

٦٩٩

السنة الرابعة عشرة

٢٤ / محرم الحرام / ١٤٤٠ هـ

٤ / ١٠ / ٢٠١٨ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر التابعة لشعبة الدراسات والنشر / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



القراءة غذاء العقل وطريق النجاح

إعداد / علي خلف

نبدأ مبكراً معه، على أن نكون قدوة له في القراءة.. فكما أن الطفل يبدأ حياته مستقياً في فراشه، ثم يبدأ في تدريبه على الجلوس - بأيدينا وبالوسائد- حتى يعتمد على نفسه في ذلك.. ثم يحاول أن يقف على قدميه، مستنداً إلى شيء ما، إلى أن يتمكن من الوقوف وحده، ثم يتعثر بعض الوقت -قبل أن يبدأ المشي- ثم يتعلم كيف ينطلق ويجري.. فهذه الخطوات نفسها التي يجب أن نلتمسها ونتبعها معه في القراءة، إلى أن يصبح حافزه إليها ودافعه نحوها قدرته الخاصة ورغبته الجادة..

وهنا نشير إلى نقطة مهمة وهي: أن القراءة مفتاح النجاح إلى كل المواد التي يتلقاها في مدرسته، فمثلاً تجد البعض يفشلون في مادة (الرياضيات)، وقد يكون السبب بسيطاً وهو أنهم لا يفهمون مسائلها، ويحدث الشيء نفسه بالنسبة إلى مادة (العلوم)، فضلاً عن العلوم الاجتماعية والآداب والفنون وما إلى ذلك.. فالمطلوب هنا هو أن تفتح شهيتهم إليها -كما تحدث رائحة الطعام للجائع- فكلما زاد حب الاستطلاع لديهم، زادت قراءاتهم وتحسنت، وكما تنمو العضلات بالتدريب والرياضة، كذلك ينمو العقل وقواه بالقراءة المتوالية..

من القضايا الملحة، والتي تسبب أرقاً للكثير من العوائل وأولياء الأمور الكرام - بل وحتى للهيئات والكوادر التعليمية- عزوف الطلبة -صغاراً وكباراً- عن الدراسة أو القراءة أو المطالعة بصورة عامة.. والبحوث مستمرة من قبل أهل الخبرة والاختصاص، لتلافي هذه المشكلة، أو إيجاد البدائل والحلول الناجعة لها، والسعي حثيث لتحقيق هذه النتائج المرجوة..

لذا نجد أن الكثير يسأل فيقول: هل يمكن أن يصبح أبناؤنا قراء -خصوصاً الصغار منهم- محبين أو عاشقين للكتاب في يوم ما؟ أو تصبح القراءة بالنسبة إليهم كالغذاء والماء والهواء.. وما هو السبيل إلى ذلك؟

وهنا وفي معرض الجواب نقول: إن تحقيق مطلب كهذا، يحتاج إلى جهد يُبذل، وهو مهما كان ثقيلاً ومرهقاً، إلا أنه يستحق أن نقوم به، لأن ثماره أكثر من رائعة.. فالكتاب رافد يثري قارئه على مدى العمر، وهو سيد أدوات المعرفة، وهو يضاعف حياته ليجعلها أكثر من حياة يعيشها مع السطور المطبوعة، بل تنفذ إلى العقل والوجدان معاً..

إن تعلم الطفل القراءة شيء، ومحبه اياها شيء آخر، فتعلمها كتعلمه الجلوس والمشي.. علينا أن

الشيخ علي السعيد

صعقة كربلائية

ومتطلبات المعيشة تلقي بظلالها الثقيلة على كاهل الإنسان، مما تسبب له كلاً أو مللاً، أو نفوراً من شيء على حساب شيء آخر.. وهنا بإمكاننا أن نشير إلى أمرين مهمين:

الأول: كلام أمير المؤمنين (عليه السلام): «إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكم» (عيون الحكم والمواعظ: ١٥٢).

