

٧٤٤

السنة الخامسة عشرة

٢٧ / ذو الحجة الحرام / ١٤٤٠ هـ

٢٩ / ٨ / ٢٠١٩ م

الخميس



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



كيف أشرح لإبني ما حدث في كربلاء؟

أم جعفر ناصر

محاصرة الكوفة من قبل يزيد وأعوانه، ومنع الأنصار من الخروج فسجن الآلاف منهم وقتل المئات.. وخدع ضعيفي الإيمان وأغراهم بالمال.

هل كان الإمام يخاف من الموت؟ لا يخاف من الموت؛ لأنه أحب الله أكثر من نفسه، فهو مستعد لعمل أي شيء ليحمي دين الله ويحمي عباد الله من دخول النار.

يتأثر الأطفال كثيراً بالشخصيات البطولية؛ لذلك احذري من نقل أي صورة تمثل الضعف أو الخوف أو التردد.. واشرحي سبب بكائه عليه وحزنه بالمشاعر الإنسانية الطبيعية كحب الأب لابنه وخوفه عليه من الأذى، وحزنه على أيتامه من بعده، مع ترسيخ قوة عزمه وشجاعته..

كيف يعتبر الإمام منتصراً وقد مات؟ أصبح الناس يعرفون حقيقة الشرير يزيد لما رأوا بشاعة ما فعله في أولاد النبي عليه وآله. لذلك كرهوه واتبعوا الأئمة عليه وآله، وهكذا حافظوا على دين الله، ونحن الآن نصلي ونصوم ونعبد الله؛ لأننا عرفنا ذلك من عاشوراء.

إن مفهومي (الولاء والبراءة) لا ينفك عن الناحية العقائدية. لذا عند جريان الحكاية يجب

الحرص على تأكيد محبة الإمام الحسين عليه وآله الممثل

للحق ولحب الله، إلى جانب بغض

وكره الشر والظلم المتمثل

بيزيد..

تقول إحدى الأمهات: لدى طفلي الكثير من الأسئلة حول ما حدث في كربلاء، وأنا في حيرة كيف أقص عليه ما جرى، وكيف أجيب على أسئلته؟

فكري في الأمر: إن حكاية عاشوراء تحتاج دقة عالية في الوصف حتى لا تخرج عن مفهومها الأصلي، فتترسخ في ذهن الطفل صورة مغلوبة للإمام فيتصور بأنه ذلك الشخص المهزوم المسكين الضعيف.

الحل: ابدئي ببيان قطبي الحكاية؛ (الخير) المتمثل بالإمام الحسين عليه وآله وأصحابه.. و(الشر) المتمثل في يزيد (لعنه الله) ومن تبعه.. وضحّي له في ذلك قرابة الإمام من النبي عليه وآله، وأنه ولي الله في الأرض بصورة مبسطة. بعد بيان الشخصيات تأتي لبيان الأهداف. ماذا كان

يفعل يزيد؟ (الرجل الظالم الكافر القاتل المخادع يريد محو دين النبي عليه وآله، وتغيير الإسلام)، اشرحي هذه النقطة بدقة. ماذا كان يفعل الإمام الحسين عليه وآله؟ (الرجل الذي يحب الله ويحبه الله يريد الحفاظ على الدين وعلى عبادة الله، ويريد أن يحمي الناس من شر يزيد وما يدعو إليه من الكفر).

سيكثر سؤال الأطفال عن سبب عدم وجود الناصرين للإمام! لذلك اشرحي للطفل أن محبي الإمام

كثيرون، وقد أرسلوا للإمام الحسين الكثير من الرسائل طالبين

شر يزيد. منه إنقاذهم من سيأتي

سؤال آخر: أين ذهب هؤلاء الأنصار؟

اشرحي له: بأنه قد تمّت



الهاشورائيّ الغيور

إعداد / وحدة النشرات

الغيرة إحدى الخصال الحميدة في الإنسان، وهي في اللغة: (الحمية والألفة)، بمعنى أن خلقة الإنسان وطبيعته تأنف وتأبى أن يشاركه غيره في أحد أموره المتعلقة به. وهي اصطلاحاً: رفض الإنسان وعدم سماحه للآخرين أن يتعرضوا بالقول أو بالفعل لعرضه وشرفه وزوجه أو أي إنسان آخر ممن يهتم ويعتني به اهتماماً كبيراً وعناية فائقة.

فالإنسان الغيور لا يتحمل أن ينظر الآخرون إلى زوجته وحرمة نظر ربية وبدافع فاسد، أو يقترب من أهله بقصد سوء. فعن النبي الأكرم عليه السلام أنه قال: «الغيرة من الإيمان» (من لا يحضره الفقيه: ج ٣/ ص ٤٤٤).

فالغيرة علامة رفعة الإنسان وعفته، حيث يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «قدر الرجل على قدر همته، وصدقه على قدر مروءته، وشجاعته على قدر أنفته، وعفته على قدر غيرته» (نهج البلاغة: الحكمة ٤٧).

ولقد كان بنو هاشم - ولا يزالون - غيارى زمانهم، ولعنة النبي عليه السلام عندهم حرمة فائقة، وكان شباب بني هاشم في الركب الحسيني يحرسون أهل بيت الإمام الحسين عليه السلام وحرمة النبوة على الدوام منذ خروجهم من المدينة المنورة حتى وصولهم إلى كربلاء وإلى آخر لحظات استشهادهم، وكانت الهاشميات وبقية نساء الركب الحسيني مطمئنات بسبب حراسة شباب بني هاشم عامة وأبي الفضل العباس عليه السلام خاصة، وبقية أبطال الركب الحسيني من أصحاب الإمام عليه السلام. وكان على رأس أصحاب الغيرة هؤلاء إمامهم الحسين بن علي عليه السلام، الذي لم ينس ذكر محافظته على حرم الرسالة حتى في رجزه وهو يقاتل القوم ويعرف بنفسه المقدسة، إذ كان يقول:

آليت أن لا أثنى

أنا الحسين بن علي

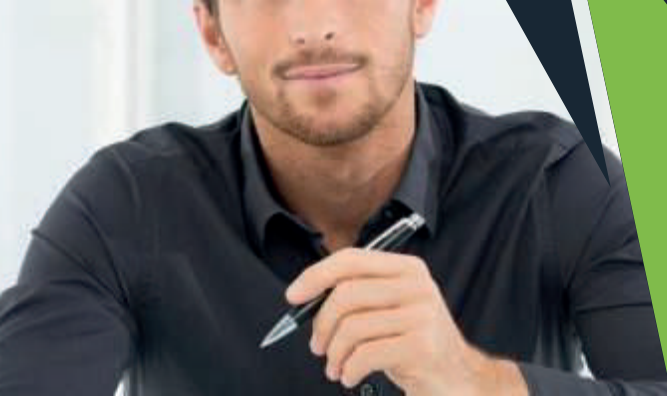
أمضي على دين النبي

أحمي عيالات أبي

وحتى في لحظات احتضاره عليه السلام بعد أن وقع صريعاً قد أثخنه جراحاته الكثيرة لما سمع أن الأعداء قد هجموا على مخيمه وتعرضوا للنساء والأطفال، رفع رأسه الشريف - وهو في تلك الحال بين الموت والحياة ليستنكر على الأعداء فعلتهم اللارجلية المشينة - ونادى القوم: «ويلكم! إن لم يكن لكم دين وكنتم لا تخافون يوم المعاد فكونوا في أمر دنياكم أحراراً ذوي أحساب! امنعوا رحلي وأهلي من طغاكم وجهاكم»، (وقعة الطف: ص ٢٥٢).

لقد كانت غيرته الدينية وغيره أصحابه أيضاً من الممهدات التي صنعت تلك الملحمة العظمى، فهو عليه السلام كان يرى الموت أولى من ركوب العار في القبول بالذلة والتسليم، وهذا من غيرته وحميته وأنفته.

