



السنة العاشرة  
٢١/ ذي الحجة ١٤٣٥  
١٦/١٠/٢٠١٤ م

# الخبير



نشرة اسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والبشرات - وحدة البحوث / في العتبة العباسية المقدسة



## كيف يتعلم طفلك كتم أسرار البيت؟

اعداد / وحدة النشرات

يفعل ذلك للحصول على الثناء والانتباه، أعطوه المزيد من الثناء والتقدير لذاته ولما يقوم به. وإذا كان السبب هو حماية للنفس، كونوا أقل قسوة معه، وكافؤوه إن التزم بعدم إفشاء الأسرار الخاصة بالمنزل.

❖ على الوالدين الإلتزام بعدم إفشاء أسرار الغير أمامه لأنه قد يعتمد إلى ذلك من باب التقليد.  
❖ تجنّبوا العنف في معالجة هذه المشكلة لأنه يفاقمها، مع ضرورة وقف اللوم المستمر والنقد والأوامر. وتغيير طريقة الاحتجاج على تصرفه، على سبيل المثال، بعدم الكلام معه لمدة ساعة، مع إعلامه بذلك. ولا تبالغوا في العقاب حتى لا يفقد العقاب قيمته، ويعتاد عليه الطفل.

❖ زرع الآداب الدينية والأخلاق الحميدة لدى الطفل كالأمانة وحب الآخرين وعدم الكذب وعدم إفشاء الأسرار.. مع اشعاره بأهميته في الأسرة، وبأنه عنصر له قيمته واحترامه.. وأنه فرد مطلع على تفاصيل العائلة وما يدور بداخلها، فهذه التصرفات ستشعره بأهميته وتعزز لديه ثقته بنفسه وتعلمه تحمّل المسؤولية.

تسبب عذوبة الأطفال غالباً مشاكل لذويهم، فكم مرّة أفشى ابناؤنا اسرارنا امام من نزورهم.. أو ذكروا تفاصيل حادثة حصلت في المنزل، بدون أن يدركوا أنها أمر خاص لا يجب إطلاع الآخرين عليه؟. ويلجأ الطفل عادةً إلى إفشاء أسرار المنزل من غير قصد لأسباب مختلفة منها: شعوره بالنقص، أو رغبته في أن يكون محط الانتباه والإعجاب، أو ليحصل على أكبر قدر من العطف والرعاية.. وعادةً يتخلص الطفل من هذه العادة عندما يصل عقله إلى مستوى يميّز فيه بين ما يصح وما لا يصح.. وهناك أمور يُنصح باتباعها لتخلص الطفل من هذه العادة منها:

❖ تعليم الطفل أن إفشاء أسرار المنزل من الأمور غير المستحبة والتي ينزعج منها الناس، وأن هناك أحاديث أخرى يمكن أن يجذب من خلالها الآخرين.  
❖ تعريفه بخصوصية ما يدور في المنزل، وأن هذه الأخيرة أمور خاصّة لا يجب أن يطلع عليها حتى الأقرباء والأصدقاء.. ومع مرور الوقت، سيدرك معنى ومفهوم خصوصية المنزل.  
❖ معرفة أسباب إفشاء الطفل للأسرار، وإذا كان

## الكون .. بداية، اتساع، نهاية!

اعداد/ الفيزيائي. شاكر عبد الرزاق

مذهل! وهذه النتيجة وصل إليها العلماء بعد تجارب مريرة ومراقبة طويلة ونفقات باهظة على مدى قرن من الزمان، لكن القرآن يكشف لنا حقيقة اتساع الكون في قوله تعالى: **﴿وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ﴾** الذاريات: ٤٧ .

- أما نهاية الكون فقد وُضعت نظريات كثيرة لتصوير نهاية الكون، تختلف فيما بينها.. ولكن العلماء يتفقون على أن للكون نهاية، ولا يمكن أن يستمر التوسع لما لانهاية بسبب قانون انخفاض الطاقة الذي يقرر أن كمية المادة والطاقة في الكون ثابتة، وبالتالي سوف يتوقف الكون عن التوسع ويبدأ بالانكماش على نفسه والعودة من حيث بدأ. ويتصور العلماء أن الكون عبارة عن ورقة مسطحة ومنحنية قليلاً، وسوف تنكمش وتطوى على نفسها في نهاية حياة الكون، والقرآن حدد شكل الكون وهو مثل الورقة المنحنية أيضاً، حيث يقول تعالى: **﴿يَوْمَ نَطْوِي السَّمَاءَ كَطَيِّ السِّجِلِّ لِلْكُتُبِ كَمَا بَدَأْنَا أَوَّلَ خَلْقٍ نُعِيدُهُ وَعَدَّا عَلَيْنا إِنَّا كُنَّا فاعِلِينَ﴾** الأنبياء: ١٠٤ .

من أهم اكتشافات القرن العشرين، أن العلماء دحضوا فكرة الكون الأزلي الخالد! وأثبتوا بالبرهان القاطع أن للكون بداية على شكل انفجار هائل سمي الانفجار العظيم، وقد بدأ العلماء يكتشفون تفاصيل هذا الانفجار، وقالوا بأن الكون كله كان كتلة واحدة فانفجرت وتشكلت المادة.. وخلال بلايين السنين تطور الكون إلى شكله الحالي. ونرى بعض العلماء يفضلون استخدام مصطلحات أكثر دقة من انفجار مثل تباعد أو كثافة المهم أنهم يريدون أن يصلوا إلى نتيجة تقول إن الكون بدأ من كتلة واحدة (رتقاً) ثم تباعدت أجزاؤها (انفتقت) وشكلت النجوم والمجرات والأرض..

إن القرآن سبق علماء الغرب بأربعة عشر قرناً إلى النتيجة ذاتها في قوله تعالى: **﴿أَوَّلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَن السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا﴾** الأنبياء: ٣٠ .

وأما من ناحية توسع الكون، فقد وجدوا أن المجرات تتحرك مبتعدة عن بعضها بسرعات كبيرة جداً.. مما يسبب اتساع الكون بشكل



## الأرق.. أضراره وعلاجه

إعداد/ محمد النصاروي

والسكري، وأمراض القلب. وهناك بعض النصائح الهامة لمعالجة الأرق منها:

- ✧ أن يكون الشخص نشيطاً في نهاره، فإن الحركة تحسّن صحته وتساعد على النوم ليلاً، وتحميه من العديد من الأمراض، كالسمنة.. وغيرها.
- ✧ ممارسة بعض أنواع الرياضة الذهنية والبدنية.. وأن لا يجعلها ليلاً بل في بداية النهار، إذ إن ممارسة الرياضة قبل النوم قد تدفع الجسم للتيقظ وبالتالي يصعب التغلب على الأرق.
- ✧ تجنب الأكل قبل النوم، فصحيح أن الوجبة الخفيفة تساعد على النوم، لكن الطعام الكثير يبقيه مستيقظاً ويبعد النوم عن جفونه.
- ✧ التقليل من تناول السوائل قبل النوم، فقد يؤدي ذلك للاستيقاظ في الليل.
- ✧ تقليل ما يأخذه من الكافيين، وذلك بتقليل شرب الشاي أو القهوة أو السجائر، فهذه جميعها منبهات تفقده النوم.
- ✧ إذا لم يكن قادراً على النوم فلا يجبر نفسه عليه، وليقم من الفراش ويذهب إلى غرفة أخرى، أو يقرأ مثلاً.. فكلما دفع نفسه للنوم كلما دفع النوم بعيداً عنه.. فاذا شعر بالنعاس، فليغلق الهاتف أو لا يدع أحداً يزعجه.

إن أهم ما يمتاز به الأرق هو حالة صعوبة النوم، أو صعوبة البقاء نائماً، وهو ما يؤثر على حيوية الشخص ونشاطه، فتراه منهكاً متعباً طوال النهار، مما قد يؤثر على إنتاجيته في العمل، ويعرضه لمخاطر صحية.. فالأمر لا يتعلق بليلة صعبة يقضيها صاحبها متقلباً، بل هو ظرف قد يزيد من مخاطر التعرض للأمراض، كالاكتئاب والقلق، وتراجع وضعف جهاز المناعة، والإصابة بزيادة الوزن والبدانة.. وتؤدي حالة الإرهاق المزمن التي يعيشها مريض الأرق إلى تباطؤ ردود فعله العصبية، وهذا ينعكس بشكل خطير أثناء قيادته للمركبات مثلاً، مما يرفع احتمال تعرضه للحوادث المرورية.. ويُعتقد أن الأرق المزمن يزيد من مخاطر الإصابة بثلاثة أمراض رئيسية: ارتفاع ضغط الدم،





## انطلق من هنا

اعداد / الشيخ علي السعيدى

إن في النفس لدرراً لو استطاع الإنسان أن يكتشفها ويصقلها لتغيرت حياته نحو الأفضل بشكل ملحوظ.. وهناك سؤال يطرحه بعض الناس وهم يتناسون أنهم يحملون في داخلهم كينونة إنسانية هي من التعقيد الشيء الكبير.. عندما أكتشف ذاتي ما الذي سيستجد؟؟ وهنا نجيب: قد يعتبر البعض أن الغرب قد سبقنا

لهذه الفنون في معرفة الذات، ولكن- نقول: هنالك فراغ ينشأ في ذات كل إنسان، قد يكون جزءاً من الحل الذي ينشده ولكن أيضاً هناك جزء مهماً، وهو كوننا مسلمين ومالكين لجوانب النشاط الروحي بين جوانبنا.. ولا نعبأ بالواقعية التي تفوق الغرب بها علينا. والمشكلة تكمن - ربما- في أننا في جوانب تربيتنا نركز على بناء الإنسان المسلم المدعم بالنظريات ولا نبني في معظم الأحيان ذلك الإنسان المسلم الواقعي، الذي يستمد من تلك النظريات التي يحملها واقعا مناسباً له يملك أبجديات التعامل معه، وإنما نترك له التشتت هنا وهناك.. بين صراعات يمر بها كإنسان يعيش على ظهر هذه المعمورة، وبين إنسان هو بكل فخر صاحب رسالة.

الأنفس والأفاق...؟. إن مرحلة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته على هذه الأرض... هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقف نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجازاة هذا العالم المضطرب.. كما صنع أصحاب المولى ابي عبد الله الحسين عليه السلام، حينما خيروا أنفسهم بين هذه الحياة الفانية، وبين الحياة الابدية والنعيم الدائم.. فلنجعل من الحسين وأصحابه نقطة انطلاق لنا.. فعلى كل انسان ولا سيما الشباب أن يتوقف ولو لحظات لطرح أسئلة معينة على النفس: من أنا؟ ماذا أفعل في هذه الدنيا؟؟ ماذا أعرف عن نفسي؟ لماذا خلقت؟ فهذه الأسئلة وغيرها الكثير - والتي تتفاوت من شخص لآخر- تحمل لنا العديد من الإجابات المريحة التي تضع النقاط على الحروف في نفوسنا.

من خلال الاحتكاك بكثير من الشباب- وهم عماد الأمم- نجدهم أبعد ما يكون عن معرفة أنفسهم.. فكيف بهم يدخلون بحر تغيير



## لمجتمع أرقى

علي عبد الجواد

فهل يا ترى ترضى بأحدهم أن يرمي بالأوساخ أمام منزلك، فضلاً عن داخله؟ فلماذا التفريق بين الشارع العام والبيت الخاص! أليس الشارع والمدينة ملك للكل؟. أليس ديننا بل إنسانيتنا تحت على النظافة؟. أين نحن من تعاليم ديننا الذي يقول (النظافة من الايمان)؟ أي ليس بمؤمن من لم يهتم بالنظافة.. ثم ان هذا الأمر أحد الأسباب المهمة التي تساهم برقي المجتمع والبلاد، فلماذا أهدنا عندما يسافر الى بلاد الغرب، أو حتى يشاهد عبر الوسائل المرئية ينبهر بنظافتهم ويلوم مجتمعه لعدم وجود مثل ذلك في بلاده ولا يتعلم منهم، فما ان يسير في مدينته حتى يمارس عكس ما شاهده، أليس من الأولى أن يرى هذا التأثير جانباً من التطبيق على أرض الواقع.. ثم ان هناك أمر لا بد من الإشارة اليه وهو أمر خطير! ألا وهو كيل التهم على المجتمع وتجد الغالبية العظمى منهم يفعل الفعل الذي يستنكره، أو ليس المجتمع متكون منك ومن غيرك؟ فالأجدر أن نراقب أفعالنا قبل كيل التهم على غيرنا.

لماذا نرى في مجتمعاتنا العربية والاسلامية، بصورة عامة.. رصد الأخطاء على الغير، من غير رصد لأخطائنا، أليس من الواجب أن نرقب تصرفاتنا وأعمالنا حتى تكون على أحسن وجه؟ فالمفروض - أن نبدأ بأنفسنا.. ومن انشغل بعيوب نفسه انشغل عن عيوب الناس، فإذا أصلح الانسان نفسه بالتأكيد سينصلح المجتمع، لأن المجتمع متكون مني ومنك فنحن نواة المجتمع.. ومن أبسط الأمور التي يجب مراقبتها هي النظافة فمثلما يريد أحدنا أن يكون بيته أنظف بيت، كذلك أن نهتم بمنطقتنا ومدينتنا بأن نجعلها الأنظف، فلماذا نرى الأعم الأغلب من الناس لا يهتم الى هذا الجانب، فنرى المدخن يرمي عقب سيجارته في الشارع وصاحب المحل يرمي بمخلفات بضاعته على الرصيف، ويرمي سائق السيارة علبه (المشروبات الغازية) من نافذة سيارته من غير احترام للشارع والمدينة بل عدم احترام للمارة، وتنزل عليك طامة كبرى إذا حدثت أحدهم عن سوء فعلته.. وأبسط جواب لعامتهم (ما شأنك) أي لا يخصك الأمر، كيف لا يخلصني وأنا أعيش في هذا المكان ولي الحق نفسه الذي لك فيه،



# رَبِّي مَعِي



## الربّ واحد والأبواب كثيرة

اعداد / الشيخ برير آل خليفة

يحكى أن أحد الملوك كان له نجار خاص به يصنع له ما يريد، من أثاث، وتحف، وغيرها.. وفي أحد الايام طلب الملك منه أن يصلح احدى التحف الفنية النفيسة ويديهما.. والتي كان يحبها الملك كثيراً.. ولكن شاءت الظروف أن تتلف التحفة!! فغضب الملك غضباً شديداً.. فحكم الملك على النجار بالموت.. فتسرب الخبر إليه فلم يستطع النوم ليلتها.. فقالت له زوجته: أيها النجار نم كل ليلة، فالرب واحد، والأبواب كثيرة.. نزلت الكلمات سكينة على قلبه فغفت عيناه، ولم يفق إلا على صوت قرع الجنود على بابه، فشحب وجهه.. ونظر إلى زوجته نظرة يأس وندم وحسرة على تصديقها.. فتحت الباب بيدين ترتجفان، ومدهما للحارسين لكي يقيدانه.. فقال له الحارسان في استعراب: لقد مات الملك.. ونريدك أن تصنع تابوتا من الخشب يليق بمقام الملك.. وسنعطيك أجراً مضاعفاً.. فأشرق وجهه، ونظر إلى زوجته نظرة اعتذار.. فابتسمت وقالت: أيها النجار نم ككل ليلة فالرب واحد والأبواب كثيرة.. فاعبد يرهقه التفكير، والرب تبارك وتعالى يملك التدبير.. **«وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»**.

## رمضان / واقع القرآن الكريم

إن مما يقطع به المتأمل هو أن واقع القرآن الكريم، تصدع الجبال لو أنزلت عليها - يحتاج إلى استمداد ليس ما نجريه على ألسنتنا طلباً لأجر التلاوة فحسب، وإن كانت ظواهر الألفاظ - في مقام الامتثال - حجة على صاحبها.. وذلك لأن المعاني التي أنزلها - المولى على قلب نبيه ﷺ بحقائقها (الملكوتية)، لم يدركها إلا من خوطب بها وهم النبي وآله ﷺ.. وعليه فإن استيعاب هذه المعاني - التي توجب

### غرائب القضايا

**قالوا :-** إن كفارة المرأة التي تجز شعرها في وفاة زوجها هو أن تتصدق بوزنه لبناً وحليباً على الفقراء !!  
**نقول :-** بل المشهور عندنا أن في جز المرأة شعرها في المصاب كفارة الافطار في شهر

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

### كلمة ومعنى

اتيكت:

كلمة فرنسية، وتعني مجموعة آداب اجتماعية

### كلمات مضيئة

قال الامام الصادق (عليه السلام): النظرة سهم من سهام ابليس مسموم، من تركها لله عز وجل لا لغيره، أعقبه الله أمناً وإيماناً، يجد طعمه).

وسائل الشيعة ج ٢٠ ص ١٩٢.

**تنبيه:** تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم إلقاءها على الأرض. كما نتوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.