

٦٦٣

السنة الرابعة عشرة

٣٠ / ربيع الآخر / ١٤٣٩ هـ

١٨ / ١ / ٢٠١٨ م

الخميس



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



خطر الجدال اللفظي

إعداد / وحدة النشر



الصدر..

من جانب آخر: فإنّ الاضطراب الذي يصيب أفراد العائلة -وخاصة الأبوين- مؤثر جداً في اضطراب الطفل؛ لأنّ ذلك ينتقل الى الطفل، لذا نوصي بملاحظة ردود فعلكم على الحوادث المحيطة بكم ومراقبتها، لأنّ الطفل ينظر الى ما يفعله الأبوان تجاه الحوادث اليومية التي تقع، فإذا ظهر الخوف والاضطراب عليهما انعكس ذلك على الطفل، وإذا التزما بهدوءهما انتقل ذلك الى الطفل أيضاً.. وأبسط الأمثلة على ذلك، عندما يسمع الطفل صوتاً مرعباً خارج المنزل، فإنه يتوقف على الفور عن لعبه، وينظر الى أمه أو أبيه، ليرى ما سيظهر على وجهيهما، فإذا اضطرب الوالدان من ذلك الصوت سوف يضطرب الطفل أيضاً، وإلا فإنه سيعود الى لعبه ثانية.

ومثال آخر، اضطراب الأبوين عند مرض طفلهما، فإذا كان مرضه في جزء حساس من الجسم كالقلب مثلاً، فإنّ اضطرابهما سيتضاعف، وعندما يشاهد الطفل ذلك سيعتقد بأنّ مرضه خطير، بدرجة أكثر مما يتوقع، وبهذا يزداد اضطرابه هو الآخر.. لذلك يجب أن يحافظ الأولياء في هذه الظروف على هدوءهما، أو على الأقل لا يظهران قلقهما على وجهيهما.

يرى خبراء التربية أنّ الخلافات الزوجية هي البلاء الحارق للبيت ومن فيه، فهي تترك آثاراً سيئة جداً -خصوصاً- على روح الطفل ونفسيته، ولا تقصد بالاختلاف هنا استخدام الأيدي فقط، بل يشمل الجدال اللفظي أيضاً والأصوات العالية.. ويمكن للوالدين أو غيرهما أن يلاحظا -أثناء الجدال- تلك الآثار على وجه الطفل، حيث يُلاحظ الاضطراب مرسوماً عليه بصورة كاملة، يصاحبه في أغلب الأحيان تغيير في لون بشرته.

وقد يقف الأطفال بين الأبوين -أثناء شجارهما- وهم يكون ويتوسلون لهما أن يكفّا عن الشجار والمجادلة، وأما الأحداث والشباب فقد لا يظهرون قلقهم من ذلك الى الخارج، لكنهم يعانون من أشد أنواع العذاب والاضطراب في داخلهم.. يقول الخبراء: إنّ الطفل يضطرب حينما يشاهد اختلاف أبويه، لأنه يعتقد بأنّ ذلك الاختلاف سوف يتطور الى الطلاق والانفصال.. وهذا يعني أنّ مستقبله سيكون مظلماً ومبهماً، وأنه سوف يضيع وسط المجتمع.. بل إنّ اختلاف الوالدين يؤدي -في أحيان كثيرة- إلى إيجاد التناقض في حسابات الطفل.. لذلك نوصي ترك المجادلات اللفظية أمامه، والتي غالباً ما تدور حول مسائل بسيطة واهية، يمكن تجاوزها ببساطة جداً، من خلال الإيثار وسعة

الشباب والعزوبة



هذه المسؤولية العظيمة، فالزواج يحتاج متطلبات وبيتاً وأثاثاً و.. و.. وأنهما لا يتحملان هذه الأعباء الثقيلة.. أو يكون أحد الأعداء أنهما إلى الآن لم يجدوا الشريك المناسب، الذي يحمل الصفات المعينة.. وإذا بهؤلاء المساكين يمشون نحو السراب.. وفي النهاية: فقد طفت على السطح حالات وظواهر مرضية، أخذت تسري كالنار في الهشيم.. وهي بداية خطيرة! قد تفتك بهم وبالمجتمع.. وما ظاهرة (العنوسة) إلا شاهد بسيط من تلك الشواهد على هذه الحالات.. وظاهرة (العنوسة) من الظواهر التي تستحق الدراسة والعناية والمعالجة السريعة.. فمن آثارها أن الزواج وإن تمّ فيتم بعد فوات الأوان، حيث ستحرم البنت المسكينة من نعمة الأمومة لكبر سنّها، فتعيش السنوات الأخيرة من عمرها تحمل آهات الحسرة في قلبها.

ولو أنّ هذا -الزواج- أفضل من لا شيء، ولكن من المفروض أن ينعم هؤلاء بالذرية الصالحة، كما نعم غيرهم بها وليس شعروا بأهميتهم ودورهم ووجودهم وأثرهم من بعدهم.

لقد أصبح من الصعب جداً اليوم أن يتخذ الشاب أو الشابة قراراً بالزواج، لا أن ينفذه.. فالقرار شيء والتنفيذ شيء آخر.. ففي الوقت الذي نعلم فيه أنّ الزواج سنة الحياة، وقد حثّ النبي الأكرم ﷺ وأهل البيت عليه السلام على ذلك، بل هو آية من آيات الباري سبحانه وتعالى، وهو القائل: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١).

فإننا نجد بالمقابل الكثير من الشباب عازفين عن الزواج، ورافعين شعار العزوبة.. والطامة الكبرى، أنّ المجتمع قد تكون له اليد الطولى في هذا الأمر! ولربما الأهل أنفسهم لا الشباب الرافع لذلك الشعار.

بالمقابل: فإننا عندما نراجع الحجج أو الأسباب الحقيقية، التي تقف حائلاً بينهم وبين الزواج، نجد أن هذه الحجج واهية أو ضعيفة.. فأغلبها من قبيل: أنّ الشاب أو الشابة لم يكملوا الدراسة الجامعية بعد، أو أنهما لا يزالان صغيرين، أو لا يستطيعان تحمل

الإنسان ودائرة المسؤولية

إعداد / وحدة النشر

الذي يتعرّف على حسنات الأمور وسيئاتها، فيجعلنا نقف بعيداً عن السيئات، ونقدّر جهود الآخرين ونشارك معهم في المسؤولية، ونستفيد من خدماتهم دون انتظار للأجر. *** اعتقاد الإنسان بالحساب والكتاب والثواب والعقاب، وهذا ما تأمر به الأديان.**

*** الشعور فطرياً بقيمة أداء المسؤولية وقداستها، وينطبق هذا على الجميع، وهو بمثابة الدافع الداخلي للإنسان، ويجب عليه أن يهتم به.**

*** الإشراف والمراقبة الاجتماعية، والتي تفرض على الإنسان التحرك، وبذل الجهد وأداء الوظائف الاجتماعية كالآخرين.**

عموماً: فإنّ ما ذكرناه يوفر الأرضية، ويحدّد مسار أداء المسؤولية وتنفيذها، ويفرض على الإنسان التفكير بصورة سليمة والتخطيط بشكل أحسن.. ويمثل الثواب والعقاب والإيمان بهما، أهم العوامل التي تدفع الإنسان نحو العمل والنشاط وأداء مسؤوليته، فالعقل يقضي بعدم التساوي بين العامل (بمسؤوليته) والتارك لها، إذ سيثاب الأول ويعاقب الثاني حتماً.

ويدرك الإنسان فطرياً أنّ الخالق الذي خلقه قد وضع له ضوابط وقوانين تحدّد تصرفاته، مع نفسه أو أسرته أو مجتمعه، حتى لا تكون عبثاً.

إنّ دائرة مسؤولية الإنسان واسعة جداً، فهي تتسع من جانب بمستوى عروج الإنسان وسموه، وتتحدّد من جانب آخر بمقدار استعداد وإمكاناته.. وتكبر دائرة المسؤولية كلما زادت كفاءة الإنسان ولياقته، ويضاعف التكليف كلما زادت إمكاناته.. حيث تُعدّ قدرتنا واستطاعتنا من المسائل التربوية المهمة، إذ ليس بمقدور الجميع العمل كما كان الرسول الأكرم ﷺ يعمل.

كما لا يمكن الاستهانة بأدوارنا - في الوقت نفسه - ولا بد من الأخذ بنظر الاعتبار مستوى الإدراك والفهم والقابلية والاستعداد.. وأن يكون المبدأ في قبول أية مسؤولية، هو عدم استصغار أنفسنا، والاستفادة من طاقاتنا وقدراتنا بأقصى ما يمكن.. وهنا نشير إلى أنّ المسؤولية لا تقتصر على أنفسنا بل وتشمل أيضاً أهلينا، ثم مجتمعنا وأمتنا والبشرية جمعاء.. فكلنا راع وكلنا مسؤول عن رعيته.. ولا بد من المضي بوعي وفهم في جميع هذه الموارد والالتزام بالتنفيذ.

وهناك ضمانات عديدة تسهل للإنسان تطبيق هذه المسؤولية وتنفيذها عملياً، وأهمها:

*** الضمير الإنساني الذي يستقر في أعماق الإنسان، ويقوم بتأنيب الشخص ويمنعه متى ما انحرف وتعدي الحدود المرسومة له.**

*** قابلية التمييز بين الحق والباطل، ويقوم به العقل،**

تجنب الاكتئاب الشتوي بأربع خطوات فقط !



وتوصي

يتميّز

الشتاء ببرده

المعاهد الوطنية للصحة، البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٩ و ٧٠ عاماً)، بضرورة الحصول على (٦٠٠) وحدة دولية من فيتامين (D) يومياً. ويمكن العثور على فيتامين (D) في الأسماك الدهنية والفطر والحليب وحبوب الإفطار.

- **ممارسة الأنشطة الرياضية:** تشير إحدى الدراسات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة (٢٥) دقيقة يومياً، يمكن أن تكون فعالة في تحسين المزاج كالعلاج الضوئي اليومي.

- **العلاج بالضوء:** يعد هذا العلاج بسيطاً بالنسبة للذين يعانون من اكتئاب الشتاء أو (winter blues)، ويتمثل في الجلوس أمام صندوق ينبعث منه الضوء لمدة (٣٠ دقيقة) يومياً، أثناء تناول الطعام والقراءة أو مجرد الاسترخاء.

وتعد أفضل الصناديق تلك التي تحتوي على أنابيب الضوء الفلورسنت الأبيض، حيث ينبعث منها (عشرة آلاف لوكس) من الضوء على الأقل. ومع العلاج المنتظم، شهد بين ٥٠٪ و ٨٠٪ من المرضى في الدراسات التجريبية، تحسناً واضحاً في الأعراض.. ويمكن لبعض المرضى أن يشهدوا تحسناً واضحاً في أقل من يومين.

القارس المسبب للحزن والخمول عند أولئك الذين يعانون من (الإحباط الشتوي). ويتجاهل البعض الآثار الجانبية السلبية التي يمكن أن يجلبها موسم الشتاء، ففي حال كنت عرضة للاضطراب العاطفي الموسمي، وهو شكل شائع من الاكتئاب الذي يحدث في الوقت نفسه من كل عام، يجب عليك طلب المشورة الطبية المهنية. ولكن يمكن للأشخاص اتباع بعض الخطوات الضرورية في هذه الحالات، وهي:

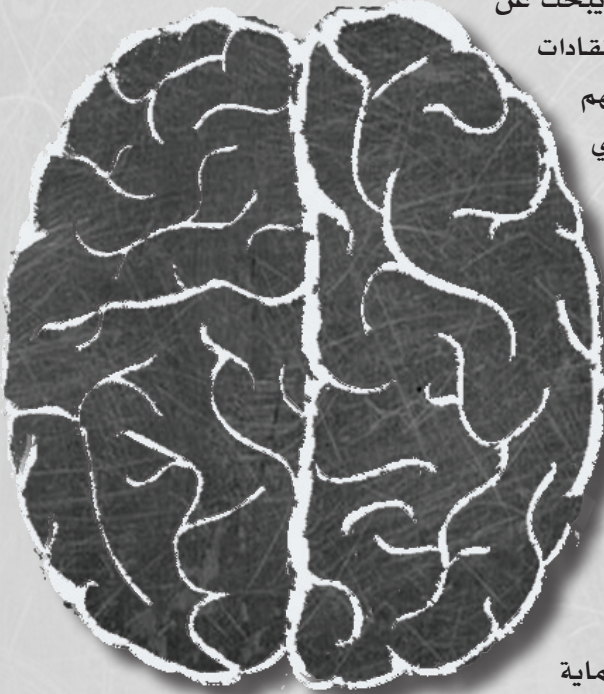
- **الخروج إلى الهواء الطلق:** تشير بعض الدراسات إلى أن مغادرة الأماكن المغلقة، يمكن أن يحسّن مزاجك أيضاً.

ويقول الدكتور (مارك سيرفيس) -الأستاذ في الطب النفسي السريري ونائب رئيس قسم الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا- يمكن للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الموسمي المعتدل أن يشهدوا تحسناً، من خلال زيادة الوقت الذي يقضونه خارج المنزل. ويوصي الدكتور (سيرفيس) بضرورة المشي صباحاً، أو تناول وجبة الغداء في الخارج.

- **تناول فيتامين (D):** تظهر الدراسات أن فيتامين (D) وكذلك بعض المكملات الغذائية، تلعب دوراً مهماً في تعديل وتحسين المزاج العام.

التفكير الناقد البناء

إعداد / علي الأسدي



إنّ التفكير الناقد الصحيح لا يعني التفكير الذي يبحث عن الأخطاء والجوانب السلبية فقط، أو توجيه الانتقادات الهدامة للغير، أو إثارة مشاعرهم، أو إرباك نفوسهم من خلال الاستفزات المغلفة بالمنطق، أو التحدي الذي لا يقبل التعايش مع الآخرين، لأنّ هذا النمط من النقد غير البناء ينطلق من الأنا، وتكون غايته تحطيم الفكر الآخر والسيطرة عليه وإحلال فكر الناقد محله.

أما التفكير الناقد البناء، فهو تفكير يعترف بالآخر ويحترمه، وإنّما يتوجّه إلى تصحيح أفكاره من منطلق الحبّ له وإرادة الخير له، ليلفت نظره إلى الخطأ الذي هو عليه، فيدعوه إلى البحث في الأفكار المختلفة من أجل تحسين وضعه القائم وتطوير ما هو عليه.

كما أنّ التفكير الناقد الصحيح ليس وسيلة لحماية النفس من عناء التنفيذ والمسؤولية كما يستخدمه البعض لنقد المشاريع وتحطيم فكرتها ليقتلوا المشروع وليستريحوا من عناء متطلبات تنفيذه وليزيحوا عن كاهلهم تحمّل المسؤولية، بل هو وسيلة لتطوير المشاريع ورفع مستوى نجاحها على أرض الواقع.

فائدة النقد

كل منّا بحاجة إلى من يقيّمه ويطلّعه على مستوى أدائه، وبحاجة إلى أن ندعو الآخرين ليعرفوا مستوى أدائنا. إذن النقد يتعلق بتبادل المعلومات التقييمية. لأنه لا يمكنك معرفة نفسك حق المعرفة إلا من خلال هذه المعلومات التقييمية.. وهذه المعلومات هي التي تمكننا من تشكيل قراراتنا وتحديد تصرفاتنا.. إذن هذه المعلومات التقييمية أمر حيوي للتعلم، فهي إحدى آليات التعلم.

كيف نتألف مع النقد؟

طالما بقي الاعتقاد بأن النقد شيء سيئ، فإنّه سيؤثر على المشاعر عند تلقي أي نقد، أو تقديمه للآخرين. وسيؤثر على التصرفات بردود أفعال عصبية، أو هجومية أو انطواء على النفس، أو عدم إعطاء أي رأي من قبلك بأي موضوع كان. لذلك بمجرد تغيير طريقة التفكير عن النقد ستتغير طريقة تقديم النقد وتلقيه وسيكون أكثر فاعلية.

كما ترى ترى !!

إعداد / علي عبد الجواد

الدروس المستخلصة:

- ١- كما أنّ لك عيناً ترى بها عيوب الآخرين، فلابخري عيون ترى عيوبك.
- ٢- من ينتقص من قدر الناس وشأنهم، فليعلم أنّ هناك من ينتقص من قدره وشأنه.
- ٣- لا تنظر إلى الآخرين من فوق.. بل انظر لهم وهم بالقرب منك، فالصورة من فوق خادعة، كما أنّها مضلّة إذا كانت من الأسفل.

قرّر مجموعة من الأصدقاء أن يقوموا برحلة إلى منطقة جبلية، وبعد أن بلغت السيارة بهم مرادهم ترجّلوا، ثم انطلقوا باتجاه قمة أعلى جبل هناك، وقد تمكّن أحدهم من تسلقه والوقوف على قمته. ومن أعلى الجبل، نظر الواقف على القمة إلى أصدقائه وهم في أسفل الوادي، فأرسل قهقهة عالية ترددت أصداءها بين الجبال.. وقال لهم بصوت مرتفع: أتدرون كيف أراكم؟

قالوا: كيف؟

قال: كأنكم ديدان!!

فما كان من بعضهم إلا أن ردّ عليه قائلاً: أتدري كيف نراك؟

قال: كيف؟

قال: نراك كالبعوضة!!

وكان فيما بينهم شابٌ يحسن الشعر، فأشدد:

ومن رأيي بعين نقص

رأيتهُ بالذي رأيي

ومن رأيي بعين تمّ

رأيتهُ كامل المعاني



الذكر بعد العبادة

إنَّ القرآن الكريم يتناول الذكر و اشتقاقاته في أكثر من مائتي آية، مما يدل على أهمية التذكر في استقامة سلوك العبد، إذ أن كل (ما سوى) الحق في حياته، لهو عنصر (غفلة) وإلهاء له عن الحق، وليس بعد الحق إلا الضلال. ومن الملفت في هذا المجال أن الحق يحث على الذكر في كل (تقلبات) العبد، فتارة يطالب العباد بذكره في موسم طاعة كالحج، وخاصة بعد الإفاضة من عرفات فيقول: ﴿فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ﴾ (البقرة: ١٩٨) .. وتارة في مواجهة العدو كقوله تعالى: ﴿إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأنفال: ٤٥). و يبلغ الأمر درجة من الأهمية، نرى معها موسى عليه السلام يطلب شريكاً في أمره، قبل التوجه إلى فرعون وملئه، ويعمل ذلك بقوله: ﴿كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيرًا * وَنَذْكُرَكَ كَثِيرًا﴾ (طه: ٢٣، ٢٤)، بما يفهم منه أن التسبيح والذكر الكثير من أوليات اهتمام الأنبياء في بدء رسالتهم بل في أثنائها، مع ما فيها انشغال بمواجهة طواغيت عصورهم.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الغافلون

عن الإمام أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال:

« أَيُّهَا الْغَافِلُونَ غَيِّرِ الْمَغْفُولِ عَنْهُمْ ، وَالتَّارِكُونَ الْمَأْخُودُ مِنْهُمْ ، مَا لِي أَرَاكُمْ عَنِ اللَّهِ ذَاهِبِينَ ، وَإِلَى غَيْرِهِ رَاغِبِينَ ! » .

(نهج البلاغة: ص ٢٨٦)

كلمة و معنى

﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ﴾ (الفجر: ١٥):

فيه تفصيل حال الإنسان إذا أوتي من نعم الدنيا أو حرم كأنه قيل: إنَّ الإنسان تحت رقوب إلهي يرصده ربه هل يصلح أو يفسد؟ وبيئته ويمتحنه فيما آتاه من نعمة أو حرمة؟ هذا هو الأمر في نفسه، وأما الإنسان فإنه إذا أنعم الله عليه بنعمة حسب أن ذلك إكرام إلهي له أن يفعل بها ما يشاء فيطغى ويكثر الفساد، وإذا أمسك وقدر عليه رزقه حسب أنه إهانة إلهية فيكفر ويجزع.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٥٨)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها 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؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م .

* راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net * www.alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين