



الجمهورية الإسلامية

١٥/٦/٤٢٠١٥ م
١٦/ شعبان/ المعظم/ ١٤٣٦ م

الجمهورية الإسلامية



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



اختبئ عنهم قليلاً

اعداد/ علي خلف

إن هذا هو أفضل الحلول وأكثرها منطقية.. إن الآباء المتميزين يعلمون أننا مجرد بشر.. وأنا أحياناً نكون بحاجة الى الهرب والاختباء.. وبهذه الطريقة نستطيع أن نؤدي دورنا كأباء على أفضل صورة بعد استعادتنا هدوءنا. فلماذا يعتقد الكثيرون منا أنه لا ينبغي علينا فعل ذلك، حتى عند وصولنا الى نقطة الإنهيار؟ وهو أفضل من أن نشعر باننا نفشل في أحد جوانب الأبوة، أو كبديل عن أسلوب الغرب في التعامل مع الأطفال الأشقياء.. (أي أن ترسلهم الى حجراتهم أو الى «درجة السلم» المخصصة للأطفال الأشقياء)، وذلك بأن الوالدين يحددان إحدى درجات السلم الموجود في البيت (الدرج ويسمونها (درجة المعاقبين).. ليقف عليها الولد الشقي نصف ساعة أو أكثر! كعقوبة له.. وهذا الأسلوب قد ينجح، ولكن لا تحظى أنت بـ «وقت مستقطع» خاص بك، وحينما تحتاج للهدوء، فيمكنك أن تمنحه لنفسك، وهذا يعني الابتعاد عن الأطفال قليلاً -بأي شكل تراه مناسباً- بما في ذلك الاختباء.

يقول خبير الأطفال (ريتشارد تمبلر)، في كتابه (قواعد التربية): إن بإمكان الأب أو الأم الاختباء قليلاً (الغياب عن أنظار الأطفال) في حالة العصبية.. ويذكر ذلك حسب القاعدة السابعة من القواعد التي صنفها في طريقة التعامل مع الأطفال، حيث يقول: بأن من المسموح لأطفالك بأن يثيروا غيظك، ويترتب على هذا حقيقة أنه مسموح لك بفعل شيء حيال هذا الأمر! فأنا شخصياً أفضل الفرار والاختباء.. فقد عُرف عني أنني أنسل الى أقرب خزانة ملابس، وأكتم أنفاسي حتى يغادر أبنائي الحجرة.. أو أسمعهم وهم يقتربون أكثر وأكثر ويقول أحدهم للآخر: «كلا، سوف اشي بك!» وأنت تعلم في نفسك الى من سيشتي هذا المتحدث، دون أن يكون لديك أدنى علم بما حدث ولمن حدث وما إذا كان مبرر أم لا؟ أما الذي يُفترض على الوالد الحصيف فعله، عندما لا يجدونه.. أن يتركهم قليلاً فانهم سيعالجون الأمر فيما بينهم.



التوازن البيئي

اعداد/ الفيزيائي أ. شاكر عبد الرزاق

بقوله تعالى: ﴿وَالْأَرْضُ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ
وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مُزَوَّنٍ﴾ (الحجر: ١٩)

وعلى سبيل المثال فإن نسبة الأوكسجين في الغلاف الجوي هي (٢١%) تقريباً. ولو زادت هذه النسبة لاحتقرت الأرض مع أول شرارة، ولو نقصت هذه النسبة قليلاً ل ماتت الكائنات اختناقاً! أما نسبة غاز الكربون في الغلاف الجوي فهي أقل من (١%). ولو زادت هذه النسبة لتسمم البشر وماتوا جميعاً، ولو نقصت ل ماتت النباتات وتوقفت الحياة!! لذا هنالك توازن دقيق في هذه النباتات، وإذا دخلنا إلى كل خلية من خلايا أي نبات أخضر على وجه الأرض، ماذا نشاهد؟ سنشاهد تركيباً مستمراً للمادة الخضراء (الكلوروفيل)، ومن هذه المادة تخرج الحبوب والثمار.. ولعل القرآن الكريم قد أشار إلى هذه العمليات الدقيقة بقوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًا مُتَرَكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قَنَوانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: ٩٩).

