



الجناب



السنة الرابعة عشرة

٢٦ / ذو القعدة الحرام / ١٤٣٩ هـ - ٨ / ٩ - ٢٠١٨ م

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



إهمال الطفل



إعداد / علي خلف

يُعَدُّ إهمال الطفل من الأساليب الخاطئة للتربية، والمقصود به أن يترك الآباء تلبية رغبات وحاجات الطفل، وعدم تشجيعه وإثابته على سلوكه الجيد، وكذلك عدم معاقبته على سلوكه السيئ، أو عدم الاهتمام بإنجازاته..

والمبررات هنا كثيرة بالنسبة للآباء.. من قبيل أن الأب مشغول بعمله طوال اليوم، وليس لديه الوقت لسماع مشكلات الأبناء، أو بسبب السفر بحثاً عن المال.. وكذلك الأم مشغولة بالعمل، أو الخروج وزيارة الصديقات والأقارب، أو الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي، أو مشاهدة التلفاز.. أمّا الآثار التي يمكن أن يخلفها إهمال الطفل كثيرة، منها:

*** العناد:** ويكون ذلك للفت الانتباه وجذب الأنظار، وكأن لسان حال الطفل يقول: (أنا إنسان ولست ثوباً مهملًا.. لي مشاعر يجب أن تهتموا بها، ولي أفكار يجب أن تستمعوا إليها، ولي رغبات ينبغي أن تلبى..).

*** الشجار:** سواء مع الأخوة أم الأصدقاء، لكي يقتل ملل الإهمال، أو ينقل العدوان من الأب والأم المهملين له إلى أقرب شخص بجواره.

*** التبدل الانفعالي:** يعتبر التجاهل من أقسى أنواع العدوان الصامت! ومع تكرار التجاهل والإهمال يصاب الأبناء بالتبدل الانفعالي، فتندثر المشاعر وتموت الأحاسيس، التي لم تجد من يؤجج نارها.

*** الهروب من البيئة الطاردة إلى البيئة الجاذبة:** وذلك عندما لا يجد الابن من يثيب سلوكه الجيد، أو يعاقب على سلوكه السيئ، فإنه يهرب إلى (الشارع)، إلى أقرب شخص يسمعه، أيًا كان! المهم أنه يسمعه ويعطيه الاهتمام، فيشعر بذاته. وقد يؤدي ذلك إلى انجرافه إلى أصدقاء السوء.

*** السلوك السيئ:** وإماراته كثيرة -كالتدخين- وذلك للإحساس بالذات والشعور بالأهمية، ففيه يجد التسلية وضياع الملل.. ناهيك عن اهتمام (أصدقاء الشارع)، الذين يحيطونه برعايتهم واهتمامهم.. والإحصائيات تشير إلى أن أغلب المدخنين -من الصغار- ممن يعانون من إهمال الأب والأم، أو المنشغلين بعملهما عنهم، خصوصاً عندما يجد أحدهم من يشاركه في ذلك، فكَأَنَّهُ يجد من يشعر به ويعطيه الاهتمام، بل يأنس به، ويشعر بوجوده من خلاله..

الكبت النفسي

إعداد / وحدة التشرّات

من شأنه أن يزيد الإنسان سعادة، ويبعث في النفس القوة والنشاط).

وهكذا فإنّ السفر والانتقال لأماكن أخرى -والذي هو عبارة عن تغيير المكان- سواء بالسيارة أم بالطائرة أو غيرهما.. فإنه يجدد نشاط الإنسان، ويساعده على المثابرة على العمل، ويجدد القوى الخاملة فيه.. ومن سافر في الطائرة أو السيارة أو القطار يشهد بذلك. وهنا يكون من الأفضل السفر بصحبة العائلة أو الأهل أو الأصدقاء، كما ويشترط خلو هذه الأماكن من المحرمات الشرعية..

