



مجلس الشورى
الاسلامى
لجمهورية
إيران

الحديث

السنة الثامنة عشرة

٢٤ / شوال المكرّم / ١٤٤٣ هـ

٢٦ / ٥ / ٢٠٢٢ م

٨٨١

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة المنشورات التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





فن التعامل مع الأطفال /١

الهدوء في معاملة الطفل لن يفقدك أعصابك وهو من أساليب وفن التعامل مع الأطفال حتى لا تفقد تفكيرك الصائب ويتسبب ذلك في اتخاذك قرارات خاطئة يمكنك التحدث بهدوء مع الطفل عما حدث، وعن سبب كون ذلك السلوك أمراً خاطئاً، وأن تقوم معه بممارسة السلوك الجيد.

- **افهم الطفل أولاً:** عليك أن تفكر أولاً في دوافع سلوك الطفل، فالطفل قد يعتبر لغزاً، فلا تقفز إلى نفس الاستنتاجات في كل مرة يسيء فيها الطفل السلوك، أو التعامل مع الطفل على أنه حالة خاصة من السلوك. من خلال فهم طبيعة طفلك ستتعرف على طرق التعامل معه، فإن كان الطفل كثير الأسئلة فستفهم لماذا يسأل، أو ستفهم لماذا يعاند أو لماذا هو غاضب من حدث ما.

- **كن مثيلاً لانتباه الطفل:** الطفل بطبيعته يميل إلى الاستكشاف والتعرف على كل ما هو جديد، عليك أن تكون مثيلاً لاهتمام الطفل، سواء بطريقة كلامك أم من خلال ما تحكي عنه، الطفل سيكون دائماً تابعاً لك ويجب أن يسمع منك وينفذ ما تقوله، كذلك يمكنك أن تحكي للطفل الكثير من المواقف المرححة أو الألغاز التي تثير تفكيره.

علينا أن نعترف أن الأطفال هذه الأيام قد أصبح التعامل معهم أصعب مما كان يحدث قديماً، فهو أمر أصبح يحتاج لتعلم فن التعامل مع الأطفال، خاصة وهم في مرحلة حساسة للغاية من عمرهم، وكل شيء يمكن أن يؤثر عليهم..

هناك بعض النصائح والإرشادات التي تعد من فن التعامل مع الأطفال، والتي منها:

- **كن صديق الطفل:** وتعد هذه هي القاعدة الأولى والذهبية في فن التعامل مع الأطفال، فمن الضروري أن تشعر الطفل بأنك صديقه، وأنت لست فقط السلطة العليا التي تقوم بتوجيه التعليمات والأوامر.

من خلال شعور الطفل أنك صديق له، وتشاركه الآراء والحديث ويحكي لك عما يحدث له في المدرسة، كما سيشعر وأنه يحصل على نصائح من صديق له، وليست أوامر من الأب أو الأم، فلن تجده يعاند أو يرفض تلك الأوامر.

- **كن هادئاً:** لا تفقد أعصابك مع الطفل، فمهما فعل الطفل فهو في النهاية لم يرتكب جريمة ما، مهما فعل الطفل عليك أن تكون هادئاً وأنت توجه الطفل وتفسر له الخطأ الذي قام به.



وصية الأب لابنه بعد عقد القران

أي بُني، بداية مشوار حياتكما الزوجية أحببتُ أن أهتمس في أذنك بعض النصائح التي أحب أن ألقياها عليك؛ لعل الله أن ينفعك بها.

إنك ستستقبل فتاة غريبة عنكم، إنها ضيفة كريمة قدّمت عليكم، ومن كرم الرجال وشهامة الأبطال وسنن الأنبياء والمرسلين ﷺ إكرام ضيوفهم، إن إكرام ضيفتكم الصغيرة إكرام لأهلها، وإكرام لكافة محبيها ومن إكرامها حسن استقبالها، وحسن تعليمها، وحفظ دينها وإيمانها، وجمال العبارات وحسنها لها، والصبر عليها، والمداواة لها، حتى تتعود عليكم وعلى محيطكم..

ابنتي، أمانة أضعها بين يديكم، لكم حقوق عظيمة عليها، ولها بالمقابل حقوق كثيرة عليكم، ولا بد من التوازن.

بعض الناس يفهمون أن عظم حق الزوج على المرأة يُجيز له امتهانها وإذلالها، وهذا مخالف للدين الحنيف.

هي تطيعكم بالمعروف وأنت تحترمها ولا تذللها وتصون عرضها رسالتكما معاً إقامة حدود الله فيها، وتربية الأبناء التربية التي تُرضي الله تعالى ورسوله وأهل بيته ﷺ..

ولذلك فالمسؤولية بينكما مشتركة في إقامة بيت على طاعة الله، وإخراج جيل عابد لله.

ولا تظن أنها مسؤولية الزوجة وحدها، لكنّها في الأساس مسؤوليتك، وهي مساعدة لك، فكلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته ولا شك في أنك أنت الأمر الناهي بما هو حق لك، والمرأة والأولاد المطيعون السامعون، شريطة أن تكون أهلاً لهذه المسؤولية، فإذا فقدت الأهلية في قيادة البيت أدّى ذلك إلى خراب البيوت.

الشيخ أحمد العاملي



رجال لن تنسك جلالهم الأجيال

ولكن مهلاً.. الأمر أكبر وأعمق من أن يقتصر على التذكر فقط أو إهداء الإطراء، بل إن هناك حقوقاً مادية ومعنوية تقع على عواتقنا لذوي هؤلاء الأكارم الذين ضحوا بالنفس والنفيس من أجلنا، واستهانوا بكل عزيز حتى لا نرى مكروهاً في أنفسنا أو أحببتنا، فالواجب يحتم على الجميع خدمة عوائلهم وأيتامهم وتحسس آلامهم، والتخفيف من معاناتهم ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً.

وكلمة حق تقال: إن الجهد الجهيد المبذول من قبل شبكة الوكلاء المنتشرين في البلد والمرتبطتين بالمرجعية الدينية العليا، ونخبة من رجال الدين الأفاضل، وعدد من الجمعيات والمؤسسات الخيرية، في تفقد ورعاية عوائل الشهداء -مادياً أو معنوياً- هي جهود مباركة وميمونة، ولكن تلك الجهود وحدها لا تكفي البتة، فهي مسؤولية عامة شاملة وعلى الجميع النهوض بها حتى يوفرنا على أنفسهم تلك الوقفة المسؤولة يوم ينادي المنادي:

﴿وَقَفُّوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾.

ترصع واجهات مدننا وساحاتها العامة صوراً لوجوه نضرة مستبشرة لرجال أترعت قلوبهم بالإيمان وحب الوطن، وما صورهم الكريمة التي علقت في الشوارع والأزقة إلا مصابيح تنير الدروب الحالكة، ونقاط مضيئة تنبه أصحاب العيون النازرة بأن طريق الحرية عبءٌ بدماء زكية، فهي تلهب الأرواح حماساً وتثير عزم النفوس، وتعلمها كيف تثور بوجه البغي، وأيضاً تملّي على أصحاب النظر درساً بليغاً مفاده:

عندما يكبر المبدأ تتصاغر التضحية أمامه، وهي بعدُ تروي لنا قصصاً تضج وتعج بالموعظة والتذكر بأن هناك أبطالاً نهضوا لمقاتلة الوحوش الآدمية المتمثلة بالعصابات الداعشية، وحرموهم من لذة انتصارهم -الموهوم- فما أكبر تلك النفوس الأبية التي سلكت سبيل ذات الشوك؟ وما أعجب تلك البطولة الرائعة؟ التي أصبح فرضاً علينا وعلى الخلف إحياء ذكراها وتلمس آثارها، فحقيق بنا أن نخفر بشهادتنا فهم عنوان كرامتنا، ورمز عزتنا، وموضع فخرنا، ومحل اعتزازنا..



كيف تقوي تركيزك؟

جيداً ويعطي أفكاراً جيدة.

- أطعمة تقوي التركيز:

- * الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (B₆) الذي يعمل على إنتاج المرسلات العصبية ويحفز الذاكرة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن تناول هذا الفيتامين على شكل كبسولات وبجرعات زائدة يضر ولا يفيد؛ لذلك يجب أخذه من مصادره الطبيعية مثل: (البطاطا، والموز، وجنين القمح).
- * تناول فيتامين (B₁₂)، فهو مفيد للتحسين والذاكرة، ومن أهم مصادره اللحوم والحليب والقرنبيط.
- * فيتامين (B₁) وفيتامين (B₂) والتي يمكن الحصول عليها من الكبد والبقوليات والحبوب الكاملة والخضار الورقية ومنتجات الحليب.
- * الزنك والحديد؛ مثل الأسماك والمأكولات البحرية والسبانخ والخضروات الورقية.
- * تناول الماء والسوائل بكثرة.

توجد بعض التمارين السهلة التي تساعد وبشكل فعال في زيادة التركيز ويمكن التدرب على هذه التمارين بأي مكان وهي كالتالي:

- تمرين التركيز على نقطة معينة:

يتمثل في أن يقوم الشخص بالنظر والتركيز على نقطة معينة أمامه بحيث تكون على مسافة متر أو مترين لمدة خمس دقائق، ومثال على ذلك أن يركز وهو جالس بالغرفة على نقطة معينة على الحائط مع تثبيت النظر عليه دون أن يضغط على نفسه مع أخذ شهيق وزفير، أو أثناء مشيه إذ يمكنه تثبيت نظره على نقطة معينة بعيدة خلال مسيره وبنفس الاتجاه وتكون هذه النقطة سهل النظر إليها حتى لا يتعثر خلال المشي.

- تمرين باستخدام ساعة الحائط:

حيث إن للساعة عقرباً للثواني، ويقوم الشخص بالتركيز عليه بشكل هادئ ومتابعته لمدة خمس دقائق، وعند الانتهاء من هذا التمرين سيصفى ذهنه ويقوى التركيز ويستطيع الشخص التفكير





قانون الجهد الأقل

هنالك سهولة طبيعية في العديد من الأشياء.. إذا لاحظنا الطبيعة كيف تعمل، سترى بأن الجهد الأقل هو المنفق. العشب لا يحاول أن ينمو، فهو فقط ينمو. السمك لا يحاول السباحة، فهو فقط يسبح. الزهور لا تحاول الإزهار، هي فقط تزهر.. هذه طبيعتها الأساسية، وهي أيضاً طبيعة الشمس في إشراقها..

الجهد الأقل ينفق حينما تكون أعمالنا مدفوعة بالحُب؛ لأن الطبيعة محمولة بطاقة المحبة. عندما تحاول أن تصبح قوة لتسيطر على الناس الآخرين، فإنك تهدر الطاقة. عندما تجمع المال من أجل الأنا والمال، فإنك تبتعد عن السعادة بدلاً من التمتع بها في هذه اللحظة. عندما تريد مالاً للمكسب الشخصي فقط، تكون قد أوقفت تدفق الطاقة عن نفسك وتعارضت مع مفهوم

تعبير الطبيعة عن نفسها. لكن عندما تكون أعمالك مدفوعة بمحبة طاقتك فإن طاقتك تتضاعف وتتجمع لخلق أي شيء تريد، بما في ذلك الثروة غير المحدودة. هناك ثلاثة مكونات في قانون الجهد الأقل:

١- القبول: ويعني ببساطة بأنك تلتزم بقبول: "اليوم أقبل الناس والحالات والظروف والأحداث كما هي. وسأعيش في اللحظة الحالية. وسأقبل الأشياء كما هي، وليس كما أودها أن تكون، وعندما أبدو محبطاً أو

٢- المسؤولية: وتعني ألا تلوم نفسك أو الآخرين، عليك أن تعي أن كل مشكلة تحوي في طياتها بذرة لفرصة ما. هذا الوعي سيسمح لك لأن تأخذ اللحظة الحالية وتحولها إلى شيء أفضل. بهذه الطريقة كل ظالم سيصبح كالمعلم. فالحقيقة هي التفسير وسيكون لديك العديد من الفرص لتطويرها، فهناك معانٍ مخفية وراء كل الأحداث، وهذه المعاني المخفية ستكون لخدمة تطورك.

٣- الدفاع والحماية: تعني بأنك ليس من الضروري أن تقتنع أو تقتنع الآخرين بوجهة نظرك، إذا راقبت الناس من حولك سترى أنهم يقضون (٩٩٪) من وقتهم للدفاع عن وجهات نظرهم.. عندما تصبح في موقع الدفاع وتلوم الآخر ولا تقبل بالاستسلام لحياة اللحظة الحالية.. ستواجه المقاومة، وفي أي وقت تصادف فيه المقاومة عليك أن تعرف بأن إجبار الحالة على المقاومة سيزيد مقاومتها.



أنت مطرود من العمل!!

الذي نعيش فيه وسأعمل في مهنة البناء.. وبالفعل كان المشروع الأول له هو بناء منزلين صغيرين بذل فيهما جهده، ثم توالى المشاريع الصغيرة وكثرت وأصبح متخصصاً ومشهوراً في بناء المنازل الصغيرة، وخلال خمسة أعوام من الجهد المتواصل أصبح مليونيراً مشهوراً.

هذا المليونير هو الرجل الذي بنى سلسلة فنادق مشهورة وأنشأ عدداً لا يحصى من الفنادق وبيوت الاستشفاء حول العالم..

يقول هذا الرجل في مذكراته الشخصية: لو علمت الآن أين يقيم رئيس العمل الذي طردني، لتقدمت إليه بالشكر العميق لأجل ما صنعه لي؛ فعندما حدث هذا الموقف الصعب تأملت جداً ولم أفهم لماذا سمح الله بذلك، أما الآن فقد فهمت أن الله شاء أن يغلق في وجهي باباً ليفتح أمامي طريقاً أفضل لي ولأسرتي.

* دوماً لا تظن أن أي فشل يمر بحياتك هو نهاية لك.. فقط فكر جيداً.

* تعامل مع معطيات حياتك، وابدأ من جديد بعد كل موقف، فالحياة لا تستحق أن نموت حزناً عليها لأن باستطاعتنا أن نكون أفضل.

التحق شاب أمريكي بالعمل في ورشة كبيرة لنشر الأخشاب، وقضى الشاب في هذه الورشة أحلى سنوات عمره؛ حيث كان شاباً قوياً قادراً على الأعمال الشاقة والصعبة..

وحين بلغ سن الأربعين وكان في كامل قوته وأصبح ذا شأن في الورشة التي خدمها لسنوات طويلة فوجئ برئيسه في العمل يبلغه أنه مطرود من الورشة، فالورشة بحاجة إلى دماء شابة جديدة، وعليه أن يغادرها نهائياً بلا عودة!

في تلك اللحظة خرج الشاب إلى الشارع بلا هدف، ولا أمل.. تتابعت في ذهنه صور الجهد الضائع الذي بذله على مدى سنوات عمره كلها، فأحس بالأسف الشديد وأصابه الاحباط واليأس العميق وتمنى في تلك الساعة لو أن الأرض تبتلعه فيغوص في أعماقها المظلمة المخيفة..

لقد أغلق في وجهه باب الرزق الوحيد، وقمة الاحباط لديه هي علمه أنه وعائلته لا يملكون مصدراً للرزق غير أجره البسيط من ورشة الأخشاب، ولم يكن يدري ماذا يفعل!!

أخيراً ذهب إلى البيت وأبلغ زوجته بما حدث، فقالت له زوجته: وماذا سنفعل؟

بعد ساعة من التفكير قال لها: سأرهن بيتنا الصغير

المخدرات

=

الملاك..!

