

٦٧٣

السنة الرابعة عشرة

١١ / رجب الأصب / ١٤٣٩ هـ

٢٩ / ٣ / ٢٠١٨ م

الخبير



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



الأطفال والأعمال المنزلية

إعداد/ علي خلف

يحبونه أكثر من الآخرين.. ولكن الظروف تقرض الواقع.

إنّ من الأساليب التربوية والتنمويّة التي يستطيع الوالدان استخدامها لمنح أولادهم مصروفاً معيناً - سواء أكانت الأسرة ميسورة الحال أم لا- دفع الأبناء للقيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة، مقابل ذلك المصروف.. أو ابرام اتفاقية لتنفيذ الطلبات المناطة بهم، وصولاً إلى تأدية الواجب المدرسي.. في حال الإيجاب، كم عليكم أن تدفعوا لهم؟ وفي حال الرد السلبي، ماذا عليكم أن تفعلوا.

بالمقابل علينا الحذر! إذ يمكن للأعمال المنزلية أن تتحول الى صراع -على السلطة- فيما أنتم تحاولون اجبار الابن على القيام بما هو مطلوب منه.. لذا يستطيع الأبوان وضع خطة ليعرف الجميع ما هو المطلوب منهم.. وقد تأتي الأعمال المنزلية في قمة الأولويات.. وفي الوقت ذاته عليهم أن يعلموا أنّ المساعدة في الأعمال المنزلية هي جزء من كونهم من ضمن العائلة.. ثم اعملوا معاً على وضع تلك الخطة، حتى لا يكون المال أو المصروف غاية همهم، ومنتهى أملهم.

يعتبر الانتماء

العائلي أمراً مهماً، ولا بد للطفل

من معرفة ذلك، وأن يعرف بأنّ ما يناط

به هو من ضمن الواجبات المتوجبة على كل فرد

في هذه الأسرة.

إنّ الأعمال المنزلية والعمل العائلي فرصة جيدة يتعلم الابن -من خلالها- أنه فرد مساهم في العائلة، وأنه يستطيع أن يساعد الآخرين، وأنه يتمتع بقدرات ومهارات مفيدة.. وستساعده الأعمال المنزلية على أن يتعلم كيفية التخطيط للأمور مسبقاً، وأن يتابع عمله حتى النهاية، وأن ينظّم وقته.. كما على الآباء والأمهات أن يدركوا جيداً أنّ الطفل يحتاج لبعض المال الخاص به، لا سيما حين يكبر ويصبح أكثر استقلالاً.. وهذا المال يختلف (مقداره) حسب الفئة العمرية، وحسب البيئة والحالة الاقتصادية والاجتماعية للعائلة.

لا خلاف في المعاناة القائمة نتيجة لذلك من قبل بعض الأسر الكريمة، خصوصاً عندما يعلمون أن الولد (الفلاني) يحصل على مصروف أكثر من ولدهم.. ولكن على الأبوين أن يبيّنوا للطفل -خصوصاً- عندما يكون مدرّكاً وواعياً -نوعاً ما- وضعهم المادي، وأنهم

أحلامي المستقبلية



إعداد / وحدة النشر

واللجوء إلى دنيا الأحلام والامال التي لا تتحقق..

إنَّ خطر هذه الحالة النفسية يكون عندما يصبح الشخص مأسوراً لها، بحيث يفقد القدرة على العمل والنشاط في قبال حقائق الحياة. فعندما يستولي الشعور بالهرب من الحياة على شخص ما، فإن المآسي التي تنتج من ذلك عظيمة جداً إلى درجة أن تصورها يبعث على الألم والوحشة.. وقد تقود الإنسان إلى التكبر والاستعلاء.. وهو ما يعيشه الأشخاص المأسورون للأنانية وحب الذات، عندما يشعرون بالحقارة فإنهم يلجؤون إلى التكبر لإرضاء أنانيتهم، ويتداركون الحقارة بتحقير الآخرين.. وهو ما يرفضه الشارع الإسلامي جملةً وتفصيلاً. فعلى شبابنا المؤمن الواعي، أن تكون أحلامهم واقعية.. ليعيشوا حياة طبيعيةً بنكهة الواقعية، لا يشوبها وهمٌ بعيد أو خيال زائف.

لم تكن الأحلام يوماً ما حكراً على أحد، أو لفئة معينة من الناس، بل هي متاحة لكل فرد من أفراد المجتمع -ولا نعني هنا الأحلام التي نراها أثناء النوم.. فتلك الأحلام خارجة عن سيطرة الإنسان، وعن إرادته (فهي مفروضة عليه)، بل لربما يتمنى البعض أن يتخلص من الكوابيس التي قد يراها في نومه مراراً وتكراراً- ولكننا هنا في صدد ذكر (أحلام اليقظة)، وهي: (الطموحات والرؤى والتطلعات والأفكار التي تراود نفوس البشر بصورة عامة، والشباب خاصة)، والكلام أشد ما ينعينهم هنا: وهو أن لا تذهب نفوسهم بعيداً عن واقعها، فالنفس -كالفرس الجموح- على صاحبها أن يسيّسها ويروّضها.. كي لا تسلك به منزلقاً ما.. أو تسقطه في هاوية ما.. أو تجعله يعيش فقط في عالم الأحلام والخيال، والذي يسمى في الاصطلاح العلمي بـ(الفانتازي)، ويعني ذلك الفرار من الواقعيات، والتهرب من المشاكل والمسؤوليات،

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

الشيخ علي السعيد

يراعيا
تلك
الأواصر

(الرحمانية)

فيما بينهما..

وأن لا يجعلا

للسيطان سبيلاً للولوح

إلى ذلك الصرح العظيم

(الأسرة)، واللعين (الشيطان) قد

يستغل أصغر وأبسط المنافذ للدخول إليها،

وتحقيق مآربه وأحلامه السقيمة.. أو قد يحشر

نفسه في واحدة من الثغور غير المتوقع الدخول منها

(كالأولاد أو الأموال..)، والباري يعبر عنها بالفتنة،

كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ﴾

(التغابن: ١٥). فيلقي الشيطان العداوة والبغضاء بين

أفراد تلك الأسرة أو تلك.. والباري سبحانه وتعالى أيضاً

يحذرنا منه بقوله: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمُ

بِالْفَحْشَاءِ﴾ (البقرة: ٢٦٨).

ختاماً نقول: قد تعصف بالأسرة بعض العواصف،

وربما من مختلف الاتجاهات.. ولكن إذا كان البناء

قوياً ورصيناً فلن تهزه الرياح، بل سيكسرها صمود

ذلك الصرح.. فالمال.. والجمال.. والعيال.. كلها أمور

نسبية أمام أوامر الباري سبحانه وتعالى ورضاه..

والخطاب موجه للرجل والمرأة -على حد سواء- ولكننا

نتوجه بعبارتنا الأخيرة للزوج فنقول كما قال جلّ وعلا:

﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء: ١٩).

قد يعجز

اللسان

عن إدراك

تلك الرحمة

الإلهية، والآية

السموية..

ألا وهي العُلقَة

بين الرجل والمرأة،

وانما قلنا (آية): لأنّ الباري

سبحانه وتعالى هو من وصف تلك

العلاقة بـ(الآية)، كما في قوله تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١).

وفي حقيقة الأمر إنها أعيت وحيرت علماء النفس

والاجتماع، وخبراء التنمية البشرية، ناهيك عن علماء

الدين والتفسير.. والعلة ببساطة أنّ الباري سبحانه

وتعالى وصفها بالآية..

إنّ الروابط المشتركة في العلاقة بين المرأة والرجل

تعتبر بمثابة المادة (الإسمنتية)، التي توضع بين لبنات

البناء، وهذه المادة من شأنها أن تجعل البناء متلاصقاً

ومتماسكاً ومتلاحماً في كل أجزائه -قطعة واحدة- يشد

ويآزر بعضه بعضاً.. فإذا ما أصاب هذه المادة خلل في

نسبها أو مادتها أو أزيلت أساساً منه، فإنّ البناء يصبح

(متهاوياً) وعرضة لتساقط أجزائه (لبناته) الواحدة

تلو الأخرى، ولربما يهوي إلى الأرض دفعة واحدة..

إلى هنا نستطيع أن نتوقف قليلاً لنقول: على الزوجين أن

العلاج

هناك العديد من العلاجات التي يصفها الطبيب لمريض الاكتئاب، وأبرز هذه العلاجات هي مضادات الاكتئاب، ولكن يعتبر العلاج النفسي هو أهم أنواع العلاجات التي يمكنها أن تساعد المريض في تخطي هذه الحالة، ومن أبرز الطرق التي يستخدمها الأطباء هي (جلسات الاستماع أو العلاج السلوكي) حيث يحاول الطبيب أن يناقش المريض بطريقة تفكيره السلبية وإقناعه بعواقبها، وتوضيح الطرق الإيجابية التي يمكنه أن يتبعها من أجل الخروج من حالة الاكتئاب التي يعاني منها.

أسلوب الحياة والعلاج النفسي

إن أسلوب الحياة التي يعيشها المرء له دور كبير في تعرضه لحالات الاكتئاب أو في علاجها، في الواقع إن الحركة والنشاطات البدنية لها دور كبير في خفض نسب هرمونات الضغط النفسي التي يفرزها الجسم، وبالتالي فإن إقدام المرء على التمارين الرياضية بشكل مستمر يساعده كثيراً في خفض حدة أعراض تجنبها كلياً.

قد يشعر المرء خلال حياته بالحزن الذي يرافقه التعب والإعياء لمدة يوم أو يومين، ويعتبر هذا الأمر طبيعياً، ولكن في بعض الحالات يمتد هذا الشعور لفترات طويلة، ويمكنه أن يؤثر على سير حياة المرء العملية والاجتماعية، وفي الغالب يطلق على هذه الحالة الاكتئاب.

ولكن ما هو الرابط بين الاكتئاب والشعور بالتعب والإعياء؟ فيما يلي أهم وأبرز المعلومات حول هذا الموضوع:

الأعراض

يشخص الاكتئاب في الغالب على أنه شعور بالحزن أو عدم السعادة، والتوتر والغضب والذي يرافقه فقدان الرغبة في الإقدام على كافة النشاطات اليومية. كما أن هناك بعض الأعراض الأخرى على مستوى الجسد، والتي تتمثل في التعب والإعياء وفقدان الطاقة بشكل سريع.. ومن الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً، فقدان الشهية وعدم القدرة على التركيز وعدم تقدير الذات.

أنواع الاكتئاب

في الواقع عندما يتم تشخيص المريض على أنه مصاب بحالة اكتئاب، يمكن أن تختلف الحالات بين المرضى بشكل كبير، فإن الاكتئاب مقسم لعدة مستويات، حيث قد يعاني المرء من الاكتئاب الشديد أو الاكتئاب الجزئي أو البسيط، ويمكن للمرء أن يتفهم هذه المستويات من مسمياتها، حيث يعاني المرء من أعراض قاهرة عند تعرضه للاكتئاب الشديد بينما تقل حدة هذه الأعراض كلما قلت حدة الحالة.

الاكتئاب

الأسس التي يُبَنَى عليها العقل الموضوعي



إعداد/ علي الأسدي

وتحدّد اتجاهاته نحو كل ما يحيط به تختلف اختلافاً كبيراً، فقد تكون عوامل وراثية وقد تكون مكتسبة من التنشئة الأسرية والاجتماعية التي يخضع لها الفرد. فلهذا يتغيّر إطار الإنسان الفكري ومزاجه النفسي باستمرار، وهذا ما يترك أثره في إصداره الأحكام، فتكون أحكامه الصادرة تارة، ناتجة عن تعقل، وتارة أخرى تكون ناتجة عن هوى أو ميل أو رغبة شخصية. ولهذا يحتاج الإنسان إلى رقابة تحصّنه من الانزلاق والخروج عن الموضوعية في إصداره الأحكام أو اتخاذه المواقف.

