



السنة الثانية عشرة
١٠ / ٣ / ٢٠١٦ م

الخبير



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

وبالوالدين أحسننا





الإصلاح

عقيل المداين

دور التربية هنا مصطلح (شُرطِيّ التربية) أو (الأمن التربوي)، فالدولة تمثل الرقيب التربوي على تطبيق المبادئ والنظم، التي استقاها الفرد داخل حدود المنزل، والإشراف على سريانها خارج هذا النطاق، والتلويح بالعقوبة الرادعة في حال الخروج بعيداً عن النسق. وأرى أن الدولة لها الباع الأطول والدور الأجدر والأقدر.. في إرجاع العربة التربوية إلى سكتها الأصلية، في حال أخفقت الأسرة في هذا الدور!! نظراً لما تمتلكه من إمكانيات هائلة، وما يتاح لها من تنوع في الوسائل (رياض أطفال، مدارس، مؤسسات تربوية، مراكز رعاية أسرية، مخيمات كشفية، نوادي شبابية، دُور ثقافية، قوانين عقوبات وغرامات، إصلاحات ومراكز تأهيل.. الخ).

وأخيراً فإن أدوار الإصلاح لا تقف عند هذا الحد، ولا نريد أن نهتمش الأدوار الفردية للمصلحين كالعلماء والخطباء والأساتذة والمفكرين والمثقفين وأهل الخير والمعروف.. وختاماً ونحن ندعو لإمامنا المصلح والمنقذ ﷺ بتعجيل فرجه الشريف، لا ننسى من نحن في كنفه وإلى جواره المولى أبا عبد الله الحسين ﷺ، الذي لم يخرج أشراً ولا بطراً ولا ظالماً ولا مفسداً.. ولكن لغرض الإصلاح في أمة جده الأكرم عليه السلام.

يجدر بنا أن ندرك أن الله تعالى -عند خلقه إيانا- قد غمس قلوبنا بنور حبه، وصبغها بصبغة الإصلاح، والتي قد تُخدش وقد تنهراً بما نسدده لها من سكاكين الآثام، ومُدى الانحرافات والجرائر، فالقلب يعمل بمقدار الفطرة السليمة التي يحتويها، والتي يسكبها الفرد على الواقع أعمالاً وتصرفات، ويجب علينا أن لا نغفل ما للتربية من دور مهم في الحركة الإصلاحية الشاملة، بل نراها رديفاً للإصلاح مطابقة له في المضامين، ألم تلحظ أن مؤسسات السجون الخاصة بغير البالغين (دون الثامنة عشرة) والذين هم بحاجة لإعادة تأهيل تربوي تسمى (الإصلاحيات)..! وهنا تبرز أدوار متعددة لأطراف متعددة للإصلاح.. وأهمها دوران:

✧ دور الأسرة: فهي من يبذر البذرة الأولى للإصلاح في قلب الطفل، وهي التي تجبل تصرفاته على الاستقامة الحقة، وتجلي الرين العالق بفطرته السليمة، فعلى الأبوين الالتفات إلى جسامة المسؤولية التي تنتظرهم إذا ما فكروا في الإنجاب، بدءاً من التهيئة النفسية لهذا الحدث، وصولاً للخطط والوسائل اللازمة لإعداد النشء الجديد، وتربيته بالصورة الأمثل.

✧ دور الدولة: لا أعلم إن كان بإمكانني أن أطلق على



حَجَرُ الْفَيْرُوزِ

إعداد / منتظر السعدي

مزينة بحجر الفيروز في مقبرة الملكة (حورس).
وقد أثبت العلم الحديث أن الأحجار تمتلك خواص ومزايا عجيبة وغريبة وقوى خارقة سواء كانت كبيرة (عملاقة) كالكواكب والأجرام السماوية التي تندرج تحت عنوان جرم أو حجر أو نجم، أو صغيرة كالحصى والمرو وغيرهما، فإذا كان النوع الأول يمتلك مدارات وقوى مغناطيسية وخصائص معينة، فإن النوع الثاني يمتلك خواص مشابهة نوعاً ما كالمغناطيسية أو التأثير (الباراسايكولوجي).

كما أنه يمتص الطاقة والشعور السلبي ويعطي (الأمل، النشاط، الحيوية والاستقرار النفسي والعاطفي)، ويمنع من تقلبات المزاج الحادة. إلا أن عيوب حجر الفيروز كثيرة منها: أنه حجر سهل الخدش، وخفيف الوزن، ضعيف جداً، تتخلله كسور محارية الشكل، معرض للإصابة بالشروخ (بسبب أن بعض خاماته شديدة المسامية)، لذا يلزم الحذر الشديد عند اقتنائه. ويمكن المحافظة على شكل الحجر عبر طبعه على مادة (الراتينج) الصمغية أو على الشمع.

الْفَيْرُوزُ، الْفَيْرُوزُجُ: حَجَرٌ كَرِيمٌ غَيْرُ شَفَّافٍ مَعْرُوفٌ بِلَوْنِهِ الْأَزْرَقُ كَلَوْنِ السَّمَاءِ أَوْ أَمِيلُ إِلَى الْخَضِرَةِ، يُتَحَلَّى بِهِ لَوْنُ فَيْرُوزِيٍّ: أَزْرَقٌ إِلَى الْخَضِرَةِ قَلِيلاً.

والفيروز واحد من أرقى الأحجار الكريمة، معروف منذ القدم بلونه الأزرق المخضر أو الرمادي المخضر وأحياناً يتحول إلى الأخضر الفاتح. ومن النادر جداً وجوده في حالة متبلورة، ويتركب من فوسفات الألمنيوم الذي يحتوي على ماء النحاس.

فهو يتكون من الأبخرة الصاعدة من مادة النحاس، فأغلب مكوناته فوسفات النحاس، وهذا يعطيه اللون الأزرق الفريد، ويأخذ القليل من الأخضر أيضاً لاحتوائه على معدن الحديد في بعض الأحيان.

وحجر الفيروز له عدة تسميات.. الفيروزج، العين، التوركواز، الكاليه، الماكفات، البيروزة، الشذر. وتعتبر إيران من أغنى الدول بهذا الحجر، ويوجد كذلك في عدة دول منها: (مصر، الصين، الولايات المتحدة الأمريكية، المكسيك، روسيا، أستراليا..)، ويقال أن أول من استخدم حجر الفيروز في الزينة والمجوهرات هم الفراعنة القدماء، منذ ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد،

حيث تم العثور على
(قلاقل)





لبس الجوارب ليلاً

إعداد/ علي خلف

وتبريد جسدك، ما يساعدك على النوم بشكل أسرع. بالإضافة الى ذلك فإن ارتداء الجوارب ليلاً له فوائد أخرى منها:

✳ منع التعرق خلال الليل: فهو يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم كما ذكر أعلاه، هذا النوع من التحكم بدرجة الحرارة يمنع التعرق أو الهبات الساخنة خلال الليل، وهي أمور تؤدي إلى اضطراب النوم ليلاً.

✳ تقليل أعراض مرض (رينود): مرض (رينود) هو حالة نادرة تؤثر على خلايا الدم الفردية في الجسم، ما يسبب ردة فعل مبالغ لدرجات الحرارة الباردة، وفي الحالات الشديدة ممكن أن يؤدي المرض إلى الإصابة بتقرحات في الأنسجة، لذلك يساعد لبس الجوارب ليلاً على تنظيم الحرارة ومنع هجمات مرض (رينود) المفاجئة.

✳ تحسين البشرة الجافة: للأشخاص الذين يعانون من جفاف الجلد وتشقق القدم خاصة خلال فصل الشتاء البارد، يساعد ارتداؤها على توفير الترطيب المناسب، خاصة لو كان الجوارب مصنوع من القطن.

على أنه يجب مراعاة جوانب النظافة عند ارتداء الجوارب ليلاً، كأن يتم تغيير تلك التي كنت تلبسها خلال النهار لما يعلق بها من البكتيريا والفطريات بفعل العرق. كما يجب أن تكون الجوارب قطنية والقدمان جافتين تماماً. وألا تكون الجوارب سميكة تماماً حتى لا تمنع تهوية القدمين، أو ضيقة تمنع سريان الدم في أوعية القدم الدموية.

هل لبس الجوارب ليلاً يؤثر على الصحة؟

ربما تكون أحد الأشخاص الذين يحرصون على تدفئة أقدامهم ليلاً عبر لبس الجوارب للحصول على ليلة هانئة والنوم بسرعة، لكن كثيراً ما يُخبرنا أهلنا أن النوم بالجوارب مضر بالعينين، ويؤثر على حاسة البصر، فهل من رابط بين لبس الجوارب وحاسة البصر لدى الإنسان؟

علمياً... أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أنه لا يوجد رابط بين لبس الجوارب خلال ساعات الليل وبين التأثير سلباً على حاسة البصر، فلم يثبت طبياً أن شخصاً ضعف بصره بسبب اعتياده لبس الجوارب قبل نومه، لكن الأمر كان مجرد خرافة قديمة بدأت في قصص الأطفال وانتهت إلى مُسلمة آمن بها وصدقها كثير من الناس، وقد تكون أنت أحدهم!

بل هناك فوائد من ارتداء الجوارب قبل النوم، فارتداؤها ليلاً يساعدك على الانجراف بسهولة في النوم خلال فصل الشتاء بشكل خاص، وقد ثبت علمياً أنه عند تدفئة القدمين فإن الأوعية

الدموية فيها تتمدد، ما يُرسل إشارات عصبية

للدماغ أن

القدمين بحالة

استرخاء وفي

أتم الاستعداد

لنوم، كما أن

تدفئة الجسم قبل النوم

وجعله ساخناً يجعل نظام جسدك

يحاول تعديل درجة الحرارة





الخطة الزمنية

آمنة الساعدي

الجدول اليومي، بل يجب أن تقترب أعمالنا خصوصاً الدراسية من الواقع.

✧ عدم إهمال الأعمال الأخرى اليومية غير المذكورة فهناك اهتمامات أخرى.. ولا بد من أخذ قسطٍ من الراحة.

✧ محاولة استثمار ساعات النهار أو الصباح الباكر، وجعلها ضمن أوقات الدراسة الرئيسية.

✧ مراجعة الجدول أسبوعياً، للتأكد من عدم التقصير، مع بعض المرونة التي تتيح التعامل مع الأحداث غير المتوقعة!! وتخصيص وقتٍ معينٍ للتفكير والتخطيط.

✧ تصحيح وترتيب الأمور المضيعة للوقت حسب أولوياتها، فمثلاً مشاهدة التلفاز وبرامج غير مفيدة سوف تأخذ حيزاً كبيراً من وقتنا الثمين!! الذي كل ثانية منه سوف نحاسب عليها يوم المحشر.

يقول نبينا الأكرم ﷺ: «لا تزل قدم عبد مؤمن يوم القيامة من بين يدي الله عز وجل حتى يسأل عن أربع خصال: عمره فيما أفنيته، وجسده فيما أبليت، وماله من أين اكتسبته وأين وضعته، وعن حبنا أهل البيت» (الأمالي للطوسي: ص ١٢٤).

لكل فردٍ منّا أهداف مستقبلية، يسعى جاهداً لتحقيقها، ويتحقق ذلك بتنفيذ خطة زمنية معينة لتنظيم الوقت، في نطاق يعج بالمشاغل الاجتماعية والحياتية بين العائلة والأصدقاء، وهذه بعض الخطوات المهمة لتنظيم الوقت:

✧ كتابة الأهداف الرئيسية التي نطمح لتحقيقها، ووضعها على جدار الغرفة أو تركها في الحقيبة اليدوية.

✧ التركيز في الكتابة على أهم الأعمال المرجوة لتحقيق النتائج المرجوبة، وعدم إعطاء أهمية للأعمال غير المهمة أو الصغيرة، التي ربما تكون قليلة الفائدة!! وتطبيق قاعدة (الأهم ثم المهم).

✧ محاولة استخدام أسلوب الكتابة اليومية، في إنجاز الأشياء وتذكرها أيضاً، فإن الكتابة تبعد أياً من أنواع القلق عن الفكر (استعمال المفكرة اليومية فهي تعتبر وسيلة قديمة ولكنها ناجحة تماماً).

✧ تعديل الجدول الذي وضعناه -بصورة دورية- فيما سبق، إن دعت الحاجة لذلك، والجد والاجتهاد في تنفيذه.

✧ ألا نكون مثاليين و نبالغ جداً في وضع وتطبيق



السعادة في بر الوالدين

المهندس/ علي ناظم شاكر

ولا أظن أن هناك أما أو أباً يسكن هذه الدور إلا وله قصة تهشم الأضلاع، وتفجع القلوب.. فيا أيها الابن ويا أيتها البنت رفقاً بأمهاتكم وأبائكم، رفقاً بمن منحوكم أغلى وأنفس ما يملكون!! منحوكم عمرهم الذي بذلوه في سبيل خدمتكم، منحوكم الساعات والدقائق التي سحقتها سهرًا وتعبًا وألمًا لأجل راحتكم..!! الله الله بتلك الظهور المحنية، الله الله بتلك الأيادي المرتجفة، الله الله بتلك الأجساد النحيلة..!!

يجسد الإمام علي بن الحسين (عليه السلام) في دعائه لوالديه، لوحة غاية في الجمال والروعة، حيث يقول في الصحيفة السجادية: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَهَابَهُمَا هَيْبَةَ السُّلْطَانِ الْعُسُوفِ، وَأَبْرَهُمَا بَرَّ الْأُمِّ الرَّؤُوفِ، وَاجْعَلْ طَاعَتِي لَوَالِدَيَّ وَبِرِّي بِهِمَا أَقَرَّ لَعَيْنِي مِنْ رَقْدَةِ الْوُسْطَانِ، وَأَتْلَجَ لَصَدْرِي مِنْ شَرْبَةِ الظَّمْآنِ حَتَّى أَوْثَرَ عَلَى هَوَايَ هَوَاهُمَا وَأَقْدَمَ عَلَى رِضَايَ رِضَاهُمَا وَأَسْتَكْتَرَ بِهِمَا بِي وَإِنْ قَلَّ وَأَسْتَقِلَّ بِرِّي بِهِمَا وَإِنْ كَثُرَ».

فسلام على أمي وأبي يوم ولدا ويوم يموتان ويوم يبعثان أحياء للقاء ربهما العالي المتعال.. وغفر الله لهما ذنوبهما، وأسكنهما فسيح جنانه.

هل تبحث عن السعادة ولا تجدها..؟! مبتلى بالفقر..؟! بالعذاب..؟! بالتعاسة..؟! تشعر بأن أعمالك لا يقبلها الله، ولا تصعد إليه.. ولا يقبل لك دعاء قط..؟! انتبه..!! راجع علاقتك مع أبويك!! فالوالدان هما الشخصان الرحيمان الكريمان، بل الأكرم منا جميعاً، ولم يؤد أحد منا حقاً من حقوقهما ولو بمقدار شعرة..!! ومن المصائب والعجائب أننا نتكاسل عن خدمتهما وسمع أوامرهما.. ونتكبر عليهما حين يكبران ويضعفان..!! فهذان اللذان قد مللنا منهما الآن!! كانا هما السبب فيما وصلنا إليه، حيث دفعا ثمن احتياجاتنا حين كنا عاجزين فقراء، وقاما بتنظيف ثيابنا حين كنا أطفالاً صغاراً، وقاما بتعليمنا، وهما أصل كل النعم علينا.

فإن كنت تريد النجاة، فتأبر في خدمتهما، وابذل في سبيل ذلك ما استطعت.. كما تشير لذلك أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) الكثيرة، فإن تتعب في البر فإن التعب يزول والبر يبقى، ولكن ما يدمي القلب، أن نجد في مجتمعاتنا المسلمة دوراً تدعى (بدور العجزة)، وما هي في الحقيقة إلا أماكن تختلط فيه الذكريات مع الآهات والدموع والخذلان والجروح،

ما عَلَيْكَ إِلَّا أَنْ تُدِيرَ وَجْهَكَ!!

إعداد / علي عبد الجواد

لا يرى الأب، بينما الأب يرى الطفل أمامه، فأخذت أتأمل ملامح الطفل وقد بدت عليه علامات الضيق والإضطراب الشديدين! وأخذت يَلْتَفْتُ يميناً وشمالاً بقلب مضجوع، وعيناه مغرورقة بالدموع، حتى إذا أوشك على البكاء، فإذا بوالده يقلب وضعية المهد، ليكون وجه الطفل تجاه والده.. وإذا بالطفل يتَبَسَّم ضاحكاً عند رؤية والده! وقد انشرفت أسارير وجهه. وزال عنه الإضطراب!، فآلهم قلبي حينها: بأنه ما عليك إِلَّا أَنْ تُدِيرَ وجهك لتقاء الأب الرؤوف والإمام العطوف عليه السلام في جميع حالاتك كي يزول عنك الإضطراب!

فالإمام عليه السلام قريب منك ولست بمحجوب عنه، إِلَّا أَنْتَ أنت المحجوب بالدنيا! فما عليك إِلَّا أَنْ تُرَسِّمَ صورته في مرآة قلبك، حتى تنعكس في شاشتك الداخلية، فتراه في كل شيء حولك، وتستشعر حقيقة وجوده، وتلمس آثاره في الأعيان الخارجية! ويكون أنيساً لك في سيرك وسلوكك الآفاقي والأنفسي على حد سواء.

يقول أحد السالكين: في إحدى زياراتي للحضرة الرضوية المطهرة، ناجيت مولاي الإمام الرضا عليه السلام بقلبي فقلت له: مولاي! لا أريد الإنشغال بعالم الدنيا، لا أريد الإنشغال بهمومها، لا أريد أن أكون حبيساً في عالم الأوهام والكثرات!، لا أريد أن أكون حبيساً في عالم الطبيعة والغريزة، خذني إليك، إقبضني إليك، فقد قُبِضَ قلبي يا مولاي من هذه الدنيا، وأنت الأنيس!، أنا هنا قَوِيٌّ في حضرتك، وما أن أفارقك حتى تهجم عليّ الدنيا بكثراتها ومشاغها فتغرقني بهمومها وأوهامها! وأخذت أطيّل في مناجاتي القلبية

مع الإمام عليه السلام وأبكي على حالي! وما أن انتهيت من المناجاة حتى رأيت طفلاً صغيراً لم يبلغ الفطام قد وُضِعَ في سلة متحركة (كاروك)، وقد وضعه والده على الأرض أمامه كي يصلي، وكانت وضعية الطفل وهو في المهد بالاتجاه المعاكس للأب، دائراً ظهره له.. بحيث أن الطفل



الذكر بعد الطاعة

إن العبد الغافل يعطي لنفسه الحق في شيء من الاسترخاء والترسل، بعد أدائه لفريضة واجبة أو مستحبة، وكأنه فرغ من وظائف العبودية بكل أقسامها، فما عليه إلا أن يرتع ويلعب كما يلعب الصبيان بعد فراغهم مما ألزموا به من تكاليف ثقلت عليهم.. والحال أن القرآن الكريم يذكر العباد بعكس ذلك، إذ يحثهم بعد صلاة (الجمعة) على الانتشار في الأرض، وابتغاء فضل الله تعالى، ثم يدعوهم إلى الذكر الكثير ليتحقق لهم الفلاح.. كما يدعوهم إلى ذكره عند (الإفاضة) من عرفات - بعدما استفرغوا فيها جهدهم بالدعاء - فيطالبهم بذكره عند المشعر الحرام.. وكذلك يحثهم على ذكره عند (قضاء) المناسك فيقول تعالى: ﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا ﴾.. والحال أن أغلب الخلق يخرجون عن الذكر الكثير، بل يدخلون في عالم الغفلة من أوسع أبوابه، بعد قضاء المناسك، اعتماداً على المغفرة التي شملتهم فيها.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

قال الامام الحسن المجتبي (عليه السلام): «مَنْ أَدَامَ الْأَخْتِلَافَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ إِحْدَى ثَمَانِ: آيَةً مُحْكَمَةً وَ آخَا مُسْتَفَادًا وَ عِلْمًا مُسْتَطَرَفًا وَ رَحْمَةً مُنْتَظَرَةً وَ كَلِمَةً تَدُلُّهُ عَلَى الْهُدَى أَوْ تَرُدُّهُ عَنْ رَدَى وَ تَرَكَ الذُّنُوبَ حَيَاءً أَوْ خَشْيَةً».

(تحف العقول: ص ٢٣٦)

كلمة و معنى

﴿فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا﴾ :

الإغارة والغارة: الهجوم على العدو بغتة بالخيـل، وهي صفة أصحاب الخيل، ونسبتها إلى الخيل مجاز، والمعنى: فأقسم بالخيـل الهجمات على العدو بغتة في وقت الصبح.

(تفسير الميزان: ج ٢٠ / ص ١٩٥)

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 الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

زوروا على موقع شبكة الكفيل الطائفة : www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

التحرير : الشيخ علي السعدي / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلاوي

الجنـة