

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





إعداد / زينب علي



ضرورة اهتمام الأم برضيعها

تَجَمَّلُوا أَوْلَادَكُمْ (مكارم الأخلاق: ١٦٩). ووضع أهل البيت عليه السلام لائحة بالمواد الغذائية المهمة في النمو والصحة (الكافي: ج/٦ ص ٣٠)..

فخبز الشعير وقاية من الأمراض، وسويق الحنطة ينبت اللحم ويشد العظم ويسهل الهضم، وسويق العدس يسكن هيجان الدم ويقلل من حرارة الجسم، واللحوم وخصوصاً لحم الدجاج يقلل من الغضب، والهريسة تنشط الجسم وتمنحه الحيوية، والزيتون يطرد الرياح، والعنب يقلل الغضب، والسفرجل يقوي القلب، والخس يصفّي الدم، كما أكدوا عليه السلام على العسل والبيض واللبن وسائر أنواع الفواكه. وتنتقل فوائد هذه المواد الغذائية من الأم إلى الطفل عن طريق الحليب المتكوّن منها.

وخلاصة القول: يجب الاهتمام بالاسترضاع من حليب الأم، فإذا تعذّر فيجب اختيار المرضعة المؤمنة السالمة من الأمراض الجسدية والنفسية، وإذا تعذّر فتسترضع غير المؤمنة، بشرط منعها من شرب المحرمات وكل ما يضر بصحة الطفل. والاهتمام بالصحة النفسية والجسدية للأم، وإشباع حاجتها إلى الطعام الضروري في إنتاج الحليب النقي والغني بالمواد الغذائية الضرورية؛ لينعكس ذلك إيجابياً على صحة الطفل النفسية والجسدية.

من الأمور المهمة والمؤثرة في حياة الطفل الرضيع هو مناغاته، فهي ضرورية للطفل، حيث تؤثر على نموه اللغوي ونموه العاطفي في المستقبل..

وكذلك من الأمور المهمة والتي أكد عليها أهل البيت عليه السلام هو ضرورة إقامة علاقات المودة والحب بين الوالدين، وتجنب المشاكل التي تؤثر على الصحة النفسية لكليهما وللأم على وجه الخصوص، لانعكاس انفعالاتها المتشجّجة واضطرابها النفسي على الطفل في مرحلة الرضاعة.

وفي هذه المرحلة أوصى أهل البيت عليه السلام بالاهتمام بغذاء الأم، المصدر الأساسي لتكوين الحليب من حيث الكمية والنوعية، وكان التركيز على التمر في إطعام الأم لتأثيره على غذاء الرضيع، فقال رسول الله ﷺ: «**ليكن أول**

ما تأكل النفساء الرطب.. فإن الله تعالى قال لمريم: ﴿وَهَـزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾» قيل: يا رسول الله، فإن لم يكن أوان الرطب؟ قال: «**سبع تمرات من تمر المدينة، فإن لم يكن فسبع تمرات من تمر أمصاركم**» (الكافي: ج/٦ ص ٢٢).

وأوصى الإمام جعفر الصادق عليه السلام بأكل أحد أنواع التمر وهو البرني فقال: «**أطعموا البرني نساءكم في نفاسهنّ تحلم أولادكم**» (المصدر السابق). وفي رواية عنه عليه السلام: «**أطعموا نساءكم التمر البرني في نفاسهنّ**

الحرية الشخصية وحقوق الإنسان

اعداد / منتظر علي

على الحياة الإنسانية، وآثار سلبية هدامة في ذات الفرد وفي البناء الاجتماعي.. وفي العلاقة مع الله سبحانه وتعالى.

وجدير ذكره أن الدراسات العلمية، كالدراسات الطبية والاجتماعية والنفسية والأمنية والاقتصادية... تؤكد ضرر ما حرم الإسلام، وتوافق معه بضرورة المنع والتحريم، وأن إباحة تلك المحرمات ليست من الحرية، بل هي إباحة هدامة للسلوك الإنساني جرّت عليه الكوارث والويلات في التسبب بالأمراض الفتاكة وفي انتشار الجريمة والاغتصاب والقلق والمشاكل والمعاناة والحروب وغياب الأمن والاستقرار، وإن ما قرّره الإسلام من واجبات كالصلاة والصوم والزكاة والعدل والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ونصرة المظلوم، هو لصالح الإنسان، والحفاظ على إنسانيته.

