



مخبر



مركز الدراسات
والمراجعة العلمية

السنة الثامنة عشرة ١٦ / جادى الآخرة / ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢ / ١ / ٢٠ م

٨٦٣

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة المنشآت التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





كيف تتعامل مع أطفالك؟

معهم وتسعى إلى معرفة أفكارهم وآرائهم؟
 * ما مدى قوة علاقتك بهم؟
 كم عدد المرات التي تقضي فيها الوقت مع أطفالك في جو من المرح؟ هل أطفالك يستمتعون بقضاء بعض الوقت معك أو يفضلون إيجاد أشياء أخرى بدلاً من ذلك؟
 كلما كانت هناك صعوبات فإن قدرتك على حل هذه الصعوبات، أمر مرتبط بشدة على قوة علاقتك بهم.
 * هل تعرف أطفالك؟
 هل تعرف ما يحبه أطفالك وما لا يحبونه؟ وإلى أي مدى تتماشى مع أولويات وقيم طفلك المتغيرة؟
 هناك فرص لا حصر لها، يمكنك أن تستبدل التعليمات والأوامر بالأسئلة أو النقاش. طرح الأسئلة يشجع الأطفال على التفكير في الأشياء بطريقة جيدة بدلاً من إلقاء التعليمات والأوامر. فعلى سبيل المثال، يمكنك استبدال الأمر التالي: "ارتد معطفك قبل أن تغادر المنزل"، لتقول: "هل ترتدي كل ما تحتاجه قبل الخروج؟"
 كلما تمكنت من التعرف على عالم أطفالك، زادت قدرتك على إيجاد طرق خلاقية وممتعة للعيش معهم بشكل متناغم.

الأبوة فطرية هذا حقيقي، لكن كثيراً من الآباء تستدرجهم الحياة والمدنية وربما طموحهم وأحلامهم في طريق مخالف لفطرتهم، وتتحول الأبوة الفطرية إلى جناية على الأبناء الذين لا يكونون في هذه المعادلة إلا ضحايا، إذا أردت أن تسترجع المسارات الأساسية لطريق الأبوة فأنت إذن في مكانك الصحيح.
 وهناك بعض الخطوط العريضة يجب أن تكون في عين الاعتبار عند التعامل مع أطفالك، منها:
 * هل تربية الأطفال أمر له الأولوية لديك؟ وإلى أي مدى تعتقد أن الأبوة والأمومة هي أهم وظيفة في الحياة؟
 من المهم التأكد من الحفاظ على التوازن في حياتك، ولكن ماذا تفعل عندما تكون مشغولاً في أمر كمتابعة برنامج أو قراءة كتاب.. يأتي طفلك في هذا الوقت ويريدك أن تلعب معه أو تستمع إليه حول موضوع يشغله؟!
 * كم مرة توفر لهم مساحة خاصة وتترك لهم الخيار؟ لا يعني ذلك تجاهل الأطفال أو تركهم وحدهم، ولكن إلى أي مدى توفر لأطفالك مساحة للتعلم والنمو والتطور والتعرف على أنفسهم؟ أما زلت تختار الملابس التي يرتدونها؟ وماذا عن وقت النوم؟ وهل تواصلك مع طفلك يتميز بالتعليمات والأوامر؟ أو تناقش الأمور





اهتمام الإسلام بالأسرة

الأنوار: ١٠١/٦٩).

لذا كان اهتمام القرآن الكريم بهذه المؤسسة من خلال التأكيد على توفير عنصر التراحم والمحبة بين أفرادها، وتنفيذ أحكام الله عزّ وجلّ، وتطبيق مقرّراته، وأداء المسؤولية الشرعية فيها: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (النساء: ١).

فإنّ تطبيق المنهج الإسلامي لنظام الأسرة، هو الكفيل بشدّ عراها وتماسك بنائها؛ لأنها لبنة البناء الاجتماعي، فإذا صلّحت صلّح البناء، وإذا فسدت فسدت البناء.

فكما يختار الإنسان لبناء بيته اللبنة الرّصينة المتماسكة، فلا بدّ من أن يختار مجتمعنا لبناء كيانه اللبنة الأسريّة المتماسكة، من خلال التزام منهج التربية الإسلامية للإنسان المسلم.

إنّ لكلمة (الأسرة) معنى يشير إلى روح العلاقة، وقوّة الترابط بين أفراد هذه المؤسسة الصغيرة ذاتها من ناحية، وبينها وبين المجتمع من ناحية أخرى.

فالأسرة هي: أهل الرّجل المعروفون بالعائل، وهي الدرع الحصينة؛ لأنها في ترابطها قوّة مدرّعة متينة، أو هي: مأخوذة من أسر أسراً، أي شدّه بالأسار، وقبض عليه بقوّة، وأفراد الأسرة يشدّ بعضهم على الآخر، ويرتبط به بنظام قوي.

لأنّ كلّ مؤسسة مهما كان حجمها، لا بدّ من أن يكون لها نظامها الذي يبني علاقاتها، ويشدّ بعضها إلى بعض، ويفهم بعضها واجبه تجاه البعض الآخر.

وقد تكون كلمة الأسرة مأخوذة من الأسر، إنطلاقاً من قول الإمام موسى بن جعفر عليه السلام: «عِيَال الرَّجُل أَسْرَاؤُهُ، فَمَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَلْيُوسِعْ عَلَى أَسْرَائِهِ، فَإِنْ لَمْ يَفْعَلْ أَوْشَكَ أَنْ تَزُولَ النِّعْمَةُ» (بحار



الخلل بقلبي



وقيل وقال.. ولكني أعجز عن الجلوس نصف ساعة لقراءة القرآن، أو حضور مجالس الذكر..

الخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي!

- حينما أحفظ دروسي جيداً وأذهب للامتحان لأنجح به وأنسى أنني في طريقي للامتحان قد أموت لأمتحان بمادة أخرى قصرت بها طوال حياتي وقد خلقت من أجلها إلا وهي طاعة الله تعالى..

لأن الخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي!

- حينما أجد وقتاً لأستحم و أكل وأعمل وأدرس وأتحدث وأضحك.. فإن العلة ليست بأني لا أجد وقتاً للطاعات ولكن قلبي لا يملك وقتاً ليفكر بالطاعات.

إذن الخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي.

المشكلة في النهاية.. ليست أننا لا نستطيع، فالله تعالى لا يكلفنا إلا بما نستطيع؛ لكن قلوبنا لا تلبى ذلك! فالتعلق بالحياة والدوران حول مطالب الجسد قد أفسد القلوب!

* **حل المشكلة:** أن نزرع اليقين في قلوبنا، ونسقيه بالذكر ونضينه بالعلم ونقويه بالحلم حتى نلقى الله بقلب سليم.

أحد رواد التنمية كتب: (الخلل ليس بجسدي ولكنه بقلبي).. وذلك:

- حينما أقف للعمل لساعات طويلة فإن جسدي يتحمل.. ولكن حينما أصلي.. أقرأ قصار السور لأنهي الصلاة.. مع أن جسدي قادر على أن يقف ويصلي! لكن قلبي ليس بقادر!!

إذن الخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي!

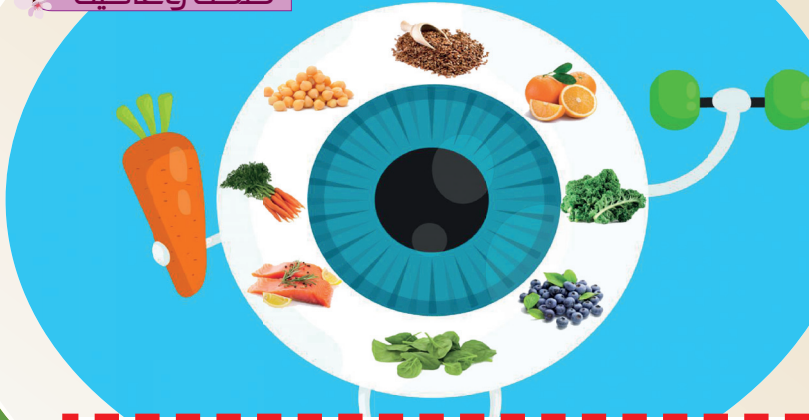
- كم من مرة سهرت على أتفه الأمور.. ومع أنني يمكنني قيام الليل ولكن قلبي لا يستطيع؛ لأنه نام من إرهاق السهر! فالخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي!

- حينما أحرص على أن يستيقظ أبنائي للمدرسة مبكراً طوال سنين طويلة استوعبت مسيرتهم الدراسية، ولكني للأسف أفضل بأن أوقظهم لصلاة الفجر، بل وقد أفضل في إيقاظ نفسي..

فإن مشكلتي ليس أنني لا أستطيع الاستيقاظ مبكراً، بل إن قلبي لا يستطيع أن يصحو لله سبحانه وتعالى، ولكنه يصحو لأمور الدنيا..

فالخلل ليس بجسدي، ولكنه بقلبي!

- حينما أجلس ساعات طويلة لأطلع على أخبار الدنيا،



أطعمة تحافظ على صحة العين

والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والزنك).

٣. الخضراوات الورقية الداكنة: هناك مكان آخر ستجد فيه (اللوتين والزياكسانثين) هو الخضراوات الورقية الداكنة مثل اللفت والسبانخ.. حيث أن جميع الخضراوات الورقية الداكنة تحتوي على هذه العناصر الغذائية، وهذا مجرد سبب آخر يجعل أخصائي التغذية يوصون الناس بها كثيراً.

٤. البروكلي: ربما تعلم بالفعل أن البروكلي مصدر كبير للألياف، ولكن هل تعلم أنه يحتوي على الكثير من (اللوتين والزياكسانثين) أيضاً؟ مما يعني أن الخضار الصليبية غذاء رائع لصحة العين، وبما أن الجسم لا يستطيع إنتاج (اللوتين والزياكسانثين)، لهذا السبب من المهم جداً تناول الأطعمة التي تحتوي عليه.

٥. الحمص: إن تناول الأطعمة التي تحتوي على (اللوتين والزياكسانثين) أمر رائع، لكن هناك عنصراً غذائياً آخر يجب مراعاته وهو الزنك، فالزنك هو الناقل لفيتامين (أ)، وأحد مصادر المغذيات هو الحمص، الذي يحتوي على (١,٥) ملليجرام من المغذيات لكل وجبة.

هناك مجموعة كاملة من الأطعمة تناولها يساعد في الحفاظ على صحة العين. وهي أطعمة غنية بـ(البيتا كاروتين)، الذي يستخدم لإنتاج فيتامين (أ)، حيث يساعد هذا الفيتامين الدماغ على الرؤية بشكل أفضل، بحسب ما نشره موقع "wellandgood" .. ومن هذه الأطعمة:

١. الفلفل الحلو: الفلفل ذو الألوان الزاهية غني بفيتامين (أ)، والسبب وراء أهمية هذا الفيتامين لصحة العين هو أنه مضاد للأكسدة، بحيث يستحوذ على الإجهاد التأكسدي ويمنعه من إتلاف المزيد من الخلايا، بما في ذلك العين، كما يحتوي الفلفل على (اللوتين والزياكسانثين)، وهما عنصران مغذيان رئيسيان لصحة العين، واللوتين يعمل كمانع لإتلاف الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات.

٢. البيض: الشيء الرائع في (اللوتين والزياكسانثين) أنه غالباً ما يوجدان معاً في نفس الأطعمة، وأحد هذه الأطعمة هو البيض، وقد تم العثور على (اللوتين والزياكسانثين) على وجه التحديد في جزء صفار البيض، حيث تشمل العناصر الغذائية الأخرى الموجودة في صفار البيض على: (المغنيسيوم



الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية

تتقدم بإيجابيتها، وتتفاعل بكل ما عندها من عطاء. إذن هي الشخصية الصالحة والمُصلحة، وهي الشخصية الخيرة بمعنى الكلمة.

ثانياً: الشخصية السلبية:

النظرة التشاؤمية هي الغالبة عليها في كافة تصرفاتها وقناعاتها. في باطنها مملوءة بالانتقام والعدوان. هذه الشخصية ضعيفة الفعالية في كافة مجالات الحياة.. إذن ينعكس ذلك في كلمات صاحب هذه الشخصية وآرائه، ولا يرى للنجاح معنى، أو ليس عنده مشروع اسمه النجاح، بل يحاول إفشال مشاريع النجاح. لا يؤمن بمسيرة ألف ميل تبدأ بخطوة، ولهذا لا يتقدم ولا يحرك ساكناً، وإن فعل في مرة يتوقف مئات المرات. لا يرى أن هناك فراغاً يجب أن يملأه وأن يكون له دور يؤديه. ليس للالتزام والانضباط معنى أو قيمة في قائمة أعماله، أي لا يتأثر بالمواعظ ولا يلبى أي نداء ولا يسمع التوجيهات النافعة. دائماً يقوم بدور المعوق والمشاغب بكل ما هو تحت تصرفه أو ضمن صلاحياته. لا شك في أن هذه الشخصية مريضة وضارة في ذاتها، وإن لم تظهر فيها أعراض المرض؛ لأن هذه الصفات تنعكس على أساليب حياتها في البيت والمؤسسة أو أي وسط اجتماعي أو ثقافي أو اقتصادي.

الشخصية هي المفهوم الشامل للذات الإنسانية ظاهراً وباطناً بكافة ميوله وتصوراته وأفكاره واعتقاداته وقناعاته وصفاته الحركية والذوقية والنفسية. وتتعدد صفات الشخصية في كتب علم النفس والدراسات النفسية في كافة مجالات الحياة، وكذلك تشمل الجوانب الطبيعية الإنسانية. وسنذكر هنا الصفات الشخصية المتعلقة بالشخصية الإيجابية والشخصية السلبية..

أولاً: الشخصية الإيجابية:

هي الشخصية المنتجة في كافة مجالات الحياة حسب القدرة والإمكانية. هي الشخصية المنفتحة على الحياة، ومع الناس حسب نوع العلاقة. يمتلك النظرة الثاقبة ويتحرك ببصيرة. هي الشخصية المتوازنة بين الحقوق والواجبات يمتلك صاحبها أساسيات الصحة النفسية مثل: التعامل الجيد مع الذات. التعامل المتوازن مع الآخرين. التكيف مع الواقع. الضبط في المواقف الحرجة. الهدوء في حالات الإزعاج. الصبر في حالات الغضب. السيطرة على النفس عند الصدمات. يتعامل مع المادة حسب المطلوب ولا يهمل الجانب المعنوي. هذه هي الشخصية الإيجابية المقبولة عند الرحمن والمحبوبة عند الإنسان، سليمة في نفسياتها، تواقفة للخير، وتتأمل في سبب وجودها،



أقف على أبوابكم

أمير المؤمنين عليه السلام متعلقاً برسول الله، وكان الأئمة متعلقين بأمير المؤمنين، وكان شيعتنا متعلقين بنا يدخلون مدخلنا، ويردون موردنا. فقال الغلام: بل أقيم في خدمتك وأؤثر الآخرة على الدنيا.

وخرج الغلام إلى الرجل. فقال له الرجل: خرجت إلي بغير الوجه الذي دخلت به!! فحكى له قوله وأدخله على أبي عبد الله عليه السلام فقبله ولاءه، وأمر للغلام بألف دينار، ثم قام إليه فودعه وسأله أن يدعو له، (فعل). (الخرائج والجرائج؛ للقطب الراوندي: ج/١/ص٣٩٠) وقد ذكر الشيخ عباس القمي هذه الأبيات بعدما نقل هذه الرواية فقال:

عن حماكم كيف أنصرفُ
وهواكم لي به شرفُ
سيدي لا عشتُ يوم أرى
في سوى أبوابكم أقفُ

إعداد / علي عبد الجواد

رؤي: (إن أبا عبد الله عليه السلام كان عنده غلام يمسك بغلته إذا هو دخل المسجد، فبينما هو جالس ومعه بغلة إذ أقبلت رفقة من خراسان، فقال له رجل من الرفقة:

هل لك يا غلام أن تسأله أن يجعلني مكانك وأكون له مملوكاً وأجعل لك مالي كله؟ فاني كثير المال من جميع الصنوف اذهب فاقبضه، وأنا أقيم معه مكانك. فقال: أسأله ذلك.

فدخل على أبي عبد الله عليه السلام فقال: جعلت فداك تعرف خدمتي وطول صحبتي فإن ساق الله إليّ خيراً تمنعني؟

قال: أعطيك من عندي وأمنعك من غيري!

فحكى له قول الرجل..

فقال: إن زهدت في خدمتنا ورغب الرجل فينا قبلناه وأرسلناك. فلما ولى عنه دعاه، فقال له: أنصحك لطول الصحبة، ولك الخيار، فإذا كان يوم القيامة كان رسول الله عليه السلام متعلقاً بنور الله، وكان

الانتظار الحق

ومضات

إن انتظار الفرج -الذي هو من أفضل الأعمال- يذكرنا بالانتظار المذكور في قوله تعالى:
﴿مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْتَظِرُ
وَمَا بَدَلُوا تَبْدِيلًا﴾.. فالمنتظرون في هذه الآية هم الرجال الذين صدقوا ما عاهدوا الله
عليه، وهم على أهبة الاستعداد للجهاد منتظرين للشهادة، ليلتحقوا بركب من مضى قبلهم.. أضيف
إلى ذلك أنهم ثابتون على ما هم عليه، إذ لم يبدلوا تبديلاً.. فأين هذا (الانتظار) الواقعي من (تمني)
الانتظار وإبداء الأشواق الخالية من المعاني الصادقة؟!

الشيخ حبيب الكاظمي

الخلو من الغلّ

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

«طُوبَى لِمَن خَلَ مِنَ الْغَلِّ صَدْرَهُ، وَسَلِمَ مِنَ الْغَشِّ قَلْبَهُ»

(غرر الحكم: ٥٩٤١)

كلمة ومعناك

﴿وَمَا يَكْذِبُ بِهِ إِلَّا كُلُّ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ﴾ (المطففين: ١٢)

المعتدي اسم فاعل من الاعتداء؛ بمعنى التجاوز والمراد به المتجاوز عن حدود العبودية، والأثيم
كثير الأثام بحيث تراكم بعضها على بعض بانهماكه في الأهواء. ومن المعلوم أن المانع الوحيد
الذي يردع عن المعصية هو الإيمان بالبعث والجزاء، والمنهمك في الأهواء المتعلق قلبه بالاعتداء،
والأثم تأبى نفسه التسليم لما يردع عنها والتزهد عن المعاصي وينتهي إلى تكذيب البعث والجزاء.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٣٠)

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

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net *راسلونا على الإيميل الآتي : nashra@alkafeel.net

* بإمكانكم تحميل النشرة بصيغة (PDF) من خلال قناتنا على التلغرام: (نشرنا الكفيل والخميس)

* التحرير : الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية : الشيخ حسين مناحي * التصميم والإخراج : السيد حيدر خير الدين

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها 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، كي لا تداس بالأقدام فتتعرض للإهانة.