



السنة العاشرة
٢٩/ ذي القعدة ١٤٢٥ هـ
٢٠١٤/٩/٢٥ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشر / وحدة النشر / في العتبة العباسية المقدسة

أداء الواجبات المدرسية مهمة الأهل الأولى!!

إعداد/ محمد النصاروي

نتائج فعّالة مع الأطفال في عمر التعليم الأساسي بصفة خاصة، ويتمثل الهدف الأساسي في هذه المرحلة العمرية أن يشعر الأطفال بالسعادة عند التعلم، لذا تساعد تلك الحيل على إضفاء روح من البساطة واليسر على جو المذاكرة بشكل عام.

ولكننا ننصح الآباء بضرورة عدم إتباع هذه الحيل مع أبنائهم بشكل منتظم، مشيرين إلى أهمية الاتفاق معهم على موعد ثابت للمذاكرة بشكل يومي، كفترة ما بعد تناول وجبة الغداء مثلاً. وبذلك تبقى فترة ما بعد الظهيرة وقتاً مخصصاً للعب والاسترخاء.

ويذكر أنه ليس من المفيد على الإطلاق أن يلتزم الأطفال بأداء واجباتهم المدرسية كمهمة واحدة، في حين يُمكن تأديتها بشكل أفضل، عند القيام بوقفات بينية قصيرة للاستراحة.



ربما يبدو الأمر غريباً، لكن نعم أداء واجبات طفلك المدرسية بانتظام ودون ملل تبدأ من تحفيزك له، وبالتالي فهي مهمتك أنت بالدرجة الأولى، حيث يستطيع الآباء خلق حافز لأطفالهم يُمكن من خلاله صرف انتباههم عن صعوبة هذه الواجبات واستيائهم منها، ويُمكن للآباء تحقيق ذلك من خلال بعض العبارات، من بينها: «يُمكنك الآن أخذ قسط من الراحة والتوقف عن أداء واجباتك المدرسية ومشاهدة التلفاز لبعض الوقت». كما يُمكن أن تقوم الأم بخلق هذا الحافز في صورة سباق مثلاً، بحيث تقول له: «دعنا نرى

مَن مِنّا سيُتم مهامه بشكل أسرع، وهل تستطيع إتمام واجباتك المدرسية قبل إنهائي لأعمال المطبخ، أم لا؟».

أن إتباع مثل هذه النصائح يؤدي إلى

النوم والسمع

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

نشاط الدماغ لتحويله إلى كلمات! ومن الحقائق التي حدثنا عنها القرآن الكريم: آية النوم، فالنوم آية ومعجزة تشهد على عظمة الخالق ودقة صنعه وإتقانه، ولذلك فإن الله تعالى نبّهنا إلى هذه النعمة العظيمة بقوله (ومن آياته) أي من معجزاته، فالنوم هو بحق معجزة ونعمة وآية تستحق أن نتفكر فيها.

ويتميز القرآن بأن كل عبارة فيه جاءت في موضعها المناسب، حيث يقول تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾ الروم: ٢٣. والعجيب أن الله تعالى ختم هذه الآية بقوله جل وعلا: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ سبحانه الله!! ربط بين النوم وبين السمع، وهذه إشارة قرآنية لطيفة إلى أهمية الاستماع إلى القرآن أثناء النوم، والله أعلم.

وهنا نود أن نشير إلى طريقة مهمة جداً للحفاظ أثناء النوم! فإذا أردت أن تحفظ القرآن من دون أي جهد، فاترك صوت القرآن يعمل من أي وسيلة إلكترونية مثل التلفزيون أو الكمبيوتر، وسوف تجد أن الآيات التي تسمعها أصبحت مألوفة لك ويسهل حفظها. ﴿وَلَقَدْ يَسْرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدْكِرٍ﴾ القمر: ١٧.

طالما ظن الإنسان أن النوم عملية بسيطة، وما عليه إلا أن يغمض عينيه، ليغوص في نوم عميق.. ولكن تبين حديثاً أنها من أعقد العمليات الطبيعية التي تحدث، فقد اكتشف العلماء أن هناك خمس مراحل للنوم، وأن الدماغ يطلق موجات كهرومغناطيسية أثناء النوم بترددات مختلفة. فالنوم عملية معقدة جداً وهي ضرورية لاستمرار الحياة، ومن دون النوم لا وجود للحياة! ويؤكد العلماء أن عمل الدماغ معقد جداً، فالإنسان النائم يغمض عينيه فلا يرى شيئاً، وتتوقف لديه حاسة اللمس، وكذلك حاسة الشم، ولكن هناك حاسة وهي السمع تبقى متنبهة لأي صوت خارجي، لذلك نرى كثيراً من النائمين وهونائم يرى حلماء تدور أحداثه حول كلمة ألقيت بجانبه. وبواسطة جهاز المسح fMRI تبين للعلماء أن الدماغ يبقى في حالة نشاط أثناء النوم، حيث يقوم بمعالجة المعلومات التي اختزنها طيلة النهار وترتيبها وتنسيقها في خلايا خاصة، ويقول العلماء إن النشاط الدماغى يختلف حسب نوع الصوت الذي يحيط به.. فكل كلمة نطقها تؤدي إلى نشاط في الدماغ يختلف عن الكلمة الأخرى! ويحاولون اليوم رسم خرائط للدماغ بهدف معرفة ما يفكر به الإنسان. أي يقومون بعملية عكسية، يرصدون



أضرار الجلوس الطويل

إعداد/ زينة الجبوري

٣- يقصر العمر: ففي دراسة استمرت ١٤ سنة بينت أن خطورة الموت لدى الجالسين لمدة ٦ ساعات يومياً ارتفعت إلى ٣٧٪، وكذلك ارتفاع معدلات الوفاة بالأمراض القلبية.

فالحل إذن، يكمن في الإقلال من الجلوس لتفادي الأضرار.. وأما طرق الوقاية فهي:

- ١- المشي، حتى عند التحدث في الهاتف، وإذا تعبت فألقِ بثقلك على قدمك اليمنى ثم اليسرى.
- ٢- المشي بعد تناول الطعام، فهو يزيد من نشاط إنزيم (ليباز البروتين الشحمي) الحارق للدهون.
- ٣- الجلوس على مقعد مرتفع أثناء العمل على الكمبيوتر أو الأكل لجعل العمود الفقري بشكله الطبيعي مثل حرف (S).

٤- القيام بواجباته بنفسه كاستدعاء شخص بالذهاب إليه أو جلب حاجة معينة دون الاستعانة بالآخرين.

تشير دراسات طبية حديثة إلى أن الجلوس الطويل له أضراره البليغة على صحة الإنسان.. ومن هذه الأضرار أنه:

١- يؤدي إلى السمنة؛ لاضطراب يحصل في إنزيم يسمى (ليباز البروتين الشحمي) الموجود في العضلات، ويعمل على حرق الدهون، فإذا جلس الإنسان ولا يتحرك كل (٣٠ - ٩٠) دقيقة فالشحوم تبقى في الشرايين وتختزن في النسيج الشحمي، فيؤدي إلى البدانة. وعليه فلا بد من الوقوف لمدة ١٢٠ دقيقة يومياً فإنه يحرق معدل (٣٥٠ كالوري) سرعة حرارية.

٢- مضر بالظهر: إن عضلات البطن والحوض والساقين مخصصة لدعم الجسم الذي يزيد وزنه على ٥٠ كغم من الأعضاء والعظام، ولكن عند الجلوس يقع معظم الثقل على العمود الفقري والحوض بدلاً من تلك العضلات.



من ينظم لي وقتي؟

إعداد/ علي السعيد

استغلالها في أمور أخرى كالترفيه أو الاهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتي.. قد يقول البعض: لا أحتاج لكتابة أهدافي أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علي أن أعمل.. وفي الحقيقة- لا توجد ذاكرة كاملة أبداً.. وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك، وتنظم وقتك على الورق أو على الحاسوب. المهم أن تكتب، وإذا أردت معرفة أدوات تنظيم الوقت، فالأدوات كثيرة، تستطيع مثلاً أن تصمم أدواتك بنفسك، كتخطيط جدولك الخاص على الحاسوب، أو يمكنك شراء مفكرة صغيرة، أو دفتر مواعيد، أو منظم شخصي متكامل يحوي على شهور السنة، وقائمة للأعمال وقائمة أخرى للهواتف وغيرها من الأمور الضرورية، أو يمكنك استخدام حاسوبك لهذا الشيء، أو مفكرة إلكترونية، المهم أن تكون أداة مرنة وتصلح لاحتياجاتك.

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم.. اعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة، وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.. إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تصبح كالألة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم أم هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر، وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.. واعلم أن كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، تستطيع



كيف تكبر المشكلة ؟

اعداد/ وحدة النشرات

أو انتقده في غيابه وأظهر سلبياته. ومن المعروف أن أية مشكلة في الحياة الزوجية سرعان ما تنتهي وتنتهي وتتلاشى مسبباتها بعد وقت يسير من الصمت أو المفاوضات ، وسرعان ما ينساها أصحابها ، ولكن في كثير من الأحيان يقوم الآخرون بنبش تلك المشكلات من باب حب الاستطلاع، فيساهمون بشكل مباشر أو غير مباشر في إضرار نيرانها، وقد يكون النقل

الخلاف بين الزوجين أمر طبيعي ووارد في أغلب البيوت ، فما إن تهدأ الأمور في جانب إلا وتعاود الاشتعال في جانب آخر، وهذا لا يعني أبدا أنهما يكرهان بعضهما أو يحقدان على بعض ، فإذا اجتمع شخصان في مكان واحد وكثر الاحتكاك بينهما يكون الخلاف أمرا متوقعا .

ولكن من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأزواج تجاوز أسوار البيت بهذه المشكلات، وعرضها في المجالس على مسامع الآخرين ، أو حملها إلى العمل وبثها بين الزملاء والزميلات ، للبوح والتنفيس عما يعتمل في النفس .

إن الترويج عن النفس بنشر أخبار الحياة الزوجية وبث همومها بين الآخرين - مهما كانت درجة قرابتهم - خطأ فادح ، حيث يولد في النفوس الغيظ والنفور، ويزيد الفجوة بين الزوجين اتساعا.. عندما يعرف أحدهما بأن نصفه الآخر قد باح بأسراره..

غير الصحيح لما قاله أحد الزوجين للطرف الآخر أحد أهم أسباب تطور المشكلة.. ولا ننسى مبالغة بعض الأشخاص في نقل الكلام، حيث يضحون الموضوع أكثر مما يستحق.. مما يزيد المشكلات اشتعالا.



نصف تفاحة

اعداد/ الشيخ برير ال خليفة

تتزوجها فاني أسامحك! فبقي الشاب تلك الليلة مفكراً، كيف يستطيع الزواج من امرأة هذه صفاتها؟ وأخيراً قرر القبول! لأن الزواج منها أهون من النار.. جاء في الصباح وأخبر الرجل بموافقته على الزواج، فعقد له عليها.. ولما دخل عليها قال: السلام عليكم.. باعتبار السلام سنة.. فردت السلام، فنظر اليها فرأى أمراً حسناً جميلة!! فخرج مسرعاً ورجع الى أبيها يسأله عن الحال.. فقد ذكر عيوباً.. بينما المرأة التي راها تكاد تكون من الجور العين.. فقال الأب: نعم هي نفس التي أخبرتك عنها.. فهي عمياء عن النظر الى المحرمات، وهي صماء عن كل ما لا يحل، وهي خرساء عن كل كلام محرّم.. واني ربيتها تربيةً صالحة.. وما أطعمتها طيلة حياتها الا من الحلال.. واني ابتلعت الى الله أن يرزقها زوجاً

يحكى أن والد المقدس الأردبيلي (قدس) عندما كان شاباً، كان جالساً ذات يوم على حافة نهر، فمرت أمامه تفاحة عائمة على وجه الماء، فتناولها وأكلها.. ثم انتبه الى حليّة أكلها.. فمشى بمحاذات النهر حتى وصل الى بستان عامرة بالأشجار والنهر يخترقها، والتفاح متدلي على النهر، فعلم أن التفاحة سقطت من إحدى أشجارها.. فسأل عن صاحب البستان، فدُلّ عليه، فطلب منه المسامحة فقال: أما بالنسبة لي فقد سامحتك.. ولكن البستان مشترك بيني وبين أخي، وهو في مدينة بعيدة أخرى، فعليك أن تذهب اليه ليسامحك على

النصف الثاني للتفاحة التي أكلتها.. فشدّ الرحال الى تلك المدينة، وبعد السؤال عن الرجل ومواصفاته.. التقى بالرجل، وسأله المسامحة.. فقال له الرجل: أيها الشاب هل قطعت كل هذه المسافة، مع هذا العناء من أجل نصف تفاحة عائمة في نهر جار؟ قال نعم. فقال: اذن اسامحك بشرط، ولا أقبل بغيره ولو أعطيتني كنوز الارض.. قال: وما الشرط؟ قال: عندي بنت عمياء خرساء صماء.. اذا قبلت أن

صالحاً يليق بها.. فلم أجد أفضل منك.. يا من جئت من أجل نصف تفاحة صغيرة.. فبورك لك في زوجتك.. فحمد الله وأثنى عليه كثيراً.. على هذه الزوجة الصالحة، وانما رزقه الله بها.. لورعه وتقواه.



رمضان / تراحم الخواطر

إن من الملفت حقاً تراحم الخواطر بشكل كثيف حال الصلوات، مما يكشف عن تكاتف قوى الشر من الشيطان والنفس الأمارة بالسوء، في صرف المصلي عن مواجهة المولى جل ذكره.. وليعلم أن ما كان من الخواطر (غير الاختياري) تقتحم النفس اقتحاماً، فذلك مما لا (خشى) من إفساده، وذلك كمن يصلي في السوق ويمر عليه في كل لحظة من يحرم النظر إليه.. فالموجب للإفساد هو متابعة الصور الذهنية الفاسدة (بالاختيار).. ولطالما أمكن للمصلي قطع هذه الصور التي تصد عن ذكر الحق - ولو في أبعاض صلاته - ولكن يهمل أمرها طوعاً، فتكون صلاته ساحة لكل فكر وهم (إلا محادثة المولى عز وجل.. ولهذا يصفه الحديث قائلًا: «**وإن منها لما تلف كما يلف الثوب الخلق، فيضرب بها وجه صاحبها**» البحار ج ٨٤ ص ٣١٦.

غرائب القضايا

قالوا :- إن السيد المنتسب لهاشم جد النبي ﷺ يحق له أن يأخذ الخمس حتى لو كانت عتبة داره من ذهب !
نقول :- إن السيد إذا كان غنياً متمكناً من إعاشة نفسه وعائلته يحرم عليه أخذ

الخمس، لأن الخمس مخصص لسد الحاجات الضرورية للمؤمنين الفقراء لا الأغنياء وما نسج من الكلام السابق هو كسراب في قيعه .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

الخصاصة :

الفقر والحاجة، وسوء الحال

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام :

(من أمر بالمعروف شدّ ظهور المؤمنين، من نهى عن المنكر أرغم أنوف الفاسقين).

مستدرک الوسائل : ج ١٢، ص ٢٠٧

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما نتوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.