



السنة الحادية عشرة

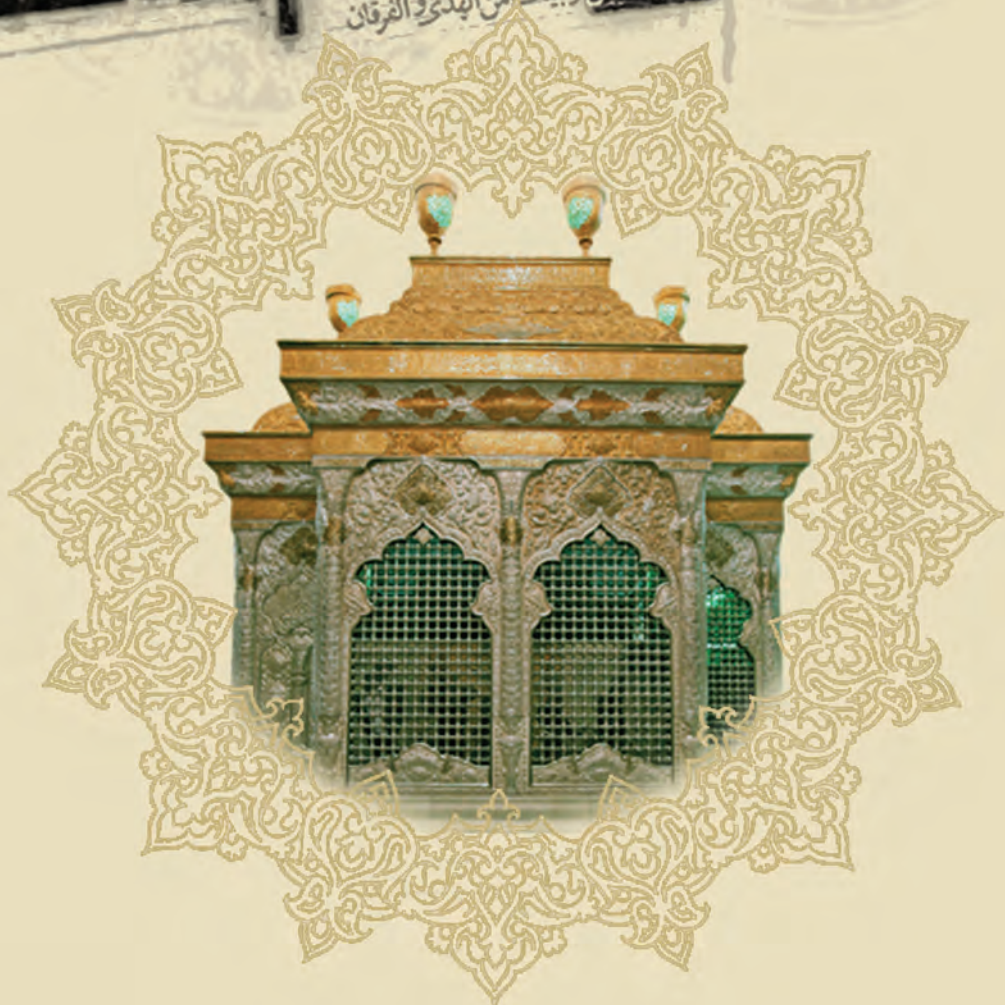
م ٢٠١٥ / ٦ / ٢٥

٧ / رمضان / ١٤٣٦ هـ

الخبير



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





الأنماط السلبية في التربية

اعداد / الشيخ علي السعدي

الطفل مرة في موقف ويُناب عليه مرة أخرى:

وأضرار هذا النمط: (يجد صعوبة في معرفة الصواب والخطأ، ينشأ على التردد وعدم الحسم في الأمور، ممكن أن يكف عن التعبير الصريح عن أرائه ومشاعره).

✧ إعجاب الأهل الزائد بالطفل:

وأضرار هذا النمط: (شعور الطفل بالغرور الزائد والثقة الزائدة بالنفس، كثرة مطالب الطفل، تضخيم من صورة الفرد عن ذاته ويؤدي هذا إلى إصابته بعد ذلك بالإحباط وال فشل عندما يصطدم مع غيره من الناس



الذين لا يمنحونه نفس القدر من الإعجاب).

✧ فرض الحماية الزائدة والقيود على الطفل:

وأضرار هذا النمط: (يخلق مثل هذا النمط من التربية شخصا هيبا يخشى اقتحام المواقف الجديدة، عدم الاعتماد على الذات).

✧ اختلاف وجهات النظر في تربية الطفل بين الأم والأب:

وأضرار هذا النمط: (قد يكره الطفل والده ويميل إلى الأم وقد يحدث العكس، بأن يتقمص صفات الخشونة من والده، ويجد مثل هذا الطفل صعوبة في التمييز بين الصح والخطأ أو الحلال والحرام، كما يعاني من ضعف الولاء لأحدهما أو كليهما).

تتبع بعض الأسر أنماطاً معينة في التربية، قد يكون لبعضها أثر سلبي على شخصية الطفل كما يصرّح الخبراء.. منها:

✧ الإسراف في تدليل الطفل والإذعان لمطالبه مهما كانت:

وأضرار هذا النمط: (عدم تحمل الطفل المسؤولية، الاعتماد على الغير، عدم تحمل الطفل مواقف الفشل والإحباط في الحياة الخارجية، حيث تعود على أن تلبى كافة مطالبه، توقع هذا الإشباع المطلق من المجتمع فيما بعد، نمو نزعات الأنانية وحب التملك للطفل).

✧ الإسراف في القسوة والصرامة والشدة مع الطفل وإنزال العقاب:

وأضرار هذا النمط: (الانطواء أو الانزواء أو الانسحاب من معترك الحياة الاجتماعية قد يؤدي بالطفل إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة في نفسه، صعوبة تكوين شخصية مستقلة نتيجة منعه من التعبير عن نفسه، شعوره الحاد بالذنب، كره سلطة الوالدين وقد يمتد هذا الشعور إلى معارضة السلطة الخارجية في المجتمع، قد ينتهج هو نفسه منهج الصرامة والشدة في حياته المستقبلية عن طريق عمليتي التقليد أو التقمص لشخصية أحد الوالدين أو كليهما).

✧ النمط المتذبذب بين الشدة واللين، حيث يُعاقب

كيف تطيل عمر بطارية هاتفك؟

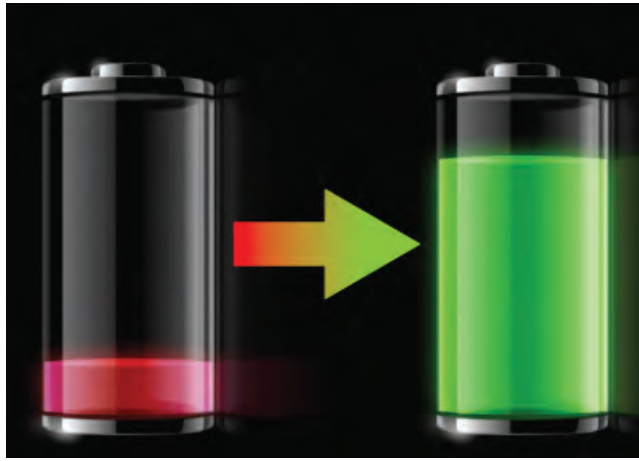
اعداد/منتظر السعدي

✧ تحجيم الأصوات: الأجهزة العاملة بنظام تشغيل «أندرويد». يمكن تعطيل الصوت، الذي يصدر عند الضغط على الشاشة، ضمن القائمة الخاصة بالانغمات.

✧ تحديث التطبيقات: فأغلبها يستهلك من طاقة البطارية، بإعطاء إشارات عن طريق النغمة أو الاهتزازات.. لذا يفضل إغلاقها، أو على الأقل ضبط هذه التحديثات لتكون على فترات متباعدة.. وكذلك تفعيل وضعية «توفير الطاقة» الموجودة في معظم الهواتف الذكية، فذلك يساعد في

تتيح الهواتف الذكية خدمات عديدة غير الاتصال، لتحديد المواقع، أو استخدام الإنترنت، وتشغيل الملفات الصوتية والمصورة وغيرها.. لكن المستخدم يدفع ضريبة هذه المزايا من عمر البطارية..!! وإجراء بعض التعديلات في ضبط الجهاز من شأنه أن يساعد في إطالة عمر البطارية، ومنها:

✧ تشغيل الخدمات الضرورية فقط: فخدمة البلوتوث، أو تحديد المواقع، أو شبكات الإنترنت اللاسلكية، تستهلك الكثير من الطاقة،



إطالة عمر البطارية.

فالجهاز يكون دائماً في حالة بحث.

✧ درجة الحرارة المناسبة: أفضل درجة حرارة مناسبة للبطارية هي (٢٠) درجة مئوية، ويؤدي وجود البطارية في درجات حرارة تتجاوز (٣٥) درجة إلى تقصير عمرها الافتراضي.

✧ التخزين السليم للبطارية: في حال عدم احتياجك لهاتفك الذكي لفترة طويلة، ينصح الخبراء بشحن البطارية بنسبة (٧٠%) ثم فصلها عن الهاتف، والاحتفاظ بها في مكان جاف، مع الحرص على شحنها مرة واحدة كل عدة أسابيع أو شهور، بحسب نوعها.

✧ وضع الطيران: ينصح الخبراء بتشغيل وضع الطيران، إذا لم تكن ترغب في استقبال مكالمات أو عند تواجدك في أماكن فيها شبكة ضعيفة، وأثناء النوم، فهذا لا يحمي البطارية فحسب، بل يحمي الجسم من الإشعاعات الضارة وغير الضرورية.

✧ الإضاءة وخلفية الشاشة: زيادة درجة إضاءة الشاشة يتناسب طردياً مع استهلاك البطارية، والخلفيات الملونة للهاتف الذكي، أو المعروفة بشاشات «LED»، تستهلك الكثير من طاقة البطارية! لذا من الأفضل استخدام الخلفيات داكنة اللون.. التي تطيل عمر البطارية.



بشرة صافية، ويحمي من ظهور التجاعيد المبكرة.. نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة وأهمها فيتامين C.

✧ تحسين المناعة: تعمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C، (وأهمها الليمون) على تحسين قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الأمراض، وخاصة نزلات البرد والأنفلونزا، ويمكن استخدام كوب من الماء الدافئ بالليمون وقليل من العسل في الغرغرة، للتخلص من التهاب الحلق.

✧ الوقاية من النقرس والتهاب المفاصل: لمن يعاني من نوبات النقرس الحادة أو التهاب المفاصل، عليه تناول الماء بالليمون كل صباح والذي يمنع ترسيب حمض اليوريك (Uric acid) على المفاصل.

✧ تحسين عملية الهضم: فالتخلص من الإمساك، الحموضة، الانتفاخ، عسر الهضم.. أخذ كوب من الماء بالليمون في الصباح، يُساعد على تنقية الجهاز الهضمي من السموم، وتحسين عملية الهضم.

✧ الوقاية من التهاب مجرى البول: يعمل الليمون على إدرار البول، ويساعد على تنقية مجرى البول من السموم، ويحمي من العدوى البكتيرية.

مما لا يخفى على أحد، أن نِعَمَ الله التي أسبغها على الناس ظاهرةً وباطنة.. لا تُعدّ ولا تُحصى، وهو القائل: ﴿وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾

(إبراهيم: ٣٤)، بل يقول العلماء والحكماء: ما من شيء خلقه الله، إلا وفيه فائدةٌ جسيمة أو حكمة بالغة.. قد لا يقع الإنسان على بعض كُنْهها.. إلا بعد أبحاث ودراسات، كما هو الحال مع التقرير الذي نشرته إحدى منظمات التغذية العالمية،

عن فوائد الليمون.. ومضاده: إن لليمون أو عصير الليمون العديد من الفوائد الصحية منها:

✧ ترطيب الجسم والوقاية من الجفاف: بما أن الماء من أهم العناصر التي

يحتاجها الجسم ليقوم بوظائفه الحيوية بصورة طبيعية.. وكثيراً من الأشخاص لا يستطيع تناول كمية كافية من الماء، على مدار اليوم لعدم استساغة الماء.. لذا يُنصح بإضافة ملعقة كبيرة من عصير الليمون، أو شرائح الليمون الطازج، والتي تضيف على الماء طعماً مميزاً يمكن معه تناول كميات أكبر منه.

✧ صفاء البشرة: عوضاً عن استخدام العديد من منتجات العناية بالبشرة، فإن تناول كوب من الماء المضاف إليه عصير الليمون، يمنح



لماذا الإحباط؟

علي عبد الجواد

معك بكل احترام، ولا تتوان بتقديم المساعدة لأي واحد منهم، بل بادر إليها قبل طلبها.. صدّقني ستجد أن حياتك قد تغيّرت جذرياً، ولا توجد مساحة للإحباط فيها، فما كنت فيه، هو بسبب الحواجز التي صنعتها أنت بنفسك!! وكل ما قمت به هو إزالة تلك الحواجز.. وعندها ستجد نفسك تنطلق في عالم غير العالم الذي كنت فيه، عالم يملؤه التفاؤل والعمل الجاد.. وأهم من هذا كله، أن تضع ثقتك الكبيرة بنفسك، وكل ما عليك هو: أن تفكر بأن الذي عمل الأعمال الكبيرة والعلاقة هو مجرد إنسان مثلي ومثلك، فما الذي يغيّره عنك؟! إن الذي يغيّره عنك هو التفكير الإيجابي، والإصرار على تحقيق الهدف الذي يرسمه، مع وجود الثقة بتحقيقه..

فهل أنت مستعد لتخطو هذه الخطوة البسيطة، والعلاقة في نفس الوقت..!! إذن: لنبدأ ونُجرب.. وصدّقني لن نخسر شيئاً.

ليكن في تصوّرِكَ، إنك قادر على تغيير نمط حياتك في أي وقت تريده، فمثلاً الإحباط الذي تعيشه، هو نتيجة برمجة قد برمجّت عقلك عليها، فالعقل مثل الطفل الذي يحفظ كل شيء تقوله له، وترديدك الدائم بانك محبط والحظ العاشر يلازمك دائماً.. هو ما يتسبب في كل ذلك، فعندما تسأل نفسك وتقول: ماذا أفعل إذن؟ فانا أقول لك ماذا تفعل:

أعد برمجة عقلك، اعتبره مثل جهاز الموبايل أو الحاسوب خاصتك، احشوه بالأوامر التي تريدها أن تغيّر حياتك، مثلاً أنا إنسان قادر على تغيير حياتي للأفضل.. أنا عندي إمكانيات كبيرة، ويمكنني استثمارها.. العمل الذي أعمله لأبد من أن أبداع فيه.. ولابد من ابتكار طرق أخرى في عملي.. وقبل كل ذلك حاول أن تنسجم مع الواقع الذي تعيش فيه، والأكثر أن تحبّه من قلبك، وتحب من يحيطون بك.. عامل من يعملون



شَهْرُ رَمَضانَ وَمُؤامِرَةُ الفضائيات

صادق مهدي حسن

أخوتي الصائمين: إياكم والغفلة عن اللصوص، الذين يحاولون سرقة شهر الرحمة منا!! فهناك العديد منهم.. وأحد اللصوص هو القنوات الفضائية.. حيث هنالك محاولات مجرمة ومسعورة ومخطط لها بشراسة لتشويه هذا الشهر المبارك، وإحباط العمل فيه!! فمثلاً نجد أن الكثير من الفضائيات التلفزيونية المسيرة من قبل أعداء الله ورسوله ﷺ وبكل ما أوتيت من عزم وقوة وسُلطان، في سباق حامي الوطيس.. لعرض (البرامج الرمضانية المتنوعة!!) والتي أعدت لها العدة قبل عام كامل، لتفريغ هذا الشهر المبارك من محتواه الروحي والأخلاقي والتربوي.. وجمع لا يستهان به منا نشوان متشوق إلى المسلسل التافه والفلم البائس والبرنامج المبتذل والإعلان الرخيص و.. على امتداد الوقت الفاصل بين الإفطار وصلاة

الفجر، إلى درجة أن المعتكف المواظب على متابعتها لا وقت له للدعاء أو تلاوة القرآن أو غيرها

من القربات المؤكدة لإحياء ليالي شهر العطاء هذا ﴿ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ (الحج: ١١). فإياها الأحبة في الله الحذر ثم الحذر من هذه



بالخير والبركة في الدنيا وبالنعيم الأبدي في الآخرة، وهي استجابة لنداء القرآن الكريم ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٣).. نسأل

الله جلَّ قدرته أن تكون من المقبولين في هذا الشهر الكريم بحق محمد وآله الطاهرين ﷺ.



العمرة

اعداد/ الشيخ برير آل خليفة

إلى غرفة حقيرة في
حي بسيط - ولتسديد
ما عليهما - تخلت
(صوفي) عن حلمها
القديم وبدأت تعمل
خادمة في البيوت..!!
أما (باتريك) فترك
الرسم وبدأ يشتغل

(حماًلاً) في الميناء.. وظلاً على هذه الحال (خمسة
وعشرين) عاماً!! ماتت فيها الأحلام، وضاع الشباب،
وتلاشى الطموح.. وذات يوم ذهبت (صوفي) لشراء
بعض الخضروات.. وبالصدفة شاهدت جارتها
الثرية القديمة!! فدار بينهما الحوار التالي:
السيدة: عفواً هل أنت صوفي؟ صوفي: نعم، من
المدحش أن تعرفيني بعد كل هذه السنين! السيدة:
يا إلهي تبدين في حالة مزرية، ماذا حدث لك، ولماذا
اختفيتما فجأة؟ صوفي: أتذكرين يا سيدتي العقد
الذي استعرتك منك؟..

لقد ضاع مني!! فاشترينا لك عقداً جديداً (بقرض
ربوي) ومازلنا نسدد قيمته!! السيدة: يا إلهي، لماذا
لم تخبريني يا عزيزتي حينها..؟؟ لقد كان عقداً
مُقلداً (غير حقيقي) لا يساوي (خمسة فرنكات)،
حتى أنني أهديته لطفلة من أطفال الملاجئ، بعد أن
أرجعته إلي..!! صوفي: ماذا..؟؟ يا لها من صدمة
كبيرة..!! إذن لقد ارتكبنا غلطة العمر..؟؟
انتهت القصة..

وهنا نقول للقراء الكرام: بالرغم مما حدث لهذه
العائلة.. إلا أن الأمر لا يعد غلطة العمر!! فغلطة
العمر الحقيقية هي عندما يعصي الإنسان ربه..
ويخرج من هذه الدنيا وهو عاصٍ له.. فتلک حقاً
غلطة العمر!!

غلطة العمر.. كثيراً
ما نسمع هذه الكلمة
تتردد على مسامعنا،
هنا وهناك، من هذا
ومن ذاك.. وقد
لا تكون في محلها
المناسب! إذ قد نقولها
لأتفه الأشياء..!!

ولكن من القصص الغريبة.. قصة مشهورة في الأدب
الفرنسي، اعتمدت على واقعة حقيقية حدثت في
(باريس) قبل فترة طويلة.. وتقول أحداثها:
كان هناك زوجان شابان هما (صوفي وباتريك)
وكان باتريك (رساماً)، وصوفي (كاتبة) في بداية
حياتهما الفنية والأدبية، في إحدى البلدات
الصغيرة.. فقررا الذهاب سوياً إلى العاصمة
باريس.. وكان طموحهما كبيراً.. وفي الحي الذي
سكنا فيه (في باريس)، تعرفت (صوفي) على سيدة
ثرية لطيفة المعشر.. وذات يوم طلبت منها استعارة
عقد لؤلؤ -غالي الثمن- لحضور زفاف في بلدها
القديمة. ووافقت السيدة الثرية وأعطتها العقد
وهي توصيها بالمحافظة عليه.. ولكن (صوفي)
اكتشفت ضياع العقد بعد عودتهما للشقة!!
فأخذت تجهش بالبكاء.. فيما انهار (باتريك) من
أثر الصدمة.. وبعد مراجعة كافة الخيارات..
قررا شراء عقد جديد للسيدة الثرية، يملك نفس
الشكل والمواصفات..!! ولتحقيق هذا الهدف باعا
كل ما يملكان!! واستدانا مبلغاً كبيراً!! بفوائد
فاحشة..!! وبسرعة اشتريا عقداً مطابقاً للأول،
وأعاداه للسيدة التي لم تشك مطلقاً في أنه عقدها
القديم..!! غير أن الدين كان كبيراً..!! والفوائد
تتضاعف باستمرار!! فتركنا شقتهم الجميلة وانتقلا

ومضات .. اجتذاب قلوب الخلق

إنَّ السيطرة على قلوب المخلوقين ولو لغرض راجح -كالهداية والإرشاد - تحتاج إلى (تدخل) مقلَّب القلوب ومن يحول بين المرء وقلبه.. وعليه فلا داعي لاصطناع الحركات الموجبة لجلب القلوب كالتودد المصطنع، أو حسن الخلق المتكلف.. فما (قيمة) السيطرة على القلوب أولاً؟.. وما (ضمان) دوام السيطرة الكاذبة ثانياً؟.. وحالات انتكاس علاقات الخلق مع بعضهم -بدواعٍ واهية- خير دليل على ذلك.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: إنَّ قيء الطفل نجس ويجب شطفه !
ونقول: إنَّ النجاسات التي يجب التطهير الجلال ولم يرد من جملتها قيء الطفل.
من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية
لأجلها هي: البول، الغائط، المني، الدم، الميتة،

كلمة ومعنى

الجنف: هو الميل عن الحق جهلاً أو خطأ.
وقد جاءت هذه الكلمة في قوله تعالى:
﴿فَمَنْ خَافَ مِنْ مَوْصٍ جَنْفًا أَوْ إِثْمًا...﴾
(البقرة: ١٨٢).

كلمات مضيئة

قال الإمام السجاد عليه السلام: «ما من رجل تصدق على مسكين مستضعف، فدعا له المسكين بشيء تلك الساعة، إلا استجيب له»
(بحار الأنوار: ج ٩٣/ص ١٤٤)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم إلقائها 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 الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

التحرير: الشيخ علي السعدي / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلاوي

الخبير