



السنة الثالثة عشرة

٢١ / شعبان المعظم / ١٤٣٨ هـ

١٨ / ٥ / ٢٠١٧ م

الخبائس



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

كيف أحفظ بسهولة ؟



كيف أجعل طفلي الأفضل ؟

إعداد / علي خلعت

الأربع الأولى، فمنذ الأشهر الأولى يجب التعامل معه على تلك الأسس والمبادئ التي من الواجب أن تكون حاضرة في تربية الطفل منذ البداية، مروراً باختيار لعبه وأدواته، وحتى ما تحتوي عليه غرفته من أثاث.. كما يجب على الوالدين رسم تلك الشخصية، ومساعدة الطفل بأن يصنع من نفسه ذلك الشخص المتفهم، والمحِب للآخرين.. كما أن عليهما الاحتراس من طريقة تكلمهما مع بعضهما، وكيفية التعامل فيما بينهما -وهو ما نركز عليه- حتى ينشأ الطفل وهو يرى ذلك الحنان، وتلك المحبة والثقة المتبادلة بين أمه وأبيه.

أما إذا أراد أن يكون طفلها ذكياً (وهو ما يتمناه الوالدان) فننصح كل الآباء في أن يختاروا له دائماً الألعاب التي من شأنها أن تنمي ذكائه، وتساعده على استخدام عقله، كاللعب التي تتضمن تفكيك وإعادة تركيب، أو القصص والأحاجي التي تجعل الطفل يفكر، وربما يفهم أكثر معاني الحياة.. وحتى عند مشاهدة التلفاز، فنختار للطفل البرامج المفيدة والمسلية.. وفي الوقت نفسه تنمي ذكائه، أو تعمل على زيادة مهاراته.

في الحياة، نجد أن كل الآباء والأمهات، يحملون بأن يحظوا بأطفال رائعين، محبوبين وأذكياء، ويتحلون بكل الصفات الجيدة والحميدة.. فالآباء يبذلون ما في وسعهم لكي لا ينقص أبناءهم أي شيء يحتاجون إليه.. إلا أنه -ولتكون تربية الأبناء صالحة- من الضروري أن تتوفر العديد من المقومات في الآباء أنفسهم، وعليهم أن يكونوا أكثر دقة في كيفية التعامل مع الطفل، وتتبع المنهج الصحيح، والطرق السليمة التي تجعل الأطفال بتلك الصفات، بل نوابغ بحق.

وللنهوض بهذا الدور الرسالي، ولتربية الأبناء تربية سليمة مبنية على أسس وقيم صحيحة، فإن ذلك لا يأتي من فراغ، بل من مخطط على الوالدين السير وفقه، حتى يكونا دائماً على وفاق مع بعضهما في كل ما يخص الطفل.. ولكي يقدموا له تربية متكاملة يجب أن يكمل أحدهما الآخر، كما يجب أن يتحدا فيما بينهما فيما يتعلق بقضية المبادئ والقيم، التي يريدون أن يتحلى بها طفلها.. كون أن تفاهم الأم والأب والتوافق بينهما ينعكس بالإيجاب على شخصية الطفل، وكيفية نشأته.

ولو اقتصرنا في الحديث عن سني الطفل الثلاث أو

سوق الفتاوى

إسلام سعدون النهراري

المنشورات المزيفة، والمحرفة.. وعندما نتحدث عن أمر كهذا، وذلك لما له من خطورة قصوى في تفتيت المجتمع وانحرافه. فما يتعلق بالحلال والحرام ينغرس في لحم الانسان، وما ينبت على الحرام يكون مردوده على المجتمع أكثر من أكله.. لذا لابد من توعية كهكذا أمر خطير! يجلب لنا الويلات بعد الويلات.. وأول الويلات حجب الدعاء، ونزول البلاء، وانتشار بؤر الفساد.. مما يجعل جيل الشباب لقمة سائغة، للمتربصين من أصحاب المنافع التجارية، أو أهل الربا والحرام..

وأفضل طرق الاحتراز من هكذا فتاوى وهمية، يكون بالتحصن في أخذ المعلومة، وذلك بالرجوع الى العلماء والمشايخ الأفاضل، أو أئمة المساجد المعتمدين وأهل الثقة، أو عن طريق المواقع المعتمدة والموثقة، أو الاتصال هاتفياً برجال الدين المعتمدين، سواء بمحل سكني الشخص، أو تحصيل الأرقام عن طريق الثقات من أهل الخير والمعرفة..

كما ينبغي تفعيل الإرشاد الإلكتروني لكل فرد، ومحاربة المواقع المشبوهة.. سواء بفضحها، أو الإبلاغ عنها وحضرها.. لكي نتحصن ونحصن أبناءنا وأهلنا من هكذا شر عميم، يحرق الأخضر واليابس.

بعد دخول مبعوث الفساد، ونذير الشؤم، الى معظم البيوت.. سيطرت قنواته الضالة والمشبوهة والمنحرفة -الموجهة لاستهداف نفوس فلذات أكبادنا- فعطلت العقول. إذ تعمل جاهدة على تلوين فطرتهم، وغلق جميع منافذ التربية السليمة بوجههم.. لينقش منشؤها -تدريجياً- سواد فكرهم على قلوب أحبائنا، وبأشكال مختلفة من قنوات كارتون، ومسلسلات غرامية فاضحة، وأفلام (زومبية) وحشية.. وهم اليوم يوجهون إلينا سلاحاً فتاكاً آخر، استهدف صميم قوتنا، ونقاء جوهرينا، وبشكل لا يقبل التأويل فقد بدأ المضللون وتجار المصلحة الشخصية، بنشر فتاوى علمائنا الأفاضل، بشكلٍ محرّف عن نصه الأصلي!! فضلاً عن تدليس فتاوى عديدة، متعلقة بالعبادات عموماً والمعاملات خصوصاً.. حيث عمدوا جاهدين لبثها عبر شبكات التواصل الاجتماعي، بصفحات وهمية منسوبة لعلمائنا، أو عن طريق مجاميع (كروبات) خاصة، كان لها الوقع والتأثير المباشر، على شبابنا ونسائنا ورجائنا..

ولعل الخطورة تكمن في بساطة (وساذجة) تفكير بعض شبابنا وبناتنا فهم -من باب نشر الخير- يقعون في فخ بعض

صلة الرحم تزيد في العمر

الأقربون

بتول عرندس

✧ **اللقاءات العائلية الدائمة**، التي تزرع روح المودة والإخاء.. وتُعمّق العلاقات وتثبتها.

✧ **التواصل الدائم عبر الهاتف**، للاطلاع على أحوال الأخوة وظروفهم، والوضع الصحي والاجتماعي.

✧ **الرحلات العائلية**، فهي تلعب دوراً بالغاً في تنمية التواصل بين أفراد العائلة الواحدة، وتمكّن الأخوة من الإفصاح عن همومهم ومشاكلهم، وتضريح الشحنات السلبية التي تؤرق صفو عيشهم.

✧ **الهدايا**، وهنا يستحضرني قول رسول الله ﷺ: «تهادوا تحابوا». فللهدية معانٍ عظيمة، لا يمكن حصرها..

الاخوان، الأرحام، الأقربون.. هم الأولي بالمعروف، تفقدوهم.. ضعوا في حياتهم وروداً من حبٍّ ولطفٍ ومودة وعناية ورعاية.. تفقدوا أحببتكم.. قدروا ظروفهم.. اعلّموا أنّ الدنيا دائرة، فيومٌ لكم ويومٌ عليكم، وكما تُدين تدان، فإن أردتم أن يُحسن إليكم.. فأحسنوا لغيركم، وبالأخصّ للأقربين منكم.

حين تعصفُ بك رياح الحياة، حاملةً معها المشاكل والهموم.. وحدهم الأخوة والأهل والأحبة والأقربون.. يقتلعون شوكة الحياة، ويهونون تقلباتها غير المحمودّة والمفاجئة، ويزرعون لك زهراً من الأمل والتفاؤل.. فالمؤمن تكثُر ابتلاءاته، ويتعرّض في كلّ وقتٍ وحين لاختباراتٍ إلهية، تقيسُ صبره وعمق إيمانه، وعشقه لله سبحانه وتعالى.

فالأقربون: يسخّروهم الله سبحانه وتعالى، هم والإخوة وبقية الأرحام.. كصنفٍ من أصناف رحمته الواسعة، ليقضوا بجانب المرء حين يتفرد به الحزن والضيق والألم.. وتقترن الوظيفة (البيولوجية)، بوظيفة نفسية علاجية، حيث يعملون على الإحاطة بالأخ المهموم، ورعايته وعنايته بالكلمة والموعظة الحسنة، وكذلك بالوقوف معه ومساندته.. ليتخطى هذه العقبات الدنيوية، حباً ومودةً بالعلاقة الأخوية، وطمعاً برضا الله تعالى وقضاء لحوائج عبادته.

وفي هذا السياق، نطرح جملةً من الأفكار التي بإمكاننا القيام بها، لكشف الهم والغم عن قلب أخٍ مؤمن أو أختٍ مؤمنة.. منها:



الحفاظ على الوزن المثالي

كالأعشاب أو الحليب أو اللبن، الأمر الذي يضمن بقاء الوزن على معدله الطبيعي.

٢- الحرص على تناول الطعام المفيد والصحي: أي التركيز على الأطعمة التي تحتوي على الألياف النباتية كالخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية والمعادن والفيتامينات والدهون والبروتينات، وتخلصه بسهولة من السموم والفضلات، وتحسن من عملية الأيض وحركة الأمعاء.

٣- تناول كميات وافرة من الماء والسوائل المفيدة: حيث إن شرب المياه مهم في تخليص الجسم من السموم، ويساعد على حرق الدهون وضبط الوزن دون زيادة، كما يقلل من فرص الإصابة بالأورام السرطانية، وتعمل المياه على تنشيط الدورة الدموية وتسهيل عملية الهضم وتقليل الشهية، لذا يُفضل تناول لترين من الماء يومياً للحفاظ على نمو الجسم والجلد وتثبيت الوزن.

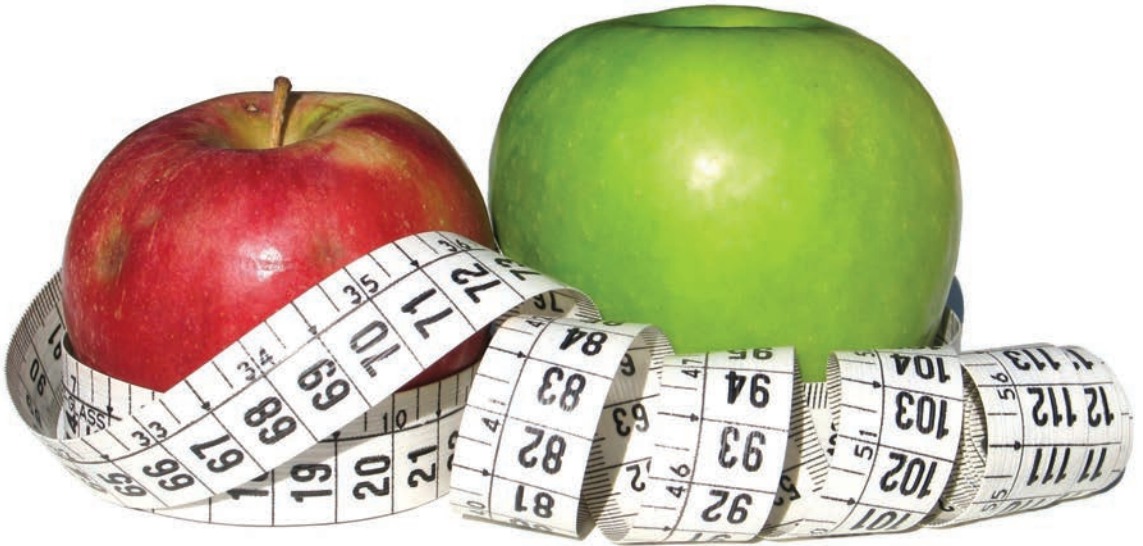
٤- تجنب تناول الطعام قبيل الذهاب إلى النوم مباشرة: إذ لا بد من تجنب تناول المأكولات الدسمة على وجبة العشاء، وترك ساعتين بين العشاء ووقت النوم كي يتمكن الجسم من هضم الطعام ومنع زيادة الوزن؛ لذا فإن تناول كميات كبيرة من الطعام على العشاء يُسبب الكثير من المشكلات الصحية؛ كالسمنة، وأمراض القلب والقولون، نظراً لانخفاض مستويات الطاقة والقدرة على الهضم خلال النوم.

يسعى غالبية الناس إلى البقاء بجسم صحي خالٍ من الأمراض، كما يفضلون الحفاظ على أوزانهم المثالية دون التعرض لمتاعب السمنة أو النحافة المفرطة التي تنعكس بالتأثير على المظهر الخارجي، وتقلل من جاذبية الإنسان ذكراً كان أو أنثى، وقد تؤدي هذه الاضطرابات في الوزن إلى صعوبة إيجاد الملابس المناسبة للشخص، نظراً لتراكم الدهون في مناطق البطن مثلاً، أو نتيجة ذوبان شحوم الجسم وترهلها بشكل غير مرغوب.

لذا لا بد للفرد من الاهتمام جيداً بنفسه والحرص على بقاء وزنه ضمن المعدل الطبيعي، الأمر الذي يزيد من ثقته بنفسه وجاذبيته وأناقته، وهذا بالطبع يتطلب منه اتباع مجموعة من النصائح المفيدة لضمان المحافظة على الوزن المثالي لسنوات طويلة.

ومن النصائح العامة للحفاظ على الوزن المثالي:

١- عدم تجاهل وجبة الإفطار الصباحية: لأن تجويع الجسم للوجبة الدسمة يعتبر أحد أهم الأخطاء الشائعة التي يقع بها الناس؛ بل إن وجبة الإفطار تعد أهم الوجبات الثلاث اليومية؛ لأنها تزود الجسم بالطاقة الحيوية لأداء أعماله اليومية وتقلل من شهيته المفرطة على وجبة الغداء، لذلك فإن وجبة الإفطار يُفضل أن تحتوي على معظم العناصر الغذائية الأساسية من المعادن والفيتامينات التي يستطيع الحصول عليها من تناول وجبة مكوّنة من بيضة، وقطعة خبز، وحبّة من الفاكهة، وشراب مفيد



كيف أحفظ بسهولة ؟



السريع للمعلومات هو اتباع الأسلوب التالي في حفظ المعلومات: في المرة الأولى يتم قراءة المعلومات المراد حفظها بسرعة كبيرة، ثم يقوم بإعادة نفس المعلومات ولكن بسرعة أبطأ، ثم مرة ثالثة بطريقة الفهم التقليدية، ثم مرة رابعة بسرعة كبيرة، وهذه الطريقة تمكن من حفظ المعلومات بسرعة كبيرة وبوقت قصير، وأيضاً لبقاء المعلومات لفترة طويلة.

وأيضاً من الأمور التي تساعد على الحفظ، هو حفظ المعلومات في فترة ذروة طاقة الذاكرة، مثل الفترات بعد الفجر والصباح الباكر غالباً، كما ينصح علماء الذاكرة الحفظ في الفترة ما قبل النوم؛ لأن الذاكرة تكون في وضع استقرار نسبي يمكن من الوصول إلى المعلومات في وقت قصير ونسبي، وهناك بعض المشروبات والأطعمة التي تساعد في الحفظ وتزيد من قدرة الذاكرة، مثل (عصير البرتقال المخلوط بالثوم المدقوق، ونبات الزعتر، وشراب اليانسون)، ويمكن أن تساعد عدد من المنبهات في عملية الحفظ، مثل الشاي والقهوة وغيرها، ولكن من غير الإكثار منها فتأتي بنتائج عكسية.

الحصول على ساعات من النوم بشكل جيد يضيف إلى الذاكرة الكثير من القوة والحفظ والتركيز في الأمور. لا تنس دائماً أن الذاكرة كنز ثمين يحافظ عليك وعلى مستقبلك فلا تهمل الحفظ أبداً، والتركيز، واتباع النصائح السابقة.

النسيان وضعف الذاكرة مشكلة يعاني منها الكبار والصغار على حد سواء، ذكوراً وإناثاً، ويسمونها العلماء بالظاهرة النفسية، ويؤكدون على أنها في أحوال معينة تكون نعمة والعكس صحيح.

ويسعى البشر دوماً إلى الحصول على ذاكرة قوية متينة تساعد على تذكر الأمور التي يحتاج إلى حفظها وفهمها، لكي يستطيع التقدم في الحياة العلمية والعملية، كون أن هذا العصر يعتمد في أصله على البحث عن أساليب وتقنيات جديدة تعمل على تطوير الفهم والعمل، ولا ننسى أن الإنسان يسعى دوماً إلى إيجاد أيسر وأسرع الطرق للحفاظ على المعلومات وتداولها في عقله واستدعائها حال الحاجة إليها.

لفهم آلية الحفظ التي يتبعها الدماغ لا بد من فهم الطريقة التي يعمل عليها في تخزين المعلومات، فالذاكرة البشرية تعمل على حفظ المعلومات والتطورات عن طريق التخزين المتتابع، وذلك بوسيلة تخزين المعلومات عند القراءة السريعة للكتب وفهمها، وهكذا يتم تخزينها، ولكن يخطئ الكثيرون عند الرغبة في الحفظ بأن يقوموا بالقراءة البطيئة، وبالوقت نفسه يقومون بمتابعة الأمور الحياتية في الفترة التي يقومون بها بحفظ المعلومات الأكثر أهمية ومعرفية في التعامل مع المعلومات المراد تخزينها في الذاكرة.

ولذلك من الأساسيات المهمة للحصول على الحفظ

لا تحزن .. سيعطيك الله كليهما

إعداد / علي عبد الجواد

فرغ من الصلاة خرج وأتاني وسألني عن حالي؟ فقلت له: ابتليت ببليّة ضقت بها، لا يشفيني الله فأسلم منها، ولا يذهب بي فأستريح..

فقال: لا تحزن سيعطيك الله كليهما، وذهب.

فلما خرج، رأيت القميص وقع على الأرض، فقمّت وأخذت القميص وغسلتها وطرحتها على الشجرة، فتفكرت في أمري وقلت: أنا كنت لا أقدر على القيام والحركة، فكيف صرت هكذا؟! فنظرت إلى نفسي فلم أجد شيئاً مما كان بي! فعلمت أنه كان القائم صلوات الله عليه، فخرجت فنظرت في الصحراء فلم أر أحداً، فندمت ندامة شديدة.

فلما أتاني صاحب الحجرّة، سألتني عن حالي وتحيّر في أمري فأخبرته بما جرى، فتحسر على ما فات منه ومني، ومشيت معه إلى الحجرّة. قالوا: فكان هكذا سليماً حتى أتى الحاج ورفقاؤه، فلما رأهم وكان معهم قليلاً، مرض ومات، ودفن في الصحن، فظهر صحة ما أخبره عليه السلام من وقوع الأمرين معاً.

(انظر: معجم أحاديث)

الإمام المهدي عليه السلام، الشيخ

علي الكوراني، ج ٤)

يحكي.. أن رجلاً من أهل قاشان أتى إلى الغري متوجّهاً إلى بيت الله الحرام. فاعتل علة شديدة حتى يبست رجلاه، ولم يقدر على المشي. فخلّفه رفقاؤه وتركوه عند رجل من الصلحاء، كان يسكن في بعض حجرات المدرسة المحيطة بالروضة (العلوية) المقدسة، وذهبوا إلى الحج فكان هذا الرجل يغلق عليه الباب كل يوم، ويذهب إلى الصحاري للتنزه ولطلب الدراوي التي تؤخذ منها..

فقال له في بعض الأيام: إني قد ضاق صدري واستوحشت من هذا المكان، فاذهب بي اليوم واطرحنني في مكان واذهب حيث شئت. قال:

فأجابني إلى ذلك، وحملني وذهب بي إلى مقام القائم صلوات الله عليه خارج النجف، فأجلسني هناك وغسل قميصه في الحوض وطرحها على شجرة كانت هناك، وذهب إلى الصحراء، وبقيت وحدي مغموماً أفكر فيما يؤول إليه أمري..

فإذا أنا بشاب صبيح الوجه، أسمر اللون، دخل الصحن وسلم عليّ وذهب إلى بيت المقام، وصلى عند المحراب ركعات، يخضوع وخشوع لم أر مثله قط، فلما



إيقاظ المحبة

إنَّ من موجبات الانتقال عن المعصية هو (الاعتقاد) بشدة عذاب الحق في الآخرة وأليم انتقامه في الدنيا، فإنه غير غافل عما يعمل الظالمون.. ولكن، هناك سبيل آخر قد يكون أنفع من سابقه، وهو (إحساسه) بمحبته للحق الذي يهبه حالة من الالتفات واليقظة.. وليعلم أن استيعاب هذا المعنى كفيل بتغيير مسار كثير من العصاة، يعبر عنه الإمام عليه السلام في المناجاة الشعبانية بقوله: «إلهي لم يكن لي حول فأنتقل عن معصيتك، إلا في وقت أيقظتني لمحبتك».. فيقظة المحبة أبلغ في الوصول إلى الحق، من رهبة العقاب.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الدعاء الذي لا يحجب

قال الإمام الصادق عليه السلام: «ثلاث دعوات لا يحجب عن الله تعالى: دعاء الوالد لولده إذا بره، ودعوته عليه إذا عقه، ودعاء المظلوم على ظالم، ودعاؤه لمن انتصر له منه، ورجل مؤمن دعا لأخ له مؤمن واساه فينا، ودعاؤه عليه إذا لم يواسه مع القدرة عليه واضطرار أخيه إليه».

(الأمالى للشيخ الطوسي رحمته الله : ص ٢٨٠)

كلمة و معنى

﴿وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس: ١٠): «خاب»: من الخيبة، وهي فوت الطلب، والحرمان والخسران. «دسَّاهَا» من مادة «دس» وهي في الأصل بمعنى إدخال الشيء قسراً. وفي معنى الآية، قيل: إنَّ هذا التعبير كناية عن الفسق والذنوب، فأهل التقوى والمصالح يظهرون أنفسهم، بينما المذنبون يخفونها. وقيل: إنَّ المقصود اندساس المذنبين بين صفوف الصالحين. وقيل: إنَّ المذنب يدس نفسه أو هويته الإنسانية في المعاصي والذنوب. وقيل: إنَّه يخفي المعاصي والذنوب في نفسه. والتعبير -على كل حال- كناية عن التلوث بالذنوب والمعاصي والخصائل الشيطانية، وبذلك يقع في المنطقة المقابلة للتركيز. والآية تحتمل في مفهومها الواسع كل هذه المعاني.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ ص ٢٣٧)

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 لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

نورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - أرسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلوي

