



السنة الحادية عشرة

١٨ / ذي القعدة / ١٤٣٦ هـ

٣ / ٩ / ٢٠١٥ م

الخبير



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



الأمنيات

الأهداف

الرغبات

احتياجات الطفل

إعداد/ منتظر السعدي



الطفل إنسان متكامل من حيث الخلقة.. ويحتاج كالكبار إلى أمور عديدة وكثيرة ويرتبط وضعه وتحركه وحياته بها. . على بساطة العديد منها، فالإنسان حتماً سيموت فيما لو توقفت دقائق قلبه للحظات قليلة، أو بقي الزفير في رئتيه لثوان ولم يفرغها منه!! بل هو مفتقر أيضاً، فهو لا يستطيع أن يحيا بغير المأكل والملبس والسكن.. كما أنه غير قادر على توفيرها بمفرده!! فهو مرتبط بحاجاته ولا يمكن الفصل بينه وبينها أبداً.. وتتفاوت الحاجات باختلاف الأعمار.. وينبغي على المربي أن يتعرف عليها وعلى حدودها وكيفيةها وأن يوفرها للأطفال حسب أعمارهم وأعمارهم ومستوياتهم.. وهذا موضوع مهم للغاية لارتباطه بشخصية الطفل وسلامته جسدياً ونفسياً.. ويمكن تقسيم هذه الحاجات لا وفق التسلسل، بل حسب الأولويات:

✱ الحاجات الحياتية (الجسمية): وتشمل الحاجة إلى الطعام والنوم

والاستراحة والملبس واللعب والحركة والنظافة والسكن وغير ذلك.
✱ الحاجات العاطفية: وتشمل الحاجة إلى الحب والاحترام والتكريم والاشادة والمواساة والتودد والاهتمام والبكاء والحزن والسرور والنشاط.
✱ الحاجات النفسية: وتشمل الحاجة إلى الدعم والأمان والنجاح وإبراز الذات وعزة النفس والثقة بالنفس وحب التطوع والحاجة إلى الصحة النفسية.
✱ الحاجات الاجتماعية: وتشمل الحاجة إلى الإرتباط والمعاشرة والصداقة والمشاركة في الحياة الاجتماعية والتقليد وكذلك الحاجة الى القانون والنظم والأدب والأخلاق.
✱ الحاجة الى البناء والرشد: وتشمل الحاجة الى الذات والوعي والهدفية والدعاء والتضرع والعدل والإستقلال والحرية والبناء والتكامل والدفاع.
وأخيراً نشير الى أنّ ثمة حاجات أخرى تخص الأطفال المصابين بالعاهاات والمتخلفين عقلياً واليتيم والمعلول والأطفال ذوي الذكاء الخارق، وغيرهم ممن يحتاج الى عناية خاصّة.

جبال الألب

اعداد/رمدة النشرات

يقول علماء الجيولوجيا: أن جبال الألب تكونت نتيجة لتصادم الكتلة الأرضية الأفريقية بالأوروبية، قبل ثلاثين مليون سنة..!! أما مناخ جبال الألب فيبارد في الشتاء بسبب الثلوج ومعتدل صيفا.. وأوديتها هائلة الجمال.. حيث يُعتبر نهر ألتش، أكبر الأنهار الجليدية في منطقة جبال الألب، وهو قلب مرتفعات (يونغ فر)، وتستهو جبال الألب السياح من أجزاء المنطقة، للتزلج على الجليد في الشتاء والتمتع بجوها المعتدل وتسلق الجبال في فصل الصيف . وتتنوع الثروات في هذه الجبال من حياة نباتية

كأشجار البلوط والزان وأشجار الصنوبر.. ولا ينمو شيء في المرتفعات الجبلية لأنها صخرية ومتجمدة..

أما الزراعة، فتتمركز في الجبال المنخفضة والسهول الممتدة والأودية الواسعة التي تحفها سلاسل الجبال، كما تغطي الغابات

الكثيفة كثيراً من المنحدرات العالية، وتستخدم المروج الخضراء التي تقع وراء الغابات لرعي المواشي والماعز والخراف.. وزراعة القمح والشعير والشوفان.. أما الثروة الحيوانية فتعيش فصائل مختلفة في غابات الألب مثل حيوانات الشاموا (تشبه الوعل)، وتحلق العقبان والصقور بين قممها.

تقع جبال الألب في أوروبا، وتمتد من النمسا وسلوفينيا شرقا إلى قرب البحر الأبيض المتوسط في فرنسا غربا، وتمر بإيطاليا وسويسرا ولشت شتاين وألمانيا، يبلغ طول سلسلة الجبال (١٢٠٠ كم)، وأعرض منطقة تبلغ (٢٦٠ كم)، بين جنوب ألمانيا وشمال إيطاليا.. وأعلى قمة في سلسلة جبال الألب هي قمة (مونت بلانك)، والتي تقع على الحدود الفرنسية الإيطالية، ويبلغ ارتفاعها (٤٨١٠ م)، ثم قمة (دفور سبيز)، ويبلغ ارتفاعها (٤٦٣٨ م)، وكلمة الألب، باللغة اللاتينية تعني (الأبيض) - لان الثلوج

تكسو قممها في الشتاء- وتنقسم جبال الألب إلى قسمين:

يقسم الخط الواصل بين بحيرة (كومو)، وبحيرة (كونستانس)، جبال الألب إلى قسمين



غربي وشرقي، والقسم الغربي يقع في فرنسا وإيطاليا وسويسرا، أما القسم الشرقي فيقع في إيطاليا والنمسا وسويسرا ولشن شتاين وسلوفينيا، أما عن أعلى قمة في الجزء الشرقي فهي (بزيبرينا)، وارتفاعها (٤٠٤٩ م)، ثم (أورتلر)، وارتفاعها (٣٩٠٥ م). وتقع مجموعة من الهضاب حول جبال الألب منها هضبة فرنسا وهضبة بافاريا الألمانية.

عادات صحيّة خاطئة

اعداد / د. أحمد صباح الوائلي

ومجالات الطاقة الكهرومغناطيسية.. إلى ضعف جهاز المناعة وإصابة الجسم بالعدوى والأمراض المزمنة..!! ويؤكد خبراء اللياقة أن الرياضة لا تزيد من لياقة الجسم ومستوى الأيض فيه فحسب، بل أنها تزيد من كمية الأوكسجين الذي يتخلل الجسم ويصل إلى جميع خلاياه، ما يمنع عمليات التخمر، ويقلل من فرص الإصابة بأنواع السرطان التي تكثر وتنتشر في الوسط الحامضي المفتقر إلى الأوكسجين.

✧ تناول المضادات الحيوية: ذكرت دراسة صادرة عن مركز الوقاية والتحكم في الأمراض (في الولايات المتحدة): إن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية أو استخدامها بشكل خاطئ، قد يؤدي مع مرور الوقت إلى ظهور سلالات من البكتيريا لا تتأثر باستخدامها، كما تؤثر هذه المضادات الحيوية بصورة سلبية على البيئة الداخلية للجسم (الأمعاء خصوصاً)، وتدمير البكتيريا المعوية النافعة.

هناك سلسلة من العادات الخاطئة صحياً، اعتاد عليها كثير من الناس.. نذكر ثلاث حالات منها:

✧ الصدمات النفسية: أثبتت مجموعة من الأبحاث (السيكولوجية) الصادرة عن (الجمعية الأميركية لعلم النفس) مدى تأثير كفاءة جهاز المناعة في الجسم بالصدمات النفسية المفاجئة، والاكئاب العاطفي المتواصل لفترات طويلة، وحالات الحزن الشديدة إثر فقدان عزيز، حيث يبدو نقص واضح في عدد الخلايا اللمفاوية في الجسم من جرّائها، وانخفاض واضح في مقاومتها وقت مهاجمتها بالجراثيم أو الفيروسات الضارة أو الخلايا السرطانية.

✧ ضعف الأداء الحركي: يوضح باحثون في (المعهد الأميركي للطب الرياضي) أن قلة النشاط البدني وضعف الحركة وعدم ممارسة الرياضة.. تُثبط المناعة الذاتية في الجسم، بسبب ضعف الأيض الغذائي في الجسم، وبالتالي ترتفع نسبة (الشوارد الحرة) فيه! ويؤدي في المقابل الإفراط الشديد في ممارسة التمرينات الرياضية، والنقص الغذائي الحاد، والتعرض المستمر للضوء،



أمنياتنا على أرجوحة الأمل

حسن اللامي

الأمنيات.. قد نسميها الأهداف، وقد نسميها
الرغبات.. أو أحلامنا الجميلة.. تتعدد العبارات!
والكل لذلك المعنى يشير..!! عبر تلك الأرجوحة..
التي ترتفع بنا من أرض الواقع الى سماء الأحلام
وتحقيقها، ونشوة ذلك الشعور الذي يثير فينا
الحماس نحو تحقيق الأهداف، والشعور بالاندفاع
والرغبة بطي طريق النجاح وبلوغ الأمنيات..
هذا الشعور في تصاعد وتزايد ما دمنا محلقيين
بتلك الأرجوحة..!! هذا الشعور الإيجابي الذي
يضخ العزيمة ويشعل الرغبة في الانجاز يبقى
متقدماً ما دمنا في سماء الأحلام.. ولكن ما أن ترجع
بنا الأرجوحة الى أرض الواقع! يحكم جاذبية
الحقيقة، التي لا مفر منها.. والأمنيات التي
رأيناها تتحقق من على السحاب وبين الغيوم.. لا
نلمس وجودها ولا نراها ماثلة أمامنا! فنغرق
شيئاً فشيئاً في المشاعر السلبية، ويستولي على ذلك
العزم والاندفاع الخمول والتراجع..!! ونتقلب بين
حضر التسويف والمماطلة في انجاز وتحقيق أهدافنا
وأمنياتنا.. كسلاً أو خوفاً من التغيير أو العواقب..
أو العيش في مثالية الأحلام والتخيل..!! تلك

الأرجوحة بالرغم من روعة فاعليتها في حياتنا!
إلا أن الإفراط في التحديق فيها وادامة الصعود
بها سيجعلنا حامليين فقط.. متمنين..!! فالتوازن
بين الرؤية المستقبلية والإمكانات الحقيقية
المتاحة أمر يمليه العلم ويوجهه العقل السليم..
فالواقعي؛ هو من يجعل لأحلامه واحة خضراء
ومضة تجدد طاقاته، وتعيد تحديث برمجته
لينبعث الأمل مع نشاطاته التي يعمل بجهد واجتهاد
ليحقق بها تلك الأحلام والأهداف.. فما عليك
إلا أن تركب في تلك الأرجوحة ولا تتردد.. فهي
مناسبة لجميع الأعمار..!! لا تقل؛ فاقني الكثير..
تقدم بي العمر.. راح توهج طاقاتي، لا تياس..!!
ولا تمهل.. فما في العمر مهل.... وسهلاً فإن الامر
سهل.

تعلم، مارس المهارات المختلفة، تطلع الى علاقات
جديدة، انفتح ولا تنغلق.. كن صاحب رسالة ورؤية
في الحياة ولا تعيش الفوضى والبطالة.. وَكَانَ رَبُّكَ
قَدِيرًا.



لكل زوج وزوجة

اعداد / الشيخ علي السعيد

تخصّصية - مقروءة أو مسموعة - لمعرفة رموز هذه العلاقة (المقدسة والمعقدة) في آن واحد، ومن المعلوم أن أسرار اقتران روحين متفاوتتين، لا تدرك إلا بالملاحظة الدقيقة، التي قد لا يلتفت إليها الزوجان، إلا بعد فوات الأوان وفقدان التحكم على سير الأمور، بتفسخ العلاقة بين الزوج والزوجة من جهة، وبينهما وبين الأولاد من جهة أخرى.. وعليه فلا بد من نقل ثمرات تجارب الخطأ والصواب، وما يستفاد من الروايات والأخبار، لتحكيم أو اصر تلك الحياة الكريمة.. فإلى صاحبي ذلك (العش السعيد) نقول: يجب الالتفات إلى أن واقع الزواج، هو التزاوج بين النفوس، لا الأبدان فحسب.. فإن القرآن الكريم يفيد أن الغاية هي (السكون)، وأن المجمعول هو (المودة والرحمة)، ولم يتطرق للعلاقة البدنية بشكل مباشر، وإن كان إشباع الجانب الفريزي من موجبات السكون أيضاً.. ومن هنا يُعلم أن التزاوج النفسي يحتاج إلى (بلوغ خاص)، وعلى الزوجين الوصول إليه لينعما بالاستقرار والحياة السعيدة.

ضمن سلسلة النصائح والمواعظ والحكم.. التي يقدمها الشارع المقدس، وعلماء النفس.. لكل شرائح المجتمع، اخترنا لكلا الزوجين الكريمين.. هذه الشذرات:

إن من أقدس المشاريع، وأكبرها، وأجلها على مسيرة الأمم والأفراد، هو تكوين ما يسمى بـ (العش الزوجي) الذي يتفرع عليه -على مدى القرون المتمادية - ترعرع آلاف من الأجيال البشرية التي قد تكون حصيلة زواج واحد، كالمليارات البشرية التي عاشت على وجه الأرض كبركة للزواج الأول، المتمثل بزواج أبونا آدم وحواء.. ولطالما اتفق أن أثمر فساد العلاقة بين زوجين محددين -وما يترتب عليها من فساد التربية - انحراف جيل بشري كامل.. أوجبت بعض الكوارث التاريخية، ولطالما سجّل التاريخ بعض تلك الكوارث.. وعليه فليس من بدع القول أن ندعو إلى ضرورة وجود دورات



التاجر والطائر

اعداد / وحدة النشرات

أن نطق التاجر بهذه الكلمات، انهار الطائر وسقط في قاع القفص! فاعتقد التاجر إن نبأ وفاة قريبه تسبب في وفاته أيضاً.. وبكل حزن وأسف، حمل طائره ووضعه على حافة النافذة!! وعلى الفور دبّت الحياة في الطائر وطار لأقرب شجرة، وقال للتاجر: الآن أنت تعلم، أن ما اعتقدت بأنه كارثة.. كان في الحقيقة أخباراً سارة بالنسبة لي..!! لقد نقلت لي -يا من تأسرني- الطريقة التي يمكن أن أتصرف بها، حتى أحرر نفسي.. ثم طار بعيداً.. وقد نال حريته أخيراً.

الحكمة: الطائر في الحقيقة هو رمز لكل واحد منّا.. أما القفص الذي يأسره فهو مشاكلنا التي طالما اعتقدنا أنه لا يمكن تجاوزها أو الخلاص منها.. لذا علينا في كل مرة أن نجتهد في ايجاد الطريقة الصحيحة للتعامل مع هموم الحياة، وسيتحقق كل شيء ما دامت ثقتنا في الله كبيرة.

يُحكى أن أحد التجار اشترى في إحدى سفراته لبلاد الهند طائراً جميلاً (ببغاء).. يستطيع الكلام، وقبل عودته لبلاده.. أخبر البائع التاجر أن هذا الطائر لديه ذكاء ودهاء.. فقال التاجر: لا يهم سوف أحبسه في قفص!! وهذا ما حصل فعلاً.. وبعد مدة من الزمن، أخبر التاجر الطائر أنه سوف يسافر لبلاد الهند.. فهل يريد شيئاً..!! فطلب منه الطائر أن يحرره.. ولكن التاجر رفض! فطلب الطائر من التاجر أن يقوم بزيارة إحدى الغابات في الهند، ويعلن خبر أسره للطيور الحرة الموجودة هناك..!! ففعل التاجر كما طلب منه الطائر.. وبمجرد أن فتح فمه معلناً الخبر، حتى وقع طائر آخر شبيه بالطائر السجين الذي يمتلكه من أعلى إحدى الأشجار، وسقط على الأرض مغشياً عليه دون حراك..!! اعتقد التاجر أنه لا بد أن يكون أحد أقارب طائره، وأن موته جاء نتيجة لحزنه الشديد عليه..!! وعندما عاد التاجر لموطنه، سأله الطائر إن كان يحمل له أخباراً سارة من الهند؟ قال التاجر: لا..!! بل أحمل إليك أخباراً سيئة.. فقد انهار واحدٌ من أقاربك وسقط ميتاً عند قدمي بمجرد أن ذكرت أمر أسرك أمامه!! وبمجرد

رمضان .. العبودية ضمن المجاهدة

ليس من المهم تحقيق العبودية الكاملة من دون (منافرة) للشهوات والأهواء.. فمن يمكنه سفك الدماء والإفساد في الأرض -بما أوتي من شهوة وغضب- ثم (يتعالى) عن تلك المقتضيات، ويلتزم جادة الحق والصواب، هو الجدير بخلافة الله تعالى في الأرض..

وكلما (اشتد) الصراع والنجاح، عظمت درجة العبودية.. وقد كان الأمر كذلك بالنسبة إلى إبراهيم عليه السلام في تعامله مع نفسه وأهله وقومه، إذ لم يصل إلى درجة الإمامة، إلا بعد اجتيازه مراحل الابتلاء كما ذكره القرآن الكريم.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمة ومعنى

قوله تعالى: ﴿تَوَزُّهُمُ أَرَا﴾:

الأز والهز بمعنى واحد وهو التحريك بشدة وإزعاج، والمراد بالآية الكريمة تهيج الشياطين إياهم إلى الشر والفساد وتحريضهم على اتباع الباطل وإضلالهم بالتزلزل عن الثبات والاستقامة على الحق.

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

«إن أوقاتك أجزاء عمرك، فلا تنفذ لك وقتاً إلا فيما يُنجيك»

(غرر الحكم/ ج ١، ص ٢٥٢)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه السلام، فالرجاء عدم إلقاءها 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 السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

الخبز