

41

عز الدين

AATA' AL-SHABAB

يجب أن تكون لديك رسالة في التصوير، والابتعاد عن الأدوات باهظة الثمن؛ لأنها لا تصنع منك مصورًا محترفًا وحدها، بل يجب الاهتمام بالأساسيات والخطوات الأولى والأهم

المصور الفوتوغرافي
حسن النجار



التقنيات
الأكثر
اعتمادًا
في الأعوام
القادمة



جامعة العميد
واجهة أكاديمية
يشار إليها بالبنان

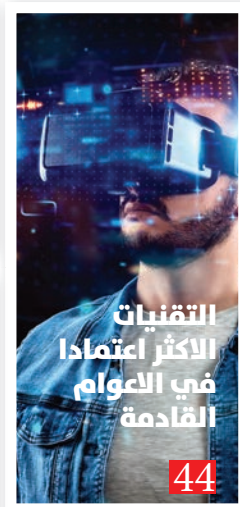
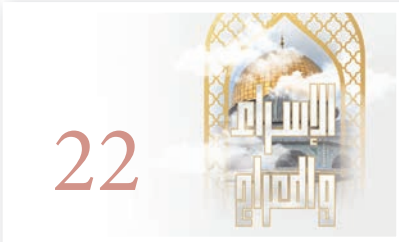


المصور الفوتوغرافي
حسن النجار

التأثر في البيئة المتنوعة لمحافظة
وإرثها الحضاري أذخاني عالم التصوير



الرياضة
و تحسين
الحالة النفسية



الإشراف العام

عقيل عبد الحسين عيسى

مدير التحرير

رضوان عبد الهادي

المشاركون في هذا العدد

الشيخ فوزي آل سيف
السيد عصام الخرسان
الدكتور أحمد غالب
حسن ضياء

التصوير الفوتوغرافي

سامر خليل إبراهيم

رئيس التحرير

صباح نعيم جاسم

سكرتير التحرير

حيدر فائق هادي

هيئة التحرير

محمد يوسف محمد
حيدر محمد صالح
أحمد نعمة

حسنيين صباح حسن

التدقيق اللغوي

محمد رضا جاسم

التصميم والإخراج

حسين عقيل
علي المظفر



مجلة فصلية اجتماعية فكرية تعنى بالشباب
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
مركز الفكر والإبداع
شهر جمادى الأولى ١٤٤٢هـ / كانون الأول ٢٠٢٠م
العدد ٤١

رقم الإبداع في دار الكتب والوثائق العراقية
١٣٥٩ لسنة ٢٠١٠م
معتمدة لدى نقابة الصحفيين برقم (٨٩٥)



الطموح وأنواع الشباب

يُعدّ النجاح واحدًا من أكبر المشاكل التي تواجه الشباب، بل كثير منهم لا يبدو أنه يمتلك الطموح، فهم سعداء بالعيش في المنزل مع والديهم لبقية حياتهم أو العمل في وظائف محدودة، ويمكننا أن نتفق جميعًا على أن الطموح هو أحد السمات المميزة لحياة ناجحة. فكيف يمكننا مساعدة أنفسنا على إيجاد الطموح؟

وللإجابة عن هذا السؤال، لا بُدّ من الإشارة إلى أن هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الشباب اتجه الطموح:

الأول: هو الشاب الذي لا يهتم، بغض النظر عن مدى صعوبة الأشياء أو مدى سوء الأمور، ولا يبدو أن لديه قوة الشخصية للمضي قدمًا نحو مستقبل أكثر إشراقًا، وهؤلاء الشباب قد يقعون في مشاكل مع عوائلهم وأصدقائهم؛ لأنهم يرفضون أن يكونوا أفرادًا منتجين. وهذا النوع في الغالب لا يمكنه فعل أشياء كثيرة، فقد رفضوا أن يكبروا مهما كانت الصعوبات. وأصبحوا يعيشون حياة بلا هدف.

النوع الثاني: هو النوع الكسول، فهم يُحبون أن يأخذوا الأمور بسهولة، ويعرفون التعامل مع الظرف الذي يعيشون فيه، وعادةً ما يكون هؤلاء الشباب أذكاء، ويعرفون كيفية الحصول على كل ما يحتاجون إليه دون صعوبة، فقد يمنحهم آباؤهم المال والسلع المادية، ولكن ولسوء الحظ، مع تقدّمهم في السن، سيكتشف هؤلاء الشباب أن العالم الحقيقي ليس بهذه السهولة، ومع حدوث الصعوبات ينسحبون، ويقعون في مرحلة بدلاً من أن يكبروا، وقد لا يوفقوا في دراستهم، وسيرافقهم الملل في كل عمل يعملونه، فلقد مروا بالحياة دون جهد، لذا عليهم أن يعلموا أن بذل الجهد أمر ضروري، وأن تغيير نمط المعيشة التي كانت سبباً في تراخيهم، وعدم دخولهم معترك الحياة، والابتعاد عن كل الأمور الاتكالية هي الخطوة الأولى لمنحهم الطموح، ولن يستطيعوا التغلب على مصاعب الحياة والعمل إلا عندما يُجبرون على ذلك، حتى أنهم قد يبدأون في عمل لا يحبونه، ويعملون فيه لبضع سنوات؛ لأنه سهل، ومع ذلك، سيستيقظون في النهاية، ويكتشفون أن مع قليل من الجهد والطموح يمكنهم جعل حياتهم سعيدة كما يريدون، وهؤلاء الشباب مليئون بالأعذار حول سبب صعوبة الأمور.

النوع الثالث: النوع غير المركز. وغالبًا ما يكون خائفًا من المستقبل، وغير متأكد مما يريد فعله مع نفسه، وربما يكون هذا الشاب هو الأصعب في رؤيته؛ فالشباب من هذا النوع يفعلون كل شيء بشكل صحيح، إلى حد ما، فيذهبون إلى الكلية، ويحصلون على شهادة، ولكن بعد انتهاء المدرسة يعملون في الوظيفة نفسها التي كانوا يعملون بها بالفعل، بدلاً من البحث عن شيء أفضل، ويركزون على ما هو مريح، ويجمع مزيج من الخوف وانعدام الأمن؛ ليجعلهم يدورون في عجلاتهم. مثل الشاب الكسول، وقد يأتون بجميع أنواع الأعذار لعدم تمكّنهم من العثور على وظيفة جيّدة. على عكس الشاب الكسول، فهم على استعداد للعمل، فهم خائفون فقط من الخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم، ويحتاج هؤلاء الشباب إلى كثير من الدّفع للبدء. والظاهر أنهم سيقعون في وظيفتهم الحالية في طريق مسدود. وتجاه هذه الأنواع على الشباب تحديد الأهداف وتحقيقها واحدًا تلو الآخر، وقد يكون الهدف الكبير جدًا مُربكًا لهم، ولكن إذا قاموا بتقسيمه على خطوات أصغر، وأن يكون أكثر نشاطًا. وأن يتعلّم المهارات اللازمة لكسر المهام الصّعبة مثل العثور على وظيفة جديدة. وإن أفضل طريقة لمساعدة الشاب على التعلم هي اتخاذ خطوة واحدة في كلّ مرة، وهذا ما يمكنهم أن يكونوا ناجحين ويمضون قدمًا في حياتهم.

خوف الشاب بين السلب والإيجاب

إنَّ الشاب الملتفت إلى نفسه والساعي لتهدئتها يكون عادة قلقاً على نفسه، خائفاً عليها من أن تجرَّها الشهوات إلى رذائل الأخلاق.

إنَّ المؤمن المتقي يجب أن يتخذ من مخافة الله شعاراً له؛ ليسلك السبيل القويمة الموصلة إلى رضاه تعالى.

وإذا ترك الشاب خوف الله تعالى يتسلط عليه الخوف من كلِّ جانب، وكلِّما كان إيمانه بالله أكثر كان خوفه من الله أكثر، وقد قال سبحانه: ﴿ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ (١).

إذن الخوف من الله سبحانه من أهمِّ صفات المؤمنين.. وكلِّما ارتفعت درجة المؤمن وزاد إيمانه بالله سبحانه كانت درجة خوفه أشد، لذا فإنَّ الأولياء والأنبياء (عليهم والسلام) كانوا أشدَّ الناس خوفاً منه سبحانه.

كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا أخذ في الموضوع يتغيَّر وجهه من خيفة الله. وهكذا كان سائر الأئمة المعصومين عليهم السلام.

هناك مجموعة أمور يخافها الشاب في هذه الدنيا، إلَّا أنَّ بعضها إيجابي، كما بينها العلماء، وبعضها سلبي.. وباختصار

سنشير إليها:

الخوف الإيجابي: ويسمونه إيجابياً لأنَّه يؤثر على الشاب تأثيرات إيجابية.

وهكذا الخوف السلبي، فإنَّه ذو تأثيرات سلبية على شخصيَّة الفرد.

فمثلاً: الخوف من الجهل خوف إيجابي، لأنَّ الجهل ينعكس على حياة الشاب وشخصيَّته، ويفقده كثيراً من الفرص الدنيَّة والدنيويَّة.

وإذا تعلَّم الشاب فإنَّ العلم بدوره سيخدمه ويوفِّر له ثروات مادِّيَّة ومعنويَّة كبيرة.. فهذا الخوف تأثيره إيجابي على الشاب وليس بسلبى.. والأمثلة على ذلك كثيرة.

وأحياناً يكون

الخوف والحذر سلبياً على الشاب، كمن يخاف من التصدِّي للتجارة خوفاً من الخسارة بلا أسباب حقيقية مدروسة لذلك، فإنَّ هذا الخوف يعود عليه بالضعف والفقر والجمود.

وهكذا نجد البعض يخاف من الجود والكرم، فهو لا يُنفق على نفسه وعياله فضلاً عن إخوانه، معتقداً بأنَّ الإنفاق يعود عليه بالفقر، إلَّا أنَّ هذا الخوف يجرُّه كثيراً من الأزمات.

إذن هناك خوف له مبرراته الصحيحة ينبغي للشاب تجنبه.. واجتنابه ينعكس عليه إيجاباً، وهناك خوف عكس ذلك تماماً، لذا ينبغي للمؤمن أن يدعو الله سبحانه لكي يجنِّبه ذلك الخوف ويعصمه، وذلك بأنَّ يُسدِّده لاجتناب المخاوف الإيجابية لبني حياته بأمن وثقة وسلامة، كما ينجيه من المخاوف السلبية، فإنَّه سبحانه عصمة الخائفين.



الإفتاء الشرعية

موقع سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني - دام ظلّه -

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي جعل الدين الإسلامي العظيم في الإسلام
والعشاء) مع ما لها من فضل إذا أدت في وقتها،



مسائل تخصّ الشباب

السؤال ١: كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي يمارسها عدد كبير من الشباب، وتُنفق عليها مبالغ ضخمة، فما هو رأي سماحتكم فيما يلي:
أ/ أن يكون الغرض منها اللهو والمتعة وقضاء الوقت؟

ب/ الغرض منها الحصول على الأموال والشهرة؟
ج/ أن يكون الغرض منها تنشيط الجسم، والحصول على اللياقة؟

الجواب: لا تحرم ممارسة لعبة كرة القدم من دون مراعاة سواء كان الغرض منها الترويح عن النفس أم تنشيط الجسم أم الحصول على الجوائز المخصصة للفائزين أم نحو ذلك، ولكن لا بُدَّ من مراعاة أن لا تؤثر ممارستها على أداء الواجبات الدينية، وأيضاً ينبغي اغتنام العمر، وعدم تضييع الوقت، وإهدار الطاقات التي وهبها الله تعالى للإنسان في غير الأغراض الدينية أو العقلانية النافعة.

السؤال ٢: كرة القدم رياضة يمارسها الشباب والصغار والكبار، وغالباً ما يتزامن وقت ممارستها مع وقت أذان المغرب (فريضة المغرب

السؤال ٥: انتشرت في الآونة الأخيرة لعبة تُسمّى البوحي (PUBG) وهي لعبة حربية تلعب في أجهزة الكمبيوتر والموبايل مما أدت إلى انشغال الشباب وحتى الشابات للعب بها طول الوقت، وقد يستمر حتى ساعات الفجر وهي لعبة أشبه بالجماعية. سؤالي هو: ما الحكم الشرعي في لعب هذه اللعبة؟

الجواب: لم يصدر من سماحة السيد (دام ظلّه) منع من أصل ممارسة هذه اللعبة، ولا ترخيص في ذلك، ويمكن الرجوع فيه الى فقيه آخر، وأمّا الإدمان عليها أو على مثيلاتها فلا بُدَّ من التّجنب عنه إذا كان يؤدي الى الإخلال بشيء من الوظائف الشرعية الإلزامية - كأداء الصلوات المفروضة في أوقاتها - أو كان له تأثير خطير على نفسيّة اللاعب من حيث جعله عدوانياً تجاه الآخرين أو نحو ذلك من المفسد.

الجواب: إنّ ما بدأ ينتشر في كثير من المجتمعات الإسلامية من اختلاط الجنسين وإقامة العلاقات بينهم على خلاف الموازين الشرعية لهو أمر يدعو للأسف الشديد، وإنّا ننصح إخواننا المؤمنين وأخواتنا المؤمنات برعاية ما حدّدته الشريعة المقدّسة في هذا المجال، كما ندعو العلماء والأعلام والخطباء الكرام وسائر المؤمنين إلى القيام بما هو وظيفتهم من الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

السؤال ٤: يوجد في الانترنت برامج تضم مختلف الفئات التي تتناقش في مواضيع شتى.

ما رأيكم بالتحدّث بين الشباب (الفتيات

والفتيان) في مثل هذه البرامج؟

الجواب: لا يجوز مع عدم الأمن من الوقوع في الحرام، ولو بالانجرار إليه شيئاً فشيئاً.

الشباب

وتحقيق
النّجاح
التّدرّجيّ

عن أمير المؤمنين (عليه السلام):
" أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ
نَفْسَهُ، وَوُقُوفُهُ عِنْدَ قَدْرِهِ".^١

علي عادل

عَرَفَ قَدْرَهُ، وَلَمْ يَتَعَدَّ طَوْرَهُ" .
وإذا ما أردت إثباتاً لهذه القاعدة
شاهد ناطحات السحاب فهي تبدأ
بحجر فوق حجر حتى تصل إلى عنان
السماء، وشاهد العالم الكبير كيف كان
يتعلم حرفاً حرفاً.
وهكذا من يروم النّجاح فعليه أن
يسلك الطّريق خطوة خطوة حتى يصل

فهذا أمر إن لم يكن مستحيلاً فهو صعب
للغاية، لذلك يلزم السّاعي إلى النّجاح
أن يعرف أولاً إمكاناته وقدراته المتاحة
ويتحرك وفقها.
وعنه (عليه السلام): " مَنْ سَأَلَ فَوْقَ
قَدْرِهِ اسْتَحَقَّ الْحَرَمَانُ" ^٢.
وعنه (عليه السلام): " هَلَكَ مَنْ لَمْ
يَعْرِفْ قَدْرَهُ" ^٣.
وعنه (عليه السلام): " رَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا

ما دمت أخذت تُفكّر بالنّجاح، وتجعله
أمامك دائماً، ليكون في علمك أن
الوصول إليه لا بدّ أن يكون تدرّجياً لا
دفعة واحدة، فوصول عقرب الساعة من
الواحدة إلى العاشرة لا يكون إلا بالمرور
بالساعات الباقية، وهكذا من أراد
الوصول إلى قمة النّجاح فلا بدّ أن يبدأ
بالتسلق إليه شيئاً فشيئاً، وأمّا من يريد
الوصول إلى قمة الجبل دفعة واحدة

١ - هداية العلم في تنظيم غرر الحكم، ١٤٨.

٢ - المصدر نفسه، ٢٧٠.

٣ - المصدر نفسه، ٤٩٥.

٤ - المصدر نفسه، ٤٩٥.

فالعسكري النّاجح ليس بالضرّورة من يعمل
عملاً كبيراً أو من يُحقّق إنجازات
كبيرة في العمل بل هو من
يفتح آفاقاً

بدايات التربية
الصّالحة:

كان والد الشيخ محمد تقي المجلسي يّاع
حنطة أراد أن يُسافر لمُدّة قد تطول.. فجاء
بولديه (محمد تقي، ومحمد صادق) إلى
العالم الكبير الشيخ عبد الله التستري وطلب

على سفح جبل عظیم

وهكذا فعلت العشيرتان فأخذوا في قلع الجبل حتى أصبح بينهما طريق سهل مستو^٩.

وفي اليوم الثاني دخل محمد تقي على
أستاذه وأخبره بما قالته أمّه، رفع الشيخ يديه
بالدعاء للصبي أن يوفّقه الله للعلم النافع
والعمل الصالح وطول العمر^٧.

ا^۸ کونفشیوس

٩ - موسوعة القصص والحكايات، ١٣١.
١٣٢.

٦- المصدر نفسه، ٥٣.

رياضة كمال الأجسام

إجري اللقاء حيدر فائق المنداوي

اللياقة البدنية هي الحالة الجسميّة والعقلية والنفسية والروحانية للفرد، فالصحة ليست مجرد خلوّ الجسم من العاهات والأمراض، بل تعني أيضًا النّمو المتوازن للإنسان، وأن تُنتهي يوم عملك وأنت نشيط كما بدأت.

وتُعَدّ اللياقة البدنية جواز السفر الآمن للحياة والنشاط المستمر، وكلما تقدّم الإنسان في العمر فإنّ اهتمامه بممارسة الأنشطة الرياضية بهدف اكتساب اللياقة البدنية يساعده على تجنب كثير من العادات السيئة مثل التدخين وغيرها، ولا يبدو الإنسان اللائق بدنياً جميل المنظر فقط بل إنّه متفائل باستمرار، ويشعر بالسعادة، وقد أظهرت الأبحاث الطبية أنّ الشخص اللائق بدنياً هو أكثر اهتماماً بصحته؛ لأنّ قلبه يبقى قوياً مما يساعد على تقوية الدّورة الدموية، ويقلّل من ضغط الدّم ومستوى الكوليسترول فيه مع القدرة على التّحكّم بوزن جسمه، وكبح شهيته الزائدة للطعام ويقلل من شدة الضّغط النفسي والمهني، ويحمي نفسه من الأمراض وخصوصاً أمراض القلب .

وعندما وعت البشرية والعلوم الطّبيّة هذه الحقيقة فقد أوجدت طوق النجاة لهذه المشاكل الصّحيّة العصرية، وقد أثبتت الأبحاث الطبية فاعلية ممارسة الرّياضة في التغلب على أمراض العصر، وتقليص خطورة أمراض القلب والجهاز التّنفسي والعضلات والمفاصل ممّا يزيد من استمتاع الإنسان بحياته، وزيادة إنتاجه المهني والوظيفي .

وهناك فوائد عديدة أخرى لممارسة التمارين الرّياضيّة الصّحيّة مثل تقليل خطر هشاشة العظام والتهاب المفاصل، وتقليل خطر الإصابة بمرض السّكري، كما إنّها تُقلّل

من انسداد الشرايين؛ لأنّها تُقلّل من نسبة الكوليسترول وتمنع استقرار الكتل الدّهنية في الجسم، وتُساهم كذلك في تقليل الضّغوط النّفسية الناتجة من الحياة اليومية وبالتالي الحصول على وقت نوم أفضل، تزيد من إفراز هورمون التستوستيرون الطبيعي في الجسم.

ولأجل بيان أهميّة هذه الرّياضة وما يتعلق بها من الأغذية والعلاجات كان لمجلة عطاء الشباب لقاء مع الدكتور الصيدلاني أحمد غالب.

الدكتور أحمد غالب خشان



عطاء الشباب: ما هي رياضة كمال الأجسام؟

الدكتور: هي نوع من أنواع الرياضة التي ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، وبداية العشرين، حيث تهدف إلى تحفيز عضلات الجسم من أجل النّمو، وذلك من خلال التمرين، ومن ثم التّغذية بصورة جيّدة للعضلات، وتختلف نتائج تحفيز العضلات وتكبيرها من شخص لآخر تبعاً لجينات الشخص وقابليته .

وتعتمد رياضة كمال الأجسام على التّدريب أولاً، وذلك من خلال انقباض وانبساط العضلات بصورة متكررة، والهدف من التدريب تعزيز الخلايا العضلية على النّمو للانسجام مع الجهد البدني والعضلي، ويحصل اللاعبون على جدولٍ تدريبٍ من

المدرّبين المختصّين والمحترفين في هذا المجال . وبعد انتهاء التدريب هناك مرحلة مهمّة وهي التّغذية، حيث يُعدّ الغذاء المناسب مهمّ جداً للاعب كمال الأجسام، إذ يجب تناول من أربع إلى خمس وجبات يومياً من الفيتامينات والدّهون والبروتينات، حيث تعمل هذه العناصر على إمداد الخلايا العضلية بالطاقة والنشاط، وبعد التّغذية لأبَد من أخذ قسط كافٍ من الرّاحة؛ كي تحدث عملية بناء خلايا عضلية جديدة .

عطاء الشباب: ما أهمية رياضة كمال الأجسام؟ الدكتور:

« تعمل رياضة كمال الأجسام على بناء جسم قويّ قادر على تحمّل رفع وحمل الأشياء الثقيلة.

« تساعد في التخلّص من آلام الظهر.

« تقوية عضلة القلب.

« تُزيد من التّركيز الدّهني والنّشاط البدني.

« تُحافظ رياضة كمال الأجسام على نظارة

البشرة وتأخر ظهور علامات التقدّم بالعمر.

« تُساعد على التّحكّم بوزن الجسم،

والتخلّص من النّحافة والسّمنة.

« حرق الدّهون واستهلاك السّكّريات

الموجودة في الدّم مما يُقلّل الإصابة بمرض

السكري.

« تجعل الجسم أكثر تحمّل على مواجهة

الصّدمات والحوادث.

« تعطي للاعب الثّقة بالنفس.

إنّ رياضة كمال الأجسام لها العديد من

الفوائد الصّحيّة والبدنية إذا مُرست بشكلٍ

صحيح، ولكن الغاية الأهم من هذا البحث هو

الاطلاع على الوجهه القبيح الآخر لهذا النوع من

الرياضة وما تُسبّبه من أضرار ومشاكل جسيمة

لا تحمد عقباها التي تسببها الممارسات

والمشرفين والمدربين رغبة منهم في تضخيم عضلاتهم، فالتسرع من خلال تناول البروتينات والهورمونات قد يجعل الإنسان يدفع حياته ثمناً!

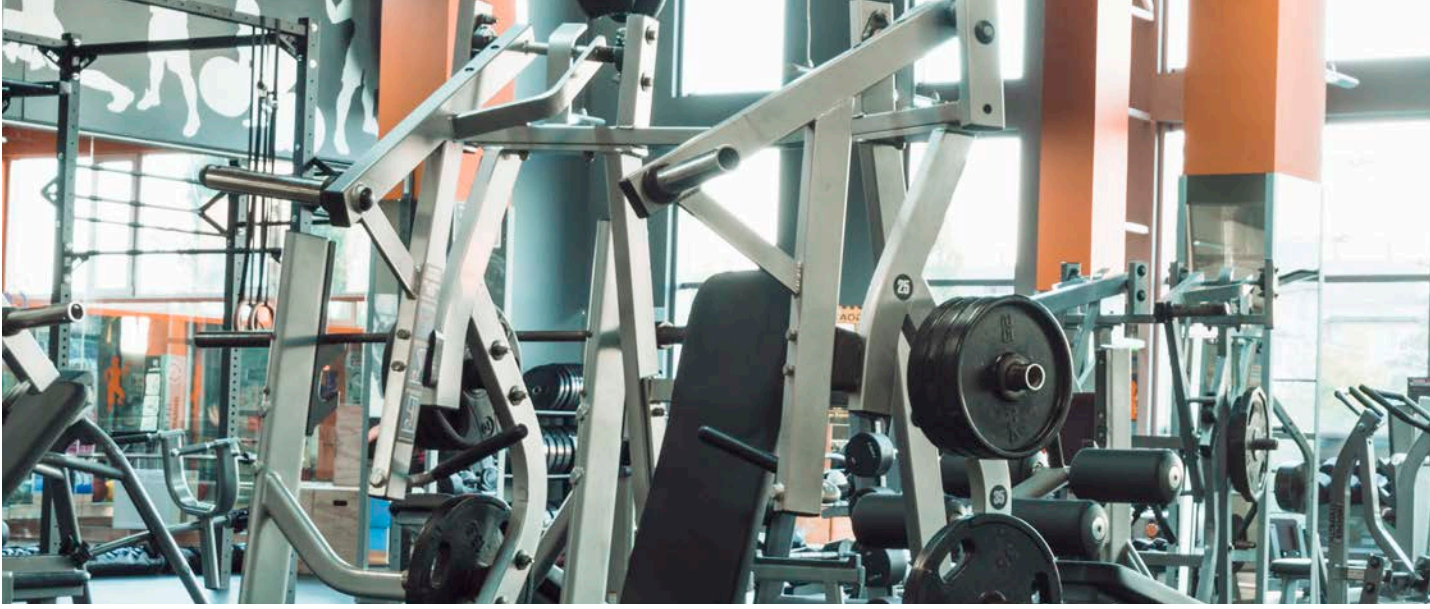
كما إن هناك الكثير من الهورمونات التي يستخدمها لاعبو كمال الأجسام لتحفيز النمو العضلي وكلها ضارة وتسبب العديد من الآثار الجانبية. « تثبيط النمو: عند إساءة استخدام المنشطات لفترة طويلة من الزمن، قد تواجه بعض الأشخاص مشاكل تتعلق بالنمو والتطور، وإن أخطر أضرار الهورمونات تقع على الشبان قبل سن البلوغ على وجه الخصوص، حيث إنهم في خطر متزايد من تثبيط نمو حاد، والتي قد تؤخر بداية سن البلوغ أو يمكن أن تؤثر على عوامل النمو مثل الطول. « زيادة الوزن: قد يتعرض الأشخاص الذين يتناولون المنشطات أو المنشطات العلاجية إلى زيادة في وزن الجسم، حيث تؤثر على مستويات الملح أو الماء التي يحتفظ بها الجسم، ويمكن أن تسبب في زيادة كمية الدهون في الجسم حول الوجه أو المعدة أو أعلى الظهر، كما يمكن أن تحفز الشهية، والتي قد تسبب تناول المزيد من الطعام أكثر مما يحتاجه الجسم. « التغيرات السلوكية: الاستخدام غير

الدكتور: المشكلة إن هذه المكملات تحوي على الكرياتين، وتعد هذه المادة ضارة جداً إذ تقوم بتخزين وحبس السوائل في العضلات؛ لتغدو أكبر من ناحية المظهر، إلا أن هذا يعرضها لحدوث تشنجات مستمرة طوال الوقت. كما يقبل لاعبو كمال الأجسام على تناول البروتين مصدق الحملات الدعائية التي تقول بأنها لا تسبب أية آثار جانبية، إلا أنها بالحقيقة تسبب العديد من المضار، ونذكر بعضاً منها: « خطر التعرض لتصلب الشرايين والتشنجات بسبب زيادة العضلات بشكل سريع. « النمو غير الطبيعي في بعض مناطق الجسم. « انخفاض مناعة الجسم وإضعافها. « الإصابة بالتهابات مختلفة. « الإضرار بالعين. « تلف الأعصاب والعضلات والعظام. « التصرفات العدوانية والقلق والتوتر. « زيادة احتمالية الإصابة بهشاشة العظام على المدى البعيد. **كما يجدر بالذكر أن العديد من حالات الوفاة سجلت في صفوف لاعبي هذا النوع من الرياضة بسبب تناولهم للعقاقير المختلفة والأدوية دون وصفات الأطباء**

الخاطئة للتمارين الرياضية، وتناول الهرمونات والبروتينات الضارة من دون علم بها، وبالأخص أن أغلب المبتدئين في رياضة كمال الأجسام يحاولون بأقصى سرعة الوصول إلى الوزن والجسم المثالي.

عطاء الشباب : ما أبرز مضار هذه الرياضة؟ الدكتور: من أبرز مضار رياضة كمال الأجسام

ما يلي:
« أمراض الكبد والكليتين.
« تضخم البروستات.
« الاكتئاب واضطرابات نفسية.
« أمراض القلب وخصوصاً تضخم عضلة القلب.
« ارتفاع ضغط الدم بشكل أكبر من المستوى الطبيعي.
« انتشار وظهور الحبوب على مختلف مناطق البشرة.
« زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.
« حالات نزيف الأنف.
« آلام المعدة المستمرة والشديدة.
« صداع مزمن.
« تساقط مستمر في الشعر مما يؤدي إلى الصلع.
عطاء الشباب: يتناول لاعبو كمال الأجسام المكملات الغذائية، فهل لهذه المكملات أضرار؟



والبروستات، وانخفاض مستويات الهرمون أو العقم، أمّا بالنسبة للنساء اللواتي يستخدمن المنشطات قد يعانين من الدورة الشهرية غير المنتظمة أو ربما في بعض الأحيان العقم..

« إنَّ أضرار المكملات الغذائية والهورمونات المستخدمة تفوق إلى حدٍّ كبير الفوائد المتوقعة حيث إنَّ المنشطات تُدمّر الفرد نفسياً وجسدياً كما أنَّ استخدام المنشطات يُعدُّ أكثر خطورة بالنسبة للمراهقين لأنَّ أجسامهم لم تتضج بعد بشكل تامٍّ، مع إمكانية مواجهة المراهقين للموت في الثلاثينات أو الأربعين من العمر بسبب سوء استخدام المنشطات.

قد يبدو أنَّ المنشطات هي أفضل وأسهل طريقة للوصول للهدف، ولكنها لا تعمل لفترة طويلة بمجرد أن تبدأ الآثار الجانبية بالظهور سيواجه المستخدم صعوبات في ممارسة التمارين، أو قد لا يكون قادراً على ممارستها، وهنا تكمن أضرار الهورمونات، فبمجرد أن يتوقف المستخدم عن تناولها سيستغرق الأمر وقتاً حتى يتمكن الجسم من العمل كما كان في السابق.

الدم، الذي يشجّع على تكوين ترسّبات دهنية -تُسمّى لويحات تصلب الشرايين- يمكن أن تسد الشرايين الحيوية، وعليه تزيد هذه اللويحات من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

« تلف الكبد: من أضرار الهرمونات أيضاً التّسبّب بالضرر على الكبد بصورة مباشرة، حيث يقوم الكبد بمعالجة معظم الأدوية التي تمرّ عبر الجسم، ويمكن أن تتسبّب الجرعات العالية في تغيير مستوى إنزيمات الكبد المتضمّنة في استقلاب الدواء، وقد يتحوّل لون جلد وبياض العين إلى اللون الأصفر، -تلك الحالة المرضية المسماة اليرقان-، كما أنَّ الحكة الشديدة عادة ما تُصاحب اليرقان الناجم عن المنشطات، فيما قد تتسبّب بعض المنشطات في نمو لأورام في الكبد.

« الاضطرابات الجنسية والإنجابية: قد يؤدي استخدام المنشطات إلى عدد من الاضطرابات الجنسيّة والتناسليّة في كلّ من الرجال والنساء. ويلاحظ أنَّ الرجال الذين يتناولون المنشطات قد يعانون من آثار جانبية طويلة الأمد مثل انخفاض الرّغبة الجنسيّة، وانخفاض عدد الحيوانات المنوية، وتضخّم الثدي

القانوني للمنشطات قد يتسبب في حدوث عدد من التغيرات السلوكية، كما قد تؤثر التقلبات الشديدة في المزاج -والتي قد تشمل نوبات من الاكتئاب أو التهيج أو العدائية أو العدوان- بشدة على العلاقات الاجتماعية والعملية للأشخاص الذين يستخدمون المنشطات، وربما من الأنسب إدراج هذا ضمن أضرار الهرمونات على الحياة الاجتماعية.

« داء السّكري: يمكن أن يتسبّب استخدام المنشطات إلى ارتفاع مستويات سكر الدّم بشكل مزمن، الأمر الذي قد يؤدي إلى تطوّر مرض السّكري، حيث إنَّ داء السّكري هو حالة طبيّة تتميز بعدم قدرة الجسم على تنظيم مستويات السّكر في الدّم بشكل فعال.

« تأثيرات القلب والأوعية الدّمويّة: من الجدير بالذكر أنَّ أضرار الهرمونات على نظام القلب والأوعية الدّمويّة هي الأخطر، حيث إنَّ الدم يثقل من فرط إنتاج كريات الدّم الحمراء، مما يجبر القلب على العمل بجهد أكبر، وبمرور الوقت، قد يؤدي عبء العمل الإضافي إلى تضخّم القلب، وربما فشل في عضلة القلب. كما تزيد المنشطات من مستويات الكوليسترول -الضار- في

حزن في عام جديد

|| حسن ضياء



عادل وآدم كانا في طريقهما إلى درسهما
الخصوصي، الليل قادم كغولٍ تربع على
اكتاف الحزن محملاً بالرعب الذي يثير فيك
الضحك بنكه بكاء، يشيران إلى السائق
بالنزول، يسيران صامتين، وهما يشعران
أنهما لا ينتميان إلى هذا الوقت الذي يحتفل
به الجميع.

حتى صدر من آدم صوت خفيف أفـ...
يبدو أنه يريد أن يقول: أنا تعيس، لماذا أنا هنا
في الشارع الفارغ معك؟
عادل: ماذا بك؟

آدم: أريد أن أحظى ببعض المرح كما...
عادل: كما ماذا؟...

آدم: الناس الذين يخرجون للاحتفال، ولا
يذهبون إلى المقبرة والبكاء.
انظر حتى الطريق قد طال يبدو أنه لا يريد
أن يسير عليه.

خطواتنا تشعره بالحزن
عادل: نعم أنت محقّ....

لكن لست السبب بحزن الشارع؛ لأنه لا
يحملك المسؤولية. الشوارع تشعر بالحزن
عندما لا يسير عليها أحد كما الكتب أنهما
تشعر ما نشعر به.

آدم: لقد تعبت من المسير متى نصل؟
عادل: هوّن عليك لم يبقَ إلّا القليل
ها هما يصلان آدم يدق الباب ...

يخرج طفل ويده الحلوى، ليس هنالك
محاضرة.

آدم: يا له من يومٍ تعيس .
عادل: يا له من يوم جميل .

يعودان أدراجهما، وتعلو وجهيهما ملامح
غريبة.

عادل: لا تحزن هذا ما قدّر لنا في هذه اليوم

الجميل، عليك أن تتقبّل ما أنت عليه؛ حتى
تستطيع التعايش معه.

آدم: لماذا لا أحزن؟
لماذا تريدني أن أكون مثلك؟

لا أستطيع أن أتحمل هذه الفكرة، إنها تفوق
طاقتي، لا تنظر إلى الناس من داخلك؛ لأنك
حينها ستحكم عليهم كما تحكم على نفسك.

عادل: إنك محقّ لكن الحياة لا تضحك
للجميع، ولا تحزن للجميع، إنها مختلفة كما
نحن مختلفون، هذا ما أردت أن أقوله...
لأننا نحن الحياة فتصوّرها كما نتصوّر
أنفسنا فلا تعجب باختلافها.

آدم: تسقط الملزمة من يده، هذا ما كان
ينقصني.

(هل الحياة تسقط عندما لا نفهمها كما تسقط
الملزمة ثم نلتقطها لكن أي حياة هذه)
يصلان إلى الشارع، يرفعان أيديهما لكي تقف
سيارة الأجرة.

تمرّ الدقائق لا شيء يُذكر .

وكأنّ كلّ شيء يهرب منهما، مبتعد عن حزن
أعينهما، وما في قلوبهما من الألم متراكم،
وضياع روحيهما في أوهامٍ تمرّ من أمامهما
كالسيارات التي تصدر أصوات السعادة
دون أن تسأل عن حالهما.

كيف يكون الإنسان للإنسان سعادة؟
ولا يلاحظ وقوف هذين الشخصين وكأنّهما
لوحة تسرق الحزن من السيارات المحتفلة
بهذا اليوم!!

أنا وأخي في قارعة الطريق.
نتنظر حلول العام الجديد.

لا شيء معنا سوى ضحكاتنا الحزينة
تتشد على أنغامها بلائبنا السعيدة

الشوارع ترقص

أروحنا تُشاهد
نُراقب..

وسيارة الأجرة كالطيف القليل
تُشيعها فراشة الحقل

دموع المتشردين

نحن من نحن هنا

ومن نحن إذا لسنا هنا

كيف يكون الموت حزين

وفينا يتجدد

في كلّ عام جديد

آدم: جالس على الرصيف ماذا بك؟

عادل: واقف بالقرب منه ويده تؤله لكثرة
رفعها.

لا شيء فقط أفكر ماذا لو كنّا مع من نُحب.
آدم: نُحب؟!

وهل مسموح لنا أن نُحبّ ونحن نفق هنا؟!
يضحك ضارباً يده على ساقه، يا لها من فكرة
تافهة التي جعلتني أفكر بها.

عادل: يجب أن نُفكر بما يسعدنا وما يبعث في
داخلنا الأمل؛ كي نحلم ونصل إلى الهدف.

آدم: بدأت تتكلّم من مكان مجهول، فهذه
الكلمات لا تصدر من فمك.

عادل: لماذا هذا اليأس والكسل، إنّه مجرد
حلم.

ولم لا نحلم؟

كيف لك القدرة على الحياة دون أن تحلم؟
آدم: ها أنت تقول حلم فلماذا أتعب نفسي،
وأنا لست نائمًا؟

عادل: لا أعلم إن كانت حقاً الحياة حزينة؟!
أم أنت الذي جعل منها حزينة؟

آدم: يرفع رأسه إلى السماء (حزن في عام جديد)
وربما لا يفارق هذه الحياة حتى نفارقها

تقف سيارة الأجرة ويعودان إلى المنزل.

العمر التكويني والعقلاني

الشيخ فوزي آل سيف

ثلاث سنوات ونصف أصبح يقرأ لشكسبير ويأخذ عليه إشكالات في التعبير والإنشاء! وفي بلاد المسلمين، وجدنا أشخاصاً متعدّدين، بعضهم كان يحفظ القرآن الكريم كاملاً بالقراءات العشر، وبعضهم كان يقرأها مع ترجمتها باللغتين الإنكليزية والفرنسية، ولم يعرف عنه أنّه درس أيّاً منها! إنّ هذه النماذج ما هي إلا تقريب لتجلي الله في قدرته ووضع شياً من عظمته في بعض عباده، ليتجاوز المؤلف والطبيعي بين الناس، ويثبت لهم عياناً (لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (١). وإذا كان هذا النبوغ يحصل لشخصٍ عاديٍّ بل لمن سيسخره في الموسيقى، فهل يتمتع ذلك على النبي والإمام اللذين أعدّهما ربهما لهداية البشر إلى منهاجه؟

عمر أحدهم خمس سنوات ولكن عمره العقلي خمسون سنة، وآخر قد يكون عمره التكويني أربعين سنة ولكن عمره العقلي أربع سنوات. ليس البشر جميعاً محكومين دائماً بارتباط عمرهم العقلي مقيد بعمرهم التكويني، والشاهد على ذلك وجود النوابع والنوادر من البشر. فقد ذكروا أنّ أصغر نابغة في العصر الحديث ويسمى (آدم كرب) من بريطانيا كان قادراً وهو في عمر سنتين على تهجئة أكثر من مئة كلمة من أعقد الكلمات في اللغة الانجليزية، هذا لا يمكن تفسيره ضمن معادلات العمر التكويني، فمن كان في ذلك السن بالكاد ينطق الكلمات الأولى! يتابع هؤلاء حالة ذلك النابغة؛ ليقولوا إنّهُ لما صار عمره ثلاث سنوات بدأ يقرأ اللغة الفرنسية ويتكلّم بها بطلاقة، وعندما بلغ

في الإنسان عُمران؛ عُمر تكويني وآخر عقلي؛ التكويني هو هذا العمر الظاهري الذي يتأثر بالزمان، فهو في البداية طفل ذو مدارك ومعارف محدودة، وبالتدريج يصبح شاباً فيكتسب معارف جديدة وعلومًا حادثة، وبتبع نظره فيما حوله وتأمله ينمو عقله، حتى يبلغ أشده كما يقول القرآن ببلوغ أربعين سنة.. ثم يميل تدريجياً باتجاه الانحدار في القوى العضلية والعقلية والإدراكية، حتى يصل إلى أرذل العمر؛ لكي لا يعلم بعد علم شيئاً^(٢) من الناحية الإدراكية، ويحتاج إلى من يتولّى له أبسط الأمور من الناحية البدنية!

هذا العمر التكويني يمر به غالب البشر، لكن هناك عُمر عقلي للإنسان قد يرتبط بعمره التكويني ويمر بالمراحل السابقة نفسها التي ذكرت، وقد لا يرتبط، أي من الممكن أن يكون

هل سيقبل الناس بمعلم نابغة سابق لعمره بعشرات السنين ولكنه صغير السن (ابن عشر سنوات) في تدريسه في الجامعة، أو أنهم سيرفضونه بدعوى أنه ليس كبير السن ولا عظيم الجسم؟

نتهي مما سبق إلى نتيجة أن المدار في الاتباع والطاعة ليس السن في صغره أو كبره، وإن كانت العادة أن يكون النبي أو الإمام في سن متعارفة، بل النبي يبعث عادة في سن الأربعين. لكن هذا ليس قاعدة نهائية، فقد رأينا في يحيى وعيسى خلاف ذلك، وبيناً أن العمر التكويني ليس هو المقياس وإنما العمر العقلي.

وهناك سؤال ثالث يذكره بعض المخالفين وهو: إنه كيف تجتمع الإمامة على مسلكتكم أنتم الشيعة مع الغيبة؟

ذلك أن الإمامة عند الشيعة من القضايا الأساسية، فالإمام عندهم هو هادٍ، وقائد، وهو بعد النبي امتداد! فكيف ينسجم هذا مع شخص غائب لا تتصلون به ولا يتصل بكم لا ينفعكم ولا يضرّكم؟ فكيف تجمعون بين هذين الأمرين؟ وبالنسبة للمهدي فهو غائب، والغائب لا يتصرّف، لا يفعل، لا يمارس دوراً، الحال أنكم تعتقدون أن الإمامة كالنبوة في موقعها من الأصول، وبعد النبوة فالإمام له التصرّف والأخذ والردّ.. فكيف يجتمع ذلك مع غيبته؟

والجواب على ذلك بتوضيح أمور:

الأمر الأول: التفريق بين الإمامة الإلهية وبين التصرّف الظاهري؛ فهما شيئان.. وقد عبّر عن هذه الحقيقة الخواجة نصير الدين الطوسي، حيث قال في كتابه (تجريد الاعتقاد) في شأن الإمامة والتصرّف الخارجي للإمام، قال (وجود الإمام لطفٌ وتصرّفه لطفٌ آخر^(٣)).

وبعبارة أخصر أن نصب الإمام لطف إلهي وتصرّفه الظاهري وقيادته لطف آخر قد يجتمعان وقد ينفصلان، فالإمام أمير المؤمنين عليه السلام كان إماماً بعد رسول الله إلى أن استشهد مع أن تصرّفه الظاهري كان فترة خمس سنوات من ما مجموعه ثلاثين سنة تقريباً.

ولم يكن ذلك يضرّ إمامته في شيء، نعم كان حرمان الناس من تصرّفه في الفترة الأولى قبل خلافته الظاهرية حرماناً من لطف الله أن يصل لهم، ولكن المسؤول عن ذلك لم يكن الإمام وإنما (الناس) ولذلك قال الخواجة في تتمّة كلامه (وعدمه منا) أي عدم اللطف راجع في سببه إلينا نحن الناس لا الله ولا للإمام.

والأمر كذلك هو بالنسبة للإمام المهدي عليه السلام فإن وجوده وإمامته لطف إلهي، وتصرّفه المباشر والظاهري لطف آخر، وعدم هذا التصرف هو بسبب الناس!

الثاني: من يقول إنه لا يتصرّف، وإنه لا يفعل، من يقول إنه لا تصل خيراته وبركاته إلى من يتبعه ويشايعه؟ إن الإمام لا يقدم لك تقريراً عما يصنع في كلّ يوم! لكنّه حاضر ناظر! ولا سيما على الفكرة الصحيحة من أن غيبته سلام الله عليه ليست غيبة شخص وإنما غيبة عنوان.. أي أنه موجود يشهد الموسم، يعني الحج كما هو مفاد روايات، فقد تكون في الحج ويكون إلى جانبك في الطواف، كتفك بكتفه ولكن لا تعرف أن هذا الذي يلامس كتفك كتفه هو حجة الله على الأرض! ويتابع أمور المؤمنين ويعمل في تفرّج كربهم بمقدار ما يوفقه الله، وهذا ما يؤكّده بعض ما روي عنه عليه السلام (إنا غير مهملين لمراعاتكم، ولا ناسين لذكركم، ولولا ذلك لنزل بكم اللأواء أو اصطلمكم الأعداء)^(٤).. كيف يتم ذلك؟ نحن لا نعلم!

وهل هذا هو الشيء الوحيد الذي لا نعلمه؟ بل لا ينبغي أن نعلمه.. ما ينبغي أن نعلمه عنه عليه السلام (وإني لأمان لأهل الأرض كما أن النجوم أمان لأهل السماء) ووظيفة المؤمن بعد الإيمان بذلك (فأغلقوا باب السؤال عما لا يعنيكم، ولا تتكلّفوا علم ما قد كفيتم، وأكثروا الدّعاء بتعجيل الفرج، فإنّ ذلك فرجكم)^(٥).

إننا نعتقد أنه لولا رعاية الله سبحانه، هؤلاء المؤمنين بواسطة وليّه وإمامهم، لاصطلمتهم البلياء، كيف لا وهم منذ مئات السنين هدف هجمات أعدائهم على كافّة المستويات!! ولكن الله سبحانه وتعالى يدفع عنهم. إن ما ثبت لسيد هذه الأسرة وسيد الخلائق محمد المصطفى (وما كان الله ليُعذّبهم وأنت فيهم) (٦) ليثبت لوارثه وامتداده وسميّه الحجة على الخلق محمد بن الحسن العسكري عجل الله فرجه الشريف.

إننا نرى النتائج والآثار! ولكننا لا نرى المقدّمات والأسباب، لا نرى كيف تمّ دفع البلاء! ولا ينبغي أن نتكلّف ذلك، لكن يكفي أن نرى أن غير هذه الطائفة مع أنها لم تعرّض إلى عشر معشار الهجمات التي تعرّض لها شيعة أهل البيت ومع ذلك فقد ذهبت تلك الفئات أدراج الرياح، وأصبحت أثراً بعد عين، بينما بقي شيعة آل محمد يزددون كماً وكيفاً وعطاء وبركة، ولا نفهم سبباً واضحاً لذلك غير حيابة الله لهم عبر سيّدهم وإمامهم الحجة المهدي عليه السلام.

(١) لخصته الآية المباركة ٥ من سورة الحج (ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ ظِفْلًا ثُمَّ لَتَبَلُّوْا أَسْدَكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يَتَّقِ وَيَتَوَقَّى وَيُتَّقِ إِلَى أَرْضِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا).

(٢) الطلاق / ١٢

(٣) شرح تجريد الاعتقاد / ١ / ٣٦٣.

(٤) الاحتجاج / ١ / ٤٩٧ والألواء تعني الشدة وضيق المعيشة.

واضطلم يعني استأصل.

(٥) كمال الدين / ٤٨٥.

(٦) الأنفال / ٣٣.

لا طاعة لمخلوق

حسين حامد

في

معصية الخالق

لقد أحدثت كلمات الرسول (صلى الله عليه وآله) وخطبه المؤثرة في بدايات الدعوة تحولاً روحياً عظيماً في جيل الشباب، ولما كان الشباب بفطرتهم ثوريين ويرغبون في التجدد والحدثة، التفوا حول الرسول (صلى الله عليه وآله) مُعلنين انضواءهم تحت راية الإسلام، فبدأوا في ظل قيادته الرشيدة وتوجيهاته الحكيمة حملة ضدّ السنن الفاسدة، والعادات والتقاليد المذمومة التي كانت سائدة آنذاك، مُعلنين عن مخالفتهم للمعتقدات والأفكار الباطلة أينما حلُّوا في أَسْرَتهم ومُجتمعهم، أو في حِلِّهم وترحالهم.

كان سعد بن مالك من الشباب النشيطين والمتحمسين في صدر الإسلام، وقد اعتنق الإسلام على يد الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) وهو في سنِّ السابعة عشرة، وكان سعد قد أظهر وفاء للإسلام ومُخالفته للجاهليّة في أكثر من مكان وزمان، ولا سيّما في الظروف الحرجة التي مرَّ بها المسلمون قبل الهجرة.

وكان أصحاب الرسول (صلى الله عليه وآله) إذا أرادوا الإتيان بالصلاة، ينزلون إلى شعاب مكّة ليتّقوا شرَّ المُشركين، فبينما سعد بن مالك في نفر من أصحاب رسول الله (صلى الله عليه وآله) في شعبٍ من شعاب مكّة، إذ ظهر عليهم نفر من المُشركين، فناكروهم

وعابوا عليهم دينهم حتّى قاتلوهم فاقتتلوا، فضرب سعد رجلاً من المُشركين بلحي جمل، فشجّه فكان أوّل دم أُريق في الإسلام.

وكان المُشركون في تلك الأيام في ذروة قوّتهم وجبروتهم، بينما المسلمون في نهاية الضعف والعجز، وأيّ صدام بين الطرفين - آنذاك - كان يجرُّ إلى أحداث خطيرة، ولكنَّ الشباب الذين أعدّوا أنفسهم لتحمل شتّى أنواع التعذيب والأذى لم يخشوا عواقب الأمور، أو المخاطر التي قد يواجهونها نتيجة دفاعهم عن حرمة الإسلام.

يقول سعد: كنتُ رجلاً برّاً بأُمِّي، فلما أسلمت قلت: يا سعد ما هذا الدين الذي أحدثت؟! لتدعَن دينك أو لا أكل ولا أشرب حتّى أموت، وعيّرَتنِي، فقال: لا تفعلِي يا أُمّاه، فإنِّي لا أدعُ ديني، قال: فمكثتُ

بناء شخصية ثوريّة للشباب، الذين ثاروا بالأتكال على الله وتوجيهات قائدهم العظيم ضدّ سنن الجاهليّة الفاسدة، فحطّموا الأصنام وهُدّوا بيوتها واقتلعوا جذور الظلم والعدوان، وقضوا على الآداب والتقاليد والعادات الباطلة والنظم الفاسدة، وأقاموا مكانها نظاماً جديداً قائماً على أساس العلم والإيمان، والعدل والحريّة، والأخلاق والفضيلة، استطاع أن يُنقذ البشريّة من الجهل والضلالة.

القصص التربوية

عند الشيخ الفلسفي / ٢١٦.

يوماً وليلة لا تأكل فأصبحت وقد جهدت وتصوّرت أن ابنها لو رآها على هذا الحال من الضعف سيترك دينه لبرّه بها، وقد غاب عنها. إنّ عطف الأمّ وبرّها لا يُمكنه أن يقف أمام الحبّ الإلهي لو تغلغل إلى النفس، ولهذا قال لها سعد في اليوم التالي:

والله، لو كانت لك ألف نفس، فخرجت نفساً نفساً ما تركتُ ديني.

ولما رأت الأمّ التصميم القاطع لولدها، ويئست من تغيير مُعتقده عدلت عن قرارها بالإسك عن الطعام.

وُخلاصة القول: إنّ السلوك الثوري للرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) والخطب الحماسيّة كان لها الأثر الكبير في

الرياضة و تحسين الحالة النفسية

محمد كريم

جهدى الألفى - جهدى الألفى - رجب - شعبان (١٤٤٢ هـ)

جهدى الألفى - جهدى الألفى - رجب - شعبان (١٤٤٢ هـ)



كثير من الأشخاص يحرصون على ممارسة التمارين الرياضية لمجرد الحصول على جسم صحي ومثالي، لكنهم لا يعلمون إلا القليل عن فوائد التمارين الرياضية والبدنية، حيث لا تقتصر فقط على تحسين الصحة البدنية للجسم، بل تنعكس أيضاً على الصحة النفسية.

لتحسين الحالة النفسية عوامل كثيرة وجزء كبير من هذه العوامل متعلقة بالرياضة والحركة وتغيير الروتين اليومي الذي يسبب الاكتئاب، والذي يُدخل الأشخاص بحلقة من الأفكار السلبية، فالرياضة من الممكن أن تُعطي الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والحالات النفسية أهدافاً بسيطة من الممكن الوصول إليها، وهي ليست بالشيء الكبير، وإذا كان الشخص لا يستطيع الذهاب إلى النادي أو مكان ممارسة الرياضة فمن الممكن أن يدخل روتين الحركة في يومه، وليس شرط الذهاب إلى النادي وممارسة رياضة معينة.

توجد هنالك علاقة قوية جداً بين ممارسة الرياضة وحالة الصحة النفسية وتحسن المزاج وذلك لعوامل مختلفة أولها العامل (الفيسيولوجي) وهو أن الرياضة تُساعد الجسم في أن يفرز هرمونات (الاندروفين) أو ما يُسمى بهرمون السعادة، وكذلك تساعد الجسم في أن يفرز الهرمون الذي يحد من الاكتئاب، حيث يُساهم (الاندروفين) بالسيطرة على الحالة النفسية ويساعد في محاربة القلق والاكتئاب والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالمتعة.

أما الشيء الثاني هو العامل النفسي: فكل شخص لا بُدَّ أن يكون قلقاً لسبب ما، وهذا يؤدي بالإنسان إلى أفكار سلبية، وهذه الأفكار السلبية إذا تعمق بها سوف يدخل في

دائرة بينه وبين نفسه، وتسبب مشاكل كثيرة وعقد نفسية، وعدم ثقة بالنفس، وإحباط، فتكون الرياضة مشتتة لهذه الأفكار السلبية. هنالك دراسة عملت على مجموعة من الأشخاص يعانون من مشاكل نفسية وحالات اكتئاب، وكان قسم من هؤلاء الأشخاص يمارسون الرياضة، والقسم الآخر يتعاطون الأدوية ومضادات الاكتئاب، وقد توصلت هذه الدراسة أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة تنخفض لديهم حدة الاكتئاب بنفس مستوى الأشخاص الذين يتعاطون مضادات الاكتئاب، لكن الجميل في هذه الدراسة أن المرضى بعد متابعة حالاتهم فإن الذين يمارسون الرياضة سواء مع الأدوية أو لوحدها يتعرضون لانتكاسة بنسبة قليلة جداً بالنسبة للأشخاص الذين كانوا معتمدين فقط على الأدوية والعقاقير.

إن الرياضة من أهم المواضيع التي تخلصنا من الاكتئاب والضغط النفسي وبدون تكلفة وفي أي وقت، لكن المهم في ممارسة الرياضة هو المدة الكافية التي نرفع فيها هرمون السعادة، ففي حالة ممارسة الرياضة لأكثر من نصف ساعة إلى ساعة وأكثر في اليوم يساعد على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، وبالتالي يُسبب ارتفاع هرمون السعادة على حساب هرمون الاكتئاب، وكلما كانت الرياضة بشكل منتظم كلما كانت النتائج أفضل، ويفضل أن تكون المدة في ممارسة الرياضة لا تقل عن أربعة أيام في الأسبوع، وبهذه الطريقة نستخدم إفرازات الهرمونات في الجسم وبدون أدوية، وبدون سفر، وبدون دفع تكاليف عالية في التخفيف من الاكتئاب وتقليل الضغط النفسي والشعور بحالة نفسية جيدة.

تُعد الرياضة هي العلاج رقم واحد للاكتئاب، وكثير من الأطباء ينصحون الأشخاص الذين لا يستطيعون ممارسة الرياضة بالمشي أربع مرات في الأسبوع على الأقل، ولمدة نصف ساعة، فعندما يتحرك الشخص ويُفعل حواسه، وينتبه إلى البيئة من حوله فهو يحاول أن يُخفف من الأفكار في داخله، حيث تُقلل الحركة من الإجهاد والاكتئاب، وعندما يكون الشخص نشطاً جسدياً فإن عقله يكون خالياً من الضغوطات اليومية، وهذا يمكن أن يُساعد على تجنب الأفكار السلبية، حيث إن الضغوطات تحزن في جسم الإنسان؛ نتيجة كبت المشاعر، ونتيجة شعور الأشخاص بالحمول وعدم وجود الطاقة، لذلك فالأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها عدد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، حيث تعمل الرياضة على تحسين المزاج ففي حال كان الشخص يريد أن يشعر بالسعادة والاسترخاء عليه بممارسة النشاط البدني المختلف من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع، كما أن ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص يوفر للأشخاص فرص الاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتهم، كما أن لها فوائد اجتماعية من خلال السماح للأشخاص بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية.

وأخيراً يمكننا القول إن ممارسة الرياضة بانتظام تُعزز الثقة بالنفس، ويمكن أن ترفع من تقدير الشخص لذاته وقدرته على تحمل الضغط الزائد، وأيضاً تُساهم في تحسين المظهر الخارجي للجسم، ولن يكون من الخطأ القول إن التمارين الرياضية هي شكل من أشكال العلاج لعدد من مشاكل الصحة والعقل.

دور الفتوى المباركة في إعادة التّجمع الوطني

د. محمد نعام

يبحث المخططون الاستراتيجيون والمفكرون الاستقصائيون والخبراء التنمويون عن لحظة مناسبة وفرصة مواتية أو أي ظاهرة قابلة للاستثمار لممارسة "فن التّجمع"^(١) ليحشدوا أكبر قدر من المؤيدات لفكرة محدّدة يتجمع حولها أكبر قدر من الناس على اختلاف اتجاهاتهم وتفضيلاتهم واختصاصاتهم واهتماماتهم، ويبدّلوا مبالغ كبيرة من المال، ويسخّروا إمكانيات دعائية هائلة لتحقيق هذا الهدف الصعب وهو (التّجمع)، أمّا المرجعية الدينية أوجدت "فنّ التّجمع" بفتوى الدفاع الكفائي وما تبعها من دعوات ومطالبات وطنية، وهذا يعني قدرة المرجعية على التأثير السياسي والعسكري والاجتماعي، حيث لم يتجمع الناس لردّ داعش وتعديل المسار الوطني؛ لأنّهم أتباع المرجع فقط وإنّما شارك في صناعة التّجمع الجديد أتباع اتجاهات أخرى مختلفة، وتجاوز هذا التّجمع مجرد الاستجابة العسكرية بحسب نصّ فتوى الجهاد الكفائي الى تقوية العملية السياسية بل وتقويمها برمتها.

وقبل الفتوى كانت الأوضاع الاجتماعية في مهبط الريح خصوصاً بعد ممارسات الحكومة غير المقبولة في مجال بناء معادلة السلطة والعلاقات الخارجية وتوفير الخدمات وضبط الوضع الأمني بصورة عامّة.

وفنّ التّجمع كما يراه الأستاذ في أكاديمية العلوم الأخلاقية والسياسية في فرنسا الكسيس دو توكفيل^(٢) (القدرة على بناء مجتمع سليم تظهر فيه قدرة الشعوب على تطبيق ما ينفع مصالحها في وقت الأزمات)^(٣). وبالفعل هذا ما حصل تماماً، فقد أنتجت الفتوى قوّة هائلة تحوّلت بعد فترة قليلة إلى قدرة ميدانية، ثمّ تبعها نتائج أخرى ذات أهميّة مفصلية بتشكيل معادلة سلطة تراعي الوضع الجديد ما بعد الفتوى، وفي هذه اللحظات استسلم الأعم الأغلب من أبناء المجتمع العراقي لضرورة بناء مجتمع متجانس على أسس وطنية وإنسانيّة.

وأكد توكفيل إنّ من بين القوانين التي تحكم المجتمعات البشرية هناك واحد يبدو أكثر دقّة وأكثر وضوحاً من غيره، فمن أجل أن يبقى أو أن يصبح البشر حضاريين يجب أن يتطور فيما بينهم فنّ التّجمع وأن يتقن بذات النسبة التي تزايد فيها المساواة في الأوضاع)^(٤). لقد أجابت الفتوى عن سؤال مهمّ في علمي النفس والاجتماع وهو، لماذا ينقسم الناس الطّيبون حول قضايا الدين والسياسة؟

كان الجواب:

لأنّ من تصدّوا للشأن الشرعي أو الديني لم يكونوا بالمستوى المطلوب لتوجيه الناس. ولأنّ من تصدّوا للشأن السياسي غلبوا

مصالحهم الشخصية والحزبية على المصالح العامة. لقد طرح (جوناثان هايت) في كتابه التحليلي القيم (العقل القويم)^(٥) تساؤلات عديدة حول الانقسامات الاجتماعية حول الدين والسياسة، هذه التساؤلات في أغلبها تنطبق على الحالة العراقية ما قبل الفتوى المباركة، الآن ممكن القول بأنّنا كعراقيين أصبحنا نعرف الإجابات عن هذه التساؤلات؛ لأنّنا تجاوزناها بقدر كبير من الحكمة والالتزام المطلوبين في الأوقات الصّعبة، لقد عرفنا قيمة أنفسنا وأصبحنا نقدر من يهتمّ فعلاً بمشاكلنا ومعاناتنا ويريد إخراجنا من أزماننا.

إنّ التفكير بالتّجمع الوطني وفقاً لنظرية (فنّ التّجمع) سيجعل الحلول في متناول اليد، فالديمقراطية التي تحمي الشعب ليست تلك التجربة التي تأتي من الأعلى إلى الأسفل أي من السياسيين إلى الشعب بل تلك الحالة التي تأتي من الأسفل وترتقي إلى الأعلى ليتحقّق التّجمع الوطني الحقيقي الذي ينتج مصالح الدّولة والشّعب معاً، وهذا النوع من الديمقراطية هو أرقى أنواعها كما يرى دو توكفيل^(٦).

وإعادة فنّ التّجمع ركيزة أساسية للديمقراطية في المجتمعات التعددية، فهذا الفنّ يمنع من استبداد الأحزاب وتمدّد نفوذ

الحاكمين، ويجعل أبناء المجتمع
متماسكين، وهذا ما حرصت
المرجعية الدينية على صياغته
كنموذج يليق بالمجتمع العراقي.

١- فن التجمع هو جمع الفعاليات المتعددة في إطار نمط داعم
لتوجهات المجتمع العامة، ودعم مؤسسات الدولة.

٢- ألكسيس دو توكفيل (١٨٠٥ - ١٨٥٩م) مؤرخ ومفكر فرنسي. أشهر
مؤلفاته (النظام القديم والثورة) الصادر عام ١٨٥٦م، وكان أستاذاً في أكاديمية
العلوم الأخلاقية والسياسية، هي واحدة من الأكاديميات الخمسة التابعة لمعهد فرنسا. تأسست
في عام ١٧٩٥، ثم ألغت في عام ١٨٠٣ واستعيدت في عام ١٨٣٢ من قبل فرانسوا غيزو، وهي
أقدم مؤسسة فرنسية تغطي مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية... للمزيد راجع معجم أعلام
المورد - منير البعلبكي. (الطبعة الأولى). بيروت: دار العلم للملايين. ص ١٤٧.

٣- راجع روح الحضارة وقوانين التلاقي نقلاً عن (الخطة الوطنية لحقوق الإنسان في العالم
العربي - د. ميشال سلامة) UN ٢٠٠٨.

٤- سوسيولوجيا الثقافة (المفاهيم والإشكالات) - د. عبد الغني عماد ط ٣ ص ٢١٦ - مركز
دراسات الوحدة العربية.

٥- العقل القويم - جوناثان هايت ص ١٠٥ - ترجمة د. محمد علي حروفش.

٦- سوسيولوجيا الثقافة - المصدر السابق ص ٢١٧.



السيد عمار الخرسان

ثانياً: إنّ هذه القضية قد حصلت بعد البعثة بقليل، وقد بين الله سبحانه الهدف من هذه الجولة الكونية، فقال:

المقصود من قصة الإسراء والمعراج هو أن يشاهد الرسول الأعظم ﷺ بعض آثار عظمة الله تعالى في عملية تربوية رائعة، وتعميق وترسيخ للطاقة الإيمانية فيه، وليعدّه لمواجهة التحديات الكبرى التي تنتظره، وتحمل المشاق والمصاعب والأذى التي لم يواجهها أحد قبله ولا بعده، وقد عبّر القرآن عن ذلك: (لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا) الإسراء: ١.

ثالثاً: فتح عيون الإنسان على الكون الرحب، الذي استخلفه الله فيه، لي طرح

الأولى من البعثة.

ثمّ عرج ﷺ بروحه وجسده من بيت المقدس إلى السماء، كما جاء في سورة الإسراء، ووردت بذلك الأخبار الكثيرة، وذلك في السنوات الأولى من البعثة.

وأما أهداف الإسراء والمعراج فهي:

أولاً: إنّ حادثة الإسراء والمعراج معجزة كبرى خالدة، ولسوف يبقى البشر إلى الأبد عاجزين عن مجاراتها، وإدراك أسرارها، ولعلّ إعجازها هذا أصبح أكثر وضوحاً في هذا القرن العشرين، بعد أن تعرّف هذا الإنسان على بعض أسرار الكون وعجائبه، وما يعترض سبيل التّفوّذ إلى السماوات من عقبات ومصاعب.

من القضايا التي سلّح الله تعالى بها رُسله المعجزات الخارجة عن إطار المعتاد في مجتمعاتهم، لتكون بمثابة التأييد والإثبات لدعوى الرّسل والأنبياء ﷺ مبّلّغون عن ربهم، ومن ذلك معجرتي الإسراء والمعراج الواقعتين لنبيّنا ﷺ وفي هذا الحوار سيحاول علي إلقاء الضوء على هاتين المعجرتين للرسول الأعظم محمد ﷺ

عاصم: ما معنى الإسراء والمعراج وما هي أسبابه ونتائجه؟

علي: لقد أسرى النبيّ محمد ﷺ بروحه وجسده من مكّة المكرّمة إلى بيت المقدس، كما في سورة الإسراء، وذلك في السنوات

على نفسه كثيراً من التساؤلات عنه، ويبعث الطموح فيه لاستكشاف أسرارهِ، وبعد ذلك إحياء الأمل وبث روح جديدة فيه، ليبذل المحاولة للخروج من هذا الجو الضيق الذي يرى نفسه فيه.

رابعاً: أن يلمس هذا الإنسان عظمة الله سبحانه، ويدرك بديع صنعه، وعظيم قدرته، من أجل أن يثق بنفسه ودينه، ويطمئن إلى أنه بإيمانه بالله إنما يكون قد التجأ إلى ركنٍ وثيق، لا يختار له إلا الأصلاح، ولا يريد له إلا الخير، قادر على كل شيء، ومحيط بكل الموجودات. خامساً: إنه يريد أن يتحدّى الأجيال الآتية، ويخبر عمّا سيؤول إليه البحث العلمي من التغلب على المصاعب الكونية، وغزو الفضاء، فكان هذا الغزو بما له من طابع إعجازي خالِدٍ، هو الأسبق والأكثر غرابة وإبداعاً، وليطمئن المؤمنون، وليربط الله على قلوبهم، ويزيدهم إيماناً. الصحيح من سيرة النبي الأعظم ٣ / ٣٤.

عاصم: هل إن ما رآه النبي محمد ﷺ في الإسراء والمعراج كان برؤية قلبية فقط؟ أم أنها كانت قلبية وبصرية أيضاً؟

ج: تعتقد الشيعة الإمامية الاثنا عشرية أن النبي ﷺ أُسري يقظة بجسمه وروحه إلى بيت المقدس لقوله تعالى: (إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى)، وعرج إلى السماوات لقوله تعالى: (وَهُوَ بِالْأُفُقِ الْأَعْلَى) * ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى * فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى * فَأَوْحَى إِلَى عَبْدِهِ مَا أَوْحَى * مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَى).

ودلت عليه الروايات المتواترة عن أئمة أهل البيت ﷺ والصحابة، كابن عباس وابن مسعود، وجابر وحذيفة وأنس وأم هاني.

وعليه تكون رؤية النبي ﷺ في معجازه رؤية بصرية وقلبية للسماوات، فرأى الأنبياء والعرش وسدرة المنتهى والجنة والنار بعينه الشريفة، ورأى جبرائيل على ما هو عليه، من الهياة التي خلقه الله تعالى عليها، فعن الإمام الصادق ﷺ في قوله تعالى: (لَقَدْ رَأَى مِنْ آيَاتِ رَبِّهِ الْكُبْرَى) (النجم: ١٨). قال: «رأى جبرائيل على ساقه الدر...» (التوحيد: ١١٦).

نعم رأى ربّه برؤية قلبية لا بصرية، فعن محمد بن الفضيل قال: سألت أبا الحسن ﷺ: هل رأى رسول الله ﷺ ربّه عزّ وجلّ؟

قال: «نعم، أما سمعت الله يقول: (مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَى) لم يره بالبصر ولكن رآه بالفؤاد». الميزان في تفسير القرآن ١٣ / ٤٠٧.

ونذكر لكم روايتين تدلّان على هذا المعتقد:

١ - عن الإمام الصادق ﷺ قال: «جاء جبرائيل وميكائيل وإسرافيل بالبراق إلى رسول الله صلى الله عليه وآله، فأخذ واحد باللجام، وواحد بالركاب، وسوى الآخر عليه ثيابه...» (التوحيد: ١١٦).

٢ - عن الإمام الصادق ﷺ قال: «لما أُسري برسول الله ﷺ إلى بيت المقدس، حمّله جبرائيل على البراق، فأتيا بيت المقدس، وعرض عليه محاريب الأنبياء، وصلى بها، وردّه...» (تفسير القمي ٢ / ٣).

عاصم: ورد في أحاديث المعراج أنّ النبي ﷺ رأى في هذه الجولة الملكوتية بعض أصحاب الجنة والنار من أئمتهم فيهما، فما هو التخرّيج لهذه القضية؟ مع أنّنا

نعلم بوقوع هذه الثوبات أو العقوبات فيما بعد، أي أنّ المحاسبة ومن ثمّ إعطاء النتائج لأفعال العباد التي سوف تكون في القيامة.

علي: نعم جاء في نصوص المعراج ما ذكرتم، ولكن الذي يظهر بعد التوفيق بين الأدلة العقلية والنقلية في المقام هو: أنّ النبي ﷺ شاهد الصور المثالية لهؤلاء الأشخاص ولتلك الأحداث، لا أنّه ﷺ رآها بنحو القضية الخارجية والواقعية، وبهذا ينحلّ الأشكال المذكور، ولا يبقى أيّ استبعاد في المقام.

وقد تنبّه لردّ هذا المحذور المتوهم بعض أساطين المذهب قديماً وحديثاً، منهم الشيخ الطبرسي قدس سره، حيث قال في معرض جوابه: «فيحمل على أنّه رأى صفتهم أو أسماءهم» مجمع البيان ٦ / ٢١٥.

عاصم: كيف كلّّم الله النبي ﷺ في ليلة المعراج؟

علي: إنّ الأدلة العقلية والنقلية قائمة على عدم إمكانية رؤية الله تعالى - رؤية حسّية ومادّية - وكذا الكلام في نوعية كلامه سبحانه وتعالى مع ما سواه (لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ) (الأنعام: ١٠٣)، (وَمَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكَلِّمَهُ اللَّهُ إِلَّا وَحياً أَوْ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ) (الشورى: ٥١)، فكلّ ما روي أو نقل أو قيل خلاف ذلك فهو إمّا مؤوّل، أو مطروح من رأسه، فإنّ القول بالتجسيم باطل مستحيل.



حيدر الدفاعي

المصور الفوتوغرافي حسن النجار

التأثر في البيئة المتنوعة لمحافظتي وإرثها الحضاري أدخلني عالم التصوير



ما هي محددات اختيار الصورة برأيك؟

محددات اختيار الصورة أولاً اختيار الموضوع، ثم اختيار التكوين المناسب للصورة، وكذلك اختيار الوقت المناسب. ما أهم أعمالك التصويرية التي تُعَدُّ الأقرب إلى قلبك؟ أقرب الصور إلى قلبي صورة نساء الأهوار، وكذلك صورة

المصبية، وصورة الريل، والمشحوف، والكثير من الصور، لكن هذه الصور التي ذكرتها تحمل كل واحدة منها قصة.

ماذا يعني لك التصوير في الزيارة الأربعينية؟

التصوير في زيارة الأربعين يُعَدُّ وثيقة تاريخية حية، وهو من واجب كل مصور أن يوثق هذا الحدث العالمي والزحف الكبير بكل ما يحمل من قيم وأخلاق ودروس عظيمة، بصوره الإيجابية ونقلها إلى العالم من خلال المعارض والمهرجانات الدولية.

في سوق الشيوخ قَدَّم أهلها تشابيه واقعة الطف بشكل متميز وبحرفية عالية، كيف وثقتم هذا العمل المتميز ونقلتموه إلى العالم؟

إن توثيق تشابه واقعة الطف في سوق الشيوخ التي تُعَدُّ أكبر تمثيل لمعركة الطف الخالدة، إذ تُقام سنوياً في اليوم العاشر من شهر محرم، وقد وُثِّق هذا الحدث التاريخي من خلال التصوير الفوتوغرافي، ونقل الأحداث التي جرت على بيت أهل النبوة من خلال هذا العمل الكبير والمتميز، وكان التوثيق بطريقة فنية مختلفة، فمنذ عام ٢٠١٣ أنا أعمل على تصوير هذه التشابيه، والحمد لله تعالى انتشرت صوري بشكل واسع محلياً وعالمياً، وكذلك طُبعت ووزعت أعمالي على كثير من القنوات الفضائية والحسينيات.

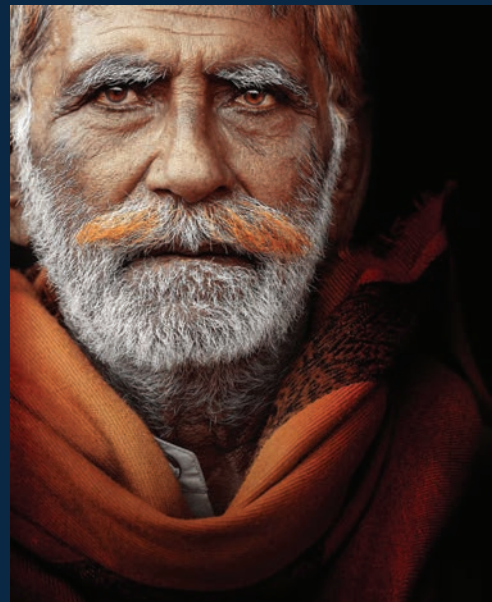
لهذا اخترت الأهوار في جنوب العراق في كثير من أعمالك؟

إن اختيار الأهوار كان بسبب الطبيعة الخلابة، والتنوع الحيائي الجميل، بالإضافة إلى نقل الجمال إلى المحيط الخارجي، ونقل صورة إيجابية عكس ما يتصور كثير بأن هذه المناطق يمكن أن تكون وجهة سياحية جميلة يستطيع أي أحد الذهاب إليها والاستمتاع بطبيعتها الخلابة.

الصورة هي وثيقة وذاكرة حية يمكن أن تختصر كثيراً من الكلمات، إذ يُقال أن الصورة تغني عن ألف كلمة، والمجتمعات الآن تُعَبِّر عن ثقافتها بواسطة الصور، وهذا ما حرص عليه المصور (حسن شاكر النجار) الذي يبلغ من العمر تسعاً وعشرين عاماً، ويسكن محافظة ذي قار في قضاء سوق الشيوخ، وقد حرص على إظهار الجمال الموجود في أهوار الجنوب، وكذلك المسيرة الحسينية في يوم الأربعين، والكثير من الصور التي تُعَبِّر عن الثقافة العراقية وإرثها الحضاري، فكان لمجلة عطاء الشباب لقاء معه.

كيف كانت بداية دخولك لعالم التصوير، وبماذا تأثرت؟

كانت بداية دخولي في عالم الضوء عام ٢٠١٢م، من خلال التأثر بالبيئة المحيطة بي؛ كوني أسكن في محافظة ذي قار التي طالما رفدت العراق بالشعراء، والأدباء، والمفكرين، والمبدعين، وتحديدًا في قضاء سوق الشيوخ صاحب التاريخ المهم الذي يتميز بالحرف اليدوية القديمة، وكذلك قربي من مناطق الأهوار الوسطى، ومن هنا بدأ التأثر، إذ كانت لدي رغبة كبيرة بتوثيق هذا الإرث الحضاري السومري، ونقل صورة مميزة عن البيئة والتنوع الحيائي داخل الأهوار.



–جائزة أفضل صورة مُعبّرة للزيارة الأربعينية ٢٠١٥م.
نصيحة لمن يود أن يدخل ويتعلّم التصوير، ويصبح محترفاً فيه؟
 أولاً يجب فهم الضوء، وكذلك يجب أن تكون لديك رسالة في التصوير، والابتعاد عن الأدوات باهظة الثمن؛ لأنّها لا تصنع منك مصوّراً محترفاً وحدها، بل يجب الاهتمام بالأساسيات والخطوات الأولى والأهم.
كلمة أخيرة؟

شكراً جزيلاً لاهتمامكم بشريحة المصوّرين الشباب، وشكراً للعتبة العباسية المقدسة لكل ما تقدّمه من دعم للمسيرة الفنّية والإبداعية ودعم الطاقات الشابة في هذا البلد العزيز.

معرض البورتريه الأول في العراق، وكذلك جائزة الأربعين العالمية في طهران، وأكثر من خمسين معرضاً محلياً ودولياً.
ماهي الجوائز التي أحرزتها في مشوارك الفوتوغرافي؟
 أهم الجوائز:
 –الجائزة الذهبية للجمعية العراقية للتصوير.
 –الجائزة الذهبية الأهوار فردوس الجنوب.
 –الجائزة الأولى للمرحوم فؤاد شاكر اتحاد المصوّرين العرب.
 –الجائزة الثالثة مسابقة خطوة الدولية التي تقيمها العتبة الحسينية المقدسة.
 –جائزة مصوّري العالم ٢٠١٧م.
 –جائزة ثقافات وشعوب الصورة المميزة.

ما الصعوبات التي تواجهها في عملك؟

الصعوبات كثيرة ولكنّها من بديهيات العمل الفوتوغرافي، فالتعامل مع الناس والبيئة وخصوصاً في مناطق الأهوار ومناطق البدو وغيرها يحتاج إلى وضع خاص، وصبر على الوقت، لأنك عند التصوير تحتاج الوقت الذهبي والمناسب للتصوير، إمّا الفجر أو عند الغروب، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً.

ما أهم المعارض والمهرجانات التي شاركت فيها؟

شاركت في المعرض البرازيلي العراقي، وكذلك معرض ثقافات وشعوب في الإمارات، ومعرض الأسود والأبيض الدولي، وأيضاً

الشيخ فوزي ال سيف

الشباب والصلاة

لماذا الحديث عن الصّلاة؟

لا يخفى على أحدٍ من المسلمين ما للصّلاة من أهميّةٍ كبرى في الإسلام، فهي عمودُ الدّين ووجّههُ، فعن الإمام الصّادق -عليه السلام- عن أبيه قال: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: لِكُلِّ شَيْءٍ وَجْهٌ وَوَجْهٌ دِينُكُمْ الصَّلَاةُ»^١.

إلا من خلال إشراقة الشّمس على هذا الإنسان؟
إنَّ أَكْلَ الإنسان وصحّته وضيائه، بل وحضارته معتمدٌ على هذا المخلوق ألا وهو (الشّمس)، ولكن أصبحت في إشراقها كلّ يوم زائراً عادياً لا يلتفت إليه، ولا يستحضر الإنسان نعمة الله -عزّ وجلّ- من خلال إشراقها، ولا يفكر في أنّ هذا الإشراق له هذه الآثار العظيمة عليه، لماذا؟!

الجواب ببساطة لكثرة التكرار والنظر

من نبات الأرض؛ لكون النبات يعتمد على هذه الشّمس وضوئها في التّمو، ممّن من النّاس توجّه بالشّناء على الله على هذه النّعمة التي لولاها لكان كثيرٌ من البشر مصابين بالأمراض كالكساح^٢ أو الشّلل أو وهن العظام وما شابه ذلك؛ نظراً لأنّ بعض الفيتامينات التي تُقوّي العظام كما يقول الأطباء لا تتوفر بنسبٍ معقولة

٢ مَرَضٌ يُصِيبُ عِظَامَ الإنسان، وهو نَقْصٌ في فيتامين (د) يُسَبِّبُ لِنَا وَضَعْفًا فِي الْعِظَامِ، وَمِنْ أَهَمِّ أَسْبَابِهِ عَدَمُ التَّعَرُّضِ الْكَافِي لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ.

وهناك أكثر من سبب يدعونا إلى الوقوف والحديث عن الصّلاة، ومن تلك الأسباب أنّ الإنسان على أثر التكرار لا يلتفت إلى المعاني الجميلة والبديعة المرتكزة في ذلك الشّيء المتكرّر. فلو سألنا مثلاً: مَنْ مِنَّا يستيقظ صباحاً فينظر إلى الشّمس فيرفع يديه بحمد الله -عزّ وجلّ- وشكّره على هذه الشّمس المخلوقة لنا، والتي لولاها لكان في ظلام دامسٍ، ولولاها لما أكلنا ثمرةً مِنْ نَبْتَةٍ

١ الكليني، الكافي، ج ٣، ص ٢٧٠.

الدائم إليها، فهو ينظرُ إلى الشمس نظرةً عابرةً دون تفكير، كذلك هو الحال بالنسبة إلى الصلاة نجد الكثير يصلي ولكن هل يلتفت إلى الآثار التي تحققها هذه الصلاة والمعاني التي تحتزنها والدور الذي تقوم به حتى جعلها في رأس منظومة العبادات الإلهية؟! هذا ما لا يحصل عادة، وهذا ما سوف نتطرق إليه ونلم ببعض جوانبه.

كيف نتعامل مع الصلاة؟

يتعامل البعض متأع الصلاة بوصفها واجباً من الواجبات الذي لا بد أن يؤديه، فالغالب أننا نصلي لنرتاح من الثقل المحمول على ظهرك، فكأننا حين نصلي نطرح هذا الثقل ونرتاح منه، لا نرتاح به ولا نرتاح إليه، في حين أن الصلاة راحة وسكن، ومن هنا كان النبي محمد -صلى الله عليه وآله- حينما يحل وقت الصلاة، يقول لمؤذنه بلال بن رباح رضي الله عنه: (أرحنا يا بلال)^٣.

إعادة التفكير في الصلاة

من الأسباب التي تدعونا إلى إعادة التفكير والتدبر في الصلاة أن هذه العبادة صلةً ورابطةً وثيقة بيننا وبين خالقنا، تبعث في قلوبنا الاطمئنان، وهي أساس صفاء الروح، فهي تبعث في النفس رادعاً ليتخلص الإنسان بها من كل قبيح.

ومن الأسباب المهمة أيضاً التي تدعونا إلى إعادة التأمل في الصلاة أن قسماً من الأجيال الجديدة في فترات المراهقة أو أيام الشباب لا تفهم حقيقة الصلاة، فتهملها أو تتركها أو تستخف بها، فبعض الشباب تجده يترك الصلاة. لماذا؟! لأنه يعتقد أنها شغل المتدينين أو كبار السن، وتجده فتاة مثلاً تعيش وسط محيط معين ترى أن قضية الصلاة لا تنسجم مع شكل الحياة الحديثة، فالصلاة شأن النساء الكبيرات ذوات الخمسين

عاماً وأكثر، وبالتالي تجد بعضاً من الشباب والفتيات اتبعوا هذه الدعوات وانسجموا معها وتوافقوا اجتماعياً مع مروجيها، فلم يقفوا على فهم جديد لهذه الصلاة يجذبهم إليها، ومن هنا سنحاول أن نقدم فهماً جديداً لحقيقة الصلاة يجذب أبناء الجيل الجديد إليها.

الصلاة أول عبادة ندعى لها

هذه العبادة العظيمة تبدأ معنا ونُدعى إليها منذ اليوم الأول لولادتنا، ولا تفارقنا إلا بعد أن ندفن، فالمسلم في أول أيام حياته يُدعى فيها إلى الصلاة لأن المستحب المؤكد عندنا أن المولود عندما يؤكّد يؤذّن في أذنه اليمنى ويُقام في أذنه اليسرى، ففي وصايا النبي -صلى الله عليه وآله- لعليّ -عليه السلام-: «يا عليّ إذا ولد لك غلاماً أو جاريةً فأذّن في أذنه اليمنى وأقم في اليسرى، فإنه لا يضُرُّه الشيطان أبداً»^٤.

الأذان خارطة طريق عقائدية

الأذان هو نداء الصلاة وفيه الدعوة إليها: حيّ على الصلاة، حيّ على الفلاح، حيّ على خير العمل، وفي الإقامة: قد قامت الصلاة، فتأكيد الإسلام على استحباب قراءة الأذان في أذن المولود اليمنى، وقراءة الإقامة في أذنه اليسرى ليس عبثاً، حيث إن ذهن هذا الطفل ودماغه وذاكرته صافية، لا يؤجّد بها أي شيء إنما أريد أن تلتصق الصلاة في ذهنه وفي ذاكرته منذ أول أيامه لما له من أثر كبير في صلاح هذا الولد وفي مستقبله.

الأذان الذي يحوي على مجمل أمور العقائد الدينية وأمور الحياة والدعوة إلى العمل الصالح وإلى خير الأعمال، وفيه الدعوة للنجاح والفلاح والصلاح والعبادة، يبدأ بكلمة الله، ويُختم بكلمة الله. فالأذان مختصر برنامج حياة الإنسان

العقائدية، وصيغته هذه لا يمكن أن تكون إنتاجاً بشرياً حصل عند نوم أحد العباد مثلاً وإنما هي إنتاج إلهي رباني، هذا التاج الإلهي يختصر برنامج حياة الإنسان العقائدية، ففي الأذان التكبير والتَّهليل، والشَّهادة لله بالوحدانية، والشَّهادة للنبي -صلى الله عليه وآله- بالنبوّة والرَّسالة، وعندنا -نحن الإمامية- الشَّهادة بالولاية لعليّ -عليه السلام- مُكمّلة للشَّهادة بالرَّسالة، ومستحبة في نفسها وإن لم تكن جزءاً من الأذان على المشهور عند الفقهاء، فهي تُشكّل المسألة العقائدية لدى الإنسان المؤمن.

الأذان دعوة إلى العمل الصالح (حيّ على خير العمل)

إن سبب النجاح في الحياة الدنيا وفي الآخرة العمل الصالح والطيب، والأعمال الخيرة والبناء في الحياة، هذه كلها موجودة في الأذان، فببداً الإنسان المسلم في أول أيام حياته وأيام وجوده في هذه الدنيا مدعوّاً إلى هذا البرنامج، وهو برنامج الأذان والإقامة الذي هو مُقدّمة الصلاة، وتنتهي آخر أيام حياته فينادي: أن هلمُّوا صلُّوا عليه صلاة الجنّاة والميّت، حتى تكون الصلاة آخر عهده وبعدها يدفن، هذا على المستوى الشخصي في حياة الإنسان.

٣ بحار الأنوار، للمجلسي، ج ٨٠، ص ١٦.

٤ المصدر السابق، ج ٧٧/ ٦٦.

جامعة العميد

واجهة أكاديمية يشار إليها بالبنان

حسن باسل الوزني
حسنين صباح العكيلي

تُعدّ جامعة العميد من أهم الجامعات الأهلية في العراق. تأسست في كربلاء المقدسة عام (٢٠١٧) وهي تابعة للعتبة العباسية المقدسة، وتضم أربع كليات (الطب، طب الأسنان، الصيدلة، التمريض)، وتعمل جامعة العميد على وفق أحدث المناهج التعليمية والتكنولوجية الحديثة، وطرق التدريس الفاعلة، والمختبرات المؤهلة بأحدث التقنيات، وتوفير بيئة جامعية متكاملة من حيث البنى التحتية، والحدائق، والملاعب، والأقسام الداخلية من أجل تقديم الأفضل للطلبة.

تتواصل الجامعة بشكل دائم مع المجتمع إيماناً منها بأنّ الهدف الأسمى للجامعة هو خدمة المجتمع من خلال خريجائها المميزين، والقيام بالبحوث العلمية الرّصينة التي تعالج مشاكل مجتمعنا العراقي، وتعدّ كلّية الطب الأولى والرائدة على مستوى الجامعات الأهلية، حيث تسعى الجامعة الى تهيئة أفضل الأساتذة التدريسيين وتطوير هذه الكفاءات من خلال التعامل مع بعض الجامعات العالمية الرّصينة.

وللحديث أكثر عن أبرز الجوانب العلمية والتعليمية في الجامعة، كان لنا حوار مع الأستاذ الدكتور (علاء جبر الموسوي) معاون رئيس جامعة العميد للشؤون العلمية والإدارية.



الخارجية أبرزها الاتفاقية مع الجامعات الماليزية،
حيث كان هنالك اتفاق لتبادل المعلومات

عن طريق الأساتذة والاستعانة

ب خبراتهم في هذه الجامعة،

وتبادل حتى الطلبة في

إرسالهم من جامعة العميد

ليقيموا مدة زمنية في تلك

الجامعة الماليزية والعكس

صحيح، ترسل الجامعة

الماليزية طلبتها الى جامعة

العميد، وأن تكون هنالك

ورش عمل متبادلة بين

الجامعتين وأبحاث مشتركة

أيضاً بين الجامعتين، وأمور

علمية مفصلة كانت أيضاً

موجودة في المذكرة، وتم

الاتفاق عليها بين جامعتنا

والجامعة الماليزية، وكانت

هنالك عروض من

جامعات أخرى مثلاً

هل من الممكن إعطاء نبذة عن الجامعة وما هي
الكليات التي تضمها الجامعة؟

جامعة العميد هي من الجامعات الفتية؛ كون عمرها

الزمني ليس طويلاً فقد استُحدثت وأقرت وبدأ

العمل فيها عام ٢٠١٧، وهي ابتداءً مكوّنة من ثلاث

كليات (كلية الطب وهي الكلية الوحيدة في الجامعات

الأهلية، وليس هنالك كليات طب في الجامعات

الأهلية ما عدا كلية الطب جامعة العميد، وكلية طب

الأسنان، وكلية التمريض، وافتتحت كلية الصيدلة

لتلتحق مع الكليات الأخرى لتكتمل المجموعة الطبية

في جامعة العميد، وقد بُنيت الجامعة على أسس معينة

لاختيار الطالب.

هل يوجد تعاون مشترك بين جامعة العميد والجامعات

الأخرى في إقامة المؤتمرات والندوات والورش العلمية؟

اشتركت الجامعة في إنشاء مؤتمرات وورش عمل،

وهنالك اتفاقيات في داخل البلاد وخارجه مع

الجامعات، مثلاً الاتفاقيات الداخلية والتعاون

العلمي فقد شمل المؤتمرات والندوات وورش عمل،

منها: (الجامعة المستنصرية، جامعة كربلاء المقدسة،

جامعة ابن حيان في النجف الأشرف) والاتفاقيات



جامعات إيرانية، وجامعات مصرية، قُدمت لجامعة العميد أيضاً لتوقيع الاتفاقية، وهي الآن في طور الدراسة.

نحن نريد أن نوقع اتفاقية مفعلة لا اتفاقية شكلية، لذلك نضع بعض الشروط في كيفة الاستفادة من هذه الجامعات والتدريسين، وتطوير الوعي العلمي في جامعتنا وطلابنا، وكذلك الاستفادة من الجامعة الأخرى التي نوقع معها الاتفاق.

وهناك مجموعة من المؤتمرات أقيمت في العتبة العباسية المقدسة وكان لجامعتنا الحضور الفاعل في دعم هذه المؤتمرات والمشاركة فيها، وورش عمل أقيمت في الجامعة، وأدخلت موظفي العتبة العباسية المقدسة فيها لتنمية القدرات وتطويرها من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة في جامعة العميد.

|| من الناحية العمراني لبنايات الجامعة هل هنالك مشروع لإنشاء مختبرات وعيادات استشارية طبية أخرى داخل وخارج الجامعة؟ هنالك مجمع خاص سيني للجامعة -إن شاء الله- بمساحة تقدر بـ ٥٦ دونماً، والجامعة الآن

في طور بناء بناية تتكون من أربعة طوابق على مساحة (٣٠٠٠م) للطابق الواحد، اكتمل منها الطابق الأول والثاني، والآن نحن في طور إكمالها خلال هذه المدة الزمنية القصيرة، تضم هذه البناية قرابة ثمان قاعات كبيرة، وما يقارب أكثر من ثمانية عشر مختبراً، افتتحت في الطابقين الأول والثاني أربعة قاعات كبيرة وثمان مختبرات، وإن شاء الله تعالى ستكتمل القاعات والمختبرات البقية خلال هذا العام فضلاً عن بناء آخر خارج مجمع الجامعة، وهو بناء مستشفى خاص لطب الأسنان، وهذه المستشفى سعتها المرسومة مائتا كرسي للأسنان، وهي مستشفى تطبيقي للأحياء القريبة على مركز المدينة مما يساعد وصول المراجع الى هذا المكان سهل ويسير، ومن المخطط أن تفتتح هذه المستشفى في العام الدراسي القادم، وتكون معدة لاستقبال المرضى، وستكون مستشفى تطبيقياً لطلبة الأسنان.

|| هل لديكم الرغبة في استحداث كليات جديدة، وما هي خططكم ومشاريعكم المستقبلية للكليات؟

لم تتوقف الجامعة عن استحداث الكليات التابعة لها، ولكن هنالك خطة تدريجية، وهناك رؤية عملية وعلمية لهذه الكليات، يجب أن تُدرس بشكل تفصيلي، وتقدم الرؤية للجنة المعنية للجامعة، ومن بعد ذلك نباشر بإنشائها، وأن تكون الى جانب الكليات العلمية كليات إنسانية، ربما ستكون واحدة من هذه الكليات هي كلية التربية، وهنالك رؤية للعتبة العباسية المقدسة بأن تكون كلية التربية بمعايير ومميزات خاصة بحيث يتخرج فيها ملاك يعمل على دعم العملية التربوية في المدارس، وتكون هذه المميزات خاصة لهذا العنصر الذي يخرج منها بصفات معينة، كذلك نحن نبحث عن كليات علمية أخرى يكون لها سوق عمل في قابل الأيام للطالب الذي يتخرج فيها، وكل ذلك سيري النور في السنوات القادمة حينما يكتمل المجمع الجديدة وعندها سنعلن عن هذه الكليات.

|| جامعة العميد تُعد أول جامعة أهلية في العراق تضم كلية الطب العام. ما هو تعليقكم على ذلك؟ مما يُحسب لجامعة العميد أنها الجامعة الوحيدة الى الآن فيها كلية الطب وهي من الكليات



المهمة والمميزة في جميع الأمور اللوجستية والعلمية، أما بخصوص الأمور اللوجستية فتحتاج كلية الطب الى مستشفى خاص تعليمي وملاك تدريسي كبير جداً، حيث إنّ الفروع التي في داخل الكلية متعددة وتحتاج الى متابعة تطبيقية للطلبة في حال وصولهم للمرحلة الرابعة والخامسة والسادسة في داخل المستشفيات، وكثير من الأمور اللوجستية التي يحتاجها الطالب خلال مدة العمل التي تختلف عن بقية الكليات، أما الأمور الأخرى فنحن في جامعة العميد نريد أن نخرج طبيباً يحمل قيمة إنسانية عُلّيا، وفي داخل هذه القيمة الإنسانية هناك بُعد عقائدي تثقيفي ووعي في التعامل وكيفية التعامل مع المريض، تحت هذه المظلة الإسلامية التي ننتمي إليها؛ لأننا نؤمن أن الطبيب لا يختص باللجنة العلمية فقط وإنما هنالك جنة إنسانية يجب أن تكمل هذه الجنبه العلمية، وهي ثيمة مهمة يؤكدها المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة (دام عزه)

ما هي التصنيفات العالمية التي حصلت

عليها جامعة العميد؟

جامعة العميد على عمرها القصير دخلت ثلاثة تصنيف عالمية، منها تصنيف كرين مارتز وغيرها من التصنيف، والآن هي في طور دخول التصنيف الرابع، وهذه التصنيف العالمية ربما كثير من الجامعات الأهلية وحتى بعض الجامعات الحكومية لم تدخلها، والآن بدأت الجامعة تهيم نفسها نحو توسعة دائرة البحث العلمي، ونحن نسعى بشكل أو بآخر أن نكون من ضمن الجامعات التي تدخل في التصنيف العالمية، وأن يشار إليها بالبنان.

وهناك توجيهات من قبل سماحة المتولي الشرعي (دام عزه) على أن تكون هنالك مبالغ مالية مخصصة لدعم المشاريع العلمية والدخول في التصنيف العالمية، والجامعة خصّصت مبالغ داعمة للبحث العلمي وداعمة للناشرين للأبحاث العلمية.

هل تُصدّر الجامعة مجلات علمية أكاديمية لأغراض الترقّيات العلمية؟

أعدّت الجامعة مشروعاً كاملاً لمجلة

العميد الطبيّة، وهذه المجلة ستري النور في السنة القادمة، وهياتها التحريرية والاستشارية من داخل العراق وخارجه، ونعمل الآن على تهيئة الأبحاث التي ستُنشر في المجلة وستكتمل قريباً، ومن بعدها سنأخذ موافقة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لتسجيل هذه المجلة، ومن بعدها سنطلق قريباً المجلة العلمية لجامعة العميد الطبية.

كلمة ختامية تحب أن توجّهها لمجلة عطاء الشباب؟

نشكر جهود جميع الشباب العاملين في مجلة عطاء الشباب على هذا الجهد الطيّب والمثمر والمهم الذي تقدّمه المجلة للشارع العراقي بشكل عام والنخبة المثقفة من الشباب بشكل خاص، وكما نشمّن جهود القائمين جميعهم على هذا العمل الطيّب، ونتمنّى إن شاء الله تعالى أن يجعله في ميزان حسناتهم جميعاً، وأن تستمر هذه المجلة بعطائها.

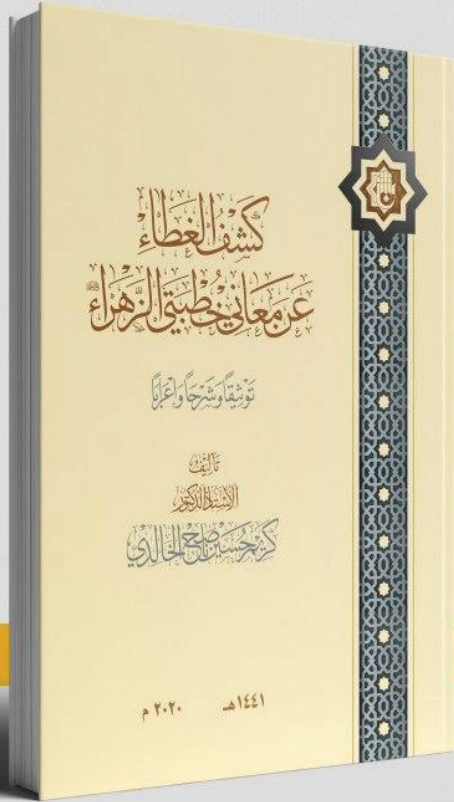


مركز الفكر والإبداع يصدر مطبوعاً جديداً، بعنوان

كشَفُ الغطاءِ
عن معاني خطبتي الزهراء
توثيقاً وشرحاً واعراباً

تأليف الأستاذ الدكتور

حسين ناصح الناصح



حسنين العكيلي

مع الإفادة من قليل من الروايات، فرجعتُ إلى عدد من النصوص التي بنيتُ عليها الاستنباط والتحليل، وكانت الآيات الكريمة، وأحاديث النبي محمد - صلى الله عليه وآله - وأحاديث الأئمة المعصومين - عليهم السلام - المعين الذي استقيتُ منه ما يكشف عن جوانب من حياة السيدة فاطمة الزهراء - عليها السلام - لأن تفصيلات حياتها صارت معروفة، وواضحة في الكتب التي دَوَّنت حياتها - عليها السلام -، ولا يأتي الباحث بجديد إذا اعتمد الروايات التاريخية أنفسها؛ لذا جعلت النصوص هي التي تنطق بالأحداث".

النفـس دراسة نصيَّة عربيَّة في ضوء لسانيات النص (الذي شرحتُ فيه النفثات النفسية، والآهات الفاطميَّة، في خطبتها الأولى المشهورة التي حوت من الحكم، والفرائد، والنوادر من درر القول، والنفائس من وجوه العلوم، والمعارف، والأحكام، وتضمَّنت المنح الإلهيَّة، والهبات الرحمنيَّة، ممَّا تنبَّأت به عن حوادث الأيام القادمة، وكوارث العصور المظلمة، التي ستحلُّ بمن خاطبتهم، وأشركتُ معها الخطبة الثانية، وأخضعتها إلى معايير البحث أنفسها. وأضاف: "كانت رؤيتي للتمهيد في هذا الكتاب أن يكون استنباطاً من النصوص

صدر حديثاً عن مركز الفكر والإبداع التابع لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية، مطبوعاً علمياً جديداً يضاف إلى إصدارات المركز، والذي توسم بعنوان (كشف الغطاء عن معاني خطبتي الزهراء (عليها السلام) توثيقاً وشرحاً واعراباً) للأستاذ الدكتور كريم حسين ناصح. وعن هذا المنجز تحدث الأستاذ الدكتور (كريم حسين ناصح) المستشار العلمي في مركز العميد الدولي للبحوث والدراسات: قائلاً: " هذا هو الكتاب الآخر، الذي أوَّلَفه عن خطبتي سيدي ومولاتي فاطمة الزهراء - عليها السلام - بعد صدور كتابي (فيضة

وأشار: " وخصّصْتُ الفصل الأول بتوثيق الخطبتين من عدد من الكتب التي دوّنت الخطبتين، وذلك بمقابلة النصوص في تلك الكتب، وبيان وجوه الاختلاف بين الروايات فيها، فاعتمدتُ الهوامش في ذكر الفروق بين الروايات، من زيادة، أو نقصان".

وبين: " وبعد الانتهاء من التوثيق، بدأت بشرح الخطبتين في الفصل الثاني، مستنداً إلى فهمي القاصر للغة السيدة فاطمة الزهراء -عليها السلام- ومستعيناً بأقدم المعجمات التي وصلت إلينا، وهو كتاب العين للخليل بن أحمد الفراهيدي، ولم أنظر في أيّ شرح سابق لنصّي الخطبتين؛ لكي لا يؤثر ذلك في شرحي، أو يوجّه آرائي نحو الاتجاه الذي يذهب إليه ذلك الشارح، في تفسير النصّ، بل اعتمدت فهمي الخاصّ للنصّ وثقافتي اللغويّة، مستشهداً بالنصوص القرآنيّة، وأقوال الأئمة المعصومين -عليهم السلام-

وبعد الانتهاء من هاتين المرحلتين راودتني فكرة إعراب النصّين فتوكلتُ على الله تعالى وشرعت بإعراب الخطبتين في الفصل الثالث، وجرى إعراب النصّ الذي جعلته الأصل، من غير إعراب للزيادات أو الفروق بين الروايات، لكي لا يحدث اضطراب في المعاني العامّة".

وأوضح: "واتّبعْتُ طريقة الإعراب التفصيليّ وإن كان فيه تكرار؛ ولكنّه أكثر فائدة، وقد حاولت تضمين الإعراب آرائي النحويّة التي ذكرتها في كتبي ولاسيّما ما يتعلّق منها بما سُمّي

(الحذف) أو بإعراب (الجمل) أو بإعراب ما سُمّي (المصدر المؤوّل) وذلك بتوظيف الإغناء عمّا سُمّي المحذوف، أو الإغناء عن الاسم المعرب الذي أغنت عن ذكره الجملة أو شبه الجملة لدالّتهما عليه.

وأختمت الكتاب بخاتمة أوجزتُ فيه أهم ما تصل إليه النظرات الفاحصة في مثل هذا الكتاب الذي انماز بسماة التوثيق، والتبيين، وليس البحث.

ومن جانبه بيّن مسؤول المركز الأستاذ رضوان السلامي، قائلاً: " تأتي هذه السلسلة ضمن إصدارات المركز والتي تُعنى بمنجزات الأعلام من الباحثين العراقيين على كلام أهل البيت (عليهم السلام) توثيقاً وتحقيقاً ودراسة، والتي كان من ضمنها إصدارنا الثاني للأستاذ الدكتور كريم حسين ناصح الخالدي وستكون هنالك إصدارات مهمة أيضاً تُطبع في القادم من الأيام لأساتذة علماء".

علماً أنّ المركز أخذ على عاتقه مهمة إحياء سيرة أهل البيت (عليهم السلام) في تبنيه لطباعة مثل هكذا إصدارات تخدم المجتمع العام والأكاديمي وتوثيقاً لسيرة أهل البيت (عليهم السلام) وعلومهم.



دعاء

الإمام الحجة

-عجل الله فرجه الشريف-

محمد رضا

الدعاء هو رابط قوي وحلقة وصل بين العبد وربّه، وله تأثير مهم على العبد يشعره بالاطمئنان وبالقرب من الله تعالى، قال سبحانه: ﴿قُلْ مَا يَعْجَبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا﴾ الفرقان: ٧٧. وللدعاء موارد كثيرة وصيغ عديدة منها ما ورد في القرآن الكريم، ومنها ورد عن النبي ﷺ وأهل بيته ، والدعاء لا يكون بتكلف بل يدعو العبد على سليقته وببساطة في ساعة خلوة يناجي ربه وهو سبحانه نعم المجيب والمعين، قال سبحانه: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ غافر: ٦٠، فلا يبخل العبد على نفسه بالدعاء، فالله سبحانه يحب العبد اللحوح.

وجاء في وصية الإمام علي عليه السلام - لابنه الحسن عليه السلام -: (اعلم أنّ الذي بيده خزائن ملكوت الدنيا والآخرة قد أذن لدعائك، وتكفل لإجابتك، وأمرّك أن تسأله ليعطيك، وهو رحيم كريم، لم يجعل بينك وبينه من يحجبك عنه، ولم يلجئك إلى من يشفع لك إليه... ثم جعل في يديك مفاتيح خزائنه بما أذن فيه من مسأله، فمتى شئت استفتحت بالدعاء أبواب خزائنه) بحار الأنوار/ج ٧٤/ الصفحة ٢٠٤.

دعاء الإمام المنتظر -عجل الله تعالى فرجه-

ورد في دعاء الندبة (وَأَعِنَّا عَلَى تَأْدِيَةِ حُقُوقِهِ إِلَيْهِ، وَالْاجْتِهَادِ فِي طَاعَتِهِ وَاجْتِنَابِ مَعْصِيَتِهِ، وَامْنُنْ عَلَيْنَا بِرِضَاهُ، وَهَبْ لَنَا رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدَعَاءَهُ وَخَيْرُهُ مَا نَنَالُ بِهِ سَعَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَفَوْزًا عِنْدَكَ) إقبال الأعمال، ج ١، ص ٥١٢. فقد منّ الله تعالى علينا أن فتح لنا هذا الباب الواسع وهو باب الدعاء، فالمنة منه تعالى، والرضا مقرون بالطاعة. فقد ورد في الحديث (واعلموا أنّ أحدًا من خلق الله لم يصب رضا الله إلا بطاعته وطاعة رسوله وطاعة ولاة أمره من آل محمد (صلوات الله عليهم) ومعصيتهم من معصية الله ولم ينكر لهم فضلا عظم أو صغرا) الكافي / ج ٨ / ص ١١.

وعلاقتنا بآل البيت وطاعتهم هي طاعة الله تعالى وفتح لنا آفاق الدعاء وقضاء الحوائج.

ومن الأمور المهمة التي نحتاجها بل نُعدّ من الضروريّات هي الحاجة الى دعاء الإمام الحجة -عجل الله تعالى فرجه- فدعاؤه مهم، فلو دعا لنا فإنّ أمورنا تستقر وتسير بأحسن ما يرام، ولكن كيف نحصل على ذلك الدعاء المبارك، فهناك وسائل متعددة منها أن نطلب من

الله أن يوفّقنا ويرزقنا بدعاء دائم بالموفقية والخير، ومن الآليات الأخرى التي تجلب ذلك أن تكون سيرة الشخص مستقيمة وحسنة ومرضية عند الإمام -عجل الله تعالى فرجه-، من قبيل (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا) فيجب التقدم والمجاهدة؛ كي تتم المساعدة والدعاء، فإذا حسنت سيرتنا وسلوكنا فالأرضية ستكون مهياة لدعاء المولى.

وآلية ثالثة في التوفيق لدعاء الإمام أن نحاول القيام ببعض الأعمال المحببة للإمام أو لوالدته أو لوالده العسكري -صلوات الله عليهم-، فعند زيارة الأئمة تكون نيّة الزيارة نيابة عن الإمام أو والدته، فهذه من الأسباب التي تجلب رضاه.

الأئمة عليهم السلام سفراء الله تعالى في خلقه، فطاعتهم طاعة رسول الله وطاعة رسول هي طاعة الله، ومعصيتهم معصية رسول الله ومعصية الرسول معصية الله. وكذلك حبّهم هو حب للرسول وحب الرسول حب لله.

فجعلهم الله تعالى محال مشيئته ومجال رضاه وجعل مقياس الرضا برضا محمد وآل محمد عليهم السلام.

| محمد يوسف

محطة فتيّة الكفيل الثقافية لطلبة الجامعات والمدارس

محاور متنوعة تصبّ
في زيادة الخزين
المعرفي والثقافي
لدى الشباب

والمدارس العراقية، أقامت شعبه العلاقات الجامعية - التابعة لقسم العلاقات العامة في العتبة العباسية المقدسة - محطة فتيّة الكفيل الثقافية لطلبة الجامعات والمدارس في موكب أم البنين (عليها السلام) الخدمي في جامعة العميد، وقد تكونت من (١٥) محوراً متنوعاً تصبّ جميعها

وتتمية قدراتهم، وانطلاقاً من مشروع فتيّة الكفيل الوطني الذي يهدف الى احتضان ورعاية الشباب في العراق، والاهتمام بالجانب الفكري والثقافي لطلبة الجامعات

اعتادت العتبة العباسية المقدسة الاهتمام بشريحة الشباب؛ كونهم عماد المستقبل، والطاقات التي يعول عليها في بناء الوطن وذلك من خلال رعاية الطبقة الشبابية، والاهتمام بها، وتوفير الأجواء المناسبة لهم، وإرشادهم إلى سلامة تخطيط مستقبلهم، ودعمهم، واكتشاف مواهبهم،

في زيادة الخزين المعرفي والثقافي لزائر الأربعمين وبالأخص فئة الشباب، وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها افتتاح مثل هذه المحطة وبهذه الكيفية.

تهدف محطة فتية الكفيل الثقافية الى ردّ الشبهات حول المرجعية الدينية العليا والعتبات المقدّسة، ومجابهة حملات التضليل الإعلامي، فضلاً عن التثقيف الصحي في ظلّ تداعيات انتشار وباء كورونا، والتشجيع على المطالعة وأهدافها السامية إضافة الى أهداف أخرى.

وقد قُسمَت المحطة على أقسام كلّ واحد مختصّ بقسم معيّن، وبإشراف فريق ذي خبرة عالية في إيصال المعلومة.

تألّفت أقسام المحطة من:

أولاً: مسابقة فكرية تمحورت حول أبعاد وأهداف نهضة الإمام الحسين (عليه السلام)، وهي مجموعة من الأسئلة يقوم الزائر بالإجابة عنها.

ثانياً: تجسيد واقعة الطفّ الخالدة بالواقع الافتراضي (VR) وجعل الزائر يعيش ولو بالشّيء اليسير أحداث هذه الواقعة الخالدة.

ثالثاً: تنمية الدّات البشريّة، وقد تضمّنت محاور ذات علاقة في كيفة تطوير الذات البشريّة وتحسينها ثقافياً وفكرياً.

رابعاً: التطوير الشّبابي، وكان محوره العام في كيفة الرّقيّ بفئة الشباب وبمستواهم في

ظلّ هذه الظروف.

خامساً: التدريب على مهارات الإسعافات الأولىّة، حيث تمّ من خلاله إعطاء دروس نظريّة وعملية في كيفة إنقاذ وإسعاف المصاب، سواء في البيت أو العمل وكيفة التعامل معه.

سادساً: اقرأ كتاباً واقتنه لنفسك مجاناً، وجاءت هذه الفكرة لتشجيع الزائرين على القراءة.

سابعاً: معرض متحف الكفيل للنفائس والمخطوطات، عُرضت من خلاله نماذج لنُسخ مجسّمة من مقتنيات المتحف.

ثامناً: التضليل الإعلامي، أُعطيت في هذا المقطع من المحطة إرشادات





الرابع عشر: فعاليات مسرحية قام بأداء أدوارها فريق كشافة الكفيل التابع لشعبة الطفولة والناشئة في قسم إعلام العتبة العباسية المقدسة، وقد عُرِضت أعمالٌ مسرحية وبمحاور مختلفة ومتنوعة تتلاءم وأجواء الزيارة.

الخامس عشر: معرض مقتنيات شهداء العراق، حيث جُلِبَت مجموعة من مقتنيات الشهداء الذين لبّوا نداء المرجعية والوطن، لتذكّرة وإشعار الزائر بالفضل الذي قدّمه للوطن، وقد أقامته فرقة العباس (عليه السلام) القتالية.

كما كانت لمحطة فتية الكفيل الثقافية رسالة لكل العالم قُدِّمَت بلغات عديدة،

روحه الوطنية وإرثه الحضاري والفكري. الحادي عشر: التعايش السلمي، حيث أشرف على إدارة هذا القسم مجموعة من طلبة جامعة الموصل، وقد عرضوا بعضاً من تجاربهم التي خاضوها وعاشوها في محافظتهم، وكيفية إدامة وتأسيس هذا المفهوم.

الثاني عشر: معرض الكتاب الدائم، عُرِضت من خلاله باقة من إصدارات العتبة العباسية المقدسة بين يدي وأنظار الزائرين.

الثالث عشر: مكتبة علمية اختصت بعرض مجموعة من الكتب العلمية، وبتخصّصات مختلفة من مكتبة جامعة العميد.

ونصائح ومحاضرات في كيفية مجابهة ومواجهة التضليل والحرب الإعلامية، التي تستهدف المجتمع وثوابته الدينية والأخلاقية.

تاسعاً: التّغيير الذاتيّ، وهي محطة مختصة بأحد فروع التّمية البشرية وما يحتاجه الزائر من مقومات في تطوير الذات إلى الإرادة للتغيير نحو الأفضل.

عاشرًا: الغزو التقنيّ أو الغزو الفكري، حيث طُرِحَت وأُلْقِيَت من خلاله محاضرات وإرشادات تهدف إلى تحصين الزائر وعائلته ومحيطه الذي يعيش فيه؛ لما يتعرّض له المجتمع العراقي في الوقت الراهن من حرب فكرية تهدف الى طمس

وبملاكاتٍ متخصصة، وقد اقتصر هذا العام على اللغة الإنكليزية واللغة التركية واللغة الفارسية، وتسعى المحطة في الأعوام القادمة لإضافة مجموعة من لغات العالم، وكذلك فتح محطات غيرها على جميع المحاور المؤدية الى مدينة كربلاء المقدسة.

وقد شهدت محطة فتية الكفيل الثقافية إقبالاً وتفاعلاً كبيرين من قبل الزائرين وبالأخص فئة الشباب، فعلى الرغم من أنها في عامها الأول إلا أنّ محتواها القيم كان كفيلاً بأن يضعها ضمن المحطات

الثقافية البارزة، لما تضمه من أقسام ثقافية وتوعوية وإرشادية متنوعة، حيث شهدت المحطة في عامها الأول (٣,٧٥٠) زائراً حسب الإحصائيات، وقد شهد قسم الواقع الافتراضي لتجسيد واقعة الطف الإقبال الأكبر، كما شهد معرض الكتاب الذي نظمته قسم الشؤون الفكرية والثقافية إقبالاً على اقتناء الإصدارات ومطالعة محتواها، فضلاً عن قسم المتحف الى جانب باقي الأقسام التوعوية والثقافية والإرشادية والتثموية.

كذلك شهدت مكتبة (اقرأ كتاباً واقتنه

نفسك هدية) إقبالاً كبيراً من قبل الشباب، معبرين عن إشادتهم بما تقوم به العتبة العباسية المقدسة من جهود، من خلال الاهتمام بالمطبوع الفكري والثقافي، الذي يُعنى بنشر علوم أهل البيت (عليهم السلام)، والعمل على استثمار هذه المناسبة، وبما يسهم في تثقيف الزائر وزيادة خزينه المعرفي.



الزواج بين التميز والثمن الباهظ

أ صباح الصافي



متى تنتهي، وكل من لديه إضافة يقدم ويقدم ويقدم حتى تتضح صورة الإعداد للزواج أو للزفاف بصورة ضخمة جداً.

وعندما نأتي إلى الصورة المفروضة للزواج سنجد الزواج كله يتألف من ثلاث خطوات، وعندما نأتي للروايات الواردة، فإن الزواج يتألف من ثلاث خطوات لا أكثر، وهي:

الخطوة الأولى: الخطبة.

الخطوة الثانية: العقد.

الخطوة الثالثة: إشهار العقد، المعبر عنها بليلة الزفاف.

وما بين هذه الخطوات إضافات اجتماعية من عادات وتقاليد وزيادات حتى تضخم الصورة، وهذا ما نجده في نصوص أهل البيت صلوات الله عليهم أجمعين، وهو الذي ينبغي في الحقيقة أن نتوجه إليه، وأن نتخلص من هذه الزوائد، ومن هذه الإضافات، ولو بدمج هذه الخطوات في خطوة واحدة أو خطوتين لا أقل، ثم نتقدم شيئاً فشيئاً لنعيد الزواج إلى صورته المفروضة الطبيعية السهلة، فيقدم الشباب حينئذ على الزواج، وهو قادر على أن يقتحم هذا الجو.

عيشه ويتمنى أنه لم يخطو هذه الخطوة، وقد يصل البعض إلى العزوف عن الإقدام على الزواج للخوف من عدم تحمله كل تلك التكاليف الباهظة التي لن يتحملها أو من الصعب تحملها.

لذلك ينبغي دعم الخطوات الإيجابية في تيسير وتسهيل وتبسيط الزواج، بحيث كل من يريد أن يتزوج لا يهاب من الإقدام على هذه الخطوة؛ لأن الخطوة سيرة ميسرة مسهلة، وتكاليفها قليلة، والمجتمع الواعي هو المجتمع الذي يصنع لأجياله مستقبلاً، ويُفكر في مستقبل أجياله.

صور مراسيم الزواج

مراسيم الزواج لها أكثر من صورة في مجتمعنا ومن شابهه، وأغلب هذه الصور نجدها بشكل مضخم أحياناً، وأحياناً بصورة أخف، فهي تشدد وتضعف، فخطوات الزواج تبدأ من خطبة الفتاة، ثم بعد ذلك العقد، ثم حفلة العقد، ثم حفلة الخطوبة، ويمكن أن تُضاف أحياناً في بعض البيوت والزيجات ما يُعبر عنها بجلسة أخرى للزوجين ثم تأتي ليلة الزفاف، وبعد ليلة الزفاف ما يسمونها بالصباحية والتبريك، وهذا المسلسل تبدأ حلقاته وغير معلوم

مراسيم الزواج من المواضيع المهمة اجتماعياً، وهناك كثير من المظاهر التي تؤثر تأثيراً سلبياً وعلى المدى البعيد على العديد من الأبعاد المرتبطة باتخاذ الشباب خطوة الزواج، ولذلك سنحاول التركيز على بعض المحاور المهمة:

المحور الأول: صور الزواج بين الوقت الحالي، وما ينبغي أن يكون.

المحور الثاني: مناقشة بعض المفاهيم البارزة في مراسيم الزواج.

إن من يراقب الشأن الاجتماعي يجد أن هناك جملة من المظاهر أو الظواهر، والصور التي تركت بصماتها بشكل واضح على مراسيم الزواج حتى تضخمت تلك الخطوات في جوانب عديدة مما أثرت تأثيراً كبيراً، وستؤثر في صناعة المراسيم الميسرة لزواج مبارك، وهذه المراسيم التي تضاف يوماً بعد يوم والخطوات التي تضاف صنعت صورة مضخمة كبيرة تركت تداعيات عديدة، وقد ساهمت إسهامات عديدة في خلق بعض المشاكل، ومنها؛ مشكلة العنوسة وتأخر العديد من الشباب أن يقدم على هذه الخطوة، أو قد يبقى الشاب بعد الزواج محملاً بأعباء الديون التي تنغص

مظاهر سلبية

مفهوم التميز

نلاحظ في أغلب زيجاتنا هناك تركيز على عنصر التميز، وبالأخص ثقافة عند الفتيات فبعضهن تريد أن تتميز بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، أو تجعل زواجها مميزاً في الملابس والحفلة التي تُقام، بل في كل ما يرتبط بمراسيم ليلة الزفاف، وكأن هناك شعار وتسابق ملحوظ إلى من يُسجل رقماً قياسياً جديداً في هذا المجال، حتى تصبح محل لفت الأنظار، وبأن زواجها وثوبها لن يتكرر، وبأن الصالة التي أقيمت فيها الحفلة بكل ما فيها من زينة لم تحدث لأحد.

وهذا منحى سيضيف أحمالاً ثقيلة على خطوات الزواج، مع أن الشارع المقدس يُقنن قضية التميز، وقضية التفاخر، والتسابق، ويقول يفترض بالمؤمن أن يتعاطى مفهوم التميز والتفاخر باتجاه الكمال الروحية، لا باتجاه المظاهر بل باتجاه الجواهر المعنوية، وأن التنافس لا ينبغي أن يكون مع أخي المؤمن الذي ربما لا يستطيع أن يفعل ما أفعل، فأنا عندي، لكن هو ليس عنده، فلماذا أتنافس مع هذا المسكين؟

لماذا أتميز عن غيري في المجتمع، وأنا أعرف كل المجتمع ربما لا يستطيع فعل ما أفعله؟ فأني أتميز هنا أعدّه نصرًا لي على حساب أهلي، وعلى حساب مجتمعي، وعلى حساب إخواني، وهذا التصور حينما يعرض على الدين سيجده يضبط هذه التوجهات، ويحذر من الدخول في القضايا النفسية التي تشق بالإنسان بعيداً عن هدفه كمؤمن، فالدين يربينا على أن نركز على الجواهر

وعلى القيم، أما أن الإنسان ينافس إخوانه في مظاهر الدنيا، ويتفاخر مع إخوانه، ومع أفراد مجتمعه على حطام الدنيا، فهذا ليس ربحاً بل خسارة، وعندما نأتي للقرآن الكريم كيف يؤكد منحى التنافس، يقول تعالى: (إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ . عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ . تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ . يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَحْتُومٍ . خِتَامُهُ مِسْكٌ . وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) المطففين: ٢٢-٢٦.

إن الله عز وجل عندما يتحدث عن التنافس أو عن التسابق؛ إنما يركز على القيمة الجوهرية لا على حطام الدنيا بين المؤمنين، (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) آل عمران: ١٣٣ (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ) الحديد: ٢١، وهذا التنافس إنما يكون في وصول الإنسان إلى مقام الأبرار.

هذه هي الثقافة الدينية وهذه هي ثقافة القرآن الكريم، ومن يضيف في الزواج خطوات، ومن يتميز ذاك التميز، ألا يعلم بأنه سوف يصنع واقعاً في مراسيم الزواج تُعب وتبهظ غيره، وربما تخلق في النفس أحاسيس سلبية اتجاه من يستطيع وهو لا يستطيع.

تعالوا إلى مولانا الزهراء -عليها السلام-، أليست الزهراء قدوة لنا، هل هناك أعظم من الزهراء أو ليست هي سيّدة نساء العالمين من الأولين والآخرين، ولكن تعال وانظر وتأمل فيما قالته سيّدة النساء عليها السلام

لأبيها صلى الله عليه وآله، فالزهراء تريد أن تتميز، فقد ورد في الخبر أنها لما سمعت بأن أباهاً زوّجها وجعل الدراهم مهرًا لها، فقالت: يا رسول الله إن بنات الناس يتزوّجن بالدراهم فما الفرق بيني وبينهن؟ أسألك أن تردّها، وتدعو الله تعالى أن يجعل مهري الشفاعة في عصاة أمّتك، فنزل جبرئيل (عليه السلام) ومعه بطاقة من حرير مكتوب فيها: (جعل الله مهر فاطمة الزهراء شفاعاً للمؤمنين من أمة أبيها) فلما احتضرت أوصت بأن توضع تلك البطاقة على صدرها تحت الكفن. فوضعت، وقالت: إذا حشرت يوم القيامة رفعت تلك البطاقة بيدي وشفعت في عصاة أمة أبي، فالشفاعة جزء من مهر الزهراء الأخروي، وإذا تقرؤون الروايات تجدون أن الزهراء عليها السلام أعطاه الله عز وجل مهرًا في الآخرة، وقد تكفل الله بالزهراء وبزواج الزهراء في أبعاد والطف ورعايات إلهية منقطعة النظير.

إن مولانا الزهراء كانت لله، ونظرتها لله، وأرادت أن تتميز لشيء يرتبط بالله، وليس لأمر دنيوي، ولا لسمعة، ولا لفخر بين الناس أبداً، فلاحظوا المنحى الذي ربّانا عليه القرآن وربّتنا عليه الروايات، وسيرة مولانا فاطمة عليها السلام، لذلك يجب أن يتغير هذا المفهوم، فهناك أمور نحن نصنعها بثقافتنا، وهناك جزء منها من تقاليدنا وعاداتنا، لكن ليست صحيحة، بإمكاننا أن نتخلص من الزوائد التي ليست بضرورية، وتثقلنا وتبهظ الشباب المتقدم للزواج، ولا تخلق إرثاً ثقيلاً للأجيال القادمة، وأن تكون نظرتنا نظرة استراتيجية للمستقبل.

قيمة الإنسان

فراس الشمري

في بداية التعاملات البشرية منذ القدم كانت سلعة الإنسان إما شيئاً مزروعاً أو معادن أو غير ذلك، فأصبح الإنسان يحتاج إلى سلعة أخرى متوفرة عند الشخص الآخر، فبداية نشوء التعاملات بين البشر كانت بإعطاء جزء من سلعته ويأخذ من الآخر السلعة التي يحتاجها، أما القيمة فقد كانت مختلفة وغير متساوية، باختلاف قيمة ندرة الشيء، من هنا بدأت التعاملات الإنسانية حسب القيمة. هذه التعاملات استمرت إلى أن وجد الإنسان أن بعض الأشياء يصعب تخزينها أو نقلها من أماكن إلى أخرى في سبيل أن يبادلها عن طريق السفر، فبدأوا يقايضون بالمعادن لأنها لا تتلف؛ فهنا تحددت قيمة مقابل كل سلعة من الذهب أو الفضة أو المعدن، وهكذا

تطوّرت فأصبحت لهذه المعادن قيمة في مقابل قيمة السلع، فكانوا يتعاملون بذلك إلى أن تطوّر الأمر وأصبحت النقود والعملية الشيء الوسطي للتداول بين السلع، وهكذا نشأت وأصبحت للأموال قيمة وللبنائع قيمة وللسلع قيمة، فكلّ شيء موجود في هذه الحياة يمتلك قيمة إمّا ماديّة أو معنويّة، هذا الشيء يؤدي بنا إلى سؤالٍ مهمٍّ جدًّا وهو، أنا كشاب كم هي قيمتي؟ وكم من الممكن أن أعمل؟ نحن نلاحظ في حياتنا العامة أنّ هنالك تشوينا في الأجور بالنسبة للعاملين، هذا يدل على قيمة الحرفة، أو قيمة الوقت أو الخدمة التي يقدمها هذا الشخص الى الآخرين، لذلك نرى المستشارين والأشخاص الذين يمتلكون مهارات ومعلومات كبيرة تصبح رواتبهم وأجورهم عالية نسبة الى القيمة العالية لما يمتلكون من مهارات، فنجد وظائف شهرية ووظائف تأخذ أجورًا يوميّة، وهنالك بعض الوظائف أجورهم تحسب بعدد السّاعات. الشخص الآن يعطي وقتًا أو خبرة أو

مجهودًا بدنيًا أو فكريًا، وفي مقابل ذلك يأخذ أجورًا أعلى كلّما ارتفعت أهميّة وندرة ومهارة وحرفة الشيء الذي يعطيه للآخر، وهذا يقودنا إلى الاستثمار في الذات والذي يُمثّل أفضل الاستثمار للشباب وغير الشباب، فكلّ شيء يتعلّمه الإنسان من دراسة أو حرفة أو تطوير مهارة يزيد من قيمته، لذلك نرى قيمة ما يأخذه العامل صاحب الحرفة أو المهارة ليست كقيمة ما يأخذه العامل الذي لا يتقن حرفة أو مهارة، وقيمة الشخص الحاصل على شهادة جامعية ليست كقيمة الشخص الذي لا يقرأ ولا يكتب، وهكذا كلّما تضيف إلى نفسك شيئًا أو تطوّر في نفسك كلّما ترتفع قيمتك، وعندما ترتفع قيمتك ترتفع قيمة ما تأخذه في المقابل. لذلك لا بدّ أن نحرص على أن نجعل قيمتنا الحقيقية عالية، والقيمة الحقيقية بأن تكون الشهادات مقرونة بالمهارات لا العكس، حيث نجد بعض الأشخاص يتخرجون في الجامعات ولا يمتلكون أيّ مهارة، والشهادة التي حصلوا عليها حبر على ورق، لكن إذا اتقن كلّ شخص اختصاصه الذي بذل من أجله سنوات من التعب والجهد ستكون قيمته أكبر، وكلّما حصل على مهارات وشهادات أكبر كلّما قيمته تكون كبيرة، وبالنتيجة تكون الأجور وفرص العمل أكثر.

بعض المجتمعات -لعل مجتمعا من ضمنها- في بعض الأحيان الشباب يشكون قلة فرص العمل، وهنالك وجهة نظر أخرى تُقال في هذا الجانب، وهي أنّه ليست المشكلة في قلة فرص العمل، بل هناك كثرة في التخصّص المطلوب، مثلاً نحتاج إلى عشرة مدرسين في اللغة العربية، ولدينا مائة شخص تقدّم إلى هذه الوظيفة، فبالنتيجة فرصة المنافسة ستكون شديدة، ولذلك سنقول إنّ هنالك قلة في فرص العمل، لكن هذا هو احتياج المجتمع او احتياج المدرسة، عكس وظائف أخرى، فهناك من يطلب شخصًا واحدًا للتعين أو العمل ويتقدم شخصان فقط، ففرصة المنافسة تكون خمسين بالمائة، بينما كانت الفرصة هناك عشرة بالمائة، وهذا هو الفارق فادًّا على الشباب أن يزدادوا مهاراتهم ويزيدوا قيمتهم، وعليهم في دراستهم أن يبحثوا عن التخصّص النادر الذي له فرص عمل كثيرة، وابتعدوا عن التخصّص الذي تكون فرص العمل فيه قليلة والمنافسون كثر، فقيمتنا الحقيقية في مهارتنا وقدراتنا التي نمتلكها كما عبّر إمامنا أمير المؤمنين عليه السلام (قيمة كل امرئ ما يحسنه) (نهج البلاغة، قصار الحكم، الرقم: ٨١).

التقنيات الأكثر اعتماداً في الأعوام القادمة!!!

حيدر فائق

يعدّ قطاع التقنيات من الأساسيات التي اعتمد عليها بشكل كبير في ظل جائحة كورونا، فهو من المفاصل التي لم تتأثر بالتراجع الاقتصادي الذي شهدته غالبية القطاعات بل على العكس فقد شهد نشاطاً واسعاً، وهو ما دفع بخبراء إلى تحديد أبرز التوجهات المتوقعة للتقنيات للأعوام القادمة، والتي ستحكم القطاعات التقنية، حيث يعول عليها العالم من أجل المساعدة في التأقلم مع التحديات التي فرضتها الجائحة، ويتوقع أن تستمر آثارها لسنوات.

وصنفت هذه التقنيات حسب تحاليل نشرتها أغلب المواقع العالمية تتحدث فيها عن الثورة الصناعية الرابعة، والتقنيات التي ستحكمها، فإنَّ الذكاء الاصطناعي سيتوسّع ويدخل حياة الناس أكثر، والروبوتات والطائرات المسيّرة عن بعد ستصبح منتشرة بشكل كبير، وسنشهد زيادة في الاعتماد على خدمات الحوسبة السحابية. وهذه التكنولوجيات ستصبح أكثر أهميّة في حياتك، فكان تصنيفها على خمسة فروع رئيسية:

1- فرع الذكاء الاصطناعي:

يعدّ هذا الفرع من التقنيات المهمة، وتكمن أهميته في القدرة على تفسير وَهْم العالم من حولنا وخاصة في ظل هذه الأوضاع التي نعيشها في ظل جائحة كورونا وانتشار الأمراض المختلفة، حيث سيكون الكم الهائل من المعلومات الصحيّة بشكل أرشيف الكتروني يُقدّم صورة شاملة عمّا يحصل في العالم ويساعد الحكومات والمنظمات الدولية على التعامل بشكل أسهل مع هذه الأزمات. أمّا في المجال الاقتصادي فيُعدّ الذكاء الاصطناعي وسيلة جيّدة في توسيع الأعمال وزيادة النشاطات عبر الإنترنت من خلال فهم سلوك العملاء لتقديم الأفضل لهم.

2- فرع الأتمتة والتحكّم عن بُعد:

يتضمن هذا الفرع كلّ ما يتم التحكّم فيه عن بُعد أو دون تدخل الإنسان، كالروبوتات والطائرات والمركبات المسيّرة عن بُعد، وسيارات ذاتية القيادة، بكلّ هذا سنشهد

زيادة في الاعتماد عليه خلال الفترة المقبلة ويتوقّع أن نشهد مزيداً من الخدمات التي ستُقدّم في المنازل وتقوم بها الأجهزة من دون تدخل بشري، ومثال على ذلك بدأت بعض المتاجر الكبرى بتجربة استخدام توصيل البضائع أو الأدوية وحتى عيّات المختبرات عبر الدرون (طائرة دون طيار).

3- السحب الالكترونية (الكلود):

تعدّ منصّات الكلاود هي المفتاح الأهم من أجل التعامل مع الكم الهائل من البيانات الضخمة التي ستحلها أنظمة الذكاء الاصطناعي. وستبسط هذه التقنية الخدمات التي ستقدّمها أيّ مؤسسة أو شركة سواء كانت كبيرة أم صغيرة، وهي ما جذبت عمالقة التقنية مثل أمازون ومايكروسوفت وغوغل للاستثمار في تقديم خدمات الحوسبة السحابية.

4- الجيل الخامس (5G):

تسعى جميع شركات الاتصال وخدمات الإنترنت لتطوير سرعة خدماتها حيث سيوفر الجيل الخامس هذه المتطلبات من خلال سرعات أكبر، وسعات أضخم، هذا ما ينتظره الجميع من خدمات شبكات إنترنت الجيل الخامس، والتي ستؤثر بشكل أكبر على تقديم خدمات مقاطع الفيديو والموسيقى، وغيرها من الخدمات التي ستحتاج إلى سرعات عالية.

كما ستعتمد أيضاً الخدمات مثل السيارات ذاتية القيادة أو حتى الروبوتات التي يتم

تشغيلها عن بعد، على موثوقية وكفاءة هذه الشبكات في توصيل الأوامر وتلقيها بسرعات هائلة وبوقت يقلّ عن أجزاء الثانية.

5- الواقع الافتراضي والواقع المعزّز:

الواقع الافتراضي "VR" والواقع المعزّز "XR" ستحتاج هذه التقنيات المنتجات البصرية، والتي ستحاول تقديم رؤية أقرب للواقع وبأبعاد أخرى للمستخدم، من خلال دقّة الواقع الافتراضي الذي قد يصل الى التّشابه التّام مع الواقع الحقيقي. تطمح الشركات المتخصصة في هذا المجال الى تطويره حيث إنّه شمل أغلب مجالات الحياة المدنية الصناعية والتجارية بالإضافة الى المجالات العسكرية، خاصّة مع تحسن سرعات الإنترنت، وكما نشاهد الآن في التطور الذي شهدته صناعة عدد من المنتجات التي تعتمد الواقع الافتراضي مثل النظارات الذكية أو النظارات المخصّصة للألعاب الإلكترونية وغيرها من الاستخدامات.

الأزهار الحولية الشتوية

الأزهار الحولية الشتوية

ولا شديدة النفاذية للماء مثل الرمل، فتكون وسطاً بين الحالتين، ويخلط معها كمّية من السّماد البلدي المتحلّل سلفاً، لتكون النسبة تقريباً (١ كغم) لكل متر مربع، وتكون بعمق يصل إلى ٣٥ سم تقريباً، وقد تحتاج التربة إلى التّسميد بالنيتروجين والفسفور والبوتاسيوم.

ولابدّ من التّخلّص من الأعشاب الضّارة مثل التّيل، والرجلة، والحشائش الأخرى غير المرغوبة، إمّا بطريقة ميكانيكية وهي المفضلة لدينا أو بطريقة كيميائية، ولا ننصح بها لضررها على البيئة وخطورة التعامل معها.

وتتم عملية التّخلّص من الأعشاب الضّارة بتقليب الأرض بالجرّار الزراعي أو يدوياً بالأدوات المعروفة للجميع، ثم سقيها لبضعة أيّام وقطع الماء عنها وإعادة التقليب ثانيةً لاجتثاث الأعشاب من جذورها، وإن كان البعض يرمي تركها حتى تجف ثم حرقها بعد ذلك.

وننتقل بعد هذا إلى زراعة البذور، ونرى من الأفضل

تقسم النباتات العشبية التي تزرع من أجل أزهارها في الحدائق إلى أقسام عديدة هي:

- نباتات مزهرة حولية شتوية
- نباتات مزهرة حولية صيفية
- نباتات الأبصال
- نباتات ثنائية الحول
- نباتات معمرة

وستحدث هنا عن الأزهار الحولية الشتوية فقط. تزرع بذورها في وقت الخريف، ابتداءً من شهر سبتمبر - أيلول (برج السنبلة)، وتبقى حية حتى نهاية فصل الربيع مثل:

القرنفل مع أنّه نبات معمر لكن يُفضّل تجديد زراعته سنوياً لإنتاج أفضل، وفم السمكة (حنك السبع)، والأقحوان، والبيتونيا، وأبوخنجر، والاستر.

كيف تزرع البذور؟

لابدّ أولاً من حسن اختيار التّربة المناسبة للإنبات بحيث تكون تربة ليست ممسكة للماء مثل الطمي

حوض الزراعة ثم نرش رذاذ الماء الخفيف جداً؛ كي لا تتبعثر البذور وتتجمع على بعضها فيصعب لاحقاً فصلها عن بعضها بعد الإنبات، ويفضل عدم طمر هذا النوع من البذور بطبقة من التربة ويكتفى برصّها بأيّ وسيلة قبل الري على التراب ثم تسقى.

وإذا كانت البذور أكبر قليلاً ويمكن التعامل معها باليد مباشرة، فيفضل دفنها بعرق قليل لا يتجاوز (١ سم) ثم تُسقى حتى تنبت، وبعدها تنقل للحديقة.

أما البذور كبيرة الحجم فيفضل زراعتها في أوعية خاصة كل وعاء توضع فيه بذرتان من باب الاحتياط لو لم تنبت واحدة تنبت الأخرى كسباً للوقت، وترص الأوعية بجوار بعضها وتُسقى حتى تنبت،

ولو أنبتت البذرتان فنختار

أفضلها ونزيل

الثانية تماماً،

ثم نُنقل

للحديقة.

زراعة البذور في أحواض وليس في الأرض المستديمة (الحديقة)، كي نضمن بإذن الله أنّ كل نبات يوضع في الحديقة يكون جيد النمو، ثم توالى بالعناية من سقي وسعاد، حتى تنبت وتظهر بضعة أوراق عندها ننقلها للحديقة.

تختلف البذور عن بعضها في الحجم والشكل من نبات إلى آخر، فعندما تكون البذور صغيرة جداً فيفضل عندما نريد زراعتها أن نخلطها مع رمل جافّ قبل نشرها على سطح التربة الزراعية وذلك لكي تُساهم بتوزيعها بشكلٍ شبه منتظم في

أمثال بوسنية

♦ - إذا أغلق باب، فُتح غيره.

♦ - إذا لم يتركك الشيطان فاتركه.

♦ - إنسان بلا صديق كيمين بلا شمال.

♦ - إنك في المعركة لا تستطيع أن تعير سيفك.

♦ - أول درجات الجهل أن تحسب نفسك عاقلاً.

♦ - الخلق الحسن جناح الإنسان.

♦ - الغني عبد العاقل وسيّد الجاهل.

♦ - فكر في النهاية أك ثر من البداية.

♦ - قبل أن ترحل فكر في العودة.

♦ - من كان ظهره مثقلاً بالحمل كانت خطواته بطيئة.



وصف النملة

فَتَعَالَى الَّذِي أَقَامَهَا عَلَى قَوَائِمِهَا، وَبَنَاهَا عَلَى دَعَائِمِهَا! لَمْ يَشْرِكْهُ فِي فِطْرَتِهَا فَاطِرٌ، وَلَمْ يُعِنِّهِ عَلَى خَلْقِهَا قَادِرٌ.

وَلَوْ ضَرَبْتَ فِي مَذَاهِبِ فِكْرِكَ لَتَبْلُغَ غَايَاتِهِ، مَا دَلَّتْكَ الدَّلَالَةُ إِلَّا

عَلَى أَنَّ فَاطِرَ النَّمْلَةِ هُوَ فَاطِرُ النَّخْلَةِ، لِذَقِيقِ

تَفْصِيلِ كُلِّ شَيْءٍ، وَغَامِضِ اخْتِلَافِ

كُلِّ حَيٍّ، وَمَا الْجَلِيلُ

وَاللَّطِيفُ، وَالثَّقِيلُ

وَالْخَفِيفُ، وَالْقَوِيُّ

وَالضَّعِيفُ، فِي

خَلْقِهِ إِلَّا سَوَاءً".

الإمام علي عليه

السلام. بحار الأنوار،

ج ١٨، ص ٢٢٣.

" وَلَوْ فَكَّرُوا فِي عَظِيمِ الْقُدْرَةِ، وَجَسِيمِ النُّعْمَةِ، لَرَجَعُوا إِلَى الطَّرِيقِ، وَخَافُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ، وَلَكِنَّ الْقُلُوبَ عَلِيلَةٌ، وَالْأَبْصَارَ مَدْحُولَةٌ!

أَلَا تَنْظُرُونَ إِلَى صَغِيرٍ مَا خَلَقَ اللَّهُ، كَيْفَ أَحْكَمَ خَلْقَهُ، وَاتَّقَنَ تَرْكِيبَهُ، وَفَلَقَ لَهُ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ، وَسَوَّى لَهُ الْعِظَمَ وَالْبَشَرَ!.

انظُرُوا إِلَى النَّمْلَةِ فِي صِغَرِ جُثَّتِهَا، وَلَطَافَةِ هَيْئَتِهَا، لَا تَكَادُ تُنَالُ بِلَحْظِ الْبَصَرِ، وَلَا بِمُسْتَدْرَكِ الْفِكْرِ، كَيْفَ دَبَّتْ عَلَى أَرْضِهَا، وَصَبَّتْ عَلَى رِزْقِهَا، تَنْقُلُ الْحَبَّةَ إِلَى جُحْرِهَا، وَتُعِدُّهَا فِي مُسْتَقَرِّهَا.

تَجْمَعُ فِي حَرِّهَا لِبَرْدِهَا، وَفِي وَرُودِهَا لِصَدْرِهَا، مَكْفُولٌ بِرِزْقِهَا، مَرْزُوقَةٌ بِوَفْقِهَا، لَا يُغْفِلُهَا الْمَنَانُ، وَلَا يَجْرِمُهَا الدِّيَانُ، وَلَوْ فِي

الصَّفَا الْيَابِسِ، وَالْحَجَرِ الْجَامِسِ!

وَلَوْ فَكَّرْتَ فِي مَجَارِي أَكْلِهَا، وَفِي عُلوِّهَا وَسُفْلِهَا، وَمَا فِي الْجَوْفِ مِنْ شَرِّاسِيفِ بَطْنِهَا، وَمَا فِي الرَّأْسِ مِنْ عَيْنِهَا وَأُذُنِهَا، لَقَضَيْتَ مِنْ خَلْقِهَا عَجَبًا، وَلَقِيتَ مِنْ وَصْفِهَا نَعْبًا!



إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ

ينقل العالم الهندي، الدكتور عناية الله المشرقي، حادثة حصلت معه، فيقول: في يوم أحد من أيام سنة ١٩٠٩، وكانت السماء تمطر بغزارة، وخرجت من بيتي لحاجة ما، وإذا بي أرى الفلكي المشهور (السيد جيمس جينز)، الأستاذ بجامعة كامبردج، ذاهباً إلى الكنيسة، متأبطاً الإنجيل والمظلة، فدنوت منه وسلّمت عليه، فلم يردّ عليّ، فسلمت مرّة أخرى، فسألني: (ماذا تريد مني؟). فقلت له: أمرين - يا سيدي -.

الأول: هو أنّ مظلتك تحت إبطك؛ على الرغم من شدة المطر؟! فابتسم السيد جيمس، وفتح مظلته فوراً.

فقلت له: والآخر: هو استفهامي عن الذي يدفع رجلاً - مثلك - ذائع الصيت في العالم أن يتوجّه إلى الكنيسة؟! وأمام هذا السؤال توقّف السيد جيمس لحظة، ثمّ قال: (عليك اليوم أن ترتشف شاي المساء عندي).

وعندما وصلت إلى داره في المساء،

خرجت (السيدة جيمس) الساعة الرابعة تماماً، وأخبرتني أنّ السيد جيمس ينتظرني.

وعندما دخلت عليه غرفته، وجدت أمامه منضدة صغيرة، موضوعاً عليها عدّة الشاي، وكان السيد شاردّاً يتفكّر، وعندما شعر بوجودي سألتني: (ماذا كان سؤالك؟). ودون أن ينتظر ردّي، بدأ يشرح عن تكوين الأجرام السماوية، ونظامها المدهش، وأبعادها وفواصلها غير المحدودة، وطرقها، ومداراتها وجاذبيتها، وطفوان أنوارها المذهلة، حتّى إنني شعرت أنّ قلبي يهتزّ بهيبة الله وجلاله، وأما السيد جيمس، فوجدت شعر رأسه مقشعراً، والدموع تنهمل

من عينيّه، ويديه ترتعدان من خشية الله، وصمت فجأة، ثمّ بدأ يقول: (يا عناية الله، عندما ألقى نظرة على روائع خلق الله، يبدأ وجودي يرتعش من الجلال الإلهي، وعندما أركع أمام الله، وأقول له: (إنّك عظيم). أجد أنّ كلّ جزء من كياني يستجيب لهذا الدعاء، وأشعر بسكون وسعادة عظيمين، وأحسّ بسعادة تفوق سعادة الآخرين

ألف مرّة، أفهمت - يا عناية الله خان - لماذا أذهب إلى الكنيسة؟ ويُضيف العلامة عناية الله قائلاً: لقد أحدثت هذه التفاصيل ثورة في أعماقي، فقلت له: (يا سيدي، لقد تأثرت جداً بالتفاصيل العلمية التي ذكرتموها، وذكّرتني بشيء من آي كتابي المقدّس - القرآن - فلو سمحتم لي قرأتها عليكم).

فهزّ رأسه قائلاً: بكلّ سرور. فقرأت عليه: (... وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيَضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ * وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَأَلْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) فاطر - ٢٧.

فصرخ السيد جيمس قائلاً: ماذا قلت؟! إنّما يخشى الله من عباده العلماء؟! مدهش! غريب وعجيب جداً!! إنّ الأمر الذي كشفت عنه دراسة ومشاهدة استمرّت خمسين سنة! من أنبأ محمداً به؟! هل ما قرأت عليّ في القرآن حقّاً؟ لو كان الأمر كذلك، فاكتب شهادة مني: أنّ القرآن كتاب موحى من عند الله" من شواهد المبلّغين/ ص ٧.



قصيدة لابن معتوقٍ شهابِ الدينِ الموسوي في مدح أمير المؤمنين (عليه السلام) تقرأ طولا وعرضا وطردا وعكسا يقول فيها:

فَجَرُّهُ الْهُدَى ذُو الْمَعَالِي الْبَاهِرَاتِ عَلَي
بَادِي السَّنَا نَيْرٌ يَسْمُو عَلَى زَحَلِ
غَيْثِ النَّدى مُورِدٌ أَشْهُى مِنَ الْعَسَلِ
شَمْسُ الدُّنَا صُبْحٌ لَيْلِ الْحَادِثِ الْجَلَلِ
حَتَفَ الْعِدا ضَارِبُ الْهَامَاتِ وَالْقُلَلِ
سِمَطُ الثَّنَا زِينَةُ الْأَجْيَادِ وَالِدُولِ
نَابُ الرَّدَى أَجَلٌ فِي صُورَةِ الرَّجُلِ
رُوحُ الْمُنَى مَنبَعُ الْآلَاءِ وَالْخَوَلِ
مُرُوي الصَّدَى مُورِدِ الْعَسَالَةِ الذُّبُلِ
رَحْبُ الْفَنَّا نَجَلٌ خَيْرُ الْخَلْقِ وَالرُّسُلِ
عَفُّ الرَّدَا عَلَاوِي طَاهِرُ الْخُلَلِ
كَنْزُ الْغِنَى كَهْفُ أَمْنِ الْخَائِفِ الْوَجَلِ

فَخَرُّ الْوَرَى حَيْدَرِيٍّ عَمَّ نَائِلُهُ
نَجْمُ السُّهُى فَلَكَيَّاتٌ مَرَاتِبُهُ
لَيْثُ الثَّرَى قَبَسٌ تَهْمِي أَنَامِلُهُ
بَدْرُ الْبَهَا أَفَقٌ تَبْدُو كَوَاكِبُهُ
سَامِي الذَّرَى صَاعِدٌ تُخْشَى نَوَازِلُهُ
طَوْدُ النُّهَى عِنْدَ بَيْتِ الْمَالِ صَاحِبُهُ
طَبُّ الْقَرَى كَفُّ يَمَنِ الدَّهْرِ كَاهِلُهُ
رَوْضُ زَهَا مِنْهَلٌ طَابَتْ مِشَارِبُهُ
بَحْرٌ جَرَى عِلْقَمِيٍّ مُجَّ عَاسِلُهُ
مُعْطِي الْهَى نَبَوِّيَّاتٌ مَنَاقِبُهُ
مَقْنَى الثَّرَى فَاضِلٌ عَمَّتْ فَوَاضِلُهُ
دَهْرٌ دَهَا قَدَرٌ دَارَتْ نَوَائِبُهُ



قصيدة للمرحوم الشيخ كاظم الأزري (تغمده الله برحمته) قالها في حق الصديقة فاطمة الزهراء عليها السلام:

نقضوا عهد أحمد في أخيه
يوم جاءت إلى عديّ وتيم
فدنت واشتكت إلى الله شكوى
لست أدري إذ روّعت وهي حسرى
تعظ القوم في أتم خطاب
هذه الكتب فاسألوها تروها
وبمعنى (يوصيكم الله) أمر
فاطمات لها القلوب وكادت
أيها القوم راقبوا الله فينا
واعلموا أننا مشاعر دين الله
ولنا من خزائن الغيب فيض
أيها الناس أي بنت نبي
كيف يزوي عني تراثي عتيق
كيف لم يوصنا بذلك مولانا؟
هل رأنا لا نستحق اهتداءً
أم تراه أضلنا في البرايا
أنصفوني من جائرين أضاعا

وأذاقوا البتول ما أشجاها
ومن الوجد ما أطال بكاها
والرواسي تهتز من شكواها
عاند القوم بعلمها وأباها
حكمت المصطفى به وحكاها
بالمواريث ناطقاً فحواها
شامل للأنام في قرباها
أن تزول الأحقاد ممن طواها
نحن من روضة الجليل جناها
فيكم فأكرموا مثواها
ترد المهتدون منه هداها
عن مواريثه أبوها زواها!
بأحاديث من لدنه افتراها
وتيماً من دوننا أوصاها؟
واستحقت تيم الهدى فهداها؟
بعد علم لكي نصيب خطاها؟
حرمة المصطفى وما رعاها

أحمد نعمة

العلاج بالحجامة Cupping Therapy

وضعها على الجلد عن طريق المص، ومن ثم استخدمت الكؤوس الزجاجية التي كانوا يفرغون منها الهواء عن طريق حرق قطعة من القطن أو الصوف داخل الكأس، حيث تكون فكرة العلاج بالحجامة لسبب وهو وجود زيادة في عدد كريات الدم الحمراء نتيجة الإنتاج المستمر لها، ولابد من إعادة التوازن إلى الدم، ولذلك تُعدّ الحجامة وسيلة آمنة وفعّالة للقيام بذلك.

تاريخ الحجامة منذ القدم لكن لا يُعرف على وجه الدقة كيف ومن بدأ الحجامة لأوّل مرّة، نستطيع القول إنّ تاريخ الحجامة يمتدّ إلى أكثر من خمسة آلاف عام، ودلّت الآثار والصّور المنحوتة على استخدامهم الحجامة في علاج كثير من الأمراض، وكانوا في السابق يستخدمون كثيرًا من الوسائل مثل الكؤوس المعدنية وقرون الثيران وأشجار البامبو لهذا الغرض، وكانوا يفرغونها من الهواء بعد

علاج الكأس أو ما تُسمّى بالحجامة، الحجامة من الحَجْم وهو (المَصّ) أي سحب ومص الدم، حيث يعدّ العلاج بالحجامة أحد أشكال الطب المكمل أو الطب البديل القديم، والتي تعدّ أحد أهم الوسائل العلاجية لكثير من حضارات العالم والتي تعود إلى الحضارة الصينية القديمة، والحضارة المصرية، وحضارة الشرق الأوسط، وكذلك عند العرب قبل الإسلام، حيث يتوغّل

أثبتت بعض الدراسات أن دم الحجامة يختلف عن الدم الوريدي، حيث يكون عدد الكريات البيض -المسؤولة عن مقاومة الجراثيم والفيروسات- أقل، وهذا يعني أن الخلايا المناعية تبقى في الجسد وتخرج الكريات الحمراء الزائدة، أي الدم غير المرغوب فيه، ومن مميزات البساطة والسهولة دون أن تستعين بأجهزة متطورة على إيجاد التمهيدات اللازمة في المراحل المختلفة للعلاج وتطوير وإكمال المناهج الطبية، ولا تحتاج إلى فروع متنوعة خلافاً لعلم الطب، ولا إلى قضاء سنوات دراسية كثيرة كفروع الطب المختلفة، ومما لا شك فيه أن الحجامة تُعدّ إحدى الطرق التي تداوها الطب الإسلامي الوارد في السنة النبوية، والقصد من وراء ذلك الوقاية، حيث يعود فضلها إلى ما بعد ظهور الإسلام بعد أن ذكرها النبي ﷺ والأئمة (عليهم السلام) وتبعهم الأكابر من الأطباء في العصر الإسلامي، حيث احتلت مكانة مرموقة وشاخحة في علم الطب، وهذه الأقوال والأحاديث تدلّ على أن للحجامة آثاراً وقائية وصحية وعلاجية، كذلك حثنا النبي ﷺ على مدى أهمية الحجامة حيث قال: (الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيْيَةِ نَارٍ، وَأُنْهِى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ) (١).

يتم عمل الحجامة عن طريق استعمال الكاسات على الجسم وبعدها تتم عملية المص أو سحب الدم من الجسم بسبب تكثفه وامتلائه بالأخلاط الضارة، والحجامة تنقي الدم من الشوائب الدموية

والأخلاط الرديئة التي هي كريات دم هرمة وضعيفة من كريات الدم الحمراء والبيضاء بحيث لا تستطيع القيام بعملها على الوجه المطلوب للجسم، فبها تسحب هذه الأخلاط الضارة ليحل محلها كريات دم جديدة، فإن هذا الدم يتراكم ويتجمّع في مناطق معينة أثناء دورته بالجسم، في أعلى الظهر هي مناطق تتميز بضعف التدفق والجريان وبطء حركة الدماء والسريان فيها، فيكون بالتخلص منه تنقية لمجرى الدم العام، وتسهيل وتنشيط تدفق الدم النقي الجديد، وتنتج كريات دم حمراء جديدة مكان الفاسدة منها؛ فيصبح الدم حيويًا وصحيًا أكثر، وهكذا يستعيد الجسم توازنه الطبيعي من جديد، وتنشط عملياته وقدراته المناعية، ويتم عن طريق شرط الجلد بمحجم أو مشرط جروح صغيرة ووضع كاسات الهواء الجافة فوقها ويتم تسريب الدماء الفاسدة عن طريق إحداث ضغط ماصّ للدماء والتراكمات الدموية بتلك المنطقة.

حيث قُسمت أنواع الحجامة إلى تقسيمات:

أولاً: الحجامة الجافة (Dry Cupping)

حيث يستخدم فيها الحجام ما يعرف بكؤوس الهواء (Glass cupping) يضعها على موضع الألم في جسم المريض دون شرط جلده، وتفيد في نقل الأخلاط الرديئة من مواضع الألم إلى

سطح الجلد وبذلك يختفي جزء كبير من الألم، وأكثر ما تستخدم الحجامة الجافة في الطب الصيني وبشكل موسّع، وتطبّق الكاسات على نفس مواضع الوخز بالإبر الصينية.

ثانياً: الحجامة الرطبة (Wet Cupping)

ويستخدم فيها المحجم بأشكاله المختلفة وتختلف عن الحجامة الجافة بتشريط الجلد تشريطاً خفيفاً ووضع المحجمة على مكان التشريط وتفرغها من الهواء عن طريق المص (سحب الهواء) فيندفع الدم والأخلاط الرديئة من الشعيرات والأوردة الصغيرة إلى سطح الجلد بسبب التفريغ الذي أحدثه المص، لذلك فإن الحجامة الرطبة تُسمّى أيضاً بالحجامة المبرّغة أو الحجامة الدامية، وبالطبع فهي تختلف عن فصد^٢ الدم.

وفقاً لدراسات علمية متقنة بكلّ حرفية أجريت للمقارنة بين الدم المفقود من الوريد والدم والمستخرج بعد الحجامة، تبين أن هناك اختلافاً بينهما من حيث التركيب، حيث أثبت أن دم الحجامة يحتوي على نسبة عالية من مواد حمض اليوريك، والكوليسترول، ودهون ثلاثية؛ كذلك وأشارت دراسات أخرى أيضاً إلى وجود «اختلافات واسعة» بين دم الحجامة والدم الوريدي من حيث التركيب الكيميائي الحيوي.

(١) بحار الأنوار، ج ٦٢، ص ١٣٥
(٢) الفصد: هو ترك الدم يخرج بعد فتح الوريد جراحياً، وكان العرب يستعملون الفصد في علاج كثير من الأمراض، وما زال استعماله شعبياً سارٍ في معظم الأقطار الإسلامية.



السلام على أم البنين

أم البنين صاحبة المواقف العظيمة

لقد أخبرت بالطريقة التي سوف يُقتل بها أبو الفضل العباس -صلوات الله وسلامه عليه-، ومع ذلك قالت: كل ما أملك فداء للحسين -عليه السلام-. ينبغي للمرأة اليوم أن تتعلم، وتعرف، وتدرس حتى تستطيع أن تشق طريقها الى العظمة. العلم طريق إلى طاعة الله، والجهل طريق إلى المعصية، ولكي تكون عظيماً يجب أن ننهل من علوم أهل البيت -صلوات الله عليهم أجمعين-. الإنسان الذي يسير بلا علم يفسد أكثر مما يصلح، ولكن الإنسان الذي يسير وفق العلم تجده يصلح أكثر مما يفسد.

وهذا ما نعرفه من أم البنين فكما على المرأة أن تهتم بمظهرها الخارجي، وما شابه، عليها أن تهتم بالقضايا المعنوية، والدينية.

صحيح من الصعب أن تتكرر امرأة مثل أم البنين -سلام الله عليها-، ولكن من السهل أن تسير المرأة على خطى أم البنين، وقد وجدنا هذا واضحاً جلياً في بطولات أبناء حشدنا الشعبي، فقد وجدنا المرأة تضحي بأبنائها، وتقول: أولادي فداء لأبي عبد الله الحسين -عليه السلام-، وأنا أقدم أولادي كما أن أم البنين قدمت فلذات كبدها.

المرأة اليوم تمتلك تقنيات تستطيع من خلالها أن تتعلم كل ما تحتاجه، ولكن المشكلة في عدم استغلال الفرصة.

المفاضلات الكاملات المضحيات حتى وصفت -صلوات الله وسلامه عليها- في بعض المؤلفات بالعالمية، طبعاً، ولم يلقب بهذا اللقب في ذلك الوقت إلا العقيلة زينب الحوراء -صلوات الله وسلامه عليها-.

أم البنين تعلمت الصدق من الصديق الأكبر، وتعلمت الوفاء من سيد الأوصياء، وتعلمت حب الحسين من والد السبطين، ومن كان في قلبه حب الحسين كذف الله في قلبه كل خير، ورد في الحديث الشريف: (إذا أراد الله بعبده خيراً كذف في قلبه حب الحسين، وحب زيارته).

لقد زرع أمير المؤمنين -سلام الله عليه- حب الحسن وحب الحسين وحب أولاد الزهراء -صلوات الله عليها- في قلب أم البنين لذلك فأخلصت في حبها لهم...

فمن أراد أن يصعد في الدرجات العلا وأن يرتقي في سلم المعالي فعليه أن يزداد في حب الحسين وأن يضحي للحسين بكل ما يملك.

لقد أخذت أم البنين من أمير المؤمنين صلوات الله وسلامه عليه القضايا الغيبية، وعلم المنايا والبلايا حتى كشف لها أسراراً عظيمة.

فعرفت مقتل أولادها الأربعة ومع ذلك تقبل ذلك الخبر قائلة: قليل في حق ولد فاطمة -صلوات الله وسلامه عليها-.

المواقف العظيمة لا تأتي من فراغ أو صدفة بلا لأبد من مقدمات عظيمة لتلك المواقف. والذي يطالع حياة السيدة أم البنين -صلوات الله وسلامه عليها- يجد أكثر من موقف عظيم في حياته تلك المرأة الطاهرة. فقد بلغت هذه السيدة الجليلة الذروة في ولائها لأهل البيت -صلوات الله عليهم أجمعين- وخصوصاً لسيد الشهداء أبي عبد الله الحسين -عليه السلام-.

فكيف نجت تلك المواقف، وتلك الجهود، وتلك الأعمال؟

إن السيدة أم البنين قبل أن تأتي إلى بيت أمير المؤمنين كانت قد زكت نفسها، وأوجدت الاستعداد لقبول تلك المعرفة، ونحن نعلم أن أمير المؤمنين لا يجعل معارفه في أي مكان وإنما لا بُد من وجود الاستعداد لدى الطرف المقابل، لذلك زكت بالعلم زكاً.

من هنا ينبغي أن نتعلم من هذه السيدة الجليلة العظيمة كيف نبني أنفسنا، ونفوس أولادنا على طاعة الله -تبارك وتعالى- وطاعة المعصومين -عليهم السلام- وذلك يبدأ من العلم، ثم العمل، فالعظمة لا تنال بالأقوال، وإنما بالأعمال والإنسان الذي ينصر الله -تبارك وتعالى- ينصره، قال الله -تعالى-: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنَصَّرُوا لِلَّهِ يُنْصِرْكُمْ وَيُخَيِّبْ أَقْدَامَكُمْ) سورة محمد / الآية: ٧.

لقد درست أم البنين في مدرسة أمير المؤمنين عليه السلام حتى أصبحت من النساء العظيمات



سَمَاءُ الْمَرْجِعِ إِلَى اللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ سَيِّدِ الْحَسَنِ السَّيِّدِي

"... وإذا وجد المرء من نفسه في
برهة من عنفوان شبابه ضعفاً في
دينٍ مثل تناقلٍ عن فريضةٍ أو رغبةٍ في
ملذّةٍ فلا يقطعن ارتباطه بالله سبحانه
وتعالى تماماً، فيصعب على نفسه سبيل
الرجعة، وليعلم أنّ الإنسان إذا تنكّر لأمر الله سبحانه
في حالة الشعور بالقوّة والعافية اغتراراً بها
فإنّه يؤوب إليه تعالى في مواطن العجز والضعف
اضطراً، فليتأمل حين عنفوانه - الذي لا يتجاوز مدّة
محدودة - فيما هو مقبل عليه من مراحل الضعف
والوهن والمرض والشيخوخة..."

سماحة المرجع الديني الأعلى
السيد علي الحسيني
السيستاني - دام ظلّه الوارف



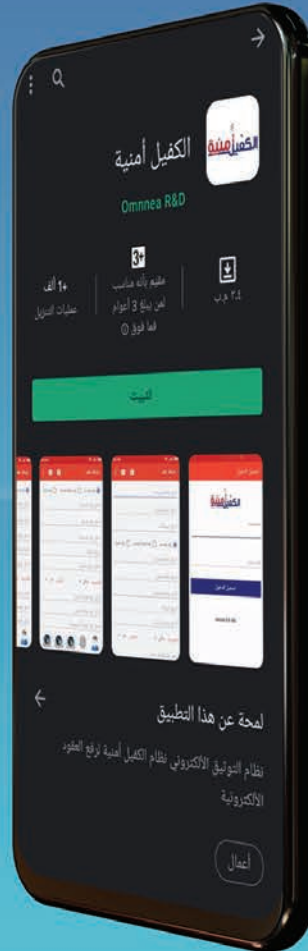
alkafeelomnea.com

الكفيل امنية



الكفيل امنية هو تطبيق مجاني لمستخدمي شركة الكفيل امنية يتيح لهم سهولة استخدام خدمات الشركة ،من خلال هذا التطبيق وبضغط زر واحدة يمكنك

- ١- معرفة الرصيد
- ٢- تعبئة الرصيد
- ٣- تفعيل عرض كفيل الخير
- ٤- معرفة نقاط البيع القريبة منك وغيرها من الخدمات الاخرى



DOWNLOAD ON
GOOGLE PLAY

