

٧١٧

السنة الخامسة عشرة

١٥ / جمادى الآخرة / ١٤٤٠ هـ

٢١ / ٢ / ٢٠١٩ م

الخبير



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

مَا قَطَعْتُ رَجَائِي مِنْكَ





احذروا الفشل التربوي

حالة المحبة والمودة بين الزوج وزوجته. إن الطفل الذي يعاني من الاضطراب العائلي والأسري، ويعيش حالة الفوضى والصراع في عائلته، تخرج مشاكله وعقده النفسية والروحية والأخلاقية معه - من الدار والمحيط الخاص - إلى الفضاء الاجتماعي الأرحب.. ويكون هذا الفضاء الواسع هو الملاذ والمهرب من تلك الأزمات والمتنفس للتخلص منها، فيمارس فيه السلوك - المنفعل - المعبر عن الكبت والفشل التربوي، الذي عانى منه في حاضنته الأولى.

لذا علينا أن لا ننسى هنا أن المسؤولية التربوية تمثل الحالة التضامنية بين الأسرة والمجتمع، وخاصة الفضاء التعليمي والتربوي - في المدارس والمعاهد والمراكز التعليمية - ولعل فكرة المرشد التربوي جاءت - من هنا - لتلبي ما يحصل من الفشل، والتكؤ في إعداد الفرد (الطفل) إعداداً تربوياً ناجحاً في أسرته. ومن هنا (أيضاً) فإن الاهتمام بقضية الإرشاد والمرشد التربوي وإعطاءه الدور الفاعل والمسؤول يساهم في تجنب المجتمع والمحيط الإنساني أنواعاً كثيرة من المخاطر، والانزلاقات الأخلاقية والسلوكية وغيرها..

لعل من السلوكيات المشينة عند بعض المربين أن يحاول التنصل عن مسؤوليته التربوية بإلقاء اللوم والتقصير على عاتق الأم في ذلك، أو العكس.. لا شك أن وظيفة الأب في تربية الولد وحمايته، وبناءه العاطفي والأخلاقي والاجتماعي.. تقوم على التفاهم والالتزان، وذلك لكي يتحقق أمن الأسرة في الجانب العاطفي والوجداني، وحتى الاقتصادي.. فالأب هو المسؤول عن توفير هذه الأمور، كما أن مكانة الأب المترتبة على أفراد الأسرة، وقيامه بدور القيادة الحقيقية، هو مسؤولية خطيرة في استقرار الأسرة، وقيامها كخلية سليمة في بناء المجتمع المسلم. وهو الذي يصنع أسرته في المجتمع، ويحدد موقف أفرادها، ودورهم في البناء الاجتماعي. وليس من العيب حدوث الاختلافات، أو بعض التقاطعات في وجهات النظر والآراء بين الأبوين، لاسيما إذا عرفنا أن الأذواق مختلفة، والهويات متعددة، والعقلية متفاوتة.. لكن وصول الخلافات إلى حد زعزعة استقرار الأسرة، والإفراط في الخلاف، يؤدي إلى سحق الروابط والأواصر بين الأطفال وأبويهم، ناهيك عن انصهار وذوبان

الله الله في سبب وجودنا

الشيخ علي السعيد

والإحسان والتكريم والرعاية السامية.. ولقد أكد الإسلام على كل ذلك، حيث جاء في الحديث الشريف: «إن الجنة لتوجد ريحها من مسيرة خمسمائة عام، ولا يجدها عاق» (ميزان الحكمة: ٤٣٠/٧)، وقد رُوي أن صياداً أتى للنبي ﷺ وقال: يا رسول الله إني رجلٌ عاصٍ، فأمرني بعمل أنجو به من النار؟ فأوصاه ﷺ بالإحسان إلى والديه والبر بهما، وأن اخدمهما فإن رضا الله عند رضاهما.. وقال عليه ﷺ: «الجنة تحت أقدام الأمهات» (ميزان الحكمة: ٣٦٨/١١).

من هنا كان واجباً على الأبناء وجوباً شرعياً وعقلياً وأخلاقياً وعرفياً وقانونياً.. أن يبروا بأبائهم وأمهاتهم، ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً، وأن لا يعقّوهم مطلقاً.. ولا ريب فإن ذلك فيه موجبات الرحمة الإلهية والمغفرة الربانية، والظفر بجنة عالية قطوفها دانية.. وخلاف ذلك، فإن للعقوق آثاراً سلبية تحيق بصاحبها، ويكون ممقوتاً بها عند الله تعالى وعند رسوله ﷺ، وأهل بيته الكرام ﷺ، بل عند المؤمنين والمجتمع بأسره.. فالأحاديث والروايات الشريفة تشير إلى أن لسان العاق يُعقد عند وفاته، ويأخذ بكظمه ما يمنعه حتى من التشهد.

لا ريب أن الوالدين قد جاهدا ما استطاعا في رعاية وتربية أبنائهما مادياً ومعنوياً، وتحملاً في سبيلهم أشد الصعوبات وأقسى المشاق.. حيث الأم اضطلعت بمتاعب الحمل وأعبائه، وعناء الوضع ومخاطره، ومشقة الإرضاع وعنائه، بالإضافة إلى ما تبذله من جهد كبير في التربية والمدارة وما تلاقيه من آلام ومعاناة.. وأما الأب فقد اضطلع بأعباء الجهاد، والسعي في توفير العيش الرغيد لأبنائه وتأديبهم وتثقيفهم، بالإضافة إلى إعدادهم للحياة السعيدة الهائلة والمستقبل الزاهر.. فالوالدان تحملاً تلك الجهود المضنية والمشاق الكبيرة، من أجل أبنائهما بكل غبطة وسرور، ولا يريدان منهم ثناء ولا أجراً.. بل يرغبان أن يتفوقوا -حتى عليهما- في كل مجال، ولا سيما في الفضل والكمال ليفخر بهما. وهذا خلاف ما جُبل عليه الإنسان، من حب نفسه والتفوق على غيره، لذا كان فضل الوالدين على أبنائهم عظيماً وحقهما كبيراً.

بالمقابل: فإن الإنصاف والوفاء يحتمان على الأبناء أن يقدروا فضل الوالدين، وعظيم ما بذلوه لهم، ويجازوهم بما يستحقونه من الإجلال والتوقير والعرفان، والبر

فضول

علي حسين الخياط

ليست

مجالاً للاكتشاف.

ويرى أهل الحكمة بأن الفضول هو

التكلم بما لا فائدة فيه والخوض فيما

لا يعني، فكم من فضول أدى إلى حلول

المشاكل في بيوت الآخرين وهدم حياتهم،

وله العديد من المساوئ، منها: تضييع

الوقت، والخوض في الباطل، والكذب، والزيادة

والنقصان، ويخرب العلاقات الاجتماعية

والإنسانية..

والفضولي دائماً ما يجلب لنفسه الضرر، وعليه

فلا بد من أن يعي الإنسان حجمه الحقيقي،

ويصون كرامته بالابتعاد عن الفضول السيئ،

فالإنسان مسؤول عن كل كلمة يلفظها، لذا

ينبغي التأنى قبل الكلام، فالصمت حكمة.

وظاهرة الفضول تكشف عن دنو المستوى الثقافى

عند الإنسان وقلة الوعي، ومن العجيب أن

الفضولي يبرر هذا الفضول بالحسن ونصيحة

الناس..

يسعى الفضولي لطلب المعرفة ذات الطابع

الشخصي، والخصوصيات التي لا يرغب

الناس الإفصاح عنها، ويهدف الفضولي إلى

استثمارها في الإساءة لصاحبها، أو للتباهي

بين الناس بأنه يعرف كل شيء والتسلّي بها

في المجالس وجعلها مفاتيح دخول إلى مواضيع

أخرى..

قد نضطر للتفاعل مع هؤلاء الفضوليين في

كل موقع من مواقع الحياة، لذا لابد من ابعاد

الخصوصيات والتحدث بأمر عامة.

صفة الفضول هي من الصفات الظاهرة

في مجتمعنا، والتي تعني التدخل في شؤون

الآخرين، وهي مشكلة اجتماعية مساندة عند

كثير من الناس..

يحتاج الإنسان إلى وعي ليبعد عن نفسه

خصوصيات الآخرين ويتحاشى

أمر الناس، فخصوصيات

الناس

رياضة المشي

تعدُّ

رياضة المشي إحدى

أهمّ الرياضات وأسهلها التي يمكن ممارستها في أي وقت ومكان، وعدم إهمالها وبحد أدنى ساعة يومياً، وعلى الرغم من بساطة هذه الرياضة إلا أن الانتظام في ممارستها يعود بالعديد من الفوائد للجسم، مثل: خفض خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وتقوية العظام والعضلات بالإضافة لتأثيره على الدماغ وزيادة التركيز وتحسين الذاكرة، كما أن رياضة المشي تسهم في خفض الوزن، ويرى الأطباء أن أفضل وقت للمشي هو قبل الأكل؛ فبعد تناول وجبة الطعام تبدأ أولى أجزاء الجهاز الهضمي وهي المعدة بالعمل عن طريق إفرازها الأنزيمات الهاضمة، وخلال هذا الوقت يتم توجيه معظم الدم في الجسم إلى الجهاز الهضمي لتتم عملية الهضم والامتصاص، وفي حال ممارسة الرياضة أو المشي بعد الأكل فسيتم توجيه الدم إلى أطراف الجسم مما يعيق عملية الهضم، لذلك يفضل عدم بذل مجهود بعد تناول الطعام، ومن فوائد المشي قبل الأكل:

✱ عند المشي قبل الأكل بنصف ساعة سيؤدي هذا إلى استنفاد مخزون الطاقة في الجسم، مما يؤدي إلى استهلاك الدهون في وجبة الطعام مباشرة وتحويلها إلى طاقة، وبذلك يتم خفض كمية الدهون التي يتم تخزينها وحرق السعرات الحرارية بشكل أفضل.

وبينت دراسة طبية أن الذين يمارسون رياضة المشي قبل تناول الطعام تقوم أجسامهم بحرق كمية دهون أعلى من الذين يمارسون رياضة المشي بعد تناول الطعام، لذلك

تكن

أهم فوائد

المشي قبل الأكل

بزيادة حرق الدهون وبالتالي

فقدان الوزن الزائد.

✱ يحسّن من كفاءة التنفس ويقلل من

الإصابة بضيق التنفس بعد الأكل.

✱ خفض مستوى السكر في الدم.

✱ الحدّ من ارتفاع ضغط الدم بعد تناول

الأكل.

أما أبرز فوائد المشي للجسم فهي:

✱ الحدّ من الإصابة بالسرطان.

✱ يعمل على تحسين صحة العظام خاصة

عظام الفخذ.

✱ يزيد من اللياقة البدنية وقدرة الجسم

على تحمل الظروف الصعبة.

✱ خفض نسبة الكوليسترول منخفض

الكثافة وزيادة نسبة الكوليسترول مرتفع

الكثافة.

✱ كما أثبتت الدراسات الحديثة أن

ممارسة رياضة المشي بانتظام يقي

من الإصابة بالزهايمر.

✱ يحسن صحة القلب والرئة

والأوعية الدموية.



كيف تتفوق في الدراسة؟!

هل

فكرت

يوماً في أن

تعرف أسرار التفوق؟

فلنتعرّف عليها من أصحاب

التفوق، أي من الأوائل أنفسهم..

فمن أسرار التفوق ما يلي:

- الشخصية العملية التي لا تضع الوقت إطلاقاً، بل تتقن استغلاله في العمل والترويج عن النفس أيضاً.

- الاهتمام بالدراسة منذ اليوم الأول، مع ارتفاع معدلها تدريجياً حتى تتصاعد إلى معدلات عالية آخر العام.

- الجدية في الصف، وفي الدراسة في المنزل، وفي التعامل مع الأساتذة والكتب الدراسية.

- الثقة بالنفس وبقدرتها على التفوق طالما بذل الطالب مجهوداً.

- عدم الاعتماد على الدروس الخصوصية

بشكل رئيسي، لذا لا بد من بذل الجهد الكثير

وعدم الركون إلى ما يأخذه من دروس فقط.

- الحرص الشديد على التفوق منذ بداية

العام،

مع

الالتزام والاستذكار

وحل تمارين النماذج، وتنظيم

الوقت والتدريب على الامتحانات بحل

نماذج منها.

- الاعتماد على التحصيل الذاتي ومراجعة البرامج التعليمية في التلفاز، والاهتمام بها عن طريق تحضير الدروس قبل مشاهدتها، وكتابة النقاط الرئيسية مع المحاضر، وتسجيل بعض الحلقات لإعادة مشاهدتها أو سماعها، خاصة عند المراجعة النهائية في آخر العام.

- الاستعداد الجيد للامتحانات، مع الاحتفاظ بحالة نفسية هادئة وروح معنوية عالية.

- التأكد من أن المثابرة عامل مهم جداً وأساسي في التفوق، مع تذليل الصعوبات أولاً بأول دون يأس أو كلل أو ملل.

- تنظيم أوقات الدراسة والاستذكار، وتخصيص وقت كاف للراحة النفسية والجسمية.

- الابتعاد عن التوتر، والتزام الهدوء خاصة أيام الامتحانات.

تجدد الأمل

إعداد / علي عبد الجواد

تحليل التجربة: هي أن الفئران في المحاولة الأولى فقدت الأمل بسرعة، بعد أن تأكدت أنه لا سبيل للخروج، في حين في المرة الثانية كان لديها خبرة سابقة بأن هناك أملاً، وأنه في أي لحظة قد تمتد لهم يد العون لتنقذهم، لذا استمروا أكثر في انتظار تحسن الظروف.

وقفه تأمل:

* هذه القصة تتكرر في كتب التحليل النفسي ("Positive Psychology") كثيراً

كدليل على أهمية (الأمل والتفاؤل).

