



الخبر السري



السنة الثالثة عشرة ١٢ / شهر رمضان / ١٤٣٨ هـ - ٦ / ٨ / ٢٠١٧ م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات

قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





ذكريات من شهر الصوم

زبيدة طارق

الكثير من الذكريات تظل راسخة في ذاكرة الإنسان (خصوصاً ذكريات الصغر)، لا يبليها مرور الليالي والأيام، ولو رجع أحدها بذاكرته إلى الوراء - لطفولته - لوجد الكثير.. منها ذكريات الصوم. فالسنين الأولى التي عاش فيها تجربة الصوم، هي من أكثر سني عمره متعة.. لذلك علينا استغلال فرصة قدوم هذا الشهر الفضيل، في تربية وتنشئة براعمنا وأطفالنا الأعزاء، بما ينعكس على سلوكهم في شؤون الحياة كلها.. فالصوم مسؤولية جسيمة تتطلب قدراً من الجهد والمشقة والصبر وقوة الإرادة، مما يحتم على الأبوين ضرورة تعويد الأبناء على أداء هذه الفريضة، وتحبيبه إليهم.. واستثمار هذه الفرصة الاستثمار الأمثل، لغرس القيم والسلوكيات الجميلة في نفوسهم، وإضافة عدد من المهارات والتجارب لهم..

قد يسأل سائل فيقول: وكيف نجعل من لحظات الصيام سعادة في قلوب أولادنا؟ وكيف يصبح شهر رمضان فرحة ينتظرونها بفارغ الصبر؟ وكيف نستثمر هذا الشهر الفضيل في غرس المعاني التربوية والإيمانية في نفوسهم..؟

فتقول في معرض الجواب:

من المهم جداً أن يرى الطفل ويسمع ممن حوله، مظاهر الحفاوة والابتهاج بهذا الشهر الكريم، فينشأ ويكبر وهو يشاهد ويعيش هذه السعادة الغامرة والفرحة الكبيرة من والديه وإخوانه، كلما هبت نسائم شهر رمضان.

ولعل من المناسب أن يُحضر الوالدان للأطفال بعض الهدايا واللعب في بداية الشهر، لتحمل معها معنى عظيماً.. وهو أنّ هذا الشهر يأتي ويأتي معه الخير، فيحبونه ويترقبونه بكل شوق وشغف.

ومن الأمور المهمة أيضاً، تعويد الطفل على الصوم بصورة تدريجية، إذ لا ينبغي أن ندع أطفالنا يكبرون، ثم نباغتهم بالأمر بالصوم - من غير أن يستعدوا له - فيشق ذلك عليهم، بل لا بد من إعدادهم نفسياً، وتهيئتهم فكرياً.

كما إنّ إقبال الأطفال على مشاركة والديهم في الصيام يحمل معاني تربوية مهمة، فهو يغرس الثقة في نفس الطفل، وينمي لديه الشعور بإثبات الذات، والإحساس بالمسؤولية، والصبر، وتحمل الجوع والعطش، وذكر الله تعالى بالدعاء وقراءة القرآن، ويتم ذلك عن طريق إقامة المسابقات في ختمة، أو حفظ جزء منه، أو تلاوته.. وتعويده سجية الجود والكرم، كأن يعطي الوالدان صغيرهما مبلغاً من المال، ليضعه في يد سائل أو محتاج..

كل ذلك يخلق لنا ولداً محباً مؤمناً..

فما أجملك يا شهر الله، يا شهر الخير والكرم، وما أجمل ذكرياتك.

عودوا قبل أن لا تعودوا

الشيخ علي السعيد

إذا كانت هذه الحياة فرصة في غاية الأهمية، لأن يسلك فيها المرء سبل التفاضل والتكامل.. للوصول الى مرضاة الله سبحانه وتعالى.. ففي داخلها فرص كثيرة لا تقل أهمية، يستطيع الانسان (المؤمن) أن يستغلها ويستفيد منها للوصول الى تلك الموضة.. ومن هذه الفرص شهر الله (شهر رمضان المبارك)، شهر الهدى والطاعة والغبان.. فمنة يقول عز من قائل: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ﴾ (البقرة: ١٨٥). شهر يقول عنه نبينا الأكرم ﷺ: «شهر أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار» (بحار الأنوار: ج ٩٣/ ص ٣٥٠).

لذا على المؤمنين -خصوصاً الشباب- أن يستغلوا هذا الشهر الفضيل، بأن يتوقفوا عن خطاهم التي فيها تجاوز على الخطوط التي حددها الباري جلّ وعلا.. والعودة -مرة أخرى- الى الجادة، والمسار الصحيح الذي رسمه سبحانه.. فشهر رمضان فرصة لا تعود في العام إلا مرة واحدة.. ومن يعلم، هل يعيش الانسان للحول الآخر ليعوضه أم لا..؟ أو هل يكون بصحة وعافية ليتمكن من صيامه وقيامه..؟ وعن هذا المعنى يقول نبينا الأكرم ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك» (الأمالى للطوسي: ص ٥٢٦).

ختاماً.. ندعو الله سبحانه وتعالى أن يقبل عودتنا وأوبتنا ويتجاوز عن خطايانا.. فنقول:

اللهم رب شهر رمضان الذي أنزلت فيه القرآن، وافترضت على عبادك فيه الصيام، صل على محمد وآل محمد، وارزقنا حج بيتك الحرام، في عامنا هذا وفي كل عام.. واغفر لنا تلك الذنوب العظام، فإنه لا يغفرها غيرك يا رحمن يا علام..



مصرف شهر رمضان



إعداد / وحدة النشرات

قد تتعرض الكثير من العائلات لضيق مالي -خصوصاً في شهر رمضان- ولأسباب عديدة.. قد نستعرض بعضها أو نذكرها اجمالاً.. فأحد الأسباب: هو عدم ايجاد المعادلة الصحيحة للحفاظ على ميزانية متوازنة، حيث تتفوق المصاريف على المدخول، ويضطر الزوجان للاستدانة من الأهل والأصدقاء.. مما يوقعهما في المزيد من المشاكل المادية! وقد تتعطل بعض المصالح، وأصحاب المهن عن مهنتهم ومصالحهم -باعتبارهم صائمين- خصوصاً أصحاب الدخل اليومي.. وقد تتدخل عوامل نفسية أيضاً، في حدوث خلل في الميزانية، فبعض الصائمين قد يدخل الى السوق، وقد خصص المبلغ الفلاني للحاجة الفلانية، لكنه يشتهي هذه الحاجة أو تلك.. مما يؤثر ذلك التأثير السلبي على المصروف، وقد تكون الاستعدادات المسبقة لهذا الشهر -شراء المواد الغذائية- سبباً أيضاً..

قد تكون مشكلة المصروف العائلي مشكلة عالمية -بغض النظر عن مصروف شهر رمضان- فقد وضعت الدراسات المكثفة حولها، ووضعت الخطط والحلول الكثيرة أيضاً بهذا الصدد. على سبيل المثال، قدم أحد أساتذة وخبراء الشؤون المالية في الغرب عدة نصائح للحد والتقليل من المصاريف لتتلاءم مع الدخل المادي للعائلة.. منها:

ينصح بتأجيل الشراء، فإذا أراد أحد الزوجين شراء بعض الحاجيات، فعليه الذهاب إلى السوق والتعرف على الخيارات الموجودة هناك، ولا يشتري شيئاً بل يكتفي باستعراض الخيارات المتاحة، ثم يعود بعد ذلك للبيت وينتظر مدة قبل الشراء، ففي كثير من الأحيان ما يبدو مهماً اليوم قد لا يكون في الغد كذلك! وما يبقى مهماً فهو ما يستحق الشراء فعلاً.

وبما أن الأسعار تختلف بشكل كبير من موسم لآخر، فعلى الزوجين التبضع في المواسم التي تكثر فيها التنازلات والخصومات في المراكز التجارية.. للاستفادة من هذه التنازلات، لشراء مستلزمات العائلة (خصوصاً للفترات الطويلة)، كما ينصح لتجنب من الوقوع في الأزمة المالية وضبط المصاريف، الدفع نقداً وتجنب البطاقات (ذات الفوائد) التي تفقدك السيطرة على ضبط مصاريفك، أو تفاجأ بها في الشهر التالي.

ختاماً.. ندعو الله سبحانه أن يفيض على المؤمنين من رزقه، ومن بركات هذا الشهر الفضيل، وأن يسد فقرنا بغناه، إنه حميدٌ مجيد.

التخلص من التعب والإرهاق في شهر رمضان

الصوم خلال شهر رمضان الكريم يصادف فترة الصيف الحار، وقد يشعر كثير من الصائمين بالتعب والإرهاق في حال عدم تنظيم الوجبات، مع تناول كمية كبيرة من الطعام خلال الإفطار، مما يؤدي للشعور بالتخمة والتعب وعدم القدرة على ممارسة أي نشاط.. ولذلك من أهم الارشادات الواجب اتباعها لتجنب الإصابة بالإرهاق والتخمة أو التعب خلال شهر رمضان الكريم التالي:

✧ التركيز على تناول وجبة السحور، التي تعتبر من الوجبات المهمة جداً خلال فترة الصوم، لأنها تزود الجسم بالطاقة الضرورية لممارسة أعمالنا اليومية.

✧ التركيز على تناول وجبات خفيفة بعد وجبة الإفطار، بحيث تكون المصدر الذي يزود الجسم باحتياجاته من المعادن والفيتامينات والماء، مثل الخضار والفاكهة.

✧ التقليل قدر الإمكان من الأطعمة المقلية، أو التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

✧ يمكن تقسيم وجبة الإفطار الى قسمين، تفصل بينهما ساعة أو نصف ساعة، بحيث نتناول طبق الشوربة كطبق أولي خفيف ويزود الجسم بكمية سوائل مناسبة مع طبق السلطة يليها الطبق الرئيسي.

✧ التركيز على تحضير طبق رئيسي واحد، والتنوع في الأطباق الجانبية مثل السلطات والمقبلات الخفيفة. فيكون هناك نوع واحد من النشويات ونوع واحد من البروتينات.

✧ تناول الطعام ومضغه بشكل جيد، حتى يتم هضم الطعام بالشكل المطلوب وتجنب الإصابة بالتخمة.

✧ الخضار والفاكهة من المجموعات الغذائية الضرورية، فهي مصدر أساسي للألياف والتي لها دور كبير لتجنب الإصابة بالإمساك، وتزود الجسم بكمية كبيرة من الماء بالإضافة الى الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة.

✧ التمر، يعتبر من الفاكهة الضرورية لاحتوائه على الفيتامينات، وتحتوي حبة التمر على ٢٢ سعرة حرارية.

✧ للأشخاص المصابين بالسكري يفضل التركيز على عدم تناول أكثر من نوع واحد من النشويات خلال الوجبة الواحدة.

✧ وجبة السحور يجب أن تكون متكاملة ولا تُشعر الفرد بالتعب، بل تكون مصدراً للطاقة، ويفضل تجنب الحلويات أو السكريات البسيطة، وينبغي التركيز على الخبز الأسمر والحبوب الكاملة التي يستغرق هضمها وامتصاصها فترة أطول، ويشعر الفرد بعدها بالشبع لفترة أطول.

ومن أهم الأغذية الضرورية لإنتاج الطاقة هي النشويات والتي تعتبر المصدر الأساسي للطاقة وخاصة للدماغ، وأيضاً الفواكه المختلفة والخضار تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية لإنتاج الطاقة. ويجب أن لا تشكل البروتينات -والتي مصادرها اللحوم بأنواعها والبقوليات- المصدر الأساسي للطاقة وتكون بكميات أكبر من النشويات.

ومن الضروري أيضاً التقليل من كمية الملح المضافة للأطعمة، والتقليل من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من التوابل والبهارات.. فهذه كلها تزيد من عطش الصائم.

الامتحانات النهائية والشهر الكريم

إعداد / علي الأسدي

شهر رمضان المبارك له طقوس وعادات تغلب عليها الروحانية ويزداد فيها التقرب الى الله تعالى، خصوصاً عندما تصادف الامتحانات النهائية في أيام الشهر الكريم. لذلك لابد من وجود تأثير على الطلاب وعاداتهم في المذاكرة.

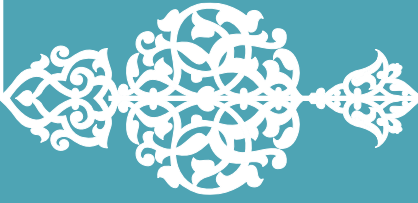
لذا نقدم لطلبتنا الأعزاء النصائح التالية لتأدية الطاعة من جهة وأداء الامتحانات من جهة أخرى: لا بد لنا أن نعلم بأن أهداف وفوائد التعليم تلتقي مع أهداف وفوائد الصيام في عدة أمور، فهو (أي الصوم) عبادة للخالق وتهذيب للنفس، كما أنه حث على الفضائل. فالصيام يحمي من الوقوع في الشهوات، وهو أمر يحتاج الى الصبر والتحصن، ويعتمد على الصدق مع الله ومع النفس للوصول الى التقوى الحقيقية.

وإن المذاكرة في شهر رمضان تحتاج الى تنظيم جيد للوقت ما بين أداء الواجبات والراحة ووقت المذاكرة (أو أداء الامتحان)، ومن القواعد المهمة في تنظيم الوقت استبعاد أوقات الجوع من المذاكرة؛ لأن درجة الفهم والحفظ والاسترجاع تكون أقل من معدلها الطبيعي، بسبب الشعور بالجوع وما يصاحبه من انفعال قد يتسبب في بعض التوتر أو الانشغال، ويفضل استغلال هذا الوقت في تلاوة القرآن وأخذ قسط من الراحة. ويؤكد علماء الاجتماع والنفس على ضرورة البعد عن السهر الزائد الذي لا مبرر له، لأنه يؤدي الى الارهاق أثناء المذاكرة أو أداء الامتحان. وأفضل أوقات للاستذكار في ليالي شهر رمضان هي الفترة ما بعد صلاة الفجر وحتى الذهاب الى المدرسة، وأيضاً في فترة المساء بعد أداء صلاة العشاءين وتناول الفطور وحتى الحادية عشرة مساءً، لأن المذاكرة ليست بعدد الساعات وإنما بمقدار الاستيعاب والصدق مع النفس، خاصة أن شهر رمضان هو شهر النقاء والصدق مع الله، وننصح هنا بعدم الافراط في تناول كميات كبيرة من الطعام، لأنها تؤثر بشكل ضار على الجهاز الهضمي والتنفسي ومن ثم تؤدي الى الكسل والخمول.

وبعبارة أخرى، إن الطريقة المثلى للاستذكار في شهر رمضان تبتني على عملية ادارة الوقت وتنظيمه كمبدأ مهم وكمقدمة لا بد منها، فعندما يبدأ الطلاب بتنظيم الوقت بين فترات الراحة والدراسة فانهم يتهيؤون بذلك لخوض كل جولات الامتحانات دون خوف. وننصح بأهمية الحفاظ على الصلوات في وقتها والاهتمام بقراءة القرآن الكريم وخصوصاً في أوقات الراحة حتى تطمئن النفوس وتهدأ.