وإن هذه الدوائر الثلاث تحدّد طبيعة السلوك الفردي والجماعي للإنسان، وحرية المرأة والرجل هي في دائرة المباح، وهي أوسع الدوائر، وهي الأصل في السلوك الإنساني، فالحرية للجميع، رجالاً ونساءً في حدود المباح البشري كحرية التملك والسكن والإقامة والعمل وطلب العلم والتعبير عن الرأي والمشاركة في الحياة السياسية، ما لم تتعارض تلك الحرية وحقوق الآخرين، أو تتنافى مع الأخلاق والآداب الاجتماعية السليمة.

إنّ من المسائل الثقافية والحضارية والسياسية الخطيرة هي مسألة الحرية وحقوق الإنسان.. والإسلام يقرّر أنّ الحرية حق طبيعي للإنسان يحميه القانون، والحرية مرتبطة بالالتزام والمسؤولية، وأنّ هناك فرقاً بين الحرية والتحلل والإباحية..

إنّ الأصل في سلوك الإنسان -كما يذهب التشريع الإسلامي- هو الحرية، وللإنسان أن يفعل ما يشاء، ولكن في حدود ما لا ضرر فيه ولا عدوان ولا تجاوز على قيم الحق والخير والاستقامة والسلوكية.. فالإسلام يريد الخير لهذا الإنسان، ويريد حمايته من الضرر والفساد والشروع.. لذا نظّم السلوك البشري في ثلاث دوائر هي: (الإباحة والحرمة والوجوب).

وثبت علماء أصول الفقه مبدأ "أصالة الحل" و"أصالة البراءة".. وتلك الأصول تعني أن كل شيء محلّل للإنسان، وأنّه ليس مكلفاً بشيء ما لم يرد دليل يحرم عليه ذلك الشيء، أو يوجب عليه. وتفيد الأبحاث الأصولية والدراسات التحليلية في الفكر الإسلامي أنّ التحريم مرتبط بالمفسدة، أي أنّ التحريم لم يأت جزافاً، بل هو قائم على أسس علمية، فالإسلام عندما حرم الخمر والمخدرات والقمار والزنا واللواط والغيبة والسرقا والاغتصاب والظلم والعدوان والاحتكار والزبا والاعتداء على الآخرين وما يؤدي إلى تلك السلوكيات.. إنّما حرمها الإسلام لما فيها من ضرر

الشخصية الاتكالية

علي الأسدي



التواصل

الاجتماعي..

ففي هذه الحال

أين يجد الوقت للبحث

عن عمل؟! وبالتالي يدعي بأن (الأبواب موصدة

بوجهه)، ويهول المواقف التي تجابهه!! في حين نرى

شباباً معاقين قد وجدوا عملاً يغنيهم عما في أيدي

الناس وغير متكلين على غيرهم.. وما أجمل أن نجد

مجموعة من الشباب يتشاركون في عمل معين، كل له

عمل يناسبه.. يقول (ستيفن كوفي): (الاعتماد على

الآخرين ضعف، والاعتماد على النفس قوة، والاعتماد

المتبادل هو قمة القوة)..

والبعض جالس في بيته ويقول: (أنا أكل على الله!!)

ونسى هؤلاء أن التوكل على الله لا يلغي ضرورة

السعي نحو الرزق، وبالتالي فالتوكل على الله لا

يعني بأي شكل من الأشكال الاتكال على الغير! بل

قد يصل الأمر حتى إلى العبادات والطاعات! فنرى

البعض يتكل على عفو الله تعالى ورحمته من غير أن

يقوم بعمل يؤهله لهذا العفو والرحمة!!

فلنعلم أولادنا الاعتماد على أنفسهم، والسماح لهم

ببعض الأعمال التي تناسبهم، وليتخذوا قراراتهم

بأنفسهم ولا بأس بطرح بعض الخيارات لهم على أن

يكون القرار الأخير لهم.

يعاني كثير من الناس وخاصة شبابنا اليوم من

صفة مذمومة جداً وهي الاتكال على الغير..

ونعني بالاتكال هو أن يوكل الشخص أعماله وأموره

إلى الغير لإنجازها، بل حتى في قراراته وحل مشاكله

يعتمد على غيره، فلا يتحمل المسؤولية أبداً..

وهنا يؤكد علماء النفس أن أبرز سمات أصحاب

الشخصية الاتكالية هي التشاؤم والشك الذاتي

والسلبية والتقليل من القدرات الشخصية.

وهذا يعود بالأساس إما إلى معاملة عائلته له منذ

الطفولة أو إلى مجتمعه. فالعائلة تسهم بشكل كبير

في ترسيخ هذه الصفة وتجعله شخصية اتكالية بما

يوفره الأبوان من رعاية دقيقة حتى في أبسط الأمور

فينشأ وهو لا يجيد شيئاً ما لم يعتمد على غيره، مما

يجعله شخصاً غير واثق بنفسه! لذلك نراه يرجع

إلى والديه في كل صغيرة وكبيرة حتى عندما يتزوج!

مما قد يؤدي إلى المشاكل أو حتى إلى الطلاق.. أو أنه

ينقل اتكاله من أبويه إلى زوجته في اتخاذ القرارات

وتمشية أمورهما وأطفالهما، فينتج عنه شخصية

هزيلة مهزوزة لا يعتمد عليها أبداً!

أما فيما يخص المجتمع؛ فإن الشاب قد يجد في

الظروف الاقتصادية التي تحل بالبلد وقلة فرص

العمل ذريعة لتكاسله وعدم بحثه عن عمل يناسبه،

فيقضي معظم وقته في النوم أو منهمكاً على صفحات

وجبة إفطار تساعد على تخفيض الوزن



وموسلي

(Muesli)، التي توفر

للعضلات والدماغ الطاقة اللازمة بعد الجوع الليلي.

كما توصي بتناول مواد غذائية تحتوي على نسبة جيدة من البروتينات، مثل: سمك السلمون المسلوق، وبيضتين، ولبن الزبادي وعصائد من الحبوب الكاملة.

وأضافت: يجب ألا ننسى تناول الفواكه والخضروات، التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

وتقول: "شرائح الطماطم مع الخبز المحمص وخضروات مبشورة مضافة إلى طبق من البيض أو عصيدة فيها قطع من الفاكهة تزود الجسم بالكمية اليومية اللازمة من الألياف الغذائية والفيتامينات". كما لا ينبغي استبعاد الدهون "الجيدة" مثل: زيت الزيتون والمكسرات وأفوكادو والبذور وغيرها من المواد الغنية والمغذية الضرورية للجسم، التي تساعد على الشعور بالشبع لساعات طويلة.

كشفت

خبيرة

التغذية الأسترالية الشهيرة (سوزي باريل)، مكونات وجبة إفطار مخصصة لتنشيط عملية التمثيل الغذائي والتخلص السريع من الوزن الزائد عن طريق حرق السعرات الحرارية.

وتعتبر الخبيرة الأسترالية وجبة الإفطار أساسية؛ لذلك يجب عدم تخطيها، وتقول: "يعتقد الكثيرون أن الامتناع عن وجبة الفطور هو الطريق الصحيح للتخلص من الوزن الزائد. بيد أن هذا غير صحيح؛ لأن تناول غذاء مشبع في الصباح يزيل الجوع طوال النهار، ولا يحتاج الشخص إلى تناول وجبات خفيفة".

وتنصح الخبيرة (باريل) بتناول مواد غذائية "عالية الجودة" والحبوب الكاملة وكرههيدرات منخفضة السعرات الحرارية، مثل: (الشوفان

أثر الوعي في تكوين الشخصية الناجحة / ٢

الشيخ حسن الجوادي

لديهم مشكلة نظروا إليها من جميع جوانبها، وهذا هو سرّ تفوقهم! أما الذي ينظر إليها من جهة واحدة، حتماً ستغيب عنه بقية الجهات التي تحمل تفاصيل كثيرة لها دخل كبير في فهم المشكلة أو الحدث، يقول أحد الغربيين: إنّ عقل الغربيين لا يختلف عن عقل الشرقيين، إنما الغربي ينظر إلى الكلمة أو الجملة مدة تزيد عن عشر ثوان والشرقي لا يتجاوز الثانية.

إنّ روح التدبّر لا توجد في مجتمعاتنا ولا التفكّر بصورة صحيحة، ولذلك تجد أحداً يصدّق بكل ما يسمعه، ويتفاعل مع كل ما يشاهده، وتنطلي عليه أبسط الأكاذيب، ويُخدع مرات كثيرة، فمستوى الإدراك العام ضعيف، لا يعني أن الخلل في العقل، إنما المشكلة في تفعيل العقل وتحريكه! فكلنا نردد: (الإنسان مفكر)، وهذه الصفة هي المائز بيننا وبين المخلوقات، وبها تشرفنا على كثير ممن خلق الله سبحانه، وأنت تلاحظ خطورة تعطيل هذه الصفة إلى أي نتيجة تؤدي بنا، وإلى أي طريق توصلنا، وما الوعي إلا إدراك ما يجب علينا، وإدراك واقعنا، وتكميل نفوسنا وذواتنا وبنائنا بناءً سليماً صحيحاً خالياً من العيوب والردائل الخلقية والتخلّف والتراجع والهبوط.

إنّ نجاح كل شخصية عند بعض المجتمعات، يُقاس بما تقدّمه للمجتمع مع كلّ أذاها عنه، وتنبت هذه الرؤية من المنفعة والمصلحة فقط، وتهمل الإنسان وروحه وبناء شخصيته والاهتمام بتكاملها، ورفع وعيها وثقافتها، فالإنسان عندهم يختلف جوهراً عما يريده الدين الإلهي، وجوده بنفعه وعدم ضرره، فلم يوجد إنسان من أجل إنسان، الهدف من وجود الإنسان أن يكون وجوده لله سبحانه، فهو المالك والخالق، ولا يوجد ربّ تتبعه البشرية غير الله سبحانه، كل شيء اسمه بشر فهو مخلوق لا قدرة له ولا حول ولا قوة، ما هي إلا سنوات قليلة يعيشها ويذهب مهما كبر وعلا شأنه، الدين ينظر لكل إنسان على حدة ومن ثم ينظر إلى الجميع.. فكل شخصية في هذا الوجود مطالبة بتغيير واقعها نحو الأفضل على الدوام، فمن تساوى يوماء فهو مغبون خاسر؛ لأن اليوم الذي يذهب لا يعود أبداً، وهذا التغيير لا بد من أن يكون عن وعي وإدراك، وإذا بحثت في هذه الحياة عن أفضل الشخصيات ستجد أولئك الذين كانوا على وعي عال وفكر ثاقب، يطلق عليهم الناس لشدة وعيهم بالحكماء، أولئك الذين ينظرون إلى الواقع من زوايا عدة، فإذا كانت



إعداد / علي عبد الجواد

الثعبان والحطاب

يعلم مكانه غيره، فصار يُخرج منه دنانير ذهبية ويملاً الجرار الموجودة على ظهور الحمير ثم غطى فوهتها بطبقة رقيقة من التراب حتى لا يفطن إليها أحد. وعندما انتهى من عمله دخل إلى الكهف ليُخرج حاجياته ويعود إلى المدينة، ولكن! فجأة انهار الكهف عليه ومات.

عندها نزل حمار الحطاب من الجبل وتبعه البقية حتى وصل الدار فسمع الحطاب جلبة عند باب داره فلما خرج فوجئ بحماره وخلفه حمير جاره محملة بالجرار! وعندما تفحص الجرار وأزاح التراب عنها صُعب لما رأى!! فأسرع الحطاب إلى الوالي وأخبره بالأمر، فأرسل مجموعة من الحرس يقتفون أثر الرجل فوصلوا إلى الكهف وأخرجوا جثته، ولما لم يكن لهذا الرجل من يرثه، أخذت الجرار بما فيها من دنانير ذهبية إلى بيت مال المسلمين ودفع الوالي إلى الحطاب جرة مملوءة بالدنانير مكافأة له.

رجع الحطاب إلى بيته والسعادة تملأ محياه، فسألته زوجته متلهفة: ما الذي حصل؟ فقال: رزقني الله تعالى من حيث لا احتسب. فشكراً لله.

وقفة تأمل:

* رزقك يتكفل به الله تعالى، ما عليك إلا أن تثق به وتتوكل عليه.

يُحكى أنّ حطاباً مسناً كان يتوغل في الغابة يبحث عن شجرة مناسبة ليقطعها، فإذا به يرى ثعباناً أعمى ملتو على أحد فروع الأشجار وفاتحاً فاه، فوق طير عليه اعتقاداً منه أنّه غصن شجرة، فأطبق الثعبان فكّيه والتهمه!!

انحدرت دمعاً من عين الحطاب المسنّ ثم رفع بصره للسماء وقال: اللهم قد كبر سنّي، وضعف بدني، واحذوب ظهري، ولولا أنّ لي زوجة وعيالا أطعمهم ما بقيت على هذا العمل، وها أنا أراك ترزق هذا الثعبان الأعمى من غير حولٍ منه ولا قوة، فيا ربّ ارحم كبر سنّي وارزقني كما رزقته..

وبعد عمل مضمّن رجع الحطاب إلى بيته من غير أن يبيع حطبه، فسألته زوجته أين طعام الصبية؟ فقال لها: الذي رزق الثعبان يرزقهم!

- ما تقول يا رجل، وعن أي ثعبان تتحدث؟! - هو ما سمعت يا امرأة. وفي هذه الأثناء طرق جاره (الجشع) الباب وطلب منه حماره ليستعين به، فقال الحطاب: ولكنك تملك حمارين! قال: نعم، ولكن العمل كثير هذا اليوم، فأعطاه إياه رغم معرفته بأنّه شحيح خبيث الطباع يعيش وحيداً ولا يحبه أحد. ساق الرجل الحمير إلى الجبل ثم دخل كهفاً مهجوراً لا

العطش الذي لا رواء له

ومضات

إنّ الدنيا كماء البحر الذي كلّما شرب منه الإنسان ازداد عطشاً.. وهناك صورة أخرى يذكرها القرآن الكريم، فيها موعظة وتقريع، فيشبهه المقبل على الدنيا (كبلعم بن باعورا) بالكلب الذي يلهث على كل حال، سواء حُمِلَ عليه أم تُرِكَ بحالهِ، وهذه هي حالة الحيوان الذي يعيش العطش الذي لا رواء له.. وهكذا فإن أبناء الدنيا يعيشون حالة من الوله والميل المفرط، الذي لا يشبعه شيء من الدنيا وإن بلغ مداه ما بين المشرق والمغرب.. وعليه فإن العاقل يعلم أن الحل الجامع لذلك كله هو (إزالة) العطش الكاذب الذي يزهدّه في ما يشبه الماء، لا (البحث) وراء الماء الكاذب الذي لا يروي الغليل.

الشيخ حبيب الكاظمي

الهم الأكبر

عن الرسول الأعظم محمد ﷺ أنه قال:
«من أصبح وأمسى والآخرة أكبر همّه، جعل الله الغنى في قلبه، وجمع له أمره».

(تحف العقول: ص ٤٩)

كلمات
مضيئة

﴿وَأَذِنتُ لِرَبِّهَا وَحَقَّتْ﴾ (الانشقاق: ٢):

الإذن الاستماع، ومنه الأذن لجارحة السمع، وهو مجاز عن الانقياد والطاعة، و"حقّت" أي جعلت حقيقة وجديرة بأن تسمع. والمعنى: وأطاعت وانقادت لربها، وكانت حقيقة وجديرة بأن تستمع وتطيع.

(تفسير الميزان: ١٣٥/٢٠)

كلمة
ومعناها

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالمرء عدم وضعها على الأرض، كما تنوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما أن جوهر الإيمان المأخوذ من النشرة وعدم استخدامها لحجج مكان الصلاة الجماعة أو الزيارة، كي لا تُفادس بالأقدام فتتعرض للإساءة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالية: www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين