



قوله للآباء !!

ما يريد الآباء

إعداد / منتظر محمد

أن عقلي يحاول أن يركز لفترة أطول؛ لذلك إذا لم يكن هناك سبب لقطع أفكاري أو عملي فدعني أنهي ما لديّ.

- أحتاج إلى اتخاذ بعض القرارات بنفسني: الكثير جداً متعب، والقليل جداً محبط، من فضلك اسمح لي أن أشعر بأنني أساهم في رسم حياتي.. دعني أختار ملابسني.. أعطني الفرصة لحل مشكلاتي بنفسني.

- أريدك أن تهمني: لا تحاول أن تضعني في الصورة التي تظن أنني يجب أن أكون عليها، ولكن تعرّف عليّ.

أنا أيضاً أحاول فهم نفسي، فلماذا لا نفعل ذلك معاً؟

- إذا احتجّت إلى القفز حولك كالقط الصغير للفت انتباهك، فسوف أفعل: من فضلك لا تدفعني إلى أن أكون مزعجاً لأحصل على اهتمامك وتفاعلك معي، فأنا أحب وأحتاج إلى الحصول على اهتمامك بشكل منتظم وإرادي، تماماً كما تفعل مع الآخرين.

- امسك يدي، احتضني، العب معي، فأنا أحتاج إلى التعبير عن حبك بالملامسة، أنا أحب ذلك وأحتاج إليه بانتظام؛ لأنه يمدني بالقدره على مواجهة تحديات الحياة.

هناك أشياء يريد الآباء من آبائهم وأمهاتهم أن يعرفوها، قد لا يقولونها، وقد لا يكونون واعين بها أصلاً، ولكن معرفة الوالدين إياها وتعاملهم وفقاً لها ستجعل العلاقة مع أبنائهم أقوى..

- خذني بجديّة: لا تقل السخرية على حسابي، لا تنتقص مني أو من اهتماماتي.. فما يبدو تافهاً بالنسبة لك هو مهم بالنسبة إليّ وفقاً لخبرتي المحدودة، ولو كنت مخطئاً فساعدني على تعلم الصواب.

- قدّر اهتماماتي: لا يجب أن تحبها مثلي، ولكن على الأقل افهم لماذا أحبها.. إن هذا حتماً سيساعدك على فهمي أكثر.

- دعني أوضح أفكاري: أعلم أنك تعرف الكثير، ولكن أنا أيضاً عندي بعض المعرفة.. فعندما أحكي لك عن شيء فهمته أو تعلمته فإن هذا يساعدني على توضيح أفكاري بشكل أكبر بالنسبة لي، بالإضافة إلى أنه يجعلني أشعر بالثقة بالنفس.

- أحب أن أنهي ما بدأت: قد لا أستطيع دوماً أن أحقق ذلك؛ لأنني أتشتت بالعبابي أو بالوقت الذي أقضيه في التفكير، قد يبدو لك أنني لا أفعل شيئاً، ولكنني أؤكد لك

تقع بعض الأمهات في هذا الخطأ، بتحويل أي موقف تحكي عنه بناتهن إلى فرصة للتوجيه والتعليم والتوبيخ أحياناً، ولكن حاولي قدر الإمكان تجنب ذلك؛ لأنه قد يأتي بنتيجة عكسية، حاولي في البداية التأكيد على ثققتك في قدرتها في التعامل مع المواقف المختلفة، ويمكنك أن تعرضي عليها بلطف إذا ما أرادت رأيك أو مساعدتك في اتخاذ القرار المناسب، يمكنك لاحقاً أن تتحدثي معها عن ملاحظاتك التربوية وتوجيهها إلى الأخطاء.

- لا تطهري الكثير من المشاعر والغضب؛ كثيراً ما يريد المراهقون مشاركة أشياء مع والديهم، ولكن ما يمنهم هو تجنب ردود الأفعال المبالغ فيها منهم، فلا تبالغي كثيراً في إظهار الغضب أو التأثر مما تحكيه ابنتك. أظهري لها أنك تشعرين بها، وأنت دائماً موجودة لمساعدتها ودعمها بالطريقة التي تحبها.

- لا تحكي أموراً الشخصية مع الآخرين؛ من أهم سمات المراهقة.. هو حرص المراهقين على خلق خصوصيتهم، لذا إذا حكيت لك ابنتك أو تحدثت عن أي من أمورها، فلا تناقشيها أو تحكيها أبداً مع صديقاتك أو أخواتك، حتى لو بدت لك أمور عادية؛ لأن ذلك ربما يغضبها كثيراً ويجعلها تتراجع تماماً عن التحدث معك مرة أخرى.

- لا تقللي من شأن ما تتحدث فيه؛ قد تكوني مشغولة بأمور مهمة عندما تأتي ابنتك لتقص عليك الموقف الذي حدث بينها وبين صديقتها، وعن ردود أفعالها المبالغة تجاه موقف عادي، ربما يحدث مئات المرات، ولكن لا تقعي أبداً في خطأ أن تعتبري ذلك تفاهات، انتبهي لتفاصيل الحكاية واستمعي لها ولا تطهري علامات الامتعاض أو السخرية.



قواعد الحوار مع ابنتك

إعداد / زينب علي

هل أتت واحدة من تلك اللحظات التي تنتظرينها وبادرت ابنتك المراهقة بالتحدث معك؟ هل تودين أن تحافظي على تلك العادة منها؟ عليك مراعاة ما يلي:

- ليكون الحوار إيجابياً، ولتشجع ابنتك على تكرار التجربة معك مرة أخرى.. احرص على عدم مقاطعتها كثيراً بالأسئلة والتعليقات إذا كانت في مورد الفضفضة والكلام، لأنك إذا قطعت استرسالها، من الممكن أن تضع حالة الفضفضة فجأة كما جاءت فجأة، يئني تفهمك واهتمامك بلغة جسدك ونظراتك، على ألا تعكس تعبيراتك أي توتر أو استياء من جانبك؛ لأن ذلك قد يعطيها انطباعاً بعدم إكمال الحديث، ويمكنك من وقت لآخر أن تسألي أسئلة صغيرة تساعد على أن تحكي أكثر.

- لا تتخراطي في تحويل الموضوع لجلسة توجيه؛ فقد



بين طيبة القلب وحماقة السلوك!

حنان الزيرجاوي

عكس الطيب الأحق؛ الذي لا يفكر بعاقبة أو نتيجة سلوكه، ويندفع بشكل عاطفي أو يمنح ثقة لطرف معين، غريب أو قريب.. والمبررات التي يحاول إقناع نفسه بها عندما تقع المشاكل أنه صاحب قلب طيب.

الطيبة لا تلغي دور العقل.. بل تقوّيه، فهي تحكيم العقل بالوقت المناسب واتخاذ القرار الحكيم الذي يدل على اتزان العقل، ومهما كان القرار ظاهراً يحمل القسوة أحياناً لكنه تترتب عليه فوائد مستقبلية حتمية.. وأطيب ما يكون الإنسان عندما يدفع الضرر عن نفسه وعن الآخرين قبل أن ينفهم..

فالطيبة حالة تعكس التأثر بالواقع؛ لهذا يجب أن تكون الطيبة متغيرة حسب الظروف والأشخاص، قد يحدث أن تعمي الطيبة الزائدة (بدون تعقل) صاحبها عن رؤيته لحقيقة مجرى الأمور، أو عدم رؤيته الحقيقة بأكملها، من باب حسن ظنه بالآخرين، واعتقاده أن جميع الناس مثله، لا يمتلكون إلا الصفاء والصدق والمحبة، ما يدفعهم بالمقابل إلى استغلاله، وخداعه في كثير من الأحيان، فمساعدة المحتاج الحقيقي تعتبر طيبة، لكن لو كان المدّعي للحاجة كاذباً فهو مستغل.

لهذا علينا قبل أن نستخدم الطيبة أن نقدم عقولنا قبل عواطفنا..

خلق الله الأشياء كلها في الحياة ضمن موازين وقياسات.. فالزيادة أو النقصان تسبب المشاكل فيها. وهكذا حياتنا وأفعالنا وعواطفنا لابد من أن تكون ضمن موازين دقيقة، وليست خالية منها، ومحور كلامنا عن الطيبة، فما هي؟

الطيبة: هي من الصفات والأخلاق الحميدة، التي يمتاز صاحبها ببقاء السريرة، وحبّ الآخرين، والبعد عن إضرار الشر، أو الحقد والخبث، كما أنّ الطيبة تدفع الإنسان إلى أرقى معاني الإنسانية، وأكثرها شفافية؛ كالتسامح، والإخلاص..

لكن رغم رُقي هذه الكلمة، إلا أنها إذا خرجت عن حدودها المعقولة ووصلت حد المبالغة فإنها ستعطي نتائج سلبية على صاحبها، كل شيء في الحياة يجب أن يكون موزوناً ومعتدلاً، بما في ذلك المحبة التي هي ناتجة عن طيبة الإنسان، وحسن خلقه، فيجب أن تتعامل مع الآخرين في حدود المعقول، وعندما تبغضهم كذلك وفق حدود المعقول، ولا يجوز المبالغة في كلا الأمرين، فهناك شعرة بين الطيبة وحماقة السلوك! هذه الشعرة هي (منطق العقل).

الإنسان الذي يتحكم بعاطفته ويحكم عقله فهذا ليس دليلاً على عدم طيبته.. بالعكس! هذا طيب عاقل.



إعداد / وحدة النشر

حيث يساعد البروتين في بناء العضلات وتقويتها، كما أنه مفيد للصحة العامة، وبما أنه من فئة مصادر البروتين النباتي يمكن أن يكون خياراً ذكياً لمن يتبع حمية غذائية والابتعاد عن البروتين الحيواني.

٤- يخفض ارتفاع ضغط الدم: يتميز السمسم بغناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة والمغنيسيوم وفيتامين (E)، الذي يساهم في تخفيض ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تقلل من ارتفاع الضغط وتحمي من الأمراض والسكتات القلبية.

٥- يعزز صحة العظام: يحتوي على بعض الفيتامينات المهمة (لا سيما الكالسيوم)، الذي يحافظ على صحة العظام.

٦- يقلل من الالتهابات: تؤدي الالتهابات على أنواعها دوراً واضحاً في بعض الأمراض المزمنة، منها السمنة والسرطان والقلب والكلى، وهذا ما دفع بالباحثين إلى إيجاد رابط أو فائدة جديدة للسمسم في معالجة الالتهابات والتخفيف من حدتها.

٧- الوقاية من مرض الزهايمر: تساعد مادة (السيامين) الموجودة في السمسم على الوقاية من الزهايمر وحماية الخلايا العصبية من التلف والضمور.

نجدّه حاضراً في مطابخنا، نُضيفه إلى الوصفات والأطباق لما له من فوائد صحية، إضافة إلى نكهته اللذيذة، يميّز بغناه بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مما يجعله من بين المكونات الغذائية التي يُنصح بتناولها بانتظام، وإليك بعض فوائده الصحية:

١- يعد مصدراً غنياً بالألياف: توازي ثلاث ملاعق من السمسم (أي ٣٠ غراماً)، (٣,٥ غرام) من الألياف، وهو ما يمثل (١٢٪) من كمية الاستهلاك اليومي الموصى به، وتساعد الألياف في عملية الهضم، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وبعض أنواع السرطانات والسمنة والسكري من النوع الثاني.

٢- خفض (الكوليسترول والتريغليسيريد): كشفت دراسات عديدة عن أن تناول السمسم بانتظام يساهم في خفض (الكوليسترول والتريغليسيريد)، وتالياً التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن زيت السمسم يعتبر مصدراً غنياً بالدهون غير المشبعة التي تساعد في تخفيض مستوى الكوليسترول الضار وتعزيز صحة القلب والشرابين.

٣- هو مصدر غني بالبروتين: يعتبر مصدراً غنياً بالبروتين حيث تساوي ثلاث ملاعق من السمسم (أي، ٣٠ غراماً)، حوالي (٥ غرامات) من البروتين.



من أجل حياة بسيطة

إعداد / علي الأسدي

الشائعة، ركز على نظام واحد في كل مرة (نظام التنظيف الخاص بك، ونظام المهمات الخاص بك، ونظام الأعمال الورقية، ونظام البريد الإلكتروني الخاص بك، وما إلى ذلك) .. وحاول أن تجعله مبسطاً وفعالاً ومنطقياً، ثم، بمجرد الانتهاء من ذلك التزم به.

- اختر الأصدقاء: الذين تفخر بمعرفتهم، وتحترمهم، والذين يحبونك ويحترمونك، الأشخاص الذين يجعلون يومك أكثر إشراقاً بمجرد التواجد معهم، لا تبعد فقط عن الأشخاص السلبيين، بل اهرب منهم! فالحياة أقصر من أن تقضي الوقت مع الأشخاص الذين يمتصون السعادة منك.

- اتبع قلبك: تحتاج أحياناً إلى الخروج، واستشاق بعض الهواء، وتذكير نفسك بمن أنت، وماذا تريد أن تكون، وأفضل شيء يمكنك القيام به في لحظات التردد هو ببساطة أن تتبع قلبك، خذ المخاطر المحسوبة، لا تقبل فقط الخيارات الآمنة والسهلة؛ لأنك تخشى ما سيفكر به الآخرون، أو تخشى ما قد يحدث!! إذا قمت بذلك، فلن تحقق شيئاً على الإطلاق، لا تدع العقول الصغيرة تقنعك بأن أفكارك وأحلامك كبيرة جداً عليك.. إنها ليست كذلك.

إن متوسط اليوم هو في الواقع بسيط للغاية، لكننا نصرّ على جعله مُعقداً.. لذا إليك بعض الطرق السهلة لتبسيط حياتك تدريجياً، إنها عملية تدريجية؛ لأنه من السهل تغيير حياتك خطوة صغيرة في كل مرة:

- افعل ما تعتقد أنه صائب: حاول أن تكون؛ صادقاً مع نفسك، ومع أي شخص آخر، لا تغش، كن مخلصاً، كن طيباً، افعل الصواب، إنها طريقة أقل تعقيداً للعيش، النزاهة هي جوهر كل شيء ناجح، عندما تخرق قواعد النزاهة فإنك تدعو إلى تعقيدات خطيرة في حياتك.. اجعل الحياة بسيطة وممتعة من خلال فعل ما تعلم من قلبك، أنه صحيح.

- نظم مساحتك: ابدأ في إزالة الفوضى، تخلص من الأشياء التي لا تستخدمها، ثم رتب ما تبقى، لأنه يُعد الحفاظ على تنظيم مناطق المعيشة والعمل أمراً بالغ الأهمية، إذا كانت لديك مساحة مزدحمة فقد تكون مشتتة ومرهقة! المساحة الواضحة تشبه لوحة قماش فارغة ومتاحة للاستخدام للقيام بشيء رائع.

- كن فعالاً: في كثير من الأحيان نعيش مع كثير من التعقيد غير المخطط له في حياتنا، لمجرد أننا لم نعط أنفسنا الوقت للتفكير، بدلاً من ذلك، قم بتبسيط حياتك من خلال إيجاد طرق أفضل للتعامل مع المهام



ما قيمة الحياة؟!

إعداد/ علي عبد الجواد

سأل صبي والده: ما قيمة حياتي؟

أعطى الوالد ابنه حجراً وطلب منه أن يقصد السوق لبيعه، شرط ألا يُحدّد سعراً، بل عند السؤال، يرفع أصبعين اثنين من دون النفوّه بكلمة. وفي السوق، التقى الصبي امرأة سألته: ما سعر الحجر؟ فهو جميل وأودُّ أن أضعه في بيتي. رفع اصبعين بصمت. فقالت المرأة: بقطعتين نقديتين؟ إذن سأشتريه.

عاد الصبي إلى المنزل وأخبر والده بما حصل. فطلب الأب ثانيةً من ابنه أن يقصد المتحف ويتصرّف بالطريقة نفسها، وفي المتحف التقى رجلاً أراد أن يشتري الحجر، لم يُعط الفتى سعراً بل رفع اصبعين وحسب، فقال الرجل: بمئتي قطعة نقدية؟ حسناً سأشتريه. أصيب الفتى بالذهول، وعاد إلى والده مسرعاً وقال له: أبي، هناك من يريد شراء الحجر بمئتي قطعة نقدية.

فقال الأب: حسناً، الآن اقصد متجراً لبيع الاحجار الكريمة. أَرِه لصاحبه، وإن سأل عن السعر فارفع اصبعين وحسب، كما في المرّات السابقة.

أطاع الابن والده، وكم كانت دهشته عظيمة حين عرض الحجر على صاحب المتجر وقال: أين وجدت هذا الحجر؟ إنّه من الاحجار الثمينة. بكم تبيعه؟ رفع الفتى إصبعيه، فقال الرجل: موافق،

سأدفع لك الألفي قطعة نقدية.

لم يعلم الفتى بما يُجيب، بل أسرع إلى والده يقول: أبي، يريد الرجل شراء الحجر مقابل ألفي قطعة نقدية.

عندها قال الوالد: هل علمت الآن ما قيمة حياتك؟

- يا بني، لا يهمّ من أين أتيت، ولا أين وُلدت، ولا لون بشرتك أو حجم ثروتك.. المهمّ هو المكان الذي تُقرّر أن تضع نفسك فيه، والأشخاص الذين تحيطُ نفسك بهم.

- قد تعيش حياتك وكأنّها لا تساوي سوى قطعتين نقديتين صغيرتين، أو تكون وسط أناس يظنّون أنّك لا تساوي أكثر من هاتين القطعتين.

- ولكن! تأكّد أنّ كلّ شخص يحمل في داخله جوهرة، فيمكنك أن تختار بأن تحيط نفسك بمن يُقدّرون قيمتك ويرون الماسة التي في داخلك. كما يمكنك أن ترى قيمة الآخرين وتقديرهم حقّ قدرهم، وتساعدهم على اكتشاف الجوهرة التي في داخلهم، أحسن اختيار من تحيط نفسك بهم، اخترهم بحكمة، فقد يشكّل اختيارك هذا كلّ الفارق في حياتك.

إثارة صاحب المصيبة

إنَّ ما يميّز به صاحب المصيبة العظمى -كألام الثكلى بولدها- هو أنَّ أدنى تذكير له بالمصائب الذي نسيه بتقادم الأيام، يهيج فيه المشاعر الكامنة، فلا تحتاج بعد ذلك إثارة تلك الأحاسيس (الدفينة) إلى كثير جهد ومعاناة، وخاصة عندما تتعاظم المصيبة.. وعليه فإن المؤمن الذي يعيش حالة التفاعل الشعوري مع عناصر عالم الغيب، يثيره أدنى مذكر لتلك العناصر التي قد غفل عنها، وذلك كإحساسه بفداحة فقد النبي ﷺ، وغيبة الوصي عليه السلام، وخلو الزمان من الحجّة الظاهرة.. وهذه معانٍ كامنة في وجدانه وإن لم يستحضرها في كل آن.. ومن المعلوم أن الذي لا (يملك) هذا المخزون الشعوري في مرحلة سابقة، لا (يتفاعل) عادة بالمشيرات العاطفية حينما يتعرّض لها، كعدم تفاعل الأجنبية مع مصيبة الوالدة الثكلى.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

الجاهل

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال:

«الجاهل لا يرتدع، وبالمواعظ لا ينتفع».

(غرر الحكم: ص ٧٤)

كلمة ومعنى

﴿إِنَّهُ ظَنَّ أَنْ لَنْ يَحُورَ﴾ (الانشقاق: ١٤):

أي: ظن في دار التكليف أنه لن يرجع إلى حال الحياة في الآخرة للجزاء، فارتكب المأثم وانتهك المحارم.

(مجمع البيان: للطبرسي: ٢٧٥/١٠)