

السنة الثامنة عشرة  
شوال الحرام / ١٤٤٣هـ  
٢٠٢٢ / ٥ / ٥

# الحجج



١٧٨

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





# facebook

## 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.

بعد عند الطفل كما هو عند البالغ (إن وجد).  
بعد أن يقوم الطبيب بسماع دقات 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

الذي 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.





## الأخذ بأواسط الأمور

كلُّ إنسان إذا  
رجع إلى نفسه ووجدانه وتأمَّل  
سجد أن فيه عدَّة قوى: قوَّة الغضب،  
وقوَّة الشهوة، وقوَّة الوهم، وقوَّة العقل.  
هذه القوى في الواقع هي التي من شأنها  
التحكُّم بقرارات الإنسان وبالتالي بمصيره في  
الدنيا والآخرة، وهي متصارعة فيما بينها، أيها  
يكون الأمر المطاع والمسيطر؛ لأنَّ كلَّ قوَّة تريد إثبات  
مقتضاها دون أن تأبه بما يقتضيه غيرها ولذا يقع  
التصادم في مقتضياتها.  
والإنسان مأمور بأن يُحكِّم القوَّة العاقلة لتكون  
هي السلطان، وهي الأمر والنهي، وأن تخضع  
لها القوى الأخرى، فتُقدم عندما تأمرها القوَّة  
العاقلة، وتنزجر عندما تزجرها، فتكون القوى  
الأخرى بمثابة الجنود المطيعة لسلطة  
واحدة هي سلطة العقل.  
وحيث إنَّ هذه القوى  
قد تجمع إلى  
الإفراط، وقد تميل إلى  
التفريط، وقد تعادل، فلا بُدَّ من بذل  
الجهد لردِّها إلى الاعتدال، وهو أمر في  
غاية الصعوبة ويستلزم جهداً عظيماً في طريق  
تحقيقه والوصول إليه، إلا أنَّه في غاية القداسة  
أيضاً بل هو غاية بعثات جميع الأنبياء ﷺ، وهو  
هدف الأوصياء ﷺ، ومبتغى الحكماء، بل هو غاية  
الخلقة.  
وقد صرَّح خاتم الأنبياء المصطفى محمد ﷺ بذلك  
بقوله: «إنَّما بعثت لأتمِّم مكارم الأخلاق» (بحار  
الأنوار: ج ١٦/ص ٢١٠).  
والاعتدال يتمثَّل بالأخذ بالأواسط من الأمور،  
وهو ما يأمر به العقل السليم ويُرشد إليه  
الشرع المبين، وكلَّ سير باتِّجاه أحد الطرفين  
مذموم، والوصول إلى أحدهما هو  
الوقوع في الرذيلة.



## أطعمة تعزز صحة الجهاز العصبي

- ١- **شرش اللين أو مصّل اللين:** 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، وتنظيم الحالة المزاجية والنوم، وتعزز استرخاء العضلات وتخفف التوتر.
- ٤- **الشاي الأخضر:** يحتوي على الحمض الأميني المعروف باسم الثيانين 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 كفيلاً 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 وَدِي 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، ف«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 يرددها 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 الفِكرَ في جميع أفعالِكَ 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 يختر الدنيا على الآخرة، تفته الدنيا، ولا يصيب الآخرة.

فتعجبت الملائكة من حسن منطقه، 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: لأنّ الحكم أشدّ المنازل وأكثرها، يغشاها الظلم من كلّ مكان، إن وقى فبالحرّي أن ينجو، وإن أخطأ أخطأ طريق الجنّة، ومن يكن

# جهدك الأكبر ..

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

