

مراجعات تربوية



د. عثمان محمد حامد العالم

أزمة زمن أم أزمة برنامج ؟

ولا يشك أحد في أن الحراك الاجتماعي والثقافي في العالم أضحى على كل المغتربين مثلاً؛ لونا جديداً من ألوان الحياة في سلوكهم وطبعهم. وقال لي صديقي « علمتني بعض المجتمعات غير السودانية كيف أزجي وقتي، ولكنني عندما جئت إلى السودان لم أجد وقتاً، أي وجد نفسه في حياة أعقد في مجتمع موغل في العادات الاجتماعية، وليس من السلبية أن ينشغل الإنسان بعاداته، ولكن من المهم أن يشغل نفسه بما ينفع، وقال لي صديق آخر: « إن ظروف العمل التي تبدأ الساعة السابعة

لا يشك أحد في أن إيقاع الحياة العام أصبح معقداً جداً، لأن حياة الناس في أي مجتمع مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بجديد حركة الحياة الاجتماعية والتقنية والاقتصادية. فقد كان الناس يرتبطون ببيئة محلية يجد فيها المرء كل شيء مألوفاً لديه، حتى قال الفلاسفة: « الإنسان ابن بيئته » إشارة إلى أن الفكر والتراث والعقائد والتقاليد المحلية تعمل على إعداد الفرد بدقة قبل أن ينتقل إلى البيئة العالمية، وكم من أديب ذاع صيته في العالم أنتجته بيئته وهكذا.

صباحاً وتنتهي الساعة مساءً لم تترك لي فرصة للتفكير في كثير من الهوايات التي تمارس نهاراً، وإن الإعياء الناجم من الكد لم يترك لي فرصة لممارسة الهوايات الليلية فماذا أفعل؟ فقلت له هل تنظم وقتك؟ قال لي لا أجد زمناً. إذن لابد من تجديد حياتنا في ظل هذا التعقيد، وإلا عدنا بلا قراءة ولا اطلاع ولا ممارسة رياضة ولا إنجاز مشروع من المشروعات. فضلاً عن النزعة التي أصبحت حلماً يراود كثيراً من ساكني المدن. إذن إن التجديد مهم في ظل التعقيد.

واحة نفسية



زهراء عبد الرحمن عبد الله

كيف تسيطر على الغضب

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة

سلام من الله ورحمة وبركات وبعد، قبل أن نتحدث عن ما ينتجه الغضب لا بد لنا من مراعاة أنه عبارة عن استجابة عاطفية طبيعية تظهر لمساعدتنا على التكيف مع المواقف المحيطة بنا كالتهديد والإحباط وغيره، إذاً هو مثل مثله أي شعور داخلي يتطلب إفراده على شكل سلوك خارجي ظاهر. ومن السهولة ملاحظة علامات الغضب على تعابير الوجه وعند تغير نبرة الصوت وعند تسارع حركات اليد بشدة تعبيراً عن الغضب.

لا يخلف الغضب إلا الندم! يولد الغضب طاقة جسدية هائلة تفقدنا التفكير المنطقي وينتج عن ذلك عدم التصرف بحكمة وعقلانية وتأتي وقد يتحول الشخص الغاضب إلى مخلوق آخر وكأنه قد تجرد كلياً من طبعه المعروف، لكن لسان حاله سيقول نادماً بعد عودته إلى صوابه وخاصة بعد أن يقع الفأس في الرأس "لقد أعماني الغضب لم أكن واعياً بما حولي" فحينها لا ينفع الندم ولذلك يقال (إذا خرج الغضب عن سيطرتك فانت حتماً أسير هذا الغضب).

في المقابل عندما تكبت هذه المشاعر النابعة من داخلنا ستولد أموراً لا تحمد عقباها فقد يطغى علينا قالب التوتر والقلق وقد تصدر تصرفات غريبة وقد لا نهني بحياة عادية سلسة وقد لا يهدأ لنا بال إذا فليس من الجيد أيضاً إضمارها رسالتي هي أن نملك مهارات التنفيس عن مشاعرنا وتوجيهها بالشكل الإيجابي فالتحكم بانفعالاتنا مثل الغضب والتعامل معها بحرص يمكن أن يخلصنا من الكثير من المشاكل التي نعيشها ويوفر علينا الكثير مما يحدثه الغضب من عواقب وخيمة نتيجة لتضخيم بعض المشاكل البسيطة.

من الطبيعي أن نغضب لكن من الأفضل أن نمارس لغة التسامح واللين وأن نغض الطرف عن بعض الأمور وأن نتذوق لذة العفو وتناسي الإساءة ولنعلم أن هذا لا يعني نقصاً في الشخصية أو ضعفاً كما يظن بعضنا بل هذه مهارات وقوة لا يتقنها الكثير. فلنتحكم في انفعالاتنا بعقلانية ولنتصرف بعقولنا قبل عواطفنا.

أحرص على ألا تجادل الآخرين وأنت في لحظة انفعال فقد تقسو عليهم بكلمات جارحة في لحظة انفعالك جرب أن تكتب كل العبارات التي تود البوح بها ثم اقرأها لاحقاً عندما يهدأ بالك ستلوم من كتب تلك العبارات عند الغضب اكظم غيظك وتذكر قوله صلى الله عليه وسلم "لا تغضب" و "إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"...

فلنتعلم لغة التسامح لأن في التسامح راحة



د. عبد اللطيف محمد سعيد

شهادتهم على نجاسة الخنزير

لنا الإله بتناولها مثل لحم الخروف والبقر وغيرها هي حيوانات تتناول الأعشاب النقية والطازجة وجهازها الهضمي منظم وبطيء، فالبقرة لديها ثلاثة أجهزة هضمية وتمر الأطعمة التي تتناولها عبر جهازها الهضمي الذي يهضمها على مدى أربع وعشرين ساعة تفكروا أربع وعشرين ساعة أفضل من أربع ساعات فهل تفضلون تناول لحم حيوان يتغذى على النفايات أم لحوم حيوانات تتغذى على أعشاب طازجة، لحم حيوان يهضم بصعوبة طعامه ويخزن السموم في شحمه أم حيوانات تتخلص بشكل جيد من السموم المتجمعة في جسمها لا أعلم ما رأيكم؟ ولكني شخصياً لا أرغب في المخاطرة ووضع هذه السموم في جسمي.

صغيره المتوفى، الخنزير يمكنه أكل حيوانات نافقة ومتعفنة والأمر الأهم هو أن الخنزير لديه أسرع وأضعف نظام هضم مقارنة بالحيوانات الأخرى إذ تستغرق عملية الهضم لديه أربع ساعات فقط وذلك أمر سيئ، وبسبب سرعة وضعف جهازه الهضمي يصعب عليه التخلص من السموم الغذائية بشكل جيد فتبقى مخزنة في مختلف أنواع النفايات والأشياء المتعفنة وبعد أربع ساعات يصل لحمه إلى المسلخ وبعد أيام قليلة تجدونه في منازلكم وعلى صحنكم والمشكلة تكمن في أن هذه السموم الغذائية الموجودة في الخنزير لم يتم التخلص منها نهائياً من جهة أخرى فإن الحيوانات التي سمح

تحدث قليلاً عن لحم الخنزير ولحم الخنزير المقدد والبيروني وغيرها جميعها أشياء تحثنا الكتب المقدسة على عدم تناولها وبالطبع ذلك ينطبق على جميع المنتجات المستخرجة من الخنزير مع أنني أعلم أن معظمكم يعشقها أنا شخصياً أحب تناول ساندوتش لحم الخنزير بالزبدة، كبرت وأنا أتناوله كما أحب تناول لحم الخنزير المقدد أو الباكون ولكن لأجل صحتنا علينا الاستعداد لإجراء التغييرات فالإله أعلم بما يصلح لنا، في زمن الإنجيل كان الخنزير يعتبر حيواناً نجساً ولم يكن قط يستخدم للتناول البشري وذلك لأسباب رئيسية هي كون الخنزير حيوان يأكل أي شيء، وهو يأكل النفايات وذلك أمر مفرز بل حتى أن الخنزير يأكل جيفة

قال تعالى في محكم تنزيله: (إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل به لغير الله فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه إن الله غفور رحيم) سورة البقرة الآية «١٧٣» وبعد كل هذه الأعوام التي مرت على نزول القرآن يأتي رجل دين غير مسلم يؤكد صدق هذه الآية والعلة من تحريم أكل لحم الخنزير. جويل سكوت أوستين هو مؤلف وواعظ تلفزيوني أمريكي والقس الأكبر في كنيسة لايكود تشيرتش في هيوستن، تحدث في محاضرة حضرها عدد كبير من المسيحيين عن خطورة تناول لحم الخنزير ومنتجاته وتأثيراته السلبية على صحة الإنسان. فقال: لماذا يجب على المسيحيين عدم تناول لحم الخنزير ومنتجاته؟ دعونا

رتاج السنة



د. إسماعيل عبد الرحيم بختيار

الذكرى هي خير معين فإنها تنفع المؤمنين

و من علامات الساعة الصغرى: موته عليه الصلاة والسلام، فعن عوف بن مالك رضي الله عنه، قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم في غزوة تبوك وهو في قبة من آدم - جلد - ، فقال: ( أعدد ستاً بين يدي الساعة: موتي، ثم فتح بيت المقدس، ثم موتان يأخذ فيكم كقعاص الغنم، ثم استفاضة المال حتى يعطى الرجل مائة دينار فيظل ساخناً، ثم فتنة لا يبقى بيت من العرب إلا دخلته، ثم هدنة تكون بينكم وبين بني الأصر فيغدرون فيأتونكم تحت ثمانين غاية تحت كل غاية اثنا عشر ألفاً ) رواه البخاري.

و من علامات الساعة الصغرى: ظهور مدعي النبوة الدجالين الكذابين، ففي الحديث عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ( لا تقوم الساعة حتى يبعث دجالون كذابون قريب من ثلاثين؛ كلهم يزعم أنه رسول الله ) رواه مسلم. وقد ظهر جمع من هؤلاء في العصر الأول منهم مسيلمة الكذاب، وسجاح وهي امرأة ادعت النبوة ثم تابت وأسلمت، وطليحة بن خويلد الأسدي وقد أسلم أيضاً، والأسود العنسي

نحن ندخل إلى عام جديد والناس منشغلون بالدنيا ونسوا الآخر فالذكرى هي خير معين والترهيب أوفق من الترغيب لعل الناس تبدأ عاماً جديداً بالتوبة والأوبة إلى الله تعالى فإن الذكرى تنفع المؤمنين.

و من علامات الساعة الصغرى: ظهور مدعي النبوة الكذابين، ففي الحديث عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ( لا تقوم الساعة حتى يبعث دجالون كذابون قريب من ثلاثين؛ كلهم يزعم أنه رسول الله ) رواه مسلم. وقد ظهر جمع من هؤلاء في العصر الأول منهم مسيلمة الكذاب، وسجاح وهي امرأة ادعت النبوة ثم تابت وأسلمت، وطليحة بن خويلد الأسدي وقد أسلم أيضاً، والأسود العنسي

فمن تلك العلامات بعثته صلى الله عليه وسلم، ففي الحديث عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ( بعثت أنا والساعة كهاتين - وقرن بين السبابة والوسطى ) متفق عليه. وفي هذا إشارة إلى أن قيام الساعة قريب كقرب الأصعب السبابة من الأصعب الوسطى.

ومن علامات الساعة الصغرى انشقاق القمر في عهده صلى الله عليه وسلم، قال تعالى: ( اقتربت الساعة وانشق القمر ) ( القمر: ١) وعن ابن مسعود رضي الله عنه، قال: ( انشق القمر على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فرقتين، فرقة فوق الجبل وفرقة دونه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (شهدوا) رواه البخاري ومسلم.