



السنة الثالثة عشرة

٢٩ / ربيع الأول / ١٤٣٨ هـ

٢٩ / ١٢ / ٢٠١٦ م

المجلد ٦١١



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





المنطقة الحرة

إعداد/ ومدة النشر

كوسيلة للتهدئة، وكفرصة كي يستعيد ابنك هدوءه! فوقت التوقيف الايجابي، خطوة أولى ذكية نحو حل المشاكل معاً، عندما تستعر المشاعر..!

يقول العلماء في هذا المجال: عندما يغضب الانسان يعود الى الأجزاء الأكثر بدائية في دماغه! ويطلق بعض العلماء على هذا تسمية (دماغ الزواحف)، فعندما تفقدان أنت وابنك أعصابكما، قد تصبحان خارج إطار الإنسانية تزعقان في وجه بعضكما البعض، وتشاجران مع بعضكما البعض! لذا من الأفضل دوماً أن تهدأ وتعودا - قبل أن تحاول حل أي خلاف- إلى ما يسمى (المنطقة الحرة).

وأخيراً نذكر الأبوين -خصوصاً الأم- فنقول: ذكرى نفسك بأنك لا تديدين نفور طفلك منك، بل علميه كيف يعي ذاته ويتحكم بنفسه، كي يتمكن لاحقاً من حل المشاكل بطريقة أكثر فاعلية.. ويمكنك أن تتفقي مسبقاً مع ابنك على اسلوب التهدئة، كما يمكنك أن تتفقا على أن تتحاورا بعد أن تهدأ.. كي تعودا إلى حل المشكلة الحالية.

يتموضع في وسط الدماغ جهاز يعرف باسم نظام الرد على الضغط النفسي، ويقضي عمله بأن يثير المشاعر والانفعالات وأن يشعر بالمخاطر ويقوم برد فعل عليها..! عندما تعتقد أنك في خطر! يوزع هذا النظام الطاقة على أجزاء جسمك الضرورية لتدافع عن نفسك، ويسمى هذا أحياناً المواجهة أو الفرار! أنه نظام لا إرادي، أي أنه لا يخضع لسيطرتنا الواعية.. ونجد أحد هذه الأنظمة لدى كل كائن حي.. بما في ذلك الأطفال.

عندما يفقد الأبناء أو أحدهما أعصابه من حين الى آخر، فعليه أن يعلم أن من أهم التحديات في مجال تأديب الأبناء، هو أن نتعلم كيف نتحكم بمشاعرنا! وقبل أن نفقد صوابنا، يفضل أن نترث قليلاً.. ولكي نهذاً يمكننا أن نأخذ نفساً عميقاً، أو أن نغسل وجوهنا بالماء البارد، أو أن نتحدث الى صديق.. وعندما نتمالك أنفسنا سنتمكن من التعامل بلطف وحزم مع الأولاد..!

كما يجب أن يتعلم ابنك أيضاً كيف يتمالك نفسه، ويصبح وقت التوقيف فاعلاً.. إذا ما استخدم





دستور المحاسبة

أم زهراء السعيد

فاذا هو ستون سنة! فحسب أيامها فكانت فيها واحد وعشرون ألف ذنب!! ثم صقق صعقة كانت فيها نفسه. (الأنوار البهية : ص ٣٠٧).

إذا المرء أعطى نفسه كل شهوة

ولم ينهها تاقت إلى كل باطل

لذلك فلو أراد الإنسان تربية نفسه تربية إسلامية، فالشرط الأول هو المراقبة، ولكن يقال أن هناك شيئاً قبل المراقبة والمحاسبة وشيئاً بعدها! فقبل المراقبة (المشارطة)، أي على الإنسان أن يقطع عهداً على نفسه، لأنه إن لم تحصل المشارطة أولاً ولم يجعل لنفسه برنامجاً.. فإنه سوف لا يعرف كيف يراقب نفسه. فليتعهد مع نفسه في البداية على تحديد طعامه نوعاً وكماً، وتحديد نومه وكلامه وما يجب أن يقوم به لنفسه وما يجب أن يقوم به لخلق الله.. وعلى كيفية تقسيم أوقاته وتشخيص هذه الأمور في ذهنه، ويعاهد نفسه بأن يعمل وفق هذا البرنامج، وبعد ذلك يراقب نفسه دائماً أو يحاسبها على فعل ما تعهدت به، مرة في كل يوم وليلة، فإن كان قد عمل بتعهداته، تأتي مرحلة الشكر والحمد لله والسجود شكراً له.. وإن لم يفعل تأتي مسألة المتابعة والمحاسبة..!.

يعطي الامام موسى بن جعفر عليه السلام، دستوراً عاماً للمحاسبة بقوله: «ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم» (الكافي: ص ٤٥٣). أما المعينون بدراسة الاخلاق فقد بينوا دستور المحاسبة والمراقبة، بأسلوب مفصل ربما يشق على البعض تنفيذه، نعرضه مجملأً بأمرين: الأول: أول ما يجدد محاسبة النفس عليه أداء الفرائض التي أوجبها الله تعالى على الناس، كالصلاة والصيام والحج والزكاة ونحوها من الفرائض.. فإن أداها المرء على الوجه المطلوب، شكر الله تعالى على ذلك ورجا لنفسه فيما أعَدَّ الله للمطيعين من كرم الثواب وجزيل الأجر، وإن أغفلها وفرط في أدائها خوفاً نفسه بما توعد الله العصاة والمتمردين من عبادة بالعقاب الأليم، وجدَّ في قضائها وتلافيها.

الثاني: محاسبة النفس على اقتراف الآثام واجترار المنكرات، وذلك بزجرها زجراً قاسياً، وتأنيبها على ما فرط من سيئاتها، ثم الاجتهاد بملاقة ذلك بالندم عليه والتوبة الصادقة منه، وكان البعض يحاسب نفسه بأسلوب يستثير الدهشة والاكبار! من ذلك ما نقل عن توبة ابن الصمة، وكان محاسباً لنفسه في أكثر أوقات ليله ونهاره، فحسب يوماً ما مضى من عمره،

ذكاء المسافة

إعداد / علي خلف

يذهب أهل الحكمة والتعقل، الى أن الوسطية هي أفضل الحلول، والوسط أفضل الأماكن! وقد يكون تعليل ذلك، هو قوله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ (البقرة: ١٤٣).

وقد يكون للوسطية مرادفات ومعانٍ مماثلة عديدة.. والأحاديث والحكم عن هذا المعنى كثيرة.. مثلاً: (لا تكن ليناً فتُعصر.. ولا صلباً فتُكسر).

وعن واحد من هذه المعاني -في باب العلاقات الأسرية- تقول إحدى الباحثات الاجتماعيات: «المودة هي ذكاء المسافة، ألا تقترب كثيراً فتُغني اللفة، ولا تبتعد طويلاً فتُنسى». هذه القاعدة من أسرار نجاح العلاقة بين الرجل والمرأة، وربما أغلب العلاقات الاجتماعية.. فالذكاء هنا هو أن تعطي من تحب مساحته

من الحرية الشخصية، وألا تكون بجانبه طوال اليوم لحد الاختناق..! فمثلاً: لا ترهق الزوجة زوجها طوال الوقت بأسئلة من نوعية: (عم يفكر؟ عم يفعل؟ من قابل اليوم؟ لماذا سيفعل ذلك؟.. الخ)، وفي الوقت ذاته، لا تبتعد عنه كثيراً لحد الإهمال، فيبدو الأمر كأنها غير مهتمة لأمره..! فليس شرطاً أن يكون الاقتراب الزائد مقابله التقدير طوال الوقت، بل ربما يكون العكس أحياناً! فالرجل يحتاج إلى الاهتمام.. ولكنه ينفر من المبالغة في إظهار مشاعر تكون أقرب من المحبة منها إلى الشح أو الحرص الزائد أو الملحة..! وهنالك عنصران مهمان، لهما صلة مباشرة بهذه الصفة أو الملكة (ذكاء المسافة)، وهما:

✧ الثقة المتبادلة: وبالطبع لسنا بحاجة إلى أن نشرح، أن أموراً مثل التجسس على الآخر أو مراقبة هاتفه الشخصي أو ملاحقته طوال الوقت، كافية لهدم أي علاقة زوجية..! فلا تتوقع المرأة عند اكتشاف زوجها قيامها بمثل هذه الأمور.. أنه سيعاود الوثوق بها أو احترامها بنفس الوتيرة، وبالطبع العكس صحيح بالنسبة للرجل..!

✧ الأمان: وهذه النصيحة موجهة للرجل بشكل أكبر، ومغزاها، ألا تضع شريكة حياتك في خانة عدم الأمان! وكأنها مهددة طوال الوقت بتخليك عنها، أو الانفصال عنها إذا لم تصح بعض عيوبهما.. لأن أهل الخبرة والمنطق لهم براهين، في أن يصل الشريكان إلى مرحلة الرغبة في الزواج والإقدام عليه.. يعني كلاهما تعرّف على عيوب الآخر كلياً.. ومع ذلك فهو يرغب في الاستمرار معه..!





ضرر النوم على البطن

(جيد لراحة وسلامة الرقبة والظهر؛ كون الظهر فيها يكون بوضعية مستقيمة وكذلك الرقبة. يساعد على استرخاء العضلات، خاصة القدمين والذراعين).

من خلال ما سبق من معلومات هامة حول النوم يجب عليك تجنب النوم على البطن لما له من أضرار، فاحرص دائماً على المحافظة على النوم بالطرق الصحية والسليمة، لتمتلك الصحة والعافية والنشاط المستمر، فتتمكن من ممارسة حياتك بالشكل الطبيعي كأى شخص سليم وخالٍ من الأمراض.

ولكن هناك بعض الناس لا يستطيعون النوم إلا على بطنهم؛ لظروف خاصة بهم، مثل الوضع الصحي، أو لأنهم تعودوا على هذه الوضعية ولا يستطيعون النوم على غيرها؛ وفي هذه الحالة يجب عليهم اتباع النصائح التالية -لتجنب أضرار هذه الطريقة- منها:

✧ النوم على وسادة رقيقة؛ لتقليل الضغط على الرقبة.
✧ وضع وسادة أسفل منطقة الحوض، من أجل الحفاظ على الوضعية الصحية للعمود الفقري.

✧ ممارسة الرياضة في كل صباح.
✧ اقنع نفسك بأن النوم على الجنب أو القفا هو الأفضل وفكر فيه بشكل إيجابي، وفكر بالنوم على البطن بشكل سلبي.

✧ استخدام عقبة تمنع النوم على البطن، مثل وضع وسادة.

النوم من الضروريات التي يحتاج إليها الإنسان في حياته، ونظراً لأهميته يجب أن تنام بالطريقة الصحيحة والتي تساعد الجسم على أخذ الراحة الكافية والتي يحتاجها الجسم ليتمكن من أداء وظائفه بالطرق السليمة والصحيحة، لذا من الضروري أخذ فترات مناسبة من النوم العميق، فقلة النوم قد تسبب التوتر والإرهاق والتعب، وفقدان السيطرة على القيام بالأعمال اليومية، لذا يجب تجنب النوم بطرق غير صحية لتلافي التعرض لأي نوع من المشاكل الصحية، ومن أنواع النوم الخاطئة وغير الصحيحة النوم على البطن، فإنه يسبب العديد من الأضرار للجسم، كما أن نبينا محمداً ﷺ نهانا عن النوم على البطن فقال: «إنها نومة الشياطين». وأثبتت الأبحاث العلمية أن النوم على البطن يتسبب في إضعاف عضلة البطن، وظهور الكرش، كما أنه يتسبب في زيادة الضغط على عضلة القلب والمعدة.

وأفضل طريقة للنوم هي النوم على الظهر وعلى الجهة اليمنى كما نصح به النبي ﷺ وأهل بيته ﷺ ومن أسرار وفوائد النوم على الجهة اليمنى: (يجعل الكبد مستقراً. تصبح المعدة مرتاحة. يسهل على المعدة إفراغ ما تحمل. يسهل على القصبات الرئوية طرح الإفرازات المخاطية بشكل سريع. التوسد باليد اليمنى مع النوم على الجانب الأيمن، يساعد الدماغ على التخلص من الشحنت الزائدة).. أما من فوائد النوم على الظهر:



أروقة حرم الإمام الحسين عليه السلام

الرواق الشرقي: ويدعى برواق الفقهاء، وفيه مدافن الشخصيات العلمية الكبيرة.

الرواق الشمالي: أو الأمامي ويدعى برواق الملوك حيث احتوى على مقبرة للملوك القاجاريين.

أبواب الأروقة الداخلية

توجد ثمانية أبواب داخلية للأروقة تؤدي إلى الحضرة المطهرة وهي: باب القبلة، باب علي الأكبر، باب الكرامة، باب الناصري، باب إبراهيم المجاب، باب رأس الحسين، باب حبيب بن مظاهر.

أبواب الأروقة الخارجية

أما أبواب الأروقة الخارجية التي تؤدي إلى الصحن فعددها سبعة، وهي: باب حبيب بن مظاهر، باب القبلة، باب صاحب الزمان، باب علي الأكبر، باب الكرامة، باب السيد إبراهيم المجاب، باب رأس الحسين عليه السلام.

المدبح

وهو المحل الذي دُبح فيه الإمام الحسين عليه السلام، وموقعه إلى الجنوب الغربي من الرواق، ويتألف من غرفة خاصة لها باب فُضي، وأرضيتها من الممر الناصع، وفيها سرداب يعلوه باب فُضي أيضاً، ويطل من هذه الغرفة شباك على الصحن من الخارج.

(انظر: دليل كربلاء المقدسة، سلمان هادي آل طعمة)

يحيط بالحرم الحسيني أربعة أروقة، من كل جهة رواق، يبلغ عرض الرواق الواحد (٥) م، وطول ضلع كل من الرواق الشمالي والجنوبي (٤٠) م تقريباً، وطول ضلع كل من الرواق الشرقي والغربي (٤٥) م تقريباً. وأرضيتها جميعاً مبلطة بالرخام الأبيض الناصع، وفي وسط جدرانها كلها قطع من المرايا الكبيرة أو الصغيرة، ويبلغ ارتفاع كل رواق (١٢) م، ولكل رواق من هذه الأروقة اسم خاص به وهي: الرواق الغربي: ويدعى برواق السيد إبراهيم المجاب نسبة إلى مدفن السيد إبراهيم بن محمد ابن العابد بن الإمام موسى الكاظم عليه السلام، ويعرف بالمجاب لحادثة مشهورة، وكان قد قدم كربلاء سنة ٢٤٧ هـ، واستوطنها إلى وفاته، فدفن في هذا الموضع.

الرواق الجنوبي: ويدعى برواق حبيب بن مظاهر الأسدي نسبة إلى وجود قبر التابعي الجليل حبيب ابن مظاهر بن رثاب بن الأشتر بن حنوان الأسدي الكندي ثم الفقعسي، وكان من القادة الشجعان الذين نزلوا الكوفة، وصحب أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام في حروبه كلها، ثم كان على ميسرة الإمام الحسين عليه السلام يوم الطف سنة ٦١ هـ وعمره خمس وسبعون سنة. وقد استبسل في ذلك اليوم الخالد، وعلى قبره اليوم ضريح لطيف من الفضة.

خدمات ما بعد الموت

إعداد / علي عبد الجواد

وتغلقها ما دام ما هو معك؟! علمت أن بعض الناس يحترم الأموات، حتى وإن لم يعرفهم، ولا يحترم بعض الأحياء وهو يعرفهم.. لا أدري أكان لزاماً أن يحتاج الناس للموت؟! ليخرج الذين حولهم من مشكلة الخرس العاطفي..

(خدمات ما بعد الموت).. ظاهرة تهدف إلى تقديس الميت الذي كان مهماً وهو حي.. سخر من ذلك أحد المفكرين فحكى تلك المقولة المشهورة: «مات جاري أمس من الجوع وفي عزائه ذبحوا كل الخراف»!!

أيها الأحياء.. وردة واحدة لإنسان على قيد الحياة أزهى من باقة كاملة على قبره.. وكما تذكرون محاسن موتاكم.. فلا تنسوا أن للأحياء محاسن تذكروا وتشكروا.. فتحدثوا إليهم وعبروا عن مشاعرهم الآن.. قبل فوات الأوان، فكلنا راحلون..

عن الإمام زين العابدين (عليه السلام): «يَقُولُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لِعَبْدٍ مِنْ عِبِيدِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: «أَشْكُرْتَ فَلَانًا» فَيَقُولُ: «بَلْ شَكَرْتُكَ يَا رَبِّ» فَيَقُولُ: «لَمْ تَشْكُرْنِي إِذْ لَمْ تَشْكُرْهُ».

«مات جاري أمس من الجوع وفي عزائه ذبحوا كل الخراف»!

لا بد أن تموت لنعرف فضلك ونعاملك باحترام.. فتلك (خدمات ما بعد الموت)..

يبقى بعض الناس في الدنيا كرسيف مهمل، لا يلتفت إليه أحد، فإذا مات فاضت المحابر والحناجر بالود المتأخر..

بعض الود والاعتذار المتأخر فاقد لنصف قيمته، كقهوة باردة لا فائدة منها.. إنها (خدمات ما بعد الموت)!! وكأن الموت شرط الرضا..

هناك نفوس كأنها (مقبرة)، لا تحب ولا تتقبل ولا تحتضن.. إلا الموتى فقط!!

أحد الإخوة يقول: كنت أذهب مع أخي الأكبر إلى المدرسة وأنا طالب في المرحلة الثانوية، كنت أستحرم سماع الأغاني، وأخي بالعكس مهووس بها.. وفي كل صباح كنا نمر بالقرب من مقبرة.. فكان يخلق الصوت عند مرورنا بالمقبرة!!

وفي أحد الأيام سألته: لماذا تطفئ الأغاني عند مرورنا بالمقبرة؟ فقال نحترم الأموات. قلت: والحي الذي بجانبك.. لماذا لا تحترمه،

إنَّ للغضب من العبد مادة وأثراً.. فمادة غضبه هو (تأذيته) من أذى الخصم، وأثره هو (إنزال) العقوبة عليه مع قدرته على ذلك، فهناك ارتباط ومسانخة واضحة بين مادة الغضب وأثرها، وإن كانت نفس من قام به الغضب هو المحقق للربط بينهما.. وعليه نقول: إن المعصية والنار بمثابة المادة والأثر، فبينهما كمال العُلقة والمجانسة، التي يحققها المولى خارجاً في إدخال صاحبها إلى النار.. ومن المعلوم أن استحضر هذا الاقتران (الشرطي) بين المعصية والنار، لمن الزواجر الكبرى عند الهَمِّ بالمعصية فضلاً عن ارتكابها، لأنه يرى الأثر متصلاً بمادته.. ولكن عامة الخلق يرون المادة بما فيها من لذائذ، وكأنها خالية من الأثر الذي يصفه الحق بقوله: ﴿ثُمَّ لَتَرَوْهَا عَيْنَ الْيَقِينِ﴾.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة..

تأديب النفس

قال الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام): «كَفَاكَ أَدَباً لِنَفْسِكَ مَا تَكْرَهُهُ مِنْ غَيْرِكَ».

(مجموعة ورام: ج ٢/ ص ٤٠).

كلمة و معنى

﴿وَإِنَّ لَنَا لَلْآخِرَةَ وَالْأُولَى﴾ (الليل: ١٣): معناه الاخبار من الله بأن له دار الآخرة والجزاء فيها على الأعمال، والأمر والنهي ليس لأحد سواه، لأن دار الدنيا قد ملك فيها أقواماً التصرف، وقوله (والأولى): معناه وإن لنا الأولى أيضاً، يعني دار الدنيا، فإنه الذي خلق الخلق فيها، وهو الذي مكنهم من التصرف فيها وهو الذي ملكهم ما ملكهم، فهي أيضاً ماله على كل حال.

(التبيان في تفسير القرآن: ج ١٠ / ص ٣٥١)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم إلقاءها 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 صلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩م

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

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