* أنت! نعم أنت! -أيها القارئ العزيز الذي تقرأ هذه المعلومة- أنت لديك القدرة على أن تخوض غمار هذه الحياة وصعوباتها، وإذا فشلت (أو بعبارة أدق: إذا كانت هناك تجربة غير ناجحة) فقط كرر المحاولة من غير يأس أو ملل، ستنجح إن شاء الله تعالى.

* الأمل هو تلك النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة.

* أحياناً يغلق الله تعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا باباً آخر أفضل منه، ولكن كثيراً من الناس يضع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أُغلق، بدلاً من أن يتجه صوب باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه.

* الآمال العظيمة هي من تصنع العظماء.

في خمسينيات القرن الماضي قام (ريتشر) -أستاذ جامعي- بتجارب نفسية على الفئران.. إحدى تجاربه كانت عبارة عن إحضار مجموعة من الفئران، ووضع كل منها في إناء زجاجي كبير ممتلئ لمنتصفه بالماء. لقد جعل الإناء الزجاجي كبيراً حتى لا يستطيع الفأر التعلق بمخالبه أو القفز خارج الإناء.

لقد قام (ريتشر) بحساب الوقت الذي سيستمر فيه كل فأر في السباحة ومحاولة الخروج قبل الاستسلام للغرق.

طبعاً كان هناك اختلاف بين كل فأر وآخر، ولكن في المتوسط كان الفأر يحاول لمدة خمس عشرة دقيقة تقريباً، ثم يستسلم للغرق.

لقد قام (ريتشر) بإعادة التجربة، ولكن مع بعض التغيير، فعندما يرى الفأر في لحظاته الأخيرة وأنه على وشك الاستسلام كان يقوم بإخراجه من الإناء وتجفيفه، ويتركه يستريح لبعض الوقت، ثم يضعه مرة أخرى في الإناء! فعل ذلك مع كل الفئران ثم أخذ يحسب متوسط الوقت في المرة الثانية.. (تذكر أن المتوسط الأول كان خمس عشرة دقيقة تقريباً).

فكم تتوقع أن يكون متوسط الوقت في المحاولة الثانية؟

لقد كان أكثر من ستين ساعة!! نعم ساعة وليس دقيقة!! هناك فأر استمر لمدة (٨١) ساعة تقريباً.

تجليّ النعمة

إنّ نعمة التوحيد والولاية يتجلّى أثرهما - بأوسع مداه - في وقت (أحوج) ما يكون العبد فيه لبركات تلك النعمة، وهو بدايات الانتقال من هذه النشأة الدنيا إلى النشأة الأخرى، بكل ما فيها من وحشة واضطراب.. فيقول العبد مناجياً ربه: ﴿اللَّهُمَّ إِنِّي ذَخَرْتُ تَوْحِيدِي إِيَّاكَ، وَمَعْرِفَتِي بِكَ، وَإِخْلَاصِي لَكَ، وَإِقْرَارِي بِرَبوبيَّتِكَ، وَذَخَرْتُ وِلَايَةَ مَنْ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ بِمَعْرِفَتِهِمْ مِنْ بَرِيَّتِكَ مُحَمَّدٍ وَعَتَرَتِهِ ﷺ، لِيَوْمَ فَرَعِي إِيَّاكَ عَاجِلاً وَآجِلاً﴾.. وبذلك تهدأ النفوس التي لم تستمتع بالآثار العاجلة لهذه النعمة، عندما تعيش شيئاً من الحرمان في هذه الدنيا، بمقتضى زمان الغيبة وما فيه من شدة وفتنة.. ومن أعظم (الفتن) غيبة المعصوم الذي بظهوره تزاح الشبهة، وتنجلي الكربة.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

صلة الأرحام

روي عن الإمام أبي جعفر محمد بن علي الباقر عليه السلام أنه قال:

«صِلَةُ الْأَرْحَامِ تُزَكِّي الْأَعْمَالَ، وَتُنْمِي الْأَمْوَالَ، وَتَدْفَعُ الْبُلُوَى، وَتُيسِّرُ الْحِسَابَ، وَتُنَسِّي فِي الْأَجَلِ».

(الكليني، ج ٢/ص ١٥١/ح ٤)

كلمة ومعنى

﴿سَنَقْرُوكَ فَلَا تَنْسَى﴾ (الأعلى: ٥):

وعد منه (جل جلاله) لنبيه عليه السلام أن يمكّنه من العلم بالقرآن وحفظه على ما أنزل، بحيث يرتفع عنه النسيان فيقرؤه كما أنزل، وهو الملاك في تبليغ الوحي كما أوحى إليه.

(تفسير الميزان، ج ٢٠/ص ١٤٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليه 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 لحجز مكان لصلوة الجماعة أو الزيارة. فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالإنشاء لعدم الانتباه لها.