بعد الكميات الضخمة من الملوثات، التي أفرزتها حضارة القرنين العشرين والواحد والعشرين.. ومع زيادة عدد المصانع في العالم، وزيادة عدد وسائل النقل -وهذه تنتج كميات ضخمة من المواد الملوثة والتي تسبب أمراضاً خطيرة أهمها السرطان- تأثرت البيئة تأثراً ملحوظاً، وحياة الكائنات البرية والبحرية، من نبات وحيوان وإنسان.. ولكن من فضل الله تعالى ورحمته بخلقه: أنه أوجد وسائل لخلق حالة من التوازن في كل ذلك، فمثلاً إنه أودع في هذه النباتات وسائل لتنقية الهواء من المواد السامة.

فكما نعلم تستهلك النباتات لصنع غذائها وثمارها غاز الكربون من الهواء، وتجري في داخلها عملية تسمى بالتركيب الضوئي، تتركب من خلالها المادة الخضراء والتي يركب منها النبات الحب والثمار.. بنتيجة هذه العملية يطلق النبات الأوكسجين الذي يستفيد منه الإنسان في عملية التنفس، والعجيب أن كمية النباتات على وجه الأرض مناسبة لحجم الغلاف الجوي!! فهناك توازن دقيق بين ما يأخذه الإنسان وبين ما يطلقه النبات من الأوكسجين، وتوازن آخر بين ما يطلقه الإنسان من غاز الكربون وبين ما يأخذه النبات من هذا الغاز! ولعل القرآن الكريم قد تحدث عن هذه الحالة وكأنه أشار إلى هذا التوازن



الماء لصحتك

اعداد / وحدة النشر

وتقول بعض النظريات الحديثة: إن مصدر كثير من الأمراض التي نصاب بها هو أن الغالبية الساحقة من الناس تعاني من الجفاف، إذ إن المشكلة تكمن في أن شعورنا بالعطش قد يأتي في وقت متأخر نكون فيه قد أصبحنا نعانى من الجفاف.

وأعراضه المتقدمة هي: (صداع الرأس، الإرهاق والتعب، الإغماء وفقدان التوازن، فقدان الطاقة والحيوية) إذ إن أحد الأسباب الكامنة وراء الشعور بالإرهاق والتعب والكسل والإصابة بالكثير من أمراض الكلى والتهاباتها، هو عدم شرب كميات كافية من الماء! وربّ سائل يسأل: هل تناول السوائل يغني عن شرب الماء؟ والجواب هو: طبعاً لا... لأن الماء خال من أي سعرات حرارية أو مواد سكرية.. أما المشروبات الغازية وكذلك عصائر الفواكه، قد تحتوي على معدلات عالية من السكر، الأمر الذي من شأنه جعل امتصاص الجسم لها مسألة صعبة وأكثر بطئاً.

يكون الماء (٧٠%) من حجم جسم الإنسان، لكن ما يفقده الجسم من الماء في الأجواء الحارة يتراوح بين (٣ و٤) لترات يومياً، وهي الكمية التي ينبغي تعويضها، بتناول ثمانية كؤوس من الماء يومياً لتنقية الجسم من السموم أولاً، والمحافظة على اللياقة وحسن المظهر ثانياً.. لذلك يحذر خبراء الرعاية الصحية من أن عواقب الجفاف الناتجة عن قلة شرب الماء، هي أخطر مما نتصورها، وأمثلتها: (صداع الرأس، أضرار بالقلب، بعض الحساسيات، نشوء بعض أنواع الأورام السرطانية، ارتفاع ضغط الدم). إذ إن ارتفاع ضغط الدم هو من علامات حاجة الجسم للماء، أو عدم أخذ كفايته منه لمدة طويلة. والنتيجة المنطقية الناجمة عن ذلك هو أن مجمل محتويات الجسم من السوائل باتت تتناقص، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى ضيق في أوعية نقل الدم، فيصبح القلب مطالباً بأن يضاعف من أدائه لضخ الماء في كل أنحاء الجسم.



الإعراض عن الأعراض

الشيخ علي السعيد

تلقت عناية شبابنا المؤمن الواعي.. الى أن الغرب قد يتقدم علينا في مجال ما، ولكن هذا لا يعني أنه أفضل منا في كل شيء.. فموروثاتنا الدينية، وقيمنا الاجتماعية -هي رأس مالنا- بها نستطيع أن نستعيد الصدارة في كل مجالات الخير والمعروف والتقدم والرقي.. فأخلاقنا وقيمنا أصيلة، وما سواها فدخلية، فأعرضوا عن سواها، ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (الأعراف: ١٩٩). ولا مناص من تأثر جيل الشباب بالمغريات

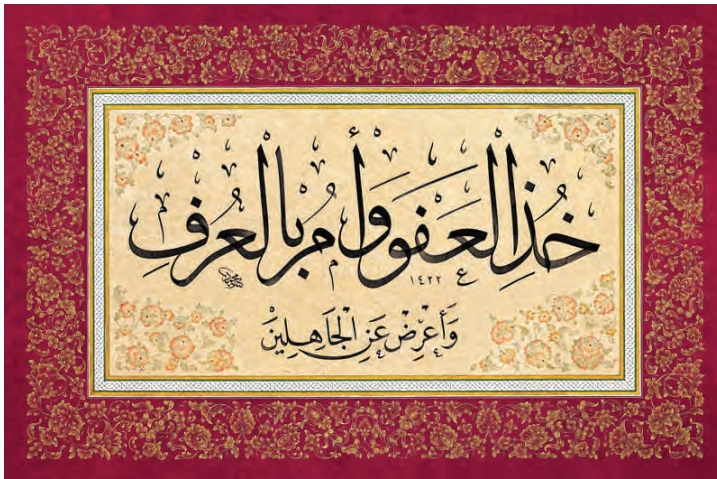
التي يراها عندهم، ولكنه لو وقف وقفة تأمل وتدبر وتخصّ لوجد أن البعض منهم -إن لم يكن الأغلب- يعيش كالأنعام بل أضل سبيلاً.. بل إن الكثير من الأنعام تعيش في

مجتمعات تسودها قوانين خاصة بها.. فلو تجاوزنا قضية العمل أو الإنتاج، لتجد أن الكثير منها غير على حلالها، وأبناء جنسها.. خلاف ما تتصف به المجتمعات البشرية البعيدة عن الدين، من التفسخ والانحلال والتعرض لأعراض الآخرين.. فيا شبابنا تمسكوا بدينكم فإنه خير دين، وصونوا أخواتكم، ونساءكم، وبنات مجتمعكم، ولا تتعرضوا لحرّمات الآخرين، فيتعرض لأعراضكم وحرّماتكم.. فالدنيا (سلف ودين)، وكما تدين تدان.. والسلامة بالإعراض عن الأعراض.

كثيراً ما يتأثر الإنسان بالعائلة التي تربى فيها، وبالبينة أو المدينة التي نشأ وترعرع وعاش في ربوعها، أشد التأثير.. فبالإضافة الى الموروثات التي يتوارثها من العائلة، فإنه يكتسب العديد من العادات والتقاليد والقيم والمبادئ من تلك البيئة.. وهذه الموروثات والمكتسبات تحدد مسار حياته من جانب، وترسم ملامح شخصيته من جانب آخر.. أما بالنسبة للمؤمن، فإن لديه محوراً تدور حوله حياته بكل متعلقاتها، وهذا المحور هو

الدين.. فالدين هو -حجر الزاوية- الذي يستند عليه بناء الشخصية الرصينة والحصينة والمستقيمة.. بل إن المجتمع بأسره تتهاوى دعائمه إذا لم يكن الدين

أساساً لها، وهذا ما نلاحظه جلياً في المجتمعات التي لا ترعى للدين إلا ولا ذمة.. فبالرغم من قوانينها الصارمة تجد التهلكة والانحلال يسود تلك المجتمعات، لبعدها عن الله، وعمّا يريده سبحانه وتعالى.. من صيانة للنفوس المحترمة، والتعامل في حدود الأطر التي أطر الله بها العلاقات الاجتماعية.. وهو القائل: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: ١٣). ولا بأس بالتوقف هنا،





السعادة الكبرى

منتظر السعدي

وقد يجحد البعض بما أعطاه الله من الخيرات ويقول: ماذا لدي؟ وماذا أمتلك؟!!

ولكن لو توقفنا لحظة وأمعنا النظر فيما لدينا، لوجدنا أن الله تعالى تفضل علينا بنعم لا حدود لها، حيث قال تعالى: ﴿وَأَنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ (النحل: ١٨)، ولكننا - مع الأسف - لا نشعر بها إلا بعد زوالها.

- فإذا أردنا السعادة ما علينا إلا أن نشكر الله، ونقتنع بما لدينا من نعمه الكثيرة، وإذا أردنا المزيد فعلى أن نسعى بالخير، ونزيد الشكر لله.. فإن شكر الله سبب رئيسي لزيادة النعم، حيث قال تعالى: ﴿لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: ٧).

- ولا يقتصر الشكر هنا على الرزق فقط، بل الشكر على البلاء أيضاً، لأن البلاء نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى، فقد روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لا تكون مؤمناً حتى تعد البلاء نعمة والرخاء محنة، لأن بلاء الدنيا نعمة في الآخرة، ورخاء الدنيا محنة في الآخرة». وروى عن الإمام الصادق عليه السلام: «المصابب منح من الله، والفقر مخزون عند الله» (ميزان الحكمة - الريشهري: ج ١ / ص ٢٩٥).

قد نرى في حياتنا اليومية، أن البعض منّا يجهدون أنفسهم بالأعمال الدنيوية، دون كلل أو ملل، لكسب المال أو للوصول الى مكانة معينة أو لتحقيق بعض الغايات.. وكل ذلك لهدف واحد وهو الحصول على السعادة الحقيقية (الغائبة في نظر الكثير منّا)، والصفاء النفسي وراحة البال، ولكن في الغالب لا يحصل أغلب الأشخاص على هذه السعادة طيلة حياتهم إلا ما ندر، فما سبب ذلك يا ترى؟؟ وفي معرض الجواب عن ذلك نقول:

إن عدم حصول هؤلاء الأشخاص على السعادة، يعزى الى عدم توفر السبب الرئيسي لها وهو القناعة، حيث يرى الكثير منّا أن السعادة في المال أو السلطة أو الزواج والذرية أو غيرها.. ولكن عندما يحصل الشخص على مبتغاه لا يحس بطعم السعادة التي كان ينتظرها، فالإنسان يحمل بطبيعته صفة الطمع.. وفي العادة هي من الصفات السيئة إلا الطمع في رحمة الله عز وجل، فترى الإنسان يسعى بجهد للحصول على الكمالات الدنيوية.. التي توفر له السعادة الكبرى بنظره، دون الالتفات منه الى ما يمتلكه من نعم الله عليه، فلو نظر الى ما عنده من فضل الله، لوجد أنها أكثر بكثير مما يسعى هو للحصول عليه،

رسالة من شهيد

علي عبد الجواد

لأنه لم يتقاضَ راتبه منذ عدة شهور، وهي تدفعه ككل مرة بالإسراع الى الالتحاق برفاقه وهي تقول له: (بيّض وجهي، الله يبيّض وجهك «يُمّه»، أريد أواصي الزهرة أم الحسين..)، فقولي لها: لقد حان وقت الوفاء يا أمي.. فهل سترضين عني..؟!..

