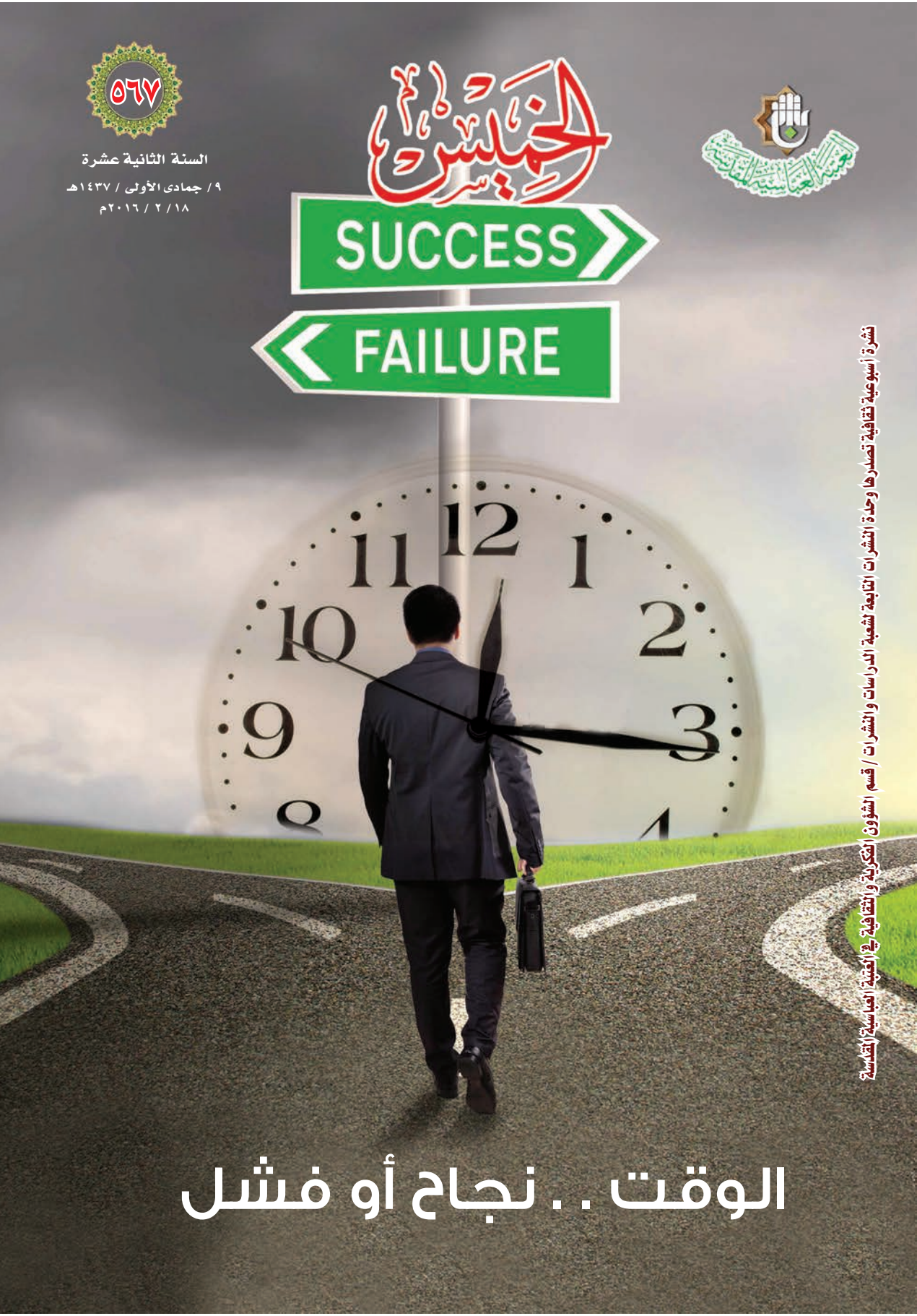
٥٦٧

السنة الثانية عشرة

٩/ جمادى الأولى / ١٤٣٧هـ

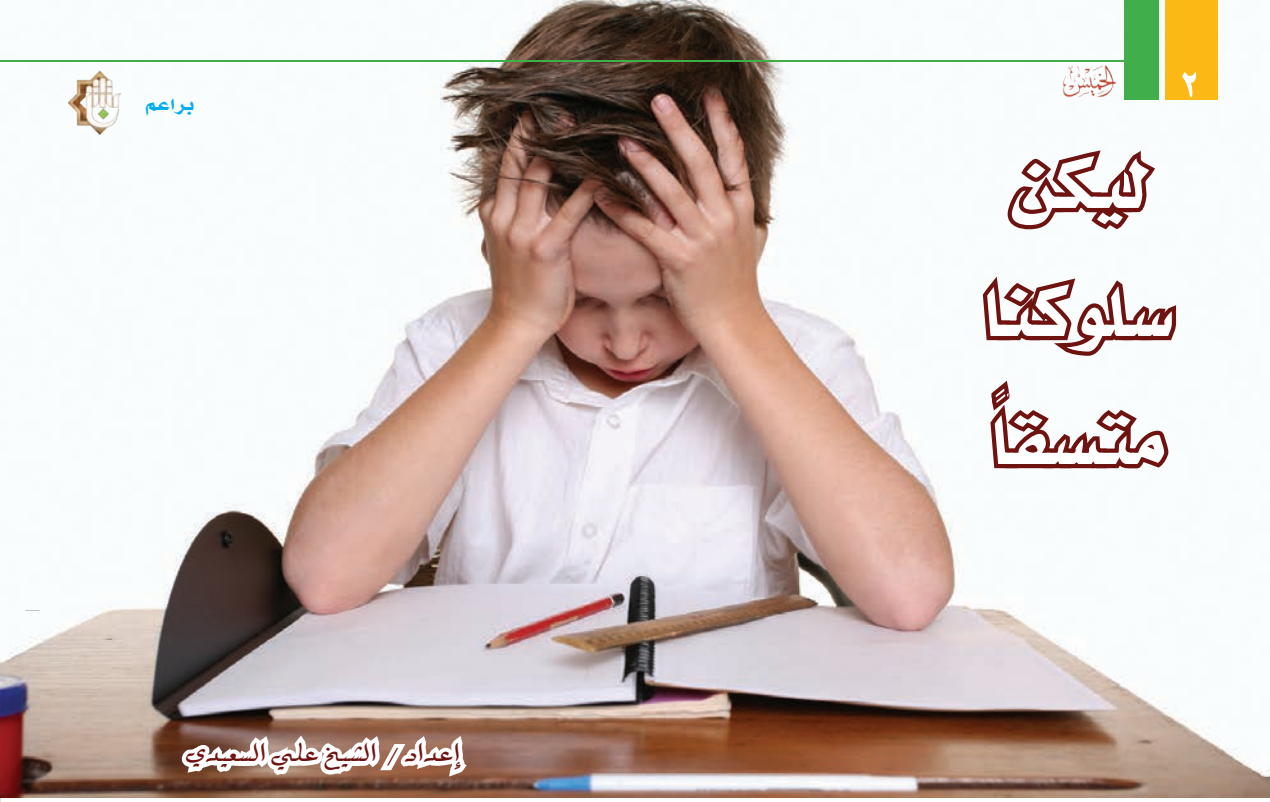
١٨/ ٢/ ٢٠١٦م

الخميس



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

الوقت . . نجاح أو فشل



ليكن سلوكنا متسقاً

إعداد/ الشيخ علي السعيدي

يقول أحد خبراء التربية: عندما كنت طفلاً، وكان بمقدوري أن أقف في وجه أمي وأعارضها في يوم ما، كان ذلك يحظى بقبولها وتخبرني بأنها سعيدة بأنني أستطيع الدفاع عن آرائي.. وفي اليوم التالي قد أفعل نفس الشيء لكني أتلقى عقابا عليه..!! ولم أكن أستطيع مطلقاً تخمين رد فعل أمي تجاهي!! ولم يقتصر هذا الأمر الرد على أمي فقط! بل امتد لباقي الأشياء أيضاً.. وهكذا قضيت معظم الوقت على حافّة الخطر..!! وكان ذلك يعني أني لم أكن أعرف، ما كان مسموحاً به وما كان ممنوعاً -كأنّ الأمر أشبه بمغامرة غير مضمونة- لذا لم تكن هناك فائدة من مراقبة سلوكياتي! فقد يقودني سلوك ما الى الوقوع في مشكلة..! وأحياناً أخرى قد لا يحدث ذلك، فكان الأمر يستحق المخاطرة.

ونفس الأمر ينطبق على أطفالك، فهم بحاجة الى معرفة (ما هو مقبول وما هو غير مقبول)، وهم يحكمون على هذا بناءً على رد الفعل الذي أبديته في اليوم السابق والذي سبقه وهكذا.. وإذا لم يحصلوا منك على رسائل متسقة، فلن يعلموا الكيفية التي عليهم التصرف بها، وهكذا لا يتم إرساء تلك الحدود المهمّة وتثبيتها.. وهذا يعني أن الأطفال سيشعرون بالحيرة وعدم الأمان.

إنّ أصعب شيء في هذه القاعدة هو انّك لا تستطيع أن تكسرها إذا أردت ذلك، فهذا لن يكون عادلاً لأطفالك!! فمثلاً إذا ما أرسيت قاعدة مفادها أنه غير مسموح لأحد من أطفالك سياقة الدراجة على الطريق العام.. أو غير مسموح لأحد مشاهدة (أفلام الكارتون) أو البرنامج الفلاني.. فعليك الالتزام بهذه القاعدة (إلا إذا كنت مستعداً لتغيير القاعدة بصورة دائمة)، فقد يكون طفلك الصغير حزيناً بشأن ذلك، وفي الوقت ذاته ربما تشعر أنت بالحزن بعض الشيء وترغب في كسر القاعدة، ولكن.. كلا.. لا تفعل! فاذا سمحت لمرّة واحدة، فستجد أنّه من الصعب أن ترفض ذلك المرّة التالية التي يتطلب منك ذلك، ولن يتفهم سبب رفضك بعد ذلك!! أرفض ذلك الآن (بهدوء وأنت تعطي ولدك حضناً دافئاً، أو ابتسامة عريضة) واعلم انّك هكذا تظهر القسوة بدافع المحبة.

التنمية المستدامة

إعداد/ وحدة النشرات

التنمية بمفهومها العام هي زيادة الإنتاج وتطوير مهارات الإنسان

للمساهمة في زيادة هذا الإنتاج، وقبل الحديث عن التنمية لابدّ من التعريف بالإنتاج وعناصره، فالإنتاج هو تكوين سلعة قد تكون صناعية أو زراعية معتمدةً على عدة عناصر وهي: مواد أولية، طاقة، إدارة.. نلاحظ أنّ هذه العناصر ترتبط بالإنسان والبيئة، لذلك من الواجب المحافظة على البيئة بمكوناتها الحية وغير الحية من إنسان وحيوان ونبات وهواء وجماد، وأن يتم استغلال الموارد الطبيعية بطرق لا تؤدي إلى استنزافها.

التنمية المستدامة: مصطلح اقتصادي اجتماعي يعني تطوير وسائل الإنتاج بطرق لا تؤدي إلى استنزاف الموارد الطبيعية لضمان استمرار الإنتاج للأجيال القادمة (تلبية احتياجات الجيل الحالي دون إهدار حقوق الأجيال القادمة). نرى بأنّ مسرح عملية التنمية المستدامة هو البيئة بمكوناتها: الإنسان والنبات والحيوان والجماد والهواء بما فيها مصادر الطاقة المتجددة وغير المتجددة. نحن نعلم أن كثيراً من هذه الموارد هي موارد غير متجددة بمعنى أنّها تتناقص، وخاصة بموضوع الطاقة الذي تتضاعف الحاجة إليها كل يوم أكثر من اليوم الذي يسبقه، وكان للثورة الصناعية الأثر الأكبر في زيادة الطلب على الطاقة والمواد الأولية، وتقدم الصناعة أدى إلى تلوث الهواء ممّا أحدث خللاً كبيراً بتجانس نسب الغازات في الغلاف الجوي وأصبحت الكرة الأرضية مهددةً بارتفاع حرارتها مما يؤدي إلى ذوبان الثلوج في القطبين، وبالتالي ارتفاع منسوب البحار والذي يهدد بغمر مساحات واسعة من الأرض.

لهذه الأسباب تنبهت الدول الصناعية الكبرى إلى أهمية المحافظة على البيئة بما فيه الغلاف الجوي بسبب تعدد مصادر التلوث التي تؤدي إلى الإضرار بالبيئة، وعمدت إلى إقرار قوانين ملزمة للدول بالحد من عمليات التلوث ونشر مبدأ التنمية المستدامة وذلك بقمة الأرض التي عقدت عام ١٩٩٢ متخذةً الخطوات التالية: مساعدة المجتمعات الفقيرة على تطوير مصادر دخلهم لمنعهم من تدمير عناصر البيئة من حولهم. تشجيع المشاريع الملائمة لكل منطقة حسب ظروفها البيئية. تشجيع المبادرات الفردية والمجتمعية لإقامة المشاريع التي تلائمهم. تطوير مهارات المجتمعات الفقيرة لرفع مستوى حياتهم. خلق مصلحة مشتركة ما بين الإنسان والبيئة بحيث ترتبط البيئة بارتفاع مستوى حياته. العمل على زيادة الوعي حول الطاقة المتجددة كطاقة الرياح وطاقة الشمس وغيرها.. من أجل التقليل من الاعتماد على مصادر الطاقة (الأحفوري) المتناقص وأصبح ظاهراً للعيان المشكلات الدولية التي يسببها الاعتماد على البترول كمصدر رئيسي للطاقة.

شرب الماء أثناء الأكل . . هل يضر بالهضم؟

إعداد/ علي الأسدي

يسود اعتقاد شائع بأن من الضار تناول المشروبات أثناء تناول الطعام، ويتم تفسير ذلك بأن تناول المشروبات يخفف من أحماض المعدة وبالتالي لا يمكنها هضم الطعام بشكل صحيح ويؤدي ذلك إلى انسداد الأمعاء، فهل هذا الكلام صحيح؟ المسألة ليست بهذه البساطة..

الماء لا يغلب أحماض المعدة:

ليس هناك دراسات رصينة تبين كيفية تأثير شرب المياه على أحماض المعدة أثناء تناول الطعام، ولكن في عام ٢٠٠٤م، درس الباحثون ما إذا كان شرب المياه قبل وجبة الإفطار يغير من الحموضة في معدة أشخاص يعانون من السمنة المفرطة أم لا. وأظهرت الدراسة أن شرب المياه لا يؤثر على الحموضة، وذلك لأن أحماض المعدة تكون أكثر حمضيةً بمليون مرة من المياه، وبالتالي فإن تخفيف حمض المعدة يحتاج إلى شرب كميات كبيرة للغاية من المياه، وهذا مستحيل لأن حجم المعدة محدود. بالإضافة إلى أن المعدة تغيّر حموضتها بحسب الحاجة، وحين تتوسع المعدة تزيد خلايا جدار المعدة من إنتاج الحمض تلقائياً، وفق ما يُنقل عن الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي.

كما أن المضغ يحفّز إفراز الحمض، بل وحتى رائحة الطعام ورؤية وجبة لذيذة والتفكير في طعام لذيذ يجعل المعدة تفرز المزيد من الحمض.

ما الأفضل شربه أثناء الأكل؟

إن التوتر والإجهاد والنيكوتين لا يكون في صالح التوازن الحمضي في المعدة، والسبب أن هذه الأمور تحفز إنتاج الحمض، أما الماء والشاي وغيرهما من المشروبات منخفضة السكر فهي تدعم عملية الهضم سواء أُشربت قبل تناول الطعام أم أثناءه أم بعده، وذلك لأن الطعام المهضوم في هذه الحالة يتحرك بشكل أفضل من المعدة إلى الأمعاء عبر الجهاز الهضمي، وكذلك يمكن تحويله بسهولة أكبر إلى أقسام أصغر.

المشروبات تقلل من الإحساس بالجوع:

إنّ تناول المشروبات أثناء الأكل -لا سيما الماء- يقلل من الإحساس بالجوع؛ لأنه كلما زاد حجم المعدة يقل الشعور بالجوع، ولكن لم يثبت أن شرب الماء أثناء الطعام يجعل الإنسان أنحف أو أقل وزناً.

والخلاصة هي: أن النصيحة القائلة بأن (شرب السوائل أثناء تناول الطعام يضر بالهضم) هو كلام غير صحيح، بل السوائل والمياه تساعد على الهضم، وما ينبغي الانتباه إليه فقط هو التقليل من شرب العصائر والمشروبات الغازية أثناء تناول الطعام.

وخير ما نختم به، كلام رسول الله صلى الله عليه وآله حيث روي عنه قوله: (ثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه) (مشكاة الأنوار: ص٢٥١).

الوقت.. نجاح أو فشل

علي عبد الحسين الغزالي

يمرّ الإنسان في نشأته بمراحل عدّة منذُ الصغَر وحتى الكبر، وفي كل مرحلة من مراحل حياته يتميز بطاقة وإرادة يوجهها في سائر أمور حياته، بطريقةٍ سلبيةٍ أو إيجابية حيث إنّ أقصى طاقة وإرادة من الممكن أن يتمتع بها الإنسان في جميع مراحل حياته هي مرحلة الشباب، فهي المرحلة التي يكون فيها عطاء الإنسان في أوجّه..

فالشاب هو الاتجاه الذي تشير إليه دائماً بوصلة نهوض الأمم والشعوب في سائر بلدان العالم! باعتباره صاحب الطاقة الإيجابية التي من الممكن أن تُطور هذه البلدان في مختلف مجالات الحياة السياسية والاقتصادية والعسكرية والاجتماعية.

ولمّا كان الشاب بهذه الأهمية بما يمتلك من طاقة، وجب عليه إدارة حياته بطريقةٍ حسنةٍ تمكّنه من النجاح كفرد وسط المجتمع وبالتالي نجاح المجتمع كجماعة.. وقد شدّدت السنّة المطهّرة منذ بزوغ فجر الإسلام على ضرورة تحلّي الإنسان بإدارة ناجحة لحياته، متمثلةً بوصية أمير المؤمنين عليه السلام لولديه عليهما السلام: «أوصيكما وجميع ولدي وأهلي ومَن بلغه كتابي بتقوى الله ونظم أمركم»، فجعل بعد تقوى الله مباشرةً نظم الأمر، لما يتمتع به من أهمية بالغة في الشريعة الاسلامية وفي الحياة المدنية الاعتيادية، وبالتالي فإنّ نظم الأمر لا يتم إلا بإدارة ناجحة للوقت، وبما أنّ الشباب ليسوا بمستوى واحد من النضج العقلي والفكري.. وجب على المعنيين توجيههم وتطوير قدراتهم وأن لا يكونوا سبباً في فشلهم..!!

وبطبيعة الحال، فنحن لا نقصد أولئك الذين نصرّ على نجاحِهم ويُصرّون على فشلِهم!! وهذا الطرح ليس من باب النظرية الجدلية (الديالكتيكية الماركسية)، وإنما من باب أنّ الإسلام قد نظر لها وحفّز الإنسان المسلم على النهوض بها.

وهنا لا بد من الإشارة إلى كلام إمامنا الكاظم عليه السلام في تقسيم الوقت، حيث قال: (اجتهدوا في أن يكون زمانكم أربع ساعات: ساعة لمناجاة الله. وساعة لأمر المعاش. وساعة لمعاشرة الإخوان والثقات الذين يعرّفونكم عيوبكم ويُخلصون لكم في الباطن، وساعة تخلون فيها للذاتكم في غير محرّم، وبهذه الساعة تقدرون على الثلاث ساعات) (تحف العقول: ص٤٠٩).

فعلى الشاب على وجه الخصوص مراعاة ضرورة تقسيم الوقت، وأن لا يفني الشاب وقته في اللهو واللعب.. بل يجب عليه تقسيم وقته بطريقة تمكنه من أن يكون عنصراً ناجحاً وفاعلاً في المجتمع.

الهجرة بين السلب والإيجاب

منتظر السعدي

الهجرة في قاموسنا الحالي لربما لها أكثر من معنى ومعنى.. فهي التغرب أو الإبتعاد أو ترك الأهل أو مغادرة الوطن، والابتعاد عنهما الى مكان قريب أو بعيد.. حسب مقتضيات تلك الهجرة ودواعيها..!! والتي قد تكون واحدة أو متعددة.. كالعلم والعمل والأمن والمال.. أو لأجل الدين.. كما فعل النبي الأكرم صلى الله عليه وآله ، في هجرته من مكة الى المدينة.. إذن يمكننا القول: انّ الهجرة على نوعين ، فمنها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، فالهجرة الإيجابية: هي أن يغادر الفرد بلاده من أجل تحصيل العلوم في البلدان الأخرى والاطلاع على ثقافات شعوبها، وما توصلت إليه من تطوّر في جميع الميادين التي تمسّ حياة أفرادها، وتساهم في تقدمهم.. وبالتالي يعود هذا الفرد الى بلاده حاملاً كل ما هو جديد ليساهم في تقدم بلاده ورقيها.. وهذا هو النوع الإيجابي الذي يشجّع عليه الجميع.

أمّا الهجرة السلبية: فهي أن يترك الفرد بلاده دون النظر الى الوراء، ودون أن يفكر ولو للحظة أنّها قد تحتاجه في يوم من الأيام، وانّ سموّها وازدهارها يتوقف عليه وعلى غيره من أبنائها!! وهذا النوع من الهجرة هو ما نراه منتشراً في وقتنا الحاضر، حيث بادر جمع كبير من شبابنا الى الهجرة!! وهناك من يستعد لها حالياً..!! وذلك بسبب تردّي الأوضاع الاقتصادية، وانتشار البطالة بين أغلب فئات المجتمع، وانعدام الأمن والأمان، بالإضافة الى عوامل أخرى كثيرة.. فكان عذر الكثير منهم هو الذهاب من أجل الحصول على عمل، وكسب الرزق وعيش حياة هانئة مرفهة.. ومنهم من كانت أموره ميسّرة، ولكنّه هاجر ليحصل على حياة تتسم بالحرية المطلقة وعدم التقيّد.. ونحن لا ننكر أنّ الحال قد ساء.. أو يسوء..!! ولكن هذا لا يعطيهم الحق بأن يتركوا وطنهم وهو في أمس الحاجة إليهم للذود عن حدوده وحمايته من أعدائه الذين تكالبوا عليه لينالوا منه، فالأحرى بهم أن يبقوا في بلادهم ويتكاتفوا لعبور هذه المرحلة الصعبة!! وأن يتّخذوا ممّن هم في سوح القتال قدوةً لهم.. فقمّة الفشل هو الهروب من المشاكل، وعدم مواجهتها، والسعي لحلها والتغلب عليها.. والذي لا يستطيع أن يفعل شيئاً في بلده وأرضه، وكان فاشلاً.. حتماً سيكون فاشلاً في كل مكان يذهب إليه!! فلنراجع أنفسنا، ونصحح قراراتنا، إن لم تكن كذلك!! ولنعد الى الأوطان.. قبل فوات الأوان.

احمل متاعك معك !!

اعداد / علي عبد الجواد

يُحكى أنّ أحد التجّار اشترى بعضاً من العنب، وقال لخادمه احمله للبيت واعطه لزوجتي. وذهب هو لدكانه.. وعند الظهيرة ذهب لبيته وبعد تناول الغداء طلب العنب ليأكله.

فقالت له زوجته لقد أكلناه.. أنا وأولادك ولم يتبق منه شيءٌ.

فقال لقد اشتريت كيلوين ولم تتركوا لي حتى حبة واحدة!!

فقام منزعجاً.. وخرج من البيت وزوجته تناديه لتطيّب خاطره.. ولكنّه لم ينظر إليها.

وذهب لدلال العقار، وقال له: أريد أفضل قطعة أرض.. واشتراها؛ وذهب إلى بنّاء البيوت وقال: تعال معي.. وأراه الأرض؛ وقال له: أريد أن تبني لي مسجداً.. وأريدك أن تبدأ بسرعة وأن تنهيه بأسرع ما يمكنك. فناوله المبلغ الذي اتفقا عليه، ورجع الى بيته.. فقالت له زوجته أين كنت؟ لقد قلقنا عليك!!

فقال لها: الآن بإمكاني أن أموت وأنا مرتاح البال.. لأنكم لم تتركوا لي حبة عنب وأنا حيّ وموجود بينكم!! فكيف آمنكم على حالي بعد موتي..

فيا أخي المؤمن.. هل أعددت العدة لساعة الموت؟ هل أعددت العدة يوم تنتقل من بيت إلى قبر؟ هل أعددت العدة حينما تنقطع الشهوات كلها؟ لا في زوجة، ولا في أهل، ولا في أولاد، ولا في مكتب تجاري، ولا في سفر، ولا في نزهات، ولا في ولائم، ولا في سفرات، لا يوجد إلا القبر.. فهل يستطيع أحد منا أن ينكر الموت؟ فقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (الحشر: ١٨)، وعن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله: «فو الذي نفس محمد بيده ما بعد الموت من مستعتب وما بعد الدنيا من دار إلا الجنة أو النار» (شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد: ص٣٥٢).

فيا أيها المؤمن، قدّم لنفسك قبل الموت، واحمل متاعك معك، ولا تعتمد -أخي- على أحد لفعل الخير نيابة عنك.. حتى ولو كان أعزّ الأعزاء وأقرب المقربين.

سجن الأب والظالم

إنّ الفارق بين بلاء المؤمن وغيره.. كالفرق بين سجن (الأب) العطوف لولده، وبين سجن (الظالم) له.. إذ في الأول تطيب نفسه بذلك، لعلمه أنّ ذلك بعين من يعلم صلاحه ويحب خيره، إضافة إلى أنه عند تناهي الشدة لما هو فيه، يعظم أمله بالاستجابة، وذلك بطلب الفرج ممن هو عطوف به، حريص عليه.. وهذا خلافٌ لمن لا يرى أيّا من (الخصلتين)، وهو في سجن الظالم الجائر.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

عن الإمام أبي جعفر الباقر عليه السلام أنه قال: قال الله عزّ وجلّ:

«وعزتي وجلالي وعظمتي وبهائي وعلو ارتفاعي لا يؤثر عبد مؤمن هواي على هواه في شيء من أمر الدنيا إلا جعلت غناه في نفسه، وهمته في آخرته، وضمنت السماوات والأرض رزقه، وكنت له من وراء تجارة كل تاجر».

(الكافي، للشيخ الكليني: ج٢/ ص١٣٨)

كلمة و معنى

﴿وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ * فَأُمُّهُ هَاوِيَةٌ﴾: كلمة «أُم» في قوله: (فأُمّه هاوية) تعني المأوى والملجأ، لأنّ «الأُم» هي مأوى أبنائها وملاذهم، ويكون معنى الآية: إنّ هؤلاء المذنبين الذين خفّت موازينهم لا ملاذ لهم سوى جهنم، وويل لمَن كان ملجؤه جهنم. و«هاوية» من (هوى)، أي سقط، والهاوية اسم لجهنّم لإنّها محل سقوط المذنبين، وهي إشارة أيضاً إلى عمق نار جهنم.

(تفسير الأمثل)

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

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية ببغداد ١٣١٩ لسنة ٢٠٠٩م

زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

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