

٧٣١

السنة الخامسة عشرة

٢٤ / شهر رمضان المبارك / ١٤٤٠ هـ

٣٠ / ٥ / ٢٠١٩ م

الخبير



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





سعادة الأهل من سعادة الطفل

أو من غيرهم.

✳ **إعطاء المسؤوليات، والسماح بالتجارب:** إن النجاح لا يأتي عادةً إلا بعد تجارب كثيرة - قد ينتهي بعضها بالفشل - وهي طريقة صحيحة لتعلمه كيف يكون ناجحاً في حياته. كما أن شعور الطفل على أنه قادر على العطاء، وإنجاز المسؤوليات يزيد من ثقته بنفسه. أما إعطاء المسؤوليات فيكون بحسب عمره وحسب اهتماماته، كإعداد مائدة الطعام، أو تنظيف غرفته وتنظيمها، أو غيرها.

✳ **المكافأة والشكر:** لا شك أن المكافأة من شأنها أن ترفع من معنويات الطفل، وتشجعه على ممارسة الأعمال الجيدة، وتجعله يشعر بالسعادة التي تملأ جوارحه وجوانحه. لكن الحذر من إعطاء مكافأة أكبر من الإنجاز، فهذا الأمر قد يزرع الطمع والجشع في نفسه، فيعمل الأعمال حياً بالمكافأة، لا حياً بالعمل نفسه.

وأخيراً، علينا أن نشكر الطفل، عندما يتصرف بشكل مؤدب أو حسن. وأن نعايشه السعادة الحقيقية. فالطفل يدرك ما إذا كان الذين حوله سعداء بحق - دون تصنع - وهذا الشعور يعطي انطباعاً للسعادة لديه؛ لأن الطفل يتأثر بشكل واضح وصريح، بمشاعر الناس المقربين منه.

لا شك أن سعادة الأطفال تشكل جزءاً كبيراً من سعادة الأهل، بل لا تكتمل الثانية إلا بوجود الأولى، لذا فإننا نقدم هنا بعض التوصيات التي من شأنها أن تجلب السعادة للجميع منها:

✳ **إيجاد لغة للتواصل:** إن باستطاعة الأهل إيجاد لغة خاصة، يصلون بها إلى قلب الطفل. فمثلاً، طريقة تسمية الأشياء - التي يحبها الطفل - لتكن بنفس ما يسميها الطفل نفسه، فإذا أطلق الطفل على لعبة ما اسماً خاصاً، فليسمها الأهل كتسمية الطفل لها وهكذا.

✳ **فهم متطلباته:** قد تكون قطعة حلوى صغيرة كفيلاً لجعل ضوء السعادة يملأ عين الطفل، هذا إذا كان الطفل في المراحل العمرية الأولى، كالعام الأول أو الثاني، ولكن في المراحل العمرية المتقدمة يختلف التعامل معه، فكلما كبر الطفل كبرت متطلباته. وعند دخوله المدرسة تكون توجهاته نحو الخيال والتفكير. فعلى الأهل خلق أجواء خاصة لزرع حالة الإبداع في المواهب المحللة شرعاً.

✳ **تجنب الدلال الزائد:** فذلك قد يجعل الطفل غير مكتثر وغير فعال، بل وعالة على غيره. مما يسبب ببناء حاجز بينه وبين أهله، لذا التصرف على السجية أفضل، فالطفل يمتلك من الذكاء الكافي الذي يكشف به الشعور الزائف والحقيقي، من الأهل

شهر الصلاح والإصلاح

الشيخ علي السعيد



تمرّ الساعات والأيام، وتنقضي الشهور والأعوام، والدهر كمركب عائم في تقلّب دائم، لا تستقرّ أحواله، ولا تؤمن أهواله، وراكبه عن عقارب ساعته مشغول، ونجمه آذن لغيابٍ وأقول. قد شغلته عدوّ ورقه، عن وشيك غرقه. ألهته بنات اللواهي، سهواً عن أمهات السواهي.

