

الحديث



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر التابعة لشعبة الدراسات والنشر / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في المكتبة الصبائية المقدسة



إعداد / زينب علي

كيف نواجه غضب الأطفال؟!

ذلك إلى أن يلجأ الطفل باستمرار لهذا السلوك حتى يحصل على مبتغاه.

هـ- التجاهل: قد يؤدي تجاهل ثورة الغضب -في بعض الأحيان- إلى نتائج إيجابية، خاصة عندما يريد لفت انتباه الآخرين، حينها ينصح بعدم الاهتمام بالسلوك، مع بقاء الاهتمام بالطفل، وبذلك يدرك الطفل أن تصرفه خاطئ ولذلك تم تجاهله فيعيد النظر لبحث عن سلوك مقبول ليتم تعزيره. ويفضل للأُم أن تبتعد عنه بمسافة، ولكن بعد إعطائه تلميحاً بأنه عندما يهدأ سوف تأتي وتساعدته وتتعرف على ما يرغب به.

٦- تكسير أغراضه: قد يلجأ الطفل إلى تكسير ألعابه وأغراضه، للتعبير عن غضبه، وهنا عليه أن يفهم بأنه سيتحمل نتائج إتلافها ولن يحضر له والداه بديلاً عنها، وعليه أن يتحمل المسؤولية بإعادة الأغراض المبعثرة بعد انتهاء ثورة الغضب.

٧- الغضب خارج البيت: عندما يصّر الطفل للحصول على شيء من السوق، وترفض الأم ذلك، تحدث نوبات الغضب. لذلك يحسن التصرف مع الطفل بهدوء وبصوت منخفض، ومحاولة تهدئته والحديث معه عن الموقف الذي يضايقه وتبريره له مع أهمية المحافظة على ضبط النفس؛ لأن الطفل إذا شعر أن الغضب بداء يتسرب إلى الأم سيصرخ أكثر وستعزز عصبية الأم سلوكه.

من أجل التعامل الصحيح مع ثورات الغضب عند الأطفال، لابد للوالدين والقائمين على رعاية الطفل من مراعاة النقاط التالية:

١- التوقعات الإيجابية: لابد من إعطاء الطفل رسائل إيجابية واضحة حول الأمور التي نتوقعها منه، والتي ينبغي ألا تكون أعلى من قدراته وطاقاته، إضافة إلى تعليمات إيجابية ومحددة أيضاً مثل: (أنا أتوقع منك اليوم أن تتصرف أثناء الزيارة بشكل مهذب، وأنت لديك القدرة على ذلك). فالتعزيز الإيجابي يؤثر بشكل مباشر على الطفل.

٢- التنفيس الانفعالي: على الأم أن تتيح الفرصة لابنها (كثير الغضب) لينفيس عن غضبه بين فترة وأخرى وتعوّده على أن يستخدم جسده بطريقة إيجابية، مثل: (ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية، والهوايات خارج البيت أو داخله، وتشجيعه على رسم مشاعره ورسم مناظر تعبر عن غضبه باستخدام الألوان التي يحبها).

٣- تقليد الكبار: يتعلم الأطفال الصغار من الكبار طريقة تعبيرهم عن الغضب، لذا ينبغي توخي الحذر من قبل الوالدين في تصرفاتهما عند حالات الغضب؛ لأنها سوف تنعكس بشكل مباشر على الطفل.

٤- عدم التعزيز: بعض الأمهات يعززن ثورات الغضب عند الطفل بإعطائه ما يرغب في الحصول عليه، فيؤدي



دور الأب في الأسرة

إعداد / منتظر محمد

والتفاصيل الصغيرة من: (عناق، وضغ، وقبله، ومزاح، وحزم، وموقف تربوي..)، سترافقهم طوال حياتهم وسيروونها لأبنائهم، وتؤثر في سلوكياتهم سواء داخل الأسرة أم خارجها..

وأفضل ما تعطيه لهم هو علاقتك الطيبة مع أهمهم؛ لأنها ستزرع فيهم الأمان النفسي، وستكون لك اليد في اتزان نفسياتهم، بحبك ومراعاتك لها وتحمل بعض الأخطاء، وتقدير تعبها وجهدها بكلمة طيبة.. كل هذه الأمور ستنسبها هذا التعب، بل ستكون في قمة السعادة.. وهذا سينعكس إيجاباً على جو الأسرة بصورة عامة، مما يجعلها (الأسرة) مستقرة وأمنة.

فيا أيها الأب العزيز.. إذا شعرت بوجود ضغط كبير على زوجتك في عملها وتربيتها داخل الأسرة فعليك أن تخفف عنها بالاستماع والمواساة وتطبيب خاطرها.. ومن الضروري جداً تحديد المهم والأهم في أسرتك، على أن تكون التربية مشتركة فيما بينك وبين زوجتك مبنية على الحب والتقدير والاحترام..

أيها الوالد الكريم.. أنت الريان، فقد سفينتك إلى بر الأمان، واستعن بالله تعالى على صعب أمورك. فتحية إجلال وإكبار لكل أب مسؤول عرف حجم مسؤوليته ولم يتخل عنها أو يوكلها لغيره..

أيها الأب؛ إن دورك عظيم في أسرتك فلا تتنازل عنه! نحن نقدر جهدك وتعبك واستهلاك طاقتك من أجل توفير عيش كريم لزوجتك وأولادك، من أجل أن تطعمهم لقمة الحلال، بحيث لا يحتاجون إلى أحد، فهذا ليس بالهين عند الله تعالى. وكفيينا ما أشار إليه النبي الأكرم ﷺ وأهل بيته ﷺ، فقد جاء عن رسول الله ﷺ: «الكاد على عياله كالمجاهد في سبيل الله» (الكافي: ج ٥/ص ٨٨)، وفي حديث آخر.. قال الرسول الأعظم ﷺ: «من أكل من كد يده حلالاً فتح له أبواب الجنة يدخل من أيها شاء» (جامع الأخبار: ص ٣٩٠). وجاء عن الإمام الرضا ﷺ أنه قال: «إن الذي يطلب من فضل يكف به عياله أعظم أجراً من المجاهد في سبيل الله» (تحف العقول: ص ٤٥٠).

فهنيئاً لك أيها الأب هذا المقام الجليل..

ولكن! لا تنس دورك في حياة أبنائك؛ لأن هناك ثغرة في نفوس أولادك لا يسدها إلا أنت.. لهذا السبب أوصانا الله تعالى ورسوله الكريم ﷺ وأهل بيته الكرام ﷺ باليتيم؛ لأنه فقد جزءاً عظيماً من وجدانه..

لا تجعل مسؤولية التربية تقع على عاتق زوجتك فقط! لأنها لن تسد مكانك أبداً، لذا تقرب منهم واصنع ذكرياتك الجميلة معهم، تلك الأحداث

التدبير في المعيشة

إعداد/زهراء علي

ثانياً: تدبير المعيشة؛ ومن أبرز الموارد التي تحتاج تدبيراً وتخطيطاً في حياة الإنسان (شؤون المعيشة)، خصوصاً وأن الظروف الحياتية التي يحياها الناس اليوم قد اختلفت كثيراً وأصبحت أكثر تعقيداً وصعوبة عما كانت عليه سابقاً.

وليس معنى تدبير المعيشة التقتير على العيال والتضييق عليهم، وإنما يقصد منه حسن التخطيط والإدارة، وذلك بتنظيم الأمور وجعلها بطريقة الأولويات، فيقدم الأولى منها على غيرها ما دام لا يمكن للإنسان أن يحقق الكل. وهذا يعني أن يملك الإنسان القدرة على تقدير الأمور وحسن الإدارة، فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «**قوام العيش حسن التقدير وملاكه حسن التدبير**» (غرر الحكم: ص ٣٥٤).

ومع الظروف الحياتية التي يمر بها الناس اليوم لابد من وضع أولويات لهم في عملية الإنفاق، فضلاً عن العمد لعملية الترشيح في ذلك، وهذا يعني الحاجة إلى مراجعة كل واحد نفسه والنظر في مصروفاته وملاحظة أولوياته، فيرفع اليد عن الكثير من الكماليات، ويستغني عن العديد من حالات البذخ والرفاهية الزائدة التي كان الناس عليها في سابق شأنهم، بل قد يحتاج الإنسان إلى إعادة الحساب حتى في نفقاته الخاصة، ومحاولة الترشيح فيها..

الشيخ محمد العبيدان

أكدت النصوص الشريفة على أهمية التدبير في كافة الشؤون الحياتية، سواء ما يرتبط منها بشؤون العلاقات الاجتماعية، أم ما يرتبط بالاستفادة من الوقت، أم شؤون المعيشة، وهكذا.

فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام، أنه قال: «**التدبير قبل العمل يؤمنك الندم**» (تحف العقول: ص ٩٠). وهو صريح في أن الإنسان يلزمه التخطيط قبل أن يقدم على أي عمل من الأعمال، ولا ينبغي أن يقدم على العمل من دون ذلك، لما يترتب على ذلك من عواقب وأثار وخيمة. وجاء عنه عليه السلام أيضاً أنه قال: «**حسن التدبير ينمي قليل المال، وسوء التدبير يفني كثيره**» (غرر الحكم: ص ٣٥٤). لأن حسن الإدارة والترتيب والتخطيط الحسن يساعد على استغلال كل شيء واستثماره، بينما العشوائية توجب الضياع وفناء الموجود، وهكذا.. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنْتَظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِنَفْسِكُمْ﴾ (الحشر: ١٤).

وسنذكر مصداقين لموارد التدبير:

أولاً: تدبير الوقت؛ فإن من أبرز الموارد التي تحتاج تدبيراً وتخطيطاً في حياة الإنسان (أوقاته)، فإن الكثير من الناس يصرف أوقاته دون تدبير فيضيع وقته، بل يضيع عمره دون استثمار، فلا هو يقصد مجالس الذكر، ولا يعمد لتنمية معرفته وثقافته من خلال القراءة أو غير ذلك.

فوائد السدر

إعداد / وحدة النشرات

تعزيز نمو الشعر ولعانه، والتخلص من الدهون الزائدة، والتقليل من نسبة القشرة. كما أنه قد يساعد على علاج مشاكل الشعر التالف، وجعله أكثر صحة وحيوية.

– الحفاظ على صحة العظام: حيث يحتوي السدر على الكالسيوم، والحديد، والفوسفور. مما يساعد في الحفاظ على صحة العظام، وبالتالي تحسين حالات الأشخاص الذين قد يعانون من هشاشة العظام.

– الوقاية من بعض الأمراض المزمنة: فمن فوائد السدر، أنه مصدر غني بمضادات الأكسدة. حيث تساعد هذه المضادات على الحد من الضرر الناتج عن الجذور الحرة الزائدة، وبالتالي الوقاية من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل مرض القلب، وداء السكري، وبعض أنواع مرض السرطان.

– عسل السدر: يعتبر عسل السدر الجبلي –والذي يتم إنتاجه من أزهار شجرة السدر عن طريق نحل العسل الذي يتغذى على رحيقها– من أغلى أنواع العسل البري، نظراً لقيمته الغذائية والعلاجية العالية. حيث يتمتع عسل السدر الجبلي بخصائص مضادة للأكسدة، ومضادة للبكتيريا. كما أنه يحتوي على العديد من المعادن المفيدة لصحة الجسم مثل الحديد، والمغنسيوم.

ولكن؛ على أصحاب الأمراض المزمنة أن يستشيروا الطبيب قبل تناوله، وكذلك عدم تناوله قبل أسبوعين من موعد العملية الجراحية ان كان على موعد مع اجرائها..

السدر هو نبات يشتهر نموه في المناطق الاستوائية، وشبه الاستوائية كدواء وغذاء صحي. وتعتبر مستخلصات نبات السدر مهمة في مجال صناعة الأدوية في الشرق الأوسط وجنوب شرق آسيا. حيث استخدم السدر منذ العصور القديمة وحتى يومنا هذا في الطب البديل، وذلك من أجل علاج العديد من الحالات المرضية مثل الحمى، والجروح، وعلاج الإمساك، وقشرة الرأس وغيرها.

ومن أشهر فوائد السدر:

– علاج القلق: حيث أظهرت إحدى الدراسات الأولية نتائج واعدة عن فعالية المركبات المستخرجة من نبات السدر في علاج القلق وتهدئة الأعصاب. كما أنه اعتاد استخدامه في الطب الصيني من أجل علاج مشاكل النوم مثل الأرق.

– فوائده للبشرة: حيث يساعد على تسريع عملية التئام الجروح، ومعالجة جفاف الجلد، والتخفيف من حروق الشمس، والتقليل من التجاعيد وعلامات الشيخوخة المبكرة. وذلك لاحتواء السدر على مواد كيميائية مثل مضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب.

– علاج الإمساك: يساعد استخدام السدر على تحسين عملية الهضم، وبالتالي علاج مشاكل الهضم مثل الإنتفاخ، والإمساك. وذلك لاحتوائه على كمية جيدة من الألياف الغذائية.

– فوائده للشعر: قد يساعد زيت السدر العطري على

استراتيجيات تقوية الإرادة

إعداد / علي الأسدي

بعيداً عن أنظاره أو أن يخلقه.

٣- التخطيط وعدم الاعتماد على الإرادة فقط: فعندما يضع المرء خطة للتصرف في موقف يتعرض به للمغريات يقلل من اعتماده على إرادته، وبالتالي تجنب إضعافها، فمثلاً عندما يذهب المرء إلى مأدبة حافلة بالمأكولات الدسمة والحلويات وهو يخطط لتخفيف وزنه، فعليه أن يخطط في ذهنه لأن يأكل من الفواكه فقط.

٤- مراقبة السلوكيات إلى حين الوصول إلى الهدف النهائي: بحيث يضع خطة لتحقيق أهدافه، ويراقب إنجازاته اليومي ليرى ما إن أحرز تقدماً أم لا، حيث أشارت الأبحاث إلى أن المتابعة والمراقبة يجعله أكثر وعياً، كما أن ذلك يساعده على تغيير السلوكيات التي من شأنها إضعاف إرادته.

٥- مكافأة النفس: على المرء أن يكافئ نفسه عندما يحقق أهدافه على أكمل وجه، على ألا تتعارض المكافأة مع ما يريد أن يصل إليه.

٦- الحصول على قسط كافٍ من النوم: عندما يشعر بحاجته لذلك لتعزيز قدرته على ضبط نفسه.

٧- طلب الدعم والمساندة: لا ضرر من أن يطلب المرء المساعدة من الأشخاص ممن حوله لتقوية عزمته وإرادته إلى حين الوصول إلى أهدافه.

قوة الإرادة؛ والمعروفة أيضاً باسم الانضباط الذاتي أو ضبط النفس أو الإصرار، وهي قدرتك على التحكم في سلوكك وعواطفك واهتمامك. وتشتمل هذه القوة على مقاومة الدوافع وتأجيل الإرضاء الفوري للوصول إلى الأهداف، والقدرة على تجاوز الأفكار غير المرغوب فيها: (المشاعر، أو الدوافع، والقدرة على التنظيم الذاتي). وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي تساعد على تقوية الإرادة وضبط النفس:

١- التركيز على تحقيق هدف واحد في وقت واحد: فقد وجد علماء النفس أن تحديد هدف واحد، والعمل على تحقيقه في وقت واحد أكثر فاعلية في تقوية الإرادة من وضع مجموعة من الأهداف والعمل على تحقيقها معاً في ذات الوقت، حيث إن تحقيق الهدف الأول من شأنه أن يقوّي إرادة المرء، وبالتالي يكون حافزاً للعمل على تحقيق الأهداف التي تليه.

٢- تجنّب المغريات: حيث إنّ تجنب المغريات يعدّ أمراً فاعلاً في ضبط النفس وتقوية الإرادة، فيجب على المرء أن يتجنب المغريات خارج المنزل وداخله، أو إن كانت المغريات التي تضعف إرادته كثيرة في المنزل فعليه أن يبقيها بعيدة عن أنظاره على الأقل، فمثلاً؛ إذا أراد المرء إنجاز عمل ما داخل المنزل فعليه أن يبقي هاتفه المحمول

سر المفتاح رقم (٩)

إعداد / علي عبد الجواد

إن ذلك من أجل الغرباء فقط.. وإياك أن تخبر أحداً بذلك في المدرسة..

مرت السنين وسكن الغرباء في حينا، وصادف ذات يوم أن خرجنا جميعاً من البيت، وعندما عدنا وجدنا أن جميع ملابسنا (المنشورة على حبل الغسيل في

حديقتنا الخلفية) قد اختفت!!

فاضطر أبي لإحضار الحداد وعمل أفضلًا جديدة لجميع الأبواب، حيث لم يعد (المفتاح ٩) وغيره من المفاتيح يفي بالغرض!

رحلت أمي.. وهدموا الدار.. ومازلت أحتفظ بـ(المفتاح رقم ٩) الذي بقي يحكي لنا قصة تكافل اجتماعي وأخلاق مدينة هجرها أصحابها و استباحها الغرباء فعاثوا فيها الفساد..

سامحيني يا أمي؛ لأنني بحث بالسر، فما عاد هناك ما نخشى عليه بعد أن سرقوا بيوتنا وحياتنا وكل تأريخنا الاجتماعي..

يقول أحد الأصدقاء القدامى: في سبعينات القرن الماضي -عندما كنا نسكن في أحد أحياء المدينة حيث تتشابه البيوت في التصميم والبناء- أضعت مفتاح باب الدار الجانبي المطل على (الكراج)! فأخبرت أمي بذلك.

فقالت لي: اذهب إلى الجيران واطلب منهم المفتاح رقم (٩).. فذهبت وأعطوني إياه فوراً، (أعطوني مفتاح دارهم بدون أن يسألوني لماذا!!).

وعندما عدت سألت أمي: هل جميع البيوت في حينا (المكون من مئات الوحدات السكنية) جميعها لها نفس المفاتيح؟

فقالت لي: نعم.. فصدمت من الجواب.. ورغم صغر سني إلا أن ذلك لم يمنعني من التحليل والاستنتاج منطقياً.

فقلت لها: إذا كان جميع الجيران لديهم نفس المفاتيح فلماذا نقفل الباب دائماً عندما نخرج؟!

فرفعت عينيها إلي، وبنبرة تحذير قالت لي: يا بني؛



- المكان: بغداد جانب الرصافة، بلد، ديالى، المثنى، الحلة، كربلاء المقدسة، النجف الأشرف، واسط، ذي قار، ميسان، البصرة قضاء المدينة، البصرة قضاء الزبير.

- عدد أسهم المشاريع الكلية: (١,٤٨٠,٠٠٠) سهم.

- قيمة السهم: (٢٥,٠٠٠) دينار عراقي أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية الأخرى.

* طرق التبرع للحملة :

- بطاقات الكي كارد :

<https://tasdid.net/alayn>

- التبرع الالكتروني عبر تطبيق زين كاش وآسيا حوالة رابط تطبيق #زين_كاش

<https://bit.ly/٣aJmrlQ>

- رابط تطبيق #آسيا_حوالة

<https://bit.ly/٢vWRfO>

- خدمة الساعي :

<http://alssaiei.aynyateem.com>

- ٦٧٧٧

[tasdid.net \(https://tasdid.net/alayn/\)](https://tasdid.net/alayn/)

مؤسسة العين للرعاية الاجتماعية

﴿ مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾

اطلقت مؤسسة العين للرعاية الاجتماعية حملتها الإنسانية الكبرى حملة #مثل_حبة الخاصة بالصدقة الجارية في الخامس عشر من شهر شعبان المبارك الهادفة الى تشييد مباني #الأنجم_الزاهرة في اثنتي عشرة مدينة عراقية، والرامية الى تنمية #يتامى_العراق مهنيا وصحيا ونفسيا، نتيج من خلالها الفرصة أمام المؤمنين الكرام للمشاركة فيها وكسب الأجر والثواب من خلال التبرع لتأمين الأسهم التي تتطلبها المشاريع في كل محافظة.

* قيمة السهم: (٢٥,٠٠٠) دينار عراقي أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية الأخرى ...

* تفاصيل حملة #مثل_حبة:

- اسم الحملة: مثل حبة.

- النوع: صدقة جارية.

- الهدف: إنشاء مباني الأنجم الزاهرة.

- الفائدة من المشاريع: رعاية يتامى صحيا، وتأهيلهم نفسيا، وتدريبهم مهنيا.