

قال تعالى

”وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ
إِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ“

سورة التوبة



نرتقي معاً

مجلة إلكترونية • فصلية • نسوية • ثقافية • إجتماعية • تربوية

المَجَلَّةُ إِصْدَارُ النَّجْفِ الْأَشْرَفِ

العدد الخامس ★ رَجَبُ الْأَصْب - ١٤٤٦ ★ كانون الثاني (يناير) ٢٠٢٦

لمن تود التواصل معنا عبر هذا الإيميل

Nartaqi@bahar.iq



سماحة حجة الإسلام والمسلمين السيد محمد علي بحر العلوم



يهدى هذا العدد إلى روح المرحوم العلامة السيد محمد علي بحر العلوم (رحمة الله عليه) ، الرجل الذي ترك في أعقاب خطاه ذكريات خالدة لا تتلاشى وبصمة لا تزال شاهدة عليه لتبلغنا أن البقاء ليس للعمر، بل للأثر الذي لا يزول. ولولا دعمه المتواصل ومساندته الدؤوبة لما كتب لصفحات هذه المجلة ان ترى النور. فهنئاً له هذا الإرث الطيب و لذكره هذا الخلود الهادي في القلوب وسلاماً على روحه الطاهرة، وعلى سيرته الطيبة و نسأل الله أن يجعل ما قدم في ميزان حسناته وان يسكنه الفسيح من جناته مع اجداده الطاهرين.

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

1966-2025

قَالَ الْإِمَامُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ

”الرِّضَا بِالْقَضَاءِ أَعْلَى دَرَجَاتِ الْيَقِينِ“

غُررُ الْحِكْمِ

المحتويات

١	الرضا بقضاء الله	١
٣	سيرة لاتنسى	٢
٥	الصبر مقام لا يبلغه إلا أصحاب القلوب المطمئنة	٣
٦	رحلة فقدان والحزن: كيف نداوي الجراح؟	٤
٨	وقفة مع النفس	٥
٩	رثاء	٦

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لِي الْفَرَجَ

الرضا بقضاء الله



الرضا هو ترك الاعتراض والسخط والتذمر على قضاء الله وقدره ، وهو شعور نفسي عميق بالقبول والإطمئنان لما يحدث ، فهو حالة من السلام الداخلي تجعل الإنسان متوازنا وراضيا بما لديه مع الاستمرار في السعي والعمل.

ومنشأ الرضا هو المعرفة والعلم وحب الله تعالى ، فهو الثمرة لهذه المحبة والمعرفة الإلهية ، أن الله تعالى عادلٌ وحكيمٌ ولا يُقدر لعبده إلا ما هو خير له ، ولا يسخط على أمر الله.

أهمية الرضا

يعتبر الرضا من الفضائل العظيمة للإنسان، بل يرجع إليه مجموع الفضائل وقد نبّه الله تعالى على فضله وجعله مقرونا برضاه قال تعالى : (وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ) وقال تعالى في آية أخرى:

”رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ“

سورة التوبة

كيف تتحقق فضيلة الرضا في النفس ؟

الإنسان معرض في معترك الحياة الى صدمات وابتلاءات وفقدان عزيز. قال تعالى : (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ) كلّها من مظاهر الاختبار الإلهي، الآية الشريفة تبين مظاهر الاختبار الإلهي المختلفة باعتباره سنة كونية لا تقبل التغيير.



و لما كان الإنتصار في هذه الاختبارات، لا يتحقق إلا في ظل الثبات والمقاومة، والرضا بقضاء الله وقدره. الصبر والرضا والتسليم لقضاء الله تعالى لا يقتصر على كونه وسيلة لتجاوز المحن، بل هو طريق للنمو الروحي وسمو النفس.

ان الابتلاءات جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، وهو اختبار للروح وقوة الإيمان. وفي كل مصيبة أو فقد أو حادثة أو مرض، هنا تبرز مشاعر الألم والحزن وانقباض القلب .

هنا نتساءل، كيف نحول تلك المحن والمصائب إلى الرضا بقضاء الله وقدره؟

الآية الشريفة تجيبنا

”و بَشِّرِ الصَّابِرِينَ“

الصابرون هم الذين يستطيعون أن يخرجوا منتصرين من هذه الامتحانات، لا غيرهم.

نرى السيدة زينب عليها السلام عندما قالت كلمتها المشهورة في مجلس الطاغية وهو يشمت بها كيف رأيت صنع الله بأخيك وأهل بيتك ...؟

أجابت "ما رأيتُ إلا جميلاً".

فقد استطاعت أن تتجاوز ألم الفقد والفاجعة بقلب مؤمن وبصيرة نافذة، تمكنت بقوة إيمانها ورضاها ان تحوّل ألمها إلى قوة وصبر ورضا في عين الله.

فرأت بعين البصيرة جمال الجهاد والصبر والشهادة والفداء وجمال تحقق وعد الله تعالى التسليم والرضا بقضاء الله (تعالى) يجعل كلّ بلاءٍ جميلاً في عين المؤمن؛ لأنّه بعين الله (تعالى)، ومشيبته، ولحكيمته.

ثمرة الرضا والتسليم لقضاء الله وقدره

قال تعالى:

”هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ“

سورة الفتح

السكينة هي الإطمئنان والدعة وهي استجابة نفسية راقية تزيل كل أنواع الشك والتردد والوحشة من الإنسان ويجعله ثابت القدم في طوفان الحوادث ويهبه المقاومة والاستقامة والصبر.



فالرضا ليس إنكاراً للألم والحزن ، بل يجعلهما قنطرةً ليصل الى رضا الله تعالى نحو فهم عميق ، ولسمو الروح ورقبها وخضوعاً لارادة الله تعالى.

الرضا هو يقين بأن وراء كل قَدَرٍ مصلحة، ووراء كل فقد عزيز حكمة ووراء كل تأخير عطاء، ووراء كل منع لطف خفي لا يدركه إلا من أشرقت بصيرته بنور الإيمان.

إن الرضا بالقضاء يحرر القلب من قيود السخط والجزع، ويملؤه بالسكينة، فيسير الإنسان مسيرته الحياتية ثابت الخطى، مطمئن لما يلاقه . هذا هو مقام السالكين في طريق الله، العارفون الذين ذاقوا حلاوة التسليم، فعاشوا في سلام مع أقدارهم، لأنهم علموا أن قضاء الله كله خير.

السيدة بشرى بحر العلوم

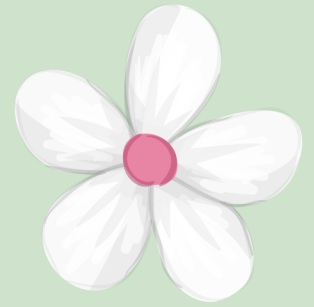


فكان السيد (رحمة الله عليه) يجلس في مجلس درسه هادئاً مطمئناً ، يُلقي كلماته بتركيز ووقار ، ولم يظهر على وجهه أي اضطراب وقلق ولم يبدُ في نبراته أي توتر أو انشغال ، حقاً إن مثل هذا السلوك لا يصدر إلا عن قلب إمتلاً يقينا وتسليماً لله تعالى وإيماناً عميقاً أن كل ما يصدر من الرحمن هو خيرٌ محضٌ، وإن خفي وجه الخير عن العيون.

ان مثل هذه المواقف لا تصدر عن إنسانٍ عاديٍّ؛ فمن لا يملك إيماناً راسخاً يظل أسير التوتر والاضطراب في مثل تلك اللحظات، فكيف بمن كانت فلذة كبده بين أيدي الأطباء في لحظة حرجة ولكن السيد (رحمة الله عليه)، كان يعيش الطمأنينة كأنها عبادة ، ويجسّد الصبر كأنه يقينٌ متجسّد . لقد كان مؤمناً بأن الرضا بقضاء الله هو ذروة الإيمان ، وأن الإذعان لحكمه تعالى لا ينقص من محبة الأبوة ، بل يكملها بنور التسليم.

هذا جوهر شخصه الكريم لا يتجزأ : نفسٌ مطمئنة راضية عن الله ومرضية عنده. هذا القلب الراضي يُوقن أن ما كتبه الله له هو الخير وإن خفيت عليه الاسباب فيرضى بما قسمه له ،

وهذه السكينة ترتبط بحالة اتزان وتنظيم عصبي رغم الظروف الشديدة التي يعيشها وتمر عليه ،كمواجهة السيدة زينب عليها السلام وهي في أشد واصعب الحالات لم تفقد توازنها العقلي والعاطفي ولم تنكسر بل احتوت الأزمة، وتمكنت من كشف ستار زيف الحكومة وتزليلهم للحقائق.



ومن الشواهد الحية لفقيدنا العزيز السيد محمد علي بحر العلوم (رحمة الله عليه) ينقل نجل سماحته ، تحليه بسمة الرضا بقضاء الله وقدره وبالصبر في مواقف كثيرة وتميز بالهدوء والإتزان والدقة والتأمل في حياته منها: ففي يوم اجراء العملية لفلذة كبده العلوية زهراء التي كانت تحتل مكانة خاصة في قلبه ، في يومها لم يترك درسه الصباحي بالرغم ماتحملة هذه العملية من تعقيدات وآلام تتطلب صلابة كبيرة .



سيرة لاتنسي

بسم الله الرَّحْمَن الرَّحِيم

”الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ
طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ
عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا
كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ“

سورة النحل

تتوارث العصور رجالاً يحملون
على عاتقهم رسالة الهداية
والإصلاح، ويتركون أثراً عميقاً في
بناء الوعي الديني والفكري
للأمة. ومن بين هؤلاء برز عالمٌ
جمع بين العلم الحوزوي والعلم
الأكاديمي فكان مثلاً في
الإخلاص والعطاء، وأسهم في
توجيه الناس نحو القيم السامية
والمبادئ الأصيلة.

لم يختزل رسالته في المنبر أو
التعليم فحسب، بل امتدّت
لتشمل ميادين الإصلاح
الاجتماعي والتربوي، فكان بحق
قدوة يُحتذى بها، وعالمًا يُنتفع
بعلمه، جمع بين نور الإيمان
ومنهج البحث العلمي،

وأتخذ من العمل المخلص طريقاً
لخدمة المجتمع. و لم يكن عطاؤه
محصوراً في الوعظ والإرشاد، بل
امتدّ إلى ميادين التعليم والبحث
والتفكير، فأسهم بعلمه في
ترسيخ القيم الدينية بروية واعية
ومعرفة رصينة، فكان مثلاً لرجل
العلم الذي يجمع بين روح الدين
وأسلوب الأكاديمية.

وفي ظلّ التّحدّيات الفكرية
والاجتماعية التي يواجهها الفرد
المعاصر، كان عالماً يجمع بين
المعرفة الدينية المتعمّقة والرؤية
الأكاديمية الواسعة، وجسراً يربط
بين القيم الروحية والمناهج
العلمية الحديثة.

ترك بصمة واضحة في المجتمع
بفضل علمه وحكمته، وقدرته
على توظيف المعرفة لخدمة
الإنسان، ونشر القيم الرفيعة
والتفكير الواعي. وقد قدّم في
منهجه ثنائية المقاربات العلمية
والتّصوص الشرعية القائمة على
البحث والتحليل.

تميّز بشخصية متواضعة، حاضرة
في ميادين العلم والعمل، حمل
على عاتقه توعية جيل شابّ واعٍ
قادراً على التفكير النقدي، منفتح
على الآخر دون أن يفقد أصالته
وهويته وتراثه.

أسهمت مؤلّفاته ومحاضراته في
نشر الوعي الديني المعتدل،
وتصحيح المفاهيم الخاطئة،
وتعزيز القيم والحوار والتسامح.
وفي مؤلّفاته تجسّدت رسالته
فكان نهجه حاضراً في ميادين
التّعليم والدعوة والفكر.



وُلد الفقيد في النّجف الأشرف
عام ١٩٦٦، وقضى عمره في
التّدرّس والبحث بالحوزة العلمية.
حصل على درجة الماجستير من
الجامعة اللبنانية، ثمّ نال درجة
الدكتوراه من معهد العلمين في
الشريعة والقانون.

جاء رحيله المفاجئ بيوم وفاة
سيد المرسلين جده الرسول
الأعظم محمد صلى الله عليه وآله
وسلم بتاريخ ٢٨ / صفر / ١٤٤٧
الموافق ٢٣ - ٨ - ٢٠٢٥ إثر جلطة
قلبية، أثناء عودته من دولة
الكويت، فرحل الجسد وبقي الأثر،
إذ ترك بصمة ليس في الحوزة
الدينية فقط، بل في ثقافة
النّجف كلّها.

أمثال السيد محمد علي بحر
العلوم لا يموتون؛ فذكراهم باقية
بفضل علمهم وعطائهم
ومواقفهم. إنّ ما وصفه السيد
الصّافي في كلمة التي ألقاها
في أربعينية المرحوم السيد محمد
علي بحر العلوم "بالتّرابي النّجفي"
قائلاً إنّ النّجف فقدت واحداً من
أعلامها وسليل بيت العلم
والدين.

رحمك الله يا أخي العزيز أبا جعفر،
وجمعك مع أجدادك الأطهار (ع)
في الجنان الأعلى.

السيدة خمائل بحر العلوم

الصبر مقام لا يبلغه إلا أصحاب القلوب المطمئنة



وما بين محطات الحياة، يبقى الصابرون هم أولئك الذين يلمسون الجمال الخفي في التفاصيل، ويعيشون بقلوب راضية، مطمئنة، واثقة بأن الله لا يضيع عبداً من ذكر أو انثى، وإن الله لا يبتلي عبده ليؤذيه، بل ليظهر قيمة نفسه وما شدائد الدنيا إلا تمارين للقلب من ابتلاء يُراد به الرفعة، وقَدَر يُراد به اللطف.

الحمد لله الذي
رَزَقَنَا
الْعِلْمَ

” وبشّر الصابرين ”

للصبر ألوانٌ ومراتب تتداخل مع بعضها لتصنع روح الإنسان ويرقى بها المؤمن ومنها :

الصبر على الطاعة: أن تثبت على ما يُرضي الله رغم مشقة الجسد وثقل النفس.
الصبر عن المعصية: حين يُغلق الإنسان أبواب الضعف أمام نفسه.

الصبر على البلاء: حين يبتلي الله العبد ليظهر معدنه الحقيقي وهو أشرفها، لأن فيه تسليم القلب، وصدق التوكل، وتمام اليقين. وقد قال ﷺ:

” إن عِظَم الجزاء مع عِظَم البلاء ”

أن الإنسان يبتلى بالبلاء على قدر مكانته فكلما عظمت النفس، اشتدّ الابتلاء، ليكون الصبر بوابتها نحو رفعة تستحقها لأنه انتظارٌ مع ثقة، وعملٌ مع دعاء، وحسن ظن ويقينٌ بأن الفرج آتٍ مهما طال الطريق

” وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ”

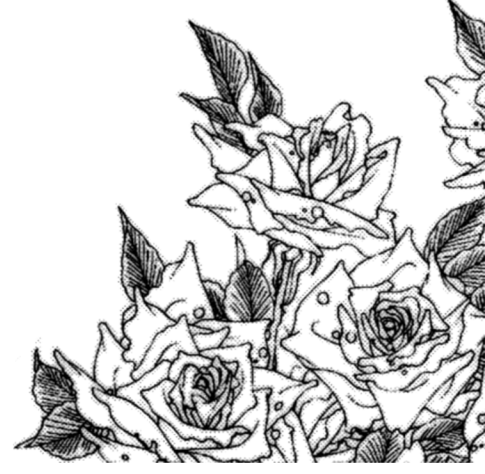
سورة الطلاق

الصبر في اللغة: حبس النفس من الفزع من المكروه والجزع عنه وتجرع الفصص عند المصائب وهو مقام من مقامات السائرين إلى الله، لا يصل إليه إلا من جاهد نفسه، وارتقى بروحه فوق ضجيج الدنيا لأن هذه الصفة من الصفات النفسية التي بحاجة الى ان يتدرب الانسان عليها ولأنها عبادةٌ خفية، لا يطلع على حقيقتها إلا الذي خلق النفس وسوّاها، وهو سبحانه القائل:

” إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ”

سورة الزمر

فكان الله جعل للصابرين خزائن لا تُحصى ولا تعد، تُفتح لهم يوم يضيق بكل الناس ما في أيديهم. إذ أن هذه الفضيلة نادرة ومن يتحلى بها ليس ضعفاً ولا انكساراً، بل هي قوة في القلب واتزان في العقل ويقين في الروح وهي جوهر الإيمان، فقد جاء ذكره متوجّهاً في النصوص القرآنية:



وحين يتكلم القلب بلغة السماء فأن فقد الأوبة ليس حدثاً عابراً في حياة الإنسان؛ إنه الزلزال الذي يهز أساس الروح، والجرح الذي لا يندمل إلا بفيض من رحمة الله وهو الباب الذي يدخل منه الحزن بلا استئذان، ليختبر أرواحنا: هل نتعلق بالأرض أم نرتفع إلى مقام التسليم؟ فعند الفقد، تشعر الروح كأنها تُنزع من جسدها، وتبقى الكلمات معلقة بين الصمت والبكاء ولكن أجمل ما في الصبر أنه نورٌ خفيٌّ يولد في قلب حزين، يهمس لصاحبه: إن الذي أخذ هو الذي أعطى، والذي ابتلاك هو أرحم بك من نفسك. ويبقى الدعاء خيطاً بيننا وبين من نفقدهم لا ينقطع طالما حيينا وأن الجنة موعدٌ لا يُخطئ وأن اللقاء مكتوب، والموعد محفوظ.

د. بشائر بحر العلوم



فيكون ذكراً، وشفاءً، وسكينةً تهبط من السماء. قال تعالى:

”وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ“

سورة البقرة

فهؤلاء لم ينفوا الألم، ولم يمنعوا الدمع، لكنهم سلّموا أمرهم لربّ بيده البقاء والفناء، فاستحقّوا بشارَةً تُضاء لها الجنة، ومن علم أنّ الله أرحم بأحبّته منه، رَقَّ قلبه واطمأنّ وهان عليه البلاء. عن الامام عليّ بن أبي طالب (عليه افضل الصلاة والسلام):

”إن صبرت جرى عليك
القدر وأنت مأجور،
وإن جزعت جرى
عليك القدر وأنت
مأزور“



ومن أوجه الصبر: الصبر عند الموت: ليس في الدنيا ابتلاء أشدّ وقعاً على القلب من فاجعة الموت؛ فهو الحدّ الفاصل الذي يختبر الله به صدق الإيمان، وعمق التسليم، وثبات القلب حين تتكسر أجنته. فإن الصبر عند المصيبة مرتقى لا يصعده إلا الذين ألقوا قلوبهم بين يدي الله راشرين بما قضى، مؤمنين بأن ما عنده خيرٌ وأبقى:

”إن العين لتدمع، وإن
القلب ليحزن، ولا
نقول إلا ما يرضي ربّنا“

إنّ الصبر عند الموت ليس قسوة، بل هو أمل يخرج من قلب مكسور، يشهد أن الله رحيمٌ حتى حين يقبض، ولطيفٌ حتى حين يختبر، هو دمعَةٌ محتسبة، وخفقة قلبٍ يردد في داخله:

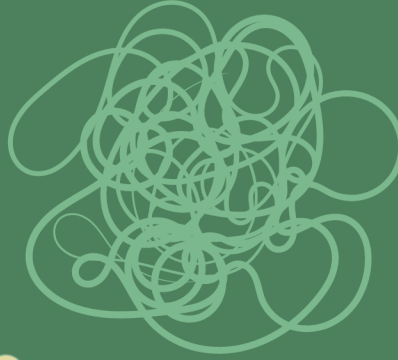
”إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ“

رحلة الفقدان والحزن: كيف نداوي الجراح؟

فقدان الأحبة تجربة إنسانية عميقة يمرّ بها الجميع في مرحلة من مراحل الحياة. ويترك أثرًا عميقًا مؤلمًا في القلب وفراغًا صعبًا. وعلى الرغم من أنّ الألم طبيعيّ في هذه الرحلة، لكنّ التعافي يأخذ وقتًا، بالصبر والدعم والتعبير عن المشاعر بطرق صحيّة و سليمة. ليس هناك طريقة واحدة للتعبير عن الألم فالحزن يختلف من شخص لآخر، فهناك من يبكي، وهناك من يلتزم الصمت، وآخر يضحك ليخفي ما بداخله من وجع و بينما نجد البعض يتجمّد لأنّ الصدمة تكون أصعب بكثير من التقبّل.

وفي رحلة الفقد يصبح الحزن " رفيقًا مؤلمًا" يسير معك في الطريق، وأنت لا ترغب بمرافقته، يلزمك مهما حاولت الابتعاد عنه. وعندما يراودك النسيان عن فقدان الأحبة للحظات، يعود " الرفيق المؤلم"، ليذكرك بحزنك. وأحيانًا يوقظك في الصباح ويشعرك بوحدة شديدة، وفراغ داخلي، وحينٍ موجه لمن فقدتهم. و حين يهدأ ذهنك للحظة، يرجع "الرفيق المؤلم" لينبّهك بأنّ جزءًا من قلبك لم يعد حاضرًا معك، وفي مقاومة هذا الحزن تفشل المحاولة.

إنّ التعافي من فقدان الأحبة، وبحسب الأبحاث النفسيّة؛ يتطلّب المرور بمراحل متعدّدة من التعايش مع الحزن، وقد يتنقّل الفرد بينها من وقت لآخر.



أحيانًا يكون ألم الفقدان قاسيًا إلى حدّ يبدو أنّ الإنكار فيه أهون من الاعتراف به، وأحيانًا نلجأ إلى الغضب كوسيلة للتعامل مع ما يُحزّننا، وعندما يكون جرحنا عميقًا نسعى لنغيّر في نفوسنا عسى الله أن يُعيد لنا فقيدنا. وعندما لا يتحقق ذلك، قد ننزلق إلى الإكتئاب، ثمّ الإستسلام، وصولًا إلى تقبّل الفقد في نهاية المطاف.

لنتذكّر دومًا أنّ الناس لا يمرّون بهذه المراحل بالترتيب نفسه؛ فقد يختبر البعض مراحل أكثر من غيرها، وقد لا يمرّون بها أبدًا.

كيف يمكننا أن نشفى من ألم فقدان الأحبة؟

هذا سؤال عميق ومؤلم، لأنّ الشفاء من الفقد رحلة شخصية يمرّ بها كلّ إنسان بطريقته الخاصة. فهناك أساليب تساعد القلب على أن يلتئم تدريجيًا ويستعيد سلامه من جديد.

يجب أن نعترف بوجود الألم. فعندما نملك الوعي الذاتى ندرك أنّ لحظات الحزن جزء طبيعيّ من تجربتنا الإنسانية، فنسمح لأنفسنا بأن نعيشها دون مقاومة أو إنكار. وبدلاً من كبت الحزن والألم، علينا أن نسمح لأنفسنا بالمرور بهذه المرحلة بشكل طبيعيّ، سواء بالبكاء أو الشعور بالمشاعر القويّة والمؤلّمة، وذلك ليمرّ الحزن بطريقة أكثر هدوءًا وتوازنًا.

ما هي الوسائل التي تساعد على التنفيس العاطفي؟

الوسائل التي تساعد على التنفيس العاطفي:

الكتابة، البكاء أو التحدث مع شخص موثوق.

فالكتابة تساعدنا على تنفيس مشاعرنا لأنها تُشكّل مساحة آمنة للتعبير عما لا نستطيع قوله بصوتٍ عالٍ. فحين يكون الحزن طاغياً وحبساً داخلنا، فإنّ تحويله إلى كلمات يساعد على تحرير الضغط العاطفي. و أحياناً تمثل الكتابة الحوار الذي كنّا نتمنى أن نتبادلّه مع من نحب أو مع الحياة نفسها.

والحزن وقّع تأثيره كبير قد يتعدّى المشاعر إلى إرهاق الجسد، وعجز العقل، وإجهاد الرّوح. لذلك إنّ ممارسة العناية بالنفس تساعد على توفير الاستقرار والتّغذية التي يحتاجها القلب ليتعافى من فقدان الأحبة. وأيضاً قد يسبّب موجات عاطفيّة وغضب أو خدر، حينها الإعتناء بالجسد (من خلال النّوم والتّغذية، والحركة) يساعد الدّماغ على تنظيم العواطف ومنع الإرهاق العاطفي.

الحزن عمليّة شخصيّة وعميقة في نفسيّة الإنسان. ففقدان شخص عزيز يُعدّ أكبر اختبار لصبرنا، وإيماننا، وصلابتنا.



لذا، علينا أن نستلهم القوّة من قدوتنا، أهل البيت عليهم السّلام، ونتبع خطاهم لنمنح أنفسنا الشّفاء. و لننذكر أنّ البكاء، والحنين، والشّعور بالألم العاطفي جزء طبيعيّ من هذه العمليّة و ليس عدوّاً لنا.

كما يجب أن نتذكر أنّ التّعافي لا يعني نسيان الأحبة، بل يعني تعلّم كيف نعيش مع ذكراهم بطريقة لا تُؤلمنا. من المهم ألاّ نحول آلام فقدان الأحبة إلى عذاب نفسيّ.



خالي الحبيب، على الرّغم من أنّ رحيلك كان ألماً عظيماً، إلّا أنّني سأقتدي بعمق علاقتك الصّادقة مع الله، بتواضعك مع الحياة و لطفك وعطفك مع الآخرين.

خالي الحبيب، ستبقى ابتسامتك تبعث في أرواحنا الهدوء والسّكينة، وسيبقى أثرها عظيماً في حياتنا، يعيش في قلوبنا.

أيّها الفارق في رحمة الله تعالى، سأشتاق لك في كلّ زمان ومكان، أدعو ربّي أن يمنحني قوّة التحمّل والصّبر على فقدانك وما يُعزّني أنّك في رحاب الرّحمان.

د. بثينة بحر العلوم



وقفه مع النفس

هل تنبهتم يوماً كيف تنقضي أيام الإنسان وهو لا ينفك يفكر في دنياه؟ وكيف أنه مشغول في المال والولد وفي كل ما يعطيه شعور البهجة المادية وكأنه باقٍ مدى الدهور؟ وأنه عوضاً عن أن يبهجه، جعله هذا الحال في الحقيقة من البؤساء؟

اختصر سبحانه حال بعض البؤساء بقوله:

”اَعْلَمُوا أَنَّمَا الْخِیَوةُ الدُّنْیَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِیْنَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِی الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِیْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِی الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِیدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْخِیَوةُ الدُّنْیَا إِلَّا مَتَّعُ الْغُرُورِ“

سورة الحديد

ينبه تعالى ويحذر من غرور هذه الدنيا الزائلة. فلنوضح باختصار ما حذر منه ووصف به حال بعض من ظن دوام الحياة الدنيا.

اللعب: ما ينظم لغرض خيالي كفعل الأطفال

اللهو: ما يشغل الإنسان عما يهمه

الزينة: ما يتزين به - ضم شيء مرغوب الى شيء آخر ليرغب فيه بما اكتسب من الجمال.

والتكاثر هو الزيادة، سواء في الأموال أم في الذرية الآية هنا تنبه إلى حقيقة الحياة الدنيا المعاكسة كلياً لما يظنه بعض من وُجّهت إليه الآية، فهي تتحدث عن العرض الزائل الذي لا يخلو من هذه الخصال الخمس التي تعلق الجسد والمعنى فيها، ولمقاومة التعلق بالنشوة المؤقتة المرافقة لهذه الأوهام الخمس، على الإنسان أن يدرك أن لا شيء منها يجلب الكمال الحقيقي أو الخير الحقيقي، بل هو بما نجمعه للقاء الله. لنرى المثال المخيف الذي ترقّت الآية فضربته لمن يفتخر بالحياة الدنيا ثم لا يلبث أن يُسَلَّبَهَا:

ذَكَرَتْ أن الدنيا هذه كمثّل مطر نزل فروى عطش النبات وأنبته وأعجب هذا الغيث بدوره الكفار - والكفار هنا جمع كافر بمعنى الحارث - ثم يهيج هذا النبات أي يتحرك إلى غاية ما يمكنه من النمو ليصفر بعد ذلك ويذبل، ولا ينتهي الحال هنا بل تضيف الآية (ثم يكون حطاماً) أي هشيماً متكسراً، وهو أكبر خيبة ممكن أن تحصل للحارث بأن يرى النبات أمامه متلاشياً تذروه الرياح.

بعد ذلك تشير الآية إلى وجهي الحياة الآخرة الحقيقية "وفي الآخرة عذاب شديد ومغفرة من الله ورضوان" ليأخذ السامع حذره فيختار المغفرة والرضوان على العذاب، ثم في قوله : "و ما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور" تنبيه وإيقاظ لئلا تغره الحياة الدنيا خاصة غروره.

فهنيئاً لمن جعل الدنيا دارَ السفر وجعل الآخرة دارَ القرار وهنيئاً لمن جعل في داره المؤقتة ذكراً طيباً يرحمه في تلك الدار الدائمة.

وهنيئاً للمرحوم السيد الخال بما تعامل به مع الدار الزائلة وترك مغرباتها وأعد للمنزل الأخير. نمّ قريب العین سعيداً، خالداً في قلوبنا. رحم الله تلك الإبتسامة الهادئة السمحة.



المصدر: تفسير الميزان - العلامة الطباطبائي

السيدة هيام الحكيم



ليلة فقد سماحة الأستاذ والأخ الناصح والصادق النبيل السيد محمد علي بحر العلوم:

بليلُ الفقد يُفتقدُ الكلام
كأن الموت يُقبلُ والظلامُ
فلا دمعي يُرى.. قلبي توارى
جراحاً ليس يُشفيها التثامُ
ألا يا بحرَ من علمٍ وتقوى
وصبحُ حينَ يشتبك القتامُ
أجفَّ الموجُ.. غادرنا سفينُ
وبان الجذب وارتحل الغمامُ
وله أبيات أخرى أرسلها مشكوراً:
يا سيِّداً ملاً الحضورَ ذهاباً
مذمراً في كلِّ القلوبِ سحاباً
غادرت يا بحرُ العلومُ ديارنا
فأحلتْ مخضراً الديارِ يباباً
قد جاء يومُ الأربعينِ مذكراً
ما ليس ينسى أربعينَ غياباً

الدكتور أحمد العليّاي

فضلا انه كان قد نذر نفسه لربه
ومن ينذر نفسه لربه تغدو كل
التفاصيل الدنيوية ضئيلة امامه
لا تستحق الوقوف عليها، وكأنه
كان مدركا ان التجارة مع الله هي
تجارة لن تبور، وقد رأينا نذر يسير
من عطاء ربنا عند رحيل
المفقود، وكأن الله عز وجل جعل
مراسم تشييعه المهيبة مصداقا
لقوله "من كان يريد العزة فلله
العزة جميعا" حتى بات اقرب
الناس يتساءلون ويرددون بحرقه
قلب، اننا لم نعرف قدر فقيدنا الا
عند رحيله.

هذه السمة تجلت في الكثير من
المواقف، ومن عاشر الفقيد
لسنوات طويلة يعرف انه مر في
منعطفات حادة وصعبة، ولكن
بالرغم من ذلك كان صابرا
متفائلا، يتعامل مع الموقف،
موقف الرجل المتسامح مع
نفسه معلنا ان كل شي هو
خير و مصلحة من الله تعالى

”قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا
كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ
مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ“

سورة التوبة

فاطمة حسن

رثاء

من الصعوبة بمكان ان نتحدث عن
شخصية كانت قد رثيت بشكل
مفصل، ولكن في الوقت ذاته
مثل هذه الشخصيات هناك دائما
جوانب مضيئة فيها تستحق ان
يتوقف الانسان عليها لكي يعتبر
منها من ناحية، ومن ناحية أخرى
تبقى ذكرى خالدة تحيي ذكره،
فكلنا نعلم ان اجسادنا تبلى ولا
يتبقى منها سوى الاثار التي ان
كانت طيبة فستبقى ذكر الفقيد
طيبا لعقود طويلة.

امتاز سماحة السيد بسمة تستحق
الوقوف عليها كثيرا، سمة
"المسامحة"، والمسامحة لها
مناشئ كثيرة، فبعضها قد تكون
مناشئ شرعية او أخلاقية او بيئية
كأن يكون الانسان متسامحا سعيًا
للوصول الى غايات واهداف
محددة ترفع من شأنه وتضفي له
وجاهة اجتماعية، وهنا ما ميز
الفقيد عن الآخرين الذين امتازوا
بهذه السمة فالسيد كان
متسامحا مع نفسه قبل ان يكون
متسامحا مع غيره، وهذه السمة
تشربت في شخصيته الى درجة
اني اعتقد انه ولد بها،

المَجَلَّةُ إِضْدَارُ النَّجَفِ الْأَشْرَفِ

العدد الخامس ★ رَجَبُ الْأَصْب - ١٤٤٦ ★ كانون الثاني (يناير) ٢٠٢٦



لنرتقي معاً

مجلة إلكترونية · فصلية · نسوية · ثقافية · إجتماعية تربوية

لمن تود التواصل معنا عبر هذا الإيميل

Nartaqi@bahar.iq

DESIGNED BY BRONZE DIGITALS

WWW.BRONZEDIGITALS.COM

WHATSAPP +968 97951488