

٧٣٩

السنة الخامسة عشرة

٢١ / ذو القعدة الحرام / ١٤٤٠ هـ

٢٥ / ٧ / ٢٠١٩ م

الخبير



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



لقضاء وقت ممتع مع طفلك

✳ **خيمة الألعاب:** عمل خيمة للعب من أحلى

الألعاب للأطفال، حيث يمكن استخدام أشياء بسيطة لصنع خيمة لطفلك ويقوم بوضع ألعابه المفضلة بها، ويمكنه تخيل إقامة حفلة شاي والعب بالفناجين، وصنع بسكويت معك والجلوس معاً للعب والأكل داخل الخيمة.

✳ **المسرح الصغير:** باستخدام الألعاب المتوفرة في المنزل من الألعاب المحببة للأطفال، فيمكنهم عمل مسرحية صغيرة باستخدام هذه الألعاب ودعوة الأهل لمشاهدتها لتشجيع الطفل على التعبير والابتكار.

✳ **لعبة الإخفاء:** قومي باللعب مع طفلك لعبة إخفاء شيء والبحث عنه، فهي أيضاً لعبة يحبها كل الأطفال. يمكن أيضاً القيام بجعل أحد أصدقاء طفلك يأتي لقضاء يوم معه للعب وتمضية وقت ممتع.

✳ **ألعاب مختلفة:** ك(الصلصال)؛ وهو من الألعاب التي تنمي الكثير من المهارات لدى الأطفال. و(لعبة المحل)؛ فيقوم الطفل بتخيل أنه بائع في محل ولديه بضاعة يريد أن يبيعها ويبدأ في استقبال الزبائن وأخذ النقود وبيع الأشياء.

وأخيراً من الأشياء التي لا يمكن إغفالها جعل طفلك يشاركك في أعمال المنزل، حتى وإن كان هذا شيئاً غير ممتع له، فيجب أن يتعلم أن الأعمال المنزلية واجب الأسرة كلها.

عادة ما تفضل الأمهات البقاء في المنزل في الفترة الصباحية خلال فصل الصيف لارتفاع درجة الحرارة، وحتى لا يمل الأطفال من البقاء فترات طويلة ولا يصابوا بالخروج هناك بعض الأنشطة التي يمكن أن يقوم بها الأطفال أثناء وجودهم بالمنزل..

✳ **القراءة:** من الأنشطة المهمة التي يجب أن يتعود الطفل على ممارستها، ويجب أن يتفهم كيف يمكن أن يكون الكتاب صديقاً له في جميع الأوقات، وأن الإمساك بالكتاب متعة حتى وإن لم يستطع القراءة الفعلية، فيمكن للطفل أن يتخيل القصة من مشاهدة الصور. ومن الأنشطة المرتبطة بالكتب جعل طفلك يقوم بعمل كتاب خاص به عن طريق تخيل قصة وقص أو رسم صور تعبر عنها ثم تجميعهم ليمثلوا القصة، أو القيام بعمل كتاب به صورة تعبر عن كل حرف من الأبجدية. كما يمكنك أن تطلبي من طفلك أن يمثل قصة يحبها.

✳ **التصوير والكتابة:** وإذا كنت تنوين زيارة مكان جديد مع طفلك هذا الصيف حاولوا معاً أن تقوموا بعمل كتيب صغير به صور الأماكن التي يمكن رؤيتها أثناء السفر.

✳ **الرياضة:** يمكن أيضاً جعل طفلك يمارس أي رياضة بسيطة، مثلاً إذا كان يحب الكرة فيمكنه أن يقوم بتمريرها معك أو مع إخوته أو القيام باستخدام أي وعاء فارغ وجعل طفلك يحاول أن يقوم برمي الكرة فيه.

العطلة الصيفية

اعداد / وحدة النشر

- **الثالثة:** تمنح العطلة الدراسية جميع الطلبة في جميع المراحل الفرصة لاستكمال اجتياز العقبات والصعوبات التي واجهوها أثناء الدراسة، ومعالجة الثغرات والنواقص، والاستعداد لمسيرة دراسية جديدة (اختبار الدور الثاني هو إحدى الفرص).

- **الرابعة:** وهي أهم المحطات الإيجابية للطلاب، بأن العطلة الدراسية تتيح الفرص للطلاب تنمية شخصياتهم الإنسانية، في أبعادها المختلفة، فالطلاب والطالبات هم قبل كل شيء بشر لهم مشاعر وأحاسيس، ولهم مواهب وقدرات، وحب استطلاع، فلا بد من فتح المجال والأفق أمامهم، لإشباع مختلف احتياجاتهم، وممارسة رغباتهم في جو مريح (والسفر هو إحدى هذه الفرص).

والمشكلة الوحيدة التي تعترض الطلاب خلال العطلة الدراسية هو (الفراغ)، وفي أحيان كثيرة يكون الفراغ (قاتلاً).

والسؤال الذي يفكر في الإجابة عليه الطلاب وأولياء أمورهم والمجتمع ككل: (كيف يتم الاستفادة من وقت الفراغ أثناء العطلة الدراسية؟).

وفي نظرنا أن الإجابة على هذا السؤال ليست سهلة ولا صعبة، وأن من يستطيع الإجابة عليها هم الطلاب وأولياء أمورهم والمجتمع والمسؤولون في الدولة، من خلال إيجاد برامج الترويح النفسي (البرامج الدينية، والبرامج الرياضية والثقافية والفنية) وغيرها، وبها ومن خلالها يجد طلابنا ضالهم في القضاء على شبح وكابوس الفراغ!

اتفقت جميع مراحل التعليم في جميع دول العالم على أهمية منح الطلاب في جميع المراحل (من الروضة وحتى الجامعة) إجازاتهم السنوية خلال فترة الصيف، التي اتفق الجميع على تسميتها (العطلة الدراسية أو الصيفية) وتمتد تقريباً ثلاثة أشهر.

فالتعليم المنتظم (عام أو خاص) في جميع تلك المراحل الدراسية، يلزم الطلاب من الجنسين بذل جهودهم الذهنية والنفسية وحتى الجسدية، وبالطبع يقيد حريتهم وحركتهم الجسدية والنفسية والفكرية ببرامجه اليومية المرهقة لحد ما، مما يجعل الطلاب في حاجة إلى (عطلة - إجازة) يتوقفون فيها عن التزاماتهم الدراسية، وشعورهم بالحرية والانطلاق دون تقيدهم بموعد (متى ينامون ومتى يصحون ومتى يأكلون أو يخرجون).

ويحلل التربويون والمختصون في المجال التعليمي والتربوي بقولهم: (محطة التوقف السنوية أثناء العطلة الدراسية -الصيفية، لها عدة فوائد وإيجابيات لصالح العملية التعليمية من ناحية، والطلاب من ناحية أخرى. ويبنى المحللون استنتاجاتهم التي تفرز الفوائد والإيجابيات من هذه العطلة على أربع محطات هي:

- **الأولى:** ينال الطلاب من الجنسين وفي جميع المراحل فرصاً لتجديد نشاطهم الذهني والنفسي وراحتهم الجسدية.

- **الثانية:** تشكل العطلة الدراسية محطة فاصلة بين المراحل والبرامج الدراسية والانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى.

الأمل - ١

الإيجابي والسلبي

إعداد / منتظر علي

الأمل الإيجابي:

الأمل مفهوم يتعلّق بالمستقبل إمّا الأخروي أو الدنيوي..

- فإن تعلّق بالآخرة، فهو يدعو إلى الإصلاح والتطوير، فالأمل برحمة الله تعالى يدعو إلى العمل، بينما اليأس من رحمة الله يعطل الحياة، لذا كان الأخير من كبائر الذنوب.

والأمل المطلوب في رحمة الله يجب ألا يوصل إلى الركون والأمن بحيث لا يخاف عمله، فإنّه يعطل التطوّر والتكامل أيضاً.

- وإن تعلّق بالمستقبل الدنيوي، فهو أيضاً ضروري لاستمرار الحياة، بل هو وقودها، فبدون أمل بالمستقبل لا حياة مستقبلية.. لذا ورد عن النبي ﷺ أنّه قال: «الأمل رحمة لأمتي، ولولا الأمل ما أرضعت أم ولدها، ولا غرس غارس شجراً، (بحار الأنوار: ج ٧٤/ ص ١٧٣)

قال الشاعر:

أعلل النفس بالأمال أرقبها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

الأمل المخادع:

قال الله تعالى: ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُهُمُ

الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾ (الحجر: ٣).

هناك نوع من الآمال يدخل في الدائرة السلبية حينما يمتني الإنسان نفسه بطول عمره في الدنيا، فيبعده ذلك عن التفكير في الآخرة، وهذا ما يفقده ذلك التوازن الذي عبّر عنه الرسول الأكرم ﷺ: «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً» (مجموعة ورام: ج ٢/ ص: ٢٣٥)، وبالتالي فإن طول هذا الأمل يؤدي إلى سوء عمل الإنسان، وهذا ما أرشد إليه أمير المؤمنين ﷺ بقوله: «اتقوا خداع الآمال فكم من مؤمل يوم لم يدركه، وباني بناء لم يسكنه، وجامع مال لم يأكله، ولعله من باطل جمعه، ومن حق منعه أصابه حراماً واحتمل به أثاماً» (غرر الحكم: ص ٣١٣). وقال ﷺ: «اتقوا باطل الأمل فرب مستقبل يوم ليس بمستدبره ومغبوط في أول ليلة قامت بواكيه في آخره» (غرر الحكم: ص ٣١٢).

وهذا الأمل هو الذي حذرت منه الآية: ﴿وَيُلْهِمُهُمُ الْأَمَلُ﴾، وهو أيضاً الذي وصفه النبي الأكرم ﷺ بقوله الوارد عنه: «يهرم ابن آدم ويبقى منه اثنان: الحرص والأمل» (روضة الواعظين: ص ٤٣٠).

الأحماض الأمينية

"بروتينات غير مكتملة"، ومع ذلك فإن تناول خليط من البقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة طوال اليوم يوفر كل الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم، ويعتبر فول الصويا واحداً من الأطعمة النباتية القليلة التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية. ومن أهم النباتات التي تحتوي على البروتينات النباتية هي: (الأعشاب البحرية، واليقطين، والبازلاء، وبروتين البازلاء، وأرز الحبوب الكاملة، وبذور السمسم، والجرجير، واللفت الأخضر، وفول الصويا، وبذور عباد الشمس، والفاصولياء، والتين، والأفوكادو، والزبيب، والتمر، والتفاح، والتوت الأزرق، والزيتون، والموز).

*** الحبوب:** توفر الحبوب الكاملة كميات صغيرة من البروتين النباتي والأحماض الأمينية أيضاً.

*** الأطعمة الغنية بالميثيونين:** حيث أن الميثيونين يساعد على تشكيل الغضروف في الجسم من خلال استخدام الكبريت، والأشخاص الذين لا يأكلون ما يكفي من الأطعمة التي تحتوي على الكبريت لإنتاج الميثيونين في الجسم قد يعانون من التهاب المفاصل، والأنسجة التالفة، وضعف الشفاء، ويساعد الميثيونين أيضاً في نمو العضلات وتكوين الكرياتين.

أما فوائد الأحماض الأمينية فهي: (منع الالتهاب. تقليل الدهون. منع تلف العضلات. تحسين القدرات المعرفية. تقليل التعب. تحسين نمو العضلات. تسريع الشفاء).

يساعد تناول مجموعة متنوعة من البروتينات النباتية والحيوانية على تلبية احتياجات الجسم اليومية من الأحماض الأمينية. والأحماض الأمينية هي اللبنات الأساسية للبروتين في الجسم، ويمكن للجسم طبيعته تركيب بعض الأحماض الأمينية، لكن هناك أحماض أمينية أساسية يجب أن تأتي من الأطعمة المحتوية على البروتين في النظام الغذائي، ويعتمد الجسم بصورة كبيرة على الأحماض الأمينية لبناء وإصلاح الأنسجة التالفة فيه، وهضم الطعام، وتشكيل ووظيفة الإنزيمات، ونقل الجزيئات في الجسم.

مصادر الأحماض الأمينية:

*** البروتينات الحيوانية:** تحتوي الأنسجة الحيوانية على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان، مما يجعلها تسمى "بروتينات كاملة".

*** المأكولات البحرية:** توفر المأكولات البحرية طريقة صحية أخرى للحصول على الأحماض الأمينية، إذ تحتوي الأسماك على معظم الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم، وتحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية، تسمى أحماض (أوميغا ٣) التي قد تساعد على منع الأمراض المزمنة.

البروتينات النباتية: تحتوي البروتينات النباتية على أحماض أمينية، ولكن بنسب مختلفة عن البروتينات الحيوانية، وغالباً ما تفتقر البقوليات والمكسرات والبذور إلى كميات كافية من بعض الأحماض الأمينية الأساسية، لهذا السبب يشار إلى معظم البروتينات النباتية إلى أنها

واجه مخاوفك



التي تمكننا من التعامل مع المواقف الحرجة والملحة. ولكن عوضاً عن استخدام هذه السمة الضرورية في اتخاذ خطوات فورية، يصاب كثير من الناس بالجمود الحركي بمجرد تعرضهم لمشاعر التخوف. حيث يجبرهم الاضطراب على التراجع وأخيراً رفع رايات الاستسلام، بل ويتخذون من هذا الفشل ذريعة لعدم تكرار المحاولة ومن ثم التخلي عن الأحلام.

تشكل نسبة التخوف في مجال العمل أعلى معدلاتها، ولكن أهم ما في الأمر أن يدرك الإنسان أنها ليست نهاية المطاف. فوحدتهم المتميزون يدركون كيف يواجهون مخاوفهم ويتغلبون عليها من خلال خطط محكمة. ولو تأملت السير الذاتية لهؤلاء المتميزين والقادة الاستثنائيين، لأدركت كم الأخطاء، والإخفاقات، والمخاوف، والانهازمات التي تعرضوا لها. ولكنهم استطاعوا أن يعيدوا اكتشاف أنفسهم ليحولوا نقاط الضعف إلى مواطن قوة.

قد يكون التخوف من أقوى المشاعر الإنسانية التي كلما أعرناها اهتمامنا قويت شوكتها وعرقلت مسارنا. ولكن ثمة مخرج من هذا المأزق: فبدلاً من التركيز على التخوف ذاته -والذي تصعب السيطرة عليه- وجّه تركيزك إلى ما يمكنك التحكم به وهو: ردود أفعالك تجاهه. ومن ثم يمكنك التحكم في زمام الأمور من خلال السيطرة على التصرفات وردود الأفعال عند التعرض لشحنة من المشاعر السلبية.

يعتبر التخوف أكثر المشاعر شيوعاً بين الكثير من الناس، إلا أننا قلما ندرك ذلك نظراً إلى ما تفرضه مجتمعاتنا من تجاهل وتحقير لمشاعر الخوف وتفاخر بالشجاعة والبسالة. إلا أن هذا التجاهل لا ينفي وجود المخاوف -وأهميتها- لجميع الناس لا سيما المقبلين على تأسيس مشروعات جديدة، أو المتأهبين لإجراء مقابلة شخصية لوظيفة الأحلام، أو الناشدين لحشد الناس حول قضية ما. يلزمنا التخوف طوال حياتنا وحتى مماتنا. فحين يفقد الإنسان وظيفته، يتخوف من عدم إيجاد وظيفة أخرى ملائمة، وبمجرد أن يجد واحدة يبدأ في التخوف من إمكانية فقدها! كذلك حين نستثمر أموالنا ينتابنا التخوف من خسارتها، وحين نبدأ مشروعاً جديداً باذلين ما نملك من وقت وجهد ومال، نتخوف من الفشل المحتمل والذي سيعود بنا إلى نقطة البداية!

وانطلاقاً من ملازمة هذا الوسواس لنا طوال حياتنا، فلا مفر من التعايش الذي يتم في هذه الحالة من خلال المواجهة، ولكن لا بد من أن يتفهم الإنسان طبيعة هذه المشاعر أولاً حتى يتسنى له التصدي لها على أكمل وجه. ينبع التخوف من الاضطراب والقلق تجاه مواقف محتملة الوقوع، وأحياناً بعيدة الاحتمال، باختصار هو بمثابة وسيلة تعبيرية يحذرنا من خلالها المخ عن المخاطر المتوقعة.

كذلك يكسبنا التخوف سمة تُعرف بالتجاوب السريع

ينام عندها تعصف الرياح

إعداد/ علي عبد الجواد

المحاصيل وتهلك الزرع، وتهرب الحيوانات. وبدون أن يتحرك العامل قال للمالك بحزم: لا يا سيدي فقد سبق وقلت لك أنا الذي ينام عندما تعصف الرياح. هنا استشاط المالك غضباً من ردة فعل الرجل. ولكنه بدلاً من أن يضيع الوقت خرج مسرعاً إلى مزرعته ليقوم باللازم. ولكنه ما إن وصل إلى المزرعة حتى تفاجأ بأن كل الحظائر مغطاة، والحيوانات داخل الحظيرة، والطيور في أكنانها، والأبواب عليها أسياخ حديدية، وجميع النوافذ محكمة الإغلاق، وكل شيء مربوط جيداً ولا شيء يمكن أن يطير في الرياح.

حينذاك فهم المالك ما الذي كان يعنيه الرجل العامل لديه، فعاد إلى فراشه لينام مرتاحاً قريح العين.

وقفه تأمل:

* لقد تمكن الأجير من النوم؛ لأنه كان قد آمن المزرعة جيداً. ونحن يمكننا أن نؤمن حياتنا ضد عواصف الحياة، بربط نفوسنا بقوة بكلمة الله جل شأنه. علينا أن نحصن أنفسنا وعوائلنا ومجتمعنا من العواصف الغربية وتياراتها الهدامة التي تريد أن تقتلع مبادئنا وقيمنا الأخلاقية والدينية.

* حينما تستعد جيداً فليس هناك ما تخشاه.

منذ سنوات عدة كان لأحد ملاك الأرض الزراعية مزرعة تقع بجوار الشاطئ، وكان كثيراً ما يحتاج إلى عامل يعمل في مزرعته، ولكن معظم الناس كانوا يترددون في قبول العمل؛ لأن مزرعته تقع بجوار الشاطئ، وغالباً ما تضربها الرياح القوية والعواصف، وهذا يتطلب الكثير من العمل المضني وحتى في أوقات متأخرة من الليل، ولكن في النهاية اقترب رجل قصير ونحيف، متوسط العمر من المالك وقال له: أنا سأعمل في مزرعتك.

فسأله المالك: هل أنت من الأيدي العاملة الجيدة في مجال الزراعة؟ فأجاب الرجل النحيف قائلاً: نعم فأنا الذي ينام عندما تعصف الرياح.

هذه الإجابة لم تعجب صاحب الأرض، ولكنه كان مضطراً لقبوله لعدم وجود آخر يعمل في مزرعته.

أخذ العامل الأجير يعمل عملاً جيداً في المزرعة، وكان يعمل من الفجر حتى غروب الشمس. عندها شعر المالك بالرضا عن عمل الرجل.

وفي منتصف إحدى الليالي عصفت الرياح بل زمجرة عالياً من ناحية الشاطئ، فقفز المالك من الفراش، وركض بسرعة إلى الحجرة التي ينام فيها العامل، وراح يصرخ فيه بصوت عالٍ: استيقظ فهناك عاصفة قوية قد ضربت المزرعة، قم وثبت كل شيء واربطه قبل أن تدمر الرياح

الموت المتكرر

لو تأمل العبد في النظام الأحسن البديع في بدنه، لراى أنه يعيش (موتاً) متكرراً في كل آن من آناء حياته.. فصعود نفسه بعد الشهيق إنما هو حياة بعد موت، ولولا ذلك الشهيق لقتله الزفير.. ورجوع الدم النقي إلى شرايينه كذلك حياة بعد موت، ولولا ذلك الرجوع لقتله الدم الفاسد الذي نقله الوريد.. وعودة روحه إليه بعد المنام كذلك حياة بعد موت، ولولا ذلك الرجوع لبقى العبد في برزخه إلى يوم يبعثون، هذا كله فضلاً عن (الحوادث) القاتلة التي صُرِفَتْ عنه ولم يحط بها علماً.. إن مجموع هذه الأحاسيس يدعو العبد للشكر المتواصل من أعماق وجوده، شكر من استوهد الحياة بعد الممات، بكل ما يلزمه الشكر من شعور بالخجل ولزوم العمل بما يرضى به المنعم.. وقد روي عن النبي ﷺ أنه قال: «والذي نفس محمد بيده، ما طرقت عيناى إلا ظننت أن شفرى لا يلتقيان حتى يقبض الله روحى» (البحار: ج ٧٣/ص ١٧٧).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مفضلة

شكر النعمة

عن الإمام أبي عبد الله جعفر الصادق (عليه السلام) أنه قال:

« شكر النعمة اجتناب المحارم، وتمام الشكر قول الرجل: الحمد لله رب العالمين » .

(الكاظمي، ج ٢/ص ٩٦)

كلمة ومعنى

﴿فَمَا لَهُ مِنْ قُوَّةٍ وَلَا نَاصِرٍ﴾ (الطارق: ١٠):

وهو أشد صعب ذلك اليوم على الإنسان.. فلا يملك تلك القوة التي تخفي أعماله ونياته، وليس له ذلك الظهير الذي يعينه عن الخلاص من عذاب الله سبحانه وتعالى.

(تفسير الميزان، ج ٢٠/ص ١١١)

تنبيه

يحتوي الشرة على أسماء الله تعالى والمصنوع، فإن جاء عدم وضعها على الأرض. كما نود بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على الشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، كي لا نداس بالآقدام فتتعرض للاهانة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣٩٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

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

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين