روحوا القلوب

شرين عزت إبراهيم

العبيد لا يسعون إلى الحرية، بقدر ما يسعون إلى تحسين شروط عبوديتهم.
فالعقل المأسور يفضّل الراحة على أن يُرهق نفسه بالتفكير فى نيل حريته.

كلنا بنحتاج شوية راحة

كلنا بنمر بلحظات بنحس فيها إن طاقتنا خلصت. صح؟
يعنى، فجأة تلاقى نفسك مش قادر تقوم من السرير، أو حتى تفكر فى حاجة.
طيب، إيه اللى بيحصل؟ ممكن تكون شغال طول اليوم من غير راحة، أو ضغوط الحياة خلت دماغك زحمة، أو حتى ممكن تكون مش بتنام كويس. كل ده بيأثر على طاقتك وبيخليك تحس بالتعب والإرهاق.
إزاى تحل الموضوع ده؟
١. اعرف نفسك: حاول تشوف إنت محتاج إيه. هل محتاج نوم؟ شوية هدوء؟ ولاّ محتاج تتكلم مع حد؟
٢. خد فترات راحة: حتى لو كنت مشغول، حاول تدى لنفسك استراحة قصيرة كل شوية، ٥-١٠ دقايق كفاية!
٣. مارس الرياضة: حتى لو مش بتحب الرياضة، حركة بسيطة زى المشى أكيد هتعمل فرق كبير.
٤. تنظيم الوقت: حاول تنظم يومك بشكل يديك وقت للراحة. الشغل مهم، بس صحتك أهم.
٥. تناول أكل صحى: الأكل ليه دور كبير فى طاقتك. حاول تاكل حاجات مفيدة، وابتعد عن الأكل السريