





إعداد / زينب علي



علّموا طفلكم الصبر

- تأكدوا أنه مع مرور الوقت وتطوير الطفل لمهاراته اللغوية واكتساب المزيد من الخبرة فإنه سيتعلّم الصبر.
- علّموا أطفالكم الصبر من خلال سلوككم وتصرفاتكم، بأن تكونوا مثلاً وقدوة لهم في هذا الأمر، فحاولوا ألا تفقدوا أعصابكم وتصرخوا في وجه أطفالكم.
- اعلّموا أن طفلكم دائماً ما يتعلّم منكم، لذلك يجب أن تنتبهوا دائماً لكلامكم ولغة جسدكم عندما تكونون بانتظار شيء ما، فإذا كنتم (مثلاً) تنتظرون لوقت طويل في عيادة طبيب أو في مطعم.. فحاولوا أن تتحدثوا بهدوء مع المسؤولين في المكان بدلاً من الانفجار غضباً.
- إذا طلب منكم (طفلكم) أن تنفذوا له ما يريد على الفور فلا تصرخوا في وجهه، ولكن اشرحوا له الأسباب التي لن تجعلكم تنفذون طلبه في الحال، مع الحرص على أن يكون شرحكم للأسباب مناسباً لعمر طفلكم ودرجة نضجه. وفي تلك الأثناء أعطوه أمراً ليشغله حتى تعودوا لتنفيذ طلبه في الوقت المتفق عليه.
- دائماً ما يطلب الوالدان من طفلهما أن يكون صبوراً، ولكن عليهما أن يضعا في الاعتبار أن يعلّماه كيف يكون صبوراً أمر يحتاج لبعض الوقت. لذا هناك بعض الأمور على الآباء والأمهات أن يراعوها، منها:
 - يجب على كل أم وأب أن يدركا أن الطفل في سن ما قبل دخول المدرسة لا يمكن أن يطلب منه بكل سهولة أن يكون صبوراً؛ لأنه لا يكون قد تعلّم بعد فائدة وقيمة الصبر.
 - يعتبر الصبر من أهم القيم التي يجب على الآباء والأمهات تعليمه لأطفالهم؛ لأنه -الصبر- سيعلّم الطفل كيف يكون ناجحاً في حياته الشخصية بصفة عامة.
 - الصبر أيضاً يعلّم الطفل كيفية التعامل مع المشاكل، كما أنه سيجعله ينعم بهدوء نفسي وسيمنحه قوة في شخصيته.
 - عليكم أن تعلموا أن مدى قدرة الأطفال على الصبر تختلف من طفل لآخر، وأيضاً تختلف طبقاً للسن والمرحلة العمرية، وبالتأكيد فإن طفلاً في الثالثة من عمره لن يكون صبوراً بنفس قدر الطفل في الخامسة من عمره.

التربية المتوازنة

د. محمد رضا



الإجابة عن أسئلته، وتوسيع دائرة معارفه بالرحلات والزيارات إلى مواقع حضارية هامة.

- الرعاية الخلقية: التي من خلالها يأخذ الطفل عن أبويه القيم الخلقية السائدة بالتقليد والمحاكاة، وهذا يفرض على الآباء أن يجسّدوا القدوة الصالحة فيلتزموا الصدق في القول، والأمانة في الفعل، والوفاء بالوعد، والتعاون، والطاعة، والكلام الحسن، والاحترام.. كل ذلك من أجل أن تتجذّر هذه الأخلاق في عمق شخصيته، لتتحوّل إلى عادات متأصلة، من الصعوبة التحلّل منها في مستقبل حياته.

وانطلاقاً من هذه الأنماط من الرعاية، على الآباء والأمهات أن يجتهدوا في أن يوفّروا لأنفسهم:

١- حداً أدنى من الثقافة الطبية الكفيلة بحماية الطفل في الحالات الطارئة على الأقل.

٢- حداً مقبولاً من الثقافة النفسية التي يتعرفون فيها على: (الخصائص العمرية لكل مرحلة من مراحل النمو. الحاجات التي تتطلبها كل مرحلة. أسباب المشكلات النفسية والسلوكية، ومظاهرها وطرق معالجتها).

٣- مستوى علمياً يستطيعون من خلاله أن يواكبوا عملية تحصيلهم التعليمي، على الأقل في مرحلة التعليم الأساسي.

٤- معرفة والتزاماً بمفردات القيم الأساسية المرغوبة في شخصية الولد.

في خطاب موجّه إلى الآباء والأمهات وكل من يعنيه مستقبل الفتى والفتاة، يقول رسول الله ﷺ: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوه تكن فتنّة في الأرض وفساد كبير» (الكافي: ج ٥/ص ٣٤٧). ونتيجة الزواج يخرج الجنين إلى الحياة.. ودور الأسرة يُختصر في إعدادة وتأهيله ورعايته ليكون نموّه سليماً، ولينطلق ويمارس مسؤولياته بعلم ووعي وحكمة.. وعلى أساس هذا تنصح الأسرة بالتربية المتوازنة التي تركز على:

- الرعاية الجسدية: كي ينمو الطفل قوياً البنية، صحيح الجسم، مكتمل الحيوية، وهنا يجب الاهتمام بالتغذية المتنوعة، والراحة التامة، والنوم الكافي، والنشاط المدروس.

- الرعاية النفسية: أي أن يعيش الاستقرار النفسي، والأمن الذاتي، من خلال الجو الأسري الذي ينتجه أبوان متحابان متفاهمان، يغمرانه بالمحبة الكافية، والعاطفة المتوازنة والرعاية الواعية، وهذا ما ترسم حدوده الآية القرآنية: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١).

- الرعاية الفكرية: وتنجم عن الجو الثقافي والروحي الذي يميّز حياة الأسرة، والذي يمكن أن يستجيب لغريزة حب الاستطلاع عند الطفل، من أجل أن يكتشف محيطه، ويعرف طرق التكيف مع مكوناته، لذا لابد من توفير القصص الطفولية المسلية، والحرص على



حطم صنامك

الذي يتعاملون معه، والذي ماتفتاً الأيام تخبرهم عن عظيم خصاله، وكريم طباعه.

* إن النفس تهوى الإطراء والتمجيد... لكن! النفس التي يروضها صاحبها ويجبرها على أن تتسم بالتواضع وتحاول دائماً أن تظهر الجانب الخير عند الناس هي تستشعر بصدق حلاوة العطاء وسكينة التواضع.

* الغريب حقاً أن الشخص الذي يئد كبره ويضع غروره ويوقظ تواضعه.. هو شخص لا يتولى الحديث عن عظمة عمله، بل أعماله العظمية تتحدث نيابة عنه وتخبر الآخرين بعظمته وجماله.. يقول أحد علماء النفس: أن تتخلى عن إعجابك بنفسك متعة تضاهي إقرار الناس بهذا الإعجاب. ولكن! إلى أن تنعم بطعم هذه المتعة يجب أن تتذوق بعضاً من تعب التعود على التواضع والبساطة.

* وحتى تكون متميزاً استمع دائماً إلى الآخرين، وكن شغوفاً بإشباع نزوتهم في الحديث عن أنفسهم، أما أعمالك وإنجازاتك وجميل صفاتك فاتركها تتحدث نيابة عنك.. فهي أفصح لساناً منك.

(مقتبس من كتاب أفكار صغيرة لحياة كبيرة)

* الأنانية والكبر والغرور، آفات تحيل حياة المرء منا إلى جحيم مستعر.. والذين لديهم هذه الصفات لا ينعمون أبداً بالعيش الهانئ، ولا يعرفون طعم السعادة التي يتذوقها من يعيش حياة البساطة والإيثار.

* إن (الأننا) ذلك الصوت الخفي بداخل كل واحد منا والذي يجعلنا دائماً في إنتظار انبهار الآخرين بنا لهُو شيء مؤسف. ذلك الدافع الذي يجعلنا دائماً حريصين على أن يعرف الناس أننا أفضل منهم، وأجمل منهم، وأكثر إيماناً واحتراماً وإنجازاً منهم.. لهُو إشارة لخلل في تكويننا النفسي، ومرض يحتاج لعلاج ولحظات صدق وتأمل بين المرء ونفسه.

