



المجلد الخامس

٨٦٩

السنة الثامنة عشرة - ٢٩ / رجب الأصعب / ١٤٤٣ هـ - ٣ / ٢٠٢٢ م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر والتأليف التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





كيف تنمي مواهب طفلك؟

في الشتاء، وترك الأنشطة الأخرى مثل الرسم وممارسة الرياضة للصيف، وإذا أراد أن يمارس نشاطاً آخر فليس من الضروري أن يكون الأمر على مستوى عالٍ من الاحتراف، فربما يمكنكم لعب كرة المنضدة مثلاً ضمن إطار العائلة، وكل ذلك من أجل اكتشاف مهارات الطفل وتنميتها، أي أنه عليك أن تكون العقل المدبر والجانب الواعي فيما يخص موهبة طفلك حتى يصبح قادراً على الاختيار.

٣- ضع طفلك في لقاء دائم مع الطبيعة: هذا سيساهم في ظهور تحسنات كبيرة في التحصيل الدراسي، واحترام الذات وحل المشكلات والإبداع والدافع للتعلم، وسيكسب طفلك الهدوء ويشعره بالتفاؤل الذي يزيد من تركيزه، دع طفلك يمضي (٢٠) دقيقة يومياً في الهواء الطلق على الأقل فذلك سيحد من التوتر، كما يمكنكم تناول وجبات الطعام خارجاً..

إن عملية اكتشاف مواهب طفلك وتنميتها لا تشبه الأبحاث على المركبات الكيميائية في تعقيدها، لكنها ليست بسيطة أيضاً؛ لذا عليك أن تكون محققاً في البحث عن الموهبة وصديقاً لأطفالك عن طريق منحك إياهم الوقت الكافي لتساهم في تطوير قدراتهم ومواهبهم.. ومن أفضل الطرق وأسهلها والتي تساعد طفلك على تطوير مواهبه وإبداعه هو اللعب.

وهناك العديد من الأمور الواجب عليك اتباعها لتحقيق تنمية مواهب طفلك:

- ١- استجب بحماس لفضول طفلك: اللعب مع طفلك يعد الخطوة الأولى لاكتشاف مواهبه، ولعبك معه ومشاركته نشاطاته يصب في مراعاتك مشاعره وتشجيع فضوله ودفعه إلى تجارب غنية، بالتالي تطوير معارفه وإمكانياته لاستكشاف اهتماماته.
- ٢- اتخذ القرارات: إذا كان طفلك ممن يملك الكثير من الأنشطة، فلا بد من تقسيمها إلى فترات كقراءة الكتب أو حب الكتابة أو تجويد القرآن الكريم..





الزواج عملية تكاملية



الزواج الصحيح والمثالي في نظر الدين والإسلام هو أن يرتقي الرجل بالمرأة، والمرأة ترتقي بالرجل؛ أي أن يعين أحدهما الآخر من أجل التكامل المادي والمعنوي في الحياة.

فالزواج ليس عملية تكاثر فقط وإطفاء للغريزة، وإنما هي امتزاج أرواح وتكامل بين الرجل والمرأة لينتج هذا الزواج ذرية صالحة في المجتمع.

وهذا الزواج هو الذي سوف يمد المجتمع بعائلة واعية مؤمنة صالحة يمكن لها أن تسير في الحياة بشكل مستقيم.

تقول إحدى النساء المؤمنات في هذا الصدد:

(المرعب في فكرة الزواج ليس أن تتحمل رجلًا بإيجابياته وسلبياته طيلة حياتك، ولا أن يتحملك هو!)

الذين سيولدون بعد قرار إبتدأ بمجرد نظرة أو مزحة، هل تستطيعين فعلاً أن تجعليهن شيئاً مهماً في المجتمع؟

– أو أنهم سينشؤون في جو روتيني عادي من التلفاز إلى الشارع إلى المدرسة!!

– الذي أؤمن به هو أن مرحلة العزوبية ليست مرحلة إصلاح الشعر المتقصف أو البشرة الداكنة أو معالجة الوزن الزائد فقط، إنما هي فرصة بين يديك لتصنعي عقلاً مختلفاً وشخصية قادرة على إنتاج جيل حي نابض بالفلاح، هي أثمرن فرصة لتتعلمي فن صناعة الإنسان وتلممي شتات شخصيتك وترممي عيوبك وتصنعي جيل المستقبل الواعد.

– الزواج في نظر الرسول الأعظم ﷺ هو امتزاج ووحدة هدف وغاية وتعاقد قلبين طاهرين..

– المرعب في حجم التردد، هو مصير أولئك الأطفال

يوم القيامة سيكون يوماً رائعاً!!

مقال لأحد الكتاب.. جاء بأسلوب جديد لوصف يوم
القيامة..

جاء في المقال: إن يوم القيامة سيكون يوماً رائعاً
عندما تُبْعَث وترى الملائكة في انتظارك وتلتقاك:
﴿وَتَلَقَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ
تُوعِدُونَ﴾ (الأنبياء: ١٠٣).

سيكون يوماً رائعاً عندما تطلق صرخة في العالمين
من البهجة: ﴿هَآؤُمْ اقْرَءُوا كِتَابِيهِ﴾ (الحاقة: ١٩).
سيكون يوماً رائعاً عندما تنظر خلفك وترى ذريتك
تتبعك لمشاركتك فرحتك: ﴿أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ﴾
(الطور: ٢١).

سيكون يوماً رائعاً وأنت تمشي في زمرة المتقين
ويتقدمك نبيك محمد ﷺ: ﴿يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ
النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ
وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ

عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (التحريم: ٨).

سيكون يوماً رائعاً عندما تكون ضيفاً مرغوباً به أنت
وأهلك وتسمع نداءً خاصاً لك ولأهلك: ﴿ادْخُلُوا
الْجَنَّةَ أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُونَ﴾ (الزخرف: ٧٠).
لن تكون قادراً على إخفاء نضارة وجهك السعيد
عندما يكون رفاقك محمد وآله وموسى وعيسى
ونوح وإبراهيم وبقية الأنبياء والصالحين عليهم
أفضل الصلاة وأتم التسليم: ﴿فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ
أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّدِيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ
وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾ (النساء: ٦٩).
هناك ستتذكر ما تلوته هنا: ﴿أَفَمَنْ وَعَدْنَاهُ وَعْداً
حَسَنًا فَهُوَ لَاقِيهِ كَمَنْ مَتَّعْنَاهُ مَتَاعَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ثُمَّ
هُوَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ الْمُحْضَرِينَ﴾ (القصص: ٦١)..
فاستعد جيداً لحفلة تكريم سرمدية، وكن على
العهد، وواصل المسير فالوقت يمضي سريعاً.



أطعمة تضر بصحة الكبد

يعد الكبد أحد أهم الأعضاء في جسم الإنسان؛ حيث يساعد في تصفية الجسم من السموم وطرحها عن طريق الدم خارج الجسم، كما أنه يفرز المادة الصفراء التي تعزز عملية الهضم، وخاصة تكسير الشحوم.

لذا يجب أن نتوخى الحذر في الأطعمة التي نتناولها، فقد ذكرت دراسات طبية أن بعض الأطعمة منها قد يفيد الكبد وأخرى تسبب له ضرراً كبيراً، وهي كالتالي:

- اللحوم الحمراء: رغم منافعتها إلا أنها تتضمن نسبة عالية من الدهون، التي تجعل الكبد دهنياً، لذا يجب أن نقلل من الكمية المستخدمة قدر الإمكان وتعويض البروتين المطلوب باللحوم البيضاء والأسماك.

- الأطعمة المقلية: تعد الأطعمة المقلية من أبرز الأغذية المضرة بصحة الكبد؛ كونها تتضمن نسبة كبيرة من الدهون التي تتسبب في حدوث تورم للكبد، ويمكن استخدام زيت جوز الهند العضوي لتقليب الأطعمة، أو وضعها في الفرن حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

- الأطعمة الغنية بالملح: من المعروف أن الملح الزائد يرفع ضغط الدم، هذا وتشير الدراسات الحديثة إلى أنه قد يسبب تلف الكبد بسبب الصوديوم، الذي يسبب احتباس السوائل والسموم في الجسم.

- الأطعمة الغنية بالسكر: الفركتوز مادة سكرية تتوفر

في الكربوهيدرات والتي يصعب على الكبد تكسيرها لتتحول لدهون، والتي تصيب الكبد أيضاً، لذا ينصح بتقليل السكريات قدر المستطاع.

