

٦٣٧

السنة الثالثة عشرة

١١ / شوال المكرم / ١٤٣٨ هـ

٦ / ٧ / ٢٠١٧ م

الخبير



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



برنامج تربوي

إعداد/ علي خلف

على حساب متطلبات الروح، يعني وجود خلل في نظام تربية الطفل، كذلك الدلال الزائد -دون توجيه وإرشاد- يحطم نفسية الطفل، ويصبح آلة أو شيئاً من الأشياء دون مراعاة شعوره وفكره.

*** أثر البيئة:** فالطفل الذي يذهب إلى المدرسة يتأثر بالتلاميذ، والولد الذي يلعب في المحلة يتأثر بأصدقائه، بل وأصدقاء الأب يؤثرون على فكره، وزميلات الأم وصديقاتها لهن الأثر السلبي أو الإيجابي، ناهيك عن أجهزة الإعلام التي سلبت من الآباء أبناءهم، وأصبحوا أشياء تشكلها هذه الأجهزة كيف تشاء.

*** تعلم الأخلاق والسلوك السوي:** يأخذ الطفل من أبويه الصفات الحسنة أو السيئة، فقد يكون الطفل مطيعاً دون أن نبين له مفهوم الطاعة وأثرها عليه، أو يعرف وجوب طاعة الوالدين.. كما أن عناد الطفل يسبب مشكلة للأبوين، إلا إذا حاولا معرفة أسباب هذا العناد، والبحث عن العلاج.. ولا يمكن التغلب على عناد الطفل بمعاملته بشدة، أو قسوة.

المقصود بالبرنامج التربوي للطفل، رعايته من قبل الولادة إلى ما دون سن المراهقة (دون ١٢ سنة)، لأن تربية الطفل من أعقد المسائل التي يتعامل معها المجتمع -العالم والجاهل- شاء أم أبى، ولكن -مع شديد الأسف- الكثير لا يُعير لعامل التربية واختيار المنهج (البرنامج) أي اهتمام، مع العلم أن الإخلال في دور الأبوين في تربية الأبناء، يعني تأثر الأبناء بالأجواء الخارجية، وضмор حتى أثر عامل الوراثة.. وهناك العديد من القضايا التي لها دور كبير في هذا المجال منها:

*** الاختيار:** إنَّ لاختيار شريك الحياة عاملاً حاسماً في حسن تربية الأبناء أو سوءها.

*** الغذاء:** فالطعام المشبوه والغذاء المحرّم، يترك أثراً سلبياً في تكوين الطفل -حتى وهو جنين- وعلى الأبوين مراعاة حسن اختيار الطعام الجيد وغير المحرم.

*** التوازن بين الجسم والروح:** فالاهتمام الأكثر بمتطلبات الجسم المادية من مأكّل وملبس وأثاث..

جلسة.. وجالسون

نادية محمد خير

أصول الدين، وتحى فيها المناسبات الدينية.. كما أن للمنتديات الثقافية أهدافها الراقية، فجلساتها وأمسياتها الأدبية أو الشعرية أو الدينية.. لا تخلو من فائدة، لحل مشكلة، أو فظ نزع، أو تخطيط لمشاريع مفيدة ومثمرة، أو لكسب فائدة تعم كل جالس فيها.

✽ **جلسات غير شرعية:** كالجلوس في مقاهي اللعب (الدومينو، والبليارد، وبعض الألعاب الإلكترونية المحرمة أو المشبوهة..)، إضافة الى حرمتها فهي مضیعة للوقت والمال.. أو التسكع والجلوس على قوارع الطرق ومفارقها.. ومضايقة المارة باللسان والنظر.. وعن ذلك ورد عن أمير المؤمنين عليه

السلام أنه قال: «إياك ومواطن التهمة والمجلس المظنون به السوء، فإن قرين السوء يغر جلسه.. وإياك والجلوس في الطرقات، ودع المماراة، ومجاراة من لا عقل له ولا علم، وجاهد نفسك، واحذر جلسك، واجتنب عدوك، وعليك بمجالس الذكر» (الأمالى للطوسي: ج ١/ ص: ٨).

