

٦٨٠

السنة الرابعة عشرة

٢٠١٨ / ٥ / ١٧ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



كيف تربي أطفالاً خيِّرين؟

إعداد / وحدة النشرات

يؤدي إلى ظهور المكون الجيد للشخص؛ وهو عدم تبرير السلوكيات الخارجة عن النطاق القيمي الذي يتبناه الإنسان، فالشخص الذي لديه منطق ناضج، والذي يرغب في مضاهاة قيمه بأفعاله، والذي يشعر بالتعاطف ويمكنه أن يرى من منظور الآخر؛ لا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يبرر السلوك "الخارج عن نطاق المبدأ".

* كيف تساعد أطفالك على اكتساب هذه الخصائص؟

أنت مصدر أساسي لصوت طفلك الأخلاقي الداخلي، وستكون ملهماً له عندما تقوم بالتعبير عن إدراكك الموجه نحو الآخرين وخصوصاً الأكثر احتياجاً منهم، وعندما تقوم بتجسيد التعاطف، وعندما تشترك في المحادثات التي تكشف كونك ترى بمنظور الآخر، وعندما تضع قيمة علياً في حياتك الخاصة وتحرص على الاتساق بين معتقداتك وأفعالك؛ فأنت تمكن طفلك من الأدوات التي يحتاجها ليكون شخصاً جيداً.

أطفالنا هم أكثر الأفكار الصادقة عن أنفسنا، فكثير من مخاوفهم هي مخاوفنا، ونقاط ضعفهم تبدو مثل نقاط ضعفنا، ونقاط قوتهم تستمد قوتها من خلال نقاط القوة لدينا، ويتم اطلاعهم على الخير من خلال سعيينا نحن نحو الخير.. فإذا كنا نسأل: كيف نربي الأطفال "الطيبين"؟ فالإجابة أن كل شيء يبدأ بنا.

يقع على عاتق أولياء الأمور مهمة تنشئة أطفال خيِّرين جيدين ومتوازنين في حياتهم، ومقصودنا من التوازن هو أنهم قادرون على الموازنة بين احتياجاتهم واحتياجات الآخرين؛ فلا يطفئ جانب على آخر، وبذل الجهد من أجل تنشئة أطفال بهذه الصفات لا يصب فقط في صالح المجتمع، ولكنه يصب بالأساس في صحتهم النفسية.

بالنسبة للكثير منا، الشخص الجيد هو الشخص الذي يظهر السلوك الذي يسميه علماء النفس "السلوك الأخلاقي الاجتماعي".

غالباً ما تُعرّف الشخصية الاجتماعية الإيجابية بأنها شخصية تتصرف "بطرق مفيدة وسخية وراعية"، وتهتم "بحقوق ورفاهية الآخرين"، ويتمتع الأشخاص الذين تم وصفهم على أنهم اجتماعيون ببعض الخصائص المميزة:

(١) عندهم قيم وإدراكات موجهة نحو الآخرين: هؤلاء الأشخاص يملكون قيماً علياً تجعل العالم مكاناً أفضل، ومن المفيد أن نشجع الأطفال على ممارسة أنشطة مختلفة تدعم هذه القيم.

(٢) القدرة على التعاطف: الأشخاص الطيبون يسعون إلى فهم شعور الآخرين، وهذا هو المقصود بالتعاطف؛ فالطفل الذي يقوم بعمل تطوعي لحماية الأطفال الآخرين هو شخص قادر على الشعور بمشاعرهم.

(٣) عدم تبرير الخروج عن نطاق المبدأ والقيمة: توافر السمات السابقة

التوتر ما قبل الامتحانات هو أحد صور قلق الأداء، وهو خروج مشاعر التوتر الصحية الدافعة إلى البذل والجهد إلى الدرجة الضاغطة والمعطلة السلبية.

ومن منظور العلاج المعرفي السلوكي، هناك بنية معرفية تغذي مشاعر القلق والتوتر، وهذه البنية تشمل صورة سلبية عن الذات وضعف تقدير القدرات والإمكانات الشخصية، وعند تصور الشجرة المعرفية للشخص القلق نجد في الجذور معتقدات راسخة من عدم الكفاءة والكفاية، ينتج عنها مجموعة من التوجهات أو المعتقدات الوسيطة التي تشكل توجهنا لاجتناب الاختبارات والمنافسات قدر الإمكان بسبب توقعاتنا السلبية عن الذات والمستقبل، وتورق هذه التوجهات أوراقاً من الأفكار التلقائية المعطلة: (لن أنجز الأمر، سأنسى شيئاً ما، لن أؤدي بالشكل المطلوب... إلخ).

وتبتي آلية معالجة الأفكار على مغالطات مثل: التهويل (التهويل من خطورة الحدث)، والتهوين (تهوين واستصغار كفاءة الشخص وإمكاناته)، والتعميم (إن مررت بامتحان صعب وعسير فباقي الاختبارات ستكون على هذا النمط)، والربط غير المنطقي (إن لم أدرس حتى اللحظة الأخيرة فسأقابل أسئلة لا يمكنني حلها)، والحدية والمثالية (إن لم يكن الأداء بالشكل المثالي فقد أخفقت).. فالمنشأ الحقيقي للقلق (المرضي) هو التوقعات المغالية، والخوف من الأحكام والنقد الخارجي أو الداخلي، والتي تدخلنا في دائرة مغلقة من القلق والمزيد منه، والحل يكمن في الاستبصار بهذه البنية المعرفية والتعامل معها كالتالي:

١- التعامل مع المشاعر بقبولها وتصديقها، وفي الوقت نفسه تحريرها وقيادتها من خلال المشاركة بها مع شخص ناضج على الأقل، واستعمال تقنية أو أكثر من تقنيات التأمل واليقظة، أو الاسترخاء، أو الدعاء.

٢- فحص البنية النفسية المعرفية في ضوء الشرح السابق، ورسم مخطط الشجرة المعرفية الخاص بك، وتبني رؤية واقعية عن الذات بعد جرد معتقدات الذات الخاصة بك، وسرد الأدلة التي تؤيدها والتي تعارضها.

٣- إنجاز مهام صغيرة، واحدة تلو الأخرى، مع تركيز الانتباه على المهمة قيد التنفيذ.

القلق والتوتر قبل الامتحانات

اختلاف شخصيات الناس

إعداد / وحدة التراث

أصلاً للنقاش. سعة الخيال لإثبات وجهة النظر. الوقوع في الكثير من الأخطار. محاولة التعالي والمعرفة).

* خصائص الشخص

الخجول: (انعدام الثقة. الفضل في الحياة الخاصة والعملية. سهولة الارتباط وكثرة التحفظ. الاختفاء



دائماً خلف الآخرين).

كيفية التعامل مع الناس حسب شخصياتهم..

- طرق التعامل مع الشخص الإيجابي: (اتباع منهج راشد وإيجابي وأمين. استعمال المنطق في الحديث. الاستجابة لتحديات الشخص الإيجابي الذي يمكن الاستفادة من أفكاره بكل فعالية).

- طرق التعامل مع الشخص المعارض: (التركيز على المواقف الإيجابية. التعرف على وجهة نظره، وتعزيز وجهة النظر بالأدلة الكافية للتمكن من المحاججة. الاستمرار في الحديث وعدم السماح له بالمقاطعة. الصبر عند التعامل مع الشخصية المعارضة وعدم الانفعال).

- طرق التعامل مع الشخص الثرثار: (العمل على مقاطعته في منتصف الحديث عندما يحاول استعادة أنفاسه، ويمكن تنبيهه بأنه بعيد عن الموضوع الأصلي. توضيح أهمية الوقت وضرورة عدم تضييعه).

- طرق التعامل مع الشخص الخجول: (محاولة زيادة ثقة الشخص بنفسه، من خلال وضعه في مواقف مضمونة النجاح لا يوجد بها بدائل. تذكير الشخص بضرورة المعلومات التي يحملها وإمكانية الاستفادة منها).

لقد خلق الله تعالى البشر مختلفين في أطباعهم وشخصياتهم، ولهذا الاختلاف حكمة ربانية في المحافظة على سير الحياة بشكل طبيعي، ولكن يحتاج هذا الاختلاف إلى قدرة على التعامل معها، حتى لا تحدث المشاكل والتصادم في الحياة، وقد استطاعت الدراسات المختلفة التي أجريت على شرائح متعددة من سكان العالم التوصل إلى خصائص الشخصيات، وتم وضع طرق ومساعدات لكيفية التعامل معها، وسنقدم ملخصاً عن خصائص بعض الشخصيات، وكيفية التعامل مع الناس حسب شخصياتهم.

* خصائص الشخص الإيجابي: (الذكاء

والاهتمام دائماً بالنتائج التي تقف خلف أي فعل. التطلع للأمور بمنظار الإيجابية المقبولة. التمتع بمهارة الإصغاء الجيد. الاعتراض على بعض الأمور بأسلوب لبق ومقبول. الواقعية واتخاذ القرارات بهدوء وعقلانية والمناقشة بأسئلة بناءة)..



* خصائص الشخص المعارض: (عدم المبالاة

بالآخرين؛ مما يجعله يترك أثراً سلبياً على من حوله. فقدان الثقة؛ مما يجعله يستخدم السلبية في طرحه لأفكاره ووجهات نظره، كما أنه لا تغريه أي وجهات نظر أو أفكار جديدة. تقليدي ولا مجال للخيال عنده. عدم المخاطرة خوفاً من الفشل. الصلابة والعناد ووضع الكثير من العقبات والاعتراضات).



* خصائص الشخص الثرثار:

(كثرة التحدث بمبالغة عن الماضي. الكلام حول جميع المواضيع والأشياء، مع إهمال الموضوع المطروح



صيام الطلبة أثناء الإمتحانات

الإفطار، لتنشيط الجهاز العصبي.

وقد أثبتت دراسة -أعدها باحثون بجامعة "لوفان" في بلجيكا- أن الصوم لا يؤثر سلباً على الصحة، وأكدت تجارب أجريت على عشرين من مسلمي بلجيكا، أن الصوم له تأثير إيجابي على التركيز، والذاكرة قصيرة المدى..

وقال (الدكتور لود غودريس): إنّ النصيحة الوحيدة للصائمين هي النوم الكافي، وتناول المياه بكثرة في الفترة من بعد أذان المغرب (الإفطار)، وحتى قبل أذان الفجر (الإمساك).

يرى الأطباء أنه: "أثناء الإفطار يذهب جُلّ الدم المحمّل بالأكسجين والمواد الغذائية للمعدة، ليساهم في عملية الهضم، وعندما يكون الطالب صائماً تتجه هذه الكمية من الدم للرخ، مما يؤدي الى الاستيعاب والتركيز".

وينصح الأطباء الطلبة بتناول وجبات صغيرة متعددة، تحتوي على جميع العناصر الغذائية، مع التركيز على النشويات المركبة، لأنها تمنح الجسم طاقة، وتبقى لفترة طويلة، إضافة للبروتين، الذي يساعد على الإحساس بالشبع لأطول فترة، كما ينصحون الطلاب بتأخير وجبة السحور إلى ما قبل أذان الفجر.

تناول السوائل

وللقضاء على فقدان الشهية الذي يشكو منه بعض الطلاب، ينصح الخبراء بالإكثار من تناول الفواكه والعصائر، لأنها غنية بالسكريات، وتوفر الطاقة، فضلاً عن احتوائها على الفيتامينات والمعادن، مع تناول كوب من الحليب.

وينبه بعض الأطباء إلى أن الصيام قد يؤثر

على الدورة اليومية للطلاب، خاصة

خلال الامتحانات، وخلال الأيام الأولى

من الصيام، ولهذا ينصحون الطلاب

بالنوم في غرف مظلمة، بعد العودة

من الامتحان، مع تناول السوائل بعد



شروط الحوار البناء



إعداد/ علي الأسدي

إنّ الحوار إنّما يكون موضوعياً وبنّاءً وذا فائدة، إذا دار بين قوم تهيكلت ثقافتهم عن وعي ودراسة وبحث واجتهاد، وإلا فإنّ الذين جمّدوا تفكيرهم وتعوّدوا الاتكال على غيرهم ليفكّروا عنهم، واعتمدوا في صياغة مبادئهم على التقليد والتلقي دون النظر، فهم غير قادرين على الدخول في حوار جاد، وإذا دخلوه فإنّهم لا يستطيعون الاستمرار فيه.

لأنّ الحوار متّصل بالاجتهاد والقدرة على توليد الأفكار، ويجدر بالإنسان أن يكون مسلّحاً بقوة الأدلّة وترتيب الأفكار، بحيث يتسنى له أن يبرهن على صحّة أفكاره، وأن يكون قادراً على الردّ الحاسم والمقنع على ما قد يوجه إليه من انتقادات، وأنّ اصحاب الكسل الذهني والتقليد المطلق غير قادرين على شيء من ذلك.

فهذا يكون دأب أصحاب العقول التقليدية والمنغلقة هو الخشية من الحوار؛ لأنّهم قد أخذوا أفكارهم بالوراثة والتقليد، فهذا لا يمتلكون الأدلّة والبراهين التي تدعم أفكارهم.

كما يخشى أصحاب العقول المتحرّرة أيضاً الحوار؛ لأنّهم لا يحبّون التغيير، فهم يخشون أن يذهب الحوار بأفكارهم التي هم عليها، فيبقون بعدها في فراغ.

فهذا ينبغي لكلّ إنسان واع أن يتجنّب الحوار مع هؤلاء؛ لأنّ الحوار معهم يتحوّل إلى سجال وعراك ومشاجرات كلامية.

(انظر: تنمية الوعي: ص ٨٧)

تحويل الأزمة إلى نجاح

إعداد / علي عبد الجواد

وهكذا. وما أن يحلّ موسم مجيء المراكب حتى يذهب بها إلى الميناء فيشترونها منه.. وبهذه الطريقة تمكّن الرجل من تحويل الأزمة لنجاح ساحق.

وقفة تأمل:

الأزمة لا تجعل الإنسان يقف في مكانه.. لكن استسلامه لها وردود فعله السلبية هي ما تجعله يفشل في عمله.. الأزمة أحياناً تكون مرادفاً للكوارث لدى البعض، وتكون مرادفاً للفرص للبعض الآخر، بحسب شخصية مستقبلها أولاً وأخيراً، كانت وما زالت الأزمات تقدم خيارات واسعة لكل شركة ناشئة للمزيد من التفكير لحل المشكلة والتغلب عليها وتجاوزها، بل والاستفادة منها أيضاً. فقط من يستسلم أمامها - وهذا طبيعي - هو الذي يهزم.

في كثير من الأحيان تكون حلول الأزمات غالباً جالبة لمزيد من الابتكار والإبداع. من الصعب جداً أن تقع في أزمة، وتقوم بحلها بشكل تقليدي أو نمطي، أو - وهذا يحدث كثيراً - تجاهلها تماماً.

الإبداع، الطرق غير التقليدية، الاستماع إلى كافة العاملين الذين يعملون معك، خلق طرق ابتكارية جديدة لتجاوزها، التفكير الجماعي. كلها وسائل لتجاوز الأزمة وتحويلها إلى فرصة ذهبية. وقد تخرج الحكمة ممن يستهزئ بك، فلا بأس بأن تمعن الفكر، فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أولى الناس بها..

يحكى أنّ تاجراً للأقمشة ذهب لبيع بضاعته من القماش (التي وضع فيها كل رأس ماله) لأصحاب المراكب.. ولكن لم يحالفه الحظ، حيث سبقه أحد التجار وجّهز المراكب بما يحتاجونه من القماش.. طبعاً كانت الصدمة كبيرة بالنسبة إليه؛ لأنه أضاع رأس ماله وفقد تجارته.. فجلس على رصيف الميناء بين أكوام الأقمشة وهو لا يعلم ماذا يصنع؟!

وما يزيد الأمر سوءاً كان البعض ممن يمرّون به يسخرون منه.. فقال له أحدهم ساخراً: (اصنع من قماشك هذا سراويل وارتيديها).. هنا قدحت في ذهن التاجر فكرة.. وفعلاً ذهب إلى بعض الخياطين وطلب منهم صنع سراويل بهيئة خاصة تناسب عمال المراكب..

وبالفعل جاء بالسراويل وصار ينادي: (من يريد سروالاً من قماش قوي يتحمل طبيعة عملكم القاسية؟ وفيه عدد من الجيوب، منها ظاهرة وأخرى مخفية، منها كبيرة وأخرى صغيرة تتناسب مع ما تحتاجونه في عملكم).

فأعجب العمّال بتلك السراويل، وما أن عرفوا تلك المزايا حتى تدافعوا لشرائها حتى نفدت كلّها، لدرجة أنّ بعضهم لم يحصل على سروال.. فوعدهم التاجر بصنع المزيد منها في السنة القادمة..

وبالفعل قام بعمل تعديلات وإضافات أخرى على السراويل، وبما يتلاءم مع عملهم..

خبط العشق



إنّ بعض الذنوب الخارجية يعبر عن انحراف (جارحة) من الجوارح، وإن كان منشؤها حالة في النفس تدفع الجارحة لارتكاب تلك الخطيئة.. إلا أنّ هناك بعض الخطايا تتفاعل مع النفس (مباشرة)، فتقلب عاليها سافلها، بما يفقدها الاعتدال والاستواء، فتدعو صاحبها للتخبط في الحياة كتخبط من سلب عقله!!.. ومثال ذلك العشق الشديد الذي قد لا يتجلّى من خلال معصية في جارحة، إلا أنه يوجب الاضطراب في (التكوين) النفسي والعقلي بما يفوق أثر بعض الذنوب الخارجية.. والدليل على ذلك هو عدم قدرة العبد عندها على الالتفات إلى الحق، بل الإحساس بحالة من الصدود عنه، لشدة انشغال الفؤاد بمادة العشق هذه، وهذا كله خلافاً لبعض الذنوب التي يعود العبد بعدها إلى ربه تائباً منها بمجرد إقلاعه عنها.. وقد ورد عن أمير المؤمنين (عليه السلام) ما يصوّر حالة الانقلاب النفسي للعاشق بقوله: «من عشق شيئاً أعشى بصره، وأمّرض قلبه، فهو ينظر بعين غير صحيحة، ويسمع بأذن غير سمیعة، قد خرقت الشهوات عقله، وأمّاتت الدنيا قلبه» (شرح النهج: ج ٧/ص ٢٠٠).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

التسليم والتصافح

روي عن رسول الله محمد ﷺ أنه قال:

«إذا تلاقيتم فتلاقوا بالتسليم والتصافح، وإذا تفرقتم فتمرقوا بالاستغفار».

(وسائل الشيعة: ج ١٢/ص ٢٢٢)

كلمة و معنى

﴿هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ الْغَاشِيَةِ﴾ (الغاشية: ١):

استفهام بداعي التفخيم والإعظام، والمراد بالغاشية يوم القيامة سميت بذلك لأنها تغشى الناس وتحيط بهم كما قال: ﴿وَحَشَرْنَاهُمْ فَلَمْ نُغَادِرْ مِنْهُمْ أَحَدًا﴾ (الكهف: ٤٧)، أو لأنها تغشى الناس بأهوالها بغتة كما قيل، أو لأنها تغشى وجوه الكفار بالعذاب.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٥٣)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم القائها 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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣٩٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* www.alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين

