

٧٦٨

السنة السادسة عشرة

رجب الأصب / ١٤٤١ هـ

٢٧ / ٢ / ٢٠٢٠ م

الحمد لله



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





أن عليه محاولة إيجاد مكان آمن وأقل ازدحاماً والبقاء فيه إلى حين وصولك أنت أو أي شخص يشارك في البحث عنه.

يمكنك أيضاً أن تعلميه كيف يلجأ إلى رجال الأمن في الشارع لطلب المساعدة، وإلى البائعين أو المسؤولين عن الأمن في المحال و "السوبرماركت"، أو إلى كبار السن إن وجدوا.. ، وذلك بتعريفه بهذه الشخصيات أثناء مقابلتهم مع طفلك من الأشخاص السيئين في الشارع؛ لأن ذلك قد يسبب له الانهيار التام في حال غيابك عن نظره للحظة واحدة.

أما عندما يعرف الطفل الخطوات التي يجب اتباعها في حال ضياعه، فإن احتمال إصابته بالذعر سيتضاءل، وقد ينتفي كلياً، وإلا! وهذا أسوأ ما في الأمر، سيصبح فريسة للخوف من الغرباء.

يجب على الوالدين وخاصة الأم تحضير الطفل مسبقاً قبل مواجهة وضع جديد أو توقعات جديدة، فإذا فكرت أيتها الأم في اصطحاب طفلك إلى المكتبة مثلاً، حضّريه للموضوع قبل الذهاب. قولي له مثلاً: إن عليه الجلوس هادئاً خلال تواجده في المكتبة، وأن يتكلم بصوت منخفض في حال احتاج إلى شيء، وألا يحدث صوتاً برجليه أو يديه حتى لا يزعج الأشخاص المتواجدين هناك.. وهكذا في بقية الأماكن التي تريدين زيارتها وهو معك، ولكل مكان أدابه وسلوكياته الخاصة على الطفل أن يتعرف عليها ويتعلمها.

وعندما يبلغ الطفل سن الرابعة من عمره، يصبح في حاجة إلى أن يتعلم كيف يتصرف في حال تاه منك وسط الزحام في مكان عام، قولي له مثلاً: إن عليه البقاء واقفاً في مكانه حتى يسهل إيجاده. أما إذا كان هناك ازدحام شديد في الشارع، أفهميه

التحذير من الطلاق!!

إعداد / منتظر علي



قال الله تعالى: ﴿وإن امرأة خافت من بعلها نشووزاً أو إعراضاً فلا جناح عليهما أن يصلحا بينهما صلحاً والصلح خير﴾ (النساء: ٣٥). فالصلح أولى من عدمه، وبما أن القلوب تتقلب وأن المشاعر تتغير من وقت لآخر ومن ظرف لآخر، فإن الإسلام حث على إجراء مفاوضات الصلح قبل القرار بالانفصال، حيث قال تعالى: ﴿وإن خفتن شقاق بينكما فابعدوا حكماً من أهله وحكماً من أهلها إن يريدأ إصلاحاً يوفق الله بينهما إن الله كان عليماً خبيراً﴾ (النساء: ٣٥).

وإذا لم تنفع كل محاولات الإصلاح وإعادة العلاقات إلى مجاريها، وإذا لم تتوقف التشنجات والتوترات إلا بالطلاق، فقد يكون الطلاق سعادة لكلا الزوجين، ولكنه يؤثر على نفسيّة الأطفال، وينعكس على سلوكهم، ولهذا منح الإسلام فرصة جديدة للعودة إلى الحياة الزوجية، فأعطى للرجل حق العودة أثناء العدة دون عقد جديد، وبعد العدة بعقد جديد، وجعل للرجل حق العودة بعد الطلاق الأول والثاني، فإذا لم تنجح محاولات إعادة العلاقة الزوجية، وتم انفصالها، يجب على الوالدين مراعاة مشاعر الأطفال ومنحهم الحنان والحب، ويجب عليهما توفير كل الظروف التي تساعدهم على الإيمان بسلامة أخلاق والدهم أو والدة، حيث حرم الإسلام البهتان والغيبة وكشف المساوئ..

