

٧٢٨

السنة الخامسة عشرة

شهر رمضان المبارك / ١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ / ٥ / ٩ م

الرسالة



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



الشيخ علي السعيد

الطفل والثقة بالنفس

* الأسباب المكتسبة :

أي التي يتقمصها أو يتعلمها الطفل من المحيط الخارجي، وإذا ضيقنا الدائرة قليلاً، فيمكن أن نعبر عنها بالتنشئة التي يتبعها الأهل (التربية الأسرية)، والتي تؤثر على ثقة الطفل بنفسه، والبيئة التي يوفرها له، وانعكاسات هذه البيئة عليه.

* الأسباب الفطرية :

أي التكوين الجيني للطفل وطبيعة نموه، واللذان يؤثران على مدى استعداده لأن يكون خائفاً أو يكون دائم القلق، أو أن يكون ذا ثقة وطمأنينة واستقرار، سواء على مستوى الأفكار والتصرفات، أم على مستوى اتخاذ القرارات.

من هنا جاءت التوصيات للأهل بأن يركزوا على النقطة الأولى، أو الأسباب الأولى المؤثرة على الطفل، والتي عادةً يكون لهم الباع الأطول فيها، وذلك بأن يمنحوا الطفل -بحدود العقل والدين- الاعتداد والثقة بنفسه، كأن يكون له دور -ولو بسيط- في إعطاء الرأي أو صناعة القرار، أو المشاركة في أمور العائلة أو البيت، ولو في نوع الطعام، أو إطفاء المصابيح وتشغيلها.

تعدّ تربية الأبناء الشغل الشاغل لجميع الآباء والأمهات بصورة خاصة، وللهيئات والكوادر التعليمية والتربوية بصورة عامة، حيث يعتبر عالم الطفولة إلى يومنا الحالي من أغرب وأعقد العوالم -رغم براءته وبساطته- وهذا الأمر يذهب إليه حتى الأطباء، فهم يعتبرون طب الأطفال من أعقد وأصعب المهام المناطة بهم، والأمر يتعقد كلما صغر عمر الطفل، باعتبار أن الشخص البالغ يستطيع أن يشرح للطبيب حالته المرضية، أو يبين الجزء الذي يؤلمه من بدنه، كرأسه أو بطنه أو غيرها. لكن الطفل -أو الرضيع- الصغير لا يستطيع أن يشرح أو يبين للطبيب ذلك، فهو لا يتكلم. من هنا تقع المسؤولية الكبرى على عاتق الطبيب نفسه في معرفة ذلك واكتشافه.

أما إذا ركزنا الحديث على الجانب التربوي، فإن خبراء التربية يذهبون إلى أن هنالك مجموعة من العوامل والأسباب يكون لها الدور الأكبر والفعال في تحديد مسارات أو تصرفات الأطفال، سواء السوية والطبيعية، أم الودودة منها، أم الانطوائية والانعزالية، أم العدوانية منها.. وهناك نوعان من هذه الأسباب، والتي لها التأثير الكبير جداً في ذلك، وهي:

الشباب والبناء الروحي

عباس أبو غنيم

الشباب- نقول:

إن كثيراً من الآباء -لو تصفحنا تأريخهم- ليس لديهم الهمم العالية في تربية أبنائهم، ولم يوفرُوا أي جهد لرفع همهم ونشأتهم نشأة صحيحة، كما فعل السلف الصالح.. وكمثال على ذلك وصية لقمان الحكيم لابنه، كما في قوله تعالى: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (لقمان: ١٧). حيث نجد هنا العزم بها، من حيث الدلالات الواضحات في الوصية الخالدة، وعلينا الوقوف ملياً في هضم معانيها من حيث التربية الصحيحة، وجعل الأبناء مدركين ما يدور حولهم، من خزعبلات تريد انحرافهم عن القيم الإنسانية.

لذا علينا أن نجعلهم في حالة من التمسك بالقيم والمبادئ التي ذكرها الله تعالى في محكم آياته، ومفاهيم الرسالة المحمدية، لما فيها من قيم تعزز قيمة الفرد أخلاقياً وتربوياً، والتحلي بالصبر على ذلك، لما له من دلائل كبيرة معنوية وروحية، يشملها الحث على خلق التوازن، بنشر الفضيلة ونبذ الرذيلة، وهو ما فرط به الغرب، وجعل من الشباب أضحوكة، بل موضعاً للسخرية! بحجج واهية لم تصل للمفاهيم والقيم، التي فطر الناس عليها.

لا شك أننا نحتاج في تربية الأبناء إلى التوازن في عملية التربية، فهي ذات مراحل في غاية التعقيد والصعوبة، وهي بين مد وجزر، وتتطلب منا إدراك في متطلباتها المختلفة، كمتطلبات أجسادهم، أو ثقافتهم الفكرية والدينية وغيرها. فالشباب بين حالين: إما أن يكون مؤمناً، أو أن يكون غارقاً في ملذات الدنيا، بعيداً عن رسالة النبي الأكرم ﷺ، لذا فدور الآباء هنا مهم جداً، فعن الإمام الصادق عليه السلام: أنه قال «ليس يتبع الرجل بعد موته من الأجر إلا ثلاث خصال: صدقة أجراها في حياته فهي تجري بعد موته، وسنة هدى سنّها فهي يعمل بها بعد موته، أو ولد صالح يدعو له» (الكافي: ج ٧/ ص ٥٦).

من هنا باتت الرؤى تتجه إلى الحفاظ على القيم الإنسانية التي تعزز من قيمة الفرد في سلوكياته، والتي يجب أن تكون ذات طابع نبيل في حمل مفاهيم الإسلام ومعانيه، دون معاني الغرب الذي يريد تقوية أو اصره في ضرب مفاهيم الإسلام، وغمس أبنائنا في قيمهم ذات التميع والخلاعة.. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾ (التحريم: ٦).

وهنا والحديث عن العلاقة بين الآباء، والأبناء -من جيل

مهارة التجاهل

إعداد / وحدة النشر

إليها أبداً.

إن تركيزك وتفكيرك في هذه الأمور وحديثك عنها بالشكوى والتذمر يزيدك ألماً وتعباً.. أما تجاهلك عنها فيريح أعصابك، ويمنحك طاقة لبقية يومك. حتى في حياتك الاجتماعية، حاول أن تتجاهل بعض المكدرات (كسلوك أحدهم أو تصرفه.. وماذا كان يقصد هذا أو ذاك)، فهذا سيبعث في نفسك الراحة والطمأنينة.

لذا فإن كثيراً ما نحتاج إليه في هذه الحياة هو التجاهل؛ لأنه فعلاً يؤدي إلى الراحة النفسية، ويبعد الإنسان عن المشاكل والأجواء المزعجة..

وكن إيجابياً في جميع مستويات حياتك، حتى في طريقة مواجهة المواقف أو تلقي الكلمات أو التصرفات السلبية تجاهك، خذ الفائدة من كل ما يحدث حولك وتصرف بذكاء، وكن واعياً بذاتك، فأنت خلقت لتعيش في سعادة وحولك الحب والطمأنينة والسلام.

فابدأ من الآن بالتجاهل لكل من يحاول أن يتسبب في إفساد حياتك أو سعادتك.

الحياة أحياناً تحتاج إلى تجاهل، تجاهل أحداث ومواقف، تجاهل أشخاص، تجاهل أقوال وأفعال.. تحتاج إلى تجاهل للأفكار السلبية والسامة التي تحوم حول عقولنا وقلوبنا.

هذه المهارة تعود الإنسان على الصبر والتحمل وكظم الغيظ وعدم الغضب..

وتعتبر هذه المهارة تطويراً للذات -إذا كانت المهارة مستخدمة بالشكل الصحيح- فالتجاهل مهارة وإبداع راق، لا يتقنه إلا محترفو السعادة..

وما نقصده بالتأكيد ليس تجاهل الأمور الجيدة.. بل تجاهل الأمور التي تضايق الإنسان في حياته وتسبب له الألم والغضب..

فمثلاً: إذا كان هناك إزعاج شديد في محيطك وبيئتك.. حاول ألا تغضب وجرب أن تتجاهل كل ذلك، وحاول أن تتمالك نفسك وبالتدريج ستعود على هذه القدرة الرائعة.

التجاهل جميل جداً.. خاصة عندما تكون هناك الكثير من ضغوطات الحياة.. فلا تركز في كل ما حولك من مضايقات، بل تغافل عنها ودع عقلك الباطني لا يلتفت



الامتحانات وشهر الصيام (٢)

السكريات سهلة الهضم كالتمر أو الفواكه المجففة، ثم الانتظار لمدة ثلث إلى نصف ساعة ثم تناول وجبة إفطار خفيفة الدسم متوسطة السعرات الحرارية، وتوزيع ما يراد أكله بكميات قليلة ومتكررة حتى موعد النوم.

- يمكن البدء بالدراسة بعد وقت الإفطار، عندما تكون أغلب وجبة الإفطار قد تم هضمها، ويمكن الاستمرار في الدراسة مع فترات راحة قصيرة حتى منتصف الليل، ثم النوم لأخذ قسط جيد من الراحة حتى وقت السحور، وتناول سحور خفيف يحتوي على المغذيات والفيتامينات وقليل من الدسم والملح، مما يسمح بساعة إلى ساعتين من الدراسة بعد السحور حتى الصباح (موعد الامتحان).

- يفضل دراسة المواد التي تحتاج للتركيز، كالرياضيات والفيزياء، في فترة ما بعد الفطور وبعد السحور، ودراسة المواد الأخرى كاللغة والأدب والشعر في الفترة ما بين العصر والمغرب، عندما يكون الأداء الذهني في حده الأدنى.

- تجنب إجهاد الذهن بالأجهزة الإلكترونية التي تمتص طاقة القشر الدماغي على التركيز، وتأجيل مشاهدة البرامج التلفزيونية إلى ما بعد الامتحانات، والاستعاضة - في حالة الشعور بالضغط أو الملل - للترويح عن الدماغ والنفس ببعض التمارين الرياضية البسيطة أو الجلوس في الحديقة والتأمل قليلاً، أو الخروج للمشي لفترة قصيرة.

يتزامن شهر رمضان المبارك هذا العام مع موسم الامتحانات، وخاصة المراحل النهائية، بالإضافة إلى بداية التغيرات الجوية وتحول الطقس إلى الحرارة أو الحرارة المرتفعة في العديد من بلداننا، مما يعرض طلاب المدارس الصائمين لفقدان السوائل عن طريق التعرق، وما يرافقه من فقدان لأملاح الجسم، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الجسدي والذهني معاً.

ومن هنا يجب التنبيه إلى ضرورة تعليم الطلاب وأهاليهم الطرق الأفضل التي تساعد الطالب على الحفاظ على تركيزه وأدائه الذهني، وتجنب حدوث العطش الشديد وفقدان السوائل، ومراعاة الأمور الصحية والغذائية، التي من شأنها التأثير على قدرتهم على التحصيل والتركيز.

وستنطرق هنا للتنبيه إلى عدد من الأمور المهمة:

- يتجه الدم في الجسم بوفرة إلى الجهاز الهضمي للقيام بعملية الهضم، وبالتالي ينقص الدم نسبياً عن باقي الأعضاء، ومنها الدماغ وقشر الدماغ، لذا لا ينصح بالدراسة مباشرة بعد الإفطار.

- كما أن كمية الدم اللازمة لعملية الهضم تتناسب طردياً مع حجم الوجبة ومحتواها من البروتين والدسم، لذلك ينصح بالبدء بالماء أو الحساء الخفيف وكمية بسيطة من



القرار قرارك

إنسان

الـتزم

وطلب من نفسه

أكثر مما يطلبه أو يتوقعه

الآخرون منه. هو إنسان تغلب على

خوفه وتخلص منه. هو إنسان تعهد لنفسه أن يفعل

الأشياء الصحيحة مهما كلفه هذا.

قد يقول البعض: ما الذي يمكنني أن أفعله بمفردي؟

نقول: يمكننا أن نحرك بعض القضايا على الأقل.

يمكننا أن نرعى يتيمًا. يمكننا أن ننقذ طفلًا من المرض.

يمكننا أن نساهم في تحسين حياة الكثيرين.

فقط.. ثق بنفسك وآمن بأنك إنسان خلقت من أجل

غاية أسمى. ثق وسوف تجد قوة تساندك هي قوة الله

العليّ القدير.

لذلك تعلم أن تعطي من كل قلبك.. أعط بحب

وقلب مليء بالرحمة لهؤلاء الذين يحتاجونك..

أعط وثق أن ما تعطيه محفوظ لك..

وبهذا بالتأكيد يمكننا أن نغير المستقبل بتغيير

تفكير الأغلبية تجاه المستقبل. صحيح أننا لا

نستطيع أن نسيطر على العالم الخارجي، ولكن

العالم الوحيد الذي نستطيع أن نسيطر عليه هو عالمنا

الداخلي، وهو القرارات التي سنتخذها بخصوص هؤلاء

الأطفال والشباب.

فالقرار قرارك.

لا شك

أن الحياة سريعة جداً والضغط

التي نتعرض لها يومياً لا حصر لها، غير أننا وفي

أعمقنا وبداخلنا رغبة لفعل الأشياء الصحيحة،

وربما تختفي تحت سطح الضغوط والمشكلات

التي نواجهها كل يوم، ولكنها ما زالت موجودة وتظهر

بوضوح في الكوارث مثل: انهيار مبنى أو حريق أو حادثة

قطار.. تجد الكل يتسارع لإنقاذ ومساعدة المحتاجين،

وربما تعرض نفسك للخطر والموت لإنقاذ شخص أنت لا

تعرف اسمه أو دينه أو اعتقاده أو عمله أو أي شيء عنه.

إنها النزعة الروحية أو هي محاولة من اللاشعور لديك

لتلبية احتياجاتك الروحية، هي رغبة لتترك مصالحنا

الشخصية لننتحرر في ظل غاية أسمى تجمعنا جميعاً في

اتجاه واحد. لدينا جميعاً نزعة لأن نعيش غايتنا وأن

نكتشف الغرض الذي من أجله أتينا للحياة، فلن نشعر

بالسعادة والرضا عن النفس بعيداً عن غايتك، وبعيداً

عن الإسهام في حياة الآخرين والمساعدة لهم.

فما أجمل أن تترك أثراً طيباً في هذه الحياة، ربما من

خلال ابن صالح، أو مساعدة مسكين أو محتاج، وربما

بكلمة تقدير أو تشجيع.

عندما تكتشف غايتك من الحياة وتعيشها فسوف تلاحظ

الناس الذين يحبونك بدلاً من غيرهم. إن الإنسان الذي

يعيش غايته.. هو إنسان لديه شجاعة ليقوم بأفعال

فريدة، وذلك في أشد الأوقات صعوبة وأكثرها قسوة. هو

مع هشام بن عبد الملك

اعداد / علي عبد الجواد

فلما

دخل

أبي وأنا خلفه ما زال

يستدنينا منه حتى حاذيناه وجلسنا

قليلاً، فقال لأبي: يا أبا جعفر، لو رميت مع
أشياخ قومك الغرض. (وإنما أراد أن يهتك بأبي، ظناً
منه أنه يقصر ويخطئ ولا يصيب إذا رمى، فيشتفي
منه بذلك)، فقال له: إني قد كبرت عن الرمي، فإن
رأيت أن تعفيني.

فقال: وحق من أعزنا بدينه ونبيه محمد ﷺ لا
أعفيك. ثم أوماً إلى شيخ من بني أمية أن أعطه
قوسك.

فتناول أبي عند ذلك قوس الشيخ، ثم تناول منه سهماً
فوضعه في كبد القوس ثم انتزع ورمى وسط الغرض
فنصبه فيه، ثم رمى فيه الثانية فشق فوق سهمه إلى
نصله، ثم تابع الرمي حتى شق تسعة أسهم بعضها في
جوف بعض، وهشام يضطرب في مجلسه، فلم يتمالك
أن قال: أجدت يا أبا جعفر، وأنت أرمى العرب والعجم،
كلا، زعمت أنك قد كبرت عن الرمي. ثم أدركته ندامة
على ما قال.

(دلائل الإمامة، للطبري: ص ٢٣٤، وعنه رواه السيد علي بن طاووس في: الأمان

من أخطار الأسفار والأزمان: ص ٦٦).

عن

عمارة

ابن زيد الواقدي،

قال: حج هشام بن عبد الملك بن

مروان سنة من السنين، وكان قد حج في تلك
السنة محمد بن علي الباقر وابنه جعفر عليه السلام، فقال
جعفر في بعض كلامه:

الحمد لله الذي بعث محمداً بالحق نبياً، وأكرمنا
به، فنحن صفوة الله على خلقه، وخيرته من عباده،
فالسعيد من اتبعنا، والشقي من عادانا وخالفنا، ومن
الناس من يقول إنه يتولانا وهو يوالي أعداءنا ومن
يليههم من جلسائهم وأصحابهم، فهو لم يسمع كلام
ربنا ولم يعمل به.

قال أبو عبد الله جعفر بن محمد عليه السلام فأخبر مسيلمة
أخاه بما سمع (مسيلمة هو أخو هشام)، فلم يعرض لنا
حتى انصرف إلى دمشق، وانصرفنا إلى المدينة، فأنفذ
بريداً إلى عامل المدينة بإشخاص أبي وإشخاصي معه،
فأشخصنا، فلما وردنا دمشق حببنا ثلاثة أيام، ثم أذن
لنا في اليوم الرابع، فدخلنا وإذا هو قد قعد على سرير
الملك، وجنده وخاصته وقوف على أرجلهم سباطين
متسلحين، وقد نصب البرجاس (البرجاس: غرض
في الهواء يرمى به) حذاءه (أي بجانبه)، وأشياخ قومه
يرمون.

القلب كالمسجد

إذا لم يرض الشارع المقدس بإبقاء الخبائث (الخارجية) في المسجد، وحكم بفورية إزالتها، فكيف يرضى ببقاء الخبائث (الباطنية) في قلب العبد المؤمن الذي يفترض فيه أن يكون عرشاً للرحمن؟! فكما ينبغي المسارعة في طهارة (المسجد)، فإنه كذلك ينبغي المسارعة في طهارة (القلب) قبل أن تتراكم الخبائث فيا بما يصعب معه إزالتها، وبالتالي يتبدل ما خلق للطهارة والصفاء، إلى مجمع للرجس والأدناس.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

ثواب عيادة المريض

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال:

« مَنْ عَادَ مَرِيضًا شَيْعَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى مَنْزِلِهِ » .

(الكافي، للشيخ الكليني رحمه الله، ج ٣/ ص ١٢٠ / ح ٢٤)

كلمة ومعنى

﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ (الأعلى: ١٧):

أي منافع الآخرة من الثواب وغيره خير من منافع الدنيا وأبقى؛ لأنها باقية وهذه فانية منقطعة.

(التبيان في تفسير القرآن، للشيخ الطوسي رحمه الله، ج ١٠ / ص ٣٢١)

تنبيه

تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم وضعها على الأرض، كما تنوه بأنه لا يجوز شراؤها لتلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجر مكان لسلامة الجماعة أو الزيارة، كي لا نداس بالاقدام فتعرض للأمانة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد : (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م .

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

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