

٦٩٤

السنة الرابعة عشرة

١١ / ذو الحجة الحرام / ١٤٣٩ هـ

٢٣ / ٨ / ٢٠١٨ م

الخميس



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





الأطفال ومشكلة الخوف

اعداد/ علي خلت

غرفهم..

وهنا نقول أيضاً: إنّ الأهل الذين يتحلّون بحس المسؤولية، يحرصون على أن يكونوا دائماً على معرفة بمكان أطفالهم، والأشخاص الذين يرافقونهم، خصوصاً وهم يشاهدون يومياً على التلفاز وصفاً مصوراً لضحايا حقيقيين.. ولكن بالمقابل يجب أن يمنح الطفل مقداراً من الحرية.. فعليهم أن يقيموا توازناً بين منح الحرية لأطفالهم، ووضع القيود عليهم.. فالأطفال الذين يبالغ الأهل في حمايتهم يُحرّمون من اختبارات الحياة، ولا يمكنهم أن يكتسبوا التقنيات اللازمة لحماية أنفسهم، والتفكير السريع في حال جرت الأمور على غير ما يرام..

لذا فسلوك طريق وسطي -من قبل الأهل- بين السماح للأطفال بأن يغامروا، وبين حمايتهم من أي مكروه، قد يشكل تحدياً للأهل، لكنّ الأطفال بحاجة لأن يتعلموا حماية أنفسهم، وهذا التعلم يأتي من الإقدام على المخاطرة والنجاح فيها، أو من الأخطاء وتصحيحها في المرات التالية.. فالأطفال الواثقون من قدرتهم على معالجة الأحداث الضاغطة، والتحديات التي تواجههم في الحياة، هم أقل عرضة للخوف.

لدى الكثير من الأهل تصورات -غير واقعية- حول التربية المثالية والسلوك المثالي لأطفالهم، لذا فقد يشكّل الطفل الذي ترعبه أشياء معينة -تبدو للراشدين غير مخيفة على الإطلاق- تحدياً بالنسبة إلى والديه.. بل إنّ بعض الأهل يجدون في طفلهم الذي يخاف، تحدياً يفوق ذلك الذي يجدونه في طفلهم العدائي، أو كثير الحركة..

والسؤال الذي يطرح هنا، هو: هل يمكنك أن تتفهم خوف طفلك؟ وتساعده في التغلب عليه؟ وماذا لو كنت تشاركه هذا الخوف؟

وفي معرض الإجابة عن هذه الأسئلة نقول: فيما مضى كان بإمكان الأهل أن يطمئنوا طفلهم بأن يقولوا له: لا تخف أبداً، لن يصيبك شيء، إنك في مأمن، أمك وأبوك سيحميانك.. حيث كانت مخاوف الأطفال -في الأغلب- كامنة في عقولهم، كالخوف من الظلام أو الأشباح أو بعض التصاوير أو الأشكال الغريبة.. أما اليوم، فالخوف تشعب وتنوع، حتى وصل إلى الخوف من الخطف، أو سرقة الأطفال! أو بيعهم -كما ينقل عن بعض دول العالم- جعل الكثير من العوائل تبدي قلقها بشأن أطفالهم الذين يتملّكهم الخوف، ولا يريدون أن يناموا بمفردهم في

أهمية القراءة

مصطفى هادي أبو العالي

طالب طريقته في التعلم، كمن يقوم بتدوين وحفظ المعلومات من أجل تثبيت ذلك في الذهن، والاستعادة مستقبلاً.

✧ إن تحديد مستوى النجاح للطالب يتمثل في طريقته في التعلم والفهم والإدراك.. وبذلك يتطلب تنمية وتقوية هذه الوسيلة من خلال التشجيع والتحفيز الأسري والمدرسي.

✧ إن ثروة الامم ومستوى النجاح يتمثل في وعي الأجيال القادمة بعيداً عن التطرف والأفكار الرذيلة وخلق بيئة رصينة من العلم والمعرفة.

✧ تعتبر طرق القراءة من خلال الإلقاء والاستماع بشكل واضح أو من خلال عدم إظهار ملامح معينة وأخذ جانب السكوت للاستيعاب وحسب مستوى الإدراك أو من خلال الكتابة.. كل هذه الحالات تعتبر مقبولة وطريقاً للنجاح.

✧ مرحلة الدراسة الابتدائية تعتبر من أهم المراحل؛ لما لها من اتجاه للطالب في تحديد مسار التعلم والموهبة التي يرغب في الوصول إليها وتنميتها، وتباعاً لكافة المراحل الدراسية.

