

٨٢٧

السنة السابعة عشرة

٩ / شهر رمضان المبارك / ١٤٤٢ هـ

٢٢ / ٤ / ٢٠٢١ م

الحديث



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة المراسلات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في الصتبة الصبسية المقدسة



أ. وسيم النافعي

كيف نُرَبِّي الأطفال على الصيام / ٢

أو من جهة أخرى إلى السوق مثلاً، وهذا الأسلوب له أثر في زيادة تحمّل الطفل، ونسيانه الحالة التي يمر بها، وبالتالي لا يرى مشقّة تحوّل بينه وبين الصيام.

- استخدام الإيحاء الإيجابي في تربية الأطفال، من طريق إشعارهم بامتلاكهم الإرادة القوية على الصيام.
- الاستفادة من إحساس الأطفال بالجوع والمعاونة أثير الصيام، بتذكيرهم بالفقراء والمساكين والمقاتلين المجاهدين الذين يصومون ولا يجدون ما يفطرون به، ومن ثمّ حتّهم على الصدقة لأمثالهم وعلى شكر نعم الله تعالى عليهم.

- عدم الشفقة الزائدة الموصلة إلى منع الأبناء من الصيام، فإنّ ذلك يؤدي إلى حرمانهم من فوائد تربوية عديدة، وقد يؤدي بالطفل إلى فقدان الثقة بنفسه إذا تكرّر هذا الأمر كثيراً، كما أنّ ذلك يقتل في الطفل روح المبادرة والمغامرة. وفي الوقت نفسه يجب ألاّ يكلف الآباء الأطفال بما لا يطيقون من العبادات ومنها الصيام، فإنّ هذا يؤدي إلى مخاطر صحية وأخرى تربوية، وقد يجني بسبب ذلك أخلاقاً سلبية وعكسية مثل الكذب والخيانة وعدم الأمانة؛ إذ يحاول إظهار غير الحقيقة لوالديه خوفاً منهم وفراراً من إلزامهم إياه.

يبدأ تمرين الطفل على الصيام من العام السابع ويستمر بالتدرّج كلّما تقدّم العمر مع مراعاة الطاقة والقدرة البدنية والاستعداد النفسي له، فقد ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال: «إنا نأمر صبياننا بالصيام إذا كانوا بني سبع سنين، بما أطاقوا من صيام اليوم، فإن كان إلى نصف النهار أو أكثر من ذلك أو أقل، فإذا غلبهم العطش والغرث أفطروا حتى يتعوّدوا الصوم ويطيقوه، فمروا صبيانكم إذا كانوا أبناء تسع سنين بما أطاقوا من صيام فإذا غلبهم العطش أفطروا». فإذا تمرّن الصبي على الصيام في السنوات السابقة لسن التكليف فإنّه سيؤدّيه بأنتم صوره ولا يجد في ذلك حرجاً عند البلوغ.

ويمكن للأسرة أن تعود أطفالها على الصيام من طريق إتّباع الإجراءات والنصائح التربوية الآتية، -وقد تكلمنا في العدد السابق عن بعض النصائح، وسنتطرّق هنا إلى بقية النصائح:-

- ضرورة إشغال الأطفال الصائمين في النهار بما يعود عليهم بالنفع من جهة، حتى يقاوموا الجوع والعطش ويمر عليهم الوقت من دون إحساس منهم بالجهد والتعب، فتارة يتم إشغالهم بلعب لا يجهدهم، وتارة بتكليفهم ببعض الأعمال البسيطة التي يحبونها،

كيفية استثمار شهر الخير والبركة / ٢

والتسبيح والتهليل فما أيسرها من عبادة وما أكبرها أجراً عند الله تعالى، ﴿وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٥)، وقد قال رسول الله ﷺ: «ألا أخبركم بخير أعمالكم لكم، أرفعها في درجاتكم، وأزكاها عند مليكم، وخير لكم من الدينار والدرهم، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتقتلوهم ويقتلكم؟» فقالوا: بلى، فقال: «ذكر الله عز وجل كثيراً» (الكافي: ج ٢/ص ٤٩٩).

- **الشعور بالخير:** من خلال الصدقات؛ فاستعد لإطعام المساكين وتفتير الصائمين، ابدؤوا من الآن بالصدقات واعلموا أن هناك فقراء قد يبيتون بلا طعام، وبعضهم لا يملك الثياب الجيدة، وبعضهم بحاجة إلى أبسط الأموال لشراء الدواء.. قال الرسول الأكرم ﷺ: «الصدقة تدفع البلاء وهي أنجح دواء، وتدفع القضاء وقد أبرم إبراماً، ولا يذهب بالأدواء إلا الدعاء والصدقة» (بحار الأنوار: ج ٩٣/ص ١٣٧).

