



الحمد لله

السنة السابعة عشرة

٢٨ / جہادی الآخرۃ / ١٤٤٢ھ

٢٠٢١/٢/١١ م

٨١٧

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة المراسلات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في الصلوة الصباسة المقدسة



تحبيب القراءة للأطفال

٤- المصاحبة: ينبغي على الآباء تخصيص وقت معين لمساعدة أبنائهم على قراءة الكتب، خصوصاً في السنوات الدراسية الأولى نظراً لما يجده الأطفال من صعوبات في القراءة في هذه المرحلة، تجعلهم في أمس الحاجة إلى الدعم النفسي والمعنوي من آبائهم.

٥- انشاء المكتبة الخاصة للطفل: بهذه الطريقة ستجعله يتعود على احترام الكتب وتحفز رغبته في انشاء مجموعة خاصة به من الكتب التي ينبغي مساعدته في اختيارها دون التدخل المباشر في ميوله.

٦- ربط القراءة بالهواية: خلال سن السابعة أو الثامنة، يمكنك اهداء كتب لطفلك لها علاقة بمهاراته وهواياته، كإهداء كتب تهتم بالرياضة لطفل يحب ممارسة الرياضة.

٧- تنظيم الوقت وتخصيص حصة يومية للقراءة.

٨- التركيز على القصص المصورة: تعتبر القصص المصورة من الوسائل الفعالة لتعويد الطفل على القراءة الذاتية، نظراً لتوظيف الصورة كأداة مساعدة على فهم المحتوى، كما أنها تجتذب الأطفال في السن المبكرة أكثر من الكتب الخالية من الصور.

٩- الصبر: كن صبوراً ولا تنتظر نتائج فورية عند تطبيق هذه النصائح، وتذكر أن إجبار الطفل على القراءة يفقده المتعة، ومن يفقد متعة شيء (ما) يتركه في أول فرصة تتاح له.

تعتبر القراءة بمثابة البوابة التي يلج منها الطفل إلى عالم المعرفة، ووعياً منهم بأهميتها، نجد الآباء والمعلمين والمدرسين يبذلون قصارى جهدهم لتعليم الأطفال مهارات القراءة وتحبيبهم إياها، وهناك بعض النصائح الأساسية للمعلم لتحبيب القراءة للأطفال وجعلهم يقبلون عليها ذاتياً دون ترهيب أو إجبار:

١- التربية بالقذوة: إن التربية بالقذوة لها أثر بالغ في نفسية الطفل وسلوكه؛ لأن الأطفال بطبيعتهم يميلون لتقليد الكبار، لذا فإن خير طريقة لتعويد الأطفال على القراءة وتحبيبهم فيها هي أن نعود أنفسنا أولاً على القراءة والمطالعة بشكل يومي، وجعل الكتب أهم مصادر معلوماتنا.

٢- ادمج الكتب في البيئة الأولى للطفل: ينبغي على الآباء تأثيث بيئة الطفل بمجموعة من القصص المصورة المناسبة لسنه والمأخوذة من مواد آمنة ومتينة، وذلك لجعلهم يستأنسون بها منذ نعومة أظفارهم باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من بيئتهم..

٣- التشويق: من طبيعة الأطفال الفضول وحب الاستطلاع! لذلك يمكن استغلال هذه الخاصية لتحبيبهم في الكتب، وذلك عبر الإشتراك في إحدى المجلات أو الكتب المناسبة لسنهم، لجعلهم ينتظرون بشغف كبير صدور العدد الموالي لمعرفة تتمة قصة معينة أو حل لغز أو نتيجة مسابقة.



وقد بالغ النبي الأكرم ﷺ في التشجيع على نكاح ذات الدين فقال ﷺ: «تُنكح المرأة لمالها وجمالها وحسبها ودينها، فعليك بذات الدين» (المحبة البيضاء في تهذيب الإحياء؛ الفيض الكاشاني: ج ٣/ ص ٨٥).

