

السنة الثامنة عشرة
١٠/ شوال المكرّم / ١٤٤٣هـ
٣٢٠٢٢/٥/١٢

المُحَدِّث



١٧٩

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





كيفية اجتياز الطفل الامتحان؟

على دراسة تلك الأمثلة للتعرف إلى طريقة الأسئلة وتدريب طفلكم عليها عدة مرات لتزول الرهبة.

- تدريب الطفل على وقت الامتحان: امنحوا طفلكم ساعة إيقاف، اطلبوا منه تحديد مقدار الوقت الذي يجب أن يقضيه في كل سؤال وعودوه على استكمال الأسئلة المماثلة في ظروف مشابهة لظروف الامتحان، سيتعلم الأطفال بشكل طبيعي ضبط أنفسهم على توقيت الامتحان الفعلي دون ضغط.

- تحديد فترات للراحة: لا يستطيع أحد العمل بدون توقف لعدة ساعات، ولا سيما الأطفال، دعوا أطفالكم يأخذوا فترات راحة منتظمة، خصصوا بعض الوقت للتمارين الرياضية التي تساعد على الاسترخاء وتجديد طاقة الجسم، اصطحبوهم إلى خارج المنزل للتنزه والسير في الحدائق أو الأماكن العامة للتخلص من التوتر.

- ممارسة الرياضة والحصول على قسط كاف من النوم: يحتاج العقل أيضاً للحصول على قسط كاف من الراحة والتغذية والأكسجين، وإلا سوف ينهار عقل الطفل، تأكدوا من تناول أطفالكم وجبات صحية منتظمة والنوم ما لا يقل عن (٨ إلى ١٠) ساعات خلال الليل، كما يحتاجون كذلك إلى ممارسة بعض التمرينات الرياضية لتنشيط الجسم وزيادة تدفق الدم تجاه الدماغ.

خوض الطفل الامتحان -خاصة إذا كانت لأول مرة- تجربة صعبة تحتاج لبعض الإرشادات لتخطيها بشكل أمثل..

إليك أهم النصائح لاجتياز امتحان الأطفال:

- تخصيص مساحة للدراسة: يجب أن تحتوي تلك المساحة -مع الإمكان- على لوح كبير للدراسة مع بعض الصور الملهمة، وأن تكون تلك المساحة هادئة بعيدة عن أي ضوضاء في المنزل مع إضاءة كافية وبعيدة تماماً عن التلفاز والأجهزة التي قد تشتت الانتباه.

- تجهيز كافة اللوازم المكتبية التي يشعر أطفالك أنهم بحاجة إليها؛ مثل أقلام الرصاص ومشابك الورق والأوراق الملونة وأي شيء آخر يحتاجون إليه بألوان زاهية لتشجيعهم وتقليل الرهبة من الدراسة والمذاكرة.

- تحديد جدول زمني للدراسة: الجلوس مع الطفل والتخطيط لجدول مناسب للدراسة اليومية، مناقشته في اختيار أفضل السبل لتناسب الوقت المناسب له للمراجعة والدراسة بشكل مرن، طباعة أو كتابة الجدول وتعليقه داخل منطقة الدراسة ومنحه بعض الملصقات المرحة والعلامات للمساعدة في العد التنازلي ليوم الامتحان ووضع علامة مميزة.

- دراسة صيغة الامتحان: يشارك معظم المعلمين تنسيقات مشابهة للامتحان المتوقع، لذلك احرصوا

نصائح عامة للشباب

ما يصل إليه عملاً، وذلك مما يساعد على نمو الرشد. **ثالثاً: الفضيلة:** فإن الفضائل تقي الإنسان عن كثير من المحاذير والمعاناة والشقاء في الحياة، وكم من شخص تجنب عن أمر ذميم كالنميمة والغيبة ترفعاً فكان ذلك مصدراً للسكينة والاستقرار في حياته، وآخر ارتكبه فلم يحظ بالسعادة، بل هدم من سعادته أضعاف لذة عاشها. **رابعاً: العزيمة:** فلا بد من اعتبار الحياة تحدياً، ولا بد من تعامل الإنسان معها مسيطراً على نفسه مالمكاً عزيمته غير مستسلم لانزلاقاته واستشعاره، أن رجولة الرجل ونضج المرأة ليست بالانزلاق إلى الأهواء والرغبات والتحرك وفق كل ريح، بل في الثبات والصبر حتى يملك لحام نفسه وزمام أمره. فهذه معانٍ أربعة هي دعائم الحياة وأسسها وقواعدها كما تشهد به الفطرة الإنسانية، فمن راعاها مراعاة مناسبة وجد من البركات والتوفيق والسعادة من حيث يحتسب ومن حيث لا يحتسب. (أما النصائح الخاصة فسننطرق لها في العدد القادم إن شاء الله تعالى).

