



المخبر

٨٦٨

السنة الثامنة عشرة - ٢٢ / رجب الأصعب / ١٤٤٣ هـ - ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٢ م

نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشر التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة





شجّع طفلك

صحيح أن هناك مواهب فطرية عند البعض لكن علينا أن نعرف أيضاً أن العمل الدؤوب صاحب كلمة الفصل في تحديد الأفضل؛ لذلك قدّر مجهود ابنك واجعله يجرب المزيد، يقع وينهض من جديد، يصول ويجول، يخطئ ويصحح أخطأه.

٤- لا بأس بتعليمه تقليد الآخرين؛ بالتأكيد لا يُقصد من هذا الكلام محاولة إلغاء شخصية الطفل بتقليد غيره في كل شيء، ولكن لا بد له في البداية من تقليد من هم أكثر حرفية منه، ففي النهاية أكثر ما نتعلمه من آبائنا ومدرسينا يكون بالتقليد، لذلك لا بأس بتقليد أصدقائه وأقاربه في مهارة ما في سبيل اكتسابها وتطويرها فيما بعد لاتباع أسلوبه الخاص وتكوين شخصيته في تلك المهارة بين أقرانه.

٥- اقنع طفلك بأهمية النجاح وإمكانيته: من المهم جداً أن تُقنع طفلك بأن الأبطال والمبدعين.. لا يولدون كذلك، بل يصنعون مجدهم نتيجة عمل وجهد يبذلونه في سبيل تحقيق أحلامهم، لذلك أخبر طفلك بأهمية النجاح وإمكانية تحقيقه وأنه سيجني الكثير من الفوائد من التفوق دراسياً وممارسة هواياته وأن يبرع في نشاطاته.. فهو سيكون ناجحاً ومحبوياً من الآخرين وراضياً عن نفسه.

شجّع طفلك دائماً واستغل لحظات حماسه ودعه يمارس فيها نشاطه المفضل.. وفيما يلي بعض الأمور ينبغي مراعاتها:

١- ساعد طفلك في تدريبه وعلمه الاستفادة من أخطائه: عليك أن تدفع بطفلك إلى آخر مستويات قدرته والقيام بالأمر على أكمل وجه؛ مما سيترك له أن يرتكب الكثير من الأخطاء ليتعلم كيفية تصحيحها وتجنبها في المستقبل. وبالتالي الحصول على نتائج أفضل وهي أهم طرق التعلم، عليك تعليمه منذ البداية أن الأخطاء ما هي إلا وقود للانطلاق من جديد وتكوين فكرة أوسع عما يقوم به.

٢- استند من الوقت وساعده على التدريب ببطء: عليك أن تستفيد من وقت طفلك خاصة في فترة العطل والسماح له بالتدرب ببطء، فالأمر لا يتعلق بالسرعة والوقت بل بالدقة والإتقان، دعه يعرف ويدرك تماماً كل خطوة يقوم بها وسيصبح شخصاً مهماً فيما اختار لنفسه وفقاً لما قدمته له من مساعدة.

٣- قدّم الثناء لما يقوم به من جهد وليس لقدراته: فعندما تخبر طفلك بأنه ذكي سيقتنع بذلك وسيقل عدد تجاربه كونه ذكياً؛ وهذا سيؤدي إلى خبرة أقل وأخطاء أقل وهو ما سيضر كثيراً بقدراته.



الاشتراك

بالمهام

الأسرية

اياها، هذا فضلاً عن أولادك إذ سيرى كل منهم فيك نموذجاً للرجل المتعاون.

لا تكن أنانياً وسانداها دائماً، خاصة حينما تشكو من العمل ومتاعبه. خفف عنها وتفاهم معها وحاولاً إيجاد الحلول المناسبة لأي مشكلة تمران بها أو يمر بها أحدكما، وكن لها الداعم الأكبر الذي يتحمل معها أعباءها ومشكلاتها بدلاً من اعتراضه على عملها. ولا تنس أنك عندما تزوجتها تعلم أنها تعمل وواقفت على ذلك!

كن كما كان أفضلنا وخيرنا، كن كما كان رسولنا الكريم ﷺ الذي كان خير معين لزوجته السيدة خديجة وكانت هي كذلك عند حاجته لها، وكذلك أمير المؤمنين ﷺ مع زوجته الزهراء ع. ولا تظن أن الأمثلة الحديثة لا ترقى لمستوى تلك الأسرة النبوية، فكثير من الناجحين يمتلكون أسراً مترابطة ومتعاونة. علم أبناءك أن الحياة مشاركة، لكل فرد فيها واجبات كما له من حقوق، ولو التزم الجميع لوصلت الأسرة إلى بر الأمان. وأخيراً، إن كنت تبحث عن الدعم، فاعلم أن دعمك ومساندتك لزوجتك وعملها سيكون هو دعمك عند الحاجة.

كثيراً ما نسمع عن مشكلات زوجية وعائلية سببها عمل الزوجة، وكثيراً ما يكون التعليق بمنتهى السرعة والانفعال: طبعاً الزوجة هي المخطئة، فلا بد من أن تنتبه لبيتها أكثر، أو إنها زوجة أنانية، إلى آخر ذلك من التعليقات. قد يعلق البعض بأن الزوجة هي المخطئة، لكنهم نسوا يا صديقي الشريك الاستراتيجي الآخر، نسوا النصف المكمل لتلك الزوجة المجتهدة.. لقد نسوك أنت! نعم، نسوا أنك الوحيد القادر على إنجاح شراكتكما في البيت وحل مشاكله اليومية وتخريج أبناء صالحين عيوناً للحياة. فكر قليلاً! وستجد أنك فعلاً الضلع المكمل لنجاح المنزل، فإذا أدركت ذلك فتعال معي لنعرف

كيف ولماذا يجب علينا مساندة زوجاتنا العاملات؟

مساعدتك لزوجتك في الأعمال المنزلية ليست عيباً، ولن تنقص من شخصيتك ولا من رجولتك ولا من نظرة زوجتك لك، بل العكس صحيح. هذا سيزيدها فخراً واعتزازاً بك، وستسعى جاهدة بكل الطرق لإرضائك مثلما شعرت به عند مساعدتك اياها حتى إن كانت مساعدتك بسيطة مثل: تحضير مائدة الطعام..

ساعدها وشاركها، وكن فخوراً بمشاركتك وقتك وجهدك معها فهذا يقربك منها ومن أولادك أيضاً، وثق أنه لا شيء يشعرها بالفخر والحب مثلما تُشعرها مساعدتك



كيفية التخلص من جلد الذات

الهواء النقي، وممارسة التأمل والاسترخاء. وافعل ما تشعرك بالسعادة ويمنحك مشاعر إيجابية. كن فخوراً واعمل بجد، لا تقارن نفسك بالآخرين بل نافسهم، فأنت لست شخصية مكررة، وممارسة الأعمال التي تجعلك مرتاحاً وراضياً عن نفسك.

ثق بنفسك؛ لما للثقة بالنفس من دور إيجابي في مواصلة النجاحات بقوة. واعلم أن كثرة تأنيب النفس وجلدها يسحب منك الثقة بنفسك.

التوبة من الذنوب الكبيرة والصغيرة، فالتوابون يهدفون من خلال شعورهم بالذنب إلى تخليص النفس من آثامها، والعمل الجاد لتطهيرها، من خلال بناء الذات الجديدة والقادرة على العطاء.

يجب التحلي بالصبر والهدوء في علاج أي مشكلة. يجب عليك أن تتعرف على نقاط ضعفك لتقويمها، ولكن دون أن تحمّل نفسك فوق طاقتها.

ابتعد عن كل ما يؤثر سلباً على حياتك سواء كانت عادات أو أماكن أو أشخاصاً أو برامج. اقرأ كتباً إيجابية في تطوير الذات، واستمع للخطب التحفيزية.

توقف عن الركض خلف آثار الألم والعذاب، وتوقف عن لوم ذاتك والتحدث معها بقسوة. وسامح نفسك وتصالح مع ذاتك وتقبل ما لا يمكن تغييره، فالتصالح مع الذات هو سبيلك إلى السعادة والنجاح.

بداية استعن بالله تعالى ولا تيأس، إن ذكره تعالى يزيل المخاوف والأفكار والتصورات السلبية والوساوس، ويطردها من الذهن في الحال، ويعيق تأثيرها على مراكز الانفعال. وكل أمرك إلى الله تعالى ولا تتوكل، وأحسن الظن به وتحلّ باليقين.

غيّر حوارك الداخلي وأوجد توازناً، فالطريقة التي تتحدث بها مع نفسك تؤدي دوراً كبيراً في نظرتك لذاتك.

جلّ من لا يخطئ! فكل إنسان على كوكب الأرض لديه أخطاؤه وعثراته، وأن الخطأ أمر طبيعي جداً وسيتكرر معنا في رحلة حياتنا؛ لذا يجب أن نسامح أنفسنا على أخطائنا ونتصالح مع ذواتنا ونتقبل عدم الكمال، مع السعي لأن نكون أفضل.

الماضي ماضٍ، لا يمكننا تغييره، فما حدث قد حدث، أيقن أن جلد النفس ولوم الذات لن يغيرا شيئاً، كل ما سيفعلانه هو أن يزيدا شعورك سوءاً ويعيداك للخلف خطوات! أنت تحتاج للتقدم إلى الأمام، فلا تنظر للماضي.

الحياة الصحية السليمة ستحفز هرمون السعادة لديك، وستخلصك من المشاعر السلبية. مارس الرياضة يومياً، وتناول غذاءً صحياً، واشرب ما يكفي من الماء. رفّه عن نفسك واخرج في رحلات بين أحضان الطبيعة لاستنشاق



الأطعمة المثالية لبناء العضلات



كالزيت والأعشاب والثوم.

٥- **الجبن:** يقال أنه من الدهون الصديقة، حيث يحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية وكمية كبيرة من البروتين.

٦- **الزنجبيل:** يُنصح بإضافة الزنجبيل إلى الموائد اليومية بانتظام، سواء كمشروب ساخن مثل الشاي، أو استخدامه كأحد التوابل.

٧- **الصويا:** مصدر نباتي ممتاز للبروتين، كما تحتوي على كمية هائلة من البوتاسيوم.

٨- **الفسق:** يوصي خبراء التغذية والرياضة بتناول الفستق الحلبي بانتظام، لاحتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم والبروتين.

وبالطبع لا ينبغي الاعتماد على هذه المواد الغذائية فقط، بل يجب أن تحتوي الوجبات على الخضار والفاكهة المتنوعة، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة (٢-٣)

أيام أسبوعياً، مع عدم إهمال وقت الراحة. إذ يحتاج الجسم إلى النوم والراحة أيضاً لتنمو العضلات أثناءها.

صالات الرياضة والتمارين القاسية وحدها لا تكفي للحصول على عضلات مشدودة والتمتع بصحة بدنية ولياقة عالية. يجب اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتينات إلى جانب الرياضة.

وقد أشار أحد خبراء التغذية ومدربي اللياقة البدنية إلى الأغذية الضرورية لبناء العضلات، منها:

١- **البيض:** غني بالبروتين، ولكن يجب الانتباه إلى أنه غني بالكوليسترول في الدم، لذا ينصح الأطباء بعدم تناول أكثر من بيضتين يومياً.

٢- **الجرجير:** يحمي الخلايا من التلف، ويحتوي على الكثير من الحديد، من الممكن تقديمه مع اللبن أو الجبن لتشكيل طبق صحي متكامل.

٣- **الأسماك:** وخصوصاً سمك السلمون، حيث تحتوي الأسماك على كمية كبيرة من البروتينات، فضلاً عن المواد المضادة للأكسدة التي تحمي الخلايا.

٤- **الديك الرومي:** يحتوي على نسبة قليلة من الدهون بينما يحتوي على نسبة بروتينات عالية، إضافة إلى مذاقه الرائع وخصوصاً مع القليل من الإضافات



كيف يمكن استثمار الإنسان قابلياته بالنحو الأمثل؟

الجزء الأكبر من التميّز بسبب التنمية للقابليات التي تقدم ذكرها.

ثانياً: الانتباه إلى دور التنمية الذاتية في اكتساب نتائج عن الوهن والخمول والتكاسل وفقدان الطموح المناسب إلى الأسرة والبيئة والحظ فحسب، ومن المعروف أن المرء عادة يرضى عن عقله وجهله ويندب حظه ونصيبه، وهذا خطأ كبير. فللواقع المفروض على الإنسان دخل في تحديد بعض خيارات الإنسان قطعاً إلا أنه ليس بالضرورة بالذي يغلّق كل مجالات التقدم والنمو وطرقها.

ثالثاً: الاهتمام باستثمار الوقت من خلال برمجة المرء أوقاته بنحو مناسب حتى لا يضيع وقته كله بأمور ترفيهية بحتة، مثل العلاقات الاجتماعية والصدقات والانشغال بوسائل التواصل، فالإنسان يحتاج إلى الترفيه لكن لا يصح أن يكون الترفيه غاية أو إدماناً، بل ينبغي أن يكون عاملاً مساعداً على الأعمال الجادة والنافعة ليكون فسحة للنفس وتنقيساً لها.

رابعاً: اتخاذ الأسوة الحسنة في مسيرة الحياة وتعقيدها فإن نصب الحالات المميّزة مثلاً عالياً يؤدي إلى تحفيز الإنسان وتحريك استعداداته الكامنة وتوفير الداعي والطموح للجد والعزيمة والأمل والعمل..

إن استثمار الإنسان قابلياته بالنحو الأمثل هو عامل أساس في تميّز الإنسان حقاً؛ لأنّ الإنسان مزوّد بقابليات عديدة مثل قوّة التفكير والنزوع إلى الحكمة والقيم الأخلاقية وحب الاطلاع والميل إلى العمل والإنجاز، لكن هناك من ينمّي هذه القابليات بنحو ملائم فيجعله متميّزاً في الإنجاز أو السعادة بينما يهملها آخرون فلا يبلغون المراقي التي يناسبها. فتتمية الإنسان لقابلياته من خلال الاختيار المناسب والإرادة القوية الموجبة للصبر والثبات في مسار معين والدافع الكافي للنمو والتقدم هي التي تجعل الإنسان غالباً صاحب إنجاز علمي أو خدمة مميزة أو دور نادر، وليس أصل وجود تلك القابليات، نعم قد يتميّز بعض عن بعض بمزيد من الاستعداد في مجال ما، لكن من الممكن أن يكون البعض متميّزاً في مجال آخر، فإن المناحي المختلفة للقابليات تكوّن كل منها أرضية مناسبة للنمو في جهة مناسبة معها.

نعم إن تشخيص الإنسان قابلياته يمكنه من استثمارها بالنحو الأمثل، واستثمار المرء قابلياته يتوقف على عناصر منها:

أولاً: الثقة بالنفس والانتباه إلى مكامن القوة فيها، فلا ينبغي للإنسان أن يشعر بالوهن والضعف إذا وجد متميّزاً لغيره، فإن هذا التميّز ليس بالضرورة في القابلية الممنوحة له بحسب الخلقة، بل قد يكون





قاعدة الـ (٩٩)

منزعج لأنه لم ينم إلا قليلاً. فذهب إلى الملك عابس الوجه متكدر المزاج غير مرتاح. وعندما رآه الملك على هذا الحال علم ما معنى الـ (٩٩).

* قد تكون القصة بعيدة عن الواقع ولكن لو نظرنا لحالنا لرأينا أننا ننسى النعم الكثيرة جداً التي وهبنا الله تبارك وتعالى إياها ونقضي حياتنا كلها نبحث عن نعمة مفقودة!

* نبحث عن الذي لم يقدره الله تعالى لنا، ومنعه عنا لحكمة لا نعلمها، وتكدر أنفسنا ونزعج جداً وننسى ما نحن فيه من نعم كثيرة، بل لا نحصى.

* وأخيراً أقول لكم: استمتعوا بالتسع والتسعين نعمة - وهذا العدد هو للمبالغة بكثرة النعم وليس للتحديد - واسألوا الله تعالى من فضله واشكروه على نعمه التي لا تعد ولا تحصى. وبالشكر تزيد النعم وتدوم، وهو القائل عز وجل: ﴿لَنَنْشُكْرَنَّكُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: ٧).

سأل الملك الوزير: لماذا أجد أن خادمي أسعد مني في حياته، وهو لا يملك شيئاً! وأنا الملك لدي كل شيء ومع ذلك فأنا غير سعيد مثله، بل في أكثر الأحيان متكدر المزاج؟ فقال له الوزير: جرب معه قاعدة الـ (٩٩).

قال الملك: وماهي قاعدة الـ (٩٩)؟ قال الوزير: ضع (٩٩) ديناراً ذهبياً في صرة مفتوحة عند بابك في الليل، واكتب على الصرة (١٠٠) دينار هدية لك، واطرق بابك وانظر ماذا سيحدث بعد ذلك..

فعل الملك ما قاله الوزير، فأخذ الخادم الصرة ولما عدّها قال: (لا بد من أن الدينار المفقود وقع على الأرض).

فخرج هو وأهل بيته كلهم يفتشون عن الدينار الناقص، وقضوا وقتاً وهم يفتشون فلم يجده، فتكدر الأب وتملكه الغضب بعد أن كان هادئاً لأنه لم يجد الدينار الناقص..

وأصبح الصباح في اليوم التالي والخادم

