

٨٥٨

السنة الثامنة عشرة

١١ / جهاى الأولى / ١٤٤٣هـ

٣٠٠١ / ١٢ / ١٦



المجلد

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة المنشآت التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





أبناءؤنا عندما يسيئون

يقول أحد الآباء: ذات يوم أساء ابني للجميع، فضرب أخته وشم أخاه وأغضب أمه، وعندما رجعت من العمل اشتكاه الجميع لي، وانتظر المسكين أن أبطش به! وهممت فعلاً أن أفعل ذلك، لكنني رأيت نظرة الحزن والانكسار في عينيه، لقد شعر المسكين بأن الجميع ضده وأنهم يكرهونه، وهنا اكتفيت بالصمت الحزين وفكرت قليلاً ثم قلت لهم: سوف أتصرف معه، وخلال دقائق اصطحبته إلى الخارج، وتمشيना سوياً. وفي الطريق وضعت يدي على كتفه، فخاف مني وظن أنني سأضربه، فقلت له: لا تخف يا بني، أنا أعلم بأنك ولد طيب ولم تفعل ما فعلته عن قصد بل بغفلة منك وساعة غضب، ولكني أريدك أن تعاهدني على ألا تفعل ذلك ثانية، وعندما يسيء إليك أحدهم أو يغضبك ما عليك إلا أن تبلغني وسأتصرف حينذاك..

لقد اكتشفت أننا نعاقب أبناءنا عندما يسيئون، لكننا لا نعلمهم كيف يحسنون. إضافة إلى أننا لا نحاول التقرب منهم ونعرف الأسباب التي دعتهم لفعل ذلك.

* أن تكون أباً لأولادك لا يمنحك من أن تكون صديقاً لهم..

لقد فاجأه ما فعلت معه، وكلامي نزل على قلبه



الزوجة والأم المتألّبة

فكان أولُ قربان أهدته هذه الأمّ المجاهدة الشهيدة بعد أبيها من أجل صيانة رسالة أبيها من التردّي والانحراف.

لقد شاركت السيدة الزهراء عليها السلام أباه وبعلمها صلوات الله عليهما في أخرج للحظات وفي أنواع الأزمات، فنصرت الإسلام بجهودها وجهادها وبيانها وتربيتها لأهل بيت الرسالة الذين استودعهم الرسول صلّى الله عليه وآله مهمة نصرته الإسلام بعد وفاته، فكانت أول أهل بيته لحوقاً به بعد جهاد مريع، توزّع في سوح الجهاد مع المشركين والقضاء على خطط ومؤامرات المنافقين، وتجلّى في تثقيف نساء المسلمين كما تجلّى في الوقوف أمام المنحرفين، فكانت بحق رمز البطولة والجهاد والصبر والشهادة والتضحية والايثار، حتى فاقت في كلّ هذه المعاني سادات الأوّلين والآخرين في أقصر فترة زمنية يمكن أن يقطعها الإنسان نحو أعلى قمم الكمال الشاهقة.

فسلام عليها يوم ولدت ويوم استشهدت ويوم تبعث حيّة وهي تحمل كلّ أوسمة الشرف والسمو وعليها حلل الكرامة.

(انظر: سلسلة أعلام الهداية: ج ٣/ص ١٧)

لقد قدّمت السيدة الزهراء عليها السلام أروع مثل للزوجة النموذج وللأمومة العالية، في أخرج لحظات التاريخ الإسلامي الذي كان يريد أن يختطّ طريق الخلود والعلوّ في بيئة جاهلية وأعراف قبلية، ترفض إنسانية المرأة وتعدّ البنت عاراً وشناراً، فكان على مثل الزهراء -وهي بنت نبي الرسالة الإسلامية ووليدة النهضة الإلهية الفريدة- أن تضرب بسلوكلها الفردي والزوجي والاجتماعي مثلاً حقيقياً وعملياً يجسّد مفاهيم الرسالة وقيّمها تجسّيداً واقعياً.

وقد أثبتت مولاتنا الزهراء عليها السلام للعالم الإنساني أجمع أنّها الإنسان الكامل الذي استطاع أن يحمل طابع الأنوثة، فيكون آية إلهية كبرى على قدرة الله تعالى البالغة وإبداعه العجيب، إذ أعطى للزهراء فاطمة عليها السلام أوفر حظ من العظمة وأوفى نصيب من الجلالة واللبهاء.

أنجبت السيدة الزهراء عليها السلام البتول عليها السلام للإمام علي المرتضى عليه السلام سيدي شباب أهل الجنة وابني رسول الله "الحسن والحسين" الإمامين العظيمين، والسيدتين الكريمتين "زينب الكبرى وأمّ كلثوم" المجاهدتين الصابرتين، وأسقطت خامس أبنائها "المحسن" بعد وفاة أبيها في أحداث الاعتداء على بيتها بيت الرسالة،



الآداب في سورة الحجرات

وُصِفَتْ سُورَةُ الْحَجَرَاتِ بِأَنَّهَا سُورَةُ الْأَخْلَاقِ وَالْآدَابِ، وَقَدْ تَضَمَّنَتْ الْعَدِيدَ مِنَ الْآدَابِ، مِنْهَا:

١- الْأَدَبُ مَعَ حُكْمِ اللَّهِ وَالشَّرْعِ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدُمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ﴾ (الحجرات: ١).
وَالْتَقَدُّمُ أَنْ يَتَّبِعِيَ الْإِنْسَانُ رَأْيًا، أَوْ يَحْكُمَ بِحُكْمٍ فِي مَقَابِلِ مَا يَحْكُمُ بِهِ اللَّهُ وَرَسُولُهُ ﷺ.

٢- الْأَدَبُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْبِطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾
إِنَّ الَّذِينَ يُغْضُونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (الحجرات: ٢، ٣).

٣- أَدَبُ تَلَقِّي الْأَخْبَارِ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (الحجرات: ٦).

٤- أَدَبُ الْإِصْلَاحِ فِي حَالٍ وَقَوَعٍ خِلَافٍ: ﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَجَاثِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ (الحجرات: ٩).

٥- أَدَبُ الْأَخُوَّةِ بَيْنَ الْمُؤْمِنِينَ: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ

فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ (الحجرات: ١٠).

٦- الْأَدَبُ الْإِجْتِمَاعِيَّةُ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ (الحجرات: ١١، ١٢).

٧- أَدَبُ التَّعَامُلِ مَعَ النَّاسِ بِشَكْلِ عَامٍ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات: ١٣). وَلَعَلَّهُ قَدْ تَأَخَّرَ ذِكْرُ أَدَبِ التَّعَامُلِ مَعَ النَّاسِ فِي السُّورَةِ لِإِرْشَادِنَا أَنَّهُ قَبْلَ أَنْ نَتَّعَامَلَ مَعَ النَّاسِ بِأَدَبٍ عَلَيْنَا أَنْ نَحْقُقَ وَنَكْتَسِبَ كُلَّ الْأَدَابِ السَّابِقَةِ حَتَّى نَتَمَيِّزَ بِأَخْلَاقِنَا وَأَدَابِنَا.

٨- أَدَبُ التَّعَامُلِ مَعَ الْإِيمَانِ وَمَعَ اللَّهِ تَعَالَى: ﴿يَمُنُونَ عَلَيْكَ أَنْ أَسْلَمُوا قُلْ لَا تَمُنُوا عَلَيَّ إِلَّا مَعَكُمْ بَلِ اللَّهُ يَمُنُّ عَلَيْكُمْ أَنْ هَدَاكُمْ لِلْإِيمَانِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (الحجرات: ١٧).

إعداد/ مصطفى حسن



تأثير التوتر على صحتك

والضغط النفسي الواقع على الشخص.

* تأثير التوتر على نمط التفكير:

- الشعور بأنك غير مستقر وغير قادر على التعامل حتى مع أبسط المشكلات بطريقة سليمة.
- يسبب الضغط النفسي الشعور بالإحباط، وفقدان الأعصاب بسهولة، ويظهر ذلك على شكل نوبات صراخ يقع ضحيتها المحيطون بك.
- الشعور بالتعب والإرهاق طوال الوقت.
- صعوبة التركيز أثناء القيام بالأعمال الموكلة إليك.
- القلق بصورة مفرطة حتى على أنفه الأمور.
- تخيل أو توقع حدوث الأمور السيئة طوال الوقت.

* تعامل مع الإيجابي مع القلق والتوتر يؤثر على

صحتك النفسية:

- يعتمد ظهور تلك الأعراض وكيفية تأثير القلق على حياتك بالطبع على شخصيتك، وكيفية تعاملك مع القلق وعلى التربية وكيف كانت أسرتك تتعامل مع ضغوط الحياة اليومية.
- كما يعتمد نوع الأعراض على المدة التي تتعرض فيها للقلق، فالضغط النفسي المفاجئ الحاد يستجيب له الجسم سريعاً في صورة رفع معدل ضربات القلب أو حتى الأزمات القلبية، أما التعرض المستمر للتوتر لفترة طويلة ينعكس على صحتك في صورة الأمراض المزمنة. لذا فحاول قدر المستطاع المحافظة على صحتك النفسية سليمة؛ لأنها المفتاح إلى الصحة الجسدية.

يؤثر التوتر والضغط العصبي على الإنسان من الناحية النفسية، وكذلك يغير وظائفك الفسيولوجية، فيؤثر على صحتك سلباً..

* أمراض مصاحبة للقلق والتوتر منها:

(تسارع ضربات القلب. الصداع. تيبس الرقبة أو الاكتاف. آلام الظهر. تسارع معدل التنفس. العرق وتعرق راحة اليد. اضطرابات الجهاز الهضمي كالغثيان والإسهال).

* تأثير التوتر على أجهزة الجسم:

- يعرض التوتر المستمر للإصابة بالأمراض؛ حيث يعمل على إضعاف جهاز المناعة.
- يجعلك التوتر أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، واختلال ضربات القلب، الجلطات وتصلب الشرايين، كما أنه يرتبط بالإصابة بأمراض الشرايين التاجية والذبذبات الصدرية وفشل عضلة القلب.
- يسبب التوتر المستمر آلاماً في الرقبة والظهر، ويمكنه جعل الآلام الروماتيزمية تسوء أكثر.
- إذا كنت تعاني من مشكلات في المعدة، كارتجاع الحمض أو القرحة أو القولون العصبي، فإن التوتر والقلق النفسي يزيدان حالتك سوءاً.
- ربطت الدراسات بين الضغط النفسي من جهة و قلة الخصوبة، كما أنه يسبب بعض المشاكل أثناء الحمل ويسبب آلام الدورة الشهرية.
- حين يتعرض مريض الربو للتوتر تزداد أعراضه سوءاً.
- تتفاقم حالات الصدفية وحب الشباب بسبب التوتر

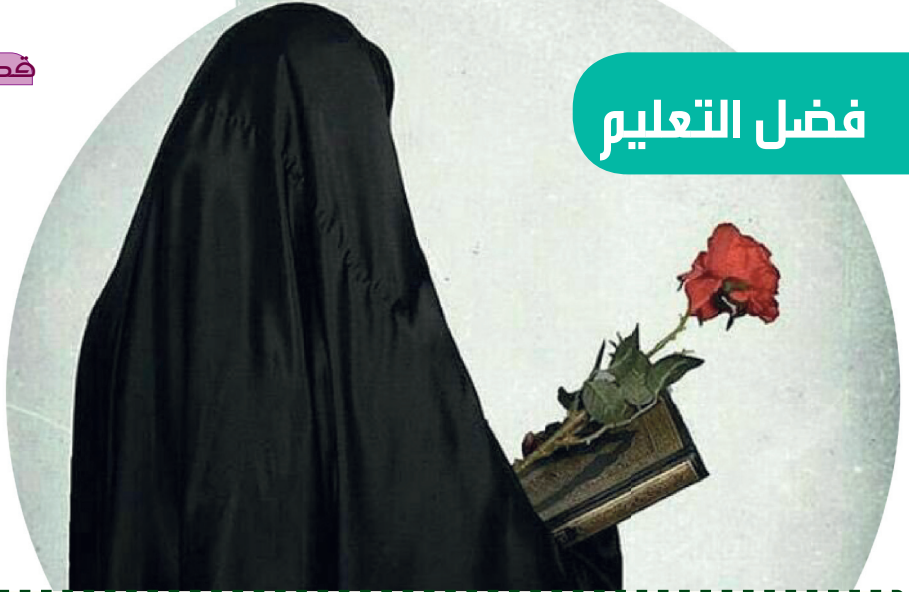




مفهوم التنمية الذاتية وفوائدها

- التنمية الذاتية عبارة عن المجهود الذي تقوم به أنت بشكل فردي من أجل محاولة تطوير مهاراتك وقدراتك العقلية والنفسية والجسدية، للتقدم في العمل والحياة العامة، والحصول على الاستقرار والراحة النفسية والتطوير في مهنتك، وتستطيع ذلك عبر معرفة نقاط الضعف لديك والعمل عليها لتصبح قوة من خلال التدريب والتعلم والممارسة اليومية.
- فوائد التنمية الذاتية:
- يمكن أن تضع الحياة أي شخص منا في العديد من المواقف الصعبة والتحديات والتي لن نكون قادرين على مواجهتها إلا من خلال اكتساب مهارات وسلوكيات تطوير الذات وتنميتها، حيث تظهر فوائد التنمية الذاتية فيما يلي:
- القدرة على مواجهة مواقف الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي وبطريقة فعالة.
- تطوير طريقة التفكير وجعله أكثر إيجابية وإبداعاً.
- تنمية مهارات التفكير وتطوير نظرة أكثر عمقاً للحياة.
- تطوير مهارات التواصل عند الفرد، وجعله يعبر عن نفسه بشكل أكثر وضوحاً وعمقاً.
- إثراء علاقة الإنسان بمحيطه العائلي والاجتماعي والمهني.
- القدرة على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والحياة المهنية.
- القدرة على التحكم في العواطف والتصرف بحكمة، وهي واحدة من فوائد التنمية الذاتية المهمة.
- إدراك نقاط القوة والضعف مما يزيد في إنتاجية الفرد.
- القدرة على تحويل المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية في الحياة الشخصية ومختلف جوانب الحياة الأخرى.
- القدرة على تطوير المهارات وتعزيز الخبرات الشخصية والمهنية.
- الحفاظ على العلاقات الإيجابية والاتصال الفعال مع المجتمع.
- تحديد أهداف واضحة وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.

اعداد / مصطفى حسن



حتى يخلع على الواحد منهم ألف ألف حلة من نور
ثم ينادي منادي ربنا عز وجل: أيها الكافلون لأيتام
آل محمد -صلى الله عليه وآله-، الناعشون لهم
عند انقطاعهم عن آبائهم الذين هم أئمتهم، هؤلاء
تلامذتكم والأيتام الذين كفلتموهم ونعشتموهم
فاخلعوا عليهم خلع العلوم في الدنيا فيخلعون
على كل واحد من أولئك الأيتام على قدر ما أخذوا
عنهم من العلوم، حتى أن فيهم (يعني في الأيتام)
من يخلع عليه مائة ألف خلة، وكذلك يخلع هؤلاء
الأيتام على من تعلم منهم، ثم إن الله تعالى يقول:
أعيدوا على هؤلاء العلماء الكافلين للأيتام حتى
تتموا لهم خلعهم، وتضعفوها لهم فيتم لهم ما كان
لهم قبل أن يخلعوا عليهم، ويضاعف لهم، وكذلك
من يليهم ممن خلع على من يليهم.

وقالت عليها السلام:

- يا أمة الله إن سلكة من تلك الخلع لأفضل مما
طلعت عليه الشمس ألف ألف مرة، وما فضل فإنه
مشوب بالتنقيص والكدر.

(بحار الأنوار: ج ٢/ ص ٣)

حضرت امرأة عند الصديقة فاطمة الزهراء عليها
السلام فقالت:

- إن لي والدة ضعيفة وقد لبس عليها في أمر
صلاتها شيء وقد بعثتني إليك أسألك.

فأجابتها عليها السلام عن ذلك. فثنت فأجابت، ثم
ثلثت إلى أن عشت فأجابت، ثم خجلت من الكثرة
فقالت:

- لا أشق عليك يا ابنة رسول الله ﷺ.

قالت عليها السلام:

- هاتي وسلي عما بدا لك، رأيت من اكترى يوماً
يصعد إلى سطح بحمل ثقيل وكراه مائة ألف دينار،
يثقل عليه؟

قالت المرأة:

- لا.

فقالت عليها السلام:

- اكترت أنا لكل مسألة بأكثر من ملء ما بين
الشرى إلى العرش لؤلؤاً فأحرى أن لا يثقل عليّ،
سمعت أبي صلى الله عليه وآله يقول: إن علماء
شيعتنا يحشرون فيخلع عليهم من خلع الكرامات
على قدر كثرة علومهم وجدهم في إرشاد عباد الله

التصرف في ملك الغير

ومضات

إن مَثَل من (يُخْطِر) على قلبه الخطورات الفاسدة، كَمَثَل من (يتَصَرَف) في لوح مملوك للغير، فينقُش فيه ما لا يرضى صاحبه، ثم يمسحها بعد كل مخالفة لرضا مالكها.. فإن عالم ما وراء الأبدان من -القلب والفكر- مملوك للحق أيضاً، كمملوكية عالم الأبدان.. وعليه فإنه لا ينبغي التصرف فيهما بما لم يأذن به المالك، وإن خفيت هذه الحالة من الغاصبية عن أعين المخلوقين، بل وإن لم يعتبرها الغاصب غصباً، لعدم استحضاره لهذه الحالة من الملكية الخفية للحق المتعال.. وقد أشار الحق إلى علمه بهذه التصرفات الباطنية بقوله: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾، مما يؤكد حالة الغصبية المذكورة.

الشيخ حبيب الكاظمي

تطهير القلوب

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين (عليه السلام):

«طَهِّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنْ دَرَنِ السَّيِّئَاتِ، تَضَاعَفَ لَكُمْ الْحَسَنَاتُ».

(الكافي: ج ٢/ص ٣٧٤)

كلمة ومعناك

﴿يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (المطففين: ٦)

أي يوم يبعثون، يوم يقوم الناس من قبورهم ويجتمعون في أرض المحشر، وإنما يقومون من قبورهم إلى أرض المحشر لجزاء رب العالمين.

(التبيان: للشيخ الطوسي: ج ١٠/ تفسير سورة المطففين)

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد : (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م .

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية : www.alkafeel.net * راسلونا على الإيميل الآتي : nashra@alkafeel.net

* بإمكانكم تحميل النشرة بصيغة (PDF) من خلال قناتنا على التلغرام: (نشرنا الكفيل والخميس)

* التحرير : الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية : الشيخ حسين مناحي * التصميم والإخراج : السيد حيدر خير الدين

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم وضعها 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، كي لا تداس بالأقدام فتعرض للإهانة.