الثورة
رمضانيات
إشراف / وليد المشيرعي
ملحق يومي يصدر عن صحيفة «الثورة» خلال شهر رمضان المبارك
الأحد 28 رمضان 1432هـ 28 أغسطس 2011م العدد (17091)

اللّهُمَّ
وَفِّرْ حَظِّي فيه
مِنَ النَّوافِل ، وَ أكْرِمني فيه
بإحضارِ المَسائِل ، وَ قَرِّبْ فيه
وَسيلَتي إليكَ مِنْ بَيْنِ الوَسائِلِ
، يا مَن لا يَشْغَلُهُ إلحاحُ
المُلِحِّينَ .

آيات وغايات

«وليعفوا وليصفحوا»

{ولا تستوي الحسنة ولا السيئة أدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينهُ عداوة كأنهُ ولي حميم وما يُلقاها إلا الذين صبروا وما يُلقاها إلا ذو حظ عظيم}
فصلت: 35

■ أعظم الحظوظ أن يمنحك الله الوهاب صدراً واسعاً، وقلباً طاهراً، ونفساً مطمئنة، وروحاً نقية، وأحاسيس إيمانية قرآنية تحقق «غاية» إنسانية طالما سعت إليها البشرية عبر تاريخها الطويل، وأعظم الحظوظ يتجسد في التسامح، بصفته سلوكاً إنسانياً عظيماً، تنبثق من مشكاته روح العفو عن الأخطاء، وتجاوز الزلات، ونسيان الهفوات وتهوين الهنات، لكي نترفع عن سوادية الأحقاد وضبابية البغضاء، وشحن الشحناء وظلمة الكراهية.

ولو تأملنا الآيتين بتدبر وتعمق لوجدنا أنهما توضحان الفرق الشاسع الواسع بين «الحسنة» وما فيها من صفات الحسن، وسمات الإحسان، والقول الحسن، وعاقبة الحسنى، وبين «السيئة» وما تدل عليه من سوء الفعل، وسوأة الوصمة وسوء المنغلب، فيأتي الأمر الإلهي «ادفع بالتي هي أحسن».. أي ادفع أسوأهما بأحسنهما وردّ احقرهما بأعظمهما، وصدّ أصغرهما بأكبرهما، وبالطبع يكون الظفر والفوز والفلاح للأحسن مقابل الأسوأ، وللأعظم في وجه الأحقد والأكبر في مواجهة الأصغر، لأن «الزَبَد السيء يذهب جُفاء، وأما التسامح الطيب فيمكث في الأرض أمناً وسلاماً وحباً وأماناً وأملاً وعملاً.

ولنقرأ في سير الأنبياء وسنرى أنهم كانوا يتصفون بالصبر الدؤوب، والسمْت الوقور، والأعصاب الهادئة والإرادة القوية والقلوب العابرة والسلوكيات الرحيمة وردود الأفعال الحكيمة التي تغير العدو اللدود إلى صديق ودود، وهذه أخلاقيات راقية لا يقدر على تحمل مبادئها العظمى إلا ذوو الحظ العظيم من الصابرين على مواجهة الشدائد، وتجرع المكاره، وكظم الغيظ، وترك الانتقام، وتغليب ثقافة العفو والتصالح والتسامح على أحقاد الضغائن والتنازع والتجارع والشقاق والعداوة.

ولعلنا ما زلنا نعيش ذكريات وأجوار وظلال «فتح مكة» الذي تم في شهر رمضان السنة الثامنة للهجرة، وكيف تعامل النبي الرؤوف الرحيم صاحب الخلق العظيم مقابل كل تصرف لئيم ذميم، فقال لأعدائه وخصومه : «أذهبوا فأنتم الطلقاء».

ولما وقعت حادثة الإفك، وخاض فيها المنافقون والذين في قلوبهم مرض، كان من أولئك «مسطح بن أثاثة» ابن خالة أبي بكر الصديق رضي الله عنه، وكان أبو بكر يرأف به ويحسن إليه بسبب فقره فأقسم أبو بكر ألا يعطيه ولا يتصدق عليه، ولا يكلمه، لأنه اعتدى على عرض ابنته، وشوه سمعتها، وآذى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.. فنزل القرآن يحذر من سلوكيات ردود الأفعال، وينذر من التعامل القاسي والعقوبة البعيدة عن العفوء والصفح والتسامح فقال تعالى » ولا يأتل– يحلف – أولو الفضل منكم والسعة أن يؤتوا أولي القربى والمساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعفوا وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم – النور– ، فعاد أبو بكر عن يمينه، وعدل عن رأيه، وتسامح مع «مسطح» وعفا عنه، وتصالحا. وقال: بلى يارب نحب أن تغفر لنا وترحمنا..

وغي واقعنا الغاتم القائم نجد أن سلوكياتنا ومعاملاتنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا تمر بأزمة غريبة من «النرفزة» والعصبية والنزق، والطيش والتهور والاندفاع والانتقام، والقسوة لدرجة تصل إلى » الطلاق» وتشتيت العائلات، وإلى » إطلاق الرصاص » وتفتيت العلاقات والصلات.. وهذه الحالة المخزية المزرية في حاجة إلى توحيد لله يملأ قلوبنا، وإلى إيمان يظبط أعصابنا، وأخلاق تزكي أعمالنا، وهدوء يلجم نزق وصبر يتحكم في شكيمة حقدنا وتحمل وأناة وتفرمل وتكبح جماح انتقامنا... إننا في حاجة إلى إشاعة ثقافة «خيرها الذي يبدأ بالسلام» ثقافة «لا تخن من خانك».. ثقافة» من أحب أن يزحزح عن النار ويدخل الجنه فلتأته منيته وهو يؤمن بالله واليوم الآخر، وليأت إلى الناس الدي يحب أن يؤتى إليه» رواه مسلم..

إننا بحاجة إلى خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة» كما قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم لأحد أصحابه..

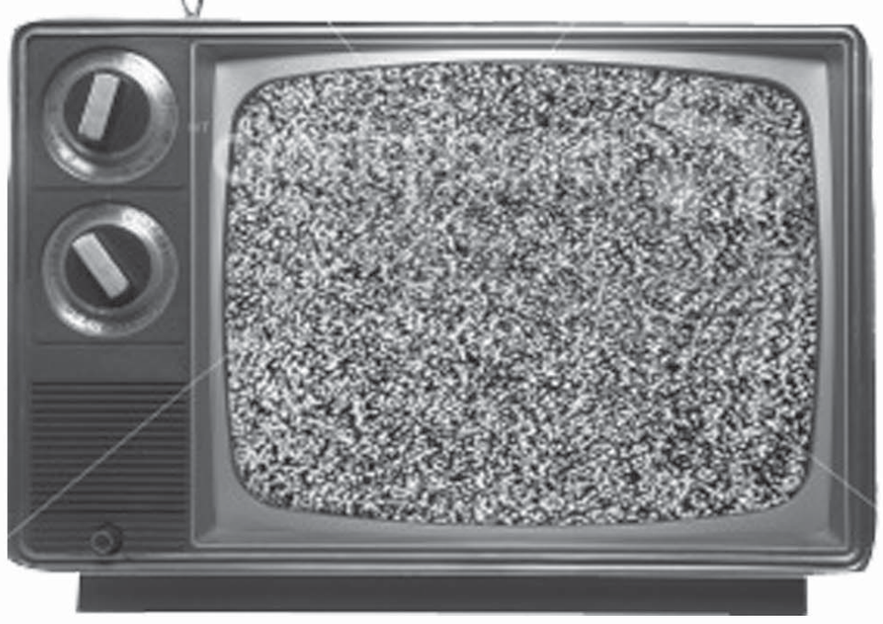
ومن أشد ما يؤسف عليه أن هذه السلوكيات تكاد وتكون انعدمت وانقرضت من معجمنا التصوري والفكري والأخلاقي فإذا بنا نتعامل بالعنف، والقسوة، والشدة ، ولاستعلاء، والغطرسة، والغرور، والكبر مع علمنا أن الله سيحشر المتكبرين المتجبرين يوم القيامة يطؤهم الناس بأقدامهم.

بل قد يصل الحال بنا إلى انتاج سياسية الغدر والمكر والمماحكة ونحن نعلم علم اليقين أن الله سيجعل لكل غادر لواء يوم القيامة، وسيكتب عليه «هذه غدرة فلان» وقد يلجأ بعضنا إلى الختل والقتل والحيلة والغيلة ونبينا صلى الله عليه وآله وسلم يقول «لايزال المرء في فسحة من دينه مالم يصب دما حراماً» نعوذ بالله من أخلاق أهل النفاق » ومن العداوة والشقاق، ومساوئ الأخلاق، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وآله.

علي بن عبدالله الضمبري

التلفزيون والأطفال..

مشاهد سلبية ومشكلات صحية



■ لايمكن الإنكار أن التلفزيون أصبح جزءاً أساسيا من حياتنا اليومية باعتباره وسيلة اتصال مع الأحداث الخارجية إضافة إلى كونه وسيلة ترفيهية تبعد الملل عن أيامنا إلا أنه في الوقت ذاته يعتبر مضراً بصحة أطفالنا فلذات أكبادنا وله تأثير سلبي على المديين الطويل والقصير إذا أفرطنا في جلوسهم أمام الشاشة!!

زكريا حسان

كثير من الأمهات اللاتي يشكين من تعلق أطفالهن بهن يعتقدون أن أفضل وسيلة للهروب هي وضعهم أمام شاشة التلفزيون لساعات طويلة، لكنهن يجهلن بالعديد من المشكلات الصحية التي من شأنها أن تؤثر سلباً نتيجة ذلك.

(دراسة)

أظهرت إحدى الدراسات أن الطفل يشاهد إلى حين بلوغه١٨ عاماً١٦ ألف جريمة قتل و٢٠٠ألف مشهد عنف في البرامج التي تعرض على التلفزيون؟ وهذا يكفي للتأثير بشكل سلبي في عقول الأطفال الصغار؟ إضافة إلى أ ن مشاهدة الأعمال المتسمة بالعنف تزيد من خطورة تحويل الأطفال إلى أفراد عنيفين في مجتمعاتهم.

وإشارت الدراسة إلى أن السمنة المفرطة سببها الجلوس أمام التلفزيون لساعات عدة دون أن يمارسن الأطفال الأنشطة الرياضية أو القيام بالأعمال التي تتطلب بذل مجهود جسدي ما يعرضهم لا حقاً لمشكلات صحية هم في غنى عنها، وأن أغلبية المدخنين وأصحاب الأوزان الثقيلة ومرض الكولسترول كانوا يمضون أكثر من ساعتين يومياً أمامة شاشة التلفزيون في صغرهم.

وأكدت الدراسة أن منع الأطفال مشاهدة التلفزيون مدة أسبوع أسهم في زيادة مستويات هرمون الميلاثونين عند الأطفال بنسبة٣٠ ٪ ويعتقد أن هذا الهرمون الذي ينظم عملية النوم ومسؤل أيضاً عن تسريع نمو الأعضاء التي ربما أن تتأخر بسبب الإشعاعات ونوعية النور الصادرة عن التلفزيون حيث تعوق عملية إنتاج الميلاتونين مايخل بالتوازن الهرموني في الجسم.

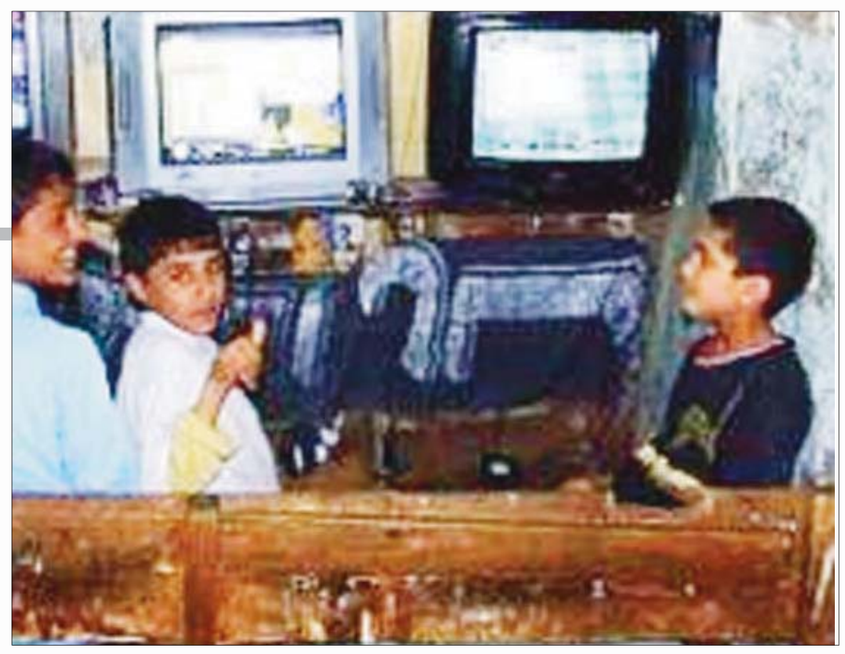
(تأخر النمو)

وأوضح الدكتور محمود عبدالوارث المغلس طبيب الأطفال أن الأطفال الذين يتعلقون بمشاهدة التلفزيون يعانون العديد من المشكلات الصحية منها تأخر النمو والاضطرابات السلوكية والصعوبة في التعليم، إضافة إلى مشكلة ضعف التركيز نتيجة تلقي الدماغ كميات هائلة من المعلومات البصرية والسمعية غير المنظمة بشكل مكثف مايؤدي إلى الإفراط في حث نمو دماغ الطفل.

(تحذير صحي)

ويحذر المغلس من مشاهدة البرامج التلفزيونية في أوقات متأخرة من الليل حيث تؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي للطفل وسلوكه العام في المدرسة والمنزل، ذلك أن أغلبية البرامج الليلية تكون موجهة أصلاً إلى فئة البالغين من المشاهدين ومن شأنها أن تخيف الطفل أو تثير اضطرابه في حال كان يشاهدها باستمرار.

وأوصى المغلس أنه يجب الحد من ساعات مشاهدة التلفزيون قدر الإمكان ومحاولة تسلية الطفل بالرسم أو التلوين أو قراءة القصص أو اللعب بدلاً من التسمر أمام شاشة صغيرة لاقدرة للأهل على أن يتحكموا في ما تبثه من صور عنيفة.



■ المغلس: يجب الحد من مشاهدة الأطفال للتلفزيون

■ دراسة: الطفل يشاهد إلى حين بلوغه18 عاماً ألف جريمة و200ألف مشهد عنف

من حوار الخواتم المباركة

حسن أحمد اللوزي

■ ماذا استفدت من الصيام؟
غير التعبُدِ والتَبَتُّلِ والقِيام..
والانقطاعِ عن التَمتُّع والطعام..؟
– هذا سؤالٌ ساذجٌ حتى العظام؟!
للصوم أسرارٌ عظام
ياليت يُدركها الأنام!!
تعطي الثمار على الدوام
وتنجلي في النّفس من عام لعام
في الذات في الأفعال في حَسن الصفات
في عمق تطوير الحياة
وبثّ روح الانسجام
صون الجوارح والجوانح والكلام
والارتقاء إلى أعالي الالتزام
ماذا تضيف؟!
– الصومُ رحلةُ عاشق في طاعة مخصوصة
والذوب في حُبّ الأنام؟
لِتَسير في سَفرٍ إلَى أغلى المرام
وَتعود من سَفرٍ إلى أسمى مقام!!
ماذا تقول؟
وهل اكتفيت بما يرام؟!
– الأجر في العيد السعيد
– الأجر في صيد الرضى في كل حال
– العيد في حسن الختام

■ ■ ■ ■

■ للريح عورتها كما للصبح والأفق الفسيح
قد لا يواريها الظلام!
للنفس شقوتها كما للقلب والعقل السقيم
ومحال يسترها الثياب!!

■ ■ ■ ■

– لايزهد الإنسان إلاّ من كلل
واليأس من فلق العمل!!
كُلُ الكوابيس التي في النّفس يُذهبها الأمل!
قَلَقُ النُفوس يُذيبُه وهج الصلاة
والحلم لازهد الحياة!!
والانغماس الحُرُّ في نبض الحياة

■ ■ ■ ■

■ الزُهد أن تَفني حياتك في العطاء!
مُستخلفاً لله في عَصفِ الوُجود
وفي التَمتُع والعناء!
وفي مقارعة الخُطوب.. ودكّ أصفاد الشقاء!
الزُهد يرفض أن تعيش مُكبلاً في الوهم..
أو صيد السراب؟
كمعادل للتيه أو أسر الضلال
الزُهد معنى الدين في أوج الكمال
الدين حرث في الحياة لكل إثمار بهيج
والذوب في حبّ الأنام!!

■ ■ ■ ■

هذا الطريق مُمَهدٌ لنول إكسير الحياة
واصل مسيرك في خضم جراحه.. لا تبتئس
من أجل إحراز النجاح
وبناء أبراج النجاة
العيد آت في الفلاح
ا