

٧٤٣

السنة الخامسة عشرة

٢٠ / ذو الحجة الحرام / ١٤٤٠ هـ

٢٢ / ٨ / ٢٠١٩ م

الخمس



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





العطلة الصيفية وشبح الملل

لابد أن يفهم الطفل أن القراءة هي أساس تقدم الأمم وازدهارها، وبها عزّة الإنسان ورفعته بين الناس. وأول كلمة نزلت على رسولنا العظيم ﷺ هي (اقرأ)، والنبي الأكرم ﷺ أكد على القراءة وحثّ عليها. لذلك ينصح الطالب بأن يجعل جدولاً يومياً بأوقات محدّدة لقراءة الكتب والقصص التي يحب الاطلاع عليها، حتى لو كان التصفح رقمياً لا ورقياً؛ وهذا يعتبر أمراً مهماً بتعليمه استخدام الهاتف أو التاب بشيء مفيد. المهم تعويد الطفل بأن وقت القراءة ليس محصوراً في المدرسة فقط.

✳ المزارع الصغير: كم مررنا على شجرة قد زُرعت من قبل عشرين سنة أو أكثر، حتى أصبحت باسقة عالية. هذا المفهوم لابد أن يُزرع في نفس الطفل: بأن عليك أن تزرع نبتة صغيرة، وأنت بعمرِكَ هذا، لكي تكون شجرة قوية عالية كثيفة الأغصان مثلك عندما تكبر يا حبيبي. ولابد من تعليمه أهمية الزراعة له وللمجتمع وللعالم بأسره، حتى يكون على قناعة تامة بعمله هذا. وأيضاً من خلال ذلك تعليمه أن يحب عمله، لكي يبدع به وليكون درساً يستقي منه تطوره المعرفي.

من الأسئلة التي تثار في (العطلة الصيفية) عند الأهل هو: (كيفية إشغال الأطفال بأنشطة وأعمال مفيدة في العطلة).

وطبعاً إشغالهم بأشياء مسلية ومفيدة يكاد من الأمور الصعبة عند بعض الأهل، وهذا ما يحتاج للكثير من خطط الابداع، ومن تلك الخطط:

✳ ممارسة الرياضة: إن ممارسة الرياضة مفيدة جداً للجسم والعقل والحالة النفسية للطفل؛ لأنها ستقي الطفل من العديد من الأمراض، أبرزها السمنة. وأيضاً الرياضة تعزز وتقوي من مهاراته الإدراكية والحركية. فإذا خصّص الأهل وقتاً معيناً للطفل لتعليمه بعض الحركات الرياضية التي تناسب قدراته، سيكون في غاية الفرح والسعادة، مما يجعله يُقبل على الحياة بأمل ونشاط. أو يمكن إشراكه بناد رياضي، حيث إنّه سيلتقي بمن هم في عمره ويلعب معهم، وقد يكون هناك أحد زملاء الدراسة، فيكون قد قضى وقتاً مسلياً مفيداً بعيداً عن كل ضوضاء الحياة المعاصرة.

✳ القراءة: تشكل القراءة للإنسان طاقة معرفية جبارة، إذا استثمرها بالشكل الصحيح. فالأطفال يعزفون عن القراءة خلال العطلة؛ لأنهم يظنون أن القراءة فقط في أيام الدراسة، وهذا المفهوم خاطئ ومدمّر معرفياً، لذا





التكافل الاجتماعي

إعداد / وحدة النشرات

الحياة بما هي مكان يعيش في رحابها هذا الحشد من البشر لابد لها من نظام تكافلي ينظم للأفراد حياتهم ومتطلباتهم، يظللهم شعورهم بالمسؤولية، فعن النبي ﷺ أنه قال: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فالأمر على الناس راع وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راع على أهل بيته وهو مسؤول عنهم، فالمرأة راعية على أهل بيت بعلمها وولده وهي مسؤولة عنهم، والعبد راع على مال سيده وهو مسؤول عنه، ألا فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته» (مجموعة ورام: ج ١/ ص ٦).

وعلى ضوء هذا النظام تزدهر الحياة، وعلى تطبيقه يشق المجتمع طريقه نحو الرقي والرفعة. ومن بين صور التكافل المتنوعة تتألق صورة الإنفاق في سبيل الله تعالى، ومد يد العون إلى الضعفاء والمعوذين ليجد هؤلاء من يحنو عليهم، ومن ينتشلهم من براثن الفقر، ويبعد عنهم صوره المرعبة وبذلك تتوازن القوى، ويتجه كل أفراد المجتمع نحو بناء مجتمع مثالي في كل عصر، ومع كل جيل. فالإنفاق من القواعد الأساس لعملية التكافل لذلك رتب الإسلام نظاماً للإنفاق لئلا يسرف الإنسان في ذلك، أو يقتصر، فقال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾ (الإسراء: ٢٩).

التكافل الاجتماعي، عنوان يراد منه التحام الأفراد فيما بينهم في إطار من الود والرحمة يشد بعضهم بعضاً، كما يقول الحديث الشريف: «المؤمن للمؤمنين كالبنیان يشد بعضه بعضاً» (جامع الأخبار: ص ٢٨١). وللتكافل مظاهر متعددة: فالجهاد في سبيل الله، حيث ينضم الأفراد بعضهم إلى بعض ليقفوا بوجه العدو من التكافل. المهندس والطبيب، وكل ذي فن وحرفة يقوم بعمله من التكافل. وتقديم الخدمات الخاصة والعامة من التكافل. ورعاية اليتيم أيضاً من التكافل. وأفراد الأسرة كل يقوم بواجبه الأسري من التكافل. وإسداء النصح، والكلمة الطيبة عندما يقدمها الإنسان إلى غيره من التكافل. ومد يد العون إلى الفقراء، والضعفاء من التكافل..

وبتعبير شامل، القيام بما يعود إلى المجتمع على نطاق الأفراد، والمجموعة ككل من التكافل. إن الحياة الاجتماعية ليست بالإمكان أن تنتظم بجهود الفرد منعزلاً، بل بجهود الفرد منظماً إلى المجموعة، ليصل الجميع إلى هدفهم المنشود. والتكافل يريده الإسلام، ويحث عليه؛ لأنه صورة شفافة يعبر عن الرحمة والحنو والعطف والشفقة.. وقد أراد الله تعالى ذلك لعباده؛ لأنه سبحانه المنبع الحقيقي للرحمة، والشفقة والسماحة. فهو رحيم ويحب الرحمة ويوصي بها.

ومن هنا نقول: إن هذه



الماء الجاري والماء الساكن

إعداد / منتظر علي

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

الماء سر الوجود، سر الحياة، سر البقاء، في كل تفصيل من حياتنا نجد الماء، نجد هذا الخلق العظيم الذي اختصر الله تعالى وصفه بالآية السابقة، ﴿كُلُّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾، وهو تأكيد رباني أن كل ما يحيطنا من وجود فأصل الحياة فيه هو الماء.

من جميل صفات الماء الجريان، تراه حين يجري بوادٍ أو بنهر، صافٍ من شوائب الطريق، فهو وإن اختلط به شيءٌ من الأوساخ والأحجار فإن سيره وجريانه الدائم سرعان ما يصفّي هذه الأوساخ والأحجار رويداً رويداً، بحركة إصلاحية لنفسه رائعة تشعرك بقوته وحيويته، فيصبح أكثر نفعاً لحياة الناس وإصلاحها، فقد غدا نقياً. ولئن يلاحظ، فإن الشوائب سرعان ما تقف جانباً وكأنها لا تقدر على مقاومة قوة الماء، فقد وجدت لكي تُعكر صفو مسيره، تغير لونه، طعمه، شكله، في هدف خبيث كي يصبح ضرراً من بعد فائدة، لكنها لم تقدر عليه فركنت نفسها جانباً تعباً مرهقة خاسرة خائبة، يركلها كل موج صغير قادم وهي لا تقوى على الحراك.

ثم إن الماء إن استوى على الأرض بلا حراك في مستنقع صفته الركود، يحيطه فراغٌ رهيب يسعى لإضعاف قوته، فلا يمارس دوره في جريان الحياة، تحاصره الشمس الرهيبة من فوقه بقوتها ومغرياتها كي يصعد تاركاً هدفه! أيام وأيام يبقى على حاله هذه لا حراك فيه، فيبدأ (ذلك) الماء النقي يتغير لونه، ثم طعمه، ثم تخرج منه روائح نتنة، وتبدأ الطفيليات تستوطن محيطه بشكل كبير، ثم يصبح من بعد النقاء كريهاً عفناً لا يطاق. حتى أنه يصبح مضراً لا نافعاً.

هذا حال الماء كيف بالإنسان، عندما يركن للفراغ في حياته، فيفقد مهمة وجوده من الخير إلى الشر، ومن سعادة الناس إلى شقائهم، بل يفقد نفسه ويغير من معالم صفاته أو صفات مهمته.

الفراغ السلبي قاتل لدرجة أنك لا تدرك كيف يقتلك، ولكن تأكد أن أعظم الرجال تسقط في الفراغ، وكيفك قول الرسول الأعظم ﷺ: «خصلتان كثير من الناس مفتون فيهما: الصحة والفراغ» (الخصال: ص ٣٥).



أسباب انخفاض الطاقة في الجسم

٥- الجفاف: الذي يحدث غالباً عندما يخسر الجسم كمية كبيرة من الماء والسوائل فلا يستطيع أن يقوم بوظائفه الطبيعية. والجفاف المعتدل يمكن أن يسبب أعراضاً مثل الضعف والدوار والتعب، وعدم تناول كمية كافية من الماء خلال الطقس الحار أو أثناء ممارسة الرياضة التي تستنفد مخزون الماء في الجسم. ويجب تناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء، وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش، والتخفيف من الشاي والقهوة والتي تسبب الجفاف.

٦- نقص فيتامين «B12»: الذي يساعد على حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، وهو أمر لابد منه للحصول على الطاقة.

٧- هيئة غرفة النوم: يعاني ما يقارب ٤٠٪ من الأشخاص من الأرق وصعوبة النوم ليلاً؛ بسبب الضوء أو درجة حرارة الغرفة وقلة التهوية. وينصح باستخدام السرير فقط عند النوم. وهذا يعود إلى الغدة الدرقية التي تعمل من طريق إنتاج هرمون يسمى هرمون «الغدة الدرقية»، التي تسيطر على عملية التمثيل الغذائي وتنظم مستويات الطاقة في الجسم.

٨- الغذاء: هناك أشخاص يعانون من عدم القدرة على هضم الطعام. فبعض الأطعمة تستهلك طاقة الجسم أثناء هضمها عوضاً عن تحويلها إلى طاقة.

أكدت إحدى الدراسات العلمية: أن الشعور بالتعب باستمرار خلال فترة النهار وكثرة التثاؤب خلال العمل يعود إلى بعض مسببات انخفاض الطاقة في الجسم، وأن مسببات الإرهاق الأكثر شيوعاً هي:

١- نقص الحديد (فقر الدم): وتشمل أعراضه التعب والدوخة وتسارع دقات القلب. والجسم يحتاج الحديد لإنتاج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين. ويشعر الشخص بالنعاس عند نقص الحديد بغض النظر عن مقدار النوم الذي حصل عليه.

٢- ممارسة الرياضة قبل النوم: الذي يؤدي إلى ارتفاع في «الأدرينالين» وفي معدل ضربات القلب والتنفس، ما يجعل الشخص غير قادر على النوم، وهذا سيستنزف الطاقة بدلاً من تنشيط الجسم. وينصح بالتركيز على الرياضة القاسية مثل الجري في الصباح الباكر والتركيز على الأنشطة الأكثر اعتدالاً في المساء.

٣- الأكثر شيوعاً هي: الكآبة وزيادة الوزن وغياب وجود حوافز للعمل، ويكمن الحل في تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على رفع المزاج، ويفضل أن تكون في الهواء الطلق.

٤- مشاكل السكر في الدم: ويحدث المرض بسبب ارتفاع كمية «الكلوكوز» في الدم ويصبح الجسم غير قادر على تحويلها إلى طاقة، أو أن «الأنسولين» المنتج غير كافٍ أو لا يعمل في الشكل الصحيح.





عادات السلوك الذكي / ٢

إعداد / علي الأسدي

سمات الذكاء الإنساني

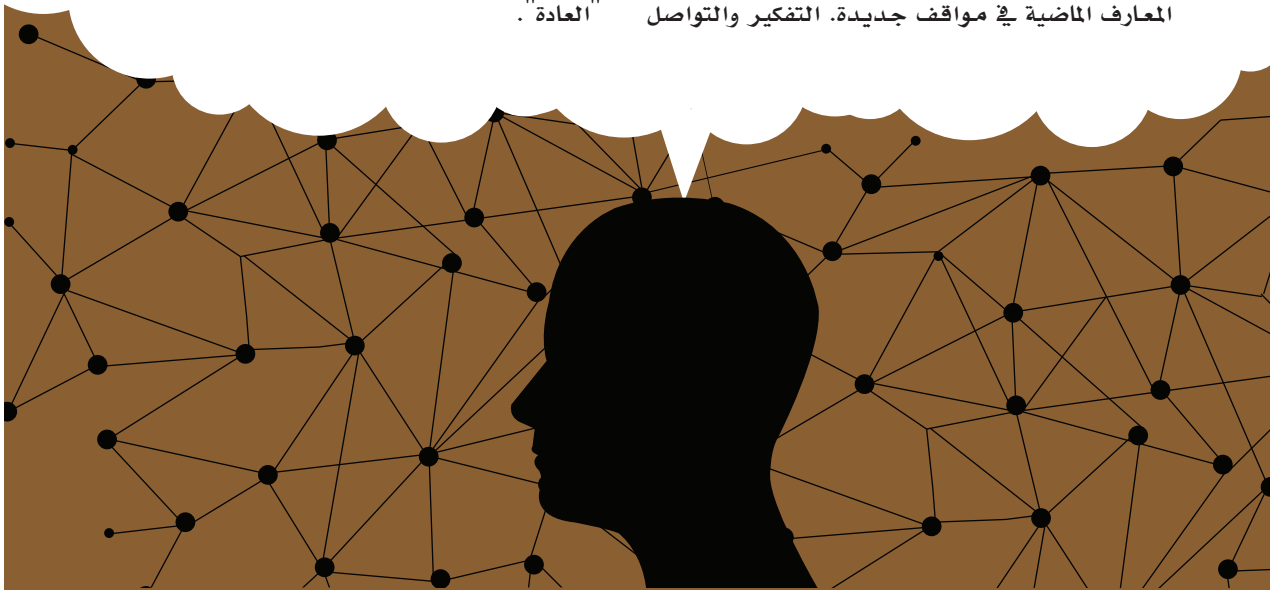
بوضوح ودقة. جمع المعلومات خلال كل الحواس. الإبداع، التخيل، الابتكار. الاستجابة بدهشة وتعجب. الإقدام على المخاطر المحسوبة. إيجاد الدعابة. التفكير التبادلي. البقاء منفتحاً للتعلم المستمر..).

بالطبع تؤدي هذه العادات دوراً حاسماً في النجاح في الحياة الشخصية، المهنية، الدراسية والزوجية.. وتشكل طريقتنا في التعامل مع أدوار الحياة المختلفة التي نقوم بها.. فأياً ما كان الدور الذي تشغله في الحياة: طالباً، مهنيّاً، زوجاً، أباً.. ستساعدك عادات العقل التي تشكل السلوكيات الذكية معيماً لك، لتؤدي أداءً أفضل في كل من هذه المساحات والأدوار. وهو ما يحفزنا لأن نعمل جاهدين على اكتسابها والتمكن منها لتصبح فعلياً "عادة" تتحرك معنا في كل مساحات الحياة دون وعي منا.

ومما تجدر الإشارة إليه: إنّ تأثيرات عادات العقل ليست فورية! وإنما تأخذ وقتاً طويلاً، وتنمو بالمران والممارسة والاستمرار لتغدو في نهاية المطاف تلقائية، حيث تندمج الخيوط المفردة "السلوكيات اليومية" لتشكّل حبلاً قوياً "العادة".

يؤكد الباحثان والمربيان الشهيران (آرثر كوستا وبنيا كاليك): أن السمة المهمة جداً في الذكاء الإنساني ليست فقط امتلاك المعلومات، بل معرفة كيفية استخدام هذه المعلومات، وتوظيف عادات العقل يتطلب البناء على أنماط معينة من السلوكيات الذكية التي تعطي نتائج قوية. ولذا فهذه العادات تتألف من مجموعة مهارات، اتجاهات، ميول. فحين تتعرض لموقف ما، تحتاج لأن تميز أي العادات التي يجب أن تختار توظيفها في هذا الموقف والتي تفيد أكثر من غيرها، كما تحتاج الميل لاستخدام هذه الأنماط الذكية والسلوكيات، ويتوج كل ذلك القدرة على استخدام المهارات التي تنتج هذه السلوكيات، والالتزام بذلك طيلة الوقت حتى تكون العادة.

وتشتمل عادات العقل على ست عشرة عادة حتى الآن -قابلة للزيادة- تدفع باتجاه سلوكيات تتسم بالذكاء. وهذه العادات هي: (المثابرة. مقاومة الاندفاع. الإصغاء بتفهم وتعاطف. التفكير بمرونة. التفكير في التفكير. تحريّ الدقة والتحديد. التساؤل وطرح المشكلات. تطبيق المعارف الماضية في مواقف جديدة. التفكير والتواصل



بائع الموز

إعداد / علي عبد الجواد

وبعد ٢١ سنة، قرّر بإرادته المنفردة أن يترك الجمل بما حمل -رغم كل المناشدات بالبقاء- ليستريح تاركاً لمن يخلفه: (خريطة طريق وخطة عمل اسمها "عشرين.. عشرين" أي شكل ماليزيا عام ٢٠٢٠، والتي ستصبح رابع قوة اقتصادية في آسيا

بعد الصين، واليابان، والهند).

* علماً أن هذا الرئيس وشعبه لم يعترفوا بإسرائيل حتى اليوم، كما أنه ظلّ ينتقد نظام العولة الغربي بشكله الحالي الظالم للدول النامية.

* لم ينتظر معونات أو مساعدات خارجية، ولكنه اعتمد على الله،

ثم على إرادته، وعزيمته، وصدقته، وراهن على سواعد شعبه وعقول أبنائه ليضع بلده على (الخريطة العالمية)، فاحترمه الناس، ورفعوا له القبة.

* هكذا تفوق (الطبيب الجراح) بمهارته وحبه الحقيقي لبلده، واستطاع أن ينقل ماليزيا إلى قوة اقتصادية كبرى يعمل لها ألف حساب.

-عندما تسلّم الحكم- إلى ١٦ ألف دولار سنوياً. وأن يصل الاحتياطي النقدي من ٣ مليارات إلى ٩٨ ملياراً، وأن يصل حجم الصادرات إلى ٢٠٠ مليار دولار. هذا الرئيس هو (مهاتير محمد) رئيس ماليزيا.



