



للتقوى معاً

مجلة إلكترونية - فصلية - نسوية
ثقافية - إجتماعية - تربوية

المحتويات

- ١ حديث العدد.....
- ٢ الانتظار صبرٌ وتغييرٌ.....
- ٣ أولادنا والتربية المهدوية.....
- ٤ عقائدنا في القرآن الكريم.....
- ٥ التربية بين التلقين والتقليد.....
- ٦ من أجمل ما قرأت.....
- ٧ التميز.....
- ٨ آيات شعرية.....
- ٩ متلازمة الشاشة الالكترونية.....
- ١٠ تنمية البشرية.....
- ١١ المؤثرات العقلية على النساء الحوامل.....
- ١٢ دور المرأة في عالم التواصل الاجتماعي.....
- ١٣ دور الأم في تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في حياة أطفالها.....
- ١٤ متنوعات.....
- ١٥ الشخصية النرجسية.....

قال تعالى

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى

اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ،

وَالْمُؤْمِنُونَ

وَسَتَرُدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ

الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ

فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ

تَعْمَلُونَ ﴿

سورة التوبة : ١٠٥



حديث العدد

” قال رَسُولُ اللَّهِ (ص) الْمَهْدِيُّ مِنْ وُلْدِي ، اسْمُهُ اسْمِي ، وَ كُنْيَتُهُ كُنْيَتِي ، أَشْبَهُ النَّاسِ بِي خَلْقًا وَ خُلُقًا ، يَكُونُ لَهُ غَيْبَةٌ وَ دَيْرَةٌ تَضِلُّ فِيهَا الخلق عن أديانهم فعند ذلك يُقْبَلُ كَالسَّهَابِ النَّاقِبِ يَمْلُؤُهَا قِسْطًا وَ عَدْلًا كَمَا مَلِئْتُ جَوْرًا وَ ظُلْمًا ۞“

كمال الدين وتمام النعمة / ج1/ ص ٢٨٧

4- التحلي بالاخلاق الحسنة و إبراز الجانب المضيء والإيجابي مع الآخرين مما يؤدي الى تعزيز الثقة ويسهل التأثير عليهم) وَ لَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَ لَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ) ادفع الباطل بالحق، و الجهل بالعلم ، و قابل الإساءة بالإحسان، بذلك سيحدث التغيير و سيوقظ ضميره و ينظر بعين التقدير وتزول الأحقاد العداوات وتحل محلها المحبة والموودة.

5- نظم الأمور والتدبير حيث يضع كل طاقة وجهد في محله فلو لم يرتب لعاش في فوضى من الحال لا يمكن أن ينطلق إلى التغيير، ورد عن أمير المؤمنين (ع)

” أوصيكم بتقوى الله وجميع ولدي ومن بلغه كتابي ونظم أموركم... ۞“
وعنه (ع) ” التدبير قبل العمل يؤمنك من الندم ۞“

6- الاستفادة من كل ما سخره الله تعالى لنا من إمكانيات وان يثق بنفسه وبقدراته ويمضي قدما ويتوكل على الله: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ الخلاصة: إن موضوع الانتظار يحقق الغاية من الاستخلاف على الأرض وحينها تكون الأرضية مهياة لظهوره الشريف عليه السلام.

العلوية بشرى بحر العلوم



أي عملية تغيير للأمة لابد أن تثبتق من التغيير الداخلي، إذن هل نمتلك نحن قدرة التغيير أم لا!

نعم ، أودع الله تعالى في انفسنا قدرات متنوعة الواجب ابرازها لتتم عملية التغيير:

1-التجديد والإبداع: عن الامام علي (ع) :
”مَنْ اعْتَدَلَ يَوْمَهُ فَهُوَ مَعْبُودٌ“

حكمة تشير الى قانون التغيير كسر الروتين اليومي والجمود يجب التقدم والكبح ﴿إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذًّا وَمُؤَلِّقِيهِ﴾ لابد أن يفضل يومه على نفسه لازمه تحصيل شيء جديد من علم، فكرة، فن، جهد أو مهارة... لتضفي عليه وعلى غيره الخير والفائدة.

2-حبُّ الخير: جُبِلَ الْإِنْسَانُ عَلَى حَبِّ الْخَيْرِ (وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ) يحب العطاء والبذل وخدمة الآخرين. عن الامام الباقر ع أحبب أخاك المسلم واحب له ما تحب لنفسك، واکره له ما تکره لنفسك...
حب الإنفاق في شتى وجوه البروالاحسان ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾.

3-التعارف والتواصل الإيجابي مع الآخرين ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ ان هذا الوجود الإنساني الهائل من الشعوب والقبايل، المتنوع في اللون، العرق، اللغة، والثقافة وغيره إنما هي من الأفعال الحكيمة لله تعالى، والتي تسبب ضرورة وهي (لِتَعَارَفُوا) التعارف هو تلاقح التجارب، تلاقح المواهب، تلاقح الخبرات والتواصل بالحوار البناء الذي له من الغايات والمقاصد في عمارة الارض والعيش تحت مظلة السلام بعيدا عن كل نقد هدام وصراع وخلاف وتناحر.

موضوع العدد

الانتظار صبرٌ وتغييرٌ

عن رسول الله (ص):

” أَفْضَلُ أَعْمَالِ أُمَّتِي إِنْتِظَارُ الْفَرَجِ ۞“

الانتظار هو ترقب حصول الأمر المنتظر وتحقيقه وهو حالة نفسانية ينبعث منها التهيؤ والعمل لما تنتظره، الانتظار العملي في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾.

أولاً: منهج الانتظار العملي يركز على أصول: الإيمان ، العمل ، بناء النفس ، بناء المجتمع والتغيير.

1-”آمَنُوا“ الإيمان المطلق هو البناء التحتي لكل نشاطات الإنسان لأن أفعاله تثبتق من عقيدته وفكره.

2-”وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ“ وهو ثمرة دوحه الإيمان فقد بنوا أنفسهم بناءً إيمانيا تربويا وسعوا لتكامل النفوس وتربية الأخلاق والقرب من الله تعالى.

3-”وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ“ يوصي بعضهم الى بعض، بالثبات والاستقامة والدفاع عن الحق في زمن ازدادت فيها المحن والانحرافات الفكرية، فهم كالبنيان المرصوص الامرون بالمعروف والناهون عن المنكر وتعليم الجاهل وإرشاده وتبنيه الغافل وانقاذه من بئر الماديات الى سماء التكامل.

ثانيا: ”وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ“ الصبر: حبس النفس عن الجزع ، هو الصمود والاستقامة والثبات ففي المسيرة الإيمانية تبرز العوائق والموانع والمشاكل. الصبر هو العصا الذي يتكأ عليها الصابرون وبدونه لا يمكن المواصلة في إحقاق الحق وتثبيته في المجتمع ولا يمكن من دون حركة عاقمة وعزم اجتماعي

ركن عقائدي

عقائدا في القرآن الكريم



إن نظرة الإنسان إلى الحياة والكون في شتى المجالات العلمية والعملية تدور حول محور العقيدة التي يتبناها والتي تسهم بشكل أساسي وفعال في بنائه الفكري والأخلاقي والاجتماعي وتوجيه طاقاته نحو العمل، فالدين علم وعمل... اصول و فروع، وقد امرنا بهما معا.

الإنسان مخلوق عاقل و مفكر وهذا ما يميزه عن غيره من المخلوقات، فالعقيدة بالأساس تنشأ من أسئلة تتبادر إلى ذهن الانسان... من أين وفي أين وإلى أين؟

فيبدأ بالبحث عن الجواب على هذه الأسئلة.

العقيدة تعطي رؤية لموقع الإنسان في عالم الوجود وفهمه لهذا العالم، وعلى أساس ذلك يبنى سلوكه وحياته وخطته.

إذا عدنا إلى القرآن الكريم نجده يجيب على تلك التساؤلات الأساسية العميقة و الكبرى... فمن أين و الى أين يمثل المبدأ و المعاد، قال تعالى :
(انا لله وانا اليه راجعون)،

أما السؤال الثالث... وفي أين يشير إلى الهدف من الحياة و الخلق، وأن الإنسان لم يخلق عبثاً... قال تعالى : ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ وقال تعالى : ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾. وفي سورة الانشقاق يشير تبارك وتعالى إلى أهمية العمل والسعي نحو الهدف فيقول :
﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلاقِيهٖ ﴾ .

العلوية زينب الموسوي

مثال على ذلك:

1-قراءة القصص المشوقة لنقيها على مسامح أولادنا وناقشهم فيها كما تفعل الأمهات عندما يريد الطفل النوم وتقص عليه قصة جميلة .

2-مشاهدة فيديو ولائي جميل يحيي حياة الامام (عج) دوره،صفاته،معجزاته ومقامه عند الله تعالى يستأنسون به ويترك في قلوبهم أثرا طيبا.

3- اقامة حفل يناسب أعمارهم وتبادل الهدايا من وحي المناسبة.

4- تعويد الأطفال على قراءة الكتيبات المناسبة لأعمارهم ومناقشة ما يقرأونه وتحفيزهم بالجوائز المناسبة.

5- عمل مسرحيات ولائية جميلة تشترك فيها هذه الفئة من الأطفال.

الطرق كثيرة ومتنوعة ولاشك لها الأثر في غرس محبة النبي صلى الله عليه وآله وسلم وأهل بيته في قلوب براعنا الصغار كما قال الامام علي (ع) في نهج البلاغة: ﴿ وَأَمَّا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالأَرْضِ الخالية ﴾

الاولاد في صغرهم كالأرض الخالية التي لم ترزع تستقبل كل ما يبذر فيها.

العلوية خمائل بحر العلوم

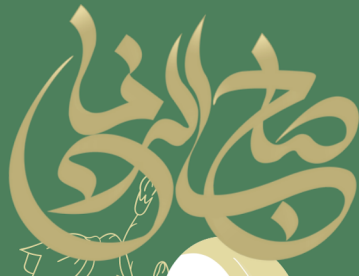
أولادنا والتربية المهدوية

اللهم صل على محمد وآل محمد ...
(اللَّهُمَّ كُنْ لِي وَلِيَّكَ الْحُجَّةَ بْنِ الْحَسَنِ صَلَواتِكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلِيًّا وَحَافِظًا وَقَائِدًا وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا وَعَيْنًا حَتَّى تُسَكِّنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَتُمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا).

كيف نغرس حب الامام المهدي (عج) في اطفالنا؟

في هذه الأيام المباركة ونحن نعيش اطلالة فجر جديد من أيامنا الجميلة نترجم لنا الحديث المبارك ﴿شيعتنا يفرحون لفرحنا ويحزنون لحزننا﴾ وها نحن سوف نفرح ونحتفل بهذه المناسبة الكريمة التي تصادف الخامس عشر من شهر شعبان مولد الامام المهدي المنتظر عجل الله تعالى فرجه وسوف تكسو الأرض حلة معطرة يملأها صاحب الأمر قسطا وعدلا.

حبنا لآل المصطفى سلام الله عليهم اقتبسناه من قول الله عز وجل ﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾ حبنا وولائنا لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم مودة مغروسة في اعماقنا وفلذات أكبادنا وهو القائل صلى الله عليه وآله وسلم ﴿أَدَّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ: حُبِّ نَبِيِّكُمْ، وَحُبِّ أَهْلِ بَيْتِهِ، وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ﴾ فيالها من وصية عظيمة فيها كل الخير والبركة!!! وفي هذه المناسبة تنمو مشاعر واحاسيس البهجة والفرحة عند أطفالنا وكما صاحب هذه الفرحة العظيمة الحجة عليه السلام له حق علينا في غرس محبته ومودته في قلوب اطفالنا واولادنا، بأتباع شتى الطرق التي تؤدي إلى قلوب ولائية.



من أجمل ما قرأت

مر سلمان المحمدي على راعي
غنم فقال له:
"ماذا معك من العلم أيها الراعي
؟" فقال : "معي خمس كلمات،
وزدني منك خمسا أكمل بها
علمي " فقال له : "وماذا معك
لأزيدك؟".
قال : " يا سيدي:

الأولى: لا أستعمل الكذب
والصدق موجود
والثانية: لا أستعمل الحرام
والحلال موجود
والثالثة: لا أذكر عيوب الناس
والعيب في'
والرابعة: لا أعصي الله وهو يراني
والخامسة: لا أجدد نعمة وهو
يكفيني

فقال له: "لقد حويت علم الأولين
والآخرين، قدم على الخمس
كلمات التي معك فليس عليها
مزيد.

منقول



ركن تربوي

التربية بين التلقين والتقليد

إن الإنسان بطبيعته يهتم بإعداد صغاره
و تأهيلهم عقليا وجسديا، وهنا تبرز دور
التربية السليمة في الوصول لهذه الغاية،
حيث يتحولون بها من مجرد صغار الى
جيل ناضج سوي يكون اضافة ايجابية
للمجتمع وقادرعلى ترجمة الأسس و
المبادئ الصحيحة للتربية السليمة التي
نشأوا عليها.

في هذا السياق، إن التربية السليمة تتأثر
بتوازن بين التلقين والتقليد.

اولا: التلقين

في كثير من الأحيان يركز الأبوان و
بطبيعتهما على نقطة واحدة في تربية
الطفل وهو التلقين فيستمران بتلقينه
وإعطائه التوجيهات والتعليمات
باستمرار (افعل لا تفعل، كُلْ أو لا تأكل
وغيره)غير مدركين أن الإنسان بطبيعته
يكره فرض الأوامر عليه وتنفيذها وان
كان صغيرا من دون فهم وتوضيح ، لماذا
يجب عليه تنفيذ ذلك الأمر!!!!!!

فيترتب عليه أن الطفل الذي ينفذ الأوامر
من دون إدراك ووعي منه والبحث عن
سبب تلبيته لتلك الأوامر هو طفل غير
سوي نفسياً وسينشأ طفل ضعيف
الشخصية وهذا مرفوض في التربية.

ثانيا التقليد :

المحيط التربوي من أهم العوامل
الصانعة لكيان الطفل، لذلك فان الطفل
ينسجم مع المحيط الذي ينشأ فيه بصورة
لا شعورية، و تتطبع في ذهنه صور
الأشياء التي يشاهدها أو يسمعاها من
والديه ثم يخزنها في عقله الباطن
ليتخذها نموذجا يقلده فيما بعد. فإن كان
الوالدان ملتزمين مثلا بصفة الصدق
بعيدين عن الكذب والاحتيال فإن الطفل
ينساق تلقائيا الى أن يكون صادقا ،
وكذلك العكس .

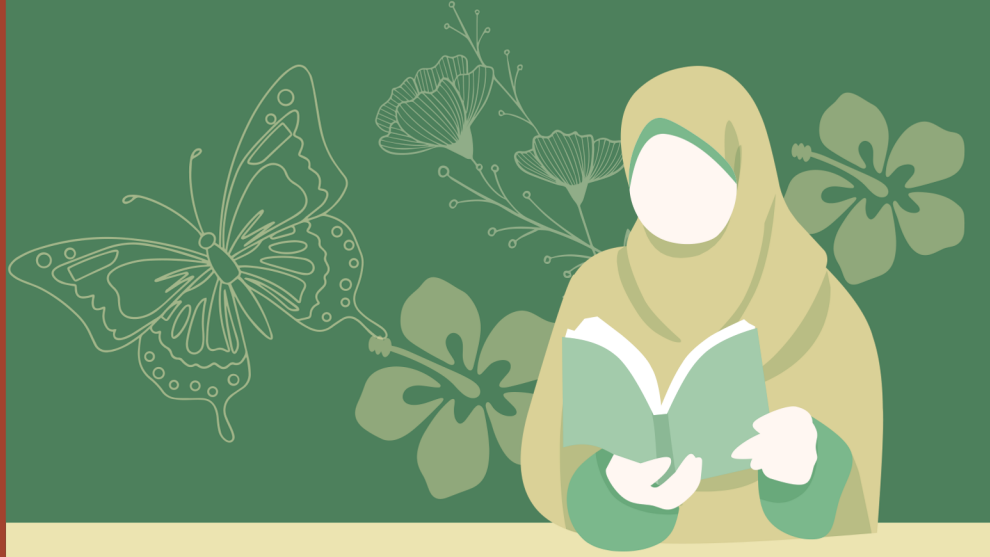
لذا ان أراد الوالدان تربية أبنائهما تربية
سليمة يجب أن يحرصا على أن يفهم
الأبناء سبب التوجيهات والتعليمات التي
يصدرها الابوان لأجل ان لا تكون طاعة
الأبناء عمياء وبدون إدراك ووعي، وأن
يكونا النموذج الحسن ويحسنا التصرف
أمامهم ويكونان لهم خير مثال يقتدون
به.

وعلى ذلك فإن الجمع بين (التلقين
والتقليد) يمكن أن يسفرعن تطوير
وتتمية شخصية الطفل بشكل متكامل
ومتوازن.

العلوية هاجر نصر الله

ابيات شعرية

رُزِقَ الكافرُ من كفيكَ ياأحمدُ
فما بالَ مؤمنٍ نزلتْ علَّ أَلَمَتْ
به وهمومُ
ياسيداً ملأتِ القلبَ حباً نقياً
وسؤداً
أرجو بحلمِكَ عفواً وحسانتٍ و
صبراً شَيِّمُ
أنتَ الذي بُعثتَ للناسِ لِتَتَمَّ لهم
ما أَمَرَ به الالهُ من مكارمٍ وِجَمِّ
أُنظُرْ لمحبيكَ كيف لاذوا بنورِ
وَجْهِكَ
فأمدُّ يدِكَ ياسيدي وأكرمُ بها
من اراد النعمُ
فللَّهِ دُرٌّنا من سخيٍّ لا يبيخُلُ عن
محبٍ
إذا صلى عليه الكونُ ومَن فيه
أجمعُ
العلوية زينب القزويني



التميز

ما هو التميز بنظر كل امرأة؟

هل تصبح المرأة مميزة بجمالها أم بشخصيتها أم بكتيها؟

هل التميز يولد معنا ام هو شيء مكتسب يمكننا التزير به لو تعلمناه؟

التميز ليس مرتبطا بفئة معينة فربة البيت ، الموظفة ،الطبيبة ،المهندسة والمدرسة كلهن يمكنهن أن يكن متميزاتٍ.

لنخوض معا رحلة عبر شعار (أنا امرأة متميزة) ولنتعرف سويا على كيفية التغلب على العادات والأحكام والتحديات والصور النمطية الخاطئة بحق مفهوم التميز، وكيف تطور مهارتنا الذاتية كنساء ونعززها، وان نتذكر دوما جميعنا دورنا الهام في المجتمع وتأثيره الكبير ونحتفل بانجازاتنا الفريدة.

يبدأ السؤال بجملة "هل انا جيدة بما يكفي؟" متناسية انها ابنة، اخت، زوجة وأم لها عطاؤها الخاص في كل موقع من هذه المواقع. الصور النمطية لبعض المجتمعات جعلت من عقول النساء محركاً لا يهدأ ابداً ووقوده الكمال ، ويجب التنويه هنا ان المعتقدات لا ترمز دوما للحقائق.

تطوير مهارتنا يعني أن نمي عقليتنا وتفكيرنا فعقلية النمو او العقلية المتطورة تعني التركيز على النمو والانجاز والتطور وان نرحب بالتحديات والعوائق كفرص للنمو والتعلم وليست عقبات نتعثر بها. اضافة الى بناء التعاطف والذي يعني ان نتعاطف مع الآخرين متعاضين عن خلفياتهم العلمية وخبراتهم وان يتم تقييمهم كإنسان وليس كإنجازات.

يعتبر التعليم أحد أهم العوامل في تطوير الذات، وهنا لا اعني التعليم الأكاديمي فقط، بل ان نعيش عقولنا بمختلف جوانب الحياة و نوسع إدراكنا نطاق معرفتنا نستطيع التغلب على المعتقدات الخاطئة حولنا ولا نجري بشكل تام بمنطق العقل الجمعي.

ان من اهم النقاط في رحلة الاستكشاف هذه، هي تطوير الإدراك الذاتي والذي هو انعكاس نقاط ضعفنا وقوتنا و قيمنا وأهدافنا وهذا يساعدنا في معرفة الجوانب التي يجب أن نحسن فيها من مهارتنا وقدراتنا. ولا ننسى ممارسة العناية الذاتية والكتاب يقرأ من عنوانه، الاهتمام الذاتي سواء الجسدي أو النفسي أو العاطفي يمكنه أن يساعدنا كثيرا في الاستمرار بالتطور، وهذا يتضمن التغذية السليمة، الحصول على النوم الكافي و ممارسة عبادتنا الشرعية التي تعني الارتباط بالكمال المطلق.

كوني كما أنت ،عندما تكونين على مستوى من التوافق مع الذات حينها ستدركين القيم التي تملكينها، وتصنعين عالماً من العلاقات التي يتم تقديرك فيها كما انت.

واخيرا البحث عن خبرات جديدة، جري مختلف الأشياء، اكتشفي الهوايات المختلفة، تحدي نفسك فيها، لتبني مهارات جديدة وتوسيع آفاقك وتذكرتي، أن الحدود الوحيدة التي تعيقنا غدا او مستقبلا هي الشكوك الذاتية التي نصنعها لأنفسنا اليوم.

وانك تستحقين ما هو الافضل واحتفلي بانجازاتك دوما وان كنت ترينها صغيرة، و اشركي كالشمس ولا تنسي انك مميزة دوما.

فكري، صمي، اعزمي وتوكلي.

العلوية زهراء محمد علي



التنمية البشرية

مفهوم التنمية البشرية بصورة عامة هو تنمية المهارات للإنسان وتطويرها...

ومن المفردات التي تندرج تحت هذا العنوان هو الملف الأسري...

عندما تكون العلاقة الزوجية قائمة على المودة والرحمة والاطمئنان تكون علاقة هادئة بما تفرز هذه العلاقة قيم التواد داخل الأسرة فتعكس هذه القيم على الأولاد في انشاء جيل صالح ومترن حيث يمكن أن نستوحي هذا من خلال مفهوم ما ذكر في القرآن الكريم في سورة الروم: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾.

فهذه من الكنوز والنعم الإلهية التي دعا الله الإنسان التأمل فيها واستشعار فضل الله عليه من خلال خلق الزوجة من نفس الطبيعة البشرية للرجل مما يوجب إمكانية التكامل بينهما والتواد وتحقيق السكن النفسي أحدهما للآخر.

ومن أهم ما اقتضاه تطور الإنسان وما أنتج هذا التطور من ابتكار مفهوم التنمية هو كيفية تنمية المجتمع الإنساني ببناء الإنسان وهذا البناء إنما يتحقق من خلال النواة الأولى التي ينشأ بها وهي الأسرة وما يسود بين طرفيها الرئيسيين من تماسك وترايط واطمئنان لبناء حياة سليمة ومواجهة التحديات التي من شأنها إنتاج أفراد مثاليين ليكونوا قادرين على الإنتاج والمساهمة في تغيير المجتمع للأفضل
الادخت زينب البغدادي

5- الانعزال الاجتماعي والانطواء : من اكبر أضرار الأجهزة هو رغبة مستخدميها في الانعزال، إن الذين يقضون الكثير من الوقت أمام الشاشات أقل عرضة للانخراط في التفاعلات الاجتماعية المباشرة مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية .

6- محتوى غير آمن : إمكانية وصول الأطفال إلى محتوى غير مناسب وآمن بالإضافة للتعرض على الاعلانات وغيرها من المواد الضارة.

7- الإدمان : سهولة الوصول إلى شبكة الإنترنت وتعدد استخداماتها هو السبب الرئيسي يجعلها من أكثر أنواع إدمان التكنولوجيا انتشارا

8- الصحة النفسية : الافراط في الاستخدام يؤدي الى العصبية، الاكتئاب والإجهاد.

9- النوم وفوبيا : رصدت دراسة حديثة نوعا جديدا من الرهاب وهو يعني الشعور بالخوف من فقدان الهاتف او الوجود خارج نطاق الشبكة

من الحلول للحد من وقت المشاهدة:

1- حدود: تعيين حد زمني للاستخدام
2- حماية الأطفال من المحتوى باستخدام أدوات الرقابة الأبوية ، التحكم بالانترنت عن طريق ضبط كلمة المرور بأوقات محددة .
3- منع استخدام الأجهزة الإلكترونية في غرف النوم.

4- تشجيع الأنشطة المختلفة للعب خارج المنزل كالرسم القراءة...

5- تأكد من تقديم محتوى تعليمي مناسب للاعمار

6- أخذ فترات راحة ويجب اتباع قاعدة 20/20 / 20 كل 20 دقيقة من النظر إلى الحاسوب استرح لمدة 20 ثانية وانظر إلى مسافة 20 قدم تقريبا 6 امتار لإراحة العين

7- كن نموذجا ملهما لطفلك بعدم الإكثار من استخدام الشاشة

في الختام، التكنولوجيا سلاح ذو حدين، و بما ان الهواتف و الأجهزة اللوحية من ضروريات حياة الإنسان، يجب ان لا نسيء استخدامها و علينا اتباع الارشادات و النصائح كي نخفف من اضراره واثاره .

د. نورة السعيد



متلازمة الشاشة الإلكترونية

أصبح استخدام الهواتف الذكية والحاسب اللوحي جزءاً ضرورياً بل عاملاً أساسياً يتم الاعتماد عليه في شتى مجالات الحياة اليومية. ولاستخدام هذه الأجهزة عدة إيجابيات من حيث سرعة و سهولة تداول المعلومات و تعلمها وتقوية الروابط الاجتماعية وغيرها ، فقد وفرت علينا كثيرا من الامور، المهم يجب ان لا يفرط الإنسان في استخدامها ، كما قال الامام علي (ع): "ثمره التفريط الندامة ، وثمره الحزم السلامة" . فقد اثبتت الدراسات ان هناك الكثير من الآثار الجانبية من سبب استخدام هذه الشاشات منه

1- اضطراب النوم : يؤثر الضوء المنبعث من الأجهزة على انخفاض إنتاج مادة الميلاتونين التي تساعد على النوم.
2- كثرة الجلوس أمام الشاشات تؤدي إلى الخمول وزيادة الوزن .

3- إجهاد وجفاف العيون : بسبب كثرة التركيز على الشاشة وعدم رمش العين .

4- النمو العقلي وضعف المهارات: أفادت الدراسة بأن الصغار الذين يقضون وقتا أكثر من ساعتين خلال اليوم باستخدام الأجهزة الإلكترونية لديهم أقل درجات مقارنة مع الأطفال الذين يقضون وقتا أقل أمام الشاشة .

المؤثرات العقلية على النساء الحوامل: وقفة تأمل

ما هو المؤثر العقلي؟ هو مادة شديدة السمية تؤثر سلباً على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ وبالتالي على العمليات العقلية وتتسبب في حالة من النشوة أو الفتور أو التخدير أو التنويم أو التنشيط، ويكون من شأن هذه المادة أن توصل الشخص الى حالة من إدمان التعاطي تؤخذ هذه المادة عن طريق الشم أو التدخين أو البلع أو الحقن.

ما هي أنواع المؤثرات العقلية ؟

المخدرات: وهي مواد مصنعة او طبيعية مثل الهيروين والكوكايين والحشيش والامفيتامين وجوب الهلوسة، و لا يسمح بتناولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.

الكحول: ويقصد بها المشروبات الروحية التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل، نظراً لاحتوائها على نسب من الكحول، وتشمل المسكرات المصنعة لغرض السكر، والعرق المصنع محلياً، فضلاً عن استخدام الكولونيا العطرية التي يستخدمها قلة من المتعاطين.

المستنشقات: وهي المواد الطيارة ذات التأثير العقلي والتي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات المنزلية مثل منظفات الفرن والبزنيز والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها.

المخدرات الطبية: وهي عقاقير طبية تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف بالصيدلية إلا بوصفة طبية مقننة مثل العقاقير الأفيونية ويعد استخدامها بدون وصفة طبية إساءة استعمال مواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها وتضر بالصحة [1,2]

ما هي العقاقير الأفيونية؟

تشمل العقاقير الأفيونية مواد الكودايين والفنتانيل والمورفين والميثادون والأوكسيكودون والميبيريدين و الهيدرومورفون والهيدروكسيفين والبوبرينورفين، وكلها تحتمل سوء الاستخدام و يمكن ابتلاع هذه المنتجات أو حقنها أو استنشاقها عن طريق الأنف أو تدخينها أو مضغها أو استخدامها كتحاميل.

لماذا يتم تعاطي العقاقير الأفيونية ؟

تستخدم العقاقير الأفيونية بشكل عام لعلاج الألم إذ انها تقلل من شدة إشارات الألم الصادرة من المخ، لكن من ناحية ثانية، تلك المواد لها تأثير إضافي يسبب الشعور بالنشوة، مما قد يؤدي إلى اضطرابات تتطور مع الاستخدام المتكرر خاصة عند الأفراد الذين يعانون من ضعف وراثي أساساً.

ماهو خطر تعاطي العقاقير الأفيونية على النساء الحوامل؟

تصاعد استخدام المواد الأفيونية أثناء الحمل بشكل كبير في السنوات الأخيرة، بالتوازي مع الوباء الملحوظ في العموم. في عام 2012، كتبت الرعاية الصحية في الولايات المتحدة أكثر من 209 مليون وصفة طبية للمواد الأفيونية و ارتفعت معدلات الوفاة المرتبطة بالمسكنات الأفيونية بنسبة 400٪ تقريباً بين عامي 2000 و 2014 [3,4,5,6] إلى جانب ذلك، كان هناك ارتفاع حاد في معدلات تعاطي الهيروين وارتفاع نسبة الوفيات الناجمة عن الجرعات الزائدة إلى أكثر من 1000 في عام 2014.

ان تعاطي المخدرات غير المشروعة أو المخدرات الطبية أثناء الحمل له مضاعفات ومشاكل خطيرة على الجنين وحديث الولادة ، إذ انه من المحتمل أن يسبب العيوب الخلقية المبكرة نتيجة عدم تكامل النمو، إذ يعبر الكوكايين المشيمة، ويضيق الأوعية، وبذلك يقل تدفق الدم إلى الجنين وبالتالي قلة الأكسجين وإبطاء نمو العظام والأمعاء [7]. يمكن أن يسبب تعاطي الكوكايين أيضاً مضاعفات أثناء الحمل. من بين النساء اللاتي يستخدمن الكوكايين طوال فترة الحمل، 31٪ منهن يعانين من الولادة المبكرة و 10٪ منهن يعانين من انفصال المشيمة المبكر. لذلك من الضروري معرفة تأثير استخدام المواد الأفيونية أثناء الحمل أو خيارات العلاج بما في ذلك أدوية اضطراب استخدام المواد الأفيونية.

المراجع

[1] د. صالح السعد - المخدرات أضرارها وأسباب انتشارها - سلسلة المخدرات 3-63-97.

[2] د. صالح السعد - المخدرات والمجتمع - مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ص 49-83 .

[3] Centers for Disease Control and Prevention. Opioid painkiller prescribing: where you live makes a difference . Available at: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/opioid-prescribing>. Retrieved March 7, 2017

[4] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Drug Abuse Warning Network, 2011: national estimates of drug-related emergency department visits. HHS Publication No. (SMA) 13-4760, DAWN Series D-39 . Rockville (MD): SAMHSA; 2013. Available at:

[https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/DAWN2k11ED/DAWN2k11ED.pdf](https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/DAWN2k11ED/DAWN2k11ED/DAWN2k11ED.pdf). Retrieved March 8, 2017

[5] Compton WM, Jones CM, Baldwin GT. Relationship between nonmedical prescription-opioid use and heroin use. N Engl J Med 2016;374:154-63

[6] National Center for Health Statistics. NCHS data on drug-poisoning deaths. NCHS Factsheet. Available at: https://www.cdc.gov/nchs/data/factsheets/factsheet_drug_poisoning.g.htm. Retrieved March 8, 2017

[7] Porter RS, editor. The Merck Manual's Online Medical Library. Whitehouse Station: Merck Research Lab; 2004

د.زهراء سالم الكرعاوي

كيمياء حياتية -فيزيولوجيا

قسم الكيمياء- الجامعة المستنصرية - بغداد

دور الأم في تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في حياة أطفالها

فيما يلي بعض التوصيات على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

1. محادثات مفتوحة حول التطبيقات والمواقع المسموح بها
2. الحوار المستمر حول الفوائد والمخاطر.
3. خلق جو آمن ليشعر الطفل بالأمان للإبلاغ عن أي مشاكل محتملة بدلاً من الخوف من العقاب
4. يجب على الأمهات تثقيف أنفسهن حول التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي لفهم كيفية حماية الطفل من المخاطر وعدم التعليم يفتح الأبواب السلوك السيئ.
5. مراقبة التغيير في سلوك الطفل مثل الكذب أو التلاعب أو تغيير الروتين الذي قد يكون خطأ.

مشاكل الصحة النفسية نتيجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

- نظراً لتزايد الحاجة إلى المتابعة والإعجاب، يمكن أن يؤدي ذلك إلى المزيد من الوقت والتفاعلات على وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى زيادة المخاطر.

- قد تسيء المراهقات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتعامل مع أعراض الاكتئاب والقلق وتستخدمها لتخدير نفسها ضد أي تحدي أو مشاعر سلبية. وقد يؤدي هذا أيضاً إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أشياء محظورة.
- جذب الانتباه

- الإدمان في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت.
- من المهم جداً توجيه الاهتمام بوسائل التواصل الاجتماعي بطريقة إيجابية ومفيدة. ويكون استخدامها بحكمة، ويمكن أن تكون أداة قيمة في تطوير الذات والنمو. على سبيل المثال: نشر المعلومات المفيدة للآخرين.
- بناء علاقة صحية من خلال التواصل المستمر مع الآخرين.
- المشاركة في مجموعات داعمة تلبى احتياجات الفرد المحددة.

دور المرأة في عالم التواصل الاجتماعي

اليوم يتفق العلماء على أننا نعيش عصر التكنولوجيا الحديثة الذي شهد أكبر حملات الهجرة و نجد أن أكبر هجرة شهدتها البشرية هي الهجرة من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي، والسكن في وسائل التواصل الاجتماعي وعندما تغدو هذه الوسائل وطناً جديداً فمن الطبيعي أن تحدث اهتزازات عنيفة تتجاوز السطح إلى الأعماق في البنية الاسرية. حولت وسائل التواصل الاجتماعي عملية الاتصال إلى حوار تفاعلي وربطت الأشخاص بعضهم ببعض في أنحاء العالم لتجعل من العالم قرية صغيرة. ماهي سلبيات وسائل التواصل الاجتماعي:

- الإخلال بالأولويات الحقيقية في الحياة وهو إهدار الوقت نتيجة الإدمان.
- الشعور بالفشل من خلال متابعة صفحات المتفخرين بأفعالهم ينتج عنها انخفاض في مستويات الرضا عن نمط الحياة
- نشر الشائعات وتمزيق النسيج الأسري.

اثر التواصل الاجتماعي الصحية:

أصبحت وسائل التواصل أزمة الجيل.. بين الإدمان والعلاج لم يعد هذا الإدمان مجرد تحذير، بل بات حقيقة يعاني منه الكثير لما تفرزه من ارتدادات صحية منها:

1. اضطرابات في النوم.
2. الاكتئاب والقلق والشعور بالإحباط.
3. الإضرار بصحة العين وآلام الكتف والالام مفصل اليد والرقبة والصداع في الرأس وفقدان التركيز وازدياد أمراض السمنة نتيجة الجلوس لساعات طويلة وراء الشاشات الإلكترونية.

الخلاصة: يتوجب علينا جعل هذه المنصات الاجتماعية أداة لتحقيق الأهداف السامية حيث يجب أن نَعزز ثقتنا بأنفسنا بالبحث عن النماذج الناجحة، فلا ينبغي أن نسعى للتطابق مع الآخرين بل ينبغي أن نكتشف مواطن الإبداع فينا ونطورها وأيضاً يجب ترويض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وإدارة الوقت في ظل استخدامها ونشر الوعي بأهمية التماسك الأسري



سؤال

من علم البشر خياطة الثياب؟

جواب

النبي ادريس (ع) أول من علم البشر خياطة الملابس وأول من كتب بالقلم فقد كان إضافة إلى النبوة عالما بالنجوم والحساب والهيئة.

سؤال

ما الفرق بين الشرايين والاوردة؟

جواب

تحمل الشرايين الدم المُحقّل بالأكسجين من القلب وتُوزعه على أنحاء الجسم، بينما تنقل الأوردة الدم الفقير بالأكسجين من أنحاء الجسم المختلفة إلى القلب.

سؤال

ما الفرق بين عدد الاسنان عند الأطفال والبالغين؟

جواب

٢٠ سن لبني عند الاطفال بينما ٣٢ سن عند البالغين.

سؤال

هل تعلمين ماذا يحدث للجسم عند المشي ساعة يومياً؟

جواب

تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، تقوية العظام، تحسين قدرة العضلات على التحمل، زيادة مستويات الطاقة، السيطرة على سكر الدم ...

متنوعات

سؤال جواب

سؤال

ما هو الفرق بين الأزلي، الأبدى، الأمدى، والسرمدى؟

جواب

- الأزلي : الذي لا بداية له
- الأبدى : الذي لا نهاية له .
- الأمدى : ما بين بداية ونهاية.
- السرمدى : الذي لا بداية ولا نهاية له

سؤال

ما هو الفرق بين التحسس والتجسس؟

جواب

- التحسس : تتبّع أخبار الناس بالخير (يا بَنِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوسُفَ)
- التجسس : معرفة أسرار الناس بالشر (وَ لَا تَجَسَّسُوا)

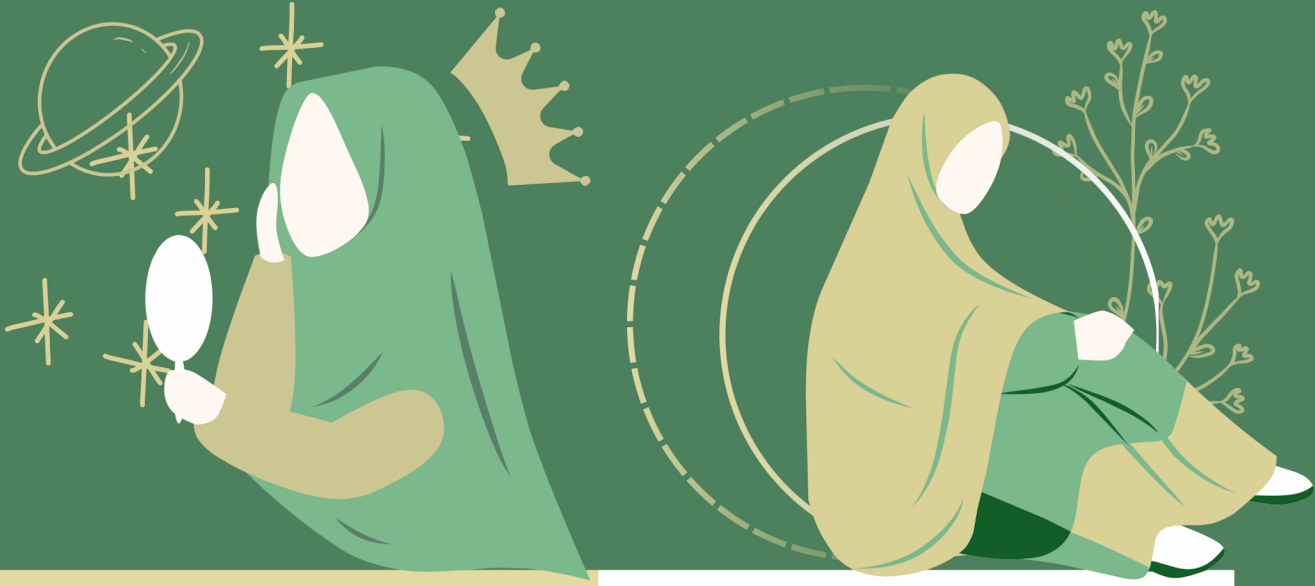
سؤال

ما هو الفرق بين المختال والفخور؟

جواب

- المختال : ينظر إلى نفسه بعين الافتخار .
- الفخور : ينظر إلى الناس بعين الاحتقار .
(وَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)





الشمس والبروج

كيف تتعامل مع شخص نرجسي في حياتك؟

تتميز الشخصية النرجسية بإحساس عظيم بأهمية الذات، وعدم التعاطف مع الآخرين، والحاجة إلى الإعجاب المفرط، والاعتقاد بأنه فريد من نوعه ويستحق معاملة خاصة. تتطور هذه الصفات الى حالة مرضية عند إضعاف الأداء اليومي و حدوث احتكاك في العلاقات بسبب افتقار المرضى إلى التعاطف وقد يظهر أيضا على شكل عداء يغذيه العظمة والبحث عن الاهتمام من خلال رؤية أنفسهم على أنهم متفوقون، ينظر النرجسي المرضى بطبيعة الحال إلى أي شخص آخر على أنه أقل شأنًا وقد لا يتسامح مع الخلاف أو التساؤل

بدأً من محاولة تغيير شخص نرجسي، من الأفضل وضع حدود لأي سلوكيات غير مقبولة بالنسبة لك وإبصارها بوضوح إلى الشخص الآخر والالتزام بالهدوء وتجنب الانفعال طريقة مفيدة أيضا بالإضافة الى تجنب الانتقاد او المواجهة. بسبب افتقار الشخص النرجسي إلى التعاطف ومهارات التعامل مع الآخرين فمن السهل أن يتحول الجدل مع شخص نرجسي بسرعة إلى إساءة لفظية.

و اخيرا يميل النرجسي أيضاً إلى استخدام أي معلومات تقدمها لتسليط الضوء عليك من خلال إرباك وجعلك تشعر بالجنون، لذا فإن الرد بإيجاز هو الأفضل
د، بثينة بحر العلوم

لنرتقي معاً

مجلة إلكترونية - فصلية - نسوية
ثقافية - إجتماعية - تربوية