وأما المواصفات التي ينبغي أن تتوفر في الرجل: فهناك صفتان أساسيتان وهما كما ورد في الروايات: ١- الإلتزام الديني: فقد جاء عن النبي الأعظم ﷺ قال: «إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته يخطب إليكم فزوّجوه، إلّا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض» (أُمالي الطوسي: ٥١٩).

وروي أنه جاء رجل إلى الإمام الحسن المجتبيّ عليه السلام يستشير في تزويج ابنته، فقال عليه السلام: «زوّجها من رجل تقّي، فإنّه إن أحبّها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها» (مكارم الأخلاق؛ الطبرسي/ ص ٢٠٤).

٢- حُسْنُ الخُلُق: فقد كتب أحدهم إلى أبي الحسن الرضا عليه السلام: إن لي قرابة قد خطب إليّ ابنتي وفي خُلُقهِ سوء فقال: " لا تزوجه إن كان سيئ الخُلُق " (من لا يحضره الفقيه: ج ٣/ ص ٤٠٩).

للوصول إلى تحقيق زواج سعيد وأُسرة صالحة وضع الإسلام مجموعة من الضوابط والمترتبات التي على أساسها يمكن السعي لبناء أسرة متوافقة تعيش أجواء الصلاح والمحبة والتوافق.. ومن هذه الضوابط (اختيار الشريك)..

ونعني بذلك الإختيار من كلا الطرفين، وهذه من المسائل المهمة والمفصلية في بناء الأسرة الصالحة، وقد وضع الإسلام الخطوط العريضة لحسن الإختيار في الرجل والمرأة، وأعطى النصائح الكافية لذلك..

ففي مجال الصفات التي ينبغي أن تتوفر في المرأة: فقد جاء عن رسول الله ﷺ: «إياكم وخضراء الدمن»، قيل: يا رسول الله وما خضراء الدمن؟ قال: «المرأة الحسناء في منبت السوء» (الكافي: ٢٣٢/٥).

وعن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «خير نسائك الطيبة الطعام، الطيبة الريح، التي إن أنفقت أنفقت بمعروف، وإن أمسكت أمسكت بمعروف، فتلك عامل من عمال الله، وعامل الله لا يخيب» (الكافي: ٣٢٦/٥).



بعض
دهاء
الإعلام
هو حماقة!!..

آيَةُ اللَّهِ الْعَظِيمِ السَّيِّدِ عَلِيِّ السَّيِّدَتَانِي رَحِمَهُ اللَّهُ

فحين تبرد معنوياتك

تجاه شخصية رفيعة تأتي مساهمة

بعنوان اتهام أو تقييل، لكن سرعان ما ينقلب الأمر ويعود،

وتأتي النتائج غير متوقعة، فإن مقصود بعض الصحف أو المواقع هو الانتشار والإثارة، لكنهما بحسب منظور الإعلام

نفسه لن تكون نتائجهما طيبة طالما انتبه المخاطب للفكرة وعمل ما يضرها تماماً.

كل عمل تسقيطي ممنهج ضد المرجعية يزيد في صلابة موقف أتباعها، ويزيد في قوة الرأي العام أمام تلك الأبواق ومصادرها، فنجومية السيد لم تقتصر على الأجواء المحلية بل عبرت بتأثيرها حدود المنطقة العربية والإسلامية إلى العالمية؛ بفضل وعيه ودقة عباراته ومنهجه المعتدل الواعي الذي أرساه منذ أول أيام تصديده للشأن المرجعي، ضغ عبارة (السيستاني) وبحث عنها في كل المواقع العالمية.

ساهمت أبواق الفتى وحاويات الصحافة بطريقة أو بأخرى بإيجاد رد فعل يتناسب مع تلك الإسقاطات والاتهامات، مما جعل اسم المرجعية علامة فارقة بقوة تأثيرها وسكوتها عن الإساءات المتكررة.

تعمّزت الكثير من الصحف والمواقع والقنوات على اسم السيد بالسلب والإيجاب وبالمدح والذم والنيل.. حسب التوجهات والمصادر التي ترتبط بها تلك الجهات!

إن أكثر الأيام محنة وفوضوية صمد بها نور السيستاني ولمع نجمه ولم تستطع أي إضاءات صناعية بتغطية نور تأثيره، وما شكّلت بنفوذها المتعدد أي تأثير يذكر.

إن الهجمات المتكررة من قبل البعض على المرجعية هو نهج طائفي وسياسي بامتياز؛ فهم كمعدة العجل لن تنظف أبداً طالما يجتر الحشيش كل يوم!

لقد اتضح أن الكل محتاج إلى هذا الرجل، حتى أولئك الذين يحقدون عليه؛ فإنهم بعد كل خبر أو كل رسم يأخذون قسطاً من الشهرة، وهو بذلك عطوف لا يحقد عليهم، فيتركهم يتمتعون ويمارسون هذا الدور الذي يعرفه صاحب الرسم بعد ساعة من رسمه.

إن السيد كمل نفسه وهذبها فانعكس ذلك على شخصيته وأتباعه وسائر الناس؛ فالجميع يأخذون منه مثل ما يرغبون، لكنه يبقى علامة فارقة في هذا العصر على جميع الأصعدة، دون أن تقل قيمته، لا بأعين ناظرية ولا بأعين أتباعه ولا بأعين الغير.

عجيب أمر هذا الرجل، يتجدد بعظمته بتجدد الاتهامات!

السيد السيستاني وأمره الفخمين

حسن البصري

لماذا نعاني من خفقان القلب بعد تناول الطعام؟

تناول طعام معين احتمالية الإصابة بحساسية تجاه هذا الطعام المسبب لسرعة نبضات القلب.

✳️ **الحلول..** بعدما أدرکنا أبرز أسباب المعاناة من خفقان القلب عقب تناول الطعام، فإنه أصبح من السهل تحديد الحلول الخاصة بتلك الأزمة الصحية المقلقة للكثير من البشر، حيث يتطلب الأمر دائماً عدم تناول وجبات ضخمة، والاعتماد بدلاً من ذلك على عدد وجبات أكثر ولكن بكميات أقل.

كذلك ينصح بتجنب الحصول على السكريات والمواد المحلاة قدر الإمكان، نظراً لأنها تزيد من خفقان القلب، مع الوضع في الاعتبار ضرورة تجنب مشروبات الصودا والطاقة، خاصة عقب تناول الطعام.

أما عند مواجهة أزمة خفقان القلب جراء الإصابة بارتجاع المريء، فإنه يفضل تجنب الأكلات الحارة، مع أهمية ارتداء ملابس واسعة أثناء تناول الطعام، وعدم الاستلقاء مباشرة بعد الانتهاء من الحصول على وجباتك الغذائية.

ولكن عندما تبقى هذه الحالة حتى بعد اتخاذ الحلول.. يُنصح حينئذ بزيارة الطبيب للتأكد من السر وراء تلك الحالة التي تختلف درجات خطورتها وفقاً لأسباب حدوثها.

أشار بعض مختص أمراض القلب إلى أنه يمكن أن نعرض باختصار أسباب خفقان القلب عقب تناول الطعام، وكذلك علاجه بما يلي:

✳️ **الأسباب..** تختلف أسباب التعرض إلى خفقان القلب عقب تناول الطعام، بين أسباب طبيعية وأخرى تشير إلى المعاناة من أحد الأمراض، أول الأسباب هو الأكثر منطقية، والذي يتمثل في حاجة الجهاز الهضمي للدماء، من أجل توصيل العناصر الغذائية إلى أعضاء الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى خفقان القلب لتوصيل الدم عقب تناول الطعام بنحو (٢٠) دقيقة، فيما يستمر أحياناً لنحو (٤٠) دقيقة، مع الوضع في الاعتبار أن تناول الوجبات الضخمة يعني ارتفاع حدة خفقان القلب.

ومن الوارد أن نعاني من خفقان القلب، نتيجة تناول بعض العناصر الغذائية أو المشروبات، حيث تؤدي الكربوهيدرات -على سبيل المثال- إلى زيادة سرعة نبضات القلب بعد تحولها إلى سكريات، الأمر الذي يتكرر أيضاً في حال تناول القهوة أو الشاي أو أي من مشروبات الكافيين، أو مشروبات الطاقة والصودا.

يكشف خفقان القلب عقب تناول الطعام في بعض الأحيان عن معاناة الشخص من أزمة صحية ما، حيث يؤدي ارتجاع المريء -مثلاً- إلى زيادة سرعة نبضات القلب بعد الأكل، فيما يعني تكرار المعاناة من خفقان القلب عقب

كيف أتقبل نفسي؟

إعداد / علي الأسدي

الذي لا يقول لا أعلم، لا تحاول إخفاء أنك لا تعرف، لا تحاول إخفاء قصور قد يعتريك، عش بسلام مع نفسك، بدلاً من العيش بخوف من ألا يكشف نقصك أحد، كلنا لدينا نقص بشكل أو بآخر.

رابعاً: احذر حديثك السلبي مع نفسك، فكلمات: (ياي من غبي)، أو (أنا غير محظوظ)، أو (أنا فاشل).. لها تأثير هائل على مزاجك وحالتك النفسية تراكمياً على المدى البعيد، تخيل أنك تنعت نفسك بأسوأ الصفات وتعدد أخطاءك، ثم تخلد للنوم، يظل الدماغ يردد جميع تلك الكلمات أثناء النوم ثم تستيقظ وأنت في أسوأ مزاج.. خامساً: ارض بقراراتك التي اجتهدت في الوصول إليها، لا يمكن إرضاء الجميع بأي قرار تتخذه، ولا يمكن أن تنجو من الانتقاد سواء سكت أم قرّرت، احذر جملة: (ماذا سيقول الناس عني).. عندما تقرر فقرّر بما يناسبك لا بما يناسب غيرك، المهم ألا تظلم أحداً.

إن قبول النفس كما هي قرين للسلام الداخلي، هو محفز أساس لتقدير الذات، هنا ستتوقف عن لوم النفس المستمر، والتوقف عن الشعور المستمر بالذنب.. أي تدمير للنفس فتلك العناصر هي السبب. إنه التسامح مع النفس دون شروط، فقط قم بالتعلم والتحسين..

كثيراً ما يُسأل عن:

كيف أتقبل نفسي؟ كيف أتصالح

مع نفسي؟

مثل هذه الأسئلة مهمة، خاصة إذا علمنا أن من يُحسن التصالح مع نفسه يُتقن التصالح مع الآخرين، ومن لديه مشاكل مع غيره لديه مشاكل مع نفسه أولاً، ولنتحدث عن هذا الموضوع بتفصيل أكثر..

أولاً: ما الذي تركز عليه دائماً؟ وهنا مشكلة كثير من الناس أنه لا يركز على ما هو جيد فيه، وبدلاً من ذلك يركز على ما هو ناقص لديه، ومهما اجتهدت، فمركب النقص موجود عند كل إنسان، لذلك قم بالتركيز على الصفات والمهارات التي تتمتع بها، فهي مصدر الفخر بنفسك.

ثانياً: توقف عن القول بأنك متضايق، الجميع تمرّ عليه أوقات يتعكر فيها مزاجه، وبدلاً من انزعاجك من هذا التعكر لما هو موجود قم بتقبله، وتمريه كما هو وانشغل بشيء آخر حتى يزول من نفسه، وليكن نشاطك بالحد الأدنى يومياً، السر! ألا تشترط أن يكون مزاجك رائعاً على الدوام.

ثالثاً: تقبل عدم مثاليته؛ أي تقبل أخطاءك، هناك من يضغط على نفسه ليظهر بشخصية الذي لا يخطئ، أو

الصلاة الحقيقية

إعداد / علي عبد الجواد

ولكن يا سيادة الوالي أليس من الأولى أن تكون أكثر مني شغلاً وأنت في صلاتك؟! فلو كنت منقطعاً في صلاتك لما انتبهت لتعثر أبيك..

