

٧٥٩

السنة السادسة عشرة

٢٩ / ربيع الآخر / ١٤٤١ هـ

٢٦ / ١٢ / ٢٠١٩ م

الحمد لله



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





حرية اللعب

المرموقة ويدخل عليهم البهجة والسرور، وهو وسيلة لتربيتهم وتعليمهم اجتماعياً وخلقياً. وأيضاً على الوالدين مراقبة الأطفال في لعبهم دون أن يشعروا بالمراقبة، وملاحظة الأحاديث والانفعالات التي تصاحب اللعب، وخصوصاً في حالة تكرار الانفعالات والأحاديث أثناء اللعب. ومن خلال هذه المراقبة يمكن التعرف على النمو العقلي والعاطفي والنفسي للطفل.

خلاصة الكلام:

هي عدم التشدد في فرض قواعد النظام، ومن المستحسن أن تترك للطفل حرية اللعب وتغيير أماكن بعض الأشياء في غرفته، فهو من خلال ذلك يعبر عن أمور في داخله: أفكار، مشاعر، تصورات.. ولا ينبغي حرمانه من التعبير عنها بالطريقة التي يفضلها، طالما أنها لا تشكل خطراً عليه، فالمبالغة في الحرص على النظام سيكون لها انعكاسات سلبية على شخصيته.

اللعب استعداد فطري عند الأطفال، فللعب فوائد كثيرة للأطفال، وهو ضروري لهم.. والألعاب لها أثر نفسي على الطفل وهي تنمي مواهبه وقدراته على الابداع، ومن خلال اللعب يتحقق النمو النفسي والعقلي والاجتماعي للطفل..

ويجب أن يكون اللعب سليماً، والألعاب سليمة أيضاً؛ لأنها سوف تترك آثاراً وضعية على سلوك الطفل وتصرفاته، وعلى الوالدين أن يمنحا الطفل الحرية في اللعب وانتخابه الألعاب دون ضغط أو إكراه، باستثناء الألعاب الخطرة التي يجب إبعادها عن الطفل أو إبعاده عنها.

ولا بأس أحياناً بأن يشترك الأب مع أبنائه في اللعب وينزل إلى مستواهم، ولنا في رسول الله ﷺ القدوة الحسنة، فقد كان عليه السلام -حسب ما ذكرته السيرة- يلعب الحسن والحسين رضي الله عنهما..

واللعب مع الأطفال يمنحهم الإحساس بالمكانة

رَبَّةُ الْبَيْتِ



إعداد / زينب علي

في المنزل، أرسى القواعد قبل الاجتماع بهنّ؛

بأنه سيكون كل الوقت للكبار فقط وللمناقشة اهتماماتكن الشخصية بعيداً عن المنزل والأسرة. إنه من الصعب الحفاظ على مهاراتك الاجتماعية في كامل لياقتها عندما لا تتحدثين مع أحد غير أطفالك كل يوم. فيقدر ما نحب أطفالنا، فإنه لا يزال من المهم جداً التحدّث مع البالغين أيضاً.

*** تفاخري بوظيفتك** كأ م متفرغة تديرين شؤون البيت على أحسن وجه من غير تقصير في حق الزوج أو الأولاد، وأنت بكامل سعادتك بما وهبك الله تعالى هذه الميزة من غير أن يكدّر وقتك عمل آخر يشغلك عن مهامك السامية في تربية الأولاد ليصبحوا جيلاً صالحاً في المجتمع. ولا تكتري لمن يقلل من مهمّتك ويدّعي بأن السعادة كلّ السعادة في عملك خارج المنزل. فلا تنشغلي بأراء شخص آخر يؤثر على ثقتك بنفسك، بل تفاخري بحياتك المهنية كأ م قرّرت البقاء في المنزل والتفرّغ لعائلتها فقط.

*** انشئي خطة لتنظيم وقتك:** وذلك بإنشاء خطة واقعية لإدارة الوقت، وذلك للحصول على أفضل تنظيم وتبسيط ليومك، وهذا أيضاً يخلّصك من الإجهاد المستمر والتفكير أنك نسيت شيئاً على الدوام.

كونك أماً متفرغة في المنزل لا يعني أنك بدون وظيفة، فيكفي أنك أم، فهذه وظيفة بدوام كامل. وهنا نقدّم لك بعض النصائح لتكوني سعيدة بدورك المهم في الحياة:

*** استقطعي بعض الوقت لنفسك:** للمشي، قراءة كتاب، أو حتى لمجرد الجلوس لبضع دقائق مغمضة العينين تتأملين كلّ ما هو سعيد. تذكري الأنشطة التي كانت تساعدك على الاسترخاء قبل قدوم الأطفال، واسترجعيها لحياتك اليومية مرة أخرى. التزمي بأخذ راحة منتظمة بعيداً عن أطفالك، فإنه من السهل أن تضعي أهمية الوقت المخصص لك آخر أولوياتك.

*** خصصي وقتاً لزوجك:** جزء من نجاحك بكونك زوجة وأماً متفرغة في المنزل يأتي من تقاسم وقت ممتع مع زوجك، من الضروري أن يكون وقتكما معاً أكثر من كونه مجرد وجودكما في نفس الغرفة، أحكما يحدّق في (الكمبيوتر) والآخر يقلّب بين قنوات التلفاز، خططي لأنشطة مع زوجك (لكما أنتما الإثنين فقط)، مثل؛ ممارسة رياضة ثنائية، أو الحديث عن يومكما، أو أي نشاط آخر تستمتعان به.

*** تكلمي مع الصديقات وخاصة المتزوجات** أو من الأقارب واستدعيهنّ لجلسة أسبوعية بدون الأطفال مثلاً. واطركي الحديث حول شؤون البيت والأطفال

ويسألونك عن ذي القرنين

د. ماهر حميد مجيد



استغلا لهم وأخذ الأجر منهم.

رابعاً: العلم.. والقدرة على مواكبة الحداثة والإتيان بما هو جديد.. كما فعل عند بناء السد العظيم.

هذه المقومات الأربعة.. ضرورية لمن أراد أن يكون قائداً ناجحاً..

ولكن للأسف الشديد.. اليوم نرى في أغلب البلاد الإسلامية (وخاصة العربية) التي يفترض أن تحتكم إلى القرآن كمنهج تشريعي أو كأحد مناهج التشريع.. احتجاجات واسعة على القيادات التي فقدت تلك المقومات.. فلا تواصل مقنع.. ولا عدالة في التعامل.. ولا نزاهة في التصرف.. بالمال العام.. ولا علم يواكب تطورات الحياة.. فكانت النتيجة رفضاً شعبياً لمثل تلك القيادات... ومطالب حقيقية بضرورة تغييرها بالكامل.

وأنا أتلو آيات من كتاب الله العزيز.. تدبرت قصة ذي القرنين المذكورة في سورة الكهف.. فاستنبطت منها أربعة مقومات أساسية للقيادة.. والتي ارتكز عليها ذو القرنين.. على اختلاف الروايات عن شخصيته.. سواء كان الإسكندر المقدوني أم كوروش الأخميني.. فاستحق بها أن يكون مثلاً لقائد مخلص في القرآن الكريم..

وتلك المقومات القيادية هي:

أولاً: القدرة على التواصل العالمي مع الناس.. على اختلاف ثقافاتهم وحضاراتهم.. كما فعل مع أهل المغرب وأهل المشرق وأقوام ما بين السدين.

ثانياً: العدالة في الحكم.. وعدم التعميم.. وعدم استغلال السلطة للبطش بالمستضعفين.. كما فعل مع أهل المغرب.

ثالثاً: النزاهة وعدم الطمع في أموال المحتاجين.. كما فعل في التعامل مع أقوام بين السدين، ورفضه

الرمان

يحارب الخلايا السرطانية



٣- خفض ضغط الدم:

من خلال تحرير الأوعية من الترسبات ينخفض ضغط الدم تلقائياً، حيث يتدفق الدم دون عوائق.

٤- تأثير مضاد للالتهابات:

تعتبر مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان ضرورية أيضاً لمعالجة الالتهابات، حتى أن دراسة أظهرت فائدة للرمان في علاج حالات التهاب المفاصل وتقليل الألم بشكل كبير.

٥- التأثير على الخلايا السرطانية:

أظهرت العديد من الدراسات قدرة الرمان على محاربة الخلايا السرطانية، وأثبتت دراسة أجريت عام (٢٠١٢م) أن الرمان ساعد على الحد من انتشار خلايا سرطان البروستات.

في الختام؛ نؤكد أن هذه الفوائد ليست بديلاً عن زيارة الطبيب، وأن الرمان مع فوائده ليس علاجاً للسرطان أو أمراض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. ولكنه ثمرة مفيدة إذا تم تناوله ضمن نظام غذائي صحي، مع الالتزام بإرشادات وأدوية الطبيب.

أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن الرمان يعدّ من الفواكه اللذيذة المفضّلة للكثيرين، لكن ما قد لا يعرفه البعض أنها ثمرة غنية جداً بالعناصر الغذائية المهمة للصحة. ونقدم هنا بعض فوائد الرمان:

١- تقوية جهاز المناعة:

الرمان غني جداً بمضادات الأكسدة المهمة بشكل خاص للحفاظ على صحة خلايا الجسم ومساعدتها على مقاومة البكتيريا والفيروسات، وتجدر الإشارة إلى أن الرمان يفوق الشاي الأخضر فيما يخص مضادات الأكسدة بثلاث مرات.

