

٦٧٨

السنة الرابعة عشرة

١٦ / شعبان المعظم / ١٤٣٩ هـ

٣ / ٥ / ٢٠١٨ م

الجميلة



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





باليأس يتسلل إلى قلبك، توقف! وذكّر نفسك بما تجيد فعله.

ينقل عن أحد أولياء الأمور -ذي الإمكانيات البسيطة- مقارناً نفسه مع أحد معارفه -ذي الإمكانيات الكبيرة- أنه قال: أنا أحب أن أقرأ لأطفالي، وقد كنت استمتع بقضاء ساعات طويلة وأنا أقرأ قصص القرآن الكريم، أو غيرها من القصص لأطفالي، محاكياً كل الأصوات واللهجات، ومقلداً الشخصيات. إضافة للتأثيرات الدرامية المصاحبة لجو القصة.. كل هذا بدا لي طبيعياً للغاية، إلى أن أدركت أنها مهارة قيّمة للغاية! وقد تساوي في قيمتها مهارة لعب الكرة -كما يفعل صديقي- وهو مشبع بالحماسة أثناء لعب الكرة مع أطفاله، ولا أستطيع أن أفعل ذلك، ومع هذا، ربما لا يكون هذا الصديق قادراً على أن يحكي لأطفاله قصة مثلما أفعل.

لذا علينا أن نشارك أطفالنا بإمكاناتنا -حتى البسيطة منها- المتوفرة لدينا والتي نستطيع فعلها، فربما لا نستطيع غيرنا فعلها.

إنّ الآباء الذين يتبعون قواعد التربية السليمة يدركون نقاط القوّة لديهم، وهذا لا يعني التخلي عن فعل ما عداها من الأشياء! لكن يعني التركيز على تلك النقاط -فيما تستطيع فعله أو تمتلكه من مهارات- فإذا كنت لا تجيد لعب كرة القدم، فربما تستطيع أن تقرأ لأطفالك القصص، أو ربما تكون صبوراً معهم أثناء تعلّمهم السباحة، أو تعلّمهم كيفية إصلاح الدراجة، أو تفكيك لعبهم وتركيبها، أو ربما تشاركهم حماسهم واهتمامهم ببعض الألعاب المنزلية البسيطة أو الفكرية أو الالكترونية، فعلى المرء العمل بجِد لتحقيق ذلك..

إذن من المهم معرفة ما تجيد فعله، وأن تثق بنقاط قوتك، وهكذا ستقدر على مشاهدة الآباء الآخرين، وهم يفعلون أشياء قد لا تستطيع فعلها، دون أن تشعر بالحرَج من ذلك.

على أي حال، قد يكون بعض الآباء يرى سنّه غير مناسب لبعض الأفعال والأعمال.. وقد يعتقد البعض أنّ هؤلاء الآباء لا يستطيعون عمل أي شيء.. لذا علينا أن نصحّح أو نطور هذا المفهوم إلى مفهوم أفضل، فنقول لكل واحد من هؤلاء: كلما شعرت

أنت قيد تفكيرك (أسرار النجاح والفشل)

الشيخ حسن الجوادي

* الطالب الذي يخشى إحدى المواد العلمية كـ(مادة الرياضيات) يصعب عليه تجاوزها والتعامل معها بسلاسة كما يتعامل مع بقية المواد، فقد صبَّ تفكيره السلبي تجاهها، وركز كلَّ السلبية عليها بشدة، لذلك تتحول تلك الأفكار السلبية تجاه هذه المادة إلى مشاعر ترتبط بالنفس، فالإدراكات تأتي للنفس لتتحول إلى مشاعر، وحين يصل الأمر إلى هذه المرحلة يصبح من الصعب أن تتغير سلوكياتنا وأفكارنا.

ما الحل؟

إذا عرفنا جوهر الموضوع يسهل علينا أن نقدّم الحل، ومن ثم يسهل على الفرد تطبيق تلك الحلول للوصول إلى النتيجة المقصودة.

