

السنة السابعة عشرة

١٧ / ربيع الآخر / ١٤٤٢ هـ

٢٠٢٠ / ١٢ / ٣

٨٠٧

الحديث



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر والتأليف التابعة لشعبة المراسلات والنشر / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في الصلة السياسية المقدسة



فن التعبير عن الحب

إعداد / شكري شاكر

أنهم مقبولون ومرغوبون.

٢. **بسمه الحب:** والابتسامة مفتاح سحري للقلوب، وفي الحديث يقول النبي ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، وربما أن الاقتران أولى بالمعروف، فلتتصدق على ابنك بابتسامة الحب، فهي إشراقة شمس في ظل الغيوم.

٣. **قبلة الحب:** إن القبلة بين الآباء والأبناء رسالة حب ورحمة، وهي تعبير عملي عن الحب، حيث أن للقبلة دوراً فعالاً في تحريك مشاعر الطفل وعاطفته، كما أنها تسكن ثورته وغضبه، وتشعره بالارتباط الوثيق بينه وبين والديه.

٤. **حضن الحب:** لاشك في أن من أفضل وسائل التعبير عن الحب هو الحضن الدافئ بين الآباء والأبناء مهما كانت أعمار الأبناء، والآباء -أيضاً- يحتاجون إلى ذلك الحضن الدافئ، ونجد أن الأم حينما تحضن رضيعها يهدأ، لاسيما حينما تحضنه ناحية قلبها؛ أي حينما يكون قلبه قريباً من قلبها، ولذا كان فطام الطفل بعد عامين ليس من أجل لبن الأم فقط! وهو بالطبع غذاء وشفاء، لكن كذلك من أجل ذلك الحضن وتأثيره الإيجابي في النمو النفسي والعقلي والجسمي بالنسبة للطفل الرضيع.

(انظر: فن تربية الأبناء؛ صالح عبد الكريم)

إعلم أن الحب شيء فطري، فهو موجود في أعماق كل أب وكل أم، فالعبرة ليست في ذلك المخزون الإستراتيجي من الحب في قلوب الآباء والأمهات، ولكن العبرة بالتعبير عن هذا الحب..

فهل نجد فنون التعبير عن الحب؟ وهل يصل حبنا إلى أبنائنا كما هو كائن بداخلنا؟ لماذا يشعر بعض الأبناء بحب والديهم بدرجة كبيرة ويشعر آخرون بنقص الحب من الوالدين، ويشعر فريق آخر بانعدام الحب لهم من والديهم؟

فإذا كان الحب فطرياً لدى الجميع فأتصور أن الأمر يتوقف على مدى معرفة فنون التعبير عن الحب للأبناء وإجادتها. ولذا أود من كل أب ومن كل أم اتباع هذا البرنامج (برنامج التعبير عن الحب) كي يصل حبنا إلى الأبناء.

١. **نظرة الحب:** وهي نظرة تشعر الابن بالحب والرضا، وأنه مرغوب فيه، والنظرة هي أعمق لغات التواصل غير اللفظي، والنظرة هي كلام العيون التي لا تكذب، وحتى لو كانت النظرة يتبعها صمت فإن في الصمت بلاغة، بل إن الصمت أبغ من الحديث أحياناً، وتلك النظرة تولد طاقة الحب لدى الأبناء، وحسبها أن تطمئنهم على أنفسهم



إن الإسلام الذي لم تفتّه صغيرة ولا كبيرة من الوسائل المؤدية بالبشر إلى السعادة والكمال، لم تفتّه هذه الناحية فركّز تعاليمه الرصينة على أسس التربية الصالحة، إن الإسلام يدعو جميع الناس من أي طبقة كانوا إلى الإيمان والطهارة، ولذلك فهو يرى كل فرد - مهما كانت خصائصه العائلية الوراثية وإستعداداته الفطرية- قابلاً لتلقي الإيمان والخلق الفاضل.. وهو لا يخيب أمل أي فرد، بل يحاول البحث في أعماق فطرته للوصول إلى القيم الحية التي يمكن أن تنمو وتستخرج من بين زوايا النفس وتجلّى فتبعث على الحياة من جديد.

لقد وضع الإسلام وجميع الأديان السماوية قواعد وقوانين خاصة للزواج، ولذلك فقد اعتبرت الشرائع السماوية الخروج عن تلك القوانين أمراً غير مشروع، فالزنا يعتبر جريمة شنيعة، وكثير من الملل التي لا تملك شريعة سماوية قد وضعت

قوانين خاصة لمنع الإختلاط غير المشروع، وبصورة موجزة فإن العلاقة الزوجية الصحيحة في نظر العالم مقيدة بشروط وحدود خاصة، والطفل الذي يولد من طريق مشروع يكون ولداً شرعياً أما أولاد الزنا فهم يعرفون بالأطفال اللا شرعيين.

فقد جاء الإسلام ليدحض الفواحش ويأتي بمجتمع مثالي، ثم كان بعد ذلك تطبيق للعقوبات والحدود حتى لا يصل المجتمع لمرحلة الانحطاط الديني والأخلاقي، وبالتالي فإن المقصود بالمجتمع المثالي هو المجتمع الذي يسير وفق مبادئ القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وقيمتها التي تجمع بين الدين والدنيا، وتحث كل من يتبعها على تقوى الله تعالى والتعاون والمساواة والرحمة والعطف، فقد قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ

وَالْإِحْسَانِ﴾، وفي الوقت نفسه لابد للمجتمع من أن يلبي حاجات الفطرة السليمة، من غير إفراط ولا تفريط، وكل ذلك بعيداً عن التعصّب الذي ذمّه الإسلام.

(انظر: الطفل بين الوراثة والتربية)



انسجام الدين مع المزاج

بعض الناس يلجّ على خبراء الصحة العامة بأن يقلّلوا من إجراءات السلامة؛ لكي تتكيف مع ميولهم الشخصية ونمط حياتهم الاجتماعية..

ولو استجاب لهم الخبراء لكانوا من الخائنين، ولشاعت الأمراض فيهم، ولأت ساعة مندم!! وبعضهم يلجّ كثيراً.. يريد ديناً مريحاً منسجماً مع مزاجه ونمط حياته!!..

وبصراحة لسنا مستعدين لأن نكيّف الفقه مع أنماط الحياة المعاصرة..

لأننا إذا استجبنا لضغوطهم سنكون من الخائنين لهم، وليس للدين فقط..

فالخبير في الشرع، والصحة.. لا يملك الحقيقة الشرعية أو الصحية كي يتصرّف فيها، بل غاية علمه أن يكتشفها، وغاية أمانته أن يقدمها كما هي..

فَمَنْ قَبِلْ فَلَهُ النِّفْعُ، وَمَنْ رَفُضْ فَلَيْهِ الْخَسَارَةُ!!

قال الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز: ﴿فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ

الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾

(الزمر: ١٥).

الشيخ حسين العليم



الاكتئاب ووسائل التواصل الاجتماعي

النفسية.

هناك جانب آخر في غاية الأهمية يرتبط بتأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، ألا وهو الارتباك العاطفي الذي يخلقه التصفح السريع وغير الدقيق لكم هائل من المعلومات المتنوعة خلال ثوانٍ قليلة، على سبيل المثال: مشاهدة موقف طريف، ثم قراءة خبر عن أعداد الوفيات في كارثة ما، ثم إعلان عن بيع تذاكر لمباراة مثيرة قريبة، ثم خبر آخر عن أحدث ما اكتشفه العلماء فيما يتعلق بطرق انتقال

عدوى فيروس كورونا، وهكذا.

غالباً ما يتسبب التصفح والانتقال بين كم كبير من الأخبار والمعلومات المتنوعة والمتناقضة في توليد شعور بالإرهاق الذهني، حيث لا يتاح لنا الوقت الكافي لاستيعاب وهضم المشاعر التي تخلفها كل من تلك المعلومات في أنفسنا. وقد يؤدي هذا التدفق المستمر والتنوع في المحتوى أيضاً إلى جعل بعض الأشخاص يشعرون بالتخبط والتبدل العاطفي، حيث لا يمكنهم ببساطة استيعاب كل ما يشاهدونه! وبالتالي يتوقفون عن محاولة الاستيعاب في حد ذاتها.

أظهرت دراسات وإحصاءات مثيرة للاهتمام أن هناك علاقة بين الاكتئاب والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي! ويرجع ذلك إلى عدة عوامل، بدءاً من المقارنات الاجتماعية التي تحدث في عقل المستخدم بشكل تلقائي بمجرد تصفحه تلك المنصات، لتوليد شعور "الفومو" وهو الخوف من أن يفوتك شيء يحدث من حولك، للشعور بالوحدة، وعدم الكفاءة، وتدني احترام الذات الذي يمكن أن يسببه الإفراط في استخدام تلك المنصات.

ليس كل الأشخاص هم عرضة للوقوع في هذا الفخ، فهناك نطاق واسع لكيفية استخدام الأفراد وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي لن يعاني الجميع من نفس التأثيرات السلبية.

ولكن هناك فئات معينة، مثل المراهقين والأفراد المعرضين بالفعل لخطر العزلة أو الانعزال، والذين يعانون من القلق والتوتر، أو المصابين بالاكتئاب.. وفي ذات الوقت لديهم إفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فهؤلاء سيعانون أكثر من غيرهم من الآثار السلبية لذلك الاستخدام غير النافع على صحتهم

كيف تستمع بعملك؟



إن سرَّ المتعة بالعمل تتضمنه كلمة
التميُّز، أن تعرف كيف تعمل شيئاً ما
بشكل جيد هو أن تستمع به.

إليها

في الحقيقة إن الشيء الوحيد الذي يقف بين المرء
وما يريده من الحياة هو غالباً ما يكون فقط
المشغف؟

قيّم عملك الحالي؛ كي تعثر على أجزاء تستمتع
بها وتحبها؛ اطبع وصفك الوظيفي واستخدمه
ممكن.

عندما نستمتع بما نفعله من أعمال نكون سعداء
بتعلّم واكتشاف طرق أفضل لأدائها؛ لأننا أكثر
استعداداً لاستثمار الجهد للقيام بها بشكل أفضل..

اسأل نفسك: ما الذي يمكنك أن تقول أنك أحببت
فعله حقاً وكنت بارعاً فيه؟

حدّد ما الذي تستمتع به وتجدّه ذا معنى؟
إن لم تمثّل النقود مشكلة، ما نوع العمل الذي

ستقوم به؟ هل ستغيّر عملك؟ هل ستبدأ مشروعاً
تجارياً؟

ما الذي تستمتع به بوقت فراغك؟

أي من الوظائف أو مهن أصدقائك التي تتطلّع

كبير استشاري أمراض القلب

اعداد / علي عبد الجواد

دخل

القاعة

لحضور حفل تكريمه

إثر زيارته بلده بعد غياب دام أكثر

من خمسة عشر عاماً في بلاد الغرب.. وعند

مدخل القاعة استوقفه منظر بائع جرائد كبير

السن مفترشاً جرائده على الرصيف.

أغلق الطبيب عينيه ثم سرعان مافتحهما.. تذكر ملامح

هذا الرجل العجوز المحفورة في ذهنه!

جرجر نفسه ودخل القاعة ثم جلس بهدوء وهو لا يزال

يفكر ببائع الجرائد.. وعندما نودي باسمه لتقليده وسام

الإبداع من الدرجة الأولى قام من مكانه، لكنه لم يتوجه

إلى المنصة بل توجه إلى خارج القاعة -مستأذاً منهم

للحظات- وسط ذهول وحيرة الجميع.

اقترب من بائع الصحف وتناول يده وطلب منه أن

يصطحبه إلى الداخل..

ردّ عليه البائع قائلاً: أرجوك اتركني، أنا رجل فقير

وصاحب عائلة وبالكاد أعيلها! وأعدك بأنني سأغادر المكان

ولن أفترش هنا مرة أخرى..!

ردّ عليه الدكتور بصوت مخنوق: اعذرني فأنت لن تفتersh

الأرض بعد الآن، لا في هذا المكان ولا بأي مكان آخر. وأنا

أرجوك أن تأتي معي لندخل القاعة. ظل البائع يقاوم،

والدكتور يمسك بيده وهو يقوده إلى داخل القاعة..

تخلّى

البائع عن

المقاومة وهو يرى عيون

الدكتور تفيض بالدموع، وقال له

مستغرباً: ما بك يا ابني؟

لم يتكلم الدكتور وواصل طريقه نحو المنصة، وهو

ممسك بيد بائع الجرائد والكل ينظر إليه بدهشة، ثم

انخرط في موجة بكاء حارة وأخذ يعانق الرجل ويقبّل

رأسه ويده أمام الجميع وهو يقول للبائع: ألم تعرفني يا

أستاذي؟

قال البائع: لا والله يا ابني، لقد ضعف بصري.

فردّ عليه الدكتور وهو يكفكف دموعه: أنا كنت أحد

تلاميذك، أنا (فلان) في الإعدادية (الكذاثية).. هل

تذكرتني؟ لقد كنت الأول دائماً في الصف. ولك الفضل

الأكبر في تشجيعي ونصحي ومتابعتي يا أستاذي الفاضل.

نظر الرجل إلى الدكتور فتذكره واحتضنه..

هنا تناول الدكتور الوسام وقّده لأستاذه، وقال للحضور:

هؤلاء هم من يستحقون التكريم.. وأؤكد لكم بأننا عندما

نتخلّى عن مربينا ومعلمينا بهذا الشكل المذلّ في إضاعة

حقوقهم وعدم احترامهم وتقديرهم بما يليق بمقامهم

وبرسالتهم السامية!! فذلك سيتسبب بالتأكيد في

ضاياعنا وجهلنا وتخلّفنا..



قال الإمام الصادق (عليه السلام) :

تسبيح فاطمة الزهراء (عليها السلام) من

الذكر الكثير الذي قال الله عز وجل :

﴿اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾

الكافي: ج ٢ / ص ٥٠٠ / ح ٤