



# المخبر



السنة الثامنة عشرة - ١٣ / شعبان العظم / ١٤٤٣ هـ - ١٧ / ٣ / ٢٠٢٢ م

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





## التأهيل النفسي للطفل لصيام شهر رمضان المبارك

تعالى وطاقته.

كما أن الطفل في واقع الأمر يصوم لأن والديه يصومان (عملية التقمص)، فحبة الله تبارك وتعالى تمرّ عن طريق محبة الوالدين، فالعملية الفكرية عند الطفل تقوم على الأساس التالي: "إني أحب أبوي، وأبوي يحبان الله، فأبوي يصومان؛ إذن فأنا أصوم لأنني احب أبوي، فأنا أحب الله".

وعلى العموم هناك طرائق وكيفيات متعددة لتدريب الطفل على الصيام، منها:

- ألا يصوم اليوم كاملاً، بل يصوم جزءاً منه، من أوله حتى الظهر، أو يفطر الصباح ثم يصوم من الظهر حتى المغرب كي يفطر مع الأسرة، وهو أحسن.

- أن يصوم صيام الماء، فيسمح له بالماء والعصير فقط دون الأكل.

- لا بد من مراعاة نفسيات الأطفال، فبعضهم لا يحب "صيام الأطفال"، لكن على الوالدين أن يرددا عليه بأن الله تبارك وتعالى يحب الأطفال ويسامحهم، فإذا جاعوا أو عطشوا يسمح لهم الله أن يأكلوا ويشربوا، وهو تعالى سعيد بمحاولتهم وسيجزئهم خيراً.

إعداد / أزل ضياء

يحتاج الآباء إلى زاد ثقافي وإيماني لمساعدة

من سيصوم لأول مرة من أبنائهم، وقد تختلف سبل الأسر في هذه المساعدة تبعاً لاختلاف مستوى الوعي واختلاف العادات والتقاليد في كل بلد. وتبقى للتأهيل النفسي أهمية بالغة لا بد للمربين من أن يعلموا أهميته وكيفية القيام به من أجل صيام هادف لأطفالهم.

إن ترغيب الطفل في الصيام أساسي لكي يحس بالتقرب العاطفي والإحساس بالرضا من قبل الله تبارك وتعالى ومن قبل الأبوين، إذ العنصر العاطفي مهم جداً في تنمية الطفل بشكل سوي من الناحية النفسية، فالعلاقة العاطفية أكثر دواماً وأبقى.

وبما أن الطفل قبل سن (١٤) لا يستطيع فهم وجود الله سبحانه من الناحية العقلية (والدليل على ذلك نوع الأسئلة التي يطرحها حول ذات وصفات الله سبحانه وتعالى)، لأن التكوين العقلي للطفل لم يصل بعد إلى درجة كبيرة من "عملية التجريد المعرفي" ليفهم وجود الله تعالى دون أن يراه ويلمسه.. فالعلاقة العاطفية والإحساس الوجداني هما السمتان الأساسيتان اللتان تمكنان الطفل من أن يرتبط "ذهنه" بفكرة الله







## أهمية قضاء الوقت مع أسرتك

من المهم جداً أن تمنح عائلتك جزءاً من وقتك، فهذا يؤثر إيجابياً على تعزيز التواصل الأسري، لذا احرص على:

- منح الأولوية للمناسبات العائلية: فمن الممكن تأجيل عملك غالباً؛ حيث لا يعمل معظمنا ضمن مجال إنقاذ الأرواح، مما يمنحنا بعض المرونة في اختيار وقت الانتهاء من العمل؛ لتمنح بذلك الأولوية للمناسبات العائلية، وتتواجد في حياة طفلك، وتكون أباً جيداً؛ وإلا فستفوت هذه المناسبات التي لا تُعوّض أبداً. يكبر الأطفال بسرعة، ولا يعيشون طفولتهم مرتين.

يُظهر تواجذك في المناسبات العائلية اهتمامك بزوجتك وأطفالك، حيث تتجلى المحبة التي تكنها لهم من خلال أفعالك؛ لذا احرص على قضاء الوقت معهم في العطلات، وأعياد الميلاد، والاجتماعات العائلية، ونشاطات الأطفال، وإنجازاتهم؛ فهذه التفاصيل في غاية الأهمية؛ وعليك أن تعرف أنها ستؤثر فيهم على الأمد البعيد؛ فعندما تكون إلى جانبهم، سيتذكرون أنك كنت متواجداً في جميع لحظاتهم المميزة، وأنتك منحتهم الأولوية وفضلتهم على عملك. إن قضاء وقت ممتع مع عائلتك أمر رائع؛ لذا احرص على التواجد مع عائلتك لتتمكن من تطوير علاقات عميقة معهم تستمر مدى الحياة. تزداد أهمية هذه العلاقات عندما يتعرض

أفراد عائلتك إلى أوقات عصيبة، كموت أحد أحبائهم، أو فقدان وظيفتهم، أو انتقالهم إلى مكان آخر، أو غيرها من الأمور التي تؤثر في حياتهم تأثيراً كبيراً؛ حيث تكون عائلتك في أمس الحاجة إليك، وتعتمد عليك في مثل هذه الظروف.

-رتب جدول المناسبات العائلية: غالباً ما نُدرج المواعيد الخاصة بالعمل في جداولنا لأنها مهمة جداً؛ ولكن، هل تفعل الشيء ذاته عندما يتعلق الأمر بمواعيد الاجتماعات، والمناسبات العائلية، ونشاطات أطفالك؟ إذا أحببت بالنفي، فعليك أن تسأل نفسك عن السبب الذي يمنعك من ذلك؛ فإذا كنت تقدر عائلتك فعلاً، فينبغي أن تكون النشاطات الخاصة بأفراد الأسرة مدرجة ضمن جدولك الأسبوعي لتكون متواجداً معهم؛ وفي حال كان جدولك مزدحماً بالمواعيد المتعلقة بالعمل كل أسبوع، فعليك أن تنظمه مسبقاً من خلال اكتشاف مواعيد النشاطات الخاصة بالأطفال ومناسباتهم المميزة، ووضعها على جدولك كيلا تلتزم بأي عمل في ذلك الوقت، وتمنح الأولوية لعائلتك عبر تخصيص الوقت لهم. قد يكون تحديد المواعيد أكبر عائق أمام قضاء الوقت مع أسرتك؛ لذلك سيساعدك التخطيط لها مسبقاً كثيراً.



# حقيقة التقوى

خصوصياتهم والغيبة لهم.

وكذلك نجد اقتران التقوى في القرآن الكريم بالإيمان بالله سبحانه واستحضاره، والانتباه إلى سننه الصارمة للحياة حذراً من التمادي معه بالأمانى الكاذبة والآمال المموهة والاعتقادات الخاطئة، مستجيباً لرسالته إلى الخلق، واعياً لها، مقدرًا إياها حق تقديرها، مستعداً لما بعد هذه الحياة من عوالم القبر والقيامة، ناظراً فيما قدمه لهذا الغد القريب، موقناً أنه يلقي ما عمله من خير أو شر، وجللاً من الحساب في يوم يرجع فيه الإنسان إلى الله تعالى وتُنصب فيه موازين القسط، و:

﴿تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا﴾.

ومن أجل ذلك كان المتقي محل عناية الله سبحانه في هذه الحياة وفي الآخرة، فهو سبحانه يحب المتقين، ويكون معهم، ويتولى أمرهم، ويتقبل أعمالهم.. ويفخر لهم سيئاتهم وخطاياهم، ويتوب عليهم، وسوف يمدون على الله بنفس مطمئنة راضية ومرضية، محبوبين بكرامته في مقاعد الصدق ومجاورة الحق، مقرونين بالأنبياء والشهداء والصديقين، ناظرين إلى نعم الله سبحانه، يتلقون التحية منه والسلام مهنتاً إياهم بالنجاح في اختبارات الحياة.

إن حقيقة التقوى هي توقي الإنسان ما ينبغي تجنبه وفق اقتضاءات العقل الراشد والحكمة السديدة والخلق الكريم والفاضل. فالإنسان مجهز في فطرته التي فطر عليها بهذه المبادئ الثلاثة -التي تميّز كيانه عن سائر الكائنات المادية الأخرى-، لكنه معرض للزلل والخروج عن الاستقامة بتأثير نوازع خاطئة وغرائز غالبية وانفعالات سريعة. ولذلك كان عليه أن يتقي من الخروج عن الرشد إلى الغي، ومن الحكمة إلى التخبط، ومن الفضيلة إلى الخطيئة.

ولذلك نجد أن التقوى في القرآن الكريم مقرونة بكل أمر لائق ومتين فيما يتعلق بهذه المبادئ الثلاثة، فمما جاء فيما يتعلق بمبدأ الرشد هو التعقل في الأمور، والاهتداء إلى الحق، والاستضاءة بالبينات، والتبصر في الشبهات والفتن، كما جاء فيما يتعلق بمبدأ الحكمة، الاتعاظ بالعبر، والتذكر بجرس المذكرات في هذه الحياة، والانتباه عند وسوسة الشيطان والاستعداد للغد، وجاء فيما يتعلق بمبدأ التحلي بالأخلاق الكريمة والأفعال الحميدة: تزكية النفس، والعدل مع الصديق والعدو، والعضو عن المخطئ، والإيفاء بالعهد، وإصلاح ذات البين، والقول السديد، والكون مع الصادقين، والصبر على الحق، والمرابطة على الاجتهاد، والتعاون على البر، وتجنب الأفعال الخاطئة مثل الفجور والعدوان والسخرية من الآخرين وسوء الظن بهم والتجسس على

## الأحماض الأمينية وفوائدها



وتحسن الأداء الرياضي وتزيد من قدرة الجسم على استعادة العضلات المفقودة بعد التمرين.

٣. منع فقدان العضلات من فوائد الأحماض الأمينية: لقد أثبتت الدراسات قدرة الأحماض الأمينية على التقليل من فقدان كتلة العضلات والحفاظ عليها ودعمها خصوصاً لأصحاب الأمراض المزمنة من خلال الحفاظ على تخليق البروتين العضلي.

٤. المساهمة في خفض الوزن: حيث أثبتت الدراسات أن الأحماض الأمينية فعالة للغاية في تحفيز فقدان كتلة الدهون.

٥. حماية صحة القلب: حيث أن الأحماض الأمينية مثل الأرجينين تزيد من إنتاج أكسيد النيتريك وهو الذي يساعد في خفض ضغط الدم واسترخاء عضلات الأوعية الدموية وينظم نبضات القلب ويقي من تصلب الشرايين عن طريق منع تطور اللويحات في الشرايين، كما أن أكسيد النيتريك عنصر نشط في النتروجلسرين وهو العنصر الذي يخفف من آلام الذبحة الصدرية والقلب التاجي.

٦. الحفاظ على صحة الكبد: لقد بينت الدراسات أن مكملات الأحماض الأمينية تقلل من اعتلال الكبد وتخفض من معدل الوفيات الناتج عنه، كما توفر الحماية من سرطان الكبد للأشخاص الذين يعانون من مرض تليف الكبد.

هي مركبات عضوية تتكون من كل من النيتروجين والكربون والهيدروجين والأكسجين بالإضافة إلى مجموعة عناصر متغيرة وفقاً للحمض النووي لكل شخص وطريقة تعامله مع تلك المركبات، ويحتاج جسم الإنسان إلى نحو (٢٠) نوعاً مختلفاً من الأحماض الأمينية حتى ينمو بشكل صحيح ويقوم بوظائفه بكفاءة. لكن هناك تسعة أحماض أمينية أساسية لا يمكن للجسم الاستغناء عنها على الإطلاق، وتكمن أهميتها الكبرى في عدم قدرة الجسم على إنتاجها، أي يجب الحصول عليها من مصادر خارجية سواء بالتغذية الجيدة أم بالمكملات الغذائية وهذه الأحماض الأمينية التسعة الضرورية هي: (المهستيدين، الثريونين، الفينيل، الميثيونين، الليسين، اللوسين، آيسولوسين، التربتوفان، الفالين). وتعتبر البروتينات الحيوانية مثل البيض والدواجن واللحوم الحمراء من أهم مصادر الأحماض الأمينية الأساسية.. ومن أهم فوائد الأحماض الأمينية للإنسان:

١. تحسين الحالة المزاجية والنوم: إنتاج التستوستيرون مهم للغاية في تحسين الحالة المزاجية وضبط الشهية وتحسين النوم، وهو ما يساهم الحمض الأميني التربتوفان في تحقيقه، وقد بينت الكثير من الدراسات أن مكملات التربتوفان تقلل من أعراض الاكتئاب وزيادة الطاقة ودعم الشعور بالسعادة.

٢. زيادة القدرة على التحمل: تبين أن الأحماض الأمينية الأساسية تخفف كثيراً من الشعور بالتعب





## الإمام المهدي في فكر أمير المؤمنين

قال:

«جاء رجل إلى أمير المؤمنين عليه السلام فقال له: يا أمير المؤمنين، نبئنا بمهديكم هذا. فقال: إذا درج الدارجون وقل المؤمنون، وذهب المجلبون فهناك هناك..»

