

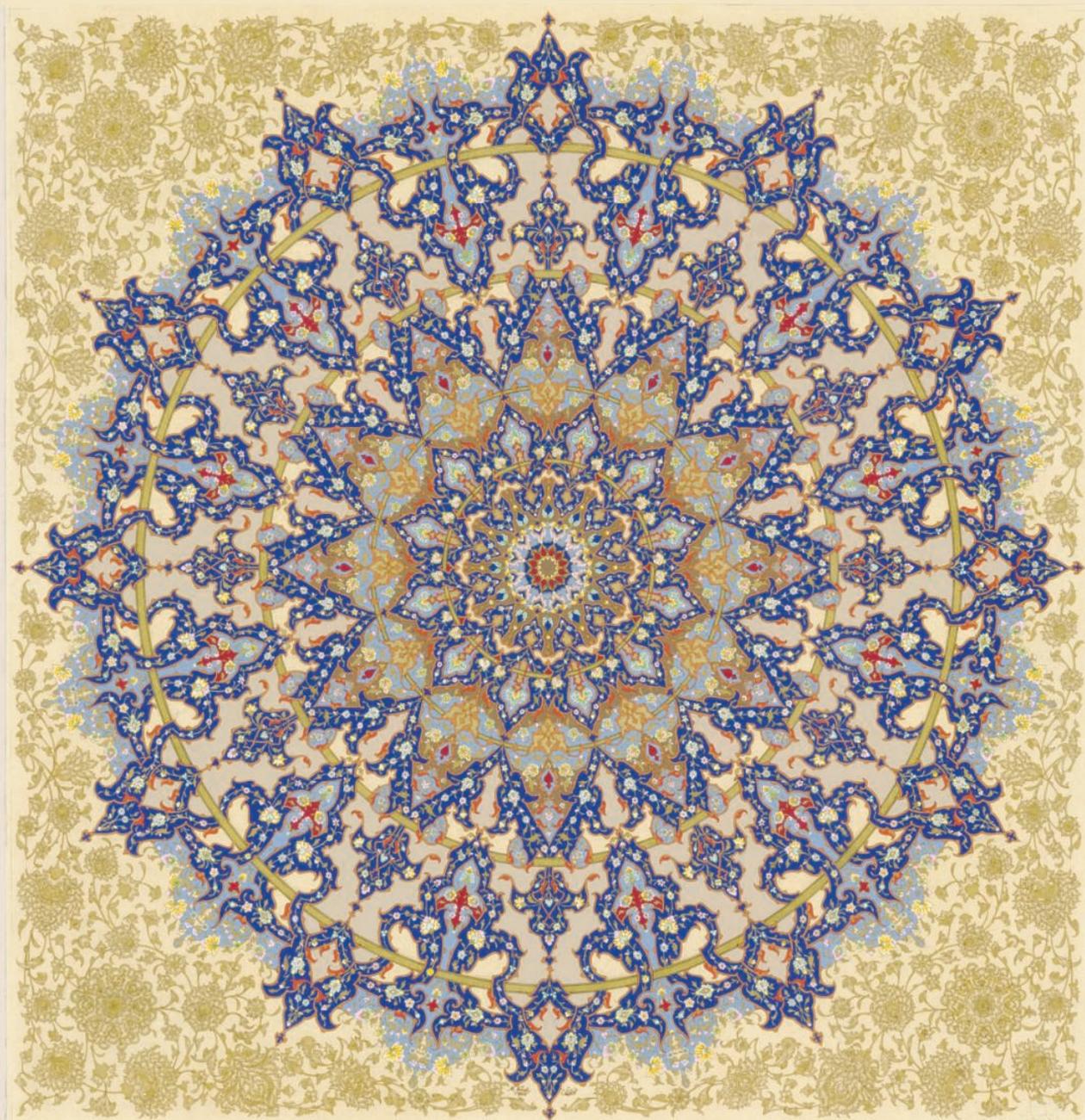


السنة العاشرة
م ٢٠١٤/١٠/٢

الجلوس



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشرات / وحدة النشرات / في العتبة العباسية المقدسة



هل يحتاج ابني نظارة طبية؟

اعداد/ وحدة النشرات

نصيحة، إلا أن الآباء والأمهات أكثر دراية ومعرفة بقدرات أطفالهم البصرية، لذا فهم الأكثر قدرة على اكتشاف أعراض ومؤشرات ضعف البصر عند الأطفال. قوموا بعمل فحوصات بسيطة لمعرفة قدرة طفلكم على الرؤية بشكل واضح.

