

٦٧٩

السنة الرابعة عشرة

٢٣ / شعبان المعظم / ١٤٣٩ هـ

٢٠١٨ / ٥ / ١٠ م

الخبير



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



تدريّن الأطفال

إعداد / علي خلف



لقد أثبت العقل والنقل، وتجربة الحياة الواقعية، أنّ التعاليم الدينية ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الفطرة الإنسانية، وتتسجم معها، وتتلاءم مع إرادة الإنسان.. ولولم تكن تلك الشريعة التي بشر بها النبي الأكرم ﷺ منسجمة مع الفطرة التي جبل عليها الإنسان، ومتطابقة مع نفسه وإرادته ومراحل حياته وتطوره، لما كُفِّ بها وابتاعها، وغدت شرطاً في براءة ذمته، وسلامة موقفه تجاه ربه في يوم قيامته.. والطفل بطبيعته تتوفر فيه الأرضية الملائمة، والاستعدادات المناسبة لقبول التعاليم الدينية، لذلك نراه يقلد والديه في صلاتهما وهو ابن خمس سنوات، وربما أقل من ذلك قليلاً، وقد يفعل ما يفعلانه في أكثر الأحيان -مجرد تقليد ليس إلا- لذلك يكون من الواجب على الآباء والمربين أن يستفيدوا من هذا الاستعداد، لتوجيهه نحو الدين وتشويقه له، وتشجيعه على تأدية تعاليمه وشعائره وترغيبه لها.. لكن بشرط اتباع الأسلوب التدريجي، ومقتضيات الحكمة والحاجة في ذلك.. خصوصاً في عملية البناء العقلي والذهني للطفل، لكي ينشأ سليماً في فكره واعتقاداته، فلا تضله الوسواس والخزعبلات والأوهام.. ويكون متمكناً من الدفاع عن نفسه ومعتقداته، خصوصاً أمام أهل الانحراف والضلال..

إنّ التربية الدينية لها أهمية كبيرة جداً في الحياة الإنسانية؛ لأنها الركيزة المهمة والأساس المتين لسعادة الإنسان، والجدار الفولاذي الذي يقف حائلاً دون انحرافه عن جادة الحق والفضيلة، وارتكاب أنواع الخطايا والآثام.. وهي العامل الأهم في زرع بذور الاستقامة، واتباع الحق والسير على صراط الحقيقة والصواب، والابتعاد عن الأوهام والتشكيك وسبل الشرك والضلال، والبعد والخرافة والأمراض التي تصيب النفس.. لذا يكون من واجب الآباء والمربين، أن يربوا الأطفال دينياً وعقائدياً، بكل ما أوتوا من معرفة وثقافة بهذا الخصوص، حتى لا يسلك الأطفال طريقاً منحرفاً في المستقبل، قد يؤدي بهم إلى الهاوية والسقوط..

أجل إنّ من حق الطفل أن يتربى دينياً وعقائدياً، وإنّ الأب مسؤول ومسئولة كبيرة في هذا المجال، وليس له عذر في ذلك مطلقاً، والقرآن الكريم ما زال يصرح: ﴿قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾ (التحریم: ٦). والذي يتقاعس عن تأدية هذا الواجب المقدس، أو يقلل من شأنه وأهميته، يرتكب خطأ كبيراً في حق نفسه وطفله.. ومجتمعه الذي يحتاج إلى أناس أسوياء أقوياء، مؤمنين ملتزمين بدينهم ويخافون ربهم، لكي ينمو ويتطور ويحقق غاياته النبيلة

مفاتيح التفوق في الامتحانات

إعداد / علي عبد الجواد

٣- النوم الجيد:

وأقصد بالجيد أي العميق، فكما يحتاج الجسم إلى الراحة ليحدد نشاطه كذلك يحتاج الدماغ للنوم، وما تحاول حفظه طوال اليوم يحفظ في الذاكرة الدائمة وأنت نائم. ولذلك إذا كانت هناك معلومة صعبة فراجعها قبل أن تنام، احرص على النوم قبل الذهاب الامتحان، وإلا لما استطعت تذكر كل ما قرأته. ومعظم الطلبة يحتاجون ما بين (٧-٨) ساعات يومياً، القليل يكفيهم أربع ساعات، بينما أقل من ذلك يقلل الانتباه كثيراً، ولا بأس بنوم القيلولة على أن يكون في أول النهار أو وسطه، فإن ذلك يقوي الذاكرة، على عكس آخر اليوم (بعد العصر) فإن النوم في هذا الوقت قد يضعف الذاكرة.. وعند التوتر الشديد، وعدم القدرة على النوم لفترات طويلة امتنع عن تناول الكافيين ٤-٥ ساعات قبل النوم، واشرب فنجاناً من البابونج أو اليانسون، ولا بأس بأخذ حمام دافئ.

٤- دع الدماغ يتنفس:

تنفس الدماغ يأتي عن طريق زيادة تدفق الدم والأكسجين إليه، وهذا يأتي عن طريق ممارسة الرياضة.. مارس رياضة خفيفة أثناء المذاكرة، وخاصة إذا أحسست بضعف التركيز والإجهاد العام، خمس دقائق من التدريبات الهوائية كافية بإذن الله أن تضعك مرة أخرى في بؤرة التركيز.

المذاكرة -مع أهميتها- لا تكفي وحدها للتفوق، وكثيراً ما نرى طالباً متوسط الذكاء يتفوق على من هم أذكى منه، ويوصف هذا الطالب بأنه "يعرف مفاتيح التفوق في الامتحانات"؛ أي يعرف كيف يتعامل معها، فما هي مفاتيح التفوق في الامتحانات؟

١- هدوء الأعصاب:

الهدوء من أقوى وأنجح الطرق للتركيز ولحفظ الذاكرة، على عكس العصبية التي قد تفقدك كثيراً مما حصلت عليه من المواد، والإنسان الهادئ غالباً ما يستوعب العديد من المعلومات سريعاً، ولها مكان في ذاكرته، ولكن العنصر الهائج لا يكاد يحتفظ بشيء... لدى الإنسان ثلاثة أنواع أو مستويات من الذاكرة: الذاكرة العاملة (قصيرة المدى)، والذاكرة المتوسطة، والدائمة، ولكي تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الطويلة لابد من التركيز مع هدوء الأعصاب وعدم الهلع.

٢- التروية الجيدة:

فالعقل قد يتعرض للجفاف مثلما يتعرض الجسم، ومن أعراض الجفاف عدم القدرة على التركيز وهذا ما ليس مرغوباً به أثناء المذاكرة، فالعمليات الحيوية داخل الجسم -ومنها الحفظ والتركيز- تحتاج إلى الماء لكي تتم على الوجه الصحيح. اشرب من (٢-٣) لترت يومياً بحسب درجة الحرارة، على أن يكون ذلك على مدار اليوم وليس دفعة واحدة.

عادية لتوقظك صباحاً. بدل الألعاب مارس الرياضة.. اعط وقتاً كافياً لعائلتك وأسرتك..

* تذكر أنك (أنت وهاتفك) عبارة عن شيئين منفصلين! اتركه في المنزل بينما تذهب في نزهة مع الأصدقاء، تأمل الطبيعة بدلاً من التحقق في (الإيميل). ستفاجأ في البداية كم أنت متعلق بهاتفك، وكم ترغب بشدة في تفحص إشعار الرسائل ذاك.

* استخدم تطبيقات

تعقب الوقت التي تظهر لك

الوقت الذي مر على مطالعة الشاشة، وهناك البرامج التي تحجب التطبيقات والمواقع التي ترغب بها عندما تريد أخذ استراحة. وهناك تطبيق يمكنك من خلاله أن تزرع شجرة وتحدد فترة نموها، وهي الفترة التي ترغب بها في الابتعاد عن هاتفك، إن أكملت الفترة التي حددتها تنمو شجرتك وإن لم تكمل ستموت! في النهاية سيكون لديك حديقة جميلة أو أرض جرداء!

* إن لاحظت أنك في منتصف "حلقة التصفح اللانهائية" اسأل نفسك: هل تتنفس بشكل صحيح؟ هل وضعية عمودك الفقري صحيحة؟ كيف تشعر نفسياً؟.. هل ترغب حقاً في استخدام الهاتف الآن؟ هل عليك حقاً استخدامه؟

كلما سألت نفسك هذه الأسئلة ستجد أنه من غير المريح إبقاء الهاتف في يدك.. وسيصبح أسهل أن تغير من سلوكك.



يعاني الكثير منا من إدمان من نوع جديد، إنه مخدرك الإلكتروني.. الذي يكاد لا يفارق ناظريك، وتكاد تصاب بالذعر إن وضعت يدك على جيبك ولم تجده.. وفقاً للبيانات.. فإن المستخدم العادي يهدر حوالي أربع ساعات يومياً متفاعلاً مع هاتفه! لذلك سنحاول أن نجد العلاج لهذا الإدمان..

بداية اسأل نفسك "ما الذي يجب أن أعطيه اهتمامي حقاً؟"

يسعى مصممو التطبيقات لجذب اهتمامك بأية طريقة ممكنة، وكل

تلك الإعلانات التي تظهر أمامك هي مزعجة وملفتة في الوقت نفسه، هل تسألت يوماً لماذا معظم تطبيقات التواصل الاجتماعي مجانية؟ في الواقع المعلنون هم الزبائن والسلعة التي يحصلون عليها هي اهتمامك!

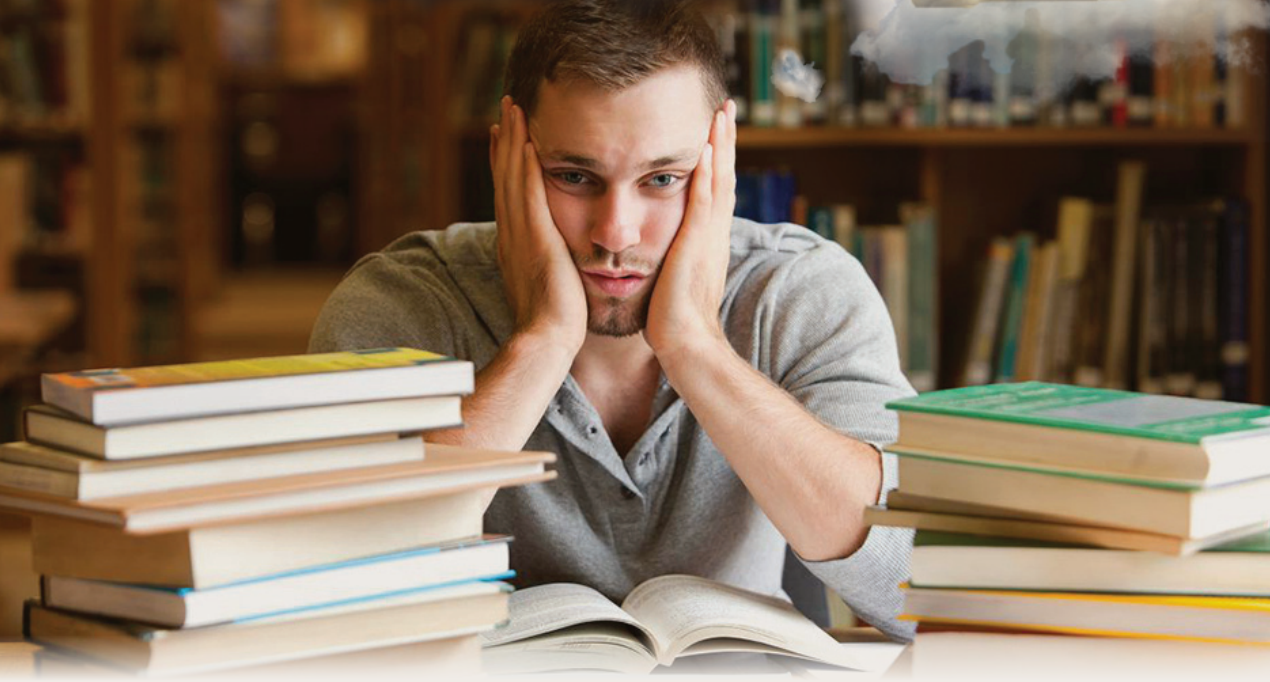
غير طريقة تفكيرك بهاتفك المحمول

معظمنا يربط استخدام الهاتف بقضاء وقت ممتع، التقاط سيلفي مع الأصدقاء، تطبيقات المحادثة، المجلات والكتب الإلكترونية وغيرها الكثير، عملياً نقلت هواياتك التي يمكنك ممارستها في الطبيعة والهواء الطلق إلى قطعة الزجاج والمعدن في يدك! ابتعدت عن حياتك الواقعية.. لا تفكر بالأمر على أساس "كيف أقضي وقتاً أقل مع هاتفي؟" بل اجعلها "كيف أقضي وقتاً أطول في حياتي الواقعية؟"

تمرّن على الانفصال عن الهاتف

* إن أردت أن تمارس المطالعة أكثر، أبقِ كتاباً بجانبك! ضع هاتفك في غرفة أخرى واعتمد على ساعة منبه

كيف يؤثر الصيام على الطلاب؟



التركيز خلال الصوم، حيث يُعتقد أن أحد أسباب زيادة اليقظة والتركيز هو زيادة إفراز مادة (الأوريكسين)، والتي تعتبر إحدى النواقل العصبية المهمة، التي تُفرز من مركز في المخ، يُعرف بـ (المركز تحت المهادي)، وهي مادة مهمة لتوازن النوم واليقظة، كما أنها تزيد إفراز الكثير من النواقل العصبية، التي تزيد اليقظة في المخ، وأظهرت -الأبحاث- أن الصوم يزيد من إفراز هذه المادة في المخ.

ويقول أحد خبراء التغذية: "إن إمداد المخ بالدم مهم للغاية، خاصة في التركيز، غير أن امتلاء المعدة بالطعام، يأخذ النصيب الأكبر من الدم، لإتمام عملية الهضم، وهو ما يفسر ازدياد الرغبة في النوم بعد الأكل -معتبراً أنها- في الآخر عملية نسبية، يعني لو أن الطالب تسخّر جيداً، وكانت نسبة (كلوكوزه) مضبوطة، فإنه من الأفضل له التركيز في فترة الصيام، والعكس بالعكس".

يرى أطباء وخبراء متخصصون في التغذية، أن للصوم تأثيراً إيجابياً على تركيز الطلاب، وقدرتهم على الاستيعاب، وذلك على خلاف المشاع بين الجميع. حيث أن الحرمان من الطعام يزيد اليقظة عند مختلف الكائنات الحية، وقد أظهرت أبحاث علمية أن الصيام يزيد التركيز، وهذا ينطبق على الصوم التجريبي الذي يقوم به الباحثون، وكذلك على صوم شهر رمضان.

قدر كاف من النوم

إن هذه الأبحاث اشترطت لكي يزيد الصيام من درجة التركيز، أن يحصل الصائم على قدر كاف من النوم بالليل، وكميات متوازنة من الطعام "مضيفاً" وعليه فإن الصوم لا يؤثر على اليقظة أو التركيز أو الاستيعاب، على خلاف ما يعتقد الكثيرون، من أن الصوم يسبب النعاس. وأشارت الأبحاث إلى أن هناك نظريات عدة لزيادة

قواعد الحوار البناء / ٤



لكلامه، ولن يجعل
الطرف الآخر إلا
معارضاً له.

*** مراعاة الخلق**

الرفيع واحترام الطرف

المقابل وعدم المساس بذاته، عن طريق الانتقاص منه أو الاستهزاء أو السخرية أو الاستخفاف به.. ومحاولة كسب وُدّه عن طريق الاهتمام به، واتباع الأسلوب القائم على الرفق واللين في معالجة الأمور، واستخدام الكلمات الطيبة التي تترك التأثير الطيب والانطباع الحسن فيه، والتي تشعره بأنّ من يسمعه مهتم فعلاً به وبقيّمته الشخصية؛ لأنّ هذا الأمر يجعل المقابل أكثر تقبّلاً للآخر ولأفكاره وآرائه، وتثبت له أن الجلسة جلسة حوار وليست معركة على الإطلاق.

*** التسلّح بقوة المنطق وسرد البراهين**، واجتناب جميع أساليب المراوغة والمماطلة والتسويق والتبرير والمغالطة اللفظية، التي تتخذ من اللف والدوران طريقاً للتغلب على وجهة نظر الآخرين؛ لأنّ الحوار المثمر هو الحوار الذي يعتمد على الموضوعية والمنهج والدليل وعرض الأفكار بصورة منظمة ومنسقة، من أجل جعلها سبيلاً للإقناع والتوعية.

(انظر: تنمية الوعي: ص ٨٦)

إنّ للحوار
قواعد ينبغي
مراعاتها؛ لأنّ في
إهمالها سيكون
الحوار معرّضاً للانحراف

والإصابة بالإخفاقات والأزمات، ومهدداً بالفشل، فعندئذ لا يكون الحصاد من الحوار سوى تكوين العداوات وتأجيج نار الحقد والضعينة في قلوب الطرفين، وذلك من خلال اعتداء كل منهما على ذات الآخر وتدمير إحساسه بالأهمية وتحطيم شعوره بالكرامة.

فهذا لا يثمر الحوار النتائج المطلوبة ما لم يتم فيه -من قبل طرفي الحوار- مراعاة عدة أمور، منها:

*** عرض الأفكار والآراء والحجج والبراهين بمرونة واعتدال ودقة**؛ لأنّ الحقائق حينما تعرض بهدوء تكون أشدّ أثراً في دفع الآخرين إلى الاقتناع بها والموافقة عليها.

كما يتيح هذا الأمر الفرصة للمقابل لينطلق من دافع ذاتي إلى تغيير نفسه، وتعديل الصورة التي كان قد رسمها من قبل للقضية المطروحة على طاولة البحث، فيتمكّن من إعادة تفسيره لها، واكسابها المعنى الجديد الذي هو أكثر ملاءمة للواقع.

وإلا! فإذا تحدّث أحد أطراف الحوار مع الآخر بلهجة حادة وبنبرة متعالية، فإنّه لن يجد أبداً أذناً صاغية

إجاباتك مرآة لك !!

إعداد / علي عبد الجواد

فأجاب الشاب: لقد كانوا لطفاء وكرماء، لقد تقطع قلبي على فراقهم! قال له العجوز: لا تحزن، فسكان هذه المدينة ألطف وأكرم مما يمكن أن تتصور. ارتسمت بسمه على وجه الشاب وكأنّ حملاً أزيح عن ظهره، ثم مضى في طريقه بكل نشاط.. وما زالت عيون التاجر ترقبه.

وبعد ابتعاد الشاب جاء التاجر بسرعة إلى العجوز غاضباً وصرخ في وجهه: أما تخجل من نفسك وأنت تتافق بعد كل هذا العمر! كيف ترد على السؤال نفسه بجوابين متناقضين تماماً؟!

رد العجوز بكل هدوء: من يفتح قلبه تتغير نظرته إلى العالم، فكل إنسان يحمل عالمه في قلبه. وقفة تأمل.. كن جميلاً ترى الوجود أجمل، وانظر إلى الحياة نظرة محبة وتفاؤل، واشحن قلبك بالإيجابيات والرغبة في الحياة.. ترى أمور حياتك تسير بيسر وسهولة رغم الصعاب التي قد تواجهها.. فلا تخلو الدنيا من الخير والنشر، ولكن يتوقف الأمر بالدرجة الأولى على مدى تعاملك وسلوكك مع الآخرين.

يحكى قديماً أنّه كان هناك رجل عجوز طاعن في السن يجلس على مدخل المدينة.. وعلى بعد أمتار منه كان هناك تاجر جوال يقوم بسقاية جماله قبل استئناف جولته. وبينما كان العجوز مطرقاً برأسه إلى الأرض توقف أمامه شاب ثمّ سأله: أيها الشيخ كيف هم الناس في هذه المدينة؟

رد العجوز عليه بسؤال: وكيف كان الناس في البلاد التي أتيت منها؟ فقال الشاب: لقد كانوا أشراراً وأنانيين، لم أكن أطيعهم، ولذلك تركت لهم البلاد ورحلت.

قال له العجوز: مع الأسف فسكان هذه المدينة أشرار وأنانيون أكثر مما يمكن أن تتصور. حزن الشاب ثم ذهب في طريقه منكسراً متشائماً.. كل هذا وعيون التاجر المتجول ترقب ما حدث.

بعد قليل اقترب شاب آخر من العجوز وانحنى بقربه ثم سأله: أيها الشيخ كيف هم الناس في هذه المدينة؟ رد العجوز عليه بسؤال: وكيف كان الناس في البلاد التي أتيت منها؟

عروج الدعاء

إنَّ الدعاء إذا (عرج) إلى الحق المتعال، فلا يُعَقَّل -بعده- إهمال الكريم لحاجة صاحبه، إذ أن ذلك لا يجتمع مع كرمه الذي لا يحيط العباد بكنهه، كباقي صفات جلاله وكماله.. ومن هنا تأكدت الحاجة في التأمل في موجبات ذلك العروج، وهي العمدة في تحقق الإجابة، ولهذا يسأل الداعي ربه قائلاً: «اللهم فأذن لدعائي أن يعرج إليك، وأذن لكلامي أن يلج إليك» (البحار: ج ٨٧/ص ١٨٢) .. وقد أشارت الأدعية الكريمة إلى الذنوب التي (تحبس) الدعاء، ومن المعلوم أنَّ حكم الدعاء الذي لا يعرج إلى الحق، كحكم الدعاء الذي لم يصدر من صاحبه في عدم استلزامه الاستجابة.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

صلة الفقراء

عن الإمام أبي الحسن الأول موسى بن جعفر الكاظم (عليه السلام) أنه قال:
« مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَصِلْنَا فَلْيَصِلْ فَقَرَاءَ شِيعَتِنَا، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَزُورَ قَبْرَنَا فَلْيَزُرْ قَبْرَ صَلْحَاءِ إِخْوَانِنَا » .

(الكافي، للشيخ الكليني رحمه الله: ج ٤/ ص ٦٠)

كلمة و معنى

﴿وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ (الفجر: ٣٠):

تعيين لمستقرّها، وفي إضافة الجنة إلى ضمير التكلم تشريف خاص، ولا يوجد في كلامه تعالى إضافة الجنة إلى نفسه تعالى وتقدس إلا في هذه الآية.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٦٠)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم القائها 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 صلاة 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 العالية : 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