



المُحَدِّث

٧٩٩

السنة السادسة عشرة
٢٠ / صفر الاحزان / ١٤٤٢ هـ
٢٠٢٠ / ١٠ / ٨ م

الأبناء وإرسالهم إلى المجالس



من الصعب جداً على الآباء أن يقدموا لأولادهم كل ما يحتاجونه عملياً وفكرياً..

قد تتوفر عندهم الفرصة الكافية.. وحتى لو توفرت فقد لا يتمتعون بالكفاءة والقدرة العلمية والثقافية المطلوبة.

وقد تتوفر في بعض الأحيان الكفاءة والقدرة العلمية والثقافية المطلوبة ولكن الآباء يشعرون بالخل بسبب نوع العلاقة القائمة، فلا يمكنهم

التحدث مع أولادهم كما يرغبون خاصة في تلك المواضيع التي ترتبط بمرحلة البلوغ مثلاً!!

أو قد يرتبط الموضوع بالآباء شخصياً فلا يمكنهم -مثلاً- أن يوضحوا لأولادهم بأن يكونوا مؤدبين معهم! فيلجؤون إلى الصمت لخشيتهم من أن

الأولاد سيعتبرون ذلك نوعاً من الاستغلال لمنزلة الأب ومكانته.

ويمكن تفادي العديد من تلك الصعوبات والمحاذير من خلال مشاركة الولد في المجالس الحسينية أو الجلسات التي تنعقد في الجوامع والحسينيات أو حتى التجمعات النافعة والمفيدة التي تنعقد في البيوت..

كما يمكنكم أن تنسقوا مع الآباء الآخرين وتطلبوا من المسؤول عن المجلس أو الاجتماع أن يتحدث عن ذلك الموضوع الذي ترغبون في أن يطرح..

فلو سمع الولد كلاماً من الآخرين لقبل به، في حين أنه قد يلجأ إلى رفضه فيما لو سمعه منكم.



أنيقة المجالس !!

إعداد / زينب علي

دخلت بيتها متعبة ثم جلست، وقد أحاطت بها أكياس التسوق، بعد جولة طويلة في المحلات والأسواق.. وبعد أن التقطت أنفاسها وهذأت، مدّت يدها في أحد الأكياس فأخرجت أثوابها السوداء الجديدة.. فتناولت أحدها.. وهي تتأمل في أن خصر الثوب يحتاج أن تضيقه قليلاً..

من الكيس الآخر أخرجت عدة الزينة (المكياج) ومن آخر أخرجت غطاء الرأس. ابتسمت بسعادة وهي تتأمل في أن زخارفه اللامعة المزركشة.. ستكون كعادتها أنيقة المجالس!!

ارتفعت ضحكتها.. هكذا يصفها الجميع..

تنهدت بارتياح، فها هي تستعد لحضور مجالس التعزية لأبي عبد الله الحسين (عليه السلام) بكل جدية كما كل عام في محرم وصفر..

بينما هي تنتقل بين أكياسها مزهوة مسرورة وإذا بهاتفها الجوال يرن.. ردّت بتململ (نعم!!)

من بعيد جاء الصوت يتلوّى كثعبان يستفسر عن اسمها؟ هل أنت فلانة بنت فلان؟

نعم هذا هو اسمي! ماذا هناك؟

(عظم الله أجرك.. تویی والدك قبل ساعة)

انهارت بين أكياسها الفاخرة، كانت قد زارته صباحاً، وكان بصحة جيدة!! ارتفع نشيجها حارقاً مدوياً..

يوم العزاء انزوت باكية وقد ارتدت عباءة سوداء، ولفتت رأسها بغطاء لم تنتبه لشكله.. أثناء العزاء لمحت شكلها في المرأة أمامها.. شعرت من صورتها المنعكسة بمدى حزنها..

هنا خطر ببالها خاطر! تذكرت شكلها في أيام عزاء أبي عبد الله (عليه السلام)، وكيف كانت أنيقة وبملايس زاهية.. شعرت بغصة مّرة.. وبخجل عميق.. كيف تجرأت على ذلك؟!

ترأى لها شبح العقيلة زينب (عليها السلام)، مجللاً بالسواد، منكسرة على فقد أحبّتها.. ففاصت حياءً منها، وظلّ هناك سؤال يلحّ عليها:

(هل حقاً يا أبا عبد الله نقول لك: لبيك يا حسين)؟ أو أنّها مجرد كلمات يتحرك بها لساننا، ولا تطابق أفعالنا وسلوكنا؟!

الحسين

أشعر بالحسين عليه السلام

يتجولن بأيدي المعزيات بين بيوت شارعنا،

كفرحة الطفل الصغير محمولاً بين يدي أمه.

أرى قدوراً كبيرة وطباخات في حوض السيارة

(البيكب) فرحات، كفرحة الصغار عند ركوبهم في

حوض السيارة، وهم ينظرون للشارع والمارين بفرحة

واستغراب.

أرى آيات ورايات، وتربة ومسبحة، وسجادة صلاة..

أرى عاشقين وشفاه ذابلات..

أرى عشرات الصور والذكريات..

أسمع أصواتاً هنا وهناك: (يا حسين بضمايرنا)،

و(جاي أبو علي) و(تفضل يا زائر)..

أسمع وأرى وأشعر بالكثير الكثير.. أشياء كثيرة لا

يحصيها منشور ولا إنسان!!

أنا باختصار..

أشعر بالحسين عليه السلام.

إنّي لأجد ريح الحسين فلولاً أن تفتدون..

أرى دموعاً سجيّة تتدافع على أبواب الجفون بعد

عام على فراقك.

أرى قلوباً متعبة، أعمتها الذنوب، تتسابق طلباً

للاستبصار إلى ريح قميصك الذي يطوف شوارع

مدينتنا بعد عام من الانتظار.

أرى نفوساً تتلهف لتلفظ حسراتها مع حسرات

أصوات الناعين على مصيبتك بعد عام من الحبس.

أرى مواكب مستبشرة خرجت من أجداتها بعد

طول سبات، فمددت حبالها وأعمدتها وكسوتها وهي

مستسلمة مطمئنة بين أيدي المعزين، كما يستسلم

الرضيع مطمئناً بين يدي أمه وهي تفك قماطه.

فنصبوا أعمدتها ونشروا عليها ثيابها..

ففتحت أبوابها لهم تحتضنهم كما تحتضن الأم

الحنون أبناءها بعد طول غياب.

أرى (الأواني والصحون) يتراقصن فرحات وهن

التسمم المائي



والفاكهة والتي تغطي جزءاً كبيراً من احتياجنا للماء، فثمرة الخيار مثلاً تتكون من ٩٦٪ من الماء، وبالتالي فإن من يكثر من تناول الخضراوات والفاكهة يغطي نحو لتر من احتياجه اليومي للماء.

كما سجل تقرير (نشرته المجلة الطبية البريطانية) حدوث عدة حالات وفيات سببها التسمم المائي. ويبيّن المصابون: أن فرط شربهم للماء سببه تشخيص إصابتهم بالتهابات الأمعاء أو المسالك البولية والتزامهم بنصيحة الإكثار من شرب الماء. ورغم ندرة حدوث ذلك لدى من لديهم كلى سليمة وقلب سليم، لكن فرص الإصابة ترتفع جداً لدى كبار السن والمصابين باعتلالات الكلى بخاصة. ومن جانب آخر، أكد الأطباء عدم وجود دليل دامغ يؤكد أن الإكثار من شرب الماء يعتبر من أساسيات علاج الالتهابات.

ومن الجدير بالذكر: إن القاعدة العامة لشرب الماء هي الإحساس باحتياج الجسم للماء من خلال الشعور بالعطش، فيعتبر هذا كافياً للحفاظ على مستويات جيدة من الماء. ومع ذلك، فإن الاعتماد على العطش وحده قد لا يصلح لجميع الأشخاص، فقد يحتاج الرياضيون أو الحوامل أو كبار السن إلى شرب بعض الماء الإضافي كل يوم.

حرص الخبراء حتى الآن على تأكيد أهمية شرب أكبر قدر ممكن من الماء، والتأكيد على أن الإكثار من الماء مسألة صحية تماماً، لكن المعلومات الحديثة تؤكد أن الإفراط في شرب الماء يضر بالصحة، وقد يقود إلى "التسمم المائي"، فما الكمية المثالية لشرب الماء؟

الماء مهم لوظائف الجسم المختلفة وللمظهر الخارجي للبشرة أيضاً، فتقليل شرب الماء يؤثر على كثافة الدم ويسبب الصداع وقلة التركيز كما يبدأ الترهل والجفاف في الظهور على الجلد، لذا تقول النصيحة الدائمة "أكثرُوا من شرب الماء". لكن الإسراف في شرب الماء وتناول (٤ - ٥) لترات يومياً يؤدي لمخاطر صحية، وفقاً لتقرير نشره موقع شبكة "آر تي إل" الألمانية.

ويمكن أن يصاب الإنسان بما يسمى "التسمم المائي" إذا تناول أكثر من (٧) لترات يومياً من الماء؛ لأن هذا يؤدي إلى التخفيف الحاد لتركيز الدم وتراجع معدل الصوديوم، لذا يجب عدم المبالغة في شرب الماء حتى في أشد الأيام حراً.

وتنصح الجمعية الألمانية للتغذية -وفقاً للتقرير- بتناول لتر ونصف لتر من الماء يومياً يمكن زيادتها إلى ثلاثة لترات لمن يقومون بأعمال بدنية مجهدة أو في أيام الصيف الحارة.

ومن المهم أيضاً حساب السوائل الموجودة في الخضراوات

يا أبا عبد الله.. يا نور الحق

« ان لقتل **المسيح** مرارة في قلوب المؤمنين لا تبرد ابدا »

وبقي الليل والنهار.

أيها الإنسان.. أحدثك

إن أكثرنا -نحن أبناء آدم- نتهم أنفسنا بالكمال، فنغضب عندما يصارحنا (الغير) بنقائصنا، مع أن الكمال لله وحده ومن اصطفاهم ﷺ، وهذه التهمة -لو علمنا- من أعظم نقائص البشر المستعصية؛ لأنها سرّ فشل أطباء النفوس من أقدم العصور، فلا يؤثر طبهم في نفوس تتوهم أنها تتمتع بالصحة.

وهذه التهمة كالربا في المال يقصد بها الربح، لتربي في النفس (كمالها) الموهوم، ولكنها تنقصه وتزيد في الخسارة، كعدد سالب نضيفه في (علم الجبر) إلى عدد سالب، لينتج عدداً سالباً تحت (الصفر) هو مجموع العددين.

والله إنّما يربي (صدقات النفوس) في اعترافها بنقصها وتواضعها للحق، كعدد موجب نضيفه إلى عدد سالب أقل منه فيستهلكه، ويرفع بالمجموع إلى ما فوق (الصفر)، فما أن للبشر أن يشفى من دائه القديم بالتواضع.

إعداد / علي الأسدي

تنصرم القرون وذكراك باق مع الدهر، وتموت

الناس ونهضتك حية في القلوب، ففي تاريخ حياتك حياة التاريخ، وفي جلال معنك معنى جلال العقيدة، وفي خلود سرّك سرّ خلود الفضيلة..

لقد جئت إلى العالم كالشمس المشرقة، كشفت عما في خفاياه من كامن الرذائل القذرة، التي كانت تهدده بوباء الجاهلية، فتطوّح به إلى موت الكرامة والفضيلة والإنسانية، بل جئت كالقنبلة الذرية -وأنت نقطة ارتكاز الدهر- فانفجرت لتشعل الدهر بتيار قوّتها، فأحرقت صروح الشرور وهذّتها، ولكن نشرت الحياة في معناها اللائق بالحق والعدل والحرية..

سيدي؛ إن قلت: «الناس عبيد الدنيا، والدين لعق على ألسنتهم»، فقد سحقت بقدملك الكريمتين سيدتهم ومعبودتهم وهي كل ما يملكون ويعبدون، فأثبتت للإنسانية الحائرة ببرهان تضحيتك كيف تسمو النفوس، وكيف يرتفع الحق نوراً يتوهّج، بل ناراً تذوب عنده وتتبخّر جميع اعتبارات هذه الحياة الفانية، أو المعبودة الزائلة، وجعلت اللعنة الدائمة على الظالمين؟

فعليك منا -يا أبا الشهداء- سلام الله أبداً ما بقينا



وحان الوقت / ٥

الثلاثاء، يوم التروية لثمان مضي من ذي الحجة، ومعه اثنان وثمانون رجلاً من شيعته ومواليه وأهل بيته متوجّهاً إلى العراق، وهو يعلم أنه لا يجني من نهضته هذه نصراً مادياً ظاهرياً، بل سوف يستشهد هو وأولاده وأصحابه وإخوته، وستسبى نساؤه، فكيف سيستطيع الإمام الحسين عليه السلام بهذا إحياء الرسالة المحمدية؟

نعم إن وضع المجتمع الإسلامي في مثل هذه الظروف كان يتطلب القيام بعمل استشهادي فاجع يلهب الروح الجهادية في هذا المجتمع، ويتضمن أسمى مراتب التضحية في سبيل هذا المبدأ، كي يكون مناراً لجميع النافرين حين تلوح لهم وعمرة الطريق، وتضمحل أمامهم احتمالات الفوز، لذلك شجع الإمام الحسين عليه السلام خروجه إلى معركة الطف بكلماته الخالدة: «لَمْ أُخْرَجْ أَشْراً وَلَا بَطْراً، وَلَا مُفْسِداً وَلَا ظالماً، وَإِنَّمَا خَرَجْتُ لَطَلِبِ الْإِصْلَاحِ فِي أُمَّةٍ جَدِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ».

إعداد / علي عبد الجواد

(شبكة الكفيل العالمية)

عَلِمْتُ أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ أُمُّ سَلَمَةَ بِأَمْرِ الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ عليه السلام فَتَذَكَّرَتْ شَيْئاً مَضَى عَلَيْهِ سَنَوَاتٌ طَوِيلَةٌ زُجَاجَةٌ تُرَابٍ وَضَعَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَمَانَةً عِنْدَهَا، فَبَعَثَتْ إِلَى الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ عليه السلام تُخْبِرُهُ: إِنِّي أَذْكُرُكَ اللَّهُ يَا وَلَدِي أَنْ لَا تَخْرُجَ، فَقَدْ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «يَقْتُلُ الْحُسَيْنُ ابْنِي بِالْعِرَاقِ». وَأَعْطَانِي مِنَ التُّرْبَةِ قَارُورَةً، أَمَرَنِي بِحِفْظِهَا وَمُرَاعَاةِ مَا فِيهَا،

فَبَعَثَتْ إِلَيْهَا: وَاللَّهِ يَا أُمَاهُ إِنِّي لَمَقْتُولٌ لَا مَحَالَةَ، وَمَا مِنْ الْمَوْتِ بَدْءٌ، وَإِنِّي لَأَعْرِفُ الْيَوْمَ وَالسَّاعَةَ وَالْمَكَانَ الَّذِي أُقْتَلُ فِيهِ. أَعْرِفُ مَكَانِي وَمَصْرِعِي وَالبُقْعَةَ الَّتِي أُدْفَنُ فِيهَا كَمَا أَعْرِفُكُمْ..

جَمَعَ الْإِمَامُ الْحُسَيْنُ عليه السلام أَصْحَابَهُ الَّذِينَ عَزَمُوا عَلَى الْخُرُوجِ مَعَهُ إِلَى الْعِرَاقِ، فَأَعْطَى كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ عَشْرَةَ دَنَانِيرٍ وَجَمَلاً يَحْمِلُ عَلَيْهِ رَحْلَهُ وَزَادَهُ، ثُمَّ طَافَ بِالْبَيْتِ، وَسَعَى بَيْنَ الصَّافِ وَالْمَرَّةِ، وَبَعْدَهَا تَهِيّاً لِلْخُرُوجِ فَحَمَلَ بَنَاتَهُ وَأَخَوَاتَهُ عَلَى الْمَحْمَلِ، وَخَرَجَ مِنْ مَكَّةَ يَوْمَ

نصائح لعام دراسي آمن



ارتداء الكمامة

تعليم الطفل أهمية ارتداء الكمامة في الأماكن العامة



غسل اليدين

تعليم الطفل غسل يديه بالماء والصابون لمدة 20 ثانية



العادات الصحية

تجنب الأسطح الملوثة ومشاركة الأدوات مع الآخرين واستخدام المناديل



تعزيز نظام المناعة

تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والضحك وعلاج أسباب التوتر



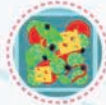
أغذية مفيدة

تناول بعض الأغذية ذات التأثير الإيجابي على الأداء المعرفي والذاكرة والانتباه



النوم الصحي

يؤثر في الصحة الجسدية والعاطفية وجودة الأداء الدراسي



التباعد الاجتماعي

تعليم الطفل أهمية الالتزام بالتباعد الاجتماعي والتنسيق مع المدرسة لتطبيقه



وجبات خفيفة صحية

تساعد الطفل في الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها طوال اليوم