



٨٩٢

الحجّيس

١٢ / محرم الحرام / ١٤٤٤ هـ - ١١ / ٨ / ٢٠٢٢ م

السنة الثامنة عشرة





تأثير الجروح العاطفية على الأطفال

خلال مرحلة الطفولة، يبقى الآباء والأمهات هم مقدمي الرعاية الأساسيين لأطفالهم، ويذهب الأهل إلى أبعد من ذلك لتزويد أطفالهم بكل الحب والرفاهية، لكن في كثير من الأحيان قد يقولون أو يفعلون أشياء قد تترك الطفل مجروحاً عاطفياً.. ومن المهم أن نتعرف على أنواع الجروح العاطفية في الوقت المناسب، حتى لا تنتقل إلى مرحلة البلوغ.

- الرفض: إنه من أعمق الجروح العاطفية التي تصيب الناس من الداخل، من العوامل التي غالباً ما تؤدي إلى هذا الجرح عند الأطفال هي الرفض من قبل الأسرة أو الأقارب، إنه يجعل المرء يشعر بأنه غير مرغوب فيه، وعديم القيمة وغير مستحق للحب، ولهذا السبب عندما يكبر قد يختار عزل نفسه لتجنب الرفض.

- الهجر: ينشأ جرح الطفولة هذا من الخوف من الشعور بالوحدة؛ إما بسبب غياب أحد الوالدين أو كليهما أو بسبب الإهمال، لذلك فإن الهجر هو جرح يمكن أن يحدث بشكل عرضي أو متعمد. قد يكبر الشخص المصاب بهذا الجرح ليعتمد على الآخرين، بينما يفتقر إلى القدرة على الثقة؛ لذلك من المهم الاستشفاء وإعطاء النفس الوقت للتغلب على المشاعر السلبية.

- الإذلال: هو جرح يصيب الأطفال حيث يصارع فيه الأطفال الحرج والنقد المستمر، ينجح الآباء في زرع الخوف من الفشل في نفوس الأطفال عن طريق إخبارهم أنهم لا يصلحون لأي شيء!! إن التعرض للسخرية والإزعاج باستمرار بسبب كل إجراء يتخذونه غالباً ما يؤثر سلباً على احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم. غالباً ما تصل آثار هذا الخوف حتى مرحلة البلوغ ويمكن أن يصنع شخصيات سلبية.. قد يجعله متنبهاً يحب إذلال الآخرين من أجل إرضاء الذات.

- اخلاف الوعد: يتغذى هذا النوع من الجرح عند الأطفال عندما لا يفي آباؤهم بوعودهم، سيواجه الأطفال الذين يعانون من هذه المشاعر صعوبة في الثقة بالإناس، مما يؤدي غالباً إلى مشاعر سلبية.

ليس من السهل التغلب على جروح الطفولة، ومن المهم أولاً وقبل كل شيء أن يكون المرء مدركاً لحالته، والتعرف على الجروح، والاعتراف بها.. تتضمن الخطوة التالية استعادة السيطرة وعدم ترك الأشياء في الماضي تؤثر على حياة المرء الحالية. قد يساعد طلب الدعم بشكل كبير، والأهم من ذلك قبول جروح الماضي ومساعدة نفسك على تركها يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إحداث تغيير إيجابي في حياتك.

تخلق الشباب بأخلاق الإمام الحسين عليه السلام

والأنموذج الكامل.

وقد أمرنا الإمام الحسين عليه السلام بالافتداء والتأسي بشخصيته العظيمة، فقد رُوي عنه عليه السلام أنه قال: «فلكم **بي أسوة**» (بحار الأنوار: ج ٤٤/ص ٢٨٢)، فهو خير أسوة وقدوة للمؤمنين. وأولى الخطوات المهمة للاقتداء والتأسي بالإمام الحسين عليه السلام هي: معرفته، ومطالعة تفاصيل حياته المباركة، وقراءة سيرته الأخلاقية والإنسانية، ثم التأسي بتلك السيرة، والاقتداء بتلك الأخلاق التي هي أخلاق الإسلام وآدابه.

إن مجتمعنا المسلم اليوم أحوج ما يكون إلى التحلي بالقيم الأخلاقية، والتعامل مع مختلف الآراء والتوجهات الثقافية، والتيارات الفكرية، والمكونات الاجتماعية، بأخلاقيات التسامح والتعايش، والتحلي بأداب الاختلاف.

إن الاقتداء بسيرة الإمام الحسين عليه السلام يجب ألا يكون مجرد قلق لسان، أو دغدغة مشاعر، وإنما يجب أن تنعكس على مسيرتنا وسيرتنا وتعاملنا وأخلاقنا وثقافتنا، حتى نصل إلى مرحلة التسامح الإيجابي، ونبتعد عن لغة اللاتسامح والإقصاء والإلغاء، فإن هذا يؤثر سلباً في بناء المجتمع وتقدمه وتطوره، فلا يمكن أن يتطور أي مجتمع إنساني إلا عندما تسود فيه الأخلاق الفاضلة، وتتجذر فيه قيم وآداب الاختلاف.

سيرة الإمام الحسين عليه السلام سيرة مشرقة وعظيمة، فالإمام الحسين عليه السلام قمة في الأخلاق، ومثل أعلى في العبادة والارتباط بالله سبحانه، ومضرب للمثل في الشجاعة والتضحية من أجل الدين، وعلى الشباب اليوم الاقتداء بسيرته الروحية والأخلاقية العظيمة، أن يقتدوا بأخلاقه، وعبادته، وتضحياته، وصبره، وشجاعته، ورحمته، وعطفه، وإنسانيته.

الذي يحب الإمام الحسين عليه السلام حقاً عليه أن يسير على نهجه، وأن يستمر على منهجه، فلا يكفي لمن يحبه أن يبكي عليه، أو يلطم صدره وخده حزناً عليه، أو يحضر مأتمه، (وإن كان كل ذلك مطلوباً، وفيه ثواب وأجر عظيم)، ولكن تلك الممارسات إذا تحولت إلى مجرد طقوس شكلية، وعادات اعتدناها بلا هدف أو غاية، فسوف تفقد أي تأثير إيجابي فيمن يمارسها، تماماً كمن يصلي ولكن صلاته لا تنهيه عن الفحشاء والمنكر، مع أنه تعالى يقول: **(إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ)**، أما إذا كانت الصلاة لا تنهي المصلي عن ارتكاب المحرمات، فعليه أن يعلم أن صلاته فيها خلل، وعليه أن يبحث عن مواطن الخلل والنقص فيها لإصلاحها.

وسيرة الإمام الحسين عليه السلام حافلة بالأخلاق الراقية، والمواقف الإنسانية النبيلة، وعلى الشباب استذكار تلك الأخلاقيات الجميلة والرفيعة للإمام عليه السلام من أجل الاقتداء والتأسي بسيرته العظيمة، فهو مثال للإنسان الكامل، والشخصية العظيمة، والاقتداء والتأسي إنما يكون بالقدوة الصالحة، وهو خير من يمثل القدوة

لنقتبس من القمر



ناحية الوراثة فنجد أن والده أمير المؤمنين عليه السلام كان أفضل الناس، وأشجعهم، وأعلمهم، بل كانت كل الصفات، والمناقب، والفضائل الحميدة مستجمعة فيه.

ووالدته أم البنين فاطمة عليها السلام بنت حزام بن خالد، فقد كان أبوها من أشرف العرب، وكانت أسرتها من الأسر الجليلة التي كانت تشتهر بالسخاء، والشجاعة، والكرم، كانت عليها السلام من النساء المؤمنات، الفاضلات التي عرفت بإخلاصها، وحبها لأهل البيت عليهم السلام.

أما البيئة فقد ترعرع، ونشأ في أفضل البيوت، والأسر المفعمة بالروحانية، والنورانية، والحب، والإخلاص الإلهي، وهل هناك بيت أفضل من بيت فيه علي، والحسن، والحسين، وزينب، وأم البنين عليهم السلام؟

ومن ناحية الثقافة والتعليم، فقد ذكر في سيرته أنه عليه السلام، بالإضافة إلى غرس والدته العظيمة فيه الصفات الحميدة، وتلقي العلوم من والده، فإنه كان ملزماً ومُرافقاً ريحانتي رسول الله صلى الله عليه وآله في حلهم وترحالهم، وخاصة مراقبته لأخيه الحسين عليه السلام، فإن هذه العوامل، بالإضافة إلى العوامل الأهم: عبادته الخالصة لله تعالى، وطاعته، وتسليمه لإمام زمانه، وإرادته الحقيقة.. لأن يكون من أفضل الشخصيات الإسلامية التي عرفها التاريخ، وأن يكون نافذ البصيرة، ونعم الأخ المواسي، والأخ المدافع عن أخيه، وغيرها من الصفات الجليلة المروية عن المعصوم، وقول المعصوم حجة.

سأذهب بمعيّتكم حيث القمر؛ لنستمد من بريق نوره المضيء..

عن الإمام المصادق عليه السلام أنه قال: «كان عمّي العباس بن علي عليه السلام نافذ البصيرة، صُلب الإيمان، جاهد مع أخيه الحسين، وأبلى بلاءً حسناً، ومضى شهيداً» (ذخيرة الدارين: ١٢٣، نقلاً عن عمدة الطالب).

البصيرة: هي البينة والدلالة التي يبصر بها الشيء على ما هو به، والبصائر جمعها، وقيل: البصيرة للقلب كالْبَصَرِ للعين، أي إنه كما للعين نور البصر تتم رؤية الأشياء بها، فإن للقلب نور البصيرة أو البصائر، يتم إدراك الأشياء بها.

وقد وردت آيات كريمة في هذا المجال كقوله تعالى: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي﴾ (يوسف، الآية: ١٠٨).

أما معنى كلمة نفّاذ: هي بمعنى جواز (مرور). إذن كانت للعباس عليه السلام قوى قلبية مدركة للأشياء، وهذه القوى تجوّز في حقائق الأشياء.. فكيف وصل أبو الفضل عليه السلام لهذه المنزلة؟

إن العوامل المؤثرة في سلوك وشخصية الإنسان بصورة عامة، تعتمد على ثلاثة أشياء هي: (الوراثة، البيئة، التعليم أو الثقافة)، بالإضافة إلى الإرادة الحقيقية التي تكون العامل الأساسي لضرورة الإنسان صالحاً أو فاسداً.

رحتُ أبحثُ عن حياة أبي الفضل العباس عليه السلام، فأما من

علاقة الجهاز الهضمي بالدماغ

لدى الكائن السليم علاقة استتبابية (توازن داخلي) بين

العصبية. ويُعد نقل "الميكروبيوم" من الأم إلى الطفل أمراً ضرورياً؛ لأنه في حالة عدم وجود ميكروبيوم لن يكون الطفل قادراً على هضم نوع معين من السكر وهو يتواجد فقط في حليب الأم، وهو نوع معروف بـ "السكريات قليلة السيولة". ويتم هضم هذا السكر فقط من خلال الميكروبيوم مع تكوين حمض السياليك الضروري لنمو الدماغ.

وبالمثل، فإن الجزيئات المتعددة التي يفرزها الميكروبيوم تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، ومن ثم فإن التعرف على نوعية ميكروبيوم الأمعاء قد يحدد ويقلل من عوامل الخطر المرتبطة بالحالات الصحية مثل مرض السكري من النوع الثاني.

وبسبب العوامل الوراثية أو البيئية المختلفة، قد يتكون لدى الشخص تركيبة غير متوازنة لميكروبيوم الأمعاء. وعادة ما ترتبط ظاهرة اختلال الميكروبيوم بنفاد الأنواع البكتيرية المضادة للالتهابات وانتشار هذه الالتهابات، وزيادة الأنواع البكتيرية، ولقد لوحظ هذا النمط أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية رئيسية، بما في ذلك الاكتئاب، والقلق المفرط، وعادة ما يكون لدى هؤلاء المرضى عدد قليل من الأنواع الميكروبية في أمعائهم مقارنة بنظرائهم الأصحاء.

جميع الأعضاء، ولهذه العلاقة أهمية كبرى بين الجهاز الهضمي والدماغ، حيث يعتمد الدماغ على الجهاز الهضمي لتوفير التغذية والجزيئات الحيوية الأساسية، في حين تعتمد القناة الهضمية على الدماغ في عمليات الهضم والامتصاص والإخراج، في حين أن دور الدماغ في التحكم في وظيفة الأمعاء أمر معروف، فقد استطاع الباحثون اكتشاف دور التهيج في الأمعاء في إرسال إشارة الإجهاد إلى الدماغ، مما قد يؤثر على مزاجنا أو بعض القرارات التي نتخذها.

وتُعد هذه المعلومات أساسية؛ لأن ما بين (٣٠ و ٤٠٪) من السكان قد يصابون بمشاكل تتعلق بوظيفة المعدة في مرحلة ما، كما تفسر هذه النتائج الجديدة نسب الارتفاع الحاد في حالات القلق والاكتئاب، التي يمكن أن تكون مرتبطة بحالة المعدة غير المستقرة، وبالتالي، فإن هذه الدراسات مهمة جداً وضرورية لتطوير علاجات جديدة فعالة.

يؤدي "الميكروبيوم" (الكائنات الدقيقة المجهرية التي تعيش في القناة الهضمية) دوراً مهماً في العديد من وظائف الجسم، بما في ذلك تنشيط الجينات البشرية التي تسهم في امتصاص العناصر الغذائية وهضم السموم والسكريات والتميز بين البكتيريا غير الضارة ونظيرتها التي قد تهدد الحياة البشرية، وتعزيز الاستجابة المناعية، وحتى إطلاق وتعزيز النواقل

قانون جذب الطاقات الإيجابية

قانون جذب الطاقات الإيجابية

تثمر هذه الأفكار ما لم تكن مقرونة بالأسباب الطبيعية والتي تكون هي الأخرى بشغف وهمة عاليتين لتعطي النتيجة المرجوة.

هذا ويجب أن يكون هذا التفاؤل نابعاً من منبعه الحقيقي، ألا وهو حسن ظننا ببارئ الأكوان؛ كونه جواداً لا قبله جواد ولا بعده، وهل يعقل أن يُقبل أحدنا على هذا الكريم ويكون في ذهنه ذاك التصور عن كم النعم التي سيجنيها، فيكون ذاك العطاء أقل من تلك التصورات؟! حاشا لله ذلك، هذا يتنافى مع صفاته الجليلة تلك.

فقد أخذ الله تبارك وتعالى على نفسه ذاك الميعاد في حديثه القدسي: «**أني عند حسن ظن عبدي بي**»، إنها حقيقة روحية تبعث فينا ذاك الأمل الذي لا يستبعد إعجاز نمو تلك الأزهار على سطح الصخور.

فتمسكنا بهذا الأمل والاعتقاد يمكننا أن نكون ضمن تلك الدائرة الإلهية، وتجنبنا بذلك أفكار الظلام التي تعتم محيطنا؛ كوننا تحت رعايته، فبوسعنا حينها أن نسير قوارب الحياة إلى أي جهة نصبو إليها بشرائع الأمل والعمل الصالحين متفادين بذلك الفرق في أمواج

التشاؤم والسلبية أبعدنا الله تعالى وإياكم عنها.

قد يقع اختيار واقعنا وما نمر به من مقدرات رهين آمالنا وظنوننا الكامنة في صدورنا، أو تلك المتجلية للعيان منها، فيكون لنا بذلك القدرة على تحديد بوصلة الأحداث من خلال جذب الطاقات الكونية الإيجابية باتجاهنا.

قانون الجذب، التفكير الإيجابي؛ مفردات ينادي بها التتمويون وأصحاب محتوى تطوير الذات المعاصرون، وأغلبنا يعلم أن الواضع الأول والمرسي لأعمدة بنيانها منذ قرون هو صاحب الرسالة الأعظم ﷺ على مر التاريخ، فقد ورد عنه ﷺ ذلك القانون العظيم والذي لخص العديد من الرؤى بثلاث كلمات، ألا وهي: **(تفاءلوا بالخير تجدوه)**، فيتجلى التوفيق في مجمل ميادين الحياة بهذه المفردة العميقة "التفاؤل"، والتي تدل دلالة واضحة على أن السريرة هي أساس كل خير يصيب المرء، وأنها اللبنة الأساس للحصول على النعم الإلهية، وما يكملها على أرض الواقع هو السعي والأخذ بالمعطيات الدنيوية، والباقي ما هو إلا تقدير وتدبير الخالق.

ولا يشمل نيل تلك المميزات المتفائلين المتقاعسين، فلا

لماذا نلبس السواد؟!

وضمائرنا، الإمام الحسين (عليه السلام) كل يوم وليس شهراً أو شهرين من السنة، نهضة الإمام الحسين (عليه السلام) هي منهاج ودرس من دروس الأخلاق والعبرة التي يجب أن تكون نبراس حياتنا وخارطة طريقنا.

✽ أعزائي أولياء الأمور: علينا أن نلتفت في هذه الأجواء إلى موضوع تربية أطفالنا التربوية الحسينية الصحيحة وغرس حب الإمام الحسين (عليه السلام) في قلوبهم، ويكون ذلك من خلال حبهم مبادئ نهضة الإمام (عليه السلام) وفتح باب النقاش مع أطفالنا عن أسباب قيامنا بهذه المراسم الحسينية؛ حتى تنمو معهم هذه المفاهيم ويعملوا بها على قناعة ودراية كاملة.

ويجب أن نعطي مساحة واسعة للحوار مع أولادنا بمختلف أعمارهم، وذلك للوصول إلى القاعدة المعرفية المتوفرة لديهم عن نهضة الإمام الحسين (عليه السلام)، والعمل على تنميتها من جهة، وتصويب المعلومات غير الدقيقة أو الخاطئة من جهة أخرى.

إضافة إلى ذلك اصطحابهم إلى المجالس والمسيرات والمسرحيات العاشورائية حتى ولو كانوا في سن صغيرة، على اعتبار أن ذلك يسهم في نشأتهم نشأة إسلامية قوامها التضحية والصبر والذود بالغالي والثمين من أجل رفع كلمة الحق.

جاءتني ابنتي الصغيرة يوماً وسألتني: إمي أنت قلت لي: نحن نلبس الملابس السوداء على الإمام الحسين (عليه السلام)، فما الغاية من لبس السواد؟

ابتسمت لسؤال طفلي البريء وأجبتها:

إن الإمام الحسين صلوات الله وسلامه عليه عبرة وعبرة، العبرة معناها الانتهاج بمنهاج نهضته المباركة وجعلها منهاج حياة، والعبرة هي الدفعة وإحياء مراسم الحزن لهذه الواقعة الأليمة..

ما حدث يوم العاشر من محرم الحرام من قتل عترة أهل البيت (عليهم السلام) وسبي نساء النبي (عليه السلام) بشكل يهز عرش الإنسانية، فقد شهد التاريخ الإسلامي الوقائع والأحداث المؤلمة في واقعة الطف الأليمة.. ما يجعلنا نستذكر هذه الواقعة الأليمة بحداد وحزن على أهل بيت النبوة ومنبع الرسالة لتذكير العالم أجمع بهذه الفاجعة وماحل على الإمام الحسين (عليه السلام) وأهل بيته الكرام (عليهم السلام) من قتل وسبي.

قال تعالى في كتابه الحكيم: **"وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ"**. فعندما نستذكر هذه الذكرى الحزينة في كل عام تبقى ذكرى الإمام الحسين (عليه السلام) جرساً يذكّر في أذهان الذين في قلوبهم مرض، وصورة مشرفة يفتخر بها من هم ينتهجون منهاج نهضة الإمام الحسين (عليه السلام).

يا بنتي العزيزة: إن الإمام الحسين (عليه السلام) في قلوبنا



مبادئ وقيم عاشوراء
في حياتنا اليومية

استهداف الشباب

إن مسألة الاختبار ومسألة الفتنة
ومسألة الاستهداف.. لا يمكن -في زمان من
الأزمة- أن تخرج من عملية الاستهداف، وعملية
الخط الباطل..

نعم؛ فقد يأخذ صوراً متعددة، فيقوى حيناً ويفتر حيناً آخر، وحصّة
الشباب من الاستهداف كانت كبيرة على طول الأزمنة.
لأن الشاب ما زالت تجربته يانعة وقليلة.. لذلك الاستهداف ممن لا حريجة
لَهُ في الأمور، فإذا كان الشاب محصناً، وكان الشاب قوياً، ستُسقط
(هذه الحالة من الوعي عنده) جميع المحاولات..

السيد أحمد الصافي

فليكن هدفنا إحياء شعائر الإمام الحسين (عليه السلام)
والسير على خطاه وانتهاج منهجه