

٧٣٠

السنة الخامسة عشرة

١٧ / شهر رمضان المبارك / ١٤٤٠ هـ

٢٣ / ٥ / ٢٠١٩ م

الخبير



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



الشيخ علي السعيد

الأطفال يصومون في الليل

وضمها إلى صدره، وصار يشرح لها أن هؤلاء جميعاً سوف يصومون يوم غد، فسألت: وكيف يصومون؟ فاختصر الكلام بعبارة واحدة: (بعد ما ياكلون)، من الصباح إلى المغرب، فقالت: ولماذا لا أصوم أنا أيضاً؟ هل لأنني طفلة صغيرة؟ فقال لها: ومن قال لك أنك لا تصومين، أنت أيضاً تصومين، قالت: وكيف؟ فقال لها: الأطفال يصومون في الليل، ألا ترين أنك لا تأكلين ولا تشربين حين تنامين، من الليل إلى الصباح، ألا يعتبر هذا صوماً يا حبيبتي؟ ففرحت وقالت: أنا أصوم، أنا أصوم.

الخلاصة: تعاملوا مع الأطفال الصغار بكل احترام وتقدير، تجنبوا التحقير أو الانتقاص من قدرهم، استخدموا هكذا أسلوب من المواراة الذكية -على قدر عقولهم- بدل الكذب، أشركوهم ببعض الأمور الحياتية -ولو في إعداد أو تحضير شيء من الطعام- شاركوهم الرأي، وخذوا ببعض آرائهم، ولو في الطعام والشراب والملبس، امنحوهم شيئاً من الاعتداد بالنفس، وأنهم أصحاب مكانة، ولهم أدوار ومهام، كما للكبار أدوار ومهام.

في محادثة طريفة جرت بين أكبر شخص في العائلة سناً (الجد) وأصغر أفرادها سناً (حفيدته)، وذلك عندما استيقظت تلك الطفلة الصغيرة -ذات الأربع سنين- في منتصف الليل، حيث كانت تعيش مع أسرتها (الكبيرة) في منطقة ريفية بسيطة، ولهم دار واسعة، وفيها باحة كبيرة، وقد جرت العادة عندهم أن يصفوا بعض أسرة النوم إلى جنب بعضها في تلك الباحة (الحديقة)، ليناموا عليها -عند انقطاع التيار الكهربائي- في فترة الصيف. نعم، استيقظت الطفلة (فاطمة) في منتصف الليلة الثالثة من شهر الخير والبركة، شهر الرحمة والرضوان، فزعة ومرعوبة! حيث نظرت يميناً وشمالاً فوجدت الأسرة خالية، ليس عليها أحد، فهرعت مسرعة إلى داخل الدار، فرأت الجميع قد جلسوا حول مائدة (السحور)، وهم يأكلون بسرعة -إذ لم يبق إلا وقت قصير على الإمساك- فقالت كلمة، من ألطف وأطرف ما يمكن أن يقوله طفل بهذا العمر: (هاي شنو؟ كاعدين نص الليل تاكلون وما تكلولي)، فضحك الجميع من كلامها، إلا ذلك -الجد- الرجل الكبير الحاج (جعفر)، فقد استدعاها وهو جالس في مصلاه، فأجلسها في حجره



إعداد / علي خلف

تلتطفوا في المعاملة

لأشياء يومية - من صغائر الأمور- وهذا الأمر لا فرق فيه بين الرجل وبين المرأة، بل ويسري على الجميع. إن الكثير من أفراد الأسر والعوائل السعيدة (خصوصاً عنصر المرأة) في الحياة الأسرية، يتحدثون عن نوع العلاقة داخل البيت -بعد مرور عشرين أو ثلاثين عاماً- بأنها تركزت على جانب اللطف، والمحبة والاحترام والتقدير.. رغم أقول نجم الشباب، ورغم خمود جذوات النفس الجموحة، إلا أن الشعور بالسعادة، والراحة النفسية، عوامل يذكىها زناد الألفة، وتداريها أكف المؤدة، فنسمع من بعضهم - نساءً ورجالاً- عندما يتحدث عن شريك حياته بحديث إيجابي، تكون الابتسامة تعلو وجهه، ويبدو التفاؤل واضحاً عليه.

تقول إحدى الأخوات: إن زوجي دائم التعامل معي بلطف وتفهم -حتى عندما تنتابني أعراض غضب أو مرض- من أجل هذا يكون من الصعب علي أن أظهر غضبي منه -على أشياء بسيطة- كتأخره أحياناً عند أهله أو بعض أصدقائه... ولو لم يكن يتمتع باللطف في المعاملة، لكنت مثل هذه الأشياء الصغيرة سبباً في استنارة غضبي وتذمري واستيائي.

قد تمتلك بعض المفردات معاني عديدة في بعض مدلولاتها، أي قد تمتلك أكثر من معنى، كالقبح والجمال وغيرها من المفردات التي لا يكون المقصود منها الجانب الشكلي فحسب، بل بما تشمله من معاني روحية ومعنوية سامية ونبيلة، أو قد يأخذ التصرف غرارها، أكثر من منحى، فعلى سبيل المثال، يُعد اللطف في المعاملة أمراً سهلاً، حينما يكون سير الأمور على ما يرام، أو حينما يبدأ الطرف الثاني بذلك اللطف، وإنما يختلف الأمر عندما لا يكون شريكك لطيفاً معك، ومع هذا فهناك فرصة أن تبدي للطرف الآخر لطف المعاملة؛ لأن هذه الأوقات (العصيبة) هي من أكثر الأوقات التي ترسم علاقتك الزوجية، وتحدد ملامحها، وهناك أمثلة كثيرة عن كيفية استخدام هذا الأسلوب، لتدعيم علاقتك حتى في المواقف غير العادية أو الطبيعية، نعم، قد تبدو مؤلة أو تدعو إلى الحذر، لكن المددود سيكون إيجابياً بلا شك، فعندما تبحث عن الحسنات أو الهبات -في أحد المواقف- فستكون قادراً على إيجاد شيء إيجابي تركز عليه، وعندما يصبح ذلك أسلوبك الطبيعي في إدراك الأشياء، ستجد أنه من الصعب أن تشعر بالغضب،

الحياء والعفاف

إعداد / وحدة النشر

إلا وأجله بين عينيه، وليحفظ الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، وليذكر القبر والبلى، ومن أراد الآخرة فليدع زينة الحياة الدنيا» (الخصال: ص ٢٩٤).

النحو الثاني: حياء الإنسان من الناس: وهو يبعث على كف الأذى وترك المجاهرة والمواجهة بالقبيح لهم. قال أمير المؤمنين عليه السلام: «من لم يستح من الناس لم يستح من الله سبحانه» (عيون الحكم: ص ٤٢٦).

النحو الثالث: حياء الإنسان من نفسه: وهو يبعث على العفة، والمحافظة على الأحكام الشرعية في الخلوات، وحيث يكون سرّه كعلايته ويكون الله حاضراً في نفسه وناظراً إليه دائماً يكون الخير كله معه. لذلك قال مولى المتقين عليه السلام: «أحسن الحياء استحياؤك من نفسك» (غرر الحكم: ص ٢٥٧). وعنه عليه السلام: «من أفضل الورع أن لا تبدي في خلوتك ما تستحي من إظهاره في علانيتك» (غرر الحكم: ص ٢٧٤).

إذا اتضحت الأنحاء الثلاثة للحياء أصبح بإمكاننا الجواب عن السؤال المطروح - في بداية هذه الفقرة - وهو أن الإنسان يكمل حياته حين يستحي من الله تعالى والناس ونفسه التي بين جنبيه، حينئذ يمكن أن يقال أنه قد كملت فيه أسباب الخير وانتفت عنه أسباب الشر.

الحياء: ملكة للنفس توجب ابتعادها عن القبيح وانزجارها عما هو خلاف الآداب خوفاً من اللوم. **والعفاف:** ترك المحرمات بل الشبهات أيضاً ويطلق غالباً على عفة البطن والفرج، والعفة حالة للنفس تمتنع بها عن غلبة الشهوة وتجعلها منقاداً للعقل في الإقدام على ما يأمرها به من الطعام والشراب والنكاح والاجتناب عما ينهاها عنه، وهو الاعتدال الممدوح عقلاً وشرعاً، وطرفاه من الإفراط والتفريط مذمومان.

يقول الرسول الأكرم عليه السلام: «ثلاث أخافهن على أمتي من بعدي: الضلالة بعد المعرفة، ومضلات الفتن، وشهوة البطن والفرج» (الكافي: ج ٢/ ص ٨٠). ومما روي أنه قال رجل للإمام الباقر عليه السلام: «إني ضعيف العمل، قليل الصيام، ولكنني أرجو أن لا أكل إلا حلالاً، قال: فقال له: «أي الاجتهاد أفضل من عفة بطن وفرج» (الكافي: ج ٢/ ص ٨٠) متى يكمل الحياء؟

حتى نجيب عن هذا السؤال لا بد لنا من استعراض أنحاء الحياء وهي ثلاثة:

الأول: حياء الإنسان من الله تعالى: والباعث عليه العقل السليم والشرع المبين، وحيث يرى الله سبحانه أحق بأن يستحي منه، لعظمة عزته وجزيل نعمته، قال رسول الله عليه وآله: «استحيوا من الله حق الحياء»، قالوا: وما فعل يا رسول الله؟ قال: «فإن كنتم فاعلين فلا يبيتن أحدكم

الفوائد الصحية من الصيام



الكظرية، وهذا يؤدي إلى الحد من الضغط النفسي قبل الإفطار وبعده.

