٧٠٦
السنة الخامسة عشرة
٢٨ / ربيع الأول / ١٤٤٠هـ
٦ / ١٢ / ٢٠١٨م

الخميس

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

قشر برتقالة

علي خلف

عاد أحد أولياء الأمور إلى بيته في وقت متأخر من الليل -فقد كان في أمرٍ طارئ مع أحد أقاربه في المستشفى- فسمع صوت شجار بين ابنته وابنه الوحيدين -البنت في الصف السادس الابتدائي، والولد في الصف الرابع الابتدائي- وبعد التدخل السريع منه، علم أنّ الشجار كان من أجل (برتقالة) وحيدة موجودة في (الثلاجة)! البنت تقول: أريدها لي.. والابن يقول: أريدها لي.. وحلاً منه للنزاع، أخذ البرتقالة من أيديهما، وقسّمها إلى نصفين متساويين، وأعطى كل واحد منها نصفاً، ثمّ أمر أن يذهب كلّ واحدٍ منهما إلى غرفته.. وفي اليوم التالي -وعندما دخل إلى غرفتيهما- رأى شيئاً جعله يشعر بالحيرة..! فالولد كان قد أكل نصف البرتقالة، الذي أعطاه له.. وترك القشور على الطاولة التي في غرفته.. أما البنت فقد تركت لب البرتقالة على طاولتها، والقشور غير موجودة..! فقال في نفسه: هل أكلت البنت القشر وتركت اللب!؟ وبعد السؤال والاستفسار من كليهما، جاء الرد -وعلامات الزعل والتذمر بادية من كليهما- حيثُ قال الولد: أنا لم يكفني (نصف اللب)، الذي أعطيتني إياه، حيثُ قال لنا معلم العلوم: يحتاج جسم الإنسان إلى بعض الفيتامينات، وتناول برتقالة كاملة كفيل بتحقيق ذلك.. لذا أردت أن آكل البرتقالة بأكملها.. لكنني لم أحصل إلا على نصف برتقالة! أمّا البنت فقالت: إنّ معلمة التدبير المنزلي طلبت منّا صناعة قطعة حلوى من المعجنات (كيكة)، وقالت: من ضمن المقادير وضع قشر برتقالة (كاملة)، لكنني لم أحصل إلا على (نصف قشر) من البرتقالة التي تركت لبها -لعدم حاجتي له- وأخذت نصف القشرة لكعكتي، التي لم تكن مقاديرها لتكتمل إلا بقشر برتقالة كاملة.

الخلاصة:

١- إنّ الحوار والتفاهم، هو الأساس الذي يقوم عليه نجاح المجتمعات -لا الأسرة أو العائلة فحسب- لذا لا تستصغر أحداً في يومٍ من الأيام.. فقد يكون له وجهة نظر مغايرة لوجهة نظرك، وربما رأيه أصوب من رأيك.. تقول الحكمة: لا تحقرنّ صغيراً في معاملةٍ.. إنّ البعوضة تدمي مقلة الأسد.

٢- احياناً يحتاج بعضٌ لبعض دون ان نتضرر بل بالمساعدة و التفاهم نتكامل.

شباب اليوم.. واتحاد البيئة!

الشيخ علي السعيدي

يذهب علماء النفس إلى وجود العديد من العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً في بناء الشخصية، ويأتي عنصر البيئة في صدارتها.. فالإنسان -ابن بيئته- يتأثر بها ويؤثر فيها بنحو أو بآخر.. وفقاً لمفعولية العوامل الأخرى في بناء شخصيته، فالذي ينشأ في وسط ديني علمي، غير ذاك الذي ينشأ في جو ليس له من العلم أو الدين إلا اليسير.. من جهة أخرى فإنّ وسائل النقل المعرفي الحديثة، والتقارب الشديد بين بيئةٍ وأخرى ووسط وآخر -نظراً لضرورات الحياة الحديثة ومتطلباتها المختلفة- والتطور الهائل في وسائل الاتصال والإعلام.. خلق نوعاً جديداً من المشتركات، يعرف باسم (اتحاد البيئة)، فما من ظاهرة تجتاح دولة ما، وبخاصة تلك الدول ذات السيطرة الثقافية الدولية.. إلا وتجدها قد اجتاحت العالم بأسره، وتتلقفها النفوس والأجساد والعقول -غير المتكاملة- كضرورة من مستلزمات الثقافة الحديثة.. وخاصة بين أكثر شرائح المجتمع فاعلية وحيوية، وهي شريحة الشباب، ذات الميول الشديدة نحو التجديد، ونبذ كل ما هو عادي أو تقليدي.. حيثُ أصبحت ثقافته مادية بحتة، وبعيدة كل البعد عن الجانب الروحي! بل عن أصول النهضة المتمثلة بتعاليم الشريعة المقدسة.

لقد كان للجانب الإعلامي الباع الأطول في تحقق مفهوم (اتحاد البيئة)، حيثُ التوسع الشديد والتنوع الكبير في وسائل النقل المعرفي والثقافي.. وللمستقرئ القطع بوجود تيار فكري مادي -واضح المعالم- مسيطر على برمجة تلك القنوات -التي تستهلك المئات من المليارات سنوياً، وبمختلف صور النقل الثقافي- من أمور مقروءة أو مسموعة أو مرئية.. أو توجهات سياسية أو دينية، لإبعاد أي جانب روحي -وإن كان بإظهار جانب روحي مزيف، لإبراز الدين وأهله بصورة عقل -متلبد بالتعصب- غير مقرٍّ بحاكمية العقل! حيثُ يمكن اعتبار شباب اليوم صنيعة هذه الحضارة!

ومن هنا رأى بعض المتصدّين في الساحة، ضرورة إيجاد وسائل معرفية أو فضائيات، تأخذ على عاتقها إشباع الجانب الروحي بصورته الصحيحة، لإنقاذ المجتمع -سيما الشباب- من الانجراف وراء المادية الحديثة وثقافتها الشائعة.. وتبلورها وتكاملها في الطرح الحضاري، بالشكل الذي يجذب المتلقي ويؤثر فيه، ومن ثم خلق جيل إسلامي متشبع بفكره وروحانيته.

ظاهرة الصوت العالي

علي حسين الخباز

ارتفاع الصوت عند الغضب يعدّ علامة من علامات تدنّي المستوى الثقافي عند الإنسان وعدم التحكم بردود الفعل.. ويرى البعض أنّ ارتفاع الصوت يؤثّر على الذكاء ومستوى التحصيل والتفهم والاستقرار النفسي.. ورفع الصوت عادة سيئة، وبعضهم يرافق الصوت العالي كثرة استخدام الإشارات بالأيدي.

وتنشأ ثقافة الصوت العالي عند الطفل من البيت من خلال الأم أو الأب أو كليهما، ويعتاد عليها شيئاً فشيئاً حتى تصبح عادة مكتسبة. وهناك سلوكيات أخرى تزيد من هذه الثقافة داخل البيت مثل فتح الراديو أو التليفزيون باستمرار طوال اليوم مع ارتفاع صوته حتى لو لم يشاهده أحد، ولا يخص هذا السلوك طبقة معينة، ولكنه يزيد بالتأكيد في الطبقات الدنيا، كما أنه قد يكون مؤشراً لضعف الشخصية وقلّة الثقة بالنفس، أو دليلاً على ضعف الحجة، فيستخدم الشخص صوته العالي كحيلة دفاعية لتعزيز موقفه على طريقة (اغلبوهم بالصوت)، وقد يكون أيضاً وسيلة لجذب الانتباه أو لفرض السيطرة على المتلقي.

ونجد الاحتجاجات والاعتصامات يصاحبها دائماً أصوات عالية وصراخ، كانعكاس لحرارة الموقف، ولكن بعض الدول المتحضّرة ترفع لافتات تعبّر عن مطالبهم في صمت، وقد تكون رسالتها الصامتة أعلى صوتاً من الصراخ..

وهناك مشكلات تنشأ نتيجة ثقافة الصوت العالي (خاصة) عند الأطفال، منها القلق والخوف والتوتر والعصبية، وتؤثّر على الجهاز السمعي، كما تؤدي إلى ارتفاع نسبة الخلافات، ويقلّ معدل الذكاء والقدرة على الاستيعاب.

فوائد الخيار

يعتبر الخيار غنياً بالفيتامينات والمعادن، ويعد مصدراً للألياف الغذائية، ويحتوي على كمية عالية من الماء، كما ويعتبر مصدراً غنياً لمضادات الأكسدة. وفيما يلي سنذكر لكم أهم فوائد الخيار:

فوائده للجهاز الهضمي:

- يساعد في علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي من حرقة أو حموضة أو التهابات في المعدة.

- احتواؤه على الألياف الغذائية يساعد على طرد السموم من الجسم وتعزيز عملية الهضم وعمل الأمعاء.

- كونه غنياً بالماء والألياف فهو يساعد على علاج الامساك والوقاية منه.

المحافظة على صحة القلب والاوعية الدموية:

- باحتواء الخيار على البوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف فهو يساعد على ضبط مستوى ضغط الدم الطبيعي.

- يعمل على تقليل نسبة الكولسترول السيئ في الجسم، وبالتالي تعزيز صحة القلب ومنع الجلطات.

- يساعد في عملية تخفيف الوزن، ويعتبر مثالياً للأشخاص الذين يبحثون عن فقدان الوزن.

الخيار مضاد ومكافح للالتهابات:

- يساعد الخيار في علاج ومكافحة التهابات المسالك البولية، ووجدت الأبحاث أن الماء الموجود في هكذا نوع من الخضار يساعد على منع تكون الحصى والرمال في المجاري البولية، ويعتبر الخيار أفضل مدر للبول.

- الخيار مفيد في مكافحة التهابات المفاصل، والنقرس ويخفف الألم باعتباره مصدراً ممتازاً للسيليكون، والذي يساعد في تعزيز الأنسجة الضامة. وكونه غنياً بفيتامينات (B1 ,A, B6 ,C)، و(حمض الفوليك، الكالسيوم، المغنيسيوم، والبوتاسيوم) وبخلطه بعصير الجزر فإنه يساعد في تخفيف آلام النقرس والتهاب المفاصل عن طريق خفض مستويات حمض (اليوريك).

الخيار مفيد لمرضى السكري:

- نتيجة احتوائه على الماء والألياف الغذائية بنسبة عالية ونسبة قليلة من النشويات يكون من المناسب تناوله لمرضى السكري دون أي قيود.

- وباحتواء الخيار على معدن (المنغنيز) وبعض المواد الكيميائية والتي تعمل كعمل الهرمونات اللازمة لخلايا معينة في البنكرياس فهو يساعد على تعزيز تنظيم افراز الانسولين في الجسم.

وهناك فوائد للخيار في علاج مشاكل البشرة والشعر:

فهو يساعد على ترطيب وتطهير البشرة وتلطيفها ويساهم في مكافحة علامات الشيخوخة. ويتم استخدام قشور الخيار في علاج حروق الشمس وتخفيفها. وتستخدم شرائح الخيار لعلاج انتفاخ العيون وإزالة السواد من تحتها. كما ويدخل الخيار في كريمات تفتيح البشرة واغلاق المسامات. وكذلك يستخدم للعناية بالشعر لاحتوائه على السيليكون والكبريت واللذين يساعدان على تحفيز نمو الشعر. واحتواء الخيار على السيليكون يساعد على تقوية العظام والأظافر ومنع ترققها وتكسرها.

سبل تنمية الوعي الديني
تقوى الله تعالى واجتناب الذنوب

إعداد / علي الأسدي

إنّ الإنسان قادر على تغيير معادلة الصراع القائم بين الخير والشر في قلبه؛ لأنّه يتمكّن في كلّ آن من أن يوفّر لكلّ من الطرفين الأجواء المطلوبة للتغلّب على الآخر. وقد أرشد الباري عباده ودلّهم على ما يعينهم في أمر التغلّب على جنود الجهل، والذي يؤدّي بالتبع إلى ارتقاء وعي الإنسان بأمر دينه، ومن هذه الأمور:

