



السنة العاشرة
١٤ / ذي الحجة ١٤٣٥
٢٠١٤ / ١٠ / ٩ م

الجميلة



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشر / وحدة النشر / في العتبة العباسية المقدسة

الكذب عند الأطفال

اعداد / وحدة النشرات

مواقف تضطره للكذب لحماية نفسه من العقاب.
 ٣- بناء تقدير الذات الإيجابي للطفل بأنه مقبول بغض النظر عما يقوله او يفعله.
 ٤- إعطاء الطفل القدر الكافي من الاهتمام والحب والاستمرار بتشجيعه على قول الصدق وإثابته عليه، وتنشئة الطفل على الأمانة، فإن لتنشئته في بيئة تحترم الحق وتلتزم الصدق أثر في تقليل الكذب، ولا يكون الوالدان القدوة السيئة للأبناء.

العلاج:

عند تكرار الكذب فيجب البحث عن الاسباب لئتم علاجها بعيداً عن الضرب والسخرية والتشهير كي لا يفقد الطفل ثقته بنفسه.
 ويكون علاج الحالة بما يلي:
 ١- نظري تربوي: بالتوجيه والنصائح والقواعد الشرعية والاخلاقية حول اهمية الصدق وقبح الكذب.
 ٢- تطبيق واقعي ويشمل:

- عدم إعطاء الكاذب الفرصة للإفلات بكذبه دون ان يكتشفها مع تشجيع الطفل على قول الحقيقة وعدم ايقاع العقوبة ان اعترف لان للصدق قدسيته.
- معاملة الطفل باتزان مع الابتعاد عن العقاب القاسي من الضرب والإهانة والتشهير مع توفير الحاجات النفسية للاطمئنان لقول الصدق.
- وضع عقوبة للطفل وتوضيحها قبل ايقاعها وقبل حدوث الكذب نفسه وعلى قدر الكذبة ومناسبة لسن الطفل .

الكذب: هو ظاهرة غير مقبولة لدى جميع المجتمعات الدينية وغير الدينية وهو سلوك غير مرغوب به وانه خصلة مكتسبة.
 أما أسبابه هي:

- ١- عدم وجود توجيه ذهني مناسب تجاه مخاطر وقبح الكذب، حيث ان الطفل الكاذب لا يستشعر خطورة سوء فعله.
- ٢- يلجأ الطفل للكذب خوفاً من العقاب خصوصاً إن ثبت لديه أن صدقه لن ينفعه.
- ٣- يأتي الكذب بسبب الشعور بالنقص وعدم المساواة بالآخرين من الاطفال اقتصادياً واجتماعياً.
- ٤- من أسبابه الغيرة، فينسب لغيره ما يشوه السمعة امام الآخرين.
- ٥- يكذب في سبيل المفاخرة بقيمته الذاتية ويصل حد المبالغة جذبا للانتباه.
- ٦- الصغار بعمر رياض الاطفال يكذبون بسبب المخيلة الواسعة.

- ٧- المواقف الجديدة في حياة الطفل قد تجعله يكذب كأن يدخل الروضة او المدرسة ويشق عليه الابتعاد عن البيت فيكذب بقول ان المعلم قاسٍ وجاف.
- ٨- زيادة قلق الآباء وتحقيقهم بكل كلمة يقولها الطفل والتصديق عليه يقوئ ميله للخداع والمراوغة والكذب.

وللوقاية من هذا السلوك السيء:

- ١- مساعدة الطفل على التمييز بين الحقيقة والخيال.
- ٢- تجنب وضع الطفل في



الشعور بالسقوط اثناء النوم من مكان مرتفع

إعداد/ المحرر

السبات، لا بد من ثقله، والا يتفطر وينسلخ لحمه، ولا يستطيع الحركة..

قال تعالى: ﴿ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ ﴾ (الكهف: ١٨)، إن أهل الكهف الذين مكثوا في كهفهم ٣٠٩ سنة، لو أن الله لم يقلبهم لما اتوا بعد إيوائهم في الكهف.

وأثناء النوم أيضاً، يتجمع اللعاب في فمك، فتذهب إشارة إلى الدماغ، لقد زاد اللعاب في الفم، والدماغ يعطي أمراً إلى لسان المزمار، فيخلق فتحة الهواء، ويفتح فتحة المريء، ويسري اللعاب إلى المعدة، وهذا يتم من حين لآخر أثناء النوم. يتولى الله عن الإنسان في نومه التحكم في عملية البلع من أجله، ولو تركها له لاختنق ومات فوراً..

كما أن حركة القلب اللا إرادية، تولها سيدك عنك، تنام نوماً عميقاً والقلب ينبض. لو أن الله ملكك حركة القلب، من المستحيل أن تنام حتى تتحكم في هذه الحركة، وإذا نام الإنسان مات فوراً.. قال احد العارفين وهو يلوم نفسه بعد التكاسل عن قيام الليل: أما تستحي أن تنام وسيدك (الله) قائم على خدمتك!.

هل حدث معك مرة أن كنت على وشك الدخول في نوم عميق، بمنتهى السعادة ثم فجأة شعرت بأنك تسقط.. ويهتز جسمك من الصدمة؟ إن ما واجهته يسمى (السقوط من أعلى)، ويحدث هذا في أغلب الاحيان أثناء النوم الخفيف جداً، عندما تتراجع درجة حرارة الجسم، ويبدأ القلب بالتباطؤ، ويترك الدماغ السيطرة على العضلات.. فيقوم الدماغ باختراع حلم صغير تشعر فيه بأنك تسقط من أعلى شيء، لذا في المرة القادمة التي تستيقظ فيها مذعوراً تذكر انك كنت على وشك الموت لتوقف انظمة جسمك من شدة التعب، واحمد الله انه أعادك للحياة مرة أخرى..

وأثناء النوم أيضاً يضغط وزن الانسان على ما تحته من عضلات وأوعية دموية فتضيق هذه الأوعية ولا تقوم بوظيفتها بالشكل المطلوب، ولكن الله عز وجل أودع بالإنسان مراكز للإحساس بالضغط، فتقوم هذه المراكز بإرسال إشارة إلى الدماغ، لقد ضغطنا، والدماغ يعطي أمراً إلى العضلات، فينقلب الإنسان على شقه الآخر، فتصوروا إنسان نائم يتقلب في المتوسط أكثر من أربعين مرة!! إذا أصيب الإنسان بمرض



علاقة الوقت بجسم الانسان

اعداد/الفيزيائي أ. شاكر عبد الرزاق

القولون من السموم. لذلك يجب التبول في مثل هذا الوقت لتفريغ المثانة، لمساعدة القولون على التخلص من السموم. ونصح الذين يعانون من الإمساك المزمن أن يواظبوا على الاستيقاظ في هذا الوقت لكي يساعدوا القولون على العمل والتصريف.

✧ الساعة (٧ - ٩ صباحا) - فذلك ميعاد امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة. فيجب أن يتم تناول وجبة الإفطار في هذا الوقت. أما المرضى الذين يعانون من الأنيميا ونقص الهيموجلوبين في الدم، فيجب أن يتناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة السادسة والنصف صباحا. والأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار وتعودوا على ذلك، يجب أن يغيروا عاداتهم، لأن ذلك من أهم أسباب تلف الكبد، والتأخر في تناول وجبة الإفطار حتى الساعة التاسعة أو العاشرة صباحا، أفضل من عدم تناولها على الإطلاق.

ينصح الاطباء بالنوم المبكر والاستيقاظ المبكر، والنوم جيدا وبعمق. لأن النوم المتأخر والاستيقاظ المتأخر يعملان على تعطيل الجسم من التخلص من السموم الموجودة به.. ويضعون جدولاً بأوقات العمليات الحيوية للجسم، من تمثيل غذائي وغيرها..

✧ من الساعة (٩ - ١١ مساء) - هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز اللمفاوي. لذلك فإن هذا الوقت يجب تمضيته في هدوء. دون الانشغال مثلاً في متابعة الأبناء في أداء واجباتهم المدرسية، فإن ذلك سيكون له تأثير سلبي.

✧ من الساعة (١١ مساء - ١ صباحا) - فذلك ميعاد تخلص الكبد من السموم، ويكون هذا الوقت المثالي للنوم العميق.

✧ من الساعة (١ - ٣ صباحا) - فذلك ميعاد تخلص المرارة من السموم، وأيضا يكون وقت مثالي للنوم العميق.

✧ من الساعة (٣ - ٥ صباحا) - فذلك ميعاد تخلص الرئة من السموم. ولذلك سنجد أن المريض الذي يعاني من السعال، فإنه سوف يعاني أكثر في هذا الوقت. والسبب في ذلك أن عملية التخلص من السموم قد بدأت في الجهاز التنفسي، فلا داعي لتناول دواء لإيقاف أو تهدئة السعال في هذا الوقت. وهنا تظهر جليا في هذا الوقت فائدة صلاة الليل. وهنا ننصح المدخنين أن لا يقوموا بالتدخين في هذا الوقت. وهو نفس الوقت الذي ينتج فيه النخاع العظمي خلايا الدم.

✧ الساعة (٥ صباحا) - فذلك ميعاد تخلص





اعداد / عبد الله المهيري

إدارة الذات .. قيادة حياتك نحو النجاح

مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيء، وإن حققت شيئاً فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً، وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة ..

إذن المطلوب منك قبل أن تبدأ في تنفيذ هذا الملف، أن تضع أهدافاً لحياتك، ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة؟ ما الذي تريد إنجازه لتبقى كعلامات بارزة لحياتك بعد أن ترحل عن هذه الحياة؟ ما هو التخصص الذي ستتخصص فيه؟ لا يعقل في هذا الزمان تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، لذلك عليك أن تفكر في هذه الأسئلة، وتوجد الإجابات لها، وتقوم بالتخطيط لحياتك ..

فعندما تخطط لحياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً، والعكس صحيح، إذا لم تخطط لحياتك فتصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة .. وسنذكر في الأعداد القادمة ان شاء الله بعض الأمور التي تساعدك على إدارة ذاتك .. وتنظيم وقتك.

حتى نعطي للقارئ فكرة مبدئية عن ماهية إدارة الذات وماذا نعني بإدارة الذات، وكيف يدير المرء ذاته، بحيث يؤدي ما عليه من واجبات، ويقوم بالأعمال التي يجب أن يؤديها ويوجد توازن في حياته بين نفسه وعائلته وعلاقاته والرغبة في الإنجاز ..

فأنتنا نعرف إدارة الذات: هي الطرق والوسائل التي تُعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف. والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على موازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف ورسالة تسيير على هداها، إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات



من سلبيات التغرّب

اعداد/ الشيخ علي السعدي

من حضارتها الجديدة، ومن اعرافها وتقاليدها الاجتماعية وتكيفوا سريعا مع القيم السائدة فيها..

مثلا: ينظرون الى قضايا الزواج والطلاق والاختلاط مع الجنسين بكونها مسائل اعتيادية لا غبار عليها، وعلى ضوء هذه النظرة فإنها غير مسببة للمشاكل، وهذا عكس النظرة التي ينظرها ممن هم من اصول ريفية، او من كبار السن والاسر المحافظة.. مما يعرقل مسالة التكيف والانفتاح في العالم الجديد..

كما ان صيغ تكوين العوائل الجديدة التي يتخذ فيها الشباب زوجات غربيات او غير مسلمات ولدن ودرسن في الغرب لا مشكلة لديهم في مسالة التعليم المختلط، وهذا على عكس ما لدى العوائل التي بنيت على انماط تفكير وخصائص شخصيات افرادها على المعايير الشرقية والدينية الاسلامية.. فالنوع الاول لديهم مشاعر مختلفة منها: الشعور بالأقلية، ضعف الروابط الاجتماعية، اضطراب الأمن الاجتماعي، الشعور بالهزيمة، فقدان الهوية، بالإضافة الى الشعور بالفراغ.

ذكرنا في العدد السابق أن التباينات في الجوانب الاجتماعية في المقاصد والغايات بين المهاجرين، تؤدي الى ان تكون مختلفة تبعا لحجم الاختلاف، والتداخل الحاصل في النواحي الاقتصادية المادية او النفسية السلوكية او الاجتماعية فيما بينها.

فترى على سبيل المثال: في مسألة عقد القران وعدم وجود قاض فان ذلك يسبب مشكلة لدى البعض، فيما لا يكون مشكلة كبيرة لدى البعض الآخر بكونه يستطيع ان يحل ذلك من خلال قاض في مكان آخر، أو يتم الامر من خلال الاتصال او البريد او الانترنت، او في اصعب الحالات ان يسافر الى مكان القاضي لحل الاشكال..

وبنفس القدر من الاختلاف بالتركيبة الاجتماعية، يمكن ان تكون المشاكل بالنسبة للعائلة المسلمة في المهجر متنوعة ايضا.. فالمهاجرون الذين وصلوا الى المجتمعات الغربية من المدن الشرقية القريبة من اوربا، او الذين وصلوا بأعمار مبكرة اخذوا

لا إفراط ولا تفريط

إعداد / الشيخ ستار الكناني

قال: عليّ به ! وبعد أن حضر عاصم بين يدي الإمام وبّخه الإمام قائلاً: يا عديّ نفسه لقد استهام بك الخبيث ! أما رحمت أهلك وولّدك؟! أتري الله أحلّ لك الطيبات وهو يكره أن تأخذها؟! أنت أهون على الله من ذلك ألم تسمع إني قوله تعالى: ﴿وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ﴾ أتري الله أحلّ لك الطيبات وهو يكره أن تأخذها... أما والله إن ابتذال نعم الله بالفعال أحب إليه من ابتذالها بالمقال وقد سمعتم الله عز وجل يقول: وأما بنعمة ربك فحدث قال عاصم: يا أمير المؤمنين هذا أنت في خشونة ملبسك وجشوبة مأكلك .

فقال
عليّ: وَيَحْكُ
إني لست كآنت
إن الله تعالى
فرض على
أئمة العدل
أن يقدرُوا
أنفسهم بضعة
الناس ويتأسوا
بأضعف
رعيّتهم حالاً

في الأكل واللباس ولا يتميّزوا عليهم بشيء لا يقدرُون عليه، كيلاً يتبيخ بالفقير فقره، فيرضى عن الله تعالى بما هو فيه ويراهم الغني فيزداد شكراً وتواضعاً.. فالعمل بالنعمة أحب إليّ من الحديث عنها.

تمام نهج البلاغة (ص: ١)

كان في مدينة البصرة أخوان أحدهما يدعى: العلاء بن زياد الحرثي، والآخر: عاصم. وكانا كلاهما من المخلصين للإمام عليّ (عليه السلام) ولكن كانا مختلفين في السلوك، فعلاء مفرط في حبه للدنيا وجمعه للمال... أما عاصم فكان على العكس منه مديراً ظهره للدنيا، صارفاً جلّ وقته في العبادة وتحصيل الكمالات الروحية وذات يوم مرض العلاء فذهب الإمام عليّ (عليه السلام) لعيادته وما أن استقرّ به الجلوس حتى التفت الإمام إلى سعة عيشه وإفراطه في سعيه وراء الدنيا فخاطبه قائلاً: (وماذا تصنع - يا علاء - بهذه السعة

المفرطة من العيش؟ إنك إلى تحصيل وسائل سعادتك المعنوية أحوج، فأسع في ذلك الجانب أيضاً..).

ثم قال عليّ: اللهم إلا أن تكن عملت

ذلك كله لتمهيد طريق السعادة المعنوية لتتمكن من استقبال الضيوف في بيتك وتستطيع صلة أرحامك، وأداء حقوق إخوانك بأكمل وجه. لقد أثر هذا الدرس البليغ بأسلوبه الهادئ المتين في العلاء كثيراً وجاشت به العواطف للشكوى من تفريط أخيه فقال: يا أمير المؤمنين أشكو إليك عاصم بن زياد.

قال: وما له؟ قال: لبس العباء وتخلّى عن الدنيا





مؤتمر العَمِيدِ الْعِلْمِيِّ الْعَالَمِيِّ الثَّانِي

تَحْتِ شِعَارِ

لَقِيتُ فِي رَحَابِ الْعَمِيدِ لِنَرْتَمِي

تُقِيمُ مَجْلَةَ الْعَمِيدِ الْمَحْكَمَةَ

مُؤْتَمَرُ الْعَمِيدِ الْعِلْمِيِّ الْعَالَمِيِّ الثَّانِي

إِدَارَةُ أَمْرِ الْمُصْطَلَحِ مِنَ الْخِلَافِ إِلَى الْإِخْتِلَافِ

للمدة من ٩ - ١١ تشرين الأول ٢٠١٤

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (ع)، فالرجاء عدم إلقاءها 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؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩ زوروا على الموقع : www.alkafeel.net - راسلونا على : nashra@alkafeel.net

تحرير : الشيخ علي السعدي

التدقيق اللغوي : مصطفى كامل الضفاجي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

الخبز