فقال: يا أمير المؤمنين ممن الرجل؟

فقال: من بني هاشم من ذروة طود العرب، ويحرم مغيضها إذا وردت، ومخضر أهلها إذا أتيت، ومعدن صفوتها إذا اكتدرت. لا يجبن إذا المنايا هكعت ولا يخور إذا المنون اكتنعت، ولا ينكل إذا الكمأة اضطرعت، مشمر مغلوب ظفر ضرغامه حصد مخدش ذكر سيف من سيوف الله، رأس قثم نشو رأسه في باذخ السؤدد، وغارز مجده في أكرم المحتد، فلا يصرفنك عن بيعته صارف عارض ينوص إلى الفتنة كل مناص، مع إن قال قشر قائل وإن سكت فدو دعاير..»

ثم رجع إلى صفة المهدي عليه السلام، فقال: «أوسعكم كهفاً، وأكثركم علماً، وأوصلكم رحماً، اللهم فاجعل بعثه خروجاً من الغمة، واجمع به شمل الأمة. فإن خار الله لك فاعزم ولا تنتن عنه إن وقفت له، ولا تجوزن عنه إن هديت إليه، هاهـ وأوماً بيده إلى صدرهـ شوقاً إلى رؤيته». (الغيبة؛ للنعماني: (١٣ب/١ح/ص٢١٢-٢١٤)

أمير المؤمنين عليه السلام يفكر في ولده المهدي عليه السلام الذي سيولد من صلبه فيملاً الأرض عدلاً كما ملئت ظلماً وجوراً، ثم يصف المهتدين في غيبة إمامهم بأنهم خيار هذه الأمة المقرونون بأبرار العترة.. وما هو عليه السلام يتضرع إلى الخالق الحكيم أن يجعل بيعة المهدي عليه السلام خروجاً من الغمة، وأن يجمع به شمل الأمة...

روى الكليني بالإسناد عن ابن نباتة، قال: أتيت أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام، فوجدته مفكراً ينكت في الأرض، فقلت: يا أمير المؤمنين، مالي أراك مفكراً تنكت في الأرض، أرغبة فيها؟

قال: «لا والله ما رغبت فيها ولا في الدنيا يوماً قط، ولكن فكرت في مولود يكون من ظهري الحادي عشر من ولدي، هو المهدي يملأها عدلاً كما ملئت جوراً وظلماً، تكون له حيرة وغيبة، يضل فيها أقوام ويهتدي فيها آخرون.»

فقلت: يا أمير المؤمنين، وإن هذا لكائن؟

فقال: «نعم، كما أنه مخلوق وأنتي لك بالعلم بهذا الأمر يا أصبغ، أولئك خيار هذه الأمة مع أبرار هذه العترة..»

قلت: وما يكون بعد ذلك؟

قال: «ثم يفعل الله ما يشاء فإن له إرادات وغايات ونهايات». (الكافي: ج١/ص٢٣٨).

وفي رواية أخرى للنعماني.. عن الحسين بن علي،





# امتحان غريب

دقائق أخبرهم بأنه سيعلن درجاتهم أمامهم الآن.

فدهش التلاميذ! لأن الوقت المتبقي لا يكفي للتصحيح أبدأ!! واشتدت دهشتهم وهم يرون مدرّسهم ينظر إلى اسم الطالب وأي نموذج قد اختار، وعلى ضوءه يكتب الدرجة التي يستحقها.

ولما انتهى الأستاذ من عمله أفضى لهم سرّ هذا الامتحان، فقد كانت الأسئلة موحدة للجميع، وقد منح أصحاب الأسئلة الصعبة درجة الامتياز، والعادية الدرجة المتوسطة، والسهلة الدرجة الضعيفة!!

وبين لهم بأنه لم يظلم أحداً؛ ولكنه أعطاهم ما اختاروه لأنفسهم؛ فمن كان واثقاً في نفسه طلب الأسئلة الصعبة؛ فاستحق العلامات النهائية. ومن كان يشك في إمكانياته ويعرف أنه لم يذاكر طويلاً؛ فقد اختار لنفسه الأسئلة العادية؛ فحصل على العلامة المتوسطة. أما الطلاب الضعاف المهملون الذين يرون في أنفسهم التشتت نتيجة لهروبهم من التركيز وعدم المذاكرة؛ فهؤلاء فرحوا بالأسئلة السهلة؛ فلم يستحقوا أكثر من درجة (ضعيف).

\* وهكذا هي اختبارات الحياة؛ عليك أنت أيضاً أن تعلم أن الحياة تُعطيك على قدر ما تستعد لها، وترى في نفسك قدرات حقيقية على النجاح..

\* فهل أنت جاهز للاختبارات الصعبة، أو أنك ستفُضّل أن تحصل على درجة (ضعيف)؟

كان هناك مدرّس مجتهد يُقدّر التعليم حق

قدره، وفي موعد الامتحان الشهري أقدم على فكرة غريبة وجديدة! فقد قال لطلّبه: إنه أحضر ثلاثة نماذج للامتحان، يناسب كل نموذج منها مستوى معيناً للطلّبة.

الأول: عبارة عن أسئلة صعبة، وهو للطلاب المتميزين الذين يظنون في أنفسهم أنهم أصحاب كفاءة.

الثاني: يحتوي على أسئلة عادية، وهو للطلاب متوسطي المستوى الذين يعتقدون أنهم غير قادرين إلا على حلّ مثل هذه الأسئلة التي لا تتطلّب مقدرة خاصة، أو مذاكرة مكثّفة.

الثالث: يخصّ ضعاف المستوى ممن يرون أنهم محدودو الذكاء، أو غير مستعدين للأسئلة الصعبة، أو حتى العادية.

وبعد استغراب الطّلبة من هذا الامتحان العجيب، راح كل منهم يختار ما يناسبه، وتباينت الاختيارات.. فعدد قليل منهم اختار الأسئلة الصعبة، وأكثر منهم بقليل الأسئلة العادية، والبقية قد تسابقوا للحصول على الأسئلة السهلة.

وبدأ كل واحد منهم بحلّ الأسئلة الخاصة به، فالذين اختاروا الأسئلة الصعبة وجدوها ليست بتلك الصعوبة التي توقعوها، أما الطلاب المتوسطون فوجدوا أسئلتهم فعلاً عادية. أما أصحاب الأسئلة السهلة فوجدوها ليست بالسهلة التي قالها مدرّسهم!

وبعد انتهاء الامتحان وقبل نهاية الدرس بخمس

## تأليب الآخرين

### ومضات

عندما ييأس الشيطان من التصرف المباشر في قلب المؤمن -لانتسابه إلى مقام الولاية- التي لا تطالها يد الشيطان أبداً، يتوجه إلى قلوب (المحيطين) به من أهله وذريته والمقربين منه، فيؤلبهم عليه بما يوجب لهم سوء الظن به، والاعتقاد به خلافاً لما هو عليه من حسن الباطن، وبالخصومة التي لا مبرر لها.. فإذا عجز عن ذلك كله، انتقل إلى أعدائه، فيثير أحقادهم عليه بما يصل إلى حد الأذى في نفسه وأهله وماله، كما كان يقع كثيراً بالنسبة إلى أئمة الهدى عليهم السلام، إذ اجتمع عليهم (خبث) طينة أعدائهم مع (تسويل) الشياطين لأعدائهم بما يؤجج نار خبثهم.. وقد ورد عنهم عليهم السلام: «ولو كان المؤمن على رأس جبل، لقيض الله له من يؤذيه، ليؤجره على ذلك» (البحار: ج ٢٧/ ص ٢٠٨).

الشيخ حبيب الكاظمي

### كلمة ومعنى

﴿ثُمَّ إِنَّهُمْ لَصَالُوا الْجَحِيمِ﴾ (المطففين: ١٦)

أي؛ داخلون فيها ملازمون لها، أو مقاسون حرها على ما فسره بعضهم. و"ثم" في الآية وما بعدها للتراخي بحسب رتبة الكلام.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٣٠)

## الصنعة

### كلمات مضيئة

قال الإمام الصادق عليه السلام:

«لا تصلح الصنعة إلا عند ذي حسب أو دين، وما أقل من يشكر المعروف».

(تحف العقول: ص ٣٥٩)



مركز الدراسات  
والمراجعة العلمية

الإشراف العام: السيد عقيل الياسري / رئيس التحرير: الشيخ حسن الجوادي / 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.

إصدارات الكفيل  نشرتنا الكفيل والخميس  نشرتنا الكفيل والخميس

**تنبيه:** تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض.

كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة.