

٨٥٧

السنة الثامنة عشرة

جهاى الأولى / ١٤٤٣هـ

٢٠٢١ / ١٢ / ٩



الحمد لله

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





استراتيجيات تأديب الأطفال

التربية الصحيحة لطفلك لا تقتصر على معاقبته على أخطائه، بل وإثابته على تصرفاته الجيدة، فتقول إحدى الطبيبات بعلم النفس: ستكون نتائج التربية أفضل في حال كان التعزيز النفسي الإيجابي لطفلك أكثر من العتاب والانتقاد وإلحاق العقاب به بشكل مستمر، لكن هذا لا يعني أن عليك أن تقدم المكافأة له في كل مرة ينظف فيها غرفته، فسيصبح ذلك وسيلة بالنسبة له لكي يحصل على المكافأة مستغلاً قبولك لتصرفه.

إظهار الاهتمام لطفلك عند النقاش أو عندما يتكلم، فمن الأفضل أن تخوض معه في الحديث وقد يساعدك ذلك على فهم ما يريده الطفل، عندما يبدأ الطفل في شرح وجهة نظره في التصرف عليك أن تعيره انتباهك وأن تنظر في عينيه وتبين له أنك مهتم بالحديث معه. حافظ على هدوئك، إن الهدوء عند وقوع التصرف الخاطئ من قبل طفلك سوف يساعدك على تجنب الغضب السريع وفقدان الأعصاب، فتفكر حينها بالنقاش الواجب عليك أن تبدأه مع الطفل وبالعقوبة المناسبة له.

طفلك سوف يقلدك شئت أم أبيت، فأنت تمثل القدوة الأولى بالنسبة له؛ لهذا من المهم أن تنتبه لتصرفاتك قبل أن تقوم بانتقاد طفلك على تصرفاته.

أيًا كان عمر طفلك، كونك مسؤولاً عنه؛ عليك أن تراقب تصرفاته وتقوم بإصلاحها وعدم التهاون معه عندما يتعلق الأمر بالتأديب، لكن بالتوازي مع هذه الحالة ينبغي عليك اختيار طرق صحيحة من شأنها أن تقوم سلوك الطفل لا أن تقيده.

وهناك بعض القواعد التي يمكنك اتباعها أثناء تربية طفلك، منها:

- وضع معايير محددة لأفعال طفلك، كالاتفاق على نظام يومي يقوم به، مثلاً: تحديد ساعات النوم واللعب والطعام ومشاهدة التلفاز والنشاطات الأخرى، فكل ذلك يساعد طفلك على معرفة وتنسيق حدود سلوكه وتصرفاته وتنظيم حياته اليومية.

- محاولة أن تشرح لطفلك الأمور الجيدة من السيئة خلال الحياة اليومية، فمن شأن هذه الأمور أن تحدث أثراً في نفس طفلك.

- محاولة إيجاد حلول مناسبة للمشاكل التي قد يتعرض لها طفلك أيًا كان نوعها (مادية، جسدية، نفسية)، فمثلاً إذا كان لدى طفلك صعوبة في النطق سوف يشعر أحياناً بعقدة النقص؛ لذلك يجب عليك في هذه الحالة أن تقوم بحل المشكلة التي يعاني منها جذرياً وعدم تجاوزها والتهاون بها.

- مكافأة السلوك الجيد أمر مهم جداً، مهمتك في

الحرية الشخصية للمراهقين



هذا الأمر فإن ابنك المراهق سيتعلم معنى الانضباط الذاتي بالإضافة إلى معرفته بأن لكل فعل رد فعل ولكل خيار ثمنه، وأن عليه التفكير جيداً حول ما إذا كان سيستطيع تحمل هذا الثمن أم لا.

ويُعد الاتفاق بينك وبين ابنك على قواعد معينة ينبغي الالتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها أمراً أكثر فعالية فيما إذا تم الاتفاق على تلك القواعد معاً دون فرضها منك عليه. وينبغي أن تشمل القواعد حدوداً واضحة ونتائج عادلة يمكنك التحقق من تنفيذها، ومن الأفكار الجيدة أن يكون الاتفاق خطياً على شكل عقد يوقعه الأبوان مع الابن، وهذا من شأنه أن يعطي نكهة لطيفة تحمل لمسة من المسؤولية والنضج في التعامل المسؤول بين الأبوان والابن.

لذلك يجب أن تكون الحدود واضحة وموجزة مع السماح ببعض المناورات التي سيحاول الابن فعلها، ومن ذلك على سبيل المثال: (ما يسمح له وما لا يسمح له في فترة ما بعد المدرسة في وقت أداء الواجبات المنزلية. تحديد وقت العودة للمنزل خلال أيام الأسبوع وخلال العطلة الأسبوعية. من هم الأصدقاء المسموح له بالخروج معهم أو الذهاب إليهم..).

عندما يتقدم المراهق في العمر، يبدأ في الشعور بالنضج وبأنه في مصاف الكبار، لكن يحيره السماح له بمشاركة الكبار بعض أنشطتهم دون الأخرى. لذلك يجب على الآباء تهيئة أبنائهم وتزويدهم بالوسائل اللازمة للتكيف والعيش كأفراد في عالم الكبار وأن يعلموهم كيف يحددون خياراتهم وكيف يتحملون مسؤوليتها وعواقبها.

والمفتاح الأساسي هو إيجاد التوازن بين الحاجة للتحكم في النفس وبين الحاجة للحرية وارتكاب الأخطاء.

وتعمل الحرية وفق الحدود المناسبة على توفير مساحة خاصة لابنك المراهق بخوض اختبارات الحياة المختلفة التي تأتي أمامه، والوقوع في الخطأ ينبغي أن يكون جزءاً من عملية التعلم. ومثلما نقول دوماً: "إننا نتعلم من إخفاقاتنا أكثر مما نتعلم من نجاحاتنا".

ومن أجل دروس الحياة، ينبغي على الابن أن يعي عواقب تلك الحرية ونتائج أي خيار يختاره، وبالتالي يجب عليه أن يتحمل القرارات والخيارات التي يتخذها والأخطاء التي قد يقع فيها.

والحقيقة أن التزامك بمنح الابن المراهق هذه الحرية تعني التزامك بعواقب ذلك أيضاً مما يعني ضمان أمن الابن اليوم وعلى المدى الطويل. وعن طريق شرح

خير الناس أنفعهم للناس

هل من مذكر..؟

تبارك وتعالى: **عليّ ثوابك، ولا أرضى لك بدون الجنة**،
(بحار الأنوار).

وتعاطت السنة النبوية بالكثرة الكاثرة بروايات صحيحة صريحة التأكيد على ذم ترك إعانة المؤمن، وهذه الحاجات من أصغرها إلى أكبرها حاجات فردية وقضاؤها يعني قضاء حاجة فرد واحد، أو هو ومن يعيل، ورغم ذلك فقد جعل الله سبحانه وتعالى لها هذا الثواب العظيم، فأَيُّ ثواب يلحق من يقضي حاجات جملة من المؤمنين بـ (جرّة قلم) - كما يقال في اللغة الدارجة - وأي مقام عظيم يرفعه الله تعالى به إذا أغاث عدداً ليس بالقليل من المؤمنين، وأي نعمة موفورة سيجزاها إذا هو دفع عنهم شر الفقر والفاقة والحرمان، وكفاهم الجوع والمرض، وحلّ أزمة المعيشة والسكن والبطالة..

وفي المقابل أي مصير ينتظر من يسرق حليب آلاف الأطفال، ويدع آلاف العوائل لا يستطيعون أن يستظلوا تحت سقف، ويكون سبباً لضاياع آلاف الشباب في مفترقات الرذيلة والانحراف، لعدم تمكنهم من الزواج... إلى آخر الحاجات في قائمة طويلة..

فهل من مذكر؟

لقد ورد في الشريعة المقدسة التأكيد والحث على قضاء حاجة المؤمن أو السعي في قضائها، وذكرت الأحاديث الشريفة الثواب الجزيل الذي يعطيه الله سبحانه وتعالى لمن يقضي حاجة أخيه المؤمن، منها ما ورد بسند معتبر عن المشمعل (الأسدي) أنّه قال: (خرجت ذات سنة حاجاً، فانصرفت إلى أبي عبد الله الصادق جعفر بن محمد عليه السلام، فقال: «من أين بك يا مشمعل؟» فقلت: جعلت فداك كنت حاجاً، فقال: «أو تدري ما للحاج من الثواب؟» فقلت: ما أدري حتى تعلمني.

فقال: «إنّ العبد إذا طاف بهذا البيت أسبوعاً، وصلى ركعتيه، وسعى بين الصفا والمروة، كتب الله له ستة آلاف حسنة، وحطّ عنه ستة آلاف سيئة، ورفع له ستة آلاف درجة، وقضى له ستة آلاف حاجة للدنيا كذا، وادخر له للأخرة كذا». فقلت له: جعلت فداك إنّ هذا لكثير، فقال: «أفلا أخبرك بما هو أكثر من ذلك؟» قال: قلت: بلى، فقال عليه السلام: «لَقضاء حاجة امرئ مؤمن أفضل من حجة وحجة وحجة حتى عدّ عشر حجج» (أمالى الصدوق).

وقال عليه السلام: «ما قضى مسلم لمسلم حاجة إلا ناداه الله



طرق زيادة هرمونات السعادة

- التأمل: التأمل مفيد بشكل كبير لصحتنا العقلية وسعادتنا، حيث أن التأمل يؤدي إلى تحفيز الغدة النخامية للإفراج عن (الاندورفين)، وتعزيز الاسترخاء والتخلص من التوتر والقلق والتخلص من الاكتئاب، ويمكنك تعزيز هرمونات السعادة لديك عن طريق ممارسة التأمل لمدة عشر دقائق يومياً مع التركيز على أنفاسك.

- فيتامين (ب): الحصول على ما يكفي من فيتامين (ب) مهم لإنتاج بعض الناقلات العصبية مثل: (الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين)، يوجد فيتامين (ب ٦) بشكل طبيعي في الأرز البني والبقوليات والحبوب الكاملة واللحوم، كما يمكنك أيضاً العثور على فيتامين (ب) في الفيت، والسبانخ، والبروكلي.

وهناك بعض الممارسات التي تساعدك على زيادة هرمونات السعادة منها:

- التدليك يزيد من مستويات (السيروتونين والدوبامين).

- ممارسة الضحك بآذان يزيد من مستويات (السيروتونين والدوبامين) في المخ ويطلق أيضاً (الاندورفين).

- خذ حماماً دافئاً؛ فهو يساعد على إطلاق هرمون (الاستروجين والأوكسيتوسين).

هناك طرق كثيرة لزيادة هرمون السعادة لديك، ومن أبرزها:

- ممارسة الرياضة: الطريقة الأفضل والأكثر فاعلية لتعزيز (السيروتونين) هي من خلال التمارين اليومية، وتعد ممارسة (٢٠ إلى ٣٠) دقيقة من التمارين في اليوم تكفي لتعزيز هرمونات السعادة وتزيد من مستويات (الاندورفين والسيروتونين)، مما يحسن الحالة المزاجية ومستويات الطاقة لدينا، كما أنها تعطي بعض المميزات الإضافية والتي تتمثل في تنظيم النوم، وتطهير العقل، والحفاظ على صحة قلوبنا، لذلك في حالة شعورك بالاكتئاب وتقلب في المزاج ينصح بممارسة الرياضة بانتظام.

- قضاء بعض الوقت في أشعة الشمس: معظمنا يحتاج إلى التعرض لضوء الشمس بشكل منتظم لمساعدة أجسامنا على تصنيع فيتامين (د)، وهو أمر ضروري لتعزيز إنتاج هرمونات السعادة في المخ مثل (الدوبامين والنورادرينالين والأسيتيل كولين)، ويتم إنتاج فيتامين (د) من قبل الجسم استجابة لتعرض الجلد لأشعة الشمس، كما يمكنك الحصول على فيتامين (د) في عدد قليل من الأطعمة بما في ذلك بعض الأسماك، وصفار البيض، ومنتجات الألبان، والحبوب المحصنة، ولكن لا يوجد شيء أفضل من التعرض لبعض الوقت لأشعة الشمس.