حذر الإسلام من الطلاق وإنهاء العلاقة الزوجية؛ للآثار السلبية التي يتركها على الزوجين وعلى الأطفال وعلى المجتمع، فالطلاق مصدر قلق، ومصدر للاضطراب النفسي والعاطفي والسلوكي للأسرة، خاصة عند الأطفال.

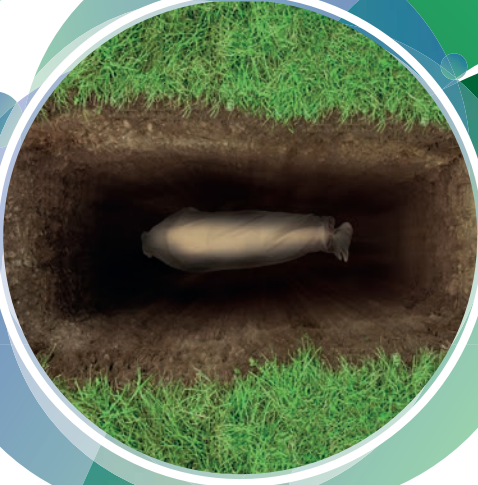
لذلك وضع الإسلام منهجاً في العلاقات الزوجية وإدامتها، للحيلولة دون الوصول إلى قرار قصم هذه العلاقات، وتهديم الأسرة، فحذر من الطلاق في مواضع مختلفة، حيث قال رسول الله ﷺ: «أوصاني جبرئيل ﷺ بالمرأة حتى ظننت أنه لا ينبغي طلاقها إلا من فاحشة مبيّنة» (مَنْ لا يحضره الفقيه: ٣/٢٧٨). وقال الإمام الصادق ﷺ: «إن الله عز وجل يحب البيت الذي فيه العرس، ويبغض البيت الذي فيه الطلاق، وما من شيء أبغض إلى الله عز وجل من الطلاق» (الكافي: ٣/٥٤٦).

وحتّ الإسلام على اتخاذ التدابير الموضوعية للحيلولة دون وقوع الطلاق، فدعا إلى توثيق روابط المودة والمحبة، ودعا إلى حل المشاكل والخلافات التي تؤدي إلى الطلاق، فأمر بالعشرة بالمعروف، قال الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ١٩).

وحتّ على الإصلاح وإعادة التماسك الأسري،

غفلة!

إعداد / علي الأسدي



تبدأ رحلة الإنسان من ظهر الأب إلى بطن الأم..
ومن بطن الأم إلى ظهر الأرض.. ومن ظهر
الأرض إلى بطن الأرض.. ومن بطن الأرض إلى يوم
العرض.. فيالها من رحلة!
وفي كل محطة ترى العجب!! وفي النهاية تحط الرحال إمّا إلى
الجنة أو إلى النار!!
شيئان يحزنان:

رجل لم يدخل المسجد إلا في جنازته!
وامرأة لم تستر نفسها إلا عند تكفينها!
كم هي حقيقة مرة وإلى متى هذه الغفلة!!
يحضرون لأماكن عملهم ووظائفهم في وقتها، ويحضرون للمطار قبل مواعده،
ويحضرون للمستشفى قبل الموعد أيضاً، وهكذا يراعون الأوقات في مواعيدهم
وارتباطاتهم الاجتماعية..

ولكن! عندما يصلون إلى مسألة الصلاة يتهاونون عنها، فينامون عن صلاة الصبح
بحجة أنّ نومهم ثقيل: ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾، ويؤخّرون بقية الصلوات عن أوقاتها
إلى نهاية الفريضة، لاهية قلوبهم عن ذكر الله تعالى ومنشغلون عنها في أمور الدنيا!
فالحذر الحذر أن تكون من الغافلين عن ذكر الله تعالى وعبادته، أو أن يأتيك الموت وأنت على غير

أهبة واستعداد، تخوض في السيئات وتنتهك الحرمات، قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ
الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (الأعراف: ٢٠٥)، وقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ
الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ
أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ (الكهف: ٢٨).

وقد ذم الله سبحانه وتعالى الغافلين عن ذكره فقال: ﴿اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ *
مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ * لَاهِيَةً قُلُوبُهُمْ﴾ (الأنبياء: ١-٣).



تفادي حموضة المعدة

كيف نتفادي الحموضة وأعراض ارتجاع المريء،

خاصة في فترة الولايم؟

بداية علينا أن نعلم أنه غالباً ما يكون السبب في الحموضة هو الإفراط في كمية الطعام وتناول أطعمة تزيد حموضة المعدة وتهيج الأعراض. كما أن التنوع في تناول وجبة غذائية دسمة ثم الاستلقاء أو النوم بعدها، له تأثير ضار جداً، خاصة لمن يعانون من مرض ارتجاع المريء. فذلك سيؤدي إلى ارتجاع عصارة المعدة الهضمية إلى المريء وبدء الأعراض والشكوى.

فإن كنت ممن يعاني من حموضة المعدة بصورة مستمرة، فيمكنك الاستفادة من الإرشادات التالية:

- ١- تقليل أو تفادي تناول الأطعمة ذات المذاق الحمضي، مثل: الفاكهة والخل والمخللات.
- ٢- تقليل تناول اللحوم ومنتجاتها. فهضمها يتطلب عصارة معدية ذات حموضة مرتفعة، وهو ما قد يسبب تهيج المعدة والمريء.
- ٣- تقليل تناول الشاي والقهوة والسوائل الغازية

والحمضية.

٤- الابتعاد تماماً عن التدخين.

٥- تقليل تناول الأطعمة الجاهزة والسريعة التي تحتوي على مواد صناعية وحافزة ودهون مهدرجة، فهي مضرّة للجسم وتسبب اضطرابات هضمية عديدة.

٦- الابتعاد عن الأطعمة (ذات المذاق الحاد)، والफल والتوابل.

٧- البطء في تناول الطعام، حتى يجري مضغه جيداً، وإعطاء فرصة للمعدة لإتمام عملية الهضم.

٨- تقليل تناول الأطعمة المقلية والغنية بالدهون، فهي صعبة الهضم وتزيد الحموضة.

٩- من المفيد ممارسة الرياضة باعتدال لتحفيز الهضم وتصريف الفضلات.

١٠- عدم النوم بعد الوجبة مباشرة، بل يجب ترك فترة ساعة ونصف إلى ساعتين قبل ذلك.



الوعي قائداً

الشيخ حسن الجوادي

والدلافين متأملين حركاتها
وجمال منظرها، ونسينا بأننا في
البحر حتماً سنغرق ونغرق من معنا، حياتنا
شبيهة بهذه الصورة، من جهات وحيثيات.
إذا آمناً بالوعي قائداً فإننا سنفوز في كل شيء
وسننجح في كل شيء، أحوالنا المتهالكة ستصبح على
ما يرام، العمران والبناء والاقتصاد والأمن وكل شيء
سيصبح أكثر رقياً، فمن يتأمل في نجاحات الأمم يجد
أن الوعي كان حاضراً بدرجة ونسبة عالية، بأصنافه
المختلفة، حركة يقودها الوعي تؤثر في المجتمع، وفعل
يفعله الوعي يؤثر في الناس.

بإمكان الوعي أن يجعل حياتك أفضل، وكلما كنت
أكثر وعياً ازدادت همّتك للوصول إلى الحقائق أكثر
وكنت أكثر واقعية في هذه الدنيا، خذ مثلاً: شخصين
يدرسان نفس المواد بنفس العقلية، لكن يختلف قصد
كل واحد منهما عن الآخر، كل واحد منهما يحمل
فلسفة ما (عن الدراسة) ويحمل رؤية لسبب دراسته..
سترى بعد سنوات بأن أحدهما يختلف عن الآخر في
نواح دراسية وعلمية كثيرة، أهمها: اختلافهما ثقافياً
في (موضوعهما)، وكأن أحدهما أعلم من الآخر
بعشرات المرات، كل ذلك يعود سببه لرؤية كل واحد
منهما.

من الأمور المؤكدة إن الوعي يدفع
الإنسان نحو التكامل، والوهم يدفعه
إلى التكاثر، كل فشل ذريع يقع نتيجة عدم
التخطيط المسبق، والهزائم المتكررة تقع نتيجة ضعف
الرؤية، كل يوم يقدم لنا العالم مجموعة من تجارب
الآخرين، لو نظرنا لكل تجربة لخرجنا نحمل وعياً
كبيراً، الذي يسير في هذه الدنيا دون وعي كالذي يريد
أن يسلك طريقاً طويلاً في ليلة ظلماء، فيه تموجات
وتعرجات وحفر وهفوات وجسور من نار، فإذا أردت
أن تسلك هذا الطريق ولم تتسلح بضوء الوعي فإنك
ستضيع في ظلامه وهفواته ودهاليزه المظلمة!!

من يعرف الوعي جيداً سيعرف أثره في حياته وقيمه
الكبرى التي لا تعوض، إننا خلقنا لنكون في أعلى
درجات الوعي والإدراك، فإن الحياة كالبحر لا ندري
أي موجة تُغرقنا، وهذه الموجات هي آجالنا وأعمارنا
المحدودة، يدفعنا واقعنا إلى أن نكون على دراية وفكر
ونحن في خضم هذا البحر، نفكر في بناء سفينة
توصلنا حيثما نريد، نستوعب حركات المد والجزر،
ونعرف متى تهب العواصف وندرس حالة الطقس
جيداً، فركوب البحر ليس بالأمر السهل، وإذا تركنا
كل هذه الخطوات والقواعد ورحنا ننظر إلى الأسماك



اسأل حتى تعلم

إعداد / علي عبد الجواد

أعدوا أكالات جديدة ورائعة خاصة لليوم الأخير من الرحلة، وهناك عصائر ومقبلات لذيذة.. ولكن الرجل أصرّ على الطعام الذي طلبه فقط، فاستسلم النادل لرغبته وأحضر طلبه.

وعندما أراد مغادرة المطعم، قال للنادل: كم الحساب من فضلك؟ فردّ عليه النادل متعجباً: أي حساب؟ قال له الرجل: حساب غدائي..

ردّ عليه النادل: يا أخي، الأكل في المطعم من ضمن قيمة التذكرة التي اشتريتها. ألم تسأل عند شرائك التذكرة؟

وقفة تأمل:

* اسأل حتى تتأكد وتتيقن من الأمر الذي تريده.. اسأل حتى تعلم.. اسأل وتبين حتى لا تظلم.. اسأل حتى لا تندم..

* اسأل عن العلم الذي ينفع من علمه، ويضر من جهله، وهو علم العقائد الصحيحة والفقه السليم والأخلاق الطيبة، قال أمير المؤمنين عليه السلام: «سَلْ عَمَّا لَا بُدَّ لَكَ مِنْ عِلْمِهِ، وَلَا تُعَذِّرْ فِي جَهْلِهِ» (غرر الحكم: ص ٦٠).

* إنّما نسأل لأننا أمرنا بطلب العلم الذي في الصدور والقلوب، قال الرسول صلّى الله عليه وآله: «العلم خزان، ومفاتيحه السؤال، فاسألوا رحمكم الله، فإنّه يؤجر أربعة: السائل، والمتكلم، والمستمع، والمحِبّ لهم» (تحف العقول: ص ٤٢).

رجل متوسط الحال أراد أن يسافر بواسطة الباخرة وكانت الرحلة تستغرق عشرة أيام، فذهب الرجل ليشترى التذكرة وكان يظن أن سعرها ٥٠٠ دولار، وبعد طول انتظار في الطابور وصل دوره تفاجأ بأن سعر التذكرة ١٥٠٠ دولار. فأخرج ولم يجد مفرأ من الدفع، بعدها أخذ يلوم نفسه على تسرعه بالشراء، واتهم الشركة بأسعارهم المرتفعة، في البداية أراد أن يستفسر عن سبب غلاء سعر التذكرة ولكنه استسلم للواقع بأن لا فائدة من الاستفسار، وخاف أن يقع بإحراج!!

