





إعداد / زينب علي

مقاييس التربية الصحيحة للطفل

- قد تُثار حيرة الآباء والأمهات في طريقة التربية الصحيحة للطفل، خاصة في ظل حالة السيولة التي نعيشها في كل المجالات، وطالت حتى الأخلاق.. وهنا ينبغي أن يكون لدينا فهمٌ حقيقي لمقاييس لا خلاف عليها في هذا الصدد؛ لكي لا نُصاب بالحيرة..
- المقياس الأول هو (الدين): ما الذي يخبرنا به الدين في صدد هذا السلوك أو الفعل، وهو مبدأ عام ينبغي لنا كمسلمين أن نتبناه، وفي عموم حياتنا، وليس في هذه القضية فحسب. ويزيد من أهمية هذا المقياس، أن رسالة الإسلام هي بالأساس رسالة أخلاقية، حيث جاء عن الرسول الأكرم ﷺ: «**إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ**» (بحار الأنوار: ج ١٦/ ص ٢١٠).
- والإسلام في هذا -كما تعاليمه في كل اتجاه ومجال- شاملٌ، فنجد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة (حديثاً وسيرةً)، الوصف الدقيق لكل السلوكيات والأخلاقيات الواجب أن تكون لدينا أو ينبغي لنا أن نتفادها، وحتى ما يخص منها دقائق الأمور، مثل استئذان الطفل على أبويه وما إلى ذلك.
- المقياس الثاني، هو المقياس (العلمي البحثي): فهناك في علم النفس والسلوك الخاصة بالأطفال والنشء، مقاييس دقيقة لما هو (سوي / غير سوي) من سلوك لدى الأطفال، وما (ينبغي / لا ينبغي) أن يتوافر لديهم من معارف ومفاهيم، وجداول دقيقة لهذه المعارف والمفاهيم بحسب المرحلة العمرية التي يمرّون بها.
- وهنا تظهر نسبية الخطأ، فما هو خطأ في السادسة من العمر، لا يكون كذلك في السادسة عشرة، بل قد تكون هناك معارف لا ينبغي للطفل السعي إلى الاطلاع عليها، ثم يصبح من الضروري الاطلاع عليها في سنٍ لاحقة، بالذات في مرحلة المراهقة والبلوغ؛ حيث من الضروري إفهام الطفل ما يطرأ عليه من متغيرات.
- وفي حقيقة الأمر؛ إن ما سبق؛ إنّما هو رؤوس موضوعات وتنويهات لما ينبغي أن يقوم الأب والأم بتعميق اطلاعهما عليه وكسبهما من معارف في هذا الاتجاه، وتبقى نقطة مصادقة الطفل وكسب ثقته هي من أهم الأدوات المعاونة في هذا الأمر، وفي غيره من مسارات التربية الصحيحة.

هل من المقبول أن تتجادلا أمام أطفالكما؟

إعداد / منتظر محمد

السياسية ربّما.. لكن بالنسبة لذلك الجزء من المشكلات التي يوجد لها حل، والتي يُعدّ الجدل فيها مقبولا، فإن مناقشتها أمام أطفالك يمكن أن يكون درساً رائعاً في كيفية حل الكبار للمشكلات معاً.

يقول أحد الخبراء: إن الجدل هو شكل من أشكال التواصل، الخلاف والحاجة إلى العثور على حلّ هو أمر طبيعي وجزء من الحياة الأسرية. ولكنه يشير إلى أن الخطأ الذي يرتكبه الكثير من الآباء هو بدء الجدل أمام الأطفال، ولكن لا ينهاه أمامهم، معتقدين أنه من الأفضل "تركه كما هو" أو نقله إلى غرفة أخرى، ولكن في الحقيقة إن الأطفال يستفيدون من رؤية الحل، خاصة وأنهم قد يستمرون في القلق بشأن المشكلة بخلاف ذلك، لكن المفتاح هو معرفة كيفية الجدل أمام أطفالك؟

تعلّم كيفية تقبل الخلافات كجزء من الحياة الأسرية والتركيز على الحفاظ على صحتها، هذا الأخير هو نقطة أساسية، حيث تُظهر الأبحاث أن الخلاف الأبوي المتكرر والساخن والعدائي يمكن أن يؤثر على صحة الطفل العقلية ويؤدي إلى مشاكل في العلاقة ومشاكل سلوكية وزيادة العدوانية.

مع زيادة التوتر (خصوصاً أثناء الوباء)، من الطبيعي أن يكون لدى الأزواج الكثير من الأسباب والحجج للجدال أكثر من المعتاد، لكن هل يؤدي ذلك الأطفال عندما يشهدون نزاعاً؟

يقول الخبراء: إن الأمر لا يتعلق بكونك تجادل، بل بالطريقة التي تجادل بها...! وليس الوباء فقط هو الذي يُسبب التوتر؛ بل إن هناك أسباباً أخرى كالتغير المناخي والمشاكل الاقتصادية على سبيل المثال لا الحصر، تُضيف العزلة الاجتماعية إلى المشكلة أيضاً، فنظراً لوجود عدد أقل من المنافذ المتاحة لتقليل التوتر، أصبح الشريك في البيت هو المنتفَس للتخلص من التوتر والقلق نتيجة ذلك، تتسع دائرة الجدل أكثر. تقول دراسة أجرتها جامعة ميشيغان في (مايو ٢٠٢٠): أن المتزوجين يتشاجرون بالفعل أكثر؛ بشأن الأمور المالية وغيرها من القضايا المنزلية أثناء الوباء بسبب الصعوبات الاقتصادية.

لكن ماذا يحدث عندما يشهد الأطفال الجدل؟ هل من المقبول الشجار أمامهم؟

هناك أشياء يتجادل الأزواج بشأنها وهي غير قابلة للحل -وتُعرف أيضاً باسم الأشياء التي ربما تحتاج إلى قبولها بشأن الشخص الآخر- مثل النسب والآراء

هل كبرنا وكبرت عقولنا؟!

ولم نعد نتأثر بمعسول الكلام، فنحن نريد أفعالاً من القلب..

نعم كبرنا وعرفنا أن المظاهر خداعة، وتعلمنا أنه ليس كل ما يلمع ذهباً، وأن حبل الكذب قصير، وأصبحنا نعرف من يضحك علينا! والصادق معنا.. أصبحنا نعرف متى نسامح، ولا ننتقم! ومتى نتغافل.. وتعلمنا ألا ننتظر أي شيء من أحد، ولا نتأمل بأحد.. لقد تعلمنا كيف نُعطي من غير مقابل.. تعلمنا متى نثق وبمن نثق.. فالزمن أظهر لنا من هو

الصديق الحقيقي من المخادع.

كبرنا.. نعم كبرنا وبهدوء، وعلى الأجيال الجديدة من الأبناء والأحفاد قراءة هذه المعاني وفهمها.. فقد وصلنا إلى مراحل نضوج العقل. ونتمنى أن تستفيد هذه الأجيال من حياتنا وما مررنا به، وأن تعتبر تجاربنا سُلماً لترتقي في هذه الحياة، وأن لا تقع بنفس الأخطاء التي وقعنا فيها.

من خلال ممارساتنا اليومية.. هل نحن كبرنا لدرجة أننا لم نعد نبحت عن أصدقاء جدد، أو حتى عن أشخاص يحبوننا ونحبهم.. أو أن عقولنا صارت أكبر في فهم مقاييس الصداقة؟ هل نحن كبرنا لدرجة أننا نرتدي نفس الملابس لأسبوع وأسابيع متتاليين دون أن نشعر بالحرَج.. أو أن عقولنا كبرت على شيء اسمه تغيير المظهر يومياً؟ فهناك أمر أكثر أهمية، مثل الاعتناء بالنفس وتزكيتها..

هل نحن كبرنا لدرجة أننا توقفنا عن مجادلة أحد حتى وإن كنا على صواب.. أو أن عقولنا تترك الأيام تثبت صحة وجهة نظرنا؟

هل نحن كبرنا لدرجة أننا لم نعد نتحدث مع أحد عما يحدث معنا، ولا عما يؤلنا ونداوي جراحنا بأنفسنا.. أو أن العقل أوحى لنا بالاعتماد على أنفسنا؟

هل نحن كبرنا وأصبحنا نفرح بصمت، ونبكي بصمت، ونضحك بابتسامة؟

لم نعد نهتم بنوع الهاتف الذي نمتلكه، ولا نوع السيارة أو رقمها.. دون أن نخجل مما نملك..

خفض الكوليسترول الضار

٢- ممارسة النشاط البدني: فالنشاط البدني المنتظم يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول الجيد في الدم ويخفض مستوى الدهون ثلاثية الجليسيريدات في الدم. ويمكن لممارسة الرياضة أن تساعد في خفض الوزن وخفض الكوليسترول السيئ في الدم.

٣- تناول الدهون الصحية: هناك دهون صحية يجب التركيز عليها في الحمية اليومية، مثل الدهون غير المشبعة ومصادرها: الزيوت النباتية، المكسرات، الزيتون، الأفوكادو، حبوب القمح، وفول الصويا، وبذور الذرة تحتوي على الدهون غير المشبعة الأحادية. بعض الأسماك تحتوي على الدهون غير المشبعة الأحادية، مثل: سمك السلمون، وسمك السردين. ولكن يجب تناول هذه الدهون باعتدال، فهي غنية بالسعرات، والإفراط في تناولها قد يسبب السمنة. كما وتوصي السلطة الأمريكية للأغذية والدواء (FDA) بتناول ملعقتين من زيت الزيتون في اليوم كبديل عن الدهون الأخرى في النظام الغذائي.

كما أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل: الشوفان، الفاصولياء، الحبوب الكاملة، الخضروات، والفواكه مثل: التفاح، الكمثرى، البرقوق.. حيث تتميز الألياف القابلة للذوبان بقدرتها على تخفيض الكوليسترول، والألياف غير القابلة للذوبان تساعد في حركة الأمعاء وسهولة عملية الهضم.

أما إذا بقيت مستويات الكوليسترول مرتفعة، فيمكن للطبيب أن يوصي بعلاج دوائي مناسب.

يعتبر الكوليسترول السيئ أحد العوامل التي قد تزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والشرابين. وإليك أهم النصائح لخفض الكوليسترول الضار..

الكوليسترول؛ هو مركب مهم يدخل في العديد من العمليات البيوكيميائية، مثل إنتاج الهرمونات وبعض الفيتامينات (مثل فيتامين D، فيتامين E)، والكوليسترول نوعان: (الكوليسترول الجيد - HDL)، و(الكوليسترول السيئ - LDL).

إذا كانت مستويات الكوليسترول السيئ لديك عالية، فإنه يترسب على جدران الأوعية الدموية ويضيّقها ويقلل من مرونتها ويؤدي إلى انسدادها، ونتيجة لذلك تحدث مشكلة في تدفق الدم. هذا المرض يسمى (تصلب الشرايين)، وعندما يحدث في الشرايين التي تغذي القلب، فإنه يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.. ومن الجدير بالذكر هنا أن الكوليسترول الجيد يساعد على منع ترسب الكوليسترول الضار على جدران الأوعية الدموية وإخراجه من جهاز الدوران.

نورد هنا بعض العادات الصحية التي من شأنها رفع مستويات الكوليسترول الجيد، وتخفيض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب:

١- الحفاظ على وزن سليم: الوزن الزائد يزيد من مستويات (LDL)، والدهون ثلاثية الجليسيريدات، ويقلل مستويات (HDL)، لذا فإن الحفاظ على وزن سليم والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة يساعد على خفض الكوليسترول.

كيف تبسط حياتك؟

إعداد / علي الأسدي

ولا تضيع الوقت، أو الأخطاء، أو الندم.
- ركّز على أن تكون منتجاً، وليس مشغولاً؛ لا تنجز الأشياء فقط؛ قم بالأشياء الصحيحة، فالنتائج دائماً ما تكون أكثر أهمية من الوقت الذي يستغرقه تحقيقها. لذا توقّف واسأل نفسك ما إذا كان ما تعمل عليه يستحق الجهد المبذول، هل يقودك إلى اتجاه أهدافك نفسه؟ لا تنشغل بمهام غريبة، حتى تلك التي تبدو عاجلة، إلا إذا كانت مهمة أيضاً.

- **اعط ما تريد أن تحصل عليه:** تحصل على أفضل النتائج الممكنة من الأشخاص والمواقف، عندما تقدم أفضل ما لديك، ابدأ بممارسة القاعدة الذهبية: (إذا أردت أن تُحبّ، عليك أن تُحب. وإذا كنت تريد أصدقاء، فكن ودوداً. وإذا كنت تريد المال، قدّم القيمة)، هذه القاعدة تحقق الكثير من النتائج في أغلب الأحيان.

- **توقف عن محاولتك لتكون كل شيء للجميع:** إرضاء الجميع أمر مستحيل، ولكنّ جعل شخص ما يبتسم يمكن أن يغيّر العالم، ربما ليس العالم كله، ولكن عالمه، لذا ضيّق نطاق تركيزك وكن نفسك.

يمكننا أن نتفق جميعاً على أن الحياة ليست مثالية، وبالتأكيد هناك أشياء صعبة وضرورية للغاية يجب التعامل معها كل يوم، ولكن ما يزال هناك الكثير من الطاقة العقلية والجسدية التي تُنفق على أمور لا تستحق وقتنا واهتمامنا.

والحق يقال، 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:

- **تعلّم من الماضي،** ثم اخرج من هناك: يجب أن تعلّمك أخطاء الماضي أن تصنع مستقبلاً رائعاً؛ لا أن تجعلك تخاف منه. (لا تحمل أخطاءك معك)، وبدلاً من ذلك ضعها تحت قدميك واستخدمها كنقاط انطلاق. (لا تندم أبداً)، إذا كان ذلك جيداً فهو رائع، وإذا كان سيئاً فهو سيبقى تجربة؛ لأنّ النجاح لا يتعلق بالمكان الذي تقف فيه في أي وقت معين؛ بل يتعلق الأمر بالمقدار الذي تعلمته، والمدي الذي قطعته للوصول إلى هناك.

- **ركّز على ما يهم حقاً:** حدّد ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك، وتخلّص من كل شيء آخر بقدر ما تستطيع،

أجمل عرض شاهدته

إعداد / علي عبد الجواد

يقول أحدهم: عندما كنت صغيراً، ذهبت برفقة أبي لمشاهدة عرض في السيرك، وقفنا في صف طويل لقطع التذاكر، وكان أماننا عائلة مكوّنة من ستة أولاد والأم والأب، وكان الفقر بادياً عليهم، ملابسهم قديمة لكنها نظيفة، وكان الأولاد فرحين جداً وهم يتحدثون عن السيرك، وبعد أن جاء دورهم، تقدّم الأب إلى شبّاك التذاكر، وسأل عن سعر البطاقة، فلما أخبره عامل شبّاك التذاكر عن سعرها، تلعثم الأب، وأخذ يهمس لزوجته، وعلامات الإحراج بادية على وجهه!

في هذه اللحظة رأيتُ أبي قد أخرج من جيبه مبلغاً من المال، ورماه على الأرض، ووضع يده على كتف الرجل وقال له: أخي لقد سقطت نقودك! ثم انحنى والتقطه من الأرض وأعطاه للرجل.

نظر الرجل إلى أبي، وقال له والدموع في عينيه: شكراً يا سيدي! وبعد أن دخلوا، سحبني أبي من يدي، وتراجعنا من الطابور؛ لأنه لم يكن يملك غير ذلك المبلغ الذي أعطاه للرجل!

ومنذ ذلك اليوم وأنا فخور جداً بأبي، كان ذلك الموقف أجمل عرض شاهدته في حياتي، أجمل بكثير حتى من عرض السيرك الذي لم أشاهده!

* لطالما أمنتُ أن التربية بالقُدوة لا بالتنظير..!

* كن باباً يدخل منه الخير فإن لم تستطع فنافذة ينفذ منها الضوء.. فإن لم تستطع، فجداراً يسند رؤوس المتعبين.. لا تنسَ دائماً أن تحمل معك بعض الخير ولا تلتفت له.. فبعق عبيره سيتبعك أينما ذهبت.

* كن عابراً لطيفاً، إن لم تنفع فلا تضر.

تضييع النساء والصبيان

قد يلتفت العبد إلى حقوق العباد خارج دائرة سيطرته.. ولكنه يضيّع حقوق القريبين من رعيته، وهم الضعيفان: (الأولاد والنساء)، وذلك (لاستسهال) التعدي عليهم، وعدم (اطّلاع) الخلق على ظلامتهم، و(حاجتهم) الشديدة إليه بما يمنعهم من الشكوى منه.. ومن هنا لزم على العبد الحذر الشديد من غضب الحق فيمن لا ناصر لهم إلا الله تعالى، وقد ورد عن الإمام الكاظم عليه السلام أنه قال: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْضِبُ بِشَيْءٍ، كغضبه للنساء والصبيان» (البحار: ج ١٠٤/ ص ٧٣).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات هضيئة

ذكر الله تعالى في الأسواق

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «أكثرُوا ذكرَ الله عزَّ وجلَّ إذا دخلتم الأسواق عند اشتغال الناس، فإنه كفارة للذنوب، وزيادة في الحسنات، ولا تكتبوا في الغافلين».

(الخصال: ص ٦١٥)

كلمة ومهنك

﴿إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا﴾ (الانشقاق: ١٣): سروراً ممتزجاً بالفرور، وفروراً احتوشته الغفلة والجهل برّب الأرباب سبحانه وتعالى، فالسرور المقصود في الآية، هو ذلك السرور المرتبط بشدة بالدنيا والمنسي لذكر الآخرة.

(تفسير الأمل: ج ٢٠/ ص ٦١)