



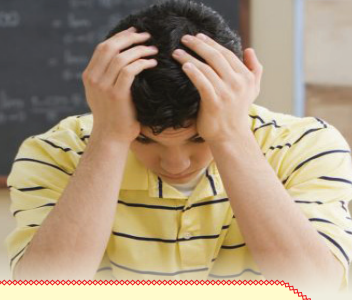
الحديث

٧٨٧

السنة السادسة عشرة

٢٤ / ذو القعدة / ١٤٤١هـ

٣٢٠٢٠ / ٧ / ١٦



تدارك النقص

إن التصريح بالنقص التي يشكو منها والتي كانت الدافع الحقيقي لسلوكه.

تختلف ردود الفعل التي يبديها الأفراد على أثر إصابتهم بهذه العقدة؛ لأنه بغض النظر عن اختلاف الشعور بالحقارة عند الأفراد من حيث الشدة والضعف، فإن الظروف البيئية والعوامل الاجتماعية المؤثرة في أفعال الفرد وأقواله تختلف أيضاً من فرد إلى آخر. إن البناء الروحي والتربية العائلية والخواص الفطرية والمكتسبة للأشخاص تختلف اختلافاً كبيراً، وعندئذ فمن البديهي أن تكون أفعال الناس المتولدة من أفكارهم متنافرة ومتضادة أحياناً.

وهكذا فإن البعض يظهرون ردود الفعل بهذه العقدة بالسكوت والهدوء، والبعض الآخر بالثرثرة.. طائفة تتصف بالعطف والحنان، وأخرى تتسم بالفحش والتسيّب.

ولكن الابتعاد عن المنهج الرباني الذي تمثل في تعاليم ومنهج أهل البيت (عليه السلام) هو المؤدي إلى الكثير من العقد النفسية. فالنفس البشرية ليست بحاجة إلى توفير متطلباتها المادية وحاجاتها فحسب، بل إن الانشداد إلى الخالق الواحد عبر التزام أوامره ونواهيه هي الركيزة الأساس.

(انظر: الطفل بين الوراثة والتربية)

إعداد / شكري شاكر

إن الشخص المصاب بعقدة الاحتقار، أو الذي يشعر بها يحاول أن يسد نقصه الداخلي، لأجل إقناع نفسه على الأقل، فيقدّم على أفعال يتصورها صحيحة ومناسبة، ولكنه يحرص أشد الحرص على ألا ينتبه الأفراد إلى العلة الواقعية لتلك الأفعال، التي هي الشعور بالضعف والدونية، لهذا فإنه يحاول أن يبرر كل عمل من أعماله بأسلوب معقول حتى يقنع الناس بصحة أفعاله، لتوضيح هذا الموضوع ذكر الشيخ محمد تقي فلسفي نموذجين:

١. لنتصور طالباً لم يتلقَ مقداراً كافياً من الثقافة والتعلم إما بسبب قصوره وضعف إدراكه، أو لتهاونه وكسله. إنه يحس بالحقارة في باطنه، ويرى نفسه في مستوى أقل وأوطأ من مستوى بقية الطلاب، إنه يعرف جيداً أنه لو اشترك في الامتحانات فنتيجته الرسوب المحتم.

ولكي يخفي ذلك يمارض أو يترك الدراسة تماماً ويقول في تبرير عمله هذا: ما هي فائدة الدراسة؟! إن الثقافة في هذه البلاد تؤدي إلى الحرمان والتعاسة! ما أكثر الأشخاص المثقفين الذين بقوا عاطلين عاجزين عن تحصيل ما يسد رمقهم... وبالمناسبة يذكر أسماء بعضهم.

لقد برر الطالب عمله ذاك بحرمان الرجال المثقفين وبطالتهم على



الانسجام في الحياة الزوجية



إعداد / أبو ياسين الياسري

المتبادلة بما وفّرتة لهما الحياة من وسائل العيش.

٥. التسامح: من غير المنطقي أن نتوقع سلوكاً مثالياً من الطرف الآخر؛ ذلك أن الإنسان بطبعه يخطئ ويصيب، وقد ينسى فيكرر خطأه، وقد يرتكب الخطأ عن جهل ويكرره دون أن يدرك ذلك.