وقفّة تأمل:

* ذلك الطالب الفقير الذي أصبح طبيباً ثم رئيساً لم يتعلّل بأنه تسلّم الحكم في بلد به ١٨ ديانة، ولم يتعلّل بأنه عندما تسلّم الكرسي في عام ١٩٨١ كان عددهم ١٤ مليوناً، ثم أصبحوا ٢٨ مليوناً.

* لم يتمسك بالكرسي حتى آخر نفس أو يطمع في توريثه لأبنائه أو لأحد من أقاربه.. ففي عام ٢٠٠٣

بلد مساحته (٣٢٠ ألف كم٢) وعدد سكانه (٢٧ مليون) نسمة، كان سكان هذا البلد حتى عام (١٩٨١) يعيشون في الغابات، ويعملون في زراعة المطاط، والموز، والأناناس، وصيد الأسماك.. وكانت الصراعات الدينية بين (١٨ ديانة) هي السائدة.

في هذا البلد كانت هناك عائلة فقيرة مكوّنة من تسعة أشقاء مع والديهم. كان والدهم (محمد) معلماً ابتدائياً، راتبه لا يكفي لتحقيق حلم أحد أبنائه بشراء دراجة يذهب بها إلى المدرسة الثانوية.. مما اضطر هذا الابن بالعمل في بيع الموز بالشارع، حتى حقق

حلمه، ودخل كلية الطب في سنغافورة المجاورة.

بالجد والمثابرة وصل هذا الطبيب إلى سدة الحكم فأصبح رئيساً للدولة في عام ١٩٨١ ولغاية ٢٠٠٣. استطاع هذا الرئيس أن يخلّق ببلده من أسفل سافلين ليصل إلى قمة الدول

النهضة التي يشار إليها بالبنان. فقد زاد دخل الفرد من أقل من ١٠٠٠ دولار سنوياً في عام ١٩٨١

الاعتكاف على الغير

إنَّ من الطبيعي أن تكون (العقوبة) الإلهية للعبد من (جنس) عمله.. فمَنع الحقوق المالية الواجبة مستلزم: إما للفقير أو لنزع البركة من المال، وفيه ملاك الفقر نفسه، إذ ما قيمة المال الذي لا يستجلب بركة في الدنيا أو أجراً في الآخرة؟.. وكذلك التسلُّط على رقاب العباد ظلماً وعدواناً، يوجب وقوع العبد في يد ظالم أو من هو أظلم منه.. والاعتكاف على الغير يوجب خيبة الأمل ممن اتكل عليه العبد من دون الله تعالى، وقد رُوي في الحديث القدسي: «لأقطعن أمل كل مؤمل من الناس، أمل غيري باليأس، ولأكسونه ثوب المذلة» البحار: ج ٧١/ص ١٣٠).. ومن العقوبات القاسية في هذا السياق: هو ما نراه من أن توزع الفكر والهم بما يليه عن ذكر الحق المتعال، مستلزم للعقوبة المسانحة لذلك أيضاً، فيعيش العبد عندها حالة من (تششت) الفكر، واضطراب النفس، وقلق البال، مما يجعله لا يهنأ بعيش مهما كان رغيداً.. إذ أن الابتلاء بالنفس والفكر لمن أهم صور الابتلاء.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الميسورون والمحتاجون

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

«مياسير شيعتنا أماناً لنا على محاوريجهم، فاحفظونا فيهم يحفظكم الله».

(الكافي: ج ٢/ص ٢٦٦)

كلمة و معنى

﴿فَمَهْلِ الْكَافِرِينَ أَهْلُهُمْ رُؤِيدًا﴾ (الطارق: ١٧)

التمهيل والإمهال بمعنى واحد، غير أن باب التفعيل يفيد التدرج، والإفعال يفيد الدفعة، والرويد القليل. والمعنى: فانتظر بهم ولا تعاجلهم، انتظر بهم قليلاً فسيأتيهم ما أوعدهم به، فكل ما هو آت قريب.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٤٦)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، 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 لصلاة 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 العالمية: www.alkafeel.net - واسلوا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعدي / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: علاء الاسدي