ويعتبر التثبّت من أهم الأمور التي تحرّر الإنسان من الدوران في فلك الخصوصيات النفسية والمزاجية؛ لأنّ التثبّت يستوجب تربيّة الباحث من أجل الإحاطة بالموضوع الذي يودّ البحث حوله والإلمام بجذوره وأسبابه وعواقبه وارتباطه بالمواضيع الأخرى. وبهذا يمتلك الإنسان مساحات واسعة للحركة والموازنة والتقييم، وكل هذه الأمور تتيح له إمكانية تحرّي الدقّة ورؤية الأمور من جوانب متعدّدة، وعدم الاستعجال في إصدار الحكم، ومن ثمّ التمكن من النظر الموضوعي حين البحث. وبهذا الوعي يستطيع الإنسان أن يمسك نفسه، وأن يسيطر على مزاجه، لأنّ يقع ضحية انسياقه خلف تطرّف ردود أفعاله دون أن يدري.

(انظر: تنمية الوعي: ص ٧٥)

هنالك جملة من الأسس لبناء العقل الموضوعي التي تعين الإنسان على تطهير عقله مما علق به من أمور شائبة، وتساعده على تخطّي الكثير من العقبات التي تمرّق مساعيه نحو بناء العقل الموضوعي، منها:

التحرّر من تقديس الأشخاص

هناك صنف من الناس لم يمنحوا شخصيتهم استقلالها، ولم يعطوها حريتها في البحث عن الحق، وهذا ما يؤدّي بهم إلى أن يقعوا في تضخيم التقدير لبعض الشخصيات غير المعصومة، وجعلهم فوق الشبهات وفوق الخطأ واحاطتهم بهالات قدسية تحول بينهم وبين نقدهم. وهذا الفهم الخاطئ يعمي البصيرة عن اتباع النهج الصحيح والتفكير بموضوعية حين البحث والتنقيب.

مراعاة الانصاف

إن من طبيعة الإنسان الخضوع إلى المزاجية في تقييمه الأمور، فهو إنّ أحبّ شيئاً عميت عيناه عن رؤية مساوئه، فلا يبصر إلا بعين الرضا، وإنّ كره شيئاً عميت عيناه عن رؤية جوانبه الايجابية، فلا يرى منه إلا المثالب والجوانب السلبية. فلهذا يمثّل الإنصاف معلماً بارزاً من معالم الموضوعية ولا يتمكّن الإنسان من مراعاة الإنصاف إلا بتمية وعيه، لأنّ يتعلّق قلبه بغير الحق..

ضبط مزاجية النفس

إنّ الإنسان -اعتماداً على العنصر العاطفي والمزاجي الكامن في نفسه- يتأرجح دائماً بين الخطأ والصواب، والهداية والضلال؛ لأنّ العوامل التي تشكّل قناعات الفرد

الإرادة وتخطي الصعاب

إعداد / علي عبد الجواد

رجال الشرطة أن يفهموه بأن الأمر غير مجد، فصرخ بالجميع: إما أن تساعدوني أو تتركوني، فقد وعدت ابني بالوقوف إلى جانبه مهما حصل.. فاستمرّ بالحفر دون كلل أو ملل طوال الليل والنهار، من غير أن يأبه ليديه النازفتين، حتى وصل إلى حجر كبير، ما إن حركه بصعوبة حتى بانث فجوة يستطيع أن يدخل من خلالها، فصاح: ولدي هل تسمعني؟

فسمع صوت ابنه يقول: أنا هنا يا أبي، لقد قلت لزملائي: لا تخافوا فإنّ أبي سيأتي لانقاذنا، ولن يتأخر أبداً، لأنه وعدني بأن يكون إلى جانبي! لقد خرج طلاب ذلك الصف بسلام، بفضل إصرار ذلك الأب، وكون سقف ذلك الصف قد سقط من جانب واحد فحجز التلاميذ تحت ذلك الركाम..

العبرة:

إن الرغبة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحبطات والمثبطات إنما هي سمة الناجحين، وعليه لا بد من التمسك والايمان برغباتنا وطموحاتنا حتى نتكلل بالتطبيق العملي على أرض الواقع ولو بعد حين. فالإرادة هي تلك النقطة الصغيرة التي تمكث في عقلك الباطن وتحركك تجاه ما تريد، وتعطيك الدافع والحافز نحو تحقيق هدفك، وتمكنك من تذليل الصعاب وتحدي المعوقات لإكمال طريقك وإنجاز مبتغاك مهما صعب المشوار.

يُحكى أنّ زلزالاً ضرب إحدى المدن، مما أدى إلى شلل إحدى قراها شللاً تاماً، وتحول معظمها إلى خرائب متراكمة، وعلى طرف تلك القرية كان يسكن فلاح مع زوجته (تخلخل منزلها ولكنه لم يسقط)، وبعد أن اطمأن على زوجته تركها في المنزل وانطلق مهوولاً نحو المدرسة الابتدائية التي يدرس فيها ابنه الوحيد والواقعة في وسط القرية المنكوبة.

وعندما وصل وإذا به يشاهد مبنى المدرسة وقد تحول إلى حطام، لحظتها وقف مذهولاً واجماً، ولكن ما هي إلا لحظات وتذكر الجملة التي كان يرددّها دائماً لابنه: ((مهما كان فساكون دائماً إلى جانبي)). فأشعلت هذه الذكرى همّته وأخذ يستنهض قوة إرادته ويمسح دموعه ويركز تفكيره ونظره نحو كومة الأنقاض ليحدد موقع الفصل الدراسي لابنه، وإذا به يتذكر أن (الفصل) كان يقع في الركن الخلفي جهة اليمين من المبنى.

فأسرع وجثا على ركبتيه وبدأ بالحفر، وسط يأس وذهول الآباء والناس المستسلمين للأمر. فحاول أحد آباء الطلاب أن يجره بعيداً، قائلاً له: لقد فات الأوان يا أخي، لقد ماتوا جميعاً!.. فما كان منه إلا أن يقول له: هل ستساعدني أم لا؟

واستمر يحفر ويزيل الأحجار حجراً وراء حجر، ثم أتاه رجل إطفاء طالباً منه أن يتوقف، لأن فعله من غير فائدة، فرفع رأسه قائلاً له: هل ستساعدني؟ وحاول

فساد الظرف والمظروف

إنَّ موجبات الفساد والإفساد تكون تارة في (المظروف)، وأخرى يتعدى المظروف ليفسد (الظرف) نفسه، وذلك فيما لو طالت فترة بقاء الفاسد في ذلك الظرف.. وعليه فإنَّ بعض الذنوب التي يدوم عليها العبد - وإن كانت من الصغائر- قد تؤثر في فساد القلب، كإفساد الثمرة الفاسدة للإناء الذي فيه، وحينئذ فلا يكون علاج الأمر بإزالة الثمرة الفاسدة، بل بتغيير الإناء الذي تعدى إليه الفساد.. ومن هذا المثال نعلم ضرورة (المسارعة) في الإقلاع عن الخطايا، لئلا يفقد القلب سلامته فيؤول أمره إلى الختم، وعنده يبقى فساد القلب بحاله وإن أقفل صاحبه عن المعصية.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

استدامة الطاعة

عن الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام أنه قال:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ فِي نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ، فَلَا تُنْفِرُوا عَنْكُمْ بِمَعَاصِيهِ، بَلِ اسْتَدِيمُوا بِطَاعَتِهِ وَشُكْرِهِ عَلَى نِعَمِهِ وَأَيَادِيهِ».

(عيون أخبار الرضا عليه السلام: ج ١/ ص ١٨٠)

كلمة و معنى

﴿وَأَنَّى لَهُ الذِّكْرَى﴾ (الفجر: ٢٢):

أي؛ ومن أين له الذكرى، كناية عن عدم انتفاعه بها، فإنَّ الذكرى إنما تنفع فيما أمكنه أن يتدارك ما فرط فيه بتوبة وعمل صالح، واليوم يوم الجزاء لا يوم الرجوع والعمل.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٥٩)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، 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 صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* www.alkafeel.net

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