حينها خجل الوالي، ولزم الصمت...!! ولكنه لم يتوان عن ذكر قصة ذلك الرجل في مجالسه وأنه قد عرفه معنى الصلاة الحقيقية..

✽ المفروض بالعبد حينما يكون في الصلاة أن يتحرر من كل شيء في الدنيا، ويرتبط بالباري عز وجل؛ لأنه يكون واقفاً بين يدي خالقه.. لتكون صلاته معراجاً للتواصل مع ربه، فقد جاء عن النبي الأكرم ﷺ في كتاب (فلاح السائل: ص ١٦٢): (أن النبي ﷺ كان إذا قام إلى الصلاة كأنه ثوب ملقى)..

وجاء عن أمير المؤمنين ﷺ في كتاب (المناقب: ابن شهر آشوب: ج ٢/ ص ١٢٤): (أَنَّهُ كَانَ ﷺ إِذَا حَضَرَهُ وَقْتُ الصَّلَاةِ تَلَوْنَ وَتَزَلَّزَلْ، فَقِيلَ لَهُ: مَا لَكَ؟

فَيَقُولُ: «جَاءَ وَقْتُ أَمَانَةِ عَرْضِهَا اللَّهُ تَعَالَى عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا...»..

وجاء في كتاب (الأمالي؛ للصدوق: ١٠/ ٢٦٢)، عن الإمام الحسين ﷺ وهو يتحدث عن الإمام الحسن ﷺ: «كَانَ إِذَا قَامَ فِي صَلَاتِهِ تَرْتَعِدُ فَرَائِصُهُ بَيْنَ يَدَيِ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ»..

يُحْكِي.. أَنَّ الْوَالِيَّ مُؤْمِنًا كَانَ يَصْطَادُ فِي غَابَةِ.. وَمَا إِنْ حَانَ وَقْتُ الصَّلَاةِ حَتَّى فَرَشَ سَجَادَتَهُ وَأَخَذَ يَصَلِّي.

وفي هذه الأثناء إذا برجل مذهول يركض ويصيح على ولده الذي فقدته في الغابة.. ومن غير أن ينتبه لوجود الوالي تعثر بسجاده وسقط على الأرض، ولكنه سرعان ما وقف وتابع بحثه من غير أن ينطق بأي كلمة..

فاستاء الوالي في نفسه من هذا التصرف وقلة أدب هذا الرجل حسب رأيه، ولكنه واصل صلاته..

وما إن أنهى صلاته حتى رأى الرجل عائداً مع ولده مسروراً وقد هدأت نفسه.. ولكنه ما إن رأى الوالي حتى تعجب من وجوده هنا في الغابة..

وهنا استسلم الوالي لغضبه فصرخ فيه قائلاً: ما هذا التصرف المهين، لقد تعثرت بي، ولم تكلف نفسك بالاعتذار!

فرد عليه الرجل: يا سيادة الوالي.. لقد كنت مذهولاً بفقد ابني وأنا خائف عليه أن يأكله وحش من وحوش الغابة وهو ما يزال صغيراً.. لذلك لم أنتبه لوجودك أبداً فهناك أمر جليل قد شغلني عن كل ما يحوطني حتى أنني لم أر أين أضع قدمي.. فضلاً عن تعثرتي بك..



هدية



تتصل بيها على باقي الشبكات
مع شهر اتصال مفتوح ليلا ونهارا
ورسائل مجانية

لتفعيل العرض ارسل 11130 الى 333 على ان تكون الارقام باللغة الانكليزية

بـ 9.99\$ فقط

الكفيل منية

www.alkafeelomnea.com

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

0760-0000-333

جدد عرض كفيل الخير بنفس الشهر

فقط ارسل 101 الى 333

هدية



شهر اتصال مفتوح
ورسائل مجانية داخل الشبكة
مع هدية

\$25

لباقي الشبكات

فقط 9.99\$

لتفعيل العرض ارسل 11130 الى 333 الارقام باللغة الانكليزية