ابحثوا عن هذه الأعراض:

التحديق في شاشة التلفاز. - شد وإرخاء العيون.

- ظهور حَوَلٍ طفيف. -

التدميع المفرط. - وجود

ظلال حمراء على عيون

الطفل عند اخذ الصور

الفوتوغرافية. إذا كانت

احد أو كل هذه الأعراض

موجودة، فيجب أن

تحدّدوا موعداً لإجراء

فحص بصر عند طبيب

العيون. هذا وتحذّر

الدكتورة مورس، من أن

بعض المشاكل المرتبطة

بالبصر قد لا يكون لها

أعراض واضحة، لذا

فإن الفحص الدوري عند

طبيب عيون مختص هو

أفضل طريقة لكشف

مشاكل البصر مبكراً.

لحسن الحظ، لا يعاني أغلب الأطفال من مشكلة ضعف البصر خصوصاً في السنوات الأولى من حياتهم، مع ذلك هناك نسبة قليلة من الأطفال الذين يعانون من ضعف البصر في سن مبكرة، وتقدّم طبيبة العيون (كرستي مورس) هذه النصائح الثمينة لاكتشاف مشكلة ضعف البصر المحتملة عند الأطفال.

الفحص المبكر:

أثناء زيارة

الطبيب المنتظمة،

اطلبوا من طبيب

الأطفال إجراء

فحص للبصر.

بالطبع، الفحص

المبكر يمكن

أن يساعد في

اكتشاف المشكلة،

وايجاد الحلول

المناسبة قبل أن

تؤثر المشكلة

على التحصيل

الدراسي للطفل.

ابحثوا عن

المؤشرات:

بالرغم من أن

زيارة طبيب

الأطفال أمر

لا يحتاج إلى





بأن لا تدرك الشمس القمر وليس الكسوف

إعداد/ المحرر

كيلومتر في الساعة.. أي أن الشمس أسرع بسبعة أضعاف تقريباً. فعلى الرغم من ضخامة الشمس وصغر حجم القمر فإن الشمس غير قادرة على إدراك القمر مع أنه صغير جداً..

من هنا نستطيع القول إن القرآن دقيق جداً حيث أكد أن الشمس هي التي تجذب الكواكب ومنها الأرض والقمر وبالتالي فهي على الرغم من جاذبيتها الكبيرة لا تدرك القمر ولا تصطدم به. أي أنه على الرغم من حركة كل من الشمس والقمر بشكل معقد وخلال مليارات السنين فلا يحدث تصادم أبداً لأن المدارات رُسمت بدقة من قبل الخالق عز وجل.

بكلمة أخرى لو قال القرآن: إن القمر لا يدرك الشمس، فهذا يعني أن القمر يستطيع أن يؤثر على الشمس ويلحق بها، وهذا خطأ علمي لأن القمر لا يستطيع التأثير على الشمس، بسبب كتلته الضئيلة أمامها، بينما الشمس تؤثر على القمر لأنها أثقل منه بكثير ولكنها لا تستطيع أن تدركه وتصطدم به.. لأن القوانين الكونية الصارمة التي وضعها الله لا تسمح لها بذلك.. فسبحان الله.

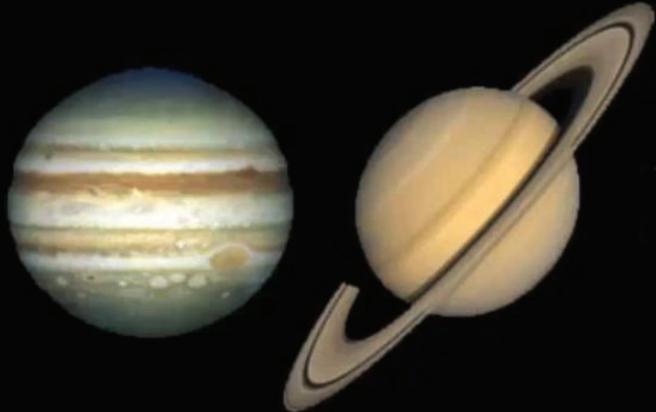
قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ (يس: ٤٠)، ونحن نعلم أن القمر يدور حول الأرض فلماذا لم يقل (لا الأرض ينبغي لها أن تدرك الشمس) مثلاً؟ لقد قام علماء الفلك بحساب حركة القمر حول الأرض بفعل جاذبية الأرض، وقاموا بحساب حركة الأرض حول الشمس بفعل جاذبية الشمس.

فالقانون الكوني يقول إن الجسم الأثقل يجذب إليه الجسم الأخف.. مثلاً الأرض تجذب القمر لأنها أكبر منه، بينما الشمس تجذب الأرض والقمر والكواكب لأنها أكبر بكثير من الأرض. فالكواكب مجتمعة في المجموعة الشمسية لا تساوي إلا أقل من ١٪ من كتلة الشمس.

والسؤال هنا: هل الشمس ثابتة؟ طبعاً الشمس تدور حول مركز المجرة بمعدل دورة كل ٢٢٦ مليون سنة تقريباً.. وبالتالي فإن حركة الأرض لو نظرنا إليها من خارج المجرة ستبدو حركة موجية وليس دائرية لأن الشمس تنطلق بسرعة بسرعة ٧٨٢٠٠٠ كيلومتر في الساعة.. بينما نجد سرعة الأرض حول الشمس ١٠٨٠٠٠

الشمس

الأرض



علاج القلق بدون عقاقير

إعداد/ زينة الجبوري

- إن تعرض الإنسان للقلق في مواقف معينة أمر طبيعي تماماً، ولكن الشعور بالقلق والتوتر على مدى كل يوم لمدة تزيد عن ستة أشهر، فهذا ما يسمى بالقلق المزمن (Chronic Anxiety). وقد يصف الطبيب بعض الأدوية التي تساعد على التهدئة وذلك برفع مستويات (GABA) في الجسم (وهي المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ وتساعد على تعديل المزاج والتخفيف من التوتر والشعور بالضيق). ولكن لهذه الأدوية آثار جانبية لا يمكن التغاضي عنها؛ مثل: الدوخة والإحساس بثقل في الرأس والنسيان وأعراض أخرى، لذا يُنصح بعدم تناول هذه الأدوية ما لم تكن أعراض القلق قاسية.. لكن ثمة الكثير من الوسائل الطبيعية والتي حققت نتائج مذهلة في هذا المجال، منها:
- ١- التخفيف من تناول الشاي والقهوة والصودا والشوكولاتة ومشروبات الطاقة.. والتي تزيد من معدل ضربات القلب وحدة التوتر العصبي؛ لاحتوائها على الكافيين.
 - ٢- استخدام الأعشاب الطبية، كاليانسون وعشب لسان الثور والনারدين.
 - ٣- الإكثار من تناول السمك، لاحتوائه على (أو ميغا ٣)، وكذلك الجوز وبذور الكتان المطحونة حديثاً أو حبوب زيت السمك، لكن يجب الانتباه لهذه الحبوب التي قد تتداخل مع عقاقير طبية، مثل الأسبرين أو الكمادين أو مميعات الدم الأخرى فتؤثر على عملها.
 - ٤- ممارسة رياضة اليوغا وهي أكثر فعالية من ممارسة المشي، فبحسب دراسة نشرتها مجلة (الطب البديل) يجب ممارسة اليوغا لمرّة واحدة في الأسبوع بصورة منتظمة.
 - ٥- الشاي الأخضر الذي يحتوي على الحامض الأميني تيانين (L-Theanine) الذي يزيد من نشاط الأمواج الدماغية من نوع (ألفا) والمرتبطة بزيادة حالة الاسترخاء، دون القلق من المنبهات الموجودة فيه والتي هي أقل من الموجودة في الشاي الأحمر.

أنت صاحب القرار...

اعداد / عبد الله المهيري

الفلانية لأنها ذات صلة أو قرابة بالعائلة.. والاستغراب هنا من أمرين، الأول: محاولة الأهل إجبار الابن على زوجة معينة، وهو من سيعيش مع هذه الزوجة.. الثاني رضوخ الكثير من الأبناء لضغوطات العائلة. إن من يريد حياة سعيدة يجب أن يكون صاحب قرار نفسه، والا ستصبح حياته عبارة عن ورقة لا يكتب فيها كل من هبّ ودبّ، ثم يصبح شخص صفر في الحياة، وسيندب حظه.. ونضيف هنا: ان أخذ النصيحة من الوالدين أو من ذوي الخبرة امرٌ ضروري ومهم.. ولكن الاله ان تتخذ قرارك بنفسك، والحكمة تقول: تخطأ ثم تصحح خطأك.. خير من أن يجعلك الآخرون تخطيء طوال حياتك.

كثيرون هم الأشخاص الذين يجعلون حياتهم نسخة أخرى من حياة أشخاص آخرين، يستمعون لكلامهم ويقتنعون به، وينسون أو يهملون ذواتهم وشخصياتهم، هؤلاء الناس لا يملكون حياتهم، لذلك هم يسيرون في طريق الفشل، لأن جعلوا همهم إرضاء الطرف الآخر على حساب النفس..

وهناك أمثلة واقعية على ذلك، منها: عندما يصل الإنسان إلى مرحلة الدراسة الجامعية، فيجد أن كل شخص ينصحه بالذهاب إلى الكلية الفلانية، أو التخصص الفلاني، وقد يقوم الوالدان بالضغط عليه وإجباره على الدخول إلى كلية معينة (هندسة أو طب أو إدارة الأعمال..)، وللأسف هذا الشخص تأخذه نصيحة وتأتي به أخرى، فهو من جعل نفسه كقارب صغير في بحر متلاطم الأمواج..

اتخذ قرارك بنفسك

هذا الشخص لم يفكر في نفسه، لم يسأل نفسه، أنا ماذا أريد؟ وبالتأكيد سيسأل نفسه هذا السؤال بعد أن يضيّق على واقع مر، وقد تكون هذه الاستفاضة بعد تخرجه أو في منتصف دراسته، لكن بالتأكيد ستأتي متأخرة، وسيتأسف كثيراً لأنه يعمل في مجال لا يحبه. سيحزن لأنه حاول إرضاء الآخرين.

مثال آخر: اختيار الزوج، حيث تفرض بعض العوائل على أبنائها (سواء الذكور أم الإناث) زوج معين، كأن يقولون البنت لابن عمها، أو يجبرون الرجل بالزوج من البنت





مشكلة وحل

الاستشارية / آيات محمود

جميع المواقف التي يتعرّض لها. وأنتم بتربيتكم هذه أنشأتم شخصيتين ضعيفتين تخافان من مواجهة المواقف الصعبة وتنسحبان باستمرار، لذلك يجب ان تعيدوا ثقتهن بأنفسهم وتعلّموهن تحمّل المسؤولية، من خلال لبس الملابس لوحدهم والاعتناء بنظافتهن ونظافة المنزل، مع تعريضهن لمواقف صعبة تتطلب تصرف سريع من قبلهن ودون تدخلكم، وأبعدوهن عنكم لفترة قصيرة كالذهاب إلى بيت الاقارب وتركهن لنصف يوم ليشعروا ان حمايتكم لهم غير موجودة وان عليهم ان يواجهوا الواقع بمفردهم، ولا توجّهوا الكثير من الاوامر التي عليهم ان ينفذوها بالحرف الواحد، لأن هذا سيولد شخصية تابعة غير قادرة على اتخاذ القرار، وتركوا لهم حرية التصرف مع التوجيه البسيط ليتعلّموا الاستقلالية ويكونوا قادة لأنفسهم وللآخرين وبالتالي النجاح في حياتهم.

نحن عائلة لدينا ابنتان الأولى في عمر عشر سنوات والثانية في عمر سبع سنوات نعتمد على المثالية بشكل كبير في حياتنا اليومية فلا نتحدث إلا بصوت منخفض هادئ، ولم نشهد أي خلاف زوجي، نعتني بالطفلتين بشكل مضطرب ووفرنا لهن كل المستلزمات والألعاب لان حالتنا المادية مرتفعة. المشكلة التي ظهرت لدينا ان الفتاة الكبيرة اصيبت بخوف وفزع شديد لدى سماعها بموت جارتنا والصوت المرتفع لبكاء الأهل مما اضطرنا لترك المنزل لأكثر من شهر. والطفلة الثانية ترفض الاستمرار بالدراسة لأن المعلمة رفعت صوتها على أحد الطلاب وضربته وتبكي في الصباح خوفاً من عدم اتمام دروسها بشكل جيد على الرغم من انها أعادت قراءتها لعشرات المرات.

إلى المربين .. إلى الوالدين..

عند تنشئة الطفل عليكم ان تعتمدوا الأسس السليمة للتربية المثالية ، لكن هذه الأسس يجب ان تنسجم مع الواقع الذي تعيشون فيه، فالسعي إلى تكوين شخصية سليمة متوافقة مع البيئة التي نعيش فيها، مثلاً نعلم الطفل القوة لا للاعتداء على الآخرين وإنما للدفاع عن النفس عندما يتعرّض لاعتداء من قبل الاطفال الآخرين او عندما يُغصب منه شيئاً معيناً، ولا يجب ان نجعله انساناً ضعيفاً لا يستطيع استرداد حقوقه ان سُلبت منه، لأن المجتمع فيه الخير والشر، وعليكم ان تعلموه كيف يتعامل مع



الحصان الطائر

اعداد / أبو منتظر الأسدي

قال له السجين: إنه باستطاعته أن يعلم حصانه الطيران خلال عشر سنوات، بشرط تأجيل إعدامه، وقد وافق الملك حيث تخيل نفسه راكباً على الحصان الطائر الوحيد في العالم.. سمع السجين الآخر بالخبر وهو في قمة الدهشة قائلاً له: أنت تعلم أن الخيل لا تطير! فكيف تتجرأ على طرح مثل تلك الفكرة المجنونة؟! قال له السجين الذكي: أعلم ذلك، ولكنني منحت نفسي ثلاث فرص محتملة لنيل الحرية.. أولها: أن يموت الملك خلال هذه العشر سنوات، وثانيها: لربما أنا أموت وتبقى ميتة الفراش أعز من الإعدام، والثالثة: أن الحصان قد يموت.. ففي كل مشكلة تواجهك لا تيأس ولا تقنط وترضخ لحل واحد فقط.

يُحكى أن أحد الملوك حكم على شخصين بالإعدام لجناية ارتكباها، وحُدّد موعد تنفيذ الحكم بعد شهر من تاريخ إصداره وقد كان أحدهما مستسلماً خانعاً يائساً قد التصق بإحدى زوايا السجن باكياً منتظراً يوم الإعدام... أما الآخر فكان ذكياً لمأحاطق يفكر.. في طريقة ما لعلها تنجيه أو على الأقل تبقيه حياً مدة أطول، جلس في إحدى الليالي متأملاً في السلطان وعن مزاجه، وماذا يحب وماذا يكره.. فتذكر مدى عشقه لحصان عنده، حيث كان يمضي جل أوقاته مصاحباً لهذا الحصان، فخطر له فكرة خطيرة.. فصرخ منادياً السجن طالباً مقابلة الملك لأمر خطير، وافق الملك على مقابلته وسأله عن هذا الأمر الخطير..



مَجْلَةُ الْعَمِيدِ الْعِلْمِيِّ

تَحْتِ شِعَارِ

نَلْتَقِي فِي رِحَابِ الْعَمِيدِ لِنَرْتَقِي

تَقْرِئُ مَجْلَةَ الْعَمِيدِ الْمُحْكَمَةَ

مُؤْتَمَرُ الْعَمِيدِ الْعِلْمِيِّ الْعَالَمِيِّ الثَّانِي

إِدَارَةُ أَمْرِ الْمُصْطَلَحِ مِنَ الْخِلَافِ إِلَى الْإِخْتِلَافِ

للمدة من ٩ - ١١ تشرين الأول ٢٠١٤

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (ع)، فالرجاء عدم إلقاءها 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 نتيجة لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩ زوروا على الموقع: www.alkafeel.net - راسلونا على: nashra@alkafeel.net

تحرير: الشيخ علي السعدي

التدقيق اللغوي: مصطفى كامل الضفاجي - التصميم والإخراج: أحمد السيلوي

الخبز