

٦٤٦

السنة الثالثة عشرة

١٥ / ذي الحجة الحرام / ١٤٣٨ هـ

٧ / ٩ / ٢٠١٧ م

الخميس



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



تهيئة الطفل نفسياً قبل الدخول إلى الروضة أو المدرسة

إعداد / وحدة النشر

لتحقيق أهداف ما قبل المدرسة، وقولي له: عندما تتقن لبس الحذاء وترتيب الملابس وكل الأمور التي يقوم بها ابن عمك.. سأصطحبك وأشتري لك حقيبة (رائعة) وأدوات (جميلة) وأنت من سيختار أشكالها وألوانها.. فشعوره باختيار الأدوات الخاصة به يمنحه بعض السيطرة وتساعد على تهدئة مخاوفه - خاصة إذا كانت الحقيبة عليها رسوم يفضلها، من الشخصيات (الكرتونية) أو الصور المحببة إليه- والأقلام والدفاتر (فلا بد أن تكون زاهية الألوان).

وهنا اذكري له:- إن في المدرسة ستكون هناك حديقة جميلة، وساحة للعب، وألعاب أخرى، وسيكون لك أصدقاء لتلعب معهم يومياً، وهناك مقاعد جميلة، والجدران تحتوي على الرسومات التي تحبها.. وهكذا تعددين له الأشياء الموجودة في الروضة أو المدرسة (المحبة إليه).
اتفقنا.. نعم يا ماما اتفقنا.

لا حظي كيف جعلت ذهابه إلى المدرسة مكافأة له، وليس عقاباً،

وينتظر دخول المدرسة على أحر من الجمر.

وبعد ذلك.. خذي ابنك إلى زيارة الأماكن التي يوجد فيها نظام وانضباط، حتى يتعلم أن هناك أماكن عليه أن يكون هادئاً فيها ولا يتصرّف على هواه..

وإذا أمكن أخذ الطفل إلى المدرسة -قبل البدء الفعلي للدراسة- لكي يتعرف على مكانه الجديد الذي يشكل المجهول بالنسبة إليه، بحيث يتعرف على فصله ومعلميه ومرافق المدرسة.

لا بد للأهل (وخاصة الأمهات) من تهيئة أولادهم نفسياً وإعدادهم للسنة الأولى لدخولهم المدرسة، لأنهم سيدخلون عالماً غريباً وجديداً عليهم، لذلك ينبغي استخدام بعض الطرق لتلك التهيئة وتحبيب المدرسة إليهم، منها:

- استخدامي طريقة ذكية قبل شراء الحقيبة والأدوات، وذلك عن طريق التغافل مثلاً؛ باصطحابه عند شراء اللوازم المدرسية له قبل الذهاب للمدرسة لأول مرة، وقولي له: سأشتري (هدية) حقيبة وأدوات

مدرسية (لابن عمك، أو ابنة عمك،

أو ابن خالك، أو ابن جيراننا..)

لأنه يجب المدرسة وسوف يدخلها قريباً.. هنا سيقول: وأنا أيضاً سأدخل المدرسة.

عندها قولي له: أنت ما زلت صغيراً، وباقى لك شهر على دخول المدرسة (وهنا لا بد من الانتباه، بعدم الشراء له حتى لو بدأ بالصراخ).

وفي هذه الحالة سيقول لك: أنت قلت إنني سأدخل المدرسة معه. فقول له: نعم لكنه أكبر منك بشهر.

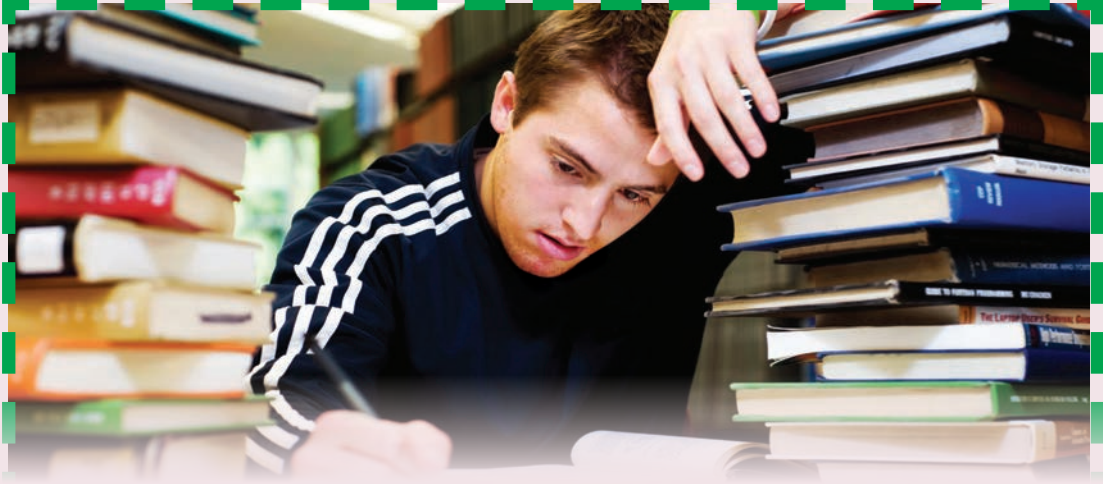
هنا ينبغي أن تطرحي عليه بعض الأمور

(التي لا بد أن يتعلمها، وفي الوقت نفسه تحبّه بالمدرسة).
نعم هو يستطيع أن يرتدي ملابسه، ويلبس الحذاء لوحده، ويطيع والديه، ويعبر الشارع بشكل صحيح، فينظر يميناً ويساراً، ويساراً ويميناً، وينظف أسنانه لوحده، وينام مبكراً، ويصحو مبكراً، ويفطر بشكل صحي.. فهل تستطيع أن تفعل ذلك؟
وقبل أن يجيبك، اعقدي معه اتفاقية (لمدة أسبوع أو أكثر)



الشعور بالمسؤولية

إعداد / علي خلف



غيره، ويرتزق من حصيلة غيره.. لا يستطيع أن ينال التقدم الاقتصادي مطلقاً.

لذا يعد الاعتماد على النفس أساساً قوياً، ومسلكاً للفلاح في كل تقدم وترقٍ.. فإن اتصف جيل الشباب بهذه الفضيلة، كان ذلك الجيل قوياً وعظيماً.. والسّر في ارتقائه وتقدمه وقدرته.. هو تلك الخصلة؛ لأنه -وفي هذه الصورة- يكون عزم الإنسان قوياً، وفي صورة الاعتماد على الآخرين ضعيفاً.. ذلك أنّ المساعدات التي تصل الفرد من الخارج، تضعف فيه روح المثابرة والعمل غالباً، لأن الإنسان -في هذه الحالة- لا يرى داعياً للجد والعمل.. خصوصاً عندما تتجاوز المساعدات الخارجية الحد الضروري.. حينئذٍ تفقد الأعصاب قوتها، وتموت روح العزيمة والمثابرة في نفسه.

لذا فإنّ أحسن الشرائع والقوانين، هي تلك التي تجعل الإنسان مختاراً في حياته، وتمنحه الحرية في الاعتماد على نفسه وإدارة حياته.

يعد الشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس، أحد الأركان المهمة لسعادة الفرد وبناء المجتمع.. فالانتصارات العظيمة التي أحرزها الرجال الأفاضل في العالم، والترقيات العلمية والاجتماعية والاقتصادية التي حصلوا عليها، مدينة إلى وعي المسؤولية الفردية من قبلهم، وما يستتبع ذلك من نشاط دائم وجهد متواصل.. فالإنجازات العلمية وغيرها إنما تنال الأشخاص الذين يطمثون إلى أنفسهم، بالمواصلة والسهر والجد والجهد.

ومثال ذلك: الطالب الذي لم يدرس جيداً، ولم يجهد نفسه بالمقدار الكافي! ثم يدخل قاعة الامتحان معتمداً على الآخرين، ومستنداً على مساعدة المصحح، وتسامح المراقب.. لا ينال المراتب العلمية الراقية.. وهكذا.

فالتقدم الاقتصادي يكون من حصة أولئك الذين يعتمدون على جهودهم فقط، ولا يتوقعون المساعدة من أحد، فمن يفقد الاعتماد على النفس ويكون عالة على

كيف نستقبل العام الدراسي الجديد ؟

إعداد / وحدة نشرات

غالباً ما يحمل العام الدراسي الجديد الخوف والقلق للطلاب.. خاصة طلاب المراحل الدراسية الأولى.. وينتقل خوفهم هذا إلى أفراد العائلة جميعاً.. ليسود جو التوتر والقلق في كل المنزل.. في هذا المقال سنقدم نصائح للأهل حتى يستقبلوا العام الجديد دون أن يقلقوا من أي شيء.

تؤكد الكثير من الأبحاث الاجتماعية والنفسية أن للأهل دوراً كبيراً في تشجيع أبنائهم لتقبل دخول المدرسة وحب الدراسة والمذاكرة.. ومن النصائح التي يقدمها الباحثون للأهل:

١- الاستيقاظ المبكر: تدريب الأبناء على الاستيقاظ المبكر والاستعداد للذهاب للمدرسة، وفي هذه الحالة نؤكد على ضرورة اتباع الأهل لنف إيقاظ الأبناء من النوم، ويفضل أن يكون الإيقاظ قبل ساعة من الذهاب للمدرسة، والابتعاد عن الصراخ والتهديد أثناء الإيقاظ، ويفضل أن يكون بطريقة ودودة، وكذلك تعليم الأبناء على تحضير كافة مستلزمات المدرسة في اليوم السابق، وتدريبهم على الاستقلالية والاعتماد على النفس في ارتداء ملابسهم وتفقد احتياجاتهم وحوائبهم المدرسية. ونؤكد على الأهل بالبعد عن الأوامر أو العقاب والصراخ والتهديد، حتى لا يذهب الأبناء متوترين وقلقين إلى المدارس.

٢- ركز على الإيجابيات: العودة للمدرسة بعد العطلة صعبة على الطفل كما هي صعبة على أي طالب، لذا حاول -عندما تتحدث معه- أن تركز على الأمور الإيجابية في المدرسة حتى يتحمس للمدرسة، واحرص دوماً على تذكير الأبناء بأهمية المدرسة وما توفره من مهارات وخبرات وفرص تعليمية ونشاطات إبداعية وألعاب ترفيهية وبرامج مفيدة تشبع احتياجاتهم المتعددة في مجالات العلم والمعرفة والتقنيات والحاسوب والمطالعة.

٣- تأكد من أن جميع اللوازم المدرسية جاهزة لهم قبل أسبوعين من بدء الدراسة، وذلك لتعطي أبنائك انطباعاً بأهمية الوقت والتخطيط وأهمية العام الدراسي الجديد.

٤- يتوجب عليك تعليم ابنك كيفية الالتزام بالجدول المدرسي عند حمل الكتب.

٥- حاول التقليل من النشويات والدهون وإعطاء الطالب عصائر طازجة يومياً، والتركيز على الحديد والفيتامينات المختلفة.

٦- عدم التأفف والتذمر أمام الأبناء من المدرسة، والبعد عن التلفظ بألفاظ تؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن المدرسة، وترديد بعض الكلمات التي تؤثر على أهمية المدرسة.

٧- التأكيد على الأبناء بالالتزام بأنظمة وتعليمات المدرسة، وعدم الغياب عن المحاضرات أو الامتحانات، واحترام المعلم والمعلمة، وعدم المشاغبة أثناء الحصة التعليمية، وبناء صداقات مع الطلبة مبنية على التعاون والتسامح والتكافل والتنافس الشريف في مجالات الدراسة.

٨- تذكير الأبناء بالمحافظة على ممتلكات المدرسة، واعتبار أي أداة من الأدوات التعليمية أو الخدمية الموجودة في المدرسة جزءاً من ممتلكات المنزل ومن ممتلكات الأسرة.

معطرات الجو

تتوافر

معطرات الجو في

صور شتى؛ رذاذ، وهلام (جل)، وشموع، وفواحات،

وبخور، وغيرها.. وقد لا يخلو مكان عام من وجود معطرات الجو، فكيف تعمل؟ وما

الوجه الآخر لمعطرات الجو؟

تقوم معطرات الجو إما بمعادلة أو إخفاء (تغطية) الروائح الكريهة وذلك وفقاً لآليات متباينة؛ فمعادلة الروائح الكريهة تستلزم وجود تفاعل كيميائي بين المعطر والمادة الكريهة، في حين أن إخفاء الرائحة الكريهة أمر أيسر؛ ويعتمد على تعطيل النهايات العصبية بالألف بشكل مؤقت مما يؤهم بغياب الرائحة المنفرة.

ممكن الخطورة يعزى لمكونات معطر الجو؛ والتي تشمل: المواد العضوية المتطايرة (VOCs) (من أشهرها البنزين والأسيتون والأسيتالدهيد)، ومركبات (الجليكول إيثر)، والمركبات البترولية، و(الفثالات)، ومادة (داي كلورو بنزين) (DCB ١,٤) فضلاً عن (التربينات)؛ ومن بينها مادة (الليمونين، والكافور، واللينالول)، وغيرها الكثير.

تأثير معطرات الجو السلبي لا يقتصر على فئة عمرية دون غيرها، بل يؤثر على الرجال، والنساء، والأطفال.. فالفثالات تؤثر على السيدات الحوامل من خلال إحداث خلل في الغدد الصماء، وتشويه الأجنة، واكتئاب الحوامل، والصداع النصفي بدرجات متفاوتة.

قامت جمعية الدفاع عن الموارد الطبيعية (NRDC) والتي تتخذ من نيويورك مقراً لها؛ بإجراء دراسة كشفت عن وجود الفثالات في (١٢) عينة عشوائية من بين (١٤) عينة لمعطرات الجو ذائقة الصيت، وذلك بالرغم من وجود عبارة "طبيعي تماماً" على العبوة. أيضاً تلعب الفثالات دوراً في الإصابة بالسمنة، والتوحد في الأطفال، وفي دراسة أخرى بجامعة (بريستول) ربط الباحثون بين آلام الأذن وحالات الإسهال التي يعاني منها الأطفال وبين معطرات الجو خصوصاً في الأماكن رديئة التهوية.

مادة (داي كلورو بنزين) تتواجد في كرات قتل العثة (النفثالين)، هي مادة مسرطنة تسبب سرطان الكلى في فئران التجارب، وترتبط بدهور وظائف الرئة، وزيادة معدلات أزمات الربو في الإنسان.

وأثبتت دراسة قامت بها (آن ستاينمان) من جامعة واشنطن: أن التعرض لمعطرات الجو مرة واحدة أسبوعياً يؤدي لتهور أزمة الربو بمعدل (٧١ ٪)، كما توجد به مادة (PEG-٤٠) وهي إحدى مواد (الجليكول إيثر) والتي تعد إحدى الملوثات الهوائية، و(التربينات) تتفاعل مع الأوزون في الأماكن المغلقة وينتج عن ذلك (الفورمالدهيد)، وهو من المركبات المسرطنة للإنسان على المدى الطويل لا سيما سرطان الرئة، ويؤدي إلى مشاكل بالجهاز التنفسي وتهيج الأغشية المخاطية.

ولتجنب كل ذلك، يمكن استعمال معطرات الجو في الأماكن جيدة التهوية، وكذلك في المنازل التي يحيطها سياج من النباتات الخضراء، والتي تمتص المواد السامة، كما يحذر استعمال المعطرات الطبيعية والتي يمكن إنتاجها منزلياً.

خطوات حل المشكلة / 1

إعداد / علي الأسدي

وتوضيح المشكلة، ليتمكن من تكوين رؤية واضحة عن المشكلة وما يتعلق بها، ومن ثم يكون قادراً على أداء المراحل الأخرى المطلوبة لحل المشكلة بأفضل صورة ممكنة.

لأن تكوين الفهم الدقيق والرؤية الواضحة عن المشكلة وعن النتائج المستهدفة التي ينبغي التوصل إليها، تعين صاحب المشكلة على معرفة ما يتطلع نحوه وعلى المنهج والمسار الذي ينبغي اتباعه من أجل الوصول إلى ما يريد، وتساوده على صياغة المشكلة بصورة تعكس فهمه المحدد لها، ومن ثم يتمكن من تحديد الأنشطة اللازمة لحل المشكلة وتحقيق النتائج المطلوبة. وبذلك يكون قادراً على بناء نقطة مركزية للجهود التي يبذلها في حل المشكلة.

كما أن صاحب المشكلة يتمكن عبر تحديد المشكلة وفهمها من تكوين رؤية واضحة عن الوقت والجهد الذي سوف يبذله في حلها. ومن هنا يعي صاحب المشكلة مدى أهمية المهمة التي يريد أن يقوم بها لحل المشكلة، ويدرك مدى استحقاقها من الأهمية التي تتناسب مع التكلفة.

لأن العقل يحكم على كل صاحب المشكلة أن يعطيها من الجهد العقلي ما يتناسب مع حجمها؛ لأن من غير المناسب أن يضيع الفرد وقته ويهدر طاقته في مشكلة لن يعود حلها عليه بفائدة تكافأ مع العناء الذي يبذله في سبيل حلها.

عند مواجهة مشكلة ما،

تستدعي عملية حلها بذل الجهود الواعية والقيام بالنشاطات الهادفة واتباع الخطوات المدروسة والمسارات المحددة التي تقوم على أسس واضحة، بحيث تجعل صاحب المشكلة قادراً على نيل النتائج المطلوبة.

ويحتاج كل فرد أمام المشكلات والاختيارات الصعبة التي يواجهها والمسائل المعقدة والشؤون المستعصية التي تعترض طريقه إلى اجتياز عدة خطوات من أجل الوصول إلى الحل المناسب،

منها:

تحديد المشكلة

وهي عبارة عن فهم المشكلة ومعرفة الجوانب الأساسية فيها؛ عن طريق جمع المعلومات حولها، والنظر إليها من زوايا مختلفة، وفحص التفاصيل المتعلقة بها ومعرفة عناصر المشكلة ومكوناتها والإلمام بالعوامل المساهمة في خلقها والإحاطة بالظروف المحيطة بها.

وفي هذه المرحلة، تعين الخبرات السابقة (صاحبها) على إعادة النظر إلى المشكلة من زوايا جديدة في ضوء تلك الخبرات المكتسبة.

كما يلزم على صاحب المشكلة في هذه المرحلة أن يتوجه إلى معرفة المعلومات التي ينبغي معرفتها أو تتطلب الحاجة إلى الإلمام بها، أو التي تساعده في تفسير

رجل حكيم في المقهى

إعداد / علي عبد الجواد

الثاني: ما هذا الفضول من جنابكم؟ الرجل: عفواً، ولماذا تعتبره فضولاً؟

الأول: عندما تريد أن تستمع لخصوصياتنا فماذا تسمي ذلك؟

الرجل: إذن، هل من الممكن أن أطلع على مفكرتك هذه؟ الأول: عجباً من أمرك يا رجل! لا نرضى بأن تتجسس علينا، والآن تريد الاطلاع على مفكرتي الخاصة! ما أمرك، هل أنت مجنون أم ماذا؟! الرجل: نحن الآن في عصر التطور والحرية والانفتاح، فلماذا تمنعني من الاطلاع على خصوصياتك؟

الثاني: لم أر رجلاً غريباً مثلك، وهل هذا من التطور بشيء؟

الرجل: أسألكما بالله، المرأة التي ترتدي الحجاب (لتحجب ما أمرها الله تعالى به)، هل هذا من خصوصيتها أم من خصوصيتكما؟ فإذا كانت بضع كلمات منطوقة أو مكتوبة ترفض اطلاع غيرك عليها، فهل من المنطق أن تطلب من المرأة أن تطلعك على خصوصيتها؟!

انذهل الشابان ولم يجيبا!! وأكمل الرجل حديثه: وللعلم، لو قبلت (أنت) أن أطلع على خصوصياتك، لا يحاسبك الله. ولو قبلت المرأة أن تطلع على خصوصياتها سيحاسبها الله تعالى، فأيهما أحق بالنقد، المرأة المحجبة أم أنتما؟

دخل رجل حكيم الى إحدى المقاهي ليشرب الشاي، فكانت مكتظة بالجالسين وأغلبهم من الشباب.. وكانت -المقهى- لها واجهة عريضة على الشارع العام، بحيث أنها تطل على المارة.

جلس الرجل خلف شابين -بحيث أصبح ظهره بظهر الشابين- وكان بيد أحدهما مفكرته الخاصة، وكان الشابان يتحدثان فيما بينهما. وفي الأثناء مرّت من أمامهم امرأة محجبة، تسير على استحياء، وهي ممسكة بعباءتها بشكل محكم.

فقال الأول: أرى أنّ المرأة في بلدنا ما زالت تعاني من التخلف.. الثاني: وما هو دليلك على ذلك؟

الأول: إنّ الحجاب أصبح موضة قديمة، والآن نحن نعيش عصر التطور والحضارة، وأصبحت المرأة تقتحم شتى ميادين الحياة، وأنت ترى أمامك هذه المرأة ومثيلاتها في بلدنا، ألا يدلّ هذا على التخلف؟ الثاني: بالفعل، أنا أرى ذلك أيضاً، فما زالت المرأة تعيش العهود الماضية.

ومن غير قصد، استمع الرجل لحديثهما -لقربه الشديد منهما- ولكنه لم يردّ عليهما. وبدأ الشابان بالحديث في موضوع آخر.. فتعمّد الرجل الى أن يجعل أذنه بالقرب منهما، وبطريقة توحى على التجسس..

فاستغرب الشابان من هذه الحركة الغريبة!

فقال الأول: أخي، لماذا تتنصت لكلامنا وتحقق النظر إلينا؟ الرجل: عفواً، لأسمع حديثكما!

الميل إلى طاعة خاصة

إنَّ الميل إلى العبادة يشبه الميل إلى الطعام، فقد (يميل) طبع العبد إلى صنفٍ من الطعام، بحيث لو قُدِّم له صنف آخر لما مالت نفسه إليه.. فالأمر في العبادة كذلك، إذ قد يميل العبد بمقتضى حالته -التي قد لا يعلم منشأ لها- إلى صنف خاص من الطاعة: كالصلاة، أو القرآن، أو الدعاء، أو السعي في قضاء حوائج الخلق، أو كسب العلم النافع، أو الخلوة مع نفسه.. ولاضير حينئذٍ في (مراعاة) ميله لصنف من صنوف الطاعة، لئلا يقوم بالعمل على مضضٍ وإكراه فلا يؤتي ثماره.. بل أن من القبح بمكان، إتيان العبد بالطاعة وهو (كاره) لها، لما فيها من الاستئثار غير المقصود لمن يطيع.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

حب الإمام علي عليه السلام

عن الرسول الأعظم ﷺ أنه قال: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ عَهْدَ إِلَيَّ فِي عَلِيٍّ عَهْدًا. قُلْتُ: يَا رَبِّ، بَيَّنَّهُ لِي، قَالَ: اسْمَعْ، قُلْتُ: قَدْ سَمِعْتُ، قَالَ: إِنَّ عَلِيًّا رَايَةَ الْهُدَى، وَإِمَامَ أَوْلِيَائِي وَنُورَ مَنْ أَطَاعَنِي، وَهُوَ الْكَلِمَةُ الَّتِي أَلْزَمْتُهَا الْمُتَّقِينَ، مَنْ أَحْبَبَهُ أَحْبَبَنِي، وَمَنْ أَطَاعَهُ أَطَاعَنِي».

(معاني الأخبار: ج ١/ باب معنى كلمة التقوى)

كلمة ومعنى

﴿فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ﴾ (البلد: ١١):

الاقترحام الدخول بسرعة وضغط وشدة، والعقبة: الطريق الصعب الوعر الذي فيه صعود من الجبل، واقتحام العقبة إشارة إلى الإنفاق الذي يشق على منفقته كما سيصرح به (في الآيات التي بعدها).

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٦٤)

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: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: حيدر خير الدين