

٧٦٠

السنة السادسة عشرة

جمادى الأولى / ١٤٤١ هـ

٢ / ١ / ٢٠٢٠ م

الحديث



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





كيف تعلمين طفلك الاعتماد على نفسه؟

العقلية والجسدية.

✱ **إنجاز كل مهمة:** أرشدي طفلك إلى كيفية إنجاز كل مهمة، ولا تنجزها بالكامل بالنيابة عنه، فبذلك يتعلم وتزداد ثقته في نفسه.

✱ **مساحة من الحرية:** اسمحي لطفلك باكتشاف البيئة المحيطة به والمشاركة في أنشطة تفاعلية واجتماعية مختلفة، مثل المعسكرات الصيفية والأعمال التطوعية، فهي تنمي روح المشاركة والمسؤولية لديه، وتنعكس بشكل إيجابي على شخصيته.

✱ **إنجاز الأعمال:** تجنبّي تحفيز طفلك باستخدام المكافآت المادية والحلوى، وعلميه قيمة الإنجاز واشرحي له أهمية كل عمل يؤديه ليكون دافعه لإنجاز الأعمال هو إدراكه بقيمتها.

✱ **كوني قدوة جيدة:** أنت القدوة الأولى والمثل الأعلى لطفلك، فاحرصي على أن يشاهدك تنجزين مهامك ومسؤولياتك، وشجعيه على إنجاز مهامه، واستخدمي كلمات "لو سمحت" و "شكراً" حتى يستخدمها هو أيضاً.

✱ **وأخيراً، إن مفتاح لتعليم الطفل الاعتماد على نفسه هو تركه (يجرب ويخطئ ويتعلم)، مع تقديم الدعم المعنوي له وتعزيز ثقته في نفسه، لينشأ طفلاً مسؤولاً يترك بصمته الخاصة في كل مكان يذهب إليه.**

تود كل أم أن يصبح طفلها معتمداً على نفسه، وتحاول غرس روح المسؤولية فيه منذ الصغر، ولكنها قد لا تعلم متى وكيف يمكن أن تبدأ بتعليمه مهارة الاعتماد على النفس وتطويرها، لذا إليك هذه (الخطوات) التي تساعدك على غرس حس المسؤولية لدى طفلك، وتعليمه الاعتماد على نفسه في سن مبكرة:

✱ **امدحي أفعاله لا شخصه:** شجعيه على إنجاز بعض المهام البسيطة، وامدحي جهوده ومحاولاته مهما كانت النتائج، وأثني على أفعاله وليس عليه هو، فلا تقولي له: (أنت طفل بارع)، بل الأفضل أن تقولي له: (لقد أنجزت هذه المهمة ببراعة)، فهذا تشجيع الطفل وتحفيزه دون مبالغة في المدح والثناء عليه.

✱ **اشرحي له أهمية دوره:** تحدّثي مع طفلك باستمرار عن أهمية دوره في الأسرة، وأن لكل فرد في الأسرة دوراً ومسؤوليات، واشرحي له مهامه ومسؤولياته في الأسرة.

✱ **اتخاذ القرارات الخاصة به بنفسه:** عزّزي من ثقة طفلك في نفسه عن طريق تركه يشارك في اتخاذ بعض القرارات الخاصة به، مثل اختيار الملابس والطعام الذي يرغب في تناوله ومكان السفر..

✱ **بعض المهام اليومية:** اختاري بعض المهام المنزلية البسيطة التي تناسب قدرات طفلك، وضعي له جدولاً يومياً بها، مع زيادة المهام تدريجياً بما يناسب قدراته



كيف تتعاملين مع الزوج غير المسؤول؟

إعداد / زينب علي

فالهجوم سيدفعه إلى اتخاذ موقف دفاعي مداواة كرامته المجروحة.. وهذا بدوره لا يؤدي أبداً إلى نتائج جيدة.

- قيمي اختلاف الشخصيات بينكما: فكّري هل فعلاً زوجك غير منظم إلى درجة لا تحتمل؟! أم ربما تكونين أنت منظمّة بشكل زائد. فربما تكونين أنت من يضخم من حجم المشكلة لكونك من هذا النوع من الشخصيات، التي تريد أن يكون كل شيء تحت السيطرة ويكره المفاجآت.

- فرقي بين عدم المسؤولية وعدم التنظيم: فعدم المسؤولية مسألة أخلاقية، وعدم التنظيم مسألة طبع أو نمط حياة، عدم المسؤولية بها شيء من الاستهتار وعدم الشعور بأي خطأ.. أما عدم التنظيم فربما تشير إلى نقص في مهارات التنظيم وإدارة الوقت وإدارة الذات..

- تجنّبي تحمّل كل المسؤوليات: هناك أمور بسيطة يمكن تقبلها والتغاضي عنها والقيام بها بنفسك، لكن هناك أمور لا يصلح معها هذا التصرف، حيث قد يؤدي ذلك إلى حلّ الموقف الحالي، لكن يعقّد المشكلة على المدى الطويل، لأنك ستظلين تكبتين شعورك بالغضب نحوه، والذي سيظهر حتماً في معاملتك إياه بشكل سلبي، وكأنك تريدين أن تردّي له ما يفعله..

بعض الأزواج لديهم مشكلة في تحمّل المسؤولية، مع اختلاف حجم المشكلة من زوج إلى آخر، فربما يكون غير منظم (تضيع منه الأشياء المهمة، لا يضع الأشياء في أماكنها، غير منظم في مواعيده..)، وقد تكون المشكلة أكبر من ذلك إذا كان لا يقوم بمسؤولياته المالية، ويعتمد على زوجته في ذلك، أو لا يقوم بمسؤولياته الاجتماعية، أو يأتي بسلوكيات غير لائقة أمام الأبناء..

لذا سنقدّم لك يا سيدتي بعض النصائح العامة:

- التواصل: فهو دائماً وأبداً واحد من الحلول الأساسية لأي مشكلة، تكلمي معه على أنك تحتاجين إليه، وأنك لا تستطيعين حمل مسؤولية البيت بمفردك، عبّري عن مشاعرك وعن رأيك في المشكلة وما تتوقعينه منه، واستمعي إليه جيداً حتى تفهميه. وحتى يصغي إليك هو أيضاً.

- كوني صبورة ودبلوماسية: لا يمكن تغيير أي سلوك بين يوم وليلة، لذا عليك بالمشاورة وتجربة مختلف الوسائل، اللّين تارة والحزم تارة أخرى.

- تجنّبي الإهانة: هناك بعض المواقف التي تستدعي الحزم، ولا يمكن السكوت عليها أو التعامل معها بدبلوماسية! ولكن عليك أن تفرقي بين الحزم والإهانة، لذا تجنّبي مقارنة زوجك بالأزواج الآخرين، أو لومه بشكل جارح أو رفع صوتك عليه،

لا تقارن نفسك بالآخرين

إعداد / منتظر علي

التي تملكها، والتي يرغب الكثيرون بدورهم أن يتشبهوا بك ويحصلوا عليها!

ليس هناك ما يدعو لأن تتقمص شخصية غيرك، كُن كما أنت. صحيح أن لأولئك (الغير) مواهب وقدرات خاصة وأنه ليس هناك ما يمنع الإعجاب بهم والتعلم منهم.. ولكن (احذر التقليد)!!

إن كلاً منا يُعدّ شخصاً مثالياً في نظر شخص آخر، ونحن نراقب بعض الناس كما يراقبوننا بدورهم، وهذا هو سرّ تعلّمنا ورُقينا..

فثق بنفسك وكن أنت، كُن ذاك.

لذلك لا تقارن نفسك بأي شخص في العالم.. فإذا فعلت ذلك فإنك تهين نفسك!

أما إذا كنت تعرف ما لديك من مواهب فعليك أن تداوم على تنمية مهاراتك وقدراتك، ولا تتركها تصدأ وتنشغل بتوافه الأمور، اقبل على عمل ما تحبه وتستريح له، ولا تسرف في التطلع إلى ما لدى الآخرين، ولا تعظم حجماً أكبر مما ينبغي، ارض عن نفسك واكتف بما لديك.

ركّز على قدراتك وبشيء من التفكير الإبداعي والإصرار والتخطيط، والعمل الدؤوب ستصل في النهاية إن شاء الله إلى هدفك.

حاول أن تتجنّب مقارنة نفسك بالآخرين، واعمل على إظهار جوانب تفرّدك وتمييزك الشخصي..

مقارنة نفسك بالآخرين سوف تتسبب دائماً في جعلك عاجزاً عن الشعور بالرضا عن نفسك بسبب أنك مختلف عن أي شخص آخر!!

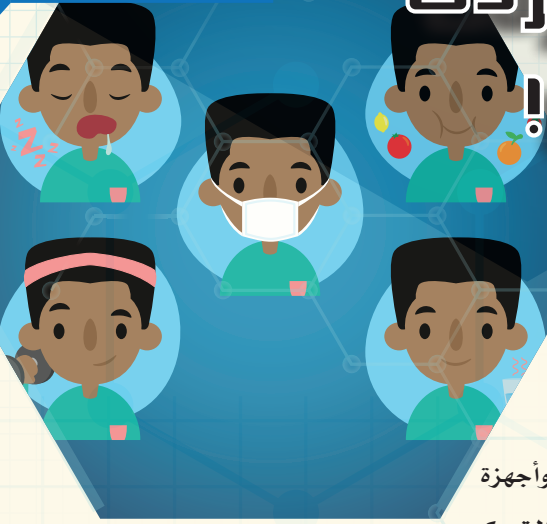
لا يوجد شخص في الحياة مماثل لك كلياً، حيث يكون قد مرّت عليه نفس تجارب حياتك ولديه نفس المواهب والمهارات الخاصة بك.

محاولة مقارنة نفسك بالآخرين سوف تتسبب في التأثير السلبي على شعورك بالثقة في نفسك؛ حيث ستجد دائماً من هو أقوى أو أذكى أو أكثر جمالاً منك..

بدلاً من ذلك، عليك أن تركز تفكيرك على أن تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه، لا مجرد التشبه بالجيران أو الأفراد المثيرين للانتباه في المدرسة أو العمل أو ما شابه.. ما إن تقدر على تحديد تعريفك الخاص للنجاح، سوف تصبح قادراً على تحقيقه.

قد تشعر بأن الجميع من حولك لديهم أشياء أفضل منك. قد يكون ذلك صحيحاً على نحو أو آخر، لكن من جهة أخرى يتسبب في جعلك تنسى نقاط قوتك الشخصية. قد لا تدرك الكثير من الأشياء المميزة

نصائح للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا!



وأجهزة
التحكم

عن بعد في التلفزيون ولوحات المفاتيح والمراحيض
والحنفيات ومفاتيح الإضاءة باستخدام مناديل مطهرة.
* أخذ قسط كاف من النوم: إن النوم ساعات أقل من
سبع إلى تسع ساعات يومياً، يجعل جسمك أكثر عرضة
للإصابة بالأمراض.

* تناول الفواكه والخضراوات: تحتوي الفواكه
والخضراوات ذات الألوان الزاهية على مضادات الأكسدة
التي تساعد في الحفاظ على قوة جهازك المناعي.

* انظر للجانب الإيجابي: أوردت الكاتبة أن الأبحاث
أثبتت دور التوتر في التأثير سلباً على جهاز المناعة.

* حافظ على رطوبة جسمك: يساعد الحفاظ على
رطوبة الجسم على تعزيز قدرة جسمك على مكافحة
العدوى، لذلك حاول شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب
من الماء يومياً.

* اغسل أنفك: أظهرت بعض الأبحاث أن الإرواء الأنفي
له تأثيرات إيجابية ضد نزلات البرد والإنفلونزا.
ويتمثل الهدف من غسل الممرات الأنفية بالماء المالح في
تخفيف المخاط ومساعدة الشعر الناعم في أنفك على
صد الجراثيم بفعالية أكبر.

في تقريرها الذي نشره موقع "الصحة"، قالت الكاتبة
(تينادونفيتو) إنه لا أحد يريد أن يمرض، لكن الحصول
على لقاح الإنفلونزا وحمل بعض المناديل للحفاظ على
نظافة يديك ليس كافياً للحفاظ على صحتك خلال هذا
الشتاء، لذلك ضع في اعتبارك (نصائح) الخبراء لحماية
نفسك من فيروسات الشتاء، منها:

* المصافحة: أكدت الكاتبة ضرورة تجنب المصافحة، وإذا
لم تتمكن من تجنب المصافحة، فينبغي ألا تلمس وجهك
بعد ذلك لمنع الجراثيم الموجودة على يديك من الانتقال
إلى أنفك وفمك.

* التمارين الرياضية: القيام بالتمارين بنسق معتدل،
من ثلاثين إلى ستين دقيقة يومياً من شأنه أن يعزز
إنتاج خلايا الدم البيضاء، مما يعزز الاستجابة المناعية
للجسم.

* تجفيف إسفنجات المطبخ في الميكروويف: أفادت الكاتبة
بأنه يمكنك المحافظة على إسفنجة مطبخك خالية من
الجراثيم عبر وضعها في الميكروويف لمدة دقيقتين يومياً.
وهذا من شأنه أن يقتل 99٪ من الكائنات الحية الدقيقة،
وفقاً لدراسة أجريت في جامعة فلوريدا.

* تنظيف أسطح المكتب: توصي مراكز مكافحة الأمراض
والوقاية منها بالتنظيف المنتظم للأغراض والأسطح
التي يتم لمسها بانتظام لمنع انتشار الجراثيم وتكون
الأمراض مثل الإنفلونزا، ويمكنك تنظيفها باستخدام
مطهر لإزالة الجراثيم. وكذلك ينبغي مسح الأسطح التي
تستخدم باستمرار وبشكل يومي، مثل مقابض الأبواب



الإبداع وطرق توليد الأفكار

إعداد / علي الأسدي

كيف نوّلد ونبتكر أفكاراً وحلولاً جديدة؟

كتطبيق عملي للوصول إلى الإبداع إليك هذه الطرق:

- تحديد الهدف: حدّد هدفاً واضحاً لإبداعك

وتفكيرك.

- التفكير بالمقلوب: أي اقلب ما تراه في حياتك

حتى تأتي بفكرة جديدة. مثال لذلك: الطلاب يذهبون إلى المدرسة، عندما تعكسه تقول: المدرسة تأتي إلى الطلاب، وهذا ما حدث من خلال الدراسة بالإنترنت والمراسلة وغيرها.

- الدمج: أي دمج عنصرين أو أكثر للحصول

على إبداع جديد، ومثال لذلك: (سيارة + قارب = مركبة برمائية)، وفعلاً تمّ تطبيق هذه الفكرة.

- الحذف: احذف جزءاً أو خطوة واحدة من

جهاز أو نظام إداري، فقد يكون هذا الجزء لا فائدة له.

- الإبداع بالأحلام: تخيل أنك أصبحت مديراً

لوزارة التربية مثلاً، ما الذي ستفعله؟ أو تخيل أننا نعيش تحت الماء، كيف ستكون حياتنا؟

- المثيرات العشوائية: قم بزيارة محل للعب

الأطفال، أو امش في مكان لم تره من قبل، أو سافر لبلاد لم تزرها من قبل إذا أمكنك ذلك، ولا تنس أن تحمل معك دفتر ملاحظات وقلم؛ لكي تسجل أي فكرة أو خاطرة تخطر على ذهنك.

- الإبداع بالتنقل: أي تحويل ونقل فكرة تبدو

غير صحيحة أو معقولة إلى فكرة جديدة ومعقولة.

- زاوية نظر أخرى: انظر إلى المشكلة أو الإبداع

أو المسألة من طرف ثان أو ثالث، ولا تحصر رؤيتك بمجال نظرك فقط.

- ماذا لو؟: قل لنفسك: (ماذا لو حدث كذا

وكذا.. هل ستكون النتيجة هذه أم تلك..)

- كيف يمكن؟: استخدم هذا السؤال لإيجاد

العديد من البدائل والإجابات.

- استخدامات أخرى: هل تستطيع أن توجد

(٢٠) استخداماً آخر للقلم غير الكتابة والرسم؟ جرّب

هذه الطريقة وبالتأكيد ستحصل على أفكار مفيدة.

- طور باستمرار: لا تتوقف عن التطوير

والتعديل في أي شيء.

ما زالت الدنيا بخير



واستلّ منها مبلغاً من المال ليضعه أيضاً بيد الشاب الجالس بالقرب مني ليوصله إلى تلك المرأة، هذا الشاب كان صغيراً لم يتجاوز السابعة عشرة من عمره، لكنه فعل فعلةً كأنه بعمر الشيخ الحكيم عندما فتح محفظته ووجد فيها (سنة آلاف دينار) حسبته بأنه سيعطي (الألف دينار) ويبقي الخمسة، لكنه فعل العكس فأبقى في محفظته (الألف دينار فقط).

بعد دقائق إضافية من تلك الحلقة الخيرية تخلّلتها لحظات صمت جميلة، كانت هناك (عجوز) تجاوزت سنّها (الستين عاماً) تحملُ معها مجموعة (أكياس) فيها خضراوات وفواكه. هي الوحيدة التي لم تدفع شيئاً لكنها عملت شيئاً أعظم من دفع المال. أخرجت من جيبها كيساً فارغاً وفتحت أكياسها الممتلئة وأخذت بملء ذاك الكيس الفارغ بالخضراوات والفواكه، وهي تردّد (والله يا بنتي ما ظلّ عندي فلوس، ولكن خذي هذه لأطفالك).

وقفة تأمل:

✳ إنها أجواء رائعة تستشعر بالجوّ الإنساني البديع، لتبتعد عن كل الوحشية التي يمكن أن تراها في الحياة على مدار السنين.

✳ التكاثر الإنساني والمعدن الأصيل تراه يظهر في تلك المواقف. وما زالت الدنيا بخير.

يروى أحدهم قائلاً: ركبْتُ ومجموعة من الأشخاص في سيارة (الكيا)، وبعد مسافة ليست ببعيدة من مكان تحرّك (الكيا) استوقفتنا امرأة ثلاثينية، فتوقف السائق جانباً، ففتحت الباب وقالت بنبرة موجعة تسكن خلفها ملايين الآهات (أخوية.. ما عندي كروة.. أصعد!).

بدون تردد أجاب السائق (اصعدي أختي.. حياك الله). بعد لحظات من صعود المرأة داخل (الكيا) كأنها أطلقت بصعودها (صفارة الانطلاق) لبداية مباراة تنافسية، فتسارع الجميع إلى جيوبهم ليخرجوا منها قيمة الأجرة، وبدأت على الجميع ملامح التنافس بالظفر للفوز بالمركز الأول حتى حسمها السائق لصالحه حينما قال (آني أبو السيارة.. وكروة الأخت علي).

إلى هنا لم تنتهِ الحادثة بعد، ولم يقبل الجميع بتلك النتيجة التي حُسمت للسائق.. فما هي إلا لحظات وقد بدأ الحدث الثاني عندما هم رجلٌ أربعيني ليخرج من محفظته القديمة (خمسة آلاف دينار) فكانت البداية لمسلسل جميل يعكس خلق العراقيين، فوضع المبلغ بيد شخص كان جالساً بالقرب مني ليعطيه لتلك المرأة التي كانت تجلس في الخانة الأخيرة من السيارة مردداً بالقول المكتسبي بالحياء (هاي من أخوك).

هنا أكتسب الجميع روح المبادرة ويلمح البصر ازدادت الهمة نحو مرمى الخير، فأخرج كل واحد منا محفظته

الشوق إلى الموت

ومضات

إنَّ أمير المؤمنين عليه السلام يفصح عن شدّة (شوقه) إلى الموت في مواقف عديدة، منها قوله عليه السلام: «والله لأبني أبي طالب أنس بالموت من الطفل بشدي أمه، ومن الرجل بأخيه وعمه، (البحار: ج ٢٨/ص ٢٣٣)..
والسرّ في ذلك واضح، إذ الموت عنده عليه السلام سفر من (الضيق) إلى عالم لا يعرف الحدود، ومن (مصاحبة) الخلق إلى التفرغ لمجالسة الحق في مقعد الصدق عند المليك المقتدر.. فالذي يرى الموت جسراً بين العناء والسعادة المطلقة، لا يمكن أن يستوحش منه وهو على مشارفه، وهذا خلافاً لمن لا يعلم ما وراء ذلك الحد، بل يعلم بما هو أسوأ من حاضره.. ولهذا جعل الحق المتعال تمنّي الموت من دلائل الصدق في دعوى الولاية للحق، وذلك في قوله تعالى: ﴿إِنْ زَعَمْتُمْ أَنَّمْ أَوَّلَاءُ اللَّهِ مِنْ نَوْبِ النَّاسِ فَهَمَلُوا الْمَوْتَ إِنْ زَعَمْتُمْ أَنَّهُمْ فِتْنَةٌ﴾.
الشيخ حبيب الكاظمي

مَنْ لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ

كلمات
مضيئة

عن الإمام أبي عبد الله جعفر الصادق عليه السلام أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الوالد لولده، والمظلوم لأربعة لا تُردُّ لهم دعوة حتى تُفتح لهم أبواب السماء وتصير إلى العرش: الوالد لولده، والمظلوم على من ظلمه، والمعتّم حتى يرجع، والصائم حتى يفطر..
(الكافي: ج ٢/ص ٦٩٧)

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ﴾
(البروج: ١١):
وعد جميل للمؤمنين يطيب به نفوسهم كما أنّ ما قبله وعيد شديد للكفار الفاتنين المعذبين.
(تفسير الميزان: ١٤١/٢٠)

كلمة
ومعناها

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فإثر جاء عدم وضعها على الأرض، كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكبير على المطهرات. كما أن جوهر الأخوة المؤمنين المجاهدة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلوة الجماعة أو الزبارة، كي لا تُفادس بالأقدام فتتعرض للإهانة.

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

* نأشرون على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net * أرسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين