

السنة الثامنة عشرة
١٢ / شهر رمضان المبارك / ١٤٤٣ هـ
٢٠٢٢ / ٤ / ١٤

الخمس



١٧٥

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





حُسن التسمية

سميتني؟ وقد سمى رسول الله ﷺ محسناً قبل أن يولد» (الكلبي: ١٨/٦).

ويستحب تسمية الوليد بالأسماء المستحسنة؛ فإن ذلك من حق الولد على والده، وفي الخبر: إن أصدق الأسماء ما يتضمن العبودية لله جل شأنه وأفضلها أسماء الأنبياء صلوات الله عليهم.

فعن النبي الأكرم ﷺ أنه قال: «مَنْ وُلد له أربعة أولاد لم يسم أحدهم باسمي فقد جفاني»، ويكره أن يكنى أبا القاسم إذا كان اسمه محمداً، كما يكره تسميته بأسماء أعداء الأئمة عليهم السلام.

وعن أبي هارون مولى آل جعدة أنه ذكر للإمام الصادق عليه السلام أنه وُلد له غلام فسماه محمداً، فأقبل الإمام عليه السلام بخذه نحو الأرض وهو يقول: «محمّد محمّد محمّد»، حتّى كاد يُلصق خذّه بالأرض، ثمّ قال عليه السلام: «بنفسي وبولدي وبأهلي وبأبوي، وبأهل الأرض كلّهم جميعاً الفداء لرسول الله ﷺ، لا تسبه، ولا تضربه، ولا تسئ إليه، واعلم أنّه ليس في الأرض دار فيها اسم (محمّد) إلا وهي تقدّس كلّ يوم» (بحار الأنوار: ١٧/٣٠).

الاسم يلزم المسمى، وهو عنوانه والدليل عليه، وكم رأينا أشخاصاً يتضايقون من أسمائهم لدرجة أنه يرفض مناداته به.

والذي يباشر بتسمية المولود عليه مراعاة أمور عند التسمية، من أهمها:

١. إن هذا الاسم سيكون ملازماً للمسمى طوال حياته، وأحياناً قد يتسبب بضيقه وإحراجه، وقد يكره من سماه به.

٢. أن ينظر إلى الاسم ويقبله بدقة، ويعرضه على مراحل حياة المولود المختلفة من صغره إلى هرمه، هل يناسبه هذا الاسم أو لا؟

٣. من حق الوالد تسمية مولوده؛ لأنه سينسب إليه، وله الحق أيضاً أن يعطي للأُم أو غيرها حق اختيار الاسم، ويأخذ برأي من اختار الاسم.

من هنا نلمس دقة أهل البيت عليهم السلام عندما ينصحون أتباعهم باختيار الأسماء حتى قبل الولادة، فعن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «سمّوا أولادكم قبل أن يولدوا، فإن لم تدرؤا أذكر أم أنثى فسمّوهم بالأسماء التي تكون للذكر والأنثى، فإن أسقاطكم إذا لقوكم في القيامة ولم تسمّوهم يقول السقط لأبيه: ألا

تأثير الفيس بوك على سلوك المستخدم

شخصياً؟ وهو نفس السبب الذي نتابع لأجله نشرة الأخبار، لمجرد الاطلاع والترفيه أكثر من اهتمامك بصاحب الخبر نفسه؟

من وجهة نظر بحثية.. (الفيسبوك) هو اختراع جديد نسبياً فلا يوجد تأكيد على نتائج استخدامه على المدى البعيد، ولكن مع ذلك هناك أبحاث مهمة قامت بها جامعات مهمة لدراسة تأثير (الفيسبوك) على سلوك المستخدم وتوصلت جميعها لنتائج متقاربة..

ومن النتائج المشتركة بين معظم الدراسات، (مثلاً) أن معظم المستخدمين يقومون بتصفح الموقع يومياً وبشكل منتظم، وإن استخدام (الفيسبوك) بكثرة قد يؤدي إلى الاكتئاب أو إلى ظهور مشاعر الغضب أو الوحدة؛ وذلك لأنك ترى فقط الجانب الإيجابي من حياة أصدقائك من خلال ما ينشرونه، نفس المشاعر قد تتكرر عند حصولك على عدد أصدقاء أو إعجابات محدودة..

ومن النتائج أيضاً، أن سلوكك على (الفيسبوك) وطريقة تفاعلك يحدّد سلوكك ومواصفات عقلك ونفسك.. فمثلاً، مشاركتك الزائدة لتفاصيل حياتك اليومية قد تعني أنك تفتقر إلى الاهتمام، وتغيير صورتك الشخصية باستمرار يمكن أن تعكس حاجتك لقبول الآخرين لك من خلال تغيير طريقة ظهورك أمامهم.

لقد صارت جميع الأعراف والتقاليد التي نعيشها في المنطقة أو البيت موجودة بحذافيرها في صفحتك الإلكترونية، وبذلك تحوّل (الفيسبوك) إلى عائق جديد يضاف إلى مئات العوائق في مجتمعاتنا يمنعك من أن تكون نفسك، أو أن تعبرَ بطريقتك، أو أن تكون فقط ما تريد أن تكون.. ومن جملة تلك العوائق أنك أصبحت تهتم بمظهرك ونشاطاتك الإلكترونية أمام الآخرين أكثر من اهتمامك بالنشاطات بحد ذاتها، وكذلك أصبحت تهتم بتتبع نشاطات الآخرين الإلكترونية أكثر من اهتمامك بالتواصل الحقيقي معهم (عبر الهاتف مثلاً)، وأصبحت نشاطاتك الإلكترونية تعبر في كثير من الأحيان عما يتوقعه الآخرون منك، وبذلك تسقط في مصيدة التعاسة، التي ربما سقطت فيها سابقاً في حياتك الواقعية، وهي التصرف وفق معايير الآخرين.

هل حدث وفعلت شيئاً ما (التقاط صورة مثلاً أو زيارة مكان) خصوصاً لتعرضه على (الفيسبوك)؟ هل يمكن أن يعني ذلك أنك تقوم بذلك النشاط من أجل الآخرين أكثر من نفسك؟

هل حدث أنك لم تتواصل منذ سنوات بشكل حقيقي مع أحد الأصدقاء الذين تتابع نشاطهم باستمرار على (الفيسبوك)؟ هل يمكن أن يعني ذلك أنك مهتم بتمضية الوقت بمعرفة أخباره أكثر من اهتمامك به



٧٢٠ ساعة فقط

وربطها بواقع الفرد واستحصال التجارب

الغنية منها التي ترفع واقع الإنسان وتقف معه عند

المهمات.. للأسف الكثير من الناس همهم ختم القرآن بدون الالتفات إلى نواهيه وزواجره ومعالم الحضارة فيه والأطر النفسية والتربوية التي تغير معادلات الحياة للأفضل.

٤- بناء بيت في الجنة: فمن المهم الاستفادة من آثار المستحبات في هذا الشهر من صلاة ودعاء، فمثلاً؛ لا بد من الالتفات إلى هذا الأمر النبوي: «من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة، بُني له بهن بيت في الجنة».. نعم مع شرطها وشروطها بحيث أن صلاته تنهى عن الفحشاء والمنكر.

٥- الانفتاح إلى العبادات الاجتماعية والإنسانية المتمثلة بالاهتمام بمعاناة الآخرين، لاسيما الفقراء وبالأخص قضية إفطار المسلم، قال النبي ﷺ: «من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً».

٦- الاهتمام بالعبادة المالية في شهر رمضان ولو بشيء يسير، قال النبي ﷺ: «اتقوا النار ولو بشق تمرة. اتقوا النار ولو بشرية ماء».

٧- ربط جهاد النفس في الابتعاد عن المحرمات والمفطرات بجهاد أعداء الدين والوطن.. فمن المهم أن يستحضر الصائم معاني الجهاد..

لعلك تتساءل عن سرّ هذا الرقم، ولماذا لا بد

من الاهتمام به والتعاطي معه بصورة صحيحة

واستثمار كل فصل من فصوله؟

٧٢٠ ساعة هي عدد ساعات شهر رمضان المبارك، شهر التغيير وبناء الذات والرقي بالمجتمعات.. إنه شهر الانفتاح على آفاق الملوكوت والتلذذ بالعبادة والعيش في رحاب عالم الروح وتجليات روعة النفس البشرية.. ومن هنا علينا أن نستثمر هذه الساعات المهمة في مسيرة حياتنا والتي إن استثمرت غيرت الكثير من معادلات حياتنا..

وهذه قبسات من البرنامج العبادي التربوي الممنهج الذي رسم ملامحه أهل البيت عليهم السلام وجدهم الخاتم عليه السلام:

١- ضرورة إيجاد النية الصادقة للصيام؛ يقول النبي الأكرم عليه السلام: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر».

٢- أهمية الالتفات إلى معاني الصيام وفهم فلسفته التغييرية للإنسان والمجتمع، ولهذا حذرت النبوة الخاتمة من خطورة عدم فهم معاني الصيام وعمله: «رب صائم ليس من صيامه إلا الجوع والعطش».

٣- أن يكون اهتمام حقيقي وجدّي بقراءة القرآن وفهمه والتدبر اللفظي والمعنوي بآياته، ولهذا قال النبي عليه السلام: «فمن تلا فيه آية.. كانت كمن ختم ختمه في غيره من الشهور»، نعم آية واحدة بتدبر وتعمق وفهم

أطعمة تجدد طاقة جسمك في شهر رمضان

- في نهار شهر رمضان يدخل الجسم في حالة صوم تمتد إلى أكثر من عشر ساعات، وعندما تمتص الأمعاء المواد الغذائية التي تناولتها في السحور، يقوم الجسم باستخدام السكر المخزن في خلايا الجسم والكبد والعضلات، واستخدام الكلوكوز كمصدر للطاقة، وبعد أن ينفذ مخزون الكلوكوز في الجسم، يبدأ جسمك في استخدام الدهون، ويحدث هذا مع الصيام لفترات طويلة لعدة أيام وأسابيع كما يحدث في شهر رمضان. وبعد مرور هذه الأسابيع من الصوم، يقوم جسمك باستخدام البروتين المخزن للطاقة، وبالتالي لا تجد طاقة في جسمك وتبدأ عضلاتك في الانهيار بسبب نفاذ البروتين والكلوكوز من الجسم.
- وللحفاظ على مستويات الطاقة في جسمك إليك أهم النقاط السريعة التي تؤدي إلى صيام صحي وجسم نشيط:
- اشرب الكثير من السوائل بين وجبتي الإفطار والسحور، لتحافظ على عنصر البوتاسيوم في جسمك، وابتعد عن تناول القهوة والشاي.
 - تناول الكربوهيدرات؛ لأنها تمثل نسبة عالية من المصدر الثاني لطاقة الجسم.
 - تناول ثمرة أو شرب كوب من العصير واستكمال النوم دون تناول وجبة الإفطار الكاملة، شيء سلبي لك وستخرج من شهر رمضان وأنت مرهق في النهار وتجد الدهون مكان الكتل العضلية، فاعلم جيداً أن وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم والتي ستمد جسمك بالطاقة خلال الساعات القادمة.
 - تناول الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني وخبز النخالة.
 - اللحوم، خصوصاً لحم الضأن لأنه صحي، ولحم الدجاج لأنه خفيف، ولحوم الأسماك لأنها تحتوي على (زيت الأوميغا ٣).
 - الحليب والجبن والزبادي.
 - الخضروات والفاكهة، لاحتوائها على ألياف غذائية طبيعية، مثل التوت والفراولة والبطاطا الحلوة.
 - البقوليات مثل العدس والفاصوليا، تحتوي على نسبة عالية من البروتين يعطي جسمك الطاقة.
 - الفواكه المجففة مثل التمر والزبيب.
 - تناول في وجبة السحور قبل الفجر طعاماً غير دسم وتكون وجبة متوسطة، ومن المهم أن تشمل وجبة السحور نوعاً من البروتين والكربوهيدرات لتجعل المعدة تهضم الطعام ببطء ويظل الطعام لأطول وقت في معدتك خلال النهار.
 - اترك عشر دقائق بعد تناول التمر وكوب من العصير قبل وجبة الإفطار، لترتاح معدتك، ثم بعدها تناول وجبتك.
 - تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والملح والسكر.
 - حاول الإقلاع عن التدخين، لأن التدخين يخفض الأنسولين من جسمك.

شهر رمضان المبارك شهر التأمل الذاتي



القرآن والتعمق في آياته والتمرن العقلي والروحي، ثم تأتي الصلاة لتعطي شحنة التأمل المباشر، حيث اللقاء مع الله تعالى.. خلوة وطرح للملفات الخاصة والعامّة، ملفات السنة الجارية والمراحل الإستراتيجية، ويأخذ التأمل اكتماله بقراءة القرآن والأدعية الماثورة، وقد تكون تلقائية وبأي لغة، المهم أن تدعو حسب احتياجاتك وسياقك الخاص، فلكل شخص دعاء، ولكل نفسية دعاء، ولكل حالة دعاء، وقد تعجز أحياناً عن الدعاء فترفع عينيك إلى السماء وتصمت أو تتنهد أو تدرف دموعاً ولسان حالك يقول: (علمه بحالي يغيني عن السؤال).

إن الدعاء قمة التأمل في الذات، فيه المكاشفة والمصارحة وكشف ما بالنفس وطلب تغيير ما بها، كشف للذنوب التي لا يطّلع عليها غيره، تعترف بها وتتأمل كيف قمت بها، وكيف ضعفت وفقدت إرادتك، وتتأمل كيف أن لك رباً يغفر الذنوب بل يفرح بتوبتك.

فهنيئاً لمن يستفيد من أجواء شهر رمضان مكاشفة مع الذات، وإصلاحاً للأخطاء والعيوب، وسداً للنواقص والثغرات ومراجعة للأفكار والآراء، بموضوعية ونكران الذات، وتأملاً في نقاط القوة والضعف، وتخصّصاً للسلوك من أجل بناء علاقات أصفى وأرقى.

تأملوا قبل أن ينتهي شهر رمضان، فتأملوا أنذاك كيف

مضى!!

شهر رمضان المبارك شهر الاهتمام بالذات لا بالاهتمامات التي لا تنتهي، فرصة لمكاشفة النفس والبحث عن نقاط الضعف والقوة، عن المحاذير والفرص المتاحة، عن سبر الأغوار وملامسة الخبايا والأعماق.

والتأمل في شهر رمضان وقفة لاتخاذ القرارات التغييرية تجاه الذات، وهو أمر قد يثقل على النفس شأن من لا يريد إجراء الفحوصات الطبية خوفاً من اكتشاف المرض.

إن التأمل إرادة، والإرادة أقوى من العادة، وشهر رمضان أفضل فرصة وأقوى إرادة لنفض وترك العادات والعقد وشحن الهمم والتوبة من الذنوب والأخطاء.

إن التأمل حاجة ضرورية يشمل مجالات الحياة كلها، يشمل الأفكار والقناعات والسلوكيات والصفات النفسية والاجتماعية: من خوف وبخل وجرأة وتردد، وحزم ولين، وصدق وكذب، وكسل ونشاط.. حيث يتم التساؤل عن حقيقتها وعن تجذرها في الذات، وعن الإسقاطات الاجتماعية التي يتخذها الإنسان أحياناً تبريرات فيصبح المقياس أقوال الناس وأحكامهم وردود أفعالهم، أي أنك تتصرف والرقيب الاجتماعي لك بالمرصاد، ولن ترضيه أبداً؛ لأن إرضاء الناس جميعاً أمر مستحيل.

إن مهارة التأمل في شهر رمضان تتجسد بالتفكير في

مزرعة فان كلويفرت



وبالفعل توصل إلى فكرة رائعة وجديدة من نوعها؛ وهي استغلال الأفاعي والعقارب السامة الموجود بكثرة في أرضه كمصدر للحصول على أمصال السموم التي تفيد الكثير من العلاجات والاستخدامات الطبية. وحالياً تعد مزرعة (فان كلويفرت) أكبر مُنتج للترياقات والأمصال في العالم كله، وأصبحت قصة من أفضل قصص النجاح التي يمكن أن تروى وتدرّس في الكتب.

* من يقرأ التاريخ ويقرأ قصص النجاح لا يدخل اليأس إلى قلبه أبداً، وسوف يرى الدنيا أياماً يداولها الله تبارك وتعالى بين الناس، فالأغنياء يمسون فقراء، والفقراء يصبحون أغنياء، وضعفاء الأمس أقوياء اليوم، وحكام الأمس مشردي اليوم، والقضاة متهمين، والغالبون مغلوبين، والفلك دوار، والحياة لا تقف، والحوادث لا تكف عن الجريان، والناس يتبادلون الكراسي، لا حزن يستمر، ولا فرح يدوم..

* لماذا اليأس وصورة الكون البديع بما فيها من جمال، ونظام، وحكمة، وتخطيطٍ موزون توحى بإله عادل لا يخطئ ميزانه، كريم لا يكف عن العطاء.

(فان كلويفرت) مواطن هولندي يعشق الزراعة قرّر في يوم أن يترك بلده ويهاجر إلى جنوب أفريقيا بحثاً عن حياة أفضل!

وبناء على ما قرّره فقد باع كل شيء يملكه في بلاده؛ لكي يسافر ويشترى أرضاً زراعية من الأراضي الأفريقية الخصبة.

وبالفعل سوّى جميع أموره في بلاده وانتقل بكل ما يملك إلى جنوب أفريقيا، وما إن وصل حتى سارع بالحصول على أرض زراعية واسعة ليستثمرها ويحقق أحلامه.. ولكنه عندما اشترى أرضاً تعرّض لعملية نصب من قبل بعض الوسطاء؛ بسبب جهله بالمنطقة وعدم امتلاكه الخبرة في البيع والشراء، وأنه تعامل مع المقابل بحسن نية! حيث باعه أحد الأشخاص أرضاً جرداء مليئة بالعقارب والأفاعي ولا تصلح أبداً للزراعة!!

وبالطبع لم يستطع استرجاع نقوده لأن البيع تم وفق القانون، ومثلما يقولون: (القانون لا يحمي المغفلين). فحزن كثيراً، ولكن حزنه لم يدم طويلاً فلم يستسلم لليأس، بل راح يفكر في كيفية استثمار هذه الأرض بأفضل ما يمكن.



بماذا يكثر؟!

لدينا حكمان قويان على الأرض وهما: حكم الشريعة السماوية، وحكم السلطة البشرية. ومن اللافت للعقل والذي يثير التأمل أنهما اتفقا على تحريم وتجريم المخدرات بشتى أنواعها، والمشروبات بمختلف أصنافها (المسكرة المفقدة للوعي)، وفرضت عقوبات قاسية بحق متناولها.. ومع ذلك تجد بعض الشباب يتعاطى تلك الممنوعات ولا يكثر لدين ولا لسلطة!

