



السنة الثالثة عشرة

م ٢٠١٧ / ٣ / ٣٠

الخبز الحافي



التسامح



تغلب التربية على الوراثة

إعداد/ علي خلف

الخير والصالح- أن نخضع الأبناء إلى مراقبة إيمانية وعملية، في خصوص الصفات القابلة للتغيير، على ضوء التربية الصحيحة، لإيصالهم إلى السعادة والكمال الانساني.. ومهمة الوالدين -خصوصاً- أن ينموا فيهم قابلياتهم ومواهبهم، ويخرجون الفضائل الكامنة من مرحلة الاستعداد إلى مرحلة الفعلية، لكيلا ينحرفوا عن الصراط المستقيم في مسير حياتهم، ويحفظوا ثروتهم الوراثية العظيمة من الملكات والفضائل.. لكيلا يقعوا في هوة الفساد والجهل والطيش..

أما الأبناء الذين ورثوا الصفات البذيئة من أبويهم، فيكون العمل نحو إطفاء الميول الكامنة نحو الفساد فيهم، وذلك بالتربية الصحيحة التدريجية، واتخاذ الأساليب الأخلاقية الدقيقة، لإخراجهم من طبائعهم الأولى، إلى طبائع جديدة حاصلة من إحياء قوى الخير والصالح في نفوسهم، وتكون النتيجة أن يحوز هؤلاء على درجة لا بأس بها من الكمال.. وهذا العمل أمر ممكن في نظر العلم والدين.. فما أكثر أولئك الذين كانوا متصفين بصفات رذيلة، ثم زرع الاسلام في نفوسهم بذور الخير والصالح، واقتلع جذور الشر والفساد، فوصلوا بفضل التربية الاسلامية الرصينة إلى أوج السعادة.. والملاحظات والتجارب تعلمنا أن الدور الذي تلعبه الوراثة والنمو يختلف في كل فرد، وإن قيمتها النسبية لا يمكن تحديدها عادة..

تبلغ العادات التربوية والتمارين الاصلاحية المتواصلة درجة من القوة في التأثير، بحيث تتغلب على الصفات الوراثية! وتحدث وضعاً جديداً في الأفراد، يقول أمير المؤمنين (عليه السلام) بهذا الصدد: «العادة طبع ثان» (غرر الحكم: ص19). فعلى سبيل المثال: تعتبر الرئتان أجهزة مُعدة لاستنشاق الهواء، والذي يدخن السيجارة لأول مرة، ويرسل الدخان إلى أعماق رئتيه، يحس باضطراب عجيب! ويشعر بدوار في رأسه، ويبدأ بالسعال، وتنتابه حالة تبعث على التقئق، وتملأ الدموع عينيه، وهكذا ينقلب حاله أثر الدخان.. وهذا أمرٌ بديهي، لأن الرئة لم تخلق للدخان بل للهواء النقي.. ولكن بتكرار التدخين تعتاد الرئة على الدخان، وتتخلّى عن طبيعتها الأولى الذي كان ينفر من الدخان، وهكذا ينقلب ما كان يبعث على النفور والاضطراب، إلى أداة للتسلية والترويح عن النفس، وهنا نقول: بأن الرئة قد تعودت -للأسف- على استنشاق الدخان، وعلى أثر التكرار حصلت على طبع ثانوي وتركت طبيعتها الأول، ولهذا السبب فإنها تترتاح لعملها غير الطبيعي وتستمر عليه..

المطلوب منا كمرَبّين -وهو شأن من سبقنا من أهل



التواصل الناجح

من الجبردي

لأن يضع برنامجاً يسجل فيه الكتب التي يقرأ منها، ثم يدون المعلومات التي يحصل عليها من خلال عملية القراءة.. وبعد عدة أيام سيرى تغيراً معرفياً واضحاً. وإذا استمر كل واحد منّا لمدة ثلاثة أشهر، سيجد التغير الواضح، شريطة أن يقرأ القراءة الصحيحة لا القراءة العابرة..

أما مواقع التواصل الاجتماعي، فينبغي أن نعطيها بعض وقتنا، لا كله! فهي تستنزف الوقت بشكل لا يصدق! ولا تضيف لمخزوننا الفكري والمعرفي الكثير..! لكن يمكننا أن نطوع تلك البرامج وننتفع منها؛ وذلك بأن لا يكتفي كل واحد منا بالتصفح والتفرج.. دون أن تكون له مساحة من العمل والنشر النافع والمفيد.. ولا ريب أن كثرة القراءة تولّد عند من يريد الكتابة، الرغبة في أن يكتب ويسجل ما يراه مناسباً ولطيفاً.. ولكن! لتكن منشوراتنا راقية مهذبة، فهي دالة على قيمتنا ورقينا وأخلاقنا..

فانتبه قبل أن تنشر أي شيء، ولا تجعل نفسك العُوبة بيد المنشورات الفوضوية! ولا تشارك في أي شيء تراه أمامك.. لتكن لديك نظرة ثاقبة، تأمل قبل أن تكتب تلك الحروف البسيطة، فإنها تكشف عما أنت عليه، فالناس اليوم يفسرون كلماتك حسب ما يرغبون هم! لذا فالانتباه مهم جداً..

لم تعد الحياة اليوم كما كانت في الماضي، فقد تغيرت فيها أشياء كثيرة.. فهناك العوالم الرقمية، وهناك الشبكات العنكبوتية.. وأصبح العالم يتحرك بسرعة فائقة، بل أصبح الناس يحبون السرعة، حتى في المعلومة والثقافة.

والسؤال المطروح هنا: هل أن وجود هذا التطور، بأجهزته الذكية والجميلة.. يعدّ معوّقاً للإنسان؟ أم محفزاً للسير قدماً نحو تحقيق ذاته، وبلوغ شخصيته لمراتب عالية جداً..؟

قد لا أتمكن هنا من الإجابة عن هذا التساؤل الهام بشكل دقيق.. ولكن! ما يمكن أن نقوله:

يمكن للشباب أن يستثمروا تلك الأجهزة، وهذا العالم الكبير للتواصل الناجح، ويتمكن كل واحد منهم من الانتفاع من هذه المواقع والبرامج، رغم كثرتها وشهرتها.. على الرغم من أن وجود هذه الأجهزة -بهذا الكم الهائل والتنافس الدقيق بين شركات الإنتاج- يولد لدينا عدة مخاوف، أهمها تسطيع عقول الشباب، والمستخدمين لها بشكل عام..! لكننا نستطيع أن نستخدم هذه الأجهزة بصورة ذكية جداً، فهناك عشرات المصادر والمؤلفات مختلفة المواضيع، الدينية والاجتماعية والأسرية والعلمية، بإمكان كل واحد منّا أن يستخرج تلك الكتب ويقرأ منها ما يحب، ويسعى



التسامح والعفو

زهراء حكمت

بالعفو وغض الطرف والتسامح.. والأسيكون كلا الطرفين -الزوج والزوجة- قد جمع أحدهما للآخر عدداً كبيراً من النزلات والأخطاء، التي يريد أن يقتصها منه، مما يسبب الكره والحقد والتذمر في الحياة الزوجية، وكأنها حلبة صراع! مما تنشأ منه

التسامح نصف السعادة



التسامح والعفو؛ مفردتان مهمتان جداً في الحياة الأسرية، تحتاجها الزوجة والزوج كثيراً -على حد سواء- فالتسامح من الأخلاق التي ندب إليها الإسلام، وهوسجية وخلق تدفع الإنسان للتجاوز عن إساءات الآخرين، والصفح والإغضاء عن أخطائهم، وعدم مقابلة

مشاكل عدة.. منها؛
 * اشاعة الحالة السلبية عن الزواج وأنه باب للمشاكل في المجتمع.
 * وتعميم الحالة السلبية منه.
 * الشكوى للأهل أو للأبناء وإظهار الأسرار العائلية.
 * حالة عدم الرضا وندب الحظ العاثر.
 * ناهيك عن عدم التلبية لما يطلبه الطرف الآخر، باعتباره مقصراً فيما عليه من واجبات وغيرها.. لتطفو بذلك الكثير من المشاكل على السطح، مما يجعل المركب الأسري مهدداً بالغرق! بأي كلمة تصدر من أحد الطرفين -عن قصد أو من غير قصد- لأن التراكمات النفسية كثيرة، وكلّ منهما لم يغفرها للآخر، وأبقاها مضمرة في مكنونات النفس.
 * ودعونا هنا نقف محذرين، ونقول لكلا الطرفين: سامح ثم سامح ثم سامح.. فهذا خلق الأنبياء، ولأن حياتكما السعيدة تستحق بعض التنازلات.. سواء قدمتها أنت أم هي.

الإساءة بمثلها.. فالتسامح هو شعور إيجابي، وخلق يفيض رحمة وعظفاً وحناناً.
 وقد جاء في مدح هذا الخلق قرآنياً قوله تعالى: ﴿وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ (الشورى: ٤٠). وقال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ (النور: ٢٢).

ولأن العفو والصفح من مصاديق التسامح، فقد جاء في مدح هذه الصفة الإنسانية عن أمير المؤمنين (عليه السلام) قوله: «العفو تاج المكارم» (ميزان الحكمة: ج ٦/ ص ٣٥٠)، وقال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٣).

فقد تسبب المشاكل تصدعات داخلية في جدران وبناء الأسرة، إن لم يتم ازالتهما آنياً،



الأنيميا (فقر الدم)

الرؤيا.

✦ التعرّض لدوار «دوار الرأس» مفاجئ من فترة لأخرى، مع الشعور بعدم الاتزان في كثير من الأحيان.

✦ شحوب أو اصفرار الوجه والجسم.

✦ نقصان واضح في الوزن «أغلب من يعانون من الأنيميا هم نحيلون إجمالاً».

✦ يتكرّر لدى المصابين بالأنيميا الشعور بالآلام متفرقة غير محددة في المفاصل والعضلات وأحياناً حدوث رعشة في البدن.

✦ عدم القدرة على الوقوف أو المشي لفترة طويلة.

✦ ضيق في التنفس مع تسارع واضح في دقات القلب «خفقان».

✦ أرق دائم وعدم القدرة على النوم بارتياح.

✦ العصبية المفرطة لأدنى سبب.

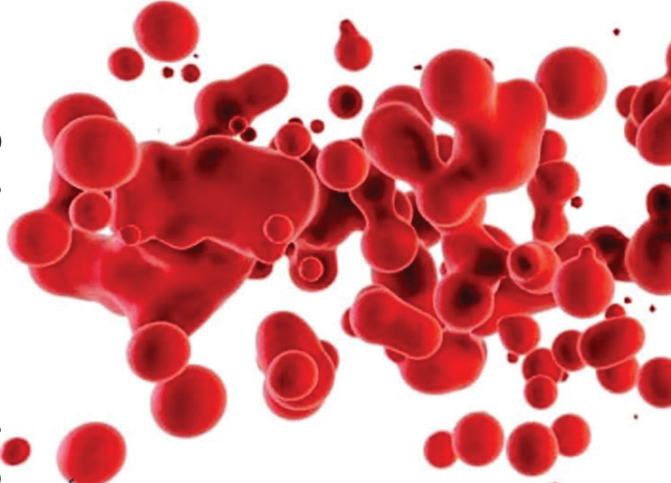
✦ الميل إلى الكآبة والحزن والقلق والتوتر.

✦ اضطراب في ضغط الدم «انخفاض أو ارتفاع في ضغط الدم».

✦ خلل في إفرازات الغدد الصماء.

أما طرق علاج الأنيميا.

فيمكن علاج فقر الدم من خلال تحسين النمط الغذائي بالتركيز على تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات؛ كالحديد والكالسيوم، إضافة إلى تناول الحبوب الكاملة؛ كالبرغل والعدس والحمص والذول، وكذلك تناول اللحوم الحمراء والبيضاء والكبد والأسماك الغنية بالحديد، مع الحرص على تناول الحمضيات الغنية بفيتامين (C) والذي يساعد على امتصاص الحديد في الجسم.



يُصيب مرض فقر الدم أو الأنيميا شريحة كبيرة من الناس نتيجة الكثير من العوامل، والتي تتعلق أغلبها بالصحة العامة للفرد ومجموعة من السلوكيات الغذائية الخاطئة. ونعني بالأنيميا انخفاضاً حاداً في نسبة الهيموجلوبين في الدم؛ كأن تقل عند الإناث عن الحد الأدنى وهو ١١غم/ديسيلتر، وأن تنخفض عند الذكور إلى ما دون ١٣غم/ديسيلتر، وفي هذه الحالة تقل نسبة الأكسجين الذي يحمله الدم للخلايا؛ فيعجز عن توصيل الكم الكافي من الغذاء والطاقة، فينعكس ذلك على صحة الفرد وقدراته البدنية والذهنية، مما يجعله عاجزاً عن أداء وظائفه وأعماله بكفاءة، مع شعوره بعدد من الأعراض العامة نذكرها تالياً..

أعراض الأنيميا:

✦ الشعور بالإرهاق والضعف العام بشكل مستمر، مع الشعور بالتعب السريع عند القيام بأي مجهود حتى لو كان بسيطاً.

✦ الإحساس بصداع قوي متقطع أو متكرر في أماكن مختلفة من الرأس.

✦ ضعف البصر، وحدوث زغللة وغشاوة في

وضع الأهداف وتحقيقها

يمكنك أن تفعلها على الفور.

✧ دون أهدافك وأفعالك في مكان مرئي لك: أن جعل أهدافك وأسبابها وخطواتك الإجرائية الواضحة أمامك، ليس فقط لتذكيرك بما تريد تحقيقه، ولكن لكي يسمح لك المراجعة وتتبع التقدم الذي تحققه.

✧ العمل على الأهداف: لا يوجد فعل = لا يوجد تقدم. كل الخطط والعصف الذهني الذي شعرت بأنه ممارسة إنتاجية عند وقت التخطيط لأهدافك، ليس هو المطلوب فعله فقط.. ولن تصل إلى أهدافك مع التخطيط فقط.. إذ لابد من اتخاذ الإجراءات اللازمة.

✧ تتبع تقدمك: حدد موعداً مع نفسك على أساس منتظم لمعرفة وتحديد مدى تقدمك في تحقيق الأهداف المحددة. قد يكون هذا اللقاء أسبوعياً أو شهرياً أو كل ثلاثة أشهر على حسب الرغبة والظروف. كن واعياً للجدول الزمني الذي حددته.

✧ الحصول على نتائج لتقدمك: في بعض الأحيان قد نشعر بأننا عالقون على الرغم من اتخاذ العديد من الإجراءات. قد يساعد وجود دعم من مجموعة من الأشخاص أو الأصدقاء الذين تثق بهم لكي يعطوا لك ردود أفعال صادقة عما أحرزته من تقدم، ومن أجل تحفيزك للقيام بعمل أفضل.. ولكن كن حذراً من الذي تشاركه دافعك الخاص، وابتعد عن الأشخاص السلبيين.

إن وضع الأهداف وتحقيقها ليس فقط لبناء الشخصية وللتقدم في الحياة؛ ولكن أيضاً لكسب الثقة والتمكين عندما تحقق الأهداف. فعند تحقيق الأهداف التي وضعت مسبقاً، تكون أكثر حماساً لبذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف أكثر.. هناك عدة خطوات يمكنك اتباعها لتحقيق أهدافك، منها:

✧ دون أهدافك: هذه الخطوة بسيطة وأساسية، ولكن هناك الكثير ممن يضع أهدافه في رأسه، وليس على الورق، ومع مرور الوقت، وكثرة الانشغالات التي تشتت التفكير فقد تُنسى تلك الأهداف..

✧ اختيار هدف الى ثلاثة أهداف تكون مهمة لك بالفعل: اختر الأهداف التي تريد بالفعل تحقيقها، الأهداف التي تمثل ذاتك وطموحاتك. وليس مجرد انجازات تريد أن تحققها حتى تثير إعجاب الآخرين. ✧ اعرف لماذا تريد أن تحقق تلك الأهداف: مثلاً لماذا تريد إنقاص وزنك؟ لماذا تريد أن تترقى في عملك؟ ما هو الدافع الخاص وراء الرغبة في بدء مشروع تجاري جديد؟..

✧ ترجم من هذه الأهداف القليلة أفعالاً مع جدول زمني محدد: حدد قائمة عمل لكل من الأهداف القليلة التي حددتها مع جدول زمني معين. وقسم هذه الإجراءات إلى المزيد من الخطوات الصغيرة. في الحقيقة، بعض خبراء التنمية البشرية يقترحون بكسر الأهداف إلى خطوات بسيطة جداً بحيث



الهدف

عواصف الحياة!!

إعداد: علي عبد الجواد



ريب!!

فما كان من الأب إلا أن أمسك بكتف صغيره بقوة، ونظر في عينيه، وقال له: لن يستطيع ماء البحر جميعه إغراق قاربك، ما دام لم يصل إلى داخله! نعم فالداخل هو الأهم؛ حيث الجوهر والكيان الأصلي، وفي الحياة كما في البحر، تهبّ العواصف، تزمجر، نظنّها جميعاً ستقلب قارب حياتنا رأساً على عقب، فقط الذي يحافظ على داخله صلباً قوياً سالماً، هو الذي سينتصر ويستمر..

بينما الهلع والخوف واجتلاب الظنون والمخاوف والأوهام.. ستغرقنا قبل أن تغرقنا هموم الحياة وتحدياتها، خاصة أن الحياة عندما تزمجر؛ فإنها تُرسل إليك بنداء قاسٍ عنيف؛ لكنه يحمل في طياته سؤالاً في غاية الأهمية:

وهو هل أنت على قدر الاختبار..؟ هل تستحق أن

تكون على ظهر القارب..؟

أم أنك يجب أن تنتظر كالملايين على الشاطئ..

كان الفتى شغوفاً أن يذهب مع أبيه في رحلة صيد إلى وسط البحر.. كان أمله أن يكون على متن القارب حينما يعود قبل الغروب، بعدما ظلّ سنوات عمره السابقة ينتظر مجيئه إلى الشاطئ..

وجاءت اللحظة التي زفّ فيها الأب لفتاه البشارة.. وخرج القارب بعد شروق الشمس مُتجهاً إلى وسط البحر، وعلى متنه جلس الفتى مُتأهباً لصنع تاريخه الخاص كصياد محترف.

كانت الأمور طبيعية قبل أن تهبّ عاصفة؛ فتُحيل السماء إلى غيوم ومطر وبرق، كان الأب يعمل بدأب من أجل امتلاك زمام القارب، لم يبدُ عليه جَزَع ولا خوف.. خبرته بأمور البحر ومروره بأشياء مشابهة، وربما أكثر خطراً جعلته يتعامل مع الأمر وكأنها كبوة يجب التعامل معها بحسم وجديّة..

يبدو أن الفتى الذي لم يتعوّد أن يكون في وسط العاصفة كان مضطرباً خائفاً، حتى أنه لم يستطع أن يمنع نفسه من الذهاب إلى أبيه، وبيّنه خوفه مرتعداً: المياه يا أبي ستغرقنا، إنها النهاية لا



مهرجان فتوى الدفاع المقدسة الثقافي الثاني (١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م)



- العمق التاريخي لفتوى الدفاع المقدسة ، وأثرها في استنهاض الروح الحسينية .
- الجهد الأكاديمي في توثيق الأحداث الراهنة ودراساتها .
- مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها الإيجابي في بيان الحقائق الانسانية والوطنية والرد على زيف المتخربين .

التعليمات:

- آخر موعد لاستلام المشاركات هو: ٢٠ / ٤ / ٢٠١٧ .
- ترسل المشاركات بقرص ليزري الى قسم الشؤون الفكري والثقافية في العتبة العباسية المقدسة او على الايميل التالي (aldrasat@alkafeel.net).
- يجب أن لا تقل عدد صفحات البحث عن (٢٠) صفحة، وأن لا تزيد عن (٢٥) صفحة .
- تُقدّم البحوث مطبوعة بخط (Simplified Arabic) حجم (١٤) للنصوص ، وبحجم (١٠) للهوامش .
- للبحوث الفائزة الخمسة في المسابقة جائزة مقدارها (٢٥٠,٠٠٠ دينار عراقي) لكل بحث فائز .

تُقيم الأمانة العامة للعتبة العباسية المقدسة متمثلة بقسم الشؤون الفكرية والثقافية وتحت شعار (الفتوى... عبق الانتصار ومسك الشهادة) مسابقة بحثية حول فتوى الدفاع المقدسة وما صاحبها من حركة اعلامية واجتماعية في الساحة العراقية، وفقاً للمحاور الآتية :

محاور البحث:

- الدور الاعلامي وآلياته في احياء الروح الوطنية وديمومتها قبل التحرير وبعده .
- المواجهة الاعلامية بين المؤسسات الوطنية والخارجية الحرة والاعلام الداعشي وأنصاره .
- دور المؤسسة الاعلامية في العتبات المقدسة في نقل الفتوى المقدسة للمجتمع الداخلي والعالمي والرد على المغالطات والشبهات التي اثيرت حولها .
- التجسيد العملي لوصايا المرجعية من قبل المقاتلين على أرض المعركة .
- الصورة الانسانية والوطنية التي سجلها المقاتلون في عمليات التحرير .
- الأثر الإيجابي للمجتمع والاسرة العراقية في تأهيل افرادها لقبول الفتوى، والتضحية في سبيل تحرير الوطن .



تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليه السلام)، فالرجاء عدم قائلها 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 لحجج مكان صلاة الجماعة أو الزيارة ؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها .

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

التحرير : الشيخ علي السعيد / منظر السعدي - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

