



الخمس

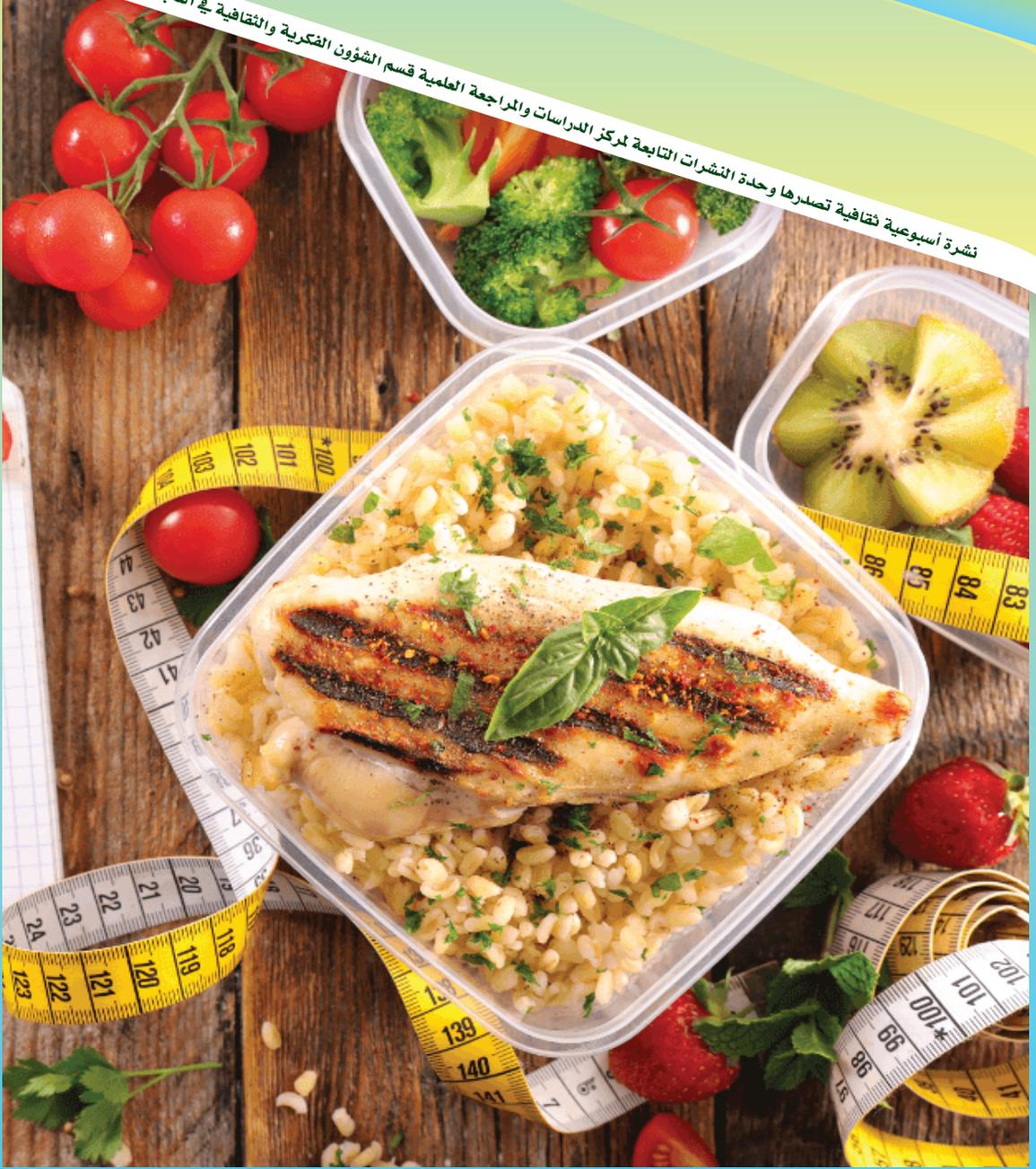
السنة التاسعة عشرة

ربيع الآخر / ١٤٤٤هـ

٢٠٢٢/١٠/٢٧

٩٠٣

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



تنمية حبِّ الناس لدى الطفل

إعداد / أزل ضياء



ولا يرضيان أن يسمعا الغيبة التي حرّمها الله تعالى، ويساعدان المحتاج ويصلان أرحامهما.

٢- المرور بالحوادث بوعي: إنّ الطفل في سنواته السبع الأولى كثيراً ما يرافق والديه ويكون أكثر الوقت معهما، ويمكن للأباء الاستفادة من بعض القضايا والحوادث لتنمية غريزته في حب الناس، فمثلاً حين الوقوف على محل البقالة لشراء بعض الخضروات منه، يمكن أن تحدث الأم طفلها عن الطعام الذي تعدّه من الخضار يكون بفضل البقال الذي يذهب من الصباح الباكر ونحن ناثمون لثباتنا بما نحتاج إليه من الخضروات. وتحدثه أيضاً عن الفلاح الذي تعب في إعداد الأرض وزراعة هذه المحاصيل وكل من ساهم فيها.

وهكذا يمكن سرد قصة تهدف إلى تكافل الناس وحب بعضهم الآخر ليستفيد منها في حبه الآخرين.

٣- وأد الغريزة: ومن خلال سلوك الوالدين والاستفادة من بعض القضايا والحوادث التي يمرّ بها الطفل وأخرى غيرها، يمكن إنماء غريزة حبّ الناس الوليدة في كل طفل، كما نحدّر في الوقت نفسه من وأد هذه الغريزة التي تؤدي بالطفل مستقبلاً إلى الشقاء، فلا يمكن العيش براحة واستقرار والقلب لا يمتلك حباً للآخرين.

إنّ تنمية الاستعدادات الفطرية والغرائز المعنوية لدى الطفل أمر يعود بالنفع عليه وعلى والديه والمجتمع. ومن هذه الغرائز حب الناس؛ ذلك لأنّ كل إنسان اجتماعي بطبعه، وكلما ازداد حباً لمن حوله زادت بهجته وأنسه في الحياة.

وعلى هذا الأساس تتحتم العناية بغريزة حب الناس التي تولد مع الطفل وتحتاج الى رعاية الوالدين لتنمو وتجنّز، ويمكن أن تكون الرعاية بالشكل التالي:

١- سلوك الوالدين: إن سلوك الوالدين ذو أثر فعّال على تربية الطفل وبناء شخصيته، والمنهج التربوي في الإسلام يحمل أتباعه على الانطلاق من قاعدة حب الناس في تربية النفس وفي العمل التغيير في الأمة، فالمؤمن له حقوق وعليه واجبات، المؤمن لا يسخر من أخيه ولا يظهر عيبه ولا يخذله ولا يؤذيه، ويكون معه في الشدة، وإن سرّه كان في ظل الله سبحانه، وإن أثره على نفسه حصل على القرب الإلهي. وأخيراً نجد أن الملتزم بالإسلام لا يمكن إلا أن يمتلئ قلبه بحب الناس كلما ازداد إيماناً وارتباطاً بخالقه.

ويكتسب الطفل من والديه ويتعلّم في ظلّهما حب الناس؛ وذلك حين يرحب الوالدان بالضيف؛ لأنه حبيب الله،



تميز الشباب بالعلم

ويستطيع كل شاب أن يتميز بالعلم، ويتخصص في مختلف المجالات العلمية، ليضيف قوة إلى مجتمعه؛ فالمجتمع إنما يتميز بالطاقات والكفاءات العلمية القديرة والكفوءة.

ولعل أبرز عامل حافظ على مدرسة أهل البيت عليهم السلام وأعطاه ديموميتها هو تميزهم بالعلم والمعرفة، فقد كان أئمة أهل البيت عليهم السلام أعلم الناس في زمانهم بلا منازع، وقد حثوا على طلب العلم والتعلم، فيجب أن يحمل الشاب والشابة هم العلم، وقلق المعرفة، حتى ينفع كل منهما نفسه ومجتمعه ووطنه؛ فالشباب اليوم يستطيعون أن يكونوا عنصراً فاعلاً ومهماً ومشاركاً في مجالات العطاء المتنوعة التي يحتاج إليها المجتمع المعاصر. إن الشباب هم أمل الأمة ومستقبلها، وعليهم المشاركة والمساهمة في تنمية المجتمع وتطويره، فالمجتمع لا يتقدم إلا بعطاء أهله وشبابه الواعي والمتعلم.

التميز بالعلم والتفوق فيه هو من أهم الأمور التي يجب أن تحظى بعناية كبيرة عند شباب اليوم، فكسب العلم هو وسيلة لدى الشاب الواعي من أجل هدف نبيل، وهو فعل الخير لمجتمعه وأُمَّته، وصناعة التقدم العلمي، فالعلم هو قوة الحاضر والمستقبل.

وكثيرة هي النصوص والأحاديث الشريفة التي تحث على طلب العلم والمعرفة؛ لما للعلم من قيمة ذاتية في نفسه، فبالعلم تُبنى الدنيا، وتُعمّر الآخرة، فمن أراد الدنيا فعليه بالعلم، ومن أراد الآخرة فعليه بالعلم، ومن أرادهما معاً فعليه بالعلم.

فقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: «العلم رأس الخير كله، والجهل رأس الشر كله» (بحار الأنوار: ج ٧٤/ص ١٧٥)، وورد أيضاً عن أمير المؤمنين الإمام علي عليه السلام أنه قال: «لا كنز أنفع من العلم» (الكلية: ج ٨/ص ١٩/ح ٤)، وكذلك قوله عليه السلام: «لا شرف كالعلم» (نهج البلاغة: ح ١١٣)، وقوله عليه السلام: «العلم مصباح العقل» (غرر الحكم: ٥٣٦).

كيف تتعامل مع زميل العمل المزعج؟

إعداد / علي الأسدي

الجدل؛ لأن توجيه أي كلمات سلبية يمكن أن يغذي من الإساءة لديهم ويعطيهم المزيد من القوة للرد، كما أنها تفقد الفرد احترامه ذاته وأنها تفتح الباب للانحدار لذات هذا المستوى السيئ، لذا فإن أفضل ما يمكن فعله هو الهدوء والتصرف بأسلوب مهذب؛ لأن ذلك سيدفع هذا الشخص في النهاية للشعور بالإحباط أو الملل من الدخول في معارك خاسرة.

٥- الانتقال إلى مكان آخر: إذا أصبح الشخص غير قادر على العيش مع المشكلة بحيث قام بكل الخطوات لحلها ولم يقدر على تغيير شيء ما فمن الممكن أن يفكر بالبحث عن مكان جديد له.

٦- البعد عن القيل والقال: تعتبر ظاهرة القيل والقال من أكثر العادات المنتشرة في بيئة العمل، حيث أنه يبدو في كثير من الأحيان أن الناس ليس لديهم شيء يفضلون القيام به أكثر من التحدث عن الآخرين سواء أكان عن زملائهم أو مديريهم، وكثيراً ما يقومون بالمبالغة في بعض الحقائق وتغييرها بالشكل غير المعني أو المقصود، لذا يفضل أن يتجنب الشخص هذه الترتبة المدمرة في مكان العمل بهدف الابتعاد عن المشكلات.

توجد بعض النصائح التي يمكن عن طريقها التعامل مع زميل العمل المزعج والسيئ، منها:

١- التحدث بأدب وبحزم: يجب التحدث معه بطريقة حازمة وبأدب حول سلوكه السيئ وأك لا يمكن أن تتقبله بحال من الأحوال، مع تجنب التعامل بعدوانية.

٢- تجاهل التصرفات السيئة: يجب على الشخص محاولة تجنب المشكلات والبقاء بعيداً عنها ما أمكن، بالإضافة لإمكانية التركيز على أشياء أخرى لتخفيف الانزعاج الحاصل بسببها.

٣- الذهاب إلى الإدارة: يمكن للشخص عندما يشعر بأن شخصاً ما يزعجه ويقوده إلى الجنون، أن يذهب إلى إدارة قسمه بهدف تقديم شكوى إدارية - مع الحرص على عدم القيام بأية هجمات شخصية اتجاهه- ومن ثم يتوجب عليه ذكر السلوكيات التي تزعجه من قبل هذا الشخص بهدوء، والسؤال حول ما يمكن القيام به حيال ذلك.

٤- تجنب المواجهة والصراع: إن أسوأ ما يمكن القيام به عند التعامل مع الشخص المزعج والمسيء هو التفكير بالانتقام منه برد الضربات السيئة له، حيث أن الأشخاص السلبيين والذين يحبون إجراء المواجهة والصراعات يزدهرون عادة في تصعيد المشكلات وإثارة المزيد من

اعداد / وحدة التشرات

- تناول الأسماك، والدجاج، والبيض، واللحوم

الخالية من الدهون، والفاصولياء، والمكسرات.

- تجنّب تناول المشروبات الغازية، والعصائر المحسنة لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر، كما تجدر الإشارة إلى محاولة تجنّب المشروبات الغازية الخالية من السكر لما لها من تأثير فاتح للشهية.

- تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون المشبعة، والدهون المتحوّلة، والكوليسترول، والسكر، وملح الطعام.

- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة قبل النوم للوقاية من اكتساب الوزن الزائد، والإصابة بالارتجاع المعدّي المريئي.

- تجنّب مكافأة الأطفال بالحلويات والوجبات الغنية بالسكر.

- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة في فصل الصيف خصوصاً في الأيام الحارة.

- تجنّب تناول اللحوم النيئة، أو غير المطبوخة بشكل جيد.

- غسل الخضار والفاواكه، بشكل جيد وبماء صالح للشرب.

يمكن تعريف العادات الصحية على أنها أي فعل

يقوم به الشخص يعود عليه بالفائدة الجسدية، والعقلية، والعاطفية، مما يساعد الشخص على الشعور بالراحة والصحة العامة، وتتمثل العادات الصحية بشكل عام بالأكل الصحي، والأنشطة الرياضية، وتجنّب العادات السيئة والمضرة، وقد تحتاج الحياة الصحية بعض التضحية من قبل الشخص، ولكن تبقى نتائجها لفترة طويلة من حياته.

* النظام الغذائي:

يمكن من خلال اتباع نظام غذائي صحي المحافظة على سلامة الجسم، ومستويات الطاقة فيه، ولا يعني بالضرورة أن تناول الأكل الصحي سوف يفقد الشخص الشعور بلذّة الطعام، أو سيحتاج من الشخص المزيد من الوقت لتحضيره فيوجد العديد من الوجبات الغذائية الصحية التي لا تحتاج إلى وقت طويل في تحضيرها، وتتميز بطعم شهّي في الوقت نفسه، ومن النصائح التي يمكن اتباعها للحصول على نظام غذائي صحي ما يأتي:

- احتواء الوجبات الغذائية على الخضار، والحبوب الكاملة، والفاواكه، ومنتجات الحليب قليلة الدسم.

- تناول ثلاث وجبات متفرقة في اليوم.

أسهل الطرق للحفظ

اعداد / مصطفى حسن

مرات كل سطر من النص ومحاولة تذكره من دون النظر إلى الورقة، ثم تقوم بتطبيق فكرة الحفظ التراكمي عن طريق إضافة المعلومات الجديدة إلى ما حفظته من قبل، وهكذا، لكن لا تمر إلى الجملة الثانية إلا بعد حفظك الجملة التي قبلها.

٥- قم بكتابة ما حفظته من الذاكرة: هذا سوف يرسخ كل ما حفظته عن طريق تطبيقه بشكل تجريبي، خذ وقتك ولا تضغط على نفسك، كذلك يجب عدم التهاون وتضييع الوقت، فأفضل شيء هو الاستقرار على وتيرة مناسبة أثناء الحفظ، لأن محاولة أخذ أكبر كمية من المعلومات في وقت وجيز ليست بالفكرة الجيدة.. أما الحفظ السريع فهو موهبة تحتاج إلى التدريب.

٦- استعرض ما حفظته على شخص (أو على نفسك): بأن تشرح له كل شيء بارتجالية وثقة عالية! هذا من شأنه أن يعودك على كسب ثقة أكثر فيما حفظته.

٧- خذ قسطاً من الراحة: اسمح لعقلك بالتنفس قليلاً! يمكنك الخروج والتجول لفترة قصيرة دون التفكير في ما حفظته ثم العودة إليه في وقت لاحق من أجل المراجعة فقط.

هناك بعض الطرق التي يجب أخذها بعين الاعتبار من أجل حفظ سريع وسهل، منها:

١- الإعداد للحفظ: لكي تتمكن من الحفظ بشكل جيد ودقيق يجب أولاً الاستعداد، لذا يجب التركيز على المكان الذي ستحفظ فيه، حيث يلزم أن يكون مكاناً تجد فيه راحة نفسية لا تجدها في غيره من الأماكن.

٢- سجل صوتياً ما تريد أن تحفظه: ينبغي تسجيل كل المعلومات التي تود حفظها، ثم استمع إليها في وقت لاحق، قبل النوم، وعند القيام ببعض الأعمال المنزلية على سبيل المثال، فمن الواضح أن هذه الطريقة لحفظ الدروس هي الأكثر فائدة للذين يعتمدون على السمع أكثر في حياتهم اليومية، كما أنها مفيدة أيضاً من أجل ترسيخ المحفوظات في الذاكرة.

٣- اكتب النقاط الأساسية فقط: قبل البدء في محاولة الحفظ يفضل كتابة المعلومات التي ستكون بمثابة نقاط أساسية تُذكرك في الدروس المراد حفظها، هذا سيجعلك أكثر دراية بما تريد أن تحفظ وسيسهل عليك العملية. يمكن القيام بذلك أثناء الاستماع إلى تسجيل لما تود أن تحفظ.

٤- التكرار للحفظ التراكمي: حيث يجب تكرار عدة

عامل الصواميل

إعداد / علي عبد الجواد

وبين من يرى نفسه شريكاً في صنع الطائرة.
* فرق كبير بين من لا يرى من وظيفته إلا الأجر الذي يجنيه وبين من يرى الأثر الذي يتركه.
* أنت لست مجرد عامل تنظيف للطريق، أنت تساهم في تجميل وجه المدينة.
- أنت لست مجرد خياط، أنت تهب الناس لمسة أناقة.
- أنت لست مجرد مدرس أولاد، أنت صانع أجيال.
- أنت لست مجرد طبيب أنت مخفف آلام البشر.
- أنت لست مجرد ربة أسرة، أنت أول وأهم مربية،
* فليس ثمة أهم من صناعة الإنسان.
* كل من لا يرى من عمله إلا الأجر الذي يتقاضاه هو إنسان أعمى لا يرى، وهناك أثر يجب ألا يغيب عنا، وهو الذي يجعل العمل رسالة ويعطي الإنسان قيمته، وقيمة الإنسان الحقيقية هي الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه وليس الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليه.

يُحكى أن وزير الصناعة في إحدى الدول كان يزور أحد المصانع لصناعة البراغي والصواميل، فلفت انتباهه عامل يعبئ البراغي والصواميل في العلب، وهو مبتسم ووجهه يطفح بعلامات السعادة. فاقترب منه وسأله مستغرباً سعادته: ماذا تفعل؟! فأجاب: أساعد في صنع الطائرات! فخاطبه متعجباً: وكيف ذلك وأنت عامل في هذا المصنع؟! فرد الرجل بكل هدوء وثقة بالنفس: نعم سيدي كما قلت لك، فهذه الطلبية لشركة تصنيع الطائرات، والطائرات التي تسافر عليها لا يمكن أن تطير من دون هذه البراغي والصواميل!
* ترى كم نحن بحاجة إلى مثل معنويات ذلك العامل البسيط؟! هذا العامل البسيط كشف لنا سر قيمتنا ونظرتنا لأنفسنا، وأحد أسباب سعادتنا.
* ثمة فرق كبير بين من يرى نفسه جامع البراغي

إن النفوس التي لم تخضع للتربية والتهذيب لديها أحكام مسبقة على الأمور والأشخاص، من دون تحقق للملاكات الشرعية في تلك الأحكام النفسية، فتميل إلى من تميل لمجرد (الاستئناس) النفسي الخالي من أي ملاك كـ(التقوى) التي جعلت ملاكاً للتفاضل بين الخلق.. وقد تميل إلى فرد (لانسجامه) مع مسلكه الخاص في الحياة، بل قد يكون ذلك لأسباب واهية، كالاكتفاء في بلد واحد أو الاشتراك في مصلحة واحدة، وقد تعادي من تعادي لمجرد (النفور) الذي لا موجب له، أو له موجب باطل، كتصديق المقالات الكاذبة عن العباد، والتي أمر الشارع بالتحقق والتبني لئلا يصاب قومٌ بجهالة، فعلى المؤمن أن يلغي كل أحكامه المسبقة في الأمور والعباد، مستلهماً من الحق الصواب في واقع الأشياء كما هي، ليكون على نور من الله تعالى يمضي به في الناس.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمة ومعنى

﴿وَإِذَا انْقَلَبُوا إِلَىٰ أَهْلِهِمْ انْقَلَبُوا فَكِهِينَ﴾ (المطففين: ٣١)

الفكه بالفتح فالكسر: المرح البطر، والمعنى: وكانوا إذا انقلبوا وصاروا إلى أهلهم عن ضحكهم وتغامزهم انقلبوا ملتذنين فرحين بما فعلوا، أو هو من الفكاهة بمعنى حديث ذوي الانس، والمعنى: انقلبوا وهم يحدثون بما فعلوا تفكهاً.

(تفسير الميزان: ١٣٩/٢٠)

كلمات مضيئة

سلامة القلوب

قال الإمام الحسين عليه السلام:

« إِنَّ شِيعَتَنَا مَن سَلِمَتْ قُلُوبُهُمْ مِّنْ كُلِّ غُشٍّ وَغِلٍّ وَدَغَلٍ »

(مجموعة ورام: ١٠٧/٢)

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 / المراجعة الفنية: علاء الأسدي /

الأرشفة والتوثيق: منير الحزامي

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

إصدارات الكفيل  نشرنا الكفيل والخميس  نشرنا الكفيل والخميس 



مركز الدراسات
والمراجعة العلمية

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض.

كما نتوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة.