

٧٤٠

السنة الخامسة عشرة

٢٨ / ذو القعدة الحرام / ١٤٤٠ هـ

١ / ٨ / ٢٠١٩ م

# الخبير



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



## الطفل والمصرف اليومي

وهنا نقدم بعض النصائح للوالدين  
- خصوصاً الأب- بخصوص المصرف، غايتها  
التعاون والمسؤولية والاحترام:

✳ **قدم لابنك مصروفاً يتناسب مع سنه،** فكر في  
المبلغ بعناية.. فأنت تريد أن تعلمه المسؤولية.

✳ **لا تسمح له بأن يستقرض المال،** إذا أراد ابنك  
المزيد من المال فساعدته كي يتعلم انه يستطيع  
أن يوفر من مصروف كل أسبوع، ليجمع المبلغ  
الكافي لتسديد قيمة ما يريد شراءه.

✳ **اسمح لابنك أن يقرر ما يريد أن يفعله بماله،**  
يمكنك أن تخصص بعض الوقت لتعليمه طرق  
التوفير أو الإحسان أو إنفاق المال.

✳ **افصل ما بين مسألة الأعمال المنزلية ومسألة  
المصرف،** على ابنك أن يقوم ببعض الأعمال  
لأنه جزء من العائلة، وهو يتلقى المصروف لأنه  
بحاجة لأن يكون لديه ماله الخاص.

**ختاماً:** عليك أن تجلس مع ابنك من حين إلى  
آخر، لتتأكد من أن اتفاقاتكم بشأن الأعمال  
المنزلية والمصرف ما زالت مناسبة لكما، قد لا  
يحب ابنك الأعمال المنزلية أبداً، لكنه سيتعلم  
مهارات مهمة عندما يقوم بها.

لا شك أن الأطفال الصغار يحتاجون للمال  
-حاليهم حال الكبار- وقد يستغرب البعض  
لسماع ذلك -للهولة الأولى- ولكن بعد معرفة  
المبررات، قد يتفهم ذلك.. نعم، يحتاج الأولاد  
الصغار الى تعلم كيفية التصرف في المال بحكمة،  
فقد يعطي العديد من الأهل أبناءهم مصروفاً،  
لكن هذا المصروف -من المفروض- أن يرتبط  
بالكثير من الشروط، منها -على سبيل المثال-  
قد يتوجب على الصبي أن يقوم بكافة الأعمال  
المطلوبة منه، على أحسن وجه، أو ضمن المهلة  
المحددة لعمل ما، ليحصل على المصروف، أو ربما  
ينبغي أن تكون علاماته (درجاته) مقبولة أو أن  
يتصرف باحترام، وقد يعد الأهل أنظمة معقدة  
لربط مصروف الصبي بأدائه في الأعمال المنزلية  
أو المدرسية، وغالباً ما تنهار هذه الأنظمة من  
تلقاء ذاتها، لذا يحتاج ابنك لأن يعلم أن ثمة  
أموراً عليه أن يفعلها، لأنه جزء من العائلة  
وحسب (وهذا ما يسمى بالمساهمة)، لأن دفع المال  
للأولاد لقاء قيامهم بالأعمال المنزلية يعلمهم  
أحياناً أن يتوقعوا مكافأة مادية لقاء أي عمل  
يقومون به، وتصبح المكافأة محور المهمة بدلاً  
من المهارات التي ينبغي تعلمها.

## التسامح

الشيخ أحمد الشويعي

العلاقة مع أهل الديانات الأخرى، ممن يعيشون معنا، فهؤلاء إخوة في الوطن، ونظراؤنا في الخلقة الإنسانية، فلهم حق العبادة دون التدخل في شؤون عبادتهم، والرجوع في هذه الأمور إلى الفقهاء العدول، ومن مجالات التسامح حق التعبير عن الرأي، وعدم مصادرة آراء الخصماء بذرائع شتى، ومقابلة السيئة بالحسنة، قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (فصلت: ٣٤).

ولا شك أن آثار التسامح تظهر متى التزم المجتمع بها، فإن جواً رائعاً من السعادة سيغمر حياة المجتمع، فتتقوى روابط الألفة والمحبة، وستختفي العداوات، ويعم الاستقرار والطمأنينة في قلوب الناس، وينتشر العدل.. لكيلا نهلك أو تزول أمتنا (وانما الأمم الأخلاق ما بقيت

فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا) ولنتعلم من رسول الله ﷺ أساليب التسامح مع الضعفاء، وتجاوز عن أخطائهم، لكيلا نهلك ونندثر.. وهو القائل عليه السلام: «إنما هلك الذين ممن كان قبلكم أنه إذا سرق فيهم الشريف تركوه، وإذا سرق فيهم الضعيف قطعوه» (ميزان الحكمة: ج٢ ص٢١٣).

التسامح هو أحد الأخلاق الإسلامية التي يمتاز بها المسلم الحقيقي، وفيه معنى الصبح والحلم والحكمة والعفو، ونبد الحقد والبغضاء والشحناء والكراهية.. فهو يعتبر من أهم أساسيات العلاقات الإيجابية بين أفراد المجتمع، وأحد أبرز أركان السلم المجتمعي، ويترتب عليه آثار طيبة تعود بالخير والعطاء للفرد والمجتمع. فالتسامح يعني السهولة في معظم المعاملات كالبيع والشراء، وسهل الحساب يتسامح في اليسير، فقد جاء في الخصال بإسناده عن جابر الأنصاري، عن رسول الله ﷺ، قال: «غفر الله عز وجل لرجل كان من قبلكم كان سهلاً إذا باع، سهلاً إذا اشتري، سهلاً إذا قضى، سهلاً إذا اقتضى» (الخصال: ص٢٠٦).

فمجالات التسامح كثيرة في حياتنا اليومية وعلاقاتنا الاجتماعية، كتسامح الأب مع القصور الحاصل من الأبناء، وأخطائهم بالرحمة والشفقة، وتسامح الزوج مع زوجته بطيب المعاملة والإكرام، وتسامح الجيران مع بعضهم البعض، بلين الجانب وحب الجار، وتسامح صاحب العمل مع من يعمل معه، بالتخفيف عن كاهلهم وعدم استغلالهم، وإعطاء فرصة للآخرين لتصحيح هفواتهم، وتسامح الأستاذ مع زلات طلابه بالحكمة والنصيحة، وكذلك تسامح الدائن مع المدين، بمنحه مهلة لحين التمكن من السداد.. والتسامح يشمل أيضاً

## الأمل - ٢ [ هول الأمل ]

إعداد / منتظر علي

يتحرك، ولجأه بيد سلطان العقل وقيادته.

### الأمل بالله تعالى

بلحاح النوعين من الأمل الإيجابي والسلبي أراد الله تعالى أن يصوب بوصلة الإنسان نحو الكمال الحقيقي، وبوصلة المجتمع الإنساني نحو تطوره ورفقه من خلال عقد الأمل على الله تعالى، وقطعه عن غيره، عندها سيدرك بركات المدد والتسديد والمواكبة، وقد عرض القرآن الكريم نماذج من الأنبياء، منهم: نبي الله إبراهيم عليه السلام ذو الـ (١٢٠) سنة، وزوجته ذات الـ (٩٠) سنة حينما جاءته الملائكة: ﴿وَبَشِّرُوهُ بَغُلَامٍ عَلِيمٍ \* فَأَقْبَلَتْ امْرَأَتُهُ فِي صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ \* قَالُوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ الْعَلِيمُ﴾ (الذاريات: ٢٨ - ٣٠). ومنهم: نبي الله أيوب عليه السلام حيث بقي أمله بالشفاء (١٨) سنة، فدعا عليه السلام بعدها: ﴿وَأَيُّوبُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٣)..

إنه الأمل بالله الذي تبقى شعلته مضيئة بوقود الإيمان. أما من ينحرف بأمله عن الله تعالى، فإنه سيصل في آخر الطريق إلى اليأس، من هنا ورد عن الإمام أمير المؤمنين عليه السلام قوله: «انقطع إلى الله سبحانه، فإنه يقول: «وعزتي وجلالي لأقطعن أمل كل من يؤمل غيري باليأس»» (البحار: ج ٩١/ص ٩٥).

إن طول الأمل هو مصطلح للأمل الذي يقود الإنسان بعد أن يضعف العقل في دفة القيادة، وبالتالي يكون قائده الهوى بدل العقل، وهذا ما أرشد إليه أمير المؤمنين عليه السلام بقوله في دعاء الصباح: «وإن أسلمتني أناتك لقائد الأمل والمنى، فمن المقيبل عشرا تي من كبوات الهوى».

إن قيادة الأمل هذه تمنى الإنسان بسعادة موهومة تمنعه من التكامل، وتنحو به نحو التسافل، فتوسوس له: «اسرق، فستعيش بعد ذلك مرتاحا بقية حياتك». «لا تعط مالا للفقراء؛ لأنك ستعيش طويلا، وقد تحتاج إلى المال أكثر من غيرك». «غش الناس، فإن فائدة ذلك ستعود عليك في مستقبلك، دون أن يشعر أحد بذلك».. إنها قيادة الأمل الذي كان يستعين منه النبي الأكرم عليه السلام في دعاء بقوله: «اللهم إني أعوذ بك من دنيا تمنع خير الآخرة ومن حياة تمنع خير الممات وأعوذ بك من أمل يمنع خير العمل» (مجموعة ورام: ج ١/ص ٢٧٣).

### آثار طول الأمل

إن طول الأمل من خلال قيادته بدل العقل، له آثار حذر منها الإمام أمير المؤمنين عليه السلام بقوله: «أن الأمل يذهب العقل ويكذب الوعد ويحث على الغفلة ويورث الحسرة، (تحف العقول: ص ١٥٢). إنها آثار الأمل السلبي، القائد للإنسان في مسيرته، مقابل الأمل الإيجابي الذي



## الرياضة المناسبة لمرضى الديسك



المجهدّة الأخرى، حتى تساعد على تخفيف الأعراض الناتجة عن الديسك وعلاجه، إلا أن ممارسة السباحة للمصابين غير المتمرسين على السباحة بشكل دوري يمكنه أن يسبب الأذى وزيادة حدة الإصابة.

✳️ المشي السريع؛ يحتاج مريض (الديسك) للحفاظ على وزنه أو التخلص من الوزن الزائد لتخفيف الضغط على العمود الفقري.. فالرياضة تساعد على حرق الدهون، ولا يوجد أفضل من المشي السريع، ولكن قد يكون المشي السريع سلاحاً ذا حدين! فإن عدم تطبيقه بالطريقة الصحيحة يمكن أن يزيد من حدة أعراض (الديسك)، وتتمثل الطريقة المناسبة لممارسة المشي السريع بخطوات قصيرة وسريعة، دون الشد أو ضرب الأرض بقوة، وذلك لتجنب زيادة الضغط على الأعصاب. كما ويفضل الحفاظ على استقامة الظهر أثناء ممارسة المشي السريع.

### بعض النصائح للمصابين بـ (الديسك)

على النساء تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. ارتداء الأحذية المريحة بحشوات داخلية جيدة. الاستلقاء على فراش مريح ووسادة جيدة. تجنب الاستمرار في وضعية الجلوس لفترة طويلة وخاصة للأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة، ويفضل الاستراحة كل خمس عشرة دقيقة على الأقل، والمشي قليلاً، أو أداء بعض التمارين الموصى بها من قبل الاختصاصيين.

الرياضة مفيدة ومهمة لجسم الإنسان وصحته، ولكنها قد تكون مضرّة في بعض الحالات الصحية أو بعد الإصابات، حيث يمتنع البعض عن ممارسة الرياضة في بعض الظروف التي قد تؤثر الرياضة على الجسم، أو تزيد من الألم نتيجة وجود إصابات أو أمراض معينة في الجسم..

ومن هذه الحالات الصحية التي تمنع الأشخاص من ممارسة جميع أنواع الرياضات هي الانزلاق الغضروفي أو (الديسك)، وهو عبارة عن تلف أو انزلاق في الغضاريف التي تفصل بين فقرات العمود الفقري والرقبة، مما يؤدي إلى زيادة في الضغط على الأعصاب، وبالتالي ظهور آلام وخدر وانزعاجات في الأطراف والمنطقة المصابة. وتختلف حدة الإصابة من شخص إلى آخر، وتختلف معها طرق وفرص العلاج، ولكن يبقى أمام مريض (الديسك) بعض أنواع الرياضات البسيطة التي يمكن له ممارستها:

✳️ بما أن (الديسك) هو تلف أو انزلاق في الغضاريف، ويسبب ضغطاً زائداً على الأعصاب فيتوجب على المصابين به الابتعاد عن جميع أنواع الرياضات المجهدّة، والتي تتطلب قوة بدنية، ويفضل الاكتفاء بالرياضات الخفيفة؛ مثل المشي لمسافات قصيرة دون الاجهاد، وتمارين الاحماء، وتمارين الاستطالة.

✳️ السباحة بالنسبة للأشخاص المتمرسين؛ فيمكنهم ممارسة السباحة والاستفادة منها كبديل للرياضات

# تسلح بالقصص في بداية حياتك المهنية

إعداد / علي الأسدي



التغيير الذي ألم بالإعلانات التجارية في الآونة الأخيرة؛ فلم تعد الحملات الدعائية السطحية والمباشرة تؤدي ثمارها، ونظراً إلى ما وفّرت له المواقع الاجتماعية من سهولة تتبع الآراء والانتقادات حول المنتجات، فقد أصبح من الصعب المفاضلة بين الخيارات بالاعتماد فقط على هذه المعلومات، ليس لكثرتها وإنما لتضاربها، ومن ثم فإن لم يشكل تحفيز المشاعر جوهر المعلومات المطروحة، سرعان ما تتناساها الأذهان ويعفي عليها الزمان، فإذا أردت أن تنتشر قصتك على أوسع نطاق ويتفشى صداها في الأرجاء عليك بالتالي:

- \* شاركها مع جميع من حولك.
- \* ابحث ممن يشاركك الهدف والشغف، ولا بأس أن تدمج قصتيك إذا ما ارتكزتا حول فكرة واحدة.
- \* تعامل بحذر مع التداول الشبكي لمحتواك القصصي. وتذكر أن هذا التداول يعكس إلى حد كبير شخصيتك وهويتك وفحوى قصتك ورسالتك، لذا لا تصطنع وتظاهر بما لست عليه.
- \* ابحث عن المهتمين بروايتك ممن سيدفعهم شغفهم إلى تناقلها مع من حولهم.
- \* كن محدداً، واحرص على أن تتبع قصتك من مواطن شغفك وقوتك وأن تصل إيجاب داعميك وعملائك المحتملين.

تشكل القصص أبسط وأقوى صور التواصل والتفاعل، فمن خلالها تعيش الحضارات وتورث القيم والثقافات جيلاً بعد جيل، ومن خلال القصص يمكنك تحويل أفضل الأفكار والعظات إلى صورة قصصية، وترجع أهمية القصص إلى تمتعنا بقراءتها، والاستفادة من عبراتها، وحرصنا على تناقلها مع أصدقائنا.

وقد تناول هذه الفكرة الروائي والمؤلف الكبير "كيندال هيفن" - صاحب كتاب فن الرواية المؤثرة - حيث قال: (يعتمد العقل البشري على البنية القصصية كالوسيلة المثالية للإدراك، والاستيعاب، والتذكر، والتخطيط لحياتنا بأكملها، ولكل ما يصادفنا من قصص وخبرات طوال رحلتنا مع الحياة)، وقد اغتنمت بعض المؤسسات البارة ومتقدة البصيرة هذه الفكرة البدائية لتكون بمثابة الوقود الذي يدفع بها نحو آفاق المستقبل، وذلك من خلال طرح القصص والأفكار التي يسهل مشاهدتها عبر "يوتيوب"، ومشاركتها عبر "فيسبوك" ..

تتضاءل أهمية سنوات الخبرة والشهادات العلمية والمعارف والوسائط الشخصية في وجه إدراكك قصتك ومواطن شغفك الاستثنائية، فالقصص المثمرة تتخطى كل الحدود، وتتجاوز الصعوبات، وتمهد الطرقات، فهي لا تشكل فقط نقطة البداية لحياتك المهنية، وإنما تحدد خياراتك، وتتحكم في قراراتك، وتمثل هويتك الذاتية.

أهم ما يميز القصص هو قدرتها على تحفيز المشاعر التي بدورها تعمق الصلات وتوطد العلاقات، يفسر ذلك



## ادع الله أن يعطيك أكثر

إعداد/ علي عبد الجواد

يعطيك أكثر).

\* نحن لدينا القدرة على العيش كما نشاء، والخطوة الأولى هي: الحلم؛ لنا الحق في أن نحلم بما نريد أن نكونه وبما نريد أن ننجزه.

الحلم الكبير سيضع أمامنا أهدافاً، وهذه هي الخطوة الثانية: هدف يشغلنا صباح مساء لتحقيقه وإنجازه، ليس لنا عذراً فهناك العشرات -بل المئات والآلاف- من المقعدين والضعفاء حققوا نجاحات مذهلة، هناك عاهة واحدة فقط قد تمنعنا من النجاح والتفوق وتحويل

التفاؤل إلى واقع، هل تود معرفتها؟

إنها: الحكم على أنفسنا بالفشل والضعف وانعدام القدرة..

\* ماذا سيحدث لو رميت بمقلاتك الصغيرة التي تقيس بها أحلامك واستبدلت بها واحدة أكبر؟ ماذا سيحدث لو قرّرت ألا ترضى بالحصول على أقل مما تريده وتمنائه؟ ماذا سيحدث لو قرّرت أن حياتك يمكن أن تكون أكثر فاعلية وأكثر سعادة مما هي عليه الآن؟ ماذا سيحدث لو قرّرت أن تقترب من الله أكثر، وتزداد به ثقة وأملًا؟

ماذا سيحدث لو قرّرت أن تبدأ بذلك اليوم؟

يُحكى أن رجلاً كان في كلّ مرّة يذهب بها إلى الصيد كان السمك يعلق بصنارته بكثرة.. وذات يوم استشاط أصدقاؤه -الذين كانوا يرافقونه في الصيد- غضباً عندما لاحظوا أن صاحبهم يحتفظ بالسمكة الصغيرة ويرجع السمكة الكبيرة إلى البحر! عندها صرخوا فيه: ماذا تفعل؟ هل أنت مجنون؟ لماذا ترمي السمكات الكبيرة؟ عندها أجابهم الرجل: وماذا أفعل، فأنا لا أملك إلا مقلاة صغيرة!

### وقفة تأمل:

\* قد لا نصدق هذه القصة! ولكن للأسف أن ما فعله الصياد قد نفعله نحن كلّ يوم! فنحن نرمي بالأفكار الكبيرة والأحلام الرائعة والاحتمالات الممكنة لنجاحنا خلف أظهرنا على أنها أكبر من عقولنا وإمكانيتنا (كما هي مقلاة ذلك الصياد).

\* هذا الأمر لا ينطبق على النجاح المادي فقط، بل يمكن أن ينطبق على مناطق أكثر أهمية.. نحن نستطيع: أن نحب أكثر مما نتوقع. أن نكون أسعد مما نحن عليه. أن نعيش حياتنا بشكل أجمل وأكثر فاعلية مما نتخيل..

\* يقول أحد الكتاب: (أنت ما تؤمن به، لذا فكّر بشكل أكبر، احلم بشكل أكبر، توقع نتائج أكبر، وادع الله أن

## منحة الانقطاع إلى الحق

إنَّ العبد عندما يُعطى منحة الانقطاع إلى الحق في فترات من حياته، فإنه يستشعر حالة من (الثقل) المرهق في معايشة الخلق، والتوجه إلى جزئيات شؤونه اللازمة في الحياة.. وهذا شأن المستغرق في أي أمرٍ من الأمور، فإن ذلك يذهله عما سواه، كما نلاحظ ذلك كثيراً في أبناء الدنيا عندما يستهوهم متاع من متاعها، أو يعشقون جمالاً من جمالها، فيشغلهم ذلك عما سواه من المتاع أو الجمال، إلى حد الوله والافتتان المستوجب للخبث والذهول.. ومن هنا يلطف الحق بأوليائه في (تخفيف) هذه الهبات المتميزة، لئلاَّ (ينفرط) عقد حياتهم، ويختل نظام معاشهم، مما لا يحتمله العباد عادة، لانسحاب أثر ذلك على المحيطين به من أهله وعياله.

الشيخ حبيب الكاظمي

## كلمات مفضلة

### شكر النعمة

قال الرسول الأعظم محمد ﷺ:

«مَنْ أَحَبَّ السَّبِيلَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ جَرَعَتَانِ: جُرْعَةٌ غَيِظَ تَرُدُّهَا بِحِلْمٍ، وَجُرْعَةٌ مَصِيبَةٍ تَرُدُّهَا بِصَبْرٍ»..

(الكافي، ج ٢/ص ٩٦)

## كلمة ومعنى

﴿وَالسَّمَاءِ ذَاتِ الرَّجْعِ \* وَالْأَرْضِ ذَاتِ الصَّدْعِ﴾ (الطارق: ١٠):

إقسام بعد إقسام لتأكيد أمر القيامة والرجوع إلى الله. والمراد بكون السماء ذات رجوع ما يظهر للحس من سيرها بطولوع الكواكب بعد غروبها وغروبها بعد طلوعها، وقيل: رجوعها أمطارها، والمراد بكون الأرض ذات صدع تصدعها وانشقاقها بالنبات، ومناسبة القسمين لما أقسم عليه من الرجوع بعد الموت، والخروج من القبور ظاهرة.

(تفسير الميزان، ج ٢٠/ص ١٤٦)

### تنبيه

يحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصنوعين، فإزاء عدم وضعها على الأرض. كما نود 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 نداس بالآقدام فتتعرض للاهانة.

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

\* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: [www.alkafeel.net](http://www.alkafeel.net) \* واسلونا على البريد الإلكتروني: [nashra@alkafeel.net](mailto:nashra@alkafeel.net)

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