

٧٠٠

السنة الرابعة عشرة
صفر الأحزان / ١٤٤٠ هـ
١١ / ١٠ / ٢٠١٨ م

الخمس



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

انظر احمر ليد عرذ



السَّلاَمُ عَلَى الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي تَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَآلِهِ الطَّيِّبِينَ





الطفل والنظافة المدرسية

إعداد / علي خلف

تبدلها المدرسة بمفردها، إنما يجب أن تتضامن الأسرة معها لحل هذه المشكلة سويًا، لذا لا بد من قيام الأمهات ببعض الخطوات المهمة من أجل مصلحة أطفالهن وأهمها:

- على الأم أن تمهّد لطفلها فكرة الانفصال عنها والذهاب للمدرسة.

- البدء في تعويد الطفل على دخول الحمام من منتصف عامه الثاني -على أقل تقدير- ومعظم الأطفال يستطيعون الاعتماد على أنفسهم في دخول الحمام دون خجل عندما يريد ذلك.

- من المفيد أن تصطحب الأم طفلها في جولة حول المدرسة عند التسجيل وتجعله يشاهد الحمام، كون حمامات المدرسة تختلف كثيراً عن تلك الموجودة في المنازل والتي اعتاد عليها الطفل.

- على الوالدين أن يكونا على صلة جيدة بالمدرسة وخاصة بمعلم أو معلمة طفلها، ليس فقط من أجل متابعة تحصيله العلمي وإنما للوقوف على المشاكل التي يعاني منها الطفل، لنتمكنوا جميعاً من علاجها مبكراً.

- تعويد الطفل على حمل المناديل الورقية لنظافته الشخصية، ورميها في المكان المخصّص لها.

- ضرورة إقناع الطفل أهمية غسل اليدين وتجفيفها جيداً بعد الخروج من الحمام.

من أكثر المشاكل والاضطرابات التي تصيب الأطفال، خاصة الصغار الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى، الحرج والارتباك من الإفصاح أمام المعلمين أو زملائهم في الفصل، برغبتهم في دخول الحمام. وكثير من الأمهات يعانين من هذه المشكلة، خاصة عندما يؤدي الخجل إلى أن يبذل الطفل الصغير ملامحه مما يزيد من حرجه أمام المعلمات والمعلمين وزملائه في الصف.

تشير مديرة إحدى المدارس إلى أن المشكلة التي تعاني منها المعلمات هي مسألة تبوّل التلميذ على نفسه في الصف.

وتشير إلى أن أسباب هذه المشكلة إما الخوف الذي ينتاب التلميذ من المعلم أو المعلمة في حالة طلبه الذهاب إلى الحمام، أو نتيجة لعدم عودته في المنزل على الطريقة الصحيحة في كيفية الدخول إلى الحمام، بالإضافة إلى سوء استخدامه نتيجة الفوضى التي يخلّفها الطلاب وراءهم بعد خروجهم منه، فيرمون المناديل الورقية على الأرض بدلاً من وضعها في السلة المخصصة لذلك، إضافة إلى عدم غسله يديه جيداً قبل خروجه من الحمام، وعند مناقشة الأمر مع ولي أمر التلميذ، يفاجأ بعدم اتّباع مثل هذا السلوك في المنزل، مما يجعل المدرسة تبذل جهوداً من أجل تغيير سلوك الطالب من تلك العادة.

إنّ نجاح هذا الأمر لن يتحقق بالجهود التي



الشيخ علي السعدي

شباب أربعينيون

والأعجب في مجمل القضية، أن (الخدم) في مكان آخر يتقاضون أجوراً مادية أو عينية أخرى على تلك الخدمة.. إلا أن خدمة زوار الحسين (عليه السلام) أو الخادم - في أي ركن من أركان هذا المضمار الواسع والشاسع - هو الذي ينفق ويعطي الأموال، والقضايا العينية والطعام والشراب.. من جيبه الخاص لمخدوميته. فمن الخادم ومن المخدم هنا يرحمكم الله..!

قد نستطيع أن نجيب عن هذا التساؤل بجملة واحدة فنقول: لا عجب! فالحكمة تقول: إذا عُرِفَ السبب بطل العجب.. والسبب هو: أن المخدم هو زائر المولى أبي عبد الله (عليه السلام)، وليس أي زائر.. فأَيُّ اسم اقترن به هذا الزائر؟! والمحبون والموالون يقدسون الخشب الذي يصنع منه (منبراً)، لأنه يقرن بذلك الاسم المبارك، أو قطعة من القماش تكون (راية)، توضع فوق سطح الدار، أو في زاوية من الزوايا، أو في ركن من الأركان، تقرن وتعدد بذلك الاسم الميمون..

إذن لا عجب من هؤلاء الشباب الحسينيين الأربعينيين.. إنه الحسين.. إنه الحسين (عليه السلام).

ما يكاد يأتي موسم من مواسم أربعينية الإمام الحسين (عليه السلام) إلا وترى استعدادات المؤمنين (الحسينيين) على قدم وساق.. فتنصب السرادقات والخيام والتكيات.. على قوارع الطرق المؤدية إلى حرم المولى أبي عبد الله (عليه السلام)، ناهيك عن الهيئات والحسينيات والمساجد والجوامع.. التي تظهر استعداداتها لخدمة زواره الكرام.. ولربما بعض تلك التكيات أو السرادقات تكون منصوبة من قبل يوم العاشر من المحرم، وتبقى منصوبة استعداداً إلى العشرين من صفر.. ولكن، ما يلفت الانتباه - من جانب - ويشرح الصدور - من جانب آخر - همّة وتفاني فتية آثروا تلك الخدمة على كل مشاغلهم، وقضاياهم واهتماماتهم الشخصية.. يحق لنا أن نسميهم (شباباً أربعينيين)، وهم الأجدد والأليق لهذا العنوان.

إن خدمة زوار الإمام الحسين (عليه السلام) شرف لا يدانيه شرف في خدمة أخرى، ولربما يتبادر إلى ذهن المستمع - لأول وهلة - شيء من المهانة أو الانقاص للقدر، عندما تذكر كلمة خدمة أو (خادم)، ولربما هذا الأمر واقعي في مجتمعات أخرى (غير مجتمعنا)، إلا أن الأمر الأغرب

دور الأسرة في التهيئة النفسية للطلاب مع بداية العام الدراسي

إعداد / وحدة النشرات

الدراسي الجديد، سواء كانوا طلاباً جديداً أو قدامى بالمدرسة أو رياض الأطفال، وذلك بتكوين اتجاهات نفسية ايجابية نحو المدرسة والمرحلة الدراسية الجديدة التي يدرس بها، وذلك من خلال الحديث الإيجابي عن المدرسة بسرد القصص المشوقة عن المدرسة والحديث عن بداية العام الدراسي، ومناقشة أي تغيرات في الوضع سواء الانتقال من صف إلى آخر أو من مرحلة إلى أخرى أو من مدرسة إلى أخرى، من دون أن نشعرهم بالخوف أو التوتر، وإلحاقهم بمدارس بها أخوة أو أصحاب أو أقرباء ليكونوا أكثر أماناً وطمأنينة.. ولا نغفل أهمية الالتحاق بمرحلة الروضة، حيث يساعد على التكيف مع الجو المدرسي والاندماج مع الأقران، وأيضاً على ذوي الطلاب أن يبدؤوا في تعويد أبنائهم تدريجياً على تقليل ساعات مشاهدة التلفاز والسهر، والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً، وحثهم على قراءة القصص وتوفير احتياجاتهم من ملابس وقرطاسية وغير ذلك مع بداية العام الدراسي، وذلك لتخفيف المشاعر النفسية غير الإيجابية لديهم عند ذهابهم إلى المدرسة ومشاهدتهم زملاءهم وهم على استعداد تام، وأيضاً بمصاحبتهم في الأيام الأولى للمدرسة وخصوصاً الملتحقين بالصف الأول أو رياض الأطفال.

ها هو العام الدراسي الجديد قد بدأ بعد انتهاء العطلة الصيفية بما فيها من تغيير للروتين والنظام اليومي، وبعد طول فترة خمول وكسل واسترخاء، وقبل بداية العام الدراسي الجديد يحرص كثير من الطلاب وذووهم على الاستعداد المادي للمدرسة -من شراء القرطاسية والملابس وغيرها من المستلزمات المدرسية- في حين يغفل البعض عن الاستعداد النفسي للطلاب الذي يعمل على تهيئتهم لاستقبال عامهم الدراسي الجديد بهمة ونشاط وبدافعية وقابلية للتعلم بعد فترة استرخاء جسدي وذهني سيطرت عليهم خلال الإجازة الصيفية، مما يساعدهم على زيادة توافقهم النفسي والتكيف والتأقلم مع الجو الدراسي ويقلل من توترهم وخوفهم وخصوصاً الطلبة الجدد منهم.

وبالطبع التهيئة والاستعداد النفسي للطلاب مسؤولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة، فكلهما له دور كبير وإيجابي في عملية التحول والانتقال من فترة الإجازة -التي من سماتها الراحة والتراخي والسهر- إلى مرحلة الدراسة التي فيها نظام ومسؤولية والتزام واستيقاظ مبكر.

فالمسؤولية الأولى تقع على عاتق الأسرة بما يحمله العام الدراسي الجديد من آمال وتطلعات للطلاب وأسرته، حيث تؤدي الأسرة دوراً مهماً في تهيئة أبنائها لبدء العام



أثر رياضة المشي على دراسة الطلاب

تأثيرات كبر السن على الجسم كآلام المفاصل أو الخرف والنسيان، ولكن لا تزيد من القدرات العقلية بشكل كبير مثل البدء بها في سن مبكرة (المراحل الدراسية)، لذلك يجب التعود على ممارستها منذ الصغر.

ومما تجدر الإشارة إليه، أن هناك عدة وصايا يجب الانتباه لها عند ممارسة رياضة المشي، وهي: استخدام الحذاء المناسب، لحماية الأقدام وتجنب الإصابات، وأن يكون ذلك في مكان جيد التهوية وغير حار، كما يفضل أن تكون بشكل تدريجي وغير مرهق.

أما عن آلية تطبيق هذه الرياضة بالطريقة الصحيحة فيفضل أن يكون المشي لمدة تتراوح ما بين (٢٠ إلى ٤٠) دقيقة ثلاث مرات بالأسبوع، أو بمعدل (١٥٠) دقيقة في الأسبوع، وينصح عند اتباع نظم المشي البدء بشكل تدريجي خمس دقائق مشي خفيف، ثم بخمس دقائق مشي سريع إلى حد ما، ومن ثم خمس دقائق مشي خفيف، ويمكن زيادة وقت المشي السريع تدريجياً بحسب قدرة تحمل الشخص، بحيث يمكنه التكلم بشكل واضح خلال المشي، ولا يصل لدرجة انقطاع النفس أثناء الكلام والمشى، وكلما زادت قدرة الشخص على التحمل بالإمكان إضافة بعض تمارين التقوية للبرنامج الرياضي مثل تمرين الضغط أو استخدام بعض الأوزان.

يعتبر المشي رياضة خفيفة لا تتطلب جهداً كبيراً، ولذلك تعد أفضل من الجري والقفز، وغيرها من الرياضات الأخرى، وهي رياضة مناسبة للصغار وكبار السن والأشخاص الأصحاء وأولئك الذين يعانون من مشاكل في المفاصل، كما يساعد المشي كثيراً في تحسين أداء القلب والعمل على تقوية العضلات وبناءها بشكل متناسق أكثر.. بالإضافة إلى ذلك فإن ممارسة المشي لها تأثير قوي ومباشر على الدماغ، وبالتالي توجد علاقة تربط بينها وبين التحصيل العلمي..

يقول أحد اختصاصيي العلاج الطبيعي: إن ممارسة الرياضة والمشي والجري والنشاط البدني لا يساعد في الحفاظ على جسم صحي فقط، وإنما يعزز قوة الدماغ والقدرة على التفكير وتقوية الذاكرة والتركيز، بسبب تأثيرها في زيادة نسبة الأكسجين بالدم وتحسين أداء الدورة الدموية، حيث أثبتت الدراسات بأن المشي لمدة (٤٠) دقيقة لثلاث مرات بالأسبوع يعزز القدرات العقلية، ويقلل تأثيرات العمر على التركيز والذاكرة.

ومن الممكن البدء برياضة المشي في أي عمر، وكلما كان في وقت مبكر من العمر تكون النتائج أكثر إيجابية في نمو الجسم السليم وتعزيز القدرات العقلية في التفكير والتركيز وكذلك قوة الذاكرة.

كما أن ممارسة المشي مع تقدم العمر تساعد في محاربة



الفرق بين حب الذات

وحب الأنا

إعداد / علي الأسدي

ومكماً له، ويرى أن في مساعدته الآخرين يحصل على أرقى المراتب والمنازل عند الله سبحانه وتعالى.

وأيضاً من فوارق حب الذات وحب الأنا، أن الذي يحب ذاته بعكس الأناني لا ينطلق في بحثه عن الخير والصفات المحمودة من منطلق حب التفوق على الآخرين وإحراز الغلبة عليهم، لأنه يدرك مذمومية

طلب العلو في الأرض ويعي قوله تعالى: ﴿تَلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (القصاص: ٨٣).

وأنما ينطلق غير الأناني نحو الصفات الإيجابية، من منطلق حب الكمال وحب نفس الصفات الإيجابية، من دون النظر إلى الآخرين.

إن حب الذات في الإنسان يختلف تماماً عن حب الأنا؛ لأن حب الذات غريزة فطرية مغروسة في وجود جميع بني آدم، لكن الأنانية وحب الأنا حالة مرضية تعترى الإنسان نتيجة ابتلائه برؤية خاضعة للوهم، تدفعه إلى تأكيد مبدأ التفرد والتمركز حول الأنانية والنظر إلى الحياة بمنظار المنفعة الخاصة.

وإن حب الذات حالة طبيعية، وأن البشرية كلها تحب ذاتها، وهذا لا يعني أن جميع الناس لديهم أنانية، بل الأنانية تعني عدم الاهتمام بشيء سوى محبة النفس ونيل منفعتها الخاصة ولو على حساب الآخرين.

بينما الإنسان السوي يحب ذاته، وفي الوقت نفسه يحب ويحترم ذات الآخرين ولا يبخل في إرادة الخير لهم، لأنه لا يرى في الآخر غيراً ونداً مزاحماً له، بل يرى في الآخر غيراً

الإمام الحسن عليه السلام مع الشامي

جاء رجل شامي متخفياً

إلى أمير المؤمنين عليه السلام،

فكشفه الإمام عليه السلام.. فقال الشامي: (أنا رجل

بعثني إليك معاوية متغفلاً لك أسألك عن شيء

بعث فيه ابن الأصفر -أي ملك الروم- وقال له:

إن كنت أنت أحق بهذا الأمر والخليفة بعد محمد

فأجبني عما أسألك، فإنك إذا فعلت ذلك اتبعتك،

وأبعث إليك بالجائزة. فلم يكن عنده جواب، وقد

أقلقه ذلك فبعثني إليك لأسألك عنها...)، فقال

أمير المؤمنين عليه السلام: (عليّ بالحسن والحسين ومحمد،

فأحضروا، فقال: يا شامي هذان ابنا رسول الله وهذا

ابني فاسأل أيهم أحببت، فقال: أسأل ذا الوفرة، يعني

الحسن عليه السلام.. فقال له الحسن عليه السلام: سلمي عما بدالك.

فقال الشامي: كم بين الحق والباطل؟ وكم بين

السماء والأرض؟ وكم بين المشرق والمغرب؟... وما

المؤنث؟ وما عشرة أشياء بعضها أشد من بعض؟

فقال الحسن بن علي عليه السلام: بين الحق والباطل أربع

أصابع، فما رأيته بعينك فهو الحق، وقد تسمع بأذنك

باطلاً كثيراً. قال الشامي صدقت. قال: وبين السماء

والأرض دعوة المظلوم ومد البصر، فمن قال لك غير

هذا فكذبه. قال: صدقت يا بن رسول الله. قال: وبين

المشرق والمغرب مسيرة يوم للشمس، تنظر إليها حين

تطلع من مشرقها وحين تغيب من مغربها. قال

الشامي: صدقت...

وأما المؤنث فهو الذي لا

يُدري أذكر هو أم أنثى، فإنه

ينتظر به، فإن كان ذكراً احتلم، وإن كانت أنثى

حاضت، وبدا ثديها، وإلا قيل له بل على الحائط، فإن

أصاب بوله الحائط فهو ذكر، وإن انتكص بوله كما

انتكص بول البعير فهي امرأة.

وأما عشرة أشياء بعضها أشد من بعض فأشد شيء

خلقه الله عز وجل الحجر، وأشد من الحجر الحديد

الذي يُقَطَّعُ به الحجر، وأشد من الحديد النار تذيب

الحديد، وأشد من النار الماء يطفئ النار، وأشد من

الماء السحاب يحمل الماء، وأشد من السحاب الريح

تحمل السحاب، وأشد من الريح الملك الذي يرسلها،

وأشد من الملك ملك الموت الذي يميت الملك، وأشد

من ملك الموت الموت الذي يميت ملك الموت، وأشد من

الموت أمر الله رب العالمين يميت الموت.

فقال الشامي: أشهد أنك ابن رسول الله صلى الله عليه وآله حقاً، وأن

علياً أولى بالأمر من معاوية. ثم كتب هذه الجوابات

وذهب بها إلى معاوية، فبعثها معاوية إلى ابن الأصفر،

فكتب إليه ابن الأصفر: يا معاوية لم تكلمني بغير

كلامك وتجبيني بغير جوابك، أقسم بالمسيح ما هذا

جوابك وما هو إلا من معدن النبوة وموضع الرسالة،

وأما أنت فلو سألتني درهماً ما أعطيتك).

الشعر

من الأمور التي ينبغي على الزائر الالتزام بها
وجعلها شعائر حسينية هي:

التحلي بالوقار والهدوء والسكينة، والانشغال التام بذكر الله سبحانه وتعالى والتسبيح، والصلاة على محمد وآل محمد الطيبين الطاهرين، والدعاء بتعجيل الفرج للإمام الحجة المهدي المنتظر عليه السلام، والاستغفار المستمر والتوبة النصوحة الصادقة الخالصة.

وضرورة الالتزام التام بالهدوء والنظام وضبط الحركة بشكل دقيق وصحيح، والالتزام بإطلاق شعارات حسينية زينية فاطمية علوية دينية هادفة لا غير.

وينبغي عدم الخوض بالنقاشات والجدالات والنزاعات الفارغة الجوفاء، التي ليس منها طائل ولا فائدة، أو الخصومة الطائفية أو الحزبية أو الفتوية أو العرقية أو السياسية.. التي تثير الأحقاد والضغائن والإحن والفتنة بين الناس، بينما يكون الكلام بكل ما ينفع وفيه خير وهدى..

فليكن هدفنا إحياء شعائر الإمام الحسين عليه السلام

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد : (١٣١٩) 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 * التصميم والإخراج : حيدر خير الدين