إلى هنا قد نستطيع أن نتوقف قليلاً لنقول: كم نبذل من الجهد والمال والوقت لبعض مستلزمات ومتطلبات هذا الشهر الفضيل؟ من موائد للطعام، أو سفرة أو استجمام. وكم ندخر وكم نهى وكم نستعد؟ وهذا كلّ وإن كان مطلوباً، ولكنه من بعض أمور هذه الدنيا الراحلة، واللذة الزائلة. ألا يجدر بنا أن ندخر شيئاً لدنيانا الباقية، وحياتنا الراقية؟ أفلا نقدّم للأخرة؟

أجل، إذا كان بالاستطاعة السيطرة على الجوارح والأفئدة في هذا الشهر الفضيل، فلم لا تمتد تلك السيطرة إلى النفوس والعقول؟ فنصلح بها بعض ما فسد من علاقاتنا مع أهلنا وأحبّتنا -ممن شحنت القلوب منهم- من الذين جفيناهم أو هم من جفونا، وممن نسيناهم أو هم من نسونا. لم لا نجعل صدورنا أوسع من قصورنا،

ولم لا نجعل قلوبنا أكثر عطاءً من جيوبنا؟ قد يطلق البعض منّا مصطلحاً على بعض المكملات أو المتممات اسم (كماليات)، وفي الحقيقة أنّ هذا المصطلح إذا كانت الفائدة المرجوة أو المتحققة ينطبق عليها هذا العنوان أو المصطلح فما أروع. فأنت حينما تشتري سيارةً أو هاتفاً.. تبحث عن أفضل المواصفات وأفضل المميزات وأفضل الإضافات، من وسائل راحة أو متعة أو فائدة.. رغم أنّ من المفترض أن تكون هذه وسيلة للنقل فقط، وهذا وسيلة للاتصال فقط.

وهنا نقول: لم لا نكون نحن كذلك؟ عندما نتعامل أو يتعامل معنا الآخرون، أي نكون بأفضل وأكمل المواصفات. إذا كنت تستطيع الصبر على الطعام والشراب، وغيرها من شهوات النفس، من الصباح إلى المساء -أثناء الصوم- فباستطاعتك الصبر على ما هو دون ذلك -وهي ليست من اللذائذ- من غيبة أو نسيمة أو بهتان، أو حسد أو سوء ظن..

جرب ذلك ولن تخسر شيئاً. فإن استطعت ذلك فأنت من الصالحين، بل ومن المصلحين إن شاء الله.

الأرزاق

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

علي حسين الخباز



خاف الله واتقاه. قال الله تعالى:
﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا
* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾
(الطلاق: ٢، ٣).

فتقوى الله كفيلاً بأن تفتح كل باب
مغلق وتفرج كل هم وتحل السكينة
والرحمة على أهل البيت.

والمعاصي توصل باب الرزق، والرزق
في السماء بفضل الله تعالى ستحفظ
القوة، فالتعلق بالله سبحانه وتعالى

يبلغ الدرجة السامية من رقي البحث عن الرزق.
فليفعل الإنسان ويطلب من الله تعالى العون
والبركة. والبركة تنامي دون تدخل أي أحد.
بها يغتني الفقير وتتبدل الأحوال، كيف للإنسان
بعدما يؤمن أن الأرزاق بيد الله تعالى أن يخاف
الفقر ويخشاه، وكأن الرزق من صناعة يديه؟
هناك الله سبحانه. بفضل رحمته يبعد الإنسان
من الهم المؤذي والشيخوخة المبكرة والانتحار
البطيء والانهزامية المميتة. فالقوانين الربانية
تكفل الحياة الكريمة والعيش الرغيد.

أي حديث عن الأرزاق يذهب مباشرة
صوب الأمور المادية، والجميع يؤمن
بأن الأرزاق بيد الله تعالى، حتى قال
أحدهم (علمت أن رزقي لا يأكله
غيري فاطمأنت نفسي) وهذه قناعة
وايمان.

الجميع يردد: (الأرزاق بيد الله)
والجميع يقول: (إن البركة في
الرزق) لكن على أرض الواقع يختلف
لدينا العمل، فجميع الأنظار إلى
الأرض ورجاؤهم بالمخلوق الضعيف، أعناقهم
تشرئب للغني والمسؤول..!

أين القناعة؟ وأين الرضا؟ وأين الله سبحانه
وتعالى في حساباتهم؟ أين القناعات التي
يتشدقون بها؟ لماذا الفارق كبير بين أحاديثنا عن
فلسفة الرزق، وما نبحت عنه فعلاً؟ لماذا التبرم
من الرزق؟ وأصبح الإنسان يعيش في دائرة ضيقة
الملاحم..؟

إن قانون الرزق عند الله تعالى أوسع وأرحم،
قوانين الله سبحانه تحطم كل مستحيل، إن
الله على كل شيء قدير، فمتى سنؤمن بأن
العيش لا يضيق، والرزق لا يقل على من

هذا العصير ينقي جسمك من السموم ويخفض وزنك في شهر رمضان المبارك

المناعة. وإضافة إلى ما سبق، فإن البطيخ يساعد في تخفيف آلام العضلات، خاصة بعد ممارسة التمارين الرياضية. أما الكيوي، فهو مصدر جيد لفيتامين "C" وكذلك فيتامينات "A" و "E"، كما أنه غني بالمعادن والألياف والمغنيسيوم والنحاس والبوتاسيوم، لذا فهو يمد الجسم بالطاقة.

وتحتوي ثمرة الكيوي على ٤٢ سعرة حرارية فقط، وحوالي ٠,٤ غرامات من الدهون و٢,١ من الألياف. وعادة ما يعطي تناول الكيوي إحساساً بالشبع، ومن ثم يقلل من السعرات الحرارية التي تدخل الجسم، ولذلك فهو يساعد في فقدان الوزن الزائد.

وإضافة إلى ما سبق، فإن الكيوي يقي من أمراض الأوعية الدموية ويمنع تكون الجلطات. كما أن هذه الفاكهة تنقي كامل الجسم من السموم وتمنح الجلد ملمساً صافياً ونقياً.

وبما أنه غني بفيتامين "C"، لذا فهو يعزز من صحة الجهاز التنفسي ويساعد في مقاومة نزلات البرد.

والعصير الذي يحتوي على خليط البطيخ والكيوي يحتوي على فوائد صحية عديدة؛ لأن الجسم سيحصل على كميات مضاعفة من الفيتامينات "A" و "C" و "E" والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس.

عادة ما نتناول العديد من العصائر أثناء وجبة الإفطار خلال شهر رمضان المبارك، والتي في الأغلب تكون نسبة السكريات عالية فيها، لذا دائماً ينصح الأطباء وخبراء التغذية بمحاولة استبدال تلك العصائر الغنية بالسكر بعصائر الفواكه الطبيعية.

عصائر الفواكه عديدة وغنية بالفوائد الصحية، ولكن لعصير البطيخ والكيوي فوائد ذهبية ننصحك بإضافته إلى مائدة الإفطار الخاصة بك، لكي تستمتع بمميزاته في تنقية الجسم من السموم وتخليصك من الوزن الزائد.

ففي حين أن البطيخ من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، فإن الكيوي يساعد في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في الجسم. كما أن البطيخ رائع بالنسبة لغسل الكلى والمثانة؛ بسبب احتوائه على مدرات للبول والتي تساعد في تخلص الجسم من السموم والسوائل الزائدة، وكذلك يقي من الإمساك. كما أنه يساعد في إنقاص الوزن.

والبطيخ فاكهة قليلة السعرات الحرارية ولا تحتوي على أي دهون أو كولسترول. كوبان من عصير البطيخ يحتويان على ٨٠ سعرة حرارية فقط من غير دهون مطلقاً، وحوالي غرام واحد من الألياف، مما يعطي إحساساً بالشبع لفترة طويلة. وهو يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة مثل "ليكوبين"، الذي يقلل من فرص الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. كما أن البطيخ سيمد الجسم أيضاً بفيتامين "B6" الذي يقوي جهاز

كيف تتفوق في الامتحان؟

الأوقات للبرمجة الإيجابية - أو بمعنى آخر التفكير الإيجابي - هو مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل أن تنام.

* كَوْنُ ملخصات

ننصحك بكتابة ملخصات صغيرة، والفائدة من هذه الملخصات بأنها: (تساعد على تركيز المادة. تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها. تساعد في استحضار أهم الأفكار قبل الاختبار).

* اكتب على الهامش

وأنت تقرأ في أي كتاب عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب، هذه الكتابة قد تكون تلخيصاً للفكرة أو تساؤلات أو غير ذلك، وتحقق هذه العادة الدراسية تركيزاً أكبر على المادة المقروءة.

* استخدم القلم الفوسفوري

حاول استخدامه لتحديد المعلومات المهمة، كالتعاريف مثلاً أو النقاط التي رأيت مدرس المادة ركز عليها. البعض لربما لا يستخدم القلم الفوسفوري فيمكنه أن يضع خطأً تحت المعلومات المهمة.

* توقع الأسئلة

وأنت تقرأ الكتاب تعود على افتراض أسئلة متوقعة، واكتبها على ورقة خارجية، أو على هامش الكتاب، ويستحسن أن تتبادل مع أحد زملائك مثل هذه الأسئلة. إن وضع الأسئلة المتوقعة سيعينك بلا شك على التركيز، ثم فهم المادة بصورة أكبر.

هذه الأيام تجري الامتحانات النهائية لمراحل الثالث المتوسط، والأيام القادمة امتحانات السادس إعدادي، لذا سنستعرض لكم بعض الوسائل البسيطة التي سوف تعين - بمشيئة الله تعالى - على تحقيق النجاح بأعلى الدرجات مع أقل وقت وجهد:

* كن متفائلاً

فمما روي عن الرسول الأكرم ﷺ أنه قال: «تفاءلوا بالخير تجدوه» (تفسير الميزان: ٤٢/١٩).