تقوى الله تعالى واجتناب الذنوب: إنّ الذنوب من شأنها أن تصيب القلوب بالصدأ والغشاوة، بحيث أنّها تتراكم على القلب حتى تصبح ركاماً يحجب القلب عن رؤية الحق والاستماع إلى نداء الحق، وقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: «ما قست القلوب إلا لكثرة الذنوب» (بحار الأنوار: ٧٣/٣٥٤/٦٠). وقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: «ما من شيء أفسد للقلب من خطيئة، إنّ القلب ليواقع الخطيئة فما تزال به حتى تغلب عليه فيصير أعلاه أسفله» (الكافي: ٢/باب الذنوب/ح١). ومن هذا المنطلق يعيش القلب الملوّث بالذنوب حالة الحرمان من الوعي الديني وحالة فقدان القدرة على رؤية الحق بوضوح.

ويكون العلاج في البدء هو التوبة؛ لأنّها تؤدّي إلى جلاء القلب ممّا ران عليه ونقائه من أنماط الدرن المادي والهوى النفسي، وهي كما ورد عن الإمام علي عليه السلام: «التوبة تطهّر القلوب وتغسل الذنوب» (غرر الحكم: ١٣٥٥).

والتوبة هي عملية نفسية بها يتخلّص الإنسان من مشاعر الذنب ويحوّل بعون الله تعالى أفكار العجز واليأس والتشاؤم إلى أفكار ومشاعر الكفاءة والتفاؤل.

ثمّ تكون بعدها التقوى هي السبيل الوحيد للمحافظة على طهارة القلب وعدم تلوّثه بالشوائب نتيجة تخبّطه في دياجير الفتن والأهواء المضلة. وقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: «إنّ تقوى الله دواء داء قلوبكم وطهور دنس أنفسكم» (نهج البلاغة: الحكمة: ٢٥٢). وبذلك يكون تواجد الملائكة في قلبه أكثر من تواجد الشياطين، فيكثر إلهام الملائكة في قلبه، لأنّ الملائكة مخلوقات طيبة وطاهرة لا تبحث إلا عن القلوب التي تناسبها. وهذا ما يرفع مستوى وعيه الديني الذي يدفعه إلى الإيمان والالتزام بمبادئ الشريعة الربانيّة.

ومن الثابت أن الوعي الديني خاضع في قرارة الإنسان للزيادة والنقصان.. فلهذا ينبغي لكلّ فرد أن يراقب نفسه دوماً، ليعرف مستوى درجة وعيه الديني في الزيادة والنقصان، لينظر ماذا خالط قلبه من شوائب أدّت به إلى هذا التسافل والانحطاط، فيندفع إلى تطهيره وإزالته من القلب.

(انظر: تنمية الوعي: ص١٤٧)

احذر من رسائل خيالك!!

إعداد / علي عبد الجواد

قام أحد الأطباء باستخدام أحد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام في تجاربه وأبحاثه العلمية المثيرة، مقابل تعويضات مالية لأهله! وأن يُكتَب اسمه في تاريخ البحث العلمي ومجموعة من التعويضات الأخرى.

وبالتنسيق مع المحكمة العليا وفي حضور مجموعة من العلماء المهتمين بتجاربه، أجلس الدكتور المجرم، واتفق معه على أن يتمّ إعدامه (بتصفية دمه) بحجة دراسة التغيرات التي يمر بها الجسم أثناء تلك الحالة.

غطّى الدكتور عيني الرجل، ثم ركّب خرطومين رفيعين على جسده بدءاً من قلبه وانتهاءً عند مرفقيه! وضخّ فيهما ماءً دافئاً بدرجة حرارة الجسم يقطر عند مرفقيه.. ووضع دلوين أسفل يديه وعلى بُعد مناسب حتى تسقط فيهما قطرات الماء من الخرطومين وتُصدر صوتًا يُشبه سقوط الدم المسال وكأنّه خرج من قلبه ماراً بشرايينه في يديه ساقطاً منهما في الدلوين.

وبدأ تجربته متظاهراً بقطع شرايين يد المجرم ليصفّي دمه وينفذ حكم الإعدام (كما هو الاتفاق).

بعد عدة دقائق لاحظ الباحثون شحوباً واصفراراً يعتري كل جسم المحكوم بالإعدام.. فقاموا ليتفحصوه عن قرب.. وعندما كشفوا وجهه فوجئوا جميعاً بأنّه قد مات!! مات بسبب خياله المتقن صوتاً وصورة دون أن يفقد قطرة دم واحدة!!

مما يعني أنّ العقل يعطي أوامر لكل أعضاء الجسم بالتوقف عن العمل استجابةً للخيال المتقن كما يستجيب للحقيقة تماماً!!

وقفة تأمل:

انتبه جيداً لخيالك! فأعضاؤك كلها ستستجيب للصورة التي رسمتها بإتقان.. الرسائل الدماغية سواء الإيجابية منها أم السلبية تحدد نهج حياتنا التي نعيشها، فالعقل سيستجيب لها، (فعندما تقنع نفسك أنك مُرهق ستكون أكثر إرهاقاً وتعباً).

حاول أن تعطي (عقلك) رسائل إيجابية بأنك أقوى بالتحمل، أو أنك نشيط، أو أنك قادر على مواصلة يومك بقليل من الراحة.

لا تدع عقلك يفتعل تأويلات كثيرة للكلام الذي يُقال لك -حتى ولو كان ممن لك معه خلاف- بل حاول أن تجد له مبرّراً، فتسد الطريق لتلك الخيالات التي لا أساس لها.

تفاءل بالخير تجده، تصنّع السعادة، تسعد نفسك ومن حولك.. استبدل التشاؤم بعبارات التفاؤل والانشراح.

لا تكثر الشكوى.. فيأتيكَ الهم! ولكن أكثر من شكر الله وحمده.. تأتيك السعادة.

ومضات

الحب الخالص

إنّ من أشق المراحل لطالبي لقاء الحق المتعال هو الوصول إلى مرحلة الحب (الخالص) له.. فإنّ السائر في أول الطريق يلقّن نفسه الحب (تلقيناً)، ويتصوره في نفسه تصوراً، ثم يتعالى بعده (ليستشعره) واقعاً في نفسه، مبتغياً بذلك القرب من ذلك المحبوب، فيستمتع بلوازم ذلك القرب من الطمأنينة في الدنيا، والأنس في الآخرة.. ولكن العبد يترقى إلى مرحلة لا يكون حبه للحق مقدمة لحيازة مزايا القرب، واستجلاب عطاء المحبوب إلى نفسه، بل لأجل أنه لا يرى محلاً في قلبه لغير ذكر المحبوب وحبّه.. فإنّ القلب شأنه شأن باقي عناصر هذا الوجود مخلوق للحق المتعال، ومن أولى -بهذا الظرف- من خالقه ليحل حبّه وذكره فيه؟!.. فلغة المحب الواصل هي لغة (استحقاق) الحق للحب المنحصر من العبد، لا لغة استحقاق العبد للمزايا المنحصرة في حب الحق.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

إطالة السجود

عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام أنّه قال:

«أَطيلُوا السُّجُودَ، فَمَا مِنْ عَمَلٍ أَشَدُّ عَلى إبْليسَ مِنْ أَنْ يَرَى ابْنَ آدَمَ سَاجِداً؛ لأَنَّهُ أُمِرَ بِالسُّجُودِ فَعَصى».

(الخصال، للشيخ الصدوق رحمه الله: ص٦١٦)

كلمة ومعنى

﴿وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ﴾ (الغاشية: ٢٠):

أي: وينظرون إلى الأرض كيف بسطها الله وسطحها ووسعها!! ولولا ذلك لما صحّ الانتفاع بها والاستقرار عليها، وهذه نعم من الله تعالى على خلقه لا توازيها نعمة منعم، ولا يقاربها إحسان محسن، فيجب أن يقابل ذلك بأعظم الشكر.

(التبيان في تفسير القرآن: للشيخ الطوسي رحمه الله: ١٠/ ٣٢٦)

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

الخميس

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.
* زورونا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net
* التحرير: الشيخ علي السعيدي / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين