

٧٠٤

السنة الخامسة عشرة

١٤ / ربيع الأول / ١٤٤٠ هـ - ١١ / ٢٢

٢٠١٨ م /

الخبير



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



بين الأوامر والطلبات

إعداد/علي خلف

الطلبات والتعليمات كفيل بأن يخلق أنواع الصعوبات -التي لا داعي لها- وكما في المثال الذي سنورده (وتذكروا وأنتم تفعلون هذا أن الأولاد يفهمون الكلام حرفياً)، بالتالي سيدفعهم الطلب إلى اعتماد المسألة في داخلهم، فيما تدفعهم التعليمات إلى القيام في داخلهم بما نتوقعه منهم..

المثال: سأل الحارس السجين: هلا دخلت إلى زنزانتك، من فضلك؟ فرد السجين: هل لدي أي خيار؟ كرر الحارس كلامه: هلا دخلت إلى زنزانتك، من فضلك؟ فكر السجين كلامه أيضاً: هل لدي أي خيار؟ وبعد تكرار الحديث مرة ثالثة، غضب الحارس، وكتب بحق السجين تقريراً إلى مدير السجن، يشرح فيه عصيانه الأوامر.. إذن، يبدو أن السؤال والتهذيب الظاهري، حملاً في طياتهما تعليمات ينبغي إطاعتها، بينما كان سؤال السجين في محله -في ظل هذه الظروف- لكن لعله لم يكن حكيماً..

لذا قوموا بصياغة طلبكم كطلب، وأعطوا تعليماتكم وأوامركم كتعليمات وأوامر، كي تكون التربية أوضح وأسهل..

قد تكون بعض وسائل التربية معقدة -نوعاً ما- وقد يكون البعض الآخر بسيطاً جداً، لا يحتاج إلى خبرة عالية في مجال التربية، حيث بإمكان أي أب أو أم، أن يتمرنا عليها ويؤديها بكل سلاسة ويسر.. ومنها الموضوع الذي نحن في صدد (الأوامر والطلبات)، فنحن عندما نتعرف على الفرق بين الطلبات والأوامر، فبإمكاننا استخدام هذا الفرق، الذي يجعل التعامل مع أولادنا، ومساعدتهم على فهم ما نريده منهم أسهل بكثير، وإليك الفرق: الطلب هو أن نسأل أحدهم أن يفعل شيئاً ما، وهو يعتمد عادة أسلوباً هادئاً (مرناً)، ويفترض أن الشخص المقابل حر في الاختيار، يمكن له أن يقول (نعم)، أو (لا)، أو (ربما)، في المقابل فإن الأوامر (التعليمات)، هي توجيهات أو أوامر -أيضاً للقيام بشيء ما- وهي عادة تكون صارمة أو فيها غلظة وشدة (غير مرنة)، وعندما نعطي التعليمات نتوقع الطاعة، وأيضاً يمكن للشخص الذي نعطيهِ التعليمات أن يقول (نعم)، (لا)، (ربما)، ولكن هذا يتطلب منه أن يتصرف خلافاً لما هو متوقع..!

لقد وجد الخبراء أن الأولاد يتصرفون بثقة أكبر عندما يرى الأهل هذا الفرق بوضوح، لأن الخلط بين

أبي..

يشكو

الكثير

من جيل الشباب

اليوم من صعوبة

التفاهم

مع آبائهم

وأمهاتهم

-خصوصاً الشباب منهم-

والدواعي والمبررات لديهم كثيرة - ما

أصاب منها وما أخطأ- حيث يذهب البعض إلى

أن والده لا يستطيع فهمه، أو فهم وجهة نظره، ويذهب

البعض الآخر إلى أن أباه لا يعيره أي أهمية، بل لا يعيره

انتباهه! ويذهب البعض الآخر إلى وجود فارق إدراكي

شاسع بينه وبين والده - لا على المستوى التعليمي أو

الأكاديمي- فهو يعتبر أباه (أمياً)، حتى وإن كان متعلماً،

أو يمتلك أعلى الشهادات العلمية أو الأكاديمية! وغيرها

الكثير من تلك الدواعي والمبررات .. ونحن هنا - وفي

صدد دراسة تلك الادعاءات- علينا أن ندرك أمرين

مهمين، الأمر الأول: أننا لا يمكن أن نهمل كل ذلك

الكم من الادعاءات، إذ (لا يوجد دخان من غير نار)،

الأمر الثاني: علينا أن نصل إلى أصل المشكلة - في حال

التشخيص- لنقف على حقيقة وأسباب تلك الادعاءات،

كي نستطيع أن نضع الحلول الناجعة والنافعة لها.. لذا

فنحن نجمال الحديث حول هذه القضية فنقول:

إننا اليوم ونحن نعيش في ظل هذا العالم المليء بالعجائب

والغرائب، العالم متغير الأطوار.. عالم اللهو واللعب،

عالم الحركة والسرعة، عالم الآلة والمكننة، عالم الألواح

الذكية

والهواتف

النقالة.. لا يمكننا

أن نتجاهل كل ذلك الكم من

المؤثرات، والضغوطات النفسية والعصبية.. التي تلقي

بظلالها على جميع أفراد المجتمع -حتى على الأطفال

الذين لا يدركون معظم حقائقها- فكيف بجيل الشباب

المدرّك والواعي لكل ما يدور حوله، بمغرياته الواقعية

والافتراضية.. لذا فإننا اليوم أحبتي أمام مفرق خطرٍ

جداً مفرقٍ قد لا يؤدي بجيل الشباب -فقط- إلى ما لا

يحمد عقباه، بل بنا جميعاً صغاراً وكباراً رجالاً ونساءً..!

ختاماً: نلفت عناية الآباء الكرام -والشباب أيضاً

ما دام الحديث عنهم- إلى حقيقة مهمة، وهي، أن

العلاقات الأسرية (سواء بين الآباء وأبنائهم أم غيرها)

علاقات فطرية -ليست وليدة الساعة- والحفاظ على

خصوصياتها وقدسيّتها أمر ضروري -ليس فقط في

مجال الدين- لديمومة هذه الحياة، ودوران عجلتها

بالاتجاه الصحيح.. لذا فحقيقة التواصل (الإيجابي)،

أمر مهم وحيوي لبقاء الاتصال -مفتوحاً- بين الآباء

وأبنائهم، في كل الأحوال وفي كل الظروف، وتحت كل تلك

الضغوطات..

الشيخ علي السعيد



احترام الذات

علي حسين الخباز

الهروب من المشاكل يؤدي إلى تقليل شأن احترام الذات، فلا بد للمواجهة من شجاعة واعتراف بالأخطاء، أي نحن بحاجة إلى الشجاعة التي لا تأتي إلا بقوة احترام الذات.. كما أن حب الخير، يدفع الإنسان إلى المواجهة.. إلى تحدي مخاطر الفشل.. إلى زج الروح بالعمل.. وهذا يسمى (تعزيز الثقة بالنفس).

ختاماً نقول: من المهم جداً أن يرضى الإنسان عن عمله داخل نفسه، وتلك نهضة ضمير ترسخ عملية التفاعل الإنساني مع الناس -مع مشاعرهم- والبحث في جوانبهم الخيرة.. فالإنسان مثلما يحتاج أن يمنح الآخرين احترامهم، يحتاج هو أيضاً أن يمنحوه التقدير والشعور بالاعتراف.. لذا عليه أن يفعل الجانب الإيماني، ويبحث نفسه على العمل الصالح، كالعبادات والالتزام الديني.. والتي بدورها تمنحه القوة، والاستقرار النفسي الأمثل.

يعد احترام الإنسان ذاته حالة إيجابية، وهو يأتي من خلال تقييم الإنسان نفسه أولاً.. بيد أن من الضروري أن يكون هذا الاحترام مكملاً بالصدق، ليزيد فاعلية التقبل والتعاطف ومحبة الناس.. أما مصدر هذه المشاعر الواثقة، فوارد من خلال انعكاسات معاملة الناس، وهذه بالتالي تكون مجموعة من المعتقدات التي يعبر بها الإنسان عن نفسه.. فالناجح مهنياً ربما يكون ناجحاً في اختصاص واحد، وقد لا يكون ناجحاً في اختصاصات أخرى، نعم قد يكون أستاذاً ناجحاً، أو طبيباً ماهراً، لكنه -من حيث الإنسانية- لا يرتقي إلى أبسط مكونات الوجدان، التي تتبع الأمور التربوية والنفسية.. ثم إن تجارب الحياة لها أثرها على صقل موهبة الإنسان وثقافته ومكونه الوجداني، وإن أغلبنا يعيش طريقة رد الفعل الإنساني للمجتمع..

كما من الممكن أن يعني احترام الذات القدرة على الالتزام في العمل، والثقة العالية بإمكانية الأداء الشعوري، والوصول إلى مرحلة النجاح؛ لأن



الضغط النفسي الصحي وغير الصحي

استجابة. يؤدي الضغط الحاد أيضاً إلى استجابة الجسم للضغط، ولكن المسببات ليست دائماً سعيده ومثيرة، فلا يسبب الضغط الحاد في حد ذاته خسائر فادحة إذا ما وجدنا طرقاً للاسترخاء بسرعة، وبمجرد أن يتم التعامل مع الضغوط، نحتاج إلى إعادة جسمنا إلى التوازن، أو حالة ما قبل الإجهاد، ليكون صحيحاً وسعيداً.

نوع الضغط النفسي الذي يجب علينا القلق عليه هو (الضغط المزمن)، ويحدث هذا النوع من الضغط عندما نواجه ضغوطات متكررة تسبب خسائر فادحة وتشعر بأنها لا مفر منها، ويمكن أن يؤدي العمل المجهّد أو الحياة المنزلية التعيسة إلى الضغط النفسي المزمن، ويعتبر هذا النوع خطيراً لأن أجسامنا ليست مصممة للضغط المزمن، ويمكننا مواجهة الآثار الصحية السلبية سواء الجسدية أم النفسية إذا تعاملنا مع الضغط المزمن لفترة ممتدة من الزمن.

يعتقد العديد من الناس أن جميع الضغوط النفسية سيئة، لكنك ربما سمعت أن هناك (ضغوطاً جيدة) و (ضغوطاً سيئة)، فهل تعرف ما يعني ذلك؟ وهل يمكن أن تكون فوائد للضغوط الجيدة؟

الفرق بين الضغوطات الجيدة والضغوطات السيئة:

ما يسمى بـ(الضغوطات الجيدة) أو ما يشير إليه علماء النفس بـ(الضغط الصحي)، هو نوع من الإجهاد الذي نشعر به عندما نشعر بالإثارة، نبضنا يزداد، هرموناتنا تتغير، ولكن لا يوجد تهديد أو خوف، نشعر بهذا النوع من الإجهاد عندما نركب سفينة دوارة أو نلتقي بأحبائنا وأعزائنا بعد غياب طويل.. هناك العديد من المحفزات لهذا الضغط الجيد، وهو يجعلنا نشعر بالحيوية والحماس حول الحياة.

نوع آخر من الضغط النفسي هو (الضغط الحاد)، وهو يأتي من مفاجآت سريعة تحتاج إلى

سبل تنمية الوعي الديني ذكر الله تعالى

إعداد / علي الأسدي

«أصل صلاح القلب اشتغاله بذكر الله» (غرر الحكم: ٣٠٨٣).

والجدير بالذكر أنّ مجرد الأوراد الظاهرية لا تدفع وساوس الشيطان ما لم تتم عملية اخلاء القلب من الرذائل. وقد شبه بعض العلماء هذا الموقف بأنّ الشيطان مثل الكلب الجائع وأنّ الصفات المذمومة مثل مشتريات الكلب وغذائه، والذكر يشبه قولك له: اخساً، ولا ريب أنّ الكلب إذا قرب إليك ولم يكن عندك شيء من مشترياته فهو ينزجر عنك بمجرد قولك اخساً، وإن كان عندك شيء منها لم يندفع عنك بمجرد هذا القول.

فلهذا يتحتم على من يودّ الحصول على ثمرة ذكره لله تعالى أن يلتزم التقوى، وأن يقوم باجتثاث الرذائل من نفسه واستئصالها من وجوده، لينتفع من الذكر ويتمكّن من جعله وسيلة لصدّ الشيطان عن أغوائه، وقد قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: ٢٠١).

إنّ الإنسان قادر على تغيير معادلة الصراع القائم بين الخير والشر في قلبه؛ لأنّه يتمكّن في كلّ أن من أن يوفرّ لكلّ من الطرفين الأجواء المطلوبة للتغلّب على الآخر.

وقد أرشد الباري عباده ودلّهم على ما يعينهم في أمر التغلّب على جنود الجهل، والتي تؤدّي بالتبع إلى ارتقاء وعي الإنسان بأمر دينه، ومن هذه الأمور:

ذكر الله سبحانه وتعالى: إنّ القلب لابدّ أن يشغل بخاطر ما، فإذا لم يشغله الإنسان بما هو نافع ملأه الشيطان بما هو ضار، وأنّ السبيل الوحيد لطرد الشيطان من القلب هو ذكر الله سبحانه وتعالى وقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ * وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ * حَتَّى إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ﴾ (الزخرف: ٣٦ - ٣٨).

وقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: «من ذكر الله سبحانه أحيأ الله قلبه ونور عقله ولبه»، وعنه عليه السلام:

غير شعور: "أحب زوجتي كما هي ولا أرى فيها ما يعيبها".

وحين عودة الزوج إلى بيته وجد زوجته تقف خلف باب المنزل تنتظره، وإذا يرى في يدها باقة ورد وهي تستقبله بالدموع من شدة الفرح. لقد كانت تلك الجملة التي كتبها زوجها مفاجأة عظيمة بالنسبة لها، خاصة أنها اكتشفت ذلك المديح على الملأ. يقول الزوج: كان لدي أكثر من عشر سلبيات تقع فيها زوجتي! إلا أنني علمت أن العلاج لن يكون بذكرها أبداً، والعجيب أن زوجته غيرت من أسلوب حياتها وتحسنت بنسبة كبيرة عما كانت عليه، من غير أن يذكر زوجها تلك السلبيات، حيث أنها أخذت تبحث عنها وتصلحها بنفسها..

وقفة تأمل: ذكر العيوب غالباً ما يؤد النفور والاكتراب والعناد.. وخاصة إذا ما كان أمام الآخرين! أما المديح فيبعث الحب والسرور، ويعطي طاقة إيجابية، ويكون محفزاً على التغيير والتحسن.. فقد قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾، وقال: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾.

طلبت زوجة من زوجها أن يكتب لها عدداً من صفاتها السلبية التي يتمنى أن تغيرها ويضعها في ظرف مختوم من غير أن تطلع عليها، وذلك بناء على طلب إحدى المؤسسات النسائية (الخاصة بحل المشاكل الأسرية أو تحسين الحالة الأسرية) التي تشترك فيها زوجته.. فما كان من الرجل إلا أن كتب شيئاً في ورقة ووضعها في ظرف وختمه كما طلبت زوجته منه ذلك.. وفي يوم اللقاء ذهبت الزوجة إلى المؤسسة.. وفي الجلسة وضعت كل واحدة من تلك النساء الظرف الذي كتبه زوجها بين يديها بناء على طلب المشرفة على الجلسة.. وبعدها طلبت أن تقرأ كل واحدة الورقة التي أحضرتها على مسمع من الجميع، حتى يشترك الجميع في مناقشة السلبية التي كتبها الزوج للوصول إلى حل لها.. فواحدة كان مكتوباً في ورقتها أنها لا تعتني بتنظيف المنزل، ولا بملابسها وملابس أطفالها.. وأخرى كتبت في ورقتها أنها قليلاً ما تعد الطعام بيديها فهي تعتمد على الأكل الجاهز.. وأخرى، أنها كانت كثيرة الخروج من البيت لزيارة أهلها وأقاربها أو جيرانها.. وأخرى، أنها كانت منهمكة على جهاز الهاتف الذكي مشغولة ببرامج التواصل الاجتماعي المختلفة عبر (النت)، أو تكون مسمرة أمام التلفاز لتابعة المسلسلات والبرامج.. وهكذا، إلى أن وصل الدور إلى تلك الزوجة، ففتحت ورقتها وإذا بها تقرأ والدموع تنسال على خديها من

الشیطان القرین

إنَّ من التهديدات الكبرى للغافلين عن الحق، المشتغلين بالمحسوسات، والمنهمكين في الشهوات، هو ما ورد في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾.. فما حال الإنسان الذي اقترن به شيطانٌ يغويه، غير الشيطان الأكبر الذي يُشرف على الإنسان وعلى قرينه؟.. ومن المعلوم أن هذا الشيطان القرين، يصاحب المرء في كل (تقلباته)، فيكون خبيراً بواقع العبد أكثر من نفسه، فيعلم بذلك نقاط ضعفه وقوته.. ومن هنا تكمن (خطورته) إذ يسوق العبد إلى الهاوية، مستعيناً بنقاط ضعفه، بعد أن أبعدته عن جادة الهدى، مُعرضاً به عن نقاط قوته .

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

حسن الخلق

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال:

«ما يقدم المؤمن على الله عز وجل بعمل بعد الفرائض أحب إلى الله تعالى من أن يسع الناس بخلقه».

(الكافي، ج ٢ / ص ١٠٠)

كلمة ومعنى

﴿وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ﴾ (الغاشية: ١٧):

السماء التي حيرت العقول بعظمتها وعجائبها وما فيها من نجوم وما لها من بهاء وروعة.. السماء التي يتصاغر وجود الإنسان أمامها ليعبد لا شيء بالنسبة لها.. السماء التي لها من دقة التنظيم والحساب الدقيق ما بهر فيها عقول العلماء المتخصصين. ألا ينبغي للإنسان أن يتفكر في أمر مدبر هذا الخلق، وما الأهداف المرجوة من خلقه؟ ألا يكون أمر خلق السماء مدعاة للتأمل والتفكير، والخضوع والتسليم لربوبية الخالق الواحد الأحد؟.

(تفسير الأمل، ج ٢٠ / ص ١٥٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم إلحاقها على الأرض كما تلوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها كجزء من مكان لصلوة الجماعة أو الزيارة. فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.