

٧٢٠

السنة الخامسة عشرة

٦ / رجب الأصب / ١٤٤٠ هـ

١٤ / ٣ / ٢٠١٩ م

الخبير



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



حنان شاكر



الطفل وتحديات العصر

لهذا الجيل، وما يمكن أن يكتسبه من معلومات من هذه التكنولوجيا، قد تجعل منه إما عالماً أو منحرفاً.. وهنا نعود لنقطة انطلاقنا -التي حددت في أن هناك صعوبة- في تنشئة وقيادة هذا الجيل الجديد.

فمن ناحية الطالب -وما يحاصره من تحديات ومغريات في العصر الراهن- جعلت منه أسيراً مُشفقاً عليه.. وخاصةً إن كانت الأسرة غافلة عن هذا الخطر! الذي تقدمه بيديها لهذا الفرد -المهم في المجتمع- إن كان دون توعية وتوجيه.. أما من ناحية المعلم، فعليه ألا يعتمد فقط على معلوماته التي اكتسبها من دراسته -دون تطوير مستمر لذاته ولعلماته- في المنهج الذي يقوم بتدريسه.. إضافة إلى وجوب نبذ الطرق القديمة في التدريس، ومحاولة تبني طرق جديدة محببة للطالب، تجعل منه يتقرب وقت حضور درس أستاذه المتميز -للتعلم على يديه- ناهيك عن ضرورة المتابعة من قبل الأسرة، وأن يكون الأهل هم الأساس المتين لدعم الطالب، وأن يكون الوالدان على قدر من المسؤولية، وذلك للمحافظة على تأدية رسالتهم بشكل متحضر وسليم.

تعد تنشئة الجيل الجديد وتعليمه من الوظائف المهمة والخطرة -في الوقت نفسه- خصوصاً للمتصدي لها.. ولا شك أن الخطر التكنولوجي أشدها -كونه سلاحاً ذا حدين- سواء على المعلم أم المتعلم، أم على الكبير والصغير فمن ناحية الطالب، نلاحظ عدم وجود جيل واحد حالياً يمكن أن يبقى فترة من الزمن -عشر أو عشرين سنة- للانتقال إلى جيل أحدث وأكثر تطوراً.. بل أن من يقرأ معالم تطور الجيل، يلاحظ أن لدينا أكثر من جيل في (جيل واحد) -إذا تم قياس الحداثة من ناحية التطور التكنولوجي والمعرفي- وكيف أن العالم أصبح قرية واحدة، يطلع سكان كل شعب على حضارة الشعب الآخر.. وكيف أن التطور التكنولوجي أصبح يتقدم بشكل سريع جداً، خصوصاً بعد دخول (الانترنت) في كل بيت، حيث أنه في كل ثانية هناك تقدم وتحديث جديد لكل الأجهزة والبرمجيات.

إن التغيير الحاصل اليوم جعل من الطفل (الذي هو في الصف الأول الابتدائي) صاحب معلومات -تقنية وتكنولوجية- أفضل من الطالب في الإعدادية، وطالب الإعدادية لديه اطلاع وثقافة في هذا المضمار أفضل من والديه، وهكذا.. لكن المشكلة هنا تكون في التوجه الذهني



من القلب إلى القلب

تصغي أهم من أن تتحدث، ومن المهم بمكان أن تنبذ استنتاجاتك السابقة القديمة، وردود أفعالك المعتادة.. والأهم من كل ذلك، أن تستوعب ما يقال أكثر من التصرف حيال ما قيل.

