



السنة الثالثة عشرة

٧ / شعبان المعظم / ١٤٣٨ هـ

٤ / ٥ / ٢٠١٧ م

الخبز السرم



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



اكتشف ميول طفلك

إعداد/ مودة النشرات

كبير يجب أن تنميه على أكمل وجه في تربية الأولاد.. وإعدادهم لمناصب قيادية مستقبلاً.. وكل ذلك يكون عن طريق بعض التدريبات التي تساعد على ذلك.. أما ميول الطفل فبإمكانهما اكتشافها عن طريق الخطوات التالية:

✳ مراقبة الطفل من حيث طريقة كلامه وسلوكه في البيت.

✳ محاولة الإجابة على جميع الأسئلة التي يطرحها الطفل ببساطة وسهولة، وعدم نهره على أسئلته.

✳ محاولة توفير الأدوات التي تساعد على إظهار ميوله كتوفير أدوات الرسم -إذا كان يحب الرسم- أو توفير بعض ملابس التمثيل، لأشخاص معينين، أو أدواتهم كالمهندس أو الطبيب أو الخطيب..

✳ إشراكه وحسب الفئة العمرية في روضة أو نادٍ يساعده على تنمية مواهبه وميوله.

✳ بالإمكان عرضه من فترة إلى أخرى على أحد المتخصصين في علم الأطفال، لكي يساعده بشكل أكثر على تنمية اتجاهاته.

وأخيراً نقول: لا تركز على الأشياء التي لا تحبها في طفلك، بل اصلحها وركز على مهاراته وقدراته المتميزة.. شجع لديه هذه القدرات وامدحه عليها كثيراً، واعلم أن كل طفل بداخله الكثير من الاختلافات، فقد تكون لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وقد يجيد شيئاً ولا يجيد آخر، مثله مثل كل البشر.. فعلينا مساعدته لتنمية قدراته.



هنالك أمور كثيرة تشترك في تكوين شخصية الطفل، لتكوّن منظومته المتكاملة من (النمو الجسماني)، الناتج عن الاهتمام بالصحة.. و(النمو العقلي)، كالذكاء والابتكار وحسن التصرف والقدرة على اتخاذ القرار والحكمة في التعامل.. و(النمو الانفعالي)، كالاتزان والهدوء والإرادة والثقة بالنفس.. و(النمو الاجتماعي)، بالتعاون وحسن المعاملة والفكاهة والمرح والقدرة على العطاء..

وقبل كل ذلك.. فإن عملية بناء شخصية الطفل تبدأ من القدوة (الأبوين)، فعليهما أن يتحليا بالصفات، التي يريدانهما لطفلهما لكي ينمو سوياً، واثقاً بنفسه مقدراً لذاته.. فهو يحتاج إلى أبٍ واثقٍ بنفسه، يعرف كيف يتعامل مع المشاكل التي تواجهه -دون تضخيم أو تقليل من شأنها- قادر على التحكم في أعصابه وانفعالاته، يزن الأمور بعقلانية، ويتخذ القرارات المناسبة بعد دراسة الموضوعات جيداً، ويتحمل بعد ذلك نتائجها.. فإذا لم يكن الأب على هذه الصورة، فإن أطفاله سيكونون مثله مترددين سلبيين، غير واثقين بأنفسهم وبقدراتهم.. كذلك الأم، فلديها دور

التهيو والتجمل

إعداد/ الشيخ علي السعدي

كما اعتنى الاسلام وتحذت عن سائر العناصر الطبيعية للبيئة، وتوفير المظاهر الجميلة فيها، وعدم العبث والفساد بما خلقه الله تعالى في هذا الكون، فكانت له الآراء في مجال نظافة المياه والهواء والأرض.. كذلك استكمل الاسلام رأيه الشامل في الحديث عن واحد من أهم ما يعطي للطبيعة رونقها وجمالها.. ونعني بذلك الانسان، فقد انصب اهتمام الشريعة الاسلامية على نظافة بدن الانسان، والتطيب لتنبعث من الانسان الرائحة الطيبة والزكية.

لقد ورد في الأخبار عن سيرة نبينا الأكرم ﷺ أنه كان يُعرف بقدومه أو بمروره في الطريق، من رائحة الطيب التي تنبعث منه ﷺ، وقد ورد في القرآن الكريم، والروايات الشريفة ما يبين الاهتمام بالتجمل وإظهار النعمة،

ولبس الثياب النظيفة، وأن يحافظ المرء على مظهره العام.. ففي القرآن الكريم يقول تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ﴾ (الأعراف: ٣٦)، وقال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: ٣٢). وفي الروايات، عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «إن الله يحب الجمال والتجميل، ويكره البؤس والتباؤس، فإن الله عز وجل إذا أنعم على عبد نعمة أحب أن يرى عليه أثرها»، قيل: وكيف ذلك؟ قال عليه السلام: «ينظف ثوبه، ويطيب ريحه، ويحسن داره، ويكنس أفنيته، حتى أن السراج قبل مغيب الشمس ينفي الفقر، ويزيد من الرزق» (أمالى الطوسي: ١٠/ص ٥٢٦). وعن الإمام الباقر عليه السلام، عن أبيه عليه السلام، قال: «وقف رجل على باب النبي ﷺ يستأذن عليه، قال: فخرج النبي ﷺ، فوجد في حجرته ركة فيها ماء، فوقف يسوي لحيته وينظر إليها، فلما رجع داخلًا قالت له عائشة: يا رسول الله، أنت سيد ولد آدم! ورسول رب العالمين، وقفت على الركة تسوي لحيته ورأسك؟ قال: يا عائشة إن الله يحب - إذا خرج عبده المؤمن على أخيه - أن يتهيأ له وأن يتجمل» (مكارم الأخلاق: ج ١/ص ٢١٧). وعن الإمام الرضا عليه السلام، قال: «لا ينبغي للرجل أن يدع الطيب في كل يوم، فإن لم يقدر عليه فيوم ويوم لا، فإن لم يقدر ففي كل جمعة، ولا يدع ذلك» (عيون الأخبار: ج ١/ص ٢٧٩).

منصات الحرب الناعمة

بتول عرندس

الدول المناوئة والمناهضة لغطرسة بعض الدول المهيمنة على هذه المنظومات، وعلى هذه الأدوات التي تحمل البعد التقني والتكنولوجي، وترفع الشعار الإنساني للتواصل الاجتماعي.. ما هي إلا جزء عضوي من القوة الناعمة لترسانات تلك الدول العسكرية، أو على صلة بنظريات أمنها القومي..

ولعل رغبة تلك الدول في بسط منظومة قيمها الثقافية والسياسية، على مجتمعات وشعوب الدول الأخرى (المناوئة لسياساتها)، تحت شعار (الليبرالية)، أوضح من أن تحتاج الى دليل أو برهان.. وهي تستهدف بنحو خاص الفئات غير الصلبة أو المسماة بالفئات (اللينة أو الرخوة)، كالشباب والطلبة، وحتى النساء والأطفال.. لتأسيس جيل وتيار (بأفكارها) داخل هذه المجتمعات، بهدف إثارة اللبلة والتناقضات القيمية والأخلاقية.. واستدراجهم واستقطابهم للدفاع عن تلك القيم، ثم الوقوف بوجه أبنائنا ومجتمعاتنا الإسلامية، وبث انحرافاتهم الأخلاقية، وإطلاق أفكارهم (المسمومة) من خلال تلك المنصات، أو عن طريق هذا العالم الغريب والعجيب.

أحدثت وسائل التواصل الاجتماعي ثورة في عوالم الاتصال والتواصل والمعلومات.. ومست بقوة منظومات القيم الاجتماعية والأخلاق الإسلامية والثقافية.. والغريب في الأمر، أنها لاقت رواجاً وانتشاراً بين الأوساط والطبقات المجتمعية كافة.. وربما بالرجوع الى الأرقام، والمخططات البيانية لأعداد وسرعة انتشارها بين الناس.. فإن الأرقام مخيفة جداً! بل لا تطمنن أو تبشر بخير.. تقول آخر الإحصائيات: لقد بلغ عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في العالم اليوم ٣ مليارات مستخدم، يملكون ٣ مليارات حساب وصفحة.. ولا تزال هذه الوسائل تلقى الرواج والانتشار السريع، بحجة أنها أصبحت موضوعة العصر، أو ملحة من ملحات المرحلة..

أما أسباب انتشارها فعديدة.. ونذكر منها إجمالاً، ضمن سياق الحديث: أن هنالك من وضع الخطط لنشرها، عن طريق توفيرها، وبأسعار زهيدة الثمن.. كما أن تعامل الدول والمجتمعات مع هذه الأدوات التواصلية، يختلف من دولة لأخرى، وذلك حسب نظامها السياسي، وأيديولوجيتها، ودرجة حساسيتها الثقافية والسياسية.. إلا أن هناك شبه اجماع من

الخردل وفوائده



التي بيّنت الدراسات مراراً خصائصها المضادة للأمراض السرطانية. وكذلك تحتوي -بذور الخردل- على مركبات طبيعية موجودة في بعض الأطعمة، والتي قد تعيق عمل الغدة الدرقية. لذا ينصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية بتجنب استهلاك الخردل، إلا أنه يمكن استخدام الخردل للطهي، حيث أن تعريضه لدرجات حرارة عالية يُبطل من مفعول الخصائص المعيقة للغدة الدرقية.

ويمكن تلخيص فوائد الخردل بما يلي: الخردل يوقف البلغم، وينقي البشرة، ويخفف الأورام، وآلام المفاصل، وعرق النساء.

ويستخدم ككحل للعيون. ويذهب العطش، ويشفي من مرض الثعلبية. ويعتبر من التوابل المستخدمة للأطعمة، ويعد فاتحاً للشهية، ويسهل من عملية المضغ، ويعمل على تنشيط المعدة. وكذلك يستخدم الخردل في عمل لصقات جلدية موضعية لعلاج الروماتيزم. كما ويعتبر معقماً مفيداً للجلد. وبقي -الخردل- من الشلل الدماغي، وتصلب الشرايين وضغط الدم. ويعالج التهاب الفم والحنجرة، عن طريق استعماله كغسول للفم.

الخردل، من المواد العطرية التي تستخدم كتوابل، وتكون بذور الخردل بيضاء أو صفراء أو سوداء، يحتوي الخردل على العديد من المواد الغذائية الهامة من بينها:

السيلينيوم: فهو يحتوي على كمية جيدة من عنصر السيلينيوم، الذي يساهم في تخفيض بعض أعراض التهاب المفاصل.

المغنيسيوم: الذي يخفّض من ضغط الدم المرتفع، ويقلّل من تردّد نوبات الصداع النصفي، ويخفّض من احتمالات الإصابة بجلطة قلبية للأشخاص الذين يعانون من تصلّب الشرايين.

الأحماض الدهنية أوميغا: التي تخفّض من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وتساهم في علاج الاكتئاب، كما تقوّي جهاز المناعة. بالإضافة الى العديد من العناصر الغذائية الإضافية، مثل الفوسفور - الحديد - المنغنيز - فيتامين النياسين - الألياف الغذائية.

تنتمي بذور الخردل الى مجموعة الخضار التي تدعى الفصيلة الصليبية وهي تضم (الملفوف، الزهر، البروكلي). وتحتوي بذور الخردل على مركبات مميزة تدعى (glucosinolates)

مهارات المذاكرة الجيدة

٦) المذاكرة بأسلوب حديث من البداية : أي لا تذاكر بأساليب خاطئة، فتضيع جهودك ووقتك، بل ذاكر بأسلوب صحيح منذ البداية (فمثلاً : الأسلوب الأمثل لحفظ المعلومات التاريخية هو الحفظ بواسطة الورقة والقلم، وبالرغم من أنه أسلوب شاق، لكنه أفضل من الحفظ الشفوي).

٧) تعلم أن تنشئ خارطة ذهنية للمادة التي تدرسها. فقد أثبتت الدراسات بأنها أفضل طريقة للحفظ والمذاكرة.

٨) كن نشيطاً : أي حاول أن تبحث عن المعلومة بنفسك، واستخرج الأسئلة بنفسك من الكتب، وحاول الإجابة عليها، فعندما تتجهّد في الوصول للمعلومة تكون أسهل في حفظها، بدلاً من أن تحصل عليها من المدرس أو الكتاب.

٩) استمتع بالمذاكرة : اجعل القراءة وقتاً للاستمتاع وحاول أن تحبّ المادة، وضع في مخيلتك النجاح الباهر، وما ستكون عليه مستقبلاً.

١٠) ابعّد عنك كلّ ما يشتت ذهنك في هذه الفترة، وابتعد عن شبكات التواصل والهواتف.

١١) كل شيء سهل : لا تحدّث نفسك بأن المادة صعبة جداً ولا يمكنني فهمها والإجابة على الأسئلة التي ستأتي في الامتحان. بل دائماً اجعل التفاوض نصب عينيك، وأنّ هناك من الطلبة مجتهدين جداً ويحصلون على درجات عالية، وبالتالي لا يختلفون عنك بشيء، سوى المثابرة والاجتهاد، فكن منهم.

كلّنا نعلم بأنّ هذه الأيام هي أيام الامتحانات النهائية لطلبتنا الأعزاء، وكلّ طالب مع عائلته يحاولون جهد الإمكان عبور هذه المرحلة بنجاح (والبعض يتفوق).. وبعض من طلبتنا قد ينتابه نوع من القلق الزائد فيتسبّب بتشتيت أفكاره، وبالتالي لا يعرف كيف يذاكر مادته الدراسية وما هي الطريقة الصحيحة لذلك.. لذلك سنحاول عبر هذا المقال توجيه طلبتنا الأعزاء ومساعدتهم في المذاكرة وكيف يجعلونها مهارة بين أيديهم.. ومن هذه التوجيهات:

١) التكرار: عليك تكرار المعلومة أكثر من مرة لغرض حفظها، حتى تترسخ في الذهن، ولا يمكن نسيانها بسهولة.

٢) الهدف: لا بد أن تحدد لك هدفاً قبل بداية المذاكرة تسعى لتحقيقه (مثلاً: إنك ستذاكر هذا الجزء كاملاً).

٣) توزيع الجهد: أي، تذاكر على فترات زمنية تتخللها فترات راحة، حتى تكون المعلومات أكثر ثباتاً في الذهن. وكذلك حتى لا يحصل مجرد تكديس للمعلومات، فيتعب الذهن، فتكون النتيجة النسيان والملل.

٤) معرفة المعلومة بالكامل من البداية : أي تأخذ فكرة عامة عن الموضوع (وتصويره في ذهنك)، ثم تبدأ بتقسيمه إلى أجزاء، وتذاكر كل جزء بمفرده.

٥) التسميع الذاتي: بين فترة وأخرى تراجع ما سبقت دراسته، حتى تربط المعلومات القديمة بالمعلومات الجديدة، وتكتشف أوجه القصور وتعالجها.

حبة الحنطة

إعداد / علي عبد الجواد

وفي اليوم التالي،
طرقت باباً
آخر، وعلمت من
سيدة الدار أن
زوجها مريض
جداً، وليس
عندها طعام كاف
لأطفالها منذ
فترة.. فما كان
من السيدة إلا أن
ذهبت إلى السوق
واشتتت لهم

بعض الحبوب
والبقوليات والزيوت.. ثم قامت بمساعدتها في طبخ
وجبة سريعة للأولاد، بعدها جلست لتستمع إلى
همومها وآلامها..

وفي اليوم الذي بعده أخذت السيدة تطوف من بيت
إلى بيت تبحث عن «البيت الذي لم يدخله الحزن»،
وطال بحثها.. لكنها للأسف لم تجده لكي تحصل على
حبة الحنطة..

وبمرور الأيام.. أصبحت السيدة صديقة لكل بيت من
بيوت القرية، ونست تماماً المهمة التي أتت من أجلها
(الحصول على حبة الحنطة)، فقد ذابت في مشاكل
ومشاعر الآخرين، ولم تدرك قط أن حكيمة القرية
قد منحها أفضل وصفة للقضاء على الحزن..

العبرة: لتست وحدك الحزين في هذه الدنيا، ومهما
أصابك من هم وحزن فتذكر أن غيرك قد يكون في
وضع أسوأ بكثير..

وصفة الحكيمة ليست مجرد وصفة اجتماعية لخلق
جو من الألفة والاندماج بين الناس.. إنما هي دعوة
لكي يخرج كل واحد من عالمه الخاص، ليحاول أن يهب
لمن حوله بعض المشاركة، التي تزيد من البهجة في
وقت الفرح، والمواساة في وقت الحزن.



يُروى أن
سيدة عاشت
مع ابنها
الوحيد
في سعادة
ورضا، حتى
جاء الموت
واختطف روح
ابنها..

حزنت
السيدة حزناً
شديداً لموت

ولدها حتى طال، ومن فرط حزنها ذهبت إلى حكيمة
القرية ليرشدها إلى طريقة أو وصفة مؤكدة للتقليل
من حزنها..

أخذ الحكيمة نفساً عميقاً -وهو يعلم بصعوبة طلبها-
ثم قال: حسناً سأعد لك وصفة ستنسبك حزنك،
ولكن؛ عليك أولاً أن تحضري لي حبة حنطة واحدة،
بشرط أن تكون من بيت لم يعرف الحزن مطلقاً..

وأخيراً شعرت السيدة بأنها ستجد حلاً لمعاناتها.. لذا
سارعت إلى بيوت القرية لتبحث عن تلك الحبة، من
بيت لم يعرف الحزن مطلقاً..!

طرقت السيدة أول باب صادفها، ففتحت لها الباب
امرأة شابة، فبادرتها السيدة بالسؤال: هل عرف هذا
البيت حزناً من قبل؟

ابتسمت المرأة بمرارة وأجابت: وهل عرف بيتي هذا
إلا كل حزن..؟! ثم أدخلتها بيتها وأخذت تحكي
قصتها، بأن زوجها توفي منذ سنة، وترك لها أربعة
من البنات والبنين، ولاعالتهم قامت ببيع أثاث الدار
الذي لم يتبق منه إلا القليل.. والجال من سيء إلى
أسوأ..

تأثرت السيدة جداً، وحاولت أن تواسيها وتخفف
عنها، حتى مضى الوقت وانتهى ذلك النهار..

إن المرأة المؤمنة التي تظهر قليلاً من شعرها؛ هي بهذا العمل تتعدى حدود الله عز وجل، يقول تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ﴾.. فالمرأة التي تكشف كل شعرها سافرة، والتي تكشف بعض شعرها سافرة أيضاً؛ فهذه سافرة أسفرت عن الكل، وهذه أسفرت عن البعض.. وكذلك مَنْ يصلي صباحاً وظهراً، ولا يصلي مغرباً وعشاءً؛ هو تارك للصلاة، سواء ترك الفرائض كلها أو ترك بعضها!..

الشيخ حبيب الكاظمي

أعلم الناس بالله

كلمات مضيئة

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال:
«إن أعلم الناس بالله أَرْضَاهُمْ بِقِضَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ».

(وسائل الشيعة: ج ٣/ص ٢٥١)

كلمة و معنى

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: ٩): التزكية تعني النمو، «والزكاة» في الأصل بمعنى النمو والبركة، ثم استعملت الكلمة بمعنى التطهير، وقد يعود ذلك إلى أن التطهير من الآثام يؤدي إلى النمو والبركة، والآية الكريمة تحتمل المعنيين. نعم، الفلاح لمن ربى نفسه ونمّاها، وطهرها من التلوث بالخصائل الشيطانية وبالذنوب والكفر والعصيان. والمسألة الأساسية في حياة الإنسان هي هذه «التزكية»، فإن حصلت سعد الإنسان وإلا شقى وكان من البائسين.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ص ٢٣٧)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم القائها 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 ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩

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: أحمد السيلوي