

٦٩٧

السنة الرابعة عشرة

محرم الحرام / ١٤٤٠ هـ

٢٠١٨ / ٩ / ١٣ م

الخبير



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



تهيئة الطفل نفسياً للدراسة

اعداد علي خلف

ومقاعدھا المرتبة، والحقيبة والدفاتر والأقلام... إلى غيرها من عناصر الجذب والتشويق التي تجعل هذه القلوب الرائعة البريئة تشاق إلى الالتحاق بـ (السنة الأولى) من مدرستها الابتدائية..

كما يحرص الوالدان على بدء تعليم الأطفال مبادئ الحروف والأرقام ونحوها من الوسائل التعليمية المتوفرة في المكتبات بأشكال جميلة؛ يلهو معها الطفل ويتعلم في الوقت نفسه.

وكم هو مفيد أن يمرّ الصغار بالمراحل التدريجية المعروفة برياض الأطفال؛ قبل وصولهم بداية الدراسة النظامية، حتى تزول الرهبة، وتحقق الألفة، فلا يستقبل الأحباب الصغار مرة واحدة (مفاجأة) عالماً مجهولاً عليهم، فيه نظام والتزام، لا تبلغه عقولهم إلا بتدريج وتمهيد وترغيب.

وكم هو جميل تحفيظهم آيات من كتاب الله الكريم؛ فتفتح مداركهم أول ما تفتح على خير الكلام وأفصحه وأبلغه، إضافة إلى ما لا يخفى من حصول البركة للناشئ وأهل بيته بحفظ القرآن الكريم وتلاوته وترديده، وبث القيم والأخلاق في نفسه من خلال آياته وقصصه.

إنّ ذهاب الطفل للمرة الأولى إلى المدرسة تجربة صعبة وملينة بالتحديات للطفل والأسرة معاً، فهو سيذهب إلى مكان جديد ويشاهد وجوهاً غير مألفة بالنسبة له كما سيصطدم بقواعد وعلاقات لم يعرفها من قبل..

إذا كان أحد أبناك يستعد لدخول المدرسة لأول مرة، إذن أنت تواجه حدثاً مهماً في حياة ابنك يحتاج منك إلى استعداد وتأهب حتى يمرّ بهدوء وسلام، فالكل منا يتربّع هذا اليوم المنتظر، الذي طال إليه شوقنا له ونسجت الأماني والآمال.. وامتدت من السنة الأولى الابتدائية إلى سنة التخرج من الجامعة، شاباً متفوقاً مؤهلاً لخدمة دينه ومجتمعه، يؤتمن على ما حصله من علم ودراسة؛ فيكون لبنة في صرح الأمة ونهضتها، أو فتاة نافعة لمجتمعها وأمتها في ميدان يناسب أنوثتها مع تمسكها بدينها وأخلاقها.

وتبقى السنة الدراسية الأولى منطلقاً مهماً وقاعدة أساسية لأحلام المستقبل المشرق، من البيت، يمهّد ويغرس في نفوس الأطفال حب العلم والدراسة والاجتهاد والتفوق، ويخطو الوالدان خطوات وثيدة في التلقين وتنمية حواس التعلم لدى صغارهما، وتحبيبهم وترغيبهم في المدرسة، بزيها الجميل،



الشيخ أحمد الشويلي

كن وقودك...

مثلاً: (أنا إن شاء الله تعالى قادر على تحقيق هديّ)، (فلان وفّق الله فحقّق هدفه، فما المانع من تحقيق هديّ، وعندي من الإمكانيات العقلية والجسمية أكثر من غيري)، (لا أحد يولد قوياً ولكن يكتسب القوة مع الوقت)، (الذي ترجعه الأيام للوراء خطوة فهو قادر على أن يقفز للأمام خطوات)، (إذا لم أنجح اليوم فسأنجح غداً أو بعد غد، ليس أمامي سوى النجاح، فالنجاح طريقي)..

انطلق بالتفكير في حلمك، واجعله يأكل ويشرب معك، وتخيل أنك حققته، وكن جدياً بالتعامل معه، واسأل أصحاب الخبرة فيه، بل أكثر من السؤال حوله: (كيف أحققه؟ وما هي أقصر الطرق له؟ وكيف حقق فلان نجاحه؟ لماذا هذا الطريق للنجاح طويل، ألا يوجد طريق أقصر؟)..

