



# المخبر

٨٦٦

السنة الثامنة عشرة - ٨ / رجب الأصعب / ١٤٤٣ هـ - ١٠ / ٢ / ٢٠٢٢ م

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





## اكتشف مواهب أطفالك

أن تكون والداً فهذا يعني أن تكون مسؤولاً

عن أطفالك، لذا لن تنتظر أحدهم ليأتي ويخبرك أن طفلك جيد في النشاط الفلاني وعليك دعمه.. فهذه مسؤوليتك أولاً وأخيراً. ولاكتشاف مواهب طفلك عليك:

- أن تعرف قدرات طفلك في أي مجال: مهما كان هذا المجال ثانوياً ومهما كانت المهارة صغيرة، فالبدائيات دائماً متواضعة، قد تكون هذه المهارة مستقبل طفلك والدعم الأساسية في شخصيته المستقبلية، بالطبع دون إهمال المهارات الأخرى الكبيرة. فالمهارات الصغيرة تنمو بالتدريب كبذور الحمص والعدس أيام المدرسة، فالهدف هنا ليس المهارة أو المجال، بل الهدف طفلك وموهبته أولاً وأخيراً، كبيرة كانت هذه الموهبة أم صغيرة.

- أسأل الآخرين عن طفلك: كما قلنا سابقاً لن يخبرك أحد عن موهبة طفلك، لكن بالمقابل لن يخفى الأمر في حال سألت الآخرين واستفسرت عن وضع طفلك ونشاطاته، عليك بسؤال مدرسيه وأصدقائه والأقارب وكل من يخالطهم طفلك، وخاصة من هم في سنه لتشابه نشاطاتهم ومشاركاتهم الكثير من الوقت، لتعرف أين تضع حجر الأساس لمستقبل قد لا تتوقعه اليوم أبداً لكنه حتماً مذهل، فالعمل الصادق لا يذهب أدراج

الرياح.

- تحدث إلى طفلك واسألهم وناقشهم: قد لا يحب الأطفال هذه الأسئلة أبداً؛ لأنها تشعرهم بصغر سنهم، لكن عليك ألا ترضخ لهم وألا تنسى أنهم صغار بالفعل! قد لا يعبرون عما في داخلهم بالشكل الصحيح أو الوقت المناسب، وربما قد لا يدركون ضرورة التعبير من أساسه؛ لذا تحدث إليهم بأسلوب يشعرهم بأهمية حديثهم وأنهم يناقشون موضوع موهبتهم ولا يتعرضون للاستجواب، ابدأ بالحديث عن موهبة ما كالرسم، وصف شعورك نحوه وسعادتك عند ممارسته، وأسأل طفلك عن رأيه بنشاط ما، وابدأ اهتماماً كبيراً بحديثه، لتعرف بعد العديد من النقاشات ما قد يجذب طفلك أو ينفره من نشاطات وتحاول مساعدته وتوجيهه.

- دع طفلك يجرب الكثير: لا تحاول تحجيم طفلك في سن مبكرة ووضعه في قالب قد لا يناسب قدراته وطموحاته، ولا تحاول أن تحقق أحلامك الضائعة من خلاله فهو ليس المصباح السحري، دعه يرسم ويمارس الرياضة بمختلف أنواعها ليجد نفسه ويحدد ميوله بمساعدتك التي تعتبر بوصلة طفلك، والتي قد تتسبب في ضياعه إذا تهاونت في استخدامها.



## من طرق التعامل مع الأخ الأصغر (القول الطيب)

تقول لأخيك أنك تحبه يعدّ تعبيراً جيداً عن مشاعرك. - تجنب السلبية قدر الإمكان.. حاول ألا تتذمر وألا تكون واثياً أو مزعجاً. الإخوة ليسوا مختلفين عن بقية الناس، ويمكن أن ينزعجوا إذا شعروا بأن شخصاً قد يشي بهم أو يثرثر بما قالوه أو يزعجهم باستمرار. فكّر كم سيصبح مزعجاً إذا تصرف هو بهذه الطريقة معك، وحاول بجد أن تظل إيجابياً في تعاملك معه.

- أثن عليه.. لا تتردد أبداً في الثناء على أخيك. إذا لاحظت أنه فعل شيئاً جيداً، أخبره بأنك تلاحظ ذلك (هذه طريقة جيدة لتجعله يكرر الأفعال الجيدة). إذا كان يبذل مجهوداً إضافياً في المذاكرة لمادة معينة، أخبره بتميز أسلوبه في المذاكرة وتوقع نجاحه وتميزه الصفي. حتى في أوقات الفشل، استخدم الثناء لتعزيز قدرته على الصمود. جرب أن تقول له: "مجهود جيد، كنت على وشك النجاح في المرة الأخيرة". تذكر أن تمدح المجهودات وليس النتائج. إذا أثنيت على النتائج النهائية أو النجاح، قد يربط الثناء بالنجاح وينسى الجهود التي بذلها لتحقيق هدفه.

كثيراً ما يخطئ الأخ في معاملة أخيه الأصغر بقسوة، ويترتب على ذلك ألا يُقدّره كما يجب. إلا أن الأخوة علاقة وثيقة بين الأفراد، ومن الجيد استيعاب صفات أخيك الجيدة وإدراك أفعاله المميزة التي يفعلها (وتحديداً ما يفعله من أجلك). اقترب من أخيك وامنحه الدعم المعنوي الذي يُشعره أنك تهتم فعلاً لأجله وأنت سعيد لأنه أخوك.

وهناك عدّة طرق قولية لفعل ذلك، منها:

- امدح أخاك.. أحياناً تكون الكلمة اللطيفة كافية لتشجيع شخص على تخطي لحظة صعبة أو يوم عصيب. ها هي بعض الاقتراحات البسيطة التي يمكنك تجربتها:

"لديك أفكار رائعة! أنت دائماً مبدع جداً".

"أنا محظوظ جداً لكونك أخي".

"اللعب معك ممتع جداً لأنك رياضي جيد".

"أنا أحب ابتسامتك جداً".

- أظهر له حبك.. كلمتان بسيطتان: "أنا أحبك". هذه الكلمات تحمل قدراً كبيراً من الأهمية وتعني الكثير من المعاني المختلفة للعديد من الأشخاص المختلفين. أن



## منهج التعامل مع الأحداث



يقع الإنسان بعض الأحيان وتحت تأثير الإعلام في أن يتَّجه في قبوله أو رفضه الحدث، ويشدُّ عن جادة الصواب وعن الموقف الصحيح الموثوق، ويتخبط كثيراً وتأخذ به أمواج الآراء والأفكار بين التعصب والانفلات، وبين الإفراط والتفريط حتى بات كل واحد منا اليوم لابد له من موقف صريح تجاه أي حدث، وهذا ما تسعى إليه آلية الإعلام الجديدة من أجل إنهاك الإنسان وإتاعبه..

ولأجل اختصار الموضوع وتيسيره للقراء الكرام جعلناه في أربع نقاط:

1. استيضاح الحق وابتغاء الحكمة يدفعان المرء إلى النطق بالوقت المناسب، وبهما تضبط بوصلته في التعامل مع الأحداث والموضوعات المهمة، لا سيما في حالة الإفراط والتفريط.
2. استخلاص الموقف المعتدل هو قراءة واقعية للحدث، بملاحظة المداخل والاستلزمات الأخرى، وليس سلوك الطريق الأسلم فحسب، فقد يقتضي الموقف المعتدل أن تصطف إلى رأي تتبناه جماعة لا تقبل بعموم توجهها، ولكن تتمسك برأيك إلى نهاية الأمر، لأثر الحق فيه.
3. إن اتساع صدر الإنسان العاطفي واتساع فكره - مع النظر إلى الملامزات للأحداث والظروف التي نمر بها- يؤهلانه لاستيعاب مجريات الأمور، فلا يتسرع ولا ينخرط من عقد المجتمع المؤمن إلى المجتمع المشاكس.
4. اختيار الموقف الصائب من بين المواقف المتشابهة، بعد أن استوضح الإنسان الحقيقة واستخلص الموقف المعتدل، فتكون هنالك حالة من الاندفاع أو الإمساك، فعليه أن يحدد موقفه العاطفي، فيستنطق التجارب، ويبذل جهده في تحقيق مقاصده النبيلة في هذه الحياة. أما الانشغال بالمهاترات في كثير من الأحيان فلا ريب في أنه يصلب قلوب الناس.





## كيفية الجلوس المريح أثناء العمل

بمسافة ما بين (١٠-١٥) سم. ضع الفأرة في مكان قريب منك قدر المستطاع حتى لا تحني ظهرك بأي طريقة لكي تصل إليها.

إذا كنت تستعين بأوراق إلى جوارك على المكتب، يمكنك أن تضع الأوراق بمشبك على شاشة الحاسوب حتى لا تحني رقبتك باستمرار أثناء الكتابة.

- إذا كنت تجلس إلى مقعدك لفترة طويلة، فمن المهم أن تحصل على عدة فترات قصيرة من الراحة على مدار اليوم؛ لأن ذلك يساعد عضلاتك على الاسترخاء والتمدد، وقد يساعدك في تخفيف آلام الظهر.

خذ تمشية قصيرة لمدة خمس دقائق مقابل كل ساعة عمل إن أمكن، ويمكنك أن تستغل راحة الغداء في المشي أو القيام ببعض الأنشطة التي تساعد عضلات ظهرك على التمدد والاسترخاء.

ويمكنك الوقوف وإعادة النشاط إلى جسمك قبل الجلوس مجدداً، وعندما تقف، قم بالضغط على أسفل ظهرك لمدة عشر ثوانٍ، ضم بطنك وحرك كتفيك إلى الخلف في حركة دائرية، ثم اترك لكتفيك الفرصة لكي يستريحاً، هذه الحركات تساعد على انقباض وتنشيط العضلات التي قد لا تستعملها أثناء الجلوس.

- أحد أكبر أسباب الشعور بآلام الظهر هو الجلوس في وضع لا يدعم الجزء السفلي من الظهر!! الحل الأفضل لذلك هو أن تجلس على كرسي قابل للتعديل بحيث يدعم هذا الجزء، وإذا لم يكن الكرسي متاحاً، يمكنك أن تعدل من مكان جلوسك لكي تحصل على جلسة مريحة.

يمكنك أن تستخدم وسادة صغيرة بين الكرسي وأسطل ظهرك لكي تزيد من دعمه. ويمكنك أن تستخدم الوسادة أيضاً في وضع قريبة من الثلج لكي تساعدك على تقليل الأثم. واستخدام مسند القدمين قد يساعدك على توفير مزيد من الدعم للجزء السفلي من الظهر.

- عليك أن تعدل من ارتفاع الكرسي إلى الارتفاع الذي يمكنك من الكتابة بحيث يكون ذراعاك ويديك مستقيمتين وموازيين للأرض.

- عليك أن تضع قدميك بشكل مسطح على الأرض. يمكنك أن تستخدم مسنداً للقدم إذا دعت الحاجة، والذي سيوفر بدوره دعماً إضافياً لظهرك. تجنب وضع قدم على قدم؛ لأن ذلك الوضع يبعدك عن الجلوس في الوضع المثالي، كما أنه قد يزيد من آلامك.

- ينبغي أن تكون الشاشة في نفس مستوى العين، وعلى مسافة ذراع تقريباً. ويجب أن تبعد عنك لوحة المفاتيح



## العقل الباطن

واللاواعي.

يمتلك العقل الباطن قوة كبيرة قادرة على تحقيق المعجزات، ويجب معرفة أن العقل الباطن لا يمكنه أن يفرق بين التجربة الحقيقية والخيالية، فهو يستجيب بشكل تلقائي للمعلومات القادمة والمبرمجة من العقل الواعي، فهو لا يستجيب للحقائق فقط بل يستجيب أيضاً إلى الخيال، حيث إن العقل الباطن سيخزن هذه الخيالات على أنها شيء واقعي وحقيقي، فلو تخيلت -على سبيل المثال- أنك رجل مبيعات يحقق أرباحاً كثيرة سنوياً وآمنت بذلك بكل ما لديك من قوة، فإن عقلك الباطن سيترجم هذه الخيالات إلى واقع.

إذن فالعقل هو الوسيلة للوصول إلى الأهداف، لهذا عليك وضع هدف محدد حتى يسعى عقلك نحو تحقيقه، ويجب عليك رؤية ما ترغب في تحقيقه من خلال عقلك بوضوح تام وكامل، وبهذه الطريقة فإن كل الطاقة الإبداعية المخزنة في عقلك سوف تجعل عقلك اللاواعي يؤدي مهمته بأفضل شكل ممكن.

حوّل كل الأمور إلى العقل الباطن وتخلص من الخوف والقلق، وحاول تصوّر أن كل ما ترغب به تحقق بالفعل وكن على ثقة بذلك، وهذا لا يعني أن الشخص معفي من العمل وبذل الجهد، بل يجب أن يترافق الأمران سوياً.

العقل الباطن يُعرف أيضاً باسم العقل اللاواعي، ويشير مفهوم العقل الباطن إلى مجموعة العناصر التي تؤلف شخصية الإنسان، بعضها قد يعيه الإنسان كجزء من تكوينه، والبعض الآخر يبقى بعيداً عن وعيه، ويمكن تعريف العقل الباطن بأنه مخزن للتجارب والاختبارات المترسبة في عقل الإنسان اللاواعي وذلك نتيجة للقمع النفسي، حيث إن التجارب لا تصل إلى الذاكرة ولهذا لا يتذكرها الشخص من خلال عقله الواعي، ولكنها لا تختفي بل تبقى مخزنة في العقل اللاواعي؛ أي العقل الذي لا يمكننا التحكم فيه.

والعقل الباطن يحفز السلوك البشري، ويعتبر مخزناً للغرائز والخبرات المكبوتة. عندما نتمكّن من حلّ الألغاز، وقراءة الكلمات غير الواضحة، نشعر حينها أننا نتحكّم في عقولنا، لكن الأمر مختلف تماماً! فهو يحدث بشكل تلقائي في العقل اللاواعي، فالعقل الباطن أو (العقل اللاواعي) يؤدي دوراً كبيراً ويحتل النصيب الأكبر في عملية التفكير، وحسب إحدى الدراسات فإن العقل الباطن يمكنه أن يجهز ردوداً محفزة، وأن يقدم الحقائق الأساسية، ويدرك الأشياء جميعها، بينما الأمور الأكثر تعقيداً مثل التخطيط والتحليل المنطقي فهي تحتاج للعقل الواعي





## شخصان دخلتا السجن

قاصد بتصرفاته القبيحة لأنه عالم  
بالقرار الذي اتخذ بحقه..

فعليك أن تحسن التصرف أيها السجين الثاني.. ولا  
تنخدع من قبل الأول.. وإياك أن يحلو لك السجن  
فتعيث فيه فساداً.. وتجمع عصابات.. وتكبر آمالك  
بالسيطرة على السجن بأكمله، وتزداد أحلامك بأن  
تحكم العالم فيما بعد..

وتذكر أن هذا سجنٌ ولا يطول مقامك بين  
جدرانها.. فإن لك أهلاً وبيتاً وحياة حقيقية خارج  
السجن..

﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ  
الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾

(العنكبوت: ٦٤).

الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر..

بالتأكيد قد عرفت من هما الشخصان

يحكى عن يوم من أيام الدنيا إذ دخل

شخصان السجن لأسبابهما المختلفة، وقد صدر  
بحقهما الحكم، فأما بالنسبة إلى الأول منهما  
فقد كان محكوماً عليه بالإعدام شنقاً حتى الموت  
حكماً لا تمييز بعده؛ لمخالفته القانونية الكبيرة  
والخطيرة.. ولكن قد امهلوه مدةً من الزمن.. يتم  
بعدها تنفيذ الحكم بحقه.

وأما الثاني، فقد دخل السجن لمخالفته القانونية  
البسيطة.. ولكن لم يصدر بحقه أي شيء...ولأنه  
لم يعرف بعض الأمور، ولم يكن قد دخل السجن  
من قبل، ولم يكن خبيراً بما فيه الكفاية، فقد  
أوصوه بأن لا يتواصل مع السجين الأول فهو  
عدو له.. وهو شخص خطير، ومن أسلوبه المكر  
والخدیعة.. ولا يريد الخير أبداً.. ويتمنى لك  
الموت، ويبحث لك عن أخطاء حتى يصدر بحقك  
حكم الإعدام أيضاً.. فهو حاقد حاسد فاسد،

# برنامج أجر الرسالة

إن المساهمة بنشر كلمات أهل البيت عليهم السلام

يعد ترويجاً للحقيقة التي يُراد لها أن تضيع وتطمس معالمها.

أطلق مشروع (أجر الرسالة) من أجل تذكير المؤمنين بأهمية المحافظة على

أجواء الخلق والإيمان وإيفاء حق النبي الأكرم صلوات الله وآله الأطهار عليهم السلام

بنشر أقوالهم وحكمهم الخالدة التي لها القدرة على تصحيح المسار.

يمكنكم زيارة صفحة أجر الرسالة

والاشتراك والتفاعل معها على الفيسبوك.



الإشراف العام: السيد عقيل الياسري / رئيس التحرير: الشيخ حسن الجوادى / مدير التحرير: الشيخ علي الأسدي

سكرتير التحرير: منير الحزامي / التدقيق اللغوي: عمار السلامي / المراجعة العلمية: الشيخ حسين مناحي

التصميم والإخراج الطباعي: السيد حيدر خير الدين / الأرشيف والتوثيق: منير الحزامي

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

شبكة الكفيل العالمية نشرنا الكفيل والخميس نشرنا الكفيل والخميس