



السنة الثالثة عشرة
١٥ / رجب الاصب / ١٤٣٨ هـ
٢٠١٧ / ٤ / ١٣ م

الخبز



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة المنشورات التاريخية لشعبة الدراسات والبحوث / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الخبزية المقدسة

قال محمد رسول الله (صلى الله عليه وآله):
إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ.



حي على التربية

بتوك عرندس

مفصلاً من مفاصل مجتمعنا إلا وداهمته! بل أغرقت أهلها في بحور من الجهل.. ففي الوقت الذي من المفترض أن تكون الأم - كما هي معدة لدورها الأساسي - صانعة الأجيال (فالأم مدرسة إذا أعددتها.. أعددت شعباً طيب الأعراق)، باتت كثير من الأمهات اليوم من رواد الصفحات الالكترونية المختلفة، وكذلك الأمر لكثير من الآباء، فقد أصبحت الأبوة عندهم (فعلاً) ماضياً..! وبالتالي: أين أطفالنا هؤلاء من هؤلاء..!! ختاماً نقول: أيها المربون الكرام، أيها الآباء والأمهات الأعزاء.. لا بد من الالتفات إلى خطورة المسألة المطروحة، وأبعادها السلبية المختلفة.. لا بد من تحمل المسؤولية المفروضة علينا - كمربين - بشتى ميادينها وظروفها.. فالأبوة والأمومة مشروع مقدس، وليس عادة اجتماعية تتطلب منا التكاثر فقط..! فلنخطط جيداً وبعمق لهذا المشروع، ولندرسه من كافة جوانبه، قبل الخوض في غماره.. ولنصلح أنفسنا، حتى نحسن التربية والتعليم والاهتمام.. ثم لنحمد الباري سبحانه وتعالى على هذه النعمة الكبيرة والمباركة.

تعد تربية الأطفال واحدة من أبرز وأكثر القضايا تشعباً وأهمية في آن واحد، لذلك فإننا - في الوقت الذي نوجه فيه دعوة خاصة، والتفاته طيبة لأهلنا الأحبة - نلفت عنايتهم فيها للتعلم في الأبعاد التربوية والنفسية والاجتماعية والدينية للأطفال، والإحاطة بأدق تفاصيل حياتهم ومراحل تطورها.. وعلينا أن نسأل أنفسنا السؤال التالي: كيف نتلقى هذه الأمانة الكبيرة، والنعمة المباركة بقلوب محبة؟ فنحيطها بالعطف والاهتمام والعطاء.. وفي معرض الإجابة نقول: إن تأدية هذه الأمانة، قد يكون عملاً جباراً، ويحتاج الى تضحية كبيرة - قد لا يفلح فيها إلا المؤمنون المخلصون - فحين نحسن التربية نحسن الإنتاج، وحين نعطي بجود نأخذ بكرم - من معين الرحمة والكرم الإلهي - فيكون أطفالنا صالحين بارين بنا وبمجتمعهم ووطنهم.

ففي عصر الاجتياح التكنولوجي، والهيمنة الاستعمارية الإلكترونية، أصبح من المهم أن يتحرك المربون - وعلى وجه السرعة - لاستدراك الخطر الداهم، والفوضى القيمية التي (لم تبق ولم تذر)

قدوة للصالحين

الشيخ علي السعدي

خيراتها.. فكان السلطان والمهيمن الأول فيها -نعني الأرض- وذلك بما ميّزه الله سبحانه وتعالى عن بقية المخلوقات، وهو (العقل)، ولكي نقضي من حيث بدأنا، كان لزاماً علينا استنفار كل طاقات العقل واستغلالها في هذا المجال (مجال القيادة)، فالعقل هو المخطط والموجه والمحرك لكل الأعضاء..

ولكي يصبح أحدنا قدوة لغيره.. فهناك جدول لا بُد من مراعاة مفرداته جيداً، لبلوغ ذلك الأمر.. وهو على قسمين:

القسم الأول: ولنرمز له بالرمز (أ)، وعلينا الالتزام والمواظبة على معطياته.

القسم الثاني: ولنرمز له بالرمز (ب)، وعلينا هجران كل معطياته وتركها.

(أ) يمثل: (الإيمان، المعرفة (العلم)، التخطيط، الطموح، الإصرار، السعي، الصبر..).

(ب) يمثل: (التهاون، الجهل، الكسل، الفشل، الاحباط، التراجع، الجزع..).

وسيكون بإمكان الساعي لبلوغ ذلك، سبر غور كل

مفردة منها، بشيء

من التفصيل -وكل

على حدة- ومقارنة

ذلك مع نماذج من

الشخصيات، التي

بلغت تلك الدرجات،

فكان أصحابها قدوة

لصالحين.. ومن وعى

الفلاح وسعى إليه،

نال.

كثيراً ما نسمع ونقرأ -اليوم- عناوين مختلفة، لموضوع أو معنى واحد، وهو (القيادة)، من قبيل (القيادة الفعّالة، القيادة الناجحة، فن القيادة، طرق القيادة..)، وبالخصوص بعد الثورة التي أحدثتها التنمية البشرية في عالم المعارف وتطوير الذات والمهارات.. التي يتمتع بها أو يمتلكها الانسان في الواقع، وبالرجوع الى آيات قرآننا الكريم، وتعاليم ديننا الحنيف، وسيرة نبينا الأكرم ﷺ فإننا نجد أنّ ذلك بعض منها قد تجلّى فيها معاً -حقّ التجلّي- بل إنّ من العناوين والمعطيات حول القيادة النموذجية.. كانت متجلية في الشخصية الفذة لنبينا الأكرم ﷺ، ونحن -كمسلمين- مأمورون بالاستئنان بسنته الشريفة، والافتداء به حقّ الاقتداء..! والقرآن بصريح بهذا المعنى الكبير، عندما يقول: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ﴾ (الأحزاب: ٢١).

لقد أودع الله سبحانه وتعالى عند خليفته في الأرض -الإنسان- كل القابليات التي من شأنها أن تجعله لائقاً

لتلك المهمة

-الجسيمة-

التي أناطها

سبحانه

وتعالى به،

من إدارة

شؤونه فيها،

أو استخراج

كنوزها،

واستثمار

فن القيادة





إعداد / وحدة النشرات

قلق الامتحانات

القلق، والتوتر، والاضطراب، وشدة الأعصاب.. حالات وعلامات ومؤشرات ملازمة لاقترب موعد تأدية الامتحانات.. وهذه الحالات قد لا يشعر بها الطلبة فحسب! بل قد يكون الأهل أشد انفعالاً من الأبناء (الطلبة أنفسهم)، وعن هذه الحالات يقول علماء النفس، وخبراء التنمية البشرية: إنها حالات طبيعية (بديهية)، فقلق الأهل إن لم يكن للامتحانات نفسها، فلحالة أبنائهم القلقة.. فمن أصعب الأمور التي يواجهها الأهل في المدرسة هي فترة الامتحانات، وذلك بسبب القلق الذي يواجهه الأبناء في هذا الفترة..

يقول أحد علماء النفس: قلق الامتحان هو حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية، وتوقع حدوث العقاب، الذي يصاحبه شعور بفقدان الفائدة، ورغبة في الهروب من الموقف الامتحاني، مع زيادة في ردود الأفعال الجسميّة.. في حين حدّد (عالم آخر) مفهوم القلق الامتحاني: بأنه حالة

انفعالية تجاه الضغوط النفسية، الناتجة عن المواقف التقويمية.. نستخلص مما سبق بأن قلق الامتحان هو حالة نفسية انفعالية قد نمر بها، وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية، غير معتادة!! نتيجة لتوقع الفشل من أداء الاختبار، وبالتالي الخوف من الرسوب، وما يصاحب هذه الحالة من اضطرابات، في النواحي العاطفية والمعرفية والفسولوجية.. أو نتيجة الخوف من ردود فعل الأهل، أو ضعف الثقة بالنفس، أو ربما للرغبة في التفوق على الآخرين.. فالتنافس مع أحد الزملاء، والرغبة القوية في التفوق عليه، يعد أحد -أهم- أسباب قلق الطالب في الامتحانات، ناهيك عن ضيق وقت الامتحان، ونوعية الأسئلة، وعدم الاستعداد الكافي للامتحان..!

أما طرق تجاوز هذا القلق والوقاية منه، فيكون بعدة أمور منها:

- ✧ بث روح التفاؤل والثقة والأمل عند الطلبة، وكذلك بين أفراد الأسرة.

- ✧ الاستعداد الجيد، والتحضير المسبق، وإجراء الاختبارات المنزلية.

- ✧ الهدوء والراحة النفسية -مهمة جداً- قبل تأدية الامتحان.
- ✧ الرجوع الى الماضي، واستحضار النتائج الايجابية، للسنين السابقة.. يكون دافعاً للنجاح، وباعثاً للأمل.

- ✧ النوم الجيد، والغذاء الجيد.. من الأمور التي يوصي بها الخبراء أثناء فترة الامتحانات.

- ✧ التوكل المطلق على الله تعالى والتسليم له، والايمان بقضائه، والصلاة وقراءة القرآن.. من الأمور التي تبعث على تقوية الثقة بالنفس.

مرض ضغط الدم وعلاجه

الصدفة، إلا أن هناك بعض الأعراض التي قد تظهر على المريض في بعض الأحيان، منها:

- ✦ الشعور بالدوار، وفقدان التوازن في الجسم، والشعور بالصداع.
- ✦ ضيق في التنفس.
- ✦ تشوش في الرؤية، والشعور بالتعب الدائم والخمول.

✦ وجود صوت طنين في الأذنين، وأحياناً نزيف من الأنف.

أما علاج ضغط الدم فيشخصه الطبيب المختص، فبعد تشخيص حالة المريض ومعرفة السبب وراء ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم يعمل -الطبيب- صورة كهربائية للقلب وبعض التحاليل المهمة؛ كتحليل الدم cbc، وصورة شعاعية للصدر، وفحص الغدد، والكلى.

وبعد تقديم العلاج المناسب، ينصح الطبيب المريض ببعض النصائح المهمة التي يجب عليه اتباعها، ومن هذه النصائح:

- ✦ عدم الإكثار من تناول السكريات، والدهون، والأملاح، ومن الأفضل عدم إضافة الملح نهائياً إلى الطعام في حالة ارتفاع ضغط الدم.
- ✦ تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على البوتاسيوم؛ كالجزر، والخضروات التي تحتوي على الفسفور والبوتاسيوم.
- ✦ التخفيف من الوزن في حالة وجود سمنة عند المريض، والابتعاد عن التدخين، والمخدرات.
- ✦ ممارسة الرياضة باستمرار؛ كرياضة المشي، ورياضة المعدة، والإكثار من شرب الماء والسوائل.
- ✦ عمل الفحوصات بشكل دوري كل ستة أشهر بانتظام.

يعاني العديد من الأشخاص من مرض ضغط الدم، وهو مرض يزيد به ضغط الدم الذي يندفع من الأوعية الدموية لأجزاء الجسم، ومن ثم للقلب، ليعود بدفع الدم بقوة إلى الشريان الأبهر، ومنه يعود إلى الجسم، وعند إصابة الجسم ببعض الأمراض يصبح هناك خلل في هذه العملية؛ كوجود بعض الأمراض في القلب، أو الجهاز العصبي، أو الغدد الصماء، والهرمونات، وأمراض الفشل الكلوي..

يُعتبر مرض ضغط الدم من الأمراض التي يجب معرفة أعراضها وطرق علاجها؛ لدى خطورتها في بعض الحالات التي سوف نتعرف عليها في هذا المقال.

فبعد الإصابة بهذا المرض يصبح هناك بعض القلق من الإصابة بالسكتة القلبية، أو الدماغية، فلا يجب إهمال الأسباب التي تؤدي إلى مرض ضغط الدم، ومن هذه الأسباب:

- ✦ العادات الخاطئة صحياً في تناول الطعام، والإصابة بالسمنة.
- ✦ عدم تناول الخضار والفواكه.
- ✦ التعب الشديد في العمل، وإرهاق الجسد.
- ✦ الضغط النفسي، والإصابة بالاكتئاب.
- ✦ الإصابة ببعض الأمراض؛ كالسكري أو الفشل الكلوي.
- ✦ عوامل وراثية.
- ✦ تناول بعض الأدوية المسببة لارتفاع ضغط الدم.
- ✦ التقدم في العمر، فتزيد نسبة خطر الإصابة بضغط الدم بعد سن الثلاثين.

أما أعراض ضغط الدم، فهي غالباً ما تكون غير واضحة، ويتم معرفتها عند إجراء فحص ضغط الدم في حالة





الولوج الى نفس الطريق الذي سلوكه (بمشاقه)، بل تأخذ النتائج الجيدة والطرق السليمة التي سلوكها.. بحيث تتلافى ما وقعوا فيه من أخطاء، أو معالجة وتصحيح تلك الأخطاء، وبالتالي الاستفادة الكاملة من نجاحاتهم.