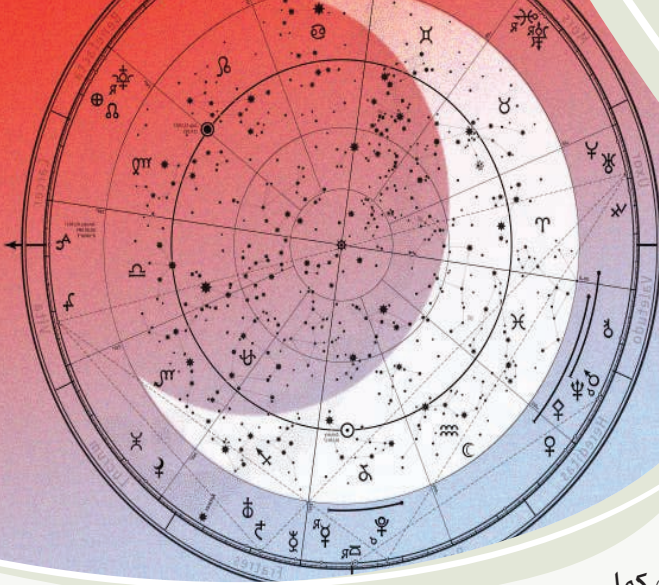
- **تنظيم الأعمال:** رتب مواعيدك وأمورك، وحاول قدر الإمكان التخفيف من الجلوس أمام التلفاز والانترنت لغير ضرورة، ونظم وقتك في هذا الشهر الفضيل بعيداً عن المسلسلات والبرامج والمسابقات، خاصة برامج التواصل، إلا لما فيه الفائدة..

كيف نستثمر شهر رمضان المبارك، شهر الرحمن شهر القرآن، ليكون هذا الشهر الفضيل مميزاً يختلف عن كل الشهور التي مرت علينا حتى عن شهر رمضان السابق.. فإليك بعض الخطوات المهمة والوصايا القيمة التي يمكن العمل بها.. وقد تكلّمنا -في العدد السابق- عن بعض الخطوات المهمة والوصايا القيمة التي يمكن العمل بها، وسنكمل هنا بقية الوصايا:

- **صلة الأرحام:** بادر بصلة رحمك، واحذر أشد الحذر من قطعها، قال الرسول الأكرم ﷺ: «ثلاثة لا يدخلون الجنة: مدمن خمر، ومدمن سحر، وقاطع رحم» (الخصال: ص ١٧٩)، وجاء عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «صلوا أرحامكم وإن قطعوكم» (أمال الطوسي: ص ٢٠٨).

- **صون اللسان:** وكفّه عن بواد الغيبة وقوارصها، فالغيبة محبطة لكل عمل، قال رسول الله ﷺ: «الغيبة أسرع في دين الرجل المسلم من الآكلة في جوفه» (الكافي: ج ٢/ص ٣٥٧). وبدلاً عن ذلك تعويده على الكلام الطيب والحديث المهدّب النبيل؛ فطيب الحديث، وحسن المقال، من سمات النبيل والكمال، ودواعي التقدير والاعزاز، وعوامل الظفر والنجاح.

- **الذكر:** عود لسانك على أن يكون لهجاً بذكر الله تعالى في كل وقت، فلا تفتّر عن الذكر والاستغفار



لا شكَّ

في أنَّ هذا

الكون - من شمس

وقمر وكواكب وأرض

وسماء- بُني من أجل الإنسان، كما

تدلُّ على ذلك صريح الآيات، وأقرته الروايات، ومن ضمن هذه المخلوقات في هذا الكون (القمر)، ومنذ أن خلقه الله سبحانه إلى يومنا هذا ما يزال دائماً بحركته وفق ما رُسم له من مواقع، فهو له ارتباط وثيق بحياة الإنسان -معنوي ومادي-، وبطبيعة الأرض، وله تأثير عليهما أيضاً، ومن حيث الارتباط بالإنسان والتأثير تحصل هنالك أمور بينتها لنا بعض الروايات الآمرة منها والناهية..

منها: ما روي عن الصادقين عليهما السلام: «أنَّ الله تعالى إذا أراد تخويف عباده، وتجديد الزجر لخلقه كسف الشمس، وخسف القمر، فإذا رأيتم ذلك فافزعوا إلى الله تعالى بالصلاة». وقال الإمام الصادق عليه السلام: «قال رسول الله ﷺ: إنَّ الشمس والقمر لا ينكسفان لموت أحد، ولا لحياة أحد، ولكنهما آيتان من آيات الله تعالى، فإذا رأيتم ذلك فبادروا إلى مساجدكم للصلاة». (انظر؛

المقنعة للمفيد: ٢٠٨).

ومنها: استحباب

صيام

الأيام البيض من كلِّ شهر، وهي يوم الثالث عشر، والرابع عشر، والخامس عشر. قال محمد ابن إدريس عليه السلام: (يقال هذه أيام البيض، أي أيام الليالي البيض، وسميت هذه الليالي بيضاً، لطلوع القمر من أولها إلى آخرها) (السرائر: ج ١/ص ٤١٩).

ومنها: الروايات التي تحثُّ الإنسان بالابتعاد عن إجراء صيغة العقد الشرعي والقمر في برج العقرب، فإن أبا عبد الله عليه السلام قال: «من تزوّج والقمر في برج العقرب لم يرَ خيراً أبداً» (انظر: فقه الإمام الرضا عليه السلام: ٢٣٥).

وقد ذكروا لانتقال القمر إلى برج العقرب آثاراً، منها: ازدحام الهموم على قلوب الناس، ووقوع الفتن والمنازعات، وكثرة السرقات، وعدم انسجام الأمور، والتأخر في الأعمال، ووفور الأمراض، لكن تتكثر المياه ولا سيّما الأمطار، ولعلّها تضرّ بالمزروعات. راجع في ذلك: (التنبهات المظفرية: محمد قاسم بن مظفر: ص ٢١٣).

إذن فلا مجال لإنكار ما لهذه التحوّلات الجوية من التأثير في العالم السفلي: عالم الإنسان والحيوان والنبات والجماد.

ارتباط الإنسان بالقمر

إعداد / الشيخ حسين ملاحي

أهمية ممارسة الرياضة في شهر رمضان المبارك

إنتاج الطاقة في الجسم، وزيادة كفاءة الجهاز الهضمي وتخليص الجسم من الشحوم والمحافظة على وزن الجسم الصحي خاصة بعد الأكلات الرمضانية الغنية بالكثير من الدهون والسكريات.

ويفضل أن لا تتم ممارسة الرياضة العنيفة قبل الإفطار، ولكن يفضل ممارسة الرياضات الخفيفة كالمشي أو تمارين البطن أو الجري الخفيف في المكان أو تمارين شد الجسم.. على أن يكون ذلك في مدة لا تزيد عن (٤٠) دقيقة.

وإذا كان ممارسة الرياضة بعد الإفطار (خاصة لكبار السن) فيمكن ممارسة رياضة المشي أو التمارين السويدية أو ركوب الدراجات أو السباحة، فهي الأكثر أماناً، كما يفضل عدم ممارسة رياضة الركض أو الرياضة القاسية الشاقة.

إلى أن أفضل وقت لممارسة الرياضة في شهر رمضان، قبل الإفطار بساعتين؛ لأن هذا الوقت يساعد بشكل كبير في التخلص من الوزن الزائد؛ لأن كل مخزون السكر المتواجد في الجسم سيكون على وشك الانتهاء، مما يضطر الجسم إلى أن يستخدم الدهون كمصدر للطاقة، وفي حالة شعور الفرد بهبوط طاقته يجب التوقف عن ممارسة الرياضة، وفي حالة عدم القدرة على ممارسة الرياضة قبل الإفطار، يمكن ممارستها بعد الإفطار بساعتين.

تعد ممارسة الرياضة عادة اجتماعية وأسلوب حياة صحي، لما لها من أهمية كبرى على صحة الشخص الجسمانية، وكذلك على حالته النفسية، فهي تحسّن من تدفق الدورة الدموية وتقوّي العضلات، وتهدّئ الأعصاب وتخفّف من الضغط النفسي..

وتعتبر ممارسة الرياضة في شهر رمضان من أهم العوامل التي تفيد الجسم، وتكسبه النشاط والحيوية وتحافظ على رشاقته، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالكثير من الأمراض..

ولكن ما هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة خلال هذا الشهر المبارك؟

يؤكد الأطباء أن ممارسة الرياضة قبل الإفطار لها فوائد عديدة على صحة الإنسان، من ضمنها فقدان الوزن من الأنسجة الدهنية الموجودة به، وهو ما يظهر بشكل إيجابي على صحة الفرد، لذلك يُنصح الصائم في شهر رمضان بممارسة الرياضة، لفوائدها العديدة على صحة الجسم وسلامته، والمحافظة على توازن مكوناته من سوائل وعضلات ودهون وعظام، كما أن للرياضة دوراً كبيراً في الحماية من أمراض عسر الهضم وسوء استغلال الطعام خلال شهر رمضان، فالرياضة قبل الإفطار تعمل على حرق الدهون المخزونة وزيادة كفاءة الكبد وتنشيط عملية التمثيل الغذائي، كما تعمل عملية الحركة والنشاط على تنشيط عمليات الأكسدة وأنظمة

موانع التفكير الصحيح عند الإنسان / ٢

الإنسان كائن ذو عقل وهو يختلف عن بقية الموجودات

الأخرى في هذا الوجود وقد خلق هذا الإنسان كي

يفكر ليصل إلى النتائج الصحيحة على كل المستويات

العقائدية والدينية والاجتماعية والسياسية والعلمية.

ولكن هناك من الناس من لا يفكر، أو يفكر ولكن بالاتجاه

الخاطئ! فما هي الأسباب في التفكير الخاطئ، أو بعبارة

أخرى ما هي موانع التفكير الصحيح في الإنسان..

وقد تعرّضنا -في العدد السابق- إلى بعض من الموانع،

وستنطرق هنا إلى البقية..

- **الخوف من نتيجة التفكير السليم:** بعض الناس

يخشى من نتيجة التفكير، ولذا فهو لا يفكر كي يصل

إلى التفكير السليم، فهو يعيش في أطر مذهبية أو

اجتماعية أو تقاليد عشائرية عاشها مع آبائه وأجداده،

فهو يخشى أن تفكيره سوف يؤدي به إلى تغيير رؤيته

وطبيعته وهويته.

- **الحب والكره الأعمى:** حب الآخر ليس عيباً، ولكن

العيب أن لا تلاحظ عيوبه!! ولكن البعض من الناس إذا

أحب شخصاً أو جهة أو جماعة.. لا يرى عيبه، وإذا كره

شخصاً محا كل خير فيه.

وكما قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كيلة

ولكن عين السخط تبدي المساويا

ومثل هذا الحب والكره يقيد الإنسان عن التفكير

الصحيح.

- **التسرع والعجلة:** الإنسان حتى يمكن أن يفكر التفكير

الصحيح ويتحرك الحركة الواعية يحتاج إلى التأني

في التفكير والمشاورة ففي التأني السلامة وفي العجلة

الندامة، وقد ورد الحديث في (نهج البلاغة: الحكمة ٨٦):

«رَأَى الشَّيْخُ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ جِلْدِ الْغُلَامِ»؛ لأن الشيخ يصدر

رأيه عن تجربة وحكمة بخلاف الشاب عن تسرع.

- الذنوب والمعاصي: سواء كانت الذنوب معنوية أم

مادية، فالذنوب من أكبر الموانع التي تمنع الإنسان

من التفكير الصحيح، كما قال تعالى: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا

فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ

بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي

الْصُّدُورِ﴾ (الحج: ٤٦).

الإحساس بالآخرين

إعداد / علي عبد الجواد



فسألها: وماذا به أخوك؟ فقالت له: سمعت أبي يقول لها أنه يعاني من ورم في رأسه ويحتاج إلى عملية باهظة الثمن، ولكننا لا نملك المال لإجراء هذه العملية، وقال لها نحن بحاجة إلى معجزة، فهل تكفي هذه الفئة النقدية لشراء المعجزة؟!

قال لها بابتسامة وبصوت دافئ: نعم يا بنيتي الصغيرة هذا هو بالضبط ثمن المعجزة! ولكن علي أن أرى أخاك أولاً.

لقد كان هذا الرجل جراحاً كبيراً مشهوراً، فذهب مع الطفلة وقابل أبويها وراجع الفحوص المختبرية والتحليل ثم قال لهم: أنا سأجري له العملية في مشفاي. وبالفعل قام الطبيب بإجراء عملية ناجحة للصبي ولم يتقاض أكثر من تلك الفئة النقدية الصغيرة التي أعطته إياها البنت!

ثم قام هذا الجراح المشهور بوضع تلك العملة في إطار وعلقها على أحد جدران عيادته وكتب تحتها: (هذه العملة الصغيرة ثمن معجزة الإحساس بالآخرين ومساعدتهم، وهذا هو ما يميزنا كبشر).

* لا تجعل إحساسك بالآخرين كالشمعة تضيء لنفسك فحسب! بل اجعله كالشمس تضيء للعالم بأكمله.

عائلة فقيرة مؤلفة من أم وأب، وولد وبنت صغيرين، فجأة مرض الصبي مرضاً شديداً أقعده الفراش من غير حركة، وبعد الفحوص المختبرية والتحليل الطبية تبين أنه يعاني ورماً في رأسه.

تحدث الوالد مع الطبيب المعالج ثم عاد إلى البيت ليخبر زوجته بأن ابنها بحالة حرجة، ولابد من إجراء عملية جراحية باهظة التكاليف.. وأن الصغير لن ينجو دون "معجزة"، في هذه الأثناء كانت الفتاة الصغيرة تسترق السمع إلى حديث والديها، فأسرعت إلى غرفتها، وفتحت حضانتها لتجد فيها عملة نقدية واحدة، فأخذتها وتوجهت إلى الصيدلية المقابلة لشقتهم، ووقفت تنتظر أن يفرغ الصيدلي من الرجل الذي كان يضمه بين ذراعيه ويهيل عليه القبل، ولما طال الأمر، وضعت الطفلة نقودها على الطاولة بغضب، وقالت للصيدلي: أرجوك أيها الصيدلي أعطني معجزة فأنا على عجلة من أمري!

قال لها الصيدلي: اصبري قليلاً يا بنيتي فأنا لم أر أخي منذ سنين طويلة! ثم انتبه لقولها فأردف قائلاً: ومن قال لك أنني أبيع المعجزات يا صغيرتي.

وقبل أن تجيب الطفلة، قال لها شقيق الصيدلي باهتمام: حدثيني عن المعجزة التي تريدونها.

فقالت له ببراءة: لا أعرف! فأنا سمعت أبي يقول لأمي إن أخي يحتاج إلى معجزة كي لا يموت!



تحت شعار

أهل البيت القمر
محرم السيد الفضل

شروط المشاركة

١. يبدأ استلام النصوص المشاركة اعتباراً من (١ رجب ١٤٤٢هـ) ولغاية (١ ربيع الآخر ١٤٤٣هـ).
٢. تُقدّم القصائد إلى (لجنة تحكيم النصوص)، لاختيار أفضل عشر قصائد موضوعاً ولغةً وبلاغة.
٣. ألا يكون النصّ الشعريّ قد شارك في مسابقاتٍ أُخر.
٤. أن يشارك المتسابق بنصّ شعريّ واحد فقط، على أن يُراعى في كتابة النصّ عدم الخروج عن العمود الخليفيّ وشروط العروض العربية.
٥. أن لا يتجاوز عدد أبيات القصيدة (٦٠) سّتين بيتاً.
٦. يُسمح لكل شاعرٍ من داخل العراق وخارجه بالاشتراك في المسابقة، شريطة أن يكون الكاتب من أصحاب القلم الحرّ والأدب الملتزم.
٧. استخدام اللغة العربية الرصينة والتركيبية الشعرية العميقة، التي تصلح لأن تكون همزة الوصل بين الشعر القديم والشعر الحديث.
٨. أن ينطلق موضوع النصّ المشارك من شعار المهرجان، وبأسلوب حديثٍ ورصين، ولا يخرج عن السياق إلى
- موضوعات جانبية ك(السياسية والطائفية).
٩. تُرسل النصوص الإلكترونية أو المطبوعة إلى قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة، أو عن طريق الإنترنت عبر البريد الإلكتروني: (info@alkafeel.net).
١٠. إرسال السيرة الذاتية للمشارك في ملفّ وورد مع النصّ متضمّنة ما يلي:
 - اسمه الثلاثي.
 - مكان وتاريخ ميلاده.
 - عنوانه ورقم هاتفه والبريد الإلكتروني.
 - التخصص الجامعي إن وجد.
١١. كلّ النصوص المشاركة سواء الفائزة أو تلك التي لم يُحالِفها الحظّ لا تُعاد لأصحابها.
١٢. جوائز المسابقة: الفائز الأول: (٣,٠٠٠,٠٠٠) دينار عراقي، والفائز الثاني: (٢,٠٠٠,٠٠٠) دينار عراقي، والفائز الثالث: (١,٥٠٠,٠٠٠) دينار عراقي، والفائزون من الرابع إلى العاشر: (١,٠٠٠,٠٠٠) دينار عراقي.