





إعداد / زينب علي

كيف تعود طفلك على الصلاة؟

وفرحاً به زدنا عليه بعض المستحبات الواردة عن أهل البيت عليه السلام، فنقوم بتحفيظه بعض الأدعية البسيطة، ونحاول أن نجعله يلاحظ تحسن سلوكه بسبب تعلقه بالصلاة ونمدحه على ذلك.

- من السابعة إلى العاشرة هنا تبدأ مرحلة التمرد والشغب، وقد يتهرب الطفل من الصلاة رغم كونه قد واطب عليها، فعلينا التصرف معه بحكمة وأن نربط صلاته بكامل حياته، بأن نقول له سنذهب للمكان الفلاني بعد أن تفرغ من الصلاة.. وبذلك تشعره أن الصلاة جزء من حياته وليست ثقلاً عليه أن يتخلص منه.

يقول أحدهم: كيف أربيهم، والفتن ما أكثرها، والضياع ما أيسره؟

قلت له: رب نفسك قبلهم.. واحرص على أن يجدوك في كل خير أمامهم..

أحسن صلاتك.. وأمسك لسانك عن سواقط الكلام، وراقب الله تعالى في موضع عينيك.. لا تخالفن أفعالك أقوالك.. فأنت يا أخي ثوب أبيض يظهر فيه أصغر السواد. ولو علم الآباء كم يلحقهم في قبورهم من عظيم الأجر أو الوزر لتجملوا بحسن الصنيع في كل أمر.

تعد الصلاة من الأمور المهمة في حياة الإنسان، حيث أنها تتعلق به منذ طفولته، وقد حث الإسلام الوالدين على حث أبنائهما بها منذ صغرهم، فلا بد من تربية الطفل على المحافظة عليها، وتنشئته على ذلك، ولتربية الأبناء على العبادة أهمية كبيرة، لذلك توجد العديد من الأمور التي تساعد الآباء في ارتباط أولادهم بالصلاة، ومنها ما يأتي:

- ما بين الثالثة والخامسة من عمر الطفل نكتفي بأن يقف قربنا بالصلاة، حتى لو لم يقلدنا أو بات يلعب فيكفي أن يشعر أننا نصلي ومنشغلون بربنا، ونبدأ بتحفيظه بعض قصار السور السهلة وتكرارها عليه، ولأنوبخه إن شاغب وهو واقف بالصلاة إلا إذا أدى نفسه.

- من الخامسة إلى السابعة من عمر الطفل نبدأ بشرح نعم الله تبارك وتعالى وفضله وإحسانه ونشرح له بشكل مبسط حادثة إسرائ النبي الأكرم عليه السلام ومعراج، ونوضح له كيف أوجب الله تعالى علينا الصلاة، ونقوم تدريجياً بتعليمه كيفية الوضوء والصلاة وكيفية الوقوف بهدوء دون الانشغال بشيء، مع مكافأته حين ينضبط، ونحكي له قصصاً عن أطفال أهل البيت عليه السلام كيف أنهم يواظبون على الصلاة.. وإن وجدناه متقبلاً للموضوع

امرأة فرعون مثال للذين آمنوا

إعداد / منتظر محمد

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا
امْرَأَتَ آدَمَ ابْنَةَ آدَمَ

آمنوا (رجالاً ونساءً) يُقتدى في وعي الدعوة والقيام بتبعات هذا الوعي بالانخراط في هذا الجهاد من أجل نشرها والدفاع عنها. فقد كانت امرأة تعيش كسائر نساء أهل زمانها، وكانت في قمة المجتمع، وفي مركز السلطة بكل ما يوفره هذا الموقع من سلطان وترف، وكانت محاطة بمظاهر القوة والسلطة التي يوفر وسائلها الحكم ورئاسة الدولة..

ولكنها مع ذلك كله، عندما تلقت الدعوة الإلهية ووعتها قامت بمسؤوليات الإيمان والتزاماته، لا على صعيد سلوكها الفردي فقط، بل على مستوى المجتمع، فتخلت عن موقعها المتميز وواجهت آلة السلطة، وقوى المجتمع الوثني، في سبيل نشر الدعوة.

إن الله تعالى ضرب هذا المثل للرجال والنساء، وربما للرجال قبل النساء، في الالتزام العملي بقضايا الإيمان باعتباره صيغة لحياة المجتمع العامة، وهذا ما يدل عليه الالتزام ما حكاها الله تعالى في قولها: ﴿وَنَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾.

في الواقع هناك نسوة قد قمن بأنشطة وتولين مسؤوليات في الحياة العامة.. ولم يقتصر دورهن على الحياة العائلية والأمومة والزوجية.. وقد قمن بهذه الأنشطة بما هنّ نساء يمثلن صنف المرأة لا استثناء من هذا الصنف. وقد جعلهن الله تعالى مثلاً للذين آمنوا رجالاً ونساءً، كما في قوله تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (التحریم: ١١).

إن سعادة المؤمنين وفلاحهم إنما تكون بإخلاصهم في الإيمان بالله ورسوله والقنوت وحسن الطاعة، ولم يضرهم اتصال بأعداء الله بسبب! فإنما ملاك الكرامة عند الله التقوى.

وهذه (آسيا بن مزاحم) امرأة فرعون -الذي كانت منزلته في الكفر بالله سبحانه أن نادى في الناس فقال: أنا ربكم الأعلى- قد آمنت بالله تعالى وأخلصت الإيمان، فأنجهاها الله تعالى وأدخلها الجنة، ولم يضرها زواجها من مثل فرعون شيئاً.

فالله تعالى جعل هذه المرأة الجليلة مثالاً للذين

أصحاب السبت

والحجاب الذي أصبح موضة، والغيبة فاكهة المجالس، وو...

الكارثة أن يكون ربنا غاضباً علينا، أو حتى خارجين من رحمته ونحن لا نشعر بذلك، بل ونعتقد أننا من الصالحين.

أما أن الأوان لأن نتعامل مع ربنا كربّ عظيم يأمر فيطاع..

فالله تعالى يقول: ﴿مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا﴾ (نوح: ١٣)، ويقول تعالى أيضاً: ﴿مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ (الحج: ٧٤)، ويقول تعالى أيضاً: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَنبِيهًا﴾ (النساء: ٦٦)..

استقيموا، ينصلح حال المجتمع والأمة، ويرفع الله تبارك وتعالى عنا البلاء والأعداء.. قال تعالى في كتابه الكريم:

﴿وَالَّذِينَ اسْتَفْهَمُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا﴾ (الجن: ١٦)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْهَمُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (الأحقاف: ١٣)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْهَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: ٣٠).

لو تدبرت قصة أصحاب السبت -كما جاءت في القرآن الكريم- بعقلية أيامنا هذه ستشعر أنهم لم يرتكبوا جرماً كبيراً، فقد أمرهم الله تعالى ألا يصطادوا يوم السبت، وما حدث أن السمك أصبح يغيّب طوال الأسبوع ويأتي فقط يوم السبت! أما ما قاموا به فليس الاصطياد يوم السبت الذي حُرّم عليهم، بل كانوا فقط يلقون شبّاكهم يوم الجمعة ليلاً ثم يسحبونها يوم الأحد صباحاً!!

لو فكرت فيما فعلوه بعقلية اليوم ستجد أنهم لم يرتكبوا شيئاً كبيراً، لكن الله سبحانه وتعالى قد غضب عليهم ولعنهم، يعني أخرجهم من رحمته وجعلهم قردة خاسئين، ﴿وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ﴾ (البقرة: ٦٥).

كل هذا لأنهم التّفوّا وتحالّلوا على أوامر الله سبحانه وتعالى!!

كم منا اليوم يعيش بعقلية التحاليل والالتفاف حول أوامر الله تعالى الصريحة والواضحة..

فالربا أصبح فائدة، والرشوة إكرامية، والخمر أصبح مشروبات روحية (والعياذ بالله)، والنميمة أصبحت شيئاً لا نحب أن نسكت على الخطأ، والعري حرية، ومن لا يصلي يقول إنما الدين معاملة والايمان في القلب،



إعداد / وحدة النشرات

كيف تضبط ساعتك البيولوجية؟

إن داخل دماغ الإنسان ساعة تسمى (الساعة البيولوجية)، تعمل على ضبط إيقاع يومه؛ وذلك من خلال تحكمها بالنشاط الهرموني للجسم المتخصص بذلك، فهي التي تمكننا من الاستيقاظ صباحاً وتوجهنا للنوم في كل ليلة، وهي التي تنظم أجسامنا الحيوية والبيولوجية بشكل دقيق ومتوازن.

إن ضبط هذه الساعة بطريقة صحيحة لتناسب نظام حياتنا اليومي مثل الذهاب إلى الدراسة أو العمل في الصباح.. يجعلنا بغنى عن استخدام الساعات المنبهة والتي أثبتت الدراسات أن لها آثارها الجانبية السيئة؛ وذلك لكونها تجعلنا نستيقظ بطريقة مفاجئة!! بينما الاستيقاظ طبيعياً بدون منبهات يتم بطريقة تدريجية، ولا تقف فائدة ضبط الساعة البيولوجية على إيقاظنا من النوم فحسب! إنما تجعل طريقة نومنا صحية وتضمن لنا بأن المدة التي قضيناها في النوم كانت كافية، وذلك ما نفتقده في كثير من الأحيان.

ويمكن ضبط الساعة البيولوجية من خلال:

- تحديد عدد ساعات النوم التي تفضل أن تنامها في كل ليلة لتكون ما بين (5-8) ساعات، وحاول أن يكون عددها كافياً ليأخذ جسمك الراحة المطلوبة، وذلك حسب طبيعة نشاطك اليومي.

- إطفاء جميع الأضواء في مكان نومك، فالساعة

البيولوجية ما هي إلا خلايا عصبية في الدماغ، يتم ضبط نشاطها من خلال التأثير عليها بعوامل خارجية من الضوء والظلام، كما يؤثر الظلام أيضاً على عقدة عصبية تقع خلف العين، فبمجرد خفض الضوء تقوم بتحفيز الجسم على خفض درجة حرارته، وبالتالي تنشيط هرمون (الميلاتونين) الذي يساعد على النوم.

- وضع الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها في دماغك؛ وذلك من خلال التخيل البصري للساعة والتركيز على وقت الاستيقاظ الذي تخطط له، وتأمل صوت المنبه الذي يدق في هذه الساعة، وتكرر ذلك عدة مرات قبل النوم، إذا اعتقدت أن ذلك لن ينجح، فتذكر كم مرة ضبطت ساعة المنبه لموعد مهم واستيقظت قبلها بدقائق!! فإن ذلك لم يحدث بفعل الصدفة، إنما بسبب إقناعك دماغك بضرورة الاستيقاظ في هذه الساعة.

- تعريض جسمك إلى الضوء حال استيقاظك؛ فكما قلنا سابقاً، إن تأثير الخلايا العصبية بالضوء يحفز الجسم على ضبط هرموناته المتخصصة باليقظة.

إن تكرار هذه الخطوات على فترة زمنية قصيرة يساهم في ضبط ساعتك البيولوجية، وبالتالي تساعدك على التخلص من المشاكل اليومية التي تتعرض لها سواء عند الاستيقاظ صباحاً أم الأرق قبل النوم.



إعداد: علي الأسدي

كيف تكون شخصاً قيادياً؟

خامساً: اتخاذ القرارات اللازمة فوراً وفي أوقاتها المناسبة بعد جمع الحقائق والبيانات والمعلومات اللازمة والتأكد منها دون تردد. ثم الحزم في التطبيق والثقة بالنفس والابتكار البناء.

سادساً: المتابعة والإشراف، فأساس الاستمرارية والنجاح في الأعمال يعود على مهمة المتابعة، كما تعد المتابعة المستمرة أداة للإصلاح والتقويم والتطوير، فلا بد من تشكيل شبكة من الاتصالات العمودية والأفقية لنقل المعلومات والأفكار والقرارات، والاطلاع على مجريات الأمور.

سابعاً: الثقة بالنفس وضبطها والاحتفاظ بالتماسك خاصة في المواقف الصعبة.

ثامناً: القدرة على التفاوض والمرونة في مناقشة الآخرين بالأفكار والأهداف أو الخطط والتحاور معهم وحثهم على موقف مشترك للعمل بتفاهم وتنسيق لإنجاز الأعمال.

تاسعاً: الفطنة والذكاء وقوة التفكير والتركيز وسعة الأفق والنظر الثاقب في الأمور، والتركيز على تفاصيل العمل وأفراده وكوادره، وتحديد المشاكل والحلول وجمع المعلومات الكافية عنها، والقدرة على استنباط النتائج أو التوقع الصائب بالمستقبل.

عاشراً: الأمانة، يتوجب على الشخص القيادي أن يكون أميناً وصادقاً مع نفسه ومع الآخرين، وهذا ما يقود الآخرين إلى أن يحذوا حذوه ويجعلهم يثقون به، بحيث يصبح ذا مصداقية عندهم.

يسعى كل شخص جاهداً لتقوية شخصيته وتعزيزها باستمرار كلما تقدم عمره، وذلك بزيادة المعرفة التي تأتي عن طريق الدراسة والمطالعة والتعرف على الآخرين، وعلى مختلف الآراء والأفكار ووجهات النظر، والأبحاث والعلوم، وكل ما يدور حوله في هذا العالم من تقدم علمي وتكنولوجي وأحداث..

والشخص القيادي؛ هو ذلك الشخص القادر على توجيه سلوك الآخرين ويحتل مرتبة معينة في المجموعة، بحيث يمارس دوراً مؤثراً في تحديد وإنجاز أهداف مشتركة للجماعة.. ولكي تكون شخصاً قيادياً عليك اتباع مايلي: أولاً: تحديد الأهداف والتخطيط السليم، والدقة في الأداء في جميع المراحل، ووضع الاستراتيجيات، ووضع خطة زمنية تسيّر وفقها الأمور مع تغذية راجعة لكل الأهداف المرجوة.. وهكذا فيجب أن يكون التخطيط شاملاً؛ من هدف محدد، وزمن محدد، والمنفذين للهدف، والمراجعة الدورية، والتدقيق والتقييم.

ثانياً: التعاون وتوزيع المهام، وهذا أمر لا بد منه؛ لأن تركيز العمل في يد فرد واحد يؤدي إلى الإرباك في إنجاز العمل على أكمل وجه.

ثالثاً: الترتيب والتنظيم في كل الأمور فيما يتعلق في سير العمل في مختلف المواقع.

رابعاً: التعامل بشكل واقعي وموضوعي مع الآخرين. وتقديم المساعدة لمن يحتاجها طالما بالإمكان عمل ذلك وعدم الإساءة لهم والتحلي بروح الدعابة والمحبة والتسامح.

رحلة

قبل أوانها

حنان الزيرجاوي



جالسيه: (لا تغرنكم الحياة الدنيا فإنك ستفارق كل ما فيها، ولن يرافقك إلا عملك يوم يأتيك الخطاب ليوقظ أسمعك: ﴿وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَفْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَتَرَكْتُمْ مَا خَوَّلْنَاكُمْ وَرَاءَ ظُهُورِكُمْ وَمَا نَرَى مَعَكُمْ شُفَعَاءَكُمُ الَّذِينَ زَعَمْتُمْ أَنَّهُمْ فِيكُمْ شُرَكَاءَ لَقَدْ تَقَطَّعَ بَيْنَكُمْ وَضَلَّ عَنْكُمْ مَا كُنْتُمْ تَزْعُمُونَ﴾ (الأنعام: ٩٤).

هنا عدت لنفسي وبدأت ألوم نفسي، وأنا أتذكر بعض ما سمعت من المواعظ.. ها أنا وحيد قد ابتعد عني الأقربون وتركوني بفردى أواجه قدرتي بنفسي، تركت كل شيء خلفي، من أموال وعقارات وجاء.. ثم سألت نفسي بحزن شديد: كيف إن رحلت عن هذه الدنيا؟! فأنا الآن في غرفة واسعة مضيئة، أسمع بين الضينة والأخرى الأصوات من حولي.. فكيف بي لو كنت في تلك الحفرة المظلمة الضيقة، والتراب ينهال علي من كل جانب؟!؟

بين هذه الأسئلة وغيرها عدت إلى رشدي فازداد بكائي، لا خوفاً من المرض والموت، بل ندماً على ما أسرفت على نفسي!!

هنا أدركتني رحمة الله تعالى وأعلنت توبتي، ومن تلك اللحظة وأنا مستمر بالبكاء والتضرع إلى الله تعالى لعله يغفر ذنوبي وخطاياي.

أحدهم يقول: رأيت شخصاً وهو منهمر العينين وكأنه فقد عزيزاً للتو! حاولت أن أصبره قليلاً، فقلت له: هون عليك، بث إلي شكواك لعلني أساعدك. نظر إلي وقال: وكيف لك أن تساعدني وحزني لن ينقطع، فقد أحسست بتقصيري وتفاهة ما كنت عليه في حياتي.. فقلت له: ما الخبر، تكلم.

استوى جلسته وبدأ حديثه وقال لي: اسمع ما سأقصه عليك وسترى حزني وبكائي!! ها أنا تراني أمامك بكامل صحتي وعافيتي، ولكن قبل أسابيع كنت على وشك الرحيل عن هذه الدنيا الفانية، التي كنت أحسبها كل شيء بالنسبة لي، كنت ألهو وألعب وأتمتع بها كيفما أشاء واستهزئ بمن ينصحني أو يخوفني وأنعتهم بالمجانين! إلى أن جاء ذلك اليوم الذي صُفعت فيه لأنتبه من غفلتي، فقد أحسست بمرض شديد يجتاحني على حين غفلة، فدخلت المستشفى على أثره، وبعد الفحص وأخذ العينات تبين أنني مصاب بفيروس كورونا!!

ألبسوني ثوباً يشبه الكفن وعلقوا مصلاً يجري في عروقي وتركوني وحيداً. وعندما جن الليل وسكنت الأصوات نظرت يميناً وشمالاً لا أرى أحداً يقربي.. أين أبنائي، أين زوجتي أين أصدقائي!!؟

هنا تذكرت كلام أحد الوعاظ، سمعته وهو يعظ

وصايا وتوجيهات إلى المؤسسات التعليمية "رفع الهمم والسعي إلى المعالي"

الحذر كلَّ الحذر من محبطات الأعمال صغيرها وكبيرها، وندعو إلى اتخاذ هذا الظرف الرَّاهن -بسبب الجائحة- منطلقاً للتأثير الإيجابي في النفوس، وسبباً في ترقية الأفراد وسمو همّتهم وتشجيعهم على طلب العلم. وعلى الإدارة العليا للمؤسسة التعليمية، ورئاسة الجامعة أن تبدأ بنفسها، وأن تشرك العمادات والأساتذة والموظفين والطلاب بدفع تلك العجلة، وبذل الجهد لتحريك الرّآكد، ورفع الهمم، والإبقاء على جذوة الرّوح العلمية متّقدة، كما أنّ عليها استقطاب منتسبيها والتواصل معهم، وفتح أبوابها على مصراعها لمن يريد الإضافة وتقديم كلِّ ما هو إيجابي.

سماحة السيد أحمد الصافي

كلمات مضيئة

أربعة ينظر الله تعالى إليهم

عن أبي عبد الله عليه السلام أنّه قال:

«أربعة ينظر الله عزّ وجلّ إليهم يوم القيامة: من أقال نادماً، أو أغاث لهفاناً، أو أعتق نسمة، أو زوج عزباً».

(الخصال: ص ٢٢٥)

كلمة ومهنك

﴿فَسَوْفَ يَدْعُو ثُبُورًا﴾ (الانشقاق: ١١):

الثبور كالويل: الهلاك، ودعاؤهم الثبور قولهم: وا ثبوراً..

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٣٦)