وهنا قد يسأل سائل، عن كيفية التأثير في العالم بواسطة هذه الفكرة؟

أبسط إجابة عن هذا السؤال، هي إنه إذا كانت هذه الفكرة تحل مشكلة ما، يعاني منها الملايين من الناس، فهي بالتأكيد ستغير العالم، خاصة إن كانت هذه المشكلة تسبب الكثير من الإحباط للعديد من الناس، وبالتالي أنت قمت بحلها، مما يعني أنك أضفت شيئاً ذا معنى للعالم بطريقة ما.

وأهم شيء -كما قلنا- يجب التحلي بالثقة والتواضع، بحيث يعطيك هذا المزيج ثقة بنجاح فكرتك دون مبالغة، كما تعطيك القدرة على مواجهة المرتفعات والمنخفضات في العمل بسهولة، وعلاج المشكلات بإتقان. وعليك ألا تستهين بقدراتك أبداً، فالعظماء لم يولدوا عظماء، بل بالعمل الجاد والإصرار والثقة بقدراتهم وصلوا الى ما وصلوا اليه.

وفي النهاية نتمنى أن يعطيك هذا المقال دفعة لتنفيذ فكرتك القادمة، وتساهم بطريقة ما بمساعدة نفسك ومن حولك.

في بعض الأوقات نحتاج إلى أفكار ملهمة تقوم بحل مشاكلنا أو مشاكل نرى أنها يجب أن تُحل بطريقة ما. فجأة ترى أن مصباحاً قد أضاء في عقلك معلناً وجود إحدى الأفكار العظيمة التي قد تغير حياتك وحياة من حولك، وكلما نفذت واحدة يأتيك الهاجس بما يمكن أن تفعله بعدها.. وفجأة تجد الفكرة قد وجدت طريقها إلى عقلك، ولكنها قد تحتاج إلى بعض الوقت.

ولكن هل سألت نفسك من قبل! كيف يمكن ذلك؟ مبدئياً يجب أن تكون الفكرة -التي قدحت في ذهنك- تساعد في حل مشكلة ما تؤثر في عدد كبير من الناس وليس لك أنت وحدك!

ثانياً، نحتاج جدياً إلى تكوين فريق جيد يكتشف معك أفكارك، فمن الصعب أن تقوم بها وحدك. فالتفكير مع أشخاص تحبهم وتثق بهم يجعل العصف الذهني أكثر قيمة وأكثر استفادة، كما يجعل الفكرة أكثر متعة أيضاً.

وثالثاً، نحتاج إلى مزيج خاص من الثقة والتواضع. فأنت تحتاج إلى الثقة؛ لكي تنجز الأشياء التي لا يمكنك فعلها بدونها، وكذلك نحتاج الى التواضع أيضاً؛ لكي لا تقوم بتحقيق عمل أو أفكار من حولك، أو تحقيق أحلامك التي قد تكون ذات قيمة.

وأخيراً، من خلال تجارب الآخرين يمكنك الاستفادة مما وصلوا إليه من إنجازات، من غير

الأقرب من حبل الوريد

إعداد / علي عبد الجواد

فترة من الزمن، ثم تعود وهي منطلقة الأسارير، شاعرة براحة نفسية. فلاحظ أهل زوجها هذا التغير! فأخبروا زوجها بأن شيئاً مريباً يحدث لزوجتك! فهي كلما ذهبت الى بيت أمها (الخال)، تبقى لمدة طويلة ثم تعود



يحكى أنه كان هناك فتاة يتيمة ليس لها أحد في الدنيا سوى أمها المقعدة، فتزوجها ابن عمها ولكنه كان يسيء معاملتها، وكذلك أهله، فجعلوها

وهي سعيدة، بالرغم من أنها حينما تذهب تكون منزعجة ومتكدرة.. فدخل الشيطان في قلب الزوج! فقرر أن يراقبها. فعلاً ذهب قبل الموعد الى بيت أمها واختبأ في مكان يراها، وهي لا تراه! وما إن دخلت الى البيت حتى توضأت، ثم صلت ركعتين، بعدها سجدت وانفجرت بالبكاء، مخبرة ربها بكل ما يؤلم قلبها من مضايقة زوجها وأهله ومعاملتهم السيئة لها، داعية ربها لهم بالهداية، وتتوسل اليه أن يصلح لها زوجها؛ لأنها تحبه ولا تريد أن تخسره.. وزوجها يسمع كل ذلك ويبكي معها، متأثراً بما يراه ويسمعه.. وما أن أنهت صلاتها حتى خرج زوجها وضمها إليه، وهو يبكي ويعتذر لها، قائلاً: إن الله قد استجاب دعائك وأعدك بالتغيير، ومن ليلتها بات في بيت أمها وقرر ألا يعود الى بيت أهله معها، من غير أن يقطع صلتهم.

نقول: عشر سنوات والفتاة تشتكي لأمها -معتقدة أنها الأقرب- ولم تدفع عنها ألمها.. ولكن شهراً واحداً فقط التجأت الى خالقها كان كافياً لتغيير حالها، فكان لها الأقرب.

كخادمة تعمل ليلاً ونهاراً، ولا يسمح لها حتى بالشكوى.. فكانوا يؤذونها حتى يصل الأمر الى الضرب في كثير من الأحيان، فما كان من هذه المسكينة إلا أن تلجأ الى حضن أمها كلما ضاقت بها الدنيا، فتشكو لها همها، وما يحصل لها من قبل زوجها وأهله، ولكن لا حول ولا قوة لأمها إلا أن تشارك ابنتها ألمها بالبكاء معها.. وظل الأمر على هذا الحال طوال عشر سنين، والوضع من سيء الى أسوأ.. حتى قرب رحيل الأم عن هذه الدنيا بسبب مرضها، فبكت البنت وانهارت، قائلة لها: أمي لمن أشكو، ولن أبت ألمي وحزني بعد رحيلك؟ أمي لا تتركيني وحيدة، فقالت لها الأم بصوت خافت: ابنتي إن مت وضاعت بك السبل تعالي الى بيت أمك وافرشي سجadtك واسجدي لله تعالى، واشكي همك له وبثي حزنك.. وبعد وفاة الأم بأسبوع، ضاقت الدنيا في عينيها، فتذكرت كلام والدتها، فأخذت سجadtها وذهبت الى بيت أمها، وعملت بما نصحتها، فشعرت براحة شديدة. واستمر هذا الحال -يوماً في الأسبوع- ولمدة شهر.. تذهب في اليوم المقرر الى بيت أمها وتمكث هناك

تحت شعار

الفتوى.... عبق الانتصار ومسك الشهادة)

يطلق قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة وضمن مهرجان الدفاع المقدسة الثقافي الثاني **المسابقة الوطنية المختصة بقصة الطفل** للكتابة عن بطولات الجيش العراقي والحشد الشعبي وقصص التضحية وحب الوطن ويدعو الاخوة الكتاب المختصين في ثقافة وأدب الطفل للكتابة ضمن الضوابط الآتية :-

- ١- ان يكون النص ضمن الضوابط الفنية و الابداعية لأدب الطفل.
- ٢- ان تتناول القصة بطولات الجيش العراقي والحشد الشعبي بشكل عام (دون التخصيص) في الدفاع عن الوطن والمقدسات والقيم الانسانية والحضارية.
- ٣- ان لا تكون القصة منشورة سابقا ضمن كتاب او على المواقع الالكترونية او مشاركة فيه مسابقة اخرى.
- ٤- تسلم المشاركات على قرص ليزري منضدة على ملف **word** إلى قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة مرفقة مع السيرة الذاتية للكاتب او ترسل على البريد الالكتروني info@holyfatawa.com
- ٥- اخر موعد للتسليم هو (٥ آيار ٢٠١٧ م).
- ٦- تطبع النصوص الخمسة الفائزة على نفقة العتبة العباسية المقدسة مع تنفيذ الرسوم الخاصة بها.

الجوائز الخاصة بالمسابقة هي

خمس جوائز مالية مقدارها (٤٠٠,٠٠٠) **مئتا الف دينار عراقي** لكل قصة فائزة من الخمس الاوائل



العتبة العباسية المقدسة



مهرجان
فتوى الدفاع المقدسة

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم لقائها 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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

التحرير : الشيخ علي السعيد / منظر السعدي - التدقيق اللغوي : عمار السلامي - التصميم والإخراج : أحمد السيلاوي

العتبة العباسية المقدسة