والثاني: أنها قد تحتاج في بعض الأحيان إلى صعقة! ولكن من نوع ثانٍ (معنوي)، أقوى تأثيراً من الصعقة الكهربائية، في حال توقفه (ميكانيكياً) عن العمل-والتي من شأنها أن تعيد إلى القلب عمله ونشاطه بعد التوقف- وهذه الصعقة الثانية (المعنوية)، قد لا تتولد من (تيار)، أو (فرق جهد)، يتناسب مع ذلك التوقف، إلا إذا استمدت من مولدٍ بصفات خاصة، ويعمل بظروف خاصة أيضاً.. كصفات وظروف كربلاء الحسين (عليه السلام)، كربلاء العزة والكرامة، كربلاء التضحية والشهامة، كربلاء الرشاد والاستقامة.. فإذا اجتمعت كل هذه المميزات والصفات فيه، فبإمكان ذلك القلب أن يستعيد نشاطه، بفضل تلك الصعقة الكربلائية..

قد يصيب جهازاً من الأجهزة المنزلية، أو غيرها من الأجهزة عطل أو عطل أو خلل.. في جزء ما منها، فيتدارك ذلك الأمر، بتصليح ذلك الجزء العاطل.. لكن هنالك بعض الأجهزة إذا أصابها عطل معين، في جزء حيوي أو حساس، فقد لا يتمكن من إصلاحه إلا بطرق معقدة وصعبة أحياناً..

على سبيل المثال: في حال عطل محرك السيارة، وهو بمثابة (القلب)، أو عطل البطارية.. فهي تحتاج إلى تصليح أو شحن، أو ما يعيد إليها إمكانياتها السابقة..

وهذا الأمر من الممكن أن يجري على الإنسان أيضاً! فإذا تعرض جهاز من أجهزة جسمه إلى عطل أو خلل، فقد يُتدارك ذلك بالعلاج، أما الأجهزة الحساسة فقد يكون العطل والعطب مميتاً! ومن هذه الأجهزة على سبيل المثال (قلب الإنسان)، فإذا توقف هذا الجزء فقد لا يعمل مرة ثانية إلا بصعقة كهربائية..

إن هذا الجزء الحساس من أعضاء الإنسان (القلب)، قد لا يعطل عطلاً (ميكانيكياً)، بل قد يتوقف أو يعطل (معنوياً)، فمشاكل الحياة

كلمات.. ولكن !!

حوراء النجار

لكوننا مسلمين فبطبيعة الحال لابد وأن لفت انتباهنا تركيزُ ديننا الحنيف وأئمتنا المعصومين (عليهم السلام) على أمرٍ مهم وهو التواصل بين الناس، والاهتمام بتقوية أو أصر المحبة فيما بينهم سواء ربطتهم علاقة قرابة أو أخوة أو ما شابه..

وعليه فإننا نلاحظ - ولله الحمد- وجود هذا الأمر جلياً عندنا وهو ما يميزنا كمسلمين بصورة عامة وعراقيين بصورة خاصة.. على الرغم من تراجع أمر التواصل بمعناه الحقيقي في الآونة الأخيرة، لدخول (الانترنت) وبرامجه - وخاصة ما تسمى بالتواصلية منها- التي أسهمت بشكل أو بآخر في إضعاف هذا التواصل..

ولكن مما يؤسف له إن بعض هذا التواصل يتخلله أمر بغاية الخطورة، ألا وهو (الغيبة) الذي نرجو الالتفات له، لأن له نتائج وخيمة في الدنيا قبل الآخرة..

ولو نظرنا للأمر بشكله الظاهري لوجدناه مجرد كلمات يتفوه بها الشخص في جلسة معينة، مع أقربائه أو أصدقائه.. ولا يعلم أنها كالسهام تطلق من فيه، يصيب بها ذلك الشخص المعني، لأنها عندما تصل إليه - بطريقة ما- لكم أن تتصوروا الألم الذي ستركه تلك الكلمات في قلبه.. وحسب قاعدة لكل فعل رد فعل قد يرد ذلك الشخص بكلمات أخرى، ربما تكون أقوى تأثيراً، أو غير

حقيقية وغير موجودة في الأصل.. ويتحول الموضوع من غيبة إلى بهتان! وقد يصل الأمر إلى ما لا يُحمد عقباه..

والثير في الأمر هو أن الذي يغتاب نجده في غالب الأحيان يريد أن يثير جواً من الضحك والسخرية، أو حسداً، أو حقداً، أو ليسقط شخصاً من أعين الناس، بسبب موقف حدث بينهما، وغالباً ما يكون ذلك السبب أمراً تافهاً لا يرقى لأن يتسبب بكل هذا الأمر..

كل هذه الحالات وغيرها.. لا يحصل فيها المغتاب إلا على المهانة وقلة الكرامة -إن لم يكن أمام الناس، فهو في داخله يشعر بذلك حتماً- هذا في الدنيا، أما في الآخرة فله عذاب أليم..

وبالرغم من خطورة الأمر إلا أن الحل بسيط جداً، وهو بأن نمسك زمام أنفسنا، ولا نطلق لها العنان في تلك الجلسات.. إذ علينا التفكير بالكلام الذي سيخرج من أفواهنا، وهل فيه رضا الله تعالى أو لا؟

لذا علينا أن ننتبه لهذا المرض الخطير، وأن نراقب أنفسنا جيداً في تلك الجلسات، وإذا كان هناك خلاف بيني وبين أحدهم فلا يكون الحل هو (الغيبة)، لأنها ستكون بالتأكيد داءً خطيراً لا دواءً ناجعاً..



خطة علمية غذائية

تضمن تحصيلاً دراسياً مميزاً لأبنائك

وانتهاءً بالحلوى ورقائق البطاطس المقلية، والاعتماد على كل ما هو طبيعي.

ثالثاً: عدم التركيز على أطعمة بعينها، دون غيرها، وأن يكون الغذاء متوازناً، ويتضمن قدرًا متوازنًا من الأطعمة والمشروبات، التي تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والسكريات والدهون الطبيعية، التي يحتاجها الجسم، مع عدم إغفال الفواكه والخضروات الطازجة، واحتواء الوجبات على لحوم الدجاج والأسماك واللحوم البقرية، وعدم التركيز على نوع واحد منها، إضافة إلى الاهتمام بتناول البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات.

رابعاً: الحرص الشديد على تناول قدر كافٍ من المياه، خلال اليوم، لاحتوائها على العديد من المعادن الثمينة، ويتم تحديد احتياجات الجسم من المياه وفقاً لدرجة حرارة الجو، ومعدل حركة الشخص.

خامساً: على الطلاب أن يحذروا من الإفراط في تناول المنبهات التي تحتوي على نسب مرتفعة من الكافيين، وعلى رأسها القهوة والشاي والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، لأنها تزيد من مستويات هرمون (الدوبامين) في الدماغ، وتجعله يقظاً ولا يأخذ قسطاً من الراحة، الأمر الذي يعرضه للإجهاد الذهني. والحل: بأخذ قسط من الراحة عند الشعور بالتعب، وليس تناول المزيد من المنبهات، وعندها سيستعيد الجسم عافيته، ويعمل الدماغ بشكل جيد.

مع بداية العام الدراسي، الذي انطلق منذ أيام، يحاول الآباء والأمهات، توفير الأجواء المناسبة لأبنائهم، ابتداءً بتوفير المكان الملائم لهم، وحصولهم على قسط وافٍ من النوم، مروراً بمتابعتهم وتحضير الطعام والمشروبات، ووصولاً إلى الاهتمام بأدق التفاصيل المتعلقة بالذاكرة، لكن الاهتمام بالتغذية السليمة، يعد أحد أهم العوامل التي تساعد الطلاب على التركيز والتحصيل العلمي.

أحد استشاريي التغذية قال: إنه لا يوجد طعام بعينه يدعم ذكاء الطلاب، لكن هناك "خطة علمية للتغذية السليمة"، يمكن أن تساعد على التركيز، والحفاظ على مستوى صحي جيد... إن خطة التغذية السليمة تعتمد على خمسة محاور:

أولاً: تناول الوجبات اليومية الثلاث بانتظام، مع أخذ قسط وفير من النوم ليلاً، وأشار أن مواعيد النظام الغذائي اليومي تعتبر من الطرق الناجعة، التي تتيح للجسم تزويده بكامل طاقته، دون فقدان الفرصة للاستفادة من الحد الأدنى من القيمة الغذائية للأطعمة. ولفت أن أبحاثاً طبية أثبتت أهمية الالتزام بمواعيد تناول وجبات الطعام في الحفاظ على صحة أعضاء الجسم، ومدى تأثير هذا الالتزام على عمل الساعة البيولوجية للجسم.

ثانياً: تجنب الاعتماد على كل ما هو مصنع في الأطعمة والمشروبات، بداية من اللحوم المصنعة، والوجبات السريعة، مروراً بالمشروبات غير الطبيعية والمعلبة،

الذات والأناية

إعداد / علي الأسدي

في هذه الدنيا الفانية وفق إرادة الله سبحانه وتعالى من أجل نيل ما هو أرقى وأسمى في الآخرة.

وقد يبلغ الإنسان في وعيه المستوى الذي يدفعه إلى مرتبة الزهد بالجنة وعدم الاهتمام بها والطمع في لقاء الله تعالى ونيل رضوانه فحسب، وليس هذا إلا نتيجة سمو الوعي، وإدراك هذه الحقيقة بأن في لقاء الله ورضوانه سعادة أكبر من سعادة نيل الجنة.

إذن بصورة عامة يمكننا القول بأن حب الذات وإرادة الخير لها هو من أهم الدوافع المحفزة للإنسان من أجل البحث عن سعادته في شتى الأصعدة، ومنها أيضاً التوجه إلى الله سبحانه وتعالى.

وأما الوصول إلى مرتبة وأد حب الذات والتوجه المطلق والخالص إلى حب الله عز وجل، فذلك لا يكون إلا بوصول الإنسان إلى هذه المرتبة من الوعي بأن يدرك أنه لا يمتلك أية استقلالية لنفسه، فتفقد عندئذ محبته لذاته استقلاليته، وتتعلق المحبة الأصلية بالخالق، فيكون الإنسان حينئذ يريد ذاته لله تعالى لا أن يريد الله لذاته.

إن الإنسان بطبيعته ينطلق في جميع سلوكياته وتصرفاته وحين تحديد أهدافه وآماله من منطلق حب الذات ونيل ما يكفل للذات ضرباً من الإثراء أو التوسع أو الامتداد.

ومن المستحيل للإنسان العاقل والليبيب أن يقوم بملء إرادته واختياره إلى التضحية أو الإحسان أو التجرد من نفسه أو التنازل عن أولويته أو التخلي عن قيمته أو مصلحته إلا في قبال نيل ما هو أفضل مما يفقده.

لأن الإنسان بفطرته يميل إلى ما يساعده في تنمية مواهبه وتحقيق إمكانياته وتوكيد حريته والسعي نحو سعادته. ويكون لمستوى وعي الإنسان في هذا المجال الدور الأساسي في تحديد ما هو مهم بالنسبة إليه وما هو لائق لإشباع ذاته وتحقيق سعادته.

ومن هنا يندفع الإنسان الذي لا يعي إلا الحياة الدنيا إلى حب الدنيا فقط، لأنه لا يرى تحقيق ذاته إلا فيها، فهذا يقتصر بحثه عن مصلحته فيها فحسب، لكن الإنسان الأكثر وعياً والأكثر شمولية في النظر إلى الحياة يطلب الآخرة ويطمع في ثواب الله تعالى وجنته، لوعيه بأن الخير الذي يناله في الدنيا لا يعد شيئاً بالنسبة إلى خير الآخرة، فهذا يؤجل إشباع رغبته

زاد السفر

إعداد / علي عبد الجواد

ركب الابل
مما كان
يحمل على
ظهره إلى منازل
الفقراء والمساكين. (علل

عن سفيان
ابن عيينة
قال: رأى
الزهري علي
ابن الحسين عليه السلام ليلة باردة

الشرائع: ج ١ / ص ٢٣١).

وقد جاء عن الإمام زين العابدين عليه السلام أنه قال:
«تصدقوا بالليل فإن صدقة الليل تطفئ غضب
الرب، أنفقوا مما رزقكم الله فإن المنفق بمنزلة
المجاهد في سبيل الله، فمن أيقن بالخلف جاد
وسخت نفسه بالنفقة..»

داووا مرضاكم بالصدقة، حصنوا أموالكم
بالزكاة، التقدير نصف العيش، اللهم نصف
الهرم، ما عال امرؤ اقتصد، ولا تصلح الصنعة
إلا عند ذي حسب أو دين، لكل شيء ثمرة
وثمره المعروف تعجيله، من أيقن بالخلف جاد
بالعطية..»

استنزئوا الرزق بالصدقة، ادفعوا أمواج البلاء
عنكم بالدعاء قبل ورود البلاء» (الخصال:
ص ٦١٩-٦٢٠).

مطيرة، وعلى ظهره دقيق وخطب وهو يمشي
فقال: يا بن رسول الله ما هذا؟ قال: أريد سفراً
أعد له زاداً أحمله إلى موضع حريز.

فقال الزهري: فهذا غلامي يحمله عنك، فأبى.
قال: أنا أحمله عنك، فإني أرفعك عن حملة.
فقال علي بن الحسين: لكني لا أرفع نفسي
عما ينجيني في سفري، ويحسن ورودي على ما
أرد عليه، أسألك بحق الله لما مضيت لحاجتك
وتركتني، فأنصرف عنه.

فلما كان بعد أيام قال له: يا بن رسول الله لست
أرى لذلك السفر الذي ذكرته أثراً، قال: بلى يا
زهري! ليس ما ظننت، ولكنه الموت وله أستعد،
إنما الاستعداد للموت تجنب الحرام وبذل
الندى في الخير.

وروي أنه: لما وُضع علي بن الحسين عليه السلام على
السرير ليُغسل نُظر إلى ظهره وعليه مثل

البيان

من الأمور التي ينبغي على الزائر الالتزام بها
وجعلها شعائر حسينية هي:

الاهتمام التام بأداء الواجبات الشرعية بالشكل الذي يرضي الله تعالى،
وأداء الصلاة بشروطها وفي أوقاتها وعدم التهاون والاستخفاف بها،
(ليس منّا مستخفاً بصلاته)، فالإمام الحسين عليه السلام لم يترك الصلاة حتى
يوم عاشوراء.

وكذلك يجب ترك المحرمات، ومنها؛ الغيبة والكذب والبهتان والنميمة
والفحش في القول والتفاخر والاعتداء على حقوق الآخرين، وعقوق
الوالدين وخيانة الأمانة أو التصرف في أموال الغير من الأموال العامة
والخاصة.. وأيضاً عدم الإخلاص في الأعمال من رياء أو عجب أو تكبر..
وكذلك الاستماع إلى اللهو من غناء أو موسيقى.. أو غير ذلك من الصفات
الذميمة والأفعال المشينة.

ومن الضروري الاهتمام بعدم الاختلاط والتلامس المحرم مع النساء
الأجنبيات في حالات الزحام الشديد. وعدم النظر إلى ما حرم الله.

فليكن هدفنا إحياء شعائر الإمام الحسين عليه السلام

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

❖ زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net

❖ راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

❖ التحرير : الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد

❖ التدقيق اللغوي: عمار السلامي ❖ التصميم والإخراج : حيدر خير الدين