

٧٢٤

السنة الخامسة عشرة

شعبان المعظم / ١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ / ٤ / ١١ م

الخبير



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





كيف نتعامل مع غير الأبناء؟

✳ عندما يشعر الأولاد بالغيرة، اجعلوهم يركزون على ما يريدون، وعلى كيفية الحصول عليه، شدّدوا على المشاركة، غالباً ما يركز الأطفال الذين يشعرون بالغيرة على ما يفقدون! وهم يشعرون عادة بخليط من الغضب والخوف والحزن على ما يفقدون.. مما يحول دون شعورهم بالحب أو السعادة التي يلاحظون أنّ أحدهم يعيشها مع طرف ثالث، وغالباً ما يساعد أن نجعلهم يقولون مثلاً: (هل يمكنني أن أكون التالي) أو (أود أن أجلس إلى جانبك أيضاً).

✳ تجنبوا أن تحاولوا جعل أمور الجميع تسير بشكل صحيح دوماً، فهذا يتطلب منكم جهداً متواصلاً ومضنياً، يحتاج الأولاد لأن يتعلّموا أن يخطئوا أحياناً، وأن يتقبلوا الأمر بطيب خاطر، ضعوا قاعدة: (من شروط الانتماء إلى هذه العائلة أن نتعامل باحترام مع كل فرد، وهذه العضوية ليست رخصة يمكن إساءة استخدامها)، حيث يتصرف البعض بشكل جيد ومهذب مع الغرباء، على عكس سلوكهم مع أفراد أسرهم.

✳ وأخيراً: عندما يتحدث الطفل -بأكيّا- عن (العدالة)، بأن يقول: هذا ليس عدلاً، نرد عليه ببساطة وهدوء: أنت محق، لكنه صائب. عندها نشرح له ما هو الصواب.

لا شك أنّ الأطفال جزء من العائلة، وأي شيء يؤثر على العائلة سوف يؤثر عليهم بالتبعية. لذا فمن حقهم أن يعيشوا في ظلها بكل عزة واحترام وتقدير. لكن وبسبب عدم إدراكهم بعض الأمور، يتوجب على المربين عموماً والوالدين خصوصاً، أن يتعاملوا معهم بضم وذك وبلاقة، خصوصاً في مجال (الغيرة)، التي تشيع عادة بين الأبناء الصغار، أو المتقاربين في السن. لذا نتقدم للوالدين ببعض النصائح والإرشادات، نوجزها بما يلي: ✳ أخبروهم أن لا بأس في أن يتمتعوا بامتيازات مختلفة، وشدّدوا على أنهم أشخاص مختلفون ومن أعمار مختلفة. وعدم المساواة هو أمر واقع في الحياة، لذا تعاملوا معهم وفقاً لحاجاتهم وللوضع الراهن، وليس وفقاً لما يريدونه أو يعتقدون أنه ينقصهم فقط.

✳ حاولوا أن تتصرفوا بشكل عملي وواقعي في هذا المجال، فتقبلكم هذا الأمر سيساعدهم على تقبله بدورهم.

✳ حافظوا على سلوك منطقي وواقعي وعملي، فإذا قال أحدهم: (تسمحون له بأن يفعل كذا أكثر مني)، فأجيبوه: (نعم هذا صحيح، فهو أكبر منك سناً، ولا بأس في ذلك، سيأتي دورك..).

خذوا حذركم!

علي خلف

وظنونا حينما كثر عن نواصع أنيابه أنه يبتسم لهم،
إذا رأيت نيوب الليث بارزة

فلا تظنن أن الليث يبتسم

لذا علينا -والخطاب هنا للجميع- أن نتظاهر الجهود،
ونوحد الهمم، لدرء خطر ذلك اللعين، الذي صار يدخل
علينا من الأبواب بدل النوافذ، وفي النهار بدل الليل،
وفي العلانية بدل السر.. ليصل إلى الأفواه والأسماع
والعيون.. وأشد خوفنا أن يصل إلى العقول! فيبدل
القيم والمفاهيم، والعادات والتقاليد، أو العقائد والإيمان
(لا سمح الله).

لذلك -وكحل من الحلول- نقول ما قاله الباري
سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ
يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ﴾ (محمد: ٧)، وما قاله نبينا
الأكرم ﷺ: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده
تجاهك» (المجازات النبوية: ٣٧٠/١)، وما أشار إليه أئمة
الهدى ﷺ، والنصيحة لكل واحد منا: «لا تكن ولياً لله في
العلانية، عدواً له في السر».

فاحذر كل الحذر، فالهلة قصيرة، والزاد قليل، والسفر
بعيد.

إن التغير السريع والتطور الحاصل في معظم مرافق
حياتنا اليوم، بساكنها ومتحركها، وصامتها وناطقها..

كان له الدور الأكبر، والباع الأطول في انفلات زمام
المبادرة من أيدي أهلها، فإذا كان الخوف بالأمس على
شباب المدينة دون شباب القرية، وعلى طالبة الجامعة
دون غيرها، فالיום قد تساوى الحال، إن لم يكن العكس!
ففي بعض الأحيان يكون للإطلاع والمعرفة، وتقييم
المستويات المختلفة دور -يعتد به- في تمييز الغث من
السمين، والصالح من الطالح.. فأنت إذا أردت أن تزكم
شخصاً (تصيبه بنزلة برد)، قد يصعب عليك ذلك -في
حال تمتعه بصحة جيدة ومناعة عالية- ولكن الأمر
يكون في غاية السهولة إذا توفرت لك الظروف المؤاتية
والمناسبة لذلك؛ كأن تأتي به في البرد القارس، وبملابس
خفيفة، وتتركه في العراء في جو عاصف ممطر، لساعة أو
ساعتين -خصوصاً إذا كان قليل المناعة- فذلك من شأنه
أن يجعله طريح الفراش، إن لم تتطلب حالته اللجوء إلى
الطبيب أو المستشفى.

أيها الأحبة، لقد ألقن الشيطان صنعته، فأحكم قبضته
حول الأعناق -خصوصاً جيل الشباب- والبعض غير مدرك
لذلك. فقد شغلهم نومة أنامله، عن خطورة مخالفه.

التائب من الذنب

علي حسين الخباز

يروى:

إن التائب من

الذنب كمن لا ذنب له، وإن الله

يسقط يده ليل نهار، ويفرح بتوبة عبده ويقربه ويدنيه، ويكفر عن سيئاته ويبدلها حسنات، ويقال إن التائب حبيب الله، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ﴾ (البقرة: ٢٢٢)..

لكن هل المجتمع سيرضى عنه مثلما رضى الرحمن عنه، أو سيبقى الناس ينظرون إلى ماضيه، وغالباً ما يعير به! أليس من حق التائب أن يحيى بين الناس كما يحب، والله قبل الناس فتح باب التوبة، ورضي منه بالرجوع. فلا بد من إطاعة الناس لله سبحانه تعالى، فمن سعى إلى رضا الله لا بد للناس أن تراعيه، وترضى عنه بما يقدمه بين الناس في الحاضر والمستقبل.

من أحبه كتب الله له القبول، ومن تاب وأصلح ويحب أن

تتغير

نظرة

المجتمع والناس إليه، ما دام

هو بعيداً عن الشر والفساد، ويعمل لصحبته أهل الخير والصلاح، ما دام هو يتواصل مع الناس بالخير والمعروف، وهذا أحسن ممن يعمل لرضا الناس وهو يغضب الله سبحانه تعالى، فأني ماضٍ تريد أن تعيده لإنسان يتمتع حاضره بالخلق والحسن، ويحمل صفات النخوة والنجدة والإيثار.. نحن نتحدث باحترام دائم عن التوبة ونشجع على مراجعة النفس ومحاسبتها، من أجل الاستقامة في طاعة الله سبحانه وتعالى بلا زيغ.. وحين يتوب وينعم بالعفة والصدق وحفظ اللسان وطيب الكلام وخفض الجناح.. نرفضه! نرفض أن نعينه على التوبة والاستقامة، ونشعره دائماً بما كان ونحسسه به.

الحفاظ على اللثة والأسنان

الأسنان
واللثة في
المنزل.

٤- إزالة بقايا

الطعام: بقايا الطعام والبكتيريا تبدأ بالتشكل على أسنانك بعد تناول الطعام، مفرزة أحماضاً تهاجم مينا الأسنان، وتتحول إلى كلس إذا لم تنظف، والذي يبني تحت خطوط اللثة ويصعب إزالتها مسبباً أضراراً للأسنان. فالبكتيريا تسبب الالتهاب وتؤدي إلى أمراض اللثة. وإن ارتفاع نسبة السكر في الدم يزيد من أمراض اللثة سوءاً.

٥- استخدام الفرشاة بلطف ذهاباً وإياباً على جميع أنحاء أسنانك وفي كافة الاتجاهات لمدة دقيقتين. وأيضاً فرش اللثة واللسان.

٦- استعمل الخيط يومياً: الخيط يساعد على السيطرة على بقايا الطعام. حيث يمكن أن يصل إلى الأماكن التي لا يمكن للفرشاة أن تصل إليه، مثل ما بين الأسنان.

٧- اقلع عن التدخين: كل منتجات التبغ -السجائر والسيجار والأرجيلة- سيئة للفم. ولكن إذا كنت مريضاً بالسكري وكنت تدخن، فأنت في خطر أكبر للإصابة بأمراض اللثة. التبغ يمكن أن يضر بأنسجة اللثة ويسبب انحسار اللثة. ويمكن أيضاً تسريع تلف العظام وفقدان الأنسجة، مما يؤدي إلى فقدان الأسنان. لذا حفر نفسك على الإقلاع عن التدخين.

للحفاظ

هناك نصائح على اللثة والأسنان وخاصة لمرضى السكري، منها:

١- بعض العلامات أن لديك مشكلة في ارتفاع نسبة السكر في الدم، التي تشجع البكتيريا على النمو وتساهم في أمراض اللثة، ويعيق القدرة على محاربة البكتيريا. فقد تكون لديك أمراض اللثة إذا ظهر: (احمرار، قرحة، نزيف، تورم، تساقط الأسنان، رائحة كريهة مزمنة).

٢- اضبط السكري: للحفاظ على ابتسامتك وصحة فمك، وعلى النقيض إذا كانت نسبة السكر في الدم غير مضبوطة، فذلك يزيد من المخاطر، مثل: جفاف الفم وأمراض اللثة وفقدان الأسنان، والالتهابات الفطرية. الالتهابات ممكن أيضاً أن تزيد نسبة السكر في الدم، حتى تصعب السيطرة على السكري. المحافظة على فمك صحيحاً تساعدك على التحكم في السكري.

٣- راجع طبيب الأسنان بانتظام: الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري عرضة لالتهابات الفم باستمرار. لذا يجب عليهم فحص الأسنان على الأقل مرتين في السنة. الفحوصات المنتظمة والتنظيف الجيد يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة الفم. ويمكن لطبيب الأسنان أن يعلمك أفضل السبل لرعاية

كيف تتعلم مهارة جديدة؟ -٢- المهارة في أقصر وقت ممكن.

* توقّف عن تعدّد المهام:

تعدّد المهام يجعلنا سعداء بكثرة تطبيقات الهواتف الذكية، من تصفح البريد الإلكتروني كل عشر دقائق إلى الفيس إلى الإنستجرام إلى التحدث مع أي شخص حولنا.. كل هذا يمكن أن يهلك ويأخذ الكثير من وقتك ويجنبك تعلم ما تريد. فكّر في جهازك عندما تقوم بفتح أكثر من عشرين برنامجاً في الوقت نفسه، ألن يصبح الجهاز أقل كفاءة وأبطأ في معالجة البيانات؟ هناك العديد من الدراسات توضح أن الإنسان عندما يتم مقاطعته عن مهمة معينة يحتاج عقله إلى (٢٥) دقيقة

لكي يستعيد نفس القدرة على التركيز من جديد. وهذا ينطبق على التركيز على المدى الطويل، فبهذه الطريقة يمكن أن يستغرق تعلمك مهارة ما (٦ - ١٢) شهراً وربما أكثر، بسبب عدم قدرتك على الاحتفاظ بالتركيز على مشروع أو فكرة أو مهوّة. كما أنك تفقد شغفك بهذه الفكرة كلما طالت فترة تعلمك إياها.

كثيراً ما

تقول لنفسك: لو أنني أستطيع تعلّم لغة أجنبية، لو أنني كنت في العشرينيات لكنت أتعلم كذا وكذا.. لو أنني.. لو أنني.. هذه هي الكلمات التي يقولها أغلبنا، لكي يبرّر لنفسه عدم التعلم.

وهنا سنستعرض بعض الخطوات التي يمكنها أن تساعدك في ترتيب أفكارك لتتعلم شيئاً جديداً كنت تود أن تفعله. مجرد دفعة صغيرة تحتاج إلى أن تكملها بقوة إرادتك..

* فكّك المهارة:

المهارة (كما لو كانت مشكلة كبيرة) لا يمكن التعامل معها بشكلها الحالي، لذا يجب أن تقوم بتفكيك هذه المهارة إلى مجموعة من المهارات الأساسية الصغرى. حاول أن تجد أصغر الأشياء المهمة التي يمكن أن تتعلمها في البداية وستجد أنك تقريباً تعلمت ما يقرب من ٨٠٪ من هذه المهارة.

اتباع هذا النوع من التفكير في أبسط الأمور يمكنه أن يغيّر الكثير في حياتك بما في ذلك إرادتك في التعلم. حيث يمكن لـ (٨٠٪) من نجاحنا أن يحدث من تعلمنا ٢٠٪ من المهارة المطلوبة. لذلك حاول أن تجد أبسط الأساسيات التي تعطيك القدرة على تعلم ٨٠٪ من

كلمة شرف



إعداد / علي عبد الجواد

:- أي حارس؟

:- ألا تفهم! نحن نلعب.. لقد كنت أجلس على دكة في الحديقة وأقبل مجموعة من الأولاد، وقالوا لي: هل تريد أن تلعب معنا لعبة الحرب؟ فقلت: أريد. ورحنا نلعب. فقالوا لي: أنت عريف، وكان هناك ولد كبير أرسلني إلى هنا، وقال: إن لدينا مستودع بارود في هذا الكشك وستكون أنت حارسه. فابق هنا، ولا تنصرف حتى لا أبدلك بشخص آخر، قلت له: حسناً. قال: أعطني (كلمة شرف) على أنك لن تذهب. قلت له: كلمة شرف: لن أذهب.

:- وماذا بعد؟

ها أنا ما زلت واقفاً.. واقفاً وهم لا يأتون!. حينئذ ابتسمت وسألته: ولكن أين هم؟
:- أعتقد أنهم مضوا.. ونسوا..

:- ولماذا تجلس إذن؟

:- لقد أعطيت (كلمة شرف).

فما كان مني إلا أن أعرض عليه مساعدتي بأن أبقى في مكانه، ويذهب هو إلى حال سبيله..

وقفة تأمل:

الشرف هو مجموعة من القيم الأخلاقية تتمثل في: نقاء السيرة والصدق والإخلاص والأمانة والشجاعة والمروءة، وكثير من الصفات الجميلة والحميدة.. تتجمع مع بعضها لتسمو بالإنسان وترفعه إلى مرتبة التقدير والاحترام.

على نحو ما، توجهت في الصيف إلى حديقة عامة. وكان معي كتاب ممتع، رحت أقرأ فيه، ولم ألاحظ كيف حل المساء وأصبحت القراءة من الصعوبة بمكان فأغلقت الكتاب، ونهضت متجهاً للخروج.. كانت الحديقة قد بدأت تخلو من الناس. ولأنني خشيت أن تغلق الحديقة، مشيت مسرعاً جداً. وفجأة توقفت! فقد وصل إلى سمعي من خلف بعض الشجيرات أن أحداً يبكي..

انعطفت إلى جانب الطريق، حيث لاح على البعد بيت صغير بلونه الأبيض وسط الظلام: بيت حراسة أو كشك وكان بقربه حائط، وقف بجانبه فتى صغير لا يزيد عمره عن سبع أو ثماني سنوات، وهو مطأطئ الرأس، وينتحب بشدة، دون سloy من أحداً اتجهت إليه وناديت: أيها الصغير.. ما بك؟

:- لا شيء.

:- كيف لا شيء؟ من ضربك؟

:- لا أحد.

:- ما الذي إذن يبكيك؟

كان من الصعب أن يتكلم، وكذلك أن يمسك بكل دموعه. وكان ينشج! قلت له: هيا نمضي.. انظر، فقد صار الوقت متأخراً، والحديقة ستغلق.. وأردت أن أجذبه من يده، لكن الصبي سحب يده بدون حرج قائلاً: لا أستطيع السير.

:- ماذا بك؟ هل أنت مريض؟

:- (لا.. أنا حارس).

وَمَضَلَات

صلاة النبي ﷺ

رُوي عن النبي الأكرم ﷺ أنه قال: «أنه كان يحدثنا ونحدثه فإذا حضرت الصلاة فكأنه لم يعرفنا ولم نعرفه، شغلاً بالله عن كل شيء» (البحار: ج ٨١/ص ٢٥٨).. وقد رُوي عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه كان إذا حضر وقت الصلاة يقول (عليه السلام): «جاء وقت الصلاة، وقت أمانة عرضها الله على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها» (المستدرک: کتاب الصلاة)..

فالصلاة التي هي معراج المؤمن تحتاج إلى (تهيؤ) واستعداد، (توقرها) المستحبات والواجبات السابقة على الصلاة.. إضافة إلى (استحضار) أن الصلاة ورود على رب الأرباب، ومثل ذلك لا يتم دفعة واحدة وبذهول يعتري أغلب المصلين.. ومما ذكر يعلم السري أن صلاة عامة الخلق، فاقدة لأعظم خواصها المتمثلة بالنهي عن الفحشاء والمنكر.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

التفقه في دين الله

عن الإمام جعفر بن محمد الصادق (عليه السلام) أنه قال:

«عليكم بالتفقه في دين الله، ولا تكونوا أعراباً؛ فإنه من لم يتفقه في دين الله لم ينظر الله إليه يوم القيامة، ولم يزك له عملاً».

(فروع الكافي، للشيخ الكليني (عليه السلام): ج ٣/ص ٣٢)

كلمة ومعنى

﴿ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى﴾ (الأعلى: ١٣):

معناه: إن هذا الشقي لا يموت في النار فيتلصص من العذاب، ولا يحيى حياة له فيها لذة، بل هو في ألوان العذاب وفنون العقاب. وقيل: لا يجد روح الحياة.

(التبيان، للشيخ الطوسي (عليه السلام): ج ١٠/ص ٣٢١)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم وضعها على الأرض كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة كي لا تداس بالأقدام فتعرض للإهانة.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net * واسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين