العتبة العباسية المقدسة

# الخميس

١٠٠٥

السنة الحادية والعشرون

٦ / ربيع الآخر /١٤٤٦هـ

١٠ / ١٠ /٢٠٢٤م

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

# مراعاة العفاف في شأن الفتيات

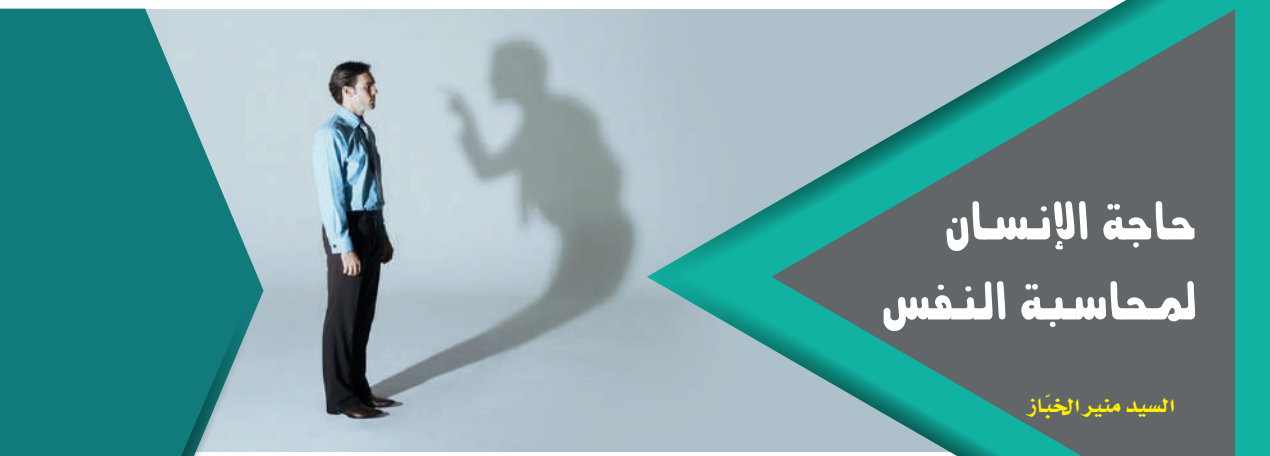
إنّ من المهم للفتيات بشكل خاص تأصيل مراعاة العفاف وتجنُّب الاختلاط ما أمكن، والابتعاد عن أساليب الإغراء في حالات الاختلاط التي لا محيص عنها، فالمرأة هي الأكثر تضرراً بالحوادث المنافية للعفاف ابتداءً من التصرفات غير اللّائقة وانتهاءً بالعلائق غير الشرعية على ما أشير إليه في قوله تعالى في حكمة الحجاب: ﴿ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾ (الأحزاب: ٥٩).

كما أنّ دورها بوصفهما مصنعًا للإنسان ووالدة تحتضن الطفل بين أحشائها ثم حاضنة للطفل ومربية له هو (الدور الأهم) بالمقارنة مع دور الرجل؛ ولذلك تكون سلامتها ونقاؤها وطهارتها أكثر تأثيراً على سلامة الأطفال الذين هم أمهات الغد ورجال المستقبل.

ومن الملاحظ في كثير من الموارد أنّ المرأة تنزلق -من حيث لا تحتسب ولا تريد- إلى السلوكيات الخاطئة والعلائق الآثمة، في حين أنها لم تكن تنوي بمظاهر الإغراء الانتهاء إلى تلك النهايات، إلا أنّ أساليب الإغراء هي لغة الطبيعة والعرف في جذب الطرف الآخر، فلا ينبغي استخدامها على وجه خاطئ كما أوضحت ذلك في (رسالة المرأة في الحياة).

كما لوحظ أنّ المرأة تتسرع في كثير من الحالات إلى التصديق بما يُبدى لها من العواطف بغية التواصل إلى تكوين الأسرة السعيدة المبنية على المودَّة والمحبَّة، ولا تميّز بين العواطف الصادقة والرغبات العابرة! فتُبتلى بالخيانة المرّة والاستغلال المؤذي ممَّن لا يستحق الثقة، وتلك صرعة الاسترسال التي لا تُستقال، وكم من حالات في الحياة يطّلع عليها المرء فتملأ النفس همًّا وأسىً على الفتاة! وغيظاً على مَن باشر ذلك أو فرّط في شأنها بما أدى إلى تلك النتائج.

السيد محمد باقر السيستاني



# حاجة الإنسان لمحاسبة النفس

السيد منير الخبّاز

لا يمكن للإنسان أن يتطوَّر ما لم يحاسب نفسه، فالطريق لكمال الذات نقد الذات، نقد الذات هو الطريق لكمالها، قال تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١)، تُغيّر الحياة عبر تغيير النفس، وتغيير النفس عبارة عن محاسبة النفس، إذن مبدأ محاسبة النفس مبدأ يحتاج إليه الإنسان حاجة أساسية؛ حتّى يمكنه تغيير مساره.

فالإنسان عندما يخلو بنفسه ليلاً، وعندما يختار الظلام حتّى يخلوَ بنفسه، ويستعرض شريطه الأسود، ويستعرض أيامه، ويستعرض لياليه، ويستعرض صحيفة أعماله، ويبدأ بوضع النقاط على الحروف، ويبدأ بوضع النقاط على كلِّ ذنب وخطإٍ ومعصية، هذه المحاسبة هي طريق الكمال، هي طريق التطوير وتغيير الذات، ولذلك ورد في الحديث الشريف عن النبي الأعظم صلى الله عليه وآله أنّه قال: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، وتجهزوا للعرض الأكبر» (البحار: ٢٦/٧٣/٧٠)، وورد عن الإمام الكاظم عليه السلام أنّه قال: «ليس منّا مَن لم يحاسب نفسه في كلِّ يوم، فإنْ عمل خيراً استزاد الله منه وحمد الله عليه، وإنْ عمل شيئاً شراً استغفر الله وتاب إليه» (الاختصاص: ٢٦).

لماذا؟ وذلك لأجل أن يغيِّر حياته، لأجل أن يطور حياته، فإنْ عمل حسنة استزاد الله منها، وإنْ عمل سيئة استغفر الله وتاب إليه.

مراجعة الأعمال، محاسبة النفس، طريق للتطوير، كما تحاسب نفسك في التجارة: هل ربحت أو خسرت، كما تحاسب نفسك في الوظيفة: ما أخطاؤك، حتّى تكون وظيفتك وظيفة متقنة ناجحة، فحاسب نفسك على الذنوب والمعاصي، حتّى تتخلَّص من هذه الصحائف السوداء، وتصبح صحيفة مشرقة بيضاء لا سواد فيها ولا ظلمة.

إذن، محاسبة النفس حاجة يحتاج إليها الإنسان حاجةً أساسيةً، وطريق تغذيتها وتلبيتها هو الدعاء، ولذلك قال ضرار في وصف الإمام أمير المؤمنين عليه السلام: «كان والله غزير الدمعة، طويل الفكرة، يقلِّب كفَّه، ويخاطب نفسه» (بحار الأنوار: ج٣٣/ص٢٧٥).

# العلاقة بين المعلِّم والطالب

إبراهيم العبيدي

لنجاح العلاقة بين المعلِّم والطالب يجب حفظ المكانة العظيمة للمعلّم، بأن تكون له مكانة الأب بالنسبة للطالب؛ ممّا يحقق فوائد عظيمة للعملية التعليمية برمّتها، بالمقابل على المعلِّم واجبات أخلاقية نحو الطالب، من مظاهرها؛ حرصه على الطالب كحرص الوالد على ولده؛ ممّا يساعد ذلك بالتغلّب على قسم كبير من صعوبات التعلُّم المتعلّق بعدم القدرة على الحفظ والفهم والاستيعاب، وعدم توفّر قابلية التعلُّم والدافع له عند الطالب.

إنّ وجود جوٍّ مدرسي وبيئة مدرسية؛ من مرافق وساحات وغرف صفّية ومكتبة مدرسية، وغير ذلك، تُترجم عن طريقها وتنمّى هذه العلاقة على ركائز من العلم والمعرفة، والمصلحة التعليميّة.

إنّ الاهتمام بمشاركة المعلّمين في بعض المناسبات الاجتماعية للطلاب، كتقديم واجب العزاء، والاطمئنان على أوضاع الطالب الصحية في حال المرض بالزيارة أو السؤال عنه.. له أثر عظيم في إيجابية هذه العلاقة.

إنّ متابعة أوضاع الطلاب، والاطمئنان عليهم في المناسبات المختلفة، ومتابعة انضباط حسن علاقة الطالب بمدرِّسيه، عن طريق بعض الوسائل؛ كالنصح والإرشاد والمشاركة الإيجابية في الأنشطة التعليمية، له دور عظيم في ترسيخ وتعميق العلاقة بين الطالب والبيئة المدرسية بشكل عام.

ولتوطيد العلاقة بين المعلِّم والطالب هناك عدّة معايير ينبغي العناية بها، منها:

- إقامة علاقة سوية صحيحة بين المعلِّم والطالب، بحيث يعرف فيها الطالب واجباته بشكل جيد، وتتحقق بها كرامته الإنسانية، وتحفظ للمعلّم مكانته الرفيعة، وتُبقي على تميّزه.

