

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لمصلحة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في المتبة الصبسية المقصدة



المفهوم الشامل لتربية الطفل

بالصورة الصحيحة.

ولقد وصل التطور في هذا المجال؛ لجهة فهم المجتمع العادي أهمية الإلمام بمثل هذه المعارف، إلى مستويات عميقة بالفعل، سواء فيما يتعلق بالحصول على دورات متخصصة في مجال بعينه، مثل التعامل مع أصحاب الحالات الخاصة، مثل الأطفال المعاقين، أو الأطفال العدوانيين، أو فائقي الذكاء، أو ما شابه، أو الذهاب لمرحلة الدراسة ما بعد الجامعية والتخصص في هذه الأمور فيها.

ويبدأ ذلك من مستوى تصحيح الخطأ والتوجيه، وحتى يصل إلى مستوى التهيئة الشاملة للمستقبل، وتشكيل الهوية من خلال التنشئة الفكرية والتلقين الصحيح للحقائق والمعلومات المتعلقة بالسياق المجتمعي الذي ولد وينشأ فيه الطفل، ويشمل ذلك الهوية الدينية والقومية والثقافية، وغير ذلك من مستويات الهوية.

وهناك منظومات أساسية مهمة من العلوم في هذا الصدد؛ ينبغي على كل أب أو أم الإلمام بها في هذا الإطار، وهي: علم الاجتماع، وعلم النفس، والعلوم السلوكية، بجانب بعض المعارف الطبية الأساسية في حال التعامل مع بعض الحالات الخاصة.

فتنشئة الطفل على السلوك السوي، ووفق منظومة من القدرات الجيدة، يساهم في تحقيق التنمية، ويحفظ للمجتمع استقراره وأمانه، ويحقق الكثير من متطلبات النهوض الحضاري.

إن من نوافل القول، التأكيد على الحقيقة البديهية المتعلقة بأهمية عملية التربية (بمفهومها الشامل)، ليس على مستوى التنمية فحسب، وإنما وصولاً إلى مستوى النهضة الحضارية الشاملة لأي مجتمع وأية أمة. وعندما نتحدث عن "المفهوم الشامل" للتربية؛ فإن ذلك يتضمن طائفة واسعة من الأمور؛ أكبر من التصور التقليدي للتربية لدى كثيرين في بلداننا ومجتمعاتنا العربية والمسلمة، وهو ذلك المتعلق بالسلوك والأخلاق؛ حيث يتضمن المفهوم الشامل للتربية، بجانب ذلك، التعليم، وتنمية المهارات والقدرات، وتحسين مدركاتهم وقدراتهم العقلية والجسدية، وهو معنى قريب للغاية من مفهوم التنمية البشرية، ولكن في السياق المتعلق بالتنشئة منذ الصغر.

وكذلك يتضمن الأمر الكثير من السياقات خارج نطاق الأسرة؛ حيث يشمل ذلك مؤسسات وسياقات مثل المدرسة والنادي الرياضي، ومثل جماعات الأقران والجيران، وما اقترب واتصل بذلك من مفاهيم.

وفي المجتمعات الغربية، وتلك التي حققت قدراً من التطور في المجال الاجتماعي.. والمرتبطة بالاستخدام المكثف للمعلومات والتقنيات الرقمية وما اتصل بذلك.. بات من البديهي أن نجد هناك مراكز لها مقرات على أرض الواقع، أو منصات إلكترونية تقدم للوالدين منظومة المعارف الأساسية أو المتخصصة عن قواعد الأمومة والأبوة السليمة، وكيفية تربية الأبناء وتنشئتهم

دور الأسرة في تجسيد القيم

د. محمد رضا



السلوك والعادات التي ترسخ في عمق شخصيته، لتساهم في تكوينها وتشكيلها، حتى اعتبر بعض المربين أن هذه المرحلة حاسمة في بعض جوانبها؛ لأن الطفل يكون في طور التقليد، (سريع التقبل لما يسمع، وسريع التطبع لما يالف).

وبما أن الطفل هو نتاج أسرة مكوناتها الأساسية الأب والأم، فإن الكثير من معالم شخصيته تحددها طبيعة التربية التي يخضع لها، التربية الناتجة عن الإطار الثقافي والاجتماعي والأخلاقي والسلوكي الذي يعتمد الأبوان في تعاملهما.

لذا نجد أن التوجه يؤكد على المحيط الذي سينتج عنه الطفل، أي الزوج والزوجة بالدرجة الأولى، فهو الذي سيحضر الطفل ويرعاه، ليتفاعل معه، ويتكيف بأجوائه، وهو الذي سيقبّس عنه أخلاقه وثقافته ومفاهيمه، فالإسلام -مثلاً- يؤكد على حسن اختيار الزوج والزوجة، وضرورة التوقف طويلاً أمام العناصر الروحية والعلمية والأخلاقية من الشخصية أكثر من المظاهر المادية والجمالية؛ حيث قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَلَا مَـمْنَعُ الْمُؤْمِنِينَ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ﴾ (البقرة: ٢٢١).

وفي حديث للرسول ﷺ مع بعض أصحابه يقول: «يَاكُمْ وخُصْرَاءُ الدِّمَنِ». قالوا: يا رسول الله.. وما خُصْرَاءُ الدِّمَنِ؟ قال ﷺ: «المرأة الحسناء في المنبت السوء» (بحار الأنوار: ج ١٠٠/ص ٢٣٤).

قيل في تحديد التربية: هي مساعدة الولد بإعداد بيئات صالحة، كي يكتسب أنماطاً سلوكية وعادات إنسانية سليمة: (جسدية ونفسية وعقلية واجتماعية وروحية..)، في سبيل نمو شخصيته ككل، نمواً كاملاً متكاملًا، وذلك بتحقيق توازن مستمر في شخصيته، منسجماً مع بيئته، متفاعلاً معها، فاعلاً بها، ومتطوراً بصورة صحيحة وطبيعية.

والبيئات التي تحكم مسار التربية هي: (الأسرة والمدرسة والمجتمع بكل تنوعاته وأدواته)، وجميعها تعمل في الإنسان بشكل متداخل ومتشابك ومعقد، لتنتج منه شخصية متميزة بقدرات واستعدادات وميول محدّدة، فإذا ما عاش الولد في بيت دافئ، ومدرسة ناهضة، ومجتمع مسؤول ومتوازن، انعكس ذلك إيجاباً على سلوكه وأدائه وفعاليّاته.

ودور الأسرة في تجسيد القيم في شخصية الولد من خلال المحبة والتواصل الذي يتسم بالحكمة والموعظة الحسنة، يكتسب أهمية بالغة، لكون الأسرة تمثل النافذة الأولى التي يطل منها على العالم، والمدرسة الأولى التي يعيش فيها الحب والحنان، ويأخذ منها مبادئ النطق والتفاهم، ويمارس فيها تمارين المشي واللعب، كما تمثل المجتمع الذي يملك فيها القدرة على التكيف والتفاعل.

فالطفل عادة يقضي ما بين ثلاث وأربع سنوات في حضن أمّه، وكنف أبيه، يخضع خلالها لأنماط من

من أجل حياة سليمة مُنتجة

بكل تأكيد، لم تُعد حياة الإنسان بسيطة، ولم تُعد حتى يمكن وصفها بالتشابك، وإنما صارت على أكبر قدرٍ من التعقيد، ومركبة، بحيث لم يُعد هناك عاملٌ واحد يتحكم حتى في حياة الفرد الخاصة، وإنما باتت أدق وأكثر الأمور خصوصية وفردية، تتعرض لعوامل تأثير كثيرة، بما في ذلك ما هو سياسي وما هو تقني، يتعلق بالسياق العام لحياة المجتمع.

بل إن هذا التشابك والتعقيد وصل إلى درجة أن بعض الأمور التي قد تحدث في بلدٍ يبعد عنا آلاف الكيلومترات، تؤثر على حياتنا اليومية بشكل مباشر.

وتفرض هكذا أوضاع على الإنسان (الرشيدي) مجموعة من الأمور التي يجب عليه الالتزام بها، إذا ما أراد أن يحيا حياة سليمة مُنتجة، ويحافظ فيها على كرامته الإنسانية، ويحقق فيها أحلامه

وطموحاته. ومن بين أبرز هذه الأمور، ألا يخضع حياته وسيقاتها لأي شكلٍ من أشكال العشوائية، وأن يتفادى القرارات والتحركات غير المدروسة، بالذات في الأمور المفصلية والفاصلة، التي سوف تشكل حياته فيما بعد.

ولعل أهم أدوات ذلك هو (العلم).. أن يتقن الإنسان فهم العلوم ذات الصلة بسياقات حياته وقراراته فيها، وأن يُتقن -كذلك- تطبيقها وتطبيق قواعدها بالصورة التي تحقق الكفاءة والفاعلية في القرار المُتخذ، والتحرك الذي يتم بقدر المستطاع بطبيعة الحال؛ حيث الإنسان العادي غير المتخصص لا يستطيع بكل تأكيد الوصول إلى مستوى الخبراء والمتخصصين في هذا العلم أو ذاك..

رجيم الكيتو كلاسيك

المصنع من بدائل طبيعية، مثل السكر المصنع من نبات الإستيفيا.

أما الأطعمة الممنوعة في رجيم (كيتو كلاسيك) بعد الالتزام بالنظام الغذائي لنظام الكيتو، قد لا يكون خسران الوزن على القدر المتوقع، وهنا يبرز مصطلح "كيتو كلاسيك"، الذي يتم فيه استبعاد بعض أنواع الأطعمة السابقة التي قد تؤدي لثبات الوزن، والتي تشمل: (الأجبان بمختلف أنواعها. المكسرات. السكر الصناعي. الأطعمة المصنعة من دقيق اللوز وجوز الهند والسمنسم. الخس لارتفاع محتواه من الكربوهيدرات).. واستبعاد هذه الأنواع معاً في وقت واحد، أو التبادل بينها يضمن إلى حد كبير زيادة فاعلية رجيم الكيتو، وكسر ثبات الوزن أو بطء فقده.

ومن أبرز العوامل التي تزيد من فاعلية رجيم الكيتو كلاسيك في انخفاض الوزن، هي:

- الالتزام بالكميات والنسب المسموح بها من الأطعمة المختلفة، تبعاً للوزن الأصلي للجسم عند بدء الرجيم.
- شرب كميات مناسبة من الماء، بحيث لا تقل عن لترين يومياً.

- الالتزام بتناول كميات كبيرة من الخضروات الورقية، بما يعادل ملء ثمانية أكواب يومياً، باستثناء الخس.

- المواظبة على ممارسة الرياضة يومياً، لضمان فقدان الوزن من الدهون المتراكمة في الجسم، وليس نتيجة لحرق النسيج العضلي لجسم الإنسان.

إن الأساس في رجيم الكيتو هو الاعتماد على الدهون بشكل رئيسي كمصدر للطاقة التي يحصل عليها الجسم، لإجبار الجسم على استخدام الدهون كمصدر للطاقة اللازمة، لأداء الوظائف الحيوية الأساسية، ويمكن تقسيم الأطعمة المسموح بها في رجيم الكيتو كما يلي:

- الدهون: وتشمل السمن الطبيعي والزبد الطبيعي وزيت الزيتون وزيت جوز الهند وإلية الخروف وسمام الجمل واللحوم المختلطة بالدهن، وتعد المكسرات، مثل اللوز والسوداني أيضاً ضمن مصادر الدهون الطبيعية، ولكن بكميات محدودة، وتجنبوا الكاجو لاحتوائه على نسبة كربوهيدرات عالية نسبياً.

- البروتينات: وتشمل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.

- الأجبان: بالرغم من خلو قائمة الطعام في رجيم الكيتو من الحليب، تظل بعض أنواع الأجبان واحدة من الأطعمة المسموح بها بكميات محدودة، وهذه الأنواع تشمل: (الجبن الموتزاريلا والشيدر والجبن الكريمي المصنع من الحليب).

- الخضروات: مثل: السبانخ والجرجير والبقدونس والخس، وأيضاً البروكلي والكرنب والقرنبيط والبادنجان والفلفل الرومي.

- الفواكه: تشمل: الأفوكادو بشكل رئيسي، بالإضافة إلى أربع أو خمس حبات من الفراولة أو التوت.

- الدقيق والسكر: يسمح باستعمال دقيق اللوز والسمنسم وجوز الهند بكميات محدودة، وأيضاً السكر الصناعي

علاج انعدام الثقة بالنفس

عقيل الحمداني

سيدكرني قومي إذا جدَّ جدُّهم
وفي الليلة الظلماء يفقد البدرُ
ونحن أناسٌ لا توسَّط عندنا
لنا الصِّدْرُ دون العالمين أو القبرُ
تهون علينا في المعالي نفوسنا
ومن خطب الحسنة لم يغلها المهْرُ
أعزَّ بني الدنيا وأعلى ذوي العُلا
وأكرم من فوق التراب ولا فخرُ
كما يُعدُّ الفهم الخاطئ لمفهوم الأسوة والقُدوة عاملاً
سلبياً يصبُّ في خانة المسببات لفقدان الثقة بالذات، لا
ضير إن اتخذنا من الرموز الناجحة أمثلةً نحتذي بها
ونبراساً نهتدي به في حالات النواذب ولجج التحديات،
إلا أن المغالاة في تقديس هذه النماذج والهيام بها حد
التفاني يجعلنا نشعر بدونية أنفسنا قياساً بها، وحقارة ما
نقوم به من منجز إزاء هذا (الطود الشامخ) في مخيلتنا،
فلندرك إن لكل مجتهد نصيباً، وأن تكف عن هذه المقارنة
البائسة، فقد أكل الدهر وشرب على مقولة: "لم يترك
السابقون للأحقين من شيء" فإن الأوان أن ندرك إن
من علا نجمه ولمع بريقه في كافة جوانب الحياة وألوان
الفنون والعلوم على امتداد التاريخ عاصره الكثيرون
ممن يمتلكون المؤهلات ذاتها أو ما يفوقها حتى، إلا أنهم
قصرُوا عنهم بمقدار الشجاعة في إظهارها.

إن أولى المعالجات لظاهرة انعدام الثقة بالنفس هي
العودة إلى ساحة الله تعالى والالتجاء إلى كنف طاعته
وتسكين القلب والنفس بذكره ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ
قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾
(الرعد: ٢٨)..

لتأتي بعدها مرحلة تشخيص الأخطاء والعمل على
معالجتها، وحصر أسباب التقهقر والتهيب والانهماز
ودحضها الواحدة تلو الأخرى بإجراءات وقرارات
جريئة، وإن ملئ دربك شوكاً واحتوشتك العقبات الكؤود
فما أطيب النُجج والظفر بعد مشقة وعناء:
حُب السلامة يُنني عزم صاحبه

عن المعالي ويُغري المرء بالكسل
كذلك عليك أيها الشاب أن تتحاشا القناعة السلبية،
التي تظهرك مظهر الخانع، افتح أبواب طموحك على
مصراعيها، ولا تحدِّده بأفق، وانشد العلى بكل جانب من
جوانب حياتك، ولا تشعر بالإحباط والخجل إن لم توفِّق
بنيلها؛ لأنك لم تألُ جهداً في سعيك لتحصيلها. وتراثنا
العربي والإسلامي مليء بالرموز والدروس والعبر التي
نفاذ بالاطلاع عليها في شحذ الهمم، وإذكاء شعلة الهمَّة
والاقتدار، يقول أبو فراس الحمداني:

زوجتي لا تعمل

إعداد / علي عبد الجواد



تعمل!! وأنا أذهب لعملي حتى الساعة الثالثة بعد

الظهر!!

الطبيب: في المساء حين عودتك من العمل ماذا

تفعل سيدي؟ وماذا تفعل زوجتك؟

الزوج: بعد يوم شاق من العمل، آخذ قسطاً من

الراحة بعد الغداء.. وزوجتي: تذاكر مع الأبناء

واجباتهم اليومية وتوقظني بعد ذلك لنشرب

الشاي معاً!!

الطبيب: ماذا تفعل أنت بعد ذلك، وماذا تفعل

زوجتك في المساء؟

الزوج: أتصفح أنا الصحف وأتابع التلفاز وأخبار

العالم.. وزوجتي تعدّ العشاء، وبعدها تغسل

الصحون وتنظف المنزل وتجهز الأطفال للنوم..

الآن.. من منكما يعاني من ضغط العمل أنت

أم هي، ومن منكما بحاجة للراحة أنت أم هي يا

سيدي؟؟

هل الروتين اليومي للزوجة من الصباح الباكر

حتى وقت متأخر من الليل يسمى "لا تعمل"؟!

وبدون وظيفة؟!

ثم تأتي وتشتكي أنت من ضغط العمل؟!

الطبيب: ماهي مشكلتك؟

الزوج: تعبت من ضغط العمل والروتين.

الطبيب: ماهي وظيفتك؟

الزوج: محاسب في بنك.

الطبيب: ما هي وظيفة زوجتك؟

الزوج: لا تعمل مجرد ربة منزل.

الطبيب: من يوقظك ويوقظ أبنائك ويصنع

الفتور لكم في الصباح؟

الزوج: زوجتي؛ لأنها لا تعمل.

الطبيب: متى تستيقظ زوجتك، ومتى تستيقظ

أنت صباحاً؟

الزوج: تستيقظ زوجتي في الساعة الخامسة

صباحاً؛ لأنها تعدّ الأطفال للمدارس وتعدّ لنا

الفتور، أما أنا فأستيقظ في الساعة السابعة!!

الطبيب: من يوصل أطفالك للمدرسة؟

الزوج: زوجتي، فهي لا تعمل.

الطبيب: ماذا تفعل زوجتك بعد توصيل الأطفال

للمدرسة؟ وماذا تفعل أنت؟

الزوج: تعود لتعدّ الغداء وتغسل الملابس وتنظف

البيت وتنتظر عودة الأبناء.. فهي بدون وظيفة ولا



الْعَجَبَةُ الْعَبَّاسِيَّةُ الْمُقَابِلَةُ
قِسْمُ الشُّرُوفِ الْفِكْرِيَّةِ وَالْثَّقَافِيَّةِ



دعوة للمشاركة في مسابقة مراقبي المجتبي عليه السلام العالمية الأولى للقصيدة العمودية

تَحْتَ شَعَارِ الْأَمَامِ الْمُجْتَبَى
الْوَصِيِّ الْكَرِيمِ وَالسَّبِيلِ الْقَوِيمِ

INFO@ALKAFEEL.NET
ALKAFEEL.NET/NEWS/INDEX?ID=12434

الشعر العربي الفصيح.

علماً أن القوائد المشاركة تُسلم مطبوعةً إلى قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة أو إرسالها عبر البريد الإلكتروني: (info@alkafeel.net) أو الاتصال على الرقم

(٠٧٧٠٦٣٣٣٦٠٩).

تدعو اللجنة التحضيرية لمسابقة مراقبي المجتبي عليه السلام العالمية الأولى للقصيدة العمودية الشعراء والأدباء للمشاركة في المسابقة التي ستقام في (٦-٧) من صفر الخير (١٤٤٣هـ) تحت شعار: (الإمام المجتبي عليه السلام الوصي الكريم والسبيل القويم).

وتأتي هذه المسابقة تعظيماً لعمق الأثر الذي تركته شخصية الإمام الحسن المجتبي عليه السلام العظيمة، من خلال