



الخمسين

٨٠١

السنة السابعة عشرة

ربيع الاول / ١٤٤٢هـ

٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م

الاستمرار والتدرج في الإصلاح

وأخلاقه أيضاً لا ينصلحان دفعة واحدة، فالفضائل والسجايا الأخلاقية ترسخ عند الطفل ولكنها لا تكتسب بالسرعة التي نتصورها، فعلينا أن نأخذ بنظر الاعتبار البعد التدريجي للقضية، فيتعين أن نتقدم خطوة خطوة إلى الأمام وبإمكاننا أن نصلح في كل يوم أو كل أسبوع خصلة أو خصلتين في الطفل.

فالطفل يمتلك غرائز وييدي ردود فعل، إلا أنه يفتقر للعادة سواء العادة السلبية أم الإيجابية، وزرع عادة أو ملكة معينة عند الطفل يحتاج إلى التدرج ومرور الزمان. فالطفل الذي قضى عمراً يحسب نفسه مركز العالم كيف نتوقع منه أن يتخلى عن ذلك وينصلح دفعة واحدة؟ لا سيما إذا كان الفعل السيئ يصدر منه بشكل مستمر، فإنه لمن الصعب جداً معالجته. ولهذا السبب يتعين على الأم إلغاء قسم من برامجها وأعمالها المنزلية والاعتناء بتربية أولادها.

هذا وان نفاذ صبر المربي والتوقعات غير الطبيعية للوالدين من أطفالهم تعقد الأمور البسيطة، فنحن نعلم أن الطفل ليس كالمادة المعدنية التي يمكن تطويعها من خلال ضربها بالمطرقة لمرات.

الطفل أرض خصبة جاهزة لتلقي كل أمر حسن وسيئ سواء على الصعيد البدني أم الروحي، فالوالدان والمربون يتحملان أعباء تربية أطفالهم في كل الأحوال بدافع من الشرع والأخلاق.. فلا ينبغي للمربي أن يطمئن للمراقبة البسيطة التي يجريها ويظن أنه نجح في تسوية جميع أمور الطفل وبات لا يحتاج إلى إجراءات إصلاحية، فلا بد من مواصلة الهيمنة على الطفل ولا يتعين قطع هذا العلاج، فهاجسنا على وضع الطفل ينبغي أن يستمر حتى بعد إصلاحه خوفاً من أن يعود ثانية.

فينبغي أن نسعى على مواصلة التربية في أن نجعل الطفل ملتزماً بتعهداته والنهج الذي خطه له والداه وأن يؤدي أعماله بدقة وعلى أحسن ما يرام ويتعين على الوالدين أن يراقبا الطفل دون أن يضعاه في الصورة أو يكشفوا له الأمر، فلا ينبغي أن يعلم الطفل أنه خاضع لسيطرة ومراقبة مباشرة.

كما ينبغي أن تكون الجهود المبذولة لإصلاح الطفل وتأهيله مشفوعة بمساعٍ في اتجاه التعرف المستمر على شخصية الطفل، فيتعين في كل مرحلة دراسة نوع عمل وطريقة استنتاجه وتفكيره وذوقه لنكتشف مواطن التغيير في شخصيته.

كما إن جسم الطفل لا ينمو دفعة واحدة فإن روحه

(انظر: تربية الأطفال والياقين)

واعادة تأهيلهم)

إعداد / شكري شاكر



الإهمال

من الأساليب الخاطئة في التربية

يصاب الأبناء بالتبليد.

٤- الهروب من البيئة الطاردة إلى بيئة جاذبة: يهرب الكثير من الأبناء حيث لا يجدون من يثيب سلوكاً جيداً أو من يعاقب على سلوك سيء، ومن ثم يهرب الأبناء إلى (مجموعة) في الشارع -أياً كانت طبيعتها- تسمعه وتعطيه الإهتمام، فيشعر بذاته.

٥- فقدان الانتماء للأسرة ومن ثم المجتمع: الأسرة التي لا تعطي لأبنائها، كيف تطلب منه مبادلة الإهتمام والانتماء؟! ربما ينتمي لجدران تؤويه ولكن لا ينتمي لإنسان يهمله، وينقل الابن فقدان الاهتمام من الأسرة الصغيرة إلى الأسرة الكبيرة، أسرة العمل، بل والمجتمع بأسره.

٦- التدخين والإدمان: يسلم الشاب نفسه للإدمان بسبب إفتقاده الاحساس بالذات والشعور بالأحباط، فهو يجد السلوى وضياح الملل في ذلك، بالإضافة إلى اهتمام (المجموعة) التي تحيطه وهي بالطبع (مجموعة المتعاطين).

وهذا ماتتحمل أوزاره العائلة المهملة التي يتسم واقعها بالتشرد والضياح، وبذلك يدمرون أبناءهم ويزجونهم بهماوي الانحراف ويدفعونهم دفعاً إلى الرذائل والمعاصي وإيقاعهم في شرك الشيطان ومردياته.

ما هو المقصود بالإهمال في التربية؟

الإهمال في التربية: هو أن لا يعمل الآباء على تلبية رغبات الطفل وحاجاته، وعدم تشجيعه وإثابته على سلوك جيد، وكذلك عدم معاقبته على سلوك سيئ وعدم الإهتمام بإنجازاته. ونجد من المبررات في إهمال الأبناء هو أن الأب منشغل بعمله طوال اليوم وليس لديه الوقت لسماع مشكلات الأبناء، وكذلك الأم منشغلة بالعمل أو بقضايا المنزل.

فمثلاً: حينما يأتي الابن بشهادة المدرسة ودرجاته بها سيئة فلا يهتم الوالدان! وإن كانت الدرجات جيدة أيضاً لا يعبران عن إهتمامهما وفرحتهما بالطفل.

- أضر الإهمال على الأبناء:

١- العناد: ويكون العناد هنا للفت الانتباه وجذب الأنظار، وكأن لسان حال الطفل يقول: (أنا إنسان ولست كما مهملاً، لي مشاعر يجب أن تهتموا بها ولي أفكار يجب أن تستمعوا إليها ولي رغبات ينبغي أن تلبى وحاجات يجب أن تقضى).

٢- الشجار مع الاخوة: كي يقتل ملل الإهمال، وكي ينقل العدوان من الأب والأم المهملين له إلى أقرب شخص بجواره وهم إخوته.

٣- التبليد الإنفعالي: إن تجاهل الأبناء من أفسى أنواع العدوان الصامت، ومع تكرار التجاهل والإهمال



ملائكة التنفس!!

- وحتى لو أنهك التعب أحدهم واضطر للتأخر حتى الساعة العاشرة ليلاً من أجل إكمال تصنيع عدد من أجهزة التنفس.
- وحتى لو أن الطبيب الذي ينتمي للمجموعة كان يلفّ ثلاثة مستشفيات ويأتي راكضاً حتى يأخذ الأجهزة الكاملة.
- وحتى لو أحدهم سقط مصاباً بكورونا، ولا ندري لمن الدور بعده؟!
- وحتى لو لم يزرهم المسؤول الكبير..
- يبقون يعملون بجِد ونشاط.. ما دام هناك مريض يحتاج ويحتاج الى أن يتنفس!!
- لا أستطيع أن أرى كل هذه الصفات بهذا الفريق ولا أكتب عنه..
- ليس المرضى وحدهم الذين يتنفسون بالأجهزة التي تصنعونها؟ العراق كله مخنوق ومهضوم ويريد أن يتنفس الأمل من خلالكم..
- دامت جهودكم وحيا الله جهادكم، يا فريق ملائكة التنفس.
- لا أستطيع أن أرى كل هذا ولا أكتب!!
- فريق ملائكي..
- كلهم يتجمعون على الأفعال الصعبة.
- وكلهم يتهرّبون من الكاميرات عندما تأتي.
- لا يملّون.. العمل يومياً منذ الصباح الباكر، ولا يتضجّرون من التأخير بعد الدوام.
- حتى لو كان أهاليهم قلقين عليهم وكل فترة يتصلّون بهم.
- وحتى لو أنه لا توجد في بيوتهم مؤونة غذائية (خضار وفواكه وما يلزم إعداده يومياً للأكل)؛ لأنه لا يوجد لديهم الوقت ولا القوة للتسوّق.. لرجوعهم في أوقات متأخرة من الليل.
- وحتى لو أن أطفالهم لا يكادون يرونهم إلا قليلاً.
- وحتى لو كانت مسافة طريق أحدهم تبلغ (١٣٠ كم) ذهاباً وإياباً.
- وحتى لو تعطلت سيارة أحدهم وبقيت ساكنة يومين في مرآب الجامعة.
- وحتى لو كان كل يوم يقوم أحدهم بجلب الأكل من بيته لأصحابه.

د. عبد الباقي خلف علي
جامعة البصرة

فيتامين (D) يعزز النظام المناعي



الشمس، حيث تنتج الحيوانات فيتامين (D₃)، وتنتج النباتات فيتامين (D₂). فعندما تقرر تناولهما كمكمل فمن الأفضل دائماً اختيار فيتامين (D₃)؛ كونه أكثر فاعلية في رفع مستويات فيتامين (D) في الدم، وهذا لأن جسمك يكسر فيتامين (D₂) بسرعة أكبر؛ لذلك لا يبقى في الجسم لفترة طويلة.

على الرغم من أن معظم فيتامين (D) يأتي من الشمس، فإنه يمكننا أيضاً الحصول على بعض منه من خلال وجباتنا الغذائية. بما في ذلك: (الأسماك، صفار البيض، لحم كبد البقر...). ويمكن العثور على فيتامين (D₂) في: (الفطر - خاصة الذي تعرض لمستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية -، الأطعمة المدعمة بفيتامين (D) مثل: الحليب والحبوب المدعمة).

ويجب على الجميع تناول فيتامين (D) خلال فصل الشتاء، على أنه يجب الحرص على عدم الإفراط في تناول المكملات؛ لأنها تؤدي إلى مشاكل وخيمة.

* ملحوظة: تمت المراجعة الطبية لهذه المقالة المنشورة بمكتبة (Insider's Health Reference) الإلكترونية، من قبل (جوليا بلانك)، طبيبة طب الأسرة في مركز بروفيدينس سانت جون الصحي في سانتا مونيكا، كاليفورنيا.

يعرف فيتامين (D) كمغذٍ أساسي يساعد على امتصاص الكالسيوم والمحافظة على قوة العظام، لكنه في الواقع فئة تشمل العديد من المركبات الكيميائية المختلفة، وأكثر مركباته شيوعاً هو فيتامين (D₂)، و(D₃) اللذان يأتيان من مصادر طبيعية مختلفة. يصف الأطباء عموماً مكملات فيتامين (D₂) لمن يعاني نقص فيتامين (D)، لكن بعض الخبراء يقولون إن فيتامين (D₃) يسهل على جسمك امتصاصه، وقد يعمل بشكل أفضل لتعزيز الصحة. ومن فوائده:

- أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم، حيث تقوم الكليتان بتحويل فيتامين (D) إلى شكله النشط الذي يؤدي دوراً مهماً في تنظيم مستويات الكالسيوم في الدم. - يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم والفوسفور، وكلاهما من المعادن الضرورية لبناء عظام صحية وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام (انخفاض كثافة العظام) في وقت لاحق من الحياة.

- مهم لوظيفة الجهاز المناعي، فالأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (D)، يواجهون صعوبة في مكافحة العدوى، وقد يكونون أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات المناعة الذاتية.

الفرق بين فيتامين (D₂) و(D₃): تنتج الكائنات والنباتات فيتامين (D) عندما تتعرض لأشعة

هل التغيير في الحياة ضرورة؟

- الاجتماعي: ويشمل كل ما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية للفرد مع أسرته وعائلته من أقارب وغيرهم.

- النفسي: ويشمل كل ما يتعلق بالصحة النفسية للفرد ومدى إشباعه للحاجات النفسية لديه، ومدى تمتعه بالصحة النفسية والشخصية المتزنة.

- المهني: ويشمل كل ما يتعلق بدراسته إن كان طالباً، أو موظفاً -أيأ كان موقعه- في مهنته، ومدى رضاه عن عمله وتوافقه فيه واستمتاعه به.

- المالي: ويشمل كل ما يتعلق بدخله اليومي أو الشهري، وكيفية تصرفه فيه، ومدى استمتاعه به وصرفه في الوجه الشرعي الصحيح.

وهنا أذكركم بقاعدة من قواعد التغيير وهي:

إن الماضي لا يساوي المستقبل؛ أي إنه مهما حدث لك في الماضي من أحداث وخبرات وآلام فلا علاقة له بمستقبلك. فالماضي أفلح وغادر.. فأوصد بابه وأغلقه ولا تفتحه أبداً، خذ من ماضيك العبرة والعظة، لكن لا تخف منه ولا تعيش فيه. المهم، ماذا ستفعل الآن.. هو الذي سيحدد مستقبلك إن شاء الله تعالى.

أريج الحسني

(انظر، استمتع بحياتك وعش سعيداً)

إن الله عز وجل خلق الإنسان مزوداً بقدرات وطاقات متعددة كامنة في داخله، والتعليم المدرسي الذي تلقيناه في مدارسنا -للأسف الشديد- لم يكتشف هذه القدرات والطاقات.. فواصلنا المسير حتى حصلنا على الشهادة، ثم الوظيفة.. ونقطة البداية في هذا التغيير تبدأ من الإنسان نفسه، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١). وحتى تتم عملية التغيير لأبد من قوانين تحكمها وتسيرها بثبات. ومن أهمها قناعة المرء ورغبته في التغيير، ثم استعانتة بالله تعالى وتوكله عليه، مع الاستشارة أو الاستشارة من العقلاء، وحتى يكون التغيير جذرياً ويترك أثراً واضحاً في خطوات الإنسان، لأبد من أن يشمل جميع جوانب شخصيته وحياته، ومن المعروف أن جوانب حياة الإنسان متعددة منها:

- الروحي: ويشمل كل ما يتعلق بالعقيدة والعبادة والأخلاق والمعاملات.

- الجسمي: ويشمل كل ما يتعلق بالجسم من حيث الصحة والمرض والرياضة والعلاج والاهتمام بالملبس والمشرب والمأكل... إلى غير ذلك.

- العقلي: ويشمل كل ما يتعلق بتنمية العقل من الثقافة والفكر، وتنمية الإبداع والابتكار فيها.



ازرع خيراً

المستشفى..

فعاد الرجل لزوجته ووجدها ما زالت في صالة الولادة، وبعد فترة قصيرة خرجت أمها من ردهة النساء وهي تبشّره بولادة توأم جميل! ففرح الرجل كثيراً لسماع الخبر وشكر الله على ذلك.

وفي الصباح عندما أراد أن يتم إجراءات الخروج من المستشفى ودفع الرسوم تفاجأ بمسؤول الاستعلامات يخبره بأن المبلغ قد دفع كاملاً، فالتفت إلى أم زوجته، فأشارت بأنها لا تعلم شيئاً، فسأل الموظف عن دفع المبلغ؟ فأجابه بأنه (دكتور فلان).

فتوجه الرجل للطبيب يسأله عن ذلك؟ فقال له: كنت أقف بجوار أهل المتوفية فأعجبت بشهامتك وموقفك المشرف، وذهبت معهم مع أن زوجتك كانت بحالة حرجة!! وهنا قرّرت أن أشاركك بعض ثوابك وأجرّك، وهذا أقل ما أستطيع أن أقدمه لك، ومبارك عليك التوأم..

✽ رجل فقير لا حيلة له قام بفعل فيه رضا لله تعالى، فكافأه الله تعالى بولادة متيسرة لزوجته، مع توأم جميل، وبدون أن يدفع أي مبلغ. فما أكرمك يا إلهي.. وما أسعد من يمدون يد العون للمحتاجين.

✽ ازرع خيراً ولو في غير موضعه، فلن يضيع خير أينما زرع.

في مستشفى مدني قام أحد مواطني الأرياف بإحضار زوجته إلى المستشفى بحالة ولادة حرجة! وقد كانت السماء تمطر بشدة والطريق وعرة، وسيارته قديمة بالكاد تمشي..

أدخل الزوج زوجته إلى قسم الولادة وذهب لمناداة الطبيبة المختصة، وعند خروجه رأى عائلة أمام (سيارته) سيكون بحرقلة لوفاة أمهم، وكانوا متحيرين بنقلها إلى قريتهم؛ لأن الساعة قاربت الثالثة صباحاً ولا توجد وسيلة نقل حينها، بعد أن رفض سائق الإسعاف نقلها لوعورة الطريق والاندلاق بسبب الأمطار.

هنا سأله أهل المتوفاة هل لك أن توصلنا إلى القرية الفلانية؟ وسنعطيك أي مبلغ تطلبه.

لم يتردد الشخص في القبول، مؤكداً رفضه أي مبلغ، وإنما سيقوم بهذا العمل لوجه الله تعالى. وكان الرجل لا يملك إلا مصاريف المستشفى التي جمعها منذ مدة.

وفي منتصف ذلك الطريق الصعب صادف سيارة (بيك أب) فيها أقارب المتوفية كانوا متجهين إلى المستشفى، فتوقفوا جميعاً وعرفوا بخبر الوفاة.. هنا قال أهل المتوفية لصاحب السيارة -بعد أن بالغوا في شكره والدعاء له- يجب أن ننزل الجنازة ونضعها في السيارة الثانية وما عليك إلا أن ترجع إلى زوجتك، ولكنه رفض طلبهم، إلا أنهم وقفوا جميعاً أمامه وأصرّوا على أن يرجع إلى

اعراض الإصابة بالفيروس

الحمى

سعال

ضيق في التنفس

التهاب الحلق

صداع الرأس

طرق الاختبار

اختبار المسحة

يستخدم الطبيب مسحة خاصة لأخذ عينة من الأنف أو الحلق

نضح الأنف

يضع الطبيب محلولاً ملحيّاً في الأنف، ثم يزيل العينة بسفط المحلول

نضح القصبة الهوائية

بمنظار التنصب الهوائية أسفل الفم وفي الرئة

اختبار البلغم

مخاط سميكة من الرئتين هو

اختبار الدم



* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد : (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م .

* زورونا على موقع شبكة التكفيل العالمية : www.alkafeel.net *راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

* التحرير : / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية : الشيخ حسن الجوادي * التصميم والإخراج : حيدر خير الدين