



السنة الحادية عشرة

١٥ / ربيع الآخر / ١٤٣٦ هـ

٥ / ٦ / ٢٠١٥ م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشر / وحدة النشر / في العتبة العباسية المقدسة

الخبز السري





المحتوى الإعلامي والوظائف التنفيذية

إعداد / د. أحمد صباح الوائلي

مصدراً لتلك المعلومات.. حيث جاءت هذه النتائج من دراسة استقصائية ضمت أكثر من ١,١٥٠ عائلة لديها أطفال تتراوح أعمارهم ما بين ٢-٨ عاماً، وحيث قامت (لينب رغزغ) وفريقها بدراسة التركيبة السكانية للعائلات المشاركة، وأساليب تربية الأطفال، واستخدام وسائل الإعلام، وكيف أن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على نجاح الأطفال في المستقبل.

فوجد الفريق أن العلاقة بين المحتوى الإعلامي، الذي يتعرض له الأطفال والوظائف التنفيذية، يعملان معاً لتطوير مهارات التعلم والتطور، ووجد الباحثون أن الأطفال في العائلات الذين شاهدوا برامج تعليمية على التلفاز، ارتفعت لديهم الوظائف التنفيذية، بغض النظر عن التركيبة السكانية للأسرة.. بينما يمكن لبعض أساليب التربية أن تشكل منطقة عازلة ضد تأثيرات التلفاز.

أثبتت دراسة بحثية جديدة أن الإعلام المرئي له دور مباشر وغير مباشر في الوقت نفسه على الأطفال، فترك جهاز التلفاز يعمل دون النظر إليه، أثناء أداء الأطفال للمهام الدراسية أو الأكل، يمكن أن يؤثر سلباً على انتباه الأطفال.. وهو ما أثبتته الباحثون في جامعة (أيوا)، حيث قاموا (بفحص تأثير التلفاز)، وتوجيه الأهل على التنمية الاجتماعية والانفعالية للأطفال.. فلاحظوا أن وجود التلفاز كخلفية لبعض النشاطات التي يقوم بها الطفل، يمكن أن يشتت انتباه الطفل من اللعب والتعلم، كما وجدوا أن البرامج غير التربوية يمكن أن تؤثر سلباً على التطور المعرفي للأطفال.

وقالت (ديبورا لينب رغزغ)، أستاذة مساعدة ومؤلفة للدراسة: يتعلم الأطفال من أي شيء تضعه أمامهم.. وهنا نقف لطرح السؤال التالي: ما هونوع الرسائل، والمعلومات والأشياء.. التي نريد أن نعلمها لأطفالنا؟ فوسائل الإعلام التي نشاهدها قد تكون

تأثيرات الكوارث المناخية

إعداد/ الفيزيائي شاكِر عبد الرزاق

بالإضافة إلى النباتات.. وتعتمد الدراسة على توقعات مستقبلية قامت بها برامج كومبيوترية خاصة، بعد إدخال البيانات السنوية المتعلقة بالحرارة واتجاهات الرياح وكميات الأمطار. وتوقعت الدراسة أن تكون ذروة هذه التحوّلات المناخية عام ٢٠٩٩، الذي سيشهد موجات حرّ طويلة وليالي شديدة الدفء وجفافاً.. كما لفّقت الدراسة إلى أن من نتائج هذا الارتفاع في درجات الحرارة: تزايد أعداد الحشرات بشكل كبير، وتسارعاً في نمو النباتات وانقطاع الأمطار لفترات طويلة، ثم هبوطها بشكل سيّلي.

وأضافت الدراسة- أنّ البشريّة استهلك معظم الموارد التي توفرها الطبيعة.. الأمر الذي يعاني زيادة المشاكل البيئية الملحة، كالتغيير المناخي ونقص التنوع الحيوي وتقلص الغابات واضمحلال الموارد السمكية.. ويأتي هذا- استمراراً لحالة التجاوز البيئي، والتي بدأت في ثمانينات القرن الماضي، حيث بدأت البشرية تستنفد الموارد بشكل يفوق ما تعيد الطبيعة

توليد منها، الأمر الذي يخل بعملية التوازن البيئي.. ومنذ عام ١٩٨٦ تجاوز استهلاك البشرية موارد كوكب الأرض المتاحة، وبعد عشر سنوات ازداد استهلاك البشرية من الموارد سنوياً بنسبة ١٥٪، وتبيّن توقعات الدراسات أنه إذا استمر الحال على ما هو عليه الآن، فإن العالم يحتاج إلى ما يعادل موارد كوكبين (كالأرض) بحلول العام ٢٠٥٠.

أكدت دراسة علمية جديدة تناولت ظاهرة نقص الغذاء والماء والموارد الطبيعية أن النتائج كارثية على كوكب الأرض، حيث أذى الإسراف الهائل للدول الغنية، إلى إفساد هذا الكوكب بعد أن جعله الله صالحاً للحياة..

وقال الباحث (كلاوديو تي بالدي) الذي أشرف على الدراسة: إن مناطق شاسعة من العالم ستعرض لتحديات مناخية كبيرة.. فظاهرة الاحتباس الحراري وتأثيراتها على الأرض، ستكون كارثية.. مع تزايد فترات الجفاف والحرارة وهطول الأمطار بشكل إعصار، حيث إن ارتفاع حرارة الأرض سيتسبب بأعاصير في منطقة المحيط الهادئ



تفاقم ظاهرة (النينو)، مما سيؤدي إلى نتائج مدمرة على امتداد غرب الولايات المتحدة وصولاً إلى البرازيل.. أما منطقة البحر المتوسط، فستتأثر بتغيير اتجاه التيارات الهوائية القادمة من المنطقة الاستوائية في المحيط الأطلسي.

إن انعكاسات هذه الظروف المناخية الجديدة لن تقتصر على البشر بل سيتعدّاهم ليشمل الحيوانات البرية والبحرية،

إعداد / محمد النصراوي

التوتر النفسي

بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي الى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة (الابن فرين) على الأجهزة المختلفة.

وقد وُجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في التوتر النفسي هي (النورابنفرين، والسير وتونين، والاقابا) وكذلك عوامل وراثية فقد اثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في التوتر النفسي لا سيما في مرض الفرع.

وأما أعراضه: فهناك بعض التغيرات الجسدية والسلوكية التي يمكن من خلالها الاستدلال على وقوع الانسان فريسة للضغوط النفسية ومشاكل الحياة. هذه الأعراض تختلف بين شخص وآخر.. وتعتمد على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر والضغط النفسي بالدرجة الاولى، وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبقاً لنوع الأفراد.

ويمكن تلخيص أعراضه بما يلي: ألم في الظهر والكتف، فقدان الشهية وعدم الأكل أو الشرهات والأكل الزائد، الأرق وعدم القدرة على النوم، الكوابيس والأحلام المزعجة، جفاف الحلق، سرعة الغضب، الكآبة والملل، البكاء، الضحك، شروذ الذهن، الإمساك أو الإسهال، الضعف والوهن العام للجسم، تشنّج وتوتر العضلات، الرغبة في الهروب من الموقف، الصداع المستمر.

ولتجنب حدوث التوتر النفسي ومضاعفاته يوصي الخبراء: بضبط النفس، تهدئة الأعصاب والتحكم فيها، عدم اللجوء إلى بعض العادات، كالتدخين.. تناول الأمور بالعقل، التحلي بقوة الإرادة، الايمان، والقناعة.

لم يعد من الممكن تجاهل الآثار والمشاكل الصحية للتوتر النفسي، والتي تنعكس على الحياة الاجتماعية والمادية.. فقطاع كبير من الناس يعانون من آثاره الضارة على الصحة، فهو يؤدي الى الاصابة بالأمراض القلبية والنفسية الحادة، ويؤدي أيضاً الى ظهور الأعراض الهستيرية المتشابهة تماماً مع الأمراض العضوية، وقد يكون سبباً مباشراً لعوامل أخرى، كارتفاع ضغط الدم وحالات القصور وجلطة الشرايين التاجية.. وفي بعض هذه الحالات يكون من الصعب على المريض الاقتناع بأنه لا يعاني من أي مرض عضوي.

والتوتر النفسي، نجده عادة في الأشخاص الذين يتحملون مسؤوليات جسيمة.. ومرهفي الحس والتميزين بشدة الالتزام.. وحتى الشباب؛ نتيجة المشاكل التي يواجهونها في الحياة.. وعليه فإن التوتر النفسي يعتبر في المرتبة الأولى انتشاراً بين الأمراض النفسية.

أما مسبباته: فهو ناتج عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز.. والتي تؤدي الى التوتر (القلق) وهي ما تسمى بالعوامل الديناميكية وكذلك عوامل أخرى تسمى بالعوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي، وعوامل أخرى حيوية تقوم



مرحلة المراهقة

علي عبد الجواد

غالباً ما يُظهر التمرد على معظم ما يشار إليه أو يطلب منه.

لذا على الأبوين أن يقدروا هذه المرحلة الحساسة حق قدرها، ويعطوها الاهتمام الكبير، وأن يتعاملوا معها معاملة خاصة.. ويراعوا ما يحدث له من تغييرات، ويحاولوا أن يتفهموا ذلك، وفي الوقت نفسه عليهم أن يفهموا ابنهم ماله وما عليه.. وأنه في هذه المرحلة سيغادر مرحلة الطفولة، وينتقل الى مرحلة الشباب والبلوغ ليصبح شاباً يافعاً يفخر به أهله ومجتمعه.. فهي إذن مرحلة مهمة جداً لبنني الوالدان جسوراً فيما بينهم وبين ابنهم، حيث يستطيع فيها البوح بما يشعر به، وحتى يجد النصح والإرشاد بما ينفعه حتى يتسلح بالسلح الذي يؤهله لمجابهة ما سيواجهه من أمور خاصة بهذه المرحلة الحساسة نتيجة هذا الانتقال.. وبالتالي يستطيع هذا الشاب - وبمساعدة الأهل - أن ينتقل تدريجياً من غير مشاكل وبكل سلاسة الى مرحلة البلوغ، لبنني له شخصية مستقلة واثقة يمكن الاعتماد عليها.

هذه المرحلة لطالما أثارت قلق الوالدين من جهة، والمراهق من جهة أخرى، فهي مرحلة تعتبر ما بين الطفولة والشباب الناضج، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة الى عالم الشباب والبلوغ.. فالمراهق من جهة تجده ما زالت فيه النزعة الطفولية، فيتصرف كالأطفال.. ومن جهة أخرى يحاول جاهداً أن يقلد الكبار ويبني له رأياً، وبالتالي كياناً مستقلاً.

والمراهقة تحدث نتيجة التغيير (الفسولوجي) في جسم الإنسان للانتقال من مرحلة الى أخرى، حتى أن أحاسيسه ومشاعره تبدأ بالتغير، وهذا ما يسبب له حرجاً.. حتى بالنسبة للأهل، ولا يعرف كيف يعبر عنها، مما يسبب له ولأهله القلق الكبير.. وفي الوقت نفسه يجد الوالدان صعوبة في السيطرة على المراهق لما يحس به من اعتداد بالنفس والاستقلالية، وهو يشعر بأنه لا بد من مقارعة الكبار في كل شيء، فلا ينصاع لما يقال له، وهو لا يعتبرها نصائح تقدم له، بل إنها مجرد أوامر تنفع أن توجه للأطفال وليس اليه، ويشعر بأنهم ما زالوا يعاملونه كطفل.. ولا يتعاملون معه

وفق مرحلته الجديدة، التي أصبح فيها شاباً، عليهم أن يحترموا رأيه، بل لا بد عند بعضهم أن ينفذوا ما يريده لأنه أصبح بمصاف الكبار.. ونتيجة لذلك تحدث الفجوة بينه وبين أهله، فلا يستطيع الطرفان التفاهم فيما بينهما، مما قد يتسبب في حدوث المشاكل التي قد تؤدي الى تعقيد الأمور، وقد تصل الى تعقيد المراهق نفسه، وعندها



العناد بين الزوجين

إعداد/ الشيخ علي السعيد

ومفاهيم المجتمع الثقافية وغيرها.. ولذلك كان من الواجب على كل طرف منهما التعرف على معالم الفروق بينه وبين الآخر لتلافي كثير من المشكلات، ولخلق جو من الحوار البناء والفهم المتبادل بين الطرفين.. يثمر عن حياة هادئة وسعيدة.

أما أهم ملامح الفروق بين الرجل والمرأة فتكمن في: اختلاف القيم والنظرة إلى الأمور، اختلاف الوسائل في التعامل مع المشكلات، اختلاف المحفزات والدوافع للعمل والعطاء، اختلاف لغة الحوار، القرب والبعد من الطرف الآخر، اختلاف الحاجات العاطفية، اختلاف الجدل، الاختلاف في طريقة حساب الأعمال.. فالرجل يتصرف وكأنه دوماً على حق، مما يشعر المرأة بعدم صحة مشاعرها وعواطفها، أما المرأة فإنها بدلاً من أن تُعبر عن عدم موافقتها على أمر ما يقوم به الرجل، فإنها تشعره بأنه غير مقبول لها كلياً..!، مما يدفعه لأخذ الموقف الدفاعي.. وهكذا.

والعلاج الأمثل لهكذا مشاكل، أو أزالته جذرياً.. يكمن في خلق جو من الحوار البناء، والفهم المتبادل بين الطرفين.. بلغة هادئة، وتقليص المسافة بين الطرفين.. في حال وجود اختلاف في القيم، والنظرة إلى الأمور من جوانب عدة.. بحيث تكون النتائج إيجابية.

تبدأ المشكلات بين الزوجين في الظهور، عندما ينسى الرجل أو تنسى المرأة أن كل منهما مختلف عن الآخر، وأن لكل منهما طبيعة خاصة به..! فيتوقع من الآخر فعلاً أو رد فعل معين يتناسب مع طبيعته هو، ثم يكون الفعل غير ما توقع لاختلاف الطبيعة.. فمثلاً الرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يود هو الحصول عليه، وتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تماماً.

وعموماً يبدو أن الرجل يقدر موضوع (الاستقلالية) بينما تقدر المرأة جانب (المودة) ولذلك نجد الزوجة تفكر (لو كان يحبني لما غادر المنزل دون أن يسلم علي)، بينما يفكر الزوج (هل تريد هي أن تسيطر علي؟ ولماذا علي أن أفعل دوماً ما تطلبه مني..؟)، إن كلا منهما يفترض خطأً فإن كان الآخر يحبه فسوف يتصرف بالطريقة نفسها التي يتصرف فيها هو عندما يعبر عن حبه وتقديره.. وهذا الافتراض الخاطئ سيكون عند صاحبه وسيلة إلى تجميع خيبات الأمل المتكررة، وسيضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين.. حيث تختلف التوقعات عند الاثنين لأسباب منها: اختلاف الشخصيتين، اختلاف تجارب الحياة، اختلاف النشأة واختلاف الأسرتين، اختلاف طريقة التربية والتدريب كذكر أو أنثى، اختلاف ما يحمله كل منهما من تأثير الإعلام



السقاء والجرة القديمة

إعداد/ الشيخ برير آل خليفة

الجهة اليمنى للطريق والجهة اليسرى خالية من الورود.. أتعلمين لماذا؟ فقالت: لا.. فقال: هذه الورود والحشاش الجميلة نبتت بسبب الماء المتسرب من جرتنا المتشققة.. والورود التي تزين مائدتنا، وكل ركن في بيتنا.. من هذه الأوراد الجميلة.. ومبلغ المال الذي أعطيك إياه نهاية الأسبوع، هدية لك.. هو من ثمن الأزهار التي أبيعها في السوق منها..

عندها تبسّمت الزوجة، وقالت: أرجو أن لا تكون قد صدّقت كلامي بالأمس.. حول استبدال الجرة أو التخلص منها يا زوجي العزيز، فقد كنت أمزح معك.. فهذه الجرة، طالما جلبت لنا السعادة.. وكانت لنا معها ذكريات سعيدة.. وعندما أراها.. أتذكرها.. أرجو أن تعتني بها جيداً..

فتبسم الزوج وقال لزوجته: إن لكل منّا عيوبه الضريفة، وجميعنا جرار متشققة.. وربما هذه الشقوق والعيوب.. هي التي تجعل حياتنا مشوّقة ومتكافئة.. لذا وجب علينا أن نقدر الأشياء.. ونحترم الآخرين، وأن نتقبّلهم على ما هم عليه.. وننظر إلى الجانب الايجابي فيهم.. حيث هنالك الكثير من الخير فيهم.. وبارك الله فيك وفي الأشخاص الذين يتحلّون بالمرونة في التعامل.. فهم لا يضطرون إلى تغيير مواقفهم دائماً.

كان لحامل ماء (سقاء) في بلاد الهند، جرتان كبيرتان معلقتان على طرّيف عصا يحملها على رقبته.. وكانت إحدى الجرتين جديدة وسليمة تعطي نصيبها من الماء كاملاً.. بينما الأخرى قديمة ومتشققة.. ودائماً تصل نصف عبوتها.. بعد نهاية مشوار طويل يقطعهُ من النبع إلى البيت، وهذا هو الحال يومياً..

وفي أحد الأيام قالت زوجة السقاء له: إن الجرة المتشققة تجلب التّعاسة والنّحاسة لنا.. لأنها تؤدي نصف ما يجب أن تؤدّيه من مهمّة.. بسبب الشقوق والعيوب الموجودة فيها.. والذي يسبب تسرب الماء طيلة الطريق إلى المنزل.. وأنت تقوم بكل العمل، ولا تحصل على حجم جهدك كاملاً.. لو تخلّصت منها، واستبدلتها بخير منها..

شعر السقاء بالأسى حيال الجرة المتشققة، وقال في غمرة مشاعره لزوجته: غداً سوف أخبرك عن سبب اعترازي بهذه الجرة القديمة عندما تأتين معي إلى النهر لجلب الماء..

وفي الصباح التالي أخذ زوجته معه، واتجها إلى النهر.. وفي أثناء الطريق أخذ يُريها ويحدثها ويسألها عن الورود الجميلة التي انتشرت على طول

رمضان / فتنة الكمال

إن الكمال العلمي والعملي للنفس بمثابة الجمال الظاهري.. والأمر كذلك في النفس (الزينة) للمرأة.. والمرأة كلما زادت زينتها (العارية) من مظاهر الجمال الباطني فإنه أشرق جمالها، وأصبحت مادة لأن تفتتن هي بنفسها، ويفتن الآخرون بجمالها.. الفصحى هذا الجمال تحتاج إلى مراقبة تامة، لئلا تقع في المفاصل المترتبة على ذلك كما اتفق ذلك للكثير من أرباب الكمال.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: الله ^{صلواته} عليه وآله، بل أكثر من ذلك ورد عندنا أن الأب من العيب للمرأة أن تطلب لنفسها الزواج! **ونقول:** يستحب له أن يخطب لابنته رجلاً صالحاً، ولا ينتظر من الزوج أن يطلب بلسانه ذلك.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

يجوز للمرأة أن تطلب الستر لنفسها بأن تعرض نفسها للزواج، كما حصل ذلك مع رسول

كلمة ومعنى

موسى: اسم علم مذكر، معناه: الولد، وأول من تسمى به هو النبي موسى ^{عليه السلام}. وهو باللغة العبرية: المُنْقَذُ، المنتشل. والاسم مركب من (مو: الماء) و(شا: الشجر) باللغة الفرعونية المصرية. سُمي بذلك لأنه وجد في الماء بين الشجر فأنقذ.

كلمات مضيئة

قال رسول الله ^{صلواته} عليه وآله: « ليس منا من وسع عليه ، ثُمَّ قَتَرَ على عياله » .
(مستدرک الوسائل: ج ١٥ / ص ٢٥٦)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصمين ^{عليهم السلام}، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة 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 العراقية ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

التحرير : الشيخ علي السعيد - التدقيق اللغوي : موفق هاشم الرحال - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

