



# المخبر

٨٦٧

السنة الثامنة عشرة - ١٥ / رجب الأصعب / ١٤٤٣هـ - ١٧ / ٢ / ٢٠٢٢م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة المنشآت التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





## الحوار الأهم حوار مع ابنك

- الحوار مهم دائماً، ولكن أهم وأول حوار يظهر في حياة الأبناء في سن مبكرة ما بين (5 و 9) سنوات. هذا السن هو بداية ظهور نبوغ وموهبة الأطفال وتكوين وعيهم وإدراكهم، خاصة وأنه سن دخول المدرسة أي بداية تعامل الطفل مع العالم الخارجي وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة..
- إذن لابد من التعرف على المواضيع التي تمكن أبناءنا من التعامل مع هذه الدنيا الجديدة وتلك بعض منها:
- هل تخيلت أن حوارك مع طفلك عن رياضة يحبها يبني عنده روحاً رياضية ويمنحه مبدأ المناقسة الشريفة. استمر معه في متابعة تلك الرياضة واجلب له معلومات عنها وشجعه على ممارستها وشاركه الممارسة.
  - ماذا عن حوارك مع طفلك عن أصحابه وأصدقائه وكيفية تكوين الصداقات. مهّد وسائل وطرق اختيار الأصدقاء والتفرقة بين الجيد منهم والسيئ وهنا أهمية أخرى للحوار مع طفلك.
  - كذلك حاول فتح حوار مع طفلك عن رأيه في مسلسل اجتماعي أو برنامج.. وأنصت له جيداً وشجعه على إبداء رأيه بحرية وثقة، واسأله عن رأيه هل كان الحل صواباً أو خطأ؟ هل هناك حلول أخرى للمشكلة الموجودة
- في المسلسل أو البرنامج.
- ليس المطلوب دائماً أن نتحدث في مواضيع مهمة أو ذات طابع جدي، بالعكس قد تبني وتبدأ حواراً شيقاً بمجرد سؤالك "ولدي! ماذا عملت اليوم؟". فهنا أنت تفتح باباً لحوار مستمر بينك وبين ابنك أو ابنتك.
  - اسأل ابنك: "ماذا تريد أن تصبح حين تكبر؟". هذا الموضوع على الرغم من سهولته يكون ناجحاً جداً حين تترك أبناءك يجيبوا عليه بمنتهى الصراحة والعضوية. حتى وإن كانت الإجابة مفاجئة أو صادمة لك، أكمل الحوار معهم وناقشهم في أسباب اختيارهم اياه وأعد عليهم السؤال كل فترة وتابع: هل تغير أو لا؟
  - لابد من الحفاظ على الحوار بصيغة الأصدقاء وليس الأوامر، فيها نبقى دائماً مكسباً لابنائنا وهم مكسب لنا.
  - وحين يأتي الحوار عن الدين ازرع بداخل أبنائك وازعاً دينياً بمفهوم بسيط على قدر فهمهم بدون فلسفة أو تركيبات معقدة. فقط اجعل لديهم محكمة صغيرة تمثل لهم ضميراً يحاسبهم عند الخطأ ويشجعهم عند الصواب.. وكلما تطورت عقول أبنائك وسّع لهم مداركهم وشرح لهم أكثر.



## من طرائق التعامل مع الأخت الأصغر (الفعل الطيب)

نظّم كتبه وضعها في مكتبته أو على الرف الخاص بها، وضع حقيبته في المكان المناسب، وصف ألعابه بشكل جميل.

اطوِ ورتّب ملابسه؛ تصبِح الملابس غير مرتّبة من وقت لآخر؛ رتّب خزانة ملابسه وضع الملابس المتشابهة مع بعضها.

اكنس وأزل الغبار. يتطلب التنظيف الحقيقي مجهوداً كبيراً، لكن الاكتفاء بإزالة الغبار من الأسطح سيكون فكرة جيدة إذا كان أخوك لا يحب أن يعبت أحد بأغراضه.

٤- **قم ببعض الأعمال المنزلية الإضافية المساندة لأخيك.** قيامك ببعض الأعمال المنزلية بدلاً من أخيك سيعطيه وقتاً لفضل الأشياء التي يحبها. فعل أشياء غير أنانية يساعدك في التفكير ملياً في حبك لأخيك وتقديرك إياه، وبالتأكيد سيقدر أخوك هذه الأشياء. قد يكون هناك فائدة إضافية من ذلك وهي أن يلاحظ والداك ما تفعله وتنال منهما الثناء والامتنان نظير ذلك.

١- **تجنّب المجادلات التافهة وعديمة الجدوى.** تحدث حتماً مجادلات بين الأشقاء في بعض الأحيان ويمكن أن تحصل في أي سن. بدلاً من الانخراط في جو المشاجرات، اعرف أي المشاجرات تستحق الخوض فيها وأيها من الأفضل عدم الدخول فيها. حاول الوصول لحلّ وسط أو أن ترى الأمور من وجهة نظره لتغيير الوضع حين تشعر بعدم الرضا حيال ما يحدث بينكما. يمكنك أن تصدمه بجعله يرى الأشياء من وجهة نظرك كذلك!

٢- **تدرّب على إظهار الطيبة والاحترام.** غير طريقة تعاملك لتظهر الطيبة والاحترام حتى لو كان ذلك غير معتاد أو غير مقدر من ناحيته. على الأقل قد يساعدك هذا في تجنب مجادلة محتملة أو التصرف بطريقة متسلطة.

٣- **نظّف غرفة أخيك.** قد تكون هذه مهمة صعبة، خاصة إذا كان أخوك مهملاً، لكنه شيء قد يسعده حقاً. ضع الأشياء التي يحبها في مقدمة أشياءه وضع الأشياء التي نادراً ما يستخدمها في خزانة ملابسه.



# الفرق بين جلد الذات ومحاسبة النفس



- يعاني مريض جلد الذات من ألم بدني ونفسي، يتزايد يوماً بعد يوم. حتى تبدأ تظهر بعض الأمراض التي لم يعان منها الشخص من قبل.

- تحميل النفس فوق طاقتها من أمور الدراسة أو الوظيفة، مع تجاهل تام لطبيعته البشرية وتقلبها بين النشاط والفتور، والحماس والخمول، مع حاجتها دوماً للاسترخاء بين فترة وأخرى.

- تقلب المزاج، والميل إلى المزاج السلبي بشكل أكبر.

- الانعزال والاكنتاب والحزن وربما يصل الأمر إلى الإدمان في حالات جلد الذات الشديدة والمرضية.

- من أعراض جلد الذات أنه يطمس بصمة الإبداع ومواجهة الصعاب.

- العجز عن إنشاء علاقات صحية، وفقدان القدرة على التواصل مع الآخرين.

- الأرق والقلق.

- انعدام التركيز.

- اضطراب الكوابيس والخوف الشديد.

يقول الكاتب الشهير (ديل كارنيجي): إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك هذه القاعدة: (عدّد نعمك وليس متاعبك).

جلد الذات: شعور سلبي يظهر في أوقات الهزائم والإحباطات بسبب مناخ الهزيمة حين يخيم على الأجواء. حيث يلوم الشخص ذاته ويوبخ نفسه على أخطائه بشكل مستمر وغير صحي ويعجز عن مسامحة نفسه أو التصالح مع ذاته، وتقل النجاحات وتبتهت في نظر الشخص، ويتصدر الفشل الساحة، ويبدأ بالتفوق على نفسه، والانغلاق عن رؤية الأمور بعين الصواب، ودائماً ما تكون هنالك حجج لتبرير الشعور بالعجز؛ مثل مسaire الأحداث أو الرضا بالأمر الواقع!

أما محاسبة النفس: فهي شعور إيجابي ناضج يتمثل في معرفة مواطن الضعف والقوة بصدق وموضوعية، أي أن يقوم الشخص بتقييم مواطن قوته وضعفه دون تجريح نفسه ودون التلذذ بعذاب روحه. فيجيد قراءة نفسه ومحيطه، وبالتالي لا يخشى من مواجهة التحديات والمغامرات، ويرفض التفوق والعذاب! ويسير بالتوكل على الله، مع العمل على أسباب النجاح والتخطيط الجيد، وفهم أخطاء الماضي وأسبابها وظروفها والاستفادة منها.

تظهر على الشخص الذي يتلذذ بتأنيب الضمير بشكل سلبي مجموعة من علامات جلد الذات نوردتها كآلاتي:

- الشعور بالكسل المبالغ والخمول وانعدام الطاقة.



## احتياجات الجسم من الطعام



إن الإنسان بحاجة إلى أكثر من أربعين عنصراً غذائياً للحفاظ على صحته ومقاومته الأمراض المنتشرة في المحيط الذي يعيش به، ولا يوجد غذاء واحد ومحدد يحتوي على كل هذه العناصر والمواد، لذا فمن المهم على الفرد تناول أنواع عديدة من الأغذية التي تضمن للفرد الحصول على هذه العناصر، وهذا يجب أن يتم على مدار ساعات اليوم فمثلاً يتناول الفرد أنواعاً معينة من الأغذية على الفطور وأنواعاً أخرى في وجبة الغذاء ونوعيات غذائية أخرى في وجبة العشاء.

وفي اليوم التالي يمكن أن تقوم باستكمال الأغذية التي لم تستطع تناولها في اليوم السابق، فمثلاً إذا تناولت السمك في اليوم السابق تستطيع تناول اللحم في اليوم التالي وهذا المبدأ يطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفاواكه والبقوليات وغيرها بحيث عليك تناولها على مدار أيام الأسبوع.

تناول السوائل بكثرة: إن الفرد البالغ بحاجة يومية إلى لتر ونصف من السوائل على أقل تقدير في اليوم الواحد في الجو الطبيعي، وترتفع نسب هذه الكميات حسب الحاجة وقد تصل إلى ضعف تلك الكمية أو أكثر في الأجواء الحارة الرطبة، لما يفقده الجسم من سوائل

بشكل كبير، أو إذا كنت تمارس أنشطة رياضية بشكل مكثف، فالأمر من أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصاً وهو لا يسبب السممة المفرطة إطلاقاً، ويمكن للفرد تناوله في أي وقت يريد وهذا بالإضافة إلى أن الشاي وعصائر الفواكه بأنواعها، والحليب والقهوة والشورية توفر كميات كبيرة من السوائل التي يحتاجها الجسم على مدار مراحل حياته.

الكربوهيدرات والتغذية السليمة: إن الأغلب في مجتمعنا لا يتناولون الكميات الكافية من الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والبطاطس وغيرها، ومن المعروف أن أكثر من (٦٥٪) من الطاقة التي يجب أن نحصل عليها تكون من المواد الكربوهيدراتية، فعلى الإنسان أن يركز على الأغذية المكونة من الحبوب الكاملة بخاصة الخبز والبسكويت والمعجنات بكافة أنواعها الأخرى.

ومن المتعارف عليه أن الشباب والأشخاص الذين يبذلون نشاطاً مكثفاً في اليوم هم بحاجة إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية لكي يستطيعوا أن يعوضوا الطاقة التي بذلوها طوال فترات اليوم.



## صناعة الأغبياء!!

قرد تسوّل له نفسه صعود السلم بدون أن يعرفوا السبب!!

هكذا تتم صناعة الغباء والتجهيل!!

نشر أحد أساتذة التاريخ الاقتصادي في جامعة كاليفورنيا القوانين الأساسية للغباء البشري: - الجميع يقلل من قيمة الأغبياء المحيطين بك، مما يدفعك للمواجهة معهم، وذلك نتيجة اللامبالاة وعدم أخذ الأمور بصفة جدية تجاه هؤلاء. - قد يكون للشخص صفات ذكية، لكن غبائه يدمر كل شيء.

- الغبي دائماً يتسبب بخسائر لشخص آخر، كلاعب كرة القدم نتيجة أفعاله وعدم التزامه بتعليمات المدرب والحكم، حتى ولو كان مهارياً وفناناً إلا أنه بغبائه وتصرفاته الطائشة يؤدي إلى طرده من الملعب مما قد يتسبب في خسارة فريقه، وهذا ينطبق على الوقت والمال وغيره.

- الشخص الغبي هو أخطر أنواع البشر؛ لأننا لا يمكن أن نفلح شيئاً ضده باعتباره غيباً، لكن السارق أو المجرم.. من الممكن محاكمته ومعاقبته.

هذه القوانين تتجدد وتزداد حسب حالات الغباء المتعددة، إلا أنها تمثل قوانين أساسية لمعرفة الغباء. انظر حولك لترى البعض يعيش بعقول جاهلة على أجهزة ذكية.

اعداد / مصطفى حسن

مجموعة من العلماء وضعوا خمسة قرود

في قفص واحد، وفي القفص يوجد سلم وفي أعلاه

هناك بعض الموز.

في كل مرة يطلع أحد القرود لأخذ الموز يرش العلماء باقي القرود بالماء البارد، بعد فترة بسيطة أصبح كل قرد يطلع لأخذ الموز يقوم الباقيون بمنعه وضربه حتى لا يُرشون بالماء البارد.

بعد مدة من الوقت لم يجرؤ أي قرد على صعود السلم لأخذ الموز على الرغم من كل الإغراءات؛ خوفاً من الضرب.

بعدها قرر العلماء أن يقوموا بتبديل أحد القرود الخمسة ويضعوا مكانه قروداً جديداً. فأول شيء يقوم به القرد الجديد أنه يصعد ليأخذ الموز، ولكن فوراً الأربعة الباقيون يضربونه ويجبرونه على النزول! بعد عدة مرات من الضرب يفهم القرد الجديد بأن عليه ألا يصعد مع أنه لا يدري ما السبب.

قام العلماء أيضاً بتبديل أحد القرود القدامى بقرود جديد وحل به ما حل بالقرد البديل الأول حتى أن القرد البديل الأول شارك زملاءه بالضرب وهو لا يدري لماذا يضرب؟

وهكذا حتى تم تبديل جميع القرود الخمسة الأوائل بقرود جديدة حتى صار في القفص خمسة قرود لم يُرش عليهم ماء بارد أبداً، ومع ذلك يضربون أي



## المرأة وصاحب المطعم

فقلت: اللهم آمين رب العالمين.

كانت الأمطار تهطل، والريح تعصف، وأنا

والعمال نستعد لإغلاق المطعم وأحسب الخسائر..

وفجأة سمعت صوت حافلة تقف أمام المطعم محملة

بالمسافرين، لا أدري من أين جاءت!

نزل سائق الحافلة وسأل: هل عندكم طعام؟

قلت: نعم

فنزل من الحافلة أكثر من أربعين مسافراً واشتروا

جميع ما لدينا من الطعام، بل صنعنا لهم طعاماً آخر.

وبعد ذهابهم جلست أحسب الأرباح ومعى العمال في

عجب من هذا التحوّل المفاجئ والربح السريع.

قال أحد العمال ملاطفاً: ماذا فعلت من عمل صالح

هذا اليوم؟!

فانتفضت ووقفت على قدمي وأنا أتذكر دعوة تلك

المرأة المسكينة، فحمدت الله تعالى كثيراً، وتذكرت قول

النبي ﷺ: «ما نقص مالٌ من صدقةٍ قط، فاعطوا

ولا تجبنوا» (البحار: ج ٩٣/ص ١٣١).. وقول أمير

المؤمنين ﷺ: «استنزلوا الرزق بالصدقة» (نهج

البلاغة: الحكمة ١٣٧).

\* ساق الله تعالى المطر لتشبع المرأة وصغارها.. وساق

الحافلة ليَجْزِي المنفق على إنفاقه..

\* هكذا الدنيا يُقلبها الله سبحانه بين عباده ليختبرهم

ويبلو أخبارهم وينظر كيف يعملون: ﴿وَلَا جُرْأِخِرَةَ

خَيْرٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ (يوسف: ٥٧).

يقول صاحب القصة وهو صاحب مطعم في

إحدى المحافظات:

كنا في المطعم نستعد لتقديم وجبة العشاء في إحدى

ليالي فصل الخريف.. وبعد تجهيز الطعام هطلت

الأمطار بغزارة، مع عاصفة هواء شديدة، واطلمت

السماء، وانقطعت الكهرباء، وبدأ أهل السوق في المغادرة،

فأشعلنا الفوانيس واتفقنا على المغادرة بعد هدوء

الأحوال، واعدنا الطعام الذي صنعناه من الخسائر،

إذ لا توجد برادات كافية، وهي لا تنفع مع انقطاع

الكهرباء..

وفي الأثناء رأيت في ظل الفوانيس شيئاً يتحرك في

الجهة المقابلة للمطعم.. فحملت فانوساً وعصا لظني

أنه لص يريد كسر أحد الدكاكين..

اقتربت من السواد وعلى ضوء الفانوس الضعيف رأيت

أمرأة معها طفلان يرتجضان من الضعف والتعب!!

فسألتهما: إن كانت تحتاج إلى شيء من المساعدة.

قالت: أريد طعاماً لي ولأولادي.

فقدمت لها أحسن ما عندي من الطعام، وأعطيتها

بعض المال. فبكت المرأة بكاءً شديداً.

قلت: ما الذي يبكيك؟!

قالت: توفي زوجي، وهذا ثالث يوم لا أجد فيه ما يسد

جوعتي وجوع أطفالي.

قلت لها: أن تمر كل يوم وتأخذ حاجتها.

وهي تغادر سمعتها تدعو وتقول: (ربي يوسع عليك

الليلة كما وسعت على أولادي).

# برنامج أجر الرسالة

إن المساهمة بنشر كلمات أهل البيت عليهم السلام

يعد ترويجاً للحقيقة التي يُراد لها أن تضيع وتطمس معالمها.

أطلق مشروع (أجر الرسالة) من أجل تذكير المؤمنين بأهمية المحافظة على

أجواء الخلق والإيمان وإيفاء حق النبي الأكرم صلوات الله وآله الأطهار عليهم السلام

بنشر أقوالهم وحكمهم الخالدة التي لها القدرة على تصحيح المسار.

يمكنكم زيارة صفحة أجر الرسالة

والاشتراك والتفاعل معها على الفيسبوك.

<p><b>اجهل الناس</b></p> <p>قال أمير المؤمنين علي عليه السلام: (اجهل الناس للمؤمن إذا لم يقل ما يحسنه من الحق ويتعش له بالصبح).</p> <p><b>اجل الفهم</b></p> <p>برامج على وسائل التواصل الاجتماعي بإشراف مركز الأبحاث والبحوث الإسلامية</p>	<p><b>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</b></p> <p>رأس رعم بطش المعمود مرفوع، وعين انحطط بها الدم بالدموع، ففاقت نغسل البورى من دل الحنوع، وعظم يرفرف فوق الجسوع، وقمر دلم الطبع، ورقة طاهر بعشر الأربك بعصدة اللايين، وتطوف به الأرواح وتحف به قلوب المؤمنين (السلام عليك أيها العبد الصالح المطيع به ورسوله ولأمر المؤمنين والحسين).</p>	<p><b>فائضة</b></p> <p>من سجع الزوراء علا السلام بعد العروة وقل أن ينطق رعدك أرجع له تعال له أمة تفخر به</p> <p>ما قبله الله عز وجل بانيه من الصبيد أفضل منه الكل يوم</p>	<p><b>من أخلق الرسالة</b></p> <table border="1"><tr><td><b>الصبر</b></td><td>يا أيها الذين آمنوا صبروا واصبروا فصبروا ١١٥</td></tr><tr><td><b>الصفو</b></td><td>فألفظ عليهم وانشق إلى الله فيب الحزين ١١٤</td></tr><tr><td><b>الاستقامة</b></td><td>فانظروا مما أوتيت وتمن تات تحتك ١١٣</td></tr><tr><td><b>الأمانة</b></td><td>إن الله يفتقن أن تؤول الأمانة إلى أيها ١١٢</td></tr></table>	<b>الصبر</b>	يا أيها الذين آمنوا صبروا واصبروا فصبروا ١١٥	<b>الصفو</b>	فألفظ عليهم وانشق إلى الله فيب الحزين ١١٤	<b>الاستقامة</b>	فانظروا مما أوتيت وتمن تات تحتك ١١٣	<b>الأمانة</b>	إن الله يفتقن أن تؤول الأمانة إلى أيها ١١٢
<b>الصبر</b>	يا أيها الذين آمنوا صبروا واصبروا فصبروا ١١٥										
<b>الصفو</b>	فألفظ عليهم وانشق إلى الله فيب الحزين ١١٤										
<b>الاستقامة</b>	فانظروا مما أوتيت وتمن تات تحتك ١١٣										
<b>الأمانة</b>	إن الله يفتقن أن تؤول الأمانة إلى أيها ١١٢										

الإشراف العام: السيد عقيل الياسري / رئيس التحرير: الشيخ حسن الجوادى / مدير التحرير: الشيخ علي الأسدي

سكرتير التحرير: منير الحزامي / التدقيق اللغوي: عمار السلامي / المراجعة العلمية: الشيخ حسين مناحي

التصميم والإخراج الطباعي: السيد حيدر خير الدين / الأرشفة والتوثيق: منير الحزامي

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

شبكة الكفيل العالمية نشرنا الكفيل والخميس نشرنا الكفيل والخميس