لا تجزع، فالجزع داء عضال، توكل على الله تعالى فهو (نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ)، كافئ نفسك بعد كل فترة ضهور بحسب ما تراه مناسباً من الحلال الطيب، من طعام أو شراب، أو كافئها بنزهة مثلاً، أو قل لها كلمات مثيرة للنجاح مثلاً (بوركت، جميل، ممتاز..)، بحيث تكون هذه الكلمات دافعة لنفسك للاستجابة السريعة لك في المرة القادمة، حتى لا تذهب عنك بعيداً، وتغرق ببحر الجزع والوهم.

هناك حقيقة يحسن ملاحظتها، وهي أنه لا يوجد أحد غيرك يعرف معاناتك.

فأنت تمتلك من الوعي الذاتي الشيء الكثير، الذي يجعلك من القوة بأن لا يقف بوجه طموحك أي حاجز.

مشكلتنا الرئيسية هي استماعنا لمن لا حكمة عنده في تقييم الوضع الحالي، بحيث يشخص لي المشكلة ويضع لها العلاج المناسب، بأقل جهد وأقصر وقت. كن أنت وقوداً لمحرك حياتك، بمعنى: (ألا تضع سمعك وقلبك عند من لا رأي له).

ابتعد عن الذين لا شغل لهم سوى سرقة الأحلام وتحطيمها، بكلماتهم غير المدروسة، فقد تجدهم يثبطون عزيمتك كلما سنحت لهم الفرصة لذلك، فأقولهم واحدة ولا تسمع منهم إلا قولاً واحداً في كل زمان ومكان، مثلاً: (وهل أنت تستطيع ذلك؟ من أنت حتى تفعل كذا؟ الذين من قبلك ما فعلوا! أنت تفعله؟ اجلس واترك الأمر فأنت لست بأفضل من غيرك؟).. وأمثال هذا الكلام كثير.

ونحن -في الوقت نفسه- لا ننكر وجود أمور غير متيسرة، ولكننا هنا نتكلم عن الأمور التي يستطيع الإنسان تحقيقها بعون الله تعالى.

لذا، ابتعد عن مثل هذه الكلمات المثبطة والتي تقف حجر عثرة أمام طموحك.. وردد كلمات التحفيز،

امرات حين عز الرجال

إعداد / وحدة النشرات

طوعة؛ هذا كل ما نعرفه عن اسمها، فلم يحفظ لنا التاريخ اسم أبيها أو أمها أو قبيلتها، كأنها اختارت أن تكون وحيدة في اسمها كما كانت وحيدة في موقفها، أو كأن التاريخ تعمّد أن يغفل كل الحواشي والهوامش ليركّز على متنها الكاشف عن كنه ذاته، بل عن كنه غيره.

ما دونه التاريخ من بطاقتها الشخصية لا يتعدى سطرًا واحدًا: (كانت جارية للأشعث بن قيس فأعتقها وتزوجها أسيد الحضرمي فولدت له بلالاً)..

ومع ذلك فقد أرغمت التاريخ على أن يدوّن عنها -من خلال موقفها الذي اختارته عن وعي وإيمان وعزيمة وتصميم- فعلاً أسطورياً فضح كل الرجال الذين شهدوا الموقف وكشف للنديا بأسرها سواتهم. فما الذي فعلته؟

لقد اختارت أن تكون حرّة بالفعل، فقرّرت في اللحظة المصيرية الحاسمة أن تؤوي إلى بيتها الشخصية الأولى المطلوبة للسلطة في الكوفة، لم يكن (مسلم بن عقيل) شخصاً عادياً، بل كان سفير الإمام الحسين (عليه السلام) إلى أهل الكوفة، بايعه أربعة آلاف رجل، ولكنهم في لحظة الحسم تخاذلوا وجبنوا وتجابنوا ففرّقوا من حوله، فمضى على وجهه يتلدد في أزقة الكوفة لا يدري أين يذهب! فمشى حتى انتهى إلى باب دار امرأة يقال لها: (طوعة).

