



المجلد الخامس

٨٧٠

السنة الثامنة عشرة - ٧ / شعبان المحرم / ١٤٤٣ هـ - ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢ م

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



كيف تبني علاقة إيجابية مع أبنائك؟

النظيف وترتيبه أغراضه؛ فكلما تمدحه على

نظافته وهندامه وشكله الخارجي سيهتم بمظهره
الخارجي وسيحافظ على مظهره دائماً جميلاً ليكون
جميلاً في عينيك.

هـ- لا تقارن طفلك بغيره: لقد ميّز الله تعالى بعضنا
عن بعض ببعض الصفات لدرجة أن الحياة لا يمكن أن
تستقيم إن كنّا جميعاً متشابهين في الصفات؛ لذلك فإن
مقارنة الطفل بغيره أمر خاطئ وجريمة في حق الطفل؛
لأنك إن فعلتها مع طفلك فأنت تهدم ثقته في نفسه
وتبني داخله شعور الحقد والغيرة من الآخرين. فحبك
لطفلك دون مقارنته بالآخرين جالب لنتائج رائعة..

دعوتنا أن تهتم بأبنائك لا نقصد بها أن تتركهم دون
قيد تماماً.. بل نقصد بها توازن الحياة؛ فإن فعل طفلك
شيئاً يستحق المدح تمدحه، وإن فعل خطأ تبين له الخطأ
دون زجر أو ضرب أو مقارنة مع الآخرين.

٦- احذر من الكلمات والعبارات والمواقف السلبية: تعلم
أن تستخدم الكلمات الصحيحة؛ فلا تقل لطفلك أنت
فاشل أو لن يمكنك فعل هذا، ولكن قل له عندما تكبر
قليلاً ستتمكن من فعل ذلك، أو أي جملة أخرى لا تُفقد
الطفل ثقته بنفسه.

حاور أبنائك يومياً بعيداً عن النصيح

والتوصية: حاول أن تجعل في برنامجك اليومي
حواراً واحداً على الأقل مع أبنائك ولمدة نصف ساعة
بدون أن تتحدث معهم عن المدرسة أو تنصحهم بشيء أو
أن تؤنبهم، فقط استمع لهم وحاوهم وكأنهم أصدقاء
لك. فخلال هذه الحوارات ستتعرف على أولادك من
الداخل وستكتشف مدى الفجوة التي بينك وبينهم،
وستعطيتهم الثقة.

٢- عبّر عن مشاعر الود والحب بأريحية تامة: لا تخجل
من قول أحبك لولدك، بل قبله وعانقه.. فإنك إن فعلت
ذلك، فإنك سوف تبني مشاعر الألفة في قلب أولادك
وستفتت الكثير من المشاعر السلبية لديهم.

٣- اللعب مع أبنائك بقواعدهم المجنونة: أدخل إلى عالم
أطفالك وشاركهم ألعابهم وأشعرهم بوجودك معهم.

٤- امدح أبنائك يومياً: لا تمدحهم بدون سبب، بل
امدحهم على سبب ولو كان بسيطاً؛ فإذا فعل أي شيء
إيجابي حتى لو كان شيئاً بسيطاً للغاية فامدحه؛ فإن
هذا من شأنه دفع الأبناء إلى فعل مزيد من السلوك
الإيجابي، وسيساعدهم مديحك إياهم في التقرب إليك.
فمثلاً امدحه على تسريحة شعره وعلى لباسه



ابنتي المراهقة

الوحدة، ففي هذه اللحظات التي تكون فيها الوحدة مهيمنة، عليها أن تستغل هذه اللحظات في ممارسة هواياتها التي لا تجد لها الوقت المناسب، كما يمكن أن تستغل هذه الأوقات في التخطيط لمستقبلها وحياتها.

