



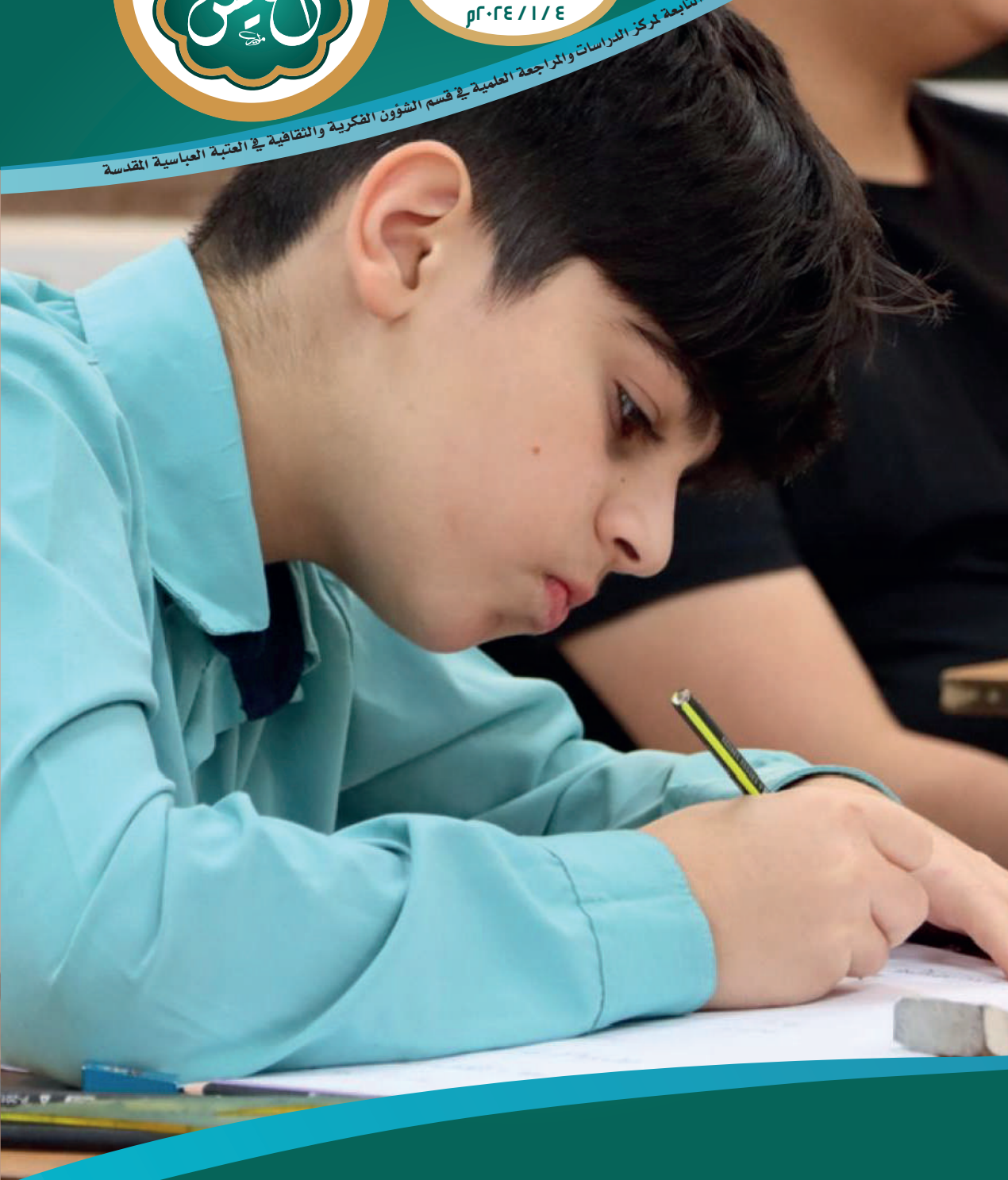
٩٦٥

السنة العشرون

٢١ / جهادي الآخرة / ١٤٤٥هـ

٢٠٢٤ / ١ / ٤

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





السيد  
منير  
الخباز

## حاجة الإنسان إلى الأمل

الطريق الوحيد لعلاج هذه العقدة النفسية -وهي عقدة الإحساس بالشقاء، والإحساس بالخيبة والإحباط- هو الدعاء، فالدعاء هو الذي يغيّر الإنسان، فالله تبارك وتعالى يقول: **أقبل عليّ، ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾ (الأعراف/ ١٥٦)، ﴿يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر/ ٥٣)،** وقد ورد في الحديث: «إن رحمة الله لتُنشر يوم القيامة حتى يطمع إبليس في رحمته»، وهو المصلّ للخلق جميعاً!

إذن، الدعاء يجدد الأمل، الدعاء يزرع الأمل في قلب الإنسان، الدعاء يقتلع الخيبة والإحساس بالإحباط في حياة الإنسان، ويجدد نشاط الإنسان، ويجعل الإنسان إنساناً حيوياً نشيطاً مقبلاً على الحياة برغبة وبناء وإبداع.

كل شخص إذا تراكمت عنده الذنوب والمعاصي قد يصيبه اليأس، ولعله يقول في نفسه: أنا لا يمكن أن أتغيّر، أنا إنسان مسرف في الذنوب والمعاصي، أنا إنسان شقي، خلقت للشقاء، لو لم أكن شقياً في ذاتي، لو لم أخلق للشقاء، لما أصرت على الذنوب والمعاصي، لما قطعت العشرين أو الثلاثين سنة في الذنوب والمعاصي.. إلى غيرها من وساوس الشيطان الرجيم ووساوس النفس الأمارة بالسوء!

عادة الإنسان إذا أسرف في الأخطاء أو الجرائم يصيبه اليأس بأن شخصيته شخصية شقية لا تتغيّر ولا تتبدّل، وإذا أصابه اليأس تحوّل إلى إنسان انتقامي، تحوّل إلى إنسان يعيش نقمة وحقداً على المجتمع؛ لأنه يرى نفسه أقل من غيره، غيره يستطيع أن يغيّر حياته، أما هو فإنسان لا يمكن أن تتغيّر حياته.

# كيف يدرس ابني بنفسه؟

بتشجيع ابنك على أن يحاول حل المشاكل والتحديات بنفسه قبل طلب المساعدة. وهنا قد يحتاج إلى تعلم الكيفية الممكنة لطرح الأسئلة المناسبة والبحث عن المعلومات.

٦. **المداومة على التحفيز والمكافآت:** قدّم تحفيزاً إضافياً لابنك عند تحقيق أهدافه في الدراسة، يمكن أن تشمل المكافآت الصغيرة مثل الإشادة والثناء، أو الحصول على وقت ممتع بعد الانتهاء من الدراسة.

٧. **الاهتمام بالصحة والراحة:** تأكد من أن ابنك يتناول وجبات صحية ومتوازنة، ويحصل على قسط كافٍ من النوم والراحة؛ لأن الجسم والعقل الصحيين يساعدان في تعزيز التركيز والتحصيل الدراسي.

٨. **لا تنس أن تكون داعماً ومشجعاً لابنك طوال رحلته في الدراسة الذاتية،** قد يحتاج إلى بعض الوقت والتدريب لتطوير هذه المهارات، لذا يجب أن تكون صبوراً وتعطيه الدعم اللازم، كما من أنه الصحيح إرشاده وتشجيعه على تكوين عادة الدراسة اليومية وتحفيزه على التقدم في مجالات الاهتمام الخاصة به، وتطوير مهاراته فيها، ويجب عليك التذكير أن الهدف ليس الدراسة بمفردها، بل تعلم كيفية اكتساب وقته، وترتيب مستقبله بشكل أفضل، مستغلاً فترة عمره وبداية حياته حتى يتسنى بناء مستقبل أجمل له.

الشيخ حسين التميمي



إن للعديد من الأطفال القدرة على الدراسة بمفردهم قد يكون تحدياً، ولكن يمكن تطوير مهارات الدراسة الذاتية عند الأطفال بالتدرج.. وهنا بعض النصائح التي يمكن أن تعزز قدرة الطفل على الدراسة بمفرده:

١. **إنشاء أجواء بيتية جيدة للتعلم:** قم بتوفير مكان هادئ ومنظم لابنك للدراسة، بحيث يكون مريحاً وخالياً من الانشغالات، ويمكن أن يشمل هذا المكان على مكتب أو طاولة خاصة للدراسة.

٢. **الجدول الدراسي:** قم بإنشاء جدول زمني يحدد فيه أوقات الدراسة وفترات الاستراحة؛ فهذا يساعد ابنك على تحديد أهداف واضحة للدراسة، مثل الانتهاء من مهمة محددة في وقت معين.

٣. **الجدول التعليمي اليومي الدراسي:** قم بتعليم ابنك استراتيجيات فعّالة للدراسة، مثل تنظيم المواد، وإنشاء ملخصات، واستخدام الملاحظات، وتحديد الأولويات، وقد تحتاج إلى شرح هذه الاستراتيجيات والممارسة معه.

٤. **المراجعة والمتابعة:** اطلب من ابنك مشاركتك فيما يتعلق بتقدمه في الدراسة، قم بمراجعة ما قام به

ومناقشة الدروس التي واجهها، بالتأكيد سيحتاج إلى تقديم المساعدة والتوجيه في بعض الفقرات والملاحظات.

٥. **تشجيع الاعتماد الاستقلالي:** قم

# كي لا نصطدم!



وهكذا

أرشدتنا

الكتب السماوية الحقّة؛ من

إنجيل في سفر أرميا: (سلام البلد الذي أوعزت  
بنقلكم إليه أسرى، وصلّوا إلى الله من أجله، ففي

سلامه سلام لكم)، وقرآن كريم: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ

تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ﴾ (آل عمران: ٦٤)،

﴿ادْخُلُوا فِي السَّلْمِ كَافَّةً﴾ (البقرة: ٢٠٨).

فبمجرد الاختلاف لا يكون ذلك مدعاة للتخاصم

والخلاف..

فما بُنيت الحياة إلا على أسس التعايش والتوائم

والتوادد.. لا على الصدام والتنازع والتباغض،

﴿وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾

(الحجرات: ١٣).

وفي الحقيقة من نظر إلى من يختلف معه بعين المودة

والتسامح.. فإنه سيرى الخلاف تافهاً ولا يصمد

أمام ما جُبلت عليه النفوس الراقية، خاصة أن هناك

كثير من المشتركات التي تنفق فيها، فكي لا نصطدم

مع بعضنا البعض علينا أن ننبد الخلاف ونرميه

وراء ظهورنا، وننظر بجد إلى المشتركات التي تزيد

من تآزرنا وتآصرنا..

نركب بحر حياتنا الهائج محمّلين بأنواع المشاكل على  
يخت مهترئ، وقد نصل إلى شاطئ منكوب.. ولكن في  
النهاية نصل!

نرى وسط الزحام رجلاً كفيفاً، أرّقه كابوس الأصوات  
المتبعثرة، ولكنه سرعان ما يجد ضالّته بحاسة سمعه  
الجيدة، فيشقّ طريقه حتى يصل إلى رصيف الهدوء  
الآمن.. ففي النهاية يصل!

يزعجنا ضجيج الحياة الصاخبة، ونسمع بعض  
الكلمات النابية من هنا وهناك دون أن نقدر على  
تغيير شيء، ولكننا نتعايش معه ليصل الكل إلى برّ  
الأمان.

نبدأ يومنا في الحر الصائف وسط غبرة الجو  
العاصف.. ونتذمّر من تعرّقات أجسادنا! وفي الشتاء  
تصطك أسناننا من شدة البرد القارس، لكننا في كل  
الأحوال نتعايش مع الوضع.. لا لأنه يعجبنا؛ ولكن  
لتمشي عجلة الحياة دون تصادم الرغبات.

وكي لا يصطدم الصديقان لمجرد اختلاف في الرأي!  
عليهما أن يتعايشا معاً، بناءً على احترام الطرف  
الآخر.

ولكي تسيّر سفينة البلد الواحد مع اختلاف قومياته  
ومذاهبه.. فلزاماً على الكل أن يحترم بعضهم  
البعض، ويعملوا معاً لتسيّر عجلة الحياة، وألا تغرق  
السفينة في بحر الخصومات.

هكذا تنبّهنا طبيعة الحياة.. فتعايشوا وإن اختلفتم!

# الاكتئاب

## Depression

أو تجربة حب فاشلة، أو ضرب الأب للأُم! وقد يكون من تراكمات الطفولة وعذاباتها، وأحياناً يشعر الإنسان أنه لم يحقق شيئاً مهماً في هذه الحياة فيصيبه الاكتئاب، وغير ذلك.

لماذا لا يحصل ذلك للجميع؟

لأن قوة النفسيات مختلفة، مثلما الأبدان تختلف مقاومتها للأمراض، كذلك النفوس! عندما يحصل ذلك تعلن حالة الطوارئ النفسية، ففي الإنسان العادي يسترخي بعد فترة من الوقت ويتغلب عليه، وأما المكتئب فتبقى حالة الطوارئ معلنة، وأقل خبر سيئ يدخله في دوامة؛ فقسم صناعة الاطمئنان لا يعمل عنده بكفاءة، فيضطر الطبيب النفسي للاستعانة بالحبوب والأدوية لكي تساعد في تنظيم مشاعره.

كيف يمكن أن تساعد المكتئب؟

- احتضان الشخص المعرض للمرض النفسي، وزيادة الاهتمام به، وتشجيعه على العلاج.

- لا ريب أن الحياة الإيمانية تساهم مساهمة فعالة في إبعاد الاكتئاب، وتقليل بعض آثاره، ولا يعني ذلك أن المتدين لا يصاب به! وإنما نسبة المصابين في من حالتهم

الإيمانية مستقرة أقل بكثير من سواهم، وآثار

الاكتئاب بالنسبة لهم أقل سوءاً.

- إن التعايش مع آلام الآخرين،

والإحساس بمشاعرهم، من الممكن أن يقلل

نسبة هذا المرض.

يُعد الاكتئاب أحد أخطر الأمراض الموجودة على مستوى العالم، وهو من الأمراض النفسية، ويصيب كل الفئات، وتكمن خطورته أنه قد يؤدي إلى الانتحار في بعض الحالات، وافتقاد الإيمان في حالات أخرى!

ويتميز المصاب بالاكتئاب: بالشعور الدائم بالحزن، وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع فيها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل، وإضافة إلى ذلك، عادة يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية: فقدان الطاقة، وتغير الشهية، والنوم لفترات أطول أو أقصر، والقلق، وانخفاض معدل التركيز، والتردد، والاضطراب، والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس، والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار..

وعادة لا تتم معالجة هذه الحالة، بل يُكتم على الموضوع في أغلب الحالات وإنكاره؛ خوفاً من التغيير بالذهاب للطبيب النفسي! حيث يعتبر مجتمعنا أن المتعالج النفسي (مجنون). والبعض قد يلجأ إلى المشعوذين والسحرة لما يدعون به (فك السحر)، وتصرف الأموال من أجل ذلك!

ماذا يقول الأطباء النفسيون عن أسبابه؟

غير معروفة بالكامل، فقد تكون:

اجتماعية، أو صدمة نفسية، أو حادث،

أو التعرض لمشاكل الحروب، أو فقد

عزيز، أو طلاقاً، أو محاولة

اعتداء، أو فشلاً دراسياً،

الشيخ فوزي آل سيف



## العنوان في النهاية!

الأخطاء اللغوية والنحوية من جهة، وتتلخّص من الزيادات غير الضرورية ومعالجة المفردات والجمل المركبة.. من جهة أخرى، ومن الجيد أن تعرض مقالتك على متخصص في اللغة ليدقق ويصحح ما قد فاتك تصحيحه، وفي الوقت ذاته تستمع إلى رأيه في المقال.

ولا أنسى أنه وضع يده على كتفي ونصحتني قائلاً: يا بني عندما تريد أن تكتب في موضوع ما، ينبغي أن يكون مفيداً ومؤثراً ولا يخلو من التشويق، واحرص أن يكون عنوانه جذاباً ويشدّ القارئ ويعبر عن ماهية ما ستكتبه، ومن المهم جداً أن

من المتعارف أن يُذكر (العنوان) في بداية المقال أو الموضوع، وهذا ما لا يختلف عليه اثنين. - (خطأ، يجب أن تقول: «اثنان»؛ لأن كلمة اثنان، فاعل).

نعم، هذا صحيح، المفروض أن أتأكد جيداً من صحّة كتابة الكلمة والجمله قبل نشرها، وهذا ما ذكره لي أستاذاً مرّة، عندما قال: يجب أن تخلو الكتابة من الأخطاء اللغوية والنحوية، وقال أيضاً: يجب عليك عندما تريد أن تكتب مقالاً عليك أن تحرره في (مسودة)، وبعد أن تنتهي من الكتابة تراجعها ومن ثمّ تعيد كتابته من جديد، وبهذه الطريقة تصحح

يعالج المقال مشكلة أو قضية مجتمعية أو أخلاقية أو تربوية أو علمية.. وحاول بكل جهدك أن لا تقفز من فقرة أو نقطة إلى غيرها من غير أن تضيها حقها، أو لا يوجد رابط بينها وبين الفقرة التي تسبقها أو تليها، فيتبه القارئ بين فقراتك فينفر من الموضوع ويتركه وينتقل إلى غيره.

لذا عليك أن تحافظ على وحدة الموضوع وسياقه.. وأن يكون هناك تناسق وتدرج سلس من العنوان إلى المدخل ومن ثم إلى عرض الموضوع حتى تنتهي بالخاتمة؛ بعبارة أخرى: بعد اختيارك العنوان الجذاب ينبغي عليك أن تطلع القارئ على ملخص ما تريد الخوض فيه والفكرة من ورائه من غير إسهاب، بحيث يستدعي اهتمام القارئ ويحثه على مواصلة القراءة، وهذا ما يُعرف بـ(مقدمة الموضوع)، ومن ثم تخوض في غمار الموضوع مفصلاً مدعماً بالمعلومات الدقيقة والموثوقة، حتى تنتهي لما تريده وهذا يعرف بـ(جسم الموضوع)، وبعدها توجز ما بحثته في (خاتمة) بسيطة تكون زبدة ما تناولته في الموضوع؛ تبين فيها ما توصلت إليه من استنتاجات، أو تعطي نصائح معينة، أو العبرة المتوخاة من الموضوع.. عندها يصبح مقالك متكاملًا.

وهنا قفز أحد الطلاب متدخلًا في نقاشنا -وكانه قد استمع إلى كل كلمة دارت بيننا، كما لو أنه كان واقفًا بالقرب منا وأنا لم أنتبه إليه- بارزاً عضلاته الثقافية متباهياً بها قائلاً: يا أستاذ، لقد قرأت مرة في كتاب لأحد الكتاب المعروفين يقول فيه: على الكاتب أن يكون كثير الاطلاع واسع الثقافة جيد القراءة، مهذباً في اختيار كلماته؛ فهي المعبرة عن مكنوناته وتظهر شخصيته، وأن يكون قريباً من

الناس شاعراً بمعاناتهم ناقلاً أحاسيسهم، مساهماً في حل مشاكلهم، طارحاً قضاياهم على الرأي العام لتصل إلى من يهمه الأمر، عندها يكون نعم الرسول. هنا لم يُخف الأستاذ ابتسامته الأبوية، متغاضياً عن تدخله السافر، قائلاً: نعم يا أحبائي، إن الكلمة تعبّر عن قائلها، فسيّد البلاغ والصلحاء عليه السلام قال: «تَكَلَّمُوا تُعْرَفُوا، فَإِنَّ الْمَرْءَ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ». وهي بحق سلاح ذو حدين، فاز ونجا من وضعها في مكانها، فالكلمة كالنبتة؛ إن زرعته في مكانها المناسب مع الرعاية الخاصّة أنبتت وأزهرت فيفخر بها زارعها وتُسِر الناظر إليها.

هل رأيتم يا أعزائي كم الأمر بسيط؟ وأتمنى من كل شاب -وخاصّة (الطلبة)- أن يوسّع مداركه ويمارس الكتابة -وكل في المجال الذي يتقنه- ليطوّر عقله، ويزيد من وعيه، ويوصل رسالته في الحياة، ولا يظنّ أحد أن الكتابة متوقفة على الموهبة فقط، بل يمكن أن تكون مهارة، وهذه ليست من الصعوبة في شيء، بل تأتي من سعة الاطلاع والممارسة، وعلى رأسها الرغبة.

فكم هو جميل أن تساهموا في إصلاح مجتمعكم وصلاحه وازدهاره، وتنهضوا بواقعه وترسيخ حقوقه، وتشاركوا في حل مشاكله وقضاياه..

- أعتقد أن البعض منكم سيظن أنني من خلال هذا المقال أريد أن أحثّه على ممارسة الكتابة وإتقانها! أقول: نعم، ظنّه في محلّه، فما أنا أصل إلى نهاية المقال، وكما وعدتكم أن العنوان في النهاية، وما هو العنوان: (كيف تكتب مقالاً؟).

علي عبد الجواد

# مسابقة أجر الرسالة الأسبوعية الإلكترونية (٤٩)

هي مسابقة ثقافية تُعنى بنشر سيرة وعلوم وأخلاق أهل البيت الأطهار عليهم السلام، وكذلك نشر المبادئ والقيم الإنسانية التي يحملها الإسلام العظيم.

**السؤال الأول:** ما السورة التي من قرأها كانت له شفاء من كل داء؟

١- سورة الفاتحة. ٢- سورة الإخلاص. ٣- سورة الفلق.

**السؤال الثاني:** ما السورة التي من قرأها في فرائضه ونوافله يُسقى يوم القيامة من نهر الكوثر؟

١- سورة الكوثر. ٢- سورة القدر. ٣- سورة النصر.

**السؤال الثالث:** ما السورة التي كان يقرأها أمير المؤمنين (عليه السلام) في صلاة الفجر؟

١- سورة الفجر. ٢- سورة الضحى. ٣- سورة الأعلى.

## أسئلة وأجوبة مسابقة الأسبوع (٤٨)

**السؤال الأول:** لِمَ سُمِّيت مولاتنا فاطمة عليها السلام بـ (الزهراء)؟

الجواب:- لأن وجهها كان يزهر لأمر المؤمنين (عليه السلام).

**السؤال الثاني:** من القائل بحق الزهراء عليها السلام: (ولقد كنت أنظر إليها فتتكشف عني الهموم والأحزان)؟

الجواب:- الإمام علي (عليه السلام).

**السؤال الثالث:** عمن رويت هذه الرواية: (رأيت أُمِّي فاطمة عليها السلام قامت في محرابها ليلة جمعتها، فلم تزل راکعة ساجدة حتى اتضح عمود الصبح)؟

الجواب:- الإمام الحسن (عليه السلام).

للاجابة ادخلوا

على صفحة

أجر الرسالة

بمسح الرمز المجاور

برنامج على منصات التواصل الاجتماعي  
يهدف لنشر مفاهيم أهل البيت عليهم السلام

