

قول الحمد لله وأثره النفسي في الأزومات

هل قولنا "الحمد لله" عندما نتعرض للصددمات الناتجة عن مواجهة ظروف صعبة أو ما نسميها بالمصائب والمشكلات تساعدنا نفسياً على تجاوزها؟ أم أنها تجعلنا أكثر تعاسة وأحباطاً كما يعتقد البعض؟ الذين يرفضون الاستسلام للظروف الصعبة عندما تقع بدافع أن هناك ظلاً قد وقع عليهم وهم لا يستحقون ذلك.

من الناحية النفسية، إن تقبل الظروف والمشكلات التي نتعرض لها كفقدان عزيز (ابن، إخ، أم، ...) أو فقدان عمل، أو الإصابة بمرض، وتكرار قول "الحمد لله" دلالة على الرضا منا على ما حدث، وتكرارها بصورة مستمر خلال أيام الأزمة التي نواجهها يساعدنا ذلك على تقبل الواقع الذي نعيشه، وأن ذلك بدوره يساعدنا على الارتباط بهذا الواقع مهما كان سيئاً، وبالتالي استئثار الرضا النفسي والرجوع بصورة تدريجية إلى الحالة الطبيعية التي كنا نعيشها قبل الأزمة.

أما عندما يحدث العكس ونبدأ برفض الأمر ونمتنع عن تقبله والاستسلام له، ونعلن ذلك من خلال تكرار جملة: "لماذا أنا فقط يحدث معي هذا؟، لماذا حدث هذا؟، انني شخص جيد لا استحق ذلك؟ وغيرها من المقولات" فهذا الرفض، وتأنيب النفس ولومها، ومحاسبة القدر يثير صراعاً نفسياً داخلياً، يؤدي بالشخص إلى رفض كل من حوله أي رفض الواقع بما فيه من أمور جيدة وسيسية، حتى أننا لا نرى الأمور الجيدة في حياتنا وبما فيها من نعم وفضائل كثيرة، حينها يؤدي بنا رفض الواقع هذا إلى الانفصال عنه شيئاً فشيئاً، فتبدأ الأفكار تدخلنا في حالة من الاكتئاب والحزن الذي قد يتطور الأمر إلى القلق والانقسام عن الواقع واستبدله بعالم آخر غير حقيقي شعرنا بالرضا الففوق.

لذلك قول "الحمد لله" أحد النعم التي من الله بها علينا، وقولها في الأيام الأولى من الأزمة وإن كان ذلك كرهًا ومن دون إقناع بأننا نجعلنا نستشعر الرضا والامن النفسي، ومع الاستمرار بقولها سنكون راضين فعلياً بما حدث متقبلين الأمر بإيجابياتها عازين عن سلبياتها. وهذا ليس جانب ضعف من شخصيتنا، وإنما هي مركز القوة فينا يساعدنا على مواجهة الواقع والتغلب عليه. جميعنا معرضين إلى الوقوع في صدمات وأزمات مختلفة، ما علينا حينها لكي نستطيع مواجهتها سوى تقبل الأمر، والسير قدما نحو المستقبل. مع التفكير الإيجابي في تحويل الأزمة إلى حالة من الاكتئاب والحزن الذي قد يتطور الحمد له أولى الخطوات التي تثبتنا على ذلك.

نجاة محمد

بغداد

التكنولوجيا والطفل

أن تطور التكنولوجيا والابتكارات التقنية مهم جداً في جميع المجالات وفي الحياة اليومية أيضاً. حيث أصبح استخدامها شيئاً ضرورياً للبشرية في مجالات الطب والهندسة والتكثير من الجنات الأخرى. لكن في الآونة الأخيرة انتشرت ظاهرة امتلاك الأطفال دون سن الـ 12 سنة الأجهزة الإلكترونية الحديثة كالأبواب والهاتف النقالة وغيرها. إن عصرنا في حالة تطور مستمر من الناحية التكنولوجية التي تسلبت إلى جميع المنازل بكل تقنياتها لدى كافة الأعمار إن لهذه الظاهرة سلبيات كثيرة بالخصوص على الأطفال. منها الابتعاد عن العائلة أي الاتصال و قلة التواصل والأمان بشكل فض وانعدام الثقافة الحقيقية وجمود في العقل وعدم التطور لدى الفرد حيث يعيش الفرد واقع افتراضي ويحاول تطبيقه أيضاً إلى واقعه الحقيقي مما يسبب حوادث خطيرة. كما أن لهذه الظاهر إيجابيات أيضاً حيث أن هناك الكثير من البرامج التعليمية التي تزيد من وعي الطفل وتجعله أكثر فطنة ولكن تبقى السلبيات هي الغالب الويد في هذه الساعات. فوجب دراسة هذه الظاهرة من قبل جهات مختصة ووضع طرق صحيحة لإرشادهم للاستخدام الصحيح. ونحن هنا لانترك فضل هذه التقنيات الحديثة حيث أنها سهلت الكثير في حياتنا من حيث التواصل والسرعة الفائقة في نقل البيانات.

سري فاضل

بغداد

عيادة النصف الأكبر

بغداد- شاكر عباس الم الأذن
القارئة سهام بحري 39 سنة
تقول في رسالتها (لله الحمد صحتي جيدة لكن لقط أعاني الم الأذن وهو الم يفرزني بشدة ..واخذت القطرات ونصرت البصل داخل الأذن ولم ينفع).
طبيب الأنف والأذن والحنجرة-عمر الجبوري قال:
او لا عن وضع ساعة الموبايل أكيد... تستعملها وهذا سبب من أسباب طفن الإن أو ارتفاع في ضغط الدم وانسبت لا تعرفين ذلك.. وإذا لم تقصد القطرات هناك علاجات أخرى يمكنك مراجعتها مستشفى الكرامة أو المصان لوجود معدات للفحص متطورة.
مرض السكري - قاتت

القارئة نجوى حميد (41 سنة) (ليس بي امراض ولكن تبين لي اني مصابة بالسكري رغم ان والدي لا يعانيون لامين السكر ولا ولا الضغط وكشف السكري عندي بالصدفة بسبب عدد مرات التبول ..ومعدل السكري عندي (250-300) .. ورغم التزامي بالدواء والغذاء وفقداني لوزني الا انه مرتفع فما الحل؟)
- اجاب الطبيب علاء الدين محمد بغدادي قائلاً: السكري مرض العصر له اسباب ومسببات ولهذا يمكنك مراجعة مركز الغدد السكري في الكندي وذلك لإجراء الفحص التراكمي للسكر وبعض التحاليل .. عندها يحدد لك الدواء اللازم، خاصة وقد برزت في الفترة من العام 2016 ادوية جديدة تخفف من السكري.
الربو
- قالت القارئة فضيلة عادل، لي بنت واحدة كان عمرها (8) سنوات واصيبت جراء الاستحمام بالانفلونزا التي تطورت مضاعفاتها لي ان اصيبت بالربو، وبدأت رحلة علاج الربو وقال الطبيب سيوزل عنها عند البلوغ اليوم عمرها (30) سنة ولازال الربو فما الحل؟
الربو مرض مزمن يصيب الممرات التي تقوم بنقل الهواء من وإلى الرئة ويعاني فيها المصاب من صعوبات في التنفس والإعراض هي، صوت صغير أثناء الزفير مع سعال في الليل وفي ساعات الصباح.. الم في الصدر جراء ضيق التنفس، الربو لاشفاء منه ولكن ممكن السيطرة على نوباته بالعلاج والغذاء والالتزام فيهما.

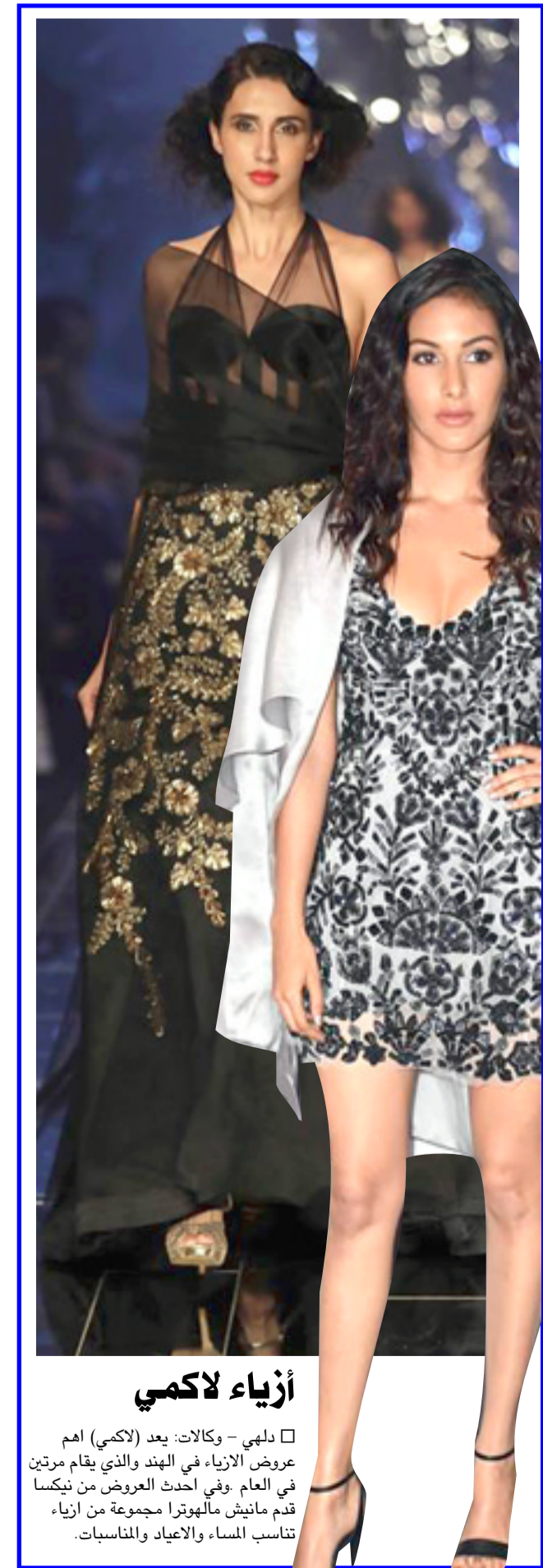


ماكول العافية حلوى التمر

المكونات
1 كيلوغرام سميد خشن
2/1 كيلوغرام دقيق أبيض
1 كيلوغرام تمر
20 غرام زبدة
كوب ماء الزهر
= لبتز زيت نباتي أو زيت زيتون
= ملعقة كبيرة باكينج باور
1 ملعقة كبيرة فانيليا
1 كوب ماء
أملعة صغيرة قرفة



الطريقة
ضعي السميد، الدقيق، الباكينج باور والفانيليا في وعاء اسكيبي فوقه الزيت ويكون الزيت دافئاً قليلاً، اخلطي جيداً، بعد ذلك أضيفي الماء وماء الزهر، ادعكها جيداً حتى تحصل على عجينة طرية يمكن تشكيلها لفتح ضير التمر، قومي بوزن السواقة، بتسخينه فوق النار مع الزبدة والقرفة خذ

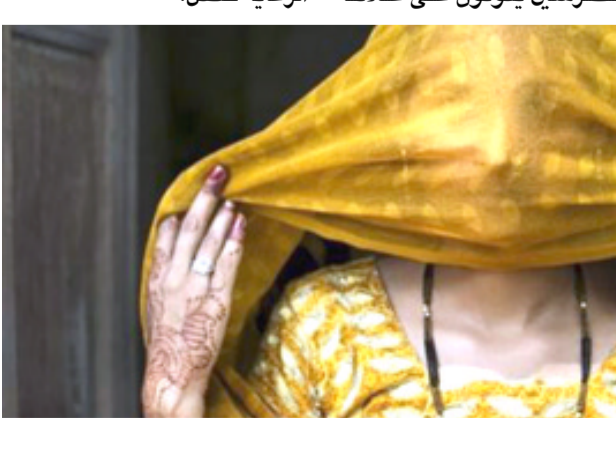


أزياء لاكمي

دلبي - وكالات: يعد (لاكمي) أهم عروض الأزياء في الهند والذي يقام مرتين في العام. وفي أحدث العروض من نيكسا قدم مانيش مانهوترا مجموعة من أزياء، تناسب النساء، والأعياد والمناسبات.

طفلة مغتصبة في العاشرة من عمرها تضع مولودة

أكثر من 53 في المئة من الاطفال المشاركين في دراسة مسحية أجرتها الحكومة الهندية أكدوا تعرضهم لنوع من التحرش الجنسي، وأن 50 في المئة من المتحرشين يكونون على علاقة بالطفل الضحية أو محل ثقة من الأسرة أو يفترض بهم توفير الرعاية للطفل.



مناقشتها. وأوضحت دراسة أجريت في البلاد (أن أغلب جرائم اغتصاب الأطفال يرتكبها أشخاص معروفون للأطفال مثل أقارب من الأسرة أو مدرسين أو صديقين) وحسب أرقام وفرتها الحكومة الهندية ومنظمة الأمم المتحدة لرعاية الطفولة (اليونيسيف): تقع جريمة اغتصاب لطفل دون السادسة عشر من العمر كل 155 دقيقة في الهند وجريمة اغتصاب بحق طفل دون العاشرة من العمر كل 13 ساعة، وأن أكثر من 10 الاف طفل تعرضوا لجرائم اغتصاب خلال عام 2015 في الهند. وأن 240 مليون امرأة تعيش في الهند تزوجت قبل أن تبلغ 18 عاماً وأن

حمل الطفلة بعدما شكت من الام في المعدة وعند فحصها في المستشفى اوضح انها حامل. ولايسمح القانون الهندي بإجهاض الإجنة بعد الشهر الثالث من الحمل إلا إذا وجد خطر على حياة الأم وكان الأطباء قالوا إن الطفلة لم يكتمل نموها بالشكل الكافي بعد لتحمل الجنين وإنمام الولادة، لكن المحكمة رفضت الدعوى. وتعد الهند أكثر دولة تقع فيها عمليات تحرش واغتصاب للأطفال على مستوى العالم. ويقول بعض النشطاء ان اغتصاب الأطفال أصبح متفشياً كظاهرة في البلاد لكن المجتمع والحكومة يتعاملان بتراخ شديد معها ويتجنبان

دلبي - وكالات: وضعت طفلة مغتصبة، تبلغ من العمر 10 أعوام، مولودة في الهند بعد أن رفضت المحكمة العليا دعوى رفعها والدتها لإجهاضها في الشهر الخامس من الحمل ولم تعلم الطفلة بحملها أو أنها وضعت فتاة وتمت الولادة مؤخرًا في مستشفى حكومي في مدينة شانديغار. ويبلغ وزن المولود 2,5 كيلوغرام وقال مصدر للبي بي سي (إن كلا من الأم والمولود في صحة جيدة) وقالت الطفلة (إنها تعرضت للاغتصاب عدة مرات على مدى أشهر من قبل عمها القابع رهن الاعتقال). وتنتمي الطفلة لأسرة شديدة الفقر في إقليم البنجاب. واكتشف الوالدان