

السنة الثامنة عشرة
٥/ شهر رمضان المبارك / ١٤٤٣هـ
٣٠٢٢/٤/٧

الخمس



١٧٤

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





تدريب الأطفال على الصيام

الأقارب والجيران والمدرسين يصومون، فيشعر بالغيرة والرغبة في تقليدهم، لذا يجب أن نعينه على ذلك ونغتنم هذه الفرصة بأن نشجعه ونتركه يصوم لمدة ساعتين مثلاً، ثم نزيد عدد الساعات حسب قدرة الطفل، وإذا رغب في الطعام تركناه حتى يشعر بأن هذا أمر يخصه، وأنه شيء بينه وبين ربه. كما يجب الابتعاد عن أسلوب التأنيب والعقاب إذا ما تناول الطعام وهو صائم.

ويمكن أن يصوم الطفل لعدة أيام من الشهر حتى أذان الظهر، ثم إلى العصر، وهكذا إلى أن يصل إلى المغرب، وهذا تدريب تدريجي جيد للأطفال بحيث يتناسب مع أعمارهم وقدرتهم على التحمل.

كما ينصح بتعويد الطفل على السحور حتى يكون لديه طاقة مخزنة تمكنه من إتمام الصيام، وهنا يكون من واجب الأم الاهتمام بوجبة الإفطار الرمضاني الخاصة بطفلها، ليظل بصحة جيدة.

يعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لغرس حب الصلاة والصوم في نفوس أطفالنا، ومن الواجب تدريبهم على أداء فريضته العظيمة مع مراعاة أعمارهم وحالاتهم الصحية، وهذه المهمة ليست سهلة، وإنما تحتاج إلى جهد كبير ويقظة تربوية وتشجيع ومسؤولية.

من المعلوم أن الطفولة ليست مرحلة تكليف، بل هي مرحلة إعداد وتدريب وتعويد، وصولاً إلى مرحلة التكليف عند البلوغ، فيسهل على الطفل أداء الواجبات والفرائض، وشهر رمضان المبارك فرصة مناسبة جداً للبدء بتدريب الطفل على الصلاة والصوم لما يحمله من أجواء روحانية مناسبة، سواء في المنزل أم أماكن العبادة.

ويجب أن يكون تدريب الأطفال على الصيام تدريجياً ووفق الظروف الصحية للطفل، ففي شهر رمضان المبارك من كل عام، يرى الطفل والديه والكبار من



حرارة الكون الديناميكية

ينزعج من عدم عمل الشاب ذي الجسم وتعطيله طاقته وشبابه، وكيف لا يكون عاملاً كادحاً في هذه الدنيا، حيث قال ﷺ: (سقط من عيني)..

ونلاحظ أن الحركة في هذه الحياة لم تكن مقتصرة على ما تتصور من تجارة وكد على العيال أو الجاه أو المناصب.. بل تعدت إلى أمور في أدق التفاصيل الحياتية سواء تفكر في الأنفوس أم في الأفاق، وتتبع الأسباب الكونية والبشرية، وخذ وافهم ما يقول الذي لا ينطق عن الهوى ﷺ: (تزوجوا فإني مباح بكم الأمم يوم القيامة) (انظر: الكافي: ج ٥ / ص ٣٣٤)، ويقول ﷺ: (ما يمنع المؤمن أن يتخذ أهلاً لعل الله أن يرزقه نسمة تنقل الأرض بلا إله إلا الله) (انظر: مكارم الأخلاق: ص ١٩٦). ونقلت الأخبار عن شخصيات تقدمت للنبي ﷺ تشتكي الجوع والعوز، فتراه يأمرهم بالزواج، قال ﷺ: تزوجوا النساء، فإنهن يأتين بالمال. (المصدر السابق).

فإن لم يكن لديك عمل فقد أصبحت جزءاً متعطلاً ومعطلاً لحركة الكون، وإن كنت أعزب باختيارك فقد كنت متعطلاً ومعطلاً، فإن الزواج والعمل أمران مهمان وهما مشروعان دنيويان وأخرويان مربحان، ويعتبران من ضمن حركة هذا الكون الديناميكية.

تستدعي هذه الحركة تحرك مَنْ عليها كلُّ بحسب طبيعة خلقته.. فلو نظرنا للشمس والقمر فهما بحسبان.. والنجم والشجر يسجدان.. ولم يكن الليل سابقاً النهار.. وترى البرق والرعد يسبح لله بحمده.. والفصول الأربعة السنوية خاضعة لمشيئته، وتلاحظ العناصر الأربعة (الماء، والهواء، والنار، والتراب) في الأيام السبعة من الشهر الاثني عشر، تتفاعل بحسب ما هو مرسوم لها.. وهكذا كل شيء في هذه الحياة الدنيا ضمن المجموعة الشمسية في طريق درب التبانة، هو خاضع لحركة الزمن المنصرم أنا بعد أن..

فتجد أصغر موجود على هذا الكون -مثل الفايروس- الذي يعيش ضمن أجواء مناسبة ويتكاثر على شكل تفاعلات حيوية وينتشر بالانتقال عن طريق الأجساد والهواء له عمر وحركة، ومبدأ ومنتهى، وكذا عالم النحل، والطير، والدواب، والهوام.. يعملون على وفق حركة مرسومة ليست هي بالجبر كما يتصور بعضهم. فالتوقف في جزء مما تقدم وإن كان لا يلجئنا إلى التوقف التام، ولكن يندرج إلى خطر ليس بهين إن لم يتم معالجته أو المحافظة عليه أو حثه بالعودة إلى حركته الطبيعية والسبب ما وراء وجوده..

فخذ مثلاً ما لاحظناه في سيرة النبي الأكرم ﷺ، كيف

العفة

وبما أن من أعظم الشهوات شهوتي البطن والفرج فإن خطر هاتين الشهوتين عظيم إلى درجة أن رسول الله ﷺ كان يُصرِّح بالخوف منهما على أمته: فقال ﷺ: «ثلاث أخافهن على أمتي من بعدي: الضلالة بعد المعرفة، ومضلات الفتن، وشهوة البطن والفرج» (الكلبي: ج ٢/ ص ٧٩). وقال ﷺ: «أكثر ما يلج به أمتي النار الأجوفان: البطن والفرج» (م.ن). وقال ﷺ: «من وقى شر لقلقه (لسانه)، وذنبه (فرجه)، وقببه (بطنه) فقد وجبت له الجنة» (بحار الأنوار: ج ٦٣/ ص ٣١٥).

وأيضاً بما أن مقتضاهما قوي جداً فإن تهذيبيهما وردهما إلى الاعتدال شاق جداً ويستلزم جهاداً مريراً مع النفس، وهو العفة، ولكن أفضل الأعمال أحمرها وأشقها، فمن قام بهذه المهمة ووصل إلى فضيلة العفة كان في درجة عالية عند الله تعالى من حيث المقام والقرب، ومن حيث الثواب والأجر، فذلك ورد في الروايات أنه ما عبد الله تعالى بأفضل من عفة بطن وفرج. فعن أمير المؤمنين عليه السلام: «ما المجاهد الشهيد في سبيل الله بأعظم أجراً ممن قدر فعفاً، لكاد العفيف أن يكون ملكاً من الملائكة» (شرح نهج البلاغة؛ ابن أبي الحديد: ج ٢٠/ ص ٢٣٣)، وعنه عليه السلام: «أفضل العبادة العفاف» (الكلبي: ج ٢/ ص ٧٩).

من القوى الأساس المكونة للنفس الإنسانية والتي أمر الإنسان بتهدئتها وردّها إلى الاعتدال: (القوة الشهوية)؛ ويُطلق عليها القوة البهيمية لأن مقتضاها يشترك فيه الإنسان مع الحيوانات من التلذذ بشهوتي البطن والفرج.

ولا تعني هذه التسمية أن هذه القوة سلبية، أو لا فائدة من وجودها، بل إن الله تعالى قد خلقها لمنفعة نوعية مهمة للإنسان، ولكن عندما لا تُهدَّب تأخذ ذلك الطابع السيئ وتتحوّل إلى إحدى المهلكات للإنسان.

فائدة القوة الشهوية الإبقاء على البدن والنسل، فالبدن هو آلة النفس في هذه النشأة المادية فتُحفظ الروح بحفظه..

فتحصيل فائدة القوة الشهوية لدى الإنسان بنظر الشرع والعقل مشروط بتهدئتها، فلا بد من بذل الوسع لردّها إلى الاعتدال كي تتحقّق غايتها فتزكو النفس ويحيا صاحبها الحياة الإنسانية التي هي غاية الخلق.

فاذا هُذبت "القوة الشهوية" واعتدلت وصارت تأتمر بأوامر العقل والشرع تُصبح عفيفة، وانتزعت منها معنى في غاية الحسن والفضيلة نُطلق عليه عنوان العفة.

فالعفة إذن هي صفة تلحق نفس الإنسان بعد تهذيبه للقوة الشهوية وردّها إلى الاعتدال من غير إفراط فيها ولا تقريط؛ أي من غير شره ولا خمود.



سوء التغذية وأسبابها

التعرض إلى الهواء النقي وأشعة الشمس الصحية مثلما يوجد في الأماكن الضيقة والمزدحمة يمكن أن يقلل أيضاً من قدرة الجسم على امتصاص المغذيات نتيجة تكاثر السموم في الجسم.

٥. عدم الحصول على ساعات نوم كافية أو السهر الشديد يؤدي إلى سوء الهضم وبالتالي عدم وصول العناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم فتحدث أمراض سوء التغذية.

٦. بعض الأمراض تسبب سوء التغذية: مثل السكري أو مرض القلب أو الالتهابات ويمكن أن تؤثر تلك على الشهية أو رفض مواد غذائية معينة يؤدي تناقصها الشديد إلى خلل في عمل الجسم وبالتالي سوء التغذية.

٧. العمل الشاق: إن العمل الشاق الذي لا يقابله كمية طعام مناسبة لهذا المجهود يؤدي إلى فقدان كتلة العضلات وسوء التغذية.

٨. عسر بلع الطعام: يمكن أن تؤدي الآلام المزمنة في الحلق أو في الأسنان إلى تجنب الشخص تناول بعض الأطعمة المهمة مما يؤدي إلى سوء التغذية.

٩. الجهل: حيث يمكن لجهل الوالدين بالاحتياجات الأساسية للأطفال أن يجعلهم غير مهتمين بتقديم الوجبات الصحية أو في المواعيد الصحيحة.

سوء التغذية هي حالة صحية يصاب بها الشخص نتيجة عدم التوازن في العناصر الغذائية سواء بنقص التغذية الشديد أم الإفراط الشديد أيضاً. وهي حالة يمكن أن يصاب بها المرء نتيجة الكثير من العوامل، منها:

١. عدم توافر الطعام الصحي: إن النقص الشديد في كميات الطعام وخصوصاً من البروتينات والكربوهيدرات والدهون يؤدي إلى نقص شديد في كتلة العضلات والتأثير على تطور الذهن والنمو والإعياء وغيرها من علامات سوء التغذية.

٢. النظام الغذائي غير القابل للهضم: يمكن لبعض الاغذية غير الطبيعية أو المصنعة ان تكون غير قابلة للهضم، مما يؤدي إلى سد الشهية بدرجة كبيرة وبالتالي عدم تناول العناصر الغذائية السليمة، ونقص التغذية في هذه الحالة يمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل السرطان والكبد وأمراض الكلى والالتهابات المزمنة والأورام وأيضاً الاكتئاب.

٣. عدم انتظام مواعيد الغذاء: إن تناول الطعام في أوقات متضاربة أو غير منتظمة سبب لا يتصوره الكثيرون لسوء التغذية، إذ إن عدم تقسيم الطعام على مدار اليوم يمكن أن يُضعف من قدرة الجسم على امتصاص المغذيات وبالتالي يتعرض الشخص إلى سوء التغذية رغم أنه فعلياً يتناول الطعام.

٤. التلوث واتساع البيئة المحيطة: إن التلوث وعدم



عادات تقتل إبداعك وتقلل إنتاجيتك

٤- يجب الإصغاء لاحتياجات الجسم والعقل، فالحصول على راحة من التعب والإرهاق وسيلة فعالة لتنشيط العقل والجسم وحثهم على المتابعة والاستكمال.

٥- الحرص على اتباع نظام محدد أثناء العمل؛ لأن النظام هو ما يضمن عدم هدر الوقت.

٦- الإفراط والمبالغة في وضع التحديات غالباً ما ينتهي إلى عدم إتمام أي من تلك الأهداف، فالتركيز على إتمام عمل واحد أفضل من ملء القائمة.

٧- إذا كنت متاحاً بشكل دائم عبر مواقع التواصل الاجتماعية ك(الفييس بوك وتويتر والواتس ولينكد)، فإنك متاح بشكل أكثر من اللازم، الأمر الذي يؤثر سلباً على إنتاجك وإنجازك لمهامك المفيدة والضرورية.

٨- اجعل دائماً وقتاً محدداً لقراءة ومشاهدة الأخبار، استخدم عقلك الناقد في التفكير والتعلل، والحكم على الأمور وعلى ما تشاهد وتقرأ.

٩- اجعل نصب عينيك المهام التي يجب أن تنجزها، ورتب أولوياتك كل يوم.

١٠- الوقت هو أهم عنصر في الحياة، وأهم مصدر يجب الحفاظ عليه، حيث إنه غير قابل للاسترجاع، وبناء عليه فابحث دائماً عن أقصر الطرق لأداء المهام بكفاءة.

إن العادات ليست بالضرورة أن تكون أفعالاً تساعدنا على تحسين جودة الحياة، بل أحياناً تكون سبباً رئيسياً في انتكاس حياتنا وتحذنا عن تحقيق أهدافنا.

وقد ذكرت (دراسات) أن هناك عادات إن مارسها الشخص بشكل اعتيادي ستؤثر في إنتاجيته اليومية بعكس إذا ما تجنبها، وتلخص في:

١- من بين العادات السيئة التي نمارسها يومياً السعي للقيام بعدد من المهام في الوقت نفسه، وهي من أسوأ العادات التي تعيق النجاح، على عكس الاعتقاد السائد بأن الإقبال على المهام المتعددة من شأنه زيادة الإنتاجية. بل الإقدام على تنفيذ أكثر من مهمة في الوقت نفسه من شأنه إهدار مزيد من الوقت. ومشاركة الآخرين العمل والتفويض من شأنها إتقان العمل أكثر.

٢- الاعتذار عن القيام ببعض المهام أو الأعمال هو أمر مهم للغاية، فمن الخطأ جعل الآخرين يضعون أولوياتك. عليك التركيز على احتياجاتك المهمة بدلاً من خدمة الآخرين بشكل دائم.

٣- من الممكن أن تستخدم العديد من تطبيقات الهاتف والتي تساعدك على الإحاطة يومياً بأهدافك، هذه التطبيقات تساعد بشكل رائع على معرفة النقاط التي تحتاج لبذل مجهود في خطتك اليومية.

محبة الله تعالى أكبر من محبة الأم



فقالت: أخاف أن يُذبح ولدي.

فقالت: لا تخافي.

وكان موسى لا يراه أحد إلا أحبه، وهو قول الله: **"وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي"**، فأحبته القبطية الموكلة به، وأنزل الله على موسى التابوت ونوديت أمه ضعيه في التابوت فاقدفيه في اليم "وهو البحر" ﴿وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾، فوضعتة في التابوت وأطبقت عليه وألقته في النيل.

(تفسير القمي: ج/٢/ص١٣٥)

والحقيقة أن الله تعالى منذ البداية قدر أن نجاة المستضعفين والمظلومين سوف يكون على يد طفل من نسل يعقوب عليه السلام، وذلك بهلاك فرعون وسلب الحكم منه، لكن ما يلفت الانتباه أن هذا الطفل سوف يتربى في حضن طاغية جبار، مثل زهرة تنبت بين حقل من الأشواك. (انظر: أحسن القصص؛ جمعياً القرآن الكريم للتوجيه والإرشاد: ج١)

عندما علم فرعون أن طفلاً سيولد من بني إسرائيل، ويكون هلاك فرعون ومملكته وأتباعه على يديه، عمد إلى فصل الرجال من بني إسرائيل عن نساءهم، ووضع لكل امرأة منهم امرأة قبطية تراقبها لكي يتمكن من قتل كل مولود يأتي إلى الدنيا، وبذلك يحمي ملكه من الدمار والهلاك.

عن أبي جعفر عليه السلام قال: «إن موسى لما حملت به أمه لم يظهر حملها إلا عند وضعه، وكان فرعون قد وكل بنساء بني إسرائيل نساء من القبط يحفظنهن، وذلك أنه كان لما بلغه عن بني إسرائيل أنهم يقولون أنه يولد فينارجل يقال له موسى بن عمران يكون هلاك فرعون وأصحابه على يده، فقال فرعون عند ذلك لأقتلن ذكور أولادهم حتى لا يكون ما يريدون، وفرق بين الرجال والنساء وحبس الرجال في المحابس، فلما وضعت أم موسى بموسى عليه السلام نظرت إليه وحزنت عليه واغتمت وبكت وقالت يُذبح الساعة، فعطف الله بقلب الموكلة بها عليه فقالت لأم موسى: ما لك قد اصفر

لونك؟



توقف- STOP

يتخيل الإنسان المدمن على الممنوعات أنها هي المفتاح الأمثل
لحل مشكلاته، ولا يعلم أنها مجرد أوهام، وما خياله هذا
إلا سراب من بعيد يتصوره ماءً.

أرجوك توقف وراجع نفسك جيداً، فإنك لا تزيد الأمور
إلا تعقيداً.

والشجاعة هي أن تواجه الصعوبات وتحلها بعقلك لا
بخيالك.