أما الأطعمة والمشروبات التي تعزز من صحة الكبد فهي مثل: الشاي الأخضر، الذي يساعد في الحفاظ على صحة الكبد والأنسجة بفضل مضادات الأكسدة. كما أن القهوة غنية بمضادات الأكسدة والكافيين، التي ترفع عملية الأيض وتمنع تراكم الدهون حول الكبد، وتوقف نمو الخلايا السرطانية، في حين أن عصير التفاح الطبيعي غني بحمض (الماليك) الذي يعد من أهم المواد التي تنظف الجسم من السموم. إضافة إلى عصير الليمون والزنجبيل.

أما الأطعمة الغنية بفيتامين (C)، فهي تنشط الجسم وتساعد في امتصاص العناصر الغذائية، وهي متوفرة في الليمون والفراولة واللفت والफल الحلو، كما أن دقيق الشوفان يحتوي على عناصر غذائية مثل الألياف ومضادات الأكسدة التي تساهم في حماية الكبد وأنسجته من أي أضرار. وهناك البروكلي، المفيد لصحة الكبد بشكل خاص؛ كونه يحتوي على مركبات (السلفورافين)، التي تخفف من امتصاص الدهون في الكبد.

البروتين المطلوب باللحوم البيضاء والأسماك.

- الأطعمة المقلية: تعد الأطعمة المقلية من أبرز الأغذية المضرة بصحة الكبد؛ كونها تتضمن نسبة كبيرة من الدهون التي تتسبب في حدوث تورم للكبد، ويمكن استخدام زيت جوز الهند العضوي لتقليب الأطعمة، أو وضعها في الفرن حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

- الأطعمة الغنية بالملح: من المعروف أن الملح الزائد يرفع ضغط الدم، هذا وتشير الدراسات الحديثة إلى أنه قد يسبب تلف الكبد بسبب الصوديوم، الذي يسبب احتباس السوائل والسموم في الجسم.

- الأطعمة الغنية بالسكر: الفركتوز مادة سكرية تتوفر

في الكربوهيدرات والتي يصعب على الكبد تكسيرها لتتحول لدهون، والتي تصيب الكبد أيضاً، لذا ينصح بتقليل السكريات قدر المستطاع.



من مقومات النجاح في الحياة أدوات العمل

النهار فجعلوه سباتاً فيقضي الشاب على

فرص نجاحه. وقد نددت الروايات بالسهر إلا
في حالات نادرة منها:

١- التهجد بالقرآن في الليل.

٢- السهر في طلب العلم والبحث والتنقيب.

٣- سهر العروس في ليلة الزفاف.

كما جاء عَنِ السُّكُونِيِّ عَنِ الصَّادِقِ عَنِ أَبِيهِ عليه السلام
قَالَ: (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا سَهْرَ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ؛
مُتَّهَجِدٍ بِالْقُرْآنِ، أَوْ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ، أَوْ عُرُوسٍ تُهْدَى
إِلَى زَوْجِهَا) (الخصال: ص ١١٢/ ح ٨٨).

والمراد بالتهجد: هو مجانبة الهجود أي ترك النوم.

وَعَنِ ابْنِ صَدَقَةَ عَنِ الصَّادِقِ عَنِ أَبِيهِ عليه السلام قَالَ:

(لَا بَأْسَ بِالسَّهْرِ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ) (بحار الأنوار: ج ١/

ص ٢٢٢).

من أهم مقومات النجاح هي أدوات

العمل، وأبى الله تبارك وتعالى أن يجري الأمور

إلا بأسبابها، فلا يمكن لعمل أن يتم إلا بالأسباب

الطبيعية له، لذا فلا بد من تهيئة الأدوات والآليات،

ومن أهم الآليات هو المحافظة على الوقت؛ فإنه

رأس مال الإنسان، فإذا ضيّع الوقت ضاع رأس

ماله..

ومن مظاهر تضييع الوقت السهر في الليل: من

آفات النجاح في الحياة والتي تترك الأثر السلبي

على نجاح الشاب هو السهر في الليل والنوم في النهار،

وتعارف كثير من المجتمعات على هذه العادة السيئة

وتبدّل مصداق الآية المباركة: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ

لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ١٠-١١).

فتبدل حال الناس، فالليل هو المعاش لجملة من

الناس وسهر البطالين لجملة أخرى، وأما





في ظهر الغيب!!

وعرفتني، فابتسمت لها وبادلتني بابتسامة عريضة وهي تقول: في نهاية ذلك اليوم هبط عندي السكر، ولم يكن لدي شيء آكله، فتذكرت قطع الحلوى تلك، فأكلت منها، مستشفعة باسم الزهراء عليها السلام أن يشفيني الله تعالى من انخفاض الضغط الذي أعاني منه منذ فترة طويلة.

ومن حينها شعرت بالتحسن يوماً بعد يوم، وكنت طوال هذه الفترة أدعو لك بالتوفيق وتسهيل أمورك بحق من أعطيتني الحلوى بثوابها.

اقشعر بدني وسالت دموعي عندما قالت هذه العبارة، فابتسمت بوجهها وقلت لها: (كله بثواب مولاتي الزهراء عليها السلام). عندها عرفت لم كان أسبوعي مريحاً وتواتت التوفيقات عليّ، فقد كانت تلك المرأة المؤمنة تدعو لي بظهر الغيب..

إضاءة:

- مهما كانت صداقاتنا صغيرة فهي كبيرة عند الله تعالى إن كانت بنية صادقة؛ وبالأخص إذا كانت باسم أحد من أهل البيت عليهم السلام.

- من أحد أنواع الأدعية المستجابة عن أهل البيت عليهم السلام هو الدعاء للمؤمن بغيابه؛ جعلنا الله وإياكم ممن ينالون رضا الله تعالى وتوفيق الدعاء بغيابنا.

قبل أسبوعين كنا في طريقنا إلى الجامعة، وهناك على أحد الأرصفة كانت تقف امرأة كبيرة في السن تحمل أكياساً من المناديل تعرضها على أصحاب السيارات للبيع عند توقف إشارة المرور.

شعرت بالحزن عندما رأيته بتلك الحالة ولكن لم يكن عندي ما يكفي من النقود، فكل ما كنت أملك بعض قطع من الشكولاتة في حقيبتي، وعندما وصلت لسيارة الأجرة التي كنت أستقلها أعطيتها تلك الحلوى، فنظرت إلي باستغراب!

فقلت لها: (هذه بثواب مولاتي الزهراء عليها السلام). فأخذتها وابتسمت بوجهي وقالت: (الله يوفقك).

ثم انطلقنا لنكمل طريقنا، ويومها كان لدي امتحان صعب للغاية لم أتوقع بأنني سأجتازه بسهولة، ولكن سبحانه الله اجتزته بسهولة لم أتوقعها، فكنت سعيدة جداً لأنها المادة الأصعب في هذه السنة.

مضى أسبوعي وأنا أنتقل من توفيق إلى آخر في صعيد الدراسة والعائلة! ولم أبحث عن السبب. وخلال هذا الأسبوع كنا كلما نمر بذلك الرصيف لا أجد تلك السيدة، فقلقت هل أصابها شيء؟ ولكن للأسف لا أعرف أي شيء عنها؛ وفي مطلع الأسبوع التالي حيث كنا عائدين رأيت تلك المرأة مجدداً، وكانت تقف تباع أكياس المناديل كعادتها، ففرحت جداً برؤيتها. وعندما توقفت سيارتنا عند الإشارة، اقتربت مني

برنامج أجر الرسالة

إن المساهمة بنشر كلمات أهل البيت عليهم السلام

يعد ترويجاً للحقيقة التي يُراد لها أن تضيع وتُطمس معالمها.

أُطلق مشروع (أجر الرسالة) من أجل تذكير المؤمنين بأهمية المحافظة على أجواء

الخلق والإيمان وإيفاء حق النبي الأكرم عليه السلام وآله الأطهار عليهم السلام

بنشر أقوالهم وحكمهم الخالدة التي لها القدرة على تصحيح المسار.

يمكنكم زيارة صفحة أجر الرسالة



والاشتراك والتفاعل معها على الفيسبوك.



الإشراف العام: السيد عقيل الياسري / **رئيس التحرير:** الشيخ حسن الجوادي / **مدير التحرير:** الشيخ علي الأسدي

سكرتير التحرير: منير الحزامي / **التدقيق اللغوي:** عمار السلامي / **المراجعة العلمية:** الشيخ حسين مناجي

التصميم والإخراج الطباعي: السيد حيدر خير الدين / **الأرشفة والتوثيق:** منير الحزامي

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

إصدارات الكفيل نشرتنا الكفيل والخميس نشرتنا الكفيل والخميس



تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض.

كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة.