



السنة الثالثة عشرة

٥ / شهر رمضان / ١٤٣٨ هـ

٢٠١٧ / ٦ / ١ م

الخبائس



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

الطفل الثاني

إعداد / علي خلف

فيجب على الوالدين الالتفات إلى ذلك، والوقاية من هذه الظاهرة الجديدة، وذلك بإبقاء الطفل الأول في دائرة التمتع بنفس الاهتمام والرعاية، وإشعاره بالحب والحنان، وتحبيبه بالطفل الثاني.. وإقناعه بأنه سيصبح أخاً أو أختاً له يسّليه ويتعاون معه، وأنه ليس منافساً له في الحب والاهتمام.. ويجب عليهما تصديق هذا الإقناع في الواقع، بملاعبته وحمله وتقبيله، وشراء ألعاب جديدة له، إلى غير ذلك من وسائل الاهتمام والرعاية الواقعية.

إنّ مثل هذه العدالة والمساواة بين الطفل الأول والثاني وبقية الأطفال، تكون بمثابة وقاية وعلاج للغيرة والكراهية والعداء.. وتؤكد أهمية هذه العدالة والمساواة كلما تقدم الطفلان في العمر، ومع نموّ مشاعرهما وعواطفهما -وبنضوجهما العقلي واللغوي- يفهمان معنى العدالة ومعنى المساواة.. ويشخصان مصاديقها في الواقع العملي. وقد وردت الروايات المتظافرة لتؤكد على إشاعة العدالة بين الأطفال، فعن رسول الله ﷺ إنه قال: «اعدلوا بين أولادكم كما تحبون أن يعدلوا بينكم في البر واللطف» (بحار الأنوار: ج ١٠١/ ص ٩٢).

عادةً ما يكون الطفل الأول -في الأسرة- موضع حب وحنان وعناية من قبل الجميع، لأنه الوحيد.. فيمنح الاهتمام الزائد، والرأفة الزائدة، وتُلبى الكثير من حاجاته المادية والنفسية.. فنجد الوالدين يسعيان لإرضائه -بمختلف الوسائل- ويوفّران له ما يحتاجه من ملابس وألعاب وغير ذلك من الحاجات.. ويكون مصاحباً لوالديه في أغلب الأوقات، سواء مع الأم أو الأب أو كليهما.. وبعبارة أخرى يلقي دلالاً واهتماماً استثنائياً..

إنّ مثل هذا الطفل سيواجه مشكلة صعبة عليه في حالة ولادة الطفل الثاني في الأسرة، وتبدأ مخاوفه منه، لأنّه سيكون منافساً له في كلّ شيء، ينافسه في حب الوالدين ورعايتهما إياه، وينافسه في منصبه باعتباره الطفل الوحيد سابقاً، وينافسه في أعبائه.. فتبدأ بوادر الغيرة عليه منذ أول يوم الولادة.. وإذا لم ينتبه الوالدان إلى هذه الظاهرة، فإنّ غيرة الطفل الأول ستتحول بالتدريج إلى عداء وكراهية للطفل الجديد. وينعكس هذا العداء على أوضاعه النفسية والعاطفية.. ويزداد كلما انصبّ الاهتمام على الطفل الجديد، وأُخرج الطفل الأول عن دائرة الاهتمام.



المؤسسات الشبابية

ميدس السليمي

شبابنا اليوم يحتاج إلى حالة من رد الاعتبار، والاعتراف به كفرد مؤثر ضمن النسيج الاجتماعي العام.. وما مظاهر الميوعة واللهاث وراء الموضة في الأزياء وقصات الشعر والماكياج.. واليأس من المستقبل، وأحيانا الوقوع في هاوية الجريمة.. ما هذه وغيرها إلا تعبير واضح وصريح عن الإحساس بالمعاناة والتغرب والوحدة.. والانفصال عن الأهداف الحقيقية، والانخداع بالمظاهر الغربية عن المجتمع، بل إنها صرخات تمرد واعتراضات على صمت المجتمع ولا مبالاته بالشباب.. تنطلق لتلفت الانتباه إلى شريحة كبيرة، باتت تعيش العزلة في زاوية اليأس، أو السير في طريق المجهول.

