

السنة الثامنة عشرة
١٩ / شهر رمضان المبارك / ١٤٤٣ هـ
٢٠٢٢ / ٤ / ٢١

الخمس



٨٧٦

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





أسلوب الإقصاء

مشاكل تربوية كبيرة في حياتهم، وهذه غالباً ما تؤثر على نجاحهم في حياتهم العملية والاجتماعية، ويشتهي أهلكهم من وجودها في أولادهم من دون أن يعلموا أنهم هم السبب في ذلك، من خلال الأساليب التي اتبعوها في تربيتهم.

فمثلاً من الأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية استخدام أسلوب (الإقصاء). فمثلاً يقوم الأب بإسكات ولده حينما يتكلم أو يشارك في حديث بوجود ضيف أو حتى بالمنزل بين من هم أكبر منه عمراً. وربما يعد ذلك قلة للأدب، وهذا التصرف التربوي الخاطئ يكون لدى الطفل شخصية ضعيفة غير قادرة على ممارسة حقها في المشاركة والنقاش بفعالية، مما يتسبب في إضعاف قدرات الولد الشخصية وبالتالي الحياتية، مثلما قد يسبب هذا الأسلوب سلوكاً انعزالياً، وإضعاف ثقته في نفسه لشعوره بالإقصاء. لذا من المهم إعطاء الفرصة في المشاركة في الحديث وإبداء رأيه مع التوجيه بطريقة تخلو من التقريع في حالة تجاوز الحدود المعقولة من الأب.

ويؤكد التربويون على ضرورة مشاركة الطفل في الحديث بين الكبار؛ لأنها تولد لديه الثقة بالنفس، وإثرائه بفكرة كبيرة من الثقافة..

لقد كانت تربية الأولاد وما زالت هي المهمة الأصعب على مدار سنوات طويلة من التعب والشقاء، من أجل الوصول إلى أفضل الطرائق للحصول على التربية السليمة، ولكن اختلفت الطرائق أيضاً، وتعددت الوسائل التي أدت إلى تشكيل أكثر من طريقة من أجل تربية الأبناء، مثلما أصبح الاستخدام السيئ للتكنولوجيا من الأمور الخطيرة التي تواجه الآباء، إضافة إلى الكثير من المشكلات الأخرى التي أصبحت بمثابة عقبات أمام العديد من الآباء والأمهات.

تشكل التربية السليمة للأطفال في وقتنا الحاضر تحدياً للكثير من الناس، فالوقت المتاح لكثير من الآباء يتقلص باستمرار؛ بسبب صعوبة العيش وكثرة مسؤوليات الحياة، ومن هنا برزت الحاجة لأن يتشارك الزوجان في تحمل مسؤولية تربية الأطفال، بحيث يتحمل كل طرف منهما جزءاً منها، وبالتالي تتوزع الأعباء على الطرفين، فالأب يُخصّص وقتاً للجلوس مع أطفاله وتوجيههم وكذلك تفعل الأم.

ولأن أساليب التنشئة الاجتماعية تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى يتعرض بعض الأطفال لتربية اجتهدية خاطئة، في الغالب تعتمد على عادات اجتماعية خاطئة، أو سوء فهم لأساليب التربية الفاعلة، لذا نرى الكثير من الأطفال لديهم



البعد الاجتماعي لفريضة الصوم

والعوز في المجتمع الإسلامي، فاليتيم الذي لا معيل له تجب إعالته كفاً حتى يستغني، فقد قال الرسول ﷺ في خطبة استقبال شهر رمضان: «وَمَنْ أَكْرَمَ فِيهِ يَتِيمًا أَكْرَمَهُ اللَّهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ».

*** التواصل والتكافل الاجتماعي وتفعيل الحس الاجتماعي:** وأرفع ما يكون ذلك في الصوم؛ لأنّ الغنيّ يشارك الفقير في شعوره بالجوع وألمه، فهو بذلك أرفع من الصدقة أو الهدية مثلاً التي يشارك الغنيّ فيها في رفع الجوع عن الفقير دون الشعور بألم الجوع، عن الإمام الرضا عليه السلام في حديث له عن إحدى علل وجوب الصوم: «وليعرفوا شدة مبلغ ذلك على أهل الفقر والمسكنة في الدنيا، فيؤدّوا إليهم ما فرض الله تعالى لهم في أموالهم» (علل الشرائع: ج ١/ص ٢٧٠).

فالمسألة لا تقتصر على معرفة الأغنياء لشطف الحياة وضيق العيش عند الفقراء أو الشعور بألم الجوع، بل ليكون ذلك سبباً إلى أداء حقوقهم التي فرضها الله تعالى للفقراء في أموال الأغنياء، فيتحقق بذلك التكافل في أبهى صورته ومعانيه.

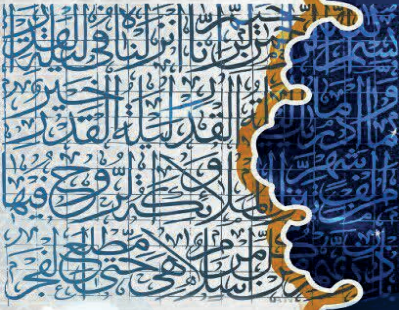
لا يخفى أنّ لفريضة الصوم وراء البعد العبادي الخاص بعدها الاجتماعي، فهي ليست طقساً فردياً ومناجاة خاصة بل تتعدى ذلك إلى الميدان الاجتماعي لتكون أساساً في بناء المجتمع السليم وتعاضده وتكاتف أفرادها، وذلك من خلال التكاليف التي ينبغي للصائم أن يقوم بها خلال أدائه لفريضة الصوم:

*** مقاومة الأنانية:** وذلك بالنظر إلى حاجات الآخرين والتفاعل معها ومشاركتهم هذا الشعور، بل والسعي في قضائها ما أمكن كما ورد في الدعاء الذي نقرأه بعد كلّ فريضة في هذا الشهر الفضيل: (اللهم اشبع كلّ جائع، اللهم اكس كلّ عريان..).

*** إفطار الصائمين:** ولا يخفى ما لإفطار الصائمين من أثر في تعزيز روابط الأخوة ونشر الألفة والمودة في المجتمع.. ولا يخفى أنّ إفطار الصائم له أجره على الداعي كما على المدعو. فعن الرسول الأعظم عليه السلام: «من فطر صائماً فله مثل أجره من غير أن ينتقص منه شيء» (المقنعة: ص ٣٤٢).

*** إكرام الأيتام:** وهي من الصفات التي شدّت عليها الشريعة للقضاء على أيّ مظهر من مظاهر الحاجة





أُودِيَةٌ بِقَدَرِهَا

القدر وما لها من منزلة

عظيمة ومرتبة سامية علينا أن نجد

ونجتهد في أن يكون وعاءنا نظيفاً من الحقد

والكراهية فنسامح من أساء لنا ونعفو عمن ظلمنا.

وأن يكون نقياً من الذنوب وآثارها بالاستغفار الحقيقي

والتوبة الصادقة والعزم على عدم العود إلى العصيان.

كما يجدر بنا أن نوسع وعاءنا ثانياً من خلال بذل كل

ما في وسعنا من جهد للعبادة والطاعة في هذه الليلة

والتنوع في العمل الصالح ما أمكن، كالتصدق وإكساء

الأيتام وإدخال السرور على المؤمنين وإصلاح ذات البين.

كما لا بد من التنظيم والتنسيق من جهة، والاهتمام

بالجانب الكيفي للعبادات من جهة أخرى، فقد رُوي عن

رسول الله ﷺ أنه قال: «يا أبا ذر، ركعتان مقتصدتان في

تفكير خير من قيام ليلة والقلب ساه» (وسائل الشيعة:

ج ٤/ص ٦٣).

وفقنا الله وإياكم لإحياء هذه الليالي العظيمة والعمل

الصالح فيها بفضل الصلاة على محمد وآل

محمد..

ليالي القدر منحها جزيلة

وهباتها كثيرة، وفضلها عظيم وخيرها

كريم، وهذا ما لا شك فيه ولكن ما يُثير العجب

حقاً عدم تأثر بعض المؤمنين بكل هذا الخير الوافر،

فتراه بعد هذه المحطة الإلهية العظيمة لغسل القلوب

وتنوير النفوس، ولغفران الذنوب والتزود بالتقوى،

كما هو في سابقها لم تطرأ على قلبه الرقة، ولم ترتق

نفسه.. فما السبب يا ترى؟

تجيبنا عن ذلك الآية المباركة: ﴿أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ

مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا﴾ (الرعد: ١٧). فإله عز

وجلّ خيرُه وفير ومُنّه جزيل وعطاؤه كثير، فهو ينزل

الخيرات والمواهب والعطايا في ليالي القدر كما ينزل

الماء من السماء بلا فرق بين شخص وآخر، أو بين جهة

وأخرى، ولكن العلة كل العلة تكمن في قابلية القابل؛ أي

في من يتقبل هذه العطايا، فتارة يُحضر وعاء صغيراً

فلا ينال من العطاء الوافر إلا بمقدار وعائه الصغير.

وأخرى يُحضر وعاءً ملوثاً بالأوساخ فيحول دون أن

تطهر تلك العطايا قلبه من الأدران.

وبما أننا مقبلون على ليالي

أهمية الإفطار على العدس



العدس من الأغذية الصحية والمشهورة في العالم العربي، ويدخل في أطباق متعددة، فضلاً عن تناوله كـ(شوربة)، فماذا يحدث لجسم الصائم عند الإفطار على العدس؟ وما هي تأثيراته على الصحة؟

كما يحتوي العدس على فيتامينات ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفولات، فهو غذاء غني بالكربوهيدرات والبروتينات، ويقدم لجسمك الطاقة. وأيضاً هو غني بالألياف، والتي قد تسبب لك النفخة والغازات إذا أكلت كمية كبيرة منه، أو إذا لم تكن معتاداً على تناوله.

يعتبر بروتين العدس مصدراً جيداً للأحماض الأمينية الأساسية. ومن ثم، فإن مزيج العدس والرز، أو العدس والقمح (الخبز أو العجين أو المعكرونة) يوفر وجبة بروتينية كاملة تشمل جميع الأحماض الأمينية الأساسية.

و عند الإفطار على العدس فأنت ستشعر بالشبع، حيث إن البروتين فيه يمكن أن يحد من الشهية؛ لأنه يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة مع تناول العناصر الغذائية الأخرى. أيضاً يحتوي العدس على الألياف، التي تمتص الماء في الجهاز الهضمي وتساعد على الشعور بالشبع.

العدس مصدر للكربوهيدرات، هذه النقطة مهمة لمرضى السكري، ويجب الانتباه إلى احتسابه من مأخوذ

الكربوهيدرات. وبالنسبة لمن يعانون من مشاكل في الأمعاء أو تهيج، فقد لا يناسبهم العدس، لذا استشر الطبيب قبل تناوله.

وهذه نصائح عند تناول العدس:

- شوربة العدس: اجعلها خفيفة، وقلل الملح فيها. كل معها الخبز البني، ولا تقله.

- عندما تأكل العدس بدلاً من اللحوم الحمراء أو المصنعة، فإنك تتخذ خياراً صحياً لقلبك.

- الألياف في العدس يمكن أن تساعد في الحماية من السكري وتقلل خطر سرطان القولون.

- تزيك من الإمساك.

- البوتاسيوم في العدس يقاوم الآثار السيئة للملح ويخفض ضغط الدم.

- "الفولات" في العدس يحمي قلبك، ويدعم جسمك في تكوين خلايا الدم الحمراء.

- يحتوي العدس على مجموعة واسعة من المركبات النباتية المفيدة، وكثير منها يقي من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

- بعض مواد "البوليفينول" الموجودة في العدس، مثل "البروسياندين" و"الفلافانول"، لها تأثيرات قوية مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات.

- الألياف في العدس يمكن أن تساعد في خفض الكوليسترول.



شهيد المحراب

فزت ورب الكعبة

الشهيد العظيم والإمام الرباني والإنسان الكامل لم يكن كأى شهيد، أو أى عالم رباني زاهد عابد أو أى إنسان حر يأبى الضيم ويثور في وجه الطاغوت بل كان سلام الله عليه القدوة في كل ما يتصوره الإنسان من معاني الكمال وخصال الفضل.

ولقد كانت شهادة الامام علي عليه السلام وفوزه بما كان ينتظره بفارغ الصبر في معارك الإسلام، وشاء الله تعالى أن تأتية الشهادة وهو في مكان من أظهر الأماكن وهو مسجده في الكوفة، وفي أفضل وقت عند الفجر، وفي أفضل الشهور شهر رمضان، وفي أفضل ليالي شهر رمضان في ليلة من ليالي القدر، ليلة الحادي والعشرين من شهر رمضان، فهو سلام الله عليه الرجل الذي امتلأ قلبه إيماناً، أراد الله أن يتم له نوره بأن تكون شهادته على أبلغ وأفضل حال، يرفعه الله بها ويعلي مقامه حتى يستحق أعظم مقام للشهداء؛ ولأنه سلام الله عليه قدوة فقد استحق من الله كرامة ما بلغها شهيد، فقد توج الله تعالى جهاده في سبيل دين الله وإقامة شرع الله بشهادة على أبلغ مقام وأفضل حال على صيام ووضوء وخشوع وتذلل لله في صلاته في بيت من بيوت الله.

نحن أمام شخصية الهية كاملة معصومة، وفق خطوط رسمها القرآن الكريم وحددت معالمها مفاهيم الإسلام العظيم، ولذلك كانت حياة الإمام علي عليه السلام تجسداً للإسلام، ولذا نحن حينما نقدم الإمام عليه السلام فنحن نقدم الإسلام بأبهى صورة وأدق تطبيق، فعلياً ألا ننظر للإمام عليه السلام كشخص عاش في التاريخ، بل الإمام عليه السلام تجاوز زمانه ومكانه ليكون المحور الذي يصاغ على أساسه الحضارة الإسلامية.

"إن شخصية الإمام علي عليه السلام مؤهلة لأن تكون القدوة لصنع وإحياء الفرد المسلم، وكذلك لتعلم كيف يحيا المسلم، بناءً على هذا إذا أردنا أن نتحدث عن أمير المؤمنين عليه السلام لا ينبغي أن يكون للتيمن والتبرك بذكره فقط، بل للتعلم منه والاستفادة من مشعل نوره لحل المشكلات ولإزالة العوائق".

عاش أمير المؤمنين عليه السلام طيلة تاريخ الاسلام ومنذ أن اعتنقه تواقاً إلى أن يفوز بهذا المقام الباذخ، مقام الشهداء بل كان سلام الله عليه يظهر الأسى والأسف حين تمر مواطن كان يتمنى فيها أن تعانقه الشهادة؛ لأنه عليه السلام يحتسب الشهادة فوزاً بمقام عظيم ووسام فخيّم عند ملك الأوسمة والنياشين الحقيقية، هذا

اغتيال الطاقات

لم يكن في المدرسة في مثل هذا الوقت، وإلى أين هو
ذهاب بحقيبتة المدرسية؟

فأجاب الغلام: لقد علم معلّمنا بأن مفتشاً سيزور
مدرستنا هذا اليوم، وبما أنني الأكثر غباءً في الصف
لذا أرسلني إلى البيت، حتى لا أتسبب بإحراج المعلم
والمدرسة أمام ذلك المفتش!!

* نعم هكذا تفتال الطاقات!

* إن الغباء ليس هو عدم معرفة بمنهج الدراسة!
فلو أن «إرنست رذرفورد» وُضع محل «ليوناردو
دافنشي» لما أبدع في الرسم، ولما تمكن (دافنشي) من
اكتشاف نموذج الذرة، ولو أن «إديسون» كما قال
عنه مدرسه فاشل، وبقي في المدرسة، لما تمكن من
صنع ألف اختراع أشهرها المصباح الكهربائي..

إذن ما الذي حدث؟

بكل بساطة لقد وُضع الشخص في مكانه المناسب.

في إحدى المدن الصغيرة أعلن مشرف تربوي كبير
مسؤول على المدارس في تلك المدينة عن قيامه
بزيارة إحدى المدارس في إحدى المناطق، ولكنه
بسبب عطل في محرك سيارته بقي واقفاً بالطريق!
وبينما كان المشرف يقف حائراً أمام سيارته مرّ أحد
الطلاب وشاهد ذلك الرجل بتلك الحال لا يعرف
كيف يصلح سيارته، فتوقف الطالب وسأله عما إذا
كان في وسعه تقديم يد المساعدة..

في وضعه المتأزم أجاب المشرف التربوي: وهل تفهم
شيئاً عن السيارات يا بني؟
وبسرعة البرق أشار بالإيجاب..

لم يُطل التلميذ الكلام بل سأل الرجل عما حصل،
ولما أبلغه أخذ إحدى الأدوات واشتغل تحت غطاء
المحرك المفتوح، وسط اندهاش المشرف! وبعد فترة
قصيرة طلب منه تشغيل المحرك، فعادت السيارة
إلى العمل من جديد.

شكر المشرف ذلك الطالب، ولكنه أراد أن يعرف لماذا

أجب عن السؤال

حينما يعطيك الحاكم هديةً ثمينةً ولا تحافظ عليها، بل تقوم بتحطيمها واتلافها بأبشع صورة، فهذا يعدّ تصرفاً قبيحاً عند العقلاء، ويتمّ انتقادك من قبل كلّ شخص يسمع بذلك..

وحينما أعطانا الله تعالى خالق هذا الكون (العقل) وهو الجوهرة التي لا تقدر بثمن.

فهل يحقّ لنا أن نتلفها أو نعطلّها بشرب الكحول أو بتناول المخدّرات ونخرجها عن السيطرة؟!