بداية، علينا أن نفهم الموضوع الذي نريد معالجته، مثلاً (الاحفاق في مادة الرياضيات).. نبدأ بتبنيه الفكر أن هذه المادة من الممكن جداً أن ينجح الطالب فيها، وليس الأمر مستحيلاً، والواقع يشهد لهذه الحقيقة. ومن ثم نتجه إلى الخطوة الأخرى، وهي التفكير في أن النجاح في هذه المادة سهل للغاية، إذا توفرت شروط النجاح. ثم ننقل إلى الخطوة الثالثة، وهي أن نمزج الدماغ على الفكرة الإيجابية، كقولنا (سأنجح في مادة الرياضيات)، ونردها في أذهاننا كثيراً ونفكر بها بجد، فإن هذه العملية كفيلة بضمان توجيهنا نحو مسار إيجابي.

هنالك حقيقة علينا أن نعرفها بدقة، ملخصها أن ما يدور في أفكارنا يصبح بعضه واقعاً نعيشه، فمن يرى نفسه بغاية الضعف والمرارة والمحن يكون كذلك، ومن يرى أنه الشخص القادر على أن ينتج ويفعل ويعمل ويبعد ويجد ويجتهد يكون كذلك، فإنَّ الأفكار تلقنَّ النفس والنفس تلقنَّ الجوارح، ولسنا بحاجة إلى قصص وأدلة خارجية كثيرة لإثبات هذه الحقيقة، فكل واحد منا إذا راجع أفكاره وحالاته المختلفة منذ الصغر وحتى الآن يلتبس أثرها.

فأنت قيد تفكيرك.. إن كان إيجابياً أو سلبياً، وهذه الأفكار قابلة للتغير، فمن الضروري أن يراجع الإنسان أفكاره بين الحين والآخر ويدقق في كمية الأفكار السلبية التي تحول في رأسه، بل ليست السلبية فحسب! إنما هنالك أفكار كثيرة بحاجة إلى ترتيب وتنظيم وتنظيف، منها ما يتعلق بالقضايا الاجتماعية، ومنها ما يتعلق بالقدرات الذاتية، ومنها ما يتصل بالقضايا الفكرية والدينية.. وغير ذلك كثير.

ولكي يكون الموضوع أكثر وضوحاً علينا أن نقدم بعض الأمثلة:

* إذا كنت تخشى الأماكن المرتفعة وترى أنَّ ذلك يلحق الضرر بك والمتاعب.. فإنَّ هذا التفكير وهذه الهواجس تتحول إلى شعور يصعب التخلص منه، ويتحول في بعض الأحيان إلى (فوبيا) مرعبة جداً، يصعب علاجها نفسياً أيضاً.

الإيمان

إعداد / الشبغ علي السعدي

محيطه به - بعضها أكبر من بعض - والإنسان مسؤول عن تأديتها، وهو لا يتحمل مسؤولية عمل غيره، والذي يهتدي لتحمل المسؤولية فلنفسه، ومن لم يهتد فعليها، ولا يتحمل وزر غيره.. حيث يقول الله تبارك وتعالى في كتابه المجيد: ﴿مَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ (الإسراء: ١٥). كما نرى أنَّ الإمام زين العابدين (عليه السلام) يؤكد على تكاليف الإنسان في إحدى كلماته القيمة، حيث يقول: «اعلم رحمك الله، أنَّ الله عليك حقوقاً محيطه بك في كل حركة تحركها أو سكونه سكنتها أو منزلة نزلتها، أو جارحة قلبتها، أو آلة تصرف بها بعضها أكثر من بعض» (رسالة الحقوق).

والواقع، إنَّ الإيمان الحقيقي بالله سبحانه وتعالى يخلق في أعماق كيان الإنسان قوة تحته وتدفعه إلى أداء تكاليفه ومسؤولياته.. ولا يغيب عنا وجود الفطرة التي جُبل الإنسان عليها، إضافة إلى دعوة الضمير والوجدان الأخلاقي، إلى تأدية المسؤولية والتكاليف المناطة بالإنسان، وبتأديتها يشعر بالسرور والاطمئنان النفسي.

إنَّ الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى إيماناً حقيقياً، لا يرى صعوبة في أداء التكاليف والمسؤوليات المناطة به، بل يبادر إلى القيام بها بكل همة ونشاط واشتياق.. فالإيمان هو الأساس لأداء التكاليف، والشعور بالمسؤولية، وتحقيق السعادة في الحياة.. لذا يتحتم على الآباء والمربين أن يهتموا بغرس الإيمان الخالص في نفوس الأبناء - منذ الصغر - بما يتناسب مع مستوياتهم العقلية والفكرية والعاطفية.. لينشؤوا أسوياء سعداء صالحين، وأعضاء نافعين لوطنهم وأمتهم..

وهذا غيض من فيض لآثار أكثر وأعظم؛ لأنَّ هذا الإيمان هو المنبع الثر لكل القيم الرفيعة، والمثل العليا في الحياة الإنسانية، وهو القوة (الديناميكية)، المحركة لقوى الإنسان والدافعة والباعثة لها، وكنوز طاقاته العقلية والجسدية والروحية.. ولولا هذه الطاقات التي حررها الإيمان الصافي، لم يحصل التغيير الحقيقي النافع للإنسان البتة..

من أجل ذلك، نرى أنَّ القرآن الكريم، وأهل بيت النبوة (عليهم السلام) يؤكدون على أنَّ حقوق الله تعالى على الإنسان

أشعة الشمس

الموجودة تحت الجلد.

✳ ظهور النمش على البشرة.

✳ الإصابة بمجموعة من الأورام الحميدة.

✳ الإصابة بالانبثاث، وهي حالة يتم من خلالها تدمير كل من الكولاجين والأنسجة المرنة، مما قد ينتج عنها كل من ترهل الجلد والخطوط والتجاعيد.

✳ ظهور تصبغات عدة على الجلد إضافة إلى تشوّهه.

✳ حدوث مجموعة من التجاعيد على البشرة قبل موعدها بكثير.

✳ حدوث نقص في الوظيفة المناعية الخاصة بالجلد، مما يؤدي إلى الإصابة بأنواع عدة من السرطان، منها سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الجلد وسرطان الخلايا الحرشفية.

ولكن يمكن الوقاية من أضرار أشعة الشمس على البشرة باتباع ما يلي:

✳ عدم إجراء التمارين الرياضية تحت أشعة الشمس الحارقة.

✳ ارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة والألوان الفاتحة.

✳ تجنب أشعة الشمس المباشرة قدر المستطاع، مثل ارتداء النظارات الشمسية أو القبعات ذات اللون الفاتح.

✳ تعويض السوائل المفقودة من الجسم بسبب التعرق الزائد، من خلال شرب كميات وفيرة من الماء خلال ساعات اليوم.

تحتوي أشعة الشمس على مجموعة لا بأس بها من الفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، فهي تحتوي على فيتامين (D) الضروري جداً لصحة العظام وسلامتها، فأشعة الشمس قادرة على زيادة هرمون السعادة لدى الأشخاص الذين يتعرضون لها باستمرار والذي يُطلق عليه اسم هرمون (السيروتونين)، كما أنها تقوم على حماية العظام من الإصابة بالعديد من المشاكل كالهشاشة، وإليك أهم الفوائد:

✳ تساعد على التقليل من نخر الأسنان، فالدول التي يقل فيها سطوع الشمس يعاني أفرادها من نخر كبير في الأسنان.

✳ تساعد أشعة الشمس الساخنة على تخفيف آلام المفاصل، من خلال العمل على تليينها، مما يؤدي إلى الشعور بالراحة.

✳ تقوم على تقليل نسبة الإصابة بالأمراض القلبية، فقد ترتفع مستويات الكوليسترول عند حدوث تغير في مستوى فيتامين (D).

✳ تقي أشعة الشمس من الإصابة بمرض السكري، من خلال غناها بفيتامين (D)، فقد ينتج عن قلة هذا الفيتامين مرض السكري من النوع الثاني.

وكما أن لأشعة الشمس العديد من الفوائد فلها مضار عدة أيضاً، منها:

✳ حدوث تمدد غير طبيعي في الأوعية الدموية الصغيرة



قواعد الحوار

البناء / ٣

إعداد/ علي الأسدي

يقارنه مع فهمه ليتوصل إلى القرار الصائب والنظرة الثاقبة.

ولهذا لا يشترط في الحوار أن تكون الغاية توحيد الآراء في نهاية المطاف، بل المطلوب أن يشرح كل من الطرفين وجهة نظره للآخر، وأن يُري كل منهما الآخر ما لا يراه.

وأما الذي يظن أنه يتمكّن من إرشاد الآخرين إلى الحقيقة، عن طريق إفحامهم والتغلب عليهم في الجدل أو الانتصار في النقاش عن طريق النقد اللاذع أو الهجوم عليهم والإطاحة بهم والنيل من شخصيتهم فهو خاطئ، وهو لا يدري أنه بتقنيد أقوال الذي يجادله وتحطيم وجهات نظره وتسفيه أقواله وجرح مشاعره وخدش اعتباره يدفعه إلى الضلال دفعاً، ويفرس في نفسه حقداً وكراهية له ولفكرته وعقيدته.

(انظر: تنمية الوعي: ص ٨٥)

إنّ للحوار قواعد ينبغي مراعاتها؛ لأنّ في إهمالها سيكون الحوار معرّضاً للانحراف والإصابة بالإخفاقات والأزمات، ومهدداً بالفشل، فعندئذ لا يكون الحصاد من الحوار سوى تكوين العداوات وتأجيج نار الحقد والضغينة فيما بين الطرفين، وذلك من خلال اعتداء كل منهما على ذات الآخر وتدمير إحساسه بالأهمية وتحطيم شعوره بالعزة والكرامة.

فلهذا لا يثمر الحوار النتائج المطلوبة ما لم يتم فيه -من قبل طرفي الحوار- مراعاة عدة أمور، منها:

ينبغي أن يعي كل من طرفي الحوار بأنّ الحوار ليس ساحة لتأكيد الذات أو إظهار العظمة أمام الآخرين، أو الغلبة عن طريق الجدل الكلامي المشحون بالانفعال، الذي يقود إلى النفور والتشنج، بل الحوار ساحة يستعين بها الطرفان ليساعد كل منهما الآخر على الإدراك الذي يؤدّي إلى اكتشاف الحقيقة، وهو وسيلة ليتفهم فيه كل منهما الرأي الآخر، وأن

الدفاع عن الحلم !!

إعداد / علي عبد الجواد

ينقل أحد الأخوة.. إنَّ أحد المعلّمين في إحدى المدارس الابتدائية وقف في الصف الثالث (المشرف على تدريسه) في بدايات السنة الدراسية.. وسأل كلّ طالب "ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟". فمنهم من قال: أريد أن أصبح ضابطاً، وآخر قال: طبيباً، وآخر قال: معلّماً، وآخر قال: مهندساً.. وهكذا بقية الطلاب. وأثناء سؤاله لأي طالب، كان المعلّم يكتب هذه الأمنية في دفتر كلّ واحد منهم.. على أن يجلس كلّ من يتشابه بالحلم جنباً إلى جنب بعض.. فالأطباء جنباً إلى جنب بعض، والضباط كذلك، وهكذا البقية.. وكان الأستاذ عندما يطلب من أحدهم أن يحلّ تمريناً أو يجيب على سؤال، كان يناديه حسب حلمه الذي يطمح أن يصبح عليه.. فمثلاً دكتور محمد، أو الضابط علي، أو استاذ حسن، وهكذا..

لم يقف الأمر عند هذا الحد.. بل إنَّ الطالب الذي يتنازل مستواه يعاقبه.. ولكن ليس بالضرب أو الصراخ بوجهه!! بل يسحب الحلم منه ويبعده عن أقرانه، ويجلسه في مكان آخر..

وبهذا الشكل ارتفع مستوى الطلاب في الصف، وأخذوا يعملون الواجب المنزلي، ويذاكرون دروسهم بجد واجتهاد، واشتعل التنافس فيما بينهم. فصارت الدراسة أحب شيء إليهم..

ببساطة، هذا المعلّم جعل كلّ واحد منهم يدافع عن حلمه.

ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟ هذا السؤال نسأله للأطفال دائماً.. فهل فكرنا لماذا؟ الجواب بسيط: لأنَّ الإنسان مخلوقٌ جُبِلَ على التفكير الدائم بالمستقبل -هذه الكلمة الضبابية البعيدة- فالمستقبل بالنسبة لنا كلّ ما هو قادم، ولا نعرفُ ماذا يخبئ لنا، فالبعض ممّا يجلس وينتظر القادم المجهول، والآخَر يشغل باله التفكير وتملكه الأحلام حول المستقبل وما ستؤول إليه حياته فيه.