كما ويمكن أن تؤدي الرياضة دوراً كبيراً في إزالة الكبت، ولها أبواب عديدة.. ولكن -وبصورة عامة- تلعب الألعاب الجماعية الدور الأكبر في ذلك، كألعاب الساحة والميدان، أو ألعاب الكرة المختلفة -قدم وطائرة وسلّة- أو السباحة.. والأخيرة لها فوائد جمة، فهي تزيد الإنسان طاقة وحيوية ونشاطاً..

وأخيراً نقول: إنّ من أفضل الطرق لإزالة الكبت هو بالتقرب من الله عزّ وجلّ.. فيمكن للمرء أن يجد الترويح والسّلو في ذلك، خصوصاً عند قراءة القرآن أو الصلاة أو زيارة الأماكن الدينية والمقدّسة..

الكبت بصورة عامّة حالة نفسانية -قد تكون مرصّة- تحصل لدى بعض الناس، باختلاف الأعمار والأماكن.. من نتائجها الانزواء على الذات، وكره مخالطة الناس، إلا للضرورات أو الأمور الملحة.. فهم لا يرون معنى للترويح عن أنفسهم -كما هو ديدن الإنسان العادي- وهنا تجدر الإشارة إلى ضرورة إخراج النفس من هذه العقدة المرضية الخطيرة، ويكون ذلك بأمر عديدة.. قد تبدأ بوضع برنامج ترويحي أو ترفيهي، وقد تنتهي بمراجعة الطبيب المختص.. أمّا بالنسبة لجيل الشباب، فمن الممكن أن يؤدي الترويح دوراً مهماً وكبيراً في إزالة أو تقليل ذلك الكبت.. ويمكن أن يكون ذلك بأمر يمكن اختزالها بالآتي:

يعتبر الخروج إلى الأماكن التي تشرح الصدر من أفضل وسائل الترويح، خاصّة الأماكن التي تكثر فيها الخضرة، والهواء النقي المفيد.. فقد جاء عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنّه قال: «الطيب نشرة والغسل نشرة والركوب نشرة والنظر إلى الخضرة نشرة» (بحار الأنوار: ج ٦٣/ص ٢٩٣). والنشرة تعني الحياة، أو ما يعطي الحياة.. وقد كانت تستعمل قديماً النشرة لعلاج أنواع عديدة من الأمراض النفسية وغير النفسية.. واليوم فإنّ الخبراء يؤكدون ذلك، بل يقول بعضهم: (أنّ مجرد النظر إلى الخضرة،

التواصل الروحي بين أفراد الأسرة

الشيخ علي السعيد

فقد بيّنت العديد من الدراسات التي أجريت على بعض المجتمعات أو العوائل التي بقيت على تواصل بين أفرادها، والتي كان أفرادها يتمتعون بعلاقات رصينة ومتماسكة، هناك دور كبير للتواصل الروحي في ديمومة تلك العلاقات.. فعلى سبيل المثال، يقول بعضها: أنّ تناول العشاء معاً كعائلة هو أحد أكثر الطرق فاعلية، للحيلولة دون حصول مشاكل عاطفية وسلوكية لدى أبنائهم فيما هم ينضجون.. لذا نقول للأهل:

اجمعوا الكل حول مائدة واحدة، وتناولوا طعامكم معاً، ولو مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وتحدثوا معاً عن مشاريعكم وناقشوا أفكاركم، لتشكّلوا جسوراً وروابط قوية فيما بينكم.. وعلى الأولياء أن يكونوا صبورين -في هذا الجانب- خصوصاً في قضية مناقشة بعض الأمور والقضايا المهمة، من قبل الأولاد -مع تفاوت أعمارهم وأسئلتهم- فقد يتساءل الصغار منهم عما يحصل عندما يموت المرء؟ كما يمكن لبعض الأبناء -لا سيما بعد سن العاشرة- أن يكونوا غاية في المثالية، وهم يتحدثون غالباً عن العدل أو الرحمة.. كما يمكنهم أن يتابعوا بجد أي قضية يستحسنونها، اجتماعية كانت أم ثقافية أم غيرها..

لا شك أنّ هنالك نسبة أو فارقاً بين العديد من القضايا الدينية، والأمور أو القضايا الروحية -وليس العقائدية- فالدين ينضوي تحته العديد من الأمور المادية والمعنوية معاً، سواء في باب العبادات أم غيرها من الأمور كالصوم والصلاة والحج والزكاة.. بالإضافة إلى الإيمان المطلق بالله سبحانه وتعالى، وصفاته السامية.. مضافاً لها الإقرار بنبوة النبي الأكرم ﷺ، والولاء للأئمة الأطهار من بعده ﷺ، أمّا الجانب الروحي، فهو جانب معنوي بحت! وفيه العديد من الجوانب والقضايا الملحة (المهمة)، والمساهمة للارتقاء بالنفس البشرية، للوصول إلى الكمالات التي رسمها الباري سبحانه وتعالى لعباده.. فكما أنّ الدين يؤدي دوراً مهماً في تقويم سلوك الإنسان وتصحيح بعض مساراته -إذا حاد عن جادة الصواب- فإنّ الجانب الروحي لا يكاد يقل أهمية عن سابقه في تصحيح أو تقويم تلك المسارات.. وقد يكون للثاني أثر فيما نلاحظه من بعض العلاقات القويمة -نوعاً ما- أو الصلات الاجتماعية المقبولة، عند بعض المجتمعات -حتى غير المرتبطة بديانة من الديانات- لما فيه من أثر..

أمّا ما يهمنا في مجتمعاتنا كمسلمين -ونحن نراعي الجانبين معاً- في حديثنا هنا هو الجانب الروحي،

عشر عادات طبيعية تجعلك نشطاً

الصحة الغنية بجميع العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والبروتين والمعادن.. سيكون لديك مستويات طاقة كبيرة.

٥- تجنب الجلوس الطويل: تجنب الجلوس لفترة طويلة جداً إذا كان لديك وظيفة مكتبية، وتأكد من أخذ وقت من حين لآخر من أجل التجوّل في المكان. ويساعد ذلك على تحسين تدفق الأكسجين إلى الدماغ والإبقاء على الحيوية.

٦- الإيجابية: وجدت الدراسات أن التشاؤم في الحياة يمكن أن يستنزف الطاقة الخاصة بك دون أي سبب، لذلك، كونك شخصاً إيجابياً يمكن أن يساعد بالتأكيد على تحسين الطاقة الخاصة بك.

٨- السيطرة على الكافيين: أظهرت الدراسات أن الإكثار من الكافيين في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى تدهور خلايا الدماغ وخفض الطاقة. لذلك، فإن شرب القهوة بمعدل قليل سيكون مفيداً في تحسين مستويات الطاقة.

٩- ترك التدخين: الإفراط في التدخين يضر بالخلايا ويقلل من تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الدماغ. لذلك، فإن الامتناع عن التدخين سيكون مفيداً بلا شك.

١٠- الخضراوات والفواكه: إن تناول الفواكه الطازجة والخضراوات يمد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة، التي يمكن أن تحسن طاقتك بشكل طبيعي.

يستلزم القيام بأعمالنا في الحياة اليومية أن نشعر بصحة جيدة، وأن تكون لدينا طاقة للوفاء بهذه الأمور -سواء داخل المنزل أم خارجه- من أجل الاستمتاع بحياتنا، لكن الكثيرين لا يستطيعون ذلك بسبب نقص الطاقة لديهم والإجهاد المستمر. وبدون طاقة كافية سيكون من المستحيل القيام بأي أنشطة أو حتى التفكير بوضوح، لأن جميع الأجهزة في أجسامنا تتطلب طاقة للعمل. وتشمل أعراض انخفاض الطاقة متلازمة التعب المزمن، وتقلبات ضغط الدم، والسمنة، وعدم التوازن الهرموني، والاكتئاب، وما إلى ذلك..

وهناك بعض العادات اليومية التي يمكن أن تزيد من الطاقة بشكل طبيعي، بحيث تغنيك عن تناول مشروبات الطاقة غير الصحية، وهي:

١- شرب الماء: استهلاك كمية كافية من الماء يبقي الجسم نضراً، ويساعد على تجديد الخلايا، وحصول الدماغ على الأكسجين مما يحافظ على النشاط البدني.

٢- الراحة: خذ قسطاً من الراحة عندما تحتاج إليها؛ لأن العمل من غير راحة سيقول من مستويات الطاقة لديك، لذا فإن الاستراحة ستجدد النشاط وتحفز البدن.

٣- التمرينات الرياضية: التمرين على أساس يومي من خلال الرياضة التي تحبها، مثل المشي والركض والتمارين السويدية فهي تساعد على إنتاج هرمون (الإندورفين) في الدماغ، الذي يحفز إنتاج الطاقة.

٤- الحمية المتوازنة: الحفاظ على حمية متوازنة في النظام الغذائي الخاص بك يؤدي دوراً مهماً في تحسين طاقتك بشكل طبيعي. وإذا كنت تأكل الأطعمة



إعداد / علي الأسدي

أهم أسباب فقدان الثقة بالنفس

يُعتبر

الشعور

بالنقص من أهم

الأسباب المؤدية إلى فقدان

الثقة بالنفس والتقدير السلبى

للذات.

وينشأ هذا الشعور لدى الإنسان من خلال الفشل المتتالي في كيفية أداء ما عليه، أو نتيجة عيب يعاني منه، أو الشعور بالحرمان من شيء يفتقر إليه، أو من مقايضة نفسه مع مَنْ هو أعلى مرتبة منه في أمور الدنيا، أو غير ذلك من الأفكار السلبية التي تملّي على الإنسان حالة الإحساس بالقصور والانحطاط والدناءة. ويُعتبر هذا الشعور - في بعض الأحيان - أمراً طبيعياً؛ لأنه يكون لدى الإنسان ألماً يحفّزه للمبادرة العملية من أجل البحث عن مخرج يسدّ به هذا النقص. وقد يكون السبب من هذا الشعور غير ذلك، فلهذا ينبغي أن يقوم الفرد بدراسة متأنية حول النقص الذي يعاني منه، ليتعرّف على دوافع الشعور بهذا الإحساس.

ومن الحقائق التي لا بدّ أن يتقبّلها الإنسان في هذا المجال هي أنّ بعض عيوبه أو نقائصه غير قابلة للإصلاح والتحسّن.. وينبغي للإنسان أن يتقبّل هذا النمط من العيوب والنقائص الموجودة فيه دون امتعاض، وعليه أن يرفع مستوى وعيه، ليتحكّم من عدم التفاعل وعدم الاستجابة الوجدانية لهذا النقص، ومن ثمّ توقيف تأثير هذا الشعور على سلوكه وشخصيته.

وينمو وعي الإنسان في هذه الحالة عبر إدراكه بأنّ البلاء الذي قد ابتلي به ليس إلا امتحاناً إلهياً شاءته الإرادة

الإلهية،

لتختبر به

مدى رضاه بقضائها

وقدرها. فيدفعه ذلك إلى

تعميق الصلة بالله تعالى، والوقوف بوجه

هذه المشاعر السلبية من أجل نيل الثواب الذي أعدّه

الله للصابرين.

والجدير بالذكر أنّ الاعتقاد بوجود عيوب غير قابلة للإصلاح، لا يعني أن يلتجئ الإنسان نتيجة كسله إلى تجنب التغلّب على المشكلات باختلاق الأعذار الواهية. بل ينبغي لكلّ فرد أن يزن الأمور بميزانها الحقيقي، وأن يفرغ سعيه في البحث عن طرق نقائصه وعيوبه.

كما أنّ معاناة الإنسان من نقص غير قابل للعلاج لا يعني أنّ هذا الفرد عديم الموهبة في جميع المجالات، بل ينبغي لكلّ فرد أن يفتش في داخله من أجل اكتشاف مواهبه الكامنة، وإبرازها من أجل إيجاد ما يوازن النقص الذي يعاني منه.

ويعتبر الوعي العبادي، والبحث عن التقدير الإلهي من أهمّ العوامل المتكفّلة بإزاحة الإحساس بالنقص، ومنعه عن ترك أي أثر سلبي على تفكير وسلوك الإنسان؛ لأنّ الشخصية التي تحيا المبادئ الربانية ترى أنّ البارى عزّ وجلّ لم يجعل فارقاً بين الناس إلا من حيث التقوى، وعلى العكس تماماً في الشخصية التي قد ضعف فيها الاتصال ببارئها، فالتى تبحث عن التقدير الاجتماعي تبقى فاقدة للتوازن والطمأنينة.

(انظر: تنمية الوعي: ص ١١١)

شورية المسامير!!

رضا الجنيدى



فأكلا

معاً، ثم

سرعان ما قامت من نفسها وجاءت ببيع بعض العصائر وبعض الطعام من الثلاجة. ومنحت الرجل غطاء وهو في طريقه للخروج من عندها، وقالت له: شكراً على هذه الشورية الجميلة.. لم أكن أعرف أن مسماراً يفعل كل ذلك!

ابتسم الرجل وقال لها: شكراً لك لكرمك ولطفك. وهو يحدث نفسه: إنَّ المسمار لم يفعل شيئاً، ولكن الكلمات الطيبة هي التي فعلت كل هذا.

قد تبدو القصة في نظر البعض عادية، ولكني نظرت إليها من منظار تربوي، وكيف أننا قد ننظر إلى أولادنا الذين لديهم بعض العيوب الأخلاقية أو السلوكية، وأنهم مصدر ألم وتعاب لنا، فنظل نصفهم بأسوأ الصفات ولا نلتفت إلى الأمور الطيبة فيهم. فلم لا نكف أنفسنا أن نثني عليهم، ونمنحهم إشارات إيجابية عن أنفسهم، وأن نكف عن الذم، والانتقاد، والوصف السلبي لهم. يمكن لكل أم وأب أن يجعلوا أطفالهم قادة ومبدعين ومتميزين بمزيد من الكلمات الطيبة، والإيحاءات الإيجابية، والدعم النفسي القوي والإيجابي.

فهل سنجرّب صنع شورية المسامير مع أولادنا؟!

كنت أقرأ لأطفالي قصة من كتاب قصص عالمية، كانت القصة من (التشيك)، تحكي عن رجل فقير كان يجوب الشوارع في البرد الشديد بحثاً عن لقيمات يُقمن صلبه، ولكنه لم يجد، وكانت ملابسه ممزقة لا تمنحه الدفء. جلس الرجل على باب أحد البيوت واستغرق في النوم، وفي الصباح فتحت الباب امرأة عجوز، فوجدت رجلاً يكاد يموت من البرد والجوع. وبعد أن عرفت حاله استضافته وأعطته غطاء لينال بعض الدفء، ومنحته كوباً من الماء.

فطن الرجل على أنّ المرأة بخيلة، ولكنه فكر في الوقت ذاته بأنها استضافته، أي أنها تمتلك بعضاً من الرحمة. فقال لها وهو ينظر إلى مسمار كان في جيبه: لو كان عندي موقد وإناء لصنعت أجمل شورية مسامير.

تعجبت المرأة وقالت: شورية مسامير! ماذا تقول أيها الرجل؟! أقتنعها الرجل بأنه يستطيع أن يصنع شورية رائعة من هذا المسمار، فمنحته ما يريد. فوضع الرجل الماء والمسمار في الإناء وأشعل النار.. ثم انتظر قليلاً وقال: ستكون الشورية رائعة إذا وضعنا فيها قليلاً من الملح والبهار.

أعطته المرأة الملح والبهار، فابتسم الرجل وقال: أنتِ امرأة طيبة، وكريمة، وظل يثني على كرمها، ثم قال: إنَّ بصلة واحدة وحبّة واحدة من الجزر كفيّة بأن تجعل الشورية ذات مذاق طيب. فرحت المرأة لثناء الرجل عليها، وأعطته البصل والجزر! انتشل الرجل المسمار دون أن تلحظ السيدة. ثم طلب من السيدة العجوز أن تأكل معه.



مَرْجَانُ ربيعِ الشَّهَادَةِ الثَّقَافِي الْعَالَمِيّ

تَقْرِيرُ الْأَمَتَانِ الْعَامَتَانِ لِلْعَتَبَتَيْنِ الْمُقَدَّسَتَيْنِ الْحُسَيْنِيَّةِ وَالْعَبَّاسِيَّةِ

مسابقة لتأليف كتابٍ عن الإمام الحسين

ن. يُعرض الكتاب على اللّجنة العلميّة وبرنامج الاستلال.

وتكون الجوائز للفائزين الثلاثة الأوائل وحسب ما يلي:

✳ الجائزة الأولى (١٥,٠٠٠,٠٠٠) خمسة عشر مليون دينار عراقي مع طباعة وترجمة الكتاب الى لغة أجنبية فضلاً عن الدرع الذهبي.

✳ الجائزة الثانية (١٢,٠٠٠,٠٠٠) اثنتا عشر مليون دينار عراقي مع طباعة الكتاب فضلاً عن الدرع الفضي.

✳ الجائزة الثالثة (٩,٠٠٠,٠٠٠) تسعة ملايين دينار عراقي مع طباعة الكتاب فضلاً عن الدرع البرونزي.

وإن آخر موعدٍ لتسليم المؤلفات (١٧ / ربيع الأول / ١٤٤٠هـ) ذكرى ولادة الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) ويُسلّم مشروع البحث كاملاً مصحوباً بالسيرة الذاتية للباحث.

وللمزيد من المعلومات والاستفسار التواصل عبر:-

rabee@alkafeel.net

أو على الأرقام التالية: (٠٧٧٢٢٧٥٧٥٢٢)

و(٠٧٧٢٨٢٤٣٦٠٠) و(٠٧٨١٥٠١٦٦٣٣).



ستكون المسابقة للتأليف فقط وتبعاً للمحاور الآتية:

- علاقة النبي محمد ﷺ بالإمام الحسين ﷺ في ضوء المعطيات الفقهيّة أو العقائديّة أو التربويّة.

- خصائص شخصية الإمام الحسين ﷺ، وسماتها الروحيّة أو القياديّة أو الإصلاحية.

- أثر الإمام الحسين ﷺ في الفكر الإنساني ومعطياته الثقافية أو العلميّة.

- القضية العاشورائيّة (ينابيعها، وغاياتها).

- سيرة الإمام الحسين ﷺ وفكره.

- الشعائر الحسينيّة (مبانيها، وأثارها).

وقرّرت اللّجنة أن يُرسل الكتاب المؤلّف من قبل الباحث الى اللّجنة العلميّة بالمواصفات المذكورة أدناه:

أ. أن لا يقلّ الكتاب عن (١٥٠) ورقة.

ب. أن تكون الكلمات (٢٥٠) كلمة للصفحة الواحدة.

ج. حجم الورق يكون (A4).

د. حجم الخطّ (١٦) والهامش بحجم (١٤).

هـ. نوع الخط يكون (Simplified Arabic).

و. أن يمتاز الكتاب بالجودة والابتكار.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين ﷺ، فالرجاء عدم إلغائها 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 لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

✳ زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net

✳ راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

✳ التحرير: الشيخ علي السعيد / ✳ التدقيق اللغوي: عمار السلامي ✳ التصميم والإخراج: حيدر خير الدين

✳ النشرة