر والوفاء ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ﴾، فما أغلى هذه الدموع التي سكبها حيزان عند الله، دموع الحسرة لعدم قدرته على الاحتفاظ برعاية والدته بعد أن أصبح شيخاً مسناً..!! وما أكبر حظ الأم لهذا التنافس على برها ورعايتها.. ولتقف هنا لنسأل أنفسنا: هل أدينا حقوق والدينا..؟؟ وهل أدى هذان الأخوان حق أمهما؟ أم أنّ حقها أكبر وأكبر..؟؟

عمن تفضل العيش معه.. قالت: وهي مدركة

ورمضان .. الاستعاذة بالحق

لو اعتقد الإنسان بحقيقة أن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم في العروق، وأنه أقسم صادقاً على إغواء الجميع، وخاصة مع التجربة العريقة في هذا المجال من لدن آدم إلى يومنا هذا، (لأعاد) النظر في كثير من أموره.. فما من حركة ولا سكون إلا وهو في معرض هذا التأثير الشيطاني.. فالعائش لهذه الحقيقة يتهم نفسه في كل حركة - ما دام في معرض هذا الاحتمال - فإن هذا الاحتمال وإن كان ضعيفاً إلا أن المحتمل قوي، يستحق معه مثل هذا القلق.. و(ثمرة) هذا الخوف الصادق هو (الالتجاء) الدائم إلى المولى المتعال، كما تقتضيه الاستعاذة التي أمرنا بها حتى عند الطاعة، كتلاوة القرآن الكريم.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: قالوا: إن الخمس هو الزكاة، وأن من وجب عليه الخمس وأداه سقطت عنه الزكاة!

نقول: إن باب الخمس يختلف تماماً عن الزكاة ولا ملازمة بينهما.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

كلمات مضيئة

ورد عن رسول الله ﷺ: « لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه »

(جامع الأخبار: ج ١٢ / ص ١٠).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلاوي

الخَبْرَانِي