

٧٢١

السنة الخامسة عشرة

١٣ / رجب الأصب / ١٤٤٠ هـ

٢١ / ٣ / ٢٠١٩ م

الخبير



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





لا تهدموا بنيانكم

في حياته مما يهدد رغباته وأماله، ويدفعه إلى الشعور بالوحدة والفرغ، أو التمرد أو الانزواء أو الهياج.. ناهيك عن الشعور بالغم والحزن، مما قد يوصله إلى الرقود في سرير المرض. أما إذا كان الطفل كبيراً نسبياً أو مدركاً، فإن نتائج الانفصال ستشتد عليه أكثر، إذ من الممكن أن يفقد حالة الانسراح والمرح. وقد تشتد هذه الأعراض، لتؤثر سلباً على سلوكه مستقبلاً.

ختاماً نقول: لا بد للزوجين من الاتفاق -خصوصاً بشأن مستقبل أطفالهما- رغم جميع الاختلافات القائمة بينهما، لا سيما التي تجر للطلاق إذ ينبغي أن يحافظا على حيادهما، ويبتذلا جهدهما من أجل سلامة الطفل ومصالحته. حتى وإن قررا ترك طفلها عند أشخاص آخرين، فليختارا مكاناً محدداً ومستقراً، كي يشعر بأنهما يفكران بأمره، وأن يكون أولئك الأشخاص ممن يحبهم ويألفهم ويأس بهم.

أيها الكرام، عليكم أن تفكروا بأطفالكم قبل أن تفكروا بأنفسكم، فنقل الطفل من مكان لآخر يمثل جرماً كبيراً لا يمكن التسامح به ويؤثر ذلك سلباً على معنوياته -كما بينا- فلا تهدموا بنيانكم يرحمكم الله.

لا ينقطع تفكير المربين من آباء وأمهات بالمستقبل، فالغد هو شغلهم الشاغل.. إن لم يكن لأجل أنفسهم فلاجل أبنائهم وذرائهم. ولكن وللأسف الشديد، فإن أكثر اهتمامهم نجده ينصب في الجانب المادي فقط -بالنسبة لأبنائهم- متناسين أن هنالك جانباً معنوياً لا يقل أهمية عنه -إن لم يكن أهم- فقد تَعَوَّض بعض تلك الماديات، لكن العواطف والمشاعر والأحاسيس المفقودة لا يمكن تعويضها، وإن عُوِّضت فلا يُمحي أثرها بسهولة. إن من الجوانب المؤثرة عاطفياً على الأبناء -خصوصاً الصغار منهم- العلاقة بين الزوجين أنفسهم، فإذا انفصلا -لا سمح الله- فذلك شيء سيترك الأثر الكبير عليهم. فالطلاق له ثلاث جهات من التأثير، فهو يؤثر على الزوجة وعلى الزوج وعلى الأطفال. ومن أعراضه المهمة على الأطفال، شعورهم بالحيرة، والإهمال والعبثية فيسد أمامهم طريق الخير والصلاح ويغير سلوكهم، ويدفعهم نحو القلق والاضطراب والانتقام.. وقد يكون الطلاق أحياناً أخرى، سبباً في شعور الطفل باليأس، خصوصاً من والده فيبتعد عنه ويعتبره غريباً ولا يقبل به. حيث يكون هذا الابتعاد من أعقد التجارب



اللطّف في المعاملة

علي خلف

لمشاعر الآخرين، واللفّف في المعاملة يعني أن تستأذن عندما يتطلّب الأمر ذلك، وأن تعتذر عندما تخطئ.. كما أنّ اللطف في المعاملة يعني أيضاً التزام الأدب، وأن تحاول معرفة احتياجات شريكك ثم تسأل نفسك: (ما الذي يمكن أن يدخل عليه السعادة؟ أو هل يمكنني فعل شيء لأجله؟)، وواقع الأمر، أنّ اللطف في المعاملة يرتبط بهذه الأشياء البسيطة. والناس بمثابة المرأة لبعضهم البعض -وعلى الغالب فإننا نحصد ما نزرعه- فعندما تجد من تحب ليس على ما يرام، جرّب القيام ببعض الأشياء المختلفة، كأن تنظر إلى عينيه، وابعث له ابتسامة تحمل رسالة مفادها: (لا عليك فمحبتك باقية حتى عندما تكون مكتئباً)، وإذا فعلت هذا فغالباً ما سيردّ عليك بابتسامة أيضاً. وفي النهاية فإننا نعتقد أنك تتفق معنا بأنّ اللطف في المعاملة -حينما يكون سلوكاً يومياً- يكون عنصراً أساسياً لدعم علاقتك الزوجية على مدى الحياة، وإنما الدين المعاملة، ولنا في صاحب الخلق العظيم ﷺ في لطف معاملته أسوة لمن كان يرجو الله تعالى واليوم الآخر.

لا شك أنّ اللطف في المعاملة هو واحد من المقومات الرئيسية لنمو مشاعر دافئة بين أي شخصين، أمّا في العلاقة الزوجية فقد يكون اللطف في المعاملة هو المركز أو المحور لتلك العلاقة. وقد يسأل البعض منّا عن ذلك اللطف، وماهيّته؟ فنقول: ليس معنى أن تكون لطيفاً في معاملتك أن تبتسم حين لا تشعر بالميل للابتسام! أو أن تتصرّف بتفاؤل في حين أنك تشعر باكتئاب، ولكن اللطف في المعاملة هو أن تعامل شريكك -وأي شخص آخر- بما تحب أن يعاملك هو به. وكثيراً ما نسمع أننا في هذه الحياة نعلّم الناس كيف يعاملوننا، ولا شك أنّ أفضل الطرق لتعليم الآخرين -بما فيهم شريكك في الحياة- كيف يعاملوننا بلطف إنما يكون من خلال ابتدائهم باللطف في المعاملة، فذلك شأنه شأن العدوى التي تنتقل سريعاً بين الأشخاص. إنّ من الأهمية بمكان أن تعامل شريكك بنفس اللطف في المعاملة التي تعامل بها أعز أصدقائك أو أهلك. وما عليك إلا أن تبدأ بالأشياء الصغيرة، وذلك بأن تستمع من القلب، وأن تتسم بالاحترام والمراعاة

سعة الأفق

علي حسين الخباز

لا بد

للشخص المثقف

الواعي من التحلي بسعة الأفق، التي

ستمحله سعة الصدر دعوة الانفتاح للمحبة

وحسن السلوك والانفتاح المثقف على الناس..

ولهذه السعة فريدة تملك مكونات أساسية دونها

لا تتحقق سعة الأفق، ولا يكون باستطاعتها

الانفتاح على الناس وعلى ما يحملونه من قيم

معلوماتية وأخلاقية وعلمية، وسلامة الصدر

وطيب النوايا.. التي تعمل على التواصل الفعال

بين الناس وما تحمل في طياته صفاء النفس

وطمأنينة القلب..

ويكون التعقل من أهم سمات سعة الأفق وعفة الروح

وأطيب الكلم والتحاور مع الناس بمنطق المواءمة

والتكامل، لا بمنطق الأفضلية والالتزام العملي

الدائم، وبها تحقيق هذه المكونات، كطاعة

الله سبحانه وتعالى وحسن العبادة

ودوام الذكر

والاستغفار وخشوع

الدعاء والتضرع والبعد عن إثارة

الشبهات..

وهذه المحاورة جميعها تكمن في سعة أفق الإنسان،

والتحلي بروح الجمال وحسن الظن والصفح

والعفو، التناصح والتشاور، والحكمة في التحاور

وحسن معاملة المخالف في الرأي، والمحاورة الجادة

دون المهاترات، والابتعاد عن الجدل والتعالي

والاستخفاف.

وعلينا بالتدبر التكويني والتطبيق للمصدر

القرآني أو للسيرة النبوية ومنهج أهل البيت

صلوات الله عليهم أجمعين، فيصبح الإنسان الواعي

نموذج القصد والاعتدال، ويمتلك سعة الأفق

بالتدبر التكويني الذي يمنح الإنسان مجالات

استيعاب فهمي سليم ومنحه بذرة على

احتواء الموقف احتواءً مؤثراً في

الآخرين.

فوائد الاستيقاظ مبكراً

إذا كنت ممن لا يستيقظون في ساعة مبكرة من الصباح، فإنك تخلف الموعد مع فوائد صحية جمّة، ولذلك ينصح الخبراء بتغيير هذه العادة فوراً.

وبحسب ما نقلت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإنّ السعادة من الفوائد الخمس الكبرى للاستيقاظ مبكراً، وأظهرت دراسة من جامعة "إيكستر" البريطانية، أنّ من يستيقظون باكراً تقلّ عرضتهم للإصابة بالاكتئاب مقارنة بغيرهم.

وعزت الدراسة هذه النتائج إلى المشاكل التي يعانيها من يسهرون خلال فترة النهار، سواء تعلق الأمر بالعمل أم باقي الأنشطة الأخرى.

أما الفائدة الثانية، فهي أنّ من يستيقظ مبكراً يكون أكثر إنتاجية في عمله، إذ كشفت دراسة من جامعة "تكساس" الأميركية أنّ الطلبة الذين يحضرون دروسهم في الصباح حصلوا على نقاط أعلى مقارنة بزملائهم الذين يتابعون دراستهم في المساء.

وفي ٢٠١٨م، ذكرت دراسة من جامعة "بريستول" أنّ من يستيقظون مبكراً تقلّ عرضتهم للإصابة بمرض سرطان الثدي، واعتمد البحث الطبي على (٣٤١) من عينات الحمض النووي وسلوك الأشخاص في النوم.

ولأنّ من يستيقظون مبكراً يكون لديهم وقت كاف ليمارسوا الرياضة، فإنّ المواظبة على هذا النشاط البدني، تساعد الإنسان على النوم بصورة أفضل خلال المساء، أما من يتأخرون فيبدوون يومهم وسط إرباك على الأرجح وقد ينهونه كذلك أيضاً.

وأوردت دراسة أجريت في جامعة "هايدلبرغ" الألمانية، أنّ الاستيقاظ المبكر يقوي شخصية الإنسان فيجعلها أكثر تعاوناً ومثابرة ووعياً، واعتمد البحث على عينة من

(١٢٣١)

مشاركاً.

وبهذا الصد

حثّت أحاديث أهل

البيت ﷺ على التبكير،

منها وصية النبي ﷺ لأمر

المؤمنين ﷺ.. فقد ورد عن أمير

المؤمنين علي بن أبي طالب ﷺ، قال:

«بعثني رسولُ الله ﷺ على اليمن فقال وهو

يوصيني: يا علي، ما حارَ من استخار، ولا ندم من

استشار. يا علي، عليك بالدلجة، فإنّ الأرضَ تطوى

بالليل ما لا تطوى بالنهار. يا علي، اغدُ على اسم الله،

فإنّ اللهَ (تعالى) بارك لأمتي في بكورها» (الأُمالي

للطوسي: ص ١٣٦).



صانع الإنجاز ومختلف الأعداء

أفراد-

هو بسبب

عدم اختيار التوقيت

المناسب لاتخاذ القرار، وأحياناً

قد يكون التعجل سبباً في السقوط، كما قد

يكون التأخر أحد الأسباب في السقوط. المنتبه هو من

يدرك ويفهم متى يضع شبكته ليصطاد. وأكثر شيء

يُفقدك فرق التوقيت هو كثرة التشبث، حتى يُخيل

لك أنك لن تنجز شيئاً فتأتيك الظروف من كل حذب

وصوب ولن تنتهي حتى تستبدلها باليقين التام بأنك

قادر. فعامل الوقت ليس ضغطاً عندما يكون بوعي

وتركيز، بل سيكون مفتاحاً من مفاتيح النجاح، وتحقيق

ما تريد.

طهر قلبك من الأعداء والظروف، والتشكي والتركيز

السلبى، والهروب والتهرب من مواجهة الحياة، واجعل

قلبك يشع نوراً وحباً وأملًا وتركيزاً وعملاً

وبهجة.. اصنعها، فهي لن تصنع نفسها،

استمر بصنع عالمك مهما كانت الظروف

المحيطة بك فهي مسألة وقت حتى تنجلي،

فكل ظرف يحيط بك هو دعوة من الله تعالى

وضعها بالكون لكي تتحرر مما أنت فيه وتحلق

في سماء سعادتك وأهدافك.

فقط حول الأعداء إلى تركيز وعزم ويقين لما تريد

تحقيقه. فالكون لن يتجاوز معك إذا لم تتجاوز مع

قوانينه وسننه التي وضعها الله تعالى فيه.

هناك

فرق بين

شخص يصنع الإنجاز وشخص يختلق

الأعداء، إن الأعداء تولد الظروف والعوائق

بشكل مستمر أمام هدفك، إلا عندما تقرّر

إسقاط كل عذر -حتى لو كان موجوداً- وتبقى مركزاً

على الهدف.

إن الفرق بين الناجح والشخص العادي يتمثل في أمرين:

الأول: فرق التركيز؛ وهذا يعني أن الناجح يركز بنسبة

عالية على ما يريد كما يركز على أنفاسه، فهو منتبه

ويعلم أن كل يوم في هدف محدد يريده خير من ألف يوم

في أهداف غير محددة، البعض يظن أن قانون الجذب

هو تخيل أو تمرين.. ولم يعلم أن كل الناس تتخيل أنها

ستكون أفضل، ولكن الجذب في حقيقته قائم على العمل،

أما التخيل فهو مساعد في تسريع التجلي وجعل الهدف

يأتي بأفضل خيار، لكنه لا يصنع الهدف بدون نية صادقة

وعمل جاد. فقط تحتاج نسبة معقولة من التركيز على

هدفك لتحقيقه. عندما تعيش الهدف فأنت تنسى الزمن،

وأنت مستمتع. تعودك على الإنجاز يعني تحقيق كل

الأهداف حتى البسيطة والثانوية، فقط أسقط الأعداء

مهما كانت، ولا تجعلها تشكل حياتك وتحكم بها. توجد

الظروف لتختبر مدى تركيزك، وليس لتجعلها مبرراً

لك.. فتوجد السيئة ليس لتكون منها مسار حياتك،

ولكن لتدرك عمق ولذة الحسنة ولو كانت بسيطة.

٢- فرق التوقيت: أكثر من يخسر -سواء شركات أم

TARGET

THE NEED

مخطط رقم

تحديد الهدف

يقول

أحد

إعداد / علي عبد الجواد

تحلم بها، وماذا

بعد ذلك؟

الطالب: ضاحكاً.. أتزوج ويصبح لدي

أولاداً.

- تخيل معي أنك تزوجت وأصبحت والداً وربيت

أولادك أفضل تربية، وماذا بعد ذلك؟

الطالب: أن أرضي الله سبحانه وتعالى في حياتي،
وأساعد الآخرين.

- شكراً لك من الأعماق، إن ما أريد أن أصل إليه!

هو أن الناس تفعل ما تفعل، وتريد ما تريد؛ وذلك

للوصول إلى حالة من هذه الحالات:

الإحساس بالرضا عن النفس، أن أرضي الله تعالى، أن

أشعر بالسعادة، أن أشعر بالسلام الداخلي والطمأنينة

والأمان، أن أكون قد حققت رسالتي في الحياة.. فإذا

كان هذا أهم ما في الحياة فلماذا تهمله ولا تبحث عنه

من البداية؟ إذا كان هذا ما تبحث عنه فلماذا لا تسعى

للحصول عليه؟ فهل يعقل أن نهتم بالملابس أكثر من

الجسم الذي يرتدي هذه الملابس؟ وهل من المعقول

أن نهتم بالأمور الجانبية ونترك الأمور الأساسية؟

ما أريد أن أصل إليه في النهاية مع هذا الطالب في هذه

المحاورة هو ضرورة تحديد الهدف والسعي لتحقيقه،

وبذلك يتحقق النجاح الداخلي والنجاح الخارجي.

مدربي التنمية: في

دوراتي التدريبية - عن الأهداف

وتحديدها وتحقيقها وتحويلها إلى واقع

ملموس- أطلب من أحد الحاضرين أن يشاركني

هذه التجربة: تقدم أحد الطلاب المتميزين، ودار بيننا

الحوار التالي:

- اذكر لي هدفاً تريد تحقيقه خلال ستة شهور،

هدفاً سهلاً ويمكن تحقيقه خلال هذه المدة.

الطالب: أريد أن أكمل كورسات اللغة (الإنجليزية)

التي بدأتها.

- تخيل معي أنك حققت ذلك واستطعت أن تتكلم

بطلاقة، وماذا بعد ذلك؟

الطالب: أريد أن آخذ شهادة علمية، وهي الماجستير.

- تخيل معي أنك حصلت على هذه الشهادة، وماذا

بعد ذلك؟

الطالب: هذا إحساس رائع، أود بعدها أن أحصل على

الدكتوراه.

- تخيل معي أنك حصلت على الدكتوراه، وماذا بعد

ذلك؟

الطالب: سأبحث عن وظيفة مناسبة.

- تخيل معي أنك حصلت على الوظيفة المثالية التي

تحمل مظالم العباد

إنَّ من أهم الموانع التي قد تحجب العبد عن دخول الجنة الأحقاب والدهور هو (تحمله) لمظالم العباد.. فإنَّ المظلومين أحوج ما يكونون إلى حسنات الظالمين يوم القيامة، فإذا تقاسم المظلومون حسناته فلا يبقى له ما يدخل به جنة الخلد وهو على أبوابها.. ومن هنا يطلب العبد من ربه -وهو في الدنيا- بإرضاء الخلق بما يشاء، سواء (بتوقيفه) لثلاثتات إلى مظالم العباد وإقذاره على أدائها أثناء حياته، أم (بتدخل) الحق مباشرة يوم الحساب لإرضاء الخصوم، بما لا يُنقص العبد شيئاً من حسناته.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الولء باللعب والطرب

روي عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) أنه قال:

« لَمْ يَعْقِلْ مَنْ وَلَّهَ بِاللَّعْبِ وَاسْتَهْتَرَ بِاللَّهْوِ وَالطَّرَبِ » .

(غرر الحكم: ج ٧٥٦٨)

كلمة ومعنى

﴿سَيَذْكُرُ مَنْ يَخْشَى﴾ (الأعلى: ١٠):

نعم، فإذا ما فقد الإنسان روح (الخشية)، والخوف مما ينبغي أن يخاف منه، وإذا لم تكن فيه روحية طلب الحق -والتي هي من مراتب التقوى- فسوف لا تنفع معه المواعظ الإلهية، ولا حتى تذكيرات الأنبياء (عليهم السلام) ستنفعه، على هذا الأساس كان القرآن ﴿هَدَىٰ لِلْمُتَّقِينَ﴾.

(تفسير الأمثل، ج ٢٠/ص ١٣٥)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعبودين (عليهم السلام) فالرجاء عدم إلقائها على الأرض، كما تنوء بأنه لا يجوز شرعاً أن تكتب الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكبير على المأطاف. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها ليجوز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سخطها بالأقدام لعدم الالتئام لها.