

السنة الثامنة عشرة - ٢٠ / شعبان الحظم / ١٤٤٣هـ - ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٢م

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



أشياء على الأم معرفتها عن طفلتها

- تحب ابنتك أن تنصتي إليها وتستترسل هي في سرد الحكايات والتعبير عن آرائها وابداء ملاحظاتها، فعوذي نفسك دائماً على الإصغاء وتصحيح مفاهيمها ومناقشة ملاحظاتها.
- البنات يتمتعن بمهارات اجتماعية كبيرة، لا تحصري ابنتك في اختيارات محددة، عززي ثقتها بنفسها، وتابعيها وأبدي ملاحظاتك، واتركي لها حرية الاختيار.
- حاولي أن تتعاملي معها دائماً بلطف وناقشيها فيما ترغب في فعله وعلميتها ما يصح وما لا يصح.
- لا تهتمي ابنتك أبدأً بالحساسية الزائدة، ولا تهمل مشاعرها، خاصةً عند وجود أطفال غيرها، عليك أيضاً تعزيز ثقتها بنفسها، فهي تحتاج لرعاية مستمرة.
- هناك رابط مختلف بين الأم وابنتها، وهذا أمر قد تعجزين عن تفسيره، ولكنك لن تعجزين عن الشعور به، للفتيات طابع مختلف ويمكنك مشاركة الكثير معها.
- تستمد الفتاة ثقتها بنفسها من خلال والدتها فلا تنفك عن طرح العديد من الأسئلة، وهنا يأتي دور الأم في ترسيخ الفكر الإيجابي السليم لدى ابنتها. ويجب على الأم أن تكون واعية للطريقة الإيجابية المناسبة التي تعطي الفتاة الإحساس بالتقبل لحالتها وعلى ما هي عليه.
- 1- أفضل الطرق والوسائل لذلك هي:
 - 1- على الأم أن تقدم الدعم النفسي لابنتها وأن تُشعرها بالانتماء عن طريق الحوار الهادئ والمصاحبة الجميلة.
 - 2- الإجابة على تساؤلات الطفلة وشرح علامات البلوغ بطريقة علمية دون خجل أو استحياء؛ وذلك حسب المرحلة العمرية التي تمر بها.
 - 3- تدريب الفتاة على تقبل مظاهر النمو الفسيولوجية التي تمر بها، مع الحرص على إظهار الحب والدعم الإيجابي والمعنوي واحتوائها.
 - 4- الحرص على إشراكها في الأنشطة التي تستهويها كالرسم وتلاوة القرآن الكريم.. فهذه الأنشطة تقوي الثقة بالنفس.
 - 5- لا مانع من زيارة طبيبة التغذية لتحديد أنواع الأطعمة التي تناسبها في حال تعرضت الفتاة لزيادة أو انخفاض في الوزن.
 - 6- (أنت في أروع صورك، وعليك أن تضخري بذلك) عبارة يجب أن تحرص الأم على ترديدها على مسامع ابنتها دوماً مع تدريبها على إدراكها، فالله تبارك وتعالى خلقنا في أجمل الصور الملائمة لنا.





أخطاء قد ترتكبها بعض الزوجات

- **عبوسك الدائم:** كلنا نمرّ بأيام سيئة ويجب على زوجك تفهم ذلك، ولكن حاولي أن تكوني إيجابية وبشوشة. فالرجال ينجذبون دائماً للإبتسامة ذات الطاقة الإيجابية.

- **الشعور الدائم بوجود امرأة أخرى:** لا تخربي العلاقة بينك وبين زوجك لمجرد الشك بأنه قد يتزوج عليك!! وحاوولي المحافظة على علاقتكما واستقرارها. دعمي علاقتكما إذا كنت تخشين فقدانه ولا تضيّعي طاقتك في البحث والتفتيش عما قد لا يوجد له أصل.

- **محاولة تغييره:** كوني لطيفة معه ولا تنتقديه دوماً! قولي شيئاً يجعله يشعر بالحماسة ويلهمه لتغيير نفسه للأفضل.