بالطبع ليس سيئاً أن تحلم، فأحلام اليقظة هذه هي ملاذنا وطريقنا الأجلل للهروب من الواقع حتى ولو للحظات، ولكن السيئ! هو أن نبقى عالقين في الأحلام فقط، فالمستقبل لن ينتظر، سوف يأتي عاجلاً أم آجلاً، وستجد نفسك فيه بلا أيّ رصيدٍ إضافي سوى أحلامك التي لن تُغني ولن تسمّن من جوع وقتها.

إذن عليك أن تتفصّ عنك غبار الأحلام وتبدأ في التخطيط لتنفيذها على المستوى البعيد، ستجد صعوبة في بداية الأمر ولكن تحلّ بالصبر حتى تقطف ثمار أحلامك ناضجة حلوة المذاق.. وبالنسبة لصغارنا وشبابنا فلا أسرة ومؤسسات التعليم الدور الأكبر في الإسهام في تحقيق أحلامهم.. من خلال التعرّف عليها ومشاركتهم تلك الأحلام وكيفية الوصول إليها.. وإيكم هذه القصة:

تجاوز الحاكمية

إنّ الدين عبارة عن مجموعة من القوانين التكليفية والوضعية في الأفعال والتروك، وهي التي (تحكم) علاقة العباد بربهم، وبالمخلوقين من جهة أخرى، ومن هنا كانت هذه القوانين من شؤون (حاكمية) الملك الحق المبين.. وليُعلم أن أيّ تدخّل غير مأذون به في هذا المجال، يُعدّ تحدياً وتجاوزاً على تلك الحاكمية القاهرة.. ومن هنا جاءت النصوص المحذرة من: تفسير القرآن بالرأي، والبدعة، والقياس في الدين، والتصرف في الحديث بالجعل والتحريف، واتباع ما ليس فيه علم.. فعلى العبد أن يحذر الاعتقاد بأيّ أمرٍ -ولو كان حقيراً- ما لم يَقم عليه برهان من شرع أو عقل، لئلاّ (يعتاد) إتباع الظن المنهّي عنه، فيقع نتيجة لذلك في شباك الشيطان، لتبنيّه العقائد الفاسدة التي تغير مسيرة العباد وتفسد صالح البلاد، وقد ورد عن الإمام الرضا عليه السلام أنه قال: «إنّ أدنى ما يُخرج الرجل عن الإيمان، أن يقول للحصاة هذه نواة، ثم يدين بذلك ويبرأ ممن خالفه» (البحار-ج ٢ ص ١١٥).. فليست المشكلة الكبرى في القول المجرد الذي لا يستتبع اعتقاداً، بل المشكلة فيما ذكر من الديانة به والبراءة ممن خالفه.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

صلة الرحم

عن الإمام محمد بن علي الباقر عليه السلام أنّه قال:

«إنّ أعجل الطاعة ثواباً لصلة الرحم، وإنّ القوم ليكونون فجراً فيتواصلون فتتمى أموالهم ويبيرون فتزداد أعمارهم».

(الخصال، للشيخ الصدوق عليه السلام: ص ١٢٤)

كلمة و معنى

﴿فَادْخُلِي فِي عِبَادِي﴾ (الفجر: ٢٩):

تفريع على قوله "أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ" وفيه دلالة على أنّ صاحب النفس المطمئنة في زمرة عباد الله حائز مقام العبودية. وذلك أنه لما اطمأن إلى ربه انقطع عن دعوى الاستقلال، ورضي بما هو الحق من ربه، فرأى ذاته وصفاته وأفعاله ملكاً طلاقاً لربه، فلم يرد فيما قدّر وقضى ولا فيما أمر ونهى إلا ما أَرَادَهُ ربه، وهذا ظهور العبودية التامة في العبد فني قوله: "فَادْخُلِي فِي عِبَادِي" تقرير لمقام عبوديتها.

(تفسير الميزان: ج ٢٠ ص ١٩٨)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم القائها 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.

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالية : www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني : nashra@alkafeel.net

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