

٧٣٤

السنة الخامسة عشرة

١٦ / شوال المكرم / ١٤٤٠ هـ

٢٠ / ٦ / ٢٠١٩ م

الخبير



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





شغب الأطفال وعلاجه

اللعب الهادف والمرح سوياً، أو طلب مساعدته عند إعداد وجبة الغداء أو غيره، سيتغير من طفل مشاغب إلى طفل يشعر بالمسؤولية، تجاه نفسه وأسرته. بالإضافة إلى ذلك إعطاء الطفل بعض المسؤوليات الممكنة له، يولد لديه شعوراً وإحساساً بأنه أحد الكبار الذين يعتمد عليهم الأهل في البيت أو خارجه. وهذا الإحساس بدوره يوجه طاقاته العقلية والجسدية شيئاً فشيئاً نحو الهدوء والإبداع.

إن من الأمور الجديرة بالذكر أيضاً، أن هذا النوع من الأطفال يحتاجون في تقويمهم إلى الصبر وعدم الاستسلام، والإصرار على عدم الرجوع خطوة إلى الوراء في تربيتهم؛ لأن سمة عدم المبالاة بارزة فيهم فيحتاج ذلك من الأهل والمربين إلى الإصرار وتكرار المحاولات، إلى أن يصلوا إلى المطلوب. لأن الطفل سيفتعل المشاكل، وسيتحجج بالمرض تارة، وبالكسل والغضب تارة أخرى، فيشاهد أحياناً يصرخ ويبكي وينفعل بمجرد الكلام معه. وهنا يأتي دور الابتسامة والهدية -التي يتلقاها من الأهل- إذا ما أطاعهم وسمع كلامهم. خصوصاً عندما يعلم أن ذلك يقابله التهديد بالحرمان، من كل ما يعشقه ويحبّه.

إن الطفل المشاغب هو طفل مزاجي، ومتعجل وحاد الطباع وسريع الغضب، ولا يرضى بالأمر البسيطة التي يرضى بها أحياناً بعض الأطفال، الذين هم في عمره. لذا فإن تحديد قوانين خاصة -للطفل الذي فيه صفة الشغب بارزة- يعتبر وضع لوائح وقوانين وقواعد خاصة للحيلولة دون شغبه، وهذا أمر قد يكون عسيراً.

ولكن لا بد من إعلام وتعريف الطفل بالقوانين المحددة من قبل الأهل، وإخباره بأهمية وضرورة الالتزام بها، وهذا من أهم أساسيات فن التعامل معه -مع الأخذ بعين الاعتبار أنها تتناسب وعمر الطفل- كما يجب توضيح النتائج التي تترتب على عدم اتباع تلك القوانين من قبله، مع تجنب إيذاء الطفل بالضرب أو غيره؛ لأن الإيذاء سيجعل ذهنه مرتبطاً بالاستحواذ على الأشياء -بالإيذاء فقط- دون اللجوء لوسيلة أخرى، كالتفاهم والاحترام وغيرها.

إن من المستحسن لأهل الطفل المشاغب أن يجعلوه مشغولاً بأمور يحبها، كإعطائه دفتر رسم ليظهر إبداعه فيه، لمدة ساعة أو أكثر، أو تخصيص وقت للعب معه؛ لأن الطفل إذا قضى الأهل بعض الوقت معه في

الانسجام الأسري

إعداد / علي خلف

سبباً للحقد، وتصفية الحسابات في الأسر الأخرى. فلا بأس بها أو ببعض (النقاشات)، لو كان ضمن الحدود المتعارف عليها، غير أن الخطر يبرز عندما يؤدي إلى حدوث نزاعات وترديد كلمات الفحش والضرب. وفي مثل هذه الحالة كيف سينظر الأولاد إلى أبويهم؟ ختاماً نقول: سوف يفقد كل من الأم أو الأب دوره كمرشد عندما تحصل (الهوة) بينه وبين أفراد أسرته، بل وسيتحول الجو العائلي إلى جو مخيف. وسيحاول الباؤون الهرب والتخلص منه متى توفرت إمكانية ذلك لكل فرد من أفرادها -خصوصاً الكبار منهم- لذا ينبغي ألا تحدث (الهوة) بين الأهل والأبناء، فليجأ الابن إلى البحث عن قدوة أخرى -لا يمكن الاطمئنان لها- لذا يتحتم على (الأهل) عدم الابتعاد عن أولادهم، والاندماج والانصهار في جو عائلي موحد. فمثلاً بدلاً من أن يأكلوا أشتاتاً، أن يأكلوا على مائدة واحدة معهم. أو أن يجالسوهم بدلاً من أن يقضوا أوقات فراغهم في غرفهم الخاصة.. فذلك وغيره، من شأنه أن يزيد من حالة الانسجام فيما بينهم.

تكون الأسرة منسجمة عندما تقوم العلاقة بين الزوجين على أسس ومبادئ واحدة، وتفاهم بشأن الحياة المشتركة، خاصة في مجال تربية الأطفال، وتسير مثل هذه الأسرة على طريق واضح في الحياة. ولكن الانسجام عادةً بحاجة إلى تفاهم واتفاق في الرأي -خاصة في موضوع تربية الأولاد- وثمة ضرورة ملحة لهذا التفاهم الذي سيكون سبباً لتكامل الزوجين والأطفال أيضاً. فلو تقرر أن يسلك كل من الزوجين طريقاً خاصاً به -ومواصلة الحياة بموجب ذلك- لانعكس ذلك سلباً عليهما وعلى أطفالهما. لذا يجب عليهما أن يكونا ككفتي الميزان، لكي يحققا (الانسجام) الذي يعتبر مهماً من أجل تحقيق العملية التربوية، وإلا لاختل التوازن، وظهرت الصعوبات والمشاكل.

من جانب آخر: قد يكون مستحيلاً أن نقول، بأنه لا تحدث أية مشاكل في الأسرة -خاصة في تلك المجتمعات التي لا يقوم فيها الزواج على ركائز صحيحة، بل يتدخل فيه الإكراه والمصلحة- فلا بد أن تحصل مشاكل، ولكن باختلاف واحد، وهو أنها ستكون سبباً إلى المزيد من التوافق في الأسر المسلمة والملتزمة. بينما نراها تكون

الرضا النفسي

علي حسين الخباز

الشجاعة لإعادة تقييم موقف، واتخاذ قرارات تصحح أي مسار خاص، ولا تستمر فيه لمجرد العناد.

كلما شعرنا بالرضا ازددنا ايماناً بالله سبحانه وتعالى، ولكي نحصل على الرضا علينا أولاً محاولة فهم النفس، نقدر امكانياتنا، ونحترم قدراتنا، نخطط لحياتنا بشكل واقعي، لا بد من امتلاك القناعة في حياتنا والحضور الشعوري بالتوافق مع المجتمع والناس، فما نحتاجه هو الثقة العالية بأنفسنا، والرضا عنها من خلال التعامل الطيب مع الناس.

نتأمل دائماً بما نستطيع ان نقدمه للناس من خير. صاحب الرضا النفسي يرى الإيجابيات ولا يغفل عنه السلبيات، يمتلك التفاؤل، يحقق جواً من البهجة والسعادة والأمل.

نشر خبر علمي أن مجموعة من العلماء اكتشفوا سبب الرضا النفسي والسلام مع الذات، بأن الصدق والصراحة يؤديان الى شعور الفرد برضا نفسي عميق. ويرى علماء النفس انه نعمة من النعم التي وهبها الله تعالى لنا، فهو يجلب السعادة، ويحفز النشاط، ويقلل من التوتر والقلق، ويؤدي الى التوازن النفسي.

الإحساس بالرضا يجعلنا ننظر الى ما نملكه، وليس ما يملكه الآخرون، هناك فقراء لديهم حالة من الرضا، وأغنياء يملكون الكثير لكنهم لا يتمتعون بهذا الشعور، من لا ينجز عمله يشعر بالتقصير وبعدم الرضا، من يؤجل عمله لآخر لحظة، يعجز عن انجاز عمله بالمستوى المطلوب في الوقت المناسب، يصاب بحالة من عدم الرضا.

أحياناً نجد صاحب الإعاقة في غاية الرضا عن نفسه، يتعامل مع الإعاقة على انها حافز امتلاك

الفوائد الصحية لأوميكا ٣

ومنها ملح اليود، الذي يعتبر من الأملاح الضرورية في عمل الغدة الدرقية، وبالتالي فهو مفيد للغدة الدرقية. - من فوائده أن هذه الأحماض الدهنية هي من المكملات الغذائية بالغة الأهمية بالنسبة للأطفال والرضع، (حتى خلال المرحلة الجنينية في رحم الأم)، كما تؤدي دوراً لا يقل أهمية بالنسبة للأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، اضطرابات التركيز، وحتى الاضطرابات السلوكية.

- رفع مستوى التركيز والقدرات الذهنية لكبار السن، والحماية من مرض الزهايمر، حيث تدخل زيوت (أوميكا ٣) في تركيب الأغشية الخلوية العصبية وتركيب وصلاتها.

- يمنع الإصابة بالتهاب المفاصل، حيث يعتبر نقص الأحماض الدهنية من العوامل الرئيسية للالتهابات المفصليّة، كما أن له مفعولاً مميزاً في تخفيف الآلام والتورمات والتهابات الجلد الناجمة عن التهاب المفاصل الروماتويدي.

مصادر أوميكا ٣:

يُذكر بأن أبرز مصادره في الأغذية هي أنواع السمك المليء بالزيت مثل السلمون، السردين، الماكريل، والتونة، وكذلك فول الصويا، والزيب، وبذر الكتان، والزيوت التي تستخرج منها، واللوز، وزيت الزيتون، ويوجد أيضاً على شكل كبسولات تباع في الصيدليات ومحلات المكملات الغذائية.

فوائد (أوميكا ٣) للصحة كثيرة، حيث يعد من الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يصنعها جسم الإنسان، وبالتالي يجب الحصول عليها من الطعام أو أي مصدر آخر. وقد أثبتت الأبحاث الطبية فوائد (أوميكا ٣) للصحة، والتي تحسن من قدرات الجسم ككل.

ومن فوائده الكثيرة:

- يعد (أوميكا ٣) المادة المسؤولة عن إنتاج الكثير من المواد التي تحافظ على توازن الكثير من العمليات في الجسم، ومنها ضغط الدم، حرارة الجسم، الالتهابات، الأورام، الألم، تخثر الدم، أمراض الحساسية وغيرها، كما تنشط أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي والعضلي. - يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويساعد على انتظام ضربات القلب، ويقلل من عوامل تجلط الدم التي تنتج عنها الأزمات القلبية والجلطات، ويقلل من معدلات الدهون الثلاثة، ويقلل من ترسب الكوليسترول والدهون على جدران الشرايين الذي يؤدي إلى تصلبها، وبالتالي يحسن حالة الشرايين، ويرفع مستوى الكوليسترول النافع للجسم.

- ومن فوائده أيضاً أنه غني بالفيتامينات المهمة مثل فيتامينات (أ، د، هـ، ب٦، ب١٢) المهمة في تركيب العظام والأسنان، والمحافظة على مرونة طبقات الجلد الخارجية والأغشية المخاطية، كما أن فيتامين (د) يعتبر عنصراً مهماً في امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء. - يمتاز باحتوائه على أملاح معدنية ضرورية ومهمة



العطاء سبيل الرخاء

إعداد / علي الأسدي

العطاء لا يمكن أن يقع ضمن قاموس أعمالهم، ببساطة لافتقارهم إلى ما يمنحون! وكذلك لا يمكنهم استقطاع جزء من الأرباح لعدم وجود أرباح بعد في المقام الأول. ولكن لهذه الأسباب دون غيرها لابد أن تبدأ في المنح والعطاء، فمع قلة الموارد المتاحة ستحتاج بالتأكيد إلى مساعدة ودعم الناس، ولن تحظى بهما إلا إذا اتسعت أهدافك إلى ما هو أبعد من مجرد عملك، لتشمل إحدى القضايا التي تهم الجميع.

وتذكر أنه نظراً إلى فتور العلاقات الإنسانية مع ارتفاع عدد الساعات التي يقضيها الإنسان في التفاعل فقط مع الحواسيب والأجهزة الإلكترونية أصبح الناس يتوقون ويتهلفون إلى دقائق معدودة من التفاعل والتواصل البشري والتعاطف الإنساني، حتى وإن لم تدرّ عليهم مكاسب مالية.

يقول مدير إحدى المؤسسات الاستثمارية: (استطعنا في مؤسستنا أن نستثمر مواردنا المحدودة على أكمل وجه من خلال إحدى الوسائل المبتكرة، وهي أننا منذ اليوم الأول بدأنا في مساعدة الفقراء المحتاجين. تلك الانطلاقة الاستثنائية أكسبتنا ولاء العملاء الذي انعكس في النهاية على نجاح المؤسسة).

فإذا رسخت مبادئ العطاء في سياستك المؤسسية منذ البداية وألقيت على عاتقك بمزيد من المسؤوليات، سيمنحك ذلك فرصاً ذهبية ربما لم تتمتع بها الشركات الأكثر موارد. فالإنسان بطبعه يميل إلى المشاركة في الأعمال التي تشكل فارقاً وتترك بصمة مميزة، ومن ثم فتجده يقدم التنازلات والخصومات فقط حين يتأكد من وجهتها وهدفها (خدمة المجتمع ككل).

لسوء الحظ يعتقد الكثير من المبتدئين أن



السائح وقنديل البحر

إعداد / علي عبد الجواد

ولا على التركيز: هرع المسعفون الاختصاصيون إلى مكان الحادث، وبعد المعاينة وسؤال الناس عرف المسعف ماذا جرى ومد يده إلى حقيبة الإسعافات ليخرج العلاج. توقع السائح أن المسعف سيخرج علبة دواء خاصة، ولكنه فوجئ بأن المسعف أخرج زجاجة خل وصويا! رش الخل على مكان اللسعة، ثم نثر فوقها الصويا وأخذ يدلكه بلطف فوق المنطقة المصابة.

خلال ثوان أخذ الألم الرهيب يتلاشى وبعد دقائق قليلة وجد السائح نفسه سليماً معافى! لقد ظن هذا السائح في لحظة أن عمال الفندق كانوا يسخرون منه. لقد كان الخل والصويا فعلاً علاجاً مجرباً للسعات قنديل البحر.

وقفة تأمل:

* راجع نفسك وأعد شريط الذكريات، سيذهلك عدد الأشخاص الذين أسدوا لك النصح والحل الصحيح، ولكنك تجاهلت آراءهم لأسباب مختلفة.

* عندما تسمع نصائح بسيطة، وتعرض عليك آراء مكررة فاحذر من الإعراض عنها بسبب بساطتها أو بسبب تكرارها، بل ادرسها وحاول الاستفادة منها.

* ثق بالتجارب وتعلم من خبرة المخضرمين، فإن أبسط الأفكار كثيراً ما تكون هي الحلول الناجحة لأصعب المشكلات.

بينما كان سائح يقضي إجازته مستمتعاً بركوب الأمواج على شواطئ البحر، فجأة أحس بلسعة مؤلمة أسفل قدمه، فنظر إلى الأسفل ليستكشف أن الجاني هو (قنديل البحر).

تعاطم الألم فأسرع خارج الماء يطلب النجدة. وأخذ يجري على الشاطئ ثم دخل الفندق، ولجأ إلى أول من صادفه وقد كان عاملاً متواضعاً من عمال الفندق، وصرخ قائلاً له: النجدة، لسعني قنديل البحر، ماذا أفعل؟ رد عليه العامل: هل تشعر بضيق في نفسك وثقل على صدرك؟ قال: نعم. فرد عليه: سيدي الآن بادر قبل فوات الأوان إلى السوبر ماركت في الطابق الأرضي، واشتر زجاجة خل وعلبة من الصويا واغسل موضع اللسعة بالخل، ثم انثر الصويا وأدلكه بلطف، بعدئذ ستكون على ما يرام.

لم يقتنع السائح بحديث العامل ولم تستهوه النصيحة، وقال في نفسه: (لعل هذا العامل يريد الاستهزاء بي). وهكذا تركه وهرول إلى موظف ثان، وثالث، ورابع، ليتلقى الإجابة نفسها! دونك الخل والصويا.

أسرع إلى السوبر ماركت خائفاً متردداً ومع كل خطوة كان يتخيل العمال يضحكون عليه كونه سائحاً غريباً. وقبل أن يصل إلى السوبر ماركت بدأ تنفسه يضيق! مشى متثاقلاً وحاول الوصول إلى المكتب، وقبل أن يشرح قصته هوى على الأرض من الإعياء ولم يعد قادراً على الكلام

الاستهزاء بالنفس

إنَّ العبد قد لا (يقصّر) في الدعاء لإنجاح مهامه -وخاصة الأخروية منها- إلا أنه (يتقاعس) في مقام العمل، حتى في القيام بالمقدمات البسيطة المحققة لحاجته، كمن يطلب مقام القرب وجوار الحق المتعال وهو لا يعلم تفصيل أحكام شريعته حلالاً وحراماً، فضلاً عن العمل المستوعب لجزئيات تلك الأحكام.. ولطالما (عتب) على الحق -في نفسه- لتأخر الإجابة، والحال أن غيره ممن أحرز الرتب العالية، جمع بين الدعاء المتواصل والعمل الكامل.. وقد رُوي عن الإمام الرضا عليه السلام أنه قال: «من سأل الله التوفيق ولم يجتهد، فقد استهزأ بنفسه» (البحار: ج ٧٨/ص ٣٥٦).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

المؤمن دائم الذكر

عن سيد الموحدين وأمير المؤمنين عليه السلام أنه قال:

«الْمُؤْمِنُ دَائِمُ الذِّكْرِ، كَثِيرُ الْفِكْرِ، عَلَى النِّعْمَاءِ شَاكِرٌ، وَفِي الْبَلَاءِ صَابِرٌ».

(غرر الحكم: ص ٩١)

كلمة ومعنى

﴿إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ﴾ (الطارق: ٤):

جواب للقسم، و(لما): بمعنى إلا، والمعنى: ما من نفس إلا عليها حافظ، والمراد من قيام الحافظ على حفظها كتابة أعمالها الحسنة والسيئة على ما صدرت منها، ليحاسب عليها يوم القيامة ويجزي بها، فالحافظ هو الملك والمحفوظ العمل كما قال تعالى: ﴿وَأِنْ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ * كِرَامًا كَاتِبِينَ * يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ﴾ (الأنفطار: ١٠ - ١٢).

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٤٥)

تنبيه

يحتوي الشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض. كما نود بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على الشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزبارة، كي لا نداس بالاقسام فتعرض للاهانة.

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

* زوروا 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