- **عزّزي علاقتك بزوجك:** بأن تشعره بأنه أهم ما لديك في الدنيا، وأنه السند والمجأ لك.

- **المصاريف:** حاولي أن تتسوقي وفق الطاقة المالية لزوجك وأن لا تغرقيه بالدين فيكون مهموماً.

- **الجو الهادئ:** حاولي عدم إزعاجه إذا كان منكباً على عمله، أو يقرأ كتاباً، بل حاولي أن لا تقطعي عليه خلوته بنفسه.

- **لا تدركيه بأخطائه معك،** وخاصة إذا عرف خطأه، وسامحيه من كل قلبك، وأشعريه بذلك.

ربما تبدو بعض الأشياء بسيطة، لكنها قد تؤدي إلى نتائج سلبية، وإليك بعض الأشياء الخاطئة التي يمكن أن ترتكبيها المرأة مع زوجها! منها:

- **عدم احترام مساحته الشخصية:** إذا كان في يوم مزاجه سيئ، أو لا يود التحدث، اتركيه وحده قليلاً. فكثير من الرجال لا يحبون الحديث عن مشاكلهم ويفضلون الانعزال لفترة من الوقت حتى يصفون ويعودون إلى حالتهم الطبيعية.

- **عدم الاهتمام بنفسك:** من المخجل رؤية بعض النساء يتوقض عن الاهتمام بمظهرهن بعد فترة من الزواج أو انجاب الأولاد. لذا يجب عليك الاهتمام بنفسك ومظهرك دوماً حتى تحافظي على علاقة طيبة مع زوجك دائماً.

- **التذمر:** لا يوجد رجل مثالي وقادر على فعل كل شيء من أجلك. سيكون هناك أوقات لن تشعر بالرضا أو السعادة فتلجنين للتذمر والشكوى المتكررة، وهذا ليس حلاً بل الأفضل مناقشة البدائل معه، ومراعاة حاله وظرفه.

- **عدم إبداء تقدير له:** توقفي عن التركيز على ما يفعله وما يغفله، وقدره وشجعيه دائماً. فالرجل يحتاج لكلمة تقدير تمحو عنه تعبته وتشعره بأنك تترين جهوده، فكلما أظهرت له التقدير كلما حاول إسعادك.

أثر التقوى في حياة الإنسان



سبحانه في مقام أمين، لا يمسه سوء ولا حزن، قد أعدت له مقاعد الكرامة، وأزلفت له الجنة، وتلقاه الله سبحانه بالشكر والتقدير.

وحقاً قال الإمام أمير المؤمنين عليه السلام في خطبة المتقين: **(فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ، مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ وَمَلْبَسُهُمُ الْاِقْتِصَادُ وَمَشِيئُهُمُ التَّوَاضُعُ، غَضُّوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ، وَوَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ).** **(وَمِنْ عِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ، وَوَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى قُوَّةِ دِينٍ، وَحَزْمًا فِي لَيْنٍ، وَإِيمَانًا فِي يَقِينٍ، وَحِرْصًا فِي عِلْمٍ، وَعِلْمًا فِي حِلْمٍ، وَقَصْدًا فِي غِنَى، وَخُشُوعًا فِي عِبَادَةٍ، وَتَجَمُّلاً فِي فَاقَةٍ، وَصَبْرًا فِي شِدَّةٍ، وَطَلَبًا فِي حِلَالٍ، وَنَشَاطًا فِي هُدًى، وَتَحَرُّجًا عَنْ طَمَعٍ).**

وصدق الله سبحانه حيث قال: **﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾** (البقرة: ١٩٧).

التقوى هي الصفة الأهم في الحياة والركيزة الأساس في شخصية الإنسان؛ لأنها خصلة جامعة لكل معاني الرشد والحكمة والفضيلة، موجبة لثبات عليها، صائنة الانسان عن مهاوي الغي والتخبط والخطايا. وأثر التقوى في هذه الحياة هو أنها تمنح للإنسان السعادة التي تتيحها له مقادير هذه الحياة؛ لأن صاحبها يسير بالمسيرة الصحيحة والسليمة، ومن ظن أن السعادة في هذه الحياة تكون أقرب بالكفر والشك والظلم والكذب والنفاق والخيانة والفواحش فقد كان واهماً، ولم ينظر إلى الأمور بنظرة جامعة وعميقة ومن أفق عالٍ ومهيمن على سنن الحياة.

ثم المتقي بعد ذلك هو محل رعاية الله سبحانه، فهو يتولى أموره ويرعى شؤونه، ثم في غدٍ حيث يزول غرور الدنيا، وتسقط أغطية هذه الحياة ويبصر الإنسان ما وراءها وتفصح خصال الإنسان وأعماله عن أنفسها يكون المتقي هو المفلح والفائز، فهو يلقي العاقبة الحميدة والمنقلب الآمن، ويحشره الله

الحمية من الدهون الفارة



بالسعرات، والإفراط في تناولها قد يسبب السمنة. توصي المؤسسة المختصة بالأغذية والدواء (FDA) بتناول ملعقتين من زيت الزيتون في اليوم كبديل عن الدهون الأخرى في النظام الغذائي.

ثالثاً: تجنب الدهون غير المشبعة المتحولة: ترفع الدهون المتحولة من مستويات الكوليسترول في الدم مثلها مثل الدهون المشبعة. توجد الدهون المتحولة في الأطعمة التي تحتوي على السمن النباتي، وكلما كانت السمنة أصعب، زاد احتمال احتوائها على الدهون غير المشبعة المتحولة.

رابعاً: تناول الأطعمة الغنية بالألياف: توجد الألياف الغذائية القابلة للذوبان والألياف غير القابلة للذوبان في مصادر طبيعية عديدة، مثل: الشوفان، الفصولياء، الخضروات، والفواكه مثل: التفاح، الكمثرى، البرقوق، الحبوب الكاملة. تتميز الألياف القابلة للذوبان بقدرتها على تخفيض الكوليسترول، والألياف غير القابلة للذوبان تساعد في حركة الأمعاء وسهولة التغوط.

هناك دهون صحية يجب التركيز عليها في الحمية اليومية، وهناك دهون ضارة يجب الابتعاد عنها، وهناك توصيات بهذا الخصوص:

أولاً: قلل من الدهون المشبعة: الدهون المشبعة تكون عادة في الحالة الصلبة في درجة حرارة الغرفة وفي التلابة، مصدرها هو الغذاء من أصل حيواني، مثل: لحوم البقر الدهنية، لحم الدجاج مع الجلد، الجبن الدسم، زيت النخيل، إن تقليل كمية الدهون المشبعة هي طريقة فعالة جداً في تخفيض الكوليسترول السيئ.

ثانياً: تناول الدهون غير المشبعة: الدهون غير المشبعة تكون عادة في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة، ومصادرها: الزيوت النباتية، المكسرات، الزيتون، الأفوكادو. حبوب القمح وفول الصويا وبذور الذرة تحتوي على الدهون غير المشبعة الأحادية. بعض الأسماك تحتوي على الدهون غير المشبعة الاحادية، مثل: سمك السلمون، وسمك السردين.

هذه الأطعمة تحتوي على دهون غير مشبعة جيدة، وتمنع ترسب الكوليسترول السيئ في جدران الأوعية الدموية، ولكن يجب تناولها باعتدال، فهي غنية



طرق برمجة العقل الباطن



- عندما تطرح السؤال اكتبه بمكان بارز وارفق به التاريخ لتلاحظ الفرق بالزمن.

* نصائح لطرح الأسئلة :

- اكتب على ورقة بيضاء خمس رسائل سلبية معتاد الاستماع لها أو تظنها حقيقة مثل: (أنا شخصٌ خجول، أنا إنسانٌ ضعيف، أنا لا أستطيع التوقف نهائياً عن التدخين)..

عند الانتهاء من كتابة كل ما تظنه سلبياً في حياتك، قم الآن بتمزيق الورقة.

اكتب الآن رسائل إيجابية على ورقة، واختر أهم خمس رسائل ترغب بتحقيقها في القريب: (أنا شخص قوي، أنا إنسان اجتماعي أحب الاختلاط بالناس، أنا أستطيع الامتناع عن التدخين قريباً، أنا ذو ذاكرة قوية)..

احفظ بالورق بمكان بارز أو اكتب على مفكرة ترافقتك دائماً، اقرأ الرسائل باستمرار، تمنع في كل رسالة واستوعبها جيداً. اعمل على كل رسالة لوحدها.

ابدأ بالرسالة الأولى، اقرأها مراراً وتكراراً، اجعل إحساسك قوياً بها، تخيل نفسك وقد تحققت طلباتك وأنتك تغيرت وصرت تطابقها، راقب ما تقوله لنفسك واحذر أن تعود لإحدى الرسائل السلبية. ثق بقدراتك بشكل مطلق.

كرر الرسائل حتى تتحقق، وانتقل إلى الرسائل التالية، وانتقل من نجاح إلى آخر..

إن من أهم طرق برمجة العقل الباطن طرح الأسئلة التحفيزية، وعليك الابتعاد عن الأسئلة السلبية مثل:

(لماذا لا أنجح؟، لماذا أنا فاشل؟، لماذا لا أستطيع إنجاز الأعمال على أكمل وجه؟)..

وغيرها من الأسئلة التي تصيب الإنسان بالإحباط، وتعمل على برمجة العقل الباطن لتوكيدها، وبدلاً من ذلك قم بطرح الأسئلة بالملوب، اجعلها إيجابية.

(لماذا أنا ناجح؟) سؤال ربما سيصيبك بالحيرة فأنت لا تظن أنك ناجح، إذن اعمل على طرح هذا السؤال ودع عقلك الباطن يبحث عن الاجابة لك، وهو سيجذب لك الحلول.

أما إن قلت أنا ناجح، بعيداً عن صيغة السؤال فأنت غير مقتنع بهذه الجملة التقريرية وعقلك الباطن سيرفضها أيضاً، لذلك فإن طرح الأسئلة الإيجابية محفزٌ للعقل الباطن كما تقول (Rhonda Byrne) صاحبة كتاب السر.

* طرق طرح الأسئلة :

- اطرح السؤال (الإيجابي) على نفسك.
- اخلق سؤالاً يفترض أن غايتك التي تريدها موجودة أصلاً.

- اترك لعقلك أن يبحث عن الإجابات.
- قم بتغييرات حقيقية على حياتك تقوم على ما افترضته قائماً بالفعل.



سقط من
عيني

فهذا صادق أهل البيت عليهم السلام لما أخبروه يوماً عن رجل يقول: لأقعدن ولأصليين ولأعبدن الله قال عليه السلام: «هذا أحد الذين لا يستجاب لهم».. وما زال القوم في صراع وجدال حتى أومأت إليه بأن يتحدث أو يدلي برأيه لكي يحل النزاع، لكنه هذه المرة ظل ساكناً ولم تتحرك شفاهه أبداً.. حتى اعتذر وخرج من الجلسة، فتعجبت لأمره وقلت في نفسي: لا بد من أنه متعب.

وفي اليوم التالي افتقدته في المجلس، فكانت فرصة ساحة لأستفسر عنه وفيما إذا كان متزوجاً أو لا، فسألت أحد أقربائه عن أحواله وعن حياته، فرد عليّ قائلاً: إنه غير متزوج، ففرحت جداً في داخلي، وأضاف ممتعضاً: وتقدم لخطبة كثير من النساء، فجوبه بالرفض! لأنه يرفض أن يعمل أو يمتن حرفة، فقد كان لديه أموال قد ورثها من أبيه يقات منها.

أحسست بأني تلقيت صدمة شديدة، وعرفت حينها سبب سكوته، فلقد كنت ناوياً أن أخطبه لابنتي، ولأصبحت ابنتي ضحية رجل عاطل عن العمل، ولكنه الآن سقط من عيني كما كان النبي صلى الله عليه وآله إذا نظر إلى الرجل فاعجبه قال: «هل له حرفة؟» فإن قالوا: لا، قال: «سقط من عيني» (مجموعة ورام: ج/1 ص 43).

أبهرتني بحكمته وأسلوبه وطريقة كلامه التي تأخذ بمجامع القلوب، وسياسته في فك النزاع بين المتخاصمين، ومما زاد في هيئته واحترامه بين الناس هي شخصيته المتزنة وقدرته العلمية والثقافية والدينية على الرغم من صغر سنه. فأحبيته كثيراً وأضمرت في نفسي له شيئاً، لكنني لم أجد الفرصة المناسبة، وأحياناً يحبس لساني الحياء والخجل عن النطق، ففكرت أخيراً أن أصارحه وفقاً لما جاء في ديننا الحنيف لا كما فرضته علينا بعض الأعراف الاجتماعية الخاطئة.

وكانت الجلسة في ذلك اليوم بخصوص زوجة تريد أن تنفصل عن زوجها بسبب امتناعه عن العمل وعدم سعيه إلى إعالتها هي وأطفالها، وبدأ أحد الوجهاء بالكلام والدفاع عن تلك المرأة وانتقاد زوجها بأحاديث شريفة، حيث قال: إن الرجل ليُعرف بعمله، وإنه لشرف عظيم له، حتى أن رسولنا الكريم وأهل بيته الميامين عليهم السلام قد عملوا بأيديهم وحرثوا الأرض ولم يترفعوا عن ذلك..

وبدأ أحد الوجهاء من عشيرة الزوج بالدفاع عنه حيث قال: يكفي بأنه رجل مؤمن نفتخر به يصوم نهاره ويتعبد في الليل وهذه من أحسن الخصال التي تزين المرأة وتزيده بهاءً.

فرد عليه قائلاً: أما سمعت أن العمل عبادة،

الضمور في الكمال

ومضات

إنَّ لكل من عالم العلم والعمل كماله وسعيه اللائق به.. فالمتغرق في كماله العلمي (ينمو) لديه الجانب العلمي مجرداً عن البعد الآخر فيما لو أهمله وكذلك العكس.. ومن هنا نرى بعض المتوغّلين -حتى في العلوم الحقّة- قد (ضُمِر) لديهم التوجّه القلبي نحو ما يوجب لهم الخشوع والخشية، فلا بد لطالب الكمال من الجمع بين العالمين بالسعي اللازم لكل منهما.. وهناك صورٌ متكررة من المزالق الكبيرة طول التاريخ لمن أوتي نصيباً من العلم.. وقد تكرّرت النصوص المحذّرة من هذه (المفارقة) القاتلة بين العلم والعمل.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمة ومعنى

﴿ثُمَّ يُقَالُ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ﴾ (المطففين: ١٧)

يقال لهم ذلك توبيخاً ولوماً لزيادة تعذيبهم روحياً، وهو ما ينتظر كل من عاند الحق وتخبّط

متهاتات الضلال.

(تفسير الأمثل: ج ٢٠/ص ٢٩)

هدم الأعمار

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

«اعلموا، أيها الناس، أنّه من مشى على وجه الأرض فإنه يصير إلى بطنها، وأنّ الليل والنهار يتسارعان في هدم الأعمار. من تذكر بعد السفر استعد، ومن أكثر من ذكر الموت رضي من الدنيا بالكفّاف».

(تمام نهج البلاغة: ص ١٦٥)

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  نشرتا الكفيل والخميس  نشرتا الكفيل والخميس



مركز الدراسات
والمراجعة العلمية

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.