* ومن عدالة الأقدار أنها تضع المتكبر تحت ضغط نفسي متواصل، فهو يخشى دائماً أن يكتشف الآخرون أنه أقل مما يدعي، فيبذل المزيد من الجهد ليخفي عيوباً، أو يبرز محاسناً.. تؤكد للجميع أنه كما يقول. وعلى العكس من ذلك فإن المتواضع يخفي من كنوز محاسنه تحت رمال تواضعه. حتى إذا اكتشفها الناس أدركوا عظم وأهمية وقوة الشخص

نصائح فعّالة لينمو طفلك في بيئة صحيّة

كأباء، نريد دائماً أن يكون طفلنا (أو أطفالنا) بصحة جيدة جسدياً وعقلياً، لا نريد ارتكاب حتى خطأ بسيط يمكن أن يعيق نمو طفلنا. علاوة على ذلك، فإن البداية الجيدة ستساعد بالتأكيد طفلك على أن يعيش أحلامه، لذلك؛ هناك بعض النصائح الأساسية والفعّالة لينمو طفلك في بيئة صحية وإيجابية، منها:

١. نظام غذائي متوازن: يتحكم هرمون النمو البشري (HGH)، الذي تفرزه الغدة النخامية، في نمو الطفل، يجب على المرء الطعام الذي يحفز هذه على إفراز هرمون النمو، طفلك بنظام غذائي بالكالسيوم والفيتامينات والمعادن وخاصة البروتينات، تشمل أفضل المنتجات الغذائية التي تحفز هرمون النمو في جسم الطفل، الحبوب (الأرز البني، ودقيق القمح، والمعكرونة كاملة الحبوب، والخبز متعدد الحبوب، وما إلى ذلك)، والفواكه والخضروات الطازجة، والبيض، ودقيق الشوفان، وفول الصويا، والسبانخ، ومنتجات الأسماك.

٢. بيئة إيجابية: يجب على الآباء وأفراد الأسرة التأكد من أن البيئة المحيطة بطفلهم سعيدة ومليئة بالتحفيز والراحة والإيجابية، بحيث تتفاعل كثيراً مع طفلك، فكلما تفاعلت أكثر، تحسنت مهارات الاتصال لدى طفلك في المستقبل، كما يعزز التفاعل النشط نمو عقل الطفل، يجب أن تستمر هذه الممارسة، حيث أن البيئة الإيجابية والصحية ضرورية جداً لنمو طفلك.

٣. النشاط البدني: يجب أن تبدأ في إشراك طفلك في مختلف الأنشطة البدنية للأطفال في الفئة العمرية من (٢-٥) سنوات، يعتبر الجري من أفضل الأنشطة، وخلال (٦-١٢) عاماً يعد ركوب الدراجات والجري وممارسة الرياضة أمراً ضرورياً لنموه. تأكد من أن طفلك يشارك في بعض الأنشطة اللاصفية المنظمة في مدرسته، إذا تعلم الطفل كيفية الحفاظ على التوازن الصحيح بين الدراسة والأنشطة الأخرى في هذه المرحلة، يمكنه تحقيق الكثير لاحقاً في الحياة.

٤. تمارين عالية الكثافة: لا ينصح الأطفال الذين تقل أعمارهم عن (١٦) عاماً برفع الأثقال، في الواقع يمكن لذلك أن يعيق نمو طفلك، هذا هو العمر الذي يُقترح فيه فقط التدريبات أو الرياضات عالية الكثافة، مثل كرة السلة والتنس وكرة الريشة هي الأفضل لطفلك لأنها تنطوي على القفز مما يزيد من طوله.

أن يأكل الغدة أطعم غني

١. نظام غذائي متوازن: يتحكم هرمون النمو البشري (HGH)، الذي تفرزه الغدة النخامية، في نمو

الطفل، يجب على المرء الطعام الذي يحفز هذه على إفراز هرمون النمو، طفلك بنظام غذائي بالكالسيوم والفيتامينات والمعادن وخاصة البروتينات، تشمل أفضل المنتجات الغذائية التي تحفز هرمون النمو في جسم الطفل، الحبوب (الأرز البني، ودقيق القمح، والمعكرونة كاملة الحبوب، والخبز متعدد الحبوب، وما إلى ذلك)، والفواكه والخضروات الطازجة، والبيض، ودقيق الشوفان، وفول الصويا، والسبانخ، ومنتجات الأسماك.

حاول أيضاً إضافة





الاستثمار الأمثل للقابليات البشرية

السيد محمد باقر السيستاني

بعض خيارات الإنسان قطعاً، إلا أنه ليس بالضرورة بالذي يغلق كل مجالات التقدم والنمو وطرقها.

ثالثاً: الاهتمام باستثمار الوقت؛ من خلال برمجة المراء لأوقاته بنحو مناسب حتى لا يضيع وقته كله بأمور ترفيحية بحتة، مثل العلاقات الاجتماعية والصداقات والإنشغال بوسائل التواصل، فالإنسان يحتاج إلى الترفيه، لكن لا يصح أن يكون الترفيه غاية أو إدماناً، بل ينبغي أن يكون عاملاً مساعداً على الأعمال الجادة والنافعة ليكون فسحة للنفس وتنقيساً لها.

رابعاً: اتخاذ الأسوة الحسنة في مسيرة الحياة وتعقيداتها، فإن نصب الحالات المميّزة مثلاً عالياً يؤدي إلى تحفيز الإنسان وتحريك استعداداته الكامنة وتوفير الداعي والطموح للجد والعزيمة والأمل والعمل.

ويجد الإنسان المؤمن في الله سبحانه داعماً ورجاءاً في تنمية قابلياته في إتجاه الإنجاز والحكمة والصلاح والخلق السامي كما قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ٣).. كما أنه يجد في الرسول ﷺ وأئمة الهدى ﷺ مثلاً في العقلانية والحكمة والأخلاق الفاضلة في مختلف وجوهها كما قال تعالى: ﴿لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (الأحزاب: ٢١).

إن استثمار الإنسان لقابلياته بالنحو الأمثل هو عامل أساس في تميز الإنسان حقاً؛ لأن الإنسان مزود بقابليات عديدة مثل قوة التفكير والنزوع إلى الحكمة والقيم الأخلاقية وحب الاطلاع والميل إلى العمل والإنجاز.. نعم قد يميّز بعض عن بعض بمزيد من الاستعداد في مجال ما، لكن من الممكن أن يكون البعض مميّزاً في مجال آخر، فإن المناحي المختلفة للقابليات تكوّن كل منها أرضية مناسبة للنمو في جهة مناسبة معها.

نعم إن تشخيص الإنسان لقابلياته يمكنه من استثماره بالنحو الأمثل، واستثمار المراء لقابلياته يتوقف على عناصر منها:

أولاً: الثقة بالنفس والانتباه إلى مكامن القوة فيها، فلا ينبغي للإنسان أن يشعر بالوهن والضعف إذا وجد تميّزاً لغيره، فإن هذا التميّز ليس بالضرورة في القابلية الممنوحة له بحسب الخلقة، بل قد يكون الجزء الأكبر من التميّز بسبب التنمية للقابليات التي تقدم ذكرها.

ثانياً: الانتباه إلى دور التنمية الذاتية في اكتساب النتائج المطلوبة؛ لأن من الناس من يسند ما هو ناتج عن الوهن والخمول والتكاسل وفقدان الطموح المناسب إلى الأسرة والبيئة والحظ فحسب! ومن المعروف أن المراء عادة يرضى عن عقله وجهله ويندب حظه ونصيبه، وهذا خطأ كبير. فللواقع المفروض على الإنسان دخل في تحديد

وَيُطْعِمُونَ الصَّلَامَ على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً

قصة سورة الإنسان

إعداد / علي عبد الجواد

وقال: خذها يا محمد هنالك الله في أهل بيتك فأقرأه
السورة - أي سورة الإنسان -. (تفسير الأمثل: ج ١٩/
ص ٢٥١)

* نستفيد من هذه القصة عدة أمور، منها:

- وجوب الإنفاق في سبيل الله تعالى: يجب على المؤمنين
الأكثار الإنفاق في سبيل الله تعالى وإطعام المساكين
والفقراء حباً في الله؛ وذلك لقوله تعالى: ﴿وَيُطْعِمُونَ
الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ (الإنسان: ٨).
- وجوب الإخلاص في العمل لله تعالى: يجب على المؤمنين
الإخلاص في العمل جيداً؛ وذلك لقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا
نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾
(الإنسان: ٩).

- وجوب الوفاء بالنذر: وضحت الآية الكريمة أن من
صفات المؤمنين الوفاء بالنذر؛ وذلك لقوله تعالى:
﴿يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾
(الإنسان: ٧).

- وجوب المداومة على الأذكار: أمر الله تعالى المسلمين
المداومة على العبادات والأذكار وأداء الصلوات؛ وذلك
لقوله تعالى: ﴿وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا * وَمِنَ
اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا﴾ (الإنسان: ٢٦).

قال ابن عباس: إن الحسن والحسين مرضا فعادهما
الرسول ﷺ في ناس معه، فقالوا: يا أبا الحسن لو نذرت
على ولديك، فنذر علي وفاطمة وفضة جارية لهما إن برئنا
مما بهما أن يصوموا ثلاثة أيام (طبقاً لبعض الروايات
أن الحسن والحسين أيضاً قالوا نحن كذلك ننذر أن
نصوم)، فشفا وما كان معهم شيء، فاستقرض علي ﷺ
ثلاث أصواع من شعير، فطحنت فاطمة صاعاً واختبزته،
فوضعوا الأربعة بين أيديهم ليفطروا فوقف عليهم
سائل، وقال: السلام عليكم أهل بيت محمد، مسكين
من مساكين المسلمين، أطعموني أطعمكم الله من موائد
الجنة، فأثروه وباتوا لم يذوقوا إلا الماء وأصبحوا صياماً.
فلما أمسوا ووضعوا الصعام بين أيديهم وقف عليهم يتيماً
فأثروه (وباتوا مرة أخرى لم يذوقوا إلا الماء وأصبحوا
صياماً) ووقف عليهم أسير في الثالثة عند الغروب، ففعلوا
مثل ذلك.

فلما أصبحوا أخذ علي بيد الحسن والحسين وأقبلوا إلى
رسول الله ﷺ، فلما أبصرهم وهم يرتعشون كالفراخ
من شدة الجوع، قال: «ما أشد ما يسوؤني ما أرى بكم»،
فانطلق معهم فرأى فاطمة في محرابها قد التصق بطنها
بظهرها، وغارت عنياها، فساء ذلك، فنزل جبرئيل ﷺ



الْجَنَّةُ الْعَبَّاسِيَّةُ الْمُقَابَسِيَّةُ
قِسْمُ الشُّؤْنِ الْفِكْرِيَّةِ وَالثَّقَافِيَّةِ



دعوة للمشاركة في مسابقة مراقبي المجتبي عليه السلام العالمية الأولى للقصيدة العمودية

تَحْتَ شَعَارِ الْإِمَامِ الْمُجْتَبَى
الْوَصِيِّ الْكَرِيمِ وَالسَّبِيلِ الْقَوِيمِ

INFO@ALKAFEEL.NET
ALKAFEEL.NET/NEWS/INDEX?ID=12434

الشعر العربي الفصيح.

علماً أن القوائد المشاركة تُسلم مطبوعةً إلى قسم
الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية
المقدسة أو إرسالها عبر البريد الإلكتروني:
(info@alkafeel.net) أو الاتصال على الرقم

(٠٧٧٠٦٣٣٣٦٠٩).

تدعو اللجنة التحضيرية لمسابقة مراقبي المجتبي عليه السلام
العالمية الأولى للقصيدة العمودية الشعراء والأدباء
للمشاركة في المسابقة التي ستقام في (٦-٧) من صفر
الخير (١٤٤٣هـ) تحت شعار: (الإمام المجتبي عليه السلام الوصي
الكريم والسبيل القويم).

وتأتي هذه المسابقة تعظيماً لعمق الأثر الذي تركته
شخصية الإمام الحسن المجتبي عليه السلام العظيمة، من خلال