

تساؤلات

علي حسين الخباز

تساؤلات؟



علي حسين الخباز

الإهداء.....

إلى تراب

"التدفق"

ما هو التدفق؟ وما هو معناه؟ وهل نستطيع أن نرسم حدود هذا التدفق؟

يرى علماء النفس أن التدفق هو حالة معدلة من الوعي، وهو أقصى حالات الوعي إذ يؤدي التركيز على مهمة بأن تضع لها كل ما تملك من تركيز في حالة اتخاذ القرارات وفي المواقف التي تتطلب عنفوان الإرادة، تقدم عندها الخطوة دون حساب للمخاطر، لحظة المواجهة شعور عال بالحرية وحالة التدفق عندما تكون، يندمج الإنسان في عمله لحد البهجة، عندما يحب الإنسان عمله ويصل مرحلة التوازن بين المهارة والقدرة سيحصل عندها الابداع.

"الحياء"

سؤال قد يبعث الحيرة: ما هو الفارق بين الخجل والحياء؟ البعض ينظر الى انهما يحملان نفس المعنى، بينما الخجل هو التردد، يشعر الانسان بالدونية، بينما الحياء من الفضائل تجعله يترفع عن القيام بأي معصية، فالحياء خلق رفيع يساعد على التمتع عن كل فعل قبيح وهو أحد صفات الأنبياء، والحياء من أعظم الأخلاق التي تفتح جميع أبواب الخير للإنسان، ويهذب الذائقة والتعامل مع الناس، وهناك حياء الفطرة يظهر بشكل فطري منذ ولادة الإنسان الحياء المكتسب عن طريق الدين والتربية وهو شعبة من شعب الإيمان.

" الغفلة "

ما معنى الغفلة؟ ولأي الأمراض تنتمي؟ إنه داء معنوي ينسى الانسان نفسه، فينسى الكثير من أمور دينه، ينسى الصدق والبر والإحسان، القلب يتبدل بالغفلة وتتضرب اشراقاته، فلا بد من اليقظة الدائمة كي لا يعيشو ولكي ينبض بالحياة، واليقظة تمنحنا الوعي الذي يثري الحياة بالأعمال الروحية ليبتعد عن الجفاف ويضيع الهدف الاسمى.

القلب يمرض كما يمرض البدن، ويصدأ ويظماً ويجوع وزينته التقوى يموت عند اهل الغفلة الشعور بالذنب، حتى يظن الكثير منهم انهم على خير وهو في أسوأ حال.

"كثرة الشكوى"

:

ألا يجعلك الشاكي تشعر بالعجز والملل بطول تشكيه؟ البعض يتصيد المعاييب، ويعمل على تكبيرها حتى تغطي كل شيء جميل، ما معنى مفردة التبرم؟ هو الذي يتذمر من الوضع الاقتصادي والثقافي، ويشكو من الوضع الاجتماعي للمجتمع ككل، يشكو حياته المدمرة وأحلامه الضائعة، وهناك أناس نالوا أكثر من استحقاقهم، وما بطلوا التذمر...! والملاحظ على النساء بأن المتذمرة كثيرة الشكوى جالبة للقرف والفقير، هذا النمط من المتبرمين يحملون كمًا هائلًا من الغضب على نفسه وعلى الناس، غضب غير منضبط، ويتصف الشخص المتبرم بالعصبية السريعة والاندفاع المفاجئ، لكنه سرعان ما يهدأ، يشعر بإنهاك جسدي وعقلي ونفسي بشكل دائم، وهذا الصنف ينتقل باستمرار من رأي إلى رأي، ومن صداقة إلى أخرى، ومن موقف إلى موقف آخر..!

يفضل الانتقال من مكان لآخر، ومن مهنة لأخرى، ومن عمل معين إلى عمل مختلف، وفي الحقيقة لا تؤهله مقوماته النفسية للتعبير عن الواقع تعبيراً عقلياً، والمتبرم قد يغدر نفسه قبل غيره، فهذا التبرم يجعله لا يعرف قدراته ومواهبه، وبالتالي يعمل أو يمارس أعمالاً لا تتناسب مع قدراته ومواهبه، وبالتالي يعمل أو يمارس أعمالاً لا تتناسب مع قدراته واستعداداته الذاتية، فيضيع جهده وجهد غيره.

"الاسراف"

ما هو الإسراف؟ وما هو الفرق بينه وبين الكرم؟ الإسراف يكون في وجه غير وجه حق، أما الكرم فيكون في مكانه الصحيح، ولأشخاص محتاجين، هل للإسراف أشكال كثيرة؟ نعم، فهناك إسراف في الطعام، واستخدام كميات كبيرة من الماء الموجود؟ وكيف كان وصف الله تعالى عنهم بأنهم إخوان الشياطين، وهذا دليل على بشاعة الاسراف، ومن الآثار الاجتماعية السيئة الاسراف، انه يعتبر من الأمور المنافية للأخلاق الكريمة، ويشكل قدوة سيئة للأجيال القادمة.

القراءة:

ما معنى ان يقرأ الانسان؟ وهل القراءة هي أن يملأ الفراغ، ضرورة ومنهج حياتي مهم، العلم يرى أن المطالعة والقراءة تعمل على تقوية الوصلات العصبية من الأنشطة المحفزة لدماع الإنسان للقيام بوظائفه، كما يعمل على تطوير قدرته على التحليل والتواصل، وتعد القراءة من الأنشطة الذهنية التي تساعد على زيادة مستوى التركيز، وتعمل على تنمية القدرات التأملية والتعبيرية سواء الشفوية أو الكتابية، وترفع مستوى التركيز.

"التذكير والتأنيث"

ممن نستغرب أولاً؟ من ظاهرة استرجال النساء أم من ظاهرة تخنث الرجال؟ لماذا يحاول الرجل أن يقلد الأنوثة؟ وإذا كانت الأنوثة فيها الجمال، فلماذا تكسر الانثى الطوق عنها وتسترجل؟ أليس هناك خطأ في تقييم الذائقة، أم ضعف الوازع الديني؟ أو الضعف الحقيقي يكمن في اثر التنشئة الأسرية، وضعف أسلوب الرقابة على الأبناء؟

ويحمل الاعلام دوراً كبيراً في التأثير على الكثير منهم، من كثرة ما يشاهدونه في الأفلام والمسلسلات، حيث تم وبتقنيات عالية نقل ثقافة الغرب بجميع عناصرها، وبحجة الانفتاح والحرية الشخصية التي تجاوزت القيم الأخلاقية وحتى تجاوزت الذائقة المتوازنة الخلاقة، لابد من وعي يبث ليحرك أعماق هؤلاء الشباب.

"اليمين"

لماذا يحاول البعض الاكثار من اليمين، ويقسم بين جملة وأخرى بالله سبحانه وتعالى او ببعض الرموز المقدسة؟ أليست هناك حالة جراءة واستخفاف بهذه الرموز، حيث يقول الله سبحانه وتعالى: ((وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ)) (البقرة:

224).

ويقول تعالى: ((وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ))، وتعد من ابرز الأخطاء عند الانسان ان يعتاد على كثرة الحلف، حيث يحلف في بعض المواقف التي تستحق، وكذلك في المواقف التي لا تستحق الحلف بالله، لذا تصبح عنده عادة..!

يحاول البعض برهان صحة ما يقول باليمين، والمجتمع أيضا يتحمل أعباء هذه العادة المستشرية، حيث يرفض أن يصدق ما يقال إلا باليمين، لكننا نجد اليوم الباعة يعتمدون على الحلف في ترغيب الناس للشراء..! حبذا لو ننتبه الى هذه القضية التي أصبحت مستشرية بشكل مستمر في المجتمع.

"إصلاح الغد"

كيف يمكن إصلاح غدنا؟ وهل يفكر الجميع بإصلاح الغد؟ وكيف نصلح الغد وهو لا يأتي من إصلاح اليوم؟ وفساد اليوم هو بالتأكيد فساد الغد..! في خضم شؤون الحياة وكثرة مشاغلها وتعدد متطلباتها، قد ننسى كيف نرسم يومنا بالتربية والتركيز والإصلاح، نتعامل مع الناس اليوم بلين، لنجد غدنا يمتاز باللين واليمن.

نقوم اليوم باعطاء ما نملكه للغير سنجد الغد بين أيدينا، والتمسك الإيمانى بانسانيتنا سيجعلنا نطهر يومنا بالاستقامة، واذا اردنا ان نعرف شكل المستقبل ولون الغد، فلنتابع يومنا لنعرف يومنا فيعرفنا ما يملك الغد من معين، نعلم اليوم بحب الله و الناس، ونعاشرهم بالمعروف، ونتقي العثرة لنسلم منها في غدنا الآتي بالخير.

إنجاب البنات:

هل ما يزال هناك فعلاً من يشترط على الزوجة عدم انجاب البنات؟ هل فعلاً هناك من يتذمر ويستاء على زوجته من انجابها البنات؟ وهل حقاً تفاقمت المشكلة لتصل الى التهديد بالطلاق او الزواج من امرأة أخرى؟ ألا يعني ان المجتمع فقد ايمانه بأن هذه المسألة مرتبطة بمشيئة الله سبحانه وتعالى. وهذه المسألة متأثرة بنظرة المجتمع الجاهلي؛ لأن المجتمع القبلي يفضل انجاب البنين على البنات، ومع تقدم الحياة لا بد ان ندرك ان رزق الله لا اعتراض عليه، وله الشكر والحمد.

"البخيل"

هل يعتبر البخل رذيلة؟ نعم كونها تترك آثاراً سيئة في الانسان وفي حياته وحتى بعد مماته، البعض يتساءل ويتحاور ويناقش على أن البخل حرية امتلاك الانسان لماله، فهو حر بما يملك، لا كونها تترك حق الايثار عند الحاجة، وهي صفة إنسانية، لذلك يكون البخيل قد ألغى المال عن نفسه، ويلغي البخيل وجوده بين الناس، ويفرط في الحرص حد الشحة. والانسان مجبول على محبة المال مما يدفعه الى التمتع عن دفعه، والحرص على ان يكون النفع الحقيقي للإنسان بانفاقه المال. يرى ائمتنا (عليهم السلام) أن البخيل ضعيف يقين بالله سبحانه وتعالى، وهو مذموم، وهو مذموم في الإسلام، والبخيل يحرم من جوار ربه سبحانه وتعالى في الجنة يوم الدين.

"الابتسامة"

أولاً: ما معنى أن يغضب الانسان؟ وهو يعلم أن الغضب مذموم, ألا نستطيع أن نتناول على الغضب لندرك بوعي قيمة السعادة، ونسعد من حولنا؟ لماذا نعجز عن الكلمة الطيبة لندخل البهجة، وننعم بهويتنا الإنسانية الحاضر؟ هل نستطيع أن ندرك معنى أن نجرح انساناً؟ والصبر حلم, استعذ بالله، وابتسم، فما أجمل أن تبتسم في وجه اخيك المسلم, اجعل الابتسامة شعار وجهك، واملاه فرحة وبهجة وسروراً، واعلم ان الابتسامة صدقة وطيبة القلب ولين الجانب فيه مسعى لأجر عظيم.

"الكلمة الطيبة"

هل الانتقاص من الآخرين صراحة؟ وهل من العقل أن يكون ما على قلبك على لسانك؟ البعض يعتبر هذه الميزة حسنة ويغبطها..! هل يحق لك افتضاح الآخرين بأوهام تعتمر قلبك؟ ألا تخشى أذية الناس؟ كم قلباً تبكيه، بل تدميه هذه الصراحة الوقحة التي تنسى قصداً حكمة (الكلمة الطيبة صدقة) فأبي صراحة تلك التي تجرح الآخرين..! أليس هناك خشية من الرد ان يكون غاضبا لقباحة الصراحة الهوجاء.. جميل هو النصيح وللنصيحة آدابها.

"النوايا الصادقة"

هناك موازين تحتكم الحياة، لها طعم الحياة، بجمالها وصفاتها
مثل الايمان بيقين والنوايا الصادقة والصفاء وحمل الضمير
وجدان لكل تقييم، فهل يفهم معنى التقييم؟ وهل نعرف متى
علينا ان نعمل؟ وكيف لنا ان نستثمر هذا العمل؟ وان نجعل من
الاتقان والإحسان مضمون عمل، ومن القيم المهمة التي لا بد
ان تميزنا هي الثقة بالناس والعمل على احترام حقوقهم ومن
فيهم، ومن ضمن مضامين تلك القيم المؤمنة أن نعتز بالخطأ
وان نتجنب المحبطات وان نتمسك بالتقى والنقاء.

"كلام نواعم"

برنامج (كلام نواعم) يقدم بأساليب لا علاقة لها بشؤون الفضيلة، فتنفذ الاحاديث عن شخصيات جريئة يسيء فهمها في الواقع الإنساني العراقي او العربي المسلم وغير المسلم من وجود، لكنه يقدم بصبغة الشيوع، ليعطي عذر التقديم وجهات نظر عن مشاريع لا أخلاقية لسحب فضول الشاب او الشباب فيها لتوريطهم، وما يسمى (فتح عيون بناتته) عن مواضيع هي في الأصل بعيدات عنه, فهل قلة الحياء كلام نواعم؟ والله الساتر من الكلام الناعم بهذه النعومة الخشنة

"ظاهرة التأفف"

من أي منهل تأتي البهجة؟ أمن الراحة؟ والراحة من أين تأتي للإنسان؟ يرى البعض اننا نحن نختار بهجة حياتنا او كآبتها، وإلا فالحياة مدبرة بحكمة الله سبحانه تعالى، فهل التأفف والحسرة والزعل سيمنحنا السعادة والراحة، ام ان حسن الظن بالله تعالى هو الذي سيحسن حياتنا؟ الحياة تسير بأي حال كنا، فنباركها بالدعاء والعبادة والزكاة، الايمان تفاؤل بالخير ويقين، وكل تأفف يعني الجهل بمعنى الحياة، على الانسان أن يعيش النهج الصحيح، ويترك الباقي على الله سبحانه وتعالى.

"ظاهرة رمي القاذورات"

هل يقبل الله تعالى بتصرفات اللامبالاة اتجاه طريق الناس؟ ألا يدل رمي القاذورات من نوافذ السيارات على قلة الوعي بالنظافة و بمسؤولية الطريق؟ فهو في نفس الوقت الذي يتحدث عن نظافة المدن الأوروبية يرمي ابناؤه و امام ناظره فضلات مشروباتهم ومأكلهم، دون كلمة تأنيب من الأهل بل الرضا والموافقة..! كيف سنتخلص من هذه السلبية؟ ماذا لو يمنع كل أب ابناؤه من هذا الفعل الشائن ويمنحهم الوعي..؟ نحن بحاجة الى حملة تثقيف جماعي، الى وعي وارشاد تربوي، يبدأ من البيت والمدرسة والوعظ والإعلام الرشيد.

"الجدل العقيم"

لماذا تتسم بعض السلوكيات بالإفراط في الجدل الفارغ ليل
نهار؟ هل دوافع هذا الجدل هو الجهل في أمور التداول
المعرفي، أم هناك تمسك ابله وعناد وتطرف واستهانة بقيمة
الأفكار والمعتقدات الأخرى..؟ وهل المراجعة وإعادة النظر
تكشف الصواب والخطأ يعد عيبا عند المتعنت الذي يتخذ العناد
سلاحا في كل مسارات الحياة، بعيدا عن موازنات العمل
والنطق السليم؟

والمصيبة حين يعتقد البعض التكامل الفهمي في كل شيء،
ولذلك امتلأت ارواحنا بالتناقضات الفكرية، دون ان نعرف
طعم المرونة والتحاور بهدوء وتلك سمة اهل الثقافة والعلم.

"احترام مشاعر الآخرين"

هل من الصواب ان يفرض الانسان رأيه على الاخرين؟ وهل من المناسب ان يتخذ هذا البعض من سيارات النقل العام مساحات لفرض الرأي، وطرح آراء سياسية جافة يمتدح بها أنظمة الخراب فيستفز وجع الناس؟ بأي حق ينكأ هذا البعض جراح الناس بحجة انه يعطي رأيه؟ فليعطي ما يشاء من رأي في بيته او بين أصحابه في ندوة او جلسة لا في سيارات النقل العام، ليبيث اليأس بين الناس، ويحبط عزيمة هؤلاء الصامتين، ويزرع فيهم الخوف من غد العراق؟ كيف لهذا البعض ان يلغي قيم وقناعات الاخرين قسرا؟ اليس هذا قلة احترام؟

"ضيوف"

التواصل العائلي بين الناس سمة محبة، لكن هل لها حدود معينة؟ هل تكون مؤذية أحياناً؟ لماذا التكرار الممل، وخاصة إذا عرفت أن الحالة المادية لهذه العائلة على قدر الحال، بالتأكيد سيكون السخاء الذي يقدم على حساب سفرة العائلة..! وهل نحن ممن يوصي أطفاله بالالتزام والهدوء واحترام البيت؟ هل نوبخهم عند العبث؛ احتراماً لأهل البيت؟ لا أحد يشك ان التواصل سمة من سمات الانسانية والتحضر، لكن بشرط ان لاتصل الى حد الأذى، وانما بالاتزان. والمعروف اليوم ان بعض العوائل تحزن لمقدم ضيف، ربما لضيق ذات اليد، أو للضوضاء ووجع الرأس، وحركة الأطفال، لكن يبقى الضيوف ضيوف الرحمن.

"حيازة السلاح"

نسمع دائماً عن مشاجرات الطلاب داخل وخارج المدرسة، لكن هل من المعقول أن تتحول تلك الشجارات البريئة الى طعن بالسكين، او التهديد بأسلحة جارحة؟ كيف استطاع التلميذ حيازة السلاح في حقيبته؟ لا احد في البيت يعتني بمراقبة تصرفاته بتجهيز حقيبته المدرسية، بمعينة دروسه، فهذا الاهمال ليس من شأن المدرسة، وانما هو من شأن العائلة، البيت، الأم التي لا بد لها ان تكون عينا تراقب الابناء، قبل ان تصل الظاهرة الى التسليح، وتهديد حياتهم بالخطر، وتلك معضلة لا بد من تحصين الطفل بالوعي وملاحظة شراسته

"الصح و الخطأ"

هل فينا من هو معصوم عن الخطأ؟ طبعاً لا، ولكن هل فينا من يستطيع أن يدرك خطأه ويقر به، أم ترانا جميعنا نرى انفسنا الصح و غيرنا هو الخطأ؟ معرفة الفارق يعود الى وعي الانسان وثقافته، يقظة الضمير و حراك الوجدان ليذكر دلالة الصح و الخطأ، من خلال تمسك الانسان بالقيم الانسانية، وأهداف التعايش السليم، وحمل معنويات المعتقد الديني بأمانة ووعي، سندرك حينها يقظة الالتزام وتنامي السلوك الاجتماعي المقبول بالمحبة والرضا.

"الاحتجاج"

نوع من أنواع المعارضة السلمية أن تحتج وتعرض وتشجب وتستتكر وبحرية دون الأذى العام، وهناك أحدث موديلات الاحتجاج في العالم الغربي، هل علينا أن نقلد كل تلك الأساليب الاحتجاجية، أم لكل أمة لها تقليدها وعاداتها؟

من ضمن تلك الأساليب المتبعة بالغرب هي التعري في الشوارع العامة والساحات لإلفات نظر العالم، والغريب اننا لاحظنا محاولة بعض العرب تطبيقها، وحاول البعض تطبيقها في العراق...! هذا عيب ومن غير اللائق بعربي عراقي من أي دين كان ان يتعري؛ احتجاجاً ضد مسألة ما، باعتباره نوعاً من انواع التعبير عن الغضب، وهذه الظاهرة حدثت للأسف، ونتمنى أن لا تعاد ثانية، فنحن ابناء الغيرة والعفة والتسامي.

"البراءة"

ما الذي نحتاجه من وعي لنبعد العنف عن أطفالنا؟ ولماذا يعلم البعض أبناءه على الخداع؟ لماذا نزرع الخوف في دواخل الطفل، وهو الذي رعاه الله تعالى بحق الحياة الكريم فحرم الإجهاض والوآد، وسان عالم الطفولة بزينة الحياة الدنيا؟ القضية ليست قضية معلومات تثبت في رأس الطفل، وانما ثقافة ورعاية وتنمية أفكار، التعويد على اصطحابهم الى زيارة أئمة اهل البيت (عليهم السلام)، وترك ذاكرتهم تتنامى مع هذه الأجواء، من المؤكد أن هذه المشاهد الروحية ستكبر معهم، وتكون النشأة مرتبطة مع هذه المشاهد العظيمة

"صلاة الفجر"

هل تصلي الفجر دائماً في أوقاتها؟ هل تعلم اولادك على صلاة الفجر؟ وماذا تعني لديك صلاة الفجر؟ عند استشهاد مولاي امير المؤمنين (عليه السلام) أوصى اولاده بالصلاة، يقول رسول الله (ص): (ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها). اللقاء أمنية الأحبة، وصلاة الصبح اول لقاءات اليوم مع الله سبحانه تعالى، فالذين يتكاسلون عن صلاة الصبح، هل يحبون الله حقاً؟ ألا يستحق الاله الرحيم ان تستيقظ للقاءه في صلاة الفجر؟ فلنوجه النية خالصة للاستيقاظ لصلاة الفجر.

"الاحراج"

ما علاقة الصراحة بالإحراج؟ ولماذا يفترس الاحراج الناس بحجة الصراحة؟ وهل الصراحة تجيز احراج الآخرين؟ تأتي بعض الاحراجات بسبب الأسئلة الفضولية او التدخل في خصوصيات الآخرين.

ويرى البعض ان الاحراج سبب داخلي، وهذا التشخيص يمكن ان يشمل ردة الفعل، وأما ألم الاحراج فهو مؤذٍ حقاً، ويحاول البعض احراج الناس من اجل خلق تكامل سلبي في ذاته أولاً، وإلا فهو يستطيع ان يتدارك النقص لتوجيه النصيحة، ومساعدته بتخطي الكثير من المواقف بواسطة الحرص والصفو بدل التربص لاصطياد مثل هذه المواقف الهزيلة، لابد من معاونة الأصدقاء لتدارك الحرج يسقط امامك فاذهب لمساعدته، بدل أن تضحك على حاله..!

"عدم التكافؤ الدراسي بين الناس"

ما الذي حصل عندما كثر حملة الشهادات؟ هل ازداد الوعي المجتمعي أم هل ساد التعليم كروح مثقفة؟ وهل استطعنا خلق مجتمع إيجابي؟ هل لا يدرك أحد أن المستوى الثقافي أعمق بكثير من المستوى التعليمي؟ ما فائدة الشهادة دون روح الالفة بين الناس؟ اللقب الجامعي يعطي التمييز بالاحترام، فما نفعها دون الإصلاح والأمانة وحث التفكير والتأمل والاستشارة الروحية التي تخلق عند التعلم روح البساطة..!

كم من الخريجين يعملون في المساحة الفكرية؟ وكم منهم يبقى جاهلاً في قضية التواصل الفكري والاجتماعي؟ ان نظرة بعض الخريجين ساهمت في خلق المزيد من الجهل، فالشهادة لا يمكن ان تكون عنوان التكافؤ مع المجتمع، فالأخلاق أولى..!

"الفراغ"

هل هناك خطر في الفراغ؟ نعم، يقتل الفراغ حب الابداع، ونمو المواهب في الانسان، ليستفحل فيه الكثير من العادات السيئة، ويبعث الملل والضجر. هل تستطيع الانتصار على الفراغ؟ نعم، باستثمار هذا الفراغ، والعمل مبعث راحة، ولا يدعنا الملل أن نسير الى أحلامنا وأهدافنا، والعمل يكسبنا المشاعر، وهذه المشاعر هي التي تبعد الملل. ويرى علماء النفس أن أسباب الفراغ هو الابتعاد عن الحياة الاجتماعية والتخلي عن الناس

"التغافل"

ما معنى التغافل؟ يعني السعي لبقاء ود، ودوام محبة، وستر زلة، قال الله تعالى في سورة يوسف: ((فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ)) ماذا تفعل لو تعرضت لبعض المضايقات الكلامية؟ الصبر أولى، والمصابرة أهم، والكتمان خير عظيم، وتجاوز دائماً لتكون سليم القلب.

"الكتابة"

هل تدرك فوائد الكتابة في حياتك، وأثرها على صحتك النفسية والبدنية؟ وهل تعرف أن الكتابة وسيلة لإخراج المشاعر والأفكار؟ وهي وسيلة من وسائل العلاج النفسي، يسمى العلاج بالكتابة، من أجل إخراج مخزون المشاعر والأفكار. وتساعد الكتابة على تحسين الذاكرة والاسترخاء بعد يوم طويل ومجهد. والكتابة علاج للقلق والاكتئاب والحزن، وتعالج الإدمان والاضطرابات النفسية. ليس المقصود من الكتابة معناها الإبداعي، وإنما كتابة تسجيل الأحداث والخواطر العادية، فهي علاج فعال لكثير من الأمراض.

"الانتقام"

هل تفكر يوماً بالانتقام ممن أساء إليك، أم ستكون ابن الإسلام الحقيقي وتسامح؟ اذا سامحت هل ستتمنى الخير لهم، ام ستفرح اذا اصابتهم مصيبة، وتعتبرها (حوبة)، وتشمت بهم؟ أسئلة لا بد أن نجيب أنفسنا عنها، تفويض الأمر الى الله تعالى لا يعني الانتقام، بل إزالة الضرر وابعاد الشر، لا يعني ان تستمتع في احزان من أساء إليك يوماً، بل التسامح يزيل فرصة الانتقام، وهذا يدل على سمو الأخلاق.

"الانصاف"

لماذا نعمم الموضوع عندنا نتحدث عن تجربة سلبية؟ وهل هذا التعميم سوى النظر بنمطية مستهلكة؟ أليس التعميم يعني انك تتحدث بمنطق التحامل على الآخرين؟ وهل منا من يدرك ان مثل هذا التعامل السلبي يكون بحكم التربية المنغلقة، وهو يدل على ضعف الذكاء الاجتماعي، وعلى قدراتنا بعدم جدية المتابعة وعدم الدراية في فوارق الابداع.

وعلىنا النظر فعلا في قضية الوجدان، وانصاف المتميز دون حشره بالتعميم مع السلب، وهذا التقييم الشمولي السلبي سيقفل من شأن المبدعين والعاملين بجد ومثابرة، ويعرضهم لحالة الاكتئاب والضغط النفسي؛ بسبب نمطية القيم وسذاجته، علينا ان نخصص العلة وان لا نعمم السلب على الجميع.

"معاتبة الأيام"

كل انسان يبحث عن الصديق الذي يحمل السمات الإنسانية والصفات العقلانية الرحيمة، كل واحد منا يبحث عن الصديق الصادق المخلص الأمين المبدئي الودود، كل فرد يبحث عن الانسان الذي يصبر على ما أخطأت بحقه، يحس بك اذا احتجت إليه، يمسح دمعتك ويواسيك، لكن هل منا من سأل نفسه: هل يجد في نفسه ما يبحث عنه عند الآخرون؟ هل هو صادق حين يتعامل مع الناس؟ عليك أن تبحث في ذاتك عنك، وأن لا تتكئ على لوم الزمن ومعاتبة الأيام.

"ألعاب الأطفال"

متى سنلتفت الى ألعاب الأطفال؟ لماذا نرضخ لمطالبهم دون ان نضع مستقبلهم امام اعيننا؟ هل يمكن ان نقدم أطفالنا فريسة سهلة الى الأمراض النفسية كمرض التوحد، المشكلة كما يصفها اهل الاختصاص، اننا نخاف على اللّعب أكثر من خوفنا على أطفالنا..!

اللعب يقدم للطفل قدرة بنائية على النمو الفكري، يرى علماء النفس التربوي انه لا بد من تخصيص الدراسة الابتدائية، اذ ينبغي قضاء هذه المرحلة بالترفيه، وتقرب من مفهوم اللعب عند الأطفال حتى لا يتكون داخل الطفل نفور ذاتي من جو الاستذكار الدخيل عليه، لعب كثيرة تعتمد على الحرب والأسلحة النارية يشغف بها الطفل، وهذه المرحلة تعني تجييش الطفولة، ولا بد من قيادة الطفل وتقسيم الوقت، وإدخال الدراسة لبيئة اللعب لخلق جو نفسي شعوري بين رغبة اللعب والانجاز، ويعني توجيه هذا اللعب كنشاط، يصبح اللعب نشاطاً من الأنشطة المتميزة، فالعناصر الإيجابية تؤثر في الطفل دون التدخل المباشر، اختبار مكان اللعب، وقت اللعب، ولا بد من مراعاة حالة الطفل لكسب حركاته الوجدانية

"الإدمان"

لماذا يلجأ بعض الشباب الى الإدمان؟ إن الإدمان مشكلة تهدد العائلة العراقية، ولهذا علينا معرفة طرق الوقاية، وماهية اساليب المعالجة، نرى ان الأساليب الوقائية تختص بالشأن التربوي، لابد للطفل ان يحصن بوعي يبعد عنه المنزقات جميعها، التركيز على الأسس التربوية، ومن ثم توجيه الشباب نحو الدين والالتزام الديني، مع تسبب هذا الالتزام ظهرت وتوعدت اساليب الإدمان، فلنتوجه الى تربية أولادنا تربية روحية تكون هي الأسلوب الانقى للوقاية من الإدمان، اصطحابهم الى العتبات المقدسة للزيارة، ومتابعة شؤونهم الروحية والتشجيع عليها، ومتابعة حياتية مستمرة لا تهدأ، ولا يعني تشديد الضغط النفسي وانما التحصين النفسي، حكيم يقول: وفر لعائلتك خبزة الحلال، فهي الراشدة لكل خير والمحصنة عن كل شر.

"الانتباه"

لماذا يطلب المعلم في مدارسنا من الطلاب الانتباه إلى الدرس؟
والانتباه إلى المعلم؟ والانتباه إلى السبورة؟ ماذا يعني الانتباه
عند هذا المعلم؟ ألا يعني التركيز؟ والتركيز القسري يضيق
رؤى الاستيعاب وتصبح العملية مجرد تلقين بلا روح!!
أليس يعني ان هذه المعلومات تؤدي بطريقة سطحية؟ ألا يعني
هذا التركيز القسري هو الاعتناء بـ(ببغائية) الحفظ الاعمى؟ اين
العمق التأثيري للتفكير؟ لو كان هذا موجودا لكان هو وحده
قادرا على جذب تفكير التلميذ نحو السبورة.
لماذا لا نركز على التفكير المستتير الذي يعطي المعلومة
وعلاقتها بالواقع لتضم الجذر والعلاقات؟ لماذا نهرب من
الأفكار والمفاهيم ونلتزم بسطحية بعيدة عن جوهر العمق؟
ولهذا نجد ان جميع المعلومات تتبخر من عقل الطالب بعد
الامتحان مباشرة!! نحن نتمنى التركيز على منح الطالب الفهم
الحقيقي، الذي سيكون لديه ثقافة عامة تؤهله الى النجاح
مستقبلا

"شجاعة الكلمة"

ألسنا من قال فينا معاوية: هيهات يا اهل العراق، لقد لمظكم علي بن أبي طالب الجرأة، واعطاكم شجاعة الكلمة؟ فما الذي جعلنا نهمل قيمة اللسان؟ وأصبحت الالسن بلا رابط ولا ضابط

يلعب بها الظلم والبهتان..!

أليست الكلمة جحيما ان انفلتت من عقالها بلا حكمة؟ لماذا لا نهذب ألسننا؟ لماذا نسينا يوما اننا نحن من لمظنا امير المؤمنين (عليه السلام) لنقول الحق ونكشف الزيف والبهتان

"العيب"

ما هي ثقافة العيب؟ هل هي سلبية ام ايجابية؟ اغلب الدراسات تشير الى سلبية هذه الثقافة التي ترتبط بال ممنوع، تعاملوا مع هذه الثقافة تعاملًا سلبيًا، لتقليل الشأن الخاص والعام، ونحن ذهبنا الى ايجابية التربية المبنية على الروادع النفسية لتحصنها من كل حرام وعيب، هذه هي ثقافة التربية الصالحة التي تعلم ابناءها على الرادع التربوي الذي يبعدهم طوعيا عن اقتراف الذنب؛ لأن هناك مجتمعا وناسا وعائلة.. هناك الله سبحانه تعالى والجنة والنار، ولا بأس اذا ما حصنا اولادنا نفسيا عن العيب والحرام

"الطلب من الجيران"

ننظر دائما الى العلاقات الإنسانية التي تربط الجيران مع بعضهم وهذه العلاقات تستثمر لفعل التكامل الحياتي، الكثير من الاحتياجات الطارئة تسعفها بيوت الجيران، فنجد ان مفهوم الطلب او الاستعارة من الجيران منفتحة لا تحدد بسلطة معينة، بعض الناس تحاول ان تستغل هذه العلاقة بكثرة طلباتها، وبمرور الأيام تُجابه القضية بالرفض وعدم الاستجابة ولكي تكون الاستعارة او الطلب من ضروريات الحاجة، وعدم توفر السوق، وإلا ان نترك السوق ونعتمد على الطلب من الجيران فتلك مشكلة سرعان ما تنتهي بالجفاء

"احترام الذات"

ماذا يعني احترام الذات؟ هل هو الطريقة التي نحكم بها على
انفسنا؟ هل المظهر يعزز المستوى من احترام الذات؟
احترام الذات يكمن في رؤية انفسنا من منظار قيمتها..ومن لا
يراهها، سيركض وراء تعويضات نفسية هزيلة: كملبس
الموضات، واتباع كل جديد حتى لو كان هزيراً!!
الا نعتقد ان السبب هو ضعف الشخصية، وضعف الشخصية
تابع لهشاشة التفكير من النظرة الدونية الى حياتنا، والتزامنا
الفكري، والالتزام يحتاج الى عزيمة.

"التفاؤل"

أليس التفاؤل مصدر فرح للجميع، الله سبحانه وتعالى يقول: انا
عند حسن ظن عبي فليظن عبي ما يشاء، كم من السعادة
نشعر بها حين نؤمن بهذا الكنز السماوي..؟
كيف سندحر ظاهرة التشاؤم والإحباط؟ لا بد للإنسان ان ينظر
الى جمال الحياة بعيدا عن الألم والتفاؤل هي دعوة الله سبحانه
وتعالى بحسن الظن .

"الفضول"

كيف يسمح الانسان لنفسه ان يتدخل في حياة الاخرين، ويعبث بأمورهم الخاصة؟ كيف يحشر بعض انفه دائماً، هناك حدود مهمة للتعامل بين خصوصيات الشخص وعموميته، أصبحت ظاهرة اجتماعية كبيرة..! لماذا لا ندع الآخرين يعيشون بسلام، كان الرسول (ص) يوصي بعدم تتبع اخبار الناس.

سئل لقمان الحكيم: أي عمل اوفق في نفسك؟ قال: ترك ما لا يعنيني. وقال حكيم آخر: اذا رأيت قساوة في قلبك، ووهنا في بدنك، وحرمانا في رزقك، فاعلم انك تكلمت بما لا يعينك. وقال الناس قديما: من تدخل فيما لا يعنيه، سمع ما لا يرضيه.

"شهر رمضان"

ماذا ستعد لشهر رمضان؟ هل من الممكن ان يكون لنا شهر رمضان خطوة جادة نحو التغيير نحو الاحسن والأفضل؟ من الممكن ان ننظر ونتأمل فيما يحتاج منا الى تثقيف, ان نتمحص عبادتنا، صلاتنا، منطقتنا بين الناس, التغيير نحو التوبة الصادقة والرجوع والانابة، علينا ان نفكر جديا بالتغيير بإدامة ذكر الله سبحانه وتعالى بالصدق بمد صلة الرحم، يقول الله تعالى: ابن ادم قم اليّ امشي اليك.. فليكن في شهر رمضان الإرادة والعزيمة للتغيير الحقيقي .

" القانون "

هل القانون ورقة يمكن أن تغير حسب الظرف او لقيمة، حسناً
وقانون الله هل ثمة أحد فوقه؟ القانون ضمير وضع لخدمة
الناس ووضع العقل مرتكزا لإدامة العدل، والحكمة، وليس ثمة
أحد فوق القانون سوى الفساد، الغريب صرنا نسمع أحيانا مثل
هذه التبجحات عند البعض هناك من يمتلك حصانة تبعده عن
المحاسبة، ومجتمع يتقبل الفوقية بالتأكيد هو مجتمع غير مؤهل
ليصل الى الحرية.

"الأمراض النفسية"

ما هي الأمراض النفسية؟ هل هو من الأمراض المعدية؟ ام
من الامراض المعيبة؟ المحير في الامر ان يحجم المريض
نفسيا عن عيون الاهل والجيران ولا يعالج من قبل طبيب
نفساني مخافة العيب لكن لكنه يعرض من قبل اغلب العوائل
الى المشعوذين والدجالين والسحرة الذين يدعون القدرة والتمكن
على معالجة الأمور النفسية، فهل يرتبط المرض النفسي
بالجنون فقط، لا اعتقد

"آسف"

للأسف عندما تجبرنا ضغوط الحياة ان نغلط مع الآخرين
 بكلمة أو بتصرف، هل يمكن ان نطيب الجراح جراح
 مشاعرهم بكلمة آسف، لماذا يستعصب الكثيرون كلمة آسف،
 قليلون من يدركون ان أهمية الاعتذار وانسانيته، الضعيف هو
 من يختلق الاعتذار كي لا يقولها، والشجاع من يواجه حقيقة
 الموقف.. انا آسف، اذا وصلنا بقناعة تامة ان للآخرين مشاعر،
 ليس لنا الحق في التجاوز عليهم مهما كانت اعدارنا، عندها فقط
 سنتقن فن الاعتذار ان اخطأنا.

"الموضات"

لماذا تنتشر الموضات سريعاً في بلادنا؟ لماذا الشباب يقلدون ولا يبتكرون أشياء تتفهمهم؟ أليس غريباً ان نتعرض بين الحين والآخر الى غزو فكري جديد ومسى جديد تارة... وتارة اخرى... حتى وصلنا الى موضحة تمزيق السراويل...! الى هذه الدرجة اصبح مجتمعنا الإسلامي العراقي سهل الغزو ضعيف المواجهة يستجيب لكل موضحة تظهر وبسرعة..؟ من يتميع كيف له ان يصلي وان يصوم وان يعبد الله..؟ لذلك كان لقمة سائغة للأفكار المنحرفة، ومنها الالحاد والانتفاء واللاوطنية واللا إنسانية هي موضحة تريدنا ان نعيش بدوننا

"معلومات طبية"

ما الضير ان يمتلك الانسان معلومات طبية عامة، لكن
الخطورة تكمن في ان يعتمد على تلك المعلومات في تشخيص
امراض الناس، او ان يملئ عليهم أسماء ادوية ومثل هذه
الحالات موجودة في مجتمعنا البعض يشخص أمراض الآخرين
ويصرف لهم علاجات كيفية تبعا لمعلوماته البسيطة.
وقد تسبب هذا الادوية وحتى العشبية منها تكون خطيرة اذا
صرفت من قبل شخص غير ملم بالمجموعات الكيميائية
الموجودة في كل عشبة، اطلاق الوصفات الكيفية خطر لابد
الحذر منه..!

"نعمة ربك"

هل تمعنا في معنى قوله تعالى: (واما بنعمة ربك فحدث)؟ هل التبجحات التي يطلقها البعض بما يمتلك وامام مسمع المحرومين يتحدث عن الغنى امام فقير، وعن الأولاد امام عقيم، وعن الصحة امام مريض، تحت عنوان (واما بنعمة ربك فحدث)، لنتأمل الفارق بين (بنعمة ربك فحدث) ومعنى (عن نعمة ربك فحدث) الحديث عن النعمة غير الحديث بالنعمة، الله يأمرنا بالعطاء عندما تعطي الفقير فانت تتحدث بالنعمة، الفقير لا ينتفع عندما تحدثه عن ما تملك، لكنه ينتفع اذا مددت يد العون اليه، أي تتحدث بنعمة الله عليك.

"الإشاعة"

ما معنى الإشاعة؟ نشر الخبر غير الموثوق، الترويج لخبر مخلوق، والإشاعة أنواع منها البطيئة ومنها السريعة المفعول ومنها الهجومية وإشاعة الاسقاط والله سبحانه وتعالى يقول: (ولا تطع كل حلاف مهين).

السؤال المهم: كيف تنتشر الإشاعة؟ هذه تنتج سذاجة المتلقي حين يساق بعقلية القطيع، المتلقي اذا امتلك الثقة بالنفس وبالآخرين وتجاوز أجواء التوتر النفسي وصعد منسوب الوعي عنده من الصعب ان تقوده الإشاعة؛ لكون الإشاعة تعتمد على أنماط التفكير الراكدة واما الموقف من الدين من الإشاعة فهو يرفضها بل يعدها حراما.

"التفأول"

الجميع يعرف معنى التفأول والجميع يتحدث فيه، لكن، لماذا ننسى بسرعة حكمة (تفاءلوا بالخير تجدوه)؟ لماذا توقعاتنا تذهب الى السلب الذي يضر عند كل مشكلة؟ التفأول ليس تفأول اللسان، وانما تفأول القلب، التركيز حول التفأول يؤدي الى التفأول ينجذب اليه، وبهذا تكبر المشكلة لابد للإنسان ان يتوقع الخير دائماً، ان يعمل من اجل ان يتعود على التفأول في كل الأمور.

"السعادة"

الجميع يتحدثون عن السعادة، ما هي السعادة؟ والجميع يحلم بالسعادة، كيف يحلم الانسان بالسعادة؟ هل السعادة هي من الأحلام الصعبة التحقيق أم بمقدور الانسان ان يفهم معناها؟ هل هي من الهموم الكبيرة التي تعتمر صدر الانسان ليعرف معناها ومغزاها. السعادة هي ناتج محصول التفاؤل، كلما يكون الانسان متفائلاً بالخير يكون قريباً عن السعادة.

والتفاؤل لا يأتي إلا عن طريق الايمان وحسن الظن بالله تعالى واليقين، بأن محبة الله سعادة ودرّب الخير سعادة، ولذلك لو نلاحظ قيمة الشعور بالسعادة، وانت تقدم خدمة لصديق، هذا الشعور هو السعادة

"الغد"

ما معنى أمس؟ وما معنى اليوم؟ وما معنى الغد؟ أمس راح وانتهى.. اصبح جزءاً من الماضي بكل آماله واحلامه، لكن هو الجذر الحقيقي لليوم الذي نعيشه، والغد هو الحلم الآتي، الذي قد لا يأتي، أو قد لا يحقق الطموح، فلذلك لا بد ان نعتني باليوم، بالدافع وبالمعاش فبغير حجر اليوم لا يصبح لدينا أساس لغدٍ قوي

"الأنا"

نجد البعض يتحدث عن أناه في كل مناسبة ومن دون مناسبة، ليصبح كل شيء من صنع أناه، كل ما يمر بالبال له فيه يد، صاحب هذه الأنا المريضة عليه أن يعرف أن الناس ستتمل وتضجر من قراءة منجز لا شيء فيها غير الأنا، وعليه ان يعرف أيضاً أن المبدعين لا يجيدون لغة الأنا.

"البكاء"

ما نفع البكاء؟ وما نفع الندم اذا ماتت الأم؟
هل احترمت وجودها في حياتك؟ هل وقرت حنانها أم كنت
تزعق بوجهها كما يصيح بعض الشباب من توبيخ وصريخ
كأنه يخاطب انسانة مبتذلة؟
انها أم يا انسان...! لو نظرت الى الحياة ستري كل شيء قابلاً
للتغيير، الزوجة، الاخ، الصديق، القريب، الصحة، المال،
الجاه، كل شيء في الحياة يتغير من حال الى حال، إلا قلب الأم
وحنانها، فهل انت من يحترم هذا الوقار؟ انعم الله عليك.

"الانتقاد"

ما هو الانتقاد؟ هل هو تصحيح أم بحث عن الزلة؟ وهل كثرة الانتقاد سبيل للإصلاح؟ هناك من ينتقد من أجل أن ينتقد، لا يسلم من انتقاده أحد، دائم الملاحظات، يدقق في الصغيرة والكبيرة، من كان هذا حاله عذب نفسه قبل الآخرين، ويخدع نفسه حين يسمي هذا الوسواس حرصاً على المصلحة العامة، سيكرهه أقرب الناس إليه، ويستثقلون مجالسته؛ لأنه لا يقيم لمشاعر الناس اعتباراً، يجرحهم بكل سهولة، ولا ولا يعتقد انه أخطأ بشيء.

على الانسان أن يحرص على انتقاء مفردات التعامل الآخرين، وأن لا يجعل كلامه سهاماً جارحة، فيكرهه الناس، وهذه ليست دعوى لترك النصيحة أو السكوت عن الأخطاء، بل أغلب اهل العلم والحلم كانوا يكونون المخطئ ولا يعنفونه.

"الصبر"

كيف يكون الصبر جميلاً؟

هل ممكن أن نحس بجماله من خلال الفعل لا القول..؟ كم جميل أن ترى جريحاً يبني، ومصاباً ينقذ طفلاً، الصبر الجميل ان تتعامل بجمال المنطق والذائقة، الصبر الجميل أن تحسن تعاملك مع الناس، أن تكظم غيظك وهمك وتظل تعمل، كم جميل هو الصبر حين تبتسم لتساعد شخصاً آخر تعرفه.

"الأسير"

متى يكون الانسان أسير نفسه؟
عندما يسجن نفسه داخل مشكلة ما.

"النجاح"

النجاح بعد الفشل اجمل.

"ابتسامة"

كيف نودع من يخرج من حياتنا؟
نوصله حد الباب ونودعه بابتسامة

"المشاعر"

ماذا تعني المشاعر الإنسانية؟ وهل هي من الطاقات السلبية؟
 جواب علم النفس مهما كانت هذه المشاعر قاسية؛ كونها ناتجة
 عن حزن أو شكوى أو ردة فعل لتجاوز شعوري وألم، لكنها لا
 تعتبر من الطاقات السلبية، في داخل الانسان نفسه، وهل
 استطاعت اللامبالاة بالآخرين وتجاوزهم وتجاوز احزانهم
 وشكواهم ان تكون دليلا يبعث الطاقة الإيجابية في الداخل
 الإنساني؟

علماء النفس وجدوا ان قوة الطاقة الإيجابية تكمن في الالتزام
 العبادي وفي حسن النية والعمل الصالح مما ينتج عنه خير
 وصلاح الناس وينعكس على الناس وعلى النفس بالراحة
 النفسية ومبعث الطاقة السلبية تكمن في الفساد والمعاصي مما
 تثير الطاقة السلبية التي تكون مبعث الشعور بالإحباط والعزلة.

"المغرور"

هل تجاهل العمل المؤذي هي الوسيلة الاسمى للتخلص من الألم؟ وهل سنتجاهل بنفس القوة الشخص المغرور؟ وما الذي يحدث عند تجاهل المغرور وهو قد تجاهل الآخرين تماماً؟ يرى علماء النفس انه لا بد من تجاوزه ليعود الى رشده ويعتذر لنفسه وللآخرين عما بدر منه دون ان يضع لنفسه المبررات ويصوغ غروره تحت معاني الإخلاص في العمل!! هل الإخلاص يحتاج الى التكبر والتعالي على الآخرين؟ ويرى هؤلاء العلماء ان القليل من التجاهل يعيد كل شخص الى حجمه الطبيعي، وتجاهل المواقف المؤلمة هو دليل على ان الانسان قادر على اجتيازها، فالتعالي على الناس جهل لا يدرك من خلال مقاييس الأمور في الخلق وفي الادب، وكل موقف مؤذ لا بد من تجاهله لكي يترك لنا فسحة من الراحة.

"الإدمان الأبيض"

هل هناك فائدة تذكر من أن نركز مواضيعنا على نقطة مهمة؟ هل سيجدي الحديث نفعا عن الإدمان الأبيض؟ وهل هو خطر الى هذه الدرجة التي تستحق منا الالاحاح عليها؟ قلت: لابد ان نكتب عنها ونبقى نكتب كونها ظاهرة اكدت عليها الكثير من المؤتمرات العلمية العربية والأجنبية وتحدثت عن الإدمان الأبيض، الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي يمنح المدمنين الاكتئاب وفقدان الثقة نتيجة الافراط في استخدام برامج التواصل الاجتماعي، وأثبتت الدراسات العلمية أن الإدمان الأبيض أقوى من ادمان الكحول والمخدرات والتدخين...!

"الأفق الواسع"

من هم أصحاب الأفق الواسع في التعامل مع الآخرين؟
وماذا نعني بالأفق الواسع؟

يرى علماء العلاقات الإنسانية ان الأفق الواسع هو فن التعامل مع الناس وهذا الفن هو الذي يجعل أصحاب الأفق الواسع اكثر التصاقا بمجتمعاتهم، يجعلهم اكثر حيوية وإنسانية، واكثرهم هدوءاً.

من هم أصحاب الأفق الضيق المنغلق؟ هم الأشخاص المنعزلون عن الناس حصتهم العزلة الامع عدد قليل من الذين يميل اليهم بمشاعره ومعهم يشمل الوحدة الانعزال عن الناس، والا فجميع الناس لا يمكن ان يكونوا على خطأ، وسعة الأفق تعني تفتح البصيرة، لتدرك من هم الصواب؛ لكي ينجح الانسان في حياته لابد من الاستماع الى الآخرين برحابة صدر.

"العيب والحرام"

ما هو الحرام؟ وما هو العيب؟ يقولون: إن الحرام هو ما حرّمه الله، والعيب تجاوز ما سنّه العرف، وبما إن العرف الاجتماعي لا يتجاوز الدين فما الضير إن نحفظ بالحذر من الاثنين، إن نخشى الحرام ونحذر من العيب، مثلما نبتعد عن الحرام نبتعد عن العيب، لذلك نكون قريبين من الله والناس.

"التكلم اثناء المشي"

هل انت ممن تتكلم اثناء المشي؟

وهل تستغرب اذا عرفت انها ظاهرة خطيرة ان تسير وانت تتكلم، الطب الحديث شخص ان الكلام والتنفس يتحكم بها جزء واحد من المخ، وعدم التركيز في احدهما يؤدي الى إصابة، يتعين عدم الكلام اثناء المشي؛ لأن أي انقطاع في سريان الإشارات من النظام العصبي الأوسط يمكن ان تسبب في عجز عضلات المعدة عن حماية العمود الفقري بصورة خاصة..!

"التشاؤم"

هل التشاؤم مرض ملازم للإنسان لا يمكن التخلص منه؟
ألا يستطيع مثلاً أن يكتسب صفات التفاؤل؟ أليس هو قادر
على تحدي الصفات السلبية الموجودة داخل المتشائم؟ قال العلم:
انه يستطيع ان يستجمع شجاعته و ارادته من اجل ان يتمرد
على أسلوب تفكيره السلبي المعتاد، نستطيع جميعنا أن ندرّب
انفسنا للنظر والتفكير و زرع الابتسامة فنجعل الحياة اكثر تفاؤلاً
واشراقاً.

"التفاخر"

أشعر بالراحة النفسية؟

الجواب: تواضع، ما معنى التفوق؟ قلت: أن لا نستنفد طاقتك بالتفاخر، والتفاخر يؤثر سلبياً على المشاعر، يتجنبك الآخرون ويمتعضون من المغرور الذي يتحدث عن نفسه، ومنجزه، ويمدح نفسه أينما جلس..! التفوق الحقيقي هو ان يتخلى الانسان عن الانا، ويتمتع بالهدوء والثقة بالنفس، فهو ليس بحاجة لأن يظهر نفسه بمظهر مزخرف أو أن يكون دائماً على صواب، ولا يبحث عن الشهرة.

"المسرح التجاري"

ماذا يعني اسم المسرح التجاري؟

وما هي مهام هذا المسرح؟

وما نفعه للناس؟

أليس هو المسرح المبتذل الذي يقوم على نص هزيل وإخراج كسيح وأداء مسطح يتعكز على الاضحاك المفتعل؟ مسرح اليوم التجاري يعرض ألفاظاً سوقية وعبارات نابية والرقص الصاخب والغناء السفيه، وكل هذه المهزلة لجلب المال ليجني المال...! وما يعرض من مقدمات إعلانية تعنتي بمداعبة الغرائز...! وبعد عروض بغداد ترحل الى المحافظات وكان من حصة كربلاء بعض العروض الباهتة التي تستغل الأعياد، لا تنتهي هذه الظاهرة الا بوعي الناس ومقاطعتهم لمشاهدة هذه العروض الهزيلة، ويعني ستخسر الفرق مالياً، فلا تعاود الاشتغال بهذه المساحات المبتذلة..!

كيف نستثمر الصمت..؟

ما هو الصمت..؟

هي فسحة التأمل في فراغ العمل، في لحظات السفر، انتظار السيارة فهناك فراغ وهناك صمت، هل فكرنا يوماً كيف نستثمر هذا الصمت الذي هو متعة اذا استثمرت بشكلها الصحيح، وانت تنتظر السيارة..؟ ماذا لو قرأت سورة الفاتحة لموتاك، لذويك، للشهداء..؟ ماذا لو قرأت مع نفسك دعاء، تحفظ به شيئاً من الآيات القصار مثلاً..؟ نحن بحاجة الى حملة واعي نتعلم بها كيف نستثمر الصمت..!

"أخطاء الماضي"

هل أخطاء الماضي قادرة على أن تفقد الانسان حاضره وتقتل مستقبله؟

نعم هي قادرة إذا بقي الانسان فيها..!
عليه ان يتحرر منها، والا الشعور بالذنب يمنع السعادة وتطوير الذات.. لماذا لا ننظر الى تلك الأخطاء بطريقة إيجابية ونتعلم منها..؟

الشعور بالذنب لن يساهم يوما في حل المشكلة؛ كونها وقعت وانتهى الامر، لكن علينا ان نسخر هذا الشعور لتجاوز الأخطاء لإصلاح الذات للوصول الى السلام الداخلي والى الطمأنينة والى الصلاة والزيارة والتقرب الى الله سبحانه تعالى.

"الكتابة في الفيسبوك/ التعليقات"

ما معنى وجود مواقع التواصل الاجتماعي؟
هل هي منتديات غيبة ونميمة وكأنها مقاهي فارغة المحتوى لا
تملك سوى ضياع الوقت، أم هي وسيلة لإبداء الرأي والتواصل
مع الآخر، لزيادة الجانب المعرفي..؟
أليست الكلمة ضمير؟

فلماذا بعض التعقيبات لا تحمل ذرة وجدان..؟
لماذا يحاول البعض ان لا يكون منصفاً في تعليقاته وآرائه..؟
هل يعتقد ان الفيسبوك دون رقيب ودون رقابة؟ الجواب: هناك
رقابة الله سبحانه تعالى والضمير والايمان، المواقع تشبه
الطرق العامة التي كان يوصي النبي (ص) ان نعطيها حقها،
أنا لا أقصد الرأي التوافقي لكن حتى المعارضة، هناك أسلوب
يرتقي الى مستوى المحاوره، دعنا نعطي للعالم ملامح ثقافتنا
والتزامنا الأخلاقي والديني؛ كي نكون مسلمين.

"السعادة"

هل يرث التشفي من الخصوم نوعاً من السعادة؟ أليس هناك من يشعر اثناء ذبح اخيه الانسان بنشوة النصر ولذة الفرح والسعادة؟ هذه السعادة هي السعادة الواهمة، السعادة الحقيقية تجدها في الصبر والتصابير وتحمل الناس، السعادة تجدها في الوجدان.. هل تعلم ان السعادة تمنحنا اوقاتاً جميلة، وقلباً نابضاً باليقين والايمان، من الممكن للإنسان ان يصنع البؤس للآخرين، لكنه سيكبر غروره ويعذب وجدانه، السعادة الحقيقية هي ان تحس بقيمة الضمير.

"التناسي"

كيف يستطيع الانسان ان ينسى الضيق؟
وهو موجود في قلبه وضميره؟ وأي قدرة يحتاجها الانسان
لينسى؟

أليس هناك امكانية الحديث عن التناسي؟
وهي موهبة اكثر نفعاً من موهبة التناسي وابعاد الضيق عن
الفكر حتى بوجوده، تناسي الاساءة، تناسي كدمات النقد
الجارحة، أليس هذا التناسي هروباً؟ ممكن أن يكون اهمالاً عن
اداء الواجب أو وسيلة تخدير لهوان الامة.. التناسي الذي
نقصده هو تناسي المعوقات، نجعلها تتقهقر ونزيحها عن
طريقنا لنسير.

ما هو جلد الذات؟

يتحدث بعض الاطباء النفسيين عن مرض جلد الذات، هل هو شعور سلبي بالهروب من داخل الانسان، الشعور بالعجز والرضوخ التام له؟ جلد الذات يعني عجز الانسان عن ادراك مواطن قوته، ومواطن ضعف الخصم يهمل نفسه بنفسه، المشكلة حين يبرر الفشل بتهويمات غريبة تزرع في الانسان فقدان الأمل، الرؤية، وفقدان الطموح ينهي الانسان بالتلذذ بالشكوى وادمان مرارة الألم.

"فن التعامل"

هل تستطيع طريقة التعامل مع الناس ان تكشف هوية الانسان
الثقافية والتربوية؟

البعض يحاول ان يتزعم الكلام بأسلوب استفزازي؛ لأن فن
التعامل صعب المراس؟

ولماذا؟

لأن طباع الناس تختلف، فليس من السهل ان يحوز الانسان
على احترامهم، يحتاج الى بناء اخلاقي رصين يتعامل به مع
الناس، التعامل يشعر الانسان بمتعة التعامل، يريد ان يظهر
حسن حديثه عليه ان يتعلم فن الاصغاء؛ كونه يمنح الناس الثقة،
وإلا فشعورهم بالحرص يجنبهم الاختلاط معه وانتقاء الكلمات
هي من اخلاقيات المتحدث، يحاولون خلق النفور وهذا دليل
ضعف وخور وليس دليل قوة

"تساؤلات"

الخلافات:

هل الخلافات العائلية هي مسألة جديدة، أم يا ترى هي قديمة منذ المجد الأسري الأول؟ فما الذي استجد في قضية الخلافات العائلية، وهي كانت أغلبها تصل لحد الطلاق؟ البحث عن المستجدات في الموضوع أن الأمومة كانت تحترم في مجتمعاتنا حتى إثر الانفصال، فلا يمكن أن يصل التفكير الانساني الى فصل الرضيع عن امه...! هل هذا الذي يحدث من قسرية أخذ الطفل مقبول شرعاً؟ وإنسانياً؟ هل الجدة او العمات أو زوجات الأب قادرات على تعويض حنان الأم؟ ألا يمكن أن يخافوا الله تعالى في المسألة، وتترك مثل هذه الأعاجيب في بلاد المسلمين.

"الدوافع"

ما هي الدوافع التي تجعل الإنسان يرتكب المعاملة السيئة مع الناس؟ وهل هذه الدوافع خاضعة لمكونات معينة؛ كي تتغير مع كل ظرف؟ هل هي تعويد، أم غرور يجعل الإنسان يتناسى قيمة الآخرين؟ وماذا سيفعل الآخر اتجاه مثل هذه القيم المتغيرة حسب الظرف والمزاج؟ المرجع الديني الأعلى آية الله السيد علي السيستاني (دام ظلّه الوارف) يقول: إن لم تملكوا الأخلاق فتخلقوا بحسن المعاملة، لكن لا تتركوها متى شئتم، ولبستم حسن أخلاقكم متى أردتم.

"التربية"

لماذا يتوجه الخطاب عن العفة الى البنت دون الولد؟
ولماذا لا نطالب الأمهات بالعفة؟
لماذا نهمل دور الآباء في الإعلام التوجيهي؟
تلك محنة، فلا بد أن يحصن البيت من داخله، فإذا كان الاب هو
الذي يطالب ابنته بالتبرج...!
وإلا لم تستطع ان تسير امامه بهذا العري، وهو يشعر بالفخر
والاعتزاز...! أليست تربية الآباء اولى؟

"المستورد"

لماذا نعيش على المستورد؟ هل هذا نتيجة العجز، أم التقدم التقني له دوره؟ وماذا عن استيراد الأخلاق المربكة والمصطلحات العنجهية؟ لقد تفشت مفردات كثيرة كان يخجل منها العراقي، لماذا لم يعد يخجل منها اليوم؟ وقد فعلت عند بعض المرتكزات التي لها دور مباشر في التماس مع الناس، مثل مفردة (بكيفي)، وماذا يعني بكيفي؟ (كبرت براسي) والذي لا يعجبه الامر ليشرب ماء البحر...! هل نقول: إن القانون أكبر، وإذا غفل القانون فالله (جل علاه) أكبر من كل كبير.

"مهر الزوجة"

ماذا تقدم المهور الغالية والتكاليف الباذخة للعروس واهل العروس؟ هل تعلي المكانة الاجتماعية لعائلة العروس؟ كيف يستسيغ الأب أن يعرض ابنته كسلعة تُباع وتُشترى؟ أكل تلك الرغبات من أجل التفاخر والتباهي؟ وهل يُعقل أن هذا الجشع يكون سبباً من أسباب السعادة؟ أكيد ان هذه الظاهرة لا تنتمي الى الاسلام بشيء.. فهل انعدمت الحلول في ايقاف هذه العادات والتقاليد العمياء؟ أم ليس من حقنا أن نسأل؟!!

"الجفاف العاطفي"

هل الجفاف العاطفي الاجتماعي هو مشكلة العصر الحقيقية؟
وهل شخصنا فعلاً أن الغرور والتعالي والعزلة عن الناس
وضياع الثقة بالتعامل وحب الأنا والأناية هي من الأسباب
الرئيسية؟ وهل الاهتمام المادي له اثر لضياع الاهتمام الروحي
النفسي؟ ما الذي يخوف في المجتمع؛ كي نبتعد عنه، ولا
ننصهر به، ونعيش كالناس نحمل التعاون والمحبة والاحترام
المتبادل؟ ما الذي يمنع الانسان أن يتعامل بابتسامة ودودة ولغة
خلوقة، وتلك هي محبة الانسان للناس..؟!!

"الانترنت"

هل أصبح الحديث عن ظاهرة الانترنت مسألة مملة ومكرورة، وما عاد لها تأثيرها، أم يا ترى علينا أن نصر على عرضها في كل منشور؟ وخاصة أن الأبناء تغيروا الى السلب، وتعلموا الكذب والإدمان على العزلة..! ألا يعد هذا الانترنت الذي غير العالم قد صنع لهم الكوابيس؟ كم شاب يقف عند المواقع النافعة؟ تبعثرت النفوس.. وعلى الآباء اليقظة، وهناك من يقول: انه سلاح ذو حدين، لكن هناك من يقول: إن الشباب أيضاً ذو نصليين.

"ثقافة السعادة"

هل هناك ثقافة تسمى ثقافة السعادة؟

هل بكاء الفرح يشبه بكاء الحزن؟

نعم حين يسمو الى عالم الروح والصلاة وقراءة القرآن
والزيارة، أليست هذه الطقوس قادرة على أن تحقق الفرح،
وتساعد على الهدوء النفسي؟

هل هذا التواصل مع الأقارب والأصدقاء يشعرناك بالسعادة؟
ربما.. لكن المهم هو شعورك، الشعور بالرضا.. كم هو سعيد
من يعطي العالم المحروم بعض خبز العافية، ودفء الحنان..
التواصل مع فقراء الله يجعل الانسان في قمة السعادة؛ لأنه
سيكون مع الله تبارك وتعالى.

"الاسترجال"

هل ظاهرة الاسترجال النسوي ظاهرة قديمة أم جديدة؟
وهل هذا الاسترجال يظهر كتعبير رمزي عن الشعور بالظلم
كشعور انتقامي، أم هو تعالق سلوكي بيئي؟
أم هو طبيعة فطرية؟

وهل يصل الاسترجال لضرب الزوج وإهانته..؟!
ويرى اغلب المعنيين بأن الدور الكبير والمشجع لظاهرة العنف
عند المرأة، يعود السبب فيه إلى المسلسلات المستوردة لخلق
مثل هذا النموذج..!

"الاحباط"

بدأت ظاهرة العنوسة تأخذ مداها الخطير في مجتمعنا العراقي،
فهل درسنا هذه الظاهرة، ام سعينا لمعرفة مكانها، أم وضعنا
لها حلولا معينة؟

يقال: ان الموظفات هن الأوفر حظا في العنوسة، فهل للراتب
دور في تخوف الموظفة من خوض التجربة، أم ان مهر
الموظفة اصبح مكلفا وشروطه صعبة التحقيق؛ كونه يتناغم مع
أطراف الراتب الشهري..!؟

وبالنسبة للكوادر التربوية، ألا تؤثر تلك العنوسة على الاداء
التربوي والذي يتحلى في كل مفاصله بحنان الامومة.

"الألفة"

ما معنى الألفة؟ هل هي القدرة على التكيف وخلق حالة شعورية من التوافق والانسجام، أم تعني تحمل السلبيات من أجل لقمة العيش؟ وهل المزاجيات قادرة على صناعة هذه الألفة؟ والألفة تعني في كل مفاهيمها، التغلغل داخل عالم كل شخص من الذين تعيش معهم، وتجعله يشعر بأنك تحسن فهمه من خلال احترامه واحترام مشاعره.

" الغلظة "

هل استخدام الغلظة والقسوة هو طبع موروث يصل به الانسان الى مرحلة انه لا يقبل حتى ان يناقش في امر من أوامره؟ لابد ان يكون مطاعا و حاكما مستبدا، ام ترى ان هذه الغلظة والقسوة من الأمور المفبركة التي يحاول البعض تركيز سلطته فقط..؟

ألا يحسب الإنسان كيف ستكون شكل المودة والتآلف؟ ألا يخشى ان يحول ذاته الى فرعون دون ان يشعر ليقول: (ما أريكم الا ما ارى)..؟! وكيف يقتنع امثال هؤلاء بأن الغلظة تولد الطاعة والالتزام، وتخلق القوة؟

"المثل الشعبي"

ما هي مهام المثل الشعبي المتغلغل وسط المجتمع؟ وهل من الجائز أن نترك بعضها يعمل عملاً سلبياً؟ وإلا ما معنى أن يُذاع مثل هذا المثل الذي نسمعه دائماً، ليسد منافذ المعروف (خير لا تفعل شر ما يجيك)؟ هل نحن نعرف أولاً ما معنى عمل الخير؟ هو العمل الذي يقدم خالصاً لوجه الله تعالى، ولا ينتظر شكر أحد، فهو يقدم باقتناع تام ورضا ذاتي وضمير مرتاج، ويقدم أحياناً لناس نحن نعرف انهم دون مستوى المعروف، لكنه يكون محفزاً لهم للخير ويستنهض فيهم الوجدان الانساني.

"الحاجات الخاصة"

كيف نتعايش مع أصحاب الحاجات الخاصة؟ او مع ذوي الاعاقة الجسدية؟ وما معنى أن نتعامل معهم بأسلوب خاص؟ ما مساحة هذا الخاص؟ بعيداً عن الهمسات واللمزات التي يشكو منها المعاقون علينا معرفة رقة مشاعرهم وأحاسيسهم.. هل نحن على علم ان النظرة المشفقة وعلامات الوجع والتأسف تؤذيهم كثيراً؟ ولابد ان تكون تلك المؤثرات الانسانية بعيدة عنهم والتعامل معهم تعاملاً طبيعياً.. كتب أحدهم يقول: تؤذيني كثيراً تلك التعليقات الجانبية التي أسمعها حتى لو كانت بحسن نية.

"الثقة بالنفس"

كيف تقرأ عبارة تقول: (لو آمنت العصفورة لحاربت صقراً)؟
هل تعني عند توفر الثقة بالنفس ممكن أن نتحدى بها قدرات

أكبر من حجمنا ومقدرتنا؟

أم علينا فعلاً أن نعرف مقدرة النفس فنقف عند حدود

الإمكانية؟

ورحم الله امرئاً عرف مقدار نفسه، وهذا يعني اننا لا بد ان نقدم
الامور بالاستطاعة.

"الوهم"

أليس من الوهم أن يعتقد بعض الرجال والمتزوجين منهم أن مشاهدة الأفلام غير السوية قادرة على أن تكون محفزاً رجولياً؟ والدراسات العلمية في علم الطب النفسي اثبتت العكس تماماً، فهي تسبب فقدان المتعة، وتوارد صور السلب التي تفسد البال.. ألا يخشى الرجل حصر الاستجابة على البعد غير الواقعي؟ وتدمير حياته الزوجية ليصبح اسير رغبات عرجاء لا أكثر..؟

"العفة"

ما معنى العفة؟ الصلاح الذي أثمر عنفوان تربية أزهرت
التقى، وأشرق العمل الصالح.
وما معنى المرأة الصالحة؟ هي التي تعفّ عين زوجها.

"أسرة"

هل فكر الرجل ببداية مشروعه العائلي، غرفة صغيرة في بيت الأهل، تعاني الزوجة ما تعاني؟ وهل فكر الزوج في أيام عوزه، كيف كانت تقف وتعاضده؟ كم جاءت؟ وكم تعففت من أجل أن لا تخرج زوجها؟ لماذا حين يتمكن يريد أن يبني شبابه على حسابها؟ إذن، متى سيجازي صبرها خيراً؟ وهل سيعدل مع من تفانت بحياتها من أجل ان تكتمل الدار، ويعمها الخير، مع من جاءت على الحاضر ووجدت كل شيء بخير؟

"أخلاق"

التعامل مع الناس وجه من وجوه الدين، فلماذا سادت هذه الأيام خشونة الرد؟ ما ان تتعامل مع العطار والبقال والتاجر حتى تراه يعاملك بجفاف عالٍ وخشونة لا تطاق..! هل يعرف الناس ان الرد تربية بيت؟ والباعة هم أكثرنا احتكاكاً بالناس، ويتطلب منهم حسن التعامل، فلماذا جفاف الرد؟

"ولائم"

كان العربي يعتد بكياسته عند حضور الولائم، حتى انه كان يشبع أولاده قبل ان يذهب بهم الى وليمة؛ لأن للولائم حرمان لا بد أن يُصان بها الحضور، فلماذا ولائم هذا الزمان تشهد الفوضى والتراحم والتدافع و شراهة الأكل؟ ما الذي تغير ليضيع منا الالتزام بثقافة الولائم؟

"الاحترام"

أكثر كلمة نتداولها هي الاحترام، فهل نعرف أن الاحترام قيمة إنسانية جليلة، تعتبر اداة تمييز للتفاضل، وهو تقدير وعناية والتزام وحب؟

هل ندرك أن الاحترام يبيّن نوعية الشخص، ويعني التعامل بالمثل و المجاملة اللطيفة؟

ألا يعني هذا الاحترام أن نحترم انفسنا أولاً، ثم نعطي حق الناس من التقدير؛ كي لا يضيع منا اصحاب العمل الجاد وأهل اليقين؟

"الذكريات"

الذكريات كنوز ومعالم حياتية وخزين ثر من الأمنيات، ولكل منا ذكرياته التي لا بد أن نحترمها إن كانت مبعث حزن أو فرح، هل حقا نعرف كيف نتعامل مع ذكريات الناس وآمالهم وأحلامهم؟ وخاصة إن أغلب تلك الذكريات، تحمل عطر من رحلوا، البعض يسخر من ذكريات الآخرين لبساطتها، هل يعرف كم تساوي عندهم هذه الأشياء التي يراها بسيطة؟ أليس الأجدر أن نتعامل معهم بما يشعرون، والذكريات خبرات تعلمنا معنى الاهتمام.

"الرهاب"

الرهاب.. ويعني اضطراب قلق يتصف بخوف مفرط، خوف مبالغ فيه، ألا ترون أن هذا الرهاب ممكن صناعته وتصديره للناس لإثارة مخاوفهم؟

المشكلة إن الرهاب صمّم لمخاطبة النخبة، وأصحاب الرأي والقلم، وهي لعبة تغليب اللاوعي على الوعي الواقعي، فيصبح ناقل الخبر كمتلقيه، وهكذا امتلأ الفيس بوك بالرهاب، وخوف الناس من احتمال وقوع هزات أرضية بعد التي حدثت، هل انتبهتم الى طريقة اثاره الذهنية المتخوفة؟ أليست هي حكمة شاءت ان تعلمنا كيفية صناعة الرهاب الجماعي.

"الإصلاح"

سألت امرأة حكيمًا: كيف لي أن أصلح علاقتي مع زوجي؟
أجابها:- أصلحي علاقتك مع الله.

"الامعة"

. سألت عن معنى الإمعة تبين ان الجامعة تعني تقمص شخصية الغير البعض ينسى نفسه وصوته وحركته وكلامه وموهبته وظروفه ويتكلف التصنع فلا كيان يبقى لديه لماذا صار اغلب الشباب يقلد ليس لديه سجية بل صار هذا البعض يغير صوته ويبدل نبرته ويخالف مشيته ويلغي وجوده لا بد من البحث عن البصمة الخاصة لكل شخصية والامعة بلا شخصية

"القسم"

لماذا كثر اليمين عندنا ؟ هل استسهلنا حرمة اليمين صرنا
نحلف بالله كثيرا وباهل البيت عند كل حديث ولا نبالي اذا
صدقنا الحلف او كذبناه وهذا سببه عدم الادراك والا هناك
علماء يضيفون اليمين الكاذبة او يعتقدون اليمين الكاذبة من
الكبائر والله الساتر .

"التفاته"

ماذا يعني حين لا تتطابق الأقوال مع الأفعال ؟ تناقض سلوكي الكثير من الكتاب كتب عن هذا التناقض لكني اريد ان اسال ما هذه اللذة من هذا الفقر ؟ ما الذي يجعل الإنسان ان يأمر الناس بالبر وينسى نفسه ؟ اليس هذا نفاق ؟ وهل تحسين صورته امام الناس وينسى الخالق سبحانه وتعالى اليس من الاجدى ان تكون أقوالنا مثل افعالنا لنكون محبوبين وننال احترام الناس ومحبتهم فلنترك وسوسة الشيطان وننتبه الى انفسنا .

"أطباء بلا أجور"

ماذا يفعل الناس عندما حينما يمرض انسان , سيصبح جميع الأصدقاء والاقارب والجيران أطباء الجميع يشخصون على هواهم المرض ويصرفون بمعرفتهم الدواء .
كيف حال التشخيص عندما نحن بلد يشكو عدم إجابة أطباءه للتشخيص السليم لذلك ترى كل مريض يحمل كيس كبير من الادوية وهذا يعني كثرة احتمالات التشخيص تلك مشكلة كبيرة نعيشها علينا ان نحسن مرضانا من التشخيصات الكيفية وعدم صرف الدواء دون خبرة والله الحافظ .

"البخل الوجداني"

لا يتعاطف مع أحد مهما كان حجم منجزه، ولو بكلمة استحقاق أو نفترض تشجيعية، وما هو جذر هذا البخل؟ جفاف متأصل من تربية منغلقة مع تنامي الخوف والغيرة والحسد.

"الوسواس"

هل الوسواس طبيعة أم مرض؟ وما علاقته بالقلق، وهل يعي الوسواس لحقيقة مرضه، حتى لو يعينها لكنه يغير معناه الى المرض، مرض نفسي، يؤثر على الجهاز العصبي، وعلاجه الوحيد هو العمل والسعي الى اشغال الذات الفارغة بأشياء تحمل باسم الله وتقديم الخير.

"التميز"

ما هو التميز؟ يرى البعض انه شعور بالفرادة، وهي قدرات عقلية ترتبط بالأداء المعرفي والمقدرة الإبداعية العالية، والتميز هوية الانسان المثابر والملتزم. وهل من الممكن خلق سبل التميز للناس؟ نعم، وهذا يعد بنفسه تميزا متفرد السمات.

"السؤال عن الآخرين"

من أي هيبة ينبع السؤال عن الآخرين؟ القيمة التي يتركها السؤال هو الاعتداد بالنفس أولاً، وإشاعة روح المحبة وإعطاء أهمية للناس، وهذه هي هيبة الإحساس وقوة التفاعل الاجتماعي وهوية التقدير.

"التأني"

لماذا يسيء البعض معنى الكلام؟
كيف يتم فهم الجملة المحكية أو المكتوبة بين الناس؟
من الطبيعي ان يكون السبب هو سطحية التلقي، وهذا الارتباك
سيؤدي الى سوء تأويل ينتج من إعطاء آراء ليست صحيحة،
وقد تكون جارحة، أليس التأني وعدم العجلة في اطلاق الاحكام
دليل وعي..؟

"الزواج الإلكتروني"

ما هو سبب ازدياد مواقع الزواج الإلكتروني؟ وهل نجحت في غزو مجتمعنا؟ لماذا ينزلق الشباب في مهاويها؟ تنوع الأساليب التي تدعي العمل الشرعي من أجل الإيقاع بهم واصطياد غرائزهم، أو لنسأل: هل هي من الظواهر التي تخل بالفضيلة؟ وهي أيضاً تسعى لنشر الثقافات الأوروبية بين أبناء المجتمع، طرق من طرق النيل بعاداتنا الاجتماعية وتقاليدنا الإسلامية، وفي نهاية المطاف هي ليست شرعية.

"ظواهر سلبية"

ماذا تعني الكتابة خلف السيارات و الستوتات؟

هل هي ظاهرة جمالية؟

البعض يكتب الآيات القرآنية او بعض الحكم الأخلاقية، قلنا لا بأس، صار البعض يكتب جملاً ساخرة، تظهر روح النكتة، قلنا لا بأس، ومن حقنا أن نسأل: هل هذه الظاهرة قانونية، أم أنها تعد مخالفة؟ ماذا سنسأل ونحن نرى اليوم ان تلك العبارات تحولت الى عبارات فاحشة لحد العيب..؟!!

"الرأي"

هل يعتبر الرأي نصيحة؟ ويبدو أنه أمر طبيعي، وهي توجيه أيضاً لحل مشاكل الغير، لكن الحيرة تبدأ عندما تتعدد هذه الآراء وتتناقض فيما بينها، فيصل هذا الغير لحد الارتباك، علينا دراسة النصيحة لحد القناعة، وتحمل المسؤولية امام الله سبحانه تعالى؛ كي لا يتيه بيننا طالب المشورة..!

"الإشاعات"

هل جميع الأخبار التي ترد عن المواد الغذائية المسرطنة هي أخبار صحيحة؟

وما الدافع من إشاعة مثل هذه الأخبار التي لا بد أن تكون مختصة في وزارات ومديريات محددة؛ كي لا تزرع الرعب وتشيع الحرب النفسية بين الناس؟ ألا يعني هذا ان هناك سرطانات إعلامية لا بد الانتباه منها، وهي تتضج الإشاعات، وتروج للرعب ان كانت حقيقة تعالج في مكمناها، قبل دخولها البلاد؟ وإلا من حقنا أن نسأل من ادخلها ومن روج لها...!

"الإدمان"

لماذا يتمركز الإدمان النسوي على المسلسلات التركية والهندية؟ أين تكمن الخطورة؟ هل في إهمال النساء للأولاد وللبيت أم في قضية نسيان المرأة لنفسها ساعات أمام التلفاز دون إحساس بمسؤولية الزوج والبيت؟ القضية تكمن في الاحراج الشرعي، خشية ان يكون الدافع هو الفراغ الروحي، واتخاذ المقارنة الحياتية مع الوهم وتقارن بين شخصية البطل الوهمي والزوج، الأمر سيؤدي الى وجود فجوة نفسية تتطور الى الطلاق في أغلب البيوت.. سترك يا رب..!

"التهويل"

لماذا يحاول بعض الناس تهويل القضايا، ومنهم المسؤولون..؟
وأخطر التهويلات هي تهويلات الأطباء، والطبيب الذي يهول
حجم المرض إما من باب الجهل بقوة الدافع النفسي او لا سمح
الله لاستغلال المريض مادياً.. او على أساس لا بد من مكاشفة
المريض أي لا بد ان يعرف المريض حدود مرضه..! وتلك
الأمر تأخذنا الى طبيعة تضخيم الأمور لحظات القلق، الطب
المتقدم يسعى لعلاج مرضاه عن طريق المعالجات النفسية
والتهيئة النفسية مهمة سواء للمريض او العامل او الموظف،
وتخفيف الضغط النفسي.. وما التهويل إلا تلف وهلاك..!

" الانهيار العصبي "

ما هو الانهيار العصبي؟

وما هي أسباب تلك الانهيارات العصبية؟ هي عبارة عن ضغوط نفسية تصل به الى الغضب والانفعال، ونحن أبناء هذا العصر نفكر مباشرة بنقله الى المعالج، ألا يمكن استعمال المعالجات الروحية، كأن ننصح المريض بالصلاة و بالزيارة وبقراءة القرآن، والإكثار من الأدعية، واللجوء الى الله تعالى بالتوسل والمشاركة في الاحتفالات الدينية العامة، فهي قادرة على معالجة الضغط النفسي، مهما كان حجم انهياره.

"براءة الأطفال"

كيف نحافظ على براءة الأطفال؟

هل نتركهم على سجيبتهم وعبثهم التلقائي؟

أم نحصنهم بمراقبة دائمة؟

خاصة ان بعض المرضى يستغل براءتهم لعبث مريض،
يدرّبون أطفالنا على السرقة والتسول، ويشكلون منهم عصابات
غير منظمة، تتعارف ثم تكبر مساحات الجريمة...! مسؤوليتنا
المحافظة على براءة الأطفال الباعة من أبناء العوائل الفقيرة
والتي تعيش على مجهود هؤلاء الصغار، ألا يعني لنا ان
الحرص على أولاد الناس ورعايتهم الرعاية السليمة أولى من
الصدقة.

"امارات النعومة"

ألا يعني إظهار امارات النعومة عند الشباب ظاهرة غريبة على مجتمع عشائري مسلم؟ كيف طفت على السطح بهذا الشكل المثير للجدل؟ وما هي السلوكيات التي يمكن ان يعززها مثل هذا السلوك؟ ألا يمكن ان يحول طاقة العمل والدراسة المثابرة الى هذا الاهتمام بالشكل والجسد؟ لماذا يغير الشاب طريقة المشي ومستوى الصوت واطالة الشعر ووضع الاقراط بالأذان، والأسوار باليد واستخدام القلائد...! فنسأل: من روج لمثل هذا الانحلال، انه الانفتاح غير المتوازن، ليس هناك برامج مخصصة في التنقيف النفسي والروحي، وليست هناك قوانين رادعة تعمل للحفاظ على تماسك المجتمع وعدم انهياره، لمنع تنامي هذه الظاهرة من اجل ان لا تصبح سمة متعرشة في قيم الناس.

"إفشاء السلام"

إفشاء السلام بين الناس سنة، ورد السلام فرض واجب، فلماذا لا يرد البعض السلام، والملاحظ ان هذه الظاهرة كانت رديفة اللغو وعدم الانتباه على السلام، اليوم أصبحت رديفة مقترنة بالتياه الفكري الذي سببه الإدمان على الجوالات، هل هذه العزلة معذورة في عالم اليوم؟ متى سننتبه الى ضرورة رد السلام، وخاصة عندما يكون الانسان في رعاية وظيفية كبيرة تمثل اهم معنى من معاني الإنسانية.

"الدعاء"

الدعاء يعني استخدام الصلة التكوينية بين العبد وربّه، وإدامة روح التواصل وهو طلب وحاجة الى الله تعالى؛ لكونه النقد المتمكن، فكيف تتقرب اليه بدعاء يهدم البيوت ويكسر الزهر.. أحياناً استمع الى ادعيات خسنة مرعبة يطلقها بعض الناس على اقرب الناس اليهم، فلماذا لا نطلب الهداية لهم ورفع أعباء الظلم عنا بخشوع يطيب الخواطر ويهدئ النفوس.

"تغيير الطباع"

لماذا نريد من الناس أن يتصرفوا حسب اهوائنا؟ ولا نسعى
لتغيير نحن أطباعنا وعاداتنا على ما تهواه وتتقبله الناس، من
أجل حب الناس، وليس من أجل حب أنفسنا؟ هل المسؤولية
تجعلنا نخاف أن ننتفح على المجتمع أم الرسميات تجعلنا في
عزلة عنهم؟ أليس من مهام المسؤولية أن تجعلك في قلب
المجتمع؟

"الكذب"

لماذا نكذب؟ هل الكذب مرض، أم هناك ما مقبول منه اجتماعياً؟ أليس الكذب نتيجة من نتائج ضعف الشخصية؟ هل يكذب الشخص القوي؟ البعض يكذب ليصل الى ما يريد، او الى تبرير موقف او تعويض نقص، وهل هناك فعلا الكذب الأبيض الذي يحاول ان يبعد الإساءة عن الناس..؟!!

"الرضا"

ما هو الرضا؟ كيف لنا أن نتمتع دون الرضا في حياتنا؟
الرضا يعلمنا أن لا نعضب من قلة الرزق، وأن لا نعضب من
المشاكل الصغيرة، مهما كانت صعوبة الحياة، الرضا يعني ان
نستثمر كل مسافات السعادة، علينا أن ندرك بالرضا طعم
السعادة في كل شيء.

الموت:

هل يضمن الإنسان البقاء على حال؟
أليس أمامه انتقال وغياب وتتحى وفراق؟
كيف سنطلب حينها براءة الذمة من ناس تحملوا منا الويلات؟
كيف يطلب الصفح والعفو من ناس تعمد في أذاهم بجميع
الصور المتاحة، من نفاق وغيبة ونميمة وإقصاء و.. و..
وبالأخير.. يأتي ليطلب منهم بكل سهولة براءة الذمة، لماذا لم
يحسب الانسان الحساب لهذا اليوم ليوم الفراق والموت
والرحيل، لابد من الرحمة والمودة قبل فوات الأوان.

"الرحمة"

هل فعلاً أن الزمن قد تغير؟

كيف تغير؟

البعض يقول الإنسان هو الذي تغير، كيف تغير؟ ألم يكن إنسان الماضي يحب المال والحياة والسلطنة، لكل أمة ما لها من خير وشر، المهم نحن نتعلم كيف نعيش الحياة بما يرضي الله تعالى، أن نرحم بعضنا بعضاً، والرحمة ليست كلاماً يُقال، بل هو صدق وأمانة.. فإذا ضاعت العاطفة لنبحث عنها داخل أنفسنا ونستعين بالله تعالى.

"الأمان"

ما معنى الأمان؟ وكيف نبحت عنه؟

هل الأمان في شحة الثقة بالناس، أم يعني في تزوير
الاحاسيس بحجة كي لانخدع، أو ان لا تمنح سرك لأحد؟
وبعد؟

هل صرنا نبحت عن الأمان داخل نطاق العزلة عن الناس
والغربة الروحية، أم أن الأمان الحقيقي هو ان نعيش للناس
لمحبتهم، وأن نؤمن بأمان الله فهو الأمان الحقيقي، وكل شيء
دونه مهدد في ذاته قبل ان يهدد سواه.

"الحقيقة"

لماذا يرفض الإنسان الحقيقة؟

ويصر على ما يؤمن به دون ان يقتنع برأي غيره؟
 الحقيقة واضحة لماذا لا يراها مثل الآخرين، فهو إما اعمى
 قلب أو رجل زيف، أو انه ابن أحزاب ترمي عيونها على
 غيرها، ترفع اللصوص على اكتافها وترمي عواصف الزيف
 على سواها، الثقافة الحقيقية والإيمان الحقيقي هو ان ترى بعين
 الانصاف، وتسمع بأذن الوعي لتميز الحق، وإلا سنعود الى
 عصر هبل...!

"الأخطاء"

هل ستكون المعاملات اليومية سبباً في توتر العلاقة بين الناس؟

لماذا لا تكون سبباً في المحبة والتقارب؟

هل يستطيع التوتر والانفعال من تقليل حجم الأخطاء؟

هل النفور حل من الحلول الناجحة لردم التقصير؟

هل الإساءة الرادعة هي الحل الأمثل لتصحيح الأخطاء؟

التركيز على المحاسبة قد يؤدي أحياناً الى تعميق جذر الخطأ،

عند الحرائق يحسب الإنسان أن ينقذ ما يمكن إنقاذه وبحسب

أهميته، فلماذا لا بد أن نحسب مع المخطئ كيفية تجاوز الخطأ

دون إصرار، ومن ثم التنبية على عدم تكراره.

"الحسد"

ما هو الحسد؟ هو تمنى زوال نعمة الغير، فما هو الأكبر من الحسد؟ هو الاتكال وتبرير جميع الأخطاء والخسائر به، حتى أصبح حجة المتكاسل والمتقاعس، والأكبر من الحسد هو انتشار ظاهرة الخوف منه لدرجة الانزواء عن الناس، وعدم التفاعل معهم، والشك في جميع من حوله، ولهذا ترى عليه الارتباك والتوتر والخوف والجزع والفرع، والتوكل على الله تعالى هو الملاذ الأوحى.

"نضوب المودة"

أليس السقوط يعني فقدان الجاذبية، وهل هو سبب في سقوط
الانسان من عين أخيه الإنسان أيضاً؟ والسقوط هنا يعني سقوط
التقدير، فيقل الاحترام، والمشكلة مرتبطة بالسلوك، وسقوط
العين يعني إزالة الاحترام، وتغيير أوجه المعاملة، ونضوب
المودة، والساتر الله...!

"الفضائيات الهابطة"

كيف استفحلت الفضائيات الهابطة دون مقاومة تذكر من أحد؟
أليست هي ظاهرة سلبية خطيرة وتحتاج الى معالجة، ألا تمتلك
إمكانيات أن نوقفها؟ أين دور الرقابة مما يحدث؟ وقد استهدفت
القيم والأخلاق، واستهدفت بيوتنا وعقول أبنائنا..! فلا بد من
حملات وطنية واسعة وشاملة، حملات وطنية تثقيفية كثيرة،
تمتلك البدائل الفكرية الفاعلة التي تحصن وتربي، وتأخذ بيد
الشباب الى أمور فنية أخرى، ليصل الأمر الى تشفير تلك
القنوات سعياً لصد الهجمة الفكرية التي تستهدف المجتمع.

"البشاشة"

ألا يشعر الإنسان بالسعادة وهو يبتسم؟ ألم يقر العلم الحديث أن الابتسامة مرتكز صحي يخفض من هرمونات التوتر، ويقوي الجهاز المناعي في الجسم، ألا يمكن أن يعود الإنسان نفسه على الابتسام، أن يتصنع الابتسامة الصادقة؛ لتتبع الشعور الطيب في النفس، فابتسم وابتسم فالابتسامة من الإيمان.

"السخرية"

لماذا يحاول البعض أن يبني شخصيته من خلال السخرية من الآخرين، فيسخر من أي مظهر جسمي أو اجتماعي؟ هل يعلم ان السخرية تولد الكراهية في النفس؛ لأنها تقلل من شأن الناس، وبالتالي ينعدم الاحترام ويحل محله عدم الرضا والنزاع والمشادة، أليس على الانسان ان يحفظ كرامته في حضوره وغيابه..؟

"الصلاة"

يقال: إن عروسا أصيبت بهستيريا الجنون ونقلت الى المستشفى وهي ببذلة زفافها، سأل الطبيب العريس: هل صليتما ركعتي الشكر في غرفة العرس؟ قال العريس: لا، عقب احد أقارب العروس: وما علاقة الصلاة بهستيريا ابنتنا؟ قال الطبيب: انها تعاني من شحنات كهربائية في منطقة المخ، أدت بها الى الهستيريا، وهي ناتجة عن غرابة التجربة، تسرب الشحنات الزائدة عند السجود، وبهذا نصح النبي (ص) بتأدية الركعتين، هل مازال الاب ينصح ابنه العريس بصلاة الركعتين؟ هل ما زالت الأم تتصح ابنتها العروس بأداء الركعتين؟ أم يا ترى نسيناها..؟

"الأمراض السلوكية"

لماذا يرفض الانسان ان يتجاوزه أحد، ويقبل على نفسه ان يتجاوز الآخرين؟ لماذا يعمل ما يرفضه ويرفض ما يعمله سواه؟ يريد ان يرى كل شيء في الناس وان لا يراه أحد، يكره النفاق وينافق، يكره الكذب لكنه يكذب، ينصح بالعدل بين الناس وهو لا يعدل، ومثل هذه الحالات الازدواجية تعتبر من الامراض السلوكية، والمعايير المزدوجة نتاج الصراعات الداخلية، وعليه يكون الانسان بحاجة الى ان يفهم معناه أولاً!!

"لغتنا الجميلة"

هل نحن بحاجة الى تغيير لغة السلام؟ لتتحول السلام عليكم الى (هاي)؟ والى تغيير لغة الوداع لتتحول مع السلامة وفي أمان الله الى (باي)؟ ما معنى باي؟ للبحث عن باي وجدنا تفسيرها مع السلامة (جود باي) لكنها صرفت بلفظ آخر لتكون وحدها (باي) او بإضافة حرف فيكون المعنى ليحفظك البابا، رجل الدين المسيحي، فلماذا لا نتمسك بلغتنا؟ كم جميلة هي بحفظ الله أو بأمان الله، أليست هذه ألطف؟

"الأخلاق"

يقول شكسبير المهزوم: إذا أبتسم أفقد المنتصر لذة الفوز...!
ونحن نسأل: لماذا يستلذ المنتصر بنصره..؟ لماذا لا يذكر الله
تعالى، ويحاول كسب المهزوم كصديق، أهلنا يرون أن بعض
الهزيمة نصر، وبعض المصائب رحمة.. هل يدرك المهزوم
انه قادر بالأخلاق على تحويل هزيمته الى نصر؟ وهل يعرف
المنتصر أن النصر الحقيقي هو كسب الناس على المحبة
والوئام.

"الصدقة"

يعرف ابن منظور الصدقة بأنها تعني ما أعطي في ذات الله تعالى، ويصفها الإمام النووي، أن الصدقة تلتقي لغة مع الصدق، وقال نبي الإسلام محمد (ص): "الصدقة برهان"، فهل يا ترى تنحصر الصدقة بالأموار المادية؟ لا طبعاً.. فالسلام صدقة وحسن الكلام مع الناس صدقة، فما هو نفع الصدقة؟ تطهير المال والبدن من الذنوب ودفع البلاء، وبركة للمال وسعة للرزق، تخفف من شدة الحساب يوم القيامة، وتثقل الميزان، وجواز على الصراط، وقال النبي (ص): "الصدقة تطفئ غضب الرب، وتدفع ميتة السوء".

" الاستيقاظ المبكر "

التبكير بالحضور عادة حميدة، باركها الله سبحانه وتعالى، يقول النبي (ص): "بورك لأمتي في بكورها"، لكن ما سر العلاقة بين النجاح والاستيقاظ المبكر، ترى خبيرة إدارة الوقت الباحثة الأميركية لورا ماندركام، بوجود علاقة مباشرة بينهما، فللهوض المبكر عاملان مهمان: الأول يعطي الانسان قوة إرادة خارقة، والثانية يمنحه المزاج الإيجابي والتفاؤل، ويقضي على الكسل، ويمنح الشعور بقوة الإرادة والسيطرة على النفس.

"الابتسامة"

ما هي أسرار الجاذبية الشخصية؟ هل يدرك الانسان انه لا يستطيع أن ينال الذكر الجميل إلا بالأخلاق، وهذا هو السر الأول، والثاني عدم اظهار الاهتمام بالنفس قدر الاهتمام بالآخرين وبالتفائل، والتواضع، وهل يعرف الانسان المتقف ان الابتسامة تسمى السحر الحلال؛ لما لها أثر في نفوس الآخرين.

"التغاضي"

هل التغاضي من الهفوات يعتبر زلة، أم هو عين العقل؟ وتعد
مزية من مزايا الخلق الطيب والوعي والأدب، وهي صفة العفة
والمروءة، ألا تحمل هذه الصفة سمو النفس الإنسانية وعلو
المكانة، فلماذا يحاول البعض البحث عن الزلة ومعاتبه الهفوة
ليحل النكد، ألا تتعب نفسية من يقف عند كل كلمة ومحاسبة كل
هفوة، ليحل الود والتوجيه المرن لتفادي الأخطاء مسبقاً.

"العصبية المفرطة"

ما هي أسباب العصبية المفرطة؟
يرى البعض انه انفعال ناتج عن الإحباط، ويهدف لمعاينة النفس، ومنها تنتج العدائية والعنف، وبعض هذه الأسباب هي اضطرابات نفسية ناتجة عن الانفعال وكثرة الجدل والمشاحنات.

أرى أن المشكلة ترتبط بالوعي للتعبير عن هذا الانفعال، فهناك التعبير البناء، طريقة هادئة لمناقشة الأمر، وتهدة النفس والحكم على السلوك لا على الشخص، والإصغاء الجيد، ولا بد أن تركز القضية كلها على النوايا الحسنة، باعتبار أن السلب غير قصدي ولا بد ان يصلح ثم الوضوء والاستغفار.

"الدموع"

الدموع هي أصدق التعبير التي تصف مديات الحزن والألم الإنساني، فمن يقدر أن يمسحها من خد مظلوم؟ والدموع لغة إنسانية لا يجيدها إلا أصحاب القلوب المؤمنة الخاشعة، فلماذا يدير البعض وجهه عنها، لماذا لا نمنحها شعورا ونشاركها بالإحساس، لماذا لا نواسيها قربة لوجه الله تعالى.

"الطيبة"

لماذا تعامل الطيبة على انها ناتجة عن ضعف شخصية، الى هذا الحد تغيرت المفاهيم وانقلبت فيه المعايير؟ هل فعلاً أصبح طيب القلب السمع، السهل، اللين، البشوش، ضعفا في عرف الأقوياء، الطيبة ليست سذاجة ولا ضعف، انها قوة الذكاء، ومنها قوة الشخصية، هي من مصدر الكاظمين الغيظ، العافين عن الناس.

"المحاضرات الثقافية"

أين دور المحاضرات الثقافية في استنهاض الوعي الروحي؟
معظم هذه المحاضرات نمطية لا تصل الى المفهوم التواصلية
مع الناس، لماذا وصلت محاضراتنا الثقافية الى هذا المستوى،
وهي يفترض أن تمثل نبض العقل وروح الفكر، وتعمل على
رفع معنويات الابداع. لماذا نتعامل مع الثقافة الفكرية التعامل
الجاف المتشدد، ولا نتعامل مع متطلبات الواقع؟ هل يعقل مثلاً
أن تقدم محاضرة بحثية فكرية بخمس دقائق فقط، تلك محنة
تحتاج الى معالجة..!؟

"مراجعة النفس"

تتصح الناس بعضها البعض بمراجعة النفس، هل يعني النظر في التفاصيل الحياتية بشكل أكثر جدية؟ هل يعني ان نعطي فسحة لفهم أنفسنا؟ هل علينا أن نتغابي عن كثير من الأمور؟ يعرف المصلحون مراجعة النفس بأنها فرصة الإصلاح الحقيقية للذات؟ هي الأمان الحقيقي، ولا يمكن أن تتم المراجعة مع النفس دون الايمان بيوم الحساب، وهي طريقة أهل التقى، وتعد المراجعة درساً مهماً من دروس التقى، منهلها أئمة أهل البيت (عليهم السلام).

"زوجة الأب"

هل تختلف زوجة الأب المسلمة مع أبناء زوجها عن تجربة أي امرأة في العالم؟ ما هو سر الاختلاف؟ لماذا ينظر الغرب لزوجة الأب إما أن تكون ظالمة أو مظلومة أو أن تكون نعمة أو نقمة؛ لأن الأمر متروك لتربيتها دون ضوابط. أما زوجة الأب الشيعية تتحمل مسؤولية إنسانية كبيرة عندنا، والسبب وجود القدوة الحسنة المباركة، وهي مولانا أم البنين (عليها سلام الله)، وهذه القضية هي محور المسؤولية التاريخية والإنسانية لزوجات الأب، فهذه الشخصية راقية بما تحمله من رقي إنساني وحنو أمومة كريمة.

"الفراغ"

كيف نستثمر الفراغ؟ وما هي سلبيات عدم استثمار الفراغ؟
يرى علماء النفس أن الشعور بالوحدة والخوف والاكتئاب
والقلق كلها من مخلفات استفحال الفراغ داخل الوجود
الإنساني، ولابد من حث روح الوعي عند الشباب لاستثمار هذا
الفراغ بالقراءة والمتابعة والعمل الجاد، واستغلاله استغلالاً
غير لائق يحرف السلوك الى الهاوية.

"الشعارات"

ما نفع الشعارات التي تُصاغ خدمة للمجتمع والإنسان اذا لم تكن واعية، مثقفة، تدرك معنى الإصلاح؟ لماذا يعمل الانسان بالقصاص كأسلوب لا بديل له..؟ وهناك النصيحة وتفعيل الرؤى الايمانية في معالجة الخلل، والابتعاد عن النصائح التحريضية التي ترفع لافتة (العين الحمراء) كمسعى إصلاحى، واتخاذ الأسلوب الإنساني في التعامل مع الناس وخاصة الأبناء؛ كي لا يألفوا خشونة التعامل، فيصبح لا قيمة لأي سعي إرشادي إصلاحى.. والمعاذ بالله.

" الطفولة "

أليس من الجريمة أن تحول المواضيع الإنسانية الى شعارات سياسية..؟ ألا نرى بين الحين والآخر تفعيل قضية الطفل العراقي وسبل إعانتة إعلامياً..؟ لماذا ننساق بسهولة خلف هذه الشعارات..؟ أليس من الأجدى ابعاد طفولة الأبناء كمشاريع تطلق للفرقة والتناحر، ولا فرق إطلاقاً بين طفل شيعي أو سني، أو عربي أو كردي.. فأين هي المساعدة والإعانة، وهم جزؤوا لنا طفولة أهل العراق..! كفانا الله شر العابثين ببراءة أطفالنا.

"بر الوالدين"

هل هناك من لا يحب أمّه؟ تلك الإنسانية التي أنجبته وكبرته حتى صار رجلاً، هل هناك شخص فرد لا يعرف معاناة الوالدة؟ كيف يستطيع بعض الأولاد من طرد امهاتهم؟ المشكلة انهم ليسوا واحداً أو اثنين بل هم كثر، وأصبحت هذه مشكلة الكثير من الأمهات، هل هؤلاء بشر؟ كيف يمكن الوثوق بعهودهم واستقامة دينهم؟ يا لبؤس الأولاد خسروا الدنيا والآخرة!!

(152)

"اختيار الزوجة"

هل اختيار الزوجة من قبل الأهل فيه عيب؟
نعيد السؤال بصيغة اخرى: هل اختيار الشاب لشريكة حياته
عبر التعارف العام (شارع، مكتبة، صدفة، وظيفة، صداقة،
انترنت) هي المعبر الصحيح الى الزواج؟ لماذا إذن، فشلت
أغلب تلك التجارب؟ ووصلت إلى مراحل الطلاق أغلب تلك
الاختيارات التي عجزت عن خلق الجو العائلي المناسب..؟!!

(153)

"القرضة الحسنة"

كم ضيق فرجه الله تعالى بجميل القرضة الحسنة؟ قرض بلا
فائدة سوى الأجر والثواب ورضا الله تعالى، وهذا الجميل
يحتاج الى من يعتز به، ويوقره بالشكر، وإيفاء القرض
بمواعده، وما نراه اليوم من مماثلة التسديد هو خارج عن نطاق
الدين والانسانية وتسويق الأمر سبيل المعروف عن
الناس.

"ضحايا الحوادث"

سؤال يستفزني دائماً: لماذا يترك ضحايا الحوادث المرورية دون انقاذ السواق؟ لماذا يخاف السائق أن يحمل جريحاً الى المستشفى فيتركه للموت؛ خشية أن يصاب هو بضرر وورطة كبيرة، القانون لا يترك المنقذ بحال سبيله، بل يعتبره مجرمًا، ويتعرض للسجن والتحقيق الى حين العثور على الجاني، عوائل بعض الضحايا رفعوا دعوى عسائرية ضد من حاول انقاذ ولدهم، وأغلبها كيدية، لا بد من إجابة شافية لتفتح للناس سبيل المعروف.

"السقوط"

متى يسقط الانسان من عين الناس؟ وهل من اليسير ان يسقط
الانسان من عين أخيه؟ ولماذا يسقط؟ وكيف يسقط؟ المسألة
بسيطة واضحة مسألة السقوط من العين ظاهرة اجتماعية كبيرة
لان الرشوة سقوط والسرقه سقوط والكذب والخيانة واذى
الناس، كيف نستطيع ان نحافظ على مكانتنا دن ان نوازن
افعالنا ونحيي الضمير بكل خطوة .؟

"الرقص"

اليس من حق أي شاب ان يفرح؟ , هذا طبيعي ، أليس من حق الشاب ان يشارك في حفلة زفاف صديق؟ والله من حقه لكن ان يكون ذلك ضمن فحوى الكياسة، الغريب اليوم صرنا نرى الكثير من شبابنا يرقص بانوثة في الشارع ،وكانه يريد ان يستعرض مهارته في الرقص يهز الخصر بحرفنة، اليس الرقص في الشارع ينتقص من رجولة الرجل ،الا تكفي القاعات المغلقة للتعبير عن الفرح اليست هذه الظاهرة بعيدة عن التحضر والكياسة .

"الاعتراض"

هل الاعتراض مقبول بعشوائية؟ وخاصة في صفحات التواصل نجد هنا فئة تتقاذف بين الصفحات، تعترض على كل شيء تعترض باساليب جارحة وكأنه وحده الذي يمتلك الحقيقة، كيف نجعل من هذا العالم الافتراضي عالم متوازن ومنتج؟ للاستفادة منه واما الأغراض المتحذقة والمتطرفة والاراء السلبية التي تهبط لمروجي التحيزات فهي معاول تهدف الى زعزعة استقرار الناس، الاعتراضات مقبولة اذا كانت جادة وليست شتائم وتهم مجانية تهدم مكانة الانسان وروحه ووطنيته وانسانيته وهذا لا يسمى اعتراضا او رأي فهي معاول هدامة لا يمكن لاصحابها ان يمتلكوا ولو قسطا قليلا من الثقافة .

هل بالضرورة ان ترتبط المكانة بالمنصب؟ طبعا لا فالمنصب لا يستطيع ان يعرض المكانة المقرونة بالود والاحترام والمحبة والتقدير اليس الاجدر ان تقرن مكانة الإنسان بطريقة التفكير؟ ان تكرس ثقافة الكلمة , النظرة الحركية ام تعطي للآخرين انطبعا إيجابيا يهب النظرة المحترمة ان نضبط ردود افعالنا تلك هي المكانة التي يبحث عنها اهل العقل لا اهل المناصب

"المثل الشعبي"

مفهوم المثل الشعبي ؟ يقال انها حكمة الأجداد، هل فعلا هي
عصارة حكمة الشعوب ؟ ومتى كانت الشعوب تدعو بالحد
والعنف والقسوة ؟

هناك مثل نسمعه دائما وتردده الناس بنشوة ان لم تكن ذئبا
اكلتك الذئاب ؟ هل هي حمة فعلا؟ هل هي مسلك انساني ؟
تمثل حكمة إنسانية ؟ هل هذا المثل معرفي - أخلاقي ، هذه
الامثال قد تكون مقدسة أيضا بين النقل الاجتماعي ، والا
كيف يكون المثل معولا يهدم إنسانية الانسان كل هذه
السراقات والصراعات والجرائم القتل والدمار ، تنامت اثر
هذه الامثال الشريرة ، هذه الامثال زرعت من اجل محاربة
الدين كون الدين يحمل الرحمة والمسامحة والتعاون ، هذه
الامثال تريد هدم المجتمع لابد من وعي يدرك الصح من
السيء

"القول المأثور"

ما مدى صلاحية القول المأثور عند الناس ؟ هل كله صحيح ؟ هل نسبي في بعض الحالات ، مثلا اسمع دائما مقولة مأثورة تقول (فاقد الشيء لا يعطيه) لماذا نعممها على جميع المواقف الحياتية ؟ لماذا لانوائمها مع المواقف وكل موقف له مرفقاته ، مثلا تصح هذه المقولة عندما نقول فاقد الخلق الحسن من الاستحالة ان نستقي منه هذا الخلق ، الجاهل لا يمكن له ان يعطي معرفة لانسان ، لكن لا بد ان ننظر الى ان هناك الكثير من الحالات التي لا تشملها هذه المقولة فلماذا نعممها ، سالوا رجلا شيد دارا لرعاية الايتام وتبين انه ولد يتيما ، فلنتأمل من الناس الخير دون ان نكسر هممهم

"صفحات التواصل"

ما الذي يجري على صفحات التواصل الاجتماعي؟ هل هو ثقافة عامة؟ صحيح هناك تواصلية عالية لكن ما قصة المعترضين على كل شيء، هناك أناس مرتبطين أو غير مرتبطين بحشود الكترونية ممتنعين أو غير ممتنعين، لكنهم يشعرون بان هذه الاعتراضات العشوائية والتفاخر بين الصفحات والاعتراض دون توضيح وجهة النظر، هجوم غير مبرر واتهامات زائفة، كيف يرتضي الانسان ان يكون مجرد (حيوان سيرك) يتقاذز يستعرض امام الناس امكانياته؟ كيف يرتضي الانسان ان يدمر سبيلا من سبل التواصل الإنساني، هل سألوه ليجيب؟ هل هو معني بالكلام . واذا قفز وتقاذز وتطافر على صفحات الاخرين ماذا سيحصل عليه؟ ايم مفهوم محضر الخير والمحبة

"الملل"

ما هو الملل؟ وما صلته بالاكئاب؟ وما هي أسبابه؟ طب العلم النفسي يقول: انه حالة من حالات الاكئاب، وأساسه الفراغ والعزلة وعدم التفاعل مع الناس، ولا بد من عمل يشغل الفكر، ويقضي الوقت بالمنفعة، ويبعد عن الانسان الفراغ الرهيب: كقراءة القرآن والأدعية والمطالعة العامة والمثابرة في العمل، سيرى الانسان حينها أن لا وقت فائض لديه بل يكاد لا يكفيه الوقت ليعمل...!

"الكتابة على جدران"

تفاقت ظاهرة الكتابة على جدران المنازل والمدارس والمرافق الحكومية والجوامع والمؤسسات وعلى مقاعد النقل العام، وشكل أغلب الكتابات بوح عاطفي او كتابة ذكرى عابرة، وهذه الظاهرة نتيجة قصور التربية الصالحة، وضعف الشعور الوطني عند الشباب، فهي دعوة لتشكيل لجان لإزالة هذه الظواهر السلبية، وإشراك الطلبة في صناعة الفعل الإيجابي المبارك.

"الاعتراف بالذنب"

الاعتراف بالذنب فضيلة، لكنها تحتاج الى شجاعة وثقة عالية بالنفس، وخاصة لو صاحب هذا الاعتراف ميزة الاعتذار عن التقصير مع أي انسان، الاعتذار اعتراف موقر وجميل وفضيلة شجاعة، وضعيف من يتصورها خلل، وهو بداية الرجوع الى الصواب، أكد التربويون وأطباء النفس أن المكابرة والتمادي هو مرض نفسي وضعف شخصية.

(165)

"الوقوف أمام المرأة."

بعض الرجال يطيلون الوقوف أمام المرأة..! يرى الطب النفسي ان مثل هؤلاء الرجال يشكون رهاب خلل البنية، وسبب هذا الوقوف هو اضطراب في الوسواس القهري، وكأنه يبحث عن الشعور بالطمأنينة لقبولية وجهه، هذا العمل مستهجن بمجرد الوقوف على المرايا، يعني أن هناك نرجسية عالية كالإعجاب بالذات يتركز عادة على الوجه، فالتعلق بها أقرب الى الحالة المرضية، يؤكد الحكماء بفعلهم الأمري: لا تطيلوا النظر في المرأة..!

(166)

"أسئلة محرجة:"

بعض الناس يسألون أسئلة محرجة وغير متوقعة، وهي أساساً ليس من شأن السائل، وأغلب هذه الأسئلة بسيطة: من أين أتيت..؟ والى أين ستذهب..؟ ومن هذا الذي يدخل أحياناً عندكم..؟ او يوقف سيارة في الشارع ليسأل صاحبها: هل تبيع السيارة..؟ وبكم اشتريتها..؟ كم راتبك..؟ وهل يعطيك ابنك شيئاً من راتبه..؟ لم يكن امام هذه الأسئلة سوى ان تحور الإجابة، وتلخصها بـ: "الحمد لله.. ماشية"!!

(167)

"الإدمان الأبيض"

هل هناك فائدة تذكر من أن نركز مواضيعنا على نقطة مهمة؟
هل سيجدي الحديث نفعا عن الإدمان الأبيض؟ وهل هو خطر
الى هذه الدرجة التي تستحق منا الإلحاح عليها؟ قلت: لابدان
نكتب عنها ونبقى نكتبونها ظاهرة اكدت عليها الكثير من
المؤتمرات العلمية العربية والأجنبية وتحدث عن الإدمان
الأبيض، الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي يمنح
المدمنين الاكتئاب وفقدان الثقة نتيجة الإفراط في استخدام
برامج التواصل الاجتماعي، وأثبتت الدراسات العلمية أن
الإدمان الأبيض أقوى من ادمان الكحول والمخدرات
والتدخين...!

من هم أصحاب الأفق الواسع في التعامل مع الآخرين؟ وماذا نعني الأفق الواسع؟ يرى علماء العلاقات الإنسانية ان الأفق الواسع هو فن التعامل مع الناس وهذا الفن هو الذي يجعل أصحاب الأفق الواسع أكثر التصاقا بمجتمعاتهم، يجعلهم أكثر حيوية وإنسانية، وأكثر همهدوءاً.

من هم أصحاب الأفق الضيق المغلق؟ هم الأشخاص المنعزلون عن الناس حصتهم العزلة إلا مع عدد قليل من الذين يميل إليهم بمشاعره ومعهم يشمل الوحدة الانعزال عن الناس، والا فجميع الناس لايمكن ان يكونوا على خطأ، وسعة الأفق تعني تفتح البصيرة، لتدرك منهم الصواب؛ لكي ينجح الإنسان في حياته لابد من الاستماع إلى الآخرين برحابة صدر.

"خاتمة"

صدى الروضتين الحكمة البالغة الى ربي كل غد محبتي

علي حسين الخباز