عرف بأن الرحلة ستنتقل بعد يوم، ففكر بأن يستعد لها بتحضير الغذاء المناسب يكفيه طوال الرحلة؛ لأنّه فكر بأن أسعار المطعم ستكون غالية جداً فتستنفد كل أمواله. انطلقت الباخرة وأخذ يستمتع بالنظر إلى أجوائها تارة وإلى البحر تارة أخرى.. ويتوجه إلى غرفته حينما يأتي وقت الأكل، ولكن في الوقت نفسه كان يتحسّر عندما يرى المسافرين يأكلون ما لذّ وطاب من الطعام!!

بقي صاحبنا على هذه الحال طوال الرحلة، ولكن في اليوم الأخير قرّر أن يتناول وجبة الغذاء في مطعم الباخرة لتكون له ذكرى طيبة عن سفره في هذه الباخرة، لذلك جلس وطلب من النادل أبسط طعام موجود في القائمة، ولكن النادل سأله إن كان يريد شيئاً آخر وخاصة أنّهم

التيسير في حياة العبد

إنَّ العبد الذي يُوكِّل أموره إلى الحق المتعال، يجد بوضوح مدد التيسير والتسديد من الحق، في كل شأن من شؤون حياته.. فالتيسير من (السعي) قد يستنزل الواسع من الرزق، وهو من الرزق الذي يطلب الإنسان ولا يطلبه، وبذلك لا يقع في عناء طلب ما لم يُقدَّر له فيه رزقاً، وقد ورد فيمن يؤثر هوى الحق على هواه، أنَّ الحق تعالى له من وراء تجارة كل تاجر.. والقليل من (العلم) النافع يفتح له الآفاق الواسعة لمعرفة ما ينبغي عليه فعله في أمر معاشه ومعهده.. والقليل من (الذرية) يوجب له خلود الذكر.. والقليل من (العبادة) يجلب له حالة الأُنس والأطمئنان، إذ من أحبَّه الله تعالى رضي منه بالتيسير، وهكذا الأمر في باقي شؤون حياته.

الشيخ حبيب الكاظمي

مضامنت

قراءة يس في المقابر

رُوي عن النبي الأكرم عليه وآله أَنَّهُ قَالَ:
«مَنْ دَخَلَ الْمَقَابِرَ فَقَرَأَ سُورَةَ يَسْ خَفَّفَ اللَّهُ عَنْهُمْ يَوْمَئِذٍ، وَإِنْ لَهُ بَعْدُ مِنْ فِيهَا حَسَنَاتٌ».
(عدة الداعي: ص ١٤٦)

كلمات
مضيئة

﴿بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَجِيدٌ﴾ (البروج: ٢١):

ذو مكانة سامية ومقام عظيم. فلا تبتئس يا محمد بما ينسبونه إليك افتراءً، كأنَّ يتهموك بالشعر، السحر، الكهانة والجنون.. فأصولك ثابتة، وطريقك نير، والقادر المتعال ملك. «مجيد»: من (المجد)، وهو السعة في الكرم والجلال، وهو ما يصدق على القرآن تماماً، فمحتواه واسع العظمة، ومعانيه سامية على كافة الأصعدة العلمية، العقائدية، الأخلاقية الوعظ والإرشاد، وكذا في الأحكام والسنن.

(تفسير الأمل: ٩٧/٢٠)

كلمة
ومعناها

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعبودين عليهم السلام، فالمرء عدم وضعها على الأرض، كما تنزه بأنه لا يجوز شرعاً أن تلك الكلمات القدسية إلا بعد الوضوء والتكبير على الطهارة. كما أن جوهر من الأخوة المؤمنين المجاهدة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلوة الجماعة أو الزيارة، كي لا تداس بالآقدام فتتعرض للإهانة.

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

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

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