إذن لكل جلسة غاية وهدف، ووقت مستقطع من عمر الفرد، فعلى اغتنام ازكاها وأرضاها وأحسنها.. فنهياً لمن أمضى جلساته في رضا الله، ومحاسبة النفس، والعمل الصالح والعبادة.

عندما يجلس الانسان لوحده، أو مع ذويه أو مع أقرانه.. فإن الذي يتبادر الى الذهن -عادة- أنه يبتغي التواصل الاجتماعي، أو أخذ قسط من الراحة البدنية أو النفسية.. وهذا أمر مشروع ومباح بحد ذاته.. ولكن لو سألنا أنفسنا بأسئلة منها: هل إن جميع الجلسات مباحة؟ أم يوجد ما يؤثم المرء عليه من بعضها؟ وهل يوجد ما يثاب عليه من بعضها الآخر..؟

وفي معرض الجواب عنها نقول: قد يكون الجلوس من الأسلحة ذات الحدين في آن واحد، فعلى سبيل المثال: قد يجلس موظفان في دائرة أو مهنة ما.. الأول يهتم بعمله ويؤديه، والثاني لا يبالي ويقصر فيه..

فيثاب الأول ويؤثم الثاني. وقد يجلس أخوان في نفس البيت أمام (الحاسوب)، يتصفح الأول كل ما فيه علم أو منفعة، والثاني يتصفح كل ما فيه إثم أو ضلال.. فيؤجر الأول ويؤثم الثاني، وهكذا.. ولكن -على العموم- توجد جلسات يومية كثيرة يجلسها الإنسان، ظاهرة ومعروفة نتائجها مسبقاً.. منها:

✽ **جلسات شرعية:** كالجلوس على مقاعد الدراسة، بهدف التزود من العلم والارتقاء بالنفس أو محافل القرآن الكريم، أو جلسات الوعظ والارشاد.. كمجالس الخطباء الحسينيين وأهل المنابر.. حيث تشرح فيها آيات القرآن الكريم، ويعرف من خلالها



زواج مؤبد!

إعداد / الشيخ علي السعيد

يتوقفا عن الحديث في الموضوع، وتأجيل النقاش إلى وقت آخر، بحيث يكونان فيه أكثر هدوءاً، وقادرين على التحدث بمنطق أكثر.. كما ينصح (خبراء الاجتماع) باتباع الخطوات التالية، عند الشعور بقرب حدوث مشكلة:

* استمع إلى الطرف الآخر من دون أي مقاطعة، وبدون أن تقوم بالدفاع عن وجهة نظرك.

* أثناء النقاش حاول التركيز على موضوع الخلاف، ولا تحاول أن تنبش مواضيع خلاف قديمة.

* حاول تفهم وجهة نظر الطرف المقابل، وحاول تقبل رأيه والأخذ

به، للخروج بحل مشترك للمشكلة.

لذلك نقول: على

الزوجين أن يخصصا

بعض الوقت

للجلوس مع بعضهما

في جلسة نقاشية،

ليتناقشا فيها بهدوء في بعض الأمور التي قد

تتسبب في ركود العلاقة بينهما أو تأزمها، لكيلا

تتوتر العلاقة بينهما فتتفاقم المشكلة، لتصل إلى

طريق مسدود، وقد تصل للطلاق، فهذه النقاشات

-الهادئة- ستساعدهما في وضع قواعد عامة،

وليضعها أساس المشكلة ويضعها الحلول لها، وبأفضل

صورة.. وقبل كل ذلك، على الزوجين أن يعرفا،

أنهما حينما تزوجا، فقد اتخذوا أكثر القرارات

أهمية في حياتهما.. وكونهما راغبين في الاستقرار

معاً في علاقة معقولة ومستمرة.. ليحققا حالة

الزواج المستقر المؤبد.

قد يكون العنوان (غريباً)، أو قاسياً بعض الشيء عند البعض -باعتبار كلمة (المؤبد) تطلق على مدة من الحكم في السجن- وقد يكون مريحاً، أو منطقياً عند البعض الآخر -باعتباره شراكة مستمرة مدى الحياة- لكن، إذا استشعر أهل الاحتمال الأول ما ذهبوا له، كان فعلاً سجنًا لا يستطيع الخلاص منه..! أما إذا استشعر أهل الاحتمال الثاني ما ذهبوا له، كان جنّة ونعيمًا، لا يتحمل فراقهما..! أجل.. قد يتعرض الإنسان في حياته لكثير من المشاكل في مختلف ميادين الحياة -وقد تكون



المشكلة الأولى التي تحدث بين الزوجين مخيفة جداً لكليهما -حيث أنهما قد تعاهدا على بدء حياة زوجية مشتركة، وليس من السهل الخروج من

هذا الالتزام، في حالة وصول المشكلة إلى طريق مسدود..!

وتشير الدراسات إلى أن كيفة قيام الزوجين بحل مشاكلهما الزوجية -التي تنشب بينهما- هي التي تحدد إمكانية استمرار الحياة الزوجية ومدى عمر زواجهما..! إلا أنه من الطبيعي جداً أن تحدث مشاكل بين الأزواج -خاصة عند حديثي العهد بالزواج- إذ أن هناك الكثير من الأمور التي يجب أن يقوم كل منهما بمعرفتها عن الآخر..

ولكي يتجنب الزوجان أكبر عدد ممكن من الخلافات الزوجية، يجب عليهما -في حالة وصول النقاش إلى مرحلة معقدة، وإلى خلاف زوجي حتمي- أن

الدماغ يأكل نفسه

وقال الدكتور ميشال بيلسي -أحد المشاركين في الدراسة- إن قيام الخلايا النجمية بأكل نقاط الاشتباك العصبي ليس أمراً ضاراً بالضرورة، إذ قد يكون بمثابة عملية تنظيفية داخل الدماغ.

وأضاف، أن قلة النوم تؤدي إلى تحفيز الخلايا الدبقية، وأظهرت الدراسة أن استمرار الخلايا في نشاطها، بوتيرة منخفضة، يؤدي إلى اضطرابات في الدماغ.

ويرصد الأطباء في العادة نشاطاً دائماً في الخلايا الدبقية بالدماغ لدى المصابين بمرض الزهايمر. وكانت أبحاث سابقة كشفت، أن الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً؛ أي حوالي ٧ إلى ٨ ساعات يومياً يحسّن الصحة العامة للجسم، ويقيه من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة.

كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.

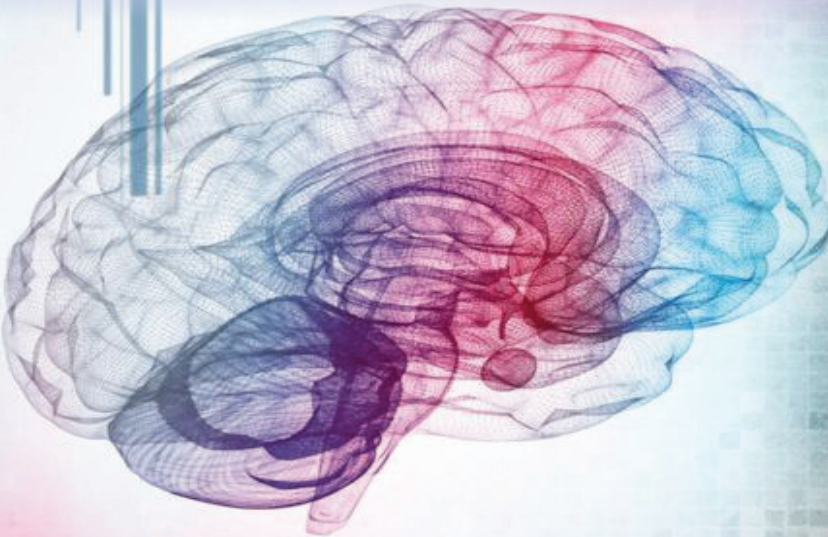
حدّرت دراسة إيطالية حديثة من أن الدماغ البشري يتعرض للتآكل حين لا يأخذ الإنسان قسطاً كافياً من النوم ليلاً، لكنها أوضحت أن الأمر لا يتسبب في أضرار صحية مقلقة.

الدراسة أجراها باحثون في علم الأعصاب بجامعة (بوليتيكنيك) الإيطالية، ونشروا نتائجها مؤخراً، بدورية (Journal of Neuroscience) العلمية.

وراقب الباحثون أدمغة مجموعة من الفئران، لكشف تأثير اضطرابات النوم على الدماغ.

ورصد فريق البحث نشاطاً غير معتاد في الخلايا النجمية بالدماغ لدى الفئران التي جرى حرمانها من النوم، بخلاف الفئران التي نامت بشكل طبيعي من ٧ إلى ٨ ساعات ليلاً.

وبحسب نتائج الدراسة فإن الخلايا النجمية التي تتولى في العادة تنظيم عملية النوم، تقوم بأكل نقاط الاشتباك العصبي، عند حدوث نقص في النوم.





أسباب التفكير السلبي

إعداد / علي الأسدي

- حياة الإنسان هي انعكاس لطريقة تفكيره، سواء أكانت هذه الطريقة سلبية أم إيجابية، وأفكاره هي انعكاس عن تصوراتها، وهناك تطابق مباشر بين طريقة تفكير الإنسان وتصرفاته تجاه مختلف الأمور والمواقف التي يتعرض لها..
- فالأفكار السلبية تترك أثرها السيء على الإنسان، وتضع الفرص الذهبية منه، وتمنعه من تولي زمام نفسه لتحقيق أهدافه، وتضخ كمية من اليأس تسيطر على حياته بشكل عجيب، وغالباً ما تسيطر هذه الأفكار على نمط حياته وتسرق منه لذة السعادة وراحة البال. والتفكير السلبي هو: التشاؤم وتقدير النتائج السلبية مسبقاً مما يمنع الإنسان من الإقدام على البدء بعمله، لأنه قدر لنفسه الفشل مسبقاً، وتوقع أسوأ النتائج قبل مباشرة العمل.. وهنا تكمن أهمية سعي الشخص لتحويل أفكاره السلبية لأفكار إيجابية، وتحويل التشاؤم إلى تفاؤل.
- ومن أهم أسباب التفكير السلبي: ضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالعجز الدائم.. وغالباً ما ينتج هذا الضعف من الانسياق وراء المؤثرات العاطفية والانفعالية، فكلما كان الشخص قوياً واثقاً من قدراته عكس ذلك على تفكيره الإيجابي، وكلما كانت شخصيته مهزوزة وضعيفة كانت أفكاره سلبية متشائمة.
- ومن المحتمل أن ينشأ الفكر السلبي نتيجة: لموقف أو حالة مر بها الشخص تركت لديه ذلك الانطباع السيء
- والتفكير السلبي مثل:
- تعرضه للانتقاد والتهكم أمام الجميع.
 - الحساسية الزائدة في التعامل مع المواقف المحرجة.
 - ترسب المواقف السلبية لدى الشخص منذ الصغر.
 - عقد المقارنة بين الشخص وأقرانه في نفس العمر أو التخصص، مع تجاهل مواطن القوة الشخصية لديه.
 - التركيز على مناطق الضعف، وعدم التركيز على تطوير مناطق القوة.
 - تضخيم الأمور الصغيرة وجعلها مشاكل معقدة.
 - البعد عن المشاركة الاجتماعية، والاندماج في المجتمع.
 - الفراغ الفكري وما يولده من شحنات فكرية سلبية، فعدم وجود هدف واضح يتيح المجال للأفكار السلبية أن تزداد.
 - الأصدقاء السلبيون المتشائمون، الذين يؤثرون على تفكير الشخص، خاصة وإن كان سريع التأثر بكلام الآخرين.
 - الخوف والقلق الدائم، والتفكير في مستقبل تسوده الصعوبات والمشاكل.
 - الاكتئاب النفسي والانعزال عن البيئة المحيطة.
 - التأثر بالبيئة المحيطة بشكل مفرط، فهناك أشخاص يتأثرون ليس فقط بمشاكل من حولهم.. لا، بل يتعدى ذلك إلى التأثر بالأفلام السلبية والكتب والمقالات التي تحمل طابع التشاؤم.



هل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟

إعداد / علي عبد الجواد

نفس الشيء الذي فعلته في المرتين السابقتين.. ولكن هذه المرة عندما جاءتها زوجة ابنها، ابتسمت وقالت للأُم: لا عليك يا أُمي.. هذا حال كبار السن.. وكم تبوّلنا على ثيابكم وفراشكم عندما كنا صغاراً.. ثم أخذت الزوجة الفراش وغسلته وطيّته، وعادت الى الأُم تسامرها وتسلّيها..

بعدها طلبت الأُم أن تستأذن للذهاب لقضاء بعض الأمور ثمّ تعود.. فما كان منها إلا أن ذهبت الى السوق واشترت بعض الحلي والهدايا، ثمّ عادت الى البيت، وطلبت من ابنها الأصغر أن يدعو أخويه مع زوجاتهم على العشاء..

وبعد العشاء كشفت الأُم عن حقيقة الفراش المبلّل، وما فعلته كان اختباراً لهم.. لأنها قد كبرت في السن وأرادت أن تعرف هل إنّ أبناءها سيعتونها بها إذا ما ألّمّ بها شيء، وهل سيتحمّلونها.. وبعد معرفتهم بهذه الحقيقة قامت الأُم وأخرجت الهدايا الثمينة وأعطتها الى زوجة ابنها الأصغر، وكتبت كلّ ما تملك لابنها الصغير..

نقول: هل هذا هو جزاء الأُم المضحية والساهرة على راحة أبنائها؟ وهل هذا هو الإحسان الذي أمرنا الله تعالى به تجاه الوالدين؟ ألا يحسب مثل هؤلاء بأنّه سيأتي يوم ويمرّون بنفس الموقف؟

يُحكى أن أُمّاً لثلاثة أولاد أصبحت كبيرة في السن، وهي تسكن لوحدها، وذات يوم زارت ابنها الكبير وعائلته، فرحبوا بها وطلبوا منها أن تبقى معهم لعدة أيام.. وبالفعل قرّرت المبيت عندهم، وعندما استيقظت في الصباح طلبت من زوجة ابنها أن تأتيها بالماء، فجاءتها بالماء وذهبت لتأتيها بالفطور الصباحي.. فعمدت

الأُم الى سكب بعض الماء على الفراش الذي كانت تنام عليه، فلما جاءت زوجة الابن رأت الفراش وقد كان مبتلاً، فنظرت الى الأُم وقالت لها: ما هذا؟ فقالت لها الأُم: هذا حال كبار السن يا بنتي.. فهاجت الزوجة وماجت، واسمعتها سيلاً من قبيح الكلام، ثمّ طلبت منها أن تغسله وتجففه، وآلاً تعود الى هذا

الفعل مرة أخرى، وإلا يكون لها مكان هنا!! وكلّ هذا كان بمرأى ومسمع من ابنها من غير أن ينبس ببنت شفة.. فكظمت الأُم غيظها، وقامت بغسل الفراش وتجفيفه.. وقرّرت الرحيل عنهم..

ثمّ ذهبت الى ابنها الأوسط وفعلت نفس الشيء الذي فعلته في بيت ابنها الأول.. فكان ردّ فعل زوجة ابنها أشد وأقسى من الأولى، وأيضاً لم يفعل الابن أي شيء حيال ذلك، بل كان يرجو زوجته ألا تفقد أعصابها ويعدها بأنّ الأمر لن يتكرّر..

وبنفس منكسرة ذهبت الى بيت ابنها الثالث، وفعلت



نَحْنُ نَقْصُ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَٰذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِيسًا الْغَافِلِينَ

• حملة أحسن القصص •

من مشاريع
الصدقة الجارية

مركز
حكايا

ساهم مع مؤسسة العين للرعاية الاجتماعية في بناء المشروع
التأهيلي التثقيفي الأكبر من نوعه في العراق لمصلحة اليتامى

مقدار السهم الواحد

25,000

دينار عراقي أو ما يعادله بالعملة الأجنبية

للمزيد من المعلومات

الاتصال بالرقم

٠٧٧٢٢٢٦٩٩٠٩



تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليه السلام)، فالرجاء عدم إقائها على الأرض. كما ننوه 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 لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

- زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلوا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

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

الخبز