- العلاقة بين المعلِّم والطالب يجب أن تبتنيَ على الاحترام المتبادل، وجعل العملية التعليمية القاسم المشترك في هذه العلاقة، وأن ترتكز -هذه العلاقة- على الأخلاق الأصيلة العامة، وأن يحتفظ المعلِّم بقيمته العليا بوصفه حاملًا لرسالة العلم، بما يحفظ هذه الرسالة من إيِّ إساءة أو تشويه.

- ومتى قامت هذه العلاقة على أسس سليمة واضحة فالنتيجة تنعكس إيجاباً على الرسالة التعليمية، وإدراك الطالب لواجباته ودوره فيها، مما يترك آثاراً طيِّبة على تحصيله العلمي من جانب، ومن جانب آخر مقدرة المعلِّم على أداء رسالته التعليمية بشكل مناسب، وفي المقابل فإنّ عدم تحققها بالشكل المناسب يترك آثاراً على عمليّة التعليم بشكل عام، وعلى الطالب ومستقبله الدراسي بشكل خاص، حيث ستوجد فجوة شعورية ونفسيّة بين المعلِّم والطالب، وبين الطالب ورسالة العلم، مما يؤثّر سلباً على تحصيله العلمي.

الشيخ حسين التميمي

# الفيروسات الإلكترونية!

**إنّ التقدم التكنولوجي وانتشار الإنترنت جلبا معهما العديد من الفوائد، ولكنَّه أيضاً فتح الباب أمام التحديات والمخاطر، بما في ذلك انتشار الفيروسات عبر الإنترنت، تعدُّ هذه الفيروسات تهديداً خطيراً يمكن أن يؤثّر على سلوكيات الأطفال والأسرة بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام.**

وأحد أبرز التأثيرات السلبية للفيروسات على الأطفال هو التعرُّض لمحتوى غير مناسب أوضارٌ أثناء تصفحهم الإنترنت، ممّا قد يؤثر على نموهم العقلي والنفسي، إضافة إلى ذلك قد تؤدي بعض الفيروسات إلى تعطيل أو تخريب الأنظمة والبيانات على الأجهزة، ما قد يضع الأسرة في وضع حرج من الناحية المالية أو الخصوصية.

ولحماية الأطفال من تأثير الفيروسات عبر الإنترنت، ينبغي أن تكون الأسرة واعية بضرورة اتباع إجراءات الأمان الرقمي الأساسية، مثل تثبيت برامج مضادة للفيروسات، وتعليم الأطفال كيفية التصرُّف بحذر أثناء تصفحهم الإنترنت، ويجب أيضاً على الوالدين مراقبة نشاطات أطفالهم على الإنترنت والحديث معهم بانتظام حول أهمية الأمان الرقمي والمخاطر المحتملة.

وباستخدام التكنولوجيا بشكل ذكي وبتركيز على تعزيز الوعي والتثقيف، يمكن للأسرة أن تقيَ نفسها وأطفالها من تأثير الفيروسات الإلكترونية الضارة وتحقيق بيئة آمنة وصحية على الإنترنت.

ويمكن الاستفادة من هذا المجال التكنولوجي بأن نحافظ على توجهنا نحو الجوانب الإيجابية في الحياة، وذلك بالتركيز على الأمور التي تجلب السعادة والتفاؤل والطموح؛ مثل الاهتمام الدراسي، وهذا يساعد في تعزيز الشخصية، وكذا دعماً للصحة النفسية والعاطفية وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

ومع ذلك، يجب أيضاً أن نكون حذرين ممايعرف بـ"الفيروسات العقلية"، وهي الأفكار السلبية والتوترات النفسية التي قد تنتقل من شخص لآخر وتؤثر على حالتنا العقلية بشكل سلبي، إذ يمكن أن تكون هذه الفيروسات على شكل تشاؤم أو قلق أو شكوك تؤثّر على نظرتنا للعالم ولأنفسنا.

وللوقاية من هذه الفيروسات -العقلية- لا بدَّ من أن نبني سلوكيات إيجابية؛ مثل التفكير المثبت وتقدير الأمور الجيدة في الحياة.

# تقدير الذات

علي عبد الجواد

في إحدى المدارس، كان هناك طالب مهذّب ومؤدب يدعى سالمًا، ولكنّه دائماً ما يجلس وحيداً ومنزوياً في ساحة المدرسة! لاحظ المرشد الاجتماعي ذلك، وقال في نفسه: هذا الطالب من الذين انتقلوا منذ مدّة إلى مدرستنا ولكنّه دائماً ما يبدو مكتئباً ومنعزلاً عن بقية الطلاب!

اقترب منه ودار بينهما هذا الحوار:

- مرحباً يا سالم، كيف حالك اليوم؟

بتنهيدة حارّة قال سالم: أنا بخير، شكراً على سؤالك يا أستاذ.

- أراك اليوم حزيناً، هل هناك شيء يزعجك؟

بتردُّد قال: في الحقيقة، أشعر أنّني لست جيداً في أيّ شيء أفعله، أنا أشعر أنّ بقية الطلاب أفضل منّي في الدراسة والرياضة وحتّى في العلاقات الاجتماعية، وأخاف أن أقترب منهم فيسخرون منّي؛ لأنّي أشعر أنّي أقلُّ منهم في كلّ شيء!

بكلّ هدوء أجابه الأستاذ قائلاً: بني سالم، إنّ ما تتحدّث عنه مجرد وهم، إنّه من خيالاتك التي لا واقع لها، ويمكن أن نصطلح على ما أنت عليه هو ما يسمَّى (عدم تقدير الذات)، هل سمعت به من قبل؟

- لا يا أستاذ لم أسمع به!

بكلّ أبوية وضع الأستاذ يده على كتف سالم وقال له: دعني أشرح لك ما تقدير الذات؛ بكلّ بساطة هو شعور الشخص بقيمته الذاتية وإيمانه وثقته في قدراته، وهو أمر في غاية الأهمية؛ لأنّه يؤثّر على كلّ جوانب الحياة، وهو الذي يجعله ناجحاً في دراسته وعمله، ويتميّز بشخصية قوية وعلاقات جيدة

مع أصدقائه وعائلته، فيكون سعيداً في حياته. وعلى العكس من ذلك كلّه مَن لا يؤمن بقدراته؛ تراه يتعثّر بدراسته وعلاقاته الأسرية والاجتماعية، فيكون قلقاً وحزيناً..

ومن الجيد والجميل أن ندرك ذلك بأنفسنا فنسعى لتغيير ذلك.

- وكيف يمكنني ذلك يا أستاذ؟

- سأدلُّك على بعض الخطوات المهمّة التي يمكنك اتباعها لتتغيّر وتعزّز تقديرك لذاتك:

أوّلاً: بداية عليك أن تحدِّدَ نقاط قوتك وضعفك، فمن الطبيعي أنّ لكلّ شخص نقاط قوة وضعف، وإذا ما عرفت ذلك عليك تقوية نقاط قوتك، والبحث عن نقاط ضعفك فتصلحها وتعالجها، سيساعدك هذا كثيراً على تحسين ثقتك بنفسك.

ثانياً: حدّد أهدافاً واقعية لنفسك، وعندما تحقق هذه الأهداف، ستشعر بشعور جميل وأنّك نوعاً ما ستكون راضياً عن نفسك، طبعاً بعيداً عن العجب والغرور!

هنا صمت الأستاذ قليلاً، ليرى مدى تأثير كلماته على سالم، وهل يتقبّل نصائحه أو لا، حتّى يغيِّرَ أسلوبه..

قطع سالم صمت الأستاذ قائلاً بلهفة وشغف: أكمل يا أستاذ، ما بقية الخطوات، فأنا أشعر أنّك سبرت غور نفسي.

بسعادة قال الأستاذ: نعم يا ولدي: سأكمل..

ثالثاً: من المهم جداً أن تتحدَّى نفسك، ولا تخفْ من مواجهة التحديات والخروج من منطقة راحتك وممّا أنت فيه، ولا تخفْ أبداً من وقوعك في تجارِب فاشلة (بل لنقُل غير ناجحة)، عن طريق المواجهات وكثرة التجارِب ستتعلّم وتصل إلى نتائج مرضية، وسيكون النجاح حليفك إن شاء الله تعالى.

رابعاً: أحِط نفسك بأشخاص إيجابيين يؤمنون بقدراتك ويساندونك ويدعمونك، وابتعد كثيراً عن السلبيين المحبطين والمثبطين لعزيمتك؛ فإنّهم لن يزيدوك إلا ابتعاداً عن أهدافك.

وأخيراً، لا تجعل اليأس يتسرّب إلى نفسك؛ بأن تحدّث نفسك بأمر سلبي، بل تدرّب مع نفسك على الحديث الإيجابي؛ فالطريقة التي تتحدّث بها مع نفسك تؤثّر بشكل كبير على تقديرك لذاتك.

بابتسامة خفيفة، قال سالم: سأحاول يا أستاذ بكلّ جدٍّ اتّباع خطواتك، وأعتقد أنني أحتاج في البداية إلى تغيير الطريقة التي أرى بها نفسي.

الأستاذ: نعم يا عزيزي وستجدني قريباً منك لمساعدتك في أيِّ شيءٍ، وتذكّر أنَّ تحسين تقدير الذات يحتاج إلى وقت وجهد ومثابرة، لكنّه يستحق ذلك؛ ولأنّك طالب جيد تستحق أن تكون أفضل ممّا أنت فيه.

سالم: شكراً لك يا أستاذ، أشعر أنّ كلامك دخل قلبي وإن شاء الله تعالى سأبدأ اليوم بالعمل على هذه النصائح.

مرّت الأيّام، وبدأ سالم يطبق نصائح الأستاذ، وهو بنفسه قد لاحظ تدريجياً أنّه تغيّر كثيراً عمّا سبق، وشعر فعلاً أنّه أصبح واثقاً من نفسه وبقدراته، وبدأ يُنشئ صداقات جديدة ويشارك في الأنشطة المدرسية..

وبمرور الوقت أصبح يستشعر الاحترام والتقدير من زملائه وأساتذته، وهذا جعله يبدو سعيداً وراضياً عن نفسه، وأنّه قادر على تحقيق كثير من الأشياء لم يسبق له أن خاض غمارها!

# مسابقة أجر الرسالة

## الأسبوعية الإلكترونية (٨٩)

هي مسابقة ثقافية تُعنى بنشر سيرة وعلوم وأخلاق أهل البيت الأطهار عليهم السلام، وكذلك نشر المبادئ والقيم الإنسانية التي يحملها الإسلام العظيم.

**السؤال الأول:** ما تكملة قول النبي الأعظم صلى الله عليه وآله : «فاطمة .....، فمَن آذاها فقد آذاني»؟

١- بضعة منّي. ٢- قطعة منّي. ٣- نور منّي.

**السؤال الثاني:** ما تكملة قول النبي الأعظم صلى الله عليه وآله: «إنَّ الله يغضبُ لغضب فاطمة، .....»؟

١- ويرضى لرضاها. ٢- ويذل من أذلّها. ٣- ويحارب من حاربها.

**السؤال الثالث:** مَن القائل بحقّ السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام : «ويلٌ لمن ظلمها، وويلٌ لمن ابتزّها حقّها، وويلٌ لمن هتك حرمتها»؟

١- رسول الله صلى الله عليه وآله. ٢- الإمام علي عليه السلام . ٣- الإمام الصادق عليه السلام .

## أسئلة وأجوبة مسابقة الأسبوع (٨٨)

**السؤال الأول:** كم مرة زار فيها النبيُّ الأعظمُ (صلى الله عليه وآله) قبرَ أُمّهِ الطاهرة السيدة آمنة بنت وهب عليها السلام؟

الجواب:- عدة مرات.

**السؤال الثاني:** ماذا فعل النبيُّ الأكرمُ صلى الله عليه وآله عندما زار قبرَ أُمّه عليها السلام؟

الجواب:- جميع ذلك (توضأ ثم بكى، صلى ركعتين ثم أصلح قبرَها).

**السؤال الثالث:** على ماذا يدل فعلُ النبيِّ الأكرم صلى الله عليه وآله بزيارته قبرَ أُمّه عليها السلام؟

الجواب:- جميع ذلك (مشروعية زيارة القبور، والصلاة والبكاء عندها، وقراءة القرآن والدعاء، والسلام على الميت).

للإجابة ادخلوا على صفحة أجر الرسالة بمسح الرمز المجاور

مركز الدراسات والمراجعة العلمية

برنامج على منصات التواصل الاجتماعي يهدف لنشر مفاهيم أهل البيت عليهم السلام


**الإشراف العام:** السيد عقيل الياسري / رئيس التحرير: الشيخ حسن الجوادي / مدير التحرير: الشيخ علي الأسدي /

سكرتير التحرير: منير الحزامي / التدقيق اللغوي: أحمد كاظم الحسناوي / المراجعة العلمية: الشيخ حسين مناحي

المراجعة الفنية: علاء الأسدي / التصميم والإخراج الطباعي: حيدر خير الدين / الأرشفة والتوثيق: منير الحزامي

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


**تنبيه :** تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى وأسماء المعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض؛ تجنّباً للإهانة غير المقصودة. ونُنوِّه بأنَّه لا يجوز شرعاً لمس كتابة القرآن واسم الجلالة وسائر أسمائه وصفاته إلّا بعد الوضوء أو الكون على الطهارة.