



الحديث

السنة السابعة عشرة
٧/ جهاى الآخرة/ ١٤٤٢هـ
٢٠٢١/١/٢١ م

٨١٤

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة المراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في الصتبة الصباسية المقدسة



احترام الطفل

- احترام علاقاته وأصدقائه، فلا تسخر منهم ولا تكن دائم النقد لهم والعيب فيهم، بل انصحه بما يتلاءم مع الأخلاق والمبادئ التي يفهمها.
- احترم مدرّسيه ومدرّبيه الذين يحبهم، فلا تذكرهم أمامه بما يكرهه.
- حاول أن تتعامل مع طفلك كإنسان محترم تقدّره وتحترمه حتى ينشأ كما تريد.
- واليك بعض السلوكيات المدمّرة لاحترام الطفل لنفسه وللآخرين:
- النواهي مع التهديد بدون افهام الطفل سبب هذه النواهي.
- الأوامر مع التهديد بدون افهام الطفل سبب هذه الأوامر.
- النقد الهدّام والتركيز على الفشل والأخطاء.
- الإهمال لحديثه والانشغال المستمر عنه، وعدم منحه الوقت الكافي للحديث معه.
- العبوس في وجهه بشكل مستمر.
- المقاطعة لفترة طويلة.
- اللمز والتغامز عليه، والتنازع بالألقاب واللقاء ألقاب ساخرة أو معيبة عليه.
- الحديث عن أخطائه أمام الناس (الفضيحة).
- الغيبة وذكر أخطائه وعيوبه للناس، وتعريفه أنك قلت عنه هذا.
- السب والشتم والتجريح والتعبير.
- الضرب والصراخ وهو من أبشع الإيذاء النفسي، والذي نتهاون فيهما كثيراً.

- يحتاج الطفل إلى الاحترام حتى ينشأ إنساناً محترماً في ذاته محترماً غيره وذلك عن طريق:
- احترام شخصيته وتفرده عن غيره فلا تقارنه بالآخرين من أقرانه.. أصحابه أو أخوته.. فالمقارنة كما هي مؤذية لك فهي تؤذيهِ أيضاً.
- احترام شخصيته بسبلياتها (القبول): لا تعيره بعيوبه وأخطائه، فهو طفل وطبيعي أن يخطئ كي يتعلم بالتجربة.
- احترام عقله وفهمه للأمر حسب عمره، فلا تسخر من أفكاره وكلماته وأسئلته البسيطة.
- احترام مشاعره وأحاسيسه والتعامل معها بجديّة، فلا تتجاهل غضبه ولا تقلل من قيمة مشاعره، ولا تهمل فرحته وسعادته.
- احترام لغته وألفاظه وطرق التعبير عن ذاته، وعدم الاستهزاء بطريقة نطقه للكلمات أو بأسلوب كلامه، كالتأتأة مثلاً.
- احترام قدراته وإمكانياته، فلا تكلفه ما لا يطيق، ولا تقلل من حجم ملكاته ومهاراته.
- احترام أشياءه وملابسه ولعبه، فلا تتعامل معها وكأنها ملك عام؛ بل استأذنه إن احتجت شيئاً منها.
- احترام شكله وملامحه وعدم السخرية منها، فهي بالنهاية خلقه الله سبحانه.
- احترام رغبته وحاجياته، بأن توافقه عليها وتناقشه فيها، ولكن لا تسارع إلى تلبية أي رغبة إلا في حدود المعقول والمقبول.

أخ لك وأخرك عليك

علي حسين عبيد

أهمية أسلوب الإخاء وتأثيره في حياتنا، ولعلنا جربنا هذه الأنواع من الإخوان، ولا شك في أن أكثرها خطراً وإساءة هو الأخ (لا لك ولا له)، بمعنى أنه بسلوكه الخاطئ سوف يبتث الشرف في طريقة تعامله معك ويسيء لك ولنفسه.

وهذا النوع كما يصفه الإمام (عليه السلام) بأنه أحمق، بل بالغ الحمق، ولهذا لا يتردد قيد أنملة من تفضيل نفسه على أخيه، طلباً لمادة أو جاه أو منصب أو أية مصلحة من أي نوع كان، وهذا السلوك ينشر الأناية في المجتمع فتدمر حياة الناس من دون تمييز.

