



الحمد لله

٨٠٤

السنة السابعة عشرة

٢٥ / ربيع ١ / ١٤٤٢ هـ

١٢ / ١١ / ٢٠٢٠ م

فن التربية باللعب



اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ولا

تقتصر على الإنسان، فالحيوانات تلعب ولذا نرى القطط والكلاب والطيور تؤدي هذا السلوك، وكأن اللعب جزء لا يتجزأ من الحياة.

واللعب هو كل حياة الطفل لاسيما في مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة)، والطفل الذي لا يلعب هو طفل غير طبيعي؛ لأن اللعب نشاط تلقائي لا يكتسب. فاللعب لا يقل أهمية عن الأكل والشراب والتنفس بل إن الطفل أحياناً يفضل اللعب على الأكل فهو يعيش مع لعبته يحكي لها، يشتهي لها، يضربها ويقبلها ويحضنها ويرميها ويفكها ويركبها. ولا شك في أن اللعب أهمية كبرى بالنسبة للطفل، حيث تساعده على النمو النفسي والجسمي والعقلي والحركي والاجتماعي واللغوي والأخلاقي.

هناك بعض المعتقدات الخاطئة عن اللعب ومنها:

1. اللعبة مضيعة للوقت؛ والحقيقة إن اللعب استثمار للوقت؛ لأن الطفل إن لم يلعب بعض الوقت سوف يلعب معظم الوقت ويقل تركيزه وإهتمامه بالواجبات.
2. اللعبة مضيعة للجهد؛ ولكن اللعب هو تنقية

و تتعدد أنواع اللعب عند الأطفال ومنها:
١. اللعب التلقائي؛ وهو نوع من اللعب الذي لا يعتمد على قواعد منظمة، وهو فردي، وفيه يتم تفسير اللعب بسبب نقص الإلتزان الحسي والحركي.

٢. اللعب التدريبي؛ فاللعب بالنسبة للطفل يعد بمثابة إعادة بناء الحياة، بحيث يمارس الطفل سلوكه في الحياة دون الخوف من النتائج، فاللعب مثل الحياة؛ فيه التعاون والتنافس والصراع والمكسب والخسارة والنجاح والفشل والحزن والسعادة، ومن ثم فهو الذي يعد الطفل للحياة. و اللعب يقي الطفل من النشاط الحركي الزائد وليس اللعب مجرد تنفيس عن انفعالات مكبوتة وإنما هو نشاط يؤدي إلى إعادة الإلتزان الحيوي والنفسي في حياة الطفل. كما أن اللعب وسيلة للتربية وله دور استكشافي ودور وقائي.. فإن له دوراً علاجياً، وهناك نوع من العلاج لشكلات الأطفال يسمى (العلاج باللعب). كما ويمكن أن يستخدم اللعب في الثواب والعقاب؛ فالثواب أن تقوم الأم باللعب مع طفلها في حالة مكافأته على سلوك جيد، والعقاب أن تعاقبه على سلوك سيئ بالحرمان من اللعب.

(انظر: فن تربية الأبناء؛ صالح عبد الكريم)

إعداد / شكري شاكر



الإكرام والرفق بالزوجة

ويعلم أن ذلك نعمة منه عليه، ووجب أن يحسن صحبة نعمة الله ويكرمها ويرفق بها، وإن كان حقه عليها أغلظ وطاعتك بها ألزم فيما أحببت وكرهت ما لم تكن معصية، فإن لها حق الرحمة والمؤانسة وموضع السكون إليها..» (تحف العقول: ١٨٨)، وقد ركز أهل البيت عليهم السلام على جملة من التوصيات من أجل إدامة علاقات الحب والمودة داخل الأسرة، وهي حق للزوجة على زوجها، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «خيركم خيركم لنسائه وأنا خيركم لنسائي» (من لا يحضره الفقيه: ٢٨١/٣)، وقال أيضاً رسول الله صلى الله عليه وآله: «من اتخذ زوجة فليكرمها» (مستدرک الوسائل: ٣/٢٠٥)، وقال الإمام جعفر الصادق عليه السلام: «رحم الله عبداً أحسن فيما بينه وبين زوجته» (من لا يحضره الفقيه: ٢٨١/٣)، وجاءت توصيات جبرائيل عليه السلام إلى الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله مؤكدة لحق الزوجة، حيث قال صلى الله عليه وآله: «أوصاني جبرائيل بالمرأة، حتى ظننت أنه لا ينبغي طلاقها إلا من فاحشة مبينة» (من لا يحضره الفقيه: ٢٧٨/٣).

انطلق الإسلام في تعامله مع المرأة على أساس إنسانيتها ومساواتها في مصدر (الخلق والتكوين) مع الرجل، من غير تمييز في ذلك بين الذكر والأنثى، فهما معاً مخلوق مكرم عزيز عند الله تعالى، أكرمه الله تعالى بالعلم والمعرفة، وسخر له السماوات والأرض، وكل ما وجد من حوله، ليستخلفه الله تعالى في أرضه.

وهما قد خلقا من نفس واحدة، فلا تفاضل لأحدهما على الآخر، ولا مرتبة عليا ولا دنيا، بل هما من مصدر واحد سواء فيه، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (النساء: ١).

فمن حقها الإكرام، والرفق بها، وإحاطتها بالرحمة والمؤانسة، قال الإمام علي بن الحسين السجاد عليه السلام: «وأما حق رعييتك بملك النكاح، فأنت تعلم أن الله جعلها سكناً ومستراحاً وأنساً وواقية، وكذلك كل واحد منكما يجب أن يحمد الله على صاحبه،

(انظر: الحياة الزوجية السعيدة: عباس أمين العاملي)

ستأتي..

قلبي يخبرني إنك ستأتي..

إني أجد ريحك فلولا يفتدون..

إذا لم تكن الدنيا قد ملئت ظلماً وجوراً، فما هو قلبي قد ملئ شوقاً.

سيدي ليس مزيداً من الجمع، لن أبرح مكاني هذه الجمعة، سأجلس على قارعة طريقك، ولو قال الناس عني مجنون!

يقولون ما باله ينتظر غائبه جمعة بعد جمعة، والدموع تبلل لحيته مع غروب شمسها؟ ولست آسى على عقل يجن في حبك. عقلي وجوارحي وكل ما عندي لك سيدي، سأنتظر حتى يضيء بياض الشيب من رأسي ولحيتي طريقك..

لكن مهلاً سيدي!! لست أدري من أي طريق ستمر؟ سأجلس ساعة على باب مسجد مدينتنا المهجور، وأخرى على باب أيتامنا المضيئين، وساعة على باب أخرى على أبواب

الآباء والأمهات الذين ضيعهم عقوق الأبناء

في دور العاجزين، ستأخذ حتماً بأيدي المستضعفين والشباب اللياسيين، ستمر حتماً من تلك الطرقات.

سيدي.. يابن الكرماء، خذ ما يرضيك مني لجنّة قربك، واترك ما يسوؤك من عملي ليحترق بنار بُعدك.

سيدي.. هل تطوي سجادة صلاتك؟ هذه صغیرتي تفرش لي سجادة صلاتي مع كل صلاة، فهل لك أحد يفرش لك سجادتك؟ خذني وصغیرتي وكل أهلي لجوارك، نفرش لك سجادتك، ونخدم دارك.. فقد فرشنا قلوبنا انتظاراً لضياء ظهورك.

سيدي.. بحق رحل جدك الحسين (عليه السلام) حول رحلي إلى رحال تدبيرك وتسديدك ونصرتك.. واكتبني من رعاياك، وما ضرني بعد ذلك أن أنفق سنوات عمري، أو سواد شعري، أو نصارة وجهي.. وكل ما عندي فداء لقدمك. عبد الباقي خلف علي

فوائد التبرع بالدم

الكفاءة الأكبر في نقل الأكسجين، مما يحسن التغذية الدموية للقلب، ويقلل ولو بشكل طفيف فرص تعرضه للنوبات القلبية. كذلك يحافظ التبرع الدوري بالدم على نسبة (الهيموجلوبين) في الدم في المعدل الطبيعي، وقد كشفت الدراسة وجود علاقة بين زيادة نسبة (الهيموجلوبين)، وزيادة تأثير الكوليسترول الضار (LDL) على شرايين القلب، وهذا الأخير هو المسؤول عن حدوث تصلب الشرايين.

٤. الحفاظ على سلامة الكبد: الكبد من أهم أعضاء الجسم الحيوية، فهو ينتج العديد من البروتينات المهمة مثل (الألبومين) الذي يحافظ على السوائل في الدم، ويمنع التورم، ومثل مضادات التجلط التي تمنع النزيف، وكذلك هو المصفاة الرئيسية بالجسم للتخلص من السموم. كما يساهم في الحفاظ على الكبد من خلال الحفاظ على معدلات الحديد الطبيعية كما ذكرنا في النقاط السابقة.

٥. فوائد نفسية مهمة: عندما يقوم المرء بعمل نبيل يخدم به الآخرين، كأن يتبرع بدمه للمساهمة في إنقاذ قريب أو حتى غريب في حاجة ماسة، فهذا يؤدي إلى شعور كبير بالإنجاز، وتحسن الحالة المزاجية، والإحساس بالذات، ويقلل من الطاقة السلبية، ومن جلد الذات. ليس هذا كلاماً إنشائياً، إنما تدعمه نتائج بعض الدراسات.

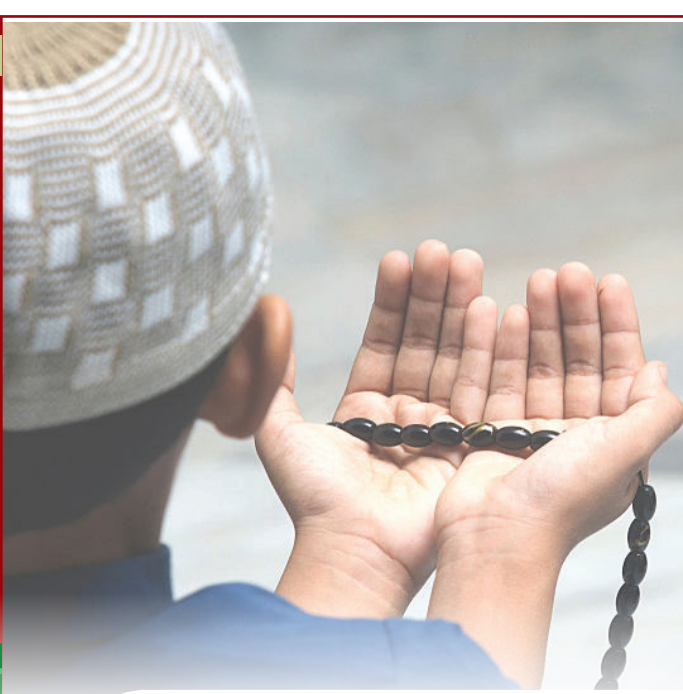
هناك فوائد صحية كثيرة للتبرع الدوري بالدم، منها:

١. تجديد الدم: يخزن الجسم حوالي (٥٠٠مل) من الدم الجديد كاحتياطي استراتيجي في الطحال بالأساس، وذلك لضخه في حالة الفقد المفاجئ للدم، كما يحدث في حالة النزيف.. عندما تتبرع بالدم، يقوم الطحال فوراً بضخ الاحتياطي لتعويض ما فقده الجسم، ويتم تجديد الاحتياطي من الدم الجديد في الأيام التالية. وهذا هو سرّ جعل التبرع الدوري كل أربعة أشهر.

٢. تقليل احتمالات الإصابة بالعديد من السرطانات: أظهرت نتائج إحدى الدراسات منذ عشر سنوات، انخفاض معدلات الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة لدى من يقومون بالتبرع الدوري بالدم، خاصة سرطانات الكبد والمريء والمعدة والقولون والرئة. والتفسير الذي رجّحته الدراسة لذلك إن التبرع الدوري بالدم يحافظ دائماً على الحديد في معدلاته الطبيعية، دون أي زيادة قد تسبب تضرر الأنسجة، وزيادة قابليتها للنمو السرطاني.

٣. تقليل احتمالات حدوث جلطات القلب: أظهرت إحدى الدراسات أن التبرع بالدم مرة واحدة في العام على الأقل، يقلل فرص الإصابة بجلطات القلب والنوبات القلبية عموماً بنسبة تزيد على ٨٠٪. كذلك يحسن التبرع الدوري بالدم من جودة مكونات الدم، وزيادة نسبة الخلايا الشابة حديثة التصنيع، ذات

الإيمان أساس الراحة وسعادة الضمير



والجسد على حد سواء، لذا يجب أن نطرد تلك الضغوط ولا ندعها تستولي على أرواحنا وأرواح الناشئة الذين هم عماد المستقبل. جاء عن أمير المؤمنين الإمام (عليه السلام) أنه قال في إحدى خطبه في النهج: «إن الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد فمن لا رأس له لا جسد له ومن لا صبر له لا إيمان له». وجاء عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه قال: «اصبروا على الدنيا فإنما هي ساعة، فما مضى منها فلا تجد له المأ ولا سروراً، وما لم يجيء فلا تدري ما هو، وإنما هي ساعتك التي أنت فيها، فاصبر فيها على طاعة الله، وأصبروا فيها عن معصية الله» (الكافي: ج ٢/ص ٤٥٤).

أجل، إن الإيمان أساس للصبر، والصبر فضيلة عظيمة، حيث إنه مفتاح للفرج من الكروب والشدائد، ووسيلة للظفر بالمأمول وتحقيق الانتصار في الحياة، وهل هذا إلا مجلبة للسعادة وراحة الضمير والخاطر؟

إذن، يجب على الآباء والمربين والمعلمين أن يزرعوا الإيمان النقي في نفوسهم ونفوس الأطفال والناشئة والشباب ليتغلبوا على الصعاب، ويحققوا الأمل والنجاح في الحياة، ويعيشوا على قدر كبير من التسامي والرفعة، والاتزان والكمال، والراحة والصحة في العقل والجسم والنفس.

إعداد / علي عبد الجواد

(انظر: تربية الطفل وإشراقها التكميلية: السيد صالح الخرسان)

إن الإيمان بالله العزيز العليم وبشريعته الإسلامية الحكيمة، وتنفيذ الأوامر والنواهي الصادرة عن الله سبحانه يحقق السعادة وراحة الضمير. الإيمان كنز عظيم وعامل أساسي هام في تربية الإنسان وتهذيبه وكماله وترقيته وتقدمه نحو الأمام دائماً. فالإيمان يجعل الإنسان يتمتع برؤية واقعية في مسيرته الحياتية التكاملية، لذا نراه معتدلاً في سلوكه وطريقة كسبه وجمع ثروته، قنوعاً في حياته، ولا غرو أن القناعة كنز لا يفنى كما في المأثور، وقد جاء عن أمير المؤمنين (عليه السلام) في نهج البلاغة: «لا كنز أغنى من القناعة، ولا مال أذهب للفاقة من الرضا بالقوت، ومن اقتصر على بلغة الكفاف فقد انتظم الراحة».

فالقناعة تمنح الإنسان الإطمئنان وأمن الخاطر، وتبعده عن تطويل الآمال التي تسبب القلق والاضطراب النفسي.

نعم، إن القناعة التي أوجدها الإيمان الحقيقي هي التي تصوغ الإنسان وتجعله يعرف نفسه ويقنع بطاقاته وقدراته، ولا يتجاوز حدوده وإمكاناته وكل هذا بدوره سيؤدي إلى الإطمئنان وراحة الضمير.

ويجب أن لا ننسى الضغوط النفسية، والقلق والأوهام والأحزان التي تعمل عملها المهلك والهدام للنفس

علاقة بائع بمشتري!

ذات مرة، قال: سأترك الله!

قلت له: الله الذي تعرفه، أم الحقيقي!

قال: اي الله، المهم أنني تاركه من الآن.

قلت له: مهلاً، تتركه عن إنكار أم عن ضعف الدليل!

قال: قلت لك لا يهمني التصنيف، إنني تركته ولا

أريده، ولا أريد أن أسمع أي حديث عن الله..!

قلت له: أنا لا أعلم المزاج الذي تمر به بدقة، لكنك

الآن في وضع عاطفي ليس على ما يرام!

قال: نعم، أنا متعب ومقهور، أنا منذ ليلتين تعبت من

كثرة الحزن والهم، لقد ذهبت إلى أهلها أكثر من مرة،

وتعبنا من كثرة طرق الباب، إنهم يرفضونني، توسلت

بالله أكثر من مرة دون أن أحصل على نتيجة مفرحة!

قلت له: والآن خسرت الخالق والمخلوق!

هل هذه النتيجة التي توصل لها فكرك، أو هي ردة فعل

عاطفية لم يوقفها منطقك، فعبرت على اعتقادك؟!

يا صاحبي: اعلم أن الله الذي تريد تركه ليس الله

تعالى الذي يعتقد به الإمام زين العابدين (عليه السلام)، وتأمل في مناجاته التي يقول فيها: «إلهي إليك أشكو نفساً بالسوء أمارَةً وإلى الخطيئة مُبادِرَةً وبِمَعَاصِيكَ مَوْلَعَةً وَلِسَخَطِكَ مُتَعَرِّضَةً، تَسْلُكُ بِي مَسَالِكَ الْمَهَالِكِ وَتَجْعَلُنِي عِنْدَكَ أَهْوَنَ هَالِكٍ كَثِيرَةَ الْعِلَلِ طَوِيلَةَ الْأَمَلِ إِنْ مَسَّهَا الشَّرُّ تَجَزَّعُ وَإِنْ مَسَّهَا الْخَيْرُ تَمْنَعُ مِيَالَةً إِلَى اللَّعِبِ وَاللَّهْوِ مَمْلُوءَةً بِالْغَفْلَةِ وَالسَّهْوِ تُسْرِعُ بِي إِلَى الْحَوْبَةِ وَتُسَوِّفُنِي بِالنُّوبَةِ»..

إذهب إلى الصحيفة السجادية وتعلّم من سيد

السااجدين (عليه السلام) كيف يتحدث مع الله تبارك وتعالى،

حتى تدرك من أنت، ومن هو الله جلّ وعلا!

يا صاحبي: إن المشكلة ليست في الحوائج التي لا نحصل

عليها! بل في نمط علاقتنا بالله سبحانه وتعالى، فهي

علاقة بائع بمشتري، إن اشتريت مني ضحكك لك، وإن

اشتريت من غيري تبرأت منك!

حسن الجوادى



#سلامة_أحبائك_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