إذا تفاءلت بالنجاح والتفوق وجدته، فكن متفائلاً في حياتك: (فكر بالنجاح ولا تفكر بالرسوب. فكر بالسهولة ولا تفكر بالصعوبة. فكر بالامتياز ولا تفكر بالمقبول...). يقول أحد الكتّاب: (نحن في الواقع ما نتخيل أنفسنا به). ومعنى هذا الكلام: إذا تخيلت نفسك أنك إنسان ناجح فالنجاح حليفك، والعكس صحيح؛ أي: إذا تخيلت نفسك أنك إنسان فاشل فالفشل مصيرك بلا شك.

* فكر بإيجابية

التفكير الإيجابي هو بداية طريقك للنجاح، ولا تفكر مطلقاً بالرسوب بل فكر بالنجاح فقط.. يقول توني بوزان: (إننا حينما نفكر بإيجابية فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر إيجابياً دائماً وأبداً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، لذلك برمج نفسك إيجابياً). فلا تبرمج نفسك أنك سترسب وتعيد المادة وتفشل في دراستك.. ولكن برمج نفسك على أن تكون ناجحاً في دراستك. وأن أحسن

حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ
رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي
إِنِّي تُبِّتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

إعداد / علي عبد الجواد

دعاء بعد سن الأربعين!

يقول

أحد

الآباء: تعلمت من ابنتي

دعاء لن أنساه ما حييت..

إذ كانت تحفظ في سورة الأحقاف المباركة. فوجئت

بها وهي تسألني: أبي كم عمرك؟

قلت لها مبتسماً: (٤٤) سنة.

فقالت: يعني أنك قد بلغت الأربعين منذ أربع سنوات؟

قلت لها: نعم يا ابنتي، وماذا بعد؟

فقالت: فهل تدعو بدعاء ما بعد سن الأربعين؟ قلت:

وهل هناك دعاء مخصوص بعد سن الأربعين؟

فابتسمت وقالت: شرحت لنا المعلمة اليوم قول الله تعالى

في سورة الأحقاف: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ

شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي

أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبِّتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي

مِنَ الْمُسْلِمِينَ * أُولَٰئِكَ الَّذِينَ نَتَقَبَّلُ عَنْهُمْ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا

وَنَتَجَاوَزُ عَنْ سَيِّئَاتِهِمْ فِي أَصْحَابِ الْجَنَّةِ وَعَدَ الصَّدَقِ الَّذِي

كَانُوا يُوعَدُونَ﴾ (الأحقاف: ١٥، ١٦).

أخبرتنا المعلمة بأن أباهما قد ناهز الآن الثمانين من

عمره وهو يقول هذا الدعاء منذ ثلاثين عاماً.. فجال في

خاطري أن يكون من أحد أديعتك التي تدعو بها يا أبي.

شكرت

ابنتي

كثيراً لكلماتها الرائعة،

ووصيتها الثمينة، فقبلت رأسها وحمدت

الله تعالى على أنه رزقني بنت مؤمنة. وعندما هممت

بالخروج قالت وهي مبتسمة: أبي اجعل هذا الدعاء:

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ

وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي

تُبِّتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾، ورداً لك في كل وقت.

قلت لها: بالتأكيد يا بنيتي.

وقفه تأمل:

يقول صاحب تفسير الميزان رحمه الله في معرض تفسيره لهذه

الآية الكريمة: (قد أطلق النعمة التي سأل إلهام الشكر

عليها فتعم النعم الظاهرية: كالحياة والرزق والشعور

والإرادة. والباطنية: كالإيمان بالله والإسلام والخشوع له

والتوكل عليه والتفويض إليه ففي قوله: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ

أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ)، سؤال أن يلهمه (الله) الثناء عليه بإظهار

نعمته قولاً وفعلاً: أما قولاً فظاهر، وأما فعلاً فباستعمال

هذه النعم استعمالاً يظهر به أنها لله سبحانه، أنعم بها

عليه وليست له من قبل نفسه، ولازمه ظهور العبودية

والمملوكية من هذا الإنسان في قوله وفعله جميعاً).

كبي لا نقول أن تكافلنا منحصري في أيام شهر رمضان بادر من الآن وضع برنامجا شهريا لكفالة الأيتام والمحتاجين وأصحاب الأمراض المستعصية



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

✽ زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net ✽ راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

✽ التحرير : الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد ✽ التدقيق اللغوي : عمار السلامي ✽ التصميم والإخراج : حيدر خير الدين