* تجنب العادات المؤثرة على الصحة

إنّ صيام المرء خلال شهر رمضان المبارك، هو الوقت المناسب للتخلص من العادات التي تؤثر على الصحة، ومن أبرزها التدخين وتناول الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة.. حيث يبقى المرء بعيداً عنها لفترات طويلة، وبالتالي فإنّ إدمانه عليها يقل تدريجياً وهذا يجعل الأمر أسهل للتخلص منها نهائياً.

* إزالة السموم

يعتبر صيام شهر رمضان المبارك أحد أفضل الطرق -من الناحية الصحية- بتطهير الجهاز الهضمي من السموم خلال هذا الشهر الفضيل، وذلك عن طريق حرق الدهون المخزنة مسبقاً في الجسم.

* امتصاص المواد الغذائية بشكل أفضل

تعمل عمليات الأيض خلال شهر رمضان المبارك بشكل أفضل، وهذا يعني بأن الجسم يقوم بامتصاص المواد الغذائية بكفاءة عالية، حيث أنّ الصيام يحفّز الجسم على إنتاج هرمون يدعى (اديبونيكيتين)، ويتمثل دور هذا الهرمون بزيادة قدرة العضلات على امتصاص المواد الغذائية، وبالتالي فإنه ينعكس على صحة الجسم بالكامل.

شهر رمضان هو الشهر المبارك والذي يتم الصيام فيه عن الطعام والشراب طوال النهار، ونتيجة لهذا الصيام يوجد العديد من الفوائد الصحية والتي يجهلها أغلب الأشخاص، ومن أبرز هذه الفوائد:

* فائدة تناول التمر

على الرغم من أن تناول ثلاث حبات تمر لكسر الصيام بعد حلول موعد الإفطار أمر يعتبره الكثير روحانياً وذلك لكونه سنة، إلا أنّ له العديد من الفوائد الصحية، وأفضل فائدة -لتناول ثلاث حبات من التمر- هو تزويد الجسم بالطاقة المناسبة والتي يحتاجها بعد الصيام، وذلك كون متوسط كمية (الكربوهيدرات) المتواجدة بها يقارب (٣١غم)، وكما يحتوي التمر على الألياف اللازمة لتسهيل عملية الهضم، وتعتبر من أفضل أنواع الفاكهة، لاحتوائها على العديد من المواد الغذائية الأخرى.

* تعزيز عمل الدماغ

من خلال بعض الدراسات فإنّ الصيام له دور كبير في تعزيز عمل الدماغ وتحسين التركيز عند المرء، حيث وجد أنه خلال شهر رمضان المبارك يقوم الدماغ بإنتاج عوامل تغذية عصبية بكميات أكبر، وهذا بدوره يعمل على جعل الجسم ينتج خلايا دماغية أكثر، وبالتالي فإنّ عمل الدماغ يصبح أفضل، كما أن خلال الصيام تقل نسبة هرمون (الكورتيزول) والذي تنتجه الغدة



حقائق في حياتنا / ٢

تختزن

العلم

والمعرفة والحكمة

لنفسك، فتذهب ويذهب معك ما

تعرفه، قل كلمتك للحياة قبل موتك، ربما

يحملها عنك من يجعلها صدقة جارية لك.

*** استثمر نفسك حتى لا تخسر الحياة:** يستثمر

الإنسان نفسه بالعلم والعمل، توقف عن العيش على

هامش الحياة، إذا كان هناك شيء تريد القيام به في

حياتك، اتخذ القرار وتحرك، قضاء الوقت مع نفسك

والهروب لن ينفعك، الهروب من حياتك هو أسوأ قرار.

*** الطموح بلا عمل عديم الفائدة:** ربما تمتلك جميع

الأفكار الرائعة في العالم، ولكن إذا لم تعمل على

تحقيقها، ستظل مجرد أفكار غير مجدية.

*** لا تقلق على شيء:** لا تقلق على شيء وتوكل

على الله سبحانه وعمل ما تريد في حياتك،

ففي يوم من الأيام ستدرك أن جميع الأشياء

التي قضيت أياماً وليالي قلقاً عليها لم تعد

مهمة، ربما الوظيفة التي لم تحصل عليها ستجعلك

رجل أعمال حراً وناجحاً.

*** ابحث عن المعنى الأعظم لحياتك:** فربما يسخر الله

تعالى موهبة العلم لديك فتعمل شيئاً مفيداً للناس

أجمع.

يمرّ

الإنسان

بالكثير من الأحداث اليومية الصغيرة أو الكبرى

التي قد تغيّر مجرى حياته، وقليل من البشر من

يمتلك الفكر ليدرك معنى هذه الأحداث، وأقل

القليل يمتلك الحكمة ليقدم خلاصة التجارب لغيره

من البشر، ومن هذه التجارب:

*** تضيع الموهبة إذا تركتها:** إذا كان لديك موهبة منحها

الله تعالى لك، فاحرص عليها ونمّها بالعلم والتدريب،

إذا كنت تكتب الشعر أو تجيد الخطابة، أو كنت موهوباً

في علوم التقنية أو الطب أو الكيمياء أو الرياضيات..

افتخر بموهبتك وقدم من خلالها ما ينفع وينفع

الناس، واعلم أنك إذا تركت موهبتك وأهملتها ستضيع.

*** في الأزمات وعندما تسوء الأمور، ردود الفعل هي**

الأهم: في هذه الأزمات اجعل رد فعلك إيجابياً، لا

تستسلم للحظات الفشل، انهض وتحرك إلى الأمام، هذا

هو الجيد والمهم.

*** توقف عن الشكوى فلا أحد يهتم بمدى صعوبة**

حياتك أكثر منك: الحياة صعبة على الجميع، وليس

من المفترض أن يكون الأمر سهلاً، إذا كنت تريد حياة

مختلفة، اخرج مما أنت فيه وواجه الحياة واحصل على

ما تريد، فلا أحد سيغير حياتك غيرك.

*** شارك حكمتك مع الناس:** إذا كنت تعرف شيئاً

وتستطيع أن تساعد به الآخرين، فتشارك به معهم، لا



اعداد / علي عبد الجواد

قال:

البارحة

في المطعم الفلاني، كنا

نتعشى سوية، وكنتُ تنظر إليّ بألم..

ولما سمعتُ كلامه تذكرت أنه كان شخصاً مشلولَ الرجلين، يجلس على عربته ويتعشى، ويبدو أنه يواجه صعوبة شديدة، فتأملت لحاله كثيراً. فقلت له: دعني أنظر رجلك لأرى كيف استعدت سلامتك؟.. رفع بنطاله فوراً فرأيت رجلين طبيعيتين لا أثر للشلل فيهما!!.. فصحت في الحال:

إلهي، عميت عينٌ لا تراك عليها رقيباً.. اللهم اغفر لي غفلي وإسرافي على نفسي طول عمري، واعترف أنني كنت أتجاهل وجودك، لكي أبرر لنفسي معصيتك.. إلهي، ظلمت نفسي، ومع لطفك بي كنت أعصيك، فأسألك رأفتك ورحمتك، فإن لم تغفر لي فبمن ألوذ؟!!..

عندها احتشد الناس حولي يسألونني عما جرى، إلا أنه ما كانت لي القدرة على إجابتهم.. وبقيت أسكب الدموع هناك حتى الصباح، وتأسفت على ما أسلفته من عمري بالبطالة والغفلة.. وعزمت على التوبة لأرتقي مدارج الكمالات الروحية بأسرع ما يمكن، ولا أدع زخارف الدنيا تلفني ثانية وتطويني في متاهات الغفلة.

يذكر

أن أحد

الأشخاص يقول: إني

كنت ليلة الحادي عشر من ذي

القعدة عام ١٤٠٤هـ، ليلة ولادة الإمام علي بن موسى الرضا (عليه السلام) في مدينة مشهد المقدسة.. وكنت في تلك الأيام في غفلة عن الله تعالى، وعن الدين، وعن جميع الجوانب الروحية.. وكان بعض الأصدقاء يذكرني بين الحين والآخر بالله تعالى والحساب وغير ذلك.. إلا أنني كنتُ كسائر الناس همي حب الدنيا، والعيش والطعام، وغيرها..

مررت تلك الليلة على ضريح الإمام الرضا (عليه السلام)، حيث أقيم حفل بهيج بتلك المناسبة.. ومع أن الساعة كانت حوالي العاشرة ليلاً إلا أنني رأيت الناس مزدحمين في الصحن الشريف، ويتناقلون بينهم أخباراً بلهفة وشغف وهي: أن مجموعة من ذوي الأمراض المستعصية ممن دخلوا الصحن الشريف قد شُفوا من أمراضهم.. وكل شخص من الحاضرين يدعي أنه رأى بعضهم، وشهد شفاؤه.. وفي تلك اللحظة رأيتُ شخصاً يمرُّ إلى جانبي والناس يشيرون إليه ويقولون: هذا واحد منهم.

تقدمت إليه لأطلع على حقيقة أمره، وبدا لي أنني أعرفه، ولهذا بادرتُه أولاً بالقول: أين رأيتك من قبل؟..

قرر من الآن أن لا تضيق وقتك في شهر رمضان بالتسكع في دهايز مواقع التواصل الاجتماعي