



السنة العاشرة

٢٥ / صفر / ١٤٣٦ هـ

١٨ / ١٢ / ٢٠١٤ م

الخبز الحافي



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



من دفتر مذكراتي

إعداد/ محمد باقر

نعم حبيبي، فلو كان العدد كاملاً من الأصحاب لما تأخر الامام لحظة واحدة، وأسأل الله تعالى أن يجعلك من جنده الأبطال الذين يقاتلون تحت رايته..

فقلت لها: أمي سأحافظ على صلاتي وألتزم بقراءة القرآن الكريم حتى يتنور وجهي فيلتقطني الامام المهدي عليه السلام يوم ظهوره الشريف، وحينها سأقاتل مع جنده الأبطال فيكتبني في دفتره المبارك مثلما أكتب مذكراتي في دفثري... وسأردد دعاء الفرج ليسمعني الامام ويرد عليّ بالدعاء ويؤمن عليه...

فقالت أمي: أحسنت حبيبي، فإن الامام (عجل الله تعالى فرجه الشريف) يريد جنوداً مؤمنين كأصحابه الطيبين، ومثل أولئك المجاهدين الذين تركوا بيوتهم وهبوا للجهاد ليدافعوا عن الدين والمذهب والأعراض...

فدعوت في قلبي.. أتمنى أن أكون من جنذك يا مولاي، فوفقني يا الله لذلك.

أسمي محمد باقر، وعمري عشر سنوات وأسكن في مدينتي العزيزة كربلاء وإذا أردتم أن تعرفوا كنيتي فهي (أبو صادق) التي أطلقها عليّ خالي العزيز الذي يحب أن يعطي لكل مولود كنية (البنات والأولاد)، سألت أمي يوماً وقلت لها لماذا أصحاب الامام الحسين عليه السلام قليلون بالنسبة الى الناس الذين كانوا يعيشون في زمنه؟

فقالت لي أمي: لأن هؤلاء الأصحاب قد هيئوا أنفسهم لنصرة الامام الحسين عليه السلام ووضعوا الشهادة أمام أعينهم وأطاعوا إمام زمانهم دفاعاً عن الدين الذي كاد ان يطمس لولا تلك الوقفة والثورة الاصلاحية في واقعة الطف الخالدة، على العكس من أولئك الذين باعوا دينهم لأجل أن يكسبوا دراهم معدودة وقد اشتروا نار جهنم بهذا المبلغ القليل...

فراح فكري الى واقعة الطف ثم سألت أمي ثانية: أمي: هل هذا يعني أنّ عدم ظهور الامام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) يتوقف على وجود الاصحاب وعددهم ونوعيتهم؟ فأجابتنني:

السلوك الإيجابي والعلم الحديث

إعداد/ الفيزياني، شاكِر عبد الرزاق

هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة. يقول الدكتور (جلين أوستر) رئيس فريق البحث: أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم حيث أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر على الوظائف البدنية وعلى الصحة بشكل عام، إما عن طريق آليات مباشرة مثل وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق آليات غير مباشرة مثل شبكات الدعم الاجتماعية.

وهنا نذكر قوله تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ يونس: ٥٨. فهذه الآية تخبرنا بأن المؤمن يفرح برحمة الله تعالى، هذا الفرح هو نوع من أنواع السلوك الإيجابي وهو نوع من أنواع التفاؤل الذي يمنح المؤمن السعادة وطول العمر ويزيد من مناعة جسده ضد الأمراض.

لو تأملنا تعاليم القرآن والأوامر والنواهي نلاحظ أنها مليئة بالسلوك الإيجابي، ولذلك فإن المؤمن أكثر الناس سعادة في حياته، وهذا ما أثبتته العلماء أخيراً.. حيث قال باحثون أجانب في دراسة نشرت في مجلة (سيكولوجي أند إدجينج) أن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دوراً مهماً في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة.. وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على ١٥٥٨ من كبار السن، لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن.. وقام الباحثون بقياس تطور أعراض الشيخوخة عند المشاركين، من خلال قياس فقدانهم للوزن والجهد وسرعة السير وقوة قبضتهم.. وتوصل الباحثون إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أقل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم، وتكهن الباحثون بأن المشاعر الإيجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة، عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان السبب في





الاسراف في الطعام

أعداد/منير الحزامي

على الإفراط في الطعام والشراب، ذلك لأنهم بهذا يعملون على تقصير آجال كثير من مرضاهم).

ولم ينتبه علماء أوروبا إلى هذه الأخطار إلا في عصر النهضة، فأخذوا يطالبون الناس بالحد من الإفراط في تناول الطعام، وترك الانغماس في الملذات والشراب.. فهذا أحدهم (لودفيك كارنا رو) من البندقية يحذر أمتة من هذه الأخطار، حيث كان مما قال: (يا إيطاليا البائسة المسكينة! ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة؟)، (إن هذه المآدب المشينة والتي هي واسعة الانتشار اليوم، لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية)، (لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب)، (وان أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سروراً آنيًا.. ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضاً، بل موتاً في بعض الأحيان).

ولعل اكتشاف أمراض السمنة وأخطارها المهلكة وعلاقة ذلك بالشراسة وكثرة الأكل، يجعلنا نزداد يقيناً بعمق القاعدة الذهبية في حفظ الصحة البشرية المتمثلة في ترشيد الأكل والشرب والتي أرشد إليها قول الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (الأعراف ٣١).

لقد أشار النبي محمد ﷺ إلى حقيقة علمية، منذ أربعة عشر قرناً من الزمان في عبارة بليغة موجزة هي: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ) (بحار الأنوار، ج ٦٣ / ص ٣٣١) وهكذا عرف هذا الشر بيقين في هذا العصر بظهور الأمراض الخطيرة.. المهلكة للإنسان الناتجة بسبب الإفراط في تناول الطعام، وذلك بعد تقدم وسائل الفحص والتشخيص الطبي الدقيق، الذي أفضى لمعرفة حقيقة هذا الشر، وبينما كان علماء المسلمين يحذرون الناس من أخطار التخملة وكثرة الأكل عبر خمسة عشر قرناً استناداً لحديث نبيههم ﷺ كان غيرهم يعتقدون أن كثرة الأكل مفيدة غير ضارة ويتسابقون في ملء البطون بالطعام والشراب.. ففي إنجلترا يتحدث الطبيب (تشين) (١٦٧١ - ١٧٤٣م) عن عقيدة البروتستانت في الإفراط في الطعام والشراب فيقول: (لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤدياً ولا ضاراً، حتى إن الناس يحتقرون أصدقاءهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام)، وبعد أن أدرك هذا الطبيب من بين جميع الأطباء المعاصرين له أخطار كثرة الأكل، حمل الأطباء المسؤولية في عدم إرشاد الناس لهذه الأخطار فقال: (والأطباء لا يدركون أنهم المسؤولون أمام المجتمع وأمام مرضاهم بل أمام الخالق، لأنهم يشجعون الناس



لكم في رسول الله أسوة حسنة

إعداد / الشيخ علي السعيد

ويشارك في المعارك، ويقطع المسافات البعيدة على أقدامه مع تقدّم سنّه.. ويؤدي بعض العبادات التي تتطلب الصبر والتجملد.. بينما شباب اليوم تنقطع أنفاسهم من السير أمتار قليلة، والبعض أصابته التخمة التي تعيقه عن الحركة وتثقله عن العبادة..

ثالثاً: بعد العشاء حاول أن تقوم بشيء لدينك، فالصلاة والصوم وغيرها من العبادات هذه لك وحدك، لكنك ستسأل أيضاً يوم القيامة عما قدّمته لدينك، ولنشره، ولرفع رايته، والذود عنه، وستلتقي بالصحابة والشهداء، الذين تقطعت أجسادهم في سبيل هذا الدين، والدعوة إليه.

فأنت مثله، تنتمي إلى نفس الدين والأمة، فابحث عن طريقة تقدّم بها شيئاً للإسلام، وبالنية الخالصة، وإن شاء الله ستيسّر لك أبواب كثيرة تخدم بها الإسلام، تتوافق مع قدراتك.. ويمكنك كذلك بعد العشاء الاجتماع بأصدقائك، والتزاور، والتواصل، وقضاء وقت طيب في المباح، من مجالسة أهل بيتك، واختار كتاباً مفيداً للقراءة قبل النوم، وأخيراً استيقظ لقيام الليل.

قد تضع ديانات معينة، أو مؤسسات معينة برامج معقدة جداً للشباب.. ولكن هنالك برنامج يومي مبسّط جداً.. يساعد الشاب على الالتزام بممارسات وعادات يومية جيدة، وقد ساعد العديد من الشباب على تغيير نمط حياتهم، وهو:

أولاً: الاستيقاظ لصلاة الفجر، وقراءة القرآن والأذكار والأدعية، ثم من الممكن أن تنام على أن تستيقظ قبل الثامنة، فتذهب إلى عملك أو مدرستك.

وإن كنت في فترة إجازة حاول أن تتعلم شيئاً، فما بين الساعة الثامنة والثانية ظهراً يعتبر وقت الإنتاج في العالم، ولا بد أن تستثمره في عمل نافع، ولا تهدره في النوم أو التسلية.. والفتاة إن لم تكن تدرس، ولا تعمل، فلتحاول تعلم الطبخ، أو تتعلم كيف تتعامل مع الحاسب الآلي، أو القراءة والمعرفة.. حتى تكون مُطلعة على العالم.

ثانياً: بعد صلاة الظهرين حاول أن تمارس أي نوع من الرياضة يناسبك، واحرص على قوّتك ورشافتك، فهكذا كان الرسول ﷺ، فقد كان عليه السلام يتسلّق جبل ثور الشاهق.. ليصل إلى غار حراء،

من كلام الرسول ﷺ والآل في الرزق الحلال

إعداد/ علي عبد الجواد

اللهم
اغفر لي
وارحمني واهدني
وارزقني

هنالك مجموعة من الآثار الظاهرة والباطنة المترتبة على الحلال والحرام، مما لا مفر لأحد من الابتلاء بها.. ففي الحلال يكمن رضى الباري تعالى والحافز نحو العبادة، والنشاط الروحي وصفاء القلب والشفاء من كل داء، والحرام على العكس من الحلال تماماً. ومن بين الأمور الفقهية التي تناولتها الآيات واحاديث أهل البيت (عليهم السلام) بشكل ملفت للنظر هو وجوب النفقة على العيال وذلك ما يقع على عاتق رب الأسرة.

اذن توفير السكن والملبس والطعام حسب القدرة للزوجة والأولاد يعتبر من التكاليف الشرعية المناطة بالرجل.. وإلى جانب هذا التكليف الذي يعدّ مسؤولية الهية تقع على عاتق رب الأسرة، ثمة تكليف آخر وهو وجوب طلب الحلال لسدّ مخارج العائلة.. وعلى رب الأسرة تقدير هذين التكليفين الإلهيين بكل وجوده، اذ عن طريق هذين التكليفين تتفتح براعم الحياة في جانبها الأخلاقي، وذلك لا يتسنى إلا من خلال الاهتمام بالشؤون الحياتية للزوجة والأولاد..

كما أنّ ذلك يعتبر عبادة غاية في الأهمية ومفعمة بالأجر بالنسبة للإنسان، وإن السعي لطلب الرزق الحلال بمثابة جهاد في سبيل

الله.. وإذا ما تغذى العيال من الحلال ستظهر على كيانهم آثارٌ إيجابية.. قال رسول الله ﷺ: (طلب الحلال فريضة على كل مسلم ومسلمة) وقال عليه الصلاة والسلام: (العبادة عشرة أجزاء، تسعة أجزاء في طلب الحلال) البحار: ٩ / ١٣، ميزان الحكمة: ١١٩/٤.

وقال الامام الرضا (عليه السلام): (ان الذي يطلب من فضل يكفّ به عياله أعظم أجراً من المجاهد في سبيل الله) البحار: ٣٣٩/٧٨.

وقال (عليه السلام): (لا خير في مَنْ لا يحبّ جمع المال من حلال فيكفّ به وجهه ويقضي به دينه) البحار: ٢ / ١٣. وقد ورد في الروايات ان سعة الرزق وضيقه، انما هو ابتلاء للعبد كي ينال رفيع الدرجات من لدن الباري عز وجل.. فالؤمن لا يهن إذا ما ضاق رزقه، ولا يصاب بالغرور إذا توسع عليه، وإذا ما ضاق رزقه فهو لا يجانب الحلال، وإذا ما وسّع عليه فهو يأكل ويطعم ويبادر إلى أداء التكاليف الإلهية.



فضل رسول الله ﷺ على الملائكة

إعداد / الشيخ برير آل خليفة

أورد المجلسي رحمته الله في بحاره (ج ١٦ ص ٢٩٥) عن أبي ذر الغفاري رضوان الله عليه قال: سمعت رسول الله صلوات الله عليه وآله يقول:

افتخر إسرائيل على جبرائيل فقال: أنا خير منك، قال: ولم أنت خير مني؟

قال: لأنني صاحب الثمانية حملة العرش، وأنا صاحب النفخة في الصور، وأنا أقرب الملائكة إلى الله تعالى.

قال جبرائيل عليه السلام: أنا خير منك.

فقال: بم أنت خير مني؟

قال: لأنني أمين الله على وحيه، وأنا رسوله إلى الانبياء والمرسلين، وأنا صاحب الخسوف والقذوف، وما أهلك الله أمة من الأمم إلا على يدي.

فاختصما إلى الله تعالى فأوحى إليهما: اسكتا، فوعزتي وجلالي لقد خلقت من هو خير منكما.

قالا: يا رب أو تخلق خيراً منا ونحن خلقتنا من نور؟

قال الله تعالى: نعم، وأوحى إلى حجب القدرة: انكسفي، فانكشفت فإذا على ساق العرش الأيمن مكتوب: (لا إله إلا الله، محمد وعلي وفاطمة والحسن والحسين خير خلق الله).

فقال جبرائيل: يا رب فإني أسألك بحقهم عليك إلا جعلتني خادهم.

قال الله تعالى: قد جُعلت، فجبرائيل من أهل البيت وإنه لخادمن.

بسم الله الرحمن الرحيم
إنما يريه الله ليذهب عنكم الرجس
أهل البيت ويظهركم تطهيرا



رمضان / الجمع بين المقامين

في الذكر الدائم، لا يُعطى في خدمة الخلق حال
الذهول عن الحق المتعال.. والجمع بين المقامين
يتجلى في قوله تعالى: «ويطعمون الطعام على
حبه مسكينا ويتيما وأسيرا إنما نطعمكم لوجه
الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا»، فهو إطعام
للخلق ولكنه لوجه الحق الذي لا يُتوقع معه
شكر ولا جزاء.

الشيخ حبيب الكاظمي

إن مثل من يشتغل بحوائج الخلق وإرشادهم من
دون التفات إلى (العلاقة) الخاصة بينه وبين
ربه، كمثل من يعمل في حضرة السلطان من دون
التفات إليه، وإن اشتغل بقضاء حوائج عبيد
ذلك السلطان.. فإن مثل هذا العبد قد يكون
مأجورا عند مولاه (لاشتغال جوارحه)، إلا أنه
محروم من العناية الخاصة المبذولة لذاكره في
كل آن، وذلك (لانشغال جوانحه).. فإن ما يُعطى

غرائب القضايا

والأذكار ونحوها بل ولا ما سواها من الكلام غير
اللهوي على الأحوط وجوباً، وأما الموسيقى التي
تصحب مثل تلك الاطوار والمناسبة لمجالس اللهو
والطرب كما هو الحال في غالب ما يعزف بالآت
الطرب كالعود والطنبور والقانون والقيثارة
ونحوها فهي محرمة كالغناء.

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: القصائد الحسينية ذات الأطوار الغنائية
حلال وجائزة لأنها من المواليده
ونقول: الغناء حرام فعله، واستماعه والتكسب
به والظاهر هو الكلام اللهوي - شعراً كان أو
نثراً - والذي يؤتى به بالألحان المتعارفة عند
أهل اللهو واللعب وفي مقومية المد والترجيع
له أشكال، والعبرة بالصدق العرفي، ولا يجوز
أن يقرأ بهذه الألحان القرآن المجيد والأدعية

كلمة ومعنى

تاوة (طاوة):

كلمة تركية، وتعني المقلاة

كلمات مضيئة

قال رسول الله ﷺ: (إن المؤمن ليدرك

بحسن خلقه درجة قائم الليل وصائم

النهار).

البحار ج ٦٨ ص ٣٨٢.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إقائها على الأرض. كما نتوه 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.