

٦٦٩

السنة الرابعة عشرة

١٢ / جمادى الآخرة / ١٤٣٩ هـ

٢٠١٨ / ٣ / ١ م

الخبير



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



التعلم في الصغر كالنفس في الحجر

إعداد / علي خلت



انحسار الالام والجرائم، بقدر ذلك التقدم في التربية الصالحة.. وهذا مصداق لما روي عن أمير المؤمنين عليه السلام قوله: «من كلف بالأدب قلت مساويه» (غرر الحكم: ص ٦٤٥).

إلى هنا يمكننا أن نتوقف قليلاً لنقول: إنَّ على الوالدين الاهتمام بالتعليم والتربية الصالحة للأطفال -خصوصاً في الأدوار الأولى من حياتهم- لأنهم أكثر استعداداً لتقبل التربية.. وأنَّ الذي يتعلمه الطفل في الصغر، ينفذ إلى أعماق نفسه، ومن السهولة بمكان ضمان استمرار ذلك مدى العمر.. ولربما عنوان المقالة يختصر الإطالة.

يقول العالم الشهير (ألكسيس كارل): (تتوقف قيمة الإنسان على قدرته على مواجهة العواطف المعاكسة بسرعة -ومن غير بذل جهد- ويمكن بلوغ مثل هذه اليقظة، بإنشاء أكثر ما يستطيع من أنواع الانعكاسات، وردود الفعل الغريزية.. وكلما كان الفرد صغيراً سهل توطيد الانعكاسات، فني استطاعة الطفل أن يُكَدِّس كنوزاً من المعلومات -غير الواعية- كما أنه أسهل تدريباً.. فهو يستطيع أن يتعلم كيف يركض من غير أن يتعب، وكيف يسقط كالقط، وكيف يتسلق ويسبح ويقف ويمشي بانسجام، ويلاحظ الأشياء بدقة، ويستيقظ بسرعة، ويتكلم عدة لغات، ويطيع ويهاجم ويدافع عن نفسه، ويستعمل يديه بتناسق في تأدية مختلف أنواع العمل..).

من

الحقيقة بمكان أنَّ كل فرد -بدافع من رغباته الفردية- يحب أن يتحرر من كل قيد، وألا يكون هناك مانع يقف حجر عثرة في طريق تحقيق آماله، فهو يحاول دائماً إرضاء شهواته كيفما كانت.. ولكنَّ المصلحة الخاصة، ومصصلحة المجتمع الذي يعيش فيه يقتضيان أن يتخلَّى كل فرد عن آماله غير المشروعة، ويبتعد عن إرضاء نفسه.. وهذا هو شرط مهم في الحياة الاجتماعية للشعوب والأمم في العالم.. إذن فالحياة السعيدة لا تتحقق للفرد والمجتمع إلا باتباع الطرق المثلى، والابتعاد عن سيئها.. وهذا يقتضي أن يتربَّى كل فرد تربية صالحة، يكون فيها مسيطراً على ميوله ورغباته، ومبعداً نفسه عن كل المساوئ في الحياة. ولا شك أنَّ هذا الهدف المقدس هو الذي أرسل الأنبياء والرسل عليهم السلام من أجل تحقيقه في الوجود، وهو الغرض المهم الذي يتبناه رجال التربية العظماء.. لأنَّ أي تقدم للتربية الصحيحة في المجتمع يؤدي -لا محالة- إلى

حارب الكسل

إعداد / علي الأسدي



عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ، فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ، مَنْ كَسَلَ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا، وَمَنْ ضَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ» (الوسائل: ج ١٧/ ص ٦١).

إذن فالكسل هو آفة عظيمة تعود على الأفراد والمجتمعات بالعواقب الوخيمة، وما أصاب أمة إلا أضعفها وأخرها ودمرها.. وما أصاب شعباً إلا ضيعه، وأفسله.. وما علينا إلا أن نحارب الكسل. إن كنت مقتنعاً بما ينتج عن الفشل من إخفاقات في هذه الحياة فعليك أن تستبدل هذه المفردة بمفردة النشاط والعمل، وذلك من خلال ممارسة بعض الخطوات التالية:

✳ **حاول أن تجد لك هواية أو عملاً بأقرب وقت،** فالهوايات والوظيفة من أكبر المحفزات لإخراج المرء من قوقعته التي يعيش فيها.

✳ **اعتمد على ذاتك في ممارسة أي عمل،** مهما كان حجم العمل، وتجنب تأجيل الأعمال.

✳ **قم بمساعدة عائلتك في أعمال البيت.**

✳ **اجعل لك برنامجاً يومياً،** تمارس فيه بعض الأعمال، كالرياضة، أو القراءة.

✳ **قم بالتدريب على الانتظام في أوقات النوم،** واستيقظ مبكراً، رافضاً الاسترسال في النوم.

✳ **قلل من مشاهدة التلفاز وبالأخص (البرامج غير الهادفة)،** الإنترنت، ألعاب التسلية، وقلل من استخدام السيارة، أو المصعد، وعليك بالحركة والمشي.

✳ **حاول أن تصحب أصدقاء يتصفون بصفة النشاط والحيوية،** تعلّم منهم النشاط، اطلب منهم أن يساعدوك في التخلص من كسلك.

الكسل آفة النجاح، وهو وباء فتاك، يفتك بكل من يصيبه، فيجعله عاجزاً عن تحمل مسؤولياته كإنسان، فيصبح فاشلاً في تكوين مستقبله وكيانه المستقل، ومنهزماً أمام تحديات الحياة.

الكسل دمار الأفراد، فهو يمنهم من العمل الجاد ويدعوهم إلى الراحة المفرطة، والاستسلام للبطالة، والكسل يحكم بنفسه على كامل قواه بالشلل، ورمى بكل طاقاته وراء ظهره، فأصبح في عداد الفاشلين.

وشخصية الكسل تتميز بصفات منها: (لا يقدّر قيمة الوقت، ليس لديه هدف واضح يسعى لتحقيقه، لا يبالي بنقد الآخرين إياه، يعتمد على الآخرين في جميع أعماله، لديه قائمة بالتبريرات التي يركن إليها في الابتعاد عن العمل) ..

وللكسل مضار عديدة، منها:

✳ **الكسل يؤدي بصاحبه إلى الإهمال والتأخر في** ميادين الحياة الفسيحة.

✳ **الإضرار بالدين:** فقد جاء عن الإمام الباقر عليه السلام أنه قال: «الكسل يضر بالدين والدنيا» (تحف العقول: ص ٢٠٠).

✳ **الشعور بخيبة الأمل:** حيث قال الإمام علي عليه السلام: «من دام كسله خاب أمله» (غرر الحكم: ص ٤٦٣).

✳ **ينتج الفقر:** قال الإمام علي عليه السلام: «إن الأشياء لما ازدوجت، ازدوج الكسل والعجز، فتنتج منهما الفقر» (الكلية: ج ٥/ ص ٨٦).

طلبات زوجتي

لا تنتهي!

الشيخ علي السعدي

الانفاق

على البيت-

نظرة غير صحيحة، فتثقل

كاهله بأعباء ومصاريف قد لا

يتحملها، أو تطلب منه طلبات معينة

لا يطيقها! أو لا يستطيع الالتزام والايفاء

بها -لضييق الوسع وقصر اليد- فتتولد

بذلك المشاكل، وتقبض الأنفس، وتكثر

الهموم والغموم..

لذا نهيب ونلفت عناية أخواتنا وبناتنا ونسائنا

المؤمنات.. إلى مراعاة هذا الجانب الحيوي

والمهم، لديمومة دوران عجلة الحياة الزوجية..

فالحياة الزوجية ليست قائمة بطلبات، كما أن الرجل

ليس صرافاً ألياً نسحب منه ما نشاء متى نشاء..!

وبلا شك، فإن الرجل المؤمن الحريص على بيته وأسرته

وزوجته.. يعي ويدرك حجم وجسامة المسؤولية الملقاة

على عاتقه، لذا نهيب بهنّ -مرة أخرى- أن يراعين ذلك

جيداً.. بل على العكس، على كل واحدة منهنّ أن تمد يد

المساعدة لشريك حياتها -إن كانت مستطبعة- كالإيفاء

ببعض الالتزامات المادية وغيرها.. ولا عيب أو ضير في

ذلك، فالحياة الزوجية تتطلب البذل والتضحية من كلا

الطرفين.. والمعروف إن أفضل النساء أقلهنّ عبأً وكلفة

على زوجها، والتي تعينه على دهره ولا تعين عليه.

قد لا يختلف

شعب من الشعوب،

أو ديانة من الديانات، على أنّ

الزواج هو ذلك الرباط المقدس

بين الرجل والمرأة..

نعم، قد تختلف بعض مراسيم

الزواج هنا أو هناك، فقد

يكون المهر -عند بعض

المجتمعات- من واجبات المرأة

أي (يقع على كاهل أهل الفتاة)، خلافاً لما

نحن عليه وما عهدناه.. وقد تقع أو تكون تربية

الأبناء -عند البعض الآخر- على أحد الطرفين

(الأب أو الأم)، دون الطرف الآخر أو كليهما، وهكذا.

لكن المعروف (بصورة عامة) فإنّ مسؤولية البيت

والأسرة تقع على عاتق الطرفين على حدٍ سواء.. أجل،

قد تختلف المهام والواجبات بينهما هنا أو هناك، لكن

بالمقابل يجب أن يكون هنالك تقاهم وتكافل، وشعور

بالمسؤولية (على حدٍ سواء)، فلا ينظر أحد الأطراف

للآخر، نظرة استعلاء واستكبار، أو امتهان واحتقار، أو

ضعف واستغلال، أو إتهام الكاهل بكثرة الطلبات.. ولو

ثبتنا عند الأخيرة (كثرة الطلبات)، وجعلناها محوراً

لحديثنا فإننا نقول:

قد تنظر بعض النساء الى الرجل -باعتباره المسؤول عن



هل تساعد التمارين الرياضية على تحسين الأداء الدراسي؟

قالت (ليسلي كوتريل، أستاذة مشاركة في علم الأطفال في جامعة ويست فيرجينيا ومسيرة الدراسة): (خلاصة هذه الدراسة هي أننا نريد لأطفالنا أن يتمتعوا بلياقة بدنية جيدة لأطول فترة ممكنة وهذا سيعطي نتائج على مستوى أدائهم الأكاديمي، وإن كان باستطاعتنا فعل شيء لمساعدة الأطفال في الحصول على لياقة بدنية جيدة، قد نرى أيضاً تحسناً في أدائهم الأكاديمي).

ويؤكد (جون رايتي، الأستاذ المشارك في الطب النفسي بجامعة هارفرد وصاحب كتاب "Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain"): أن الأنشطة الرياضية تستلزم إعطاءها قسطاً أكبر من الوقت.

يضيف رايتي: (لا أستطيع المبالغة في تحديد مدى أهمية التمرين المنتظم في تحسين عمل وأداء الدماغ، فالتمرين يحفز المادة الرمادية لدينا، الأمر الذي يساعد الدماغ على النمو، التمرين في حد ذاته لا يجعلك أذكى، بل يضع أدمغة المتعلمين في الحالة المثلى للتعلم).

اسأل الأطفال عن فترتهم المفضلة خلال اليوم الدراسي! العديد منهم سيشير إلى حصة الرياضة أو فترة الاستراحة.

يتحركون بكل حرية ويلعبون مع أصدقائهم ويتركون الكتب فترة.

قد تكون تلك وسيلة فعالة للتخلص من الضغط، ولكن هل يمكن لمستويات اللياقة البدنية أيضاً أن تساهم في رفع المعدلات العلمية؟

نشرت دراسة حديثة (قام بها باحثون من جامعة فيرجينيا الأمريكية) أن الأطفال الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية، يحصلون على نتائج أفضل في اختباراتهم.. فقد أتت النتائج بشكل واضح لصالح الذين يتمتعون بلياقة بدنية جيدة.

فالأطفال الذين حافظوا على لياقتهم قدموا أداءً جيداً في الاختبارات الموحدة في كل من القراءة، والرياضيات، والعلوم، والدراسات الاجتماعية.. أما التلاميذ الذين لم تكن لديهم لياقة بدنية فقد حصلوا على أسوأ النتائج.

سبل تنمية التفكير الإبداعي

اعداد/ علي الأسدي



التي تتيح له قدرة التغلب على توتره وانفعالاته.
* وضع التساؤلات، تعمّد طرح الأسئلة ل تنمية
الفكر الإبداعي لديك؛ إذ تعتبر الأسئلة من أقوى الأدوات
التي تساعد على التفكير بشكل مختلف، لذلك يجب دائماً
أن يفكر الشخص بالأسئلة التي تضمن ماذا لو حول كل
ما يتعرض له وما يراه. كما يجب على كل شخص (يبحث
عن الإبداع) أن يكون له: أسلوبه الخاص، وتطوير نهج
واعتماد نوع من التفكير المختلف.

* صنع حلم، إن أعظم ما توصّل إليه العلماء هو أنّ
التفكير الإبداعي لا يأتي نتيجة للذكاء الخارق، أو
التفكير العصري.. بل هو مسألة التدريب على ممارسة
التخيل والحلم، لذلك يجب على كل من يبحث عن تطوير
فكره الإبداعي أن يأخذ وقتاً كافياً خلال اليوم لممارسة
التخيل، أو أحلام اليقظة.

* تخصيص وقت للتفكير الإبداعي، يؤكد العديد من
الباحثين أنّ تخصيص وقت محدد للتفكير الإبداعي
والابتكار يساعد على تطوير هذه المهارة.

* شرح الأفكار الخاصة، يعتبر التعبير والشرح من
أهم وسائل تنمية التفكير الإبداعي، إذ يساعد ذلك
على رؤية جوانب أخرى من الأفكار من خلال مناقشتها
مع الآخرين، فإذا شاركتهم فكرة فعلى الأغلب ستعود
بفكرتين جديدتين على الأقل.

التفكير الإبداعي: هو عملية عقلية مدفوعة بالرغبة
القوية تهدف إلى إيجاد حلول جديدة للمشكلات التي
تواجهنا في الحياة. وهو مهم للتغيير والتطوير؛ إذ أنه
يسهم في دفع عجلة التقدم بالأهم والراقي بها. وكونه
يتصف بالشمولية فهو يحتاج إلى المعرفة والخبرة
والمهارة والرغبة القوية الصادقة في الوصول إلى الهدف.
ولأجل تنمية التفكير الإبداعي هناك عدة سبل، منها:

* تنمية حبّ التعرّف على المجهول وحب الاستطلاع
والرغبة في البحث وإيقاظ القدرة على التفكير المركز،
وتحريك العقل عن طريق الاستعانة بقدراته لتقليب
المسائل على كلّ وجوهها والتفكير بإبداع وابتكار مع نبذ
الأنماط التقليدية، والاستمتاع بالتفكير المرتّب عن طريق
إزالة جميع العوامل المشتتة للفكر والتحلي بالطلاقة
والمرونة الذهنية عبر توسيع آفاق التفكير.

* كما يستدعي أمر تنمية الإبداع إلى تحرير العقل من
الأغلال والقيود التي تحول دون قيام الفرد بالتفكير
الإبداعي، والتي تعوق استغلاله لقدراته الفكرية، منها:
(الضغط العصبي والانفعال والقلق والتوتر الذي يلقي
العبء الثقيل على الخلايا العصبية، فيؤدّي إلى التشويش
الفكري الذي يقف عائقاً أمام حرية العقل في الإبداع
والتفكير). فهذا ينبغي لمن يريد تنمية العقلية الإبداعية
في وجوده أن يقوم بدراسة أسلوب حياته وطرق تعامله مع
المواقف الملحة وتعديلها، كي يتمكن من اكتشاف الطرق

كن عادلاً و حليماً في قراراتك

إعداد / علي عبد الجواد

المنزل ليقضي ليلته الباردة فيها، لعل أباه أو أمه يشفقان أو يحنان عليه.. وبقي أياماً على هذا الحال وهو يحاول الاعتذار منهم، ولكن دون جدوى..

وفي يوم من الأيام سمع الأب ابنه (الحقيقي) يبكي وبصوت مرتفع وهو في غرفته، فدخل عليه وأخذ يحضنه ويقول له ماذا بك يا بني؟ لماذا تبكي؟! فقال له: والله، يا أبي ما يبكيني إلا حالة أخي! فقال له الأب (وبغضب): هذا ليس أخاك، وهو ليس ابني! دعه وشأنه.

فقال له الولد: يا أبي، ما يبكيني هو إني أخفيت عليك حقيقة سبب ضربه إياي. فقال له الأب: وما السبب يا بني؟ فصمت الولد قليلاً، ثم قال له: كنت أتحدث معه، وأثناء ذلك تمنيت لك الموت، أو مكروهاً يصيبك! كي أتعم بثروتك!! فغضب مني وبدأ يضربني دون رحمة ويقول لي: إن مات أبي سأموت معه، فأنا أحبه أكثر من نفسي، فاندesh الأب مما سمعه من ابنه! وذهب مهرولاً إلى الحديقة وهو ينادي أين أنت يا بني؟ فلما وصل إليه وجده ممدداً على الأرض وقد فارق الحياة كمداً وحزنًا..

العبرة:

يجب على كل واحد منا أن يكون عادلاً وحليماً في قراراته وألا يتسرع فيها!! وألا يجعل العاطفة تغلب عليه.

تزوج شاب.. وبعد ثلاث سنوات من الزواج لم يشأ الله تعالى لهذا الرجل أن يكون أباً حينها..

وكان هذا الرجل مؤمناً بإرادته تعالى وقدره، فقرّر هو وزوجته الذهاب إلى ملجأ الأيتام وأن يتكفلوا طفلاً ويعتنوا به، ويترعّع في كفهما. وفعلاً اختاروا طفلاً واهتما برعايته والعناية به حتى تعلقا به، وأصبحا يريانه كابن حقيقي لهما..

وبعد سنوات قليلة شاء الله تعالى أن يرزقهما بطفل.. وبدأت السعادة عليهما، وتشاروا فيما بينهما حول مصير الطفل الذي عاش في أحضانهما، حتى قررا أن يبقياه معهما ويهتما به وبطفلهما.

وبعد سنوات كبر الطفلان وأصبحا شابين يشد بهما الظهر ولم يفرقا بينهما بشيء، وكان الولدان متحابين ومتفاهمين فيما بينهما. وفي يوم من الأيام ذهب الرجل وزوجته لزيارة أحد الأصدقاء وبعد عودتهما إلى المنزل وجدا إبنهما (الحقيقي) يبكي ووجهه ملطخاً بالدماء، فغضب الرجل وزوجته -بعد علمهما بأن أخاه هو من فعل به هذا- وحاولا أن يعرفا السبب دون جدوى. فقررا طرد إبنهما (اليتيم) من المنزل..

فخرج الشاب والدموع تملأ عينيه والحزن قد سيطر على قلبه، فأصبح يمشي بالشوارع هائماً على وجهه لعله يجد ما يأكله في النهار، وفي الليل يعود إلى حديقة

النشاط الصادق والكاذب

تنتاب العبد حالة من (النشاط)، منشؤه ارتياح في البدن، أو إقبالاً لدنيا، أو اكتفاءً بلذة أو شهوة، أوجبت له مثل هذا الاستقرار والنشاط، ولكن هذا النشاط نشاط (كاذب) لا رصيد له، إذ إنه حصيلة ما لا قرار له، ولا يستند إلى مادة ثابتة في نفسه، ولهذا سرعان ما ينقلب إلى كآبة وفتور، لأدنى موجب من موجبات القلق والتشويش، وهو ما نلاحظه بوضوح في أهل اللذائذ الذين تتعكر أمزجتهم بيسير من كدر الحياة. وهذا كله بخلاف النشاط (الصادق)، المستند إلى إحساس العبد برضا الحق المتعال، عند مطابقة أفعاله وتركه لأوامره ونواهيه، بما يعيش معه برد رضاه في قلبه.. ولا غرابة في ذلك، إذ كان من الطبيعي سكون النفس واستئثارها للنشاط الصادق، عند تحقيق مطلوبها في الحياة، وأي مطلوب أعزّ وأغلى من حقيقة: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾ (المائدة: ١١٩).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

أكمل الناس عقلاً

عن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) أنه قال:

« أَكْمَلُ النَّاسِ عَقْلاً أَحْسَنُهُمْ خُلُقاً »

(الكافي، للشيخ الكليني (عليه السلام): ج ١/ص ٢٣)

كلمة و معنى

﴿كَلَّا إِذَا دُكَّتِ الْأَرْضُ دَكًّا دَكًّا﴾ (الفجر: ٢١):

«كلا»: أي- ليس الأمر كما تعتقدون بأن لا حساب ولا جزاء، وأنّ الله قد أعطاكم المال تكريماً وليس امتحاناً.. «الدك»: تسوية الأرض من الارتفاعات والتعرجات، وجاء تكرار «دكاً» في الآية للتأكيد. وعموماً، فالآية تشير إلى الزلازل والحوادث المرعبة التي تعلن عن نهاية الدنيا وبداية يوم القيامة، حيث تتلاشى الجبال وتستوي الأرض.

(تفسير الأمثل: ج ٢٠/ص ١٩٢)

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