المطلوب، وهو المأمول في الوقت نفسه من الدولة ومؤسساتها أن تعي المرحلة وتفهم مطالبها، وعليها أن تركز الاهتمام بفئة الشباب وتنهض بها لأنها عماد المستقبل، ولذا ينبغي العمل على تطوير المؤسسات الشبابية الحكومية وغير الحكومية، وتزويدها بأحدث اللوازم، وتمكينها للقيام بمهامها الجسيمة، من خلال توفير البنايات والساحات الرياضية والقاعات الفنية والمختبرات.. وجميع المستلزمات الأخرى لتنشئة الشباب وتنشئة صحيحة تخدم الأهداف الوطنية الكبيرة، وتحول دون انفلاتهم وضياعهم في غياهب السجون والمعتقلات نتيجة ارتكابهم المخالفات، أو التشرذم في الطرقات، أو الوقوع ضحية للإرهاب.

ونحن نستشعر سلطة الإعلام وهيمنته في عصر التطور المعرفي والتكنولوجي.. فإن هذا بحد ذاته يشكل التحدي الأكبر أمامنا كمجتمع يريد تحصين الجيل الصاعد من المعلومة المشوهة للحقائق والمناقضة للقيم والعاملة على تشتت الفكر وتشويش الرؤية، وفي الوقت نفسه تشجيع الشباب على امتلاك التقنية الحديثة والتعامل معها بشكل ايجابي يغني المعرفة ويوسع المدارك ويشجع على احترام الآخر والتواصل معه، بما يسمح بالحوار البناء وتبادل الخبرات وتوضيح الرؤى المستقبلية وتحديد الأهداف الوطنية الكبرى.. ومن جهة أخرى لا بد من إعادة الاعتبار وتدعيمه لدى الشباب، وإشباع رغباته الاجتماعية وتنمية الحس النقدي، الذي يساعده على اتخاذ الموقف اللازم من القضايا العامة، ونشعره بأن له الحق في استنكار التناقضات والمفارقات.. وإعلانه حالة الرفض لبعض الرؤى والأفكار والمواقف.. وهنا يأتي دور المؤسسات الحاضنة للشباب، والتي تلعب الدور الأكبر في توجيههم وإعادة تأهيلهم وتطوير قدراتهم وتنميتها، بما يخدم الوطن وينسجم مع الصالح العام.. فبرامج التثقيف المستمرة وشغل الفراغ بإقامة الفعاليات والأنشطة الشبابية المبنية على أسس علمية ومعالجات واقعية، من شأنها أن تنتشل الشباب من حالة الضياع، وتعيد إليه هويته وترسم له طريقه، وتحدد موقعه على خارطة العمل الوطني.

تواصل أم تفاصيل ؟!

بتول عرندس

للتفاصيل الذي يبغضه الله، تفاصيل يؤدي -وبشكل ملحوظ- إلى تفكك الأسر وظهور العديد من المشاكل والأفات الاجتماعية.. حيث تبرز الحاجة هنا إلى التوعية التي تقع على عاتق الجهات الدينية والمدرسية والاجتماعية والأسرية.. للحد من هذه المآسي من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن المسؤولية الكبرى تقع على المرأة، بأن تضع نصب عينيها كل الموانع التي تبعتها عن الوقوع بحبائل الشيطان. ولعل المانع الأكبر هو الخوف من الله.. وأن تستثمر وقتها بما يرضي الله، وبما ينمي شخصيتها، كالصلاة وقراءة القرآن، والتفقه بالدين، أو المطالعة وغيرها.. ولا بد دائماً من الرضا والقناعة بما قسمه الله تعالى للإنسان، والصبر.. حفظنا الله وإياكم من شرور إبليس وشراكه.

أظهرت الدراسات الاجتماعية والنفسية الأثر السلبي الكبير الذي سببه الانفتاح الرقمي المتمثل بوسائل ما يسمى بـ(التواصل الاجتماعي)، وبشكل كبير في المجتمعات المغلقة والمحافظة.. التي اجتاحتها جحافل العولمة، مخترقة كل الثوابت الدينية والقيم والعادات والتقاليد.. وسائل سهلت -وبشكل كبير- التواصل بلا قيود بين الأفراد، مفككة الأسر والعلاقات، فقد كشفت دراسة حديثة: أن النساء من الفئة العمرية الواقعة بين (٣٠ - ٥٠) سنة هن الأكثر تعرضاً للوقوع في علاقات منافية للدين والمجتمع، حيث اللقاءات المفتوحة دون رقابة أو حساب..

إن السبب الرئيسي لهذا الواقع المؤسف والمرير -الذي ينتشر بكثرة في يومنا هذا- هو تراجع الرادع الديني، أو الثقافة الدينية التي تحافظ على جوهر الإنسان -لا سيما المرأة- فالمرأة التي صانها الإسلام بحجابين حجاب الجسد (الظاهر) وحجاب الروح (العفة)، أولى المرأة مقاماً عالياً وسامياً.. وجعلها صعبة المنال، حافظاً إياها من ملوثات القلوب السوداء، العابثة هنا وهناك دون خوف من الله وعقابه.. وفي القرآن الكريم يخاطب الله سبحانه وتعالى نساء النبي ﷺ -بشكل خاص- كأنموذج طيب لعامة النساء بقوله: ﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَحْضَعْنَ إِنْقَابَ لِّسَانِكُنَّ كَإِذَا كُنَّ فَطَمَعْنَ فِي قُلُوبِهِنَّ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا﴾ (الأحزاب: ٣٢).

وخلاصة القول: إن هذه الوسائل تستخدم اليوم وبشكل واسع (للتفاصيل لا للتواصل).





كيف تحصل على وجبة سحور صحية؟

صحتها، وإن تبيكرها يعني الإقلال من مفعولها والحد من تأثيرها، لذا فالتوقيت المثالي هو أن يكون ذلك قبل أذان الفجر - أي وقت الإمساك - بفترة كافية لتناول الوجبة.

٥ - تناول قدرًا مناسباً من الماء: قد تكون وجبة السحور صحية لكن، هناك أمور تفسدها، منها: أن تبتدئ سحورك أو تحتتمه بتناول الماء بكميات كبيرة، فالكثير يفعل ذلك بسبب الاعتقاد الخاطئ بأن كثرة الماء تحمي من العطش في نهار شهر رمضان، لكن الحقيقة أن ذلك يأتي بنتيجة عكسية، فالكلى خلال سويكات قليلة بعد الانتهاء من السحور، ستعمل على طرد ذلك الماء الزائد عن حاجة الجسم.

٦ - تناول الماء كل ساعة: وجبة السحور الصحية يبدأ الإعداد لها منذ تناول الإفطار.. وذلك يكون بتناول الماء باستمرار، أي منذ الإفطار وحتى السحور، بمعدل كوب كل ساعة، فذلك يضمن إمداد الجسم بما يحتاجه من سوائل.

٧ - تجنب مشروبات الكافيين: وذلك لأن مادة الكافيين من المواد المدرة للبول، مما يؤدي لفقدان الماء المختزن بالجسم في زمن قياسي، لذا أمام هواة شرب الشاي والقهوة والمشروبات المشابهة خياران، أولهما هو تناول تلك المشروبات بعد تناول الإفطار مباشرة، أو تناولها قبل موعد السحور ببضعة ساعات. وكذلك المياه الغازية لها تأثير مماثل للشاي والقهوة، ولهذا ينصح الامتناع التام عن تناولها خلال شهر رمضان.

إن الحصول على وجبة سحور صحية في غاية البساطة ولا يتطلب إلا اتباع مجموعة من النصائح:

١ - تجنب الصوديوم (الملح): أولى الخطوات التي عليك اتخاذها، هو اختيار الأطعمة الخالية من مادة الصوديوم أي ملح الطعام، وذلك لأن من المعروف أن زيادة معدل الأملاح بالجسم، تجعل الإنسان بحاجة إلى تناول المزيد من المياه، وبالتالي فإن تناولها سيجعل الصيام شاقاً جداً.. وبجانب العطش فإن ملح الطعام يسبب ارتفاع ضغط الدم المفاجئ.

٢ - الليمون بديلاً للملح: من المعروف أن الملح أحد العناصر الأساسية لأغلب الوجبات، ولا يمكن الاستغناء عنه، لذا أوجد خبراء التغذية بديلاً عنه، وهو عصارة الليمون، فالليمون له تأثير يشابه تأثير الملح بنسبة كبيرة.

٣ - امضغ الطعام جيداً: من أشهر العادات الرضائية الخاطئة هو الإسراف في تناول الطعام وخاصة في وجبة السحور، أو الإسراع في تناوله دون مضغه جيداً، ويؤكد خبراء التغذية على أن كثرة الطعام لا تقود إلى الشبع، بل إنها تقود إلى التخمة والعديد من المشكلات الصحية، لذا على الصائم تناول قدر طبيعي من الطعام يتناسب مع قدرته واحتياجه، مع الحرص على التأني في ابتلاع الطعام، ومضغه بشكل جيد وبدون تسرع.

٤ - تأخير موعد وجبة السحور: علينا عدم إغفال أن توقيت تناول وجبة السحور من العوامل المحددة لمدى

كيف تنهياً لامتحان؟

أجزاء منها، وهذا النسيان سيستمر؛ لأنه لم يحفظ المعلومات في الأصل؛

وهناك بعض النصائح على الطالب أن يراعيها في ليلة الامتحان؟ إذ لا بد أن يقضي الطالب هذه الليلة في هدوء بدون عصبية، مع مراجعة العناوين الرئيسية للمادة مراجعة سريعة، وأن يتوجه بالدعاء إلى الله تعالى بالتوفيق. وعليه أن يجهز ملابسه في الليل، حتى يعطي نفسه وقتاً للمراجعة السريعة بعد صلاة الفجر. وأن يتأكد أن كل أدواته كاملة وجاهزة.

أما عن سلوك الطالب يوم الامتحان وأثناء الامتحان

فيمكن تلخيصه بالآتي:

- احرص على النهوض مبكراً.
- تجنب الركض في الطريق إلى المدرسة، فهذا يشعرك بالقلق والتوتر.



- لا تحاول مناقشة المادة مع زملائك، حتى لا تشتت معلوماتك.

- اقرأ ورقة الأسئلة قراءة سريعة، لترتيب أولوية الإجابات التي ستبدأ بها، ولا تنزعج إذا وقفت حائراً أمام سؤال ما، فسوف تأتي إجابته تلقائياً إن شاء الله من خلال باقي الأسئلة.

- احرص على أن تبدأ ورقة الإجابة بحل الأسئلة الواثق منها، حتى تترك الأثر النفسي لديك، مع مراعاة توضيح أرقام الأسئلة.

- خصص لكل سؤال الوقت الكافي له.

في النهاية عليك عزيزي الطالب أن تعرف أن القلق من الامتحان هو قلق طبيعي، ولكن عليك ألا تستسلم لهذا القلق، حتى لا يتحول إلى ظاهرة مرضية.

هناك عدة خطوات يمكن أن تكون خارطة الطريق للاستعداد لامتحان، منها:

- ١- حصر مواد الامتحان وترتيبها تبعاً لقرئها الزمني من تاريخ الامتحان.
- ٢- تحديد المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت أكبر في المراجعة.
- ٣- وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة في أيام المراجعة.
- ٤- تحديد فترات في الجدول للترفيه والراحة، مما يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل.

٥- احذر أن تقلد زملاءك في طريقة مراجعتهم فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه، وطريقتك الآن هي الأفضل.

٦- اجعل مراجعتك لكل درس بأن تضع هيكلًا للدرس في عناوين رئيسية ثم عناوين فرعية، ثم ابدأ بمراجعة ما يخص كل عنوان لوحده، فهذا يساعدك -إن شاء الله- على تذكر النقاط الخاصة بكل درس في الامتحان..

ومما تجدر الإشارة إليه هو وجود النسيان الوهمي عند بعض الطلبة! أي يشعر الطالب بنسيان كل ما ذاكره، وهي حالة تسمى (فقدان الذاكرة الوقتي)، ولكن ليطمئن الطلبة، فإن تلك الحالة من النسيان تنتهي بعد ثوانٍ من قراءة أسئلة الامتحان. فالنسيان الذي يأتي بعد المذاكرة نسيان طبيعي مؤقت سينتهي في الامتحان، ولكن احذر، فهناك نسيان غير طبيعي، وهو يأتي للطلاب الذي لم يذاكر المادة أو

الرجل الأعمى

إعداد / علي عبد الجواد

بكل حبّ وود.. وبقياً على هذه الحال وأكملأ حياتهما لمدة (أربعين سنة) بنفس درجة الحب والوئام، بل زاد احترام أحدهما للآخر، لما تحمّله كل واحد منهما تجاه الآخر..

الى أن جاء يوم توفت فيه الزوجة، فحزن الزوج حزناً شديداً لفراق زوجته، التي تحمّله كل هذه السنين.. وحينما انتهوا من الدفن، جاء الوقت ليذهب الجميع الى منازلهم، فقام الزوج وخرج من المكان وحده قاصداً بيته،

فناداه رجل: الى أين

أنت ذاهب؟ فقال: الى

بيتي!! فردّ عليه الرجل

بحزن على حاله: وكيف

ستذهب وحدك وأنت لا

تبصر طريقك؟ فقال

الزوج: أنا أرى طريقي

جيداً، ولست بأعمى!!

إنما تظاهرت بالأعمى

حينما رأيت زوجتي -في

ذلك الوقت- وقد أصابها

المرض وتشوّه معظم

وجهها، فخفت أن أخرج

مشاعرها، فقد كانت

نعم الزوجة، وخشيت أن تُخرج من مرضها.. لذا تظاهرت

بالعمى طوال أربعين سنة، وتعاملت معها بالحب والود كما

كنت قبل أن تصاب بالمرض..

إشراقة:-

تري كم نحن محتاجون أن نتظاهر بالعمى حتى لا نرى

عيوب الآخرين، لتستمر حياتنا بالحب والوئام؟!

يُحكى بأنّه في قرية صغيرة تزوج رجل من امرأة جميلة جداً وأحبها حباً شديداً.. وعاشا معاً بوفاق ووئام، مع الاحترام المتبادل بينهما..

ولكن في سنة انتشر فيها مرض جلدي يشوّه جلد المريض بسبب الدمامل التي تظهر على البشرة.. وفي يوم شعرت الزوجة بأعراض ذلك المرض -كحال الكثيرين من أهل تلك القرية- وشعرت بالأسى والحزن لأنها ستفقد

جمالها، وتتخوّف من أن

زوجها سيتغيّر تجاهها..

ولكن في هذه الأيام التي

صادف ظهور المرض

عليها كان زوجها في سفر

للمدينة لقضاء بعض

الأعمال، وأثناء عودته

وبالقرب من قريته

تعرّض لحادث أفقده

وعيه، فحمّله الناس الى

بيته، وبعد فترة استعاد

وعيه، فجاءت اليه زوجته

باكية منتحبة على حاله..

ولكن اتّضح لها بأنّه لا

يرى، نعم لقد فقد بصره!

ومع ما تعرض الزوجان لهذه الابتلاءات لكنهما أكملأ

حياتهما الزوجية بنفس الكيفية التي كانا عليها وكأن شيئاً

لم يكن.. مع أنّ الزوجة قد فقدت جمالها كلياً، بل تحوّل

وجهها الى شكل قبيح المنظر، ويشمئز كل من يراه، ولكن

ما يهوّن الأمر أنّ زوجها كان لا يرى ذلك القبح.. وكلّما

أرادت الزوجة أن تخبره عمّا حلّ بها، كان يواسيها ويقول

لها كلّ ما يأتي من الله سبحانه وتعالى ففيه الخير، وما

علينا إلا الصبر، وها أنا ذا فاقد البصر وأنت تتحمّليني



الخطايا العابرة

إن صدور (الخطايا) من الجوارح، وتوارد (الخواطر) على القلوب لا يوجب اليأس أبداً.. فإن مثل هذه الخطايا والخواطر الطارئة، كمثل عابر السبيل في الطريق الذي لا يكتسب عنوان عابره بمجرد عبوره فيه، إلا إذا استقر فيه واستوطنه.. فإن الطريق ينتسب إلى من اتخذه مقراً ومنزلاً، وعليه فإن مجرد صدور المعصية عن جارحته أو جانحته، لا يكفي لأن (يتعنون) العبد بعنوان يوجب له اليأس.. إذ إنه كما أن نفسه طريق لعابر الشر، كذلك فإنها طريق لعابر الخير، فلا يتعنون بعنوان غالب إلا عند طغيان أحدهما على الآخر.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الدعاء الذي لا يُحجب

عن الإمام علي (عليه السلام): «... فلا يقنطنك إبطاء إجابته، فإن العطية على قدر النية. وربما أخرجت عنك الإجابة ليكون ذلك أعظم لأجر السائل وأجزل لعطاء الآمل. وربما سألت الشيء فلا تؤتاها، وأوتيت خيراً منه عاجلاً أو آجلاً، أو صرف عنك لما هو خير لك. فلب أمر قد طلبته فيه هلاك دينك لو أوتيته. فلتكن مسألتك فيما يبقى لك جماله وينفى عنك وباله. فالمال لا يبقى لك ولا تبقى له، واعلم أنك إنما خلقت للأخرة لا للدنيا، وللنقاء لا للبقاء ولموت لا للحياة». (نهج البلاغة: ج ٣/ص ٤٣)

كلمة و معنى

﴿إِذْ أَنْبَعَثَ أَشْقَاهَا﴾ (الشمس: ١٢):

أي كان تكذيبها حين أنبعث أشقى ثمود للعقر، ومعنى انبعث: انتدب وقام، والأشقى: عاقر الناقة وهو أشقى الأولين على لسان رسول الله ﷺ واسمه قدار بن سالف.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ص ٢٣٧)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم إلقائها 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: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

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 السيلاوي