

٦٤٤

السنة الثالثة عشرة

م ٢٠١٧ / ٨ / ٢٤

الخميس



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



قواعد عامة في تربية الأم لأبنائها

إعداد / وحدة النشرات

والحركي في أساليب تعزيزها، ويمكنها اللجوء للمكافأة المادية باعتدال. وعند ذكر التعزيز تُذكر العقوبة، فيجدر التنبيه إلى أنه على الأم -إذا لجأت للعقاب- أن تتجنب إهانة طفلها -سواء أمام الآخرين أم وحده- حيث إن الإهانة تسبب اضطراباً في شخصية الطفل، والإحساس بقلّة الثقة بالنفس، وقد تجعله خجولاً لا يحب الاختلاط بالآخرين، الأمر الذي يعمل على تدمير شخصية الطفل.

التوافق بين الوالدين

الاستقرار الأسري من أكثر المؤثرات على الأبناء، حيث إنّ أول علاقة يطلع عليها الطفل هي علاقة أمه بأبيه، وهو كذلك كطفل أو كمراهق يستمدّ استقراره وإحساسه بالأمان من إحساس أمه بالأمان، وكذلك فإنّ الاستقرار الأسري يدعم الثبات في التربية حيث لا تتضارب أقوال الأم والأب ومواقفهم فتضطرب القيمة عند الابن.

التواصل

على الأم أن لا تنهز أو تشغل عن التواصل اليومي والدائم مع أبنائها في جميع مراحلهم العمرية، فإنّ أول تحديات هذا العصر هو غياب الأم -الذي أضيف إلى غياب الأب مسبقاً- فكيف تتصور الأسرة نشأة الابن في غياب التواصل مع مصدر التعلّم والحب والتعليم الأول وهو (الأسرة والأم)، وفي هذا الشأن يمكن للأب سؤال أبنائها عن يومهم المدرسي أو عما شاهدوه في طريقهم إلى شراء حاجياتهم -حتى يعتادوا على إخبارها- فيمنحها ذلك الفرصة لتوجيههم، ومساعدتهم في حال تعرّضوا لمشكلات لا يستطيعون حلّها بأنفسهم، لأنّ التواصل حاجة إنسانية بالمرتبة الأولى.

التعزيز

التعزيز: هو مدح السلوك الجيّد أو مقابلته بعطاء مادي أو سلوك إيجابي.. والإنسان عموماً -كبيراً كان أم صغيراً- يحبّ التعزيز، ولكن بالنسبة للأطفال على الأم أن تبثّ البهجة، والألوان، والتفاعل الصوتي

دقيقتان.. الوقت بدل الضائع

الشيخ علي السبيدي

(الضوئية)، أنّ الوقت المضاف هو دقيقتان فقط!! عندها قامت

الدنيا ولم تقعد عندهم.. قال أحدهم: ما هذا الظلم..!! وقال الآخر: الأمل ضعيف! وقال الآخر: انتهيينا..!!

الغريب في القضية، أنّ فريقهم أحرز في هاتين الدقيقتين، هدفين متتاليين! فحدث ما لم يكن بالحسبان، وكأنّ الموازين جميعها انقلبت رأساً على عقب.. فمن غريب ما حصل، أنّ فريقهم -الذي كان خاسراً- ضاعف جهوده ولعب بحماس أكثر -رغم أنّ المباراة في نهايتها وقد استنزفت الطاقات خلالها- وأحرز الفوز بزمان قياسي، والغريب أيضاً، أنّ نظرتهم تغيرت حتى على الحكم! إذ تحول من ظالم الى عادل -رغم أنه نفس الحكم- والأغرب! أنّ هذه المباراة أصبحت سبباً بتغيير كبير في حياتهم.. وذلك عندما التفت أحدهم لزملائه الثلاثة، قائلاً باستغراب: أخوتي: هل تعلمون أننا نعيش في هذه الدنيا، حالة شبيهة بهذه المباريات؟! نلهو ونلعب ونأكل ونشرب.. والوقت يمر علينا.. وقد (يصفر) الحكم في أي لحظة، معلناً نهاية حياة أحدنا! لم لا نعتبر أنفسنا في الوقت الاضائي من هذه الحياة؟! ونضاعف من جهودنا، عسى أن نحرز فوزاً على شياطين أنفسنا..

كانت مبارأة مهمة جداً، وقد قرر الأصدقاء الأربعة، أن

يحضروا لمشاهدتها في بيت واحد منهم.. لم تكذ تنقطع الهواتف عن الرنين! ولم تكذ شاشاتها تستوعب (المسجات)، حول السؤال عنها.. متى ستبدأ المباراة؟! متى سيكون وقتها بالنسبة لبلدنا؟! من سيحكمها؟! ما لون ملابس الفريق؟ هل سيكون الزي الرسمي أم البديل..؟! ما أطولها من ساعات مرت عليهم ذلك اليوم..!! إلى أن حان موعد المباراة، وجلس الأصدقاء الأربعة، أمام الشاشة المستتبلة.. وقال زميلهم المضيف: أعددت كل شيء للمباراة، العصائر، والكرزات، (والسندويشات)، لم أنس شيئاً، فالمباراة مهمة جداً.. فضحك أحدهم وقال: تقول مهمة! قل مصيرية..!!

بدأت المباراة، وقد لقبوا الفريق الخصم بألقاب وأسماء عديدة.. أيسرها وأسهلها للفظ كان اسم (الشياطين)، ما كان يلفت النظر، أنه إذا حدثت هجمة لفريقهم، علت الصيحات، وارتفعت الأصوات.. وأمّا إذا ما صارت عليهم، حبست الأنفاس، وسكنت الأجراس.. وكأن على رؤوسهم الطير.. شارفت المباراة على الانتهاء، وقد جرت الرياح بما لا تشتهي السفن! فقد تأخر فريقهم عن خصمه بهدف، وقد أشار مساعد الحكم بلوحته

كيفية استثمار العطلة الصيفية

إعداد / وحدة النشر

١. العطلة كنز.. فانتهزوا الفرصة في تنمية مواهب أبنائكم وتشجيعهم على تجربة أمور جديدة ليكتشفوا أنفسهم، وتتنامى عندهم الأفكار.
٢. وإذا كان أولادكم يعانون من الملل في العطلة، فإليك -أيها الأم- بعض الأفكار والاقتراحات لتسليّة أوقاتهم:
٣. ١. اجعلهم علماء صغاراً فهناك كتب ومواقع إلكترونية تقدم خطوات ميسرة لتجارب علمية بسيطة يمكن إجراؤها بالمنزل.
٤. ٢. أما لمحيي الرسم.. فهناك كتب تعليم الرسم، حيث تعرض كيفية رسم الشيء خطوة بخطوة، شجعي ابنك على الرسم، وعلقي رسمته بالمنزل.
٥. ٣. شجعيه على استخدام كاميرا الهاتف في التقاط الصور لمشاهد الحياة اليومية بالمنزل، الأثاث، الطعام، أو التقاط صور للحدائق والأشجار.. ويمكنه أن يكتب تعليقات على الصور.
٦. ٤. قرّاء اليوم هم قادة الغد.. شجعي أولادك على القراءة، ولتكن هناك مكتبة صغيرة في البيت. ومن المهم تنمية الكتابة لديهم ويعبروا عما يجول في خلدكم.
٧. ٥. البحث.. عندما يسألك ابنك سؤالاً فلا تعطيه الإجابة -حتى لو كنت تعرفينها- ولكن ساعديه على البحث عنها في الكتب أو في الإنترنت.
٨. ٦. اجمعي أصدقاء أبنائك واعقدي مسابقة بينهم، وجهزي لهم جوائز رمزية، ويمكن أن يشتركوا هم في شراء الجائزة للفائزين بجزء من مصروفهم.
٩. ٧. طرح الأسئلة، من المهم طرح الأسئلة المختلفة عليهم، وجعلهم يفكرون ويبحثون عن الإجابة، ولا بأس بمساعدتهم على إيجادها.
١٠. ٨. استخدم الخيام الموجودة بالمنزل والتي يتم التخلص منها عادة مثل (المناديل، اللعب، الصناديق..) في تنفيذ الأعمال اليدوية والأشغال الفنية، والإنترنت يزخر بأفكار رائعة لا حصر لها.
١١. ٩. ممارسة الرياضة مهمة للجسم والنفس والعقل.
١٢. ١٠. صلة الأرحام، من المهم تنمية التواصل مع الأقارب، وتشجيعهم على زيارتهم في أوقات قريبة.
١٣. ١١. قربي ابنك من المطبخ، واجعليها تؤدي بعض الأعمال الخفيفة،
١٤. ١٢. واشرحي لها كيفية إعداد الطعام.
١٥. ١٣. لعبة قذف الكرة.. احضري زجاجات المياه الفارغة ورصيها بجوار بعضها، وشجعيهم على قذف الكرة نحوها، والفائز من ينجح في إلقاء أكبر عدد من الزجاجات.
١٦. ١٤. التمثيل ينمي خيال الطفل ويساعده على التعبير عن انفعالاته بشكل آمن.. ويمكن بهذا الصدد تمثيل بعض المقاطع من ملحمة كربلاء الخالدة، ويمكن أن يصوروا ذلك ويعرضوه على بقية الأسرة والأصدقاء، ليتلقوا الآراء والتشجيع عليه.
١٧. ١٥. إذا كانوا من هواة جمع الصور، فبإمكانك تعليمهم كيف يقصّون الصور المعبرة والجميلة وجمعها في (ألبوم) يلصقون الصور فيه.



نبات الكراث وفوائده

يعتبر نبات الكراث واحداً من أهم الأطعمة التي تحتوي على جملة من الفوائد الغذائية والصحية لتحسين وظائف الجسم والوقاية من الأمراض؛ فهو يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والأحماض التي بإمكانها أن تعالج سلسلة من الأمراض المزمنة والخطيرة.

وأشارت إحدى الدراسات إلى أهم عشر فوائد غذائية وعلاجية يمكن الحصول عليها من تناول الكراث، مؤكدة -الدراسة- أن تناوله لمدة أسبوع متواصل يضمن الشفاء من أمراض مختلفة، بالإضافة إلى تجنب العديد من الأزمات الصحية المفاجئة ويمكن توضيح الأمر من خلال التالي:

١- يساعد الكراث على خفض ضغط الدم المرتفع، وبالتالي فهو يحمي من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات القلبية وفشل وظائف عضلة القلب.

٢- تناوله بشكل منتظم له أثر فعال في تقليل نسبة الكوليسترول الضار LDL في الدم، ورفع نسبة الكوليسترول الجيد HDL، فكما تبين الدراسات أن الكراث يعد علاجاً ناجحاً لمرضى السمنة والكوليسترول والشرايين ويقي من الجلطات المميتة.

٣- يعمل على تحسين وظائف الجهاز الهضمي وعلاج العديد من مشكلات عسر الهضم وامتصاص الطعام، كما أنه يدعم التخلص من الفضلات السامة وطردها خارج الجسم.

٤- يعتبر مصدراً جيداً لمادة (allyl sulfides)، والتي قد ثبت بالأبحاث العلمية أنها تساعد على تقليل خطر الإصابة ببعض أمراض السرطان مثل سرطان البروستاتا والمعدة والقولون.

٥- يحتوي على مادة (Sulfo azote) المدرة للبول، وبالتالي فهو مفيد في التخلص من السموم وحصوات المسالك البولية المؤلمة.

٦- يكافح العدوى ويحد من حالات الإصابة بالأمراض المعدية والأزمات الموسمية، كما أنه يعد مطهراً للجروح عند وضع مستخلصه على الجلد.

٧- يحتوي على نسبة عالية من عنصري الكالسيوم والمغنيسيوم، وهما عنصران هامان جداً لصحة العظام، ويرجع ذلك لدورهما في تحويل فيتامين (د) في الجسم إلى الصورة النشطة وبالتالي تقوية العظام وعلاج هشاشة وضعف المفاصل وال فقرات.

٨- نظراً لمحتوى الكراث العالي من عنصر الحديد فإنه يساعد على الوقاية من أنواع مختلفة من الأنيميا، خاصة الأنيميا الناتجة عن نقص عنصر الحديد بالجسم.

٩- الكراث ضروري جداً للمرأة الحامل؛ لاحتوائه على نسبة عالية من حمض الفوليك الذي يمنع تشوهات الجنين، وعدم اكتمال تخلق نخاع الشوكي والمخ أثناء تكوين الجنين في الرحم.

المشكلة ومواجهتها

إعداد / علي الأسدي

لتحريك فكره وتنشيط ذهنه من أجل الوصول إلى الحلول التي تحرّره من هذه الحالات والمشاعر السلبية التي يعاني منها.

الموقف الصحيح إزاء المشكلات

إنّ جملة من المشكلات قد تتحوّل-نتيجة احتكاك الإنسان بها- إلى أمور طبيعية يمارسها ويقوم بحلّها من دون أن يجهد ذهنه. ولكن توجد مشكلات تظهر في صياغات غامضة ومواقف معقّدة وضبابية، بحيث تتطلب العديد من العمليات الفكرية، من أجل تنظيمها وتحديد معالمها قبل المبادرة إلى حلّها وإخراجها من حالة اللبس والغموض.

وقد يصرف البعض تفكيرهم عن المشكلات أو يتجاهلونها، لكن ذلك لا يغيّر من طبيعتها، لأنّ الإنسان لا يستطيع أن يلغي المشكلة أو يخفّف من وطأتها إلا بمواجهتها، والعمل من أجل حلّها.

وقد تبدو عملية حلّ المشكلات لأوّل وهلة أنّها صعبة وبعيدة المنال، ولكن السبيل الصحيح: هو أن ينظر صاحب المشكلة إلى مشكلته بأنّها مجرد طوارئ لا تلبث أن تزول، وأنّ يعتبرها فرصة جديدة لنمو ونضج ذهنه وأنّ يقوم بتجزئة عملية حلّ المشكلة إلى عدّة خطوات ليسهل عليه تناولها بالبحث وليمكنه بعد تحقيق كلّ خطوة أن يصل إلى الحلّ المطلوب في نهاية المطاف.

المشكلة: هي نوع من أنواع الالتباس يعتري سبيل الإنسان في أموره وقضاياها. والحلّ: هو نشاط ذهني يقوم به الإنسان ويمارسه من أجل التوصل إلى ما يزيل هذا الالتباس. (راجع: المنجد في اللغة: مادة (ش ك ل): ومادة (ح ل ل)).

وبعبارة أخرى: المشكلة: هي فجوة أو حاجز بين الإنسان وما يريد، والحلّ: هو اتباع الخطوات التي يقوم بها صاحب المشكلة من أجل ملء الفجوة القائمة، أو إزالة الحاجز الموجود بينه وبين انجاز ما يريد.

وعلى هذا، لا يتمكّن صاحب المشكلة من الوصول إلى الحلّ إلا عن طريق فهم ما لديه في الواقع الحاضر وما يريد تحقيقه في المستقبل، والمسافة الموجودة بين الواقع الراهن والمستقبل.

مواجهة الإنسان للمشكلات

إنّ مواجهة الإنسان للمشكلات والموانع التي تقف دون نيل أهدافه أمر طبيعي. وكلّ إنسان

يمرّ في حياته اليومية بالعديد من الطرق الموصودة أمام أهدافه. وتقرض هذه العقبات على الإنسان السعي للحصول على الحلول المناسبة لمعالجتها أو التوافق معها. لأنّ المشكلات -بمستوياتها المختلفة- تمثّل عبأً يثقل كاهل الإنسان. وكفى بالحالات السلبية والمشاعر غير السارة التي تتركها المشكلات في نفس الإنسان دافعاً



الى أجمل عطايا الرحمن أمي

لا تنتظروا فقدانهما!

إعداد / علي عبد الجواد

في ذات يوم توقف رجل بسيارته أمام محل لبيع الزهور.. كي يشتري باقة ورد ويرسلها لأمه التي تسكن في مدينة تبعد (٤٠٠ كم) عن مدينته..

ولكنه وجد نفسه متأخراً على مواعده، فقرّر أن يؤجل الموضوع للغد..

وحينما همّ بالرحيل شاهد فتاة متوقفة أمام محل بيع الزهور، وهي تتنهد بحزن وتهم بالبكاء.. وكان يظهر عليها التعب، فرق قلبه لها ونزل من سيارته وذهب إليها وسألها: لم أنتِ حزينة؟

قالت: أريد أن أشتري لأمي باقة من الورود فهي تحبها! ولكن ليس معي نقود لشراء الورود..

فابتسم الرجل لها بكل حنية، وقال تعالى معي إلى داخل المحل، وسأشتري لك باقة الورود التي تريدينها..

فدخلوا المحل، وأشتري لها ما تريد..

وبعد ذلك عرض عليها أن يوصلها لأمها.. ففرحت بهذا وقالت: هذا لطف كبير منك، ولكن أخاف أن أفسد في تأخيرك.

فردّ

عليها بكل حنان: لا بأس عليك، يمكن أن يتأخر مواعيدي قليلاً، وسأعالج الأمر.

فأرشدته إلى الطريق.. ثم طلبت منه التوقف أمام مقبرة.. فتوقف ونزلت من السيارة وذهبت إلى قبر -يبدو أنه جديد البناء- فوضعت تلك الورود على القبر.

اغرورقت عينا الرجل بالدموع، متأثراً من الموقف الذي رآه.. وهو يهمس لنفسه (حمداً لله تعالى على وجودك يا أمي، أسأله تعالى أن يمدّ بعمرِكَ بالصحة والعافية)..

بعدها عاد مسرعاً إلى محل الزهور وطلب باقة من الورد -التي أراد أن يرسلها إلى أمه- وقرّر أن يقطع (٤٠٠ كم) بنفسه ليوصلها إلى أمه، فتكون مفاجأة لها، بل أيضاً ليستحصل رضاها.

اشراقه:

بين أيديكم كنز.. فالتفتوا له.. حتى لا تفقدوه.. فتندموا بعد فوات الأوان.

العَجَب من سلامة البدن

إنَّ من موجبات العَجَب -وما أكثرها في هذا الوجود العجيب- هو بقاء الإنسان على سلامة في أداء أعضائه لوظائفها المعقدة، ما يقارب القرن أو أكثر من الزمان، وما هو إلا لحمٌ وعظم، ولو كان حديداً لتآكل.. ومن المعلوم أن هذه السلامة في البدن -فضلاً عن الروح- تتوقف على (سلامة) ملايين المعادلات في هذا الكيان، بأنسجته وعصبه وإفرازاته المعقدة، كما تتوقف على (انتقاء) العوامل الخارجية الموجبة للعطب، كالجراثيم القاتلة المبتوثة في الفضاء، والتي طالما عبرت الأبدان بسلام.. فكيف لا يستشعر العبد بعد هذا كله دقة الصنع المذهلة، التي تجعله (يخشع) بإكبار أولاً، ثم (يخضع) باختيار ثانياً، بما يوجب له الإحساس العميق بالعبودية المستوعبة لكل أركان الوجود؟!

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

تفقهوا في دين الله

عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «تفقهوا في دين الله ولا تكونوا أعراباً، فإنه من لم يتفقه في دين الله لم ينظر الله إليه يوم القيامة، ولم يترك له عملاً».

(المحاسن، للبرقي: ج ١/ص ٢٢٩)

كلمة و معنى

﴿أَيَحْسَبُ أَنْ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ﴾ (البلد: ٧): إنه غافل عن هذه الحقيقة.. حقيقة اطلاع الباري تعالى على كل الأمور وعلى ظواهر الأعمال، بل على ما يختلج في أعماق النفس والقلب، وما يدور في الخلد والنية.. وهل من المعقول ألا يحيط المطلق الحق بكل شيء؟! هؤلاء الغافلون دفعهم جهلهم لأن يروا أنفسهم بمعزل عن الرقابة الإلهية. نعم، الله سبحانه يعلم مصدر حصولهم على هذه الأموال، ويعلم السبيل الذي انفقوها فيه.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ص ٢٠٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه السلام، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما نتوه 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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

نashra@alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني - www.alkafeel.net - زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية

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