

٧٣٢

السنة الخامسة عشرة

شوال المكرم / ١٤٤٠هـ

٦ / ٦ / ٢٠١٩م

# الخبير



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



## الأب يمثل القانون

ويحقق العدل والانضباط. وهذا ما يحتاج إلى فترة زمنية لتحقيقه. فالأب العاقل والخبير والمتزن لا يمارس الاستبداد مع أولاده، ولا يلجأ إلى إظهار قوته والاعتداد بشخصيته أمامهم. فإلهم أن يكون هادياً وموجهاً لطفله، وأن يفهمه بأنه مضطر لرعاية القانون، من أجل تحقيق الأهداف وتوفير الحاجات. ولذا نراه يحمل في ذهنه مشروعاً للانضباط، ويعرف متى تستوجب المؤاخظة، ومتى ينبغي ترك الطفل وشأنه. فليس صحيحاً أن ينظر الأطفال إلى الأب بأنه كائن مخيف أو (خطير). ففي هذه الحالة ستصاب قواهم الكامنة بالجمود، فلا تنطلق ولا تنمو استعداداتهم بالشكل المطلوب. من هنا كان لزاماً على أولياء الأمور أن تكون لهم بعض المرونة، وبعض الحكمة في التعامل مع الأبناء -خصوصاً الصغار منهم- باعتبار قلة الخبرة لديهم، وعدم الإدراك التام، للكثير من معطيات القيم أو المبادئ. لذا على الأب أن يكون حسيماً ولبيباً في التعامل -مع هذه البراعم- بأساليب الرقة والرحمة والعطف، مع شيء من الحزم والقوة في الوقت ذاته.

لا شك أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة والأساسية في حياة الإنسان، ففي هذه المرحلة توضع اللبنات الأولى لبناء شخصيته، وتنطلق فيها خطواته الأولى في طريق مسيرته المستقبلية. وفيها يتعرف على القواعد الأولى -وهي الأساسية- للتمييز بين الخطأ والصواب، والحق والباطل، وما يجوز وما لا يجوز -وإن كانت بصورها البدائية أو البسيطة- ويتعرف على الكثير من العلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة، والأدوار المختلفة لها مثل (الأب، الأم، الأخ، الجد...)، ودوره في ذلك المجتمع، وما هو مطلوب منه من احترام الكبير والعطف على الصغير، ناهيك عن وجوب طاعة الوالدين والامتثال لأوامرهما.

ولو توقفنا هنا قليلاً لنقتصر بالحديث عن دور الأب مع أبنائه والدور الكبير المناط به والملقى على عاتقه -خصوصاً وهو المثال والقُدوة في العائلة- باعتباره مشرع القوانين والمُصدّر للأوامر بنظر أبنائه صغارهم وكبارهم، لذا نقول:

سوف تبلغ العملية التربوية ذروتها لو تمكنا من دفع الطفل إلى إطاعة القانون، لا الأشخاص. فالسبب في إطاعته والده هو أنه يمثل القانون،

## كيف تحافظ على طاقتك؟

مهند سلمان السهلاني

**الثاني:** الانشغال بالملهيات واعتبارها هوايات؛ مثل الإدمان على الألعاب الالكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي، وقنوات التلفاز لساعات كثيرة متوالية. كما هو حال الكثير من الشباب الذين يسهرون الليل تنفيذاً لهذه السلوكيات الخاطئة، تاركين أهدافهم وغاياتهم تحت رعاية الإهمال. مما يبدد الجزء الأكبر من تلك الطاقة، ويقلل كثيراً من نسبة الطاقة المتجددة في اليوم التالي، بفعل السهر وقلة النوم.

وهنا دعونا نشبه هذه الطاقة المتجددة -لدى كل فرد منّا- بكمية من الماء في قنينة ذات حجم (١ لتر)، وإننا نريد أن نسقي نبتة في الحديقة بهذه الكمية من الماء، فماذا يحدث لو أننا قنينا هذه القنينة عدة ثقوب -بالدبوس- أثناء ذهابنا لسقي هذه النبتة؟

والإجابة هنا واضحة، بأن كمية الماء التي ستبقى، ونتمكن من إيصالها إلى النبتة ضئيلة جداً أو معدومة. بسبب تسرب غالبية الماء من الثقوب التي أحدثناها في قنينة الماء. فهكذا يكون الواقع حينما نبذل طاقتنا اليومية في جملة من السلوكيات عديمة الفائدة. فنتفاجأ عند قيامنا بعملنا الأساسي بالشعور بالضعف والتعب وقلة الرغبة في انجاز العمل، لعدم بقاء الطاقة الكافية.

مع كل اشراقه شمس، وبزوغ يوم جديد، ينهض الإنسان من نومه، وقد أكسب نفسه وجسمه قسطاً من الراحة، فيرحل عنه عناء اليوم الماضي، حاملاً أثقاله على ظهره المحدود، وتنبعث فيه الطاقة والنشاط، كما تنبث أشعة الشمس على الأشجار والنباتات. وفي تلك الأجواء المفعمة، ينهمر غيث الأمل، فيورق التفاؤل وسط تغريد البلابل، وزقزقة العصافير.

إن طاقة الإنسان تمثل القوة التي بدونها لا يمكنه القيام بأي عمل أو إنجاز، فيكون مثله كمثل الجمادات، لذا يتوجب على الإنسان الحفاظ على طاقته، وإدارتها بشكل فعال، بغية توجيهها في تحقيق الأهداف، ونيل المقاصد. لكن الغريب في الأمر، أننا نهدر طاقتنا كل يوم، كأجزاء متفرقة ومبعثرة، في جملة من السلوكيات اليومية عديمة الهدف. ومن أبرز هذه السلوكيات نوعان:

**الأول:** الحديث والجدل في أمور لا تعني الإنسان؛ مثل الانشغال بأخطاء الآخرين وسلبياتهم وعثراتهم، أو انشغاله في أمور تعنيه بلحاظ ما. إلا أن كلامه لا جدوى منه؛ لأنه ليس في دائرة التأثير على صنع القرار، مثل الانشغال في الحديث عن دهاليز السياسة، مما يسمح بتهديب جزء من الطاقة الذهنية والجسمية.

## الإحباط



علي حسين الخباز

على الانسان ان لا يتكل على مساعدة الآخرين وقد يُخذل، وعليه ان يقف على حيله باحثاً عن حلول بدلاً من ان يقف عاجزاً. تجنب متابعة الاخبار المحبطة، حاول ان تلغي الإحباط عن مجرى تفكيرك.

والانسان الناجح هو اكثر الناس الذين يتعرضون للإحباط! والسؤال الذي لابد ان نقف عنده متأملين: هل بإمكاننا تحويل هذا الإحباط الى قوة دافعة للنجاح؟

نعم، يقدر الانسان ان يتخلص من الإحباط داخل نفسه، ويقوم باصلاحها وتقويمها، وتحويل هذا الإحباط الى حدث إيجابي من خلال إعادة التعامل مع الإحباط.

فهناك فرصة، وكل عقبة لها حل عندما تلح بالسؤال على النفس: كيف يمكن تجاوز هذه المشكلة؟

هو التوتر الذي يصل الى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء؛ بسبب المشاكل والعقبات والحواز التي يفشل الفرد للوصول الى حل لها، كل ذلك يدفع بنا الى الشعور بالإحباط.

وعلم النفس يراها تعجز عن تحقيق رغبة نفسية أو اجتماعية واقتصادية، او يكون نتيجة عيوب نفسية او بدنية، والإحباط يدفع الانسان لبيذل مزيداً من الجهد والبحث عن طرق للمباشرة يطلق عليها علم النفس بـ(الحيل العقلية)، سلوك يخفف حدة التوتر المؤلم (الكبت، النسيان، التعويض، التبرير، النقل، الاسقاط، التوجيه، تكوين ردة الفعل، أحلام اليقظة، الانسحاب..)، وبعض الاقوياء استطاعوا الاعتماد على قوتهم النفسية بتحويل هذا الإحباط البناء، لتجاوز الفشل.

## صحتك في عيد الفطر



النظام الغذائي بشكل عشوائي، كما يتسبب في زيادة مفاجئة للوزن، وفي بعض الأحيان تصل المشكلة إلى حالات تسمم غذائي بسبب تناول أطعمة ملوثة من الخارج، خصوصاً مع الأطفال.

### \* اشتداد الأمراض المزمنة

إن حالات ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم لدى مرضى داء السكري وغيرها من الأمراض المزمنة هي على قائمة الأمراض التي تزداد في فترة العيد؛ نتيجة تناول كميات كبيرة من الوجبات الغنية بالملح والمخللات والمحليات السكرية. لذلك ينصح الأطباء عامة الناس بتقسيم وجباتهم في أول أيام العيد إلى ٤ أو ٥ وجبات خفيفة، وتجنب الملح والسكريات والدهون لتفادي حدوث ذلك الخلل وللوقاية من التخممة وعسر الهضم في أيام العيد الأولى، مع الحرص على تناول ٨ أكواب من الماء تقريباً كل يوم بالإضافة إلى الحرص على زيادة تناول الفواكه الطازجة والخضراوات الورقية.

### \* سلوكيات خاطئة

ومما تجدر الإشارة إليه هو بعض السلوكيات الترفيهية الخاطئة في العيد، خصوصاً لدى الأطفال كالإفراط في استخدام الألعاب النارية والمفرقات من دون رقابة كافية من الوالدين، وأغلب الألعاب النارية تحتوي على مركبات كيميائية وفلزات ومواد متطايرة قد تؤدي إلى إلحاق الضرر بهم.

يواجه بعض الناس مشكلات صحية تتكرر في كل عام مع حلول عيد الفطر المبارك. فبعد الانتظام على تناول الطعام في أوقات محددة خلال شهر رمضان المبارك وتقنين أصنافه ونوعياته، يأتي العيد محملاً بكل ما لذ وطاب، كاسراً كل القواعد والحميات الغذائية، متسبباً في الإصابة بالمشكلات الصحية التي قد تنتهي بزيارة المستشفيات (لا قدر الله). ومن تلك المشكلات:

### \* اضطرابات الهضم

يشير الأطباء إلى حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي نتيجة الإسراف وعدم التدرج في تناول الأطعمة لا سيما المحتوية منها على كثير من السكريات والدهون، ويحدث هذا كون الجهاز الهضمي كان قد اعتاد على الصيام لساعات طويلة خلال شهر رمضان المبارك وعلى مواعيد ثابتة لتناول الطعام كالإفطار والسحور، فضلاً عن يعاني أصلاً من أمراض مزمنة كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلية وغيرها من العلل الأخرى والتي تحتاج إلى نظام حمية غذائية معينة.

### \* وجبات شائعة

يضطرب البعض -وتحت ضغوط العادات والتقاليد الاجتماعية- إلى المجاملة بتناول أنواع الطعام التي قد لا تناسب وضعهم الصحي، وكذلك بالخلط بين أنواع الأطعمة الكثيرة (لكثرة الزيارات).. مما يسبب للكثيرين من أفراد الأسرة تلبكاً معويّاً؛ بسبب تغيير

# النجاح الداخلي والخارجي



لمدة أسبوع أو شهر بالأكثر ثم تجد أن هذا الإحساس لا يستمر طويلاً.

إن النجاح الداخلي هو التزامك الحقيقي بالمبادئ العليا. هو التوافق بين حياتك التي تعيشها والمبادئ العليا. هو أن يتسق ما تقوله مع ما تفعله. هو أن يكون ما يحركك هو المبادئ العليا وليس الأهواء الشخصية أو الظروف المحيطة.

هو أن تكون صادقاً حتى وإن كان من حولك كاذباً. هو أن تكون أميناً حتى وإن كان من حولك غاشاً. هو أن تكون مؤمناً حتى وإن كان من حولك كافراً. هو أن تكون بشوشاً حتى وإن كان من حولك متجهماً. هو أن تكون مخلصاً حتى وإن كان من حولك خائناً. هو أن تكون ناجحاً حتى وإن كان من حولك فاشلاً. هو أن تكون ملتزماً حتى وإن كان من حولك غير مضبوط. هو أن تكون مُحِباً حتى وإن كان من حولك كارهاً. هو أن تكون مسامحاً حتى وإن كان من حولك مُبغضاً. هو أن تكون رحيماً حتى وإن كان من حولك قاسياً. هو أن تكون كريماً حتى وإن كان من حولك بخيلاً. هو أن تكون متحمساً حتى وإن كان من حولك محبطاً. هو أن تكون مجتهداً حتى وإن كان العالم حولك كسولاً..

إعداد / علي الأسدي

هناك مستويان من النجاح: أولهما النجاح الداخلي، وثانيهما هو النجاح الخارجي. النجاح الخارجي هو الوصول لأهدافك، فقد يكون هدفك هو امتلاك بيت، سيارة، شركة، مزرعة.. وقد يكون هدفك أن تتزوج زوجة صالحة وفية، أو أن يكون لديك من المال ما يكفيك وما يجعلك قادراً على فعل الخير مع الآخرين، أو أن تحصل على وظيفة مرموقة..

بالفعل يمكنك أن تحقق كل ما تريده في الحياة، ولكن هذا ليس كافياً حتى تشعر بالسعادة الحقيقية أو الرضا الكامل عن نفسك أو السلام الداخلي الذي تَنشُدُه..

إذن متى تشعر بالنجاح الداخلي؟

تشعر بذلك عندما تتعرف على أمنيّاتك من الحياة. عندما تعرف ما هي رسالتك الحقيقية في الحياة. فالنجاح الداخلي هو أن تشعر أن لحياتك معنى. هو أن ترى الحياة بوجودك. هو أن يكون لوجودك تأثير إيجابي في حياة الآخرين. هو أن تشعر أن ما تفعله يسهم في حياة الآخرين. هو الأساس الذي يجب أن تبني عليه النجاح الخارجي. هو الجوهر الذي يجعل للحياة روحاً ومعنى مختلفاً عن الآخرين. هو الذي يجعلك تحب وتستمتع بالنجاح الخارجي كثيراً، بعكس ما يحدث من أن تمتلك ما تريد فتسعد به



### وقفة تأمل:

\* لألم دور كبير في بناء الإنسان، لذا علينا مراعاة هذا الدور العظيم لكي نبني مجتمعاً رصيناً يتمتع بالأخلاق الفاضلة.

× عندما أراد الصينيون القدامى أن يعيشوا في أمان، بنوا سور الصين العظيم، واعتقدوا بأنه لن يستطيع أحد اختراقه لشدة علوه. ولكن! خلال المائة سنة الأولى (بعد البناء) تعرضت الصين للغزو ثلاث مرات! وفي كل مرة لم تكن جحافل العدو البرية بحاجة إلى تسلق السور، بل كانوا في كل مرة يدفعون للحراس الرشوة ثم يدخلون عبر الباب. لقد انشغل الصينيون ببناء السور ونسوا بناء الحارس. فبناء الإنسان يأتي قبل بناء كل شيء، وهذا ما يحتاجه أبناؤنا اليوم.

\* يقول أحد المستشرقين: إذا أردت أن تهدم حضارة أمة فهناك وسائل ثلاث هي: (اهدم الأسرة. اهدم التعليم. اسقط القدوات والمرجعيات).

فلكي تهدم الأسرة: عليك بتغييب دور (الأم). اجعلها تخجل من وصفها بـ"ربة بيت". ولكي تهدم التعليم: عليك بـ(المعلم). لا تجعل له أهمية في المجتمع، وقلل من مكانته فيه. ولكي تسقط القدوات: عليك بـ(العلماء). اطعن فيهم وقلل من شأنهم، وشكك بهم، حتى لا يُسمع لهم ولا يُتقَدى بهم.

فإذا اختفت (الأم الواعية)، واختفى (المعلم المخلص)، وسقطت (القدوة والمرجعية).. فمن يربي النشء على

القيم؟

تقول إحدى الأمهات: كنت مهووسة بالنظافة والرتابة لدرجة الوسوسة.. الأمر الذي جعلني أقسو على أولادي وأضع قوانين صارمة للبيت!

وفي يوم فكرت بأننا لابد أن نحتوي أولادنا لنحافظ عليهم ونسوسهم بطريقة سليمة ومرضية. من أجل ذلك وقفت مع نفسي وقفة صارمة، وفكرت بما يحدث وأعدت ترتيب أولوياتي. وتذكرت أن «أولادي ضيوف في بيتي وأنهم راحلون يوماً ما» وقلت أيهما الأهم: ترتيب البيت أم أن يذكروني بخير؟ وأيهما الأهم البيت أم أخلاقهم ونفسياتهم وحسن تربيتهم؟

لذا أصبح أهم شيء لدي الراحة النفسية والهدوء لي ولهم. وبدأت بتنفيذ تلك الخطوة، وبالفعل اخترت مجموعة من القوانين القليلة الصارمة، وألزمت نفسي بتنفيذها، وتركت بقية الأشياء -التي يمكن التفاوض عنها- بلا قيود أو شروط، وخففت من العصبية والصراخ، ومع التفاهم استرخيت أنا وتخليت عن وسوستي، ورضيت ببيت فيه بعض التجاوزات البسيطة (التي لا تضر في تربيتهم وأخلاقهم)، ولكنني كسبت أولاداً هانئين لا يشكون مني ومن ثورات غضبي، وأصبحت العلاقة بيني وبينهم قوية وجميلة.

وبهذه الطريقة أنصح كل أم بذلك، فتكسبين نفسك وراحتك وتكسبين أولادك، وتؤدين رسالتك الأصلية في هذه الحياة.

## فضول النظر

كما أن الإكثار من القول من موجبات (بعثرة) الفكر وسدّ أبواب الحكمة في القلب، فكذلك الأمر في فضول (النظر)، فإنه من دواعي تكثر الصور الذهنية التي توجب تفاعل النفس مع بعضها تفاعلاً يكدر صفو الفكر، بل سلامة القلب، ومن هنا كان المحروم من نعمة البصر أبعد من بعض دواعي الغفلة عند من أعطي نعمة الإبصار.. وقد ورد في الخبر: «ياكم وفضول النظر، فإنه يبذر الهوى، ويولد الغفلة» (عدة الداعي: ص ٣١٣).. وينبغي الالتفات إلى دقة التعبير بـ (يبذر)، فإن فيه إشعاراً بأن الهوى المستنبت من النظر يتدرج في النمو كالبدرة، ليعطي ثماره الفاسدة من الوقوع في المعاصي العظام.

الشيخ حبيب الكاظمي

## كلمات مخبئة

### ذكر الله فيما أحلّ وما حرّم

عن الإمام أبي عبد الله جعفر الصادق (عليه السلام) أنه قال:

«من أشد ما فرض الله على خلقه ذكر الله كثيراً. ثم قال: لا أعني (سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر)، وإن كان منه، ولكن ذكر الله عند ما أحلّ وحرّم، فإن كان طاعة عمل بها، وإن كان معصية تركها..»

(الكافي، ج ٢، ص ٨١/ باب اجتناب المحارم)

## كلمة ومعنى

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ﴾ (الطارق: هـ):

أي ما هو مبدأ خلقه؟ وما هو الذي صيّره الله إنساناً؟ والجملة متفرعة على الآية السابقة وما تدل عليه بفحواها بحسب السياق ومحصل المعنى: وإذ كانت كل نفس محفوظة بذاتها وعملها من غير أن تفنى أو ينسى عملها فليدعن الإنسان أن سيرجع إلى ربه ويجزى بما عمل ولا يستبعد ذلك، ولينظر لتحصيل هذا الإذعان إلى مبدأ خلقه، ويتذكر أنه خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب. فالذي بدأ خلقه من ماء هذه صفته يقدر على رجعه وإحيائه بعد الموت.

(تفسير الميزان، ج ٢٠، ص ١٤٥)

**تنبيه:** تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والعصمين (عليهما السلام)، فالرجاء عدم وضعها على الأرض. كما نشوء بأنه لا يجوز ملامس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحرق مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة، كي لا تلمس بالأقدام فتعرض للأهانة.

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

\* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: [www.alkafeel.net](http://www.alkafeel.net) \* أرسلونا 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