

٧٢٩

السنة الخامسة عشرة
١٠ / شهر رمضان الكريم / ١٤٤٠ هـ
٢٠١٩ / ٥ / ١٦ م

الخبير



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



علي خلف

امتحانات الآباء والأبناء

لديه، فكابوس الامتحان لا يكاد يفارق مخيلته، وهو بذلك أحوج ما يكون إلى ما يرفع به من معنوياته، خصوصاً الجانب الديني والروحي، كالصلاة أو قراءة القرآن.. فهذا من شأنه أن يرفع من معنوياته، فالثقة بالنفس يعززها التوكل على الله تعالى.

ختاماً: نشير إلى بعض الآراء حول أسلوب الدراسة، حيث ينقسم خبراء التربية والتعليم إلى قسمين - في قضية الدراسة الفردية والجماعية - أيهما أفضل للتلميذ؟ فمنهم من يؤيد هذه ومنهم من يؤيد تلك، وكل له آراؤه ونظرياته - ما قد يضيق بها المقام - فبعض يرى أن الفردية تعطي سكناً وهندواً، وعدم إرباك أو انشغال للطالب. والبعض الآخر يؤيد روح الحماس والمشاركة والنقاش، وأن التصحيح يكون في المجموعة.

وهنا نلفت عناية الأهل لأمر مهم - في خصوص الرأيين - وهو أن الطالب إذا لم يكن متحمساً أو حريصاً بما فيه الكفاية على دروسه، أو لم يكن ذا استيعاب جيد للمواد، فإن الدراسة الجماعية أفضل له. أما إذا كان خلاف ذلك، فمن الممكن أن تكون العزلة (الفردية) أفضل له.

وأخيراً نسأل الله سبحانه وتعالى الموفقية والنجاح للآباء والأبناء معاً.

ما إن يقترب موعد الامتحانات النهائية لآخر العام حتى ترى القلق والاضطراب يكسو ويعلو وجوه الآباء والأمهات - وكأنهم هم من سوف يمتحن وليس الأبناء - ولا عجب في ذلك، فالأبناء هم فلذات الأكباد تمشي على الأرض. بل هم الامتداد والأثر الحقيقي لهم، فما يحققه هؤلاء من نجاح وتقدم يعد نجاحاً وتقدماً. من أجل هذا جاء ذلك الحرص، بل جاء ذلك القلق والاضطراب، هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن الأهل لديهم الكثير ليفعلوه في مجال تعليم أبنائهم، ومساعدتهم على المثابرة والنجاح. ويمكنهم أن يحدثوا فرقاً شاسعاً في تجربتهم في المدرسة، ونتائجهم الامتحانية.

من هنا جاءت الضرورة بتقديم بعض النصائح والتوصيات بهذا الخصوص، نوجزها بالحديث التالي:

يجب علينا جعل الأجواء المحيطة بالطالب أجواء مساعدة على الدراسة، ولألا تكون مثبطة. كما يجب أن تكون هنالك استعدادات مسبقة لهذا الأمر، من قبيل عزل الطالب في غرفة خاصة، أو عدم إشغاله وإثارة انتباهه عن دروسه قدر الإمكان - بالألعاب أو غير ذلك - ناهيك عن توفير مستلزمات الراحة له من طعام ومنام.. كما يجب متابعة الحالة النفسية لديه، حيث قلق الامتحانات يكون الشغل الشاغل

صوت الأذان يجمعنا

الشيخ علي السعيد

وقيمومة الأجسام، وعماد نشاطها وحركتها- تحتوي على مختلف الأطعمة والأشربة، فإن في ذلك استذكراً لفضل المنعم بها علينا، واستحضاراً للطيف صنعه، وجزيل منّه، وفنون إبداعه وسابغ ألأئه.

بل أن مجرد الاجتماع حولها يعني الكثير من المعاني السامية والنبيلة، كالوحدة والألفة والرحمة. بل إننا ومن حولنا جميعاً من أهل لا إله إلا الله، بانتظار تكبيرة لله تطلقها المكبرات من أعالي المآذن في ساعة واحدة في آن واحد -كل حسب مدينته- فيعلم الجميع بأنهم الآن مجتمعون بأمر الله، في حب الله، في رحاب الله، في طاعة الله.. فما أسماك وما أعلاك، وما أحلاك وما أغلاك يا نداء الله أكبر! ومن يستطيع منا أن يسبر غور أسرارك؟ وما يزيد في لطافة وغرابة الأمر أن البعض منا لا يهتم أو ينتبه لسماعك -مباشرة- طوال العام، مثلما يهتم ويستعد ويتشوق لسماعك في شهر رمضان المبارك، شهر المغفرة والرحمة، شهر التوبة والأوبة، شهر العودة إلى الله. فلا حرمننا الله سماع نداءك، ولا رخييم صدك، يا جامع الأحباب ومعيد الغياب، يا صوت الأذان.

قد لا يعي البعض منا أو لا يستوعب كثيراً من حقائق بعض العبادات وأسرارها وفلسفتها، أو ما أوجبه الباري سبحانه وتعالى من تكاليف علينا. فالصوم الذي يظن البعض منا أنه ترويض للنفس على تحمل الجوع أو العطش، أو تمرين لكبح جماح النفس الراغبة، أو هو مشاركة هموم وظروف الآخرين من معوزين أو فقراء، أو تنمية لروح الفريق -كما يعبر البعض عنها- في مشاركة الآخرين في طعامهم وشرابهم من بذله هنا أو هناك، أو معيار لمقدار الاستجابة والطاعة لأوامر الباري سبحانه وتعالى، وغير ذلك. وفي الحقيقة قد تكون الأسرار والفلسفات أبعد من ذلك الحكم أو التشريع، بل أبعد وأبعد مما نتصور أو نتخيل.

أما لو تحدثنا عن جوانب أخرى -قد تقع في صلب الموضوع- تقع ضمن إطار الصوم، كالاتحاد لأفراد الأسرة أو العائلة، حول تلك الموائد المباركة في الفطور والسحور، وما يشتمل عليه هذا الاجتماع من مزايا، وما يترتب عليه من معان سامية، وفتائج إيجابية للدين والدنيا.. فإذا كانت هذه الموائد -التي تحتوي على دعامة

الملكات الأخلاقية

إعداد / وحدة النشر

فقال ﷺ: «يا معاذ، سألت عن عظيم من الأمر»، ثم أرسل عينيه، ثم قال: «يحشر عشرة أصناف من أمتي أشتاتاً قد ميزهم الله من المسلمين وبَدَّلَ صورهم، بعضهم على صورة القردة وبعضهم على صورة الخنازير...»

فأما الذين بصورة القردة فالقتات من الناس (النمَّامون) وأما الذين على صورة الخنازير فأهل السحت... (مجمع البيان: ج ١٠/ ص ٢١٧).

وذكر صلوات الله عليه غير هذين الصنفين، والمحصلة أن الملكات الأخلاقية هي التي تكون معيار الصورة التي يحشر عليها الناس وهذا من ألوان العذاب، ولذا على الإنسان أن يجاهد نفسه؛ أولاً: لتحصيل الملكات الحميدة ويواظب على جهاده، ثانياً: حفظاً لهذه الملكات ويعمل على المراقبة لنفسه حتى لا تنزل وتبدل.

تتكوّن شخصيّة الإنسان ممّا يمتلكه من صفات نفسيّة وأخلاقيّة، وبها يتميّز من غيره، فحقيقة كيان كلّ إنسان هي تلك المواصفات التي يُعرف بها، وهذا ما يبرز دور الأخلاق، حيث تدعو إلى تكوين الأخلاق الحميدة وترسيخها في النفس حتى تكون الأفعال الصادرة عن الإنسان تلقائيّة أملتتها تلك الملكات النفسانيّة التي لا تُسمّى خلُقاً ما لم تصبح ملكة، والملكات منها الحسن والممدوح ومنها القبيح والمذموم، ويقول علماء الأخلاق: إنّ الملكات الأخلاقية هي التي تصنع صورة الإنسان الحقيقيّة والواقعية والتي ستظهر ويكون عليها الإنسان في برزخه وفي محشره، فقد جاء عن الرسول الأكرم ﷺ في رواية عن البراء بن عازب قال: كان معاذ بن جبل جالساً قريباً من رسول الله في منزل أبي أيوب الأنصاريّ فقال معاذ: يا رسول الله أرايت قول الله تعالى:

﴿يَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ...﴾



نصائح صحية في شهر رمضان

القليل من الحساء الخفيف بعد صلاة المغرب، لرفع

مستوى السكر في الدم، بعد الصيام لفترة طويلة.

✳ يفضل الابتعاد عن تناول الوجبات الدسمة بعد المغرب، وتناول فطور صحي ومتوازن، مع الإكثار من شرب السوائل.

✳ لا بد من مقاومة الرغبة في تناول الشاي، أو القهوة، أو الصودا، خلال ساعات المساء، وشرب أكواب من الماء بدلاً عنها.

✳ تناول طبق من الفواكه، أو المكسرات الطازجة، بعد تناول الإفطار، مع الابتعاد عن تناول الحلوى، والشوكولاتا.

✳ ارتشاف الماء خلال ساعات المساء، بهدف شرب ثمانية أكواب قبل موعد النوم، للمساعدة في بقاء الجسم رطباً.

✳ يفضل القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة خلال ساعات المساء، كالمشي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

✳ تجنب الأطعمة المقلية والتوابل، للابتعاد عن مشاكل الحرق، وعسر الهضم.

✳ تفريش الأسنان واستخدام الخيط في تنظيفها، لعدة مرات في اليوم.

✳ تنظيم الجدول الزمني الخاص بكل شخص، ليتسنى الحصول على قسط كاف من النوم.

يعتبر شهر رمضان المبارك من الأشهر الفضيلة التي

ينتظرها جميع المسلمين بفارغ الصبر، وكما يبدو فقد وافق قدوم هذا الشهر لهذا العام في بداية موسم الصيف،

الأمر الذي قد يزيد من حالات الإعياء والعطش نظراً لدرجات الحرارة المرتفعة وساعات الصيام الطويلة،

ولضمان التغذية الكافية ودوام الصحة في هذا الشهر المبارك، فلا بد من اتباع بعض النصائح التي تساعد

في ذلك، لذلك سنقوم بتقديم أهم وأفضل النصائح الصحية للصوم خلال أيام الحر في شهر رمضان المبارك:

✳ تناول السحور قبل أذان الفجر، لأهميته كوجبة رئيسية ضرورية لنشاط الجسم، بحيث ينصح بالتركيز

على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، والبروتين والفواكه أو الخضروات، وشرب الكثير من

الماء. كتناول بيضة مع قطعة خبز، والقليل من زبدة الفول السوداني، وشرائح البرتقال، وكأسين من الماء

والابتعاد عن الوجبات الدسمة.

✳ ينبغي البقاء في المناطق الباردة، خلال الأوقات الحارة، والحد من النشاط البدني، وتوفير الراحة قدر المستطاع.

✳ تجنب الشعور بالتخمة عند الإفطار، واتباع السنة النبوية الشريفة بالإفطار على التمر. وكذلك كأس من

الحليب، أو اللبن، أو عصير الفاكهة، أو حتى الماء، وتناول

حقائق في حياتنا / ١

الصغيرة.

*** التبرع**

بالوقت أهم من التبرع

بالأموال: إذا كنت تريد أن تحدث فرقاً حقيقياً في العالم، تبرع بالكثير من وقتك وبعض من مالك لعمل الخير، كقضاء بعض الوقت في مساعدة مريض أو القراءة لكفيف.. يسعد الناس ويؤثر فيهم بطرق لا يمكنك تخيلها. هناك دائماً الكثير من المال، ولكن ليس هناك ما يكفي من الوقت.

*** لن تستطيع أن تجعل الجميع سعداء:** حاولت قدر جهدك إسعاد من حولك، هذا يكفي، ولكن لا تقلق بشأن محاولة جعل الناس جميعاً سعداء، لن تستطيع، فقط اعمل ما عليك قبل نفاذ الوقت.

*** لن تكون شخصاً مثالياً:** يطيل بعض

الناس الوقوف أمام المرأة وتأمل عيوبهم دائماً، هذا الأمر مضيعة للوقت، ويجعلك تشيخ قبل الأوان، لن تكون إلا نفسك، فتقبل نفسك بعجزك وفشلك أحياناً، ثم انهض وأنجز مشروعات حياتك، قبل فوات الأوان.

*** المشاعر مهمة جداً:** إذا كنت تعتقد أن للأفكار كل القوة في حياتك، فكر مرة أخرى، فالمشاعر مهمة أيضاً، ويمكن أن تجعلنا نحقق أعمالاً ونتائج مذهلة، انتبه إلى ما تشعر به بدلاً من محاولة خداع نفسك والاختباء من مشاعرك.

يمرّ

الإنسان

بالكثير من الأحداث اليومية الصغيرة أو الأحداث الكبرى التي قد تغيّر مجرى حياته، وقليل من البشر من يمتلك الفكر ليدرك معنى هذه الأحداث، وأقل القليل يمتلك الحكمة ليقدم خلاصة التجارب لغيره من البشر. وفي هذا المقال تمّ جمع عدة حقائق من حياتنا ربما قد تكون قاسية بعض الشيء، لكنها خلاصة حكمة وتجارب كثير من البشر.

*** سوف تموت يوماً ما:** كلنا ميتون يوماً ما، إذن توقف عن تضییع أيامك وابدأ العمل، واستعد ليوم لقاء ربك. *** كل من حولك سيموتون يوماً ما:** احتضن أمك وأباك وأخبر أخاك وأختك كم تحبهما، يوماً ما لن يكون أي من هؤلاء أحياء لتحسن إليهم وتخبرهم كم تحبهم، لا تنتظر النهاية، وأخبر كل الأشخاص الذين تحبهم بمشاعرك.

*** المال لا يجعلك سعيداً:** مهما حاولت في حياتك فاعلم أن المال لا يشتري لك السعادة، جوهر الحياة أن تعيشها، لا تخزن الأموال ولا تنفقها في حماقات.

*** البحث عن السعادة يمنعك من العثور عليها:** عش حياتك هنا والآن، ولا تهدرها بحثاً عن سعادة وهمية، السعادة في العمل بجِد والرضا بما قسمه الله تعالى لك، وإدخال البهجة والفرحة على عائلتك وأسرتك

من أخلاق أهل البيت (عليه السلام)

إعداد / علي عبد الجواد

الرجل،
وأنا أحب

أن تبخلوا معي إليه حتى
تسمعو مني ردي عليه..
قالوا: نفضل.

فأخذ نعليه ومشى وهو يقول:

﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، فعلموا أنه لا يقول شيئاً،
قال: فأتى منزل الرجل وصرخ به، فخرج الرجل متوثباً
للسر فقال علي بن الحسين (عليه السلام): «يا أخي: إن كنت قد قلت
ما في فاستغفر الله منه، ولئن كنت قلت ما ليس في فغفر
الله لك»..

قال: فقبل الرجل بين عينيه وقال: بل قلت فيك ما ليس
فيك، وأنا أحق به. (أعلام الوري: ج ١/ ص ٤٩٠)

وهذا الخلق الشريف يبدل العدا إلى الإخاء، ويبدل
العداوة إلى المحبة، فيسود الخلق الطيب في المجتمع.

وهذه من أهم الحكم الإلهية التي بينها الله تعالى
في كتابه الكريم في قوله عز اسمه: ﴿وَلَا تَسْتَوِي
الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي
بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا
إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾
(فصلت: ٣٤، ٣٥).

رؤي

عن

الإمام الحسن

المجتبي (عليه السلام) أن شامياً رآه راكباً فجعل

يلعنه، والإمام الحسن (عليه السلام) لا يرد. فلما فرغ أقبل

الإمام الحسن (عليه السلام) فسلم عليه وضحك فقال: أيها الشيخ
أظنك غريباً، ولعلك شبهت.

فلو استعبتنا أعتبانك، ولو سألتنا أعطيانك، ولو
استرشدتنا أرشدناك، ولو استحملتنا أحملناك، وإن
كنت جائعاً أشبعناك، وإن كنت عرياناً كسوناك، وإن كنت
محتاجاً أغنيانك، وإن كنت طريداً أويناك، وإن كان لك
حاجة قضيناها لك، فلو حركت رحلك إلينا وكنت ضيفنا
إلى وقت ارتحالك كان أعود عليك، لأن لنا موضعاً رحباً،
وجاهاً عريضاً، ومالاً كثيراً.

فلما سمع الرجل كلامه بكى ثم قال: أشهد أنك خليفة
الله في أرضه، الله أعلم حيث يجعل رسالته، وكنت أنت
وأبوك أبغض خلق الله إليّ، والآن أنت أحب خلق الله إليّ.
وحول رحله إليه، وكان ضيفه إلى أن ارتحل، وصار معتقداً
لمحبته. (المناقب، لابن شهر آشوب: ج ٣/ ص ١٨٤).

ومن ذلك أيضاً ما روي عن الإمام زين العابدين (عليه السلام) أنه
وقف عليه رجل من أهل بيته فأسمعه وشمته، فلم يكلمه،
فلما انصرف قال لجلسائه: «قد سمعتم ما قال هذا

شهر رمضان



شهر الرحمة



تذكر عند التسوق لعائلتك في شهر رمضان
عوائل ضحت برجالها لتوفر لك الأمان
#عوائل_الشهداء_أمانة_في_أعناقنا