

٧٠٥

السنة الخامسة عشرة

٢١ / ربيع الأول / ١٤٤٠ هـ

٢٩ / ١١ / ٢٠١٨ م

الخبير



الجمهورية الإسلامية الإيرانية

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



الشيخ علي السعدي

مدى الحياة خدمة

قد تعصف بالإنسان
عواصف القدر، فتلقي به
في مهاوي الحيرة ودياجير
الظلام.. ولكنه قد يتغلب على

تلك العواصف، فيما لو كان بالغاً
أو رشيداً.. أمّا إذا كان ذلك الإنسان
طفلاً صغيراً وبرعماً يافعاً، فإنّ
الحال سيكون مختلفاً كثيراً!.. فمن غير الممكن
-أو المعقول- أن يستوعب ذلك الطفل بعض القضايا،
أو يتحمل بعض الرزايا كالفراق أو الطلاق.. أجل، قد
يتغلب بعض الأطفال على بعض الأزمات، أو يتأقلم معها
بمرور الوقت -كما نفعل نحن الكبار- كحقيقة أنّ والديه
قد انفصلا، أو أنّ شخصاً ما قد توفّي.. أو إذا تعرض هو
لمرض أو إصابة، فمن الممكن أن يتعلم كيف يتأقلم معها
-كفقدانه طرفاً من أطرافه، أو عدم استطاعته أن يأكل
ما يحلو له مثل أصدقائه- وإذا اضطر للانتقال مع أحد
الوالدين -في حال الطلاق- فسوف يكون صداقات جديدة
عاجلاً أم آجلاً، ويستقر في مدرسته الجديدة.. لكنّ هذا
لا يعني انتهاء الأمر تماماً، لأنّ بعض الأزمات تترك أثراً
هائلة عليه.. فالطفل يتيم الأم -مثلاً- سيظل للأبد

ذلك الطفل الذي كبر وتربى دون والدته، كذلك من كان
ذا أبوين منفصلين فهذا الأثر سيظل باقياً، بل ستزداد
الصدمة سوءاً، حيثُ سيكون كل حفل تكريم، أو اجتماع
آباء أو أمهات، أو كل عيد ميلاد، أو حفل عائلي.. مختلفاً
بالنسبة له، حيثُ سيكون هناك شيء مفقود.. وسيكون
عليه أن يقضي بقية فترة طفولته، مع والدين يعيش كل
منهما في مكان مختلف، ولا يتواصلون -كباقي الأسر-
وحتى الإجازات والعطل لن تكون كالسابق، بل ستكون
هناك ترتيبات معقدة لضمان عدم التقاء الوالدين، أو
عدم حدوث مواجهات محرّجة، أو سيكون عليه أن يتقبل
وجود زوجة أب، أو زوج أم..

إلى هنا نستطيع التوقف قليلاً، لنقدّم هذه النصيحة
لكل أب وأم: انك كوالد، ستكون قادراً على إدراك التغيرات
-طويلة الأمد- خلاف الطفل، لذا سيكون عليك أن
تدعم طفلك وتجعله يعرف أنك مدرك معاناته.. بالمقابل
احرص على أن تكون بعض تلك التغيرات إيجابية،
حتى إن جاءت نتيجة لموقف سيئ! فقد يصير
طفلك أكثر استقلالية، أو تعاطفاً، أو أكثر
أكثر صلابة، وهذا سيصب في
مصلحة الجميع.

مقومات الزواج السليم

إعداد / علي خلف

شكلها

وقبيحة في

دينها، أو غنية في أموالها وفقيرة في تقواها، فإنها ستدمر حياة زوجها! فهو لا يطيق أن يفارقها لجمالها ومالها، ولا يستطيع أن يصبر على شراستها وسوء أخلاقها..

كما وتجدر الإشارة الفقهية هنا -لن يريد الزواج- بأن لا بأس أن ينظر للطرف الآخر، أو الاعتماد على شهادة طرفين -على الأقل تتصفان بالتقوى والذكاء- كذلك يحق للمرأة أن تطلع بنفسها، أو بشهادة أمينة صادقة، على منظر الرجل وسلوكه، لتكون مطمئنة في تحقيق الزواج.. وهناك قضايا مهمة أيضاً -كقضية المهر- فمن الأفضل أن تكون الزوجة خفيفة المهر، ويرشد والداها إلى الأحاديث النبوية التي رويت، ناهية عن المغالاة في المهر، فخير النساء أقلهن مهوراً.. لأن الهدف الحقيقي في الزواج، ليس هو المال، بل هو الحصول على أسرة كريمة وحياة سعيدة.. وأخيراً لا ننس البينة ودورها، أو الأسرة ودورها.. فعن ذلك يقول نبينا الأكرم عليه السلام: «ياكم وخضراء الدمن، قيل: يا رسول الله وما خضراء الدمن؟ قال: المرأة الحسناء في منبت السوء» (بحار الأنوار: ج ١٠٠/ص ٢٣٢).

إذا

أردنا

التحدث عن

مقومات الزواج السليم

-بجميع تفرعاته وملحقاته- فإننا سنحتاج إلى كتاب أو مؤلف كامل، ليحيط بتلك النقاط إحاطة تامة.. ولكننا هنا بصدد ذكر النقاط المهمة، أو الجوهرية لذلك الزواج السليم -لشبابنا من كلا الجنسين- متجاوزين الكثير من تلك التفرعات، كإحراز سلامة الزوجين من الأمراض -خصوصاً السارية منها- أو سلامة أقرباء الزوجين من التخلف العقلي والفسلجي -باعتبار أن الوراثة لها أثرها الفعال- والتحذير من إصدار شهادة صحيّة مزورة..

لكن المهم في مقومات الزواج السليم، إحراز تقوى الزوجين، وتمسكهما بالدين الحنيف.. ليؤدي كل منهما واجبه نحو الآخر، فتظهر السعادة بينهما، ويتمتعان بحياة طيبة سليمة.. وقد رويت أحاديث نبوية، تتعلق بهذا الموضوع منها: قوله عليه السلام: «إذا أتاكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه» (بحار الأنوار: ج ١٠٠/ص ٣٧٤). ولا يكون المعيار في الزواج الجمال، فلعل جمالها يردبها، ولا المال، فلعل المال يُطغي صاحبه.. فما فائدة زوج أو زوجة، جميلة في



الثقة بالنفس

علي حسين الخباز

تفقدنا الثقة بأنفسنا..! أن الصدق دليل الثقة بالنفس، وهناك من يستطيع أن يحول الثقة بالنفس إلى حالة عامة، الإمام علي عليه السلام في غزوة الأحزاب، استثمر ثقته العالية بالنفس - وواجه وانتصر - وفعل ثقة المسلمين بأنفسهم.. الفعل المؤثر يزرع القناعة، بأن الإيمان ثقة، والثقة بالنفس دون الاتكال على الله تعالى لا يمكن أن تنقذ روح الإنسان، وجميع أئمة أهل البيت عليه السلام امتلكوا الثقة العالية بالنفس، وواجهوا خلفاء الجور، فكان الإمام الصادق عليه السلام يمسك بزمام الأمر، ويرد الخليفة (الدوانيقي) عن كثير من الأمور، ويجبره على تقبل الموعظة.. لذا علينا أن ندرك معنى ثقافة الثقة.

سأل

الطالب:

أريدك أن تعلمني

كيف أثق بنفسي يا

أستاذ؟

فأجابه المدرس: عليك أن تعرف

أولاً.. معنى الثقة بالنفس، فهي أهم

سمة من سمات الشخصية القادرة على صناعة

النجاح، والثقة تعلم الإنسان كيف يحب الآخرين،

وتعزز القدرة على التخلص من الأفكار السلبية..

وهي مبنية على الاطمئنان المتوازن والمدرّوس

بمستوى القدرات الذاتية..

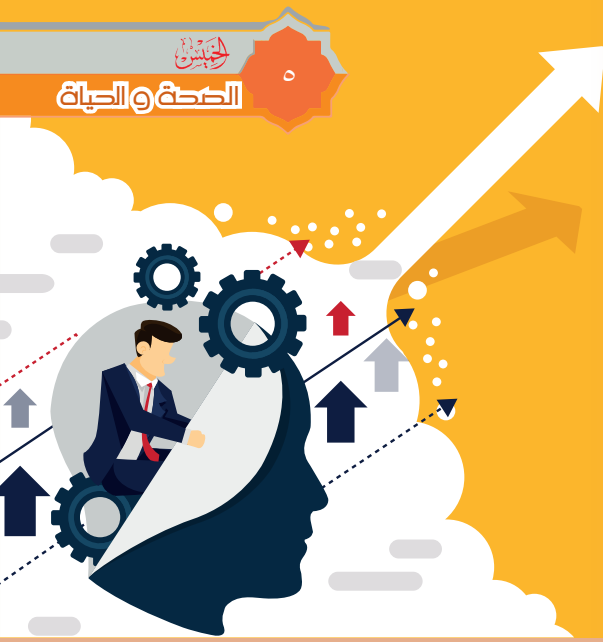
عندما تنظر لإنجازات الآخرين، ماذا ترى في

نفسك؟ هل يدفعك ذلك للثقة بنفسك؟ وكونك

تمتلك مثلهم طاقات وقدرات عقلية وإرادة، ممكن

أن تبذل إذا حاولت أن تحت خطواتك؟ وإلا ستبقى

تنبهر بما يفعل الآخرون، وهذه هي المحنة التي



مصادر الضغط النفسي الجيد

بعض عوامل الضغط في حياتك، وهذا التغيير في الإدراك يمكن أن يغير من تجربة الضغط لديك، هذا لأن استجابة الجسم للضغط تتفاعل بقوة مع التهديدات المتصورة؛ فإذا كنت لا ترى شيئاً كتهديد، فليس هناك أي رد فعل يعتمد على التهديد بشكل عام.

إذا كنت ترى أن شيئاً يمثل تحدياً، فإن الخوف الذي قد تختبره عادة قد يتحول إلى إثارة وترقب وقد يؤثر عليك، ويمكنك في كثير من الأحيان إجراء التحول في التصور من خلال التركيز على الفوائد المحتملة المخفية لوضع ما، وتذكير نفسك بنقاط قوتك.

عموماً، من المهم أن يكون لديك ضغط جيد في حياتك، ومن خلال بذل جهد للحد من الضغط المزمن قدر الإمكان، وتغيير تصورك عن الضغط، وإضافة بعض الأنشطة الإيجابية لحياتك، يمكنك إنشاء توازن جيد في حياتك.

من المهم اختيار الأنشطة التي تجعلك تشعر بالرضا والسعادة والحماس تجاه الحياة، إنها لفكرة جيدة أن تقوم بالامتناع عن أكبر قدر ممكن من الأنشطة التي تستنزفك، أو تؤدي إلى تجربة الضغط المزمن.. إحدى الطرق الجيدة لقياس ما إذا كان النشاط يستحق وقتك أم لا هو التركيز على ما يجعلك تشعر به.

ونظراً لأن الهوايات هي منفذ رائع لهذا النوع من الضغط الصحي، يمكنك أن تحصل على توازن وراحة أكبر عندما تتعلم المزيد عن كيفية دمج هواياتك في حياتك وكيف سيؤثر ذلك عليك، كما أن تحديد الأهداف هو مصدر آخر رائع لهذا النوع من الضغط الصحي.

كيف يمكن أن يتحول الضغط النفسي السيئ إلى ضغط صحي؟

لا يمكن أن يتحول جميع أشكال الضغط النفسي السيئ إلى ضغط جيد، ولكن من الممكن تغيير إدراكك

سبل تنمية الوعي الديني

التفكر

إعداد / علي الأسدي

العلم، فيوقظ في النفس الإنسانية الرغبة في التزود من العلم، ومن ثم الارتقاء في المستوى المعرفي، وبالتالي الوصول إلى أسمى مراتب الوعي الديني، وقد ورد عن رسول الله ﷺ: «التفكر حياة قلب البصير» (جامع السعادات: ١٦٦/١).

كما أن الإنسان يتحرر بالتفكر وبذكر الله تعالى من الغفلة وآثارها السلبية التي منها عمى البصيرة والحرمان من إدراك الحقيقة ورؤية الواقع، وذلك لقوله تعالى حول المغفلين: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعَهُمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (النحل: ١٠٨)، وقوله تعالى: ﴿سَاصِرُفٌ عَنْ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ يَرَوْا كَلَّ آيَةٍ لَا يُؤْمِنُوا بِهَا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْغِيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ﴾ (الأعراف: ١٤٦).

إن الإنسان قادر على تغيير معادلة الصراع القائم بين الخير والشر في قلبه؛ لأنه يتمكّن في كل آن من أن يوفر لكل من الطرفين الأجواء المطلوبة للتغلب على الآخر.

وقد أرشد الباربي عباده ودلّهم على ما يعينهم في أمر التغلب على جنود الجهل، والتي تؤدي بالتبع إلى ارتقاء وعي الإنسان بأمر دينه، ومن هذه الأمور:

✽ التفكر: هو سير الباطن في آيات الآفاق والأنفس من أجل اكتساب معرفة الخالق والعلم بقدرته القاهرة وعظمته الباهرة.

ونظراً لأهمية التفكر فإن القرآن جاء حافلاً بالآيات التي تحت على التفكر والتبصر والتعقل والتذكر والالتفات إلى النفس وما يحيطها، وتقليب النظر في ملكوت السماوات والأرض.

كما حث الباربي في محكم كتابه على التأمل في أحوال الأمم السابقة من أجل اكتساب العبر وعدم التعرض للأخطاء التي وقعوا بها؛ لأن أعمال النظر في هذا المجال يكشف ظلمة الجهل ويؤدي إلى تجلي أنوار

كيف تفجر القوة الكامنة؟!

إعداد / علي عبد الجواد

والشجاعة

والتصميم، مع أن هذا

المعين لم يكن موجوداً من قبل..

* إن الأفراد الذين بلغ بهم التعب مبلغه

وأصبحوا يعانون من فتور الهمة والخوف من

مواصلة الحياة غالباً ما يعانون من نقص الحافز

أو انعدامه، وهذا يعني أنهم إما قد مال بصرهم عن

أهدافهم أو أنهم في حاجة إلى وضع أهداف جديدة.

* بعض الأشخاص عندما يسعون لتحقيق هدف معين

فأنهم يواجهون بعض العراقيل والمشاكل، فيستسلمون

لها وتنبط عزيمتهم فيفضلوا في الوصول إلى الهدف،

في حين أن عليهم أن يثابروا ويجتهدوا وينظروا إلى تلك

العراقيل ما هي إلا تجارب يمكن تجاوزها بإعادة المحاولة

مرة وأخرى حتى يصلوا إلى هدفهم المنشود..

* البطالة أو الإعاقة لن تكون عائقاً لتفجير طاقاتك،

ما عليك إلا أن تجد الهدف والمشروع الذي يناسبك، وما

سعى عبد وتوكل على الله تعالى إلا كان معينه وسانده..

والحياة مليئة بمثل هؤلاء الذين حوّلوا حياتهم من بؤس

إلى حياة طيبة رغيدة، ونجحوا نجاحاً باهراً، ولا نعتقد

أن هؤلاء يختلفون عنا إلا بإصرارهم وتفجير طاقاتهم

ووضعها في المكان المناسب..

همت مجموعة من اللاجئين بالفرار من إحدى مناطق

الحرب، باختراق إحدى البقاع شديدة الوعورة في

بلادهم، وبينما كان هؤلاء اللاجئين على وشك الرحيل

اقترب منهم رجل عجوز ضعيف وامرأة واهية الصحة

تحمل على كتفها طفلاً..

وافق قادة اللاجئين على أن يصطحبوا معهم الرجل

والمرأة بشرط أن يتحملا مسؤولية السير بنفسيهما، أما

الطفل الصغير فاللاجئون سيتبادلون حمله..

وبعد رحلة طويلة شاقة وقع الرجل العجوز على الأرض

من شدة التعب والارهاق، وقال: أن التعب قد بلغ به

مبلغه وأنه لن يستطيع أن يواصل السير، وتوسل إلى قادة

اللاجئين ليتركوه يموت ويرحلوا هم إلى حال سبيلهم.

وفي مواجهة الحقيقة القاسية للموقف قرّر قادة المجموعة

أن يتركوا الرجل، ويكملوا هم المسيرة، وفجأة وضعت الأم

طفلها بين يدي الرجل العجوز، قائلة له: أبي لقد حان

دورك لحمل الطفل، ثم لحقت بالمجموعة، ولم تنظر هذه

السيدة إلى الخلف إلا بعد عدة دقائق، ولكنها عندما

نظرت إلى الخلف رأت الرجل العجوز وقد تناسى تعب

ولحق بالمجموعة والطفل بين يديه!

وقفة تأمل: توضح هذه القصة..

* أنه عندما يضع الإنسان هدفاً جديداً يتفجر

في داخله معين لا ينضب من القوة

صلاة الليل والجماعة

لقد ورد من الحث على قيام الليل وصلاة الجماعة بما قلّ مثلهما في المستحبات.. ففي صلاة الجماعة إنماء للجانب (الاجتماعي) للعبد، إضافة إلى ما تحمله الصلاة من معانٍ ودقائق، تتجلى في قلوب المقبلين عليها.. وفي صلاة الليل تنمية للجانب (الفردية)، وإخراج للعبد في كل ليلة من عالم (الفرش) في النهار بما فيها من لغو وتشاغل عن الحق، إلى عالم (العرش) بما فيها من الخلوة التي لا يعرفها غير أهلها، إضافة إلى التفكير المعمق بموقع الإنسان في عالم الوجود الذي لم يُخلق باطلاً.. وكان الإمام علي (عليه السلام) يقول: «نبه في التفكير قلبك، وجاف عن الليل جنبك، واتق الله ربك» (تفسير الصافي: ج ١/ص ٣٧٧).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

المشي إلى المسجد

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال:

«من مشى إلى المسجد لم يضع رجلاً على رطب ولا يابس إلا سبّحت له الأرض إلى الأرض السابعة».

(تهذيب الأحكام: ج ٣/ص ٢٥٥)

كلمة ومعنى

﴿وَأَيُّ الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ﴾ (الغاشية: ١٩):

أي أو لا يتفكرون في خلق الله سبحانه، الجبال أوتاداً للأرض ومسكنة لها، وأنه لولاها لمادت الأرض بأهلها.

(تفسير مجمع البيان للطبرسي: ج ١٠/ص ٣٠٣)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم إلحاقها على الأرض كما تنوه بأنه لا يجوز شرعاً أن تكون تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها كحجر مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة. فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.