٤- الكتاب والمصحف خير جليس: هذه هي الحكمة التي يجب أن تتخذها الفتاة المراهقة نهجاً لحياتها، فعندما تعلن لحظات الوحدة عن القدوم في حياتها! عليها أن تشهر سيف الكتاب لتواجهها به، وبالتأكيد سوف ينتصر الكتاب والقراءة: حيث أن القراءة والكتابة تأخذ بعقل الفتاة وروحها إلى عالم يفتح لها آفاقاً في الحياة لم تكن تعرفها من قبل، ولذلك يجب أن تكون القراءة هي الثمرة التي تقطفها من شجرة الوحدة.

٥- عادة ما يولد الإحساس بالوحدة العديد من المشاعر السلبية داخل نفس الفتاة المراهقة، ولذلك لا يوجد أفضل من ممارسة الأعمال المنزلية والرياضة التي تعتبر المتنفس المثالي للطاقة والمشاعر السلبية بداخلها، وبذلك تكون الفتاة قد أخرجت الطاقة والمشاعر السلبية، وفي الوقت نفسه قد حافظت على صحتها ورشاقتها بممارسة الرياضة.

الوحدة من أكثر المشاكل التي تواجه الفتاة في مرحلة المراهقة، ففي هذه المرحلة الحرجة من حياتها تكون مشاعر الوحدة هي السيد الحاكم، وأحياناً تهرب الفتاة المراهقة بإرادتها إلى سجن الوحدة وتعيش مرحلة مراهقة تعيسة وحزينة، ولكن ما لا تعرفه الفتاة أنه من الممكن أن تستفيد من هذه الوحدة بشكل كبير..

١- في البداية يجب أن تدرك الفتاة المراهقة أن سجن الوحدة أفضل من العيش مع صديقات السوء؛ ولذلك عليها إما أن تختار صديقاتها بعناية لتقضي معهن لحظات سعيدة تخلصها من مشاعر الوحدة، أو أن تلون حياة الوحدة التي تعيش فيها بعيداً عن صديقات السوء اللاتي من الممكن أن يدمرن حياتها بأسرها.

٢- على الفتاة المراهقة أن تفهم أن الإحساس بالوحدة الذي يسيطر عليها ليس إلا وهماً نابعاً من داخلها، حيث أنه من الممكن أن يكون لديها العديد من الصديقات وأن تكون وسط جمع حافل من الناس، وعلى الرغم من ذلك تشعر بالوحدة، ومن هنا يجب أن تدرك أن الوحدة ليست إلا سراباً تقدر الفتاة على قتله في أي وقت.

٣- بالتأكيد تمر لحظات على الفتاة المراهقة تكون فيها بمفردها ولا يوجد أحد إلى جوارها! وهنا تظهر فوائد



الحلم ضبط إرادي للانفعال



(أي شيء أشد من الغضب؟ إن الرجل يغضب فيقتل النفس التي حرم الله ويقذف المحصنة) (بحار الأنوار: ج ٧٠/ص ٢٧٤). كما يمكن أن تؤدي إلى ضياع العقل كما قال الإمام الصادق عليه السلام: **(مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبُهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ)** (الكافي: ج ٢/ص ٣٠٥)، وإلى إطفاء نور الإيمان، كما قال رسول الله صلى الله عليه وآله: **(الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الخل العسل)** (م: ن: ص ٣٠٢).

فقوة الغضب تفوق سائر القوى خطراً؛ لأنها قد تؤدي في لحظات قليلة إلى الكثير من المفساد والشرور.. لذا على الإنسان المؤمن الحريص على دنياه وآخرته أن يتحلّى بملكة الحلم لكي لا يصبح أسيراً لآفة الغضب المهلكة، ولكي يتمكن من مواجهة مخاطرها المحدقة. فإذا سعى الإنسان في حركاته وسكناته إلى العمل بهدوء وسكينة، وضبط نفسه وكظم غيظه مدة وتكلف الحلم وحمل نفسه على التصرف كذوي الحلم، فإن ذلك يفضي به لا محالة إلى الحلم. وإذا واطب على هذا الأمر مواظبة كاملة لمدة معينة وراقب نفسه مراقبة صحيحة، فسيتحول هذا الذي يتكلفه إلى أمر عادي بالنسبة إلى النفس وسيحصل على النتيجة المطلوبة.

الحلم من أشرف السجاي وأعز الخصال الأخلاقية، ودليل على سمو النفس، وكرم الأخلاق، وسبب للمودة والألفة بين الناس وفي المجتمع؛ لأن صاحب هذا الخلق يعيش السلام دائماً مع نفسه ومع الآخرين. والحلم هو اعتدال القوة الغضبية عند الإنسان وطمأنينة النفس بحيث لا يحركها الغضب بسهولة ودون مبرر، ولا يزعجها المكروه بسرعة. فالحليم إذا وقع في شيء على خلاف ما تميل إليه نفسه، أو وصل إليه مكروه أو أمر غير مناسب، فإنه لا يخرج عن طوره، ولا يغضب، بل يكظم غيظه ويواجه الواقع بهدوء وروية وحكمة..

ما دام الإنسان يعيش في هذه الدنيا فإن الأحداث المستجدة والأمور المفاجئة والمواقف غير المتوقعة قد تطل برأسها في كل لحظة لتعكر صفوه وتنغص عيشه، فإذا لم يكن ذا حلم وسعة صدر في تحمّل الصعاب ومواجهة المشاكل، فسرعان ما قد تشتعل نار قوة الغضب في صدره، والتي إذا ما خرجت عن حد اعتدالها ومالت إلى حد الإفراط ربما أدت بصاحبها إلى هلاك نفسه، أو فساد دينه وخراب دنياه، حيث يمكن أن توقعه والعياذ بالله في الطغيان والظلم، وهتك النواميس، وقتل النفوس المحترمة، فعن الإمام الباقر عليه السلام قال:



الفوائد الصحية لشاي البابونج



شاي البابونج على الاسترخاء والتقليل من اضطرابات القلق.

- تخفيف آلام الدورة الشهرية: أثبتت العديد من الدراسات أن شاي البابونج قد يكون قادراً على تقليل الألم والتشنجات التي تحدث أثناء الحيض.

- يعزز صحة جهاز المناعة: يخفف شاي البابونج من أعراض نزلات البرد، كما قد يساعد استنشاق البخار من وعاء من شاي البابونج أيضاً على تخفيف أعراض احتقان الأنف.

- يساعد على خفض السكر في الدم: بالنسبة لمرضى السكري، يمكن أن يكون تنظيم مستويات السكر في الدم مسألة حياة أو موت. وعلى الرغم من أن البابونج لن يحل محل الأدوية، ولكن يُعتقد أنه يمكن أن يمنع زيادة نسبة السكر في الدم.

- صحي للقلب: بفضل احتوائه على مركبات مثل (فلافونويد)، يساعد البابونج على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

وعلى الرغم من فوائد المتعددة غير أنه ينصح بمراجعة الطبيب قبل اعتماده كبديل علاجي إذا كنت تعاني من مشاكل هرمونية أو أمراض معينة.

يحظى شاي البابونج برغبة الناس فيه على مر العصور لفوائده المتعددة ومذاقه اللطيف. بالإضافة إلى فعاليته في تخفيف الأرق والمساعدة على الاسترخاء، فما هي أهم الفوائد الصحية التي يتمتع بها شاي عشبة البابونج؟

عشبة البابونج بشكلها الجميل الذي يشبه شمساً صغيرة، هي عشبة الأمهات والجيدات المفضلة لصنع الشاي الذي تسعفك به عندما تشعر بالتعب وترغب في الاسترخاء وفي حالات أخرى أيضاً.. ولكن هل تساءلت يوماً عن فوائد هذه العشبة التي تستخدم منذ القدم؟ بعض الدراسات والأبحاث قد أجابت عن هذا السؤال، واليك أهم فوائد شاي البابونج:

- يساعد على النوم العميق والتخلص من الأرق: إذ يحتوي شاي البابونج على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل الأرق واضطرابات النوم الأخرى..

- لصحة الأمعاء: على الرغم من أن هذه الدراسة قد أجريت على الفئران، إلا أن النتائج قد أظهرت أن البابونج يؤدي دوراً مهماً في صحة الجهاز الهضمي. وقد تكون الخصائص المضادة للالتهابات في مستخلص البابونج قادرة على الحماية من الإسهال واضطرابات المعدة.

- يخفف التوتر والقلق: قد يساعدك احتساء كوب من



الذكاء وقوة الإرادة



- النظر إلى الأمور ببساطة ومرح وسهولة، وعدم تعقيدها.

- عدم القسوة على النفس، بتأنيها وتوبيخها وعتابها عند كل فشل، بل لابد من النهوض مع كل فشل، والاتعاظ والاعتبار مع كل خطأ.

- التحفيز المستمر للنفس، بالقيام بأعمال سهلة وميسورة.

- التجديد المستمر في نظام ونمط الحياة، وعدم البقاء على نسق واحد، فترتيب غرفة النوم، أو سقي بعض الأشجار والحدائق المنزلية، كل هذه تجلب الطاقة للإرادة القوية.

- كثرة المطالعة، وبناء علاقة طيبة يومية ومتجددة مع الكتاب.

- الاستفادة من مهارات تنمية الذات، من خلال المطالعة أو من خلال الاستماع لدروس خاصة بذلك.

- صحبة الموهوبين والأذكياء، والاستفادة من عاداتهم اليومية، وسجاياهم.

- الحرص على الطعام الصحي الموزون المشتمل على العناصر الغذائية كافة، كأغذية الطاقة، وأغذية البناء.

- التسلح بصفات نفسية عظيمة كعلو الهمة، وقوة الإرادة والعزيمة.

- الحرص على الاستفادة من أي معلومة صحيحة.

- تعويد النفس على القيام ببعض العمليات الحسابية دون الاستعانة بألة حاسبة.

في خضم الحياة اليومية التي يمر بها الإنسان،

يحتاج إلى بعض القوى الحسية والإدراكية، التي تعينه على مواجهة الحياة بكل تفاصليها وضغوطاتها، ليحقق النجاح والإنجاز المطلوب في حياته، ومن هذه القوى قوة الإرادة والعزيمة.

وقوة الإرادة تتعلق بمدى قدرة الإنسان على حمل نفسه على السلوك القويم والمفيد، وترك نقيضه، فكل عمل صعب يحتاج إلى قوة الإرادة، أما قوة الذكاء فتتعلق بمدى قدرة الإنسان على تنمية قدراته في العمليات العقلية كالفهم والاستيعاب، والاستنتاج، والتحليل، والربط، والحفظ، وكلا القوتين تحتاجان من الإنسان إلى تدريب وتنمية ورعاية. إن قوتي الإرادة والذكاء، قوتان تتكاملان معاً وتلتقيان ليحقق الإنسان بهما وبغيرهما من الصفات القوية أهدافه في الحياة بكل جدٍّ ومسؤولية، فيبني بذلك ذاته، ويحقق طموحاته في الحياة متغلباً على كل فشل يواجهه. ومن سبل بناء وتقوية قوة الإرادة:

- تقليل الخيارات المتاحة، والتركيز على خيارات محددة؛ لأن كثرة تزام الخيارات يُضعف من همة الإنسان وإرادته.

- حصر الخيارات ضمن خيار واحد، وهو آخر عمل قد تم اتخاذ خطوات عملية بشأنه، أو على وشك اتخاذ هذه الخطوات.

- تبديد خيارات تجلب المتعة واللهو للنفس عند القيام بخيار عملي مهم، فهذه تضعف صاحبها عن القيام بهذا الخيار أو عن أدائه بالشكل المطلوب.



الإمام الباقر (عليه السلام) والشامي

الحجاز بلاد حرّ ولحمها شديد، فانطلق فلا

تعجلن على صاحبك حتى آتيكم.

ثم قام من مجلسه، فأخذ وضوءاً، ثم عاد فصلّى ركعتين، ثم مدّ يده تلقاء وجهه ما شاء الله، ثم خرّ ساجداً حتى طلعت الشمس. ثم نهض فانتهى إلى منزل الشامي، فدخل عليه، فدعاه فأجابه، ثم أجلسه فسندّه، ودعا له بسويق فسقاه، فقال لأهله: **املؤوا جوفه، وبرّدوا صدره بالطعام البارد،** ثم انصرف.

فلم يلبث إلا قليلاً حتى عوفي الشامي، فأتى أبو جعفر (عليه السلام) فقال: أخلني، فأخلاه، فقال: أشهد أنك حجة الله على خلقه، وبابه الذي يؤتى منه، فمن أتى من غيرك خاب وخسر وضلّ ضلالاً بعيداً.

قال له أبو جعفر (عليه السلام): **وما بدا لك؟!**

قال أشهد أنني عهدت بروحي وعاييت بعيني، فلم يتفاجأني إلا ومناد ينادي، أسمعه بأذني ينادي وما أنا بالنائم: (ردّوا عليه روحه، فقد سألتنا ذلك محمد بن علي).

فقال له أبو جعفر (عليه السلام): **أما علمت أن الله يحب العبد ويغض عمله، ويغض العبد ويحب عمله.**

قال: فصار بعد ذلك من أصحاب أبي جعفر. (أمالي الطوسي: ص ٤١١)

عن محمد بن سليمان، عن أبيه، قال: كان

رجل من أهل الشام يختلف إلى أبي جعفر (عليه السلام)، وكان مركزه بالمدينة يختلف إلى مجلس أبي جعفر (عليه السلام) يقول له:

يا محمد، ألا ترى أنني إنما أغشى مجلسك حياءً مني لك، ولا أقول إن في الأرض أحداً أبغض إليّ منكم أهل البيت، وأعلم أن طاعة الله وطاعة رسوله وطاعة أمير المؤمنين في بغضكم، ولكن أراك رجلاً فصيحاً، لك أدب وحسن لفظ، وإنما الاختلاف إليك لحسن أدبك.

وكان أبو جعفر (عليه السلام) يقول له خيراً، ويقول: **لن تخفى على الله خافية.**

فلم يلبث الشامي إلا قليلاً حتى مرض واشتد وجعه، فلما ثقل دعا وليه، وقال له: إذا أنت مددت عليّ الثوب في النعش، فأت محمد بن علي وأعلمه أنني أنا الذي أمرتك بذلك.

قال: فلما أن كان في نصف الليل ظنوا أنه قد برد وسجوه، فلما أن أصبح الناس خرج وليه إلى المسجد، فلما أن صلّى محمد بن علي (عليه السلام) وتورّك وكان إذا صلّى عقّب في مجلسه، قال له: يا أبا جعفر، إن فلاناً الشامي قد هلك، وهو يسألك أن تصلي عليه.

فقال أبو جعفر: **كلا، إن بلاد الشام بلاد صرّ وبلاد**

ينبغي تحاشي معاشره من تثقل معاشرته.. لئلا يلتجئ المرء إلى (التصنع) في حسن المعاشره معهم، و(المدارة) في كل صغيرة وكبيرة، لئلا يقع في مغبة إيذاء المؤمن ولو بشطر كلمة.. كل ذلك يوجب صرف نظر العبد إليه، بما يليه عن ذكر الحق...

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمة ومحند

﴿كَلَّا إِنَّهُمْ عَنْ رَبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَمَحْجُوبُونَ﴾ (المطففين: ١٥)

هذه استعارة مجاز؛ لأن الحجاب لا يطلق إلا على من يصح عليه الظهور والبطون، والاستتار والبروز. وذلك من صفة الأجسام المحدثه، والأشخاص المؤلفة. والمراد بذكر الحجاب هاهنا أنهم ممنوعون من ثواب الله سبحانه، مذودون عن دخول جنته، ودار مقامته. وأصل الحجب المنع.

(تلخيص البيان؛ للشريف الرضي: ص ٣٦١)

حب أنواع الطعام

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين (عليه السلام):

«مَنْ عَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ، اجْتَنَى ثَمَارَ فُنُونِ الْأَسْقَامِ»

(غرر الحكم: ح ٩٢١٩)



مركز الدراسات
والمراجعة العلمية

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

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

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

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

إصدارات الكفيل نشرنا الكفيل والخميس f نشرنا الكفيل والخميس