

٧٤٢

السنة الخامسة عشرة

١٣ / ذو الحجة الحرام / ١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ / ٨ / ١٥ م

الخميس
١٣



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



كيف أبعد ابني عن صديق السوء؟!

إعداد / ميامين كاظم

أخرى لتوسعوا دائرة معارفهم، فيجدون من بينهم من هو الأقرب لنفوسهم.

٥- لا مانع من قبول فكرة دعوة الأصدقاء للمنزل فهذا يجعلكم تعرفونهم عن قرب وبشكل أكبر.

٦- شجعوا علاقة أولادكم بالصديق الجيد الصالح ولا تضعوا حدوداً مفرطة لتلك العلاقة، فلا مانع من المذاكرة معاً في بيت أحدهما مثلاً. مع الحرص والاهتمام بمراقبة العلاقة على الدوام بين الحين والآخر.

٧- انتبهوا لنفقات أولادكم وتأكدوا من النشاطات التي يمارسونها مع أصدقائهم.

٨- إن اجتمع الأصدقاء في المنزل لمشاهدة برنامج أو فيلم ما مثلاً، فعليكم معرفة نوعية الفيلم أو البرنامج دون أن تبدو ذلك صراحة.

٩- إن حدث واكتشفتم صداقة سيئة لابنكم أو بنتكم، فارقضوا الاختلاط بالصديق تدريجياً، دون الكلام عن الصديق بسوء؛ لأن ذلك يجعلهم يتشبثون به أكثر، وأوجدوا له البديل بشكل ما وبطريقة غير مباشرة.

إن من أكثر الناس تأثيراً على الشخص هم أصدقاءه، ولذلك فإن اختيار الأصدقاء مهم جداً فالابن في مرحلة الصغر وحتى بعمر المراهقة قد لا يكون واعياً بالقدر الذي يجعله يحسن اختيار أصدقائه، فيقع أحياناً في صداقات سيئة تؤثر عليه، ولهذا تقع مسؤولية حسن اختيار الأصدقاء نوعاً ما على الأبوين أيضاً.

الصديق هو المؤثر الأول فلا تحاولوا أبداً أن تبعدوا ابنكم عن أصدقائه بوجه عام وتجعلونه بالمنزل فقط، ولا تحاولوا إبعاده عن صديق بعينه دون بديل. سيظل الأصدقاء لهم أهمية عظمى في حياة الإنسان، لأنهم الأقرب عمراً، وبالتالي الأقرب في الاهتمامات والثقافات والإدراك والهوايات..

يمكن أن تبعدوا أولادكم عن الصديق السيئ ومساعدتهم في اختيار الصديق الجيد من خلال:

١- بناء علاقة صداقة قوية بين الأبوين وأبنائهم ليكونوا الأصدقاء الأوّل في حياتهم.

٢- الاهتمام بمعرفة أصدقاء الابن أو البنت على الدوام والزملاء في المدرسة وعائلاتهم وحاولوا أن تتعرفوا على أسرهم.

٣- اغرسوا في نفوس أطفالكم منذ الصغر فكرة الصداقة وأهميتها، وضرورة اختيار الصديق الجيد.

٤- من المهم اشراك أولادكم في نشاطات





الأسرة

إعداد / وحدة النشر

أبداً. يكفي جهاز واحد للأبناء، على أن يوضع في الغرفة العامة للعائلة، ويفتح في حضور أحد الأبوين بحيث تكون الشاشة مكشوفة أمام الجميع.

* حددوا مدة الجلوس أمام (الكمبيوتر) فيما لا يزيد عن ساعتان. ويكون بالتبادل مع التلفزيون، فإما ساعتين للإنترنت أو ساعتان للتلفزيون، أو ساعة لكل منهما، وبشرط -إذا كان في أوقات الدراسة- أن يكون قد انتهى من واجباته الدراسية وألا يتعدى موعد النوم.

* لا تسمحوا لابنكم بالذهاب إلى صالات الإنترنت.

* عرفوا أولادكم على المواقع المفيدة والتعليمية والمسلية أيضاً، حتى لا يشعر بأنكم تضيقون عليه.

* اشرحوا لهم لماذا ترسمون حدوداً لاستخدام الإنترنت. وكونوا صريحين معهم واخبروهم أن الإنترنت به السيئ كما به الحسن.

* كما علمتم أولادكم وهم صغار ألا يعطوا أي معلومات لأي غريب في الشارع، قولوا لهم أن يفعلوا المثل على الإنترنت.

* والنصيحة الأهم: هو أن تكونوا على دراية جيدة بكيفية استخدام (الكمبيوتر) والانترنت، حتى تستطيعوا مجاراة أولادكم ومراقبتهم أثناء التصفح.

لا تنتبه الكثير من الأسر للتأثير الضار للإنترنت على أبنائهم في مرحلة المراهقة، فطالما أن الابن بحجرته منشغل أمام شاشة هذا العالم الافتراضي ولا يخرج مع أصدقائه، فهم مطمئنون عليه. ولكن، هناك العديد من الاستخدامات السيئة للإنترنت التي لا تعلمون أنتم عنها شيئاً، مثل: (مراسلة الغرباء واعطاؤهم معلومات وصوراً، الدخول على المواقع المشبوهة، التعرف على الجنس الآخر وبناء علاقة عاطفية من خلال الانترنت..)، كل ذلك -وربما أكثر- لا يمكنكم مراقبتها، وكذلك قضاء أوقات طويلة (إدمان الانترنت).

في كل هذه التصرفات قد تعرض ابنكم أو بنتكم لواحد أو أكثر من هذه الأمور: (خطر على أمنه الشخصي، ربما يتعرف على أحد الأشخاص الذي يستغل معلوماته، الانطواء والعزلة عن الأسرة والأصدقاء، التأخر الدراسي..).

لذا ينبغي عليكم حماية أولادكم بتوفير انترنت آمن لهم -وبالطبع ليس بالمنع، فالمنع التام من الإنترنت يخلق ولداً متمرداً راعياً فيما منعه عنه. وسيجد ضالته في صالات الإنترنت المنتشرة بكل مكان- ويتم ذلك من خلال الآتي:

* لا يجب أن يقتني ابنكم جهاز كمبيوتر في غرفته

الشخصية الجذابة

لتكن شكواك لخالقك: أنا لا أقول أن تكتم كل شيء داخلك، لكن أن تقلل ما استطعت من البوح بمشاكلك؛ لأن الناس تنفر من كثيري الشكوى.

الحمقى والتافهون: أكيد أن هناك تافهين وحمقى! ولكن يجب أن تشعرهم أنهم ذو قيمة، حتى تستطيع كسبهم والتأثير فيهم.

فكر بالغير وما يريده: عندما يذهب أحد للصيد لا يفكر فيما يريد، ولكن يفكر فيما تريده الأسماك فيضع دودة مكان حبة فراولة مثلاً، حتى يتمكن من اصطليها.

حب الغير: جاء في الحديث الشريف: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»، وهذه من أعظم وأرقى الصفات البشرية.

لا تنس الشكر: إن اسديت لغيرك معروفًا فاحذر من ذكره، وإن أسدى إليك أحدهم معروفًا فاحذر من نسيانه.

لا تحرق الجسر: بين النفوس جسور تبنى بالسلوك الطيب، ربما يصدأ الجسر ويتشقق، لكن حذار أن يدمر الجسر في لحظة تهور، فتندم بعدها.

إياك والتطفل: فلا تسأل عما لا يعينك، كي لا تسمع ما لا يرضيك.

اصنع لنفسك عنواناً: الناس العاديون كثر، فحاول أن تكون متميزاً وسوف يذكرك التاريخ.

لا تنس الأسماء: من أجمل الكلمات التي يمكن أن تدخلها في حديثك هي اسم محدثك.

احفظ شيئاً من الحكمة: إن للحكم والطرفة المعبرة متعة ومذاقاً جميلاً، ولصاحبها هوى عند الناس.

تعلم قول لا: الاستحياء

من قول لا قد يدخلك

في وعود لا تستطيع

الوفاء بها. فتعلم أن

تقول لا.

إعداد / منتظر علي



الخرف الإلكتروني

يقلل من استخدام الدماغ أي -تعطيل عمله- مسبباً الخرف.

وتشير الدراسات في علم الأحياء أن الاستخدام المفرط للتطبيقات التكنولوجية القائمة على تحديد الأماكن تؤدي إلى توقف عمل مناطق في الدماغ، إذ تقل هذه التطبيقات من أنشطة الدماغ، مما يضر بوظائف المخ.

على خلاف الأشخاص الذين يستخدمون أدمغتهم في البحث والقراءة، مما له دور في تنشيط المخ وتقوية الذاكرة وتقليل الضعف الإدراكي لديهم مع التقدم في العمر.

وبذلك يدعو الخبراء إلى الاعتدال في استخدام التطبيقات التكنولوجية المهددة للدماغ.

وكذلك يحث الخبراء على ممارسة الأنشطة والأعمال المحفزة للعقل؛ كألغاز الذكاء والكلمات المتقاطعة والقراءة.. مما يساهم في حماية الدماغ من الخرف والزهايمر.

الخرف بصورة عامة هو التدهور العقلي، وهو عبارة عن مرض عضوي ينتج عنه تدهور وهبوط مستمر أو تدريجي في وظائف الدماغ، مسبباً بذلك اضطراباً في القدرات الإدراكية، مثل: خلل في الذاكرة، فقدان القدرة على الاهتمام والتواجد (معرفة المكان والاتجاهات)، وبالتالي يفقد الأشخاص المصابون بهذا المرض قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم.

خطورة الأجهزة الإلكترونية على الدماغ

حذر الخبراء في مجال الصحة من مدى خطورة أجهزة التكنولوجيا على أدمغة الإنسان، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعتمدون على التكنولوجيا في الكثير من أمورهم اليومية.

حيث يعتمد الكثير من الأشخاص على ذاكرة الهواتف الذكية للاتصال بالآخرين، وكذلك يعتمد البعض الآخر على تطبيقات معينة لتحديد الأماكن التي يريد الوصول إليها، مما





عادات السلوك الذكي / ١

إعداد / علي الأسدي

عادات العقل

الخاصة هي التي "قدمها المربيان الشهيران آرثر كوستا وبنيا كالك" وأطلقا عليها (عادات العقل).

عادات العقل تمثل أنماطاً من التفكير والتصرف بطرق ذكية حين مواجهة المشكلات والأزمات في الحياة. وهي العادات التي عكف عليها المربون ليزودوا بها الكبار والصغار ليصبحوا أكفأ في حل المشكلات، اتخاذ القرارات

والتواصل مع المجتمع المتنوع، إضافة

لتعلم كيفية فهم العيش بنجاح

مع التغير السريع الذي

نعيشه. وتمثل هذه

العادات عادات النجاح

في العمل، والدراسة،

والحياة..

أهم ما تحدثه

عادات العقل هو

التحول من الإجابة

عن الأسئلة، لكيفية

التصرف عندما لا

تعرف الإجابة. وأن يكون

لديك الميل للسلوك الذكي عند

مواجهة المشكلات، الإجابات غير المعروفة

حالا: (المعضلات، المأزق، الألغاز، الشكوك والأمور المحيرة

غير المتفق عليها).

ومما لا شك فيه نحن بحاجة للتركيز على تعلم

استراتيجيات واكتساب عادات عقلية تمكّننا من الأداء

الفعال تحت الظروف المتحدية التي تتطلب: التفكير

الاستراتيجي، البصيرة، الاصرار والمثابرة، الإبداع، المهارة

والحرفية..

العادة هي ما تصنعه كل يوم دون وعي. هل فكرت يوماً بأن

لكل منا طريقته وعاداته في التفكير التي تحدد وتشكل

سلوكه النهائي دون وعي منه؟ هل لاحظت أنك تلجأ

لطرائق معينة وأساليب -شبه ثابتة- للتصرف حيال

المواقف التي تتعرض لها؟

أتعرف هذا الذي تعتمد عليه في التعامل مع المواقف

المختلفة؟

إنها عادات العقل..

العقل هو المحرك الأساسي

للإنسان، ولهذا العقل

عاداته التي يتصرف

بها مع المعطيات التي

تقدم له -أي المواقف

التي يتعرض لها-

وهذه العادات هي

ما تتحرك به في كل

منطقة من مناطق

حياتك وتجاوبه به كل

المواقف. ولذا كان الاهتمام

بتشكيل عادات عقلية تساعد في

التجاوب الأفضل مع المواقف عامة وتلك

التي لم نألّفها من قبل خاصة..

تري ما هي العادات التي صنعت نجاح الناجحين، ما هو

جوهر تفكيرهم، بل جوهر طريقة تفكيرهم.. هذا ما

سنقدمه هنا عن عادات العقل..

تظهر الأبحاث والدراسات أن الأشخاص الناجحين في

كل مناحي الحياة يظهرون خصائص وتوجهات معينة..

حيث تمثل خصائص عقلية (معرفية وشخصية). وهذه

ملق مع الصقور

إعداد / علي عبد الجواد

يحكى أن رجلاً أهدى للحاكم صقراً من فصيلة ممتازة، ففرح الحاكم به كثيراً، ولكن الرجل قال للحاكم أن هذا الصقر قد تربى مع الدجاج، فاستغرب الحاكم من كلامه، فطلب منه أن يطلقه فإذا به قد هوى إلى الأرض وأخذ يحفر الأرض برجله كاللداجة ليأكل.

وقفة تأمل:

* الكثير منا قد يتحول تدريجياً ليشبه من يجالسه ويعاشره ويحادثه، فمن نتحدث معهم يؤثر على شخصياتنا وتصرفاتنا وإنجازاتنا بشكل كبير قد لا يلحظه البعض. وقد ورد عن الرسول الأكرم ﷺ أنه قال: «المرء على خليله وقريته» (الكافي: ج ٢/ص ٣٧٥). ويقال: (قل لي من تصاحب أقول لك من أنت).

* إن العناية باختيار من نخالطهم أمر لا يستهان به، ولا نتحدث هنا عن تجنب مخالطة السيئين في المجتمع، فهو أمر مفروغ منه، ولكننا نتحدث عن اختيارك لخلطائك من بين الأسوياء الخلوقين. فمن هؤلاء الذكي والغبي، والكريم والبخيل، والمتفائل والمتشائم، والنشيط والكسول، والعالم والجاهل، إلى غير ذلك.

* من منا لا يرغب في التحليق بإنجازاته ونجاحاته عالياً كالصقر يعلو السحاب، منافساً غيره من الصقور في العلو والارتقاء، بينما يبقى الدجاج يدب في الأرض، وشتان ما بين الصقور والدجاج. يمكن أن يكون المرء ضمن الصقور أو مع الدجاج، وقد قيل: إذا أردت أن تحلق مع الصقور فلا تضيع وقتك مع الدجاج.

* يقول أحد الأصدقاء النشيطين في أداء عملهم وهو يشكو ما يواجهه من مشاكل في وظيفته الجديدة حيث أن غالبية الموظفين في الشركة يؤجلون تنفيذ أعمالهم دون مبرر وقد صار هذا هو الأصل عندهم فيعتبرون ذلك التأجيل طبيعياً، وأنه يخشى أن يصبح هذا الشيء طبيعياً عنده هو أيضاً، فيصبح التأخير والتأجيل هو الوضع الطبيعي في ثقافته وأدائه لعمله. وهذه نظرة عميقة للمشكلة قل ما يفطن إليها أحد.

من الصعوبة والقسوة أن تتخلص من صديق لك، ولكن اعلم أن هذا الصديق قد يؤثر عليك سلباً أكثر مما ستؤثر عليه إيجاباً بشكل أو بآخر، وأنتك بمخالطتك إياه قد يضرّك أكثر مما تنفعه. وهنا عليك أن تحذر من الصقور الراضية بعيشة الدجاج، وعليك أن تبحث عن الصقور المحلقة عالياً لتحلق معهم.

وهذا لا يعني أن تترك الصديق الذي تؤثر فيه ولا يضرّك، فالذي يقبل أن يكون صقراً فمَد يدك إليه ودعه يحلق معك عالياً.



أساليب الجذب

إنَّ على الدعاة إلى الحق (مراعاة) أساليب الجذب التي تحبب القلوب إلى الله تعالى في مختلف شؤون الطاعة، كما يجب عليهم (الاجتناب) عن أسباب تنفير القلوب.. ومثال ذلك في الأثر ما ورد في الحث على الصلاة بأضعف المصلين، فقد ورد في النهج: «صلُّوا بهم صلاة أضعفهم، ولا تكونوا فتانين» (البحار: ج ٣٣/ص ٤٧٢)، وكقوله ﷺ: «وإذا قمت في صلاتك للناس، فلا تكونن منفراً ولا مضيعاً» (البحار: ج ٣٣/ص ٦٠٩)، فهنيئاً لله عن فتنة الناس بترك الجماعة، وذلك بإطالة الصلاة..

ومن الممكن أن يستفاد من ذلك (قاعدة) عامة وهي التحرز عن كل ما يوجب فتنة الناس عن الدين: كإطالة الحديث ولو كان نافعا، واتباع أسلوب الوعظ المباشر، والقسوة في القول، وغير ذلك من الأساليب التي نجدها عند بعض من يتصدى لترويج الدين من غير سبيله.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

مَن هو المجنون ؟

رُوي أن رسول الله ﷺ مرَّ بمجنون فقال:

«ما له؟» فقيل: إنه مجنون، فقال: «بل هو مصاب، إنما المجنون من آثر الدنيا على الآخرة».

(روضة الواعظين: ص ٥)

كلمة و معنى

﴿إِنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا * وَأَكِيدُ كَيْدًا﴾ (الطارق: ١٥، ١٦)

أي: الكفار، يحتالون بكفرهم وإنكارهم المعاد احتيالا، يريدون به إطفاء نور الله وإبطال دعوتك، واحتال عليهم بعين أعمالهم بالاستدراج والإملاء والإضلال، بالطبع على قلوبهم، وجعل الغشاوة على سمعهم وأبصارهم احتيالا، أسوقهم به إلى عذاب يوم القيامة.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٤٦)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين ﷺ، فالرجاء عدم إلقائها 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 ليجز تلك لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

- زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - واسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: علاء الاسدي

