



كيف نواجه غضب الأطفال؟!

يحصل على مبتغاه.

٥- التجاهل: قد يؤدي تجاهل ثورة الغضب -في بعض الأحيان- إلى نتائج إيجابية، خاصة عندما يريد لفت انتباه الآخرين، حينها ينصح بعدم الاهتمام بالسلوك، مع بقاء الاهتمام بالطفل، وبذلك يدرك الطفل أن تصرفه خاطئ ولذلك تم تجاهله فيعيد النظر لبحث عن سلوك مقبول ليتم تعزيره. ويفضل للأُم أن تبتعد عنه بمسافة، ولكن بعد إعطائه تلميحات بأنه عندما يهدأ سوف تأتي وتساعد وتتعرف على ما يرغب.

٦- تكسير أغراضه: قد يلجأ الطفل إلى تكسير ألعابه وأغراضه، للتعبير عن غضبه، وهنا عليه أن يفهم بأنه سيتحمل نتائج إتلافها ولن يحضر له والداه بديلاً عنها، وعليه أن يتحمل المسؤولية بإعادة الأغراض المبعثرة بعد انتهاء ثورة الغضب.

٧- الغضب خارج البيت: عندما يصّر الطفل للحصول على شيء من السوق، وترفض الأم ذلك، تحدث نوبات الغضب. لذلك يحسن التصرف مع الطفل بهدوء وبصوت منخفض، ومحاولة تهدئته والحديث معه عن الموقف الذي يضايقه وتبريره له مع أهمية المحافظة على ضبط النفس؛ لأن الطفل إذا شعر أن الغضب بدأ يتسرب إلى الأم سيصرخ أكثر وستعزز عصبية الأم سلوكه.

إعداد / زينب علي

من أجل التعامل الصحيح مع ثورات الغضب عند الأطفال، لابد للوالدين والقائمين على رعاية الطفل من مراعاة النقاط التالية:

١- التوقعات الإيجابية: لابد من إعطاء الطفل رسائل إيجابية واضحة حول الأمور التي نتوقعها منه، والتي ينبغي ألا تكون أعلى من قدراته وطاقاته، إضافة إلى تعليمات إيجابية ومحددة أيضاً مثل: (أنا أتوقع منك اليوم أن تتصرف أثناء الزيارة بشكل مهذب، وأنت لديك القدرة على ذلك). فالتعزيز الإيجابي يؤثر بشكل مباشر على الطفل.

٢- التنفيس الانفعالي: على الأم أن تتيح الفرصة لابنها (كثير الغضب) لينفس عن غضبه بين فترة وأخرى وتعيده على أن يستخدم امكاناته بطريقة إيجابية، مثل: (ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية، والهوايات خارج البيت أو داخله، وتشجيعه على رسم مشاعره ورسم مناظر تعبّر عن غضبه باستخدام الألوان التي يحبها).

٣- تقليده الكبار: يتعلم الأطفال الصغار من الكبار طريقة تعبيرهم عن الغضب، لذا ينبغي توخي الحذر من قبل الوالدين في تصرفاتهما عند حالات الغضب؛ لأنها سوف تنعكس بشكل مباشر على الطفل.

٤- عدم التعزيز: بعض الأمهات يعززن ثورات الغضب عند الطفل بإعطائه ما يرغب في الحصول عليه، فيؤدي ذلك إلى أن يلجأ الطفل باستمرار لهذا السلوك حتى

أهمية فترة الشباب

إعداد / منتظر محمد

آخر وهو أن سبق الآخرين إليها يحملنا مسؤولية شرعية أمام الله تعالى، وسوف نُسأل عن أيّ تقصير في هذا السباق يوم القيامة.

ولذلك ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام) مبادرة الشباب بأحاديث أهل البيت (عليهم السلام) واعتبارها من أهمّ ساحات وشرائح التحدي على مستوى الجذب والاستقطاب إذ يقول (عليه السلام): «بادروا أحداثكم بالحديث قبل أن يسبقكم إليهم المرجئة» (وسائل الشيعة: ج ١٧/ ص ٣٣٣).

واغتنام هذه المرحلة العمرية تناولته النصوص معتبرة أياها القاعدة الأولى لبناء الثقافى والروحي والنفسي للمراحل التالية، وأنّ الاعوجاج في هذه المرحلة له تداعياته الخطيرة بعد ذلك.

وقد ورد في وصية رسول الله (صلى الله عليه وآله) لأبي ذرٍّ: «يا أبا ذرٍّ، اغتتم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك» (أصول الكافي: ج ٢/ ص ٦٠٣).

(انظر: كتاب وتزودوا في شهر الله)

ورد عن الإمام عليّ أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال: «شيطان لا يعرف فضلها إلا من فقدهما: الشباب والعافية» (بحار الأنوار: ج ٧٧/ ص ٢٠٠).

من الأخطاء القاتلة المنتشرة في ثقافة بعض مجتمعاتنا اليوم أنّ الشاب -في الفترة التي يصطلح عليها بفترة المراهقة- هو خارج إطار المسؤولية والتكليف ولا مانع من تركه على هواه وإعطائه كلّ ما يحلو له، وعدم فرض أيّ قيود على حرياته؛ لأنه ما زال في طور التكامل والتعلم وغير مدرك لما يقوم به، في حين أنّ الإسلام اعتبر أنّ هذه المرحلة من أشدّ المراحل خطورة على المستوى التربوي، وأنّ هذه المرحلة يجب التنبّه بها لكافة أفعال وتصرفات الشاب وفرض القيود الإضافية لمساره في الحياة ومواكبته بالتعليم والتوجيه السليمين حتى لا توقعه المزالق في أودية الضياع والفساد والرذيلة.

وشريحة الشباب محلّ نظر واهتمام مختلف التيارات الفكرية، والجميع يدرك أهميتها؛ فهي محلّ مسارعة الجميع إليها والتسابق على استقطابها قبل الآخرين، وهذا يكشف عن أمرٍ

أنا عبد من عبيد محمد

فيه.. كله محمد ﷺ.

* يقول ابن مسعود.. أتى النبي ﷺ رجل يكلمه، فأرعد. فقال: «هَوْن عليك فلست بملك، إنما أنا ابن امرأة كانت تأكل القَد» (مكارم الأخلاق؛ الطبرسي: ص ١٦).

هل تدركون عظمة هذه الرواية؟ هل تتلمسون العطف والمحبة التي فيها؟ سيد الكون يتواضع لشخص مسكين مرتبك.. ليخفف من اضطرابه ويكون قريباً منه!!
* أتذكر في المرة الأولى التي قرأت فيها (السطر الأخير) من الرواية التالية.. أخذت أردد مع نفسي مذهولاً: إذا كان الرجل العظيم علي بن أبي طالب رضي الله عنه يقول هذا الكلام.. فمن أنت يا محمد؟

عن الإمام الصادق رضي الله عنه: (جاء خبر من الأخبار إلى أمير المؤمنين رضي الله عنه فقال: يا أمير المؤمنين متى كان ربك؟ فقال له: «ثكلتك أمك، ومتى لم يكن حتى يقال: متى كان؟ كان ربي قبل القبل بلا قبل، وبعد البعد بلا بعد، ولا غاية ولا منتهى لغايته انقطعت الغايات عنه فهو منتهى كل غاية».

فقال: يا أمير المؤمنين، أفنبي أنت؟ فقال: «ويلك! إنما أنا عبد من عبيد محمد» (الاحتجاج؛ الطبرسي: ص ٣١٣).

* أكرّر.. توجه إلى القبله وتخيل نفسك جالساً أمامه ومخاطباً إياه.. وسترى العجب العجيب.

* لا أريد أن أعزيك بوفاة النبي الأعظم ﷺ، تعزية عابرة تتلقاها كشيء مما تراه في هذه المناسبة.. بل أريدك أن تذهب معي في جولة روحية قصيرة أمام هذا الوجود العظيم الذي لا أحد يفقه حقيقته كي يصفه لك حق وصفه..!!

* تأمل معي عبارة (سيد الكائنات) وحاول أن ترددها بينك وبين نفسك.. وصدقني ستبدأ بالشعور أنك لست أمام رجل أو نبي معصوم فحسب.. بل أمام السر الذي قام عليه هذا العالم.. وأن كل شيء يدور في هذه الدنيا.. فمحوره ذاك السر المسمى (محمد ﷺ).

* هل تتفق معي أننا مقصرون؟ ومحرومون من الحديث معه والتوجه إليه بقلوبنا؟ وقد تمرّ السنة والسنتان ولا نفعل ذلك! وإياه من حرمان عظيم!!

حاول أن تجلس أينما كنت وتجمع مشاعرك كلها.. وتتخيل أنك جالس أمام وجود ملكوتي تجسّد في رجل.. هو سبب قيام هذا الكون.. وقد منحه الله تعالى مقاليد السماوات والأرض.. ومع ذلك يحبك ويتأذى لأذيتك ويفرح لفرحك.. وهو متوجه إليك ويسمع حاجتك ويدرك دواخل نفسك.. وعندها تكلم بلسان قلبك.

إذا كان الحق تبارك وتعالى يقول في كتابه العزيز: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾، ثم يقول: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾، فهذا العالم المحيط.. وأينما توجهنا

كيفية ممارسة المشي بشكل صحيح

إعداد / وحدة النشرات

* نصائح أثناء المشي

رياضة المشي آمنة لمعظم الناس، وغير مُضرة بشكل عام، ولكن يجب اتخاذ الحذر أثناء ممارستها لتجنب وقوع أية إصابات أو حوادث، ونستعرض فيما يلي بعض التحذيرات الواجب اتباعها أثناء ممارسة هذه الرياضة:

١- التوقف فوراً عن المشي عند الشعور بإرهاق شديد، أو صعوبة في التنفس.

٢- المشي على الأرصفة والأماكن المخصصة للمشاة لتفادي خطر المركبات. وتجنب المشي في الشوارع أثناء الأمطار الغزيرة لتفادي الانزلاق. والابتعاد عن المناطق الخطرة: كقمم الجبال، وأماكن الانهيارات الثلجية والجبلية.

٣- شرب الماء باستمرار وعلى دفعات أثناء المشي وبعده.

٤- التركيز على الطريق وعدم استخدام الهاتف المحمول إلا للضرورة.

٥- ارتداء ملابس دافئة عند المشي في الأجواء الباردة لتفادي التعرض للأمراض.

٦- عدم الأكل أثناء المشي أو قبله بنصف ساعة على الأقل؛ حيث إن ذلك سيؤدي إلى اضطراب في عملية الهضم، إضافة لسرعة تعب الجسم.

المشي مهم جداً للصحة ويحفز قدرة المخ على التركيز ويساعد على الحماية والتخلص من حالات القلق والتوتر والأرق والإرهاق. والمشي رياضة مهمة جداً يمكن ممارستها يومياً للحفاظ على صحة الجسم واكتساب لياقة بدنية، وأيضاً يحمي من الأمراض، ويساعد على الوقاية من السمنة..

يفضل أن تمارس رياضة المشي بشكل صحيح ثلاث مرّات أسبوعياً، ولمدة لا تقل عن ساعة، مع مراعاة عدم التوقف، إلا عند الضرورة لذلك، ولكن للمشي من ٤٥ دقيقة إلى ساعة يومياً له الكثير من الفوائد..

ويمارس المشي على معدة فارغة، ولا يفضل المشي بعد تناول الطعام مباشرة؛ وذلك لأن الدورة الدموية تنشط بعد تناول الطعام، والضرر يكون أكثر من الفائدة، والأفضل أن يمارس المشي قبل الإفطار في الصباح الباكر، أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات، كما يجب البدء بالتدريج، أي عشر دقائق في اليوم ثمّ عشرين دقيقة، وهكذا حتى الوصول إلى الفترة الزمنية المطلوبة، ومن الأفضل ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المريحة والاستحمام قبل المشي وبعده للحصول على أفضل النتائج.



مهدي جعفر صليل

النجاح الاجتماعي

وفق خطواته.

ثانياً: عامل الزمن؛ القَسَم: ﴿وَالْعَصْرِ﴾ يتضمن التأكيد على أهمية القَسَم به والمقسَم لأجله، فالقسم بالزمن يوضح أهميته وضرورته لتحقيق النجاح والتخلص من الخسارة المحتملة. فلا يمكن للإنسان أن يحقق أهدافه دون أن يراعي عنصر الوقت، فهو رأس المال الأول، والظرف لكل عمل.

ثالثاً: الإيمان بالله تعالى؛ يمثل الإيمان بالله تعالى روح الحياة وحقيقتها وجمالها، ومن خلال الإيمان يجد الإنسان لحياته معنى، ولعمله لذة، إذ يشعر أنه بين يدي الخالق العظيم، فيتحرك متوجهاً إلى الله تعالى، بحث السير ويترقب الوصول.

رابعاً: الإنجاز والعمل الصالح؛ لا تكاد تقرأ في القرآن الكريم (أَمْنُوا) إلا ومعها (وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ)، فالإيمان بلا عمل جسد ميت لا روح فيه. فالإيمان الحقيقي يتجلى في حركة الإنسان استجابة لما يعتقد بقلبه، فعن رسول الله ﷺ: «الإيمان معرفة بالقلب، وقول باللسان، وعمل بالأركان» (الخصال: ص ١٧٨).

خامساً: الشعور الاجتماعي؛ قول الله تعالى: ﴿وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾، يكشف عن حالة الحب التي يعيشها المؤمنون، فكلُّ يَتَمَنَّى الخير لغيره، فيندفع ليسدد خطواته ويقدم له النصيحة، كما يقف معه في حالات الشدة، ليخفف معاناته.

ضمن حدود تفكير الإنسان ورؤيته للحياة يسعى لتحقيق مصالحه، وصولاً إلى السعادة والنجاح، ولذلك نرى الناس ألواناً شتى في السعي، منهم من يتخذ منحى الاعتزال، ومنهم من يسعى للظهور والشهرة، وآخر يسعى لجمع المال والثروة..

في خضم هذه الاتجاهات المتباينة، تأتي سورة العصر المباركة، لترسم للإنسان (الفرد والمجتمع) خارطة الطريق إلى النجاح والفلاح، بأسلوب مؤثر وخطوات واضحة لا لبس فيها.

قَسَمٌ يعقبه تأكيد بالخسارة، مما يهيئ الإنسان للخروج من هذه الدائرة، التي يخشاها على نفسه، واللطيف في الأمر أن الخروج من حالة الخسارة ينقل الإنسان بشكل تلقائي إلى جو اجتماعي: ﴿أَمْنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾، للتأكيد على أن النجاح الفردي يتألق حين يكون في نطاق الجماعة، فالإسلام لا يريد من المسلم أن يحقق نجاحه في صومعة، بل يدعوه أن يكون في جماعة المؤمنين.

هكذا يريد الله تعالى للإنسان أن يخطط لحياته، كي يحقق النجاح في دنياه وآخرته، من خلال عوامل محددة، تُبحر به إلى بر الأمان، وتبتعد به عن الخسران.

أولاً: وضوح الرؤية؛ السورة بحد ذاتها تقدم للإنسان خطة للنجاح، فهي نموذج واضح للرؤية، يجب أن يضعه الإنسان نصب عينيه، يفكر من خلاله، ويُقَوِّم سلوكه

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا

أغصان التوكل

إعداد / علي عبد الجواد

سيده، أصاب من الدنيا أم لم يصب، ولا يرضى لنفسه باليسير من العمل.

قلت: فما تفسير الزهد؟ قال: يحب من يحب خالقه، ويبغض من يبغض خالقه، ويتحرّج من حلال الدنيا ولا يلتفت إلى حرامها، فإن حلالها حساب وحرامها عقاب، ويرحم جميع المسلمين كما يرحم نفسه، ويتحرّج من الكلام كما يتحرّج من الميتة التي قد اشتد تنّتها، ويتحرّج من حطام الدنيا وزينتها كما يتجنب النار أن تغشاه، وأن يقصر أمله، وكأن بين عينيه أجله.

قلت: يا جبرئيل فما تفسير الإخلاص؟ قال: المخلص الذي لا يسأل الناس شيئاً حتى يجد، وإذا وجد رضي، وإذا بقي عنده شيء أعطاه في الله، فإن لم يسأل المخلوق فقد أقرّ لله بالعبودية، وإذا وجد فرضي فهو عن الله راض، والله تبارك وتعالى عنه راض، وإذا أعطى الله عزّ وجلّ فهو على حد الثقة بربه.

قلت: فما تفسير اليقين؟ قال: المؤمن يعمل لله كأنه يراه، فإن لم يكن يرى الله فإن الله يراه، وأن يعلم يقيناً أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وهذا كله أغصان التوكل ومدرجاته. (سنن النبي ﷺ: الطباطبائي: ص ١٠٩)

جاء جبرئيل ﷺ - إلى النبي ﷺ - فقال: يا رسول الله؛ إن الله أرسلني إليك بهدية، ثم يعطها أحداً قبلك، قال رسول الله ﷺ: ما هي؟ قال: الصبر وأحسن منه، قال: وما هو؟ قال: الرضا وأحسن منه. قال: وما هو؟ قال: الزهد وأحسن منه. قال: وما هو؟ قال: الإخلاص وأحسن منه. قال: وما هو؟ قال: اليقين وأحسن منه. قال: قلت: ما هو يا جبرئيل؟ قال: إن مدرجة ذلك التوكل على الله عزّ وجلّ.

فقلت: وما التوكل على الله؟ قال: العلم بأن المخلوق لا يضر ولا ينفع، ولا يعطي ولا يمنع، واستعمال اليأس من الخلق، فإذا كان العبد كذلك لا يعمل لأحد سوى الله، ولم يرج ولم يخف سوى الله، ولم يطمع في أحد سوى الله، فهذا هو التوكل.

قال: قلت: يا جبرئيل فما تفسير الصبر؟ قال: يصبر في الضراء كما يصبر في السراء. وفي الفاقة كما يصبر في الغنى، وفي البلاء كما يصبر في العافية، فلا يشكو حاله بما يصيبه من البلاء.

قلت: فما تفسير القناعة؟ قال: يقنع بما يصيبه من الدنيا، يقنع بالقليل ويشكر اليسير.

قلت: فما تفسير الرضا؟ قال: الراضي لا يسخط على

كالسائر في البستان

إن الذين أنسوا (بروح) الصلاة قد لا يحوجهم الأمر إلى التماس أحكام (الشكوك) في ركعات الصلاة، إذ أن لكل ركعة من الصلاة روحها ورائحتها الخاصة بها.. فهو كمن يسير في بستان لها حقولها المتميزة، فلا يذهل عن أوله ولا عن وسطه ولا عن آخره، بل يعلم في كل خطوة يخطوها موقعه في ذلك البستان بما فيها من صور الجمال.. فلكل جزء من أجزاء الصلاة طعمه المتميز، يستذوقه المصلي في وجوده بكل وضوح، فكيف لا يفرق بين الركعة الأولى بما فيها من نشاط البدء في مواجهة الحق بعد طول انتظار، وبين الركعة الثانية بما فيها من قنوت وحديث مسترسل مع الرب المتعال، وبين الركعة الثالثة التي هي بداية النصف الأخير من التنزل التدريجي بعد العروج، وما يصاحبها من الإشفاق من قرب الرحيل، وبين الركعة الرابعة التي يشرف فيها على الخروج من هذا اللقاء المبارك، بما يصحبه من ألم الوداع والفراق؟

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الاتقاء برسول الله ﷺ

عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال:

«كنا إذا احمر البأس ولقي القوم القوم اتقينا برسول الله، فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه»

(غرر الحكم: ٧٥٦٨)

كلمة ومعنك

﴿وَالْقَمَرِ إِذَا اتَّسَقَ﴾ (الانشقاق: ١٨):

أي: اجتمع وانضم بعض نوره إلى بعض، فاكتمل نوره وتبدّر.

(تفسير الميزان: ١٣٧/٢٠)