خطوات النجاح والتفوق الدراسي

تختلف هذه القدرة من شخص إلى آخر، ولكن من أهم ما يمكن للإنسان أن يفعله هو أن ينظم يومه، وأن يخصص وقتاً كافياً لأن يقوم بكل ما يريد أن يقوم به من نشاطات مختلفة ومتنوعة حتى لا يتسلل الملل إلى قلبه، وعليه أن يعطي لنفسه أوقات استراحة خلال وقت الدراسة؛ حيث إن الدراسة المتواصلة قد تسبب الملل وقد تعمل على تشتت الذهن وقلة التركيز، إضافة إلى ذلك فإن من يطمح إلى التفوق العلمي يتوجب عليه أن يزيد من نسبة اطلاعه على المعلومات العامة، وهذا يكون عن طريق القراءة، فالمعلومات العامة تشكل رديفاً ومسانداً لكل ما يتم تلقيه خلال المراحل الدراسية. كما يتوجب عليه أن يمتلك عقلاً شاكاً متسائلاً، فالسؤال هو سبيل التعلم والحصول على المعرفة، وهو الذي يفتح أمام الإنسان الآفاق الواسعة والكبيرة، وهو الذي يتيح للإنسان النظر في الأمور الجديدة، كل هذه الأمور يتوجب على الإنسان الانتباه لها أثناء فترة الدراسة. أما إن واجه هذا الشخص المشاكل المادية أثناء عملية الدراسة! فأفضل حل هو أن يعمل ويدرس.. فهذا هو السبيل للحصول على العلم والمعرفة.

يطمح كثير من الناس إلى النجاح والتفوق في الدراسة، حيث إن هذا النوع من النجاحات يتيح للإنسان بناء مستقبل أفضل في المجال الذي يرغبه، ومن هنا فإن النجاح أمر مطلوب جداً لهم، وهو عملية تبدأ من الصغر وتمتد إلى الشهادة الجامعية الأولى وقد تمتد إلى أبعد من ذلك إذا ما أراد الشخص إكمال الدراسات العليا. ولكن البعض قد يعاني من مشاكل أثناء الدراسة مع وجود نية ورغبة حقيقية في التفوق الدراسي، حيث تعيق هذه المشاكل دراسة الإنسان وبالتالي قد لا يصل إلى ما أراد الوصول إليه، ومن أهم هذه المشاكل ما يتعلق بالقدرة على قضاء ساعات في الدراسة، وكذلك المشاكل المادية.

وللتغلب على هذه المشاكل -أملاً في تحقيق التفوق الدراسي المطلوب والذي يطمح إليه هذا الشخص- عليه أن يدرس بجد واجتهاد لتحقيق ذلك، فالوصول إلى المراحل العلمية العليا ليس بالأمر الهين أو السهل، بل هو أمر كبير وغاية عظيمة تحتاج إلى أن يبذل الإنسان جهوداً جبارة في ذلك، وقد لا يستطيع البعض الاستمرار في الدراسة لفترات طويلة حيث





الإفضال على المستحق

وفي اليوم التالي عندما جاء طلابه واجتمعوا قال: أيها الأحبة.. أريد اليوم أن أقول لكم شيئاً جديداً: هذا الشيخ الجالس في ذلك الجانب مع عدة طلاب أحقّ منّي بالتدريس، وأنا أستفيد منه، والآن نذهب كلنا إلى درسه.

والتحق بحلقة درس الشيخ البسيط المستضعف الذي كانت آثار الفقر بادية عليه.

هذا الشيخ رث اللباس هو الذي عُرف فيما بعد باسم (الشيخ مرتضى الأنصاري).

فتلاحظ أنّ هذا الإفضال العملي على المستحق كيف أنتج تلك الثروة العلمية التي ظهرت من الشيخ الأنصاري، وبقيت إلى الآن دروساً دينية في الحوزات العلمية.

فالإفضال والإحسان سواء أكان إحساناً مالياً أم عملياً يلزم أن يكون إلى من هو أهله؛ لأنه من إيصال الحق إلى مستحقّه. وهي صفة مُثلى، يُحمد الإنسان عليها، وتركوا النفس بها. والمرتبة العليا من هذه الصفة أن يتنازل الإنسان عن حقه ويسلمه إفضالاً إلى من هو أحقّ به.

وهذه المرتبة تحتاج إلى جهاد النفس وعلو الروح، كما تلاحظه في قضية المرحوم السيّد حسين الكوه كمرى. (انظر: أخلاق أهل البيت (عليه السلام): ص ٢١٠).

كان آية الله السيّد حسين الكوه كمرى مجتهداً مشهوراً، وكان درسه من الدروس الأساسية، ومن الواضح أن درس الخارج في الفقه والأصول تمهيد للرئاسة والمرجعية، والمرجعية لأي طالب هي بمعنى أنه ينتقل دفعة واحدة من الصف إلى ما لا نهاية.. وعليه فالطالب الذي له حظ في المرجعية يجتاز مرحلة حساسة -هي مرحلة تدريس الخارج- وكان السيّد الكوه كمرى في مثل هذه المرحلة.

ذات يوم كان السيّد عائداً من مكان، ولم يكن قد بقي إلى حين درسه الخارج أكثر من نصف ساعة.. فرأى أنّ الوقت لا يتسع للذهاب إلى البيت.. ولذا فضّل أن يجلس في المسجد بانتظار موعد الدرس.

دخل المسجد ولم يكن قد حضر أحد من طلابه.. ورأى في زاوية المسجد شيخاً بسيطاً جداً، جالساً مع عدة طلاب يدرّسهم، استمع المرحوم السيّد حسين إلى درسه.. وبمنتهى الغرابة رأى أنّ الشيخ العادي قَمّة في التحقيق.. فحمّله ذلك على أن يأتي في اليوم التالي مبكراً عمداً ويستمع إلى درسه.. جاء واستمع فازداد اقتناعاً بانطباعه الذي كونه في اليوم الماضي..

وتكرّر ذلك لعدة أيام.. فحصل للمرحوم السيّد حسين اليقين بأنّ هذا الشيخ أعلم منه، وأنّه يلزم أن يستفيد من درسه، وأنّه إذا حضر تلامذته درس هذا الشيخ فسيستفيدون أكثر..

مصادر المعرفة

ومضات

إن من مصادر المعرفة: (الوحي)؛ وهو كشف الحقيقة كشفاً مباشراً مجاوزاً للحس ومقصوراً على من اختارته يد العناية الإلهية.. و(العقل)؛ وهو في اللغة الحَجَر والنَّهْي، وصار شبيهاً بعقال الناقة في أنه يمنع صاحبه من العدول عن سواء السبيل، كما يمنع العقال الدابة من الشرود.. و(الإلهام)؛ وهو إلقاء الحق في نفس الإنسان أمراً يبعثه على الفعل أو الترك، بلا اكتساب أو فكر وهو وارد غيبي.. و(الحس)؛ وهو أعمال أدوات المعرفة الطبيعية في كشف مجاهل عوالم المحسوسات المثلثة وغير المثلثة.. والمصادر الثلاثة الأخيرة للمعرفة متاحة للجميع بشروطها المناسبة مع كل واحدة منها.

الشيخ حبيب الكاظمي

ظهور الطاعون والأوجاع

كلمات مضيئة

قال رسول الله ﷺ:

«لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوهَا، إِلَّا ظَهَرَ فِيهِمُ الطَّاعُونُ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا»

(الكافي: ج ٢/ص ٣٧٤)

كلمة ومعنى

﴿أَلَا يَظُنُّ أُولَئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ * لِيَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (المطففين: ٤،٥)

الاستفهام للإنكار والتعجب، والظن بمعناه المعروف، والإشارة إلى المطففين بأولئك الموضوعه للإشارة البعيدة للدلالة على بعدهم من رحمة الله، واليوم العظيم يوم القيامة الذي يجازون فيه بعملهم. والاكْتِفَاءُ بظن البعث وحسابه - مع أن من الواجب الاعتقاد العلمي بالمعاد - لأن مجرد حساب الخطر والضرر في عمل يوجب التجنب عنه والتحرز عن اقتترافه وإن لم يكن هناك علم فالظن بالبعث ليوم عظيم يؤاخذ الله فيه الناس بما كسبوا من شأنه أن يردعهم عن اقتتراف هذا الذنب العظيم الذي يستتبع العذاب الأليم.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٢٨)

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

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net * راسلونا على الإيميل الآتي : nashra@alkafeel.net

* بإمكانكم تحميل النشرة بصيغة (PDF) من خلال قناتنا على التلغرام: (نشرت الكفيل والخميس)

* التحرير : الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية : الشيخ حسين مناحي * التصميم والإخراج : السيد حيدر خير الدين

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم وضعها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شراً 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، كي لا تداس بالأقدام فتعرض للإهانة.