

السنة الثامنة عشرة
شوال المكرّم / ١٤٤٣هـ
٣٠٢٢ / ٥ / ٥

المُحَدِّث



٨٧٨

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





مخاطر الفيسبوك على الأطفال

طالما أنك (أيها الأب وأنت أيتها الأم) خارج دائرة الإدمان الفيسبوكي وطالما أن لديك الوعي لتعرف بأن (الفيسبوك) شيء والحياة خارج الشاشة هي شيء مختلف تماماً فأمورك بخير.. والحقيقة أنك لست محور القلق هنا.. مصدر القلق هنا هو طفلك!!

سبب القلق هو أن هناك خبراً على أحد المواقع الطبية مفاده: أن أكاديمية طب الأطفال الأمريكية فرضت إجراءات جديدة على أطباء الأطفال ليقوموا بها كجزء من الفحص الروتيني الذي يخضع له الأطفال تتعلق بسؤالهم عن حياتهم الرقمية، الهدف من ذلك هو التشخيص المبكر لحالة "اكتئاب الفيسبوك" إن وجدت.

فبعد أن يقوم الطبيب بسماع دقائق قلب الطفل ورئتيه وما إلى ذلك يقوم بسؤاله عدة أسئلة عن (الفيسبوك)، إن كان يملك حساباً، وكم عدد أصدقائه وكم مرة يتواصل معهم في اليوم، وغير ذلك.

بناء على أجوبة الطفل وردة فعله يمكن للطبيب أن يوصي بأن حالة الطفل الفيسبوكية طبيعية، أو يقوم بإجراء فحوص أخرى تنتهي بتوصيف حالة الطفل بأنه يعاني مثلاً من عزلة اجتماعية على

(الفيسبوك)، أو أن لديه ميولاً عدائية، أو أنه يقضي وقتاً طويلاً على الموقع مما قد يؤدي حياته الواقعية في المستقبل.. وبناء عليه قد يوصي بعلاج وحمية له، وربما لأهله أيضاً..

من وجهة نظر الجمعية فإن (الفيسبوك) ليس مجرد موقع يقضي الأطفال وقتهم فيه من أجل التسلية أو مشاركة الصور مع الأصدقاء بعيداً عن ازعاجهم للأهل، بل هو سلوك كامل يجب معالجته ومراقبته بدقة.

السبب في ذلك أن التمييز بين الحياة الافتراضية والحياة الواقعية ليس واضحاً، وربما ليس موجوداً بعد عند الطفل كما هو عند البالغ (إن وجد).

الأجهزة الإلكترونية تشكل مكوناً مهماً من مكونات الطفولة هذه الأيام، والأطفال يفضلون قضاء أوقاتهم أمام الأجهزة الإلكترونية على أن يقوموا بنشاطات فيزيائية أو اجتماعية، أضف إلى ذلك أن بعضهم خجول، والتواصل الاجتماعي الافتراضي عبر الشاشة يشكل الوسيلة المفضلة والوحيدة لديهم.

قبل الامتحانات !!

- اختيار مكان ملائم للدرس، سواء من حيث الإضاءة والتهوية والابتعاد عن الضجيج.
- الجلوس بطريقة صحيحة أثناء المذاكرة، فالاستلقاء على السرير ليس وضعية جيدة للوصول إلى التركيز.
- التحضير جيداً للامتحان، وعدم التقليل من أهمية أي موضوع أو الاتفاق مع الزملاء على تجاوزه لعدم أهميته، فجميع المواضيع مهمة ومفيدة طالما شُرحَت من قبل الأستاذ، ولا يمكن لأي شخص التكهّن بما يمكن أن يطرح من أسئلة أثناء الامتحان، لذلك يجب عدم المجازفة على الإطلاق.
- قراءة المواضيع «الصعبة» أكثر من مرة، والطلب من الأستاذ أو الأهل إعادة شرحها إذا لزم الأمر للتركيز عليها كما يجب.
- عدم إرهاق النفس أثناء الدرس -مواصلة الليل بالنهار- وأخذ استراحة عند الشعور بعدم القدرة على التركيز جيداً على المواضيع التي تتم دراستها.
- عدم خلط المواد الدراسية ببعضها البعض واعتماد طريقة متسلسلة ومريحة للدرس.
- تناول وجبات غذائية بصورة منتظمة وعدم استبدالها بالشطائر السريعة أو البطاطا أو القهوة، بل يُفضل تناول العصير الطبيعي والفواكه والمياه المعدنية.
- النوم جيداً والابتعاد عن السهر لمدة طويلة؛ لأن ذلك يُرهق الذهن ويؤثر على صفائه واستعداده لاستيعاب المعلومات العديدة.

- لا يخفى على أحد تزايد حجم القلق وكثرة التفكير في الفترة التي تسبق الامتحانات؛ حيث هي المرحلة التي تكون فيها التهيئة النفسية للطلاب على أشدها وقد تكون هذه التهيئة سلبية وقد تكون إيجابية، وجود القلق في هذه الفترات يعتبر أمراً طبيعياً، على ألا يصل إلى حالة الاكتئاب أو نوبات من البكاء والفرع..
- وتقع مسؤولية التهيئة النفسية على: (الأسرة، المدرسة، الإعلام، الأصدقاء، الطالب نفسه). ولكي نستطيع أن نتجاوز هذه المرحلة بسلام يجب على الجميع تحمل مسؤولياته.
- ولكن الجهد الأكبر يقع على الطالب نفسه، لذا لا بد من تهيئة إيجابية تسبق الامتحان، وهذا ما سنتناوله هنا:
- عدم التوتر أو القلق أو الخوف؛ لأن الامتحان ليس مهمة مستحيلة، فما شُرح في الصف وعُولج في الكتاب هو الذي سيُطرح أثناء الامتحان.
- استخدام الأقلام الفسفورية أثناء المذاكرة؛ فهي تساعد على التركيز خصوصاً اللون الأصفر فهو يشد الانتباه.
- المذاكرة بطريقة عمل الخرائط الذهنية.
- الثقة بالنفس، والتفكير بأن النجاح يُعزز الشخصية، ويجعل الإنسان فخوراً بنفسه، ويُسعد الأهل والأحباء، ويُمهّد لبناء مستقبل مشرق.
- وضع برنامج زمني واضح للدرس، على أن يتم ذلك بمساعدة الأهل والأساتذة، كي لا يضيع الوقت سدى.



الأخذ بالأواسط الأمور

كلُّ إنسان إذا

قد تجمّع إلى

رجع إلى نفسه ووجدانه وتأمل

الإفراط، وقد تميل إلى

سجد أنّ فيه عدّة قوى: قوّة الغضب،

التفريط، وقد تعتدل، فلا بُدّ من بذل

وقوّة الشهوة، وقوّة الوهم، وقوّة العقل.

الجهد لردّها إلى الاعتدال، وهو أمر في

هذه القوى في الواقع هي التي من شأنها

غاية الصعوبة ويستلزم جهداً عظيماً في طريق

التحكّم بقرارات الإنسان وبالتالي بمصيره في

تحقيقه والوصول إليه، إلا أنّه في غاية المقداسة

الدنيا والآخرة، وهي متصارعة فيما بينها، أيها

أيضاً بل هو غاية بعثات جميع الأنبياء ﷺ، وهو

يكون الأمر المطاع والمسيطر؛ لأنّ كلّ قوّة تريد إثبات

هدف الأوصياء ﷺ، ومبتغى الحكماء، بل هو غاية

مقتضاها دون أن تأبه بما يقتضيه غيرها ولذا يقع

الخلقة.

التصادم في مقتضياتها.

والإنسان مأمور بأن يُحكّم القوّة العاقلة لتكون

وقد صرّح خاتم الأنبياء المصطفى محمد ﷺ بذلك

هي السلطان، وهي الأمر والنهي، وأن تخضع

بقوله: «إنّما بعثت لأتمّم مكارم الأخلاق» (بحار

لها القوى الأخرى، فتقدّم عندما تأمرها القوّة

والأنوار: ج ١٦/ص ٢١٠).

العاقلة، وتنزجر عندما تزجرها، فتكون القوى

والاعتدال يتمثّل بالأخذ بالأواسط من الأمور،

الأخرى بمثابة الجنود المطيعة لسلطة

وهو ما يأمر به العقل السليم ويُرشّد إليه

واحدة هي سلطة العقل.

مذموم، والوصول إلى أحدهما هو

وحيث إنّ هذه القوى

الوقوع في الرذيلة.



أطعمة تعزز صحة الجهاز العصبي

- ١- **شرش اللبن أو مصّل اللبن:** يحتوي على مادة التربتوفان التي تعزز إنتاج هرمون السيروتونين، وهو الهرمون العصبي الذي ينظم الغدد الصماء، وإن انخفاضه يؤدي إلى القلق، والاكتئاب، وعدد من المشاكل الصحية العقلية.
- ٢- **البطاطا الحلوة:** تحتوي على مستويات عالية من فيتامين (A)، وفيتامين (C)، وفيتامين (B)، التي تساعد على تهدئة أعصابك، والقضاء على الإجهاد، وخفض ضغط الدم، وصحة الجهاز التنفسي والجهاز البولي، والجهاز العصبي.
- ٣- **الموز:** يحتوي على البوتاسيوم الذي يرطب الجسم، والمغنيسيوم وفيتامين (B٦)، الذي يساهم في زيادة إنتاج المخاط المعزز للهضم، وتعزيز مشاعر السعادة والهدوء، وتنظم الحالة المزاجية والنوم، وتعزز استرخاء العضلات وتخفف التوتر.
- ٤- **الشاي الأخضر:** يحتوي على الحمض الأميني المعروف باسم التيانين الذي يعزز الحالة المزاجية ويخفض التوتر ويعزز الاسترخاء بشكل طبيعي.
- ٥- **الشوكولاته الداكنة والكاكاو:** تحتوي على التريبتوفان، والمغنيسيوم، وهو معدن له القدرة على تهدئة النظام العصبي.
- ٦- **الجوز:** هو مصدر طبيعي للسيلينيوم، وهو أفضل الأطعمة عندما يتعلق الأمر باسترخاء الجهاز العصبي، ثلاث حبات يومياً كفيلة لتحسين المزاج، وبعث الهدوء وتخفيف القلق، وزيادة مستويات الطاقة.
- ٧- **السبانخ:** يحتاج الجسم إلى الفيتامينات التي تذوب في الدهون والتي تساهم في بناء الطبقات الدهنية التي تحمي الأعصاب من التلف، وأهمها فيتامين (K)، والمتوفر في السبانخ، الذي ينظم الجهاز العصبي لتحسين المزاج، وأنماط النوم، واستجابة الجسم للنشاط البدني.





وصفة النجاح عند أمير المؤمنين (عليه السلام) / ١

الأخيرة أنه قال: «أَوْصِيكُمْ، وَجَمِيعَ وَلَدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي، بِتَقْوَى اللَّهِ، وَنُظْمِ أَمْرِكُمْ».

فلا نجاح من دون تخطيط، إن خطتك هي دليلك الذي يقودك خطوة خطوة إلى تحديد كل ما تحتاج إليه لكي تتحول أحلامك إلى حقيقة، كما أن عنصر التخطيط يساعدك كثيراً في عدم تبديد وقتك وطاقتك، كما أن التخطيط يساعدك على الوصول إلى محطات ناجحة في حياتك، ويحفزك على التفكير في المستقبل بلغة علمية مدروسة قائمة على البراهين.

- **السعي والجد:** النجاح هو مسيرة تعب وجهد، فهو لا يأتي لك على طبق من ذهب، عليك أن تعمل بجد، وعلبك أن تكون مثابراً وبعيد الهمة «من طلب شيئاً ناله أو بعضه». وأن ترفع شعار المبادرة في حياتك، وتكون الرقم الأول والمميز والأفضل في عملك، «ما أقرب النجاح ممن عجل السراج»، كما يقول الإمام (عليه السلام).

- **اصبر تنجح:** النجاح يحتاج إلى صبر حتى تصل إليه، فعليك أن تتحلّى بسياسة النفس الطويل، والمثابرة والعمل الدؤوب وبذل أقصى جهد، فثمرة النجاح تأتي من الصبر الطويل، وكما يقول (عليه السلام): «بالصبر تدرك معالي الأمور» و«بشّر نفسك إذا صبرت بالنجح والظفر» و«ما خاب من لزم الصبر».

النجاح هو رغبة كل إنسان يعيش على هذه الأرض، وهذه الرغبة قد تبقى مجرد أمنية جامدة في عقلية الإنسان، وكلمات يردها البعض (أريد أن أنجح) إلا أنه لا يمارس أي عمل ولا يتقدم أي خطوة نحو هذه الأمنية.

النجاح يتطلب اتخاذ عدة خطوات علمية وعملية، فلا يكفي العلم دون العمل، ولا تكفي قراءة كتب النجاح دون تطبيق تلك الاستراتيجيات على أرض الواقع.

أضع بين أيديكم وصفة النجاح كما وردت في كلمات الإمام علي (عليه السلام)، ففي كلماته العظيمة أرقى التوجيهات لصناعة النجاح، لذلك اقتطف لكم هذه التوجيهات من «كتاب نهج البلاغة وكتاب غرر الحكم» لتكون الخطوة الأولى نحو النجاح:

النجاح هو بمثابة عملية فكرية تقوم بها في حياتك، فلا بد من أن تفكر في النجاح لكي تنجح، كما يقول الإمام علي (عليه السلام): «إذا قَدِمْتَ الفكر في جميع أفعالك حسنت عواقبك في كل أمر». كما يجب أن تكون لديك رغبة جامحة بالنجاح، رغبة تدعوك للعمل، رغبة نابعة من ثقتك بنفسك وقدراتك، وأنت قادر على تحقيق النجاح.

- **التخطيط الجيد:** جاء في وصية الإمام علي (عليه السلام)

ذليل في الدنيا خير من ذليل في الآخرة

في الدنيا ذليلاً، وفي الآخرة شريفاً، خير من أن يكون في الدنيا شريفاً، وفي الآخرة ذليلاً، ومن يختار الدنيا على الآخرة، تفته الدنيا، ولا يصيب الآخرة.

فتعجبت الملائكة من حسن منطقته، فنام نومة فأعطي الحكمة، فانتبه يتكلم بها.

ثم كان يؤازر داود بحكمته»، فقال له داود عليه السلام: طوبى لك يا لقمان أعطيت الحكمة وصرفت عنك البلوى... (تفسير مجمع البيان: الشيخ الطبرسي: ج ٨/ تفسير سورة لقمان).

قال تعالى في محكم كتابه العزيز: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ (لقمان: ١٢).

من يكن في الدنيا ذليلاً وفي الآخرة شريفاً، خير من أن يكون في الدنيا شريفاً، وفي الآخرة ذليلاً..

عن نافع عن ابن عمر قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله يقول: «لم يكن لقمان نبياً، ولكن كان عبداً كثير التفكير، حسن اليقين، أحب الله فأحبه، ومنّ عليه بالحكمة، كان نائماً نصف النهار، إذ جاءه نداء: يا لقمان! هل لك أن يجعلك الله خليفة في الأرض، تحكم بين الناس بالحق؟

فأجاب الصوت: إن خيرني ربّي قبلت العافية، ولم أقبل البلاء، وإن عزم عليّ فسمعاً وطاعة، فإنّي أعلم أنّه إن فعل بي ذلك أعانني وعصمني.

فقال: لأن الحكم أشدّ المنازل وأكثرها، يغشاه الظلم من كلّ مكان، إن وقى فبالحرّي أن ينجو، وإن أخطأ أخطأ طريق الجنة، ومن يكن

جهاذك الأكبر ..

هو حينما تُصارع نفسك الأمانة
بالمخدرات والممنوعات، وتتغلب عليها
وتخرج منتصراً.