٦. الصراحة: إن الصراحة والصدق والشجاعة هي مفاتيح السعادة في الحياة الزوجية التي لا يمكن تجنب الأخطاء خلالها.

٧. إخفاء العيوب: يصور القرآن الكريم العلاقات الزوجية بين الرجل والمرأة تصويراً جميلاً عندما يعبر عن ذلك بقوله تعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ (البقرة: ١٨٧).

٨. التضامن: من أجمل صور الحياة الزوجية ذلك التضامن الذي نراه بين الرجل والمرأة في مواجهة الشدائد بروح عالية من الصبر والمقاومة.

٩. الإنصاف: وأخيراً، فإن إنصاف الطرف المقابل، حتى في أحلك الظروف عصبية، يساعد على إرساء قاعدة للانسجام.

(انظر: الأسرة وقضايا الزواج)

يحقق الزواج -المبني على أسس صحيحة- أهدافاً متعددة، كتففيذ السنّة الإلهية، والشعور بالاستقرار، وتحقيق حالة من التكامل البدني والروحي، والوصول إلى نبع السعادة. وتحقيق مثل هذه الأهداف يتم من خلال التفاهم والمحبة وحسن النوايا، التي منها:

١. العاطفة: فالرجل والمرأة شريكا حياة ورفيقا سفر طويل، يتقاسمان السراء والضراء، يحزنان معاً ويفرحان معاً، ويتطلعان إلى أفق واحد، ومن خلال هذا التعايش يولد الحب وتتفجر ينباع العاطفة.

٢. الاحترام المتبادل: إن الاحترام مطلوب من الزوجين تجاه بعضهما البعض؛ ذلك أنه يحفظ كرامة الزوجين ويرفع من شأنهما.

٣. السعي لاسترضاء الآخر، وحل المشاكل المشتركة: الزواج يعني نوعاً من الشراكة.. الشراكة في كل شيء.. شراكة تقوم على الاشتراك في الأهداف، الاشتراك في المواقف، والتعاون والتضامن في حل المشاكل.

٤. من علامات الانسجام والحب بين الزوجين ورغبتهم الأكيدة في استمرار حياتهما المشتركة، هو قناعتهما

أغرب من الغريب!!

إعداد/ علي الأسدي

غريب: كيف أننا نرى مبلغاً من المال كبيراً عندما نتصدق به أو نأخذه إلى المسجد.. وصغيراً جداً عندما نأخذه إلى السوق!.

غريب: كيف أننا نرى ساعة في طاعة الله تعالى طويلة.. ولكن ما أسرع تسعين دقيقة في لعب كرة قدم، أو ستين دقيقة في ألعاب الكمبيوتر!.

غريب: رغبة الناس في الحصول على المقعد الأمامي في أية لعبة أو حفلة.. ولكنهم يتزاحمون للجلوس في مؤخرة المسجد!.

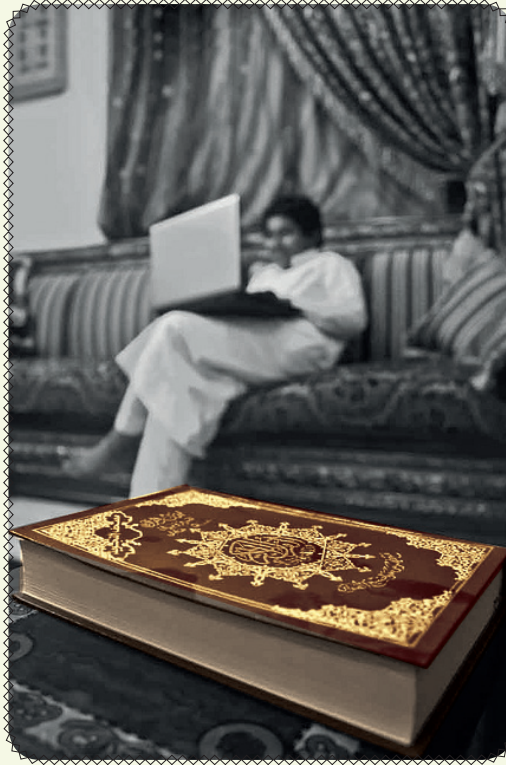
غريب: أنه من الصعب على الناس تعلم أصول القرآن البسيطة لتعليمها الآخرين.. ولكنه من السهل جداً عليهم أن يفهموا ويكرروا الإشارات!.

غريب: كيف أننا نحتاج من ٢-٣ أسابيع لجعل مناسبة

إسلامية تتوافق مع جدولنا.. ولكن من الممكن تعديله وضبطه لمناسبة اجتماعية في آخر لحظة!.

غريب: كيف أننا نحتاج إلى مدة طويلة ونواجه صعوبة في حفظ آية أو اثنتين من أي القرآن الكريم.. ولكن نحتاج مدة قصيرة لحفظ اللهو وبسهولة!.

(انظر: شبكة السراج في الطريق إلى الله)



غريب: كيف يفرح الناس عندما يعطون المباراة وقتاً إضافياً.. ولكن يشتكي الناس عندما تطول الصلاة أو خطبة الجمعة عن وقتها المعتاد!.

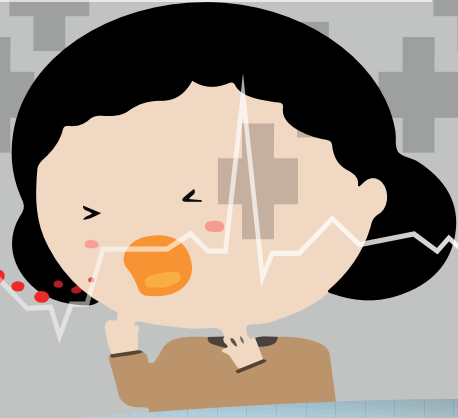
غريب: كيف أنه من المجهود قراءة جزء من

القرآن الكريم.. وكيف أنه من السهل قراءة رواية مختارة من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ صفحة!.

غريب: كيف أننا نصدق ما تقوله الأخبار والجرائد.. ولكن نتساءل عما يقوله القرآن الكريم!.

غريب: أننا لانستطيع التفكير في العبارة المناسبة عند الدعاء.. ولكننا لا نجد أي صعوبة في التفكير في

من أين يدخل فيروس كورونا؟



هناك

سؤال قد يطرحه

البعض: هل يصل فيروس كورونا للرئة عبر الأنف أو الحلق؟

ويُطرح سؤال آخر: ما المسار الذي يتّخذه الفيروس للتسلّل إلى الجسم؟

هل يستخدم أنسجة الحلق أو الغشاء المخاطي بالأنف كمدخل للجسم؟

في الحقيقة كان هذا محور دراسة لفريق من جامعات مختلفة بولاية كارولينا الشمالية الأميركية..

وقد نجح الفريق العلمي في تتبّع مسار دخول فيروس كورونا إلى

الجسم،

إذ تبين أنه

يصيب خلايا الغشاء المخاطي في الأنف أولاً، ومن هناك يشق طريقه إلى الجزء السفلي من الجهاز التنفسي، حسب ما ينقل موقع "ديرستاندرد" الألماني.

والدلائل الحالية لمراقبة المرض تشير إلى أن طرق الانتشار تكون عن طريق قطيرات الرذاذ، وخاصة عندما يسعل الناس، وتنتقل العدوى من خلال دخول القطيرات إلى العينين أو الأنف أو الفم مباشرة أو عن طريق الأسطح الملوثة.

ووفقاً للدراسة المنشورة في مجلة

"سيل" العلمية المتخصصة، قام الباحثون بفحص أنواع مختلفة من الخلايا البشرية من الغشاء المخاطي للأنف والبلعوم والقصبات الهوائية. ودفع المعدل العالي نسبياً للعدوى في الغشاء المخاطي للأنف الباحثين إلى استنتاج مفاده أن الفيروس يبدأ مساره من خلايا تجويف الأنف، ومن هناك يصل إلى مناطق أعمق بالرئتين عبر سواحل الجسم.

علم نفسك تقدير الذات



تقدير الذات المقصود به مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، هل هي عالية أو منخفضة؟ ولا يجب الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديراً لذاته فإنه يفقد الثقة بالنفس كذلك.

وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة مشكلاتنا وجروحنا الداخلية، وتغطيتها وعدم الرغبة في إثارة الحديث عنها. والحل يكمن في مواجهتها ومعالجتها بسرعة، ولكن هذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وبعيوب نفسه، لذلك كانت المهمة الأولى في معالجة نقص تقدير الذات هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص لمواجهة عيوبه ويعمل على حلها.

- لا تعقد المقارنات بينك وبين الآخرين؛ لأن المقارنات كثيراً ما تكون مضللة، وقد تؤدي إلى الشعور بالإحباط وشل القدرة.

- اقنع ذاتك بتمييزها؛ فكل إنسان يتمتع بشيء يميزه عن غيره ويكون مصدراً لإعجاب الآخرين وأداة لتحقيق أهدافه الخاصة والعامة، والاعتناء التام بهذا هو أول مقومات النجاح، فالمطلوب إذن اكتشاف هذه الصفات والتمسك بها.

- تقدير كل الصفات الخاصة والعيوب البسيطة أيضاً؛ مثل شكل الأنف أو حجم الجسم أو نوع الشعر؛ لأن التفكير الكثير فيها يمكن أن يصيب بالإحباط، والأفضل

أن يقدر كل رجل ما يمتلكه من صفات.

- ركز على إبراز معالم التميز الخاصة بك؛ فهذا كفيلاً بأن يمنحك شعوراً بالثقة ويخرجك من دائرة الإحباط. - تمسك بقراراتك وكن صارماً في تحديد أهدافك ومواقفك؛ فذلك يدعم قدرتك على القبول والرفض ويكسبك احترام الذات.

- لا تكبت انفعالاتك؛ فالتعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية يكسبك قدرة على المواجهة، وهو أمر مدعم للشخصية ولثقة بالنفس. كما أن كبت المشاعر وخاصة السلبية منها يتسبب في الإحساس بالتعاسة.

- لا تلم نفسك؛ فأحياناً لا تسيّر الأمور كما نتمنى، فلا تلم نفسك على ذلك؛ لأن كل إنسان معرض للخطأ في تقدير المواقف. فتعلم من أخطائك واكتفِ بالاعتذار عنها دون تعذيب نفسك.

- تعلم الاستقلال التام؛ فالاستقلال التام في الإنجاز يكسب الشخصية قوة.

- تحلّ بالابتهامة الدائمة؛ إذ ترتبط القدرة على التغلب على الصعاب بقدرتك على الابتسام الذي يدعم الاستجابات الجيدة.

وأخيراً حاول أن تعلم أطفالك هذه الخصال منذ الصغر حتى ينشؤوا معتزّين بأنفسهم ومقدّرين لذواتهم وناجحين في حياتهم.

(انظر: استمتع بحياتك وعش سعيداً)
أريج الحسني



لا خوف عليهم ولا هم يحزنون

هُم يَحْزَنُونَ ﴿البقرة: ٢٧٤﴾.

وجاءت في حق الشهداء في آل عمران الآية (١٧٠)، وكانت هذه أول مرة أنتبه فيها بأن المنفقين كالشهداء: (لاخوف عليهم ولا هم يحزنون)، فقد قال تعالى: ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (آل عمران: ١٧٠).

فإن كنت خائفاً:

- من أن الأزمة ستطول...!

- من قلة ذات اليد...!

- من المرض...!

- من أن تفقد اخوانك وأصحابك وجيرانك...!

- من أي شيء سيحصل في حياتك...!

أنفق حتى تدخل في قوله تعالى: ﴿وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ

وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.

قلت لصديقي: أأست خائفاً وانت تنفق هذه الأموال

على الفقراء من أن تطول الأزمة وتحتاج هذا المال؟

توقعت أن تكون الإجابة: ما نقص مال من صدقة، أو أنفق يُنْفِق عليك.. لكن الإجابة كانت جديدة بالنسبة إلي تماماً!!

فقال بكل ثقة: المنفقون كالشهداء (لاخوف عليهم ولا هم يحزنون).

أذهلني الجواب.. وعندما عدت إلى البيت قمت بالبحث في القرآن الكريم عن صحة ما قاله صديقي...!

فكانت المفاجأة أن (لا خوف عليهم ولا هم يحزنون)

جاءت فعلاً في حق الشهداء والمنفقين معاً.. جاءت

مرتين في سورة البقرة في حق المنفقين فقد قال

تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبَعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٢٦٢).

وقال: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا

أنت تختار



البيت ؟

أو



المستشفى؟

#سلامة_أحبائك_بيدك