



المحذرس

٧٨٥

السنة السادسة عشرة

١٠/ ذي القعدة الحرام / ١٤٤١ هـ

٢٠٢٠ / ٧ / ٢



التطهير من المساوئ وتوفير البدائل والحلول

وحصول نزاعات وصراعات داخلية، وكذلك الخوف من المستقبل الغامض دون أن يكون هناك سبب عقلائي، فكل ذلك من القضايا التي توفر الأرضية لسوء الخلق وجعل الطفل غير طبيعي.

٤- إزالة أمارات الحسد: يشعر الطفل أحياناً ومن دون مبرر بالحسد من طفل آخر أقل منه سناً، فيظن أن الطفل الجديد استطاع استمالة واستقطاب اهتمام الأب والأم وظفر بمحبتهم ورعايتهم.

هنا يكون لزاماً على الوالدين أن يفهما الطفل وبمختلف الوسائل بأنهما يحبانه كما في السابق وان محبتهم للطفل الأصغر لا تعني عدم محبتهم له وعدم اهتمامها به وإن حصل المزيد من الاهتمام والرعاية للطفل الأصغر فإنما لحاجته أكثر من غيره لهذا الأمر.

٥- إزالة الخجل: يكون الطفل أحياناً خجولاً فلا يختلط بالآخرين مما يجعلهم يتهمون به بأنه متكبر ومغرور ولا يتفاهم مع أحد في حين أن الخجل علامة على وجود حالة تتسم بالعجز وعدم القدرة التي يضجر الطفل منها تماماً. فإن الأطفال الخجولين يكونون مترددين في شؤونهم، ولهم تصرفات بدائية يرافقها تراجع مفاجئة، لذا ينبغي تشجيعهم ومنحهم الثقة بالنفس وإثبات وجودهم.

(انظر: تربية الأطفال واليافعين
واعادة تأهيلهم)
إعداد / شكري شاكر

يجب في البدء تخليص الطفل من كل ما يضر به وطرده الأفكار المشوشة والمؤذية الموجودة في داخله، ومن هذه الأمور:

١- إزالة العقد: كثيرون هم الأطفال الذين واجهوا في حياتهم لحظات عصبية ومشاكل لم يستطيعوا حلها، أو أنهم واجهوا صعوبات لم يقدرُوا على تخطيها، ويجدر بالمربي أن يسرع لمساعدة الطفل في مثل هذه الموارد ليخلصه مما هو فيه من هم أو غم أو يسكن روعه إن كان في حالة عصبية.

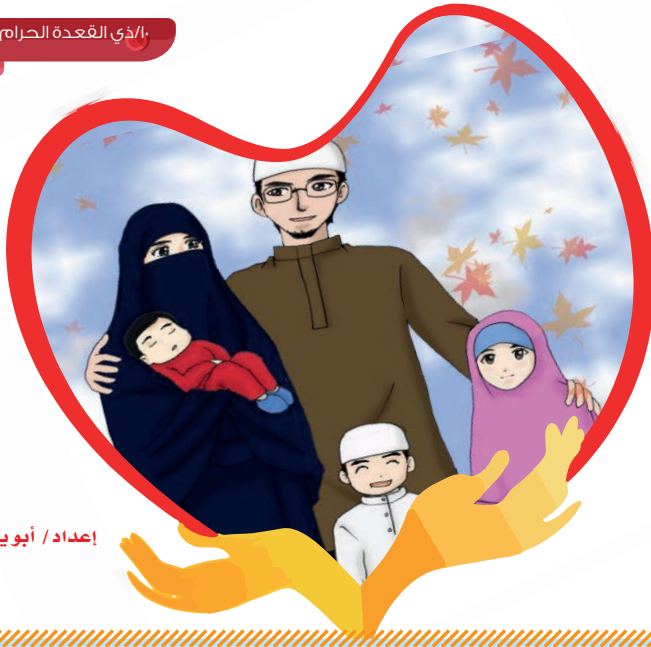
وهنا يستلزم بالضرورة الالتفات في عملية بناء شخصية الطفل إلى ما يلي:

لابد من منح الطفل الثقة بنفسه وجعل الأجواء المحيطة به مفرحة، وتوفير الأرضية لحصول الاطمئنان من كل الجهات وكذلك تهدئة روعه وجعله يستشعر المحبة والحنان دون أن تؤاخذ على كل صغيرة وكبيرة تصدر عنه ونبادر إلى حل مشاكله بطريقة منطقية واستدلالية.

٢- دفع الكآبة: إذا كانت الأذية وحالة الضجر التي يمر بها الطفل مؤقتة فذلك ليس مضرًا، أما إذا كانت مستمرة فينبغي متابعة الموضوع ومعرفة جذوره.

٣- إزالة الخوف والاضطراب: الخوف الشديد والاضطراب والقلق الناجم عن توقع ظهور أحداث سيئة





إعداد / أبو ياسين الياسري

الخطوات العامة لقيام الأسرة

بناءً وهادفاً لتحقيق مصالح الأسرة الحالية والمستقبلية.

٥- تنظيم الوقت: تقع على الأب مسؤولية كبيرة في تنظيم برنامج أفراد الأسرة. ويحدد للأطفال -خاصة الذين يدرسون في المدارس- أوقات الدراسة واللعب ومصاحبة الأصدقاء.

٦- المراقبة والاهتمام: يعتبر الأب ملاذ الطفل وملجأه. صحيح أن الأم ترغب بإسعاد ولدها ويحق لها ذلك، لكن مسؤولية الهداية والتوجيه فيما لو حدث أي انحراف أو خطأ تقع على الأب، وسبب هذا الدور هو لمسؤولية الأب في مراقبة الأسرة والاهتمام بها.

٧- المحافظة على الانضباط: إن الأب هو المسؤول عن التزام الأسرة وانضباطها، ويجب عليه أن يعلم ولده إطاعة القوانين والالتزام بها. ولابد له أن يتعاون مع زوجته في تحقيق الانضباط المطلوب.

فالأب هو سيد الأسرة، ولكن لا يعني ذلك أن يمارس رئاسته فقط، أو أن يستغل ذلك لتفريغ عقده، إنه رب الأسرة وسيدها بشرط أن يوجه الأطفال نحو الرشد والبناء الخلقي والعاطفي والإنساني.

(انظر: دور الأب في التربية)

هناك وظائف أساسية ينبغي على القائد (الأب) الاهتمام بها وأداؤها، علماً أن هذه الوظائف تختلف باختلاف طبقات المجتمع الواحد والمجتمعات الأخرى: ١- البناء الفكري: فالأب هو العنصر الذي يضع أسس البناء الفكري للأسرة ويحدد نظام القيم الذي يتحكم بالأفراد. وقد يكون للأب رأي في هذا المجال أيضاً، وعندها لابد من الدمج بين الرأيين.

ويمثل الأب في الحقيقة القائد الديني للأسرة، وقد أكد الإسلام كثيراً على هذا الأمر، فهو الذي يبني القاعدة المعنوية والأخلاقية للأسرة ويشرف على المسائل الدينية والاعتقادية.

٢- تنظيم الوظائف وتقسيمها: يتبنى الأب في محيط أسرته عملية تنظيم مختلف الأمور. فهو يحدد برنامج النوم واليقظة، وتناول الطعام واللعب، وهو الذي يرسم مسؤوليات أفراد الأسرة في البيت.

٣- تنظيم العلاقات: يقوم الأب بعملية تنظيم العلاقات وتحديدتها. فهو ينظم علاقة الأخ بأخته، والكبير بالصغير، وعلاقات الأسرة بالأصدقاء والأقرباء..

٤- رسم برنامج الحياة: تحتاج كل أسرة إلى برنامج خاص من أجل ثباتها واستقرارها بشرط أن يلتزم جميع الأعضاء به. ولابد أن يكون هذا البرنامج

حياء المذنب!!

د. عبد الباقي خلف

حسبائك أبوك ما شافك).
لم تكن تلك المرة الوحيدة التي أتعرض فيها لعقوبته أو عتابه أو زعله.. لكنها كانت تختلف عن غيرها. أحسست بعدها بحياء كبير منه، فقد كنت بين يديه وتحت نظره ولم يمنعه من إنزال العقوبة بي إلا رأفته وحيه.
ليت شعري، كم مرة نسلم من عقوبته سبحانه وتعالى ونحن بين يدي نظره وقدرته!! ولا يمنعه من إنزال العقوبة بنا إلا لطفه ورحمته وحيه لنا، ولو كان لنا حياء منه سبحانه لما تجرأنا على حرمانه، فقلّة الحياء من الذنب وحدها جريمة أخرى تضاف للذنب نفسه.
وهذه الصورة نجدها جليّة في المناجاة الشعبانية لأمير المؤمنين (عليه السلام) حينما قال:

«إِلَهِی اَنَا عَبْدٌ أَتَنَصَّلُ إِلَيْكَ، مِمَّا كُنْتُ أَوَاجِهُكَ بِهِ مِنْ قِلَّةِ اسْتِحْيَائِي مِنْ نَظَرِكَ، وَأَطْلُبُ الْعَفْوَ مِنْكَ إِذِ الْعَفْوَ نَعْتُ لِكِرْمِكَ»..