٢- تنظيف الأوعية:

هذه الفاكهة العجيبة لها تأثير قوي أيضاً على صحة القلب والأوعية الدموية، حيث يساعد تناول الرمان بانتظام على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي يقلّ خطر ترسبات الأوعية الدموية.

معوقات الإبداع



قبل أن تقرر أي شيء، قم بإعداد الخيارات المتاحة / جرب واختبر الأشياء وشجع على التجربة / تبادل عملك مع زميل آخر أو تشارك معه في عمله ليوم واحد فقط / ارسم صوراً وأشكالاً فكاهية أثناء التفكير / فكر بحل لمشكلة ما، ثم حاول تحديد إيجابيات ذلك الحل وسلبياته / قدم أفكاراً وا طرح حلولاً بعيدة المنال / تعلم مهارة جديدة حتى إن لم تمارسها / اقرأ مجلة في غير تخصصك ولم يسبق لك قراءتها / غير طريقك من وإلى العمل / قم بترتيب غرفتك، ونظم أشياءك بنفسك / احلم وتصور النجاح دائماً / قم بخطوات صغيرة في كل عمل، ولا تكتف بالكلام والأمان / أكثر من السؤال / إذا كنت لا تعمل شيئاً، ففكر بعمل شيء إبداعي تملأ به وقت فراغك / انتبه إلى الأفكار الصغيرة / غير ما تعودت عليه / احرص على أن يكون في أي عمل تعمله شيء من الإبداع / تعلم والعب ألعاب الذكاء والتفكير / اقرأ قصصاً ومواقف عن الإبداع والمبدعين / خصص دفترًا لكتابة الأفكار، ودون فيه الأفكار الإبداعية مهما كانت هذه الأفكار صغيرة / افترض أن كل شيء ممكن ..»

تكلّمنا في العدد السابق عن الإبداع، بقي أن نتكلّم هنا عن معوّقاته.. واعلم أنّ معوقات الإبداع كثيرة، منها ما يكون من الإنسان نفسه منها ما يكون من قبل الآخرين، لذا عليك أن تعي هذه المعوقات وتجنّبها بقدر الإمكان؛ لأنها تقتل الإبداع وتفتك به. منها:

«الشعور بالنقص: ويتمثل ذلك في أقوال بعض الناس: (أنا ضعيف، أنا غير مبدع..) / عدم الثقة بالنفس / عدم التعلّم والاستمرار في زيادة المحصلة العلمية / الخوف من تعليقات الآخرين السلبية / الخوف على الرزق / الخوف والوجل من المسؤول / الخوف من الفشل / الرضا بالواقع / الجمود على الخطط والقوانين والإجراءات / التشاؤم / الاعتماد على الآخرين والتبعية لهم..».

ومثلما هناك معوقات فهناك طرق وأساليب لتصبح أكثر إبداعاً، منها:

«مارس رياضة المشي في الصباح الباكر وتأمل الطبيعة من حولك / ناقش شخصاً آخر حول فكرة تستحسنها قبل أن تجربها / استخدم الرسومات والأشكال التوضيحية بدل الكتابة في عرض المعلومات /

كن أباً ولا تكن سبعا ضارياً

إعداد / علي عبد الجواد

الطالب واقف بالقرب من الباب وهو يرتجف كالسفة في
مهبّ الريح! ملابسه تقطر من الماء..
المدير: ابني الله يساعدك. تفضل ادخل، شوف مكانك
واسمك.

جلس الطالب بالمكان المخصص له، وأعطوه الدفتر
والأسئلة.. ولكنه لأكثر من (١٠) دقائق لم يكتب حرفاً
واحداً!!

المدير: ابني (ليش) ما تكتب، الوقت ليس بصالحك؟!
الطالب: أستاذ (ما أكرر) أكتب، يداي وأصابعي
(متجمدة).. في هذه الأثناء يدخل (فراش) المدرسة
يحمل الشاي للأستاذة المراقبين.

المدير يطلب من (الفراش) أن يأتي بالمدفأة الموجودة
بالإدارة ويضعها بجانب ذلك الطالب!! ثم أخذ المدير
الشاي (خاصته) ووضعه أمام الطالب، واشترط عليه
أن يشربه. (ليصبح أول طالب يشرب شاياً بالامتحان في
حينها)..

للمعلومة: هذا الطالب حالياً مدرّس على مستوى
عالٍ من الرقي والخلق الرفيع.. ورحم الله السيد عبد
الصاحب جمال الدين.

وقفة تأمل:

* كن أباً ولا تكن سبعا ضارياً يحاول أن يلتهم من زلت
قدمه، فأنت أب للجميع.

* قبل أن تطبق القانون بشكل تعسفي كن إنساناً قبل أن
تكون معلماً.

يروى أحدهم قصة حقيقية حدثت في منطقته..

طالب إعدادية من المجدين والمجتهدين يدخل قاعة
الامتحان حالي القدمين، (امتحانات نصف السنة، المكان
ثانوية الكرامة للبنين، منتصف الثمانينات من القرن
الماضي، المدير: الأستاذ عبد الصاحب جمال الدين)..

يستغرب المدير من طالب يدخل الامتحان حالي القدمين
ومتأخراً (٤٥) دقيقة عن الامتحان!! الطالب المسكين من
الأرياف.. وبالتحديد من (الطار، قرية آل إسماعيل).
يطرق الباب بكل خجل! يطلّ برأسه من الباب ووجهه
محمّر ويدها محمرة جداً من البرد الشديد.

المدير يسأل الطالب: ابني (ليش) متأخر؟ و(ليش) حالي
القدمين؟

الطالب: أستاذ الدنيا من مطرت أمس طريقنا انقطع،
وبيتنا يبعد عن الطار تقريباً سبعة كيلومترات، وللكرمة
تقريباً ثمانية كيلومترات. يعني لازم أمشي (١٥كم) تحت
المطر، أستاذ وطريقنا طين (غير معبد)، وعندما تمطر لا
تمرّ السيارات بهذا الطريق.

أستاذ اضطرت الى أن أمشي كل هذه المسافة الطينية
وتحت المطر. ولكي أصل بأقصر وقت تركت حذائي لأنه
أصبح ثقيلاً من الطين وسيبطن من سيري.. (وبعد انت
بكيفك، أستاذ تخليني أمتحن لو لا؟).

مدرّس بالقاعة يردّ على المدير: (أستاذ يجوز واحد من
الطلاب امتحن وطلع، وأعطاه الأسئلة!! فلا تسمح له
بالدخول..).

ومضات

إن الانطباع (الأولي) للعبد عند مواجهة أهل المعاصي، هو الإحساس (بالتعالي) والنفور، بما قد يؤدي إلى العجب بالنفس والاحتقار للغير، واليأس من هداية الخلق.. والمطلوب من العبد أن يعيش شعوراً (بالشفقة) والأسى، وخاصة تجاه المستضعفين من الرجال والولدان الذين لم تكتمل حلومهم، بل وأحاطتهم ما يسلبهم القليل مما بقي من عقولهم.. وإن التأمل في هذه الآيات مما يعكس حالة الشفقة والحسرة التي كانت تعالج في نفس من بعثه الحق المتعال رحمة للعالمين وهي: ﴿فَلَا تَهِنُوا نَفْسًا مِنْهُمْ حَسْرَاتٍ﴾، و﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾، و﴿فَزَيْدٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ﴾.

الشيخ حبيب الكاظمي

الصلاة بأذان وإقامة

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال:

«مَنْ صَلَّى بِأَذَانٍ وَإِقَامَةٍ صَلَّى خَلْفَهُ صَفَّانِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ لَا يُرَى طَرَفَاهُمَا».

(من لا يحضره الفقيه، للشيخ الصدوق رحمه الله: ج ١/ح ٨٨٩)

كلمات مضيئة

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَتَلُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابٌ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ عَذَابُ الْحَرِيقِ﴾ (البروج: ١٠).

عام يشمل أصحاب الأخدود ومشركي قريش الذين كانوا يفتنون من آمن بالنبي عليه السلام من المؤمنين والمؤمنات بأنواع من العذاب ليرجعوا عن دينهم. قال في المجمع: يُسأل فيقال: كيف فصل بين عذاب جهنم وعذاب الحريق وهما واحد؟ أجيب عن ذلك: بأن المراد لهم أنواع العذاب في جهنم سوى الإحراق، مثل الزقوم والغسلين والمقامع ولهم مع ذلك الإحراق بالنار..

(تفسير الميزان: ١٤١/٢٠)

كلمة ومفرد

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعبودين عليهم السلام، فإثر جاء عدم وضعها على الأرض، كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما أن جوهر الأخوة المؤمنين المجاهدة على النشرة وعدم استخدامها لتجيز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، كي لا تُفادس بالأقدام فتتعرض للإساءة.

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

* نأشرون على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net * أرسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين