٧١٨
السنة الخامسة عشرة
٢٢ / جمادى الآخرة / ١٤٤٠هـ
٢٨ / ٢ / ٢٠١٩م

الخميس

الشريف

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

الشيخ علي السعيدي

آداب.. وألعاب

لا يخفى على المربين الأفاضل أنّ مرحلة الطفولة من المراحل المهمّة جداً في بناء وصقل شخصية الإنسان.. وما يكتسبه فيها من قيم وعادات وتقاليد، قد تلازمه لآخر يوم في حياته.. وهنا تكمن ضرورة وخطورة -في الوقت نفسه- فأما الضرورة: فهي وجوب استغلال هذه المرحلة لتعليمه وتأديبه على أتم وأفضل ما يكون. وأما الخطورة: فتكمن في نوعية تلك القيم والعادات، وذلك في تجنب وتحاشي السيئ منها. فقد يصعب تغييره يوماً ما (فمن شبّ على شيء شاب عليه)، وهنا نشير إلى ضرورة مراعاة الأسلوب الأمثل في هذا الأمر، وكيف أنّ للجانب الأدبي الدور الكبير والحيوي في ذلك..

إنّ أدب الطفل عمل إبداعي بطبيعته، وحيثما يكون الإبداع توجد صعوبات في الوصول إلى ذلك؛ لأنّ الشكل الفني المكتمل -أو المقارب للاكتمال- يحتاج إلى خبرة ودراية وموهبة، وإلى إلمام عميق بالمواصفات الإبداعية المختلفة.. كما أنّ أدب الطفل هو اختزال للثقافات والمفاهيم والقيم والطموحات المستقبلية.. ويمكننا أن نضيف إلى ذلك، أنّ طريقة الإيصال للطفل هي بحد ذاتها -كما يقال- عمل تربوي، يتطلب تفهماً كاملاً لنفسية الطفل، وظروفه وإمكاناته المختلفة..

إنّ الهدف الأهم من إتباع الأسلوب الأدبي في تربية الطفل، سواء المقروء أم المسموع أم المرئي.. هو تسلية الطفل من جانب، وإعلامه وتعليمه، أو المزج بين الاثنين (التسلية مع الإعلام والتعليم)، من جانب آخر.. فالتسلية البحتة مرفوضة؛ لأنّ الأدب -بصفة عامة- لم يكن مجرد تسلية في أي عصر من العصور -خصوصاً في هذه الفترة الحرجة من انتشار الوسائل المسمومة والضارة- فأدب الطفل يجب أن يحقق أمرين:

الأول: مساعدة الطفل على وعي معنى الحياة.

والثاني: مساعدته على وعي ذاته وعلاقته بالآخرين.

ونحن عندما نشير إلى وعي معنى الحياة، إنما نقصد الإحساس بها وبقيمتها، وبأنها جديرة بأن نعيشها -وفق مقاييس العطاء والسعادة- في إطار قيم بنّاءة وإيجابية.. ومن البديهي أنّ هذا الوعي لا ينبثق تلقائياً -كما لا يتولد مكتملاً- بل يحتاج إلى تفاعلات وتجارب وخبرات، ويسير في عمليات متطورة مستمرة.. وفي إطار هذا المفهوم، نصل إلى أنّ التعليم من أول أهداف أدب الأطفال، وأسلوب الاتصال، هو الاسلوب غير المباشر في غالبيته.

الجيل الجديد وتحديات العصر

حنان شاكر

لا شكّ أنّ الثورة التكنولوجية الحاصلة اليوم، والتغير المستمر في وسائل المعرفة، ومغريات العصر الراهن، جعلت من جيل الشباب أسيراً مُشفقاً عليه. بالمقابل فإنّ هنالك مشكلة كبيرة لا يواجهها الشباب فحسب، بل جميع المربّين من آباء وتدريسيين.

وهنا قد يكون التركيز على الجانب التربوي أمر مُلِحٌّ، حيث نعلم أنّ الأستاذ بالأمس كان هو مصدر المعلومة الوحيد -التي يتلقاها الطالب- لذا فإنّ هيبته كبيرة، ولا أحد يجرؤ أن يتكلم معه أو يجاريه.. أما اليوم، فالطالب -وخاصة المجتهد- لديه أكثر من جهة في تحصيل المعلومة، حيث أصبحت بمتناول يديه -بسبب التطور- جميع المواد والمحاضرات وهو في سريره في جهازه النقال أو غيره..

وهو ما سبّب بعض المشاكل، أو الإحراج للعديد من الأساتذة الكرام، فكم من طالب قام ليوضح لأستاذه بأنّ ما قدمه من شرح يعتريه بعض الخطأ، وكم من طالب تفوق على أستاذه، في شرح معلومات جديدة -عن موضوع الدرس لم يكن الأستاذ مطلع عليها- إذ لم يكن في حسبانه وجود هكذا معلومة خصوصاً بعد التغير المستمر في المناهج العلمية. وهو ما يفضي بالنتيجة، أنّ الطالب -المتميز- ستهتز ثقته بهذا الصرح العملاق بالمقابل، قد نجد أستاذ متمرس في أخذ المعلومة -من الانترنت أو من غيره- لتقوية معلوماته. بل قد يوجه تلاميذه في استعمال أمثل (للإنترنت)، من خلال الدخول لمواقع علميه تغني معلوماتهم في منهاجه.

لذا -ولكي ننشئ جيلاً واعياً- وجب علينا الالتفات إلى أهمية التوعية المستمرة، لمخاطر بعض البرامج التي غزت البيوت، وأصبحت الشغل الشاغل لكل الأجيال، ووضع القواعد المهمّة، لنجعل منها أداة لحياة وتقدم طلابنا وليس لتأخرهم. وهنا وجب على الأسرة والمدرسة معاً، أن تكون على وعي تام بحالة الطلاب وميولهم.

وهل بالإمكان أن تكون هناك دراسة وافية لأسباب تأخرهم دراسياً، وعمل ندوات توعية لإرشادهم إلى هذه المخاطر، كونها سلاح ذو حدين؟ لا، لن تكفي الندوات لوحدها، إن لم يكن المدرس طامحاً بنفسه في تغذية معلوماته بشكل ذاتي ومستمر، والاطلاع على ما وصل إليه العلم الحديث في مادته أو منهجه العلمي، الذي وكّل بتدريسه بأمانة، ومدى أهمية هذا الأمر للطالب، حيث ستزداد ثقته بأستاذه، الذي يعتبره المثل الأعلى والقدوة له في مسيرة الحياة.

الصمت

إعداد/ وحدة النشرات

ليس كل صامت غير قادر على الرد، فهناك من يصمت حتى لا يجرح غيره، وهناك من يصمت لأنه يتألم وكلامه سيزيده ألماً، وهناك من يعلم أنّ الكلام لن يفيد إذا تحدّث، وهناك من يصمت وقت غضبه حتى لا يخسر أحداً..

ويبقى الصمت الأعظم هو: صمتك ارضاءً لربك واستجابة لقوله: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

هذا في الصمت الخارجي، أما الصمت الداخليّ فهو الذي يفرض الإصغاء إلى صوت الله تعالى في باطن الإنسان. ويمكن لهذا الصمت أن ينطوي على ما يلي:

أولاً: الصمت في الحواسّ يدفعنا إلى استعمالها، بوعي كبير، من دون السماح لها بأن توقعنا في شباك الخطيئة؛ لنَدَع حواسّنا تعمل لتمجيد الله سبحانه وتعالى.

ثانياً: الصمت في المخيّلة يحمينا من التفكّر في الأمور الباطلة، وتقييدها بما يحبّه الله سبحانه وتعالى ويرضاه، حيث يمكن تقييدها بتفكير واحد وهو ما أعدّه الله تعالى من ثواب وعقاب.

ثالثاً: صمت القلب، وهو الذي يُسكت الحبّ المتعدّد التوجّهات -الذي يكون في عرض الله تعالى وليس في طوله- ليحصره في حبّ الله تعالى فقط وتمجيده في خلائقه. فالصمت في الحبّ هو رضوخٌ كامل لمشيئة الباري عزّ وجلّ.

رابعاً: صمت النفس، هو إسكات الصوت الداخليّ الذي يجرّنا إلى شهوات الدنيا وملذّاتها، ويبعدنا عن الآخرة. ويتمخّض عنه إخراس صوت الشيطان الذي ينادي بالنفس لينزلها إلى أسفل سافلين.

الفوائد الصحية للكاجو

يعد الكاجو نوعاً من المكسرات اللّذيذة والمشهورة، ويعتبر مصدراً للدهون الأحادية الصحية غير المشبعة، مما يجعله ذا فوائد عديدة تعود على الجسم، فهو مصدر غني للطاقة والفيتامينات والمعادن، ومضادات الأكسدة القوية..

وللكاجو العديد من الفوائد، وهذه أهمها:

❊ **تعزيز صحة القلب:** يعتبر الكاجو مصدراً للدهون المفيدة والصحية، ولا يحوي الكولسترول، مما يجعل له دوراً في تخفيض نسبة الكولسترول السيئ (LDL)، والدهون الثلاثية. وبالتالي هو مهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات والسكتات الدماغية.

❊ **تعزيز نمو الخلايا:** حيث يعتبر مصدراً مهماً للطاقة والبروتين، الذي يعتبر مهماً جداً لبناء الخلايا ونموها.

❊**تعزيز الصحة الفموية:** يساعد الكاجو في الحفاظ على صحة اللّثة والأسنان. إذ وُجِدَ بأنه يكافح البكتيريا التي قد تؤدي إلى تسوّس الأسنان والإصابة بمشاكل اللّثة.

❊ **مكافحة السرطان:** الكاجو هو غذاء غني بمضادات الأكسدة الضرورية جداً في محاربة الجذور الحرة، والحفاظ على أغشية الخلايا. ومن أمثلة مضادات الأكسدة القوية التي يحويها: السيلينيوم، وفيتامين E، وبالتالي يؤدي دوراً في الوقاية من انواع السرطان.

❊ **خفض الوزن:** يساعد الكاجو في نزول الوزن إذا ما تم تناوله ضمن رجيم صحي محسوب السعرات الحرارية. إذ إنّ غناه بالبروتين والألياف يجعل له دوراً في زيادة الإحساس بامتلاء المعدة والشبع لفترة أطول.

❊ **تعزيز صحة العظام والعضلات:** يعتبر مصدراً للمغنيسيوم المهم في تنظيم عمل العضلات والأعصاب وسلامتها. كما أنه مهم جداً لعمل الكالسيوم في الجسم، مما يجعله يدخل في تقوية العظام والحفاظ عليها.

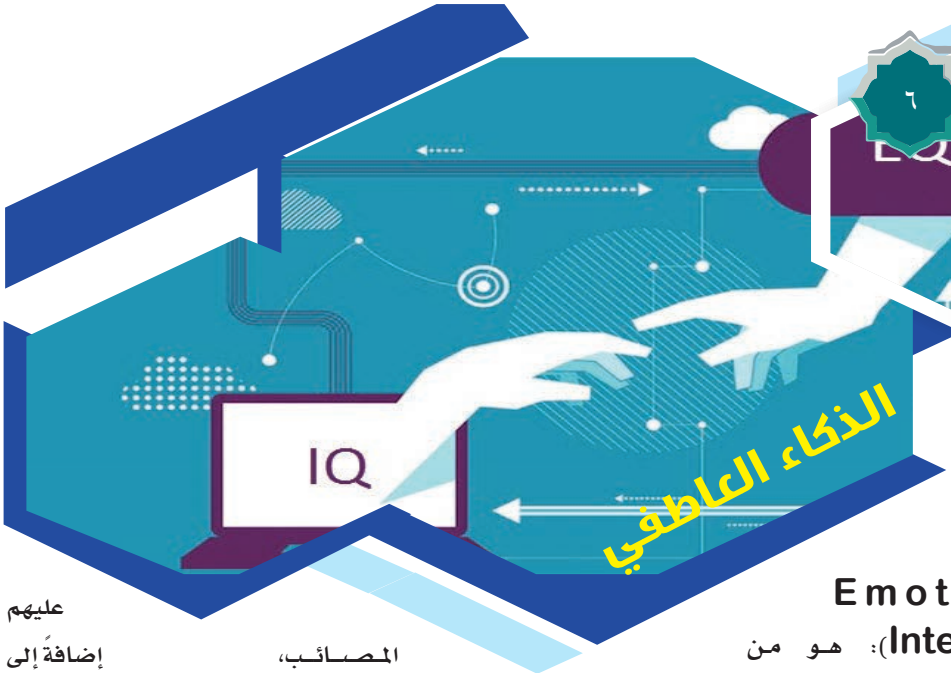
❊ **السيطرة على ضغط الدم:** يعتبر مصدراً فقيراً للصوديوم، ومصدراً غنياً للبوتاسيوم. مما يجعله غذاء مفيداً جداً لمرضى ضغط الدم، فيساعد على ضبط الضغط لديهم.

❊**غني بالزنك:** يعد مصدراً للزنك المهم جداً لتقوية مناعة الجسم، وإتمام عمل العديد من الانزيمات في الجسم.

❊ **غني بالنحاس:** يعد مصدراً غنياً لمعدن النحاس، المهم في زيادة مرونة الأوعية الدموية والعظام والمفاصل. حيث يدخل في عمليات إنتاج الطاقة في الجسم، وهو مهم لإنتاج صبغة الميلانين المهمة لصبغة الجلد والشعر.

❊**مكافحة حصى المرارة:** وجد أن هنالك دوراً لتناول الكاجو -والمكسرات إجمالاً- في تقليل فرص الإصابة بحصى المرارة.

❊**فوائده للحامل:** يوصي أطباء النسائية المرأة الحامل بتناول المكسرات وتحديداً الكاجو، وذلك لغناه بفيتامينات ومعادن مهمة للحامل والجنين.



الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence): هو من المصطلحات الحديثة، ويعرّف بأنه مقدرة الشخص على إدارة عواطفه والتحكم فيها وانتقاء الأفضل منها، وقدرته أيضاً على معرفة عواطف الآخرين، بحيث يستطيع هذا الشخص التعامل مع نفسه أولاً؛ ومع الآخرين ثانياً، عن طريق التنقل بين عواطفه هذه والتعبير عن انفعالاته بما يتناسب مع الموقف والحالة التي يتواجد فيها وتُفرض عليه.

يعتقد البعض أنّ الذكاء العاطفي هو أساس النجاح في الحياة، فقد فصلوا الذكاء العاديّ -والذي يقاس بما يعرف باختبارات الذكاء (IQ)- عن الذكاء العاطفي، فمن يعانون من اضطرابات عاطفية قد يكونون أصحاب عقليات جبارة ومستويات ذكاء عالية؛ إلا أنّهم لا يستطيعون التفاعل مع الآخرين ولا يعرفون مشاعرهم، وكيفية التنقل بينها وإدارة المواقف والأزمات التي قد يمرون بها.

ومن هذا نستنتج أنّ الذكاء العاطفي هو الطريق للوصول إلى الأهداف والغايات.. وتحديداً المناصب القيادية التي تتطلب تفاعلاً وتعاملاً مع عدد كبير من الناس. ومن أبرز الصفات التي تطغى على أولئك الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء العاطفي هي قدرتهم على تفهُّم أوضاع الآخرين وأحوالهم والتعاطف معهم عند وقوعهم في المآزق، أو عندما تحلُّ عليهم المصائب، إضافةً إلى قدرتهم على تكوين الصداقات المتعددة والإبقاء عليها، كما أنّهم يمتازون بالمقدرة على فضّ النزاعات والخلافات التي تحصل بينهم وبين الآخرين بسهولة، أو تلك التي تحدث بين الأشخاص الآخرين أنفسهم، وهم أيضاً قادرون على التعبير عمّا يختلجهم من مشاعر حتى وإن كانت مشاعر مختلطة، ومما يميزهم أيضاً مقدرتهم على مواجهة المشاكل بثقة عالية، والتكيف مع كافة المواقف الاجتماعية التي يتعاملون بها، وأخيراً فإنّ الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي هم ميّالون بالغالب إلى الاستقلالية بالرأي ومحاولة فهم الأمور.

ينبثق من الذكاء العاطفي ما يعرف بالذكاء الاجتماعي، فالذكاء الاجتماعي هو قدرة الشخص على إدارة علاقته مع الآخرين، وذلك عن طريق فهم أو وضع الشخص نفسه مكان الشخص الذي أمامه أو الذي يتعامل معه أو الذي يحاول حلّ مشكلته في موقفه الذي تعرض له، حتى يمتلك القدرة على تقدير عواطفه وانفعالاته التي انتابته في ذلك الموقف.

يجدر الانتباه إلى أنّ لغة الجسد والحركات التي قد تبدر من الأشخاص أثناء حديثهم مع الآخرين هي من أهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة التقرب من الآخرين والتأثير فيهم، وبالتالي زيادة محصّلة الذكاء العاطفي لدى الشخص.

كيس الحجر

إعداد / علي عبد الجواد

يحكى في سالف الأزمان أنّ صياداً قد وصل إلى جرف النهر قبل أن ينبلج الفجر، وبينما هو متّجه نحو مركبه إذا به يعثر بكيس من الحجر، فحمل الكيس وصعد إلى مركبة متّجهاً به إلى عرض النهر إلى أعمق نقطة فيه، وجلس هناك ينتظر بزوغ الفجر ليبدأ عمله.

وبينما هو على هذه الحال فكّر أن يتسلّى بالحجر فيرمي به واحداً تلو الآخر ليبدّد صمت الظلام ويستأنس بصوت اصطدام الحجر بالماء، واستمر حتى بقيت حجرة صغيرة واحدة فشقّ النور ذلك الظلام الدامس، وما أن أمسك بالحجرة الأخيرة وإذا بانعكاس نور يلمع من ذلك الحجر، وحين أمعن النظر لم يصدق ما رأت عيناه، لقد كان يحمل ماساً!!

يا إلهي؛ لقد رمى كيساً كاملاً من الماس في وسط النهر، ولم يبق سوى قطعة واحدة في يده، فأخذ يبكي ويندب حظّه التّعس.. لقد تعثرت قدماه بثروة كبيرة كانت ستقلب حياته رأساً على عقب. ولكنّه وسط الظّلام، رماها كلها دون أدنى انتباه.

وقفة تأمل:

ألا ترون أنّ هذا الصياد محظوظ؟! إنّه ما يزال يملك ماسة واحدة في يده. كان النّور قد سطع قبل أن يرميها هي أيضاً، وهذا لا يكون إلّا للمحظوظين، الّذين لابدّ للشّمس من الشروق في حياتهم ولو بعد حين. وغيرهم من التعساء قد لا يأتي الصباح والنور إلى حياتهم أبداً.. يرمون كلّ ماسات الحياة ظناً منهم أنها مجرد حجارة!

الحياة كنز عظيم ودفين.. لكننا لا نفعل شيئاً سوى إضاعتها أو خسارتها، حتى قبل أن نعرف ما هي الحياة. سخرنا منها واستخف الكثيرون منا بها، وهكذا تضيع حياتنا سدى إذا لم نعرف ونختبر ما هو مختبئ فيها من أسرار وجمال وغنى.

ليس مهماً مقدار الكنز الضائع، فلو بقيت لحظة واحدة من الحياة، فإنّ شيئاً ما يمكن أن يحدث، شيئاً ما سيبقى خالداً، شيئاً ما يمكن انجازه. ففي البحث عن الحياة لا يكون الوقت متأخراً أبداً. وبذلك لا يكون هناك شعور لأحد باليأس، لكن بسبب جهلنا، وبسبب الظلام الذي نعيش فيه افترضنا أن الحياة ليست سوى مجموعة من الحجارة، والذين توقفوا عند فرضية كهذه قبلوا بالهزيمة قبل أن يبذلوا أي جهد في التفكير والبحث والتأمل.

الحياة ليست كومة من الطين والأوساخ، بل هناك ما هو مخفي بين الأوساخ والقاذورات والحجارة، وإذا كنت تتمتع بالنظر جيداً فإنك سترى نور الحياة الماسيّ يشرق لك لينير حياتك بأمل جديد.

ومضات

تسبيح من في الوجود

إنّ من موجبات (الإقلاع) عن المعصية، هو إحساس العبد بأن كل ما حوله يسبح بحمدالله تعالى: إما بلسان حاله، أو بلسان مقاله.. فإنه عندما يعصي الحق على فراشه بعيداً عن أعين الناظرين، فإنما هو يتمرّد في وسط (يضجّ) بالتسبيح، بأرضه وسقفه وجداره وما فيه من أثاث ومتاع، وقد ورد عن الإمام الصادق(عليه السلام) أنه قال: «أما يستحي أحدكم أن يغنّي على دابته، وهي تسبح» (البحار: ج٧٦/ص٢٩١).. فما هي نظرة الملائكة الموكلة بالحساب وهم يرون هذا الموجود (الشاذ) في عالم الوجود؟!.. والأنكى من ذلك كله أنه يرتكب الجريمة بما هو مسبحٌ للحق، كالقاتل بسلاح يسبح الحق كباقي موجودات هذا الكون الفسيح، وكالظالم بعصا تسبّح بحمد الحق، يضرب به عبداً يسبح بحمد الحق أيضاً.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

أخلاق الجاهل

عن الإمام جعفر بن محمد الصادق(عليه السلام) أنه قال:

«من أخلاق الجاهل الإجابة قبل أن يسمع، والمعارضة قبل أن يفهم، والحكم بما لا يعلم»

(أعلام الدين: ص٣٠٣)

كلمة ومعنى

﴿إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى﴾ (الأعلى:٧):

معناه إنّ الله تعالى يعلم السر والعلانية، فالجهر رفع الصوت ونقيضه الهمس، وهو ضعف الصوت، أي يحفظ عليك ما جهرت به وما أخفيته مما تريد أن تعيه، جهر بالقراءة يجهر جهراً. ومنه قوله: ﴿وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا﴾ (الإسراء: ١١٠).

(التبيان، للطوسي: ج١٠/ص٣١٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين(عليهم السلام)، فالرجاء عدم إلقائها 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 لعدم الانتباه لها.

الخميس

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

*زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net *راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

*التحرير: الشيخ علي السعيدي / الشيخ علي عبد الجواد *التدقيق اللغوي: عمار السلامي *التصميم والإخراج: حيدر خير الدين