



الحديث

٧٩٤

السنة السادسة عشرة

١٤ / محرم الحرام / ١٤٤٦ هـ

٣ / ٩ / ٢٠٢٠ م

زراعة القضية الحسينية في نفوس الأطفال



والمسيرات، وكذلك ينبغي تشجيعهم دوماً على المشاركة في الفعاليات الحسينية؛ إن كان عن طريق الكشافة أو الدورات التي تقام لهذا الغرض أو حتى في المدرسة؛ كي يدركوا القضية جيداً، ولأن الأسلوب هناك متخصص ومؤثر أكثر..

إن مدى تأثير المفاهيم العاشورائية في الأطفال ونموها معهم، ينعكس ذلك من تكرار الحضور والمشاركة يوماً بعد يوم، وعماماً بعد عام. ويُمكن ملاحظة ذلك من خلال الاتجاه نحو التدين والالتزام والعمل الصالح بكل أنواعه، وتحديدًا نحو الإحياء العاشورائي نفسه.. وبعد أن أيقن العالم مدى قدرة الأجيال الصاعدة على التغيير، أصبح الأطفال محط اهتمام الجميع!! ولهذا علينا إدراك أهمية زرع القضية الحسينية في نفوسهم؛ لكي تكون نشأتهم صالحة وقلوبهم ملاءة بالتحدي ومواجهة الباطل مهما كان.

إعداد / منتظر علي

إن عاشوراء مناسبة تضاهي بأهميتها أي مناسبة دينية أخرى؛ فدروسها وحدها تعلم كل العالم الإباء والصبر، من خلالها يمكننا أن نزرع المفاهيم الدينية في نفوس الأطفال..

في الحقيقة إن التربية الحسينية بالذات يجب أن تبدأ قبل الولادة، وذلك من خلال المواظبة على زيارة عاشوراء مثلاً، فالجنين يشعر بكل شيء ويتفاعل معه.. وإحدى المؤمنات تقول: "أنا أثناء حملي بوحيدي كنت أقرأ الزيارة الكاملة، وابنتي أصبحت تردد الزيارة غيباً وعمرها لا يتجاوز أربع السنوات". إن البيت هو ميدان الطفل الأول وله الأثر الأكبر في نفسه، وكلما كان الجو إيمانياً وحسينياً، كان الطفل ملتزماً وواعياً القضية. لذا ينبغي على الأب ألا يكتفي بما يراه ويسمعه أولاده في المنزل، بل عليه أن يصطحبهم إلى المجالس الحسينية والمساجد

استثمار الطاقات الشبابية في محرم

إعداد / زينب علي

أو أنه كاتب قدير، أو أنه قائد محنك، أو أنه مبتكر مبدع، أو..

وكذلك يستطيع المنبر أن يوفر المحيط المناسب لتلك الكفاءات، ويوفر (الحواسن) و(البيئة الصالحة) لتلك الطاقات، ويقترح المشاريع الفردية والجماعية القادرة على استيعابها، وأن يشركهم عملياً في إنجازها وتحقيقها على أرض الواقع، ويشركهم في إدارة وتحريك سفينة المجتمع والعمل الاجتماعي.

إن كثيراً من الطاقات الشبابية تذهب هدراً، ويميناً وشمالاً، أو يُساء استغلالها؛ لعدم وجود القنوات الصحيحة القادرة على استقطابها وتفعيلها بشكل يضمن لها تحقيق الذات وخدمة الدين والمجتمع والإنسانية.

ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا: إن الذين نصفهم بأنهم (مراهقون)، لهم الأثر المهم والخدمي والاجتماعي، وهم العمود الفقري الفعلي لحركة المجتمع وبناء المجتمع وتغيير الواقع؛ إنهم -غالباً- لم ينشغلوا بعد بزواج أو أسرة، وما زالت أوقاتهم وجهودهم ملكاً لهم، وما زالت تنقد في داخلهم شعلة النشاط والأمل وحبّ الإنجاز، وما زالت تغازلهم طموحات كبيرة جداً!!

كثير من الذين يهبون لمجالس الامام الحسين (عليه السلام) هم في عمر الشباب، عمر الزهور النضرة، عمر الرياحين الميآسة، عمر الطموحات الكبيرة، عمر الطاقات المتوهجة، عمر القوة المتفتقة في حياة الإنسان، ولا ينقصها إلا تحويل هذا (الاستعداد) إلى (قدرة)، وتحويل ما هو في بوتقة القوة والضمور إلى الفعل والتحقيق والظهور.

وهكذا.. يمكن النفاذ من خلال العباس أو الأكبر، سكينه أو زوجة وهب، أو غيرهم من شباب كربلاء لمخاطبة جيل الشباب المعاصر، وإحلال قيم شباب الحسين (عليه السلام) العظماء في وجدان شباب مجتمعاتنا الغالين الكرام.

نعم.. يستطيع المنبر فعل ذلك، أن يُسكب في هذه المجالس زلال الرسالة وقيم النبوة والإمامة وحاجة المجتمع وآلامه وآماله، و"ما لله فيه رضا، وللناس فيه خير وصلاح"!! يستطيع المنبر أن يأخذ دوره تجاه اظهار الطاقات الشبابية بأن يبين مكونات الطاقة الشبابية الهائلة، سواء أكانت في الجانب الروحي أم النفسي أم العقلي أم الجسمي.. يبينها في مشهدها التاريخي في شباب الحسين (عليه السلام)، وفي مشهدها المعاصر في شباب المجتمع، فهناك من لا يعرف القدرات، ولا يعرف أنها متوفرة فيه، فلا يدري أنه إداري رائع،

قال الله تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: ١٠٤).

من هذا المنطلق كانت النهضة الحسينية، وخرجت تنادي تأكيداً للرسالة المحمدية وثباتاً عليها، بعد أن قام من رام السلطة وعشق التسلّط على رقاب الناس تحريفها، ليكون رافداً لمصالحه، لكن أبت الكلمة وانتفض الدم أمام ظلم الظالمين، فكان الموت للإمام اختياراً وليس خياراً؛ لأنّه أدرك الموت بهذه المعركة، كما أدرك بقاء الدين، بل كانت معركة الطفّ حفاظاً على منبر الرسول ﷺ.

لذا؛ جاءت نهضة الإمام الحسين عليه السلام نهضة صادقة، فيها استشعر المسلم روح الإيمان الصادق، وعزّة النفوس وكرامة الأهل، وهو جانب مهم من أسباب قيام النهضة..

أما الواقع حينها، فقد تمثّل في العيش تحت الضيم والظلم، وتقويض الهوية الإسلامية، واستبدالها بهويات كانت تتصارع من أجل الوصول إلى السلطة، وهذا من أكبر الأسباب وأشدّها تأثيراً على الهوية الإسلامية، وهي الهوية القبلية التي حاربها الإسلام، وحاول إذابتها..

فما كان من قريش إلا الانتفاض على الهوية الإسلامية تعنتاً وظلماً، فقد بقيت تلك الهوية تصارع بصمت مقنّعة تحت تسميات عدّة، تتربص الفرص للظهور مرّة أخرى، وكأنّها كانت تستولد تسمية ملائمة، وظرفاً أكثر ملاءمة لتنمو من جديد..

لكن نهضة الإمام كانت حدّاً فاصلاً منعت نمو الفساد في الهوية الإسلامية الأصلية، فشرّعت الموت من أجل الحياة، وهو مفهوم استوعبته العامة والخاصّة حينها؛ لأنّ الحدث كان يتطلب مخرجاً من مزلق الظلم الذي ساق الناس كالأنعام، وتسلّط على رقابهم وضمايرهم.

أسباب نهضة

الإمام الحسين عليه السلام



إعداد / علي الأسدي



كيف تحافظ على صحة جهازك المناعي؟

وهو يملك خصائص مُضادة للفيروسات والبكتيريا والالتهابات، كما أنه يُعتبر أحد مُضادات الأكسدة، ويُساعد على تنظيم وظيفة الخلية المناعية، ولذلك فإن الكركم قد يُساهم في تحسين وظيفة الجهاز المناعي بشكل عام.

٤- الريحان: يُساعد مستخلص الريحان على مُقاومة العدوى الفيروسية وزيادة المناعة، حيث إنه يعمل على المساهمة بشكل ملحوظ في زيادة مستويات بعض أنواع الخلايا المناعية، التي تُساعد على حماية الجسم من العدوى الفيروسية. وهذا مهم جداً بالنسبة إلى صحتنا اليوم خاصة ونحن نعيش في ظل جائحة كورونا.

٥- الميرمية: تعد الميرمية من الأعشاب التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والزيوت الطيارة، كما أنها تعتبر مهدئاً وملطفاً ومضاداً للاكتئاب، وهي مهمة جداً في تقوية العظام، والجهاز المناعي للإنسان. وبعد كل هذا نؤكد لكم بأن الجهد والعمل وممارسة الرياضة هي من أهم مقومات الجسم السليم للإنسان. فتناول الأغذية والأعشاب الطبية بدون حركة ورياضة بسيطة لا تحسن من صحتكم! بل يمكنها أن تكون سبباً في اكتسابكم الوزن الزائد أو مرضاً ما كعسر الهضم، أو تحسس جلدي طفيف. لذلك ننصح دائماً بممارسة الرياضة والحركة داخل المنزل وإن كانت بسيطة.

إذا كنت تبحث عن تقوية جهاز المناعة بعيداً عن تناول الأدوية والمكملات الغذائية! فإليك الجواب:

من أهم الوسائل للحفاظ على جهازكم المناعي وبقائه قوياً هي التغذية الجيدة، والنظام الغذائي الذي يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، وبجانب الأطعمة الصحية التي ترفع مناعتكم، كالخضروات وخاصة البروكلي والسبانخ، والفاكهة وخاصة الفواكه الحمضية، كالبرتقال والليمون واليوسفي، بالإضافة إلى الثوم والبصل وأشياء أخرى.. فإن هناك العديد من الأعشاب الطبيعية التي يمكنها رفع مناعتكم في مواجهة الأمراض -خاصة ونحن نحاول التعايش مع جائحة كوفيد-١٩- ومن أهم الأعشاب التي تعزز القوة في جهاز المناعة للإنسان:

١- حبة البركة: فحبة البركة تساعد على تقوية المناعة، والوقاية من العديد من الأمراض، كما أن لها تأثيراً إيجابياً على صحة القلب، والأوعية الدموية، والكلى، والعيون، والجلد.

٢- الزنجبيل: يُساعد الزنجبيل في التقليل من الالتهابات، كالتهابات الحلق وغيرها. مما قد يُساعد على تحفيز استجابة الجهاز المناعي، كما أن الزنجبيل يحتوي على مُركبات حيوية ذات خصائص مُضادة للأكسدة؛ لذلك يلجأ الكثير من الناس إلى شرب الزنجبيل عند شعورهم بالمرض، أو نزلات البرد والإنفلونزا.

٣- الكركم: يحتوي الكركم على مُركب «الكركومين»

عاشوراء

موسم الثقافة والوعي

إن موسم عاشوراء ليس بموسم تجديد للحنن والولاء فقط، فهو موسم ثقافي بامتياز وفرصة للتثقيف وتعزيز الوعي الجماهيري في قضايا عديدة وأهمها بالتأكيد قضية الإمام الحسين (عليه السلام)، ولأن عاشوراء موسم ثقافي وفكري لا بد لنا من استثماره أفضل استثمار من خلال الخطيب الحسيني والمُثَقَّف والمُثَقِّف..

إن عاشوراء عبرة وعبرة، ولذا يجب أن لا تنفصل هذه المعادلة عن بعضها البعض، فكما أن رواد المجالس الحسينية تتشوق لإشباع الجانب العاطفي، وإثارة كوامن الحزن لواقعة كربلاء. هي في الوقت نفسه تتشوق الى أن يرفدها الخطيب الحسيني بالثقافة الإسلامية، والدراسات الدينية، والثقافة التربوية والنفسية والسياسية.

لذا يتوجب على الخطيب أن يكون على إطلاع مستمر حول المستجدات والتحديات الثقافية التي تتداول في المجتمع، وأن يكون خطابه ملامساً للواقع ويناقش هموم وقضايا المجتمع، وهذا يتطلب التحضير الجيد للموضوع وتقديم مادة علمية مميزة تتناسب مع متطلبات العصر، مبتعداً عن الروايات الضعيفة، والأخبار غير الموثوقة.. فهذه الأمور لم تعد مقبولة في واقع أكثر وعياً وأكثر انفتاحاً على الثقافات الأخرى.

إن موسم عاشوراء ليس بموسم تجديد للحنن والولاء فقط، فهو موسم ثقافي بامتياز وفرصة للتثقيف وتعزيز الوعي الجماهيري في قضايا عديدة وأهمها بالتأكيد قضية الإمام الحسين (عليه السلام)، ولأن عاشوراء موسم ثقافي وفكري لا بد لنا من استثماره أفضل استثمار من خلال الخطيب الحسيني والمُثَقَّف والمُثَقِّف..

إن عاشوراء عبرة وعبرة، ولذا يجب أن لا تنفصل هذه المعادلة عن بعضها البعض، فكما أن رواد المجالس الحسينية تتشوق لإشباع الجانب العاطفي، وإثارة كوامن الحزن لواقعة كربلاء. هي في الوقت نفسه تتشوق الى أن يرفدها الخطيب الحسيني بالثقافة الإسلامية، والدراسات الدينية، والثقافة التربوية والنفسية والسياسية.

والأمة تنتظر من خطيب المنبر الحسيني أن ينطلق من أيام عاشوراء ومواقف

ماذا سأقول لنفسي بعد كورونا؟

- انظر إلى نفسك بفخر على أمور قمت بها أثناء هذه الأزمة:

هل تطوعت لعمل ما؟ أو أسعدت شخصاً في يوم ما؟ أو كنت تتواصل يومياً مع أمك وأبيك وأخوتك... هل تدبرت أمورك بشكل جيد على الأقل؟ إذا كانت إجابتك بنعم على أي من الأسئلة السابقة، فافتخر بنفسك.

ومن التشبيهات التي شرحها شخص في رسالته: (كان الأمر أشبه بتوقف وانغلاق الكمبيوتر بشكل مفاجئ! قبل أن تتمكن من حفظ ما قمت به من أعمال ومشاريع. بيد أن الوضع في الواقع كان أصعب من ذلك بكثير؛ لأن حياتك هي التي توقفت وأغلقت. لذا، إن تكرر هذا الأمر مستقبلاً، فلا تجزع، بل حضّر كوباً من الشاي وتحديث إلى شخص مقرب وانتظر؛ لأنه متى ما عادت الحياة إلى كمبيوترك، سيمكنك البدء من جديد في كتابة أعمالك ومشاريعك. الأهم هو أنك موجود وبقيت مثابراً ومصرّاً على الاستمرار).

وأنت عزيزي القارئ:

ماذا ستكتب في رسالتك إلى نفسك ما بعد كورونا؟ وماذا ستذكرها أو تسألها بما تقوم به مستقبلاً؟

قام صحافي في جريدة الغارديان البريطانية، بجمع رسائل مجموعة أشخاص كان موضوعها: (ماذا سأقول لنفسي بعد كورونا؟).

فكانت الإجابات متفاوتة، وإليك بعضاً منها:

- احرص على قول شكراً، وابتسم في وجه من يحمل لك أكياس المشتريات، ومن يوصل لك الطعام، وكل من يساعدك ويخدمك.

- لا تنس أن تقول كلمات الحب والمودة إلى من تحبهم يومياً، فقد تفقدتهم بين ليلة وضحاها.

- اعلم بأنك قبل أن تبدأ هذه الأزمة كنت تعتقد بأنك سطحي، ولكنك الآن أدركت بأنك لست كذلك أبداً. فلا ترجع إلى شعورك السابق، بل عزز شعورك بالقوة والقدرة على التأقلم مع جميع الأوضاع.

- تذكر أن ما تسبب في خروجك من هذه الأزمة هو تعلقك بالأساسيات وبخاصة الدعم الاجتماعي. فلا ترجع أبداً إلى التعلق بالكماليات التي كانت في حياتك سابقاً.

- احرص على أن تستمر في التواصل مع الأشخاص الذين حرصوا على التواصل معك أثناء فترة العزل، وكل من حاول إسعادك بأي طريقة كانت. فهم الأفضل والأكثر جدارة بوقتكم ومحبتكم وجهدكم. وابتعد عن كل من نسيتك أو أهملك أو زاد في همومك.

كيف يمكننا تقوية جهاز المناعة؟

النوم لتقوية المناعة

أثبتت الدراسات العلمية أن 6-8 ساعات من النوم المتواصل كل ليلة يساعد جهازك المناعي على إعادة شحن طاقته

تقوية جهاز المناعة بالمكملات الغذائية

فيتامين H

يعتبر من الفيتامينات المهمة في تكوين الخلايا المناعية

الزنك

يعتقد خبراء التغذية أن الزنك هو أهم مكمل غذائي يجب أن تزود جسمك به

فيتامين سي

أثبتت الأبحاث أن "فيتامين سي" من أقوى محفزات جهاز المناعة

دور النظام الغذائي في تحسين المناعة

الفاكهة والخضراوات هما حصن الجهاز المناعي الأول، حيث تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة اللازمة لتقوية جهازك المناعي

تجنب الحلويات والسكريات

السكريات الكثيرة ترهق الكبد وتؤثر على وظائفه، وبالتالي تضر بجهازك المناعي وتضعفه

نصائح أخرى لتقوية المناعة

- ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل
- الابتعاد عن الضغط العصبي ومصادره قدر الإمكان
- ممارسة تقنيات التخلص من التوتر مثل اليوجا وتمارين التأمل
- تقليل استخدام المضادات الحيوية إلا في الضرورة القصوى
- الابتعاد عن التدخين والكحوليات

تأثير الأوميغا 3 على المناعة

الأوميغا 3 من أقوى محفزات جهاز المناعة، وهي تتوافر بكثرة في الأسماك، وفي المكسرات وزيت الزيتون وبذور الكتان