وهناك (أخ عليك)، وهذا لا يشكل خطراً على نفسه، بل إن هذا النوع من الإخوان يكون ضد أخيه لصالح نفسه، ولا يتورع عن إلحاق الأذى بأخيه، فهو يتربص بأخيه، كما يؤكد ذلك الإمام (عليه السلام) عندما يقول عنه: «فهو الأخ الذي يتربص بك الدوائر».

أما الأخ الذي (لك وله)، بمعنى يؤاخيك وفق مقاييس الأخوة الصادقة، وفي الوقت ذاته يكون مع نفسه ويعمل لصالحها، وهذا هو الأخ الحق الذي يسهم بصورة كبيرة في صنع حياة قويمية وسليمة ومتطورة ومستقرة في وقت واحد.

لقد حدّد الإمام الحسين (عليه السلام) أنواع الإخوان بأربعة، حتى يفهم الناس أهمية الإخاء في صنع حياة الاستقرار والتطور والإبداع، وحتى يمكنهم تجنب أنواع الإخاء التي تقف حجر عثرة في طريق بناء الحياة المثلى..

فقد جاء عن الإمام الحسين (عليه السلام) أنه قال: «الإخوان أربعة: فأخ لك وله، وأخ لك، وأخ عليك، وأخ لا لك ولا له» فسئل عن معنى ذلك؟ فقال (عليه السلام): «الأخ الذي هو لك وله، فهو الأخ الذي يطلب بإخائه بقاء الإخاء، ولا يطلب بإخائه موت الإخاء، فهذا لك وله؛ لأنه إذا تم الإخاء طابت حياتهما جميعاً، وإذا دخل الإخاء في حال التناقض بطل جميعاً، والأخ الذي هو لك فهو الأخ الذي قد خرج بنفسه عن حال الطمع إلى حال الرغبة فلم يطمع في الدنيا إذا رغب في الإخاء فهذا موفر عليك بكيّيته. والأخ الذي هو عليك فهو الأخ الذي يتربص بك الدوائر ويغشي السرائر ويكذب عليك بين العشائر، وينظر في وجهك نظر الحاسد فعليه لعنة الواحد. والأخ الذي لا لك ولا له فهو الذي قد ملأه الله حمقاً فأبعده سحراً فتراه يؤثر نفسه عليك» (تحف العقول: ص ٢٤٧).

ونستطيع من قول الإمام (عليه السلام) في الإخاء، أن نقدّر مدى



اختصر

النبي

الأعظم ﷺ المسافة

في مقام بيانه لأهمية الخلق

كاف

وواف في التعريف عنه، يقول أمير المؤمنين (عليه السلام):
«عنوان صحيفة المؤمن حسن خلقه» (بحار الأنوار:
ج ٦٨/ص ٣٩٢).

وعن الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام): «إن أحسن الحسن
الخلق الحسن» (الخصال: ص ٢٩/ج ١٠٢). وفي الحديث
عن رسول الله ﷺ قال: «أكمل المؤمنين إيماناً
أحسنهم خلقاً» (أمالى الطوسي: ص ١٤٠/ج ٢٢٧).

فما هو حسن الخلق؟

الخُلُق والخُلُق عبارتان مستعملتان يقال: فلان حسن
الخُلُق والخُلُق؛ أي حسن الظاهر والباطن، فيراد
بالخلق الصورة الظاهرة، ويراد بالخلق الصورة
الباطنة وهي عبارة عن هيئة للنفس راسخة تصدر
عنها الأفعال بسهولة من غير حاجة إلى فكر وروية،
فإن صدرت عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلاً
وشرعاً سميت الهيئة خلقاً حسناً، وإن صدرت منها
الأفعال القبيحة سميت الهيئة التي هي المصدر خلقاً
سيئاً.. (المحجة البيضاء: ج ٥/ص ٩٦).

الحسن ومكانته في الدين الحنيف بثلاث كلمات
هي: «الإسلام حسن الخلق» (ميزان الحكمة:
ص ٧٩٩)، كاشفاً في هذا التعريف عن المعنى الكبير
والدور المحوري لبناء الشخصية الإسلامية عبر
الأخلاق الفاضلة، وأنه بالابتعاد عنها واتباع الرذائل
لا يمكن أن نجد الإسلام الذي جاءنا به حياً نابضاً في
النفوس، بل على العكس إن التخلي عن مكارم الأخلاق
واتباع سبيل الهوى وهجران العمل بالواجبات
والسنن.. يعتبر حرباً على الإسلام، وإن كان دون
النفات إلى هذا الواقع الخطير.

ومما يؤكد على أهمية حسن الخلق أنه إذا أردنا
أن نتعرف على المؤمن فليس المطلوب هو
الاطلاع على هويته الشخصية ومعرفة
انتمائه إلى أي بلد أو عائلة وتفصيل
نسبه.. وإنما المطلوب أن نقرأ
عنوان صحيفته وهو حسن
الخلق، فإنه

يعملوا زقرا على



أسباب الإصابة بعرق النسا وطرق العلاج

٨. التدخين: حيث تحتوي السجائر على مادة النيكوتين والتي يمكن أن تتسبب في إتلاف نسيج العمود الفقري، ويزيد من خطر ضعف العظام، وسرعة تآكل الأقراص الفقرية.
٩. تزداد أعراض عرق النسا عند الوقوف لفترات طويلة، أو عند السعال، أو التواء العمود الفقري. أما علاج عرق النسا فيتضمن علاجات منزلية وأخرى طبية.. فالعلاج المنزلي يتضمن:
 - ممارسة التمارين والتمدّات البسيطة والتي يمكن أن تساعد في تخفيف الألم.
 - ممارسة الأنشطة العادية بقدر الإمكان، ويمكن وضع كمادات دافئة على مناطق الألم، ووضع وسادة صغيرة بين الركبتين عند النوم على جانبك أو وضع الوسادة تحت الركبتين في حالة النوم على الظهر، ولا تجلس أو تقف أو تستلق لفترات طويلة حتى ولو كانت الحركة تؤولك.
 - تجنب حمل الأشياء الثقيلة.
 - التأكد من استخدام وضع الجسم المناسب عند الوقوف والجلوس وعند رفع الأشياء.
 - في حالة عدم تحسن الألم في غضون أسابيع قليلة، أو في الشعور بألم شديد عند ممارسة التمارين الخفيفة، أو في حالة ظهور أعراض شديدة، فإنه يجب استشارة الطبيب على الفور.
- تزداد احتمالية الإصابة بعرق النسا في الحالات التالية:
 ١. إصابة سابقة بالعمود الفقري: قد تزيد احتمالية الإصابة بعرق النسا في حالة تعرض الشخص لإصابة أسفل الظهر أو في العمود الفقري.
 ٢. التقدم في السن: فمع الشيخوخة تبدأ أنسجة العظام والأقراص الموجودة في العمود الفقري بالتآكل، وهو ما يزيد من خطر الإصابة.
 ٣. زيادة الوزن: فكلما زاد وزن الجسم، ازداد الضغط على العمود الفقري وهو ما يؤدي إلى إجهاد الظهر والشعور بالألم مع إمكانية ظهور مشاكل أخرى.
 ٤. رفع الأحمال الثقيلة: فالوظائف أو الأنشطة البدنية التي تتطلب رفع أحمال ثقيلة، قد تزيد من خطر الإصابة بمشاكل في أسفل الظهر، وخاصة إذا لم يُنتبه لوضعية شكل الجسم أثناء حمل أو رفع الأثقال.
 ٥. مرض السكري: فالإصابة بمرض السكري قد يزيد من خطر الإصابة بتلف الأعصاب، مما يزيد بدوره من خطر الإصابة بعرق النسا.
 ٦. هشاشة العظام: فعند الإصابة بهشاشة العظام تزداد خطورة تلف الأعصاب والعمود الفقري. لذا فإنه يجب الانتباه إلى أعراض هشاشة العظام والوقاية منها بقدر الإمكان.
 ٧. الجلوس لفترات طويلة: فقلة الحركة وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية، أو الجلوس لفترات طويلة دون حركة قد يزيد من الخطر.

تنمية التفكير الإيجابي



إعداد / علي الأسدي

٣- جَرَب كل شيء: أكثر ما يُولد التفكير الإيجابي عندك هو التجربة، تعلّم من تجاربك الفاشلة، فمن كل تجربة نتعلم ونكتسب مهارات جديدة، وبهذا فقط يمكنك أن تكتسب الخبرة والمهارة؛ لذلك جَرَب كل شيء مهما كان صعباً ومستحيلاً.

٤- خُطِّط لمستقبلك: اجلس في مكان هادئ وابدأ بالتفكير بأهدافك وأحلامك وبالأشياء التي تتمنى أن تحققها، عندما تربط أفكارك بحواسك وعواطفك ستظهر الأفكار الإيجابية، ولذلك فالتخطيط للمستقبل من أفضل الطرق التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي.

٥- تحدّي الصعاب: إن الاستسلام يزيد من الألم والحزن فتصبح يائساً من كل شيء، أما تحدّي الصعاب ومواجهة المشكلات فيجعل عقلك متيقظاً لكل صعوبة تمرّ بها، بذلك فقط ستجاوز الفشل وستنمي التفكير الإيجابي عندك.

٦- التواصل مع الناس الإيجابيين: احرص على تجنّب الجلوس مع الأشخاص السلبيين حتى لا تتأثر بهم، واحرص على التواصل مع الأشخاص الإيجابيين ذوي التفكير الجيد فهم سيدعمونك ويساندونك حتى تصل لمبتغاك، كما أنك ستتأثر بهم وستصبح صاحب تفكير إيجابي مثلهم.

أخيراً... إن التفكير الإيجابي يدفع الإنسان إلى الأمام ويرفعه من القاع إلى القمة، فاحرص عزيزي على تبني التفكير الإيجابي حتى تعيش حياة سعيدة مليئة بالنجاح.

يعتبر التفكير الإيجابي

أحد أهم المهارات التي نستطيع من خلالها التغلب على العوائق التي تواجهنا في حياتنا وأثناء سعينا لتحقيق أهدافنا، وبالتالي يجب أن نحاول دائماً تقوية هذه المهارة لما لها من منافع جمة، منها التفكير الإبداعي أو التفكير خارج الصندوق، فالإيجابية هي بداية الطريق للنجاح والثقة بالنفس.

وتؤدي الطريقة التي نفكر فيها دوراً كبيراً في حياتنا، فالأفكار السلبية تحبط العزائم وتجلب اليأس والألم وتمنع الإنسان من تحقيق النجاح، وعلى العكس، تمنح الأفكار الإيجابية الأمل والتفاؤل فهي تمدّ بالطاقة اللازمة لتجاوز صعوبات الحياة.. ولتنمية التفكير الإيجابي إليك بعض هذه الطرق:

١- ضع أهدافاً واضحة: اربط كل مهمة تقوم بها وكل عمل بهدف واضح ومحدد، فلا بدّ من أن ترتبط جميع مهماتك وأعمالك بأهداف؛ لأن الأهداف هي مصدر إيجابي وهذا ما سيساعدك لاحقاً في تنمية التفكير الإيجابي لديك.

٢- تحمّل المسؤولية: حتى تنمي التفكير الإيجابي يجب أن تكون شخصاً مسؤولاً عن تصرفاتك وأفعالك، لا تتكل على الآخرين، ولا تُسوّف أعمالك؛ لأن هذه الأفعال تجعل تفكيرك سلبياً، اترك على نفسك وتحمل المسؤولية، سيُنمّي حسّ المسؤولية التفكير الإيجابي عندك.

الألطف الخفية

هدى الشمري



في الباطن عطاءً، وهو من لطف الله تعالى الخفي.. ومن هذه الأمثلة الكثير، حيث تمرّ بنا الأحداث والمواقف في مسيرة حياتنا بعض منها يجعلنا نضجر ونتذمّر ونشكو، والبعض الآخر يفقد الصبر، وقد يصل الأمر عند البعض إلى أن يفقد حياته ويقرر الانتحار دون مبالاة! بعد أن وصل إلى مرحلة اليأس. وغالباً ما تكون أسباب ذلك هو الجهل والابتعاد عن الله تعالى، مما يجعل تفكير الإنسان مقيداً ومحصوراً في العالم المادي فقط، وعدم السماح للفكر بأن يخرج بعيداً عن هذا الإطار وإدراك الحكمة الإلهية في الأحداث والألطف الخفية التي لم ندركها؛ لأننا ننظر لظاهر الأمور فقط، يقول تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢١٦).. وقد تتضح لدى المؤمن الصورة فيما بعد -حسب المشيئة الإلهية- ثم يدرك الأسباب بعد حين ويفهم بأنها كانت لصالحه، ويؤكد هذا المعنى الكثير من الآيات القرآنية المباركة منها قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ (البقرة: ١٨٥).. لذا لا بد من أن نؤمن بما قدره الله تعالى لنا ونطمئن..

ذات يوم جلست امرأة في العقد الرابع من عمرها في قاعة الانتظار لاحدى العيادات النسائية تنتظر دورها للدخول إلى الطبيببة بدا عليها التعب والحزن بعد أن انهكتها المراجعات صحياً ومادياً سعيّاً وراء حلم الإنجاب! جلست بجوارها امرأة مسنة فسألتها عن سبب المراجعة؟ فردّت المرأة بأنها منذ سنوات طويلة تراجع من أجل إنجاب طفل يملأ حياتها الزوجية بالسعادة، لكن ذلك لم يحدث! أشفتت العجوز عليها وحاولت مواساتها ببعض الكلمات، ثم أجرى العليم سبحانه على لسانها بضع كلمات كانت كأنها رسالة، كلمات في غاية الحكمة..

تقول المرأة: لقد كان لتلك الكلمات وقع عظيم، وقد أحدثت منعطفاً في تفكيري حين قالت: (لعل الله تعالى لا يريد أن يؤذيك، فربما تنجبين طفلاً يكون معاقاً، أو قد يصبح عاقاً.. وعدم الإنجاب يكون لصالحك).. رباه ماذا لو كان كلامها صحيحاً، ولماذا لم يخطر ببالي هذا من قبل. لقد فتحت أمامي باباً للراحة والاطمئنان بأن الخير في ما يختاره الله تعالى لنا، وأن ليس كل ما نحبه وندعو كثيراً من أجل الحصول عليه هو في صالحنا.. فأدركت فيما بعد أن ما منع عني في الظاهر كان

الناصح القائد

إنَّ مَثَلَ الناصح الداخلي (أي العقل)، والخارجي (أي الموعظة والوحي)، كمثّل من يقود الدابة التي لا تهتدي إلى سبيلها بنفسها.. وعليه فلو لم يكن للسانس سلطة القيادة، وللدابة قابلية الانقياد، لسقطا في الهاوية، وخاصة لو اقترن ذلك بهياج الدابة، وسرعة سيرها، ووعورة طريقها، بل وغياب سائسها بعد طول مخالفة.. وبناء على ذلك فليس مجرد وجود السائس البصير من موجبات الاهتداء إلى السبيل، بل إن فعالية الهداية مترتبة على فعالية القيادة، فالعقل والشرع هاديان لمن اتبعهما، لا لمن وجدتهما في نفسه فحسب، فيكون ممن أضلّه الله على علم.

الشيخ حبيب الكاظمي

ومضات

ما تقوله في السوق

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال: «مَنْ قَالَ فِي السُّوقِ: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ أَلْفِ حَسَنَةٍ».

(روضة الواعظين: ص ٣١٢)

كلمات
مضيئة

﴿فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ﴾ (الانشقاق: ٧):

الذين ساروا على هدي المخطط الرباني لحركة الإنسان على الأرض، وكان كلّ عملهم وسعيهم لله دائماً، وكدحوا في السير للوصول إلى رضوانه سبحانه، فسيعطون صحيفة أعمالهم بيمينهم، للدلالة على صحة إيمانهم وقبول أعمالهم والنجاة من وحشة ذلك اليوم الرهيب، وهو مدعاة للتفاخر والاعتزاز أمام أهل المحشر. وحينما توضع أعمال هؤلاء في الميزان الإلهي الذي لا يفوته شيء مهما قلّ وصغر، فإنه سبحانه وتعالى: سييسر حسابهم، ويعفو عن سيئاتهم، بل ويبدل لهم سيئاتهم حسنات.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ ص ٥٦)

كلمة
ومعنى

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

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net * أرسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

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