ما هي نصيحتكم للشباب في مواجهة التحديات والمغريات؟
الجواب: إن هناك نصائح عامة وأخرى خاصة: أما النصائح العامة فهي تمسك الإنسان في منهجه في الحياة في أموره كلها وخاصة في الأمور المهمة - التي تحتاج إلى تأصيل ثابت ويؤثر على مجمل حياته وليس في يوم أو شهر أو سنة - بخصال أربع، هي: **أولاً: الرشد والتعقل** بتحصيل انطباع موضوعي وواقعي وناضج وجامع عن الموضوع الذي يكون بصدد التعامل معه، وذلك من خلال التأمل والبحث والتحري والتثبت والمشورة؛ حتى يلتفت إلى الأبعاد والعواقب والاعتبار بالأمثال في جانب الإيجاب بالاقتداء بالنماذج الموفقة والمحمودة والناجحة، وفي جانب السلب بالاعتبار والاتعاظ بالحالات التي يجدها في آخرين انزلقوا في إثر هذه التحديات والمغريات.

ثانياً: الحكمة: وهي اعتبار الإنسان بما علمه والاندفاع إليه، فمن علم بالضرر في عادة ما (كالتدخين) ثم مارسها يكون راشداً، ولكنه غير حكيم لعدم اعتناؤه ومراعاته بعلمه، فلا بد من أن يسعى الإنسان إلى تطبيق

التكافل الاجتماعي

وعلى سبيل المثال: فلو فرضنا أن بلداً كل أفرادها أغنياء، ويتمتعون بثروات مالية فمن منهم ينزل إلى الحقل ليحراث ويزرع، ومن منهم يبني، ومن منهم يحرك الآلة، ومن منهم يقوم بما تتطلبه هذه الحياة من أعمال؟.. إن الحاجة هي التي تدعو العامل الى أن ينشد إلى رب العمل، ورب العمل إلى العامل، وهكذا، ومن جرّاء ذلك تؤمّن متطلبات الحياة، وما يحتاج إليه الفرد من طعام وكساء وسكن، على أن هناك نقطة دقيقة كشف عنها القرآن الكريم، وأوضح أن الله سبحانه ينزل الأرزاق حسب موازين مضبوطة وإنه أعلم بعباده.. يقول سبحانه: ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنْزِلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ (الشورى: ٢٧).

ولكن "ينزل بقدر ما يشاء" .. وقد جاء عن النبي ﷺ عن جبرائيل عن الله سبحانه: «إن من عبادي من لا يصلحهُ إلا السقم، ولو صححته لأفسده، وإن من عبادي من لا يصلحهُ إلا الصحة، ولو سقمته لأفسده، وأن من عبادي من لا يصلحهُ إلا الغنى، ولو أفقرته لأفسده، وإن من عبادي من لا يصلحهُ إلا الفقر، ولو أغنيته لأفسده، وذلك إني أدبر عبادي لعلمي بقلوبهم».

قد يسأل البعض: إذا كان الرزق من الله، وهو الذي يقدر معاش العباد فلماذا لم يمنح الفقير ما يغنيه ليجعل العباد كلهم على حد سواء، أو لا أقل من أن يكفي الفقير ان لم نقل بالتساوي؟ وحينئذ فيمنحه ما يرفع عنه الاتكال على ما تجود به قريحة الغني وتعود حياته رتيبة تسير على نحو من الكفاف، وبذلك يستغنى عن قانون فرض الضرائب المالية على الأغنياء الزامياً، أو تبرعياً، ولا داعي لهذه الصورة من التكافل بل تبقى للتكافل صورته الأخرى مما يحتاجه لهذه الحياة.

والجواب عن ذلك: إن الله تعالى ليس بعاجز عن أن يجعل عباده في مستوى واحد من حيث الغنى والرفاه المادي، فقد نوّه القرآن الكريم في آيات كثيرة الى أن الله تعالى هو الرازق: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلِ اللَّهُ﴾ (سبأ: ٢٤)..

ولكنها المصالح التي تعود إلى البشر، والتي تقضيها طبيعة الحياة العملية في واقعها الخارجي هي التي تدعو لأن يكون هذا التمايز، ذلك لأن الحاجة أساس العمل، والعمل يخلق الانتاج، وإذا كان الكل في صف واحد فمن يعمل، وكيف يحصل الانتاج؟



العناية بصحة العين

إن العين معرضة للأمراض والشيخوخة، وهو ما قد يتسبب في تدهور البصر، بالمقابل - وللحفاظ على صحة العين مع التقدم في العمر - ينبغي أن تبدأ الوقاية من سن مبكرة.. وهذه نصائح للحفاظ على صحة العين:

1- **حماية العينين من الأشعة فوق البنفسجية:** وكما هو الحال مع الجلد، تؤدي أشعة الشمس إلى تسريع شيخوخة العين، ويحذر البروفيسور (لوران كودجيكيان) -رئيس الجمعية الفرنسية لطب العيون- من أنه "كلما تقدم الأطفال في السن أصبحت النظارات الشمسية ضرورية".

2- **الابتعاد عن التدخين:** على عكس تأثيرات الضوء الأزرق، يوجد إجماع على التأثيرات الضارة للتبغ على البصر، حسب البروفيسورة (كاترين كروزو) -رئيسة قسم طب العيون في مستشفى جامعة ديجون- فإن "الشخص الذي يدخن يزيد من خطر الإصابة بالتنكس البقعي من 3 إلى 6 مرات".

ويمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية حروقاً على سطح العين، وأكد البروفيسور (جان فرانسوا) -رئيس قسم طب العيون في مستشفى جامعة بوردو- أن "الأشعة فوق البنفسجية تسبب أيضاً أضراراً أكثر عمقاً بما في ذلك زيادة خطر إعتام عدسة العين والتنكس البقعي المرتبط بالعمر".

3- **إجراء فحوص دورية:** لا يعتبر التنكس البقعي الحالة الوحيدة التي تهدد البصر بعد سن الـ (50)، حيث تعد بعض الأمراض متسترة؛ لأنها يمكن أن تتطور دون علامات تساعد على اكتشافها في وقت مبكر، وتبدأ في إتلاف العين قبل وقت طويل من ظهور الأعراض، مثل مرض "الغلوكوما" الذي يدمر العصب البصري تدريجياً بسبب الضغط الشديد في العين.

و"التنكس البقعي المرتبط بالعمر" هو حالة شائعة تصيب الأشخاص الذين يبلغون 50 عاماً أو أكثر. وفي الضمور البقعي يحدث تلف في منطقة بالشبكية تسمى "البقعة" وهي منطقة صغيرة بالقرب من مركز شبكية العين ومسؤولة عن الرؤية المركزية الحادة، والتي تتيح رؤية الأشياء التي أمام العين مباشرة، وفي بعض الحالات يتطور المرض ببطء شديد، وفي حالات أخرى يتقدم

ومن المهم الذهاب إلى طبيب العيون كل ثلاث سنوات للفحص انطلاقاً من سن (40).





وصفة النجاح عند أمير المؤمنين عليه السلام / ٢

لابد من أن تعلم أن الحياة تبتسم لك عندما تكون سعيداً متفائلاً بينما تهرب وتبتعد منك عندما تكون كئيباً متشائماً.

لذلك «تفاعل بالخير تنجح». كما قال عليه السلام.

- الصديق المحفز: قال عليه السلام: «يَا بَنِي، إِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْأَحْمَقِ، فَإِنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَنْفَعَكَ فَيُضْرِكَ. وَإِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْبَخِيلِ، فَإِنَّهُ يَقْعُدُ عَنْكَ أَحْوَجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ. وَإِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْفَاجِرِ، فَإِنَّهُ يَبِيعُكَ بِالنَّافَةِ»

لكي تنجح عليك أن تبتعد عن ذلك الصديق الذي تستشعر أنه شخص مُحبط كَسول مُتَشَائِم كئيب كاذب، أنت بحاجة إلى ذلك الإنسان الذي يأخذ بيدك من القاع إلى القمة، الذي يبث فيك روحاً إيجابية تحلّق بك في عالم النجاح.

النجاح يتطلب اتخاذ عدة خطوات علمية وعملية، فلا يكفي العلم دون العمل، ولا تكفي قراءة كتب النجاح دون تطبيق تلك الاستراتيجيات على أرض الواقع.

أضع بين أيديكم وصفة النجاح كما وردت في كلمات الإمام علي عليه السلام، ففي كلماته العظيمة أرقى التوجيهات لصناعة النجاح، لذلك اقتطفت لكم هذه التوجيهات من «كتاب نهج البلاغة وكتاب غرر الحكم» لتكون الخطوة الأولى نحو النجاح:

- النظرة الإيجابية: التناؤل من أهم أسرار النجاح في الحياة، إنّه يمنح النفس الشعور بالارتياح، بالنشاط، بالقوة.

كما أنّه يعصم الإنسان من الشعور بالفشل والهزيمة والإحباط والقلق.



كن أنت!

وبدا.. واجه صعوبات هائلة لأداء العمل، فلم يكن باستطاعته أن يتعلم بالسرعة التي يتعلم بها الآخرون، ليس كذلك فقط بل كانت المهمة السهلة جداً تؤرقه حتى ينهيها.

بعد فترة أفلست الشركة وأغلق المصنع، ورحل الجميع وظل الدب لوحده في الغابة بلا فرو!!

هبّت الرياح الشتوية ولم يذهب الدب إلى الكهف بسبب قناعته السابقة بأنه ليس دُباً بل رجل. بدأ الشتاء يزداد برودة والدب في وسط الغابة وبدأ الثلج يتساقط وكاد أن يتجمد من البرد.

في النهاية قرّر أن يتخلّى عن فكرة أنه رجل فذهب إلى الكهف، وبمجرد دخوله سرت رياح الدفء إلى جسده وشعر بالراحة ثم خلد إلى النوم.

* نعم إنها قصة خيالية ولكن لو تأملنا فيها لوجدنا البعض يعيش غير واقعه!

* إن السعادة الحقيقية ليست مايريدك الناس أن تكون، إنها تنبع من داخلك.

* الكثير منا يبكي كل يوم ولكن بلا صوت بسبب إهمال صوته الحقيقي الداخلي، تعرّف على مواهبك الداخلية وأقم علاقة حب خالدة معها، تعرّف على صوتك ومساحتك الداخلية فهذه هي السعادة والإبداع.

يحكى في القصص الخيالية أن دُباً ألعياً كان يسكن في غابة، وكان هذا الدب ذا فراسة وبديهة عالية لدرجة أنه يعرف متى يقترب فصل الشتاء من خلال حركة أوراق الأشجار باتجاه الغرب عندما تحركها الرياح..

إتجه الدب إلى الكهف للبيات الشتوي وخلد في سبات عميق. وأثناء بياته اشترت إحدى الشركات الاستثمارية الأرض التي يقع فيها الكهف، وبدأت ببناء مصنع ضخم وفجأة استيقظ الدب ليجد نفسه داخل مصنع مكتظ بالعمال.

صرخ في وجهه أحد الموظفين قائلاً: "أنت أيها الرجل، قم واعمل واطرك الكسل!"

نظر إليه الدب مستغرباً فقال: "أنا لست رجلاً أنا دب" قال الموظف له: "بل أنت رجل، لكنك كسول والشعر يملأ جسدك"

أصرّ الدب الذكي على رأيه واستمر في جدل عقيم.

فقال الرجل "هيا بنا إلى نائب المدير ليحكم بيننا" ذهب له فقال نائب المدير: "أنت لست دُباً بل رجل كسول يغطيه الشعر"

لم يقتنع الدب وطلب الذهاب إلى المدير، وهكذا ذهب إلى جميع المسؤولين في الشركة وكل واحد منهم يصّر على أنه رجل.

في النهاية اقتنع الدب وحلق شعره ولبس ثوب العمل



مذمّنو المخدرات

ليس من العيب أن تقول: كنتُ مخطئاً،
بل العيب أن تبقى على الذنب وتكرّر
نفس الخطأ.