فعلى كل عاشورائي في كل عصر وزمان أن يتعلم من ملحمة كربلاء وأن يستلهم من أبطالها درس العفاف والحجاب في نطاق "الغيرة على الشرف".



الشخصية الناضجة

إعداد / منتظر علي

- معرفة الذات على حقيقتها: حتماً لا نطلب

منك أن تنظر إلى نفسك نظرة تحقيرية أو دونية (لا سمح الله)، بل كي تكون ناضجاً عليك أن تقبل واقع أنك لا تعرف كل شيء، ولا تملك كل شيء.. لا تتكلم عن نفسك بل دع أفعالك تفعل ذلك.

- اتخاذ القرارات بتعقل: أنضج الناس هم من

يعرفون كيف يسيطرون على ذاتيتهم وانفعالاتهم عند التصرف واتخاذ القرارات المفصلية في الحياة، فلا يدعون أمواج الحياة تأخذهم إلى حيث ما هي تريد، بل يثبتون أرجلهم في القعر ويستغلون الظرف المناسب لبلوغ وجهتهم.

- تقدير الناس والأشياء: من أهم الإشارات

التي تدل على نضوج الشخص هي تقدير الفواصل في حياته من أناس سهلوا عليه الطريق أو لحظات وأحداث مرت في حياته، ويعرف أنه ليس البطل الخارق الذي يستطيع بمعزل عن أي شيء آخر تحقيق ما يريد، بل يقدر للحياة مساعدتها.

رغم أن النضوج ومقاربتة بيقين مسألة نسبية، ليس لها قواعد محددة وواضحة، إلا أن بعض الصفات الواضحة في الشخصية وانعكاسها على التصرفات يمكن أن يضيء قليلاً على الموضوع. إليك التفاصيل:

- الالتزام: من أهم العوامل التي تكشف نضج

الشخصية، هو الالتزام بالعهد المقطوعة أو بالعقود الموقعة أو المقررة شفويًا؛ لأن صاحب الشخصية الناضجة يعرف أولاً اتخاذ القرارات التي يستطيع تحملها ومواصلة الالتزام بها، ومن جهة أخرى يعرف أن الحياة ليست وردية فلا يتخلّى عما بدأه أمام أول عقبة.

- الصمود أمام النقد والإطراء: لا ننضج

فعلاً، إلا حين نعرف أن ما من أمر سيئ كما يظهر ولا من أمر حسن كما يبدو. فصاحب الشخصية الناضجة يستطيع أن يتلقى الانتقادات من دون أن ينهار أو أن تتحطم صورته الشخصية في عينيه، كما أن يسمع الإطراء من دون أن يلتصق رأسه

بالسما!



فوائد الباميا

وهذا يساعد الجسم على التخلص من الأحماض ويمنع إعادة امتصاصها.

*** تحتوي على كمية كافية من الفوليك:** فهو يعمل على تقليل عيوب الأنبوب العصبي لدى الأطفال حديثي الولادة. وبالتالي فإنه ينصح بتناولها بشدة خلال فترة الحمل.

*** تحتوي على فيتامين (K):** حيث يعتبر عاملاً مشاركاً في منع عملية تجلط الدم، كما أنه يؤدي دوراً مهماً في تقوية عظام الجسم.

*** تساعد على التحكم في الربو:** حيث ينصح الأفراد المصابون بالربو بتناول الباميا بشدة.

*** تمنع الإمساك:** حيث تقوم بتسهيل امتصاص المياه، مما تضمن تخلص الجسم بشكل مناسب من الفضلات، وبالتالي تمنع الإمساك.

*** تمنع الإصابة بسرطان القولون.**

*** تمنع امراض الكبد:** غالباً إن نصف أمراض ومشكلات الكبد مرتبطة بمرض السكر، وأن تناول الباميا بشكل منتظم، أو شرب مياهها سوف يساعد على منع أمراض الكبد.

*** تساعد على ترطيب الشعر ولعائه:** عند استخدام الباميا كغسول للشعر فإنها تعطيه مظهراً لامعاً، كما أنها تعتبر مضادة للقشرة، بالإضافة إلى أنها مفيدة لترطيب البشرة، لاحتوائها على فيتامين (C).

البامية من الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الذائبة وغير الذائبة. وتستخدم في العديد من الخضراوات، وتعتبر جزءاً من بعض الحميات الغذائية المختلفة لما تحتويه من فوائد عالية، منها:

*** تحتوي على كمية كبيرة من الألياف:** واحدة من فوائد البامية الرائعة هي أنها تعرف باحتوائها على كمية كبيرة من الألياف؛ حيث تساعد الألياف في عملية الهضم في الجسم.

*** تساعد على منع مرض السكر:** حيث أن كمية الألياف الغنية بها تساعد في منع الإصابة بمرض السكر. وأفضل الطرق هو استخدام ماء البامية عن طريق وضع بضع قطع من البامية في إناء ماء وتركه طول الليل، وفي الصباح اشرب منه، من أجل التحكم في ارتفاع مستوى السكر في الدم. ويعتبر هذا الماء أفضل بكثير من مائها المغلي.

فهي تعمل على تقليل كتلة الكلوكوز في الدم التي تؤدي إلى حدوث اضطراب في قدرة الجسم على معالجة السكر، مما قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر. وتقوم الألياف الذائبة بتشكيل ما يشبه الجل داخل الأمعاء الذي يؤدي إلى تقليل امتصاص السكر من الطعام في الأمعاء. وكذلك فإن تلك الألياف الذائبة تساعد على خفض مستوى الكوليسترول عن طريق جذب أحماض الصفراء التي تساهم في ارتفاع مستويات الكوليسترول.

الطموح والهدف

الشيخ أحمد الشويبي

وليعد حساباته وليسأل نفسه: لماذا صارت هذه التجربة كذا ولم تكن كذا؟ وليجلس مع نفسه يصبرها، ولا يلومها كثيراً، بل يجعلها قوية، بعبارات التشجيع كـ (أحسن يا نفسي لا تحزني، سنصل إلى النجاح قريباً)، (لا تكثرني، إنها تجربة تصنع النجاح وليست تجربة فاشلة)..

ولا يسمح لأحد من الناس -غير العقلاء من أهل الدين والإيمان وذوي النصح والخبرة- الذين تسر النفس برؤيتهم ويفرح القلب بسماع كلامهم، الذين يذكرونه بالله تعالى واليوم الآخر وأهل بيت الرحمة صلوات الله عليهم أجمعين،

﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

فلا تجعل التجربة التي مررت بها تذهب أدراج الرياح بلا تفكير وعبرة، بل عليك أن تجعل منها انموذجاً للتقدم في سماء النجاح والتقدم في

العمل والحياة المستقبلية.

إذا أراد الإنسان النجاح في حياته فعليه أن يكون هدفه أكبر من مستوى طموحه، لكي لا ييأس إذا تأخر في تحقيق الخطوات الأولى من أهداف مشروعه المستقبلي.

أحياناً يعتبر الرضا الوقتي الآني حاجزاً لتوقف الإنسان عن مواصلة النجاحات التي تأتي متأخرة بعد حين؛ لأن كل نجاح تسبقه خطوات تحضيرية مدروسة، فلا ييأس الإنسان وليواصل التفكير في حلمه المستقبلي، وليواصل السؤال عنه بجدية منقطعة النظير، وليكتب أهدافه؛ لكي يراها أمامه كل يوم.

ال فشل حالة من حالات النجاح؛ لأنه يعتبر كتجربة لتحسين الأداء، ويعتبر أيضاً حالة من حالات التمهيد لحل المشاكل التي استعصت عليه سابقاً قبل هذا الوقت.

فلا يشغلن نفسه بها، بل على العكس فليعتبرها (استراحة محارب)، أو قل (استجمام مجبر عليه)،



أنا والباص

إعداد/ علي عبد الجواد

أهلي والآخريين، علاقتي مع نفسي؟ وهل أنا أسير في الاتجاه الصحيح أو الخطأ؟

هنا قلت: لابد من وقفة للتفكير! هل أستمرو أو أقف وأراجع نفسي، وأنظر حولي، واسترشد إلى الطريق الذي سيوصلني؟

ولقد خرجت بثلاث فوائد من ثلاثة أحداث من هذا الموقف:

*** الحدث الأول:** ركبت الباص دون أن أسأل أحداً من الجالسين ولا حتى السائق.

الفائدة: ليس كافياً أن يكون لك هدف، ولكن لابد من أن تعرف الطريق الصحيح للوصول إليه، حتى لا يضيع الكثير من الوقت في غير فائدة.

*** الثاني:** قلق وخوف أصابني عندما علمت أن الباص يسير عكس ما نويت، ولكن سرعان ما غيّرت القلق إلى تفكير لحل الموقف.

الفائدة: لا تجعل الخطأ نهاية العالم، وقل (لعله خير)، وفكر في خطوة جديدة، وطريق آخر للوصول.

*** الثالث:** وهو سرعة نزولي من الباص بعدما قرّرت تغيير المسار، فلولا سرعة التنفيذ لكان من المحتمل أن يطول طريق العودة، أو يصل الباص إلى آخر محطة له.

الفائدة: استشر ثم قرر ونفذ بأقصى سرعة، فالوقت ضيق والعمل كثير.

يقول أحدهم: كنت على موعد مهم مع أحد ما ولكنه في مكان بعيد من المدينة، فأسرعت بالخروج من البيت وتوجّهت إلى منطقة وقوف السيارات (الباصات)، وما إن وصلت حتى وصل الباص ويحمل الرقم (١٠٥) الذي كنت أعرف مسبقاً أنه يتجه إلى المكان الذي أريده، وبعد أن جلست قرّرت أن استثمر الوقت بالقراءة. بعد قليل اكتشفت أن الباص أخذ طريقاً آخر غير الذي أريده، نظرت باتجاه السائق فرأيت أن رقم الباص هو (١٥٠)، فتضايقت لفترة ولكن لم تكن طويلة وقلت لنفسي لعله خير، وبسرعة جلست أفكر هل أستمرو في الجلوس في الباص حتى يصل إلى آخر الخط الذي يسير فيه أو أنزل وأركب باصاً آخر يذهب إلى حيث أريد.

فقرّرت على الفور النزول من الباص وتوجّهت إلى أقرب منطقة باصات أخرى وهناك عرفت رقم الباص الذي يوصلني إلى حيث أريد. وبعد لحظات جاء الباص المقصود وسألت السائق عن وجهة الباص فأخبرني بالاتجاه الذي أريد فركبت، وما أن جلست حتى بدأت استرجع الأحداث السابقة، وهنا جاءتني أفكار غريبة فلقد قارنت هذا الحدث بخط سير حياتي! وسألت نفسي إذا كان هذا الخطأ الصغير في ركوب الباص كلفني وقتاً ومالاً، فكيف يسيري في علاقتي مع الله سبحانه، علاقتي مع

حسين

من الأمور التي ينبغي على الزائر الالتزام بها وجعلها

شعائر حسينية هي:

مع بداية محرم سيبدأ الكثيرون بتغيير صورهم الشخصية
على منصات مواقع التواصل الاجتماعي وتبديل نغمات رنين
هواتفهم..

والبعض يغيّر الاسم..

ولكن!!

مثل هذا التغيير يجب أن يكون أيضاً في النفس، من ناحية:

الأخلاق..!!

السلوك..!!

التعامل..!!

فعاشوراء هي تطبيق لأهداف النهضة الحسينية

عاشوراء لبناء النفس

وليكن هدفنا إحياء شعائر الإمام الحسين (عليه السلام)

والسير على خطاه