هكذا هو الوفاء.. هو حبل متصل من واقعة كربلاء الى يومنا هذا..!! فالعدو واحد، وإن تبدّلت العناوين والألوان والوجوه، فكانت هناك أم وهب.. تدفع بابنها وتقول له: ادفع عن ابن بنت رسول الله ﷺ حتى أأكل بك..!! (كيف تتكل سيدتي الزهراء ﷺ وأنا لا أأكل بك..؟). واليوم أم الشهيد تدفع بابنها، لتدافع عن الدين والعقيدة.. ليبقى هذا المذهب سالماً باقياً دائماً وأبداً..

آخر السطر -كتب قبل خوضه المعركة الأخيرة- استودعكم الله.. ولا تنسوني أبداً..!! وها نحن سنبرز لهم بالسلاح الأبيض- رغم أنّ عددهم أكثر منّا.. وهم مدججون بأنواع الأسلحة- فنحن لن نُهزم.. ولن نتراجع.. أشهد أن لا إله إلا الله وأنّ محمداً رسولُ الله وأنّ علياً وليُّ الله.. ضغط على ارسال.. وانقطعت أخباره.

بعد أن نفذت ذخيرته، وذخيرة باقي الجنود والمقاتلين مع أمرهم.. وكانوا محاصرين من ثلاثة محاور..!! -لكنهم أبوا أن ينسحبوا ويتراجعوا، أمام حثالة نجسة..)، أسرع في كتابة رسالة الى زوجته، وهو يبلغها سلامه مودعاً إياها.. وأنّ تُقبّل طفله الرضيع، الذي لم يتجاوز عمره الستة أشهر!! (فهو قريب عهد بالزواج)، وأوصاها أن ترفق في تربيته، وتعلّمه دروس الإخلاص.. والوفاء.. والشجاعة.. وأن لا يتوانى عن الدفاع عن العقيدة والمقدسات.

وأردف: سلامي الكبير جداً لأمي الحنونة.. التي لا ولد لها غيري..!! وهنا.. توقفت أنامله!! ودمعت عيناه.. (عندما تذكّر كيف أنها في الإجازة الأخيرة، استدانّت من الجيران لتغطي نفقة سفره الى مقر وحدته..!!)



رمضان .. وجه القلب

إنَّ في الكيان (العضوي) للإنسان وجهاً يمثل إليه أو عنه.. فمن الممكن بعد المجاهدات جهة اهتمامه بالأشياء والأشخاص، إذ المستمرة والمراقبات المتوالية، الوصول إلى الإقبال على الأمور الخارجية والإعراض درجة تكون جهة القلب (ثابتة) نحو المبدأ، عنها يكون بالوجه، فالأمر كذلك في الكيان (النفسي) للإنسان، فإن له وجهاً.. بذلك وتوزع وجهه الظاهري نحو أمور مختلفة. الوجه يتجه حباً أو إعراضاً نحو ما يتوجه

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

قالوا: إنَّ الولد وما يملك ملك لأبيه ! الانفاق، نعم لو افترضنا سفاهة الولد أو صغره جاز للحاكم الشرعي الحجز على أمواله إلى حين البلوغ والرشد.

نقول: إنَّ الولد مستقل فيما يملك، ويستطيع أن يتصرف في أمواله جميع التصرفات المشروعة، ومن جملتها الانفاق على أبيه مع توفر سائر شرائط

(غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية)

كلمة ومعنى

عجوز شمطاء:

من اختلط سواد شعرها ببياض. والرجل الأشمط: المختلط سواد شعره ببياض.



كلمات مضيئة

قال الامام علي بن الحسين (عليه السلام): «ما من رجل تصدق على مسكين مستضعف.. فدعا له المسكين بشيء تلك الساعة، إلا استجيب له»

(بحار الأنوار: ج ٩٣ / ص ١٤٤)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم إقائها 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 لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩

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

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

