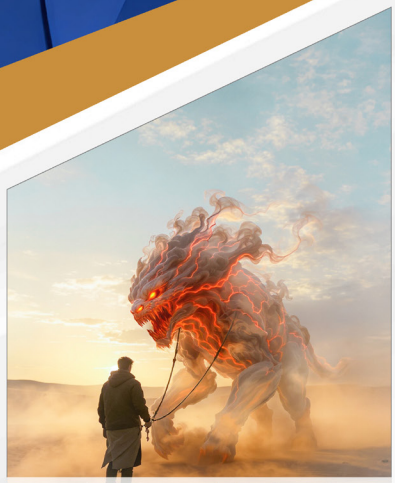
مجلة ملتقى القمر الثقافي

مجلّة فصلية اجتماعية فكرية ثقافية تصدر عن مركز ملتقى القمر الثقافي
قسم الشؤون الفكرية والثقافية – العتبة العباسية المقدسة

العدد 5

الرجولة
بين المظهر والجوهر!

الاثر الاجتماعي
لمفهوم القدوة



كيف نكبح جماح
الغريزة الجنسية

هل الفكر
حاجة إنسانية؟!

تقرأ في هذا العدد..

مجلة ملتقى القمر الثقافي

مجلة فصلية اجتماعية فكرية ثقافية
تصدر عن مركز ملتقى القمر الثقافي
قسم الشــؤون الفكريــة والثقافيـة
العتبـــة العباسيـــة المقدســة

المشرف العام
السيد ليث الموسوي

رئيس التحرير
السيد عقيل الياسري

مدير التحرير
الشيخ حارث الداحي

سكرتير التحرير
مهند سلمان السهلاني

هيأة التحرير
علي السعيدي
علي الوهاب
علي ابو الحسن
محمد حسن المولى

التدقيق اللغوي
أحمد كاظم حسين الحسناوي

التصميم والإخراج الفني
كرار عامر الصافي

الوقاية التربوية.. والتالي من الاجيال

هيأة التحرير

لعلنا نتفق على أن التربية ليست تطبيعًا اجتماعيًّا كيفما كان، بل تختلف شكلًا ومضمونًا اذا كانت مرتكزاتها مستفادة من التراث التربوي والمنظومة المعرفية والأخلاقية، التي تمتد جذورها إلى القرآن الكريم وسيرة النبي محمد ﷺ وتعاليم أئمة أهل البيت عليهم السلام، التي تشتمل على أساليب ناجحة للتربية الروحية والعقلية والاجتماعية. اذ تركت الشريعة بصمة واضحة في تاريخ المجتمع الإسلامي وتراثه القِيَمي. إذ أسهم هذا التراث في بناء هوية مستقلة للمجتمع، تُعلي من شأن الأخلاق الحميدة وتربط القيم الدينية بالمسؤولية الاجتماعية.

فمن مهامها أن توفر البيئة المناسبة لانجاح الأجيال الجديدة بحمايتها من عقبات قد تفرغ الافق الخلقي الاجتماعي من تأثير الخلق الايجابي، بسبب الفجوات التي يتركها السلوك العام اذا لم يكن منضبطًا. واتفقنا على أهمية الاعتماد على مصادر مستندة إلى منظومة قيمية تم اقرارها والاتفاق عليها عبر الاجيال الماضية ..فتتم عملية مزج الهوية الاجتماعية الموروثة بالهوية المُوَرَّثة للأجيال التالية.

ولعل الانبهار بتجارب (الآخر) يسهم في سحق الهوية الفردية، ويجعل الناشئة في طور الانقياد الاعمى لمقاييس قد تكون مناشئها تلائم مصالح ومعايير (مجتمع الآخر) لا ننتمي اليها.

فعلينا ان نبذل غاية الجهد في احياء مستمر لتراثنا التربوي الاخلاقي، ليتسنى للجيل الجديد المحافظة على القيم الاصيلة من جهة، والوصول الآمن لهويتهم وتمايزهم الخاصّ المثمر من جهة أخرى..

زيادة الوعي

وتنمية البصيرة والأثر الاجتماعي لمفهوم القدوة

الشيخ حارث الداحي

بيَّن القرآن الكريم بعض معاني الحوارات العقلية في مجال الاعتقاد الصحيح المؤدي إلى الرشاد، حيث معرفة معنى الإيمان بالخالق تبارك وتعالى، ومعرفة الإنسان الغاية من وجوده تؤدي إلى تطلُّعه لمعرفة تكليفه، وهذا التكليف هو حقيقة المصلحة التي يجنيها بنو البشر بصورة فردية أو جماعية، وقد حاور الأنبياء عليهم السلام بأداء متميز اختاره القرآن الكريم انموذجاً تعليمياً للناس، وكانت حوارات الأنبياء التي نقلها القرآن الكريم فاعلة في تكوين صدمة موقظة للعقل فتحرره من الأفكار الخاطئة والموروثات البالية التي لا تزيد الناس إلى جهلاً، فركز الأنبياء عليهم السلام على العقل الأولي الفطري وقدموا له الأدلة المقنعة على صحة دعواهم، ومن الأمثلة القرآنية على هذه الحوارات ذات الأهداف المنمّية للوعي حوار نبي الله ابراهيم

عليه السلام مع أبيه فقام بتفنيد عقيدة المشركين وأظهر هشاشة أدلتهم قبال أدلّة قوية مدعّمة بالعقلية الراجحة، قال تعالى: ﴿اتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ إِبْرَاهِيمَ ۞ إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ وَقَوْمِهِ مَا تَعْبُدُونَ ۞ قَالُوا نَعْبُدُ أَصْنَامًا فَنَظَلُّ لَهَا عَاكِفِينَ ۞ قَالَ هَلْ يَسْمَعُونَكُمْ إِذْ تَدْعُونَ ۞ أَوْ يَنْفَعُونَكُمْ أَوْ يَضُرُّونَ ۞ قَالُوا بَلْ وَجَدْنَا آبَاءَنَا كَذَلِكَ يَفْعَلُونَ ۞ قَالَ أَفَرَأَيْتُمْ مَا كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ ۞ أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمُ الْأَقْدَمُونَ ۞ فَإِنَّهُمْ عَدُوٌّ لِي إِلَّا رَبَّ الْعَالَمِينَ ۞الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۞وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۞وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۞ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ۞ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾، فينسب الخلق والإطعام والسقيا والشفاء والإماتة والإحياء لله الخالق العظيم، فلا يصمد الادعاء الباطل أمام الواقع ولا يستفيد من ادعاءات المشركين من يستمع إلى هذه المحاججة مهما ظنّ أن خلط الحقائق مجدياً في إقناع العقل الباحث عن نور البصيرة الذي ينمو عن طريق تنمية العقل على قبول الحقيقة ونبذ الأباطيل مهما كان مصدرها والقائل بها، وهذا النمرود مدعي الربوبية تصور أن بإمكانه سلب العقول في المجتمع الذي يحكمه وإيداع الأفكار الهدامة بدل الحكمة والعقل، قال تعالى: ﴿ اللهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ۞ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِي حَاجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رَبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أُحْيِي وَأُمِيتُ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ وَ اللهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴾ .

ومن هذه الآيات الكريمة وغيرها نتعلم أن الإنسان صاحب الحجج القوية التي يراد منها إصلاح النفس وإسعاد المجتمع قد تقابل بالعناد الأعمى الهدام، ولكن هذا لا يجعل الإنسان الواعي ذا البصيرة يتراجع عن مواقفه الفكرية والعملية، فإنّ مثل هؤلاء تجدهم في كل فئات الناس سواء داخل الجماعة الواحدةأو خارجها والسبيل الأصح في نشر الفكرة الصحيحة بهدف التوعية يكون بتأسيس منهجية واضحة المعالم تبنى على الإخلاص والتفاهم واستثمار نقاط الالتقاء، كما ركّز الأنبياء عليهم السلام على العقل الأولي الفطري فكان العقل استثماراً وطريقاً لطرح الأدلة المقنعة على صحة دعواهم لتتقبلها العقول، فقد اودع الله سبحانه وتعالى في فطرة الإنسان قدرة على فهم الحقيقة وادراكها في استثمار العقل بجميع طاقاته، والحقيقة يجب على الانسان أن تكون غايته التي ينشدها هي الكمال الفكري والثقافي فلا يرضى لنفسه اتباع الجهل والخطأ والوهم، وخاصة في مجال الدين والمعتقد وهي القضية الأهم لكل إنسان، فلا بد من ان يتصف الإنسان بالثقافة الدينية، ويتسلح بالموضوعية والمنطق حتى لا يتخبط في متاهات الضلال والانحراف.

السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام

والاثر الاجتماعي لمفهوم القدوة

هيأة التحرير

لا شك في أن تربية المجتمع على النهج السليم والخلق العظيم وقيم الحق، وهو منهج اهل البيت عليهم السلام حيث الحديث المتواتر:(إنّي تاركٌ فيكم الثقلين ما إن تَمَسَّكم بهما لن تضلّوا بعدي: كتاب اللّه وعترتي أهل بيتي، لن يفترقا حتى يردا عليّ الحوضَ)، فالاحتياج للقدوة المثالية ضروري، وهو الكفيل بضمان الطريق السليم إلى مستقبل زاهر وزاخر يحفظ مستقبل قيم المجتمع، فتهذب الأفراد وترقى بهم، كما تجعل المجتمع وحدة مترابطة عقائدياً ووجدانياً واجتماعياً.

وحديثنا سيكون عن السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام قدوة و أسوة، يتضمّن إطلالة على بعض الجوانب التربويّة والإجتماعيّة والجهاديّة من السيرة العطرة للسيدة الزهراء عليها السلام.

فمن المعلوم ان مفهوم القدوة يسهم بشكل فعّال في البناء الاجتماعي للانسان، ولذلك يعد من المفاهيم ذات الأهمية والتأثير الكبيرين في تحديد هوية المجتمع بل الفرد ايضا، لا سيما ان المجتمعات الانسانية التي لا تزال في طور النمو والتطور كون الحياة مستمرة ومواضيعها متجددة.

ومعنى القدوة مأخوذة من الفعل (قدا)، ويُعرف بعدة معانٍ لغوية منها:

١- الأصل والأساس: «القَدْوُ: أَصل البناء الذي يتشعب منه تصريف الاِقْتِدَاءِ»

٢- الأسوة: «الإسوَةُ والأُسْوَةُ بالكسر والضم لغتان، وهي ما يَأْتَسى به الحزين، يتعزَّى به، وجمعها إسًى وأسًى، وائتَسى به، أي: اقتدى؛ يقال: لا تَأْتَسِ بمن ليس لك بأُسْوَة؛ أي: لا تَقتَدِ بمن ليس لك بقدوة، وتأسَّى به، أي: تعزَّى، وتآسَوْا، أي: آسى بعضهم بعضًا، ولي في فلان إِسْوَةٌ وأُسْوَةٌ، أي: قدوةٌ وائتمام» ، و«الأسوة: القُدوة، ويقال: ائتس به؛ أي: اقتدِ به، وكن مثله».

٣- التقدم والسبق: «القدوة: التقدم، يقال: فلان لا يقاديه أحد، ولا يماديه أحد ولا يباريه».

٤- الاعتدال وعدم الانحراف: «مر فلان يتقدى بفرسه؛ أي: يلزم به سنن السيرة».

فيتضح بما تقدم من معان لغوية أن القدوة تطلق ويراد بها أمرٌ واحد يعبر عنه بألفاظ مختلفة، وهذا الأمر هو الاقتداء بمعنى الأسوة، والتأسي، والاتباع، ويعبر عنه بالأصل، والأساس، فهو أصل يُهتدى بفعله وقوله، وهو متقدم دائمًا في غير انحراف، أو اعوجاج، وتدل عليه سيرته الحسنة.

وفي الاصطلاح ايضا نفس المقاربة المذكورة مؤدية لنفس معنى التأسي، وقد تبيَّن أن القدوة هي الأسوة لاتفاقهما في المعنى، وقد عرَّفها الراغب في المفردات فقال: «الأسوة والإسوة كالقدوة، وهي الحالة التي يكون الإنسان عليها في اتباع غيره إن حسنًا وإن قبيحًا، وإن سارًا وإن ضارًا، ولهذا قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، فوصفها بالحسنة، ويقال: تأسيت به، والأسى: الحزن، وحقيقته: اتباع الفائت بالغم، يقال: أسيت عليه وأسيت له، قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَسْتُمْ عَلَى شَيْءٍ حَتَّى تُقِيمُوا التَّوْرَاةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَيَزِيدَنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ طُغْيَانًا وَكُفْرًا فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [المائدة: ٦٨].

والخلاصة: إن المقتدى به هو: من كان مثالًا يُحتذَى به في أقواله، وأفعاله، وتصرفاته.

وإن هذا المفهوم لا بد من ان يتضح بمصاديق حقيقية تكمن في كونها متصفة بأنها قدوة (حسنة) ومن هنا نرى اننا بحاجة لبيان أهمية وجودها، وهنا لا محالة اننا سننظر لسيرة الزهراء عليها السلام التي مازال ذكرها العطر ملهماً للسائرين نحو مراتب الكمال ..

ففاطمة الزهراء التي أُضيئت هذه الأسطر بنور سيرتها الوهّاجة، شاء الله تعالى ان تتصف بأنها معصومة شأن سائر الأئمة والأنبياء عليهم السلام . فهي لا تقول ولا تفعل سوى الحق، ولا تتبع غير الحق، حققت الإرادة الإلهية تطبيقاً كاملاً. وأصبحت المثل الامثل في جميع الفعال والخصال، وهي

لذلك كله « القدوة، والأسوة » .

وانتماؤها للنبي اكبر من انتساب الولد لوالده بل كانت جزءًا من أصل النبوة مرتبطة بالله وبالوحي ارتباطا وثيقا هي منه وهو منها:

١. « فاطمة بضعة منّي فمن أغضبها أغضبني ».

٢. « إنما فاطمة بضعة منّي يؤذيني ما آذاها ».

٣. « فاطمة بضعة منّي يقبضني ما يقبضها ويبسطني ما يبسطها ».

٤. « إن الله يغضب لغضبك ويرضى لرضاك »..

ويمكن لكل من يفقه العربية ان يلحظ بوضوح ببساطة الارتباط الوثيق بين فاطمة عليها السلام والشريعة. فإذا رتبنا حياتنا وفق هذه الاحاديث التي يرويها الفريقان، وأفكارنا وفق مفاهيمها، ستضاء في عمق تفكيرنا أهمية الانتساب العقائدي للزهراء وبالتالي وجوب الاقتداء بها والتمسك بمثل خُلقها فقد بلغنا الصواب، لأنها الصورة الناطقةُعن الوحي والنبوة، وشاهدة صدق على واقعية تعاليمها المسددة لخطوات المجتمع الانساني..

ولمزيد من الخير نذكر هذا الخبر عن النبي الاكرم صلى الله عليه وآله:

«لو كان الحُسن شخصاً لكان فاطمة، بل هي أعظم، إنّ فاطمة ابنتي خير أهل الأرض عنصراً وشرفاً وكرماً»

ومن هنا نستطيع الجزم بأنها عليها السلام خلقت لتكون القدوة والأسوة الحسنة التي يحتاجها الانسان للوصول الى مراتب الكمال ناهيك عن حاجته الضرورية لتصحيح مساره الحياتي والديني والسلوكي.

العقيدة

ليست مفهوماً
يُدرَّس في صفحات الكتب،

ولا قضيةً ذهنيةً تُناقش في الأوساط الفكرية والعلمية فحسب، بل هي أعمق من ذلك بكثير، إذ إنّها روحٌ تُسكب في القلب، ونورٌ يُضيء العقل، وقوّةٌ تُحرِّك السلوك.

لقد علَّمنا القرآن الكريم أنَّ الإيمان ليس مجرّد قولٍ باللسان أو اعتقادٍ في القلب، بل هو حياةٌ متجدّدة: **«أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»** (الأنعام: ١٢٢).

فمن لم تحيِه العقيدةُ، فهو وإن تحرّك في جسده، ميتٌ في بصيرته.

وإذا كانت مقالتنا في العدد الثاني من هذه السلسلة قد تحدّثت عن مصدر العقيدة ووجوب أخذها من القرآن الكريم والروايات الشريفة، والمقالة في العدد الثالث تحدثت عن منهج القراءة العقائدية، فإنّ هذه المقالة تسعى إلى الإجابة عن سؤالٍ ثالثٍ عميق:

كيف نحيا بعقيدتنا؟

وكيف نترجمها من معرفةٍ ذهنيةٍ إلى التزامٍ عمليٍّ وسلوكٍ يوميّ؟

والجواب عن هذا السؤال يكمن في المحاور القادمة:

المحور الأول: العقيدة حياةٌ لا معرفةٌ جامدة

إنّ من الخطأ أن تُختزل العقيدة في التعريفات والمباحث الجدلية؛ فالعقيدة اوسع من كونها معرفة جامدة، فهي في واقعها الجوهري نَفَسُ الحياة الإيمانية.

القرآن الكريم حين يصف المؤمنين، لا يصفهم بأنهم «يعرفون»، بل بأنهم «يعملون»: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ**﴾ (الكهف:٣٠) لأنّ الإيمان الذي لا يثمر عملًا ليس إيمانًا، بل فكرةٌ ناقصة، فالعقيدة التي لا تغيّر الإنسان، لا تُحييه، بل تُثقله بالادّعاء.

الإمام علي عليه السلام في نهج البلاغة يصف المؤمن بقوله: «**عَظُمَ الخَالِقُ فِي أَنفُسِهِم فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعيُنِهِم**» وهذه العبارة تختصر معنى الحياة العقائدية؛ فالمؤمن لا ينظر إلى الدنيا إلا بعينٍ عقائديةٍ تُعظّم الحقّ وتحتقر الباطل.

إذن فالعقيدة ليست ما نعرفه من علوم فحسب، بل كيف نطبق هذه العلوم في كلّ لحظةٍ من وجودنا.

المحور الثاني: من المعرفة إلى البصيرة

المعرفة العقائدية ضرورية، لكنّها لا تكفي وحدها، فكم من قارئٍ متبحّرٍ في كتب العقيدة، لكنه يضلّ حين يُبتلى بالموقف، وكم من إنسانٍ متواضع في علمه، عظيمٍ في يقينه ومواقفه، هنا يأتي دور البصيرة التي تفرّق بين هذين الأمرين.

قال تعالى: ﴿**قُلْ هَٰذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي**﴾ (يوسف:١٠٨).

فالبصيرة ليست جمعًا للمعلومات، بل رؤيةٌ نافذةٌ تُدرك مقاصد الإيمان وأبعاده.

ولذلك قال الإمام علي عليه السلام: «**اعرف الحقّ تعرف أهله**» (ميزان الحكمة ج١/ ص٦٥٨) أي اجعل بصيرتك معيارك، لا كثرة ما تقرأ.

وحين تتحوّل المعرفة إلى بصيرة، يصبح الإنسان يرى بعينه الداخلية، ويميز بين نورٍ يُضيء الطريق، ونورٍ مزيّفٍ يخدع الأبصار. ولهذا قال الإمام علي عليه السلام: «**ما أكثر العبر وأقلّ الاعتبار**» (ميزان الحكمة ج٣/ ص١٨١١) لأنّ العبرة تحتاج إلى بصيرةٍ لتثمر، لا إلى عينٍ لتبصر.

المحور الثالث: العقيدة وبناء الإنسان العملي

لا قيمة لعقيدةٍ لا تُصلح السلوك، ولا ثمرة لإيمانٍ لا يُغيّر في أخلاق صاحبه، فالعقيدة هي التي تزرع في الإنسان الهمة، وتُهذّب غرائزه، وتوجّه عواطفه نحو الخير.

ولذلك كانت العقيدة أساس التزكية في كلّ الرسالات، قال تعالى: ﴿**قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا**﴾ (الشمس:٩-١٠).

من عاش عقيدته عاش إنسانيّته.

حين يؤمن الإنسان بالعدل الإلهي، يصبح عادلًا في تعامله.

وحين يؤمن بالمعاد، يتهذّب خوفًا من الحساب.

وحين يؤمن بالولاية، يثبت في طريق الحقّ وإن قلّ أنصاره.

نرى في التاريخ نماذج حيّة لذلك، فالنبي إبراهيم عليه السلام ترك وطنه وقومه من اجل عقيدته، وأصحاب الكهف فضّلوا الكهف المظلم على القصر المترف لأنّهم آمنوا، ومؤمن آل فرعون نطق بالحقّ حين سكت الناس.

كلّهم عاشوا عقيدتهم لا بألسنتهم فحسب، بل بمواقفهم.

المحور الرابع: العقيدة في مدرسة أهل البيت عليهم السلام

إنَّ مدرسة أهل البيت عليهم السلام هي أروع تجسيدٍ للعقيدة الفعلية، فالإمام علي عليه السلام كان يعبّر عن التوحيد في ميادين القتال كما يعبّر عنه في محراب العبادة، والإمام الحسين عليه السلام قدّم للعالم درسًا خالدًا في أنّ العقيدة إن لم تُحمَ بالدم، تموت بالحياة، حين قال عليه السلام: «إني لم أخرج أشِرًا ولا بطِرًا، وإنما خرجت لطلب الإصلاح في أمة جدي» (بحار الانوار ج٤٤/ ص٣٢٩) كان يترجم العقيدة إلى حركة، والإيمان إلى نهضة. وفي زمن الإمام الصادق عليه السلام، كانت العقيدة تُبنى بالعلم والمناظرة والتربية، ليُنشئ جيلاً من المؤمنين الواعين، لا المقلّدين العميان، ولذلك قال عليه السلام: «تفقّهوا في الدين، فإنّ من لم يتفقّه في دينه لم يأمن الزلل» (الكافي ج١ / ص ٣١) كلّ إمامٍ من أئمة الهدى مدرسةٌ في «كيف نحيا بالعقيدة»:

فالإمام الحسين عليه السلام مدرسة التضحية، والإمام علي عليه السلام مدرسة العدل، وإمامنا الصادق عليه السلام مدرسة العلم، والإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) مدرسة الانتظار العمليّ للعدل الإلهيّ الشامل.

المحور الخامس: خطوات عملية لحياةٍ عقائدية

لكي نحيا بعقيدتنا، لا بد من منهجٍ عمليٍّ يربط الفكر بالواقع، والعلم بالسلوك. وفيما يلي أبرز الخطوات:

١. القراءة الواعية: لا تكتفِ بحفظ المصطلحات والعبارات الرنانة، بل اربطها بواقعك، اسأل نفسك: ماذا تغيّر فيّ بعد هذه المعرفة؟

٢. المحاسبة اليومية: اجعل في كلّ يومٍ مراجعةً لإيمانك وأفعالك، كما قال الإمام الكاظم عليه السلام: «ليس منّا من لم يحاسب نفسه في كلّ يوم». (الكافي ج٢/ ص ٤٥٣).

٣. الصحبة الصالحة: اختر من يعينك على الارتقاء بحياتك، فمرافقة الصديق المتفقه بالجانب العقائدي يساعدك على الإرتقاء بفكرك وسلوكياتك.

٤. العبادة الواعية: لا تكن صلاتك عادةً، وحركات بدون معنى، بل اجعل ترجمانًا لعقيدتك. فالصلاة بلا حضورٍ كجسدٍ بلا روح.

٥. نشر الوعي العقائدي: من عاش عقيدته بحقّ، دعا إليها بالفعل قبل القول. فالمؤمن مرآةُ إيمانه.

الخاتمة:

العقيدة التي لا تُثمر التزامًا، هي معرفةٌ عاقر، نظريات غير مطبقة لا فائدة منها، والإيمان الذي لا يغيّر السلوك، وهمٌ ذهنيّ، فالإسلام لا يريد منك أن تحوي المعارف الدينية فقط، بل أن تكون هذه المعارف ترجمانا وسلوكاً يعكس على حياتك أسلوباً ومنهجاً والتزاماً في قولك وفعلك وموقفك. لأن الحياة بالعقيدة ليست شعورًا لحظيًّا، بل مسارٌ يوميٌّ يبدأ من الفكر، وينتهي عند السلوك، وحين تصبح العقيدة سلوكاً ومنهجاً يكون الإنسان مصداقاً حقيقياً لما يريده الباري عز وجل.

فكن حيّاً بعقيدتك، كما أحيا الحسين عليه السلام بعقيدته أمةً بأسرها، واجعلها ميثاقك مع الله في كلّ خطوةٍ من طريقك، لتكون من أولئك الذين «آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (سورة يونس:٦٢)، فتُصبح الحياة نفسها عقيدةً نابضةً بالحقّ والنور.

الصدفة والفاعل

مهند سلمان

-هل يمكن أن تكون الصدفة هي الفاعل لأي فعل في يوم من الأيام؟

- لو أنك وضعت سيارتك في ساحة وقوف المركبات وذهبت لعمل ما وبعد عودتك وجدت نافذة سيارتك مكسورة! فسألت مدير الساحة من كسرها؟ فأجابك قائلا: إنها قد كسرت صدفة!

- فهل هذا الجواب صحيح ومقنع لك ؟ إنك قلت (من كسرها) ولم تقل (كيف كسرت؟)؛ لذا فإن هذهِ الإجابة غير مقبولة وليست مقنعة؛ لأن مدير ساحة وقوف المركبات وصف لك الحدث عبر اجابته لك ولم يعلمك من هو الفاعل الحقيقي الذي كسر نافذة السيارة!

- إذن الصدفة هي مجرد وصف للحدث وليست هي الفاعل، لذا يجب أن يجيبك عن سؤالك (من كسر نافذة السيارة)؟ فلو افترضنا انه اجابك بأن: فلانا هو من كسرها، وبعد ذلك تسأله: هل أن فلانا كسرها صدفة ام عن قصد؟ فاذا أجابك قائلا: كسرها صدفة! فيمكنك تقبّل إجابته؛ لأن عملية كسر النافذة يمكن ان تحدث صدفة من قبل الفاعل من دون قصد أي: ان تحدث عشوائيا دون

تخطيط وتنظيم مسبق من قبل الفاعل.

أما لو أنك تركت سيارتك على حالها و ذهبت لعمل ما وبعد عودتك تفاجأت بأن نافذة سيارتك قد تم اصلاحها بالكامل!، فلو سألته: من أصلح نافذة سيارتي؟ فأجابك قائلا: تم اصلاحها صدفة!ففي وقتها لا يمكنك ان تتقبّل هذه الإجابة، لأنها ايضا وصفت الحدث ولم تخبرك عن الفاعل! لكن لو أجابك بأن: فلانا هو من اصلح نافذة سيارتك، وبعدها سألته: كيف حدث ذلك؟ فأجابك قائلا: حدث ذلك صدفة! فإنك لن تتقبل هذه الإجابة، لأن عملية اصلاح زجاج نافذة السيارة فعل منظم وليس فعلا عشوائيا؛ لذلك من المستحيل ان يحدث صدفة بخلاف عملية كسر النافذة!

- إذن يجب عقلا ان نعرف الفاعل ثم نعرف طبيعة الفعل هل حدث عن قصد من قبل الفاعل ام حدث صدفة من دون قصد وتخطيط مسبق.

- كذلك الحال لو سألت أحد الملحدين من خلق الكون؟ فإنه سيجيبك قائلا: الصدفة! فهذه الإجابة غير مقبولة عقلا؛ لأنها وصفت طبيعة الحدث ولم تخبرك عن الخالق الحقيقي لهذا الكون.

- إذن إن الفعل المنظم لا يمكن ان يحدث صدفة بأي حال، فكما لاحظت ان اصلاح نافذة السيارة لا يمكن ان يحدث صدفة؛ لأنه ليس حدثا عشوائيا بل هو حدث منظم ويتطلب تخطيطا مسبقا حيث يحتاج الى إزالة الزجاج التالف واحضار زجاج جديد ضمن قياسات دقيقة لتركيبه في إطار نافذة السيارة من جديد. فكذلك الحال لا يمكن ان يصنع الخالق كل هذا الكون العجيب صدفة!؛ لأن صناعة الكون كما نرى نحن بأعيننا ليس حدثا فوضويا وعشوائيا بل إنه حدث منتظم ذو دقة غير متناهية بكل ما يوجد فيه من المجرات والكواكب والنجوم ومختلف أنواع الكائنات تدلّ على أن الصانع لكل هذا متصف بالعلم والقدرة والحكمة وحسن التقدير.

الشباب

بين ثقافة الاستسلام وثقافة النهوض

مسؤولية جيل وصناعة مستقبل

حيدر سعد القرغولي

في زمنٍ تتسارع فيه التحديات وتتضارب فيه المفاهيم، يقف الشباب على مفترق طرق: بين ثقافةٍ تدعو إلى الاستسلام والانزواء، وأخرى تحفز على النهوض وصناعة الذات والمستقبل.

ليس خفياً على أحد أن الشباب اليوم يواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية وثقافية غير مسبوقة، وسط عالمٍ تتلاطم فيه أمواج الحروب الفكرية، والانفلات القيمي، والركود المجتمعي. لكن السؤال الذي يجب أن يُطرح بجدية: هل نُسلّم لهذا الواقع؟ أو نتعامل معه كأرض خصبة لبذر التغيير؟

لقد انتشرت في السنوات الأخيرة بين أوساط الشباب مفاهيم قاتلة مثل: (ماكو أمل)، (الوضع ما يتغير)، (الدنيا محسومة)، وأخطر من ذلك كله، تفاقمت حالات الانتحار واليأس والانعزال، وهي إشارات خطيرة تستحق الوقوف عندها، لا بردود فعل عاطفية مؤقتة، بل بمعالجات ثقافية رصينة.

إن الاستسلام للظروف ليس خياراً منطقياً لجيلٍ يُفترض له أن يحمل شعلة المستقبل.

وإذا كان بعضهم يعتقد أن المسؤولية تبدأ من الدولة أو المؤسسات، فإن الحقيقة الأعمق تقول: التغيير يبدأ من الإنسان نفسه، من قراره، من إرادته، من وعيه بدوره ومكانته في الحياة.

الشباب.. رصيد الأمة وأملها

حين نقرأ في تراث أهل البيت ﷺ، نجد إشارات كثيرة إلى مكانة الشباب ودورهم المحوري. يكفي أن الإمام الحسين ﷺ أحاط نفسه في كربلاء بثلة من خيرة الشباب، كان في مقدمتهم القاسم وعلي الأكبر وأصحابهم ممن سطروا أروع معاني البطولة والثبات على الحق.

فإذا كان شباب عاشوراء قد صنعوا الخلود بالتضحية، فإن شباب اليوم يمكنهم أن يصنعوا المجد بالعلم، والثقافة، والبناء، والعمل الجاد، والانخراط في همّ الأمة، لا الهروب منه.

نحن بحاجة إلى ثقافة جديدة، تُحارب ثقافة التذمر وتُروّج لثقافة التأثير. ثقافة تقول للشاب:

نعم الواقع صعب، لكنك لست عاجزًا. نعم، هناك فساد وبطالة وتقصير، لكنك لست ضحية، بل مشروع إصلاح.

كيف يتحول الشاب إلى قائد؟

القائد ليس من يملك سلطة أو منصباً، بل هو الذي يملك رؤية.

قائد في مجتمعه، في جامعته، في مدرسته، حتى في بيته.

ولكي يكون الشاب قائداً، لا بد له من:

1 الوعي الفكري

أن يعرف من أين يبدأ، وإلى أين يريد أن يصل.

2 القيم الرسالية

التي تُحصّنه من الانجرار خلف الانحرافات الفكرية.

3 الثقافة الهادفة

القراءة، والحضور في الندوات، والانخراط في المراكز الثقافية، مثل مركز ملتقى القمر الثقافي.

4 الإرادة العملية

لا يكفي أن نحلم بالتغيير، بل نحتاج إلى أن نخطو نحوه فعلاً.

دور المراكز الثقافية في بناء هذا الوعي

هنا يأتي الدور المحوري للمراكز الثقافية الرسالية، ومنها مركز ملتقى القمر الثقافي التابع لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة، حيث أصبح هذا المركز نموذجاً في رعاية الطاقات الشابة، واحتضانها، وتوجيهها نحو مشاريع ثقافية وتوعوية وتنموية تُخرج الشاب من دائرة السلبية إلى أفق الفاعلية والبناء.

مثل هذه المؤسسات ليست فقط مساحة للنشاط، بل هي مدرسة للقيادة، وصناعة الوعي، وبناء الإنسان.

الخاتمة: قرارك بيدك

في النهاية، نحن لا نملك تغيير العالم بضغطة زر، لكننا نملك تغيير أنفسنا، والتأثير في محيطنا.

ثقافة النهوض ليست شعاراً، بل قرارٌ يوميّ بأن لا نستسلم.

الاشاعة والمجتمع

مهند السهلاني

تنفعل المشاعر وتهيج تناغما مع ما تسمع، فربما ترتعب وربما تبتهج! وقد تتجلى على وجوههم ملامح البؤس والاضطراب، واحيانا تلهم ارواحهم أملا وتفاؤلا سريعا، فتعجّل بهم الى قرارات كثيرة في مختلف مناحي حياتهم!

انها لا تكتفي بالتأثير على حياة الافراد الخاصة فتدخل البيوت وتخربها وترصد الصداقة فتفسدها، بل تتعدّاها الى مجالات الحكم والسياسة والحرب والاقتصاد وحتى الفكر لم ينجُ منها، اذ باتت كثير من الانطباعات والايحاءات و المعتقدات والافكار والقناعات لدى كثير من الناس مستوحاة منها ومبنيَة على فحواها، فهي كالأفعى الرقطاء تظهر وتختفي وتلدغ ثم تهرب، تلك اذن هي صفات «الإشاعة»!.

وذات يوم أُشيع في احدى الكليات في بغداد ان احد الطلبة بالرغم من اصابته بالسرطان تغلّب عليه، وحاز على لقب شاعر العرب الاكبر، بعد مشاركته في مسابقة شعرية في احدى دول الخليج، وقد تكلّل بالفوز بالمرتبة الاولى وحظي بتكريم كبير، علما ان كثيراً من الطلبة صدّق الخبر

واعتقد بصحته، إلّا أنهم تفاجؤوا حين علموا ان الخبر كاذب وعارٍ عن الصحة! لكن الغريب في الأمر ان معظمهم لم يكن يريد ان يصدّق كذب الخبر الشائع! بل صار يدافع عن صحته بالرغم من تصريح الناشر بأن الخبر مجرد كذبة ليعرف بها كتجربة اجتماعية كيف تنتشر الاشاعة في المجتمع! وما زال كثير من أبناء مجتمعنا يعتقد ان كسر البيض على الحاجة المشتراة يدفع العين والحسد!، كثير من الناس يقبل على شراء او بيع بضاعة او منتج معين نتيجة لتصديقهم خبرا ما أُشيع في الأرجاء! مع غض النظر عن صحته، ومن دون أي تأنٍّ او تثبّت من مصدره! فهكذا تسري الاشاعة غالبا بين ظهراني المجتمع كخبر كاذب ومزيف او محرف ولكنه بصيغة الحق وبمظهر الحقيقة، أي تماما كالأفعى الرقطاء ذات الثوب اللامع الجميل والملمس الناعم في حين انها تُخفي السمّ في انيابها الخارقة!

أحيانا تستهدف الإشاعة شخصا ما لأغراض معينة مثل تسقيطه بين الناس او لغرض الاطاحة به، وفي حين تستهدف مجتمعا كاملا في اوقات اخرى كشعب برمّته او طائفة كاملة؛ بهدف التحريض على العنف والطائفية والعنصرية، ولأجل الحصول على مكتسبات فئوية، ولطالما تهدّمت بعض البيوت وتمزّق كيان اسرها نتيجة اشاعة بُثت على احد افرادها كالأب مثلا، فصدّقت الزوجة ذلك حتى حصل الشجار الذي لم يكن بالحسبان، فذهب كل منهما الى طريقه! وفي أحيان أُخر يحقد افراد على طائفة ما، لأنهم سمعوا اخبارا حدثتهم عن سلوكيات سيئة يمارسها ابناء تلك الطائفة، وكل ذلك يحدث من دون أي تأنٍّ او تثبّت من صحة الخبر ومدى موثوقية المصدر، ضاربين بعرض الجدار قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ الحجرات - الآية ٦.

وما الاشاعة الغاطسة والبطيئة والسريعة والهجومية والاتهامية والاسقاطية، او إشاعات الخوف والترقب واشاعات الأمل الزائف، إلّا اثواب ترتدي الاشاعة منها ما تشاء وتنزع ما تشاء بحسب ما تقتضيه الحال! وحتى الاشاعة الاستطلاعية التي تهدف لمعرفة رأي الشارع فيما لو تم اتخاذ قرار ما، ما هي الا ثوب من ثياب الاشاعة، فحالها اذن كحال الافعى حينما تبدّل ثيابها كل موسم تكيّفا مع المناخ والطبيعة، وتتلون بما يقتضيه الحال من التخفي والترصد لصيد فريستها او الاختباء والتمويه عن اعين العدو!

ان انتشار الخبر المزيف او المحرف بصورة واسعة وسريعة يجعل منه اشاعة قابلة للتصديق بحكم العقل الجمعي وتفاعل الناس معها وفق سايكالوجيا الجماهير، ولكن هل هذا يعني ان الاشاعة لا تحتاج الى وسط يساعد على انتشارها وتصديقها من قبل الجماهير؟ وكما أن الصوت لا يمكنه ان ينتقل الّا في وسط ناقل وهو الهواء، فكذلك الاشاعة تحتاج الى وسط يساعد على نقلها وانتقالها بين الجماهير، ويبقى السؤال عن طبيعة هذا الوسط الذي تعيش وتنتقل فيه الاخبار الزائفة والمحرفة، والإجابة تتضح أكثر اذا عرفنا ان هذا الوسط يأخذ طابعًا واقعيًا في المجالس واللقاءات الاجتماعية وما يدور فيها من احاديث، سواء أكان ذلك

بين الجيران أم بين الاصدقاء والزملاء في اثناء العمل او في المقاهي ونحو ذلك، وأحيانا يأخذ الوسط الناقل للإشاعة طابعا افتراضيا، كما هو الحال في وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي ونحو ذلك، والطابع الثاني هو الاكثر شيوعا في عالم اليوم؛ بسبب قلة الكلفة وسهولة اختباء الشخص الناشر او الجهة المروّجة للإشاعة خلف الكيبورد، متخفياً بذلك ومموهاً عن هويته الحقيقية وعن نواياه واهدافه.

وكما أن العفن لا يمكن ان يعيش إلّا بوجود عاملي الرطوبة والظلام، وان صدأ الحديد لا يمكن ان يحدث الّا بوجود عاملي الرطوبة والهواء، فكذلك الحال بالنسبة للإشاعة لا تنشأ وتنتشر إلا بمجموعة من العوامل، فإن دورة حياتها تقتضي وجود شخص او مجموعة تقوم بإنشائها وصياغتها بشكل يمكن ان يتقبله الناس لكونها قابلة للتصديق وسريعة الانتشار، وتنمو الاشاعة وتتكاثر غالبا في الظروف غير الطبيعية، مثل اوقات الحروب والاضطرابات الامنية والأزمات الاقتصادية،

واوقات انتشار الامراض والأوبئة وما شاكل ذلك من ظروف الفقر والجهل والاضطراب في شتى مفاصل الحياة، مستغلة بذلك الخوف والهلع الذي يخيم على الناس، إضافة الى الترقب والتوقع وأحيانا حتى الأمل الذي قد يحيط بالمجتمع، ولكن مع كل ما تقدّم يبقى السؤال المطروح لماذا اذن تنتشر الاشاعة بسرعة؟ او ما السر الذي يجعل الخبر المزيف قابلاً للانتشار في يوم واحد بل حتى في بضع دقائق عبر ضغطة زر؟!ولعلّ ابرز الاسباب المتصدرة هو طبيعة الخبر الشائع اذ انها تحاكي مشاعر الجماهير من حيث الخوف والقلق الذي يخيّم عليهم، ويناغم مشاعر الترقب والأمل والتوقع الذي يحيط بالناس، فيتقبّلها كثير من افراد المجتمع بحيث يعتقدون بصحتها ويسهمون بنقلها ونشرها فيما بينهم! وبحكم ذلك يحصل الشيوع الذي يعد احد اكبر العوامل المساعدة على نشر الخبر الزائف وفق تأثير العقل الجمعي وقواعد سايكالوجيا الجماهير، اضافة إلى الفراغ والملل الذي يعيشه كثير من الجمهور المتلقي للاشاعة والبطالة الحقيقية والمقنعة، كما أن سذاجة بعض الجماهير وبساطة عقلية البعض الآخر يساعدان كثيرا على ان لا يكونوا متقبلين للإشاعة فحسب، بل ناقلون وناشرون ومروجون لها أيضا!ومن جهة أخرى يرى بعض المختصين في علم النفس ان

معظم الناس لديهم نزعة نقل الاخبار السلبية، وأنهم يقيمون وزنا للأخبار السلبية أكثر من الايجابية.

وفي تأريخ المسلمين ما يحدّثهم ان خبر مقتل النبي الذي اشاعه المشركون أربك صفوف المسلمين وكبح عزيمتهم، فأحسوا بالهزيمة والخوف والحزن، فكان ذلك أحد اهم اسباب خسارتهم في معركة أحد.

أما في عالم اليوم وهو عالم التكنولوجيا الرقمي اضحت الاخبار الزائفة والمضللة أكثر انتشارا بين شعوب العالم، فبات بالإمكان انتقالها حول شعوب الكرة الارضية بما يقارب سرعة الضوء، فتطورت في انتشارها من البعد المحلي الى العالمي، وقد تؤدي الاشاعة وظيفة تعجز عنها اقوى اجهزة الحرب والهيمنة، ويمكن للإشاعات ذات الخلفية الوطنية والسياسية ان تنتشر وتعمّر طويلا، اضافة الى الاشاعات ذات الخلفية الدينية التي تبنى على اسس وهمية مشابهه للحق وهي الواقع لا محلّ لها من الحقيقة.

وفي أحد الأيام صادف الفيلسوف اليوناني سقراط أحد معارفه مهرولاً نحوه قائلاً بتلهف: «سقراط هل تعلم ماذا سمعت عن أحد طلابك؟».

أجابه سقراط: انتظر لحظة، قبل أن تخبرني أود منك أن تجتاز امتحاناً صغيراً يدعى امتحان «المصفاة الثلاثية»!

والمصفاة الأولى هي الصدق، هل أنت متأكدمن أن ما ستخبرني به صحيح؟».

رد الرجل: لا! في الواقع سمعت الخبر و...

قال سقراط: حسناً، لنجرب المصفاة الثانية،وهي الطيبة.

فهل ما ستخبرني به عن طالبي شيء طيب؟

فقال الرجل: لا!على العكس...

فتابع سقراط: ما زال بإمكانك أن تنجح في الامتحان، فهناك مصفاة ثالثة، وهي الفائدة.

فهل ما ستخبرني به عن طالبي يفيدني؟

فرد الرجل: في الواقع، لا!..

فأنهى سقراط الحديث بقوله: إذا كنت ستخبرني بشيء ليس صحيحاً ولا طيباً ولا فائدة فيه، فلماذا تخبرني به من البداية؟!

من ينظـــــــم لي وقـــــــتي؟

الشيخ علي خلف

يحكى: أنّ حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة، ولكن فأسه لم يكن حاداً، إذ إنه لم يشحذه من قبل، فمر عليه شخص فرآها على تلك الحال، فقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي! ولا وقت عندي لأشحذه.. وهنا نقول: من يقول إنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته.. فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة! إذ إنّ شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بوقتٍ أقل، وبمجهود أقل، وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى..وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل، وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.. إنّ الفوائد من تنظيم الوقت كثيرة وعديدة، ومنها ما هو مباشر ويجد المرء نتائجه في الحال، ومنها ما يجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليه أن لا يستعجل النتائج من تنظيمه للوقت، فمن بعض فوائد هذا التنظيم: (الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة، قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة، قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز أهدافه وأحلامه الشخصية، تحسين إنتاجيته بشكل عام، التخفيف من الضغوط سواء في العمل أو الدراسة أو ضغوط الحياة المختلفة).

ولكي يعرف أحدنا مدى استفادته من وقته وما العوامل المبددة للوقت، عليه أن يقوم بعمل سجل يومي لمدة أسبوع مثلاً، ويدون فيه تفاصيل الأعمال التي قضى فيها وقته وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فيكتب حتى الأمور الصغيرة التي قد تأخذ من وقته دقائق يومياً، لكن في نهاية الأسبوع قد يجد هذه الدقائق تحولت لساعات..!

وهنا قد يسأل سائل فيقول: من يُنظم لي وقتي؟ أو كيف أنظم وقتي ووقتي للجميع..!؟ فنقول له

في معرض الإجابة: من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم.. لذا اعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة، وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا، من أجل إنهاء أعمالهم بك -أي تصبح أداة بأيديهم- وقبل كل شيء عليك أن تدرك أنّ تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تصبح كالآلة! فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، وهنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم أو هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ وهنا تختلف الإجابة عن هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر، وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.. وأيضاً قد يسأل البعض: هل أحتاج لكتابة أهدافي أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علي أن أعمل، أو فقط المشاريع الكبيرة تحتاج للتنظيم؟ فنقول: في الحقيقة، لا توجد ذاكرة كاملة أبداً، فأنت بهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، لذا عليك أن تدون أفكارك وأهدافك، وتنظم وقتك على الورق أو على حاسوب -المهم أن تكتب- واذا أردت معرفة أدوات تنظيم الوقت، فالأدوات كثيرة، تستطيع مثلاً أن تصمم أداتك بنفسك، لتخطيط جدولك الخاص، فيمكنك شراء مفكرة صغيرة، أو دفتر مواعيد، أو منظم شخصي متكامل يحوي على شهور السنة، وقائمة للأعمال وقائمة أخرى للهواتف وغيرها من الأمور الضرورية، أو يمكنك استخدام هاتفك الشخصي لهذا الشيء، او مفكرة إلكترونية، المهم أن تكون أداة مرنة وتصلح لاحتياجاتك..

وإليك نموذجاً للحل:

قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ووقت مهدور لكل عمل، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدور لكل عمل.. بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول، وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيلها.. وتسأل نفسك: هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.. وستجد كثيراً منها.. ففي إحصائيات كثيرة نجد أن أموراً صغيرة تهدر الساعات سنوياً، فلو قلنا مثلاً إنك تقضي ١٠ دقائق في طريقك من البيت وإلى الجامعة أو العمل، وكذلك من العمل إلى البيت، أي إنك تقضي ٢٠ دقيقة يومياً تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً فنقول: (٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً، ١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً = ٥٣٠٠ دقيقة = ٨٨ ساعة تقريبا)، فلو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً في شيء مفيد، لاستفدت من ٨٨ ساعة.. تظن أنها وقت ضائع أو مهدور، فبإمكانك الاستماع لمحاضرات أو قضايا تعليمية، أو قراءة بعض الأوراد أو الأدعية أو القرآن.. أو تنظيم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة..!

هل الفكر حاجة إنسانية؟!

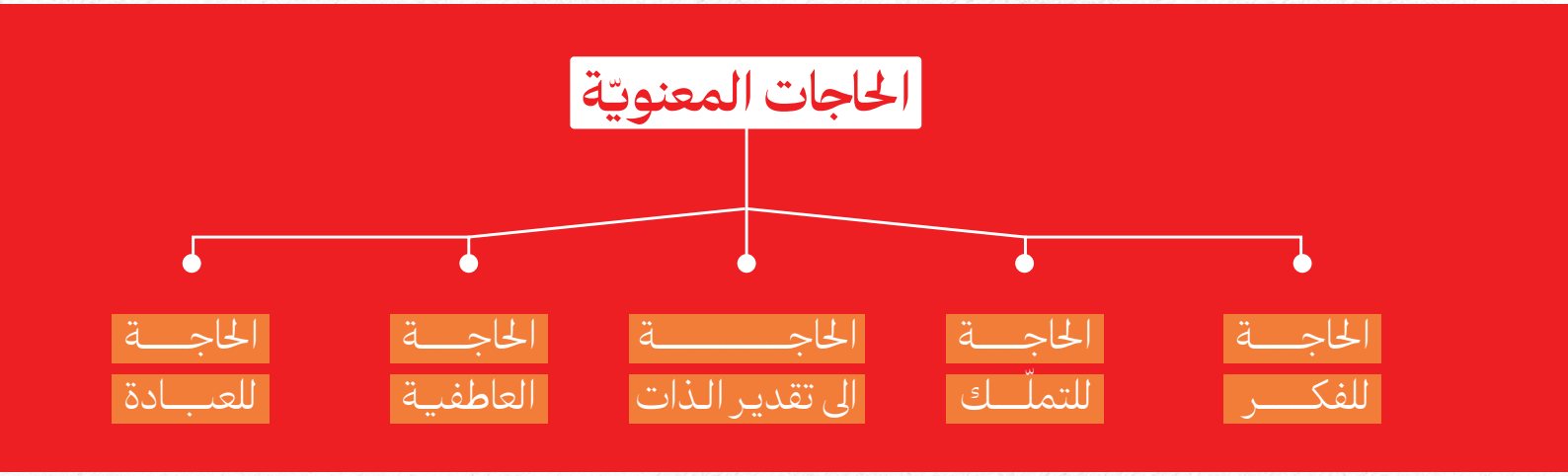
محمد حسن المولى

المؤثرات لا يمكن أن تؤثر في سلوك الانسان ما لم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحاجته الانسانية، وبحسب ما ذكر في مصنفات علم النفس إن كل كائن حي لا يمكن أن يقوم بفعل ما إلا بدافع حاجة يشعر بها، فيتخذ سلوكاً معيناً لإشباع تلك الحاجة، علماً ان الحاجات لدى البشر على نوعين رئيسين هما الحاجات الأولية (الفطرية) والحاجات الثانوية (المكتسبة).

الحاجات البيولوجية (الأولية) كما قيل عنها والتي من الأولى تسميتها بذلك، فهي بطبيعة الحال حاجات فطرية (غريزية) تنشأ مع الانسان منذ ولادته لكي تحفظ وجوده من الفناء، فيبقى الانسان متحركاً بمحاولة إشباع تلك الحاجات، التي تبقيه على قيد الحياة، وسلوكه ايضا تحدده درجة الاشباع من تلك الحاجات، التي هي واضحة بطبيعة الحال (الحاجة الى التنفس والطعام والشراب والجماع وأمثال ذلك).

وأما الحاجات المعنوية أو الروحية (المكتسبة) فهي تأتي متلازمة مع الاولى وتصنف على أنها حاجات نفسية وروحية وفكرية، تصوغها البيئة الثقافية والاجتماعية المحيطة التي ينشأ فيها الفرد، وأمثالها الحاجة الى التملك، وتقدير الذات وتحقيق الذات، والحاجة الى المعرفة، والعاطفة والعبادة للفكر. كما ورد في المصدر تسميتها بالحاجات الأولية والثانوية، بلحاظ أن العملية بين الاثنين عملية تكاملية، لا يمكن فك أحداهما عن الأخرى، فتصنيف العبادة والفكر ضمن الحاجات المعنوية لا يتنافى ابدًا مع المبدأ الديني، فالاعتقاد بالله هو عقيدة اساسية، ومن أول مبادئ الفطرة السليمة، والحاجة للفكر كذلك، بيد إن تصنيف علم النفس الذي يقسم الحاجات الفطرية على اساس المظهر الغريزي الاجباري، وتصنيف الفكر والعبادة في الدرجة الثانية تصنيف لا يسبب أي أشكال، لأن الحاجات الثانوية هي فطرية بالقوة.

في الواقع أن تأثير الحاجات المعنوية لا يقل أهمية عن تأثير الحاجات البيولوجية لما أشير الى التناسق بينها وتكامل الانسان بها، فالإنسان الذي يفقد عناصر حاجاته المعنوية يشعر بالنقص تجاه نفسه ليوصلها في بعض مراحلها الى اخراجها عن إطار انسانيتها، فقد ينظر الانسان بذاته إلى نظيره المقتصر على اشباع حاجاته المادية من شراب وطعام وجماع بوصفه حيواني السلوك؛ فهو يشعر بأن تحقق الذات الانسانية بتكامل الحاجتين لضرورتهما معا، أي بالمعرفة والعبادة، و عن طريق الفكر أيضا الذي لا يمكن ان يتحقق ما ذكر إلا بهما.



ولا يمكن اعتبار احد تلك العناصر مجرد عنصر يمكن الاستغناء عنه والاكتفاء بغيره، فكلا العنصرين تحفظ الانسان من الفناء ويعزز وجوده الذاتي كما ذكرنا آنفاً، الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه (١٨٤٤-١٩٠٠) في نصه الشهير الذي يبدأه بقوله (ان كل الافعال السيئة تأتي بدافع الحفاظ على الذات... يصل الى مثال يذكره... أننا قد نقاتل الحيوان الذي يروم مشاركتنا الطعام، ونحارب الانسان الذي يخالفنا الرأي) فالأفعال السيئة التي تبدأ من فقدان احد حاجات الانسان الغريزية، بدافع الغريزة نفسها، فنتيجتها ايصال الفرد نفسه والمجتمع الى خطر محتوم، وهذا هو ما آلت اليه كثير من المجتمعات عند فقدانهم عملية التفكير المعتدل والسليم الذي هو حاجة من الحاجات الانسانية.

ويعّد الفكر من ابرز الحاجات البشرية الرئيسة باعتباره ضرورة من الضروريات الانسانية التي يحكم بموجبها العقل الحكيم، فالإنسان الذي يعّطل بداخله عنصر التفكير، فلن يكون منتجًا ولا قادرًا للوصول الى التكامل الانساني في حاجاته البشرية، وأمثلة ذلك كثيرة.

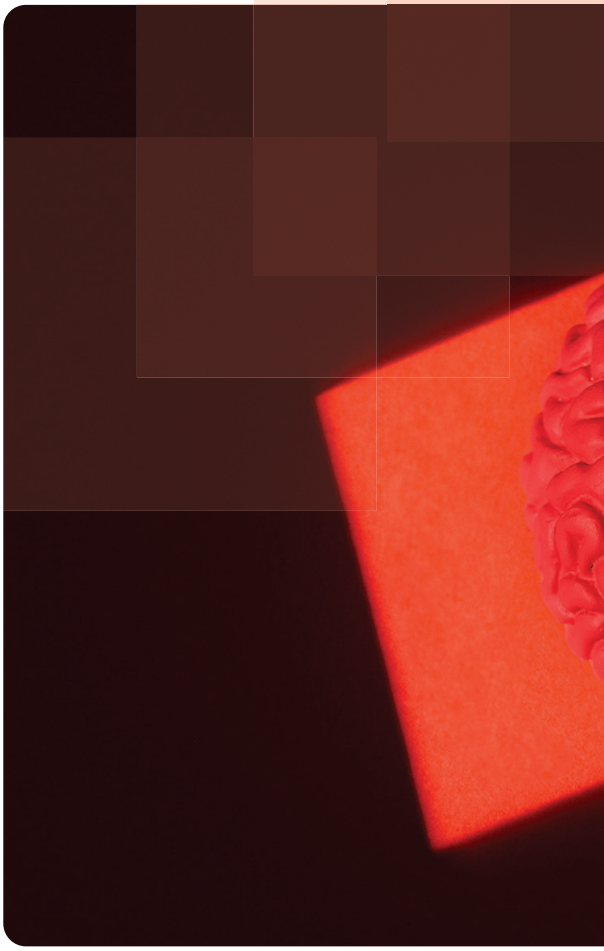
إن محاولة التأثير السلبي التي استخدمها الآخر في التشويش على المنظومة الفكرية لبعض المجتمعات، لم تأتِ لإسقاط الفكر والمعرفة من كونها حاجتين انسانيتين، وإنما جاء لخلط الحاجات الاساسية بالثانوية، فيصنع بذلك تأثيرًا سلبياً كبيراً على صياغة السلوك العام.

الفكر يؤثر في السلوك!

إن عملية التأثير في السلوك تأتي تبعاً لدرجة تحققها في الحاجات الاساسية، فالانسان الطبيعي لا يمكن أن يفكر ما لم يحقق حاجته الانسانية، والذي يحقق حاجاته الانسانية ولا يفكر لا يمكن أن يطلق عليه مفهوم الانسان.

إن أغلب محاولات التجويع التي عمد اليها البعض بحق المجتمعات والافراد كانت بسبب ذلك الدافع، فهم يجعلونهم يفكرون دائماً في طرق اشباع حاجاتهم البيولوجية، بخلق الازمات الاقتصادية أو الطبيعية، فيكون كل تفكير الانسان، في كيفية ايجاد الطعام الذي يحتاجه البدن، أو كيفية إيجاد المياه العذبة التي تصلح للشرب، أو البحث عن علاجات لبعض الاوبئة والمشاكل البيئية التي تؤثر في نمط حياتهم، فيكون الانسان في تلك البيئات لا فكر له إلا في طريقة عيشه، ولا يقدر إلا بالبحث عن حل تلك الازمات. فجرب مثلاً أن تأتي بمجموعة أفراد لم يأكلوا أو يشربوا منذ أيام، ثم ابدأ في تعليمه ومطالبته بالتفكير وتقديم نتائج ابداعية من شأنها أن تغير المشهد الفكري والمعرفي و تثريه، فهل سيستجيب لصوتك وكلماتك أو لقراقر بطنه؟

وفي الطرف الآخر نرى أن بعض المجتمعات كان الأمر منها بالعكس تماماً من نظيرتها، فهي مترفة جدا حيث بلغت من الشبع والترف ما يجعلها عاجزة عن التفكير، كسولة عن طلب المعرفة، معتمدة على من يفكر



بالنيابة عنها، لكي تكون مجتمعات مستهلكة من الطراز الأول، فالفرد فيها لا ينتج أي شيء من بنات أفكاره، إنما يعتمد في الجوانب الفكرية على الآخر، فتجده يستأجر الاختصاصات الفكرية كافة، من المعلم والكاتب الى الخبير والمستشار. فلو جئت بعينة أخرى من المترفين والمشبعين، وبدأت تعلمه وتطرح عليه النظريات والآراء العلمية وتناقش معه الردود عليها، وبعدئذ تطلب منه أن يكون مثابراً وقارئاً وكاتباً، يحدد ساعات قليلة لنومه، ودقائق لطعامه، وأن ليس لديه وقت للخروج الى المطاعم، أو البحث عن (البراندات، والماركات) والامور التجارية، فهل سيستجيب لك أم لصوت محرك السيارة الفاخرة، ولرشات العطر المميز.

وفي واقع الأمر إننا نستخلص مما تقدم لو قرأنا واقع المجتمعات التي هي تعيش في ازمات تشغلها من التفكير، وواقع المجتمعات الأخرى التي تعيش في بيئة مليئة بالترف للحد الذي يجعلها تستغني عن التفكير، لنقدح في نفس كل قارئ يمر بهذه السطور، أين الوسط في الأمر، ولماذا تمنع هذه المجتمعات والافراد من التفكير؟

في الواقع أن من يمنع هذه المجتمعات من ممارسة حقها وحاجتها الانسانية من التفكير، هي جهة واحدة ومنظومة مشخصة غايتها، فهي تخشى تفكير تلك المجتمعات ونتاجاتها الفكرية التي تسحب من تحتهم البساط وتؤدي بنظامها العالمي الى عدمه السابق، كما إن الدافع الآخر لمحاولة ايقاف النتاج الفكري هو انعكاسه على سلوك تلك المجتمعات، وجعله سلوكاً سوياً مطابقاً لتعاليم الدين والمواريث، وبالتالي يبعث حذراً شديداً يوقف الثقافات المستهلكة التي يصدرونها والشبهات والموضات التي يرسلونها، وهذا ما سيشكل عقبة اقتصادية كبيرة تعود على مصدرها بمبالغ لا تعد.

في واقع الأمر لا يمكن أن يتكامل الانسان إلا بالفكر وبالمعرفة، ولا يمكن أن يتحقق الفكر والمعرفة إلا بإشباع الحاجات الاساسية التي كما قلنا عنها آنفاً تحفظ الفرد من الفناء، ولكن من أرد أن يكون نبراساً للانسانية وصوتاً مميزاً لأسماع العطاء فلا ينبغي عليه أن ينغمس بالملذات للحد الذي يجعل بينه وبين التفكير حداً أسماه أمير المؤمنين عليه السلام بالبطنة قائلاً: (من زاد شبعه كظته البطنة، ومن كظته البطنة حجبته عن الفطنة)، وليربط التكامل الانساني في تعزيز التفكير كحاجة إنسانية لابد من تحققها قال عليه السلام: (أصل السلامة من الزلل الفكر قبل الفعل، والروية قبل الكلام) .

الشبـــاب والمراكـــز الثقـــافية: جســـور للـــوعي والنهـــوض

محمد حسين عبدالعباس

في عالم تتسارع فيه التحوّلات الاجتماعية والثقافية، وتتشابك فيه المؤثرات الخارجية من إعلام وتكنولوجيا وعولمة، يبقى الشباب في قلب الحدث، وأكثر الفئات تأثراً وتفاعلاً مع هذه التحولات. ومن هنا، تبرز الحاجة الماسّة إلى إيجاد فضاءات آمنة وواعية تحتضن طاقات الشباب، وتوجهها نحو البناء الفكري والسلوكي السليم، بعيداً عن الانجراف في تيارات اللامعنى والفراغ. وإن المراكز الثقافية، لا سيّما تلك التي تحمل طابعاً هادفاً ورسالة واضحة، تُعد اليوم من أهم الركائز التي يمكن أن تسهم في صناعة الوعي وترسيخ القيم في نفوس الشباب، مجسّدةً بذلك دورها الحيوي في البناء الثقافي للمجتمع.

هوية الشباب في مفترق طرق

لم يعد خافياً على أحد أن الشباب يواجهون اليوم تحديات فكرية وسلوكية كبيرة، منها ما يتعلق بتذبذب الهوية، وفقدان الشعور بالانتماء، والتأثر بثقافات بعيدة عن الأصالة والقيم. وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل: أين يجد الشاب اليوم ذاته؟ وأين يتلقى ما يبني عقله وروحه ويهذب سلوكه؟ وهل المنصات الرقمية، على وفرتها، قادرة على أداء هذا الدور؟ أو إنها - في كثير من الأحيان - تسهم في تشتيت الذهن وتعميق العزلة؟

هنا تبرز أهمية المراكز الثقافية بوصفها بيئات حاضنة، توفر مساحات للتعبير، والتعلّم، والانخراط الواعي في قضايا المجتمع. فهي ليست مبانيَ تقام فيها أنشطة فحسب، بل هي نوافذ حضارية، تمدّ الشباب بجسور تواصل حقيقي مع تراثهم، وقضاياهم، وهويتهم الأصيلة.

المراكز الثقافية: أكثر من أنشطة وفعاليات

غالباً ما يُنظر إلى المراكز الثقافية على أنها أماكن تُقام فيها الندوات والدورات وحسب، لكن النظرة الأعمق تكشف عن كونها منصات تربوية ومجتمعية، تُسهم في تشكيل شخصية الشاب، وتزويده بأدوات التفكير الناقد، والتعبير الفني، والحوار البنّاء، إضافة إلى إحياء روح العمل الجماعي والمسؤولية الاجتماعية.

إنّ الانخراط في مثل هذه المراكز يفتح أمام الشباب أبواباً لا تُقدّر بثمن، منها:

- التعرّف على الذات وبناء الثقة بواسطة المشاركة والتفاعل.
- اكتساب المهارات المعرفية والفكرية التي تعزز من قدرة الشاب على التمييز بين الغثّ والسمين.
- الانخراط في بيئة تحفّز الإبداع وتحتفي بالمواهب وتدعمها.
- الاقتراب من التراث والمعرفة الدينية الأصيلة بعيداً عن التنميط والتطرف.

رسالة العتبات المقدسة في احتضان الشباب

ومن الجدير بالذكر إن العتبات المقدسة في العراق، وفي مقدمتها العتبة العباسية المطهرة، قد قدّمت نموذجاً يحتذى به في احتضان الطاقات الشابة، بمشاريع ثقافية رائدة، ومراكز بحثية، ومؤتمرات معرفية، ومبادرات شبابية تثقيفية. وقد برهنت هذه المؤسسات، بما تحمله من رؤية إيمانية وإنسانية، أنّ العمل الثقافي لا يقتصر على النخبة، بل يجب أن يكون مفتوحاً لكل شاب يبحث عن النور في زمنٍ كثرت فيه الظلمات.

إنّ المراكز الثقافية التابعة للعتبات، لا سيما تلك الموجهة إلى شريحة الشباب، تُعد اليوم صمام أمان ثقافي وأخلاقي، تُعيد التوازن للوعي الجمعي، وتقدّم نموذجاً متكاملاً في الجمع بين الأصالة والمعاصرة، بين الروح الإيمانية والانفتاح الواعي على متغيّرات العصر.

دعوة للتواصل والانضمام

من هنا، فإنّنا ندعو الشباب إلى عدم التردّد في طرق أبواب هذه المراكز، والانضمام إلى أنشطتها، والإسهام الفاعل في إثراء برامجها، ليس من موقع التلقّي فحسب، بل من موقع الإبداع والمبادرة. فكل شاب يحمل في داخله بذرة عطاء، وما على المراكز الثقافية إلا أن توفر له التربة الصالحة للنمو.

إنّ الانضمام إلى المراكز الثقافية الهادفة ليس ترفاً فكرياً، بل هو ضرورة في زمن التحديات الكبرى، وهو فعل وعي، وموقف انتماء، وخطوة نحو بناء جيل يعرف من أين جاء، وإلى أين يريد أن يصل.

في الختام

في عالم يسير بخطى متسارعة، حيث تغزو الأفكار والمفاهيم كل بيت بواسطة شاشات صغيرة، تزداد الحاجة إلى التمسك بالوعي، وإلى إعادة الاعتبار للثقافة بوصفها وسيلة للتنمية الشاملة. والمراكز الثقافية، حين تنهض بدورها الحقيقي، تسهم في حماية عقول الشباب من التيه، وتمنحهم القدرة على أن يكونوا فاعلين لا مفعولاً بهم، بناة لا تابعين.

فلتكن بوابات هذه المراكز مشرعة دائماً، ولتكن قلوب الشباب مفتوحة على النور والمعرفة، مجسّدين بذلك جملةً واحدةً لا تُنسى: "بالثقافة نبني، وبالوعي ننهض".

إعلام (نزيه) للأجرة!

د. موفق هاشم عبيد

تمددت متعبا على الأريكة المقابلة لجهاز التلفاز، ورحت أهيّئ طقوس مشاهدة البرامج الفكرية والثقافية وسماع الأخبار! فأعددت (الكرزات) والمكسرات التي من شأنها تقوية الذاكرة وتهيئتها لاستقبال المعلومات والأفكار التي تفيضها علينا الفضائيات كل يوم! كانت يدي اليسرى تتحكم بـ(الريموت)، أما اليمنى فكانت منشغلة بدس حبات عباد الشمس بين ضرسي دساً دساً! وأنا متلهف لسماع الأخبار ومتابعة البرامج الفكرية والثقافية، وبينما أنا أقلب بالقنوات وقفت عند إحداها، وكان المقدم يرحب بضيفيه ويعرّف المشاهدين بهما، الضيف الأول كان أستاذا في جامعة دينية، يمثل الاتجاه الأخلاقي والقيمي المحافظ والديني المعتدل، أما الضيف الآخر فكان عضوا في منظمة (العلمانية هي الحل)، يمثل الاتجاه التغريبي المضاد للدين والقيم المحافظة، بدأ المقدم يتنمق بكلماته ويتفيقه! وراح يوزع أسئلته بين الضيفين، وبعد وصول الحلقة إلى منتصف وقتها بدأ يغيّر بوصلته بكيل التهم إلى أستاذ تلك الجامعة الدينية!

ـ أيها الأستاذ، دلني على اختراع أتى به المسلمون المتدينون؟! دلني على نظرية قدمها أصحابكم؟! أعطني اسماً واحداً لعالم قدم منجزاً علمياً أو فكرياً أو إنسانياً عاماً ينتمي إلى تياركم؟! كل ما قدمه تياركم أيها الأستاذ هو القتل والدمار والتخلف والرجعية والانقسام!

ـ دعني أوضح لك ما طرحت، فكلامك مشحون بالمغالطات والأوهام وأنت هنا لا تفرق بين الضحية والظالم! لذا فإن ما...

ـ دعني انتقل إلى الأستاذ المتنور رشيد سعيد...

بهذه الكلمات قاطع المقدم أستاذ الجامعة الإسلامية، ولم يدع له مجالاً يبين فيه ما طرح من إشكاليات إن لم نقل شبهات ومغالطات! وترك الضيف الثاني يتحدث بكل حرية! مكيلاً التهم والمغالطات على التيار الداعي إلى الحفاظ على الهوية والقيم الأخلاقية المتجذرة في المجتمع منذ القدم!

انتهت الحلقة بختام المقدم بالقول:

إذن أحبتي المشاهدين وصلنا بحوارنا هذا إلى نتيجة مهمة، وهي إننا لابد لنا من الانفتاح على الغرب فكراً وثقافة وعلما! وإن أساس مشكلتنا وتراجعنا هو المتدينون الراديكاليون!نشكر الضيفين على تلبيتهما دعوتنا وحضورهما إلى مقر القناة، كما أشكركم أحبتي على حسن الإصغاء والمتابعة، وهذا محدثكم: نزيه الشريف، نلتقيكم بخير.

وفي اليوم التالي فتحت التلفاز كعادتي بعد المجيء من العمل لأرى وأستمع للمستجدات على الساحة، وأتابع البرامج الملهمة، وبينما أنا أتجول بين الفضائيات وقعت على برنامج يتحدث عن جدلية مدى شرعية استعمال العنف والقوة من أجل التغيير، وكانت الجلسة بضيفين: الأول كان أستاذاً من الجامعة الدينية التي تمثل رمز الوسطية والاعتدال والحفاظ على القيم والهوية والأخلاق، ويمثل هذا الأستاذ التيار الديني الوسطي المعتدل الداعي إلى الحوار والسلم ونبذ العنف والكراهية، أما الضيف الثاني فقد كان شيخاً راديكاليًّا سلفيًّا متشدداً، وهو يمثل الجماعات الداعية إلى الثورة والتغيير حتى وإن استلزم ذلك استعمال السلاح وإراقة الدماء!

تكلم الضيف الأول أستاذ الجامعة الإسلامية بهدوء ومنطقية في عرض الأفكار، وذكر أن الدين الإسلامي دين يدعو إلى الأمن والسلم والأمان قبل كل شيء، ولاسيما في عصرنا الحالي فإن وسائل التعبير عن الرأي مكفولة للجميع، وأن الظروف الحالية لا تحتمل تحكيم منطق القوة والسلاح؛ لأن ذلك سيؤدي إلى نتائج عكسية على سمعة الدين نفسه، وستحصل ردود أفعال سلبية عند من لم يستطع التمييز بين الدين ومن يتاجر به، أو بين روحية الدين ومن لم يفهم مقاصده السامية، وعلى ذلك فإن...

قاطعه مقدم البرنامج بالقول:

ـ لكن يا أستاذ ألا يعني ذلك أنكم لا تحملون غيرة على الدين! تريدون ديناً مريحاً لا عناء فيه ولا تضحيات ومفصلاً على أمزجتكم وأهوائكم! لا تريدون أن تتعبوا وتقدموا من أجله! ديناً متخاذلاً أمام الانحرافات وحركات التغريب والميوعة! أنتم لا شجاعة لديكم لمواجهة ما أمرنا ديننا بمواجهته...

أخذ المقدم يكيل التهم الجاهزة على التيار المعتدل الجانح للسلم، ثم أدار الحوار مع الشيخ السلفي الذي بدأ يزمجر وكأنه يخطب في حرب! وأخذ يعدّد الشيخ بطولات الجماعات التي ينتمي إليها ويفتخر بها، مطلقاً أبشع التهم على الأستاذ وتياره! يخوِّنهم تارة ويشبّههم بالمنافقين المتآمرين مع اليهود في أيام النبي صلى الله عليه وآله تارة أخرى!

وكعادة المقدمين ختم المقدم برنامجه بالقول:

ـ نشكر ضيفينا على تلبيتهما دعوتنا وتجشمهما عناء الحضور، كما أشكركم أحبتي على حسن الإصغاء والمشاهدة، وهذا محدثكم نزيه الشريف!

والسلام عليكم!

الرجـــولة

بين المظهر والجوهر!

علي السعيدي

الرجولة: نعت كريم يستحقه الإنسان متى يستكمل مقوماتها، وا تصف بمواصفاتها.. ومن هذه المقومات – الإرادة و ضبط النفس– وهو أول ميدان تتجلى فيه الرجولة، حيث ينتصر الإنسان على نفسه الأمارة بالسوء، فالرجل الحق هو الذي تدعوه نفسه للمعصية فيأبى، وتتحرك فيه الشهوة فيكبح جماحها، و تبدو أمامه الفتنة فلا يستجيب لها، فيقود نفسه و لاتقوده، و يملكها ولا تملكه، وهذا أول ميادين الانتصار.. وإذا كان كل الناس، يحسن الغضب و الانتقام للنفس عند القدرة، فان الذي لا يجيده إلا الرجال.. هو الحلم حين تطيش عقول السفهاء، والعفو حين ينتقم الأشداء، والإحسان عند القدرة وتمكن الاستيفاء، وهم من استحقوا المدح من الله حيث يقول: ﴿**وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ**﴾ (آل عمران/ ١٣٤). والثناء من رسوله ﷺ، كما في الحديث: «**لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ**» (بحار الأنوار ج٧٤/ ص١٥١)، الأمر الآخر– علو الهمة– و هي علامة الرجولة، والمقصود بها أن يستصغر المرء ما دون النهاية من معالي الأمور، و يعمل على الوصول إلى الكمال الممكن في العلم و العمل، وقد قالوا قديماً:

(الهمة نصف المروءة)، وقالوا:

(إن الهمة مقدمة الأشياء) فمن صلحت له همته وصدق فيها، صلح له ما وراء ذلك من الأعمال، أما غير الرجال فهممهم لا تنهض بهم إلى مفخرة، و من سفلت همته بقي في حضيض طبعه محبوساً، وبقي قلبه عن الكمال مصدوداً منكوساً..!

إذن! الرجولة وصف اتفق العقلاء على مدحه والثناء عليه، ويكفيك إن كنت مادحاً أن تصف إنساناً بالرجولة، أو أن تنفيها عنه لتبلغ الغاية في الذمّ، ومع أنك ترى العجب من أخلاق الناس وطباعهم، وترى مالا يخطر لك على بال، لكنك لا ترى أبداً من يرضى بأن تنفى عنه الرجولة! وبالرغم من اتفاق جميع الخلق على مكانة الرجولة، إلا أن المسافة بين واقع الناس وبين الرجولة ليست مسافة قريبة، فالبون بين الواقع والدعوى شاسع، وواقع الناس يكذب ادعاءهم.. وإننا اليوم وفي عصر الحضارة والمدنية المعاصرة، عصر غزو الفضاء، عصر الفضائيات (والانترنيت)، عصر التواصل والاتصال.. حيثُ ارتقى الناس في عالم المادة، لكنهم انحطوا في عالم الأخلاق والقيم -مع شديد الأسف- صعدوا إلى الفضاء وأقدامهم في الوحل والحضيض..! وحيثُ أصبح العالم -كما يعبر البعض- كالقرية الصغيرة! إذا حدث أمرٌ ما في طرفه، سمع الطرف الآخر به من لحظات، بل الأمر أخطر من ذلك، فإذا كانت بعض الأمراض والأوبئة والجوائح، تنتقل بين دول العالم الكبيرة والمتباعدة كالنار في الهشيم - بالرغم من الحاجة الى انتقال الاشخاص المصابين بأنفسهم لنقل العدوى- فكيف بأمراض وأسقام تنتقل بلمح البصر أو بضغطة زر لحاسوب أو لهاتف شخصي..! وهو ما يحدث الآن إذ أصابنا ما أصابنا من الغرب أو من غيرهم، من أفكار سقيمة وقضايا عقيمة.. حيثُ ورث المسلمون من هؤلاء العفن والفساد، ورثوا منهم مساوئ الأخلاق، وساروا وراءهم في لهاث وسعار، فلا للمدنية والحضارة أدركوا، ولا لأخلاقهم ورجولتهم أبقوا.. فاندثرت الأخلاق والشيم مع عالم المادة، وصرنا بحاجة إلى تذكير الرجال بسمات الرجولة، وأن نطالب الشباب، أن يكونوا رجالاً لا صغاراً ولا مجرد ذكور، فكم بين وصف الذكورة والرجولة من فوارق..! أجل! فالرجل معنى قد يراد به النوع (الذكر)، وهو ذلك النوع المقابل (للأنثى)، أما عند إطلاق هذا الوصف، فقد يراد به المدح، أو قد تطلق كلمة الرجولة ويراد بها وصف زائد -يستحق صاحبه المدح- وهو ما نريده نحن هنا، فالرجولة بهذا المفهوم تشمل القوة والمروءة والكمال.. وكلما كملت صفات المرء استحق هذا الوصف -أعني أن يكون رجلاً- وقد وصف الله بذلك الوصف أهل الصدق والايمان فقال: ﴿مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللهَ عَلَيْهِ..﴾ وصفة أهل المساجد.. ﴿رِجَالٌ لا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللهِ وَإِقَامِ الصَّلاةِ..﴾ وصفة المتطهرين.. ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُواْ، واللهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ﴾..وهنا نقول: الرجولة وصف يمس الروح والنفس والخلق، أكثر مما يمس البدن أو الظاهر، فرب إنسان أوتي بسطة في الجسم وصحة في البدن، يطيش عقله فيغدو كالهباء، ورب عبد معوق الجسد قعيد البدن، وهو مع ذلك يعيش بهمة الرجال! فالرجولة إذن مضمون قبل أن تكون مظهراً، فابحث عن الجوهر ودع عنك المظهر..!

مهر العمر

بتول الموسوي

في لُجَّة الحياة وتدفق أحداثها، يقف الشابّ على محطة «العمر» متأملاً، تتقاذفه هبوب الرغبات وتحيط به أمواج المسؤوليات. بين نار الطموحات وثلج الواقع، بين دوامة العمل وصراع الدراسة وتعقيدات العلاقات، يبرز سؤال وجودي يخترق الضجيج:

ما هو «مهر العمر» الذي يجب أن أدفعه لأعيش حياتي بمعناها الحقيقي؟

العمر: بالضم جمع أعمار، المدة التي مضت على الولادة[1].

لكنه في حقيقته: كنز لا يعوض، حيث يمكنك أن تكسب المال بعد السعي، والعلم بعد الجهد، و تعوض الفرصة الضائعة، لكن يستحيل أن تعيد ثانية واحدة من عمرك.

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «**فبادروا العمل، وخافوا بغتة الأجل فإنه لا يرجى من رجعة العمر ما يرجى من رجعة الرزق**»[2].

ليس مهر العمر نقوداً ولا جواهراً، بل سنوات نعيشها، ولحظات تمر بنا، وطاقات نمتلكها. فكما للزواج مهر يعبر عن قدسية وقيمة العلاقة، فإن ما تمنحه للعمر من أهداف وقيم واهتمام هو «مهر العمر» الحقيقي.

أركان المهر الثلاثة

العملة النادرة (الوقت)

إن رأس مال الإنسان الحقيقي هو اغتنام كل ساعة تمر عليه بما ينفع، وتلك الساعات تدعى بـ «الوقت». فهو العملة النادرة لمهر العمر الذي ينقضي بلمح البصر.

قال تعالى: ﴿**وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا أَمْرُ السَّاعَةِ إِلَّا كَلَمْحِ الْبَصَرِ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**﴾[٣].

الحافز (الطاقة والإرادة)

إرادتك وعزمك الفكري والجسدي والعاطفي هي جزء لا يتجزأ من مهر العمر.

فكل فكرة تفكر بها، وكل بذل جسدي تبذله، وكل عاطفة تستثمرها بما يرضي الله سبحانه وتعالى، هي حوافز هذا المهر الغالي.

عن - الإمام الصادق عليه السلام - في الدعاء - أنه قال: «**قد علمت أن أفضل زاد الراحل إليك عزم إرادة يختارك بها**»[٤].

الاختيار (مسؤولية التوجيه)

ما يجعل لمهر العمر أهمية هي طريقة صرفك لعمرك.

اختيارك خططك وأعمالك فيه، حيث لا يمكن للعقل إلا أن يراجع نفسه في كل ليلة على أقل تقدير: «ماذا فعلت أنا؟».

فكما أن نفسك تسألك، ستسأل في يوم الحساب فيما أفنيت سني عمرك، وخصوصاً مرحلة الشباب.

عن الإمام الصادق عليه السلام: كان فيما وعظ به لقمان ابنه: «**اعلم أنك ستسأل غدا إذا وقفت بين يدي الله عز وجل عن أربع: شبابك فيما أبليته، وعمرك فيما أفنيته، ومالك مما اكتسبته، وفيما أنفقته، فتأهب لذلك وأعد له جواباً**»[٥].

ولكي نغتنم هذا المهر بحكمة، علينا الحرص على استثماره لا إنفاقه بما لا ينفع:

- علم يبقى وينفعك في دنياك وآخرتك.
- عمل صالح يترك أثراً طيباً ويكرم.
- علاقات نبيلة تثري حياتك.
- عطاء يعود إليك.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «**إن أوقاتك أجزاء عمرك، فلا تنفد لك وقتاً إلا فيما ينجيك**»[٦].

فكم من ساعات تمضي وتضيع في ما لا يفيد وينجي؟ عمرك المستهلك في التمرير بين وسائل التواصل والتطبيقات غير النافعة إلى محطات تبذر طاقتك وجهدك في مقارنة نفسك بالآخرين، دون الالتفات إلى أن سعادتنا تكمن في ربط واستثمار أعمارنا بما يرضي الله تعالى.

راقب نفسك كيف تقضي يومك، وكما تختار التطبيقات في هاتفك، اختر ما تملأ به عمرك من طاعة ونفع.

عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: «**إن عمرك مهر سعادتكِ إن أنفذته في طاعة ربك**»[٧].

وعن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: «**كن على عمرك أشح منك على درهمك ودينارك**»[٨].

اليوم أنت في محطة العمر، والفرصة ما زالت بين يديك. فهل ستستثمرها؟ هل ستجعل من عمرك مهراً لسعادتك الأبدية؟ الإجابة بين يديك، والوقت ينقضي، والقرار لك.

الهوامش:

١-معجم المعاني الجامع.
٢-ميزان الحكمة - محمد الريشهري - ج ٣ - ص ٢١١٢.
٣-[النحل: ٧٧].
٤-ميزان الحكمة - محمد الريشهري- ج ٣ - ص ١٩٦٨.
٥-المصدر السابق - ج ١ -ص٦٢٢.
٦-المصدر السابق - ج ٣ - ص٢١١٤.
٧-المصدر السابق -ج ٣ -ص ٢١١٤.
٨-المصدر السابق -ج ٣ - ص ٢١١٢.

كيف نكبح جماح الغريزة الجنسية

السيد عدنان جلوخان

روي عن الامام جعفر الصادق عليه السلام أنه قال، قالَ امير المؤمنين علي بن ابي طالب عليه السلام ((ان الله عز وجل رتب في الملائكه عقلاً بلا شهوة وركب في البهائم شهوة بلا عقل وركب في بني آدم كلتيهما، فمن غلب عقله شهوته فهو خير من الملائكه ومن غلب شهوته عقله فهو شر من البهائم)).

ان الله سبحانه وتعالى وضع هذه الغريزة في الانسان لأجل حفظ النوع من الانقراض والفناء كما وجدت غريزة حب الطعام لكي تدوم حياة الانسان ولا يموت جوعاً ولكن هذه الغرائز اذا ترك لها العنان يمكن أن تؤدي بإنزلاق صاحبها الى الهاوية لأنها تحتاج إلى ان تشبع لذا يجب أن تتخذ السبل الصحيحة والمحللة من قبل الشارع المقدس لإشباعها فلا تجوزالسرقة وأكل المال الحرام، لأنها ستؤدي إلى عواقب وخيمة على النسل مستقبلا لأن النطفة إذا تكونت من مال حرام سيولد طفل من مال حرام وسيدخل والدهُ في استحقاق العقوبة الأخروية التي أعدها جبار السموات والأرض للسارق، فقد ورد في الحديث (تعساً لمن ادخله بطنه النار)، كذلك الشهوة الجنسية لابد من ان تشبع من طريق محلل، لكن المجرمين والمفسدين والذين يحبون أن تشيع الفاحشة في الذين آمنوا دخلوا من هذا الباب وهي الغريزة الجنسية وكيفية إثارتها وتقويتها عند شبابنا اليوم، فاستغلوا وسائل التواصل الاجتماعي

بنشر المقاطع المحرمة وبيع الافلام والمجلات الفاسدة وتجنيد النساء المبتذلات لنشر مقاطع ذات محتوى هابط جداً الغرض منه افساد أخلاق الشباب بإثارة الشهوة الجنسية عندهم اضافة الى نشر المسلسلات التلفزيونية التي تعرض كيفية اجراء العلاقات بين الجنسين بحجة الحب والحريه والانفتاح فهنا تقع المسؤولية على الجميع من العلماء والدعاة والمدرسين امام الله سبحانه وتعالى، كما قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:- **(كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته)** في نشر الوعي وابداء النصيحة وعلى المعنيين من مسؤولي الدولة أن يحدُّوا من انتشار هذه المقاطع المفسدة بحجب هذه المواقع الشيطانية...من جهة أخرى يجب على الشباب المؤمن أن يتخذوا التدابير والسبل الناجعة لكبح جماح غرائزهم منها:-

01

غض البصر عن النظر الى هذه التفاهات قال تعالى:- ﴿**قل للمؤمنين يغضوا من ابصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم إن الله خبير بما يصنعون**﴾. النور ٣٠.

02

تجنب الأماكن التي تكثر فيها التجمعات الطلابية فهذه الاماكن التي يكثر فيها الاختلاط من المؤكد أنها تثير الشهوة الجنسية عند كلا الجنسين.

03

الإكثار من قراءة القرآن الكريم والتأمل في آياته وخصوصا الآيات فيها الوعد والوعيد للعاصين والمذنبين بإدخالهم في جهنم، فهذا العمل يخفف من الشهوة الجنسية .

04

الذهاب الى مكتبة الجامعة ومطالعة الكتب لزيادة الثقافة العلمية ولاسيما الكتب العقائدية للتمكن من رد الشبهات التي تطرح على الشباب .

05

الحفاظ على اوقات الصلوات اليومية فعندما يؤذن لصلاة الظهرين اذهب الى مصلى الجامعة وأد الصلاة في وقتها فاضافة الى الثواب الذي تحصل عليه فان الصلاة تكبح جماح الشهوة الجنسية فيقول سبحانه وتعالى:- ﴿**اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ**﴾ العنكبوت ٤٥.

ممارسة رياضات خفيفة مثل التمارين الرياضية المنزلية او المشي فهذا سوف يؤثر في تفكيرك بطريقه ايجابيه ويخفف من التفكير في الجنس.

06

الصيام فهو من العبادات التي يوصي بها علماؤنا الاعلام فهو ايضا يخفف من قوة الغريزة الجنسية بتقوية ايمان الانسان تجاه ربه فكما ورد في الحديث(**(كل عمل ابن ادم له الا الصوم فهو لي وانا اجزي به)**).

07

واخيرا وقبل كل شيء بل أساسه هو الدعاء والتضرع الى الله تعالى دائما وابدا ان يرزقك الصبر على طاعته والصبر عن المعصية الذي هو أعلى مراتب الصبر والذي عبر عنه الرسول الأكرم محمد ﷺ:- **بالجهاد الأكبر**... وفقنا الله وإياكم لمراضيه وجنبنا معاصيه إنه نعم المولى ونعم النصير.

أنوار التعامل مع الآخرين

أ.د. محمد نعمة حسن

يُعدّ التعامل الإنساني من أهم مظاهر النضج الاجتماعي والتربوي، فهو المعيار الذي يُقاس به سلوك الفرد داخل المجتمع، ولما كان الشباب يمثلون الفئة الحيوية في بناء الأمة، فإن أسلوب التعامل معهم يتطلب وعيًا قائمًا على الحكمة، والرحمة، والقدوة الحسنة، وقد أولى الإسلام اهتمامًا بالغًا بهذه الفئة، فحثّ على احترامها وتوجيهها برفق، مؤكدًا على قيم التواصل الإنساني والتفاعل الأخلاقي في العلاقات الاجتماعية. حيث إن أسلوب التعامل مع الشباب في المنظور الإسلامي هو مشروع تربوي متكامل، كونه يعيش بين الناس متأثرًا ومؤثرًا، وتقوم قيمة في المجتمع على أسلوبه في التعامل مع الآخرين، فالتعامل مع الآخرين ليس مجرد سلوك اجتماعي، بل هو فنّ أخلاقي وروحي، به تُعرف حقيقة الإنسان ورقيّه. إنّ أنوار التعامل مع الآخرين لا تشرق إلا حين نستنير بكتاب الله وسنة نبيّه وأقوال أهل بيته الطاهرين. إذ جعل فنّ التعامل مع الآخرين انعكاسًا مباشرًا للإيمان والخلق، قال تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ (البقرة: ٨٣)، وقد جسّد النبي ﷺ وأهل بيته عليهم السلام أرقى صور التعامل الإنساني الذي يُربي الفكر ويزكي النفس ويُبنى به الإنسان الصالح. ومن هنا، فإنّ مسؤولية المربين والآباء والمؤسسات المعنية تقتضي العمل وفق هذه المبادئ لتنشئة جيلٍ مؤمنٍ، وواعٍ، ومحبٍّ للخير.

أولًا: الأسس القرآنية في التعامل مع الآخرين

جاءت الآيات القرآنية لتضع مبادئ سامية في أسلوب التعامل مع الناس، لاسيما الشباب، تقوم على اللين، والحكمة، والموعظة الحسنة، والاحترام، فان التوجيه القرآني راقٍ في كيفية التعامل مع الآخرين بالأسلوب الإيجابي الذي يُحوّل العداوة إلى مودة.

قال تعالى: ﴿**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**﴾ (فصلت: ٣٤)

ثانيًا: التوجيه النبوي في التعامل مع الشباب

جاءت السنة النبوية لتُترجم هذه القيم القرآنية إلى واقع عملي، فقد كان النبي ﷺ نموذجًا في احتضان الشباب وتشجيعهم وتوجيههم بالحكمة. ومن الأحاديث الدالة على ذلك: قوله ﷺ: «**ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا**» (الكافي، ج٢، ص٦٣٦)

ان هذا الحديث يضع قاعدة عامة في التعامل الاجتماعي، تتضمن الرحمة بالصغار والتقدير للكبار، وهو أساس التوازن التربوي.

ثالثًا: أساليب التعامل مع الشباب في ضوء أحاديث أهل البيت عليهم السلام

في كلمات أهل البيت عليهم السلام إشراقات خالدة ترسم لنا طريق التعامل الراقي مع الآخرين، لاسيما الشباب، قال الإمام علي عليه السلام «**خالطوا الناس مخالطة إن متم معها بكوا عليكم، وإن عشتم حنّوا إليكم**» (نهج البلاغة، الحكمة ١٠)

وهي دعوة إلى بناء علاقات إنسانية قائمة على الاحترام والمودة، لتترك أثرًا طيبًا في النفوس.

رابعًا: المراحل التربوية في التعامل مع الشباب

1 مرحلة الفهم	2 مرحلة التواصل	3 مرحلة التوجيه	4 مرحلة القدوة	5 مرحلة التمكين
التعرف على خصائص الشباب النفسية والعاطفية، وفهم احتياجاتهم الحقيقية بدل افتراضها.	بناء علاقة قائمة على الثقة والاحترام، فالحوار الصادق يفتح القلوب ويكسر الحواجز.	إرشادهم إلى الصواب بالحكمة ، لا الأوامر القسرية فالأسلوب أهم من المضمون في التربية.	أن يكون المربي نموذجًا حيًّا للأخلاق التي يدعو إليها؛ فالسلوك العملي هو أصدق وسائل التأثير.	إشراك الشباب في المسؤوليات الاجتماعية والعلمية، ليشعروا بأنهم شركاء في صناعة القرار والبناء.

التعامل مع الشباب عملية متدرجة تحتاج إلى بصيرة تربوية عميقة، يمكن تلخيصها في خمس مراحل متكاملة:

إنّ التزام المجتمع بمنهج التعامل القرآني والنبوي يُثمر نتائج عظيمة، منها:

- تعزيز روح التعاون والاحترام المتبادل بين الأفراد.
- بناء جيل شبابي مسؤول ومؤمن بذاته.
- الحدّ من التوترات الاجتماعية وسوء الفهم.
- ترسيخ قيم التسامح والتواصل الحضاري داخل المجتمع.

الخلاصة :

إنّ التعامل مع الآخرين في ضوء القرآن والعترة الطاهرة ليس مجرد سلوك اجتماعي، بل هو تعبير عن الإيمان وتهذيب للنفس. فالإنسان كلّما ازداد إيمانًا، ازداد رقيًا في تعامله. ومن هنا، فإنّ أنوار التعامل مع الآخرين، ولاسيما مع الشباب، تُعدّ مدرسة تربوية تُخرّج أجيالًا مضيئة في فكرها وسلوكها وإنسانيتها.

فلنتعلم معًا أن نكون أنوارًا في أقوالنا وأفعالنا، نحاور بعقل، ونرحم بقلب، ونقتدي بمن قال الله تعالى في حقه: ﴿**وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ**﴾ (القلم: ٤)

أكـثر مـن الملـــح:

العوامل الخفية لارتفاع ضغط الدم

د. أحمد قفطان

لطالما ارتبط الملح في أذهان الناس بارتفاع ضغط الدم، حتى أصبح كثيرون يعتقدون أن الحل هو الامتناع عنه تمامًا.

لكن الحقيقة العلمية أكثر توازنًا: الملح يؤثر فعلًا في ضغط الدم، لكنه ليس العامل الوحيد، والمشكلة تبدأ حين يختل التوازن بين الغذاء و الحركة، والعادات اليومية.

كيف يرفع الملح ضغط الدم؟

يحتوي الملح على الصوديوم، وهو عنصر يحافظ على توازن السوائل داخل الجسم. عند تناول كميات كبيرة، يحتفظ الجسم بالماء الزائد، فيزداد حجم الدم داخل الأوعية، فيرتفع الضغط.

هذا التأثير يكون أوضح لدى:

- كبار السن.
- المصابين بالسمنة.
- من لديهم استعداد وراثي.

ومع ذلك، تختلف الاستجابة من شخص

لآخر، فبعض الناس لا يتأثرون إلا قليلًا بزيادة الملح.

عوامل أخرى ترفع ضغط الدم:

ارتفاع الضغط ليس نتيجة الملح فقط، بل مجموعة من العوامل المتداخلة:

- **زيادة الوزن:** تُجهد القلب وتضيّق الأوعية.
- **الخمول وقلة الحركة:** تقلل مرونة الشرايين.
- **التوتر المزمن:** يرفع هرمونات الأدرينالين والكورتيزول.
- **التدخين والدهون المشبعة:** تُسرّع تصلب الشرايين.
- **قلة البوتاسيوم والمغنيسيوم:** تجعل الجسم أكثر حساسية للصوديوم.
- **العمر والوراثة:** يزيدان من صلابة الأوعية واستعداد الجسم لارتفاع الضغط.

هل يجب الامتناع عن الملح تمامًا؟

الصوديوم عنصر أساسي لوظائف العضلات والأعصاب.

الامتناع الكامل عنه غير صحي، وقد يؤدي إلى:

- وهن وضعف عام.
- اضطراب في نبض القلب.
- تشنجات عضلية، خاصة في الحر أو في أثناء التعرق.

الكمية الموصى بها هي خمسة غرامات يوميًّا فقط (نحو ملعقة شاي صغيرة في مجموع الطعام).

ويجب الانتباه إلى "الصوديوم الخفي" في المعلبات والمخللات والجبن الجاهز.

ملح البوتاسيوم... بديل بشروط

- يُستخدم ملح البوتاسيوم كخيار لتقليل الصوديوم.
- يحتوي على بوتاسيوم أكثر وصوديوم أقل، مما يساعد في خفض الضغط.

لكن يجب استخدامه بحذر؛ لأنه غير مناسب لمرضى الكلى أو لمن يتناولون أدوية تحفظ البوتاسيوم مثل: سبيرونولاكتون، إنالابريل، لوسارتان.

فقد يؤدي إلى ارتفاع خطر في مستوى البوتاسيوم بالدم.

ملح الهيمالايا... لون جميل وتأثير عادي

الملح الوردي من جبال الهيمالايا يبدو فريدًا بلونه، لكنه يتكوّن أساسًا من كلوريد الصوديوم مثل الملح العادي.

المعادن التي تعطيه لونه الوردي (كالحديد والمغنيسيوم) موجودة بكميات ضئيلة لا تقدم فائدة صحية حقيقية.

تأثيره على ضغط الدم مماثل تمامًا للملح الأبيض، لذا يمكن استخدامه للتنويع فقط، وباعتدال أيضًا.

الطريق الذكي للوقاية والسيطرة

- قلل من تناول الملح والأطعمة الجاهزة.
- مارس الرياضة بانتظام.
- تحكم في التوتر والقلق.
- أكثر من تناول الخضروات والفواكه.
- استشر طبيبك قبل استخدام أي بدائل للملح.

خلاصة القول

الملح يؤثر فعلًا على ضغط الدم، لكن تأثيره يعتمد على الكمية ونمط الحياة العام.

لا حاجة للامتناع التام عنه، بل يكفي الاعتدال والوعي الغذائي.

فالتوازن في كل شيء هو سر صحة القلب والجسم.

سؤال وجواب

(ما أهمية الأخلاق في بناء شخصية الشاب، وكيف تسهم في توجيه سلوكه في الحياة اليومية؟)

سؤال من صديق الملتقى الأستاذ محمد حسين من محافظة ذي قار

الجواب:

عزيزنا الكريم، يعد عنوان الأخلاق الأساس في بناء شخصية الإنسان؛ لأن الأخلاق تمنحه معياراً يميّز به بين الصواب والخطأ.

كما تساعده على ضبط سلوكه وتوجيه أفعاله وفق قيم سامية مثل الصدق والأمانة والعدل. وبفضل الأخلاق يصبح سلوك الفرد متوازناً ومسؤولاً، ويكتسب احترام الآخرين وثقتهم في الحياة اليومية.

فيكون الالتزام الأخلاقي هو السبيل الواضح لصناعة الإنسان الناجح اجتماعياً.

(كيف تساعد الأخلاق في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في داخل المجتمع الشبابي لا سيما في الأوساط الجامعية؟)

سؤال من الأخ علي الطالب في كلية الهندسة جامعة ذي قار.

الجواب:

عزيزنا المحترم علي، تسهم الأخلاق في تقوية العلاقات الاجتماعية بنشر قيم التعاون، والاحترام المتبادل، والتسامح.

فحين يلتزم أفراد المجتمع سواء في الجامعة أم غيرها بهذه القيم، يسود بينهم الانسجام والاستقرار.

فعندما يتحلى الزملاء بالاحترام وحسن التعامل، فإنهم يقضون مدة الدراسة الجامعية في بيئة آمنة وودية تقوم على الثقة والدعم المتبادل.

(ما الواجبات الأخلاقية الأساسية التي ينبغي على الإنسان الالتزام بها والتي تُعد ضرورية لاستقرار المجتمع؟)

سؤال من صديق الملتقى محمد حازم من محافظة واسط.

الجواب: لا يمكن حصر عدد معين من الالتزامات الأخلاقية التي تسهم في حماية المجتمع.

لكن من أهم الواجبات الأخلاقية تجاه الآخرين: الصدق، والأمانة، واحترام الحقوق، والإحسان، وعدم الإضرار بالغير.

وتُعد هذه الواجبات ضرورية، لأنها تمنع الظلم وتحقق العدالة، مما يؤدي إلى مجتمع مستقرّ يقوم على الثقة والتعاون بين أفراده.

(ما أثر الالتزام بالعفّة في اتخاذ القرارات الصعبة؟)

سؤال من الأخت زينب من الجامعة التقنية الجنوبية.

الجواب:

اختنا الفاضلة ان العفّة هي إحدى العنوانات الأخلاقية المهمة جدًّا، والتي ترتبط بالمسؤولية الشخصية، لأن الإنسان الأخلاقي يشعر بواجبه تجاه نفسه والآخرين، ويتحمّل نتائج أفعاله، وعند مواجهة القرارات الصعبة، يكون الالتزام الأخلاقي مرشداً يساعد الفرد على اختيار ما هو صحيح وعادل، حتى لو كان القرار مكلفاً أو صعباً.

ومن هنا نجزم بأن العفّة ليست اختياراً شخصيًّا ذا فائدة شخصية فحسب، بل هي انموذج للقدرة على اختيار ما هو ضروري للحياة السليمة، فتسهل الخيارات الحياتية الأخرى جرّاء تمكين الإنسان من اختيار الأفضل دائمًا.

مركز ملتقى القمر الثقافي

Multaqa Alqamar Cultural center

يمكنك التواصل مع مركز ملتقى القمر

عبر مسح رمز الكيو آر كود