إن القراءة تختلف حسب طبيعة القارئ، والهدف من ذلك، سواء كان للاطلاع أم النجاح أم زيادة في المعلومات العامة.. ولكن تجدر الإشارة إلى ضرورة معرفة المؤلف والكتاب الذي يقرأ؛ لكيلا تختلط لديه الأفكار، ولا يدخل ضمن معلومة بعيدة عن توجه الأسرة والمجتمع، ويصعب بعد ذلك إقناعه وإعادته إلى طريق الرشاد..

✧ إن تحديد مستوى الفهم والذكاء يختلف بحسب من يقرأ النص من المرة الأولى في تركيز وجدية، ويفهم المضمون، ومن يعاود القراءة ويحدد نفس المستوى من النجاح.. وكذلك الحال من يقوم بالقراءة وهو مشتت لا يعطي انطباعاً للنجاح من المحاولة الأولى، ومن يقرأ بجهد ومثابرة في مكتبة خاصة وطاولة أو رحلة للقراءة.. كل هذه الحالات تحتاج إلى متابعة الأسرة

✧ إن القراءة المتأنية تعطي نتائج إيجابية؛ لأن الغاية منها النجاح، بينما تكون القراءة السريعة ذات فوضى دون تركيز وخزن للمعلومات المحصل عليها، ويجب الاتفاق بين المعلم والأسرة المتابعة للحالة بصورة مباشرة، وعلى سبيل المثال إن البعض يرغب بتلخيص المواضيع، والبعض الآخر يرى من التحديد أكثر غاية للاستذكار في يوم وساعة الامتحان..

✧ إن القراءة الصحيحة فن واختيار لا يعرفه الكثير، إذ لا بد أن يكون مكان القراءة بعيداً عن الضوضاء والملهيات، وذلك لأن الهدوء يعطي تركيزاً عالياً، ونتائج إيجابية، حيث أظهرت إحدى الدراسات الكندية؛ بأن من طرق القراءة وتثبيت المعلومات هو إظهار وتلقين النفس بالاستماع للمكتوب من قبل القارئ نفسه، ولكن يمكن القول بأن لكل



العائلة أولاً

الأمر الحسنه أن يترك أهل بيته وعياله، يتضورون من الجوع، ويقتسمون قرص الصبر، ظناً منه أن هذا العمل فيه قربة لله تعالى أكثر، ومنفعة له في الدنيا والآخرة.. بينما الأمر على العكس من ذلك.. فقد روي عن مولانا الإمام زين العابدين عليه السلام أنه قال: «أرضاكم عند الله أسبغكم على عياله» (الكافي: ج ٤/باب كفاية العيال).. نحن لا ننكر عمل الساعي في الأعمال التي فيها أجر وثواب، ولكن لا يكون ذلك على حساب الواجب الأهم، حيث جاء عن الرسول الأكرم عليه السلام أنه قال: «ابدأ بمن تعول، الأدنى فالأدنى» (تحف العقول: ص ٣٥٠)..

فالإنفاق على العيال له ثواب كثير كما قلنا، فقد جاء عن الإمام زين العابدين عليه السلام أنه قال: «لأن أدخل السوق ومعني دراهم أبتاع به لعيالي لحماً وقد قرموا» انقزم محرمة شدة شهوة اللحم "أحب إلي من أن أعتق نسمة" (الكافي: ج ٤/باب كفاية العيال)، وذكر في الأثر في الفقيه عن رسول الله عليه السلام أنه قال: «الكاد على عياله من حلال كالمجاهد في سبيل الله» (من لا يحضره الفقيه: ج ٣/باب المعاش والمكاسب)..

إن الأعمال الصالحة كثيرة جداً، وبعضها فيه من الشدة والتعب والأخطار الشيء الكثير، كالجهاد، والحج، والصوم، وغيرها.. وهناك أعمال فيها من الخير الوفير الذي لا حصر لثوابه في الآخرة.

وفي الوقت نفسه تمتاز بأنها سهلة يسيرة، ومتروكة عند البعض، وتعود على فاعلها بالمدح والثناء اجتماعياً، وتجعله سعيداً في الدنيا والآخرة، وممدوحاً بين عياله وأهله ومجتمعه.. هذا العمل هو الإنفاق على العيال. الإنفاق: هو بذل وصرف المال، وهو واجب شرعاً على المعيل على عياله، كالأب مثلاً..

فعلى الأب أن يغطي كل احتياجات عياله مادياً، بحيث لا يجعلهم يحتاجون لشيء -مع الإمكان- من أمور الحياة، من مأكّل ومشرب، وملبس، وعلاج، ومسكن، وغيرها. ونقصد بالعيال: كل من هو واجب على المعيل الصرف والبذل عليهم شرعاً، كالزوجة على الزوج، أو الأولاد على الأب، أو الأبوين إذا كانا فقيرين.. أما تفصيلاته فيرجع بها إلى الفقه..

أما كلامنا هنا فهو عن الأجر والثواب الذي يحصل عليه المنفق على عياله..

فبعض المؤمنين يبذل الأموال الطائلة كبناء مسجد، أو دار أيتام، أو يشترك بجمعية لزواج الشباب، أو يؤسس مشروعاً خيرياً لإعانة الفقراء.. وهذا كله أمر حسن ويؤجر عليه.. ولكن يؤخذ على هذا المنفق على هذه





أضرار الاستحمام بعد الأكل مباشرة



الأوعية الدموية في أنحاء الجسم كافة، مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى أنحاء الجسم المختلفة، وهذا بدوره يحد من زيادة وصول الدم إلى الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى سوء عملية الهضم، وسيعاني الشخص من الغثيان والقيء والآلام في المعدة، وهذه من أبرز أضرار الاستحمام بعد الأكل.

أفضل وقت للاستحمام بعد الأكل

لقد حدد الأطباء الوقت المناسب للاستحمام بعد الأكل بعد مرور نصف ساعة إلى ساعة على الأقل بعد الأكل، وكلما كان الوقت الفاصل أطول كان هذا أكثر أماناً، ويعطي المعدة الوقت المناسب لتتم عملية الهضم.

عادات سليمة يجب اتباعها بعد الأكل

هناك بعض العادات السليمة التي يجب الحرص على اتباعها بعد تناول وجبات الطعام، وأبرز هذه العادات:

- ✧ ارتداء ملابس فضفاضة لا تضغط على منطقة البطن، فالملابس الضيقة قد تضغط على المعدة وتضيق عملية الهضم.

- ✧ المشي لمدة ثلث إلى نصف ساعة قبل النوم وبعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل، فهذا يساعد على الهضم ويحد من زيادة الوزن.

- ✧ يفضل تناول الطعام بوجبات صغيرة مجزأة بدلاً من تناول وجبة واحدة كبيرة، فهذا يحسن عملية الهضم.

هناك العديد من العادات الخاطئة التي يتبعها الأفراد بعد تناول الطعام، والتي تنعكس سلباً على الوزن وعلى صحة الجسم وعلى صحة الجهاز الهضمي، ومن هذه العادات الخاطئة النوم مباشرة بعد الطعام، والذي يبطئ عملية الهضم، وشرب الشاي الذي يتداخل مع هضم البروتينات وامتصاص الحديد، والتدخين والاستحمام، ولكل من هذه العادات التأثير الضار على الجهاز الهضمي وعلى صحة الجسم.. وهنا سنتكلم عن أبرز أضرار الاستحمام بعد الأكل، وعن الوقت المناسب للاستحمام بعد الأكل، وعن أبرز العادات السليمة الواجب اتباعها بعد الأكل.

أضرار الاستحمام بعد الأكل

يعد الاستحمام بعد تناول وجبة طعام كاملة من أكثر الأمور الضارة التي يقوم بها الأفراد، وقد تم التحذير من الاستحمام بعد الأكل منذ القدم قبل اكتشاف الضرر الذي قد يسببه، وتتمثل أضرار الاستحمام بعد الأكل بما يلي:

بعد الأكل يبدأ الجسم بتحويل معظم الدم إلى منطقة الجهاز الهضمي لمساعد في إتمام عملية الهضم، مما يؤدي إلى ضعف كمية الدم الواصلة للدماغ، وهذا بدوره قد يؤدي إلى فقدان الوعي أثناء الاستحمام. في حال الاستحمام بماء ساخن فهذا سيؤدي إلى توسع وتمدد



ثمار الثقة بالنفس

إعداد / علي الأسدي

بنفسه بالاستقلالية والسيادة على إرادته، والشعور بالتصميم الحاسم والثابت في استعمال حرّيته في الاختيار، فيكون له تفكيره الخاص الذي يستعين به في تخطّي العقبات التي تعتري طريقه.

ومن هذا المنطلق يكون الفرد متحرراً من التبعية لهذا وذاك، فلا يكون (أمّعة) يتبع كلّ ناعق، ويسير مع مَنْ يسير نتيجة شعوره بتفاهة أفكاره وعدم جدواها، ولا يكون ظلاً لغيره يتحرك بحركته ويسكن بسكوته، ولا يقع فريسة التبعية لأهواء الناس، بل يكون شخصية واعية تحترم نفسها وتثق بقدراتها وتمتلك القوّة في اتخاذ قراراتها بنفسها.

نيل الشخصية المؤثّرة

إنّ أكبر سبب يجعل الإنسان شخصيّة مؤثّرة هو الثقة بالنفس، لأنّها تمنح صاحبها كل أسباب النجاح والتفوّق، وتعطيه القوّة اللازمة للتأثير على الآخرين من خلال وثوقه بنفسه واقتناعه بصحة تصرّفاته.

(انظر: تنمية الوعي: ص ١١٥)

تترك حالة الثقة بالنفس لدى الإنسان آثاراً إيجابية تساعد على السير بسهولة في سبيل تنمية وعيه، ومن هذه الآثار:

التمتّع بالنشاط والحيويّة

إنّ الأمر المميّز لـ (الواثق من نفسه) أنّه يتمتّع دائماً بالحيوية والنشاط، لأنّه بشكل عام إيجابي وقادر على إنجاز أعماله بأفضل صورة ممكنة، فيدفعه هذا الأمر إلى مواصلة عمله بحماس، ويمنحه الشعور بأنّه قادر على أن يواجه أية عقبة تعتري طريقه حين التوجّه إلى تحقيق أهدافه المنشودة.

وبهذا الشعور يقضي الإنسان الواثق من نفسه على جميع المشاعر السلبية، من قبيل: الإحباط والخيبة والاكتئاب والشعور بالضعة والتبعية وعدم الكفاءة وغيرها من الأحاسيس المؤلمة التي تقف حجر عثرة أمام عملية الارتقاء والتكامل الإنساني.

استقلال الشخصية

إنّ طبيعة الوثوق بالنفس هو ثبات الشخصية وعدم اتكالها على الغير، وبهذا يتّسم الشخص الواثق

نقطة الضعف ونقطة القوة

إعداد / علي عبد الجواد

بعد وقت قصير من استئناف المباراة، ارتكب الخصم خطأً قاتلاً، لقد استغنى عن وضعه الدفاعي. وعلى الفور، استخدم الصبي حركته الوحيدة وفاز على خصمه، وأصبح البطل لهذه البطولة.. وفي طريق العودة، استعرض الصبي ومدربه جميع الأحداث في كل المباريات. ثم استجمع شجاعته وسأل مدربه عما يشغل باله: كيف فزت في البطولة بحركة واحدة فقط؟

أجابه المدرب: لقد فزت لسببين اثنين: الأول: لقد كنت تتقن واحدة من أصعب الحركات في الجودو على الإطلاق. والسبب الثاني: إن الحركة الدفاعية (المعروفة والوحيدة) لتلك الحركة هو أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على

ذراعك اليسرى!!

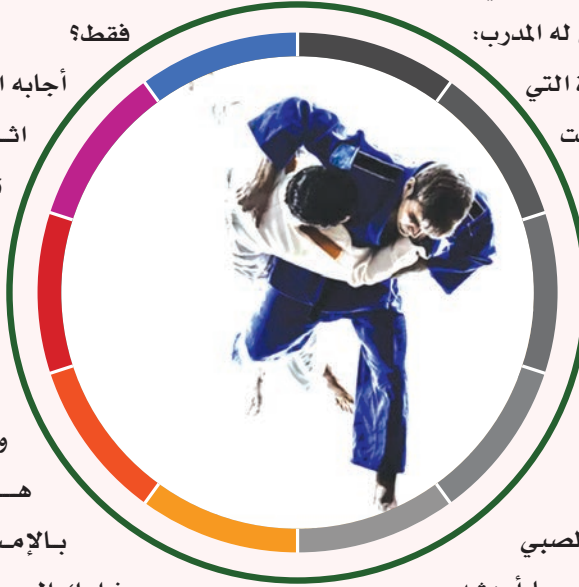
لقد كانت أكبر نقطة ضعف للصبي هي أكبر نقاط قوته.. وقفة تأمل: أحياناً نرى أن لدينا بعض نقاط الضعف، وقد نسخط على قدرنا أو على الظروف أو على أنفسنا بسبب ذلك.. لكن لنعلم أن ضعفنا يمكن أن يصبح قوتنا في يوم ما. كل واحد منا مميز ومهم، لذا لا تعتقد أبداً أنك ضعيف، ولا تغتر بنفسك، ولا تشعر بالأسى، فقط عش حياتك على أكمل وجه وقدم أفضل ما لديك..

قرّر صبي يبلغ من العمر عشر سنوات تعلّم رياضة الجودو، على الرغم من أنه فقد ذراعه اليسرى في حادث سير عنيف.. وبدأ الصبي الدروس مع مدرب الجودو المخضرم. كان أدائه جيداً، إلا أنه لم يستطع أن يفهم السبب بعد ثلاثة أشهر من التدريب لم يعلمه المدرب سوى حركة واحدة فقط، أخيراً قال الصبي لمدربه: لماذا لا تعلمني حركات أخرى؟ قال له المدرب:

هذه هي الحركة الوحيدة التي يمكنك أن تتقنها، وفي الوقت ذاته الحركة الوحيدة التي سوف تحتاجها دائماً وتحقق لك الفوز. لم يفهم الصبي ما قصده المدرب! لكنه كان يؤمن بحنكته، لذا استمر في التدريب..

بعد عدة أشهر، اشترك الصبي بالبطولة الأولى له، وكان مما أدهشه،

أنه فاز بسهولة في المباراتين الأوليين. لكن المباراة الثالثة كانت أكثر صعوبة، ولكن مع مرور الوقت فقد خصمه الصبر واشتاط غضباً، واستطاع الصبي الفوز بالمباراة باستخدامه حركته الوحيدة بإتقان.. زاد الصبي اندهاشاً بنجاحه، ووصل الآن للمباراة النهائية في البطولة. هذه المرة، كان منافسه أكبر وأقوى وأكثر خبرة. ولبعض الوقت، بدا أن الصبي سوف يخسر.. وفي الاستراحة وخوفاً عليه طلب الحكم من المدرب السماح له بإيقاف المباراة! لكن المدرب أصرّ على استمرارية اللعب..



الإ محدود مقابل المحدود

لو عدَّ العبد لحظات عمره المحدودة، وقارنها باللحظات اللانهاية من حياة البرزخ والقيامة، ثم المصير إلى الجنة أو النار، لرأى ما يذهله أيما ذهول.. إذ أن كل (لحظة) من لحظات حياته، تساويها قطعة (لا متناهية) من الزمان، ضرورة أن تقسيم اللامحدود على المحدود ينتج اللامحدود.. ومقتضى هذا البرهان القاطع، أن الخير والشر في كل لحظة من العمر المحدود، له أثره اللامحدود سعادة أو شقاء.. فإذا استوعب العبد هذه الحقيقة المذهلة لجعله يتحرز من هدر أية لحظة من لحظات عمره، بل لاشتدت حسرته إلى حد الحزن المفرط، عندما يتذكر اللحظات التي (أضاعها) من عمره ولو فيما لا نفع فيه، فضلاً عن هدرها فيما لا يحسن عقابه، من المعاصي والذنوب العظام.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

ذكر الله تعالى

عن رسول الله محمد ﷺ أنه قال:

«عليكم بذكر الله فإنه شفاء، وإياكم وذكر الناس فإنه داء».

(تنبيه الخواطر: ج ١ / ص ٨)

كلمة و معنى

﴿وَنَمَارِقُ مَصْفُوفَةٌ﴾ (الغاشية: ١٥)

«نمارق»: جمع (نمرقة)، وهي الوسادة الصغيرة التي يُتكا عليها.

«مصفوفة»: إشارة إلى تعددها بنظم خاص، ليظهر أن لأهل الجنة جلسات أنس جماعية، التي لا يتخللها أي لغو وباطل، ويدور الحديث فيها حول الألطاف الإلهية ونعمه الخالدة، وعن الفوز الحقيقي الذي أبعدهم عن عذاب الآخرة، وكيف أنهم قد نجوا وخلصوا من آلام وأتعاب الدنيا.

(تفسير الأمثل: ج ٢٠ / ص ١٥٥)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، 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 لحجز مكان لصلاة 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 / الشيخ علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: حيدر خير الدين - علاء الاسدي