



السنة الثانية عشرة

٢٤ / شهر رمضان / ١٤٣٧ هـ

٢٠ / ٦ / ٢٠١٦ م



الخبز الحافي

كل

عام

واشم

احسن

العيدية

اعداد/علي خلف

من جانب، وعن ديننا وقيمنا ومبادئنا من جانب آخر.. فتكون العواقب وخيمة وكبيرة وخطيرة.. على الصغار قبل الكبار! وقد يسأل سائل فيقول: وكيف ذلك؟! فنقول: مع تطور الزمن وتطور ماكنته ودوران عجلته.. أصبح العالم اليوم كالقرية الصغيرة -كما يُعبّر أرباب المعرفة- خصوصاً مع تطور وسائل الإتصال والتواصل.. لذا نخشى أن تنتقل الأعياد والعادات والتقاليد الكافرة أو الغريبة.. الى أجيالنا

القادمة فتمحي أعيادنا.. وتنطمس مناسباتنا الدينية.. وتندرس موروثاتنا الاجتماعية.. شيئاً فشيئاً.. وتحل محلها أعياد جديدة! ولربما بانث في الأفق بعض هذه البوادر والعلامات! حيث أصبحنا نرى



احتفالات بأعياد لم نعهدها، ولم نعلمها! أعربية هي أم أجنبية.. يهودية أم نصرانية.. وبأسماء وعناوين منمقة ومزوقة.. مثل (عيد الحب، وعيد الصداقة، وغيرها من الأعياد..)، التي ما أنزل الله بها من سلطان! والتي تبيح بعضها المحرمات، أو الاجتماعات غير الشرعية بين كلا الجنسين.. بعناوين الحب والصداقة.. فالحذر كل الحذر أيها الآباء والأمهات الكرام منها.. فلا يسبقنكم أحد الى أبنائكم.. ولا تخلوا جيوبكم من (العيدية)، يرحمكم الله، وكل عام وأنتم بخير إن شاء الله.

لطيفة هي العادات والموروثات، التي نشأنا وترعرعنا على ممارستها خصوصاً الموروثات الأدبية والاجتماعية.. ونخص منها أيضاً ما نشأ في ظل إسلامنا الحنيف، الذي جبّ وأماط منها الطالح.. وشدّ وأبقى الصالح.. ولربما من أجمل هذه الموروثات والتقاليد (العيدية)، فهي حديث الأطفال الذي لا ينقطع، منذ دخول شهر رمضان المبارك حتى نهايته.. بل ربما قبل قدومه أحياناً.. وسؤالهم الذي لا ينقطع:

(ماما.. يمته العيد..؟ بابا.. شوكت تنطونه عيدين..؟)، واللطيف في الأمر أن العوائل الكريمة، تعد العدة لهذا اليوم! فكما تهيه مستلزمات العيد -والأطفال هم أصحاب الحظ

الأوفر فيه- من ملابس وأحذية وهدايا.. لكن المهم هو تحضير العيدية لكل واحد منهم.. ولربما بعض العوائل الفقيرة (ذات الدخل المحدود)، تُقتر على نفسها، أو قد تدخر لذلك اليوم.. وقد يؤثر ذلك على ميزانيتها البسيطة.. وكل ذلك مقابل أن لا تترك هذه العادة اللطيفة، أو لكي لا يحس أو يشعر أطفالهم، بالآثم.. أو الخجل.. أو الحسرة.. أمام أقرانهم من أبناء الجيران أو المحلة أو الأصدقاء والأقارب..!

ولكننا اليوم.. أشد ما نخشى عليه، هو زوال واضمحلال هذه العادات والأعياد الجميلة! وإستبدالها بعادات وأعياد بعيدة عن واقعنا ومجتمعنا



التوتر وسوء المزاج يقصران عمر الإنسان

إعداد / المربع الإلكتروني

وأفاد الباحثون أن تغير نشاط هذه الجينات كان مرتبطاً بانخفاض عمر الإنسان والإصابة بالشيخوخة المبكرة، ويعود السبب في ذلك إلى ضعف الميتوكوندريا أو الخلل الوظيفي المُتقدِّرِي Mitochondrial dysfunction، مما يرفع من خطر الشيخوخة المبكرة.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج تكشف عن جينات جديدة ترتبط بالمزاج والتوتر وعمر الإنسان، وبالتالي من شأنها أن تكون بمثابة مؤشرات بيولوجية للعمر. هذا ومن شأن هذه النتائج أن تساعد على اكتشاف وتطوير فحوصات وعلاجات جديدة تساعد على إلغاء الارتباط ما بين الإصابة بالتوتر والمزاج السيئ وانخفاض معدلات عمر الإنسان.

ولذا يسعى الباحثون إلى القيام بمزيد من الدراسات العلمية في هذا المجال لتحقيق نتائج أكثر تقدماً. لذلك علينا أن نبتعد عن التوتر والمزاج السيئ قدر الامكان، وهذا ما نراه واضحاً من خلال أحاديث أهل البيت (عليه السلام)، فعن الامام الصادق (عليه السلام): «البر وحسن الخلق يعمران الديار ويزيدان في الاعمار» (الكافي: ج ٢/ص ١٠١).

اكتشفت دراسات حديثة أن التوتر والمزاج السيئ يتركان أثراً سلبية على الإنسان وصحته، وقد يؤديان الى انخفاض عدد سنوات حياة الانسان لوجود علاقة بينهما.

نُشرت نتائج الدراسة في المجلة العلمية Molecular Psychiatry، حيث استطاع الباحثون القائمون على الدراسة العثور على جينات قد تكون مسؤولة عن هذه العلاقة، ما بين التوتر وانخفاض عمر الانسان، وذلك استناداً إلى عدة عوامل، منها التقدم في العمر والشيخوخة.

وتمكن الباحثون من العثور على جين يُدعى ANK3، ويلعب دوراً هاماً في عملية التوتر وانخفاض معدلات عمر الانسان، وتم تعريف هذا الجين بأنه بروتين يدخل في عملية نقل الرسائل بين الخلايا العصبية. وربطت دراسات سابقة أيضاً ما بين هذا الجين والإصابة بكل من التوحد والانفصام والهوس الاكتئابي.

وأوضح الباحثون أن هذه الجينات التي عثروا عليها يتغير نشاطها مع التقدم في العمر، كما وجد الباحثون تغيراً في نشاط هذه الجينات لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الاضطرابات المزاجية.





مخاطر الحمية النباتية

اعداد/الربيع الألكتروني

النباتات، ومعلوم أنه إذا وقع خلل في توازن (أومغا٦)، تزداد مخاطر تطور التهابات مختلفة لدى النباتيين -بخلاف آكلي اللحوم- وتزداد خطورة هذا التحد يل، لمن يتمسك بحمية معتمدة على السمك! وبشكل خاص حمية أسكيمو جزيرة (غرينلاند).

وفي دراسة مماثلة، أشار الباحثون إلى أن اتباع هذه الحمية -وخاصة إذا ما كانت متوارثة- يتسبب في طفرات جينية في الحمض النووي، مما يزيد من تفاقم احتمالات حدوث التهابات، كما أن أجسام الأشخاص النباتيين تمتص بكميات أكبر الأحماض الدهنية للنباتات، والتي تتحول إلى حمض (الأراك دونيك)، مما يقوي فرص الإصابة بالتهابات مزمنة فالسرطان!.

وأشار (توماس برينا) المشرف على الدراسة: إلى أن الطفرة الجينية تعرقل إنتاج أحماض (الأوميغا ٣) الدهنية، التي تقي القلب من الأمراض، وأضاف (برينا)، أن النتائج التي توصلوا إليها، يمكن أن تفسر الدراسات السابقة التي كشفت عن أن (٤٠٪) من النباتيين أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون، بالمقارنة مع الأشخاص الذين يتناولون اللحوم.

أبلغ فريق من علماء -مختص بدراسة الجزيئات- يعمل في جامعة (كورنيل) في مدينة (إيثاكا) بولاية (نيويورك): أن التقيد بحمية نباتية معينة، يسبب عواقب سلبية!! وقد حصل العلماء على إثباتات مؤكدة تقول: أن ملتزمي هذه الحمية يتعرضون لمخاطر زائدة، كنمو سرطان المعى الغليظ، وأمراض القلب والأوعية.. ومن الممكن أن تتسبب الالتهابات لدى النباتيين بوقوع خلل في نظام التبادل الغذائي، الأمر الذي يرتبط بحمضي (أومغا٣) و(أومغا٦) الدهنيين، وقد توصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج بعد دراسة المجموعات الجينية لنباتيين ولواحم من بلدان مختلفة.

واعتمد العلماء في بحثهم على معطيات مشروع (١٠٠٠ مجموعة جينية) الدولي فاكتشفوا تعديلا يطلق عليه (rs66698963) في جين (FADS2)، لدى النباتيين! ويعتبر هذا الجزء من الحمض النووي مسؤولاً عن تشكيل أحماض دهنية مشبعة طويلة السلسلة بينها حمض (أومغا٦)، ويؤدي فقدان توازن هذا التركيب الكيميائي في جسم الإنسان إلى زيادة مخاطر تطور سرطان المعى الغليظ وأمراض القلب والأوعية.. ويعتبر تعديل (I S)، مفيداً لأولئك النباتيين، الذين تنشئ أجسامهم هذه المادة من

عندما يتكلم الصمت

الشيخ أياد كاظم

المجتمع؛ تعمل بحرص وتفاني، وتنجز عملك بصورة صحيحة، فأنت بذلك تُرغب الآخرين على هذا الفعل وتجعل صمتك يتكلم.

✽ أن تجعل كل أفعالك هي من يتحدث عنك، وهي رغبة وتوجيه الشريعة السمحاء بذلك.. فعن الامام الصادق (عليه السلام): «أوصيكم بتقوى الله، والعمل بطاعته، واجتناب معاصيه، وأداء الأمانة لمن ائتمنكم، وحسن الصحة

لمن صحبتموه، وأن تكونوا لنا دعاة صامتين» فقالوا: يا بن رسول الله، وكيف ندعو اليكم ونحن صموت؟ فقال: «تعملون ما أمرناكم به من العمل بطاعة الله، وتتناهون عما نهيناكم عنه من ارتكاب محارم الله، وتعاملون الناس بالصدق والعدل، وتؤدون الأمانة، وتأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر، ولا يطلع الناس منكم إلا على خير، فإذا رأوا ما أنتم عليه قالوا هؤلاء الفلانية، رحم الله فلانا، ما كان أحسن ما

يؤدب أصحابه، وعلموا فضل ما كان عندنا فسارعوا إليه» (دعائم الاسلام: ج١/ص٥٧). بكل هذا يا صاحبي تجعل الصمت يتكلم ببلغ الكلام.. ويوصل صورة قد تفتقر لها كلمات كثيرة.

حدثني أحد أساتذتي عن حادثة مرّت به وهو في طريقه لزيارة الامام الحسين (عليه السلام) في كربلاء قائلاً: كنت جالساً في السيارة التي أقلّتنا لكربلاء، وكان يجلس بقربي شاب، يرتسم على محياه عنفوان الشباب، وكان كثير المزاح مع أصحابه، فالتفت الي قائلاً: أراك ساكتاً لا تتحدث؟!

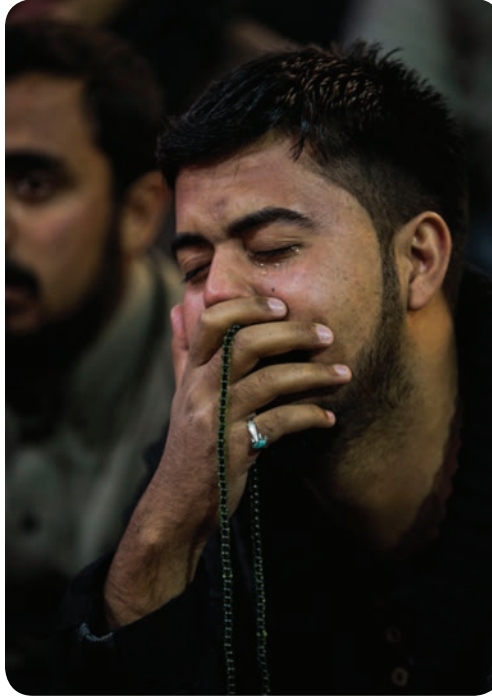
فابتسمت وقلت له: أفضل الصمت.. لأنه أفضل طريقة لإفهام البعض من الكلام.. فقال معجباً: وهل يتكلم الصمت؟! فقلت: بالتأكيد. فقال وكيف؟؟ فقلت:

✽ الصامتون أقلّ ندماً من المتكلمين في كثير من المواطن لأنه: (رب كلمة أمضى من سيف).

✽ يمنحك الصمت فترة كبيرة للتفكير في اتخاذ اي قرار.

✽ هو الحل الأمثل لكثير من المعوقات والمشاكل الأسرية.

✽ سلاح قوي في مواجهة كل من يريد بك سوءاً.
✽ يعلمك حسن الاستماع.. والذي يفترقه الكثيرون.
✽ يولّد حالة من حالات الهيبة لصاحبه، ويبعده عن مخلفات المشاجرات والصراع والجدال وغيرها..
✽ عندما تكون ابناً باراً بوالديك وفرداً من أفراد





فكرة الزمان

الشيخ علي السعيد

جبرئيل يوصيني بالجار حتى ظننت انه سيورثه
(مشكاة الأنوار/ج: ١ ص: ١٦٤). كل هذا ومثله بحق
الجار! فكيف بحق الأهل والأقارب والأرحام...!
الله.. الله أيها المؤمنون الكرام.. يا أهل الخير والورع
والتقوى.. يا أهل شهر رمضان المبارك.. شهر المغفرة
والتوبة، والبر والمعروف والإحسان.. هذه فرصتكم!
فلا تضيعوها.. إنه عيد الله وعيد رسوله ﷺ، وعيد
المؤمنين.. على الأبواب، أفلا تكون من أهله..؟! فنصلح
ما انكسر بيننا وبين أرحامنا.. ونكون نحن السباقين
بالمبادرة.. لنحصل على رضا الله سبحانه وتعالى
ورسوله الأكرم ﷺ، قبل فوات الأوان! وقبل سراويل
القطران!! وقبل أن تغل الأيدي إلى الأعناق...!!
ولنكن صادقين مع أنفسنا! فلا نكن أعداء لإبليس
في العلانية.. وأصحاباً له في السر.. كما يشير أهل
البيت ﷺ لهذه المعاني.. فلا تأخذنا العزة بالإثم..
فنكون من أهل قوله تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ
أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾
(البقرة: ٢٠٦). فلنتجاوز.. ولنتزاور.. في الله سبحانه
وتعالى، فهو أقرب لجنته ورضوانه.. وأبعد عن نقمته
ونيرانه...!

لا يزال نداء السماء، ونداء الأنبياء مشتركاً.. يدعو
الى التوadd والتراحم بين الناس، فالعلقة وثيقة،
والصلة كبيرة.. سواء بين أفراد المجتمع كبشر، أو بين
الأهل والأقارب كأرحام.. ويبقى المعيار الإلهي ثابتاً لا
يتغير! وهو التقوى.. يقول الباري سبحانه وتعالى:
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ
شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ
اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: ١٣).

وهكذا تتدرج المراتب والعلاقات والحقوق.. فمن
له حق عليك، ومن له حقان، ومن له أكثر.. كحق
المواطنة، وحق المجاورة، وحق القرابة.. يقول الباري
سبحانه وتعالى: ﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِالْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ
وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ
كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾ (النساء: ٣٦). ويقول نبينا
الأكرم ﷺ: «ليس من المؤمنين الذي يشبع وجاره
جائع إلى جنبه»، وقال ﷺ: «من أذى جاره حرم الله
عليه ربح الجنة، ومأواه جهنم وبئس المصير، ومن
ضيع حق جاره فليس منا»، وقال ﷺ: «ولم يزل

ابنتي فاجأتني!!!

علي عبد الجواد

كرباً قد ضاق بها!! وهذا أمر لم أعده منها سابقاً أبداً!! وما فاجأني.. هو معرفتها التامة بأمور البيت مع أنها لم تقم بها سابقاً!!

قلت له: وكيف ومتى وأين تعلّمت كل ذلك؟! قال: هذا ما فاجأني فعلاً!! فهي وإن كانت لم تقم بذلك سابقاً إلا أنها ظاهراً كانت تراقب أمها عن كثب وبذكاء؛ وما إن حانت الفرصة حتى أظهرت تلك المواهب..

وأنا أيضاً قد فاجأني ذلك.. وهنا وقفت سائلاً إياه: لابد أن هناك خللاً سابقاً أدى الى عدم ظهور ما فعلته ابنتك الآن، فهل تستطيع تشخيصه؟ هل هو بسبب الأم؟ أم البنت؟ وما هي السبل لجعل البنت تكون قريبة من الأم؟ أو بعبارة أخرى أصح، ما هو السبيل لجعل الأم قريبة من ابنتها؟ وهل للأب دور في ذلك؟ هذه الأسئلة وغيرها لا يستطيع الاجابة عليها بدقة إلا أصحاب الشأن.. فهم يعرفون الداء والدواء.. فكل له دور خاص به، ويتأثر ويؤثر ببقية الأسرة.. لذا علينا أن ننتبه جيداً لأولادنا، وأن نعطي مساحة كافية لاكتشاف ما يضمرون في قلوبهم، وأن نكون قريبين منهم حتى لا يحصل النفور بين أفراد العائلة..

جلست بجانب صديقي بعد إلقاء السلام عليه.. فرد علي بأحسن منه، وعلامة السرور واضحة على قسمات وجهه.. فقلت له خيراً إن شاء الله!! أراك اليوم مبهجاً.. فرد علي.. أتذكر عندما قلت لك أن زوجتي دائماً ما تشتكي من ابنتها وتصرفاتها في البيت!!

قلت: نعم أذكر ذلك.. وقلت لي حينها بأنها عنيدة ولا تسمع الكلام، ولا تساعد أمها في شيء إلا على مضض.. ودائماً ما توبخها أمها على ذلك، وأنت بدورك لم تقصر أيضاً في ذلك.. كل ذلك أذكره فما علاقته بما أراه من علامات السرور البادية على محياك!!

لا تتعجل يا صديقي العزيز.. وسأذكر لك السبب! فقبل يومين كعادتني عدت من العمل؛ فإذا أنا أجِد زوجتي راقدة في الفراش تشكو من نزلة برد شديدة، وما زالت لحد الآن..

قلت مستغرباً!!.. وهل هذا شيء يسرك؟ فقال: لماذا أنت متعجل بقرارك! فالمسألة ليست كما تتصورها، بل الأمر يتعلق بابنتي.. فابنتي منذ يومين وهي تعمل على قدم وساق تعدّ الطعام وتلبّي طلبات هذا وتلك وتقوم بكل ما يتطلبه البيت، وهي مستبشرة فرحة؛ كأن مرض والدتها فرّج عنها



حقيقة الزيارة

إن زيارة المعصوم عليه السلام تعني - حقيقة - وجدان الزائر نفسه بين يدي المזור.. فيراعي أدب المكان، ويستحضر حالة الخطاب، كما لو كان مع الحي بمقتضى القول: «أشهد أنك تسمع كلامي، وترد سلامي».. ولو خليت الزيارة من هذه الحقائق، لكانت الزيارة زيارة (البدن لحرم المعصوم)، لا زيارة (المحب لنفس المعصوم)، ومن المعلوم أن الآثار الكاملة للزيارة مترتبة على الثاني دون الأول.. وهذا هو السري في أن زيارات المعصومين عليهم السلام لا تستتبع تحولاً جوهرياً في سلوك العبد، وذلك لانتفاء المواجهة المتفاعلة وإن حصل الأجر الأخروي.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: «إِنَّ الْعَبْدَ يَسْأَلُ اللَّهَ الْحَاجَةَ فَيَكُونُ مِنْ شَأْنِهِ قَضَاؤُهَا إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ أَوْ إِلَى وَقْتٍ بَطِيءٍ، فَيَذْنِبُ الْعَبْدُ ذَنْبًا، فَيَقُولُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لِلْمَلِكِ: لَا تَقْضِ حَاجَتَهُ وَاحْرَمْهُ إِيَّاهَا، فَإِنَّهُ تَعَرَّضَ لِسَخْطِي وَاسْتَوْجَبَ الْحَرَمَانَ مِنِّي».

(الكافي: ٢/٢٧١)

كلمة و معنى

﴿كَلَّا لَا تَطِعْهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ﴾ (العلق: ١٩): (كلا) أي ارتدع وانزجر، (فلا تطعه) أي لا تطع هذا الكافر، فإنه ليس الأمر على ما يظن هذا الكافر وهو أبو جهل الذي نزلت الآيات فيه، (واسجد) لله تعالى وأطعه، (واقترِب) من ثوابه بطاعته.

وقيل: معناه تقرب إليه بطاعته دون الرياء والسمعة. والسجود - هنا - فرض وهو من العزائم، وهي أربعة مواضع: ألم تنزيل، وحَم السجدة، والنجم، وقرأ باسم ربك. وما عداها في جميع القرآن مسنون ليس بمفروض.

(التبيان للطوسي: ج ١٠/ ص ٣٦٦)

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

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م

راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

www.alkafeel.net زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية

التحرير: الشيخ علي السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلاوي

الخبائش