ومن المهم جداً أن يُبعد الطالب عن تفكيره بأن الصيام يقلل من الجهد ويصيب الانسان بالبطء في الفهم، بل الصحيح أن العمل الجاد والاجتهاد والمذاكرة الايجابية من أهم سمات الشهر الكريم، التي عن طريقها يضمن الطالب التفوق والنجاح. فالمذاكرة والدراسة بصدق هما جزء من العمل الصالح الذي يقوم به الانسان طالما يبتعد عن شهوات النفس.

الهدف الرباعي الأبعاد



إعداد / علي عبد الجواد

ذكر خبر أنه في إحدى ليالي خريف التسعينيات الماضية وأثناء إبحار إحدى السفن الحربية الأمريكية العملاقة بسرعة كبيرة بالقرب من السواحل الكندية، أظهرت أجهزة الرادار جسماً هائلاً في طريقه إلى الاصطدام بالسفينة.. فهرع القبطان إلى جهاز اللاسلكي وخاطب الجهة الأخرى..

القبطان: هنا قبطان السفينة الحربية الأمريكية، مطلوب تغيير اتجاهكم بمقدار ١٥ درجة إلى الجنوب لتفادي الاصطدام. أكرر، تغيير الاتجاه بمقدار ١٥ درجة للجنوب لتفادي الاصطدام.. حوّل. الجهة الأخرى: علم.. هنا السلطات الكندية، الطلب غير كافٍ. ننصح بتغيير اتجاهكم بمقدار ١٨٠ درجة.. حوّل.

القبطان: ماذا تعني..؟! أنا أطلب منكم تغيير اتجاهكم بمقدار ١٥ درجة فقط نحو الجنوب لتفادي الاصطدام؟ أما عن سفينتنا فليس ذلك من شأنك.. فإننا سنغيّر اتجاهنا بمقدار ١٥ درجة، ولكن نحو الشمال.. لتفادي الاصطدام أيضاً. حوّل.

الجهة الأخرى: هذا غير كافٍ. ننصح بتغيير اتجاهكم بمقدار ١٨٠، أو على الأقل ١٣٠ درجة. حوّل.. القبطان: لماذا تجادل وتصّر على إصدار الأوامر؟ دون أن تقوم أنت بتفادي التصادم بالمقدار ذاته؟ نحن سفينة حربية أمريكية، فمن أنتم على أي حال؟

الجهة الأخرى: نحن حقل بترول عائِم! ولا نستطيع الحركة! لذا احترس.. لكن الوقت كان قد استنفد في هذا الحوار اللاسلكي غير المثمر، واصطدمت السفينة بالحقل البترولي..

العبرة التي نتعلمها من هذه القصة: هو ألا تفترض بأن الجهة الأخرى لها مثل مواصفاتك، وأن ظروفها هي نفس ظروفك.. فليس الهدف الوحيد للاتصال أن تبعث برسالتك إلى الآخرين فقط، بل يجب أن يكون هدفك رباعي الأبعاد: أن تفهم الطرف الآخر، ثم أن تستقبل رسالته، ثم أن تجعل نفسك مفهوماً للآخرين، وأخيراً تبعث برسالتك إليه..



بشعار



الامام الحسن المجتبي عليه السلام .. حكمة السلام وعزة الاسلام
برعاية الامانتين العامتين للعتبتين المقدستين الحسينية والعباسية
وبالتعاون مع مديرية الوقف الشيعي

تقيم الهيئة العليا لمشروع الحلة مدينة



المهرجان الثقافي السنوي المركزي العاشر لولادة الامام الحسن عليه السلام
للمدة ١٤-١١ / شهر رمضان / ١٤٣٨ هـ الموافق ١١.٩ / حزيران / ٢٠١٧ م

على حدائق مقام رد الشمس في الحلة
الساعة التاسعة مساءً
والدعوة عامة للجميع

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه 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 الاخوة 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 م .
- زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net
التحرير : الشيخ علي السعدي / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : حسام السعدي

