

٧١٤

السنة الخامسة عشرة

٢٤ / جمادى الأولى / ١٤٤٠ هـ

٣١ / ١ / ٢٠١٩ م

الخميس



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





إعداد / علي خلف

الأقوال والأفعال والمعاملة.. وعليه أن يتجنب القول الفاحش، والكلام البذيء والأفعال السيئة.. وأن يتطابق قوله مع فعله في الواقع، باعتباره عميد الأسرة والمسؤول عن إقامة الكيان التربوي والأخلاقي.. فالطفل -كما هو معلوم- لا يمكن له أن ينشأ نشأة سليمة وهو يرى أبويه يفعلان المنكر، ويقترفان الإثم أو يطلبان منه أن يقول الصدق وهما يكذبان.

لذا حذر الإسلام من هذه المظاهر الخطيرة -ونهى عنها- واعتبرها من أخلاق غير المؤمنين بالله تعالى، كما نهى عن خيانة النفس والسلوك المنحرف.. فقد ورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إياكم والفحش، فإن الله لا يحب الفحش والتفحش»، وقال عليه السلام: «ليس المؤمن بالطعان ولا باللعان ولا الفاحش ولا البذيء» (مكارم الأخلاق: ج ١/ص ٢٨٤).

أجل إن الطعن والفحش والبذاءة في الكلام مذموم ومنهي عنه، وصاحبه لا يرجع إلى خير، ولا يستطيع أن يزرع خيراً في نفوس أبنائه، وإنما يغرس شراً ويحصد مثله! لذا يجب الابتعاد عنه كي تستقيم حياة الأسرة والأبناء، ويستوي سلوكهم وتزدهر وتسعد أحوالهم.

لقد حث الإسلام الآباء على مصاحبة الأبناء في سني حياتهم المبكرة، ومراقبة سلوكهم وتصرفاتهم اليومية ومتابعتهم في البيت والمدرسة والشارع والمجتمع -جهد الإمكان- للحيلولة دون شذوذهم وانحرافهم عن السلوك المستقيم.. وقد أُلزم الآباء بمسؤولية شرعية، كونهم مسؤولين أمام الله تبارك وتعالى عن تأديب أبنائهم ومراقبة سلوكهم، والعمل بجِد وإخلاص في إبعادهم عن أي انحراف ونزعة شريرة.. حيث صار من الواضح بمكان أن الجرائم الأخلاقية التي تصدر عن الأحداث -في كثير من الأحيان- ناشئة من التجاهل وعدم مراقبة الآباء والمربين إياهم، ومتابعتهم لما يصدر منهم من شذوذ أو انحراف أو إساءة.

وهذا التجاهل يشجع على ارتكاب المزيد من الموبقات (فمن أمن العقوبة أساء الأدب)، وربما (إساءة الأدب) عبارة تنضوي تحتها العديد من المعاني، واحدة منها الفحش في الكلام، أو البذاءة في اللسان.

مما تقدّم صار لزاماً على الأبوين أن يؤثرا في سلوك أبنائهم، ويجعلوا كلامهما وسيرتهما تنفذ إلى أعماق قلوب أبنائهم، وتنطبع في نفوسهم وعقولهم.. ويجب على الوالدين (خصوصاً الأب) أن يكون قدوة لهم في



تكليف الأم

إعداد / الشيخ علي السعدي

- في

هذا الجانب- على البنات بشكل أكبر، لذا عليها أن تتولاها وتصلح شأنها، وتُعدها إعداداً جيداً، لتأخذ دورها في الحياة وبناء المستقبل.

أجل، قد تكون هنالك بعض القضايا البديهيّة في تكاليف الأم، فهي في الوقت الذي تسهر فيه على تربية أبنائها وترعى سلوكهم، وتفهمهم -خصوصاً الأولاد- مساوئ الشارع وما قد يجري فيه من سلوك مجاف للقيم والأخلاق! عليها أن تساعد زوجها في تأديب الأبناء، وإخباره عن كل ما يحصل من أخطاء؛ ليسهل معالجتها معاً.

كما عليها أن تحترم أباهم، وتشعرهم بمقامه ووجوب تعظيمه، وأن تعمل على إرضائه، وتبتعد عن مشاكسته ومخالفته.. فقد حرم عليها الإسلام إتيان ما يكرهه أو يؤذيه أو يزعجه، فقد روي عن النبي الأكرم ﷺ أنه قال: «أيما امرأة أدت زوجها بلسانها لم يقبل الله منها صرفاً ولا عدلاً ولا حسنة من عملها حتى ترضيه»، وعن الإمام أبي جعفر الباقر عليه السلام أنه قال: «أيما امرأة قالت لزوجها: ما رأيت منك خيراً قط، فقد حبط عملها» (مكارم الأخلاق: ص ٤٦-٤٧).

