



السنة الحادية عشرة

٢٥ / ١٢ / ٢٠١٤م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشر / وحدة النشر / في العتبة العباسية المقدسة





قبل التوجه للمدرسة

إعداد / علي عبد الجواد

غالباً ما يبدأ النهار مع طلبة المدارس الصغار بالبكاء والصراخ.. ولكي نتعامل بشكل سليم مع هذا الأمر، هنالك بعض النصائح يجب مراعاتها من قبل الأبوين، خصوصاً مع الأطفال الصغار: بدايةً، لا تترددوا بالكلام عن اليوم الذي ينتظره، والتحدث عن مراحل يومه المختلفة، وتحديد الشخص الذي سيأتي لاصطحابه بعد المدرسة، والزاد اللذيذ الذي أعددتموه ووضعتموه في حقيبته.. وهذه الطقوس التي تردونها على مسامعه وأنتم متجهون إلى المدرسة ضرورية جداً لتهدئته.

شجّعوه على أن يأخذ معه إلى المدرسة بعض أغراضه أو حاجياته.. لعبته المفضلة، أو كتاباً يحبه أو مجلة يتصفحها مع رفاقه... يمكنه أن يعطي هذه الأشياء للمعلمة وهي تتصرف بها. فذلك يشجعه ويحفزه على الذهاب إلى المدرسة.

من الأفضل ألا تتأخروا بالانصراف (خاصة إذا كان المشهد نفسه يتكرر كل يوم)، أما بقاؤكم معه والتأكيد على أن ذلك لن يدوم إلا لحظات قليلة فيزيد من إحساسه بالكدر والقلق.. أما أنتم فلن ينفعكم ربع الساعة الممدد.. بل يجعلكم تشعرون بالذنب أكثر فأكثر.. والطفل يعرف ذلك جيداً ويستغله.

أصروا على أن يقول لكم إلى اللقاء بنفسه.. فحين تشجعونه على اتخاذ القرار بنفسه تمنحونه حق التحكم بالموقف، وهذا منطقي.. فإذا قال الأهل عبارة: إلى اللقاء (وكرروها مرات عديدة)، فهذا سيزيد من شعوره بالضغط ويجعله يلعب دور (الضحية) مهما تعقدت الأمور، فدموع ملائكم الصغير.. ستجف بعد رحيلكم بنصف دقيقة، وأنتم تعلمون ذلك جيداً.





أسرار الماء

إعداد/ الفيزياني، شاكِر عبد الرزاق

واحدة، فكيف يستساغ أكلها بعد ذلك؟! لكن حكمة الله في الخلق اقتضت أن يكون الماء الذي نشربه ونسقي به الحيوان والنبات ماءً عذباً؛ أي بلا لون ولا طعم ولا رائحة! فهل نحن أذينا للخالق حق هذه النعمة فقط؟ ويقول الحكماء: إن ماء الأذن مر، وماء العين مالح، وماء الفم عذب؟ وقد اقتضت رحمة الله تعالى بأن جعل ماء الأذن مرّاً في غاية المرارة، لكي يقتل الحشرات والكائنات الصغيرة الأخرى التي تدخل الأذن. وجعل ماء العين مالحاً ليحفظها، لأن شحمتها قابلة للفساد، فكانت ملوحتها صيانة لها. وجعل ماء الفم عذباً، ليدرك طعم الأشياء على ما هي عليه، إذ لو كانت على غير هذه الصفة، لأحالتها إلى غير طبيعتها.

أسرار الخالق الحكيم في هذا الوجود كثيرة وغزيرة.. ربما لم يعرف العلماء منها إلى يومنا الحالي معشار عُشرها.. وبالرغم من التطور العلمي الذي وصل إليه الإنسان، إلا أنه لم يزل متخلفاً كثيراً في الوصول إلى كنهها وأسرارها.. فكل شيء في هذا الوجود يشير إلى عظمة الخالق.. قد يتساءل البعض منا: لماذا لا يوجد للماء طعم ولون ورائحة؟ ما الحكمة في أن الله جعل الماء الذي نشربه عذباً بالرغم من أنه ليس له لون ولا طعم ولا رائحة؟

وفي معرض الجواب يقول العلماء: لو كان للماء لون، لتشكلت كل ألوان الكائنات الحية بلون الماء، الذي يشكل معظم مكونات الأحياء: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

لو كان للماء طعم لأصبحت كل المأكولات من الخضار والفواكه بطعم واحد وهو طعم الماء، فكيف يستساغ أكلها: ﴿يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (الرعد: ٤). ولو كان للماء رائحة لأصبحت كل المأكولات برائحة



فوائد الرياضة

إعداد / محمد النصراوي

نشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل
لظهر الجسم.

✧ تزيد مرونة الجسم: التمارين التي تقوم بشد الجسم تكون مفيدة لتكوين قوام جيد، فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة.. وزيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات.

✧ مفيدة للتخلص من التوتر: عند الشعور بالأم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر أو الشعور بالتوتر والشد العصبي، فإن القيام ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء، ونشعر بالراحة.. فممارسة الرياضة يزيل التوتر والشد العصبي ويريح الجسم.

✧ التحكم في وزن الجسم: الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالإضافة الى انها تساعد على بقاء الجسم في مظهر جيد.. فهي تساهم في المحافظة على التوازن والتناسق في الجسم، وعدم ظهور علامات الشيخوخة مبكراً.

تعتبر الرياضة، من الأمور الضرورية للمحافظة على صحة الجسم وسلامته.. فالكسل والخمول يجعلان عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف، عندها يصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة، وقد تصاب أجزاء معينة من الجسم كالمفاصل بالضعف.. ومزاولة الرياضة- ولو البسيطة كالشي- له فوائد عديدة منها:

✧ تحمي الجسم من الأمراض: حيث أن أجسامنا تحتاج إلى الحركة والتمارين.. والأخيرة هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة، فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى.

✧ تساعد على الصبر والتحمل: عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به، والتمارين الرياضية تساعد على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب الجسم على الحركة مستخدماً أقل كمية من الطاقة.

✧ تقوية العضلات: الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها، وتقوى العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة.. مع ممارسة الرياضة لن



نحو تغيير صحيح

إعداد / حسن الجوادي

يفهم من هذا الكلام أننا ضد تقدم الإنسان في العلوم والتكنولوجيا، بل نحن نشجع على تعلم ما ينفعنا وينفع المجتمع مع مراعاة الفكر والمعتقد، أي لا يكون التقدم على حساب الفكر والمعتقد.. فالتنازل عنهما يكشف للآخرين أنك غير مقتنع بفكرك وعقيدتك، مما يولد طابعاً سلبياً عن الفكر الذي تتبعه.

٢- السلوك:

إذا كان هنالك خلل في سلوك الإنسان، وتصرفاته غير الصحيحة.. فسيبحث عن البدائل لتلك السلوكيات ويغيرها نحو الأفضل.. وبعد فترة ليست بالطويلة يجد أن حياته تغيرت، وبثمار مثل هذا التغيير يصبح لديه مقبولة ومقام عند الجميع، لأنَّ سلوك الإنسان مهم جداً، وله التأثير المباشر في تحديد شخصية الإنسان.. فتبدأ عملية التغيير الشاملة لكل الحركات والألفاظ إلى عالم جديد وجميل، وهذا ما يسمى التغيير الإيجابي..

والأفهمنا لك تغيير سلبي قاتل! يحط من مكانة الإنسان ومنزلته عند العقلاء، فقد يغير شخص من مظهره الخارجي كالملايس، تبعاً لمشاهير العالم وكذلك قصة الشعر.. ولكن هذا التغيير سلبي وغير صحيح، لذا علينا أن نتعلم من الآخرين بقدر ما ينفعنا، ولا مانع أبداً من التغيير إذا لم يكن على حساب المبادئ والقيم والأخلاق.

أهمية التغيير في حياة الفرد واضحة لمن لديه أدنى معرفة، وقد كُتب عنه كثير من الأبحاث والمقالات، فهو منهج وأداة لبناء حياة صحيحة وناجحة على قدر ذلك التغيير، يبدأ عالم التغيير في الإنسان من عدة مستويات منها:

١- الفكر والمعتقد:

كثيراً ما يحصل لدى الإنسان بعض الأفكار الخاطئة، سواء كان مصدرها البيئة أو المجتمع أو طريقة التعليم وما شابه ذلك، فانه إذا تنبه على أن بعض أفكاره ليست صحيحة وسليمة، يسعى لتغييرها وتحويلها إلى أفكار صحيحة، ومثل هذا التغيير يحتاج إلى وقت وجهد وعناية ومتابعة.. فكثير من شبابنا يتأثر بالغرب،



ليس فقط بالملبس وقص الشعر والموضات.. بل في المعتقد، وهو ما يطلق عليه عندهم بالتنوير والانطلاق والتعبير عن الرأي والانفتاح على عقائد وأفكار الآخرين.. فمثل هذا التغيير غير مقبول بل يضر بالإنسان ضرراً جسيماً، طبعاً لا

المجاملات

إعداد/ منير الحزامي

أنا مخطئون فنسلم بذلك.. وأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما - أن نعترف به في شجاعة وصراحة.. وأن نستمع أكثر مما نتكلم، ونبتسم أكثر مما نتجهم، وأن نضحك مع الآخرين لا نضحك منهم، فلا نخرج عن حدود المجاملة.. ولا نتحل العذر لأنفسنا كقول أحدها: (لم أكن أعرف)، فالجهل بالقانون لا يعفي من عقاب خرقه. والشيء نفسه ينطبق على المجاملة. فطبيعي أن الجاهل باللباقة يؤدي المشاعر بغير علم، وأن الشخص الأثاني يجرح بغير إدراك، لكن ما جدوى الاهتمام بالمسببات ما دامت النتيجة واحدة..؟

وأخيراً
فإن خبراء
العلاقات
الإنسانية
يقولون: إن
المجاملة،
أمر لا غنى
عنه، وهي
من الصفات
التي لا



كيف نجامل
ونرد المجاملة؟

بد منها للنجاح، وقال أحدهم: (إن الموهبة شيء عظيم، ولكن المجاملة شيء أعظم).. ولا بد هنا من أن نذكر أن المجاملة مطلوبة دينياً وقد جاء التعبير عنها بكلمة: (المدارة) فقد روي عن رسول الله ﷺ قوله: «أمرني ربي بمدارة الناس كما أمرني بأداء الفرائض» (بحار الأنوار، ١٨/ ٢١٣).

قد يسأل البعض منا عن المجاملات، هل هي حالة سلبية أم ايجابية؟ وهنا نقول: من الضروري أن نعرف كيف نجامل الناس، إذ بدون ذلك ربما لا نستطيع استمالة الآخرين أو أن نكسب احترامهم.. ولكن للمجاملات حدود يجب أن لا نتعدها.. فمثلاً: نستطيع أن نروي للآخرين ما يلد لهم مما سمعنا أو قرأنا، أو نمتدحهم بالمديح المخلص الصادق.. ولكن علينا أن نراعي بعض الأمور، منها: أن نجتهد في أن نتذكر الأسماء والوجوه.. وإذا وضع الناس ثقتهم فينا، فعلياً أن ننهض بها، ولا نكشف أي سرٍ اتثمنونا عليه.

ومنها
الالتزام ما
أمكن ضمير
المخاطب في
مناقشة تنا،
وبنمو
اهتمامنا
بالآخرين،
وكل ما
يعود عليه

أو يتصل به، سنجد أنفسنا مدفوعين إلى الإقلال من ضمير المتكلم.. وأن لا نسخر من الآخرين ولا نستهزئ بهم. بل على العكس نحاول أن نشعرهم بأهميتهم.. وأن نكتسب المقدرة على القول المناسب في الوقت المربك. والمراد بهذا أن نمحو الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر ونشعره: (إننا يجمعنا العيش في سفينة واحدة).. وإذا اتضح لنا



إعداد/ الشيخ برير آل خليفة

سلة الفحم

وقال لجدّه: إنه من المستحيل أن آتيك بسلة من الماء.. والآن سأذهب وأحضر الدلو، لكي أملأه لك ماءً.. فقال الجد: لا، أنا لم أطلب منك دلواً من الماء أنا طلبت سلة من الماء..

ثم خرج الجد مع حفيده ليُشرف بنفسه على تنفيذ عملية ملء السلة بالماء.. كان الحفيد موقناً بأنها عملية مستحيلة، ولكنه أراد أن يُري جده بالتجربة العملية.. فملأ السلة ماء ثم جرى بأقصى سرعة إلى جده ليُريه.. وهو يلهث قائلاً: رأيت؟ لا فائدة.. فنظر الجد إليه قائلاً: أتظن أنه لا فائدة مما فعلت؟ تعال وانظر إلى السلة..

فنظر الولد إلى السلة، وأدرك للمرة الأولى أنها أصبحت مختلفة لقد تحولت السلة المتسخة بسبب الفحم، إلى سلة نظيفة تماماً من الخارج والداخل، فلما رأى الجد الولد مندهشاً، قال له: هذا بالضبط ما يحدث عندما تقرأ القرآن الكريم.. قد لا تفهم بعضه وقد تنسى ما فهمت أو حفظت من آياته، ولكنك حين تقرأه سوف تتغير للأفضل من الداخل والخارج.

يُحكى أن رجلاً كان يعيش في مزرعة بإحدى الجبال مع حفيده الصغير، وكان الجد يستيقظ كل يوم في الصباح الباكر ليجلس إلى المائدة ليقرأ القرآن، وكان حفيده يتمنى أن يصبح مثله في كل شيء.. لذا فقد كان حريصاً على أن يقلده في كل حركة يفعلها.. وذات يوم سأل الحفيد جده: يا جدي، إنني أحاول أن أقرأ القرآن مثلما تفعل، ولكنني كلما حاولت أن أقرأه أجد أنني لا أفهم كثيراً منه! وإذا فهمت منه شيئاً فإنني أنسى ما فهمته بمجرد أن أغلق المصحف فما فائدة قراءة القرآن إذن؟

تبسم الجد.. وكان يضع بعض الفحم في المدفأة، فالتفت بهدوء وترك ما بيده ثم قال: خذ سلة الفحم الخالية هذه.. واذهب بها إلى النهر ثم انثني بها مليئة بالماء، ففعل الولد كما طلب منه جده، ولكنه فوجئ بالماء كله يتسرب من السلة قبل أن يصل إلى البيت.. فابتسم الجد قائلاً له: ينبغي عليك أن تسرع إلى البيت في المرة القادمة يا بني.. فعاود الحفيد الكرة، وحاول أن يجري إلى البيت.. ولكن الماء تسرب أيضاً في هذه المرة.. فغضب الولد

ومضات / شياطين القلوب

إن الاعتقاد بأن الشياطين (يحمون) حول قلوب بني آدم، وأن له سلطاناً على الذين يتولونهم، يستلزم (الحذر) الشديد أثناء التعامل مع أي فرد -ولو كان صالحاً- لاحتمال (تجلي) كيد الشيطان من خلال فعله أو قوله، ما دام الشيطان يوحى زخرف القول وينزع بين العباد كما ذكر القرآن الكريم، وهذا الحذر من

المخلوقين من لوازم انتفاء العصمة عنهم.. ومن ذلك يعلم ضرورة عدم الركون والارتياح التام لأي عبد -وإن بلغ من العلم والعمل ما بلغ- كما يقتضيه الحديث القائل: «إياك أن تنصب رجلاً دون الحجة، فتصدقه في كل ما قال» (البحار، ج ٧٣/ص ١٥٣).

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: حال الإحرام، هذا مع الأمن من الناظر إن المرأة إذا ذهبت إلى الحج ولم تلبس شيئاً من الذهب، فقد حرم عليها الذهب لبساً وتزيئاً!!

ونقول: إن لبس المرأة للذهب يعد من الزينة المحرمة

حال الإحرام، هذا مع الأمن من الناظر

الأجنبي، وأما معه فتشدد الحرمة.

ولا بأس بأن تصطحب المرأة معها شيئاً من الذهب من دون لبس (واللبس في غير وقت الإحرام، مع الأمن من الناظر الأجنبي).

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

باغة: وهي كلمة تركية، وتعني المادة البلاستيكية التي تُصنع منها بعض الأدوات المنزلية والألعاب.

كلمات مضيئة

قال الإمام الحسن العسكري (عليه السلام):
«مَنْ يَزْرَعْ خَيْراً يَحْصِدْ غِبْطَةً، وَمَنْ يَزْرَعْ شَرّاً يَحْصِدْ نَدَامَةً».

(بحار الأنوار: ٣٧٣/٧٥)

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