



السنة العاشرة
١٩ / محرم الحرام / ١٤٣٦ هـ
١٣ / ١١ / ٢٠١٤ م

الخبز الحرام



نشرة أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الدراسات والنشر / وحدة النشر / في العتبة العباسية المقدسة



الأطفال والشعائر الحسينية

إعداد/ محمد النصراوي

الحسين (عليه السلام) فيجب أن نتعلم كيفية زرع حب الشعائر الحسينية في قلوب أطفالنا، فعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (بادروا أولادكم بالحديث قبل أن يسبقكم إليه المرجئة) (بحار الأنوار: ج ٢٢/ ص ٢٧) فبادروا لتعليم وتربية أطفالكم قبل أن يصل إليهم ما لا نريده ولا نرضاه.. بعبارة أخرى يجب على الوالدين المبادرة إلى تنمية الإيمان عند أبنائهم، وذلك باستيعابهم هذه الشعائر وفهم فلسفتها.. لكي ينقلوا هذا التعايش إلى أطفالهم.

فليست قضية عاشوراء أو غيرها من الشعائر مختصة بذكرى أئمة.. نتفاعل معها في هذه الأيام ثم ننساها باقي العام، وإنما هي رسالة إنسانية قدمها الإمام الحسين (عليه السلام) باستشهاده، وسبي نساؤه.. من أجل الحفاظ على الإسلام، ومن أجل بث مبادئ نفيسة في قلوب البشرية، وقواعد أساسها الإيمان بالله ورسوله وعترته (عليه السلام).. وسنشير في نشراتنا

القادمة ان شاء الله، إلى بعض النقاط التي قد نستفيد منها حول هذا الموضوع.



لضمان تربية الأبناء تربية دينية صحيحة، يجب أن يكون هناك تماثل بين أرواحهم وأجسامهم من الناحية الإيمانية.. ولهذا أوجب الإسلام على الوالدين من جهة، أن يعرفان الطفل بخالقه ويعلماه الدروس الدينية، ومن جهة أخرى أمرهما بتدريبه على العبادات، كالصوم والصلاة..

فروح الطفل تشبه في تلقيها للتعاليم الدينية والأخلاقية الأرض الخصبة، القابلة لاحتواء البذرة في باطنها فقد قال الإمام علي (عليه السلام): (إن قلب الطفل كالأرض الخالية كل ما ألقى فيها قبلته)، وأول صورة يرسمها الطفل في ذهنه عن الله - تنبع من علاقاته مع والديه، وكذلك أول فكرة ترسم في مخيلته عن الإيمان والعبادات والشعائر.. ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوك الأسرة، فهو يسجل في مخيلته كل ما يراه ويسمعه في أعوامه الأولى، لأن ذهنه يبدي استعداداً

لضبط ما يدركه أكثر من أي وقت آخر من عمره. وبما أننا في أيام ذكرى استشهاد أبي عبد الله



النوم على الشق الأيمن والعلم الحديث

اعداد/ الفيزيائي. شاكربعد الرزاق

الأبحاث البريطانية على البالغين توصل إلى أن القلب يعمل بمجهود أقل إذا كان في الجزء العلوي من الجسم، وهو الوضع الذي يحدث عند النوم على الجانب الأيمن، فيضخ القلب الدم للجزء الذي أسفل منه بسهولة مما يساعد على تهدئة جسم الإنسان والنوم السريع.

وتابع أنه من ناحية أخرى، فإن الإنسان عندما يكون متوتراً فإن الشحنات الكهربائية تتراكم في المخ وعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن عند النوم يتم تفريغ تلك الشحنات الزائدة الضارة الموجودة في المخ.

وفسر ذلك بأن الشقين الأيمن والأيسر من جسم الإنسان غير متماثلين كهرومغناطيسياً، فالشحنات الكهربائية في الجزء الأيمن من الجسم أقل من الجزء الأيسر لوجود القلب، وأن الجزء الأيمن من مخ الإنسان يتحكم في النصف الأيسر من الجسم والعكس صحيح، وبالتالي فإنه عند وضع اليد اليمنى تحت الخد يحدث تفريغ الشحنات الكهربائية من الجزء الأيمن في المخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنات، مما يساعد الإنسان على الاسترخاء بسهولة والنوم بيسر.

كشفت دراسة أجريت حديثاً بأن النوم على الشق الأيمن، مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، تلعب دوراً في تهدئة جسم الإنسان والنوم السريع، واستغناء الأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر عن تناول المنومات.

وأجرى هذه الدراسات فريق بحثي برئاسة العالم المصري المغترب الدكتور جمال الدين إبراهيم، أستاذ علم السموم بكاليفورنيا ومدير مركز علوم الحياة، حيث قال: إن هذه الدراسة تأتي في إطار اتجاه المراكز والمعاهد البحثية الجديدة نحو الاعتماد على الطبيعة، واللجوء إليها في حل المشاكل العلاجية المترتبة عن الآثار الجانبية الضارة، والسموم التي تنتج عن استخدام الأدوية الكيميائية، حسبما ذكرت وكالة أنباء الشرق الأوسط. وأضاف أن فريقه البحثي استند في تلك الدراسة على نتائج أبحاث سابقة أجريت مؤخراً في بريطانيا على الأطفال، وأشارت إلى أن نوم الأطفال على شقهم الأيمن، يساعدهم على النوم الهادئ بسهولة ويمنع حدوث الكوابيس.

وأشار إلى أنه وفريقه البحثي عند تطبيق نتائج



ارتفاع ضغط الدم

اعداد / منير الحزامي

منها عصير ويؤخذ منه لمدة معينة وهي شهر واحد لتخليص الجسم من أي ترسبات ومن تراكم كلوريد الصوديوم، كما يمد الجسم بمعدن البوتاسيوم، كما يُشار إلى فائدة زهرة شجر الزيزفون حيث يعمل منه شراب منقوع ويؤخذ منه مقدار ملعقة أكل مرة واحدة في اليوم.

وتشير الدراسات الى وجود علاقة بين ضغط الدم المرتفع والمزاج الشخصي، فأكثر المصابين بارتفاع الضغط هم من الأشخاص الذين يحبون العجلة والسرعة في إتمام أمور حياتهم في أقصر وقت ممكن، وضغط الدم يكون أحياناً وراثياً وأحياناً استعداداً نفسياً فعند الملاحظة الأسبوعية للأفراد المصابين بضغط الدم يلاحظ أن ارتفاع ضغط الدم لا يكون على وتيرة واحدة بل يتبدل من يوم إلى آخر ومن أسبوع إلى آخر.. كما ثبت أن للبيئة والغذاء والطقس دوراً كبيراً في هذه الاختلافات المتباينة وتوتر الأعصاب والإجهاد، ففي الأيام الباردة يرتفع ضغط المريض إلى حد كبير، أما في الأيام الدافئة فإنه ينخفض، وفي الطب الشعبي توجد بعض الأدوية المساعدة على تثبيت ضغط الدم بما يناسب الجسم.

يقول العلماء إن القلب ليس مجرد مضخة للدم فقط، بل هو مستودع الأسرار، وأنه المسؤول الأول سواء في حالة انجذاب الناس لبعضهم بعضاً أو في حال تنافرهم، لتأثر النبض بالمشاعر والله أعلم. والقلب أيضاً هو المسؤول الأول عن حالة ارتفاع الضغط أو انخفاضه. وارتفاع الضغط ليس مرضاً بذاته، ولكنه يدل على عدم توازن في الجسم. ومن أهم أعراضه :

- صداع وطنين في الأذن.
- مشكلات في العين والرؤية.
- دوام ونوبات إغماء مختلفة الشدة.

من هنا تأتي ضرورة أن يبادر كل من يعاني ارتفاعاً في الضغط أو انخفاضاً إلى مراجعة الطبيب لوصف الدواء المناسب، مع التذكير بأن الأعشاب ليست علاجاً دائماً أو مناسباً لكل شخص، بل يجب أخذ الحيطة والحذر والتقيّد بالتعليمات الخاصة بالأعشاب من قبل المختصين لجني الفائدة المرجوة بإذن الله.

وفي أحيان كثيرة يكون علاج ضغط الدم في تغيير نمط التغذية التي يسلكها المريض وذلك بواسطة تناول عصير بعض الفاكهة مع بعض الخضار مثل الجزر- السبانخ- البقدونس- الثوم بالبصل- يعمل



الرجولة بين المظهر والمضمون

إعداد / الشيخ علي السعيد

بحاجة إلى تذكير الرجال بسمات الرجولة، وأن نطالب الشباب، أن يكونوا رجالاً لا صغاراً ولا مجرد ذكور، فكم بين وصف الذكورة والرجولة من فوارق..

فالرجل: معنى قد يراد به النوع (الذكر)، وهو ذلك النوع المقابل (للأنثى)، وعند إطلاق هذا الوصف، لا يراد به المدح.. وقد تطلق الرجولة، ويراد بها وصف زائد، يستحق صاحبه المدح، وهو ما نريده نحن هنا..

فالرجولة بهذا المفهوم تعني القوة والمروءة والكمال، وكلما كملت صفات المرء، استحق هذا الوصف أعني أن يكون رجلاً، وقد وصف الله بذلك الوصف أهل الصدق والايمان فقال: ﴿مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ..﴾. وصفة أهل المساجد.. ﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ﴾.

وصفة المتطهرين.. ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا، وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾..

وهنا نقول: الرجولة

وصف يمس الروح

والنفس والخلق، أكثر

مما يمس البدن والظاهر،

فرب إنسان أوتي بسطة في

الجسم وصحة في البدن، يطيش

عقله فيغدو كالهباء، ورب عبد معوق الجسد

قعيد البدن، وهو مع ذلك يعيش بهمة الرجال.

فالرجولة مضمون قبل أن تكون مظهراً، فابحث

عن الجوهر ودع عنك المظهر.

الرجولة وصف اتفق العقلاء على مدحه والثناء عليه، ويكفيك إن كنت مادحاً أن تصف إنساناً بالرجولة، أو أن تنفيها عنه لتبلغ الغاية في الذم. ومع أنك ترى العجب من أخلاق الناس وطباعهم، وترى مالا يخطر لك على بال، لكنك لا ترى أبداً من يرضى بأن تنفى عنه الرجولة.

ورغم اتفاق جميع الخلق على مكانة الرجولة، إلا أن المسافة بين واقع الناس وبين الرجولة ليست مسافة قريبة، فالبون بين الواقع والدعوى شاسع، وواقع الناس يكذب ادعاءهم.

وفي عصر الحضارة والمدنية المعاصرة، عصر غزو الفضاء، عصر الفضائيات (والانترنت)، عصر التقنية والاتصال.. ارتقى الناس في عالم المادة، لكنهم انحطوا في عالم الأخلاق والقيم، صعدوا إلى الفضاء وأقدامهم في الوحل والحضيض..

وورث المسلمون من هؤلاء العفن والفساد، ورثوا منهم مساوئ الأخلاق، وساروا وراءهم

في لهات وسعار، فلا للمدنية

والحضارة أدركوا، ولا

لأخلاقهم ورجولتهم

أبقوا.. فاندثرت

الأخلاق



والشيم مع عالم

المادة، وصرنا



نساء في كربلاء

إعداد/ علي عبد الجواد

ولتفهم البنت أو المرأة، ان الله عندما خلقها انثى قد ادّخرها لدور عظيم من خلاله جعل الجنة تحت قدميها، ومنحها اجر الشهداء وهي منعمة في بيتها، ومن اجلها فتح لأبيها باباً إلى الجنة، فهي لا تقل أهمية عن أخيها، لهذا كله ينبغي أن يسلط لها الضوء على بطولات سيدات كربلاء بدءاً من عقيلة الهاشميين، إلى أم وهب، إلى أم عمرو بن جنادة، إلى السيدة رقية، ولا ننسى زوجة زهير التي كانت سبباً في بلوغ ما بلغه من الكرامة عند الله.. وغيرهن، فهذا من شأنه أن يعزز ثققتها بقدراتها كأنثى، وبأهمية الدور المنوط بها، كما يعزز ارتباطها بالمناسبة وتحمسها لها، وصولاً إلى استقاء الدروس والعبر.. وهذا ما ينبغي أن يترك أثراً على شخصيتها وسلوكها في المستقبل.

إن ملحمة كربلاء هي حدث استثنائي سطره أبطال الإنسانية، بمختلف طبقاتهم وأعمارهم.. لذا ينبغي أن ندرك كأفراد مجتمع نساء ورجالاً.. أننا معنيون بهذا الحدث بشكل مباشر.. بل وحتى الطفل الصغير، وذلك من خلال تعريفه -وبإسهاب- بالأبطال الصغار أمثال الطفل الرضيع وعبد الله بن الحسن الأصغر وعمرو بن جنادة الأنصاري والسيدة رقية وغيرهم (سلام الله عليهم أجمعين)، وأن نشرح له أهمية كل منهم والدور الذي لعبه، فالطفل يفهم الأمور من خلال الطفل بشكل أفضل، وكون مثله الأعلى طفلاً يسهل عليه اعتناق الفكرة والإيمان بها، كما يشعره أهمية المناسبة بالنسبة إليه، ولا ريب ان تعاطفه مع أترابه من شأنه إشعاره بالمسؤولية تجاه القضية التي استشهدوا من أجلها..

الْبِرُّ دَيْنٌ

إعداد / الشيخ برير آل خليفة

بعد أن توفي والده.. كانت أمه تعمل بالخياطة، وتعطيه النقود وتمنعه من العمل، وتحثه على إكمال الدراسة.. ففعل ما أرادت.. وتفوق.. ووفقه الله وأصبح ذا وظيفة ومرتب مرموقين.. وكانت نيته أن يعطي من راتبه لأمه، ليسد بعض فضائلها عليه..

لكن شاء الله وتوفيت أمه.. فحزن قلبه وبكى عليها كثيراً.. ونذر الله تعالى أن يدفع من مرتبه للفقراء والمحتاجين.. وأعمال البر والخير.. ناوياً الأجر لأمه.. ومنذ وفاتها لم تفته صلاة إلا وقد دعا لها.. ويتصدق بالمال ويعمل الخير لها.. ووضع في عدد من المساجد برادات للماء وقفاً لها..

وفي أحد الأيام خرج للصلاة كعادته، فرأى مجموعة من الرجال يضعون براد ماء في مسجد حيهم! فضاقت صدره، وقال: وضعت في أغلب المساجد برادات للماء، فهل نسيت أن أضع براد ماء في مسجد حيناً؟

فإذا بابنه محمد يُقبل ويقبل يده ويقول: يا أبي إنه مني ونويت أجره لك.. فتقبلها.. سقاك الله من أجرها بسلسبيل الجنة..

فسأله والده: وكيف أحضرت ثمنه يا ولدي وأنت طالب في الإعدادية، ولا تعمل؟ فقال له: منذ مدة وأنا أجمع مصروفي وعيدياتي، وجميع ما أملك من نقود لأبر بك كما بررت بجديتي.. وأضع لك وقفاً..

فقال: سبحان الله..! صدق من قال قديماً: (الْبِرُّ دَيْنٌ)، وسيعود لك في أولادك يوماً ما.. والعقوق كذلك سيرجع لك يوماً ما.

ماء في مسجد حيناً؟



رمضان / وجه الرب

لو مال العبد بوجهه عن المولى، لمال المولى بوجهه عنه، كما ذكره الإمام السجاد عليه السلام عند ذكره لحقيقة الوقوف بين يدي الجبار (البحار: ج ٤ ص ٣٤)..
فلو استحضر العبد هذه الحقيقة في كل مراحل حياته، لكان ذلك كافياً (لردعه) عن كثير من الأمور، خوفاً من الوقوع في جزاء ذلك الشرط وما أثقله من جزاء..
وإذا مال المولى بوجهه عن العبد، فإن استرجاع التفاتة المولى مرة أخرى يحتاج إلى جهد جهيد..
فالأولى بذى اللب (ترك) ما يوجب ميل وجه المولى، بدلاً من (طلب) الالتفات بعد الميل..
ويترقى الإنسان في سلم التكامل إلى مرحلة يرى فيها جهداً مرهقاً في أن يميل بوجهه إلى غير الحق تبارك وتعالى، بل يصل الأمر في المعصوم إلى استحالة ذلك، بما لا يتنافى مع الاختيار المصحح للمدح والجزاء.

غرائب القضايا

قالوا :- إن النذر يتعلق بذمة المكلف وإن كان بأي صيغة كانت وأياً كان مورده !
ونقول :- لا ينعقد النذر إلا بالصيغة الصحيحة والمشتملة على المورد الشرعي
الصحيح ونتيجة لهذا لقيد كانت أغلب النذور غير شرعية ولا يجب الوفاء بها.
من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

كلمة ومعنى

إسمنت:

كلمة إنجليزية (Cement)، وهي مادة البناء المعروفة.

كلمات مضيئة

قال الإمام الكاظم عليه السلام:

(المؤمن مثل كفتي الميزان، كلما زيد في إيمانه زيد في بلائه).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه 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 الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.