

مراجعات تربوية



د. عثمان
محمد حامد العالم

فهذي التجارب أين العبرُ ؟

ما لم يتحرك أو يمسه غيره فإن لم يكن له يد تمسه أو عين تبصر صورته ولم يكن من يحركه ربما ظن بنفسه السلامة ولم يشعر بالدمل في نفسه واعتقد فقده ولكن لو حركه محرك أو أصابه مشرط حجام لانفجر منه الصديد وفار فوران الشيء المختنق إذا حبس عن الاسترسال فكذلك القلب المشحون بالحقد والبخل والحسد والغضب وسائر الأخلاق الذميمة إنما تتفجر منه خبائثه إذا حرك .»

ويرى الغزالي - رحمه الله - أن علاج الغمر (غير المجرب) يكون بطلب تركية النفس، فيقول في ذلك «وعن هذا كان السالكون لطريق الآخرة الطالبون لتركيه القلوب يجربون أنفسهم، فمن كان يستشعر في نفسه كبراً سعى في إماطته حتى كان بعضهم يحمل قربة ماء على ظهره بين الناس أو حزمة حطب على رأسه ويتردد في الأسواق ليحرب نفسه بذلك فإن غوائل النفس ومكايد الشيطان خفية قل من يتفطن لها ولذلك حكى عن بعضهم أنه قال: أعدت صلاة ثلاثين سنة مع أنني كنت أصليها في الصف الأول ولكن تخلفت يوماً بعدد فما وجدت موضعاً في الصف الأول فوقفت

لقد اهتم الإمام أبو حامد الغزالي في كتاباته بالتربية العقلية والنفسية اهتماماً بالغاً، ولا سيما في كتابه «إحياء علوم الدين». وتعتبر التجارب من اهتماماته العظيمة التي أفرد لها مبحثاً بعيه.

فكان يقول: إنها - أي التجارب - تستفاد من المخالطة للخلق ومجاري أحوالهم، والعقل الغريزي ليس كافياً في تفهم مصالح الدين والدنيا، وإنما تفيدتها التجربة والممارسة ولا خير في عزلة من لم تحنكه التجارب فالصبي إذا اعتزل بقي جاهلاً بل ينبغي أن يشتغل بالتعلم ويحصل له في مدة التعلم ما يحتاج إليه من التجارب ويكفيه ذلك ويحصل بقاء التجارب بسماع الأحوال ولا يحتاج إلى المخالطة، ومن أهم باطنه وذلك لا يقدر عليه في الخلوة فإن كل مجرب في الخلاء يسر وكل غضوب أو حقود أو حسود إذا خلا بنفسه لم يترشح منه خبثه وهذه الصفات مهلكات في أنفسها يجب إماطتها وقهرها ولا يكفي تسكينها بالتباعد عما يحركها، فمثال القلب المشحون بهذه الخبائث مثال دمل ممتلئ بالصديد والمدة وقد لا يحس صاحبه بألمه

في الصف الثاني فوجدت نفسي تستشعر خجلة من نظر الناس إلي وقد سبقت إلى الصف الأول فعلت أن جميع صلواتي التي كنت أصليها كانت مشوية بالرياء ممزوجة بلذة نظر الناس إلي ورؤيتهم إياي في زمرة السابقين إلى الخير.

لذا فطلب التجارب مطلوب، ولا تترك التجارب إلا بالمخالطة، وهي مدعاة لاكتساب الفضائل واستخراج الخبائث وإظهارها، كما تترك التجارب بالأسفار مع الصالحين، لذلك قيل السفر يسفر عن الأخلاق لأنه نوع من المخالطة الدائمة.

وجزى الله خيراً بعض من ذم الذين يكتفون بعلمهم دون السعي للاستفادة من التجارب، ومن هؤلاء أبو فراس الحمداني حيث يقول:

لَقَدْ زِدْتُ بِالْأَيَّامِ وَالنَّاسِ خَيْرَةً * وَجَرَّبْتُ حَتَّى هَدَّبْتَنِي التَّجَارِبُ
وهذا قول عمر الرافعي:

ففي الكل قد جرَّبت نفسي وإنما اع *
تدلَّتْ أخيراً بعد طول التَّجَارِبِ
وكذلك قول أحدهم:

ألم تر أن العقل زين لأهله * وأن تمام العقل طول التجارب

واحة نفسية



زهراء
عبد الرحمن عبد الله

الحسد حكمة وآثاره

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين أما بعد :

فقد جعل الله المحبة الخالصة بين المسلمين هي أوثق عرى المحبة في الله ، وجمع المتحابين تحت ظلال عرشه ، ووثق الإسلام بذلك بوجوب المحافظة على مال المسلم وعرضه ونفسه ، بالألا يصيبه أذى ولا يُمس بسوء . ولكن تجر بعض النفوس في مياه أسنة تتشفي ممن أنعم الله عليهم ورزقهم من خيره بالحقد والحسد فيثمر ثمراً خبيثاً غيبية ونميمة واستهزاءً وغيرها . ولا يخلو مجتمع من تلك النفوس الدنيئة .

لذلك كان لزاماً علينا أن نطرح مثل هذه المواضيع التي انتشرت في المجتمع الإسلامي بل في الأوساط الشبابية ، والحسد هو تمنى زوال النعمة عن المحسود وإن لم يصير للحاسد مثلهما . وللحسد أنواع منها: كراهه للنعمة على المحسود مطلقاً وهذا هو الحسد المذموم . أن يكره فضل ذلك الشخص عليه فيحب أن يكون مثله أو أفضل منه وهذا الغبطة . للحسد مراتب هي :

١- يتمنى زوال النعمة عن غيره .
٢- يتمنى زوال النعمة ويحب ذلك وإن كانت لا تنتقل إليه .
٣- أن يتمنى زوال النعمة عن غيره بغضاً لذلك الشخص لسبب شرعي كان يكون ظالماً

٤- ألا يتمنى زوال النعمة عن المحسود ولكن يتمنى لنفسه مثلهما ، وإن لم يحصل له مثلهما تمنى زوالها عن المحسود حتى يتساويا ولا يفضلها صاحبه .

٥- أن يحب ويتمنى لنفسه مثلهما فإن لم يحصل له مثلهما فلا يحب زوالها عن مثله وهذا لا بأس به.

حكم الحسد : حرام ، (عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : لا تبغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخواناً ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث) رواه مسلم .

بعض آثار الحاسد وأضراره على الفرد والمجتمع:

حلق الدين (دب إليكم داء الأمم قبلكم البغضاء والحسد هي الحالقة حالقة الدين لا حالقة الشعر)، انتفاء الإيمان الكامل (لا يجتمع في جوف عبد غبار في سبيل الله وفيح جهنم ولا يجتمع في جوف عبد الإيمان والحسد)، رفع الخير وانتشار البغضاء في المجتمع (لا يزال الناس بخير ما لم يحسدوا)، إسقاط الله وجني الأوزار (الحسد ياكل الحسنات كما تاكل النار الحطب)، مقت الناس للحاسد وعداوتهم له (شر الناس من يبغض الناس ويبغضونه)، الحاسد يتكلم في المحسود بما لا يحل له من كذب وغيبة وإفشاء سر .

الموقف الذي يجب أن يقفه المحسود من الحاسد الرجوع إلى الله وتجديد التوبة مع الله من الذنوب التي سلطت عليه أعداءه، التوكل على الله، الاستعاذة بالله وقراءة الأذكار والأوراد الشرعية ، دعاء الله بأن يقيك من الحساد، العدل مع الحاسد وعدم الإساءة إليه بالمثل ، الإحسان إلى الحاسد ، الرقية ، عدم إخبار الحاسد بنعمة الله عليك كيفية إزالة الحسد من القلب .

التقوى والصبر ، القيام بحقوق المحسود ، عدم البغض ، العلم بأن الحسد ضرر على الحاسد في الدنيا والآخرة ، الثناء على المحسود وبره ، إفشاء السلام ، قمع أسباب الحسد من كبر وعزة نفس، الإخلاص فيعبادة الله سبحانه وتعالى ، قراءة القرآن وتدبر آياته، تذكر الحساب والعقاب، الدعاء والصديقة .

إخوتي الكرام فكافم الله وكفانا شر الحسد والحقد والحاسدين



أ. هاجر خليل محمد

الإنسان يزرع بقوله وعمله الحسنات والسيئات ثم يحصد يوم القيامة ما زرع

له: لم تقل هذا، قال: إنه بلغني أن الإنسان ليس على شيء من جسده أشد حثقا أو غيظا يوم القيامة منه على لسانه إلا ما قال به خيراً واللسان أمير البدن، فإذا جنى شيئاً جنت، وإذا عف عفت

قال تعالى: (مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ) .

فيها، يزل بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغرب) وفي لفظ آخر « إن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يرى بها بأساً يهوي بها سبعين خريفاً في النار»

قال بريدة رأيت ابن عباس أخذاً بلسانه وهو يقول ويحك، قل خيراً تنعم أو اسكت عن سوء تسلم وإلا اعلم أنك ستندم، فقيل

الله بغير علم وشهادة الزور والسحر والقذف وغير ذلك من الكبائر والصغائر، كالكذب، والنميمة، والغيبة وسائر المعاصي الفعلية لا يخلو غالباً من قول يقترب بها. عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إن الرجل يتكلم بكلمة ما يتبين ما

الإنسان يزرع بقوله وعمله الحسنات والسيئات ثم يحصد يوم القيامة ما زرع خيراً من قول وعمله حصد الكرامة، ومن زرع شراً من قول وعمل حصد غداً الندامة

وظاهر حديث معاذ على أن أكثر ما يدخل فيه الشرك وهو أعظم الذنوب ويدخل فيها القول على

للتك الأسباب يجب إبعاد الهاتف المحمول أثناء النوم

طالب خبراء بريطانيون بضرورة أن يُبقي الأشخاص هواتفهم المحمولة خارج غرف نومهم



وأوضح الخبراء أن المشكلة الرئيسية بخصوص الهواتف المحمولة في غرفة النوم هي المتعلقة بالضوء، خاصة ذلك النوع الذي يصدر من شاشات الهواتف الحديثة. وقال هنا دكتور تشارلز كيزلر وهو أستاذ متخصص في طب النوم لدى جامعة هارفارد الأمريكية: « يتداخل الضوء مع إيقاع الجسم الطبيعي، حيث يخدع أجسامنا ويجعلنا نصور أننا مازلنا بالنهار». وعاود دكتور ميدوز ليقول: «يقوم الضوء بتحفيز الخلايا الموجودة بالشبكية، التي توجد في مؤخرة العين وتقوم بنقل الرسائل إلى الدماغ. وتخبر الخلايا الحساسة للضوء الجسم في أي وقت في اليوم. وهو ما يتحكم في إفراز هرمون تنظيم النوم، ميلاتونين، وهرمون اليقظة، كورتيزول». ويُعتقد أن كل الأضواء الاصطناعية، سواء المنبثة من مصابيح كهربائية عادية أو شرائط فلورسنت، توقف إفراز هرمون ميلاتونين، وهو ما يبقينا يقظين لمدة طويلة. في حين تم الكشف مؤخراً عن أن أضواء الهواتف المحمولة قد تحظى بأثر أكبر.

أظهرت دراسة مسحية أن ثمانية من بين عشرة أشخاص يحتفظون بهواتفهم المحمولة في غرف النوم الخاصة بهم، وتبين أن نصف الأشخاص يستخدمونه كمنبه. وأبدى عدد من الخبراء، وفقاً لدراسة بحثية حديثة، تخوفهم من التداعيات الصحية التي قد تعود على الأشخاص جراء احتفاظهم بهواتفهم المحمولة داخل غرف نومهم خلال ساعات الليل. حيث تبين لهم أنها تؤدي لتشيت الانتباه وحرمان الأشخاص من الحصول على القدر الكافي من النوم الذي يحتاجون إليه في نهاية المطاف، وهو ما يتسبب أيضاً في إصابتهم بحالة من الأرق وبعض مشكلات النوم الأخرى.

ونقلت صحيفة الدايلي ميل البريطانية عن دكتور غاي ميدوز، أخصائي الأرق لدى كلية النوم بالعاصمة البريطانية لندن، قوله « سوف ينام معظم الأشخاص بشكل أفضل داخل غرف النوم الخاصة بهم شريطة أن يجعلوها خالية من الهواتف المحمولة وأية أجهزة إلكترونية أخرى. وأنا عن نفسي أترك هاتفي في المطبخ ليلاً». كما تم التوصل لنتائج أخرى أكثر إثارة للجدل تتحدث عن أن النوم إلى جوار الهاتف المحمول من الممكن أن يتسبب في حدوث حالات دوام وكذلك نوبات صداع مزعجة.