



السنة الثالثة عشرة

م ٢٠١٧ / ٦ / ٢٩

الخبائس



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



بين الطفولة والتكليف

إعداد/ علي خلعت

وهنا نقول: في بداية البلوغ يتردد المراهق في سلوكياته، ولا يثبت عند سلوك معين وثابت.. فتارة يتصرف على أنه كبير، وتارة على أنه طفل غير ناضج عقلياً! وذلك بسبب النمو السريع، ونقص المعلومات والخبرات، وكثرة الأوامر الصادرة من الكبار تجاهه، أو خوفه من لوم الكبار في بعض الأحيان.. فهو يريد أن يعرف أين الصحيح وأين الخطأ -ولو أن ذلك لا يمثل أمراً

هاماً له- لأن ذلك يعكس تبلوراً في شخصيته، وأنه يعمل ما يراه مناسباً، أو يعمل ما يعمل زملاؤه.. مثل التدخين بالنسبة للذكور، والاهتمام بأزياء الملابس وتسريحة الشعر، كما بالنسبة للبنات، ويعيش في خياله وأوهامه (أحلام اليقظة)، ولا يهتم بالجوانب العقلية، لأنها تخص عالم الكبار، وأنّ العقل يعيق مغامراته، لذا

لا يتقبل من الكبار نصائحهم.. بينما قد يتقبل ممن هو أكبر منه سناً من الشباب، لأنه يشترك معه في بعض القضايا ويؤيده ويهتم باهتماماته.

ومن الأمور التي هي موضع الخلاف -بين المراهقين وكبار السن- مسألة تقليد المراهق غيره، دون مراعاة للآداب والعادات في المجتمع، فيرى الكبار تصرف المراهق تمرداً على أعراف المجتمع، بينما المراهق يعد ذلك الأمر شيئاً مأثوفاً في نظر أقرانه.

غالباً ما يبلغ الولد بعد إكماله (١٥ سنة هجرية)، وقد يبلغ بعضهم في سن (١٢ سنة هجرية)، وتبلغ البنت بعد إكمال (٩ سنة هجرية)، وتعد هذه المرحلة بمثابة -ولادة جديدة وطور جديد في عمر الأبناء، نتيجة تغيرات في جسم ونفس الولد أو البنت، ومن البديهي أن التعامل سيختلف مع الطفل عنه مع البالغ.. وعلى الكبار معرفة الاختلاف بين عالمي الصغار والمراهقين،

وبالتالي معرفة الاختلاف في مشكلات كل من الطفل والمراهق.. وقبل أن يؤمر الأبناء -في هذه السن- بالواجبات وترك المحرمات.. يراعى التمهيد لهذه الأمور قبل سن البلوغ، فينبغي على الوالدين تغيير المعاملة.. لأنه يشعر أنه قد كبر، وقد يثور على الكبار إذا لم يعاملوه على أنه كبير.

ويعطي بعض علماء

النفس تقسيماً لنماذج المراهقين، مثل (نموذج تقليدي وشكلي)، وهو الذي يحترم أعراف المجتمع ومبادئ الدين.. (ونموذج مثالي) قد يثور ويتمرد على تقاليد المجتمع.. (ونموذج غريزي)، باحث عن اللذة وإشباع أية غريزة.. (ونموذج مضطرب عقلياً (Psychopathic) ذي علاقة باردة تجاه الآخرين، وقد يميل إلى التدمير والخراب إرضاءً لنزواته.



الهجرة.. إلى أين؟!

هدية مبار

الشعراء:

هب جنة الخلد اليمن

لا شيء يعدل الوطن

والبعض قد يهاجر مبتعداً عن وطنه من أجل
(العمل)، ربما مثل هؤلاء لم يجدوا في بلدهم
العمل اللائق، فيهاجرون لعلهم يجدون عملاً يلبي
طموحاتهم، أو يكسبهم الأموال التي يحتاجونها..
والغريب أن البعض لا يعمل عملاً معيناً في بلده، لأن
مقامه -العالي- لا يسمح بذلك! فإذا به يهاجر ويعمل
بنفس العمل أو ما هو أدنى منه، لأنه مضطر لذلك،
لسد رمقه في بلاد الغربة.

ختاماً نقول: قد نكون للهجرة فوائد، حيث قام بعض
المهاجرين بنشر تعاليم الدين الحنيف، من خلال
المدارس والمراكز الدينية وغيرها.. وقد ساهموا
بدخول عدد كبير من تلك المجتمعات إلى الإسلام..
ولكن على الإنسان المهاجر أن يراعي أموراً عديدة
منها: صيانة إيمانه والتزامه، وكذلك إيمان عائلته إن
كان سيتأثر أم لا بسفره.. وألا يضع نفسه تحت وطأة
الذل، فالله تعالى يكره لعبده الهوان والاستصغار..
وأن يرى إن كان ما يبحث عنه مستطاعاً أو متوفراً في
بلده، أم لا؟ قبل أن يتخذ قراراً خطيراً كهذا بباله..
لذا فلتكن هجرة المؤمن إلى الله تعالى، فهو خير من
يهاجر له.

قد تحوي هذه الكلمة في داخلها معاني عديدة،
واقساماً متنوعة.. لكننا نستطيع أن نقسمها إلى
نوعين رئيسيين (شرعية، وغير شرعية)، ولكل واحدة
منهن ملامحها ومميزاتها، وبإمكاننا أن نذكر بعضاً
منها:

✳ هجرة شرعية: فالبعض قد يهاجرون للحفاظ
على حياتهم ودينهم من كيد الطواغيت، التي تحكم
بلدانهم بالحديد والنار.. والذين عاشوا في الأرض
فساداً، وأهلكوا الحرث والنسل -وشرعيتها في حماية
النفس والدين من الهلاك والضياغ- وقد يهاجر
البعض، من أجل طلب العلم واكتساب المعرفة، أو أن
يكمل دراسته، سواء كان لعدم توفر القسم الذي يرغب
فيه في بلده، أو للحصول على الشهادة العليا -من
جامعة عالمية مرموقة- فيكون في المستقبل مؤهلاً
للحصول على وظيفة جيدة وغيرها.. وشرعيتها
في خدمة الوطن والمواطنين، فكل معلومة وخبرة
يكتسبها الفرد، فالأولى أن ينفع بها نفسه وأخوانه
(فخير الناس من نفع الناس).

✳ هجرة غير شرعية: إن فتاوى العلماء عديدة في عدم
جواز (التعرب بعد الهجرة)، فالبعض قد يهاجر -بلا
عودة- من أجل أمور دنيوية محضة، كالمال وغيره من
لهو الدنيا .. نعم، قد تكون هنالك بلدان أجمل من
بلد المهاجر، ولكن هذه الهجرة تفقد الإنسان هويته
وشخصيته وانتماءه، وقد تفقده دينه.. يقول أحد





أقوال وأفعال

اعداد: وحدة النشرات

الخلافات، وإنشاء علاقة ملؤها المحبة الصادقة، وليس هناك أدنى شك أن من الممكن تحقيقها.

* قومي بتجنب الأفعال التي عادة ما تؤدي إلى مشاكل.. مثلاً، إذا كان زوجك عنيداً، فإن جزءاً كبيراً من المشكلة يقع على عاتقك، لأنك لا تعرفين كيف تتصرفين معه.. فعندما تكونين على وشك التفوه بشيء -أثناء المشكلة-

توقفي وفكري، هل ما ستقولينه سيحقق الهدف الذي يتم السعي له؟ أم أنه سيزيد المشكلة تعقيداً...؟ فإذا كان الجواب سلباً، فعليك بالتوقف والتفكير في حل آخر.. وإذا كنت تعانين من أوقات عصبية مع زوجك، فإن ذلك سيمنعك من تذكر الذكريات السعيدة معه.. لذلك كلما شعرت أنك ستصلين إلى طريق مسدود، فعليك أن تحاولي استرجاع الماضي، وأن تتذكري السبب الذي دفعك للارتباط بهذا الإنسان طيلة الحياة.

وهناك أمور أخرى -لا تقل أهمية- كالتعامل مع الغضب بطريقة صحيحة، وعدم جعله يسيطر على حياة الزوجين.. والابتعاد عن الغيرة التي تدمر العلاقة، وعدم إفساح المجال للأطراف الخارجية بالتدخل بين الزوجين -إلا بالخير- مهما كانت علاقة هذه الأطراف بهما.

على الرغم من أن العلاقة الزوجية قائمة على التفاهم والتناغم بين الزوجين معاً.. لكن خطابنا سيكون موجهاً للمرأة أكثر منه للرجل، وذلك للدور الرائد والحساس.. الذي تؤديه في سلامة وديمومة هذه العلاقة المقدسة -خصوصاً عند وقوع المشاكل- لذا نقول لها:

لا تكتفي بأن تطلقى الشعارات حول مدى رغبتك بإنجاح الزواج، بل حوّلي كل ما تؤمنين به وما تتمنين حدوثه إلى واقع ملموس على الأرض، (بهذه الطريقة فقط) يمكن أن ينجح الزواج، وليس عن طريق الكلام. ولكي تزيدي من فرص النجاح عليك أن تبحثي عن أسباب النجاح في علاقتك، وأن تعملي على زيادتها والإكثار منها.. ويكون ذلك بأمور منها:

* قومي بأعمال يمكن أن تقود العلاقة إلى الاستمرار والنجاح: فمثلاً، لاحظي كيف تغلبتي على إحدى المشاكل، وراجعى طريقة كلامك، وفي أي وقت قمت بطرح المشكلة.. كل تلك الملاحظات يمكن أن تشكل رؤية بالنسبة لحياتك الزوجية.. وعليك الحرص على عمل الأشياء التي تجذب الطرف الآخر، وتغيير الروتين في الحياة اليومية داخل العائلة، والاحترام المتبادل، وعدم توجيه الكلمات اللاذعة للطرف الآخر، مهما بلغت



طرق الاسترخاء

أما أحد الأمور الهامة فهو عدم تناول الطعام قبل الذهاب إلى النوم لمدة لا تقل عن ساعتين، إذ إن تناول الطعام قبل الذهاب إلى النوم يؤدي إلى ذهاب معظم الدم الموجود في الجسم إلى المعدة من أجل عملية الهضم، مما يمنع الإنسان من النوم بشكل صحيح، ولكن من الممكن تناول بعض الأطعمة التي تساعد الإنسان على الاسترخاء نتيجة المواد الكيميائية التي تقوم بإفرازها، ومن ضمنها (الحليب الساخن).

ومن المهم أيضاً الابتعاد عن شرب المواد التي تحتوي على الكافيين قبل النوم أيضاً، كما أن لعب الرياضة قبل النوم يعد أحد الأمور الأخرى التي تمنع الإنسان من الذهاب إلى النوم، لأنها تجعل الجسم في حالة من النشاط نتيجة لهذه التمارين (مع أن ممارسة الرياضة خلال النهار تساعد الإنسان على النوم بشكل أفضل خلال الليل)، ولكن من الممكن أن يقوم الإنسان بممارسة تمارين التنفس -على سبيل المثال- والتي تساعد الجسم على الاسترخاء مما يساعده على الخلود إلى النوم بشكل أسرع.

يعد النوم أحد الأمور الأساسية في حياة الإنسان ولا يمكن لأي إنسان الاستغناء عنه على الإطلاق، إذ إن النوم بشكل جيد خلال الليل يساعد الإنسان على العمل والإنتاج خلال النهار بطاقة كاملة وحيوية، ولكن الناس في عديد من الأحيان يعانون من مشاكل النوم وبعض الاضطرابات التي تخص النوم والتي تؤثر على حياة الإنسان بشكل كامل.

هناك بعض الطرق والنصائح المختلفة التي تساعد الإنسان على النوم بسرعة خلال الليل، منها: إن أول الطرق للنوم خلال الليل هي أن يكون موعد النوم منتظماً، إذ إن الانتظام في مواعيد الذهاب إلى الفراش وتنظيم موعد الاستيقاظ أيضاً يساعد الإنسان على النوم بشكل أسرع، إذ إن العقل يصبح معتاداً على أن هذا الوقت هو موعد النوم، وبالإضافة إلى هذا فإن إعداد روتين معين قبل النوم يساعد العقل أيضاً على تحضير نفسه للنوم والاسترخاء بعد أداء هذا الروتين يومياً كقراءة كتاب أو تنظيف الأسنان أو أخذ حمام ساخن قبل النوم أيضاً.

كما أنه من المهم جداً إبعاد جميع وسائل التكنولوجيا والشاشات المختلفة عنك قبل النوم بحوالي نصف ساعة على الأقل، إذ إن الشاشات الزرقاء المنتشرة في الهواتف الذكية وشاشات الحاسوب تعمل كضوء النهار، فتمنع إفراز الهرمونات المختلفة التي تساعد الإنسان على الاسترخاء خلال الليل، كما أن من المهم توفير جو هادئ ومعتم في مكان النوم، مما يساعد الإنسان أيضاً على الاسترخاء بشكل أفضل خلال الليل.



كيف تقرأ بسرعة وتركيز استعداداً للامتحانات ؟

إعداد / علي الأسدي

- تقسيم وقته وتوزيعه على المواد بحيث لا تطفئ مادة على أخرى.
- أن يجعل جزءاً من وقته للراحة والترفيه ليعود للدراسة بنفسية مرتاحة ورغبة فيها.
- يحاول أن يعود نفسه على أن يبدأ الدراسة يومياً في الوقت نفسه كي يحصل عنده شيء من العادة فيجد نفسه قد رتب وقته بكل سهولة.
- أن يحدد أهدافاً معينة وقت الدراسة، لكون الأهداف تساعد على التركيز ومراقبة الذات.
- بدء اليوم بدراسة المادة التي يحبها ومن بعد ذلك ينتقل إلى المواد الأخرى. الإكثار من كتابة الملخصات على أوراق جانبية.
- عدم الرد على الأصدقاء وقت الدراسة وإعلامهم بأن هذا الوقت عندي مخصص للدراسة.
- يطلب مساعدة والديه في توضيح مسألة معينة أو أحد أصدقائه. إذا شعر الطالب بالملل أثناء الدراسة فليقم إلى المطبخ وليصنع شيئاً كفنجان شاي أو قهوة أو شطيرة صغيرة.
- ترتيب مكتبه جيداً بحيث يكون من السهل عليه إيجاد أي شيء يحتاجه.
- يجب أن يكون مكان الدراسة مضاءً جيداً ليسهل عليه التركيز في المادة وعدم إلحاق الأذى بعينه.
- إذا كنت متعب الجسد أو مريضاً لا تجهد نفسك كثيراً بالدراسة، لأن الفائدة المتحصلة من الدراسة ستكون قليلة.
- افتخر بنفسك وأنت تمسك الكتاب وتدرس.
- ذكر نفسك دائماً بهدفك من الدراسة، ولا تنس متعة التميز بالدراسة.
- ضع أمامك عبارات ونصائح تفرحك عند مشاهدتها، فإنها تهدئ أعصابك وتزيد من تركيزك.
- ابتعد عن القلق والتوتر أثناء الامتحان وكن هادئاً وتروّ بقراءة الأسئلة قبل المباشرة بالإجابة.

- من الصعب تحقيق التركيز بالدراسة مع السرعة فيها، فالتركيز يحتاج تأنيلاً في الدراسة من أجل الحصول على صور ذهنية للمادة تتركز في عقل الطالب يسترجعها عند الحاجة، فتخزين المعلومات في ذاكرة الطالب شيء مهم في استرجاعها عند الامتحان.
- ولكن هناك نصائح للدراسة بتركيز: الخطوة الأولى التي يجب أن يفكر بها الطالب عند إمساكه الكتاب، هي البيئة التي يدرس بها، إذ من الصعب التركيز إذا كان يدرس وسط فوضى وضجيج وأناس يتحركون أمامه.
- إقناع نفسه بالرغبة في الدراسة وحاجته إلى التركيز للحصول على علامات متقدمة.
- القدوة، حيث يضع الطالب نصب عينيه شخصاً معيناً ناجحاً ومتفوقاً، كأن يكون طالباً معه في الفصل أو أحد أقرابه.
- مراعاة شعور محبيه إذ بنجاحه يفرحهم ويقدم لهم أجمل هدية.
- الاستمتاع بما يدرس، فإن الدراسة هي العمل الرئيسي الذي يجب على الطالب القيام به.



شهيد الراية

الشيخ علي السعيد

قصة قصيرة عن حادثة بطولية واقعية، حصلت في إحدى المناطق المحررة.. تحكي قصة أحد الأبطال من مجاهديننا الغياري.. والذي أراد أن يرفع راية العراق فوق إحدى الرُبى العالية.. عندما أُصيب بإطلاقه غدر من أعداء تلك الراية.. وقبل أن يهوي إلى ذرى العز شهيداً وهو في (ربيع) شبابه سَلَمَها لأحد زملائه ليرفعها مكانه.. ويرتفع هو إلى صاحب الاسم الذي كُتب عليها.. والأرجوزة القصصية (شهيد الراية) تحكيها مفصلة.. بلسان حال يتيمة ذلك (الربيع) ابنته (فاطمة):

قالت لي المعلمة:	ما اسمك؟ قلتُ: فاطمة
قالت: ومن أبائك؟	قلتُ: ربيعٌ حاكمي
قالت: وما الحكاية؟	قلتُ: شهيدُ الراية
قالت: أرايةُ الوطن؟	قلتُ: بلى أحلى سَكَن
قالت: لنا قصّيتها	قلتُ: دَمَي يَرويها!
من ساعة الميلاد	لَفَتَوهُ الجهاد
مُنْذِ صِيغَتِ الرجولة	حشدٌ من البطولة
حيثُ النشامى قرّروا	واستبسلوا وحرّروا
كان أبي مجاهداً	ألمَكرُماتِ رائداً
هَبَّ ليرفعَ العلمَ	على الذُرى من الشَّمَم
جاءتْ رَصاصةُ المُنَى	إليه تحمِلُ الهَنّا
فاخترقتُ قلبَ أبي	وضَلَّ واقفاً أبي
فهَبَّ كُلُّ ذي وَرَع	ليحملوه فامتنع
صاحَ هيَ احمَلوها	وفي الذُرى ارفعوها
ناولها خيرَ المَلا	ثُمَّ هوى إلى العُلا

الفرق بين الكف والانصراف

إن هناك فرقاً واضحاً بين (كَفَ) الصائم نفسه عن الطعام مع ميله الشديد إليه، وبين (انصراف) نفس المفطر عن الطعام وعدم ميله إليه.. فإن الأول يعطى ثواب الصائمين دون الآخر، إلا أن الثاني مقدّم على الأول في عالم الترويض والمجاهدة.. فلا يبعد أن يكون الأثر التكاملي لانصراف نفس المفطر عن الطعام المباح، أشدّ من كف الصائم نفسه عن الطعام على مضضٍ وإكراه.. ولعل هذا هو السريّ في خروج خلق كثير من الشهر الكريم من دون كثير (تغيير) في ذواتهم، فهم يُقبلون على الطعام ليلاً بأضعاف ما حرموا منه في النهار، وينتظرون خروج الشهر مع ما فيه من البركات، للتخلص من قيد إمساك النفوس عن لذاتها.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الحلم

الإمام الصادق (عليه السلام) وهو يوصي عنوان البصري: «وأما اللواتي في الحلم: فمن قال لك: إن قلت واحدة سمعتَ عشرة، فقل: إن قلتَ عشرة لم تسمع واحدة، ومن شتمك فقل له: إن كنت صادقاً فيما تقول فأسال الله أن يغفر لي، وإن كنت كاذباً فيما تقول، فالله أسأل أن يغفر لك، ومن وعدك بالخنى (أي: الكلام بالفحش) فعده بالنصيحة والدعاء».

(منية المريد: ص ١٥٠)

كلمة و معنى

﴿فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا﴾ (الشمس: ١٣): المقصود من «رسول الله» نبي قوم ثمود صالح (عليه السلام)، وعبرة «ناقة الله» إشارة إلى أن هذه الناقة لم تكن عادية، بل كانت معجزة، تثبت صدق نبوة صالح، ومن خصائصها -كما في الرواية المشهورة- أنها خرجت من قلب صخرة في جبل لتكون حجة على المنكرين. ويستفاد من مواضع أخرى في القرآن الكريم أن النبي صالحاً (عليه السلام) كان قد أخبرهم أن ماء القرية يجب تقسيمه بينهم وبين الناقة، يوم لهم ويوم للناقة.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ٢٤٢)

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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

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