٥٩٢
السنة الثانية عشرة
٧ / ذي القعدة الحرام / ١٤٣٧هـ
١١ / ٨ / ٢٠١٦م

الخميس

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

كيف تتجنب مرض السكري ؟

الرغبة .. محرك الطفل !

محمد عبد الرسول

لا تزال البحوث والدراسات قائمة لاستحصال (آليّة)، أو -إن صح التعبير- بلوغ فن التعامل مع الأطفال.. ولكي يجيد المرء هذا الفن، لا بد من إجادة لغة التفاهم معهم، وما سنذكره هنا عنصر جديد -مهم جداً- وهو معرفة ميول الطفل (رغبته)، لأي شيء! وفي أي شيء..!؟ ويكون ذلك باتباع القاعدة التالية:

لو كنت تريد أن تنهر ابنك -مثلاً- قبل ذلك فكّر لحظات، وتصور نفسك مكانه، وبنفس عمره! فكيف كنت تفكر؟ وما هي الطريقة الفضلى التي كنت ترغب، لو أنّ أباك أراد نهيَك عن نفس هذا الفعل، الذي تريد نهي طفلك عنه اليوم..!؟ وبعد هذه العملية لا ضرر من إصدار الأمر والنهي.. وبالتأكيد إنك ستجد النتائج الإيجابية، وستحقق النجاح في معاملة ابنائك.. واليك هذا المثال:

كان هنالك طفل قد أتعب والديه في موضوع الأكل، حيث كان يرفض كل ما يقدمان له من طعام، فكان يصعب عليهما اقناعه بالأكل، بينما كان جسمه يزداد نحافة يوماً بعد يوم..! واستعمل الأب والأم الطرق المعتادة! وهي الترغيب والترهيب البسيطين: (أمك تريدك أن تأكل هذا)، (أبوك يحب أن تنمو وتصبح رجلاً).. لكن الطفل لم يهتم بذلك -كما لا تهتم أنت بأعياد البوذيين مثلاً- بعد ذلك بدأ الأب يفكر جدياً في أفضل طريقة يقنع بها ولده!

وأخذ يفكّر كما لو كان هو الطفل، فيبحث عن عواطف طفله ورغباته.. فجعل يسأل نفسه: ماذا يريد الطفل؟ وكيف أوفق بين ما أريد وما يريد..!؟ وحين بدأ يفكر على هذا النحو، سرعان ما حُلّت المشكلة!! فقد كان للطفل (درّاجة)، يحلو له أن يركبها، ويجوب بها الطريق الممتد أمام بيته.. ولكنه كان يهاب صبياً يكبره سناً -وأضخم منه جسماً- يقطن بالقرب منه، والذي كان دائماً يُنحّي الطفل عن دراجته، ليركبها هو عنوةً واقتداراً! فكان صاحبنا الصغير يهرع إلى أمه باكياً! فتخرج الأم لتخلّص منه الدراجة.. عندها عرف الأب أنّ هذا الفعل (أخذ الدراجة عنوةً)، كان يجرح كبرياء طفله، ويذل إحساسه بالأهمية.. فدخل الى طفله الصغير من هذا الباب، فأقنعهُ أنهُ إذا أكل الطعام جيداً.. فسوف ينمو ويكبر، ويتسنى له أن يؤدب -أو يمنع- ذلك الصبي الذي طالما غلبه على أمره، وسلب منه دراجته.. فاستحسن الصغير الفكرة وصار يأكل جيداً..!.

الى هنا نقف لنقول: إنّ رغبة الأب والأم لم تستطع أن تكون محركة للطفل، ولكن بالتعرف على رغبة ابنهما استطاعا أن يدفعاه لما يُريدان بهدوء.

أهمية استخدام الوسائلِ التعليمية

إعداد/ علي الأسدي

العلمُ والتكنولوجيا في تطوّر دائم.. وهذا ما يجعل التقنيات المُستخدمة في التدريس تتطوّر أيضاً، فالهدفُ من وسائل التعليم هيَ توضيح المعلومات بطرق جديدة ومختلفة لتوصيل المعلومة بشكل أفضل وأسهل، فبعضُ الوسائل التعليميّة تكون سمعية مثل (المذياع والتسجيلات الصوتيّة)، وبعضُها وسائل بَصريّة مثل (المحاضرات والصُور الفوتوغرافيّة)، والآخر يعتمدُ على الحاسّتين السّمعيّة والبصريّة مثل (الأفلام الناطقة والمُحاضرات الناطقة)..

جميع هذه الوسائل التعليميّة الجديدة لا يُمكن أن تُغني عَن المُدرّس الذي يقومُ بشرح المعلومة وتوصيلها إلى الطلاب، لكن هذه الوسائل تُساعدُ المعلّم وتسهّل عليه توصيل المعلومة بطرق فعّالة بحيث يستطيعُ الطالب أن يفهم الفكرة بأكملها من خلال الشرح..

وتكمن أهميّة هذه الوسائل في: توصيل المَعرفة إلى المتعلّم؛ فهناك الكثير من المَعلومات التي لا يُمكن إيصالها عن طريق الكُتُب أو المُحادثة، فَهيَ تحتاجُ إلى صور وأفلام تُبَيّن المَعلومة للمتعلّم لكي يفهم الفكرة بأكمَلها، فهذه الوسائل قَد ساعَدَت على إيجاد حُلول مُثلى أفضَل من الحلول القَديمة كالشّرح والكتب والنقل..

وأيضاً يمكن لهذه الوسائل تحديد المَعلومات المُراد توصيلها؛ فمن المُمكن أن تدخلَ الكثير من الأفكار والمَعلومات في الطُرق القَديمة، ولكن من خلال الوسائل الجديدة يُمكن تحديد بعض المعلومات المراد توصيلها لكيلا يتشتّت عَقلُ المُتعلّم.. فمثلاً عند استخدام جهاز العرض (Data Show) يُمكن أن توضَع المَعلومات المُراد تَوصيلها بِصياغَة المُعلّم القادر على إيصال المَعلومَة..

وكذلك تساهم في تنمية المهارات؛ فعندما يقومُ المُعلّم بوضع وسائل جديدة فَهيَ تُكسبهُ مهارات أخرى يستفيدُ منها خلال التدريس، وأيضاً سُهولةَ إيصال وشرح المَعلومة للطالب تجعلهُ أكثر قُدرة على المهارة والإبداع وفهم المعلومة.. وفي الوقت نفسه تسهلُ عَمَليّة التدريس؛ فقد يقعُ الطالب في حيرة التعلّم من خلال الكتب والضياع فيها، خصوصاً في المَواد التي تحتاج إلى شرح وَفهم، فعندَما تلخّص الأمور المُهمّة على شكل صور وفيديوهات تُصبح المَعلومة أكثر سُهولة لتوصيلها.. وفي الوقت ذاته توضّح الجوانب المُبهَمَة؛ فهناكَ الكثير من المَعلومات قَد تَكونُ غير واضحة، يُمكن توضيحها من خلال عرض الرسومات والفيديوهات الناطقة التي تَقُومُ بتوضيح هذه الجوانب المُبهَمَة.. مما يتيحُ للطالب المُتعلّم التعرّف على الطرق الجديدة والتكنولوجيا الجديدة لإيصال المعلومات..

فبهذه الوسائل يُمكن للطالب أن يُدرك حَجمَ التطوّر ويواكب العصر الذي يعيشُ فيه.. ويمكن اختصارُ الكثير من الوقت على المُعلّم والمتعلّم.. وتنميَة قوّة الملاحظة عندهما؛ فعندما نقوم بحصر المعلومة تُصبح قابلة للنقد، وتزداد قُدرة الطالب على تسجيل المُلاحظات واستنتاج المَعلومات.

كيف تتجنب مرض السكري ؟

إعداد/ منتظر السعدي

هناك عدّة أمور يمكن من خلالها تجنّب الاصابة بمرض السكري، منها:

✿ **الحفاظ على الوزن المثالي**.. وذلك بتقليل الوزن الزائد ومقاومة السمنة، فإذا استطاع مريض السكري تخفيف وزنه نحو (٥ كغم) من الوزن الاجمالي، فإن له نتيجة إيجابية في تخفيض نسبة السكر عند المصابين به، وكذلك يساعد على حماية الأشخاص من الإصابة بالسكري.

وينبغي الإكثار من تناول المقبلات قبل البدء بالوجبة الأساسية، والتي تحتوي على الدهون والنشويات، كاستخدام بعض من الخل الأبيض مضافاً إلى صحن من السلطة الطازجة قبل الوجبات الدسمة، فهي قادرة على تقليل نسبة السكر في الدم، وهضم (الكربوهيدرات) في الجسم على مراحل طويلة، ويفضل اضافة الثوم أو بذر الكتان إلى الخل.

✿ **الحرص على ممارسة التمارين الرياضية**.. كرياضة المشي أو السباحة يومياً (لمدة نصف ساعة إلى ساعة) فهذا يضمن إنتاج مادة الأنسولين المخفضة من نسبة السكر في الدم والحفاظ على مستواه الطبيعي في الجسم، إضافة إلى تحسين تزويد الجسم بالغذاء والأوكسجين، كما أن التمارين المنتظمة تنشط عملية التعرق مما ينظم مستوى السكر في الدم.

✿ **التركيز على تناول الخضراوات والفواكه**.. نظراً لما تحتويه من ألياف، والتقليل قدر الإمكان من اللحوم الحمراء، كما أنه ينصح بزيادة تناول الحبوب الكاملة، مع الحرص على التقليل من النشويات والحلويات والدهون المشبعة؛ لأنها من أهم العوامل المؤدية للإصابة بالسكري.

✿ **تجنب الاضطرابات النفسية و التوترات المفاجئة**.. لأنها تؤدي إلى إصابة محتملة بالسكري، خاصة عند كبار السن.

✿ **شرب القرفة أثناء الوجبات أو منفردة**.. لأن لها فعالية عالية في تخفيض السكر في الدم بشكل لافت..

✿ تناول القهوة الخالية من السكر.. فهي ذات فائدة كبيرة في الوقاية من مرض السكر وخفضه، بشرط الاعتدال بمعدل فنجان أو اثنين بشكل يومي.

في جيبي سبع قارات !

الشيخ علي السعيدي

عندما أخبر (إحسان) صديقه (أمجد): أنّ السماء تمطر! وقد تأخر الوقت كثيراً عن الدرس الإضافي، الذي وعَدَ به مدرس اللغة الإنكليزيّة، أن يقدمه مجاناً، مشكوراً.. وأنه يخشى أنهما لا يستطيعان المواكبة! خصوصاً وهما في المراحل المنتهية من الإعداديّة وبأشد الحاجة إليه..

كان جواب (أمجد): لا تهتم، نستطيع أن نواكب الدرس ونحن في مكاننا..! يقول (إحسان): قلت كيف!؟ فقال أمجد: من خلال جهاز التلفون (الموبايل) الذي في جيبي! فقلت: وكيف ذلك!؟ فقال: بيت زميلنا (أسعد) ملاصق لبيت مدرس المادّة، ومن المؤكد أنه سيحضر الدرس.. ولديّ برنامج أستطيع من خلاله أن أتواصل معه عن طريق هاتفه المحمول، فنشاهد المحاضرة صورةً وصوتاً..! عندها فهمتُ واطمأننت.. ثمّ تحدثنا قليلاً عن بعض الأمور الحياتيّة.. منها: قلت له: هل تذكر حديثك عن سفرةٍ تقوم بها لمدينة البصرة الفيحاء.. بعد نهاية الامتحانات، لزيارة أقاربك هناك.

قال: نعم. فقلت: وأنا أفكر فيك! كيف ستتعرف على الطرق والأماكن، وأنت لم تزرها سابقاً!؟ فتبسّم وقال: أستطيع أن أعرف أين أنا، بل أعرف كل خطوة أخطوها بأي اتجاه. قلت: وكيف؟! فقال: عندي برنامج في(الموبايل)، أستطيع من خلاله معرفة كل تحركاتي..! فقلت له: ما أسعد حظك، سترى ما لم تره من قبل. فقال: تتعجب من رؤية محافظةٍ من بلادي! وأنا أستطيع الآن أن أدخل إلى أي بلد في العالم، بل إلى كل مدن ذلك البلد! قلت: وكيف ذلك؟! فقال: من خلال (الموبايل) الموجود في جيبي! فقلت له: ألا تسكت يرحمك الله. وأردت النهوض، فقال لي: ما بالك قمت!؟ فقلت: أحس أنّ حرارتي ارتفعت، ودقات قلبي تسارعت! فقال لي: أتريد أن أقيسهما لك؟! فقلت له: وهل أنت طبيب! أو معاون طبي؟! فقال: لا، فقلت: وكيف إذن تقيسهما؟! فقال: عن طريق (الموبايل) الذي في جيبي، فعندي برنامج يقوم بذلك! عندها انفجرت بوجهه قائلاً: أكُلُّ شيءٍ في (موبايلك) هذا؟! لقد قلت لي قبل مدّة: انكم اشتريتم سيارتكم، ونصف أثاث بيتكم، عن طريق السوق الموجود في (موبايلك) هذا الذي في جيبك!! فما الذي تحمله في جيبك الصغير هذا؟! فقال: لا تتعجب، فإنّ في جيبي سبع قارات! عندها هدأت نفسي، وبرويّةٍ ومن غير انفعال قلت لصديقي (أمجد): قد يكون العالم الآن في جيبك!! فتمدّ يدك وتخرج منه ما تشاء، ولكن يا أمجد، حذارِ ثمّ حذار! فقال: ممّ؟! فقلت: أخشى أن تدخل أنت إلى جيبك هذا! فتنسى نفسك فيه..! ثمّ تستغيث فلا يسمعك أحد، ولا يخرجك منه أحد!!.

كم هو راتب الأم ؟

الشيخ علي السعيدي

أودع الله الرحمة في قلوب الأمهات

لا شك أن الأمومة وظيفة سامية، سمتها الأساسية العطاء.. وهي لا تقدر بثمن! ومنذ بدء البشرية الى يومنا الحاضر لم يتمكن أحد من إعطاء الأم حقها الحقيقي.. المادي والمعنوي..!! فهي سبب من أسباب الحياة قد أوجده الله سبحانه وتعالى.. وهي الكنز الذي لا يقل ولا ينفد، لجميع تلك المعاني النبيلة والسامية.. من عطفٍ وحنانٍ، وكرمٍ وعطاءٍ وتضحيةٍ وصبرٍ، ومودةٍ وإحسانٍ..

ولقد قامت إحدى المؤسسات المختصّة بشؤون المرأة بعملية حسابية غريبة من نوعها -قد تكون سبباً بسخط بعض الأزواج على تلك المؤسسة- حيثُ قامت بحساب الأجر الذي ترى المؤسسة أنّ الأم المتفرغة لأعمال البيت تستحق أن تتقاضاه عن مجمل ما تقوم به من أعمال.. حيث رأت أنّ الأجر الذي تستحقه الأم المتفرغة حوالي (١٣٤) ألف دولار سنوياً! هذا الأجر المرتفع الذي لا يحصل عليه غير أصحاب المراكز المتميزة في المجتمع..!! ولكنه في الحقيقة، يعبر عن مدى الجهد الذي تقوم به هذه الأم..!.

وقد تم حساب هذا الأجر، حسب الأماكن والرقع الجغرافيّة المختلفة من العالم.. حيثُ قامت بإحصاء كمّ الوظائف التي يمكن على أساسها حساب أجر الأم: (مديرة منزل، مدرسة حضانة، طباخة، موظفة بمحل تنظيف ملابس، حارسة، مديرة، وأخصائية نفسية..)،

وقد علّقَ أحد الأساتذة المهتمين بحقوق المرأة على هذه الدراسة قائلاً: إذا كنا بصدد تقييم ما تقوم به الأم من أعمال، فالدراسة السابقة تكون مجحفة بالأم وغير دقيقة، فهناك الكثير من المهام الأخرى التي يجب أن توضع في الاعتبار منها:

- **مديرة مالية:** قد يكون الأب هو الذي يتقاضى الراتب كل شهر، لكن الأم هي التي تقوم بعمل الميزانية الخاصة بالبيت! فإدارة دخل الأسرة وإنفاقه بالشكل الأمثل ليست مهمة سهلة، بل تحتاج إلى عقلية حسابية متميزة.
- **مدرّسة خصوصية:** فمعظم الأمهات تقريباً، يجلسن بجانب أطفالهنّ بعد عودتهم من المدرسة كل مساء، للتأكد من أنهم يقومون بعمل واجباتهم المدرسية.
- **وظيفة التسلية والترفيه:** أغلب الأمهات يقمن بدور الترفيه عن أطفالهن! بالإنشاد أو حكاية قصة قبل النوم، أو اللعب معهم بلعبهم.
- **وظيفة المتفاوض:** فض المشاجرات بين الأطفال، مهمة لا تنتهي للأم! تتطلب هذه المهمة أعصاباً حديدية، كما تحتاج إلى الحكمة وحسن التصرف.. سواء فض الشجار، وتشجيع الأطفال على السلوك الجيد، أو حتى عقابهم العقاب المناسب.. وغيرها.

مفاتيح الخير . . مغاليق الشر

إعداد / علي عبد الجواد

حلّت معلمة مكان معلمة أخرى لأنها في إجازة أمومة.. وبدأت في شرح الدرس.. ثم سألت سؤالاً لطالب من الطلاب، فضحك الجميع.. ذهلت المعلمة وأخذتها الحيرة والدهشة -ضحكٌ بلا سبب- ولكنها سرعان ما أدركت من خلال نظرات الطلاب سرّ الضحك، وأن الطلاب ضحكوا لتوجيهها السؤال إلى طالب غبي (في نظرهم).

وبعد أن انتهى الدرس خرج الطلاب، فنادت المعلمة ذلك الطالب، وأبقته لوحده، وكتبت له بيتاً من الشعر على ورقة وناولته إياها، وقالت: يجب أن تحفظ هذا البيت كحفظ اسمك، ولا تخبر أحداً بذلك.

وفي اليوم التالي، كتبت المعلمة بيت الشعر على السبورة وقامت بشرحه مبينةً فيه المعاني والبلاغة.. إلخ، ثم مسحت البيت وقالت للطلاب: مَن منكم حفظ البيت فليرفع يده.. لم يرفع أي طالب يده؛ باستثناء ذلك الطالب، رفع يده باستحياء وتردد، فقالت المدرّسة للطالب: إذا كنت متأكداً من أنك حفظته فأجب.. فأجاب بتلعثم، وعلى الفور أثنت عليه المعلمة ثناءً عطراً، وأمرت الطلاب بالتصفيق له.. وبقي الطلاب بين مذهول ومتعجب ومستغرب!!..

تكرر المشهد خلال أسبوع وبأساليب مختلفة، وتكرر المدح والإطراء من المعلمة، والتصفيق يزداد.. فبدأت نظرة الطلاب تتغير نحو ذلك الطالب.. وبدأت نفسية الطالب تتغير للأفضل.. حيث بدأ يثق بنفسه، ويرى أنه ليس (غبياً) كما كانت تصفه معلمته السابقة.. فشعر بقدرته على منافسة زملائه، بل والتفوق عليهم!.. وهذه الثقة بنفسه دفعته إلى الاجتهاد أكثر والمثابرة والمنافسة والاعتماد على الذات.. حتى اقترب موعد الاختبارات النهائية.. فكان النجاح حليفه بكافة المواد وبتفوق.

دخل المرحلة الثانوية بثقة أكثر وهمة عالية.. زاد تفوقه، وحصل على معدل أهله لدخول الجامعة! ثم أنهى الجامعة بتفوق، وواصل دراسته.. فحصل على الماجستير.. والآن يستعد لمواصلة الدكتوراه.. فكتب قصة نجاحه بنفسه في إحدى الصحف، داعياً لمدرسته (صاحبة بيت الشعر) أن يثيبها الله خير الثواب.

✿ نستنتج من قصتنا هذه أن الناس نوعان: نوع مفاتيح للخير مغاليق للشر، يحفز.. يشجع.. يأخذ بيد غيره.. يمنح الأمل والتفاؤل.. يشعر بشعور الآخرين.. صاحب مبدأ ورسالة.. أما النوع الآخر فيكون مغاليق للخير.. مثبطاً.. قنوطاً.. ليس له مهمة سوى وضع العراقيل والعقبات أمام كل جاد، دأبه الشكوى والتذمر والتضجر وندب الحظ.. وذلك الطالب (ومن على شاكلته) كان ضحية هذا النوع من الناس، ولكن عناية الله تعالى سخرت له شخصاً من النوع الأول.. فكتب له النجاح في دراسته..

فلنجتهد أن نكون مفاتيح للخير مغاليق للشر.

مقياس الأجر

من المقاييس المهمة لتمييز درجات العبودية هو العقل والمعرفة، (فبالعقل) يُعرف الله ويُعبد، وبه يرسم مجمل مسار العبد إلى ربه.. كما أن (بمعرفة) الحق المتعال -مع لوازم تلك المعرفة- يتعرّف على جزئيات ذلك المسار.. وأما الذي لا يعيش هذه المعرفة المحركة للكمال، فإنه لا يكاد يصل إلى تلك الدرجات العالية، وإن أتعب جوارحه بالعبادة، لأن (تعب) الجوارح بالعبادة مستلزم للأجر، وللمعرفة عالم متمايز عن عالم الأجور.. وقد روي عن الإمام الكاظم عليه السلام أنه قال: «يا هشام: ما بعث الله أمناءه ورسله إلى عباده، إلا ليعقلوا عن الله، فأحسنهم أحسنهم معرفة بالله، وأعلمهم بأمر الله أحسنهم عقلاً، وأعقلهم أرفعهم درجة في الدنيا والآخرة» (البحار: ج١/ص١٣٧).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

التفقه في دين الله

عن الإمام جعفر الصادق عليه السلام: «عليكم بالتفقه في دين الله، ولا تكونوا أعراباً، فإنه من لم يتفقه في دين الله لم ينظر الله إليه يوم القيامة، ولم يزكِّ له عملاً».

(الكافي: ج١/ص٣٣)

كلمة ومعنى

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ (الشرح: ٧، ٨): خطاب للنبي صلى الله عليه وآله، متفرع على ما بين قبل تحميله الرسالة والدعوة، ومنّه تعالى عليه بما منّ من شرح الصدر ووضع الوزر ورفع الذكر، وكلّ ذلك من اليسر بعد العسر.

وعليه فالمعنى: إذا كان العسر يأتي بعده اليسر والأمر فيه إلى الله لا غير، فإذا فرغت مما فرض عليك فأتعب نفسك في الله -بعبادته ودعائه- وارغب فيه ليمنّ عليك بما لهذا التعب من الراحة، ولهذا العسر من اليسر.

وقيل: المراد إذا فرغت من الفرائض فانصب في النوافل، وقيل: إذا فرغت من الصلاة فانصب في الدعاء، وما يتضمنه القولان بعض المصاديق.

(تفسير الميزان: ج٢٠/ص١٧٧)

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.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م
زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net
التحرير: الشيخ علي السعيدي / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلاوي