



السنة الثانية عشرة

١٤ / جمادى الآخرة / ١٤٣٧ هـ

٢٤ / ٣ / ٢٠١٦ م

المجلس
الاستشاري



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

بُناة المستقبل





المشاكل الكبيرة للشاشات الصغيرة

إعداد / علي السعدي

الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر والتلفزيون، يجعل الطفل في عالم خاص به، ولذلك يخلط فيه بين العالم الحقيقي والعالم الافتراضي، ولهذا تزداد العدوانية، لا سيما لدى الأطفال الذين يعتبرون بعض أبطالهم في الأفلام أو اللعب أنهم قدوة لهم..!! وأكدت أن البقاء أكثر من ساعتين أمام الشاشتين يومياً -خصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار- يؤدي إلى إشكالات في النوم، لا سيما عن طريق مشاهدة أحلام مزعجة.

ووافقت (دوخوفا) الدكتور (أوباترني)، على أن بقاء الطفل أمام الكمبيوتر والتلفزيون يجب ألا يزيد عن الساعتين يومياً، وأنه من الضروري تضمين برنامج حركي للطفل يومياً لمدة ساعة على الأقل، كي تعادل الساعة التي أمضاها أمام الكمبيوتر!! وأضافت أن أفضل الأوقات لممارسة الطفل اللعب على الكمبيوتر، بين الساعة الرابعة والخامسة بعد الظهر، أما بعد ذلك فيتوجب حظه؛ لأنه يؤدي إلى وجع في الرأس لديه، وإشكالات في النوم.

كثيرة هي المشاكل التي تعاني منها أسرنا اليوم -بخصوص الأطفال- بسبب أجهزة الألعاب الإلكترونية أو ما تسمى بـ(الشاشات الصغيرة)، حيث يدمن معظم الأطفال الجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات الذكية وأجهزة الكمبيوتر أو التلفزيون.. الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشاكل صحية ونفسية كثيرة..!!

يقول الدكتور التشيكي المختص في الطب النفسي للأطفال (مارتين أوباترني): إن الوضع النفسي للطفل يتم إلحاق الأذى به، من خلال المتابعة السلبية، وإن كان جهاز الكمبيوتر يطور بعض قدرات الطفل؛ مثل التركيز، ورد الفعل السريع، والحصول على المعلومات.. مشيراً إلى أن الكمبيوتر هو الأسوأ بالنسبة للطفل من التلفزيون، لأنه يمنحه الفرصة لاختيار اللعبة التي يريد، ثم لعب المزيد من اللعب الأخرى.. وبالتالي فإن مقدرته على التوقف تكون أسوأ من التوقف عن مشاهدة التلفزيون.

بينما ترى الطبيبة النفسية (بيتكا دوخوفا) أن

ماذا تعرف عن الكهرمان ؟

إعداد / رعدة النشأت

كان اليونانيون يستخدمونه في العصور القديمة في العلاج، وكانوا يضيفونه لمواد أخرى لجعله مادة دهنية تدهن بها الأماكن المصابة من الجلد لعلاجها، فهو علاج أول للالتهابات، ويطحن كمسحوق بودة لعلاج مشاكل التنفس، وهو مفيد بلا شك لاحتوائه على حمض السوسينيك، وهو مهم كمضاد للأكسدة وضبط نبضات القلب ويقوي المناعة، كما يمنح الكهرمان بشكل عام الجسم والدماغ طاقة عالية، فيزيد التركيز، بل وقد نشرت دراسات تؤكد أنه محفز للطاقة الايجابية، ويقلل من الطاقة السلبية، فينصح العلماء بارتداء الكهرمان لأنه يعالج مستوى الطاقة المحيط بالجسم، وما نعرفه أن مستوى الطاقة يختل بسبب الأجهزة الكهربائية والخلوية التي تحيط بنا، لكن وجود الكهرمان يعالج هذه المشكلة فهذه الكهرباء إن التقطها تتأين وتتحول فيه دون أن تسبب لنا الضرر في خلايا جسمنا، وتستخدم مادة السوسينيك المستخرجة من الكهرمان في كريمات معالجة تجاعيد البشرة، حتى أنه حصل على اسم (إكسبير الشباب). وللکهرمان اسم آخر وهو العنبر الأشهب، فلو سمعت أن أحداً يطلق على حجر كريم اسم العنبر عليك التمييز بين العنبر المستخرج من الحوت وحجر العنبر الكريم والذي هو نفسه الكهرمان.

الكهرمان: مادة راتنجية أفرزتها أشجار عاشت في عصور جيولوجية قديمة، وهي صلبة شبه شفافة لا تذوب في الماء، يتراوح لونها بين الأصفر الباهت والأحمر، وتستخدم كحلي للزينة. (معجم اللغة العربية المعاصر).

يتكون الكهرمان بالأصل من الصمغ، ولتعرف الكهرمان سأخبرك بشيء فلن تصدق وأنت تلمس أشجار الصنوبر وتتأفف من ملمس سيقانها الدبق أنك أمام الكهرمان، هذا الحجر ذو اللون الذهبي الشفاف الذي يعتبر من أجمل الأحجار الكريمة، والذي نشأ بالفعل من صمغ الأشجار الصنوبرية، لكن منذ وقت طويل وبما لا يقل عن آلاف السنين، ويتدرج لون الكهرمان من الأصفر الفاتح إلى الأصفر الغامق، وغالباً ما يكون على شكل قطرة أو (دمعة) لكن هذا ليس بالضرورة فيمكن أن يكون دائرياً أو كحبيب، أو حتى كتل غير متناسقة، وغالباً ما يكون قد شاب صفاء الكهرمان بعض الأشياء كحشرات أو ذرات من الرمل، فملمس الصمغ الدبق يلتقط ما يمر فوق الصمغ ويقتنصه، ثم تتراكم طبقة أخرى من الصمغ فوقه لتلفه، وهي أحد أهم طرق حفظ الكائنات (الأحافير) القديمة، فتعرف الجيولوجيون على صفات الحشرات التي حُفظت بالكهرمان بطريقة لم يكونوا قادرين على الوصول لها عن طرق الحفظ الأخرى.



قدرة الجسم على طرد الأملاح تنخفض مع التقدم في العمر

إعداد/ المرجع الإلكتروني

مع تقدم المرء في السن، «وقد تسبب كل هذه التغيرات الحاصلة في عملية تنظيم مستوى السوائل والمحاليل في الجسم احتباس البول، وتالياً (احتباس الصوديوم) فيه».

ودرس العلماء هرمون الألدوستيرون الذي تفرزه الغدة الكظرية، فوجدوا أن هذا الهرمون يساعد على التحكم بكمية السوائل والمحاليل (محاليل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم) في الدم، حيث كانت دراسات سابقة قد بينت أن كمية هذا الهرمون الذي تفرزه الغدة الكظرية تنخفض مع تقدم العمر، مما يجعله غير حساس للتغيرات الحاصلة في الوسط المحيط به. وبينت نتائج التجارب التي أجراها العلماء على الجرذان المختبرية أن الشيخوخة تسبب خللاً في رد فعل الغدة الكظرية على التغيرات الحاصلة في كمية الصوديوم الموجودة في الجسم.

تتغير قدرة الجسم على القيام بوظائفه مع تقدم المرء في العمر، ويشمل هذا التغير قابليته للسيطرة على مستوى الصوديوم والماء فيه.

ويعتقد علماء الفيزيولوجيا أن الشيخوخة تسبب ضعف قدرة الجسم على التخلص من كمية الصوديوم الزائدة الموجودة فيه.

ويقول الباحثون «أن تغير القدرة على التحكم بكمية الصوديوم وبالتوازن المائي في الجسم هو إحدى الميزات الأساسية للعمليات الطبيعية في حقبة الشيخوخة، والتي تضم ضعف الشعور بالظمأ وتراجع القدرة على طرد السوائل والمحاليل الزائدة من الجسم».

فعندما تزداد نسبة الأملاح في المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان، تزداد عادة كمية الإفرازات التي يطرحها الجسم الى الخارج بهدف التخلص من كمية الصوديوم الزائدة. ولكن هذه العملية تضعف



بناء المستقبل

حسين علي الشامي

الوعي والثقة بالنفس يمثلان السفينة التي من المأمول أن تصل بالشباب الى شاطئ الأمان.. لذا عليه أن يكون: (صاحب قناعات ثابتة وواضحة، لديه إيمان بالمبادئ التي يتبنّاها، وينتخب أهدافاً واضحة ومحددة، يتقبل النقد الموضوعي، ويتمتع بدبلوماسية عالية الجودة في تعامله مع الآخر، يتحكم بالوقت ويلتزم بالمواعيد، يجيد أسلوب الحوار الهادف من نقطة الاختلاف مع الآخر..)، أما الثقة بالنفس فلا تقل أهمية عن الوعي بالنسبة لبناء المستقبل!! فهي تؤمن لهم حركات حيوية للجسد والروح مثل: (الإبتسامة وعدم العبوس، الوثوق بالنفس والتصميم والمواجهة والعزم.. والمظهر اللائق والملبس الحسن، الحرص على التقدم الى الصفوف الأولى، واستخدام لغة قوية وسليمة، استعمال كل ما هو سهل ويصل الى القلب قبل الأذن، الوثائق بنفسه.. صاحب أحلام كبيرة بحجم الثقة التي يتمتع بها، الحرص على الأناقة الجسمية واللياقة الرياضية..).

والكلمة الأخيرة: على بناء المستقبل أن يعوا أهمية الوعي بمجمله، فبه يتمكن شبابنا من السير قدماً في الإتجاه الصحيح، وامتلاك المقدرة على تمييز الصالح من الطالح دون أي اختلاط، والثقة بالنفس هي ذلك الفرص الأصيل.. الذي بامتطائه يبدو الشاب وكأنه فارساً شجاعاً.. يجتاح ساحات الصعاب دون تردد، فيصوغ الإنجازات ويحافظ على المكتسبات.

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وميّزه عن باقي المخلوقات، بما أعطاه تعالى من قوة عقلية عظيمة، يستطيع معها أن يعبر فصولاً من الزمن الى الأمام، زارعاً للبذر حاصداً للثمار..

فالبعض تتوافر لديه الملكات الكامنة داخلياً، مما يتوجب عليه تحفيز هذه الملكات للإستفادة منها عملياً، والبعض الآخر يسعى لاكتساب بعض القدرات خارجياً، وما بين هذه وتلك ينبغي للإنسان أن يتمتع بقوة ومقاومة تجاه الشدائد والأهوال!! وأن يواجهها بحزم دون انكسار، وأن يثبت ثبات المؤمنين المخلصين المرتبطين بالله خير ارتباط.. فقد قال تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ (إبراهيم: ٢٧).

فالله تعالى هو مصدر الخير ومسبب الأسباب، وحيث إن أكثر من تقع عليهم المسؤولية الكبرى في حمل لواء المواجهة في معترك الحياة وصعوبتها، ومن يمتلكون تلك الطاقات والإمكانات.. هم الشباب (بناء المستقبل)، فمما لا شك فيه أن مواجهة تلك الصعوبات والتحديات تتطلب منهم أن يكونوا أكثر وعياً في تحمل المسؤولية ويتمتعون بثقة بالنفس، وبالتالي فإن



الابتسامة رسالة

زبيدة طارق

الضحك الذي يذهب بهيبة المؤمن ويميت القلب.. لكن ابتسم باتزان ابتسامة صادقة، وبشر يغسل الذنوب لوجه الله تعالى لانفاق فيهما أو رياء.. إنما قصدت فيهما جبر الخواطر وبعث الأمل وشفاء للصدور الحزينة.. عن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: «إذا لقيتم إخوانكم فتصافحوا وأظهروا لهم البشاشة والبشر تتفرقوا وما عليكم من الأوزار قد ذهب» (الخصال: ص ٦٣٤).

فكم نحتاج اليوم لوجه يبعث في النفس الأمل ويشعرنا بالأمان والراحة، ويزيد من ثقتنا بأنفسنا وبالآخرين.. فنطمئن أن الأمل في غد موجود، وبوادر الخير تنمو.. فعلى المرء أن يراعي ذلك مع شريك الحياة، مع الأطفال، مع التلاميذ أو زملاء العمل، مع من هم تحت مسؤوليته، مع الناس.. وليسأل نفسه هذا السؤال: ما الضرر إن ابتسمت لهم؟ هل سيكلفني مالاً؟ هل سيكلفني وقتاً؟ هل سيكلفني جهداً لا أقدر على تحمله؟ هل سأقتل إن ابتسمت..؟

والجواب: سيكون حتماً.. كلا..!! إنك لن تموت.. لكن ستحيى بقلوب الآخرين.. فتذكر أن هموم الحياة كثيرة ولن تنتهي، لكنها تخف إن هونتها بابتسامة..!! وتذكر أنها صدقة!! تدفع بها غضب الرب، وتثقل به ميزان حسناتك.. فما أخف من عمل.. وأثقله في الميزان..!!

الوجه: عنوان لرسالة لم تفتح بعد، أو لكتاب لم يُقرأ بعد، ولكننا بمجرد النظر إليه! يكون بإمكاننا معرفة -ولو بالتقريب- ما يحويه..!! فمن قسّمات الوجه بإمكانك أن ترسم صورة عن حال صاحبه، سعيد أم حزين؟ سليم أم سقيم؟

ولكننا اليوم نرى الكثير من الوجوه قد باتت صفراء.. ماتت فيها الحياة، وكأنها لوحة دون ألوان!! أو أنها قد اختبأت خلف قناع من الحزم أو القسوة لتحمي نفسها من الناس، فتظن للوهلة الأولى أنها تعاني من سوء في ثناياها، والحقيقة أنها فقدت لغة المحبة والتودد بينها وبين الناس!! وأصبح على القلوب غشاوة تمنعها من الرؤية الواضحة للأمور، والتفسير الصحيح للتصرفات.. فطلاقة الوجه (الابتسامة)، هي لغة تربط القلوب، وتبعد الحقد، وتسحر الأفئدة والألباب..!! وهي أسهل القربات إلى الله عز وجل، حيث يقول الإمام الباقر (عليه السلام): «البشر الحسن وطلاقة الوجه مكسبة للمحبة وقربة من الله، وعبوس الوجه وسوء البشر مكسبة للمقت وبعد من الله» (تحف العقول: ص ٢٩٧).

فلنسأل أنفسنا: ما هو الأفضل: التبسم أم العبوس؟ جلب المحبة أم الكره؟ ولكن هذا لا يعني أن تكون فاغراً فاك دائماً من فرط الابتسام، أو تبالغ بالتبسم!! إلى درجة



سفرة مدرسية

من مذكرات / محمد باقر الكر بلائي

فقال (أيمن): كأن والدتك علمت بأني سأنسى حقيبتي؟! اقتنع أيمن أخيراً وتناول الطعام معي. وكان أصدقائي كل واحد يعطي للثاني من طعامه.. حقاً لقد أحسستُ كأننا أسرة واحدة.. فهذه المحبة والمساعدة والألفة جميلة، وتمنحنا شعوراً بالسعادة، وهذا الشعور ربما لم ننتبه له ونحن بالمدرسة!!

ولقد كان المدير يراقبنا من بعيد! ونحن نتبادل الطعام فيما بيننا ونقسمه بالتساوي، ونشارك فرحين مسرورين! فاقترب منا وقال: أنا فخور بكم يا أولادي، وقد أدركت أنكم قد اكتسبتم صفات الرجال!! وهذه صفات يحبها الله ورسوله ﷺ، وأنا لا أقبل بعد اليوم أن تتصرفوا على غير هذا من المساعدة والمحبة.

مذكراتي العزيزة: شهادة المدير وكلامه قد حملني مسؤولية كبيرة.. وهو أنني يجب أن أفكر مرات عديدة قبل أن أقوم بأي تصرف.. وأن أعلم من صفات الرجال الطيبة: كالشجاعة والتضحية وحب الوطن، كهؤلاء الأبطال الذين يضحون بأرواحهم لأجل سعادتنا ولأجل أن نجلس على مقاعد الدراسة في مدارسنا، وسأدعو لهم بالنصر المؤزر إن شاء الله.

قرّر والدنا (مدير المدرسة)، أن يأخذنا في سفرة إلى مشتل العتبة الحسينية المقدسة، حيث الخضرة والهواء النقي وصوت العصافير.. وكنت متحمساً كثيراً.. وقد هيأت لي والدتي مستلزمات السفرة من طعام وماء وفاكهة.. وعندما وصلنا كانت الشمس مشرقة.. وكان أصدقائي كلهم فرحين، ويتنقلون بين الزهور وأقفاص الحيوانات ويصورونها..

وقد حان وقت الطعام، ففرشوا لنا حصيراً كبيراً، فجلسنا جميعاً! وأخذ كل واحد منا يُخرج طعامه من حقيبته.. ولكنني وجدت صديقي (أيمن) جالساً بعيداً عنا منفرداً! فناديتُهُ، ولكنّه لم يرد علي!!

فذهبت إليه ودعوته أن يجلس معنا، ولكنه اعتذر وقال في بادئ الأمر: «لست جائعاً».. وعندما أعدت طلبتي مرة أخرى وجدت في وجهه حزناً!! فقال: إنه لم يجلب طعامه! لأنه نسي حقيبته في المنزل!! فقلت له: ليس هناك أي مشكلة!! فنحن هنا إخوة وكلنا عائلة واحدة.. ففضل وشاركني طعامي، لأنني في الحقيقة أحمل الكثير من الطعام.. فوالدتي دائماً تعطيني طعاماً كثيراً لكي أوزعهُ على أصحابي ولكي يشاركوني فيه.

الاستغفار المتكرر

إنَّ من أعظم سمات العبودية، هو الاستغفار المتكرر في اليوم واللييلة.. فإن مَثَلَ الاستغفار كَمَثَلٍ من يغسل بدنه من دون التفتات إلى قذارته، فهو بعمله هذا (يضمن) طهارة بدنه، وإن تدنس بما لم يعلم به ولم يلتفت إليه.. وبقليل من التأمل يلتفت العبد إلى أنه لو خليت جوارحه عن المعصية، فإن جوانحه لا تخلو من (الغفلة) المتكررة إن لم تكن المطبقة، وهذا كافٍ بنفسه لإيجاب مثل هذا الاستغفار المتواصل..

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

قال رسول الله ﷺ: «من ولي من أمور أمتي شيئاً فحسنت سيرته، رزقه الله الهيبة في قلوبهم، ومن بسط كفه إليهم بالمعروف، رزقه الله المحبة منهم، ومن كف عن أموالهم وقر الله ماله، ومن أخذ للظلم من الظالمين كان معي في الجنة مصاحباً، ومن كثر عفوهُ مُدِّي في عمره، ومن عمَّ عدله نصر على عدوه، ومن خرج من ذل المعصية إلى عز الطاعة، أنسه الله بغير أنيس، وأعزه بغير عشيرة، وأعانه بغير مال».

(أعلام الدين في صفات المؤمنين: ص ٣١٦)

كلمة ومعنى

﴿فَأَثَرُنَ بِهِ نَقْعًا﴾: يقال: ثار الغبار والدخان، وأثرته أي هيجته، والهاء في به عائد إلى معلوم، يعني بالمكان أو بالوادي، والمعنى: فهيجن بمكان عدوهم غباراً.

(مجمع البيان: ج ١٠ / ص ٣٧٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (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 الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

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

الناشر