

٧١٩

السنة الخامسة عشرة

٢٩ / جمادى الآخرة / ١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ / ٣ / ٧ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



إعداد / وحدة النشر



مساوئ الدلال على سلوك الأطفال

لديه، حيث يبدأ الطفل المدلل بالإلحاح الشديد، فإن
رغب في شيء، فإما أن يلبي مطلبه، أو كان الصراخ
والركل والضرب.. وسائل ضغط تمارس على الوالدين،
حتى يذعنوا لرغباته، وإذا استمرت الحالة لمرحلة
المراهقة جاءت النتيجة المتوقعة ممثلة في المزيد من
الممارسات السلبية، أو الانحرافات الأخلاقية -لا سمح
الله- المؤدية إلى أذية النفس والغير، بل الإضرار بكيان
المجتمع ومصلحه ككل.. والمثير للشفقة والحزن أن
الوالدين يكونان أول الضحايا التي تكتوي بنار هذه
الانحرافات التي زرعها بأيديهما في أبنائهما.

ختاماً نقول: إن الأولاد أمانة لا يجوز التفريط فيها،
وإن في ربط التقوى بالعدل إشارة واضحة إلى أهمية
العدل بينهم، مما يناسب تقوى الله، لذا علينا ألا نكون
سبباً في زرع تلك الخصال -السيئة الضارة على الطفل
والأسرة والمجتمع- من خلال الدلال والعناية الزائدة
بالطفل، وعلينا أن نتبع تعاليم الشريعة الإسلامية في
تربية أولادنا، وننشئهم على البر والتقوى.

تؤكد الأبحاث التربوية أن ما يحصل عليه الطفل من
زيادة في الاهتمام والرعاية والدلال قد تنقلب نتائجه،
مما يكون خصالاً سيئة ضارة لديه. ويعزى ذلك إلى
كونه ليس كائناً محايداً في الأسرة، وإنما يتحدد انطلاقاً
من المقام الذي يعطى إياه من قبل الأسرة عموماً -ومن
قبل الوالدين على وجه الخصوص- وعلى ذلك فقد
يختلف الإخوة فيما بينهم تبعاً للمكانة الخاصة التي
يعطى إياها كل منهم، لدرجة أن كثرة الدلال قد تولد
لدى الطفل تلك الخصال السيئة والضارة.

وهنا: يتحتم علينا أن نفرّق بين الحب والدلال، فالحب:
سلوك عاطفي تترجمه الأفعال، وهو سلوك إيجابي
متأصل بالمشاعر النفسية والعواطف الأبوية لحمايته
والرحمة به والشفقة عليه.. فالوالدان مفضوران على
محبة الولد، وقد صور الله سبحانه وتعالى هذه المحبة
أجمل تصوير عندما قال: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا﴾ (الكهف: ٤٦).

أما الدلال: فهو سلوك عملي سلبي يفرط فيه الأبوان
في تلبية ما يحتاجه الطفل، مما ينتج عنه سلوك سلبي

بمستوى أقل الخسائر، كما يتعلمان التعامل الصحيح في أمور معاشهم وكسب أموالهم، بعيداً عن الربا والسرقة والاستغلال.

نقل بعضهم أن رجلاً (سائق أجرة) وجد مبلغاً وقدره (٣٥٠٠٠ دولار) في حقيبة في سيارته، وقد بحث هذا الرجل عن صاحبها وأعادها له.. وحين أراد كل من سمع القصة تهنتته على عمله أحجم عن ذلك! ورفض أن يدلي بأي أقوال -لبعض وسائل الإعلام أو أن يتم تصويره- وقد أصر إصراراً تاماً، إن إعادة المبلغ كان هو الشيء الوحيد الصحيح، الذي يمكن له أن يقوم به، وقد تبين أن هذا المال هو لامرأة في الثامنة والستين من عمرها.. وعلى الرغم من أن عمله هذا ربما أنقذ تلك المرأة -من الناحية المالية- غير أنه رفض أن يتلقى أي شكر على ذلك..!

وهنا قد يسأل سائل: لماذا؟

فنقول: من الواضح أن هنالك مرجعيات وملكات ماضية، ساعدته على تطوير قناعاته بأن تلقي الشكر -لأنه فعل الشيء الصحيح- هو أمر غير ملائم على الإطلاق! فلقد كان لديه إحساس بيقين عالٍ، لا يمكن أن يعود إلا لمرجعيات وفطرة سليمة.

إن من دواعي الفشل والضياع والسلب، أن يتخذ المرء أسلوباً في الحياة يكون مدخلاً لذلك الفشل، على حساب الأهداف المرجوة، سواء كان ذلك نتيجة الرواسب التربوية المكتسبة، أم من ظروف طارئة أوصلت النتائج إلى سلبياتها، وقد يعود السبب إلى البناء الخاطئ المكتسب لشخصية الفرد، أو لعدم وضع الضوابط لتصرفاته، وعدم رسم المنهج المدروس لحياته العامة ومستقبله خاصة.

إن تقوية عقيدة الإنسان بخالقه وبالنبي الأكرم ﷺ وآله الأطهار (عليه السلام) تلغي الفراغ السلبي من حياة الإنسان؛ لأنه بقدر ما يرتبط بالله تعالى يشعر بالطمأنينة، ويتحول إلى إنسان واقعي يتحمل المسؤولية تجاه نفسه والآخرين، ويصبح التفكير لديه متجهاً نحو التفكير بالله تعالى، والذي هو من أهم العبادات ثواباً.. وكلما ابتعد الإنسان عن العقيدة غرق بالفراغ السلبي والمظلم والخاسر.

لذا فإن تعاليم القرآن الكريم ومفاهيم الإسلام العزيز، لها الدور البناء لشخصية كل من الرجل والمرأة، ليصبحا عاملاً مؤثراً في المجتمع.. فيتعلمان كيفية التعامل مع النفس والعائلة والمجتمع والجيران.. بما يوصل إلى ذروة السعادة الشخصية البعيدة عن أي فشل، ولو

الغرور

علي حسين الخباز



الغرور: يعني حب الإنسان نفسه، لدرجة أنه يرى نفسه أكبر من الآخرين، وشعور الإنسان بالعظمة بدرجة يتوهم فيها الكمال، ويرى الآخرين بمستوى متدنٍ، وهو الوحيد الذي يمتاز بالرقى والتفوق (الفارغ).

بينما الثقة بالنفس: شعور الإنسان بالاطمئنان والاعتزاز بنفسه، وقدرته على تحقيق أهدافه، وما يريده في الحياة احترام ذاته وتقديرها.. فهو دائماً يشعر بالسعادة والتفاؤل والإيجابية والاطمئنان..

والواثق من نفسه، يتميز بالسرعة وعدم التردد في اتخاذ القرار، لديه المبادرة والقيادة والقدرة على حل المشاكل، ويمتلك العزيمة للوصول إلى هدفه، وهذا يعني أن الثقة بالنفس تختلف عن الغرور.

فالواثق من نفسه يشعر برضاه عن

ذاته، أما المغرر فهو شعور بالعظمة وتوهم لدى صاحبه؛ لأن الثقة بالنفس غير مصطنعة، بينما الغرور يصطنع لنفسه العظمة الواهمة، والإنسان يكسب ثقته بنفسه من خلال الناس وبالتدريج، ويحصل على الثقة وتطوير النفس والقيام بالعديد من الإنجازات والنجاحات في مختلف جوانب الحياة..

بينما الغرور يُطل الإنسان فجأة، ويقرر المغرور بممارسة تعاليه على الناس، والثقة بالنفس تكسب الإنسان التواضع وعدم التكبر ويعتز بنفسه وبالآخرين، والغرور يصل بصاحبه إلى التعجرف ورؤية نفسه أكبر من الآخرين..

وكلما زادت الثقة بالنفس زادت السكينة والاطمئنان والتواضع المحمود، وليس التكبر من طبع الواثق من نفسه، إنما التكبر من حصة



السمنة وطرق علاجها

والتقليل من تناول الوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالدهون المهدرجة.

✳ يجب التأكيد على أهمية ممارسة التمارين الرياضية المخصصة لإنقاص الوزن، وأن يكون ذلك تبعاً لإرشادات مدرب رياضي خبير في ذلك.

وهناك بعض النصائح والإرشادات للتخلص من مشكلة السمنة، منها:

✳ يجب الحرص على أن تكون الخطوة الموضوعة لخسارة الوزن تحت إشراف أخصائي، تفادياً لحدوث أي أضرار.

✳ عند الجلوس على مائدة الطعام فإنه ينصح باختيار طبق ذي حجم صغير وملؤه مرة واحدة، لتقليل كمية الطعام التي يتم تناولها.

✳ يجب الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية، نظراً لاحتوائها على كم هائل من السعرات الحرارية.

✳ ينصح بأخذ وقت كاف من الراحة، والنوم جيداً، حيث إن اضطراب النوم قد يكون سبباً في زيادة الوزن.

✳ إن تناول الخضراوات والفواكه بدل المكسرات يعتبر أمراً مسلياً، إضافة إلى أنه يساعد على تقليل الوزن.

✳ يعتبر الشاي الأخضر أحد أهم المشروبات التي تساعد على خسارة الوزن.

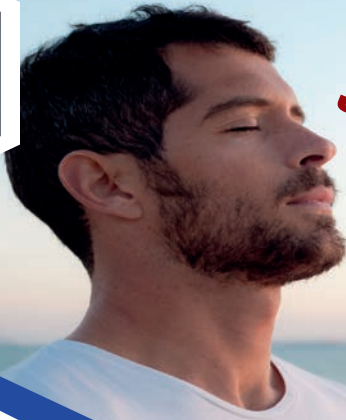
تعرف السمنة على أنها أحد الأمراض والمشاكل المنتشرة في العصر الحالي والتي يعاني منها ملايين الأشخاص، ويعبر هذا المصطلح عن تراكم الدهون في مناطق الجسم المختلفة وبخاصة منطقة البطن، ولا تقتصر مشاكل السمنة على أنها تخلق بالمظهر الخارجي للشخص بل تتعدى ذلك؛ حيث تعتبر هذه المشكلة سبباً رئيسياً في حدوث العديد من الأمراض والمضاعفات، والتي من أبرزها مرض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ومرض السكري، إضافة إلى الإصابة بهشاشة العظام والسكتات الدماغية..

ويمكن علاج السمنة باتباع الوسائل والطرق المختلفة، والتي منها:

✳ الحميات الغذائية وتغيير السلوك ونمط الحياة: يوجد العديد من الحميات والأنظمة الغذائية التي تسهل من خسارة الوزن، حيث أنها تكون موضوعة بعناية من قبل أخصائي التغذية.

غالباً ما يتم وضع الحمية الغذائية لكل شخص لوحده، وذلك بما يتناسب مع مقاييس جسمه ووضعه الصحي، إضافة إلى نمط الحياة والتاريخ العائلي.

✳ يجب الحرص على اتباع نمط حياة صحي وملائم،



استراتيجية الأوتوجينيك

هناك

استراتيجيات كثيرة

تساعد على التفكير الإيجابي، ولكن تعتبر استراتيجية (الأوتوجينيك) هي من أهمها، ومن أول البلدان التي استخدمت هذه الاستراتيجية هي اليابان، وقامت بتطبيقها على الفرق الإدارية. تعتمد هذه الاستراتيجية على الإيحاء والعلاج بالطاقة البشرية.. تعتمد هذه الاستراتيجية على قيام الشخص بالجلوس بمكان هادئ بعيد عن الضوضاء، ويرتدي ملابس مريحة، ويحضر معه كأساً من الماء، وتبدأ الطريقة بأن تفكر بتحدٍ موجود بحياتك أو المشكلة التي تواجهها، ثم تقوم بكتابة الأسباب التي أوجدت ذلك التحدي أو المشكلة، وكتابة المتاعب التي تسبب فيها هذا التحدي أو المشكلة، وبعد ذلك قم بكتابة الهدف (أو الطريقة التي سوف تتبعها لإزالة هذا التحدي أو الإشكال)، ثم اكتب العوامل والمصادر التي سوف تعتمد عليها لتحقيق هذا الهدف، والمهارات التي تريد أن تطورها للوصول إلى مبتغاك..

إليك الطريقة: ابدأ بشرب كمية من الماء وتنفس عبر الأنف ببطء، بقانون (٨:٢:٤) أي خذ نفساً من الأنف (شهيق) وعد بمقدار (٤) أرقام واملاً به رثيتك، ثم احتفظ به بمقدار رقمين، وبعدها أفرّ بمقدار (٨) أرقام أو أكثر، فكلما زادت مدة الزفير تمتّع الشخص باسترخاء أكبر، وبعد ذلك أغمض عينيك وتخيل نفسك

في التحدي،

الذي تواجهه وانظر إلى

نفسك وأنت واثق تماماً من نفسك، ضع التعبيرات ووضع الجسم والتنفس والأفكار والأسلوب الذي تريده، اجعل أحاسيسك مرتبطة بصورتك، فكلمة كانت الأحاسيس متصلة بالصورة أصبحت أقوى في العقل الباطن، حتى تصبح اعتقاداً، افتح عينيك ثم كرّر التدريب مرة أخرى، أي: اشرب بعض الماء وتنفس بالطريقة نفسها ثم أغمض عينيك وتخيل نفسك في الحدث، ولكن هذه المرة كن أفضل من المرة السابقة مع ربط أحاسيسك في المكان الذي تتمناه، بكل تفاصيل المكان والإحساس الذي سوف ينتابك حين تصل إلى ذلك المكان، بحيث تشعر وكأنك في ذلك المكان، وتكرّر هذا الأمر مرة ثانية، حيث تقوم بشرب كمية من الماء والتنفس بالطريقة نفسها وإغماض العينين، وتكرّر الأمر للمرة الثالثة مع إضافة المزيد من الأحاسيس.

من المهم أن تعرف جيداً أن العقل اللاواعي لا يعي الأشياء، أي أنه ينفذ الأوامر كما تقولها له، وعندما تكرر التدريب أكثر من مرة، وفي كل مرة تحدث تعديلات لكي تكون أفضل

كلما أخذها العقل اللاواعي على أنها حقيقة، وبذلك يفتح كل الملفات العقلية التي تدعمه لكي يساعدك على تحقيق هدفك.

إعلان!



بيت للبيع

فضلك

لا تنشر

الإعلان، فبيتي غير

معروض للبيع!

وقفة تأمل:

✽ لحظة من فضلك: تأمل في النعم التي أعطهاها الله تعالى لك واكتب ما شئت منها، وستجد نفسك أكثر سعادة من قبل.

✽ كثير منّا ينسى أن يشكر الله تعالى؛ لأنه لا يتأمل في النعم والبركات التي لديه، بل ينظر إلى ما عند غيره.. ولأنه يرى المتاعب فقط فيتذمر منها!

✽ قال أحدهم: إننا نشكو، لأن الله تعالى جعل تحت الأزهار أشواكاً، وكان الأجدر بنا أن نشكره، لأنه جعل فوق الشوك أزهاراً.

ويقول آخر: تأملت كثيراً عندما وجدت نفسي حافي القدمين، ولكنني شكرت الله تعالى حينما وجدت آخر ليس له قدمان!!

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملء السماوات والأرض.

أراد

رجل أن

يبيع بيته وينتقل

إلى بيت أفضل منه! فذهب

إلى أحد أصدقائه وهو رجل خبير في

أعمال البيع والشراء، وطلب منه أن يساعده في كتابة إعلان لبيع بيته، وكان صديقه يعرف البيت جيداً، فكتب وصفاً مفصلاً له، أشاد فيه بالموقع الجميل والمساحة الكبيرة ووصف التصميم الهندسي الرائع، ثم تحدث عن الحديقة الكبيرة وأشجارها وأزهارها الجميلة، وتطرق إلى الغرف الواسعة وشرفها المطل على حمام السباحة الجميل، حتى تطرق إلى أدق التفاصيل الرائعة..

فقرأ كلمات الإعلان على صديقه (صاحب البيت) الذي أصغى إليه باهتمام شديد وقال: أرجوك أعد قراءة الإعلان!

وحين أعاد الخبير القراءة قال الرجل: يا له من بيت رائع.. لقد بقيت طوال عمري وأنا أحلم باقتناء مثل هذا البيت، ولم أكن أعلم أنني أعيش فيه! إلى أن سمعتك تصفه بهذا الشكل، وكأنه بيت آخر، ثم ابتسم قائلاً: من

العتق من النار

إنَّ التعبير بالعتق من النار لهو تعبير بليغ، يشعر (بفداحة) الخطب الذي يعيشه العبد وإن لم يستحضر تفاصيل ذلك الخطب الفادح.. فَإِنَّ طَلَبَ العتق يُشعر الإنسان وكأنه عبد مملوك للجحيم، بمقتضى العقود اللازمة التي أوجبت له هذه الرقبة.. فكل معصية بمثابة عقد (عبودية) بينه وبين النار، وكلما كثرت العقود ترسخت معاملة العبودية، إذ يبيع نفسه للنار كل يوم مرات ومرات مؤكداً بذلك إصراره على المبايعات القاتلة.. ولا حلّ لهذه المعاملة الملزمة، إلا (بتدخل) الملك القهار الذي بيده أزمة الأمور فسخاً وإبراماً، كالسلطان الذي يفسخ العقود اللازمة بمقتضى سلطنته المطلقة.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

سرور المؤمن

العمل

عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال:

«سرور المؤمن: بطاعة ربه، وحزنه على ذنبه».

(عيون الحكم والمواعظ، ص ٢٨٧)

كلمة ومعنى

﴿وَيُسْرَكَ لَيْسَرَ﴾ (الأعلى: ٨):

اليسرى - مؤنث أيسر- وهو وصف قائم مقام موصوفه المحذوف، أي؛ الطريقة اليسرى، والتيسير: التسهيل، أي؛ ونجعلك بحيث تتخذ دائماً أسهل الطرق للدعوة والتبليغ قولاً وفعلاً، فتهدى قوماً وتتم الحجة على آخرين، وتصبر على أذاهم.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٥٠)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمصومين عليهم السلام فالرجاء عدم إلحاقها على الأرض كما نلوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها كجزء من مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة. فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.