



١٠٨٦

السنة
الثانية والعشرون
١٢ / ذوالقعدة الحرام / ١٤٤٧هـ
٢٠٢٦ / ٤ / ٣٠ م

المخبر

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



تعميق الشعور بالله سبحانه



نهج البلاغة- ما يعبر عن شعور بالغ بهذا المعنى والإعجاب به والثناء لله تعالى بموجبه، فما حمد شيء في الكون إلا ورجع إلى حمد الله سبحانه وتعالى، وما أعجب عالم باكتشاف قانون من قوانين الكون في أي منحي من المناحي إلا ورجع إلى الإعجاب بصنيع الله سبحانه وقدرته وعظمته، وقد قال القائل:

وفي كل شيء له آية

تدل على أنه واحد
وعليه، فإن عقلانية الإنسان ورقي مستواه العقلي يمد الإنسان بهذا الشعور بشكل دائم، لا سيما أن الإنسان بحسب الدين مقصود بالتهيم من هذا العرض من قبل الله سبحانه، فهو خلاصة هذا الكون المادي والحياة، وهو منظور بهذا الاستعراض الإلهي الجميل.

(اتجاه الدين في مناحي الحياة،
السيد محمد باقر السيستاني: ص ٣٢٩)

يستطيع

الإنسان

وفق المنظور الديني العقلاني من أن يُعمق هذا الإدراك في داخله؛ بحيث يشهد الله سبحانه في كل ما يراه، فيكون حاله تجاه الكائنات كلها -ومنها الإنسان نفسه- حال من يدخل في معرض لصناعات شركة، فيرى كل شيء فيه مقروناً بالالتفات إلى أنها من إنتاج تلك الشركة، فهذا الاستحضار وعي دائم ومستمر بحقيقة تمثل قدرات الصانع وفاعليته في آثاره.

ومن ثم فإن من وعي الإنسان؛ أن ينظر إلى الكون والكائنات في كل تفاصيلها بهذه النظرة، ويشهد آيات الله سبحانه في الأنفس والآفاق.

وقد جاء في نصوص القرآن الكريم مدح هذا الوعي والانتباه في الإنسان، كما نجد في نصوص الأنبياء والأولياء -كخطب الإمام علي عليه السلام في

كيف نخفف وقع الأزمات والمصائب!



والتأسي بمصائب النبي ﷺ وأهل بيته ﺍﻟﻤﻮﺗﺎﻟﻴﻴﻦ وشيعتهم، كل ذلك له أعظم الأثر في تخفيف وقع المصائب والحد من ردود الفعل العنيفة التي يتعرض لها المصاب والمبتلى. ولذا، لا تبدو ظاهرة الانتحار في المجتمع المتدين مهما عظمت المشاكل، واكفهرت الأجواء، وتواترت المصائب والمتاعب، ولا سيما مع النهي الشديد عنه في الكتاب المجيد والسنة الشريفة، قال الله عز وجل: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ * وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا﴾ (النساء: ٢٩-٣٠)، وقال تعالى: ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة: ١٩٥)، إلى غير ذلك.

بينما تبدو هذه الظاهرة في المجتمعات غير المتدينة لأتفه الأسباب، ومنها الملل والشعور بتفاهة الحياة.. وهنا تبدو أهمية الدين والعقيدة وفاعليتهما في حفظ نظام المجتمع، وفي تخطي المشاكل ومواجهة المصاعب والمصائب.

إن الأزمات والمشاكل والمآسي والمصائب التي يمر بها الفرد والمجتمع في هذه الحياة الفانية يخفف وقعها على المتدين المؤمن بقدره الله تعالى وعدله وحكمته، وحسن اختياره لعبده المؤمن؛ حيث يرى أنه مرعي من قبل الله عز وجل، وأن ذلك - في علم الله عز اسمه - صلاح له في الدنيا والآخرة، ولا يذهب هدرًا، ولا يكون خسارة، بل هو في عاقبة الأمر ربح له؛ فهو نظير الآلام التي يعاني منها الإنسان نتيجة عملية جراحية تحت إشراف طبيب حاذق، حيث يكون وقعها أخف في نفس صاحبها من الآلام الطارئة من دون رعاية مأمونة.

وهذا يزيد المبتلى مناعة وطلاقة إزاء الأزمات والمصائب والمصاعب المذكورة، ويخففها عليه كثيرًا، ويرفع معنوياته، ويقوي نفسه، على أن الأمل يبقى أمامه مفتوحًا بالتوجه إلى الله تعالى والتوكل عليه ودعائه واللجأ إليه، والاستشفاع بأوليائه وأصفيائه صلوات الله تعالى عليهم.

كما أن للنهي الشديد دينيًا عن الإغراق في الجزع، والحث المؤكد على الصبر واحتساب المصائب مهما عظمت، بانتظار الخلف في الدنيا، والأجر العظيم في الآخرة،

(م. خاتم النبيين، السيد محمد سعيد الحكيم قدس سره: صفحة ٤٤١)



هرمونات التوتر والقلق، وهو هرمون (الكورتيزول)، مع انخفاض المناعة، كما يكون سبباً لاضطراب في نسبة السكر بالدم، فتصنف الحالة على أنها مرحلة ما قبل السكري، وهذا سبب كثرة حدوث إصابات السكري لدى المراهقين والشباب بكثرة نتيجة إدمانهم على السهر. في حين أن النوم الكافي يعزز الذاكرة، بإعادة المعلومات التي اكتسبت في الاستيقاظ من الذاكرة الإجرائية إلى الذاكرة الطويلة، وعند أداء تمارين المقاومة ينشط إفراز الهرمونات البنائية، مثل هرمونات النمو ليلاً، مع زيادة عمليات الاستسناخ وتخليق البروتين في أثناء النوم، وهذا ما استنتجته الدراسات الحديثة، وقد ورد عن الإمام الرضا عليه السلام: «إن النوم سلطان الدماغ، وهو قوام الجسد وقوته» (البحار: ج ٥٩/ص ٣١٦).

ويصف الإمام الصادق عليه السلام سبب عدم قدرة بعض الناس على النوم بقوله: «خمسة لا ينامون: الهام بدم سيفكه، وذو المال الكثير لا أمين له، والقائل في الناس الزور والبهتان عن عرض من الدنيا يناله، والمأخوذ بالمال الكثير ولا مال له، والمحِب حبيبا يتوقع فراقه» (الخصال: ص ٢٩٦).

يُعدُّ النوم ضرورياً للبقاء على قيد الحياة، وأحد الحاجات الجسمية المهمة، الذي لا يقل عن أهمية الطعام والشراب، ومن أهمِّ الدلائل على ذلك قول الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ (الفرقان: ٤٧)، وتنخفض الوظائف الإرادية عند النوم، أما الوظائف اللا إرادية فمنها ينشط ومنها ينخفض وفقاً لحاجة الجسم، ويرافق دخول الليل نشاط هرمون يفرز من منطقة الوطاء بالدماغ وهو (الميلاتونين) الذي ينشط مع حلول الظلام.

ومن الفوائد أن النوم يحدث فيه التخلص من حركات التعب والألم في اليقظة، وهذا ما ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام: «النوم راحة من ألم» (الغرر: ١٤٦)، وإن كثيراً من الذين يدمنون على السهر (لأي سبب) يفقدون القدرة على التخلص من مادة (بيتا أميلويد)، التي تزال عند النوم، وكذلك فقدان التغذية العصبية المسؤولة عن إزالة النفايات السامة في الدماغ، وعندها تقوم الخلايا النجمية بالتهام نقاط الاشتباك العصبي، وهذا ما يطلق عليه: (الدماغ يلتهم خلاياه)، وهو يسبب الإرهاق والقلق وعدم التركيز والتوتر الذي يصيب الشباب بعد الإدمان على السهر، فضلاً عن تغير نشاط هرمونات الدماغ من هرمونات ذات المزاج السعيد إلى



كيف تكون سعيداً؟

- سأل الابن والده: يا أبتى، كيف يكون الإنسان (سعيداً ومطمئناً) خلال يومه؟
- فأجاب الأب: اعلم يا بني أن أول ما يسعدك في حياتك هو مدى قربك واتصالك بربك، فيجب أن تعرف أن الله تعالى بكل شيء عليم خبير بصير، وأن كل ما يفعله بعبده فهو خير له؛ لأنه محض الخير ولا يصدر عنه إلا الخير، وأنه على كل شيء قدير.
- لذا على الإنسان أن يبدأ يومه: بذكر الله تعالى؛ لأن القلب لا يطمئن إلا بذكره: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨).
- ويرضى بما قسمه الله تعالى له، ولا يقارن حياته بحياة الآخرين.
- وأن ينظم يومه؛ لأن الفوضى تُتعب النفس وأن الهدوء يريحها.
- وأن يتعد عن كثرة الشكوى والتذمر، ويستبدلها بالحمد والشكر ولو على القليل.
- وأن يُحسن الظن بالله تعالى وكذلك بالناس؛ لأن حسن الظن راحة للنفس.
- وأن لا يحمل حقداً أو ضغينة على الآخرين، بل يُسامح ويعفو ويطلب لهم المغفرة قبل أن ينام.
- وأن يخصص وقتاً لنفسه ولو لدقائق، للهدوء أو التأمل أو الدعاء.
- ويحاول إدخال السرور على غيره؛ فإسعاد الآخرين يكون سبباً في سعادة القلب.
- ويبتعد عن الغيبة والنفاق والتميمة.
- ويتجنب الجدال العقيم والكلام الذي لا فائدة منه.
- وأن يتعلم كيف يتعامل مع المشاكل بهدوء وعقل واتزان، بعد أن يضع نصب عينيه أن لكل ضيق فرجاً وأن مع العسر يسراً.
- وأن يوازن بين العمل والراحة، فالإرهاق عدو الطمأنينة.
- وما أجملها أن يختم يومه بالاستغفار، ويسلم أمره لله تعالى مطمئناً، ويرضى بقضائه وقدره.
- وأخيراً نقول: إن الطمأنينة ليست في كثرة المال، ولا في خلو الحياة من المتاعب، بل في قلب متصل بالله تعالى، راضٍ، هادئ، واثق.. فإذا كان كذلك فإنه سيكون سعيداً بحول الله تعالى وقوته.

الشيخ رسول جواد المعمار

مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ

بل إن وقوعه في هذه الفاحشة يقوده غالباً لتجاوز كلِّ الحدود الإلهية مهما تعاضمت..

أمّا إذا تزوج الإنسان فإنَّ استعداده للتكامل يكون كبيراً، وذلك بعد أن استقرَّت بمستوى ما نفسه فلم تعد مشغلة بهذه الرغبة بعد إشباعها، فإذا كان مكفياً أيضاً في مأكله ومشربه وسائر شؤون معاشه فإنَّ استعداده حينئذٍ للتكامل سيكون تاماً، إذ لا شيء بعد ذلك يشغله عن ربِّه ودينه.

فالمراد ظاهراً من إحراز نصف

الدين بالزواج، هو أن الزواج

يحول دون الاشتغال

بالصارف الأهم

عن الاستعداد

للتدين، فعدم

الزواج يمثل من

مجموع الصوارف عن

التدين والتكامل نسبة النصف

(أو تزيد كما في بعض الروايات)،

وتشترك الصوارف الأخرى في بقية النسبة،

والتي يشكل البطن ومقتضياته النسبة الأكبر من

بقية النسبة.

ولذلك ورد في الروايات عن الرسول الأعظم ﷺ: «إنَّ

أكثر ما يدخل النار هو الأجوفان؛ البطن والفرج»

(وسائل الشيعة: ج ١٥/ص ٢٤٩)، وورد: «إنَّ أفضل العبادة

عَمَّة البطن والفرج» (المصدر السابق).

لماذا جعل الله تعالى الزواج نصف الدين؟ كما قال النبي الأكرم ﷺ: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ، فليَتَّقِ اللَّهَ فِي النِّصْفِ الْآخَرَ» (بحار الأنوار: ج ١٠٠/ص ٢١٩).

الجواب: لعلَّ منشأ ذلك هو أنَّ الغريزة الجنسيَّة هي أقوى الغرائز في النفس، فإذا لم تروى فإنَّ الإنسان إما أن يعصم نفسه عن الوقوع في الرذيلة، وحينئذٍ سيظلُّ

في حالة اضطراب؛ نظراً لمقاومته لهذه

الرغبة الجامحة، وذلك ما سيحرمه

من العبادة المتأنية والتدرُّج في

معارج الكمال؛ لأنَّ التأنِّي

في العبادة وتصفية

النفس

وتهذيبها

والسعي من

أجل التحلِّي بمكارم

الأخلاق ومحامد الخصال

يحتاج إلى هدوءٍ في النفس

واستقرارٍ مفقودين؛ نتيجة المقاومة

للمشعور بالحاجة لإشباع هذه الغريزة

المتعاطمة، ولذلك يظلُّ يراوح في مكانه غير قادرٍ على

السمو بنفسه إلى حيث أراد الله تعالى له من تكامل.

وأما أن ينقاد إلى رغبته فيقع في الرذيلة فينتسكس

ويتقهقر، فكلمًا خرج من معصيةٍ وقع في أخرى، وحينئذٍ

يُران على قلبه فيضلُّ عن طريق الهدى والرشاد ويسلك

طريقاً كلما أوغل فيه ازداد بُعداً عن ربِّه ودينه، فمَنْ وقع

في الزنا فإنَّك لا تنتظر منه التورُّع عمَّا دونه من ذنوب،



بين المتعة المشروعة والانفلات!

الترفيه عن النفس، أو ترويحها ببعض الفعاليات.. كسرً للروتين، وتغييرً للنمط المعتاد، على أن يكون هذا (الفرائض» (روضة الواعظين، الفتال النيسابوري: ص ٤١٤).

الترفيه ضمن الموازين الشرعية والأعراف المحترمة، لا تمرّدًا عليها ولا خروجًا عن أطرها، وهذا حقٌ قد كفلته الشريعة الغراء، ولم تقف بالضدّ منه؛ لاسيما أن للنفس الإنسانية إقبالًا وإدبارًا.

وهذا الإقبال والإدبار ملحوظٌ في النظام التشريعي للإسلام؛ فقد ورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إنّ

للقلوب إقبالًا وإدبارًا، فإذا أقبلت فتتفلوا، وإذا أدبرت فعليكم بالفريضة» (الكلية، الكليني: ج ٣/ص ٤٥٤).

و كذلك جاء عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: «إنّ هذه

القلوب تملّ كما تملّ الأبدان، فابتغوا لها طرائف

الحكمة، وإنّ للقلوب إقبالًا وإدبارًا؛ فإذا أقبلت

فاحملوها على النوافل، وإذا أدبرت فليقتصر بها على

قصي الزينور العجيلي

اتزان المشاعر



معنى

الاتزان (في كل شيء) في

حياة الإنسان هو الاعتدال والوسطية في

أفعاله وسلوكياته، مما يجعله يتصرف بحكمة بلا

إفراط ولا تفريط، فلا يندفع وراء العواطف كثيراً بحيث

يخرج عن المألوف فتكون أفعاله وأقواله متهورة، بل يضع لكل

موقف أو فعل ما يناسبه.. وبالمقابل لا يُجمد مشاعره أمام موقف

يتطلب إظهارها وكأن الأمر لا يعنيه!

عبارة أخرى؛ يعتدل في مشاعره؛ فلا يبالغ في الفرح ولا يغرق في

الحزن.. ويفكر ويتأنى قبل أي تصرف؛ فلا يتسرع في اتخاذ القرارات..

ويضبط نفسه؛ فيتحكم في رغابته ويسيطر على غضبه.. ويتعامل بعدل

وإنصاف؛ فلا يظلم أحداً..

فإذا خرجت المشاعر عن سيطرة الإنسان وغُيب العقل، صار أسيراً

لأفعال أقل ما توصف أنها (غير عقلانية)، وعندها يكثر خطؤه

ويخرج عن النص الإنساني..

وللأسف هذا واقع نتلمسه، ويتجلى في تفاصيل حياتنا، فنرى؛ رب

أسرة يفقد أعصابه ويجرم في حق زوجته وعائلته.. ورب عمل

يقسو على عامله ويظلمه أو يتعالى عليه.. وحركات (شعبانزية) من

البعض في حفلة عرس أو في مباراة رياضية (خاصة عند الفوز)..

ترك الدنيا واعتزالها بمجرد أن يفقد عزيزاً.. وهذا قليل من كثير

كما لا يخفى.

نخلص من ذلك، أن الاتزان بالمشاعر هو فن إدارة الذات

بحكمة؛ لتحقيق التوازن والسيطرة على انفعالاتنا

قبل أن تسبب كارثة تربوية أو اجتماعية!

أو تفضي إلى ذنب.. فنندم عليها أو

نحاسب غداً عليها!

مدير التحرير