لماذا توقف عند باب طوعة بالذات؟ سؤال لا يجيبنا عنه التاريخ، أظنها فراسة المؤمن الذي ينظر بنور الله تعالى، عرف من خلالها أن في هذا البيت الشخص الاستثنائي الذي يبحث عنه، والركن الشديد الذي يمكن أن يأوي إليه في الظرف العصيب..

لم تخطئ فراسته؛ كانت واقفة على الباب تنتظر مسلم انتظرته

ابنها، استسقاها فسقته، أن يتحرك

من مكانه فلم يفعل، طلبت منه بأدب ألا يقف على باب الدار رعاية لحرمتها، أثّرت فيه كلماتها وهو المتأدّب بأدب الحسين (عليه السلام)، فما كان منه إلا أن بدأ بالتمهيد لكشف هويته.. حتى أخبرها أنه (مسلم بن عقيل)، الرجل المطارد من قبل السلطة، ثم طلب استضافتها.

اختبار صعب قد يكلفها حياتها، كان بإمكانها أن تتنصل من المسؤولية متذرعة بكونها امرأة عجوزاً لا حول لها ولا قوة، وأن ما عجز عنه الرجال تُعذر فيه النساء، ولكنها لم تفعل ذلك، بل اختارت ذات الشوكة.

قالت: أنت مسلم؟ قال: نعم. قالت: ادخل..

هكذا بدون تردّد اتخذت أصعب القرارات في أحلك الظروف، فحازت على درجة الخالدين مع مرتبة الشرف العليا، أما بقية القصة فتمثل إدانة صارخة لكل الرجال المزيّفين والمتزلّفين الذين شاركوا في جريمة اغتيال مسلم ابن عقيل، وتكشف في الوقت ذاته عن طوعة المرأة الفولاذية -الفولاذ يجمع بين المرونة والصلابة- وهي كذلك تماماً: اسمها يعني السهلة اللينة، وموقفها صلب لا يلين.



تأثير الرياضة على الأداء الدراسي



يزيد من إمداد الأكسجين والعناصر الغذائية، ويشجع على تكوين الشعيرات الدموية ويزيد من الاتصال العصبي من خلال تشجيع الوصلات العصبية وتوافر الناقلات العصبية.

وعلاوة على التفسيرات المتعلقة بالجهاز العصبي تشمل التدريبات عنصراً اجتماعياً مهماً يعزز فوائدها للصحة النفسية.

وفي الوقت الذي تواجه فيه مدارس كثيرة صعوبة في تخصيص وقت لفترات الرياضة البدنية وسط حملة لتحسين نتائج الامتحانات الدراسية من خلال تخصيص وقت أكبر للدراسة، تقدم النتائج أدلة جديدة على أن النشاط البدني أحد وسائل المساعدة في تحسين مستويات الطلاب.

وقال (ريدوندو): إنه عندما يحصل الأطفال على وقت خلال اليوم الدراسي لممارسة نشاط بدني فذلك يسهل عليهم التركيز على دروسهم وتحسين أدائهم في المدرسة.

تشير مراجعة بحثية إلى أن الطلاب الذين يمارسون نشاطاً بدنياً إضافياً، ربما يزيد تركيزهم في الدراسة ويتحسن أداؤهم تعليمياً خاصة في مادة الرياضيات.

وحلل فريق الدراسة بيانات من (٢٦) دراسة، شملت أكثر من عشرة آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين أربعة أعوام وثلاثة عشر عاماً، وقاست كل الدراسات السابقة تأثير مجموعة مختلفة من برامج النشاط البدني على الأداء الدراسي..

وبحث معدو الدراسة أيضاً ما إذا كان تأثير التدريبات يختلف باختلاف المواد الدراسية.

وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني كانت أقوى بالنسبة للرياضيات فإنها كانت أقل بشكل طفيف فقط بالنسبة لمواد أخرى مثل اللغات والقراءة، مما يعني أن النشاط البدني يفيد التعلم في كل المواد الدراسية.

وقال (إيفان كافيريو ريدوندو) من جامعة (قشتالة لا مانتشا) في إسبانيا، الذي شارك في إعداد هذه الدراسة: إن التدريبات تؤثر على المخ من خلال زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وهو ما



سبل التغلب على الانفعالات الموهمة

إعداد / علي الأسدي

القوية، ومن هنا يلزم على الإنسان المبادرة إلى تنظيم أفكاره وضبطها من أجل تقوية إرادته، وبالتالي نيل النجاح في أمر مقاومة انفعالاته والتغلب عليها بسهولة والتمكّن من السيطرة على سلوكه وتصرفاته حين هيمنة الانفعال على وجوده.

لأنّ الشخصيات التي تعاني من ضعف الإرادة تكون دوماً ألعوبة بيد الانفعالات، ويكون هذا النمط من الناس أصحاب نفوس هزيلة لا تتحرّك إلا بما تمليه عليه انفعالاتهم.

ثالثاً: المبادرة إلى عملية الاسترخاء، وهي عبارة عن إطلاق أعضاء الجسم ومنحها الفرصة المطلوبة للاستراحة والعمل بمرونة، وتتطلب هذه العملية أن يقوم الإنسان بتهديئة فكره وتهديئة تنفّسه وشدّ انتباهه على أن تتم جميع تصرفاته بصورة هادئة ومتأنية.

وبهذه العملية يزول من النفس الجزء الأكبر من التوتر الناشئ من الانفعال، فيتمكّن الإنسان بعدها من إعادة توازنه المفقود والرجوع إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل الانفعال، بل قد تمنح هذه التمارين صاحبها الشعور بحالة الهناء والسكون والراحة؛ نتيجة تحرّره من الضغوط الجسدية والنفسية التي كان يعاني منها فيما سبق.

(انظر: تنمية الوعي: ص ١٢٥)

إنّ أفضل وسيلة لضبط حالة الانفعال الناتجة من الأسباب الخاطئة هي الاستعانة بالإرادة من أجل: أولاً: عدم الاستسلام لنتائج الانفعال، وإيقاف العديد من الحركات التي هيأ الانفعال الجسم لها.

وهذا أقصى ما تقدر عليه الإرادة حين تقوم العوامل السلبية بإثارة الانفعال، لأنّ مسألة إيقاف وإخماد حالة الانفعال على وجه السرعة أمر غير ممكن بالنسبة إلى الانفعالات القويّة والعنيفة، لأنّ بعض الغدد الجسميّة تفرز حين الانفعال مواد كيميائية في الدم من أجل تهئية الجسم وتعبئته لاتخاذ الموقف المناسب، وهذا ما يجعل حالة الانفعال باقية إلى أن تزول هذه المادة بالتدرّج من الدم.

ثانياً: مواجهة الأسباب السلبية المثيرة للانفعال، لأنّ الانفعالات مشاعر قسرية مستقلة عن الإرادة، وهي أداة بيد الأسباب التي تحرّكها وتوظّفها للوصول إلى مآربها. فلهذا ينبغي لكل شخص يودّ تحقيق حالة متوازنة في نفسه أن يقوم بإزالة هذه الأسباب السلبية، أو الابتعاد عنها فيما لو لم يتمكّن من إزالتها، أو التحصّن بما يحميه من ضررها فيما لو لم يتمكّن من الابتعاد عنها، ليكون بذلك محصناً من الانفعال مرّة أخرى، وبهذا يتمكّن من توفّر الأجواء المناسبة لنفسه التي تبعده عن الانفعالات التي تفقد توازنه النفسي، ولا يتأتّى ذلك إلا بفضل الإرادة





إلي إلي يا بني

الأوليين والآخرين، وهي بضعة مني، وهي نور عيني، وهي ثمرة فؤادي.. متى قامت في محرابها بين يدي ربها جلّ جلاله زهر نورها لملائكة السماء كما يزهر نور الكواكب لأهل الأرض، ويقول الله عزّ وجلّ: يا ملائكتي أنظروا إلى أمتي فاطمة سيّدة إمائي قائمة بين يدي، ترتعد فرائصها من خيفتي، وقد أقبلت بقلبها على عبادتي، أشهدكم أنّي قد أمنت شيعتها من النار، وأنّي لما رأيته ذكرت ما يُصنع بها بعدي..

وأما الحسن (عليه السلام) فإنه ابني وولدي، ومنى وقرّة عيني، وضيء قلبي، وثمرّة فؤادي، وهو سيد شباب أهل الجنة، وحجة الله على الأمة، أمره أمري، وقوله قولِي، من تبعه فإنه مني، ومن عصاه فليس مني، واني لما نظرت إليه تذكرت ما يجري عليه..

وأما الحسين (عليه السلام) فإنه مني، وهو ابني وولدي وخير الخلق بعد أخيه، وهو إمام المسلمين، ومولى المؤمنين، وخليفة ربّ العالمين.. وأنّي لما رأيته تذكرت ما يُصنع به بعدي.. كأني أنظر إليه وقد رمي بسهم، فخر عن فرسه صريعاً ثم يذبح كما يذبح الكبش مظلوماً، ثم بكى رسول الله (صلى الله عليه وآله) وبكى من حوله، وارتفعت أصواتهم بالضجيج، ثم قام (صلى الله عليه وآله) وهو يقول: «اللهمّ إنّي أشكو إليك ما يلقي أهل بيتي بعدي». ثم دخل منزله.

رُوي في (بحار الأنوار: ج ٢٨/ ص ٣٧)؛ إنّ رسول الله (صلى الله عليه وآله) كان جالساً ذات يوم إذ أقبل الحسن (عليه السلام)، فلمّا رآه بكى ثم قال: إليّ إليّ يا بني، فما زال يديه حتّى أجلسه على فخذه اليمنى، ثم أقبل الحسين (عليه السلام)، فلمّا رآه بكى ثم قال: إليّ إليّ يا بني، فما زال يديه حتّى أجلسه على فخذه اليسرى.

ثم أقبلت فاطمة (عليها السلام) فلمّا رآها بكى ثم قال: إليّ إليّ يا بنية، فأجلسها بين يديه، ثم أقبل أمير المؤمنين (عليه السلام)، فلمّا رآه بكى ثم قال: إليّ إليّ يا أخي فما زال يديه حتّى أجلسه إلى جانبه الأيمن. فقال له أصحابه: يا رسول الله ما ترى واحداً من هؤلاء إلا بكيت، أما فيهم من تسرّ برؤيته؟

فقال (صلى الله عليه وآله): «والذي بعثني بالنبوة واصطفاني على جميع البرية إنّي وإياهم لأكرم الخلق على الله عزّ وجلّ، وما على وجه الأرض نسمة أحبّ إليّ منهم، أمّا عليّ بن أبي طالب (عليه السلام) فإنه أخي وشقيقي، وصاحب الأمر بعدي، وصاحب لوائِي في الدنيا والآخرة، وصاحب حوضي وشفاعتي، وهو مولى كل مسلم وإمام كلّ مؤمن، وقائد كلّ تقى.. وبولايته صارت أمتي مرحومة، وبعداوته صارت المخالفة له منها ملعونة، وإنّي بكيت حين أقبل لأنّي ذكرت غدر الأمة به بعدي..

وأما ابنتي فاطمة فإنّها سيّدة نساء العالمين من



لبايتين

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

زيارة الإمام الحسين عليه السلام ومجالس الإمام الحسين عليه السلام
إنما هي في واقعها ذكرٌ لله تعالى، وإنما اكتسب الإمام
الحسين عليه السلام الخلود بحقيقته لأنه قدّم أعلى صور
العبودية لرب العالمين، وهي الضياء بالنفس والأهل
والأصحاب وبالغالي والنفيس..

وعليه فعند الشروع بالزيارة أو الدخول في مجالس
الحسين عليه السلام، لابد من احترامها وتوقيرها، وذلك بالتسمية
والظهور الجسماني والروحي، واستحضارها روحياً وقلبياً
بكل قيمها ومعانيها، وبالاستغفار والذكر والتسبيح
والصلاة على محمد وآله الطاهرين، والبكاء أو التباكي
على الإمام الحسين عليه السلام..

فعن الإمام الرضا عليه السلام أنه قال: «فعلى مثل الحسين
فليبك الباكون، فإن البكاء يحطّ الذنوب العظام» (أمالي
الصدوق: المجلس ٢٧-الرقم ٢).

فليكن هدفك إحياء شعائر الإمام الحسين عليه السلام

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

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

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

* أرسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net
* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين

الحسين