



الخبز السحرى



السنة الثالثة عشرة - ١٩ / شهر رمضان / ١٤٣٨ هـ - ١٥ / ٦ / ٢٠١٧ م

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



أطفالنا والقرآن

نرجس الموسوي

أن نجتهد بتوجيه أبنائنا اليه، وذلك بتسجيلهم في دورات تعليم القرآن الكريم، وتشجيعهم عليها.. كل ذلك سوف يُشعر الطفل بأن له كياناً خاصاً به، بالإضافة الى أن هذه الأمور لو زرعت في أطفالنا، فإننا سننشئ جيلاً محباً للقرآن الكريم، ومنشداً له.. كل هذا وغيره يعود بالخير والأنس والبركة والمنفعة علينا وعليهم.. فما أجمل كلمات القرآن الكريم التي تنطق بها شفاه الأطفال الأبرياء، فإنها بالحقيقة ترتيل الملائكة.. ناهيك عن الفضل العميم والشرف الكبير لنا في الدنيا والآخرة.. وهذا ما أكدّه الرسول الأكرم ﷺ بقوله: «ما من رجل علّم ولده القرآن إلّا تَوَجَّ الله أبويه يوم القيامة تاج الملك، وكسياه حلّتين لم يراهما مثلهما» (وسائل الشيعة: ج ٦/ ص ١٦٨). لذا علينا أن ندرك أننا أمام فرصة لا تعوض في هذا الشهر المبارك، فلنبذل كل ما نستطيع، من أجل الوصول الى رضوان الله عزّ وجلّ.. وفقنا الله تعالى وذرائعنا لنيل مرضاته، ولقراءة قرآنه الكريم، ونيل شفاعته.

كلنا يعرف أنّ للقرآن الكريم تأثيراً على الإنسان المؤمن الذي يسير بنهجه، ويجعله دستوره الأول في الحياة، ويكون اهتمامه الأول في تعلم قراءته، وشروط أحكامه، وفهم معانيه وتفسيره.. وهذا بحد ذاته أمرٌ في غاية التشويق والروعة.. ومما يزيد من ذلك التشويق، حلول شهر الله الكريم (شهر رمضان المبارك)، فما أن يحل حتى ترى التنافس بين أفراد العائلة في قراءة كتاب الله العزيز، فما أجمل أن نجعل في هذا الشهر الفضيل لأطفالنا الصغار نصيباً وحظاً فيه.. أجل.. من الممكن أن نزيد في ذلك النصيب لهم فيه بأمور عدّة.. من الممكن أن نجعلها بما يلي: أن نهدّي الطفل نسخة خاصة به من القرآن الكريم، ورحلة (مسنداً) خاصاً به أيضاً، وعندما تقام الجلسات القرآنية داخل المنزل يخصص للطفل مكان - حاله حال اخوته الكبار- ليردد ما يقرؤونه (إن لم يكن يحسن القراءة)، ويُسجّع على القراءة إن كان يحسنها، أو اصطحابه الى المحافل القرآنية، ليفهم عظمة القرآن وأهميته في حياة المجتمع.. كما علينا



معنى الفتوة

إعداد / الشيخ علي السعيد

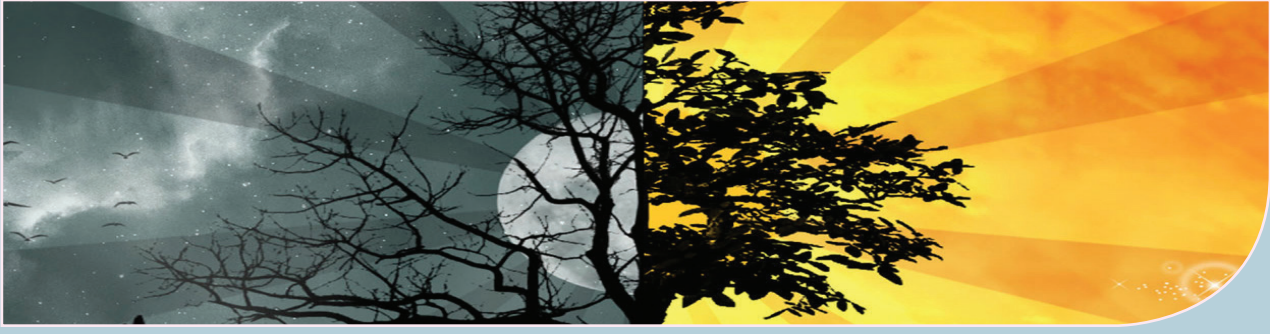
ونائل مبدول، وبشر مقبول، وعفاف معروف، وأذى مكفوف، وأما تلك فشطارة وفسوق» (الألماني للطوسي: ص ٣٠١). وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «نظام الفتوة احتمال عثرات الاخوان وحسن تعهد الجيران» (غرر الحكم: ص ٤٢١). وقال أيضاً: (ما تزين الإنسان بزينة أجمل من الفتوة). (غرر الحكم: ص ٢٦٠).

بالمقابل: نجد أن القرآن الكريم يضرب أمثلة أخرى عن منائبيها (الفتوة)، من الشباب المنحرف والتائه والمغرور والضال والجاهل.. وأورد ذلك في قصة ابن نوح عليه السلام، حيث قال تعالى: ﴿وَنَادَى نُوحُ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ ۖ قَالَ سَآوِي إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ﴾ (هود: ٤٢-٤٣). ولذلك يكون الفتى الصالح قرة عين لأبيه، وامتداداً للمسيرة الصالحة.. ويكون الولد الفاسد عدواً وضراً عليه..

وختاماً ندعو الله سبحانه وتعالى بالآية الشريفة: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (الفرقان: ٧٤).

لربما لم يتناول القرآن الكريم موضوع أو معنى (الفتوة) بشكل مباشر أو مفصل.. إلا أنه تناول وتحدث عن بعض صفاتها، وأجملها في عدد من الأصفياء والأنبياء الذين اختارهم الله عز وجل لرسالاته ووحيه والأولياء الذين امتحنهم لعبادته.. فكان المثال الأول إبراهيم عليه السلام، ذلك الفتى ذو الشجاعة العالية، والتأمل والتفكير في ملكوت السماوات والأرض.. فأمن بالله وتبرأ من الأصنام ومن المشركين.. والثاني يوسف عليه السلام، الذي آتاه الله العلم والحكمة، وعندما بلغ أشده صمد أمام عواصف الشهوة، والاغراء بالمال والجاه.. وأمام ضغوط الاضطهاد والقمع، والتهديد بالسجن.. والمثال الثالث موسى عليه السلام، الذي تربى في محيط الطاغوت والجبروت والترف والجاه والدلال.. لكنه بقي متمسكاً بجذوره الرسالية، ومرتبطاً بأصله الإلهي الرباني.. والمثال الرابع هم أهل الكهف عليه السلام، وعنهم قال الله تعالى: ﴿إِنَّهُمْ قَتِيَّةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ (الكهف: ١٣).

وقد ورد توضيح مفهوم الفتوة عن أئمة أهل البيت عليه السلام، فقد ورد عن أبي قتادة قال: كنا عند أبي عبد الله الصادق عليه السلام، إذ تذاكروا عنده الفتوة، فقال عليه السلام: «وما الفتوة؟ لعلم تظنون أنها بالفسوق والفضور، كلا إنما الفتوة طعام موضوع،



نعيم أم جحيم ؟!

إعداد / علي خلف

والمرأة لتلك الحقيقة.. ولم يحاولا التعامل مع تلك المشاكل وحلها في الوقت المناسب، ولم ينظر أي منهما الى تلك المشاكل نظرة موضوعية، وعملا على تصحيحها.. فإننا نرى العلاقة قد تسوء بينهما، وتصل الى درجة أن يصبح من المستحيل الاستمرار، أو العيش معها.. وقد يصلا لقرار أن الطلاق هو الحل الأمثل، أو الوحيد للتخلص من ذلك الجحيم بالنسبة لهما.. وهنا نتقدم بنصيحتين مهمتين

للزوجين، من شأنها أن تقلل أو تزيل تلك المشاكل: الاستماع للطرف الآخر؛ وهو أمرٌ ضروري جداً، حيث أن الزوجة تجد الراحة النفسية عندما تتكلم، وتلاحظ أن زوجها منتهب لما تقوله.. ورغم اختلاف الأسلوبين بأن الرجل لا يحب الاطالة ولا ذكر التفاصيل الدقيقة.. بينما تحب المرأة الاطالة والدخول في تفاصيل تجعل الرجل يشعر بالملل والضجر أحياناً.. لذا عليهما تحمل وفهم الآخر..

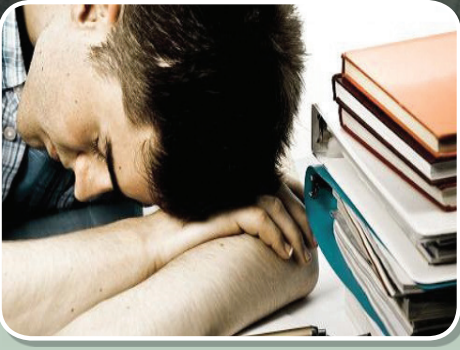
✱ الشعور بالمسؤولية: وذلك بأن يتكلما مع بعضهما عن المشاكل الجوهرية، وأن يختارا الأسلوب الصحيح، أسلوب الود بدلاً من العراك وعلو الأصوات.. أي أسلوب الشكوى الخالية تماماً من إيقاع اللوم على الآخر.

تعتري الحياة الزوجية أحداث ومشاكل يومية كثيرة بمرور الأيام والشهور والسنين.. تتجمع وتتكدس الى درجة أنها قد تشكل تلالاً وجبالاً من الهم والغم التي يصعب ازالتها.. ونتيجة لذلك، قد تنقلب الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة من نعيم الى جحيم! ومن ثم يصبح استمرارها مستحيلاً.. مما يوصل الأمور الى النهاية المحزنة (الطلاق)، الذي يدمر حياة الطرفين والأسرة معاً..

وهنا ينهال سيل من الأسئلة ذات العلاقة بهذا القرار الخطير من قبيل: ما الذي سبب كل تلك المشاكل، عبر الأيام والسنين؟ هل بنيت تلك العلاقة على وهم وسراب؟ هل كان الاختيار خاطئاً وغير موفق؟ هل فكر الزوجان في مصيرهما قبل الموافقة على الزواج..؟

وفي معرض الجواب عن جميع تلك الأسئلة.. نقول: في الغالب إن تلك العلاقة لم تُبنَ على وهم أو سراب، ولم يكن الاختيار خاطئاً، وإنهما قد تعرف كل منهما على الطرف الثاني، قبل الموافقة على الاستمرار بتلك العلاقة، وفكراً ملياً بمصيرهما مستقبلاً.. إلا أن الأيام والسنين أفرزت بعض المشاكل اليومية، وهذه المشاكل طبيعية جداً، وسببها طبيعي وبسيط جداً أيضاً.. ويمكن اختصاره بعبارة (الاختلاف بين المرأة والرجل). ولكن، إذا لم ينتبه كل من الرجل

صحة الطلاب خلال شهر رمضان



الطلاب الصائم على التمر، مع محاولة تناول نظام غذائي صحي ومتوازن بالاستمتاع ببعض البروتين من اللحم أو السمك أو العدس وبعض الخضروات، مع تناول مقدار معتدل من الدهون والسكريات.

✧ سيكون لديك وقت ما بين الإفطار والسحور لتناول شيء خفيف مع أي مشروب بارد أو ساخن، مع الحرص على شرب كمية من الماء خلال هذا الوقت، وخلال مراجعة الدروس والقراءة، لأن هذا سيجعلك أكثر قوة خلال ساعات الصيام الطويلة وسيقويك الجفاف والإصابة بالصداع خلال الصوم.

✧ تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والشاي والقهوة والكولا، ويجب تقليل الكمية التي يتناولونها منها قبل رمضان تدريجياً حتى لا يصابوا بالصداع وعدم الاتزان والتقلبات المزاجية عند التوقف تماماً عنها خلال رمضان.

✧ تجنب العوامل التي تسبب الشعور بالعطش والجفاف مثل الجلوس تحت أشعة الشمس الحارة. مع عدم الإفراط في الأنشطة البدنية مثل: الرياضة والجري..

✧ إذا كنت تأخذ بعض الأدوية بسبب ظروف صحية معينة.. فمن المهم الرجوع للطبيب حتى ينظم لك مواعيد الدواء طبقاً لظروف الصوم.

تأتي امتحانات بعض الطلاب -خاصة طلاب المرحلة النهائية للمتوسطة- خلال شهر الصيام، مما يجعل هناك حالة من الحيرة والارتباك، بسبب الخوف من عدم القدرة على عمل توازن بين الامتحان والصيام، وكذلك قلة ساعات النوم التي سيعاني منها الطلاب خلال الصيام، لذا فيما يلي أهم النصائح الموجهة لأبنائنا وبناتنا -الطلاب- من أجل تحقيق أفضل النتائج، وفي الوقت نفسه تأدية واجبه الديني:

✧ تعتبر وجبة (السحور) ضرورية جداً للطلاب، لأنها ستكون البديل لهم خلال شهر رمضان عن وجبة الإفطار الصباحية في باقي الأشهر، ويجب أن تكون وجبة كاملة متكاملة لتمد الطالب بالطاقة اللازمة للعديد من الساعات -خاصة ساعات تأدية الامتحان- فلا بد أن تحتوي على أطعمة بطيئة الهضم مع أطعمة غنية بالكربوهيدرات، ومن هذه الأطعمة الهامة ما يلي: القمح، الشوفان، الحبوب، العدس، الدقيق الكامل، الأرز..

كذلك لا بد من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مع الاحتفاظ بالقشرة الخارجية لها وتناولها، منها: جميع أنواع الخبز الذي يحتوي على النخالة (القمح الكامل، الحبوب والبدور، البطاطا) والفواكه مثل: (المشمش، الأجاص المجفف، الخوخ) ..

✧ أما بالنسبة لوجبة الإفطار: فيمكن أن يفطر

خطوات مهمة للتفوق في الامتحانات

إعداد / علي الأسدي

المذاكرة في الجدول السابق الذي أعدته بنفسك. ذاكر دائماً وذهنك في نشاط، ولا تذاكر بعد تناول الطعام مباشرة، حتى لا يغلبك النوم. اجعل لك راحة بقدر نصف ساعة لكل ثلاث ساعات مذاكرة. حاول قدر الامكان أن تكون مواعيد المذاكرة ثابتة يومياً. لا تذاكر لوقت متأخر من الليل، بحيث لا يقل وقت النوم عن سبع ساعات ولا يزيد عن تسع ساعات. إبعاد أي شيء بجانبك يشتهت انتباهك (كوجود الأطفال، والتلفاز، والراديو..). إذا شعرت بالإرهاق والرغبة في النوم ولم يأت موعد النوم فتوقف عن المذاكرة، لأنك لن تستفيد شيئاً وأنت مرهق. أثناء المذاكرة لا تتناول أيّاً من المنبهات (كالشاي، والقهوة) بل اشرب العصائر فهي تجدد نشاطك..

رابعاً: شروط مكان المذاكرة: حاول أن تهئ المكان الجيد لتحقيق المذاكرة الجيدة، منها: كرسي مناسب. كتب قريبة. مصباح مكتب. مكتب واسع. هدوء كاف. حرارة معتدلة. إضاءة كافية. تهوية جيدة.

في الختام لا بد من التذكير بأن بعض الطلاب يشعرون بأن المذاكرة شيء ممل، لذلك فإنهم يضيعون وقتاً كثيراً في الشرود الذهني وعدم التركيز، ولهذا لا بد أن تتعود على المذاكرة وكأنك تلهو وتستأنس بها، فالنفس تتبرمج على ما تمليه عليها.

دائماً يبدأ طريق التفوق بأن تحدد لك هدفاً.. وتستجمع الحماس والطموح لتصل إليه، وبما أنكم (طلبتنا الأعزاء) تشتركون في هدف واحد، وهو النجاح بتفوق، يضمن لكم مستقبلاً أفضل إن شاء الله تعالى.. فهذا الهدف لا بد له من مقدمات لتحقيقه.. منها:

أولاً: لا بد -قبل كل شيء- من تنظيم وقت المذاكرة: فعملية التنظيم هنا مهمة جداً فلا تذاكر حسب المزاج، ولا تذاكر في أي مكان، أو تترك الأمر للصدفة، بل لا بد أن تنظم لنفسك طريقة محددة للمذاكرة في مكان محدد ووقت محدد.

ثانياً: تحديد وقت المذاكرة: عندما تريد لنفسك تحديد أنسب وقت للمذاكرة امسك ورقة وقلماً وحدد أعلى الصفحة اليوم (السبت، الاحد.. وهكذا بقية أيام الأسبوع)، ثم استخرج من كل يوم هذه الأشياء: (١) وقت النوم والاستيقاظ، إذ لا بد أن يكون وقتها ثابتاً يومياً، والاستيقاظ المبكر أفضل للجسم والعقل دائماً. (٢) وقت الصلاة. (٣) وقت الإفطار والغداء والعشاء. (٤) وقت المدرسة. وما يتبقى لك من وقت بقية اليوم -بعد تحديد الأوقات السابقة- فهذا هو أفضل وقت لمذاكرتك، وسيظل ثابتاً طوال فترة مذاكرتك، ثم حدد أوقاتاً للراحة أيضاً خلال وقت المذاكرة واستخرجها منه، لأن الراحة هامة جداً للمذاكرة الجيدة.

ثالثاً: أسلوب وسلوك المذاكرة: حدد مواعيد



من يسكن تحت ظل عرشه؟!

إعداد / علي عبد الجواد

قال رجل من أهل الري: ولي علينا بعض كتاب يحيى بن خالد، وكان عليّ بقايا يطالبني بها وخفت من إلزامي إياها خروجاً عن نعمتي، وقيل لي: إنه ينتحل هذا المذهب، فخفت أن أمضي إليه وأمت به إليه (مت إليه: توسل إليه برحمة أو قرابة أو غير ذلك) فلا يكون كذلك فأقع فيما لا أحب، فاجتمع رأيي على أن هربت إلى الله تعالى وحججت ولقيت مولاي الصابر (يعني موسى بن جعفر عليه السلام) فشكوت حالي إليه فأصحبني مكتوباً نسخته:

بسم الله الرحمن الرحيم، اعلم أن لله تحت عرشه ظلاً لا يسكنه إلا من أسدى إلى أخيه معروفاً، أو نفّس عنه كرباً، أو أدخل على قلبه سروراً، وهذا أخوك والسلام.

قال: فعدت من الحج إلى بلدي، ومضيت إلى الرجل ليلاً واستأذنت عليه وقلت: رسول الصابر عليه السلام، فخرج إليّ حافياً ماشياً ففتح لي بابه، وقبلني وضمني إليه، وجعل يقبل عيني، ويكرر ذلك كلما سألتني عن رؤيته عليه السلام، وكلما أخبرته بسلامته وصلاح أحواله استبشر وشكر الله تعالى، ثم أدخلني داره، وصدرني في مجلسه، وجلس بين يدي، فأخرجت إليه كتابه عليه السلام فقبله قائماً وقرأه، ثم استدعى بماله وثيابه فقاسمني ديناراً ديناراً ودرهماً درهماً وثوباً ثوباً، وأعطاني قيمة ما لم يمكن قسمته، وفي كل شيء من ذلك يقول: يا أخي هل سررتك؟ فأقول إي والله، وزدت على السرور.

ثم استدعى العمل فأسقط ما كان باسمي وأعطاني براءة مما يوجبه عليّ عنه وودعته وانصرفت عنه، فقلت: لا أقدر على مكافأة هذا الرجل إلا بأن أحج في قابل وأدعوه له، وألقى الصابر وأعرفه فعله، ففعلت ولقيت مولاي الصابر عليه السلام وجعلت أحدثه ووجهه يتهلل فرحاً، فقلت: يا مولاي هل سرّك ذلك؟ فقال: إي والله لقد سرّني وسرّ أمير المؤمنين عليه السلام، والله لقد سرّ جدي رسول الله ﷺ، والله لقد سرّ الله تعالى.

(انظر: كتاب قضاء حقوق المؤمنين: ص ١٢١ / وبحار الأنوار: ج ٧١ ص ٣١٤)

هم خدمة الدين

إن المهتم بأمر الشريعة يحب أن يخدم الدين وأهله من أوسع أبوابه، فينتابه شيء من (التحير) في اختيار السبيل الأصح لذلك.. والحال أن على خدمة الدين -بشتى صنوفهم- أن يتسلحوا بما يعينهم على فتح الميادين المختلفة التي أمر الحق بفتحها، فمثله كمثل المقاتل الذي يتعلم فنون القتال، من دون أن يشترط على نفسه وعلى غيره (جبهة) قتال بعينها، فهو يسلم نفسه إلى ولي أمره يوجهه أينما شاء.. ومن المعلوم أن القائد العادل ينظر إلى الجميع بنظرة واحدة -وإن اختلفت سعة فتوحاتهم، ومقدار غنائمهم- ما داموا جميعاً في حالة واحدة من (الاستعداد) والاستنفار لامتنال الأوامر.. ولكن مع ذلك كله، فإن المرء يتمنى -بمقتضى محبته للحق- أن يرى الهدى الإلهي في أشد تألقه، متجلياً لنفسه ولنفس الخلق، ولهذا يدعو ربه قائلاً: «اللهم وفقني إذا اشتكلت علي الأمور لأهداها، وإذا تشابهت الأعمال لأزكاها، وإذا تناقضت الممل لأرضاها» (دعاء مكارم الأخلاق).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

أفضل الأعمال انتظار الفرج

عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال: «الصلاة قربان كل تقى، والحج جهاد كل ضعيف، ولكل شيء زكاة وزكاة البدن الصيام، وأفضل عمل المرء انتظاره فرج الله، والداعي بلا عمل كالرامي بلا وتر، ومن أيقن بالخلف جاد بالعطية، استنزّلوا الرزق بالصدقة، وحصنوا أموالكم بالزكاة، وما عال امرء اقتصد».

(تحف العقول: ص ٢٢٢)

كلمة ومعنى

﴿كَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذَنْبِهِمْ فَسَوَّاهُ﴾ (الشمس: ١٤): العقر: إصابة أصل الشيء ويطلق على نحر البعير والقتل، والدمدمة على الشيء الإطباق عليه يقال: دمدم عليه القبر أي أطبقه عليه والمراد شمولهم بعذاب يقطع دابرهم ويمحو أثرهم بسبب ذنبهم. وقوله: ﴿فسواها﴾ الظاهر أن الضمير لثمود باعتبار أنهم قبيلة، أي: فسواها بالأرض أو هو تسوية الأرض بمعنى تسطيحها وإعفاء ما فيها من ارتفاع وانخفاض. وقيل: الضمير للدمدمة المفهومة من قوله: ﴿فدمدم﴾ والمعنى فسوى الدمدمة بينهم فلم يفلت منهم قوي ولا ضعيف ولا كبير ولا صغير.

(تفسير الميزان: ج ٢٠ / ص ١٦٧)