في صغري، لا أتذكر ما الذي ارتكبت من إساءة أغضبت الوالد (حفظه الله) غضباً شديداً رغم هدوئه وطيبته، حتى أسرع يطلبني ليعاقبني! أسرع لأهرب من فورة غضبه، كان باب الدار الخارجي موصداً حينها وما كنت أقوى على فتحه، كان السلم الخارجي لبيتنا كما في البيوت القديمة في طرف ساحة البيت ولم أجد بداً من الدخول تحت السلم بين بعض الأشياء القديمة..
كان الفضاء مغطى بستارة (بردة)، ما كان الأمر يحتاج لجهد كبير منه ليكتشف أنني أختبئ بجريمتي خلف تلك الستارة!! لا أنسى أنه اقترب نحو تلك الستارة حتى وقف عندها رفع طرفها ولم يتبق شيء يحول بيني وبين نظره، أطرقت بنظري للأرض وأنا لا أسمع إلا صوت أنفاسه العالية! لحظة صمت يسيرة مرّت كأنها ساعات طويلة حتى ترك طرف الستارة لينزل ومضى بعيداً عني، بقيت في مكاني لفترة طويلة ظاناً أنه لم يرني، حتى جاءت الوالدة (حفظها الله) وقالت (شعندك باقي، اطلع

علاج فيروس كورونا بالغرغرة بالماء المالح أو الخل.. حقيقة أم خيال؟



هناك

منشور جديد يكشف عن الطريقة

السحرية - من وجهة نظر أصحابه- لأجل علاج فيروس كورونا، والتي تتمثل في الغرغرة بالماء والملح أو من خلال الخل، فما حقيقة إمكانية الاعتماد على تلك الوسيلة أملاً في العلاج من فيروس كورونا؟

جاء انتشار فيروس كورونا المستجد بين سكان العالم في الآونة الأخيرة، ليشهد انتشاراً من نوع آخر للمعلومات الطبية، الصادقة منها والمفبركة، إذ نشير الآن إلى واحدة من تلك الطرق التي نأمل بها العلاج من فيروس كورونا، والمنشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

أوضحت المعلومة أن الغرغرة بالماء والملح أو الخل قادرة على علاج المصاب بفيروس كورونا، قبل وصوله إلى الرئتين، في إشارة إلى أن الفيروس يبقى في الحلق لمدة تصل إلى أربعة أيام كاملة، قبل أن يبلغ الرئتين، حيث يعاني المصاب في تلك المرحلة من السعال وآلام الحلق.

يشير أصحاب المنشور المثير للجدل، إلى أن شرب المياه بكثرة والغرغرة بالماء والملح أو الخل، يمكنهما طرد الفيروس من الجسم في الوقت المناسب، فما حقيقة تلك الإدعاءات المجتمعة تحت بند علاج فيروس كورونا؟

في البداية، لا يوجد أي دليل علمي على أن فيروس كورونا يبقى في الحلق لمدة تصل إلى أربعة أيام، قبل أن

يبلغ

الرئتين،

فيما يبدو أن الغرغرة بالمياه المالحة أو الخل يمكنها فقط أن تنجح في علاج بعض أعراض البرد والإنفلونزا الممثلة في التهاب الحلق.

لم يثبت العلم قدرة الغرغرة بالماء المالح أو الخل أو أي مشروب آخر، على علاج فيروس كورونا أو الوقاية منه، بل لا يزال العمل مستمراً من قبل علماء وخبراء منظمة الصحة العالمية، من أجل التوصل إلى علاج فعال للفيروس المخيف، الذي تم إدراجه ضمن الأوبئة مؤخراً.

يرى خبراء الصحة أن شرب المياه بكثرة، وسيلة مثالية من أجل التمتع بصحة أفضل بشكل عام، ومن أجل الوقاية من الجفاف وأزمات صحية أخرى متعددة، إلا أن القيام بالغرغرة بواسطتها لن يفيد كثيراً من أجل تجنب الإصابة بفيروس كورونا، الذي ينصح للوقاية منه دائماً بغسل اليدين بكثرة بواسطة الماء والصابون، مع تجنب الاختلاط بالمصابين بأعراض المرض، وعدم التواجد في أماكن التجمعات قدر الإمكان، إضافة إلى تنظيف الأسطح باستمرار أملاً في تجنب وباء أصاب البشر بالهلع في الآونة الأخيرة.

الاستعدادات الضرورية لثقة بالنفس

١- النشاط عموماً:

حماس اللحظة الأولى يتقدّم ثم لا يلبث أن يخبو، كما تخبو نار الهشيم، والطفرة الأولى يخف مفعولها فيستقر التعب، ولا تلبث الآلية التي توقفت لحظة أن تعود سريعاً. ولا استبعاد أسباب القلق ولتدعيم عناصر الثقة في النفس، عليك أن تصمم على العمل بأي ثمن لكي تصل إلى النتيجة المرجوة، من رفض الخجل بأسبابه ونتائجه، يرافق ذلك رغبة جارفة في امتيازات الثقة والمواصفات التي تحددها. وهكذا، وفي كل لحظة، يجب أن تلتزم بشيء وأن تحرم نفسك من شيء آخر، وفي سبيل بلوغ حالة من رباطة الجأش التي تريد أن تخلقها في نفسك، لا تضعف ولا تتجنب أي جهد.

٢- التأثير الشخصي:

مهما تكن الحالة فنحن نقول لمن يهمه الأمر إن العيوب الجسمانية لا يمكن أن تكون سبباً مباشراً وضرورياً للخجل، حيث إننا نرى كل يوم أشخاصاً ضعاف البنية، ومشوهين على جانب كبير من الثقة بالنفس. وأهمية تلك العيوب بالذات أنك تريد إخفاءها، عليك إذن أن تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك، وأن تستخدم روحك المعنوية في التغلب على تأثيرها عليك وعلى أفكارك، وما إن تفلح في ذلك حتى تستعيد ثقتك

في نفسك.

ولنضع في إحدى كفتي الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص، ولنكدس في الكفة الأخرى كل الوسائل التي يجب أن تحرزها لنيل رضا زملائك: كلمة إيجابية مثقفة، ونظرة هادئة وحازمة، وحركة خالصة لا يقيدتها أي قيد، وتصرف واضح، وسلوك لا عيب فيه، وعلى الخصوص إرادة الإقناع، تلك الإرادة التي تجعل كل العيوب الشكلية، حتى أكثرها كدراً مخفية عن العيوب، إن المنظر المشوّه إذا اتحد مع إرادة التأثير على الغير، مع طبع ثابت وحازم، يساهم في خلق انطباع مدهش في كل مكان وعلى كل إنسان.. انطباع كثيراً ما يكون ساحراً تماماً.

٣- رباطة الجأش:

قد تكون عاطفياً وحساساً في الوقت نفسه، وللسيطرة على هذين العنصرين اللذين يسببان بلبلك داخلياً، عليك أولاً أن ترغب في رباطة الجأش، فالإعجاب بالشجاعة، واحترام البطولة الراسخين في ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه إمكانات نبيلة في وقت الخطر، وعليك أن تنمي هذه الرغبة بكل قوة، واستعرض على شاشة مخيلتك المثال الحي لرباطة الجأش والبرود والوضوح.

أريج الحسني

(انظر: استمتع بحياتك وعش سعيداً)



أما تخاف هؤلاء على نفسك؟!

عن أبي مسروق قال: دخل على الرضا جماعة من الواقفة فيهم علي بن أبي حمزة البطائني ومحمد بن إسحاق بن عمار والحسين بن مهران والحسن أبي سعيد المكاري، فقال له علي بن أبي حمزة: جُعِلَتْ فداك، أخبرنا عن أبيك عليه السلام ما حاله؟ فقال له: إنه قد مضى.

فقال له: فإلى من عهد؟

فقال: إليّ.

فقال له: إنك لتقول قولاً ما قاله أحد من آبائك: علي بن أبي طالب عليه السلام فمن دونه. قال: لكن قد قاله خير آبائي وأفضلهم، رسول الله صلى الله عليه وآله.

فقال له: أما تخاف هؤلاء على نفسك؟

فقال: لو خفت عليها كنت عليها معيناً، إن رسول الله صلى الله عليه وآله أتاه أبو لهب فتهدّده، فقال له رسول الله صلى الله عليه وآله: «إن خُدشت من قبلك خدشة فأنا كذاب»، فكانت أول آية نزع بها رسول الله صلى الله عليه وآله، وهي أول آية أنزع لكم، إن خُدشت خدشة من قبل هارون فأنا كذاب.

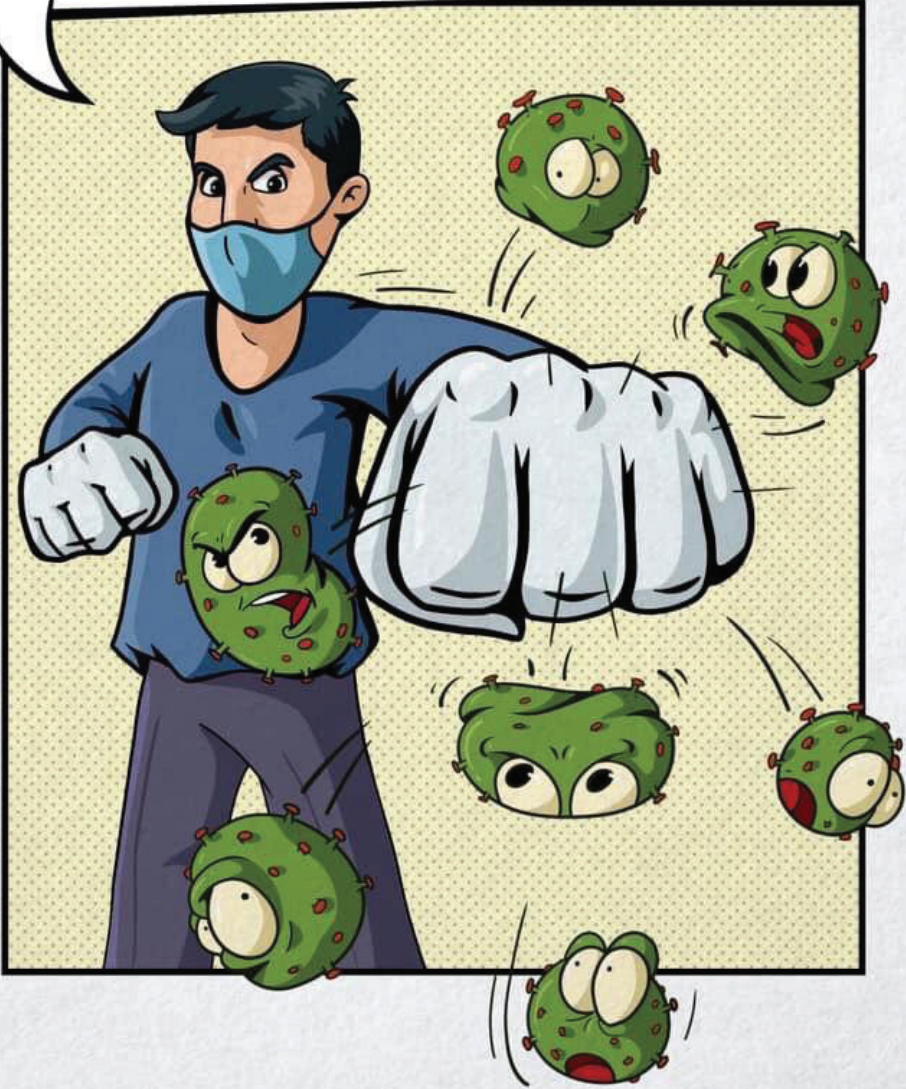
فقال له الحسن بن مهران: قد أتانا ما نطلب إن أظهرت هذا القول.

قال: فتريدها ذا! أتريد أن أذهب إلى هارون فأقول له: أني إمام وأنت تست في شيء؟ ليس هكذا صنع رسول الله صلى الله عليه وآله في أول أمره، إنما قال ذلك لأهله ومواليه ومن يثق به، فقد خصّهم به دون الناس، وأنتم تعتقدون الإمامة لمن كان قبلي من آبائي، ولا تقولون إنه إنما يمنع علي بن موسى أن يخبر أن أباه حيّ تقيه! فإني لا أتقيكم في أن أقول: إني إمام، فكيف أتقيكم في أن أدعي أنه حيّ لو كان حياً؟!

(انظر: عيون أخبار الرضا عليه السلام: ص ٢٣١)

إعداد/ علي عبد الجواد

#سلامة_أحبابك_بيدك



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

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

* التحرير : الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية : الشيخ حسن الجوادي * التصميم والإخراج : حيدر خير الدين