إن أغلب الأزواج يقعون في عادات للتفاهم فاشلة! وغير مجدية مع بعضهما.. خصوصاً فيما يتعلق بأمور الحياة اليومية، فتظهر لديهم ردود أفعال -انفعالية- بسبب التعود عليها (كإلقاء اللوم، الغيرة، قلة الإنصات، اعتبار الأمور مسلماً بها، التصرف الغاضب للتجادل أو التنافس..)، وتلك العادات تؤدي في النهاية إلى قلة الثقة والتصرف بلامبالاة، ثم فتور المشاعر، أو قد تصل إلى انعدام تام للاحترام، ناهيك عن ثورات الغضب.. لذا فإن خلق الجو المناسب للاهتمام، وإبداء الرغبة في تبادل النقاش، يمكنه أن يمحو معظم -إن لم يكن كل- تلك المشاعر.. كما أن هذا النوع من التواصل يسهل تطبيقه -ويفي أغلب الحالات- فإن الأمر يقتضي أن يقوم به أحد الزوجين بصورة ايجابية.. وكيفما كانت الخطوات، فإنها سوف تكون ذات نفع وفائدة كبيرين.

قد لا يخلو بيت من البيوت من بعض حالات النقاش -الحادة- التي تفضي إلى تكدير الخواطر، وتعكير صفاء الأنفس.. لذا فإن النقاش (من القلب إلى القلب) هو اتفاق وتفاهم متشح أو متوسم بصبغة الاحترام، وبأسلوب يتسم بالود، ويوافق كلا الزوجين.. ومفاده أن ينصت كل واحد منهما للآخر، بطريقة لا تتسم باتخاذ المواقف الدفاعية عن النفس، وأن يراعي ردود أفعالهما، وأن يبقيا قلوبهما متفتحين أثناء طرح المشكلة -بغض النظر عما إذا كانت المشكلة قد تم حلها بالكامل أو لا- لأن الهدف الرئيسي هو أن نذكر حاجتنا للمناقشة، بأسلوب مهذب ورقيق، ولا يحمل أي تهديد في طياته.. وهذه الرقة هي آية من آيات الباري سبحانه وتعالى، وهي المودة والرحمة التي أشارت إليها الآية الكريمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١). ثم الثبات على الموقف نفسه، طوال اتخاذك القرار.. وليكون النقاش فعلاً من القلب إلى القلب، يجب أن يكون تعلمك -والحديث لكلا الطرفين- أكثر أهمية من إلقاء الدروس، وأن

صناعة التوازن

علي حسين الخباز

على

تقدير

الذات، والاستفادة من

الخبرات السابقة، ومواجهة الأزمات من خلال الصحة والاستقرار والهدوء.

ويأتي الهدوء من خلال تجنب

الصراعات، وتضادي الشراة،

والتوازن بين الطموحات

والقدرات، وجدولة تحقيق

الأهداف، والسعي لتفريغ

الانفعالات السلبية،

كالغضب والقلق والحزن..

من خلال التنفيس

والترويج وتهينة النفس..

والاهتمام بالجوانب الروحية تخلق الكثير من التوازن

في مواجهة الحياة، وتضاعف قدرة الإنسان على استعادة

صلابته الطبيعية، وتزيد قيمة التفاؤل، ومواجهة

السلبات الخوف والقلق، والاقتداء بحياة الأئمة

المعصومين صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين،

وحالاتهم الوجدانية هي التي جعلتهم

أكبر من كل المواقف.

الصحة

النفسية

حالة مثالية تجعلنا نرفل

بالعافية والهناء والسلام الداخلي الخالي

من الأمراض، وهذا يتطلب

منا الوصول إلى التوازن

النفسي بين الجوانب

المختلفة، المكونة

لشخصية الإنسان.

وهذه الجوانب هي:

الجانب الروحي، الجانب

الجسدي، الجانب النفسي،

الجانب العقلي. ولأن لكل جانب من

الجوانب أهمية قصوى فالتوازن النفسي يعني

أن السعادة غلبت المشاعر الإيجابية.

والرضا النفسي هو القناعة بما هو موجود، وهذا يبعث

إلى حالة من الاستقرار النفسي والتوازن. ويعني أن

الإنسان يبعد عن تفكيره أي اضطراب. والله سبحانه

وتعالى أعطى الإنسان قابلية تنظيم نشاطه في

حالة الاختلال.

ويعتمد التوازن النفسي



السكر

العدو رقم واحد

الضرر، وأضرار السكر كثيرة.

يعتقد العلماء الأستراليون وخبراء التغذية والأطباء، بأن السكر سيصبح في القريب العاجل المشكلة رقم (١) بالنسبة لصحة الإنسان، وستسبق المشاكل الصحية التي يسببها الملح وأمراض السرطان.

فاستهلاك المنتجات الغذائية التي تحتوي على السكر، يقصّر من متوسط العمر المتوقع للإنسان.

ويقول علماء الصحة: بأنّ تقليل استخدام السكر في الوجبات الغذائية كفيلاً بتحسين صحة الجسم، علاوة على فقدان الوزن الزائد وما يشكّله من أمراض خطيرة لجسم الإنسان.

ويشبه هؤلاء العلماء الابتعاد عن السكر برفض تناول جرعات كبيرة من المواد السامة التي تقضي على الإنسان. وقد حسب العلماء كمية السعرات الحرارية التي يكتسبها

الشخص في اليوم، فوجدوا أنّ ٣٥ ٪ منها قادم من منتجات غذائية ضارة! وأغلبها من مصادر اصطناعية: كالمشروبات الغازية والشوكولاتا والحلويات بمجمّلها..

وفي الوقت ذاته يحذّر (العلماء) من إيقاف تناول السكر الفجائي، لما له من نتائج وخيمة على الصحة، (أولها اضطرابات الجهاز الهضمي)، لذلك ينصحون بالانتقال التدريجي إلى مصادر السكر الطبيعية، مثل الحليب والفواكه وعدم الإكثار منها.

عندما

تكثر

تحذيرات

الأطباء من زيادة

السكر في طعامنا، فما السكر الذي نتكلم عنه؟ وما أضراره وكيف يمكننا أن نتفادها؟

يمكن أن نقول إن السكر (كالكولسترول) له صنفان: الصنف الجيد للصحة، والصنف السيئ الضار بالصحة.. - أما الأول (الجيد) فنجدّه في الأطعمة الطبيعية، كالفاكهة (سكر الفواكه فروكتوز)، والحليب (لاكتوز).

هذه الأطعمة الطبيعية يشترك فيها تواجد السكر مع البروتينات والدهون الأساسية والفيتامينات والمعادن والألياف، وكلها من أساسيات الغذاء الصحي، ولا نحصل منها إلا على الفائدة، إن نحن تناولناها باعتدال.

- وأما الثاني (الضار)، فهو ما يدعى بالسكر المكرر (سكروز)، وهو ما يضاف إلى الحلويات ومشروبات الصودا ومشروبات الفواكه المصنعة والبوظة (آيس كريم) والمنكهات (بما فيها الكتشف أب)، والأطعمة الجاهزة (بما فيها الخبز واللحوم المعلبة)، وغالباً ما يصنع من قصب السكر، وهو (أي السكر المكرر) خال من أي عناصر غذائية مفيدة (ولذلك تدعى الطاقة التي يمنحها "بالحريرات الفارغة"). ولا يأتيها منه إلا

هناك

فرق

بين الفارغ وصاحب

العقل الفارغ! والأخطر هو

صاحب العقل الفارغ الذي يستقبل الكلام

الفارغ! بمعنى قد تجد نجماً من نجوم (السوشال ميديا) فارغاً، ولكنه ذكي استطاع أن يملأ العقول الفارغة بأمور فارغة وأصبح لديه جيش من الفارغين! وربما كسب من خلفهم من خلال بيع وترويج فراغه، ومع الوقت يتحسن هذا الفارغ من خلال المال الذي اكتسبه والنقد الذي حصل عليه. بينما صاحب العقلية الفارغة بدأ في البحث عن فارغ جديد يملأ فراغ عقله. يقول أحد الفلاسفة: (إنّ العقول الفارغة تقود للغباء، ومن الغباء ألا يكون لديك تحكم ذاتي). لذا صاحب هذه العقلية هو مريض ومدمن على الفراغ والفارغين، ولهذا الإدمان عواقب كثيرة، أبرزها أن صاحبها لا يدرك أنه فارغ.

لعله مقبول أن نسمح للفارغين بلحظات من أوقات فراغنا، ولكن المؤلم أن واقع الحال يقول: إنّ لحظات من فراغنا تتجه لغير الفارغين، وبقية أوقاتنا فهي ملك الفارغين! بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. ولصاحب العقلية الفارغة صفات يتصف بها، لعل أبرزها:

١- منشغل بغيره لا بنفسه: صاحب هذه العقلية لا ينشغل بتطوير معارفه ومهاراته وتحسين سلوكياته، بل ينشغل وبشكل يومي بالآخرين. ينبهر بالصالح منهم، ويشهر بالطالح منهم، ويتابع القفزات والعثرات، ومع الوقت يتحول إلى حاسد لهذا وشامت بهذا، ومحور

العقل الفارغ

حياته

هو حياة

الآخرين لا حياته،

فيعيش بجسده ولكن بروح

الآخرين.

٢- أحكامه وقراراته مصدرها غيره: تجد مصدر حاجاته ما يملئ عليه من الآخرين، وتتبدل قراراته بناء على ما يراه الآخرون، وتتقلب أحكامه بناء على توجهات الآخرين، وتتأرجح قيمه ومبادئه بناء على ما يؤمن به الآخرون. يتحول من شخص قائد لحياته منحه الله تعالى كل الأدوات لبناء كيانه الخاص إلى عامل ومستخدم من قبل الآخرين، ومن خلاله يحقق الجميع أهدافهم إلا إياه.

٣- مؤجّر عقله لغيره: حيث يتحول صاحب هذه العقلية من صفة المالك إلى صفة المستأجر ويخضع لقوانين وتحكم المالك، ويكون بهذا فرط بملكية عقله.

ويتحول إلى أسير ومستعبد بعدما كان حراً يملك حكمه وقراره. ويتحول مثل (الريموت كنترول) في أيدي الآخرين يتحكمون به تماماً، لذا لا عجب أن تجد أصحاب العقول الفارغة أداة تستخدم من قبل متطريّ اليمين واليسار، وفي ذات الوقت هم أفضل زبائن للمسوّق، وأكبر

شريحة للمحرّض. وفي الوقت ذاته تجده غير مبادر في أي مجال من مجالات الحياة! فهو موجّه من غيره.



اعداد / علي عبد الجواد

الطير الكسيح

الكسيح؟
ولم تختَر أن
تكون الطير الصحيح؟

وقفَة تأمل:

* من أنت، أي طير أنت، لا تخجل، ولا تأخذ بذهنك اعتبارات أخرى، فقط قل لنفسك: هل أنا طير كسيح أو صحيح؟

* أغلب مجتمعاتنا بتركيبتها تحب الاتكال، الابن يتكل على والده من الميلاد إلى الدراسة إلى الجامعة إلى الزواج.. وربما بعضهم إلى إعالة أسرته الخاصة.

* المسألة قد تتعدى الرزق! إلى الاعتماد على الذات، إلى النظرة إلى الآخرين وانتظار أفعالهم وأقوالهم.

* إذن لا بد من أن نؤسس في أنفسنا قوة قادرة على تغيير كل شيء من حولها ولا تنتظر من أحد يقدم لها التغيير. يجب أن نرى في أنفسنا قوة قادرة على أن تعيل نفسها ونعتمد عليها، ولألا ننتظر من الناس والمؤسسات والهيئات أن توفر لنا باب رزق أو منفعة.

* بعد التوكل على الله تعالى لا بد من أن يكون لي كياني الخاص وعملي الخاص ونشاطي أنا دون الاتكال على الغير وانتظار المعونة منهم، بهذه النظرة يمكن أن أرى في قصة الطير قصة للعبرة والموعظة، وبهذا لا بد من أن أقرر دائماً أن أكون الطير الصحيح.

يُحكى
أن شاباً
كان يدرس عند حكيم

القرية، وفي ذلك الوقت بدأ الرزق

يقل في تلك القرية، فبدأ أهل هذا الشاب يضغطون على ابنتهم كي يبحث عن عمل جديد في قرية أخرى، فأحوالهم تسوء يوماً بعد يوم ولا يوجد معيل سواه.

هنا توجه الشاب مضطراً إلى الحكيم، يخبره بأنه ينوي مغادرة القرية للبحث عن عمل ليعيل عائلته، فما كان من المعلم إلا أن دعا له بالخير وشجعه على طلب الرزق، وبعد أن تحسّن الحال يعود لدرسه.

في الطريق، رأى الشاب طيراً «كسيحاً» يرقد على الأرض وهو على قيد الحياة، وفي الأثناء أتى طير صحيح يحمل طعاماً في منقاره فوضعه أمام الكسيح، وكل ذلك والشاب يراقب هذا المنظر، فقال: سبحان الذي يرزق طيراً كسيحاً في صحراء. فقرر أن يرجع إلى قريته حيث يتعلم.

وفي اليوم التالي لاحظ المعلم أن الشاب ما زال موجوداً ولم يغادر القرية، وبعد الدرس سأله عن سبب وجوده، فقال له: أنا رأيت في الطريق طيراً صحيحاً يطعم طيراً كسيحاً حتى لا يموت، فقلت في نفسي إن الذي يطعم طيراً كسيحاً في الصحراء قادر على أن يطعم أسرتي ويطعمني.

فقال له الحكيم: يا بني، لم اخترت أن تكون الطير

المعصية لا بالمكابرة

يحسن بالعبد أن يكرّر الاعتذار بين يدي الحق، وذلك بدعوى أن معصيته للجبار لم تكن على وجه المكابرة (والاستخفاف) بحق الربوبية، وإنما كانت محض اتباع لهوى، أو غلبة لشقوة، وخاصة مع تحقق الستر المُرخي من طرف الستار الغفور.

إنّ هذا الإحساس يسلب من المعصية جهة (التحدي) والاستخفاف، والهلاك الدائم إنما يأتي من هذه الموبقة.. فتبقى جهة المخالفة الاعتيادية لغلبة الهوى، فيتوجه العبد بعدها لمن لا تضره معصية من عصاه، ولا تنفعه طاعة من أطاعه.. وبذلك يتحقق مضمون: (خادعتُ الكريمَ فانخدع)، أي تظاهر بأنه لم يلتفت إلى تحايل العبد، ليكون هذا التغافل مقدمةً للعفو عنه.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الخوف من الله وحسن الظن به

عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال:

«إن استطعتم أن يشتدّ خوفكم من الله، وأن يحسنَ ظنكم به، فاجمعوا بينهما؛ فإن العبدَ إنما يكونُ حَسَنَ ظَنِّهِ بربِّه على قَدَرِ خوفِهِ من ربِّه. وإن أحسنَ النَّاسِ ظَنًّا باللهِ أشدُّهم خوفًا لله».

(نهج البلاغة، الكتاب ٢٧)

كلمة ومعنى

﴿فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى﴾ (الأعلى: ٨):

تفريع على ما تقدم من أمره عليه السلام بتنزيه اسم ربه ووعد إلقاء الوحي، بحيث لا ينسى، وتيسيره ليسرى، وهي الشرائط الضرورية التي يتوقف عليها نجاح الدعوة الدينية. والمعنى: إذ تم لك الأمر بامثال ما أمرناك به وإقراءك فلا تنسَ وتيسيرك ليسرى فذكر إن نفعت الذكرى.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٥٠)

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