بناء على المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتق

الأم- من تربية وتوجيه ورعاية لأبنائها، وخدمة لزوجها بل لأمتها ووطنها- تحتم عليها أن تقوم بواجباتها المنوطة بها بأحسن ما يرام، وأفضل ما يكون، لترضي بذلك ربها.. وهناك بعض الواجبات والتكاليف التي يجب على الأم مراعاتها والقيام بها، ليتسنى لها إعداد جيل صالح في مجتمع فاضل يروم التقدم والعلا، وينشد التطور والسمو.

ومن الأمور المهمة في ذلك ملاحظة المنظور الإسلامي في تربية الطفل وعموم الناشئة، أثناء المراحل التي يمرون بها، بلحاظ الروايات الصادرة عن النبي الأكرم ﷺ، وأهل بيته الأطهار عليهم السلام، وتجسيد ذلك على أرض الواقع، لأنه أساس للتربية السالمة.

إن من الأمور التي ينبغي على الأم مراعاتها، أن تكون بمستوى مسؤولياتها الشرعية، فتحافظ على العفة والحجاب وحسن السلوك والآداب الإسلامية والقيم الأصيلة.. ولا تتبرج تبرج الجاهلية، حتى تكون قدوة حسنة لأبنائها وبناتها، لكي يلتزموا جميعاً بالشرف والاستقامة.. وتميط عنهم الأخلاق الفاسدة والعادات السيئة والأفكار الضالة والعقائد المنحرفة.. وأن تركز

اليأس

علي حسين الخباز



اليأس يعني فقدان الإنسان الثقة بكل شيء، وهو حالة مكبلة ومقيدة لكل نشاط أو حل.. وليس شرطاً أن يرتبط اليأس بحالات المرض.

أولاً على الإنسان اليأس أن يبحث عن قضية اليأس، ما فائدتها وما أهميتها؟ وهل هي قضية صعب التخلص منها إلى هذا الحد؟ وهل جرب محاولات الابتعاد عن اليأس وعدم فقدان الأمل؟ نرى أهمية استحضار القيم الروحية: كالتمسك بالصلاة والدعاء والزيارة والإيمان بقوله تعالى:

﴿وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾، وعند أضرحة الأئمة الأطهار عليهم السلام.. سيستعيد الإنسان ثقته بنفسه ويدرك أهمية وجوده في المجتمع، ومثل هذه الطقوس الوجدانية قادرة على استنهاض

المشاعر الإيجابية عند الإنسان، حين يرفع يده للدعاء يعني تحوله إلى عوالم المحبة، وتمني الخير للآخرين، وهذا بحد ذاته تفاؤل يعطي

راحة البال والضمير، ويمنح روحه الفرح والتسامي..

وسيعود إلى الحياة وهو ممتلئ بالعزم والاستقرار النفسي، فتزداد درجة الاطمئنان، ويعود لأحضان الأسرة حاملاً نور دعاء المؤمن، مؤمناً بأن اليأس هو حالة عرضية.

لا بد من تقرير الثقة بأن الله سبحانه وتعالى لا يقطع عنا رحمته، ولا بد للإنسان من الابتعاد عن العمل الروتيني، فهو والسعي الدؤوب للالتزام بالأمر الدينية الروحية التي تنزل السكينة على قلوب المؤمنين والمداومة على سماع القرآن.. تمنح الراحة.

ونحن نجد أن ضريح الإمام الحسين عليه السلام وباقي أضرحة أئمة الخير سلام الله عليهم هو خير علاج للحالات النفسية المتعبة فهم مبعث الأمان والأمان، والله الحمد.

فوائد البصل

تناول

حصة مقدارها ١٢٥ مل

(أو نصف كوب) من البصل الأخضر فإنه

يحتوي على نسبة ٩% من الحصة اليومية التي يُنصح بتناولها من حمض الفوليك.

*** تقوية العظام:** وفقاً لدراسة أجرتها الجامعة الطبية لجنوب كارولينا، فإن كثافة العظام لدى النساء اللواتي استهلكن البصل مرة واحدة في اليوم، كانت أقوى بنسبة ٥% مقارنة بالنساء اللواتي لم يأكلن سوى مرة واحدة من البصل في الشهر.

*** انخفاض ضغط الدم الشرياني:** يُعد البصل مصدراً ممتازاً للكيرسيتين، وهو مركب كيميائي يمتلك خصائص مضادات الأكسدة. وقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة (يوتا) أن الكيرسيتين يخفّض ضغط الدم الشرياني ويحمي جدران الأوعية الدموية.

*** مصدر جيد وقوي للألياف:** حيث تحتوي بصلة متوسطة الحجم على ١,٩ غم من الألياف، بينما حصة مقدارها ١٠٠ غم من الخضروات الأخرى تحتوي على ١,٧ غم من الألياف.

*** البصل مصدر جيد للفيتامين "C":** توفر بصلة متوسطة الحجم للجسم نسبة ١٣% من حاجته اليومية من فيتامين "C". والتي يُنصح بتناول هذه الحصة من هذا الفيتامين.

*** مصدر جيد للسيلينيوم:** البصل مثل الثوم يشكلان مصدراً جيداً لعنصر السيلينيوم، والذي يتميز بأنه يمتلك خصائص وفوائد لمكافحة السرطان.

يُعتبر

البصل من

العناصر الغذائية التي

تحضّر في عدد كبير من الوجبات بفضل

مذاقه الطيب، علماً بأنه يتميز بفوائد كثيرة للجسم، خصوصاً إذا ما تمّ تناوله نيئاً. ومن هذه الفوائد:

*** منع حصول الجلطات الدموية:** وفقاً لدراسة حديثة نُشرت في مجلة التحقيقات السريرية، فإن (الرتين) وهو مركب كيميائي يوجد بكميات كبيرة في البصل والتفاح، بإمكانه أن يمنع التجلّطات الدموية الخطيرة. ف(الرتين) يمنع تراكم الصفائح الدموية في الشرايين، ويمنع تشكل (الفبرين) في الأوردة، وهذان هما المكونان الأساسيان للجلطات في الدم.

*** مكافحة السرطان:** قارن باحثون من جامعة (كورنيل) تأثير الكراث الأندلسي (نوع من أنواع البصل) على نمو الخلايا السرطانية والجذور الحرة، مع حوالي عشرة أصناف مختلفة من البصل. وأثبتت الدراسة أن هذا النوع من البصل له نشاط أكبر بكثير -كمضاد للأكسدة- من أنواع البصل الأخرى على محاربة الخلايا السرطانية في الكبد.

*** زيادة حصة حمض الفوليك:** حمض الفوليك أو فيتامين "B9" مكوّن أساسي لوظائف الدماغ، ويساهم في تحسين الصحة العاطفية والعقلية للإنسان. وعند



الوعي الذاتي لدى الفرد

فالوعي الذاتي: هو الذي

يُمكِّننا من فهم الآخرين، والتعرف على
الكيفية التي ينظرون بها إلينا، وردود أفعالنا،
ومواقفنا نحوهم.

إذن لا بد من اكتشافنا أنفسنا، فهو أهم من
اكتشاف العالم بالنسبة لنا.

وعلى الرغم من أن البعض منا عادة ما يعلن
بأنه مدركٌ نفسه، وواعٍ لمقوماتها.. إلا أننا دائماً
ما نكون بحاجة ماسةً لوجود مقاييس تحدد
مستوى الوعي الذاتي لدينا، فنعرف نقاط
القوة التي نتمتع بها لنستفيد منها، ونعرف
نقاط ضعفنا حتى نتلافها ونحاول التخلص
منها. بالإضافة إلى الوقوف على ما
نملكه من خبرات سابقة وكيف يمكن لنا
الاستفادة منها.

مفهوم الوعي الذاتي:

ويراد به أن يكون لدى الفرد
تصورٌ واضحٌ عن نفسه، بما في ذلك معرفة
نقاط القوة، والضعف، والمعتقدات، والدوافع،
والمشاعر.

ويعرّف الوعي الذاتي بأنه: قدرة الفرد على
تكوين معايير لضبط سلوكه من خلال ما
يؤمن به من معتقدات، ومبادئ أخلاقية،
وقيم مجتمعية ينتمي إليها؛ وذلك لتحكيم
الاتجاهات التي ينتهجها، وتوجيه السلوكيات
التي يقوم بها.

كما يعرّف الوعي الذاتي بأنه: ما يحصل في
دماغ الفرد أثناء يقظته، أو أثناء أحلامه، ويتم
الشعور والإحساس به، ويطلق على المنطقة
التي يحدث فيها الوعي: ساحة الشعور، أو
سبورة الوعي، أو الذاكرة العاملة.

أرخص وجبة غداء

اعداد / علي عبد الجواد

اتصالاً

من أمها

تقول لها بصوت

عال: "ماذا فعلت يا بنتي؟". ردّت

بصوت مرتعش: "لم أفعل شيئاً. ماذا حدث؟".

أجابت أمها: "إن سيداً وزوجته وضعاً رسالتك لهما على

(الفيديو) بعد أن دفعتهما الحساب عنهما في حسابهما،

وتناقلا الكثيرين في جميع المنصات الاجتماعية إشادة بك

ومدحاً لتصرفك. أنا فخورة بك". وفور أن فتحت النادلة

حسابها في "الفيديو"، حتى وجدت مئات الرسائل من

منتجين تلفزيونيين ومراسلين صحافيين يطلبون مقابلتها

للحديث عن مبادراتها المميزة.

وفي اليوم التالي، ظهرت النادلة على الهواء في أحد أشهر

البرامج التلفزيونية الأمريكية وأكثرها مشاهدة، برنامج

(Theellenshow)، منحتها مقدمة البرنامج غسالة

فخمة جداً وتلفازاً وعشرة آلاف دولار.. وانتهالت عليها

الهدايا حتى وصلت إلى أكثر من ١٠٠ ألف دولار تقديراً

لسلوكلها الإنساني العظيم.

وقفه تأمل؛

* تكلفة وجبتي طعام لم تكلفها أكثر من ٢٧ دولاراً إضافة

إلى ١٠٠ دولار غيرت مجرى حياتها بالكامل.

* ليس الكرم أن تعطي ما لا تحتاج، وإنما أن تعطي ما أنت

في أشد الحاجة إليه.

* كل إنسان سيوفيه الله تعالى عمله عدلاً منه وإحساناً.

في

أحد

مطاعم الولايات

الأمريكية ناولت (نادلة المطعم)

قائمة طعام الغداء إلى رجل وزوجته، وقبل

أن يطلعا على القائمة سألاها أن تعرض عليهما أرخص

طبقين، كونهما لا يملكان مالاً كافياً إثر عدم حصولهما

على راتبهما منذ عدة أشهر؛ بسبب تحديات مالية تواجهها

الجهة التي يعملان لديها.

لم تفكر النادلة طويلاً، اقترحت عليهما طبقين فوافقا

بلا تردد ما دام هما الأرخص. جاءت بالطلبين وتناولهما

بنهم، وقبل أن يغادرا طلبا من النادلة الفاتورة. فعاتت

إليهما ومعها ورقة داخل المحفظة الخاصة بالفواتير كتبت

فيها ما معناه: "دفعت فاتورتكما من حسابي الشخصي

مراعاة لظروفكما. وهذا مبلغ مائة دولار هدية مني وهذا

أقل شيء أقوم به تجاهكما. شكراً لطفكما". كان الزوجان

في غاية السعادة وهما يغادran المطعم.

اللائق في الموقف أن النادلة شعرت بسعادة غامرة لما فعلته

على الرغم من ظروفها المادية الصعبة، فهي تدخر منذ

عام تقريباً قيمة غسالة أوتوماتيكية تود أن تشتريها، فهي

تغسل الثياب بغسالة قديمة. ولكن أكثر ما أزعجها هو توبيخ

صديقتها إياها عندما علمت بالموضوع؛ لأنها حرمت نفسها

وظفلها من مال هي أحوج إليه من غيرها..

وقبل أن يتغلغل الندم في نفسها إثر هذا التوبيخ تلقت

اجعلوني من همكم

إنَّ من أبدع ما ورد في زيارات المعصومين (عليه السلام) هو ما ذكر عند وداعهم، وهي لحظة فراق بما فيها من استشارة للعواطف التي تستلزمها طبيعة المفارقة، فيقول الزائر مخاطباً وليه: «اجعلوني من همكم، وصيروني من حزبكم».. فلو استجيب هذا الدعاء في حق هذا العبد -وهو في مظان الاستجابة- وصار من (هم) المعصوم، بما يستلزمه الهم من الذكر والمتابعة والرعاية، فكيف تكون حالة الزائر بعد تلك الزيارة؟... أو لا يُرجى بعدها تحقيق (منعطف) في الحياة، كانت بدايته الدخول في حرم المعصوم، وخاتمته الدخول في حزبه وكونه من همّه.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضمّنة

المعروف صدقة

روي عن الرسول الأعظم محمد بن عبد الله (عليه السلام) أنه قال:

«كل معروف صدقة، والدال على الخير كفاعله، والله يحب إغاثة اللّهفان».

(الخصال، للشيخ الصدوق (عليه السلام)؛ ص ١٣٤/ج ١٤٥)

كلمة ومعنى

﴿وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى﴾ (الأعلى: ٣):

أي جعل الأشياء التي خلقها على مقادير مخصوصة وحدود معينة في ذاتها وصفاتها وأفعالها لا تتعداها، وجعلها بما يناسب ما قدر لها فهداها إلى ما قدر، فكل يسلك نحو ما قدر له بهداية ربانية تكوينية كالطفل يهتدي إلى ثدي أمه والفرخ إلى زق أمه وأبيه، وذو النفع إلى نفعه وعلى هذا القياس.

(تفسير الميزان، للعلامة الطباطبائي (عليه السلام)؛ ج ٢٠/ص ١٤٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم إلحاقها على الأرض كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلوة الجماعة أو الزيارة. فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الالتباه لها.