



الحديث

٧٨١

السنة السادسة عشرة

١١/شوال/١٤٤١هـ

٢٠٢٠/٦/٤ م



كيف تكسب ثقة طفلك؟

يشاركه بها الآخرون، إلا أن الأم ونتيجة لقربها الدائم من طفلها فإنها تستطيع اكتشاف هذه الخفايا، فليعتد على أنك كاتمة لأسراره ويعتبرك الملاذ الآمن له من أي مشكلة أو موقف صعب، وستجدينه يبادر إلى إخبارك قبل أن تكتشفي أسراره بنفسك.

- الوفاء بالوعد :

احرصا على ألا تعدا طفلكما بشيء يتمناه بهدف الخروج من موقف أو لتحفيزه على القيام ببعض المهام، فيما تعلمان أنكما لن تقيا به. فعندما يكتشف كذبكما عليه، سيخيب أمله فيكما ولن يصدقكما أبداً في وعود أخرى. واعلما أن نكث العهود هو من بين أكثر التصرفات التي تهز الصورة المثالية التي يرسمها الطفل عن والديه. وإذا كان لابد من أن تعداه بشيء، فاخترنا ما تقدران على تحقيقه.

- صداقة الطفل :

إن قضاء بعض الوقت في مشاركة طفلكما اللعب أمر في غاية الأهمية، لأنه سينتقل بكما من مرتبة الأم والأب الذين يعطيا التعليمات والأوامر إلى مرتبة الصداقة التي تشاركانه تفكيره واهتماماته وتلهوا وتمرحا مثله.. فعندما ترض الأم مع طفلها مكعباته لعمل شكل متقن أو تحيك فستاناً لعروسة طفلتها وتمشط معها شعرها، فهي بهذا تبني جسراً للصداقة والثقة.

إعداد / زينب علي

يشكل غياب الثقة بين الطفل ومحيطه عاملاً رئيساً لضعف تقديره لذاته. ومما لاشك فيه أن الوالدين يمثلان القدوة والمثال الأعلى الذي لا يخطئ أبداً في عيني صغيرهما، لذا يجدر بهما أن يكونا أهلاً لهذه الثقة وأن يدركا حجم مكانتهما في نفسه وأن يراقبا تصرفاتهما بما يتناسب وهذه المكانة.

ومعلوم أنه إذا نجح الوالدان في بناء جسور من الثقة والتواصل مع الطفل، يمكنهما اكتشاف طاقات النبوغ والتميز والإبداع لديه، وبالتالي تدعيمها وتنميتها. ومع متابعتهم بين الحين والآخر، يمكنهما أن يكشفوا أيضاً مناطق الضعف داخل نفسه فيعيدان إليها توازنهما، كما يستطيعان من خلال ثقة الطفل بهما أن يغرسا فيه مبادئ الأخلاق والصفات الحميدة.. وستعرف هنا على بعض الطرق لكسب ثقة الطفل، منها:

- عدم التمييز في المعاملة :

لا تقارنا بين أطفالكما، واحذرا التمييز في معاملتهم؛ لأن من شأن ذلك أن يثير حفيظة الطفل "الأقل شأناً" وغيرته، فيصيبه الحزن لأنه لم يحظ بإعجاب والديه ويفقد ثقته فيهما ولا يستطيع إدراك قدراته الشخصية التي تميز بها عن الآخرين لأنه يعتقد أنهم أفضل منه.

- كتم الأسرار :

للطفل أسرارته التي لا يرغب في أن



الشباب وتحقيق حلم المستقبل



المدي، اختر الجامعة المناسبة لتجتاز مرحلة البكالوريوس أولاً، ادرس بجد حتى تتخرج بمعدل جيد جداً مما يزيد فرصتك التالية، ابدأ بالتسجيل في الدورات التي تدعم مجالك وثقافتك، تعلم لغة أخرى خصوصاً إذا كنت تريد نيل هذه الشهادة من بلد غير بلدك.

اعمل بجد وبترتيب خطوة بخطوة، اتبع خطتك ونفذها، ثم قيّم النتيجة التي توصلت إليها، فقد تحتاج خطتك إلى تعديل بين الحين والآخر، ولكن مهما واجهتك من صعوبات فسر نحو هدفك ولا تستسلم.

طريق تحقيق حلم المستقبل ليس بالطريق السهل المعبدة المملوءة بالأزهار! بل هو طريق واقعي فيه من العقبات الكثير، وحتى تجتازه يجب أن تكون مؤمناً بحلمك وواقعاً من قدراتك، فقدرات الإنسان لا حدود لها، إن أحسن استخدامها اعطته نتائج تفوق توقعاته. حتى تنجح وتجتاز هذه الطريق عليك أن تتحلّى بالصبر وأن تتخلص من العادات السيئة التي تستنزف طاقاتك وجهدك، والأهم من هذا كله عليك ألا تُصغي لأيّ من كلمات الإحباط وتثبيط الهمم التي يبثها بعض الأشخاص السلبيين في طريقك، واجعل إيمانك بحلمك أكبر من كل هذه الأمور.

ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟ هذا هو السؤال الذي نسأله الأطفال دائماً، هل فكرنا لماذا؟ الجواب بسيط؛ لأنّ الإنسان مخلوقٌ جبِلَ على التفكير الدائم بالمستقبل، هذه الكلمة الضبابية البعيدة، فالمستقبل بالنسبة لنا كل ما هو قادم ولا نعرفُ ماذا يخبئ، فالبعض منا يجلس وينتظر القادم المجهول، والآخر يشغل باله التفكير وتتملكه الأحلام حول المستقبل وما ستؤول إليه حياته فيه. بالطبع ليس سيئاً أن تحلم، ولكن السيئ هو أن تبقى عالقيين في الأحلام فقط! فالمستقبل لن ينتظر، سوف يأتي عاجلاً أم آجلاً وستجد نفسك فيه بلا أيّ رصيدٍ إضافي سوى أحلامك التي لن تُغني ولن تسمّن من جوع وقتها.

إذن عليك أن تنفض عنك غبار الأحلام وتبدأ في التخطيط لتنفيذها على المستوى البعيد، ستجد صعوبة في بداية الأمر ولكن تحل بالصبر حتى تقطف ثمار أحلامك ناضجة حلوة المذاق.

الخطوة الأولى بعد أن يستقرّ الحلم في عقلك وقلبك هي وضع أهداف قصيرة المدى لتنفيذها سريعاً، فهذه هي الدرجات التي ستصعدُ بها إلى القمة، فإذا كان حلمك مثلاً أن تنال شهادة الدكتوراه عليك أن تبدأ بالتخطيط له منذ الآن، فهذا الهدفك طويل

لعلّ العجز هو رزائي
بالباب

أمنية سائئ الوآن الندبة

بعدها مسرعاً للجيران، سأطرق أبوابهم! لأبشرهم
بظهورك..

سأستغفر ربي عن كل خواطر الإحباط واليأس من ظهور
دولتك. سأركض لأبشّر كل المظلومين والمستضعفين،
وأمسح جراحهم بفرحة ظهورك، وسأطرق أبواب
الشامتين.. كل الشامتين سأدعوهم إلى جنّة لقائك
وعداة دولتك. سأسامح كل من أساء إليّ، سأعتذر لكل
الذين أسأت لهم. سأنفق كل ما ادخرت من مال الخوف
من مستقبل مجهول على المحتاجين والمرضى والمعوزين.
فما حاجتي للمال بعد وجودك، وما خوفي من مستقبل
فيه عدالتك. لا أدري عند الخروج يومها هل سأجد وقتاً
لأنّ تلحّ حذائي؟ أم ستسبقني قدماي كخروج الأموات من
الأحداث عند نفخة الصور؟..

يا وعد الله؛ لقد مرّت جمعات كثيرة ونحن ننتظر على
باب جمعتك. سيدي؛ إنّ أبيّت أن تدلّني اليوم على باب
حضرتك، وأبيّت أن تدلّني على جمعة ظهورك.. فاسأل
الله ألاّ يحرمني شفاعتك وشفاعة جدك محمد صلى الله عليه وآله،
وأنّ يمنّ عليّ بالنظر لوجهك في دولة العدل المنتظرة في
عصر ظهورك، وإنّ زادني على ذلك فضلاً أن يأذن بوصال
الشائق لك، ولو طيفاً أو رؤياً، فلا طاقة لقلبي بجمعات
آخر.

د. عبد الباقي خلف علي

سيدي يا بن الزهراء؛ كان السائل يكتب حاجته على بابكم
ولا ينصرف إلا بقضائها. فهلاً تدلّني على بابك لأكتب
حاجتي. أتراه بعيداً فأشدّ له رحالي؟ أم هو قريب لكن
باعدني عنه ذنوبي!!

سأغتسل غسل الجمعة، وغسل التوبة من ذنوبي كلها،
وأقطع رجائي من كل أمل دون ظهورك. سألبس أظھر
أثوابي وأحلّها.. فإني أعلم والله إنك لا ترضى لنا دون
ذلك، لكن! لا أدري أي أثوابي سيعجبك فأرتديه؟

سيدي؛ أتریده أبيض بيباض شريعة جدك محمد صلى الله عليه وآله؟
أم أسود كسواد الحزن في قلبك على جدك الحسين عليه السلام؟
أنتظرك على قارعة الطريق لتمرّ بنا؟ أم ستدعونا
لنكتحل برؤية وجهك المحمدي في مكان تدير منه
دولتك؟ أيؤذن لنا يا ترى لندخل عليك من فورنا؟ أم
علينا أن ننتظر انقضاء صفوف الأولياء والصالحين
الذين ذُلبت عيونهم من البكاء شوقاً للقائك؟

سأقف سيدي، ولو في آخر الصف! لكن لا تصرفني
عن الوقوف بحضرتك والنظر لوجهك. سأفعل كل
ما يرضيك سيدي، سأقبل قدمي أُمي وأبي على نعمة
الإيجاد في عصر ظهورك. سأقبل كالمجنون كل من
حولي.. سأفرش سجادات الصلاة في كل غرف البيت
لنصلي لله شكراً لساعة ظهورك. سأصل كل الذين
قطعتهم من أرحامي، فأنا أعلم أنّ هذا يرضيك. سأخرج

أسباب سرعة خفقان القلب وكيف نتعامل معها؟



ربما

يتعرض البعض منا لتلك الحالة

دون فهم حقيقة ما يحدث أو تفسير أسباب حدوثها، والحقيقة هي أنك ربما تعاني من خفقان بالقلب، وقد يستمر لبضع ثوانٍ فقط وقد يحدث في أي وقت.

ليس كل الحالات تعني وجود مشكلة في عضلة القلب، فربما يحدث هذا الخفقان في بعض الأحيان نتيجة أشياء قد تجعل عضلة القلب تعمل بشكل أقوى مثل: (التوتر، الجفاف، المرض أو ممارسة التمرينات الرياضية..). كما تحدث الباحثون عن أسباب أخرى من ضمنها: (الحمل، الكافيين، مشكلات طبية أخرى، بعض أنواع الأدوية، منتجات التبغ).

ونستعرض فيما يلي أبرز الطرق التي يمكن الاستعانة بها لمعالجة مشكلة تسارع دقات القلب:

- تجربة أساليب الاسترخاء: فالتوتر والإثارة من الممكن أن يتسببا في ارتفاع نسبة الأدرينالين. ويمكن لأساليب الاسترخاء أن تفيد في السيطرة على التوتر والحد من تأثيراته. ومن أبرز هذه الأساليب، التأمل.

- مناورة العصب المبهم: وهي طريقة فعالة تفيد في إبطاء معدل ضربات القلب عبر تحفيز العصب المبهم، الذي يقوم بالعديد الوظائف، التي من بينها ربط الدماغ بالقلب.

- شرب المياه: حيث ثبت أن جفاف الجسم نتيجة لعدم شرب قدر كاف من المياه يومياً أمر قد يؤدي لتسارع دقات القلب، وذلك لأن الدم يحتوي على ماء، لذا حين

يصاب

بالجفاف، فإن

الدم يصير أكثر كثافة، وبالتالي يصعب على القلب نقله عبر الأوردة.

- استعادة التوازن الكهربائي: حيث ثبت أن الشوارد تساعد في نقل الإشارات الكهربائية عبر الجسم. فالإشارات الكهربائية مهمة لتحسن أداء عضلة القلب. وتتضمن بعض الشوارد التي يمكن أن تفيد صحة قلبك: (البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الصوديوم).

- تجنب المحفزات: فهناك كثير من المواد التي تزيد من احتمال تسارع معدل نبض القلب لديك، وتخلصك من تلك الأشياء من روتين الحياة اليومي قد يقلل أو حتى يوقف الأعراض، ومن ضمن هذه المواد المحفزة: (الأطعمة والمشروبات المضاف لها كافيين، منتجات التبغ، بعض أدوية البرد والسعال، مثبطات الشهية، الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض العقلية، أدوية ارتفاع ضغط الدم).

- العلاجات الإضافية: ففي كثير من حالات تسارع دقات القلب، لا تكون العلاجات ضرورية. بل يتعين عليك بدلاً من ذلك أن تكون أكثر حرصاً حينما تشعر بخفقان مع تجنب الأنشطة والأطعمة أو أي من الأشياء الأخرى التي تتسبب في حدوث هذا الخفقان.

أهمية الوعي في الحياة



الخلق والتربية داخل البيت! فسرعان ما يكشفه من حوله، وكذلك الأم مع الأولاد، والزوجة مع زوجها، والعكس أيضاً، فالعائلة بمجموعها تحتاج الوعي الأسري والتربوي.

بصورة عامة الجميع بحاجة للوعي، المدرس والمعلم والطبيب والمهندس والفلاح والجزار والبقال والعامل.. كل أصناف المجتمع وكل فرد من أفرادها، فالمدرس والمعلم بحاجة للوعي داخل الصف، وعليهما أن يدركا متطلبات العلم والحركة التعليمية وماذا يُراد من كل واحد منهما من الواجبات والنظام المدرسي بشكل عام، ومعرفة أثر المدرس في نفسية التلميذ، ومعرفة دورهم الكبير في بناء المجتمع، وكذلك الطبيب فإنه بحاجة ماسة إلى الوعي في التعامل مع مختلف الحالات المرضية، ومعرفته بالتشخيص فرع الوعي والمهنية العالية في فنه واختصاصه، وهو أدري بما عليه من واجبات وقواعد مهنية وأخلاقية وإنسانية، إلى آخره من الأصناف والمهن.

الشيخ حسن الجوادي

إذا امتلك الزوج الوعي داخل البيت فإنه سيكون زوجاً مثالياً، يعرف متى يغضب ومتى يكون رحيماً ودوداً، وكيف يحل المشاكل بأقل جهد، وكيف يحافظ على لسانه من هفوات الكلام، وكذلك الزوجة التي تتمتع بوعي عال فإنها تدير البيت بشكل رائع، تعرف أساسيات إدارة البيت وتعلم بما يحدثه الخلاف مع زوجها من مشاكل تتفاقم إلى حدود غير مرغوب فيها، وكذلك يعتمد الأب على طريقة ذكية جميلة للتعامل مع أولاده، والتربية الذكية لا تأتي من فراغ، بل تخرج من عقل أب بارع وواع إلى درجة كبيرة.

بإمكان الأب أن يجعل البيت جنة من خلال بثه الحب والاحترام والثقة بالنفس داخل البيت، وباستطاعته أن يجعله ناراً وجحيماً برعونته وغلظته وشدته، فالبيت يعكس شخصية الوالدين، والأطفال يقتدون بأبائهم بنسبة عالية ويرونهم القدوة والأسوة، فإهمال الأب شخصيته إهمال لأطفاله أيضاً، فإن الإنسان لا يمكنه أن يتصنع



نور الزهراء

حساب مصرفي

في دنيانا لخالقنا، ونحاول أن نتصدّر المراتب الأولى، ونبقى نسترسل بحياتنا وكأننا في سباق، والكل يحاول الوصول إلى مبتغاه، ولكن كل حسب هدفه، ولكن الكثير منا يجهل ماذا ادخر لآخرته! كما يحاول أن يدّخر لدنياه..

وهنا توقفت (فاطمة) عن المسير وقد رأت سيدة فقيرة جداً.. أقبلت عليها وفتحت حقيبتها وأخرجت منها بعض النقود ووضعتها بيد تلك السيدة مع ابتسامة خفيفة، وبينما هي تفعل ذلك وإذا (بسلمي) تُخرج من حقيبتها قسماً من المبلغ الذي كانت تؤدّ ادخاره في المصرف والدموع تنساب على وجنتيها..

واستمرت بالمسير بصمت، إلى أن وصلت إلى المصرف، ابتسمت (سلمي) بوجه صديقتها وأثنت عليها كثيراً وقالت: أشكر لك رفقتك الرائعة صديقتي، لقد قرّرت أن أوفر حساباً مصرفياً لآخرتي كما أفعل في دنيائي.

ابتسمت (فاطمة) وقالت: لقد وصلت رسالتك من السماء فهنيئاً لك لفطرتك السليمة.

فرّحت (سلمي) بما وفّرت من مرتّبها الشهري الذي قد جمعته بحرص شديد، وقرّرت أن تودعه بحسابها المصرفي، فأخبرت بذلك صديقتها (فاطمة) لتصحّبها إلى المصرف، وبينما هما تمضيان، أخذتا تتجادبان أطراف الحديث..

سألت فاطمة سلمى: جميل ما قمت به عزيزتي، ولكن وددت أن أسألك، ولا تعتبري ذلك فضولاً مني.

فأجابت (سلمي): تفضلي ولا تترددي إطلاقاً..

فحينها أومأت (فاطمة) برأسها وهي تقول: ما تفعلينه اليوم هو عين الصواب إن عملت على تنويعه بفتح حساب آخر لن تخسري قبله أو بعده أبداً! فهل فكرت أن تودعي حساباً مصرفياً تدّخرين به شيئاً ما للآخرة؟ حياة ما بعد الموت؟

ذهلت حينها (سلمي) وكأنها كانت في غيبوبة الدنيا، فأطرقت برأسها وقالت: أكملني حديثك.

فاطمة: خلّقنا في هذه الحياة لنؤدّي رسالة، نسقيها بماء ورياحين الإيمان والعبودية، والصدق والإخلاص



قالت المرجعية :

**يجب على السلطات المعنية
أن توفر لهم كل المستلزمات الضرورية
لحمايتهم من مخاطر الإصابة بالمرض
ولا عذر لها في التخلف عن ذلك**

#سلامة_أحبائك_بيدك

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

* زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net * راسلونا 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