



السنة الحادية عشرة

١٠ / ذي الحجة الحرام / ١٤٣٦ هـ

٢٤ / ٩ / ٢٠١٥ م

الخبير



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



دور النشاط المدرسي

إعداد/ منتظر السعدي

فالناحية البدنية والناحية العلمية، من النواحي المهمة جداً.. فهي ضرورية لتنمية ذكاء الطفل، وهي وإن كانت إحدى الأنشطة المدرسية، إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل، ولا تقتصر على المدرسة فقط، بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده، وحتى رحيله عن الدنيا، وهي تزيل الكسل والخمول من العقل والجسم، وبالتالي تُنشّط الذكاء.

ولذا نجد أن الحكمة تقول: (العقل السليم في الجسم السليم)، وهي دليل على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والبدني، وتكسب القوام الجيد، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة، كما تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة، وتحمل المسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على الإبداع والابتكار والنجاح في حياته الدراسية وحياته العملية.. فمطلوب منا الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم.

الأنشطة المدرسية: أو أيًا كانت تسميتها، تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم وللمشاركة في التعليم، وتعتبر جزءاً مهماً من منهج الدراسة الحديثة.. فالطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي، كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم.

فالنشاط إذن يساهم في ارتفاع الذكاء، وهو ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى، بل إنه يتخلل كل المواد الدراسية، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية)، الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ، وكذلك لتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة، كما أن هذه الأنشطة تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها، وهي تقوم بذلك بفاعلية وتأثير عميقين!!.

يقول الخبير التربوي (د. ليفورد): (إن الابتكار غير مقصور على الفنون أو العلوم، ولكنه موجود في جميع أنواع النشاط الإنساني والبدني).





أصغر القارات

إعداد/معدة النشرات

تعد قارة أوقيانوسيا (أستراليا) أصغر القارات الموجودة على سطح الكرة الأرضية، إذ تقدّر مساحتها بحوالي تسعة ملايين كيلو متر مربع، وتقع في المحيط الهادي، بين القارتين الأمريكيتين والقارة الآسيوية من جهة، وتضم هذه القارة دول أستراليا ونيوزلندا ودول الجزر المحيطة بها. وتم اكتشاف هذه القارة من قبل الأوروبيين قبل نحو

مدينة بيرت،
وولاية
تازمانيا
وعاصمتها
مدينة
هوبارت،
وولاية
فكتوريا
وعاصمتها
مدينة



ملبورن، وولاية كوين لاند وعاصمتها مدينة برزبين، وأخيراً ولاية نيوساوث ويلز وعاصمتها مدينة سيدني الشهيرة).

بيئياً: تتنوع الكائنات الحية في أستراليا، على الرغم من أن الطابع الصحراوي الجاف يغلب عليها، ففيها حيوانات نادرة لا تتواجد في أي مكان آخر (كالكنغر الأسترالي)، (والومبت)، (والكوالا)، والأفاعي السامة والتماسيح الضخمة.. إذ إن المنتزهات والمحميات الطبيعية في أستراليا مليئة جداً بهذه الكائنات الحية الخطيرة.

خمسة قرون من الآن، حيث وصلت بعثة (ماجلان) الإسبانية إلى جزر ماريانا، ثم تلتها بعد فترة وجيزة رحلة (تسمان) الاستكشافية لتصل هذه الرحلة إلى أستراليا وتونغا وجزر فيجي ونيوزيلاند وتسمانيا، وبعدها بنحو مئتي سنة وصلت رحلة (كوك)، إلى سواحل أستراليا.

فمعظم الأستراليين من أصول أوروبية وغالبيتهم من البريطانيين الإنجليز والإيرلنديين والإيطاليين والألمان والصينيين والإغريق.. وغيرهم من الأجناس المختلفة.

جغرافياً: تقع أستراليا وهي أكبر الدول في هذه القارة،

الاستحمام بالماء الساخن

اعداد / د. أحمد صباح الوائلي

الاستحمام بالماء الساخن، يسرّع شيخوخة البشرة والإصابة بالتجاعيد..!! في المقابل يشير المختصون إلى أن الماء البارد هو الأفضل لمكافحة التجعّد والترهل خصوصاً فيما يتعلّق ببشرة الوجه.

❖ **الكسل والنعاس:** لا جدال حول أن الماء الساخن يساعد على إرخاء العضلات، ما يسبّب لك شعوراً بالكسل والنعاس.. لذلك لا يفضل الاستحمام بالماء الساخن صباحاً، بل يُستعاض عن ذلك في فترة المساء قبل النوم.

❖ **التأثير على الحمل:** أثبتت بعض الأبحاث أن الاستحمام بالماء الساخن قد يؤثر على رفع حرارة الجسم، ما يؤثر على بُنية أو خلقة الجنين!! لذلك من المفضّل ألا تقوم المرأة الحامل بالاستحمام بالماء الساخن مطوّلاً لسلامة حملها.

وختاماً نقول: ليكن ماء الاستحمام لا بارداً ولا ساخناً.. فالوسطية والاعتدال كما أسلفنا أفضل الحلول في العديد من الأمور والقضايا الاجتماعية والنفسية والصحية.. والحكمة تقول: خير الأمور أوسطها.

الاعتدال والوسطية أمران مطلوبان في الكثير من المواطن.. ليس في مجال التعامل مع الآخرين فقط.. ولا في مجال الأكل والشرب فحسب، بل في أمور كثيرة.. ومنها الاستحمام!! وحديثنا هنا لن يكون عن عدد المرات -زيادة أو نقصان- ولكن عن برودة وسخونة ماء الاستحمام.. فإذا كان الماء البارد فيه بعض المضار..!! فإن الماء الساخن فيه مضار أكثر على صحّة الإنسان وبشرته..!! ومن هذه المضار:

❖ **توسيع مسام البشرة:** إجمالاً الماء الساخن يتولد عنه بخار الماء (ذو حرارة عالية) ويتشكّل البخار الكثيف عند ملامسة الماء الساخن للجسم الذي يكون بارداً نوعاً ما.. مما يتسبّب بتوسّع المسام! وهذا التوسّع قد يساهم بزيادة النقاط السوداء في الوجه خصوصاً، كما يؤدي الى ظهور (حبّ الشباب)، خصوصاً في حال لم يتمّ تنظيف البشرة وتقشيرها بشكل دائم.

❖ **ظهور التجاعيد:** أظهرت الأبحاث أن تعريض البشرة المستمرّ لحرارة العالية، الناجمة عن

تكامُل الشخصية

حسن الجوادى

والأعم الأغلب من هذا الطاولات تجيب.. بنعم!!، أي أن الانسان قادر على أن يبني شخصيته وفق ما هو يريد رغم المؤثرات الكثيرة، وهذه الإجابة موافقة لروح الشريعة والدين..

فقد فطر الله سبحانه وتعالى الانسان على الخير وهواه النجدين، فإما شاكراً وإما كفوراً، وجعل مصيره بيده، والمنظومة الدينية مبتنية على أن الإنسان غير مجبور في أفعاله! بل له القدرة على الاختيار.. فلا يهمل الانسان نفسه بحجج واهية لا يقبلها الدين ولا العقل!! ولما كان الإيجاب هو جواب السؤال المتقدم، فإن سؤالاً آخر يطرح نفسه وهو: كيف يبني الإنسان شخصيته؟ أو ما السبيل لأن يجعل الانسان من شخصيته شخصية مرموقة أو متزنة أو كاملة؟..

وفي معرض الجواب نقول: هنالك أدوات عديدة يجب أن نحصل عليها حتى تتكامل شخصيتنا.. كالصدق والأمانة والثقة بالنفس والإرادة والعزم والتعلم والدراسة والرفق واللطف.. وكل واحدة من هذه القيم والمبادئ تحتاج إلى شيء من التفصيل للوقوف على حقائقها ومعانيها السامية.

يعتبر علماء النفس أن شخصية الانسان تنمو وتتدرج كما يتدرج الجنين! ابتداءً من أيامه الأولى الى مرحلة الطفولة، ثم ما بعد الطفولة من شباب وتقدم في السن حتى مرحلة الشيخوخة.. فعندهم إن شخصية الانسان تتكون من عوامل بيولوجية وعوامل بيئية وأخرى اجتماعية.. تجتمع هذه العوامل كلها في سبيل خلق شخصية الفرد!!

ويتفق الجميع على أن البيئة والمجتمع لهما الدور الكبير في صقل شخصية الانسان، وإخراجها بشكل يتكيف مع تلك البيئة، وهذا هو الواقع المشهود والملموس.. لكن ثمة شيء مهم في بناء الشخصية، ألا وهو البناء الفكري والثقافي والتعليمي للإنسان، وقد جعل كثير من العلماء هذا البعد ضمن التأثير الاجتماعي، ولا يهم الأمر سواء جعل تحت المؤثر الاجتماعي أم لا، فإن تأثيره واضح، ولكن!! ثمة سؤال يخطر في الذهن.. وهو: هل بمقدور الانسان مع كل هذه المؤثرات أن يبني شخصيته وفق الاطار الذي هو يريده؟..

إذا وضعنا هذا السؤال على طاولات متعددة، كطاولة علم النفس والاجتماع والتنمية والدين والفلسفة وغيرها.. فسنجد أن الأجوبة تأتي متنوعة!!



الزوجة الصالحة

إعداد / الشيخ علي السعيد

الأمر والقيام بالأعمال المشتركة بين الاثنين في أمور البيت وإدارته معاً.. وإن كان الرجل هو القائم على المسؤولية، وما إلى ذلك من الكفاءات التي تؤهله لأداء مسؤولياته الضخمة من حماية الأسرة وتأمين معيشتها وسعادتها..

ولكن هذا المن والافتخار يؤدي الزوج!! يقول نبينا الأكرم ﷺ: «أيما امرأة منّت على زوجها بمالها فتقول: إنما تأكل أنت مالي، لو أنها تصدقت بذلك المال في سبيل الله لا يقبل الله منها إلا أن يرضى عنها زوجها» (مكارم الأخلاق: ص ٢٠٧).

فالمعاشرة الحسنة والأسلوب الجيد مطلوبان من كليهما.. فلقد كان هذا الجانب (المادي)

سبباً أدى إلى تكدير وتعقيد حياة كثير من الأزواج السعداء.. بل أدى إلى انفصال كثير من الأزواج، وتحطيم حياتهم الزوجية!!؟
فالمراة الرقيقة التي تبدي عطفها وحنانها لزوجها، وتفضي له مكنون حبها العميق..

فهي بإمكانها الوفاء به مقابل وفاء الرجل لها بذلك! والمشاركة الكلية والفعلية بينهم في الرخاء والشدة.. فالزوجة الصالحة الخلوقة.. هي التي يشتاق إليها زوجها إن غاب عنها، وإذا حضر.. سره لقاءها وسرته.

لا شك أن تشاطر المهام والمسؤوليات بين المرأة والرجل، هو من أهم الأسباب المؤدية إلى سير عجلة الحياة الزوجية نحو الأمام.. ولا بد لكل من الطرفين أن يقوم بدوره على أكمل وجه وبلا قصور.. حتى وإن كان أحد الأطراف أقل أمكانية أو خبرة.. فهذا لا يعني أن يقصر الطرف الآخر!! وسنركز الحديث هنا عن دور المرأة، فهي (عصب الحياة) التي ينبض به قلب الأسرة..

رُوي أنه جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: «إن لي زوجة إذا دخلت تلقتني، وإذا خرجت شيعتني، وإذا رأتني مهموماً قالت: ما يهكم؟! إن كنت تهتم لرزقك فقد تكفل لك به غيرك، وإن

كنت تهتم بأمر آخرتك فزادك الله همّاً، فقال رسول الله ﷺ: إن لله عمالاً وهذه من عماله، لها نصف أجر الشهيد» (من لا يحضره الفقيه: ٣/٣٨٩).

والسؤال هنا: هل نجد اليوم كهذا النموذج..؟! وفي معرض الجواب نقول: نعم.. فالأرض لا تخلو من المؤمنات الصالحات.. ولكن نجد في الوقت نفسه من تُمن وتفخر على زوجها.. خصوصاً إذا كان لها عمل أو وظيفة.. فالعمل بحد ذاته لا بأس به، إذا كان من أجل تدبير



مكانة النبي ﷺ عند عبد المطلب ﷺ

إعداد / وحدة النشرات

الموت وهو يبكي ويلتفت إلى أبي طالب ويقول:
يا أبا طالب، أنظر أن تكون حافظاً لهذا الوحيد
الذي لم يشم رائحة أبيه ولا ذاق شفقة أمه.
أنظر يا أبا طالب
أن يكون من جسدك
بمنزلة كبذك، فإني
قد تركت بني كلهم
وأوصيتك به لأنك من
أم أبيه. يا أبا طالب،
إن أدركت أيامه فاعلم
أني كنت من أبصر
الناس وأعلم الناس
به، فإن استطعت أن
تتبعه فافعل وانصره
بلسانك ويدك
ومالك، فإنه والله
سيسودكم ويملك ما
لم يملك أحد من بني
آبائي. يا أبا طالب، ما أعلم أحداً من آبائك مات
عنه أبوه على حال أبيه ولا أمه على حال أمه
فاحفظه لوحده، هل قبلت وصيتي فيه؟

فقال: نعم قد قبلت، والله عليّ بذلك شهيد.

فقال عبد المطلب: فمد يدك إليّ، فمد يده إليه،
فضرب يده على يده ثم قال عبد المطلب: الآن
خُفّف عليّ الموت، ثم لم يزل يقبله، ويقول: أشهد
أني لم أقبل أحداً من ولدي أطيب ريحاً منك ولا
أحسن وجهاً منك، ويتمنى أن يكون قد بقي حتى
يدرك زمانه، فمات عبد المطلب ﷺ وهو ابن ثمانين
سنتين، فضمه أبو طالب إلى نفسه لا يفارقه ساعة
من ليل ولا نهار وكان ينام معه حتى لا يأتّم عليه
أحداً. (كمال الدين للصدوق: ص ١٧٢).

عن ابن عباس ﷺ قال: كان يوضع لعبد المطلب ﷺ
فراش في ظل الكعبة، لا يجلس عليه أحد إلا هو
إجلالاً له.. وكان بنوه يجلسون حوله حتى
يخرج عبد المطلب،
فكان رسول الله ﷺ،
يخرج وهو غلام
فيمشي حتى يجلس
على الفراش فيعظم
ذلك على أعمامه،
ويأخذونه ليؤخروه
فيقول لهم عبد
المطلب إذا رأى ذلك
منهم:

دعوا بنيّ فوالله إنّ
له لشأناً عظيماً، إني
أرى أنه سيأتي عليكم
يوم وهو سيدكم، إني

أرى غرته غرة تسود الناس!! ثم يحمله فيجلسه
معه ويمسح ظهره ويقبله ويقول: ما رأيت قبله
أطيب منه ولا أظهر قط، ولا جسداً ألين منه ولا
أطيب منه.

ثم يلتفت إلى أبي طالب ﷺ وذلك أنّ عبد الله
وأبا طالب ﷺ لأم واحدة، فيقول: يا أبا طالب،
إنّ لهذا الغلام لشأناً عظيماً فاحفظه واستمسك
به فإنه فرد وحيد وكن له كالأم، لا يصل إليه
بشيء يكرهه، ثم يحمله على عنقه فيطوف به.

فلما تمت له ست سنين ماتت أمّة أمانة بالأبواء
بين مكة والمدينة وكانت قدمت به على أخواله من
بني عدي فبقي رسول الله ﷺ يتيماً لا أب له ولا
أم فأزاد عبد المطلب له رقة وحفظاً، وكانت هذه
حالته حتى أدركت عبد المطلب الوفاة! فبعث إلى
أبي طالب، ومحمد ﷺ على صدره وهو في غمرات



اختيار الأترب للرضا

لا ينبغي للمؤمن أن يختار لنفسه المسلك المحبب إلى نفسه حتى في مجال الطاعة والعبادة، فمن يرتاح (للخلة) يميل عادة للطاعات الفردية المنسجمة (مع الاعتزال)، ومن يرتاح (للخلق) يميل للطاعات الاجتماعية الموجبة للأنس (بالمخلوقين)..

بل المتعين على المستأنس برضا الرب، أن ينظر في كل مرحلة من حياته، إلى (طبيعة) العبادة التي يريدها المولى تعالى منه، فتري النبي ﷺ عاكفاً على العبادة والخلة في غار حراء، وعلى دعوة الناس إلى الحق في مكة، وعلى خوض غمار الحروب في المدينة تارة أخرى، وهكذا الأمر في الأوصياء من بعده.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من صلاة يحضر وقتها إلا نادى ملك بين يدي الله: أيها الناس، قوموا إلى نيرانكم التي أوقدتموها على ظهوركم فأطفئوها بصلاتكم».

(تهذيب الأحكام للطوسي: ٢/٢٣٨)

كلمة ومهني

﴿وَفَاكِهَةً وَأَبًّا﴾: معنى كلمة «أباً» هو ما تأكله البهائم والأنعام.
والحق أن هذا المعنى وضّحته الآية التي تلي هذه الآية المباركة، حيث قال تعالى: ﴿وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، 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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

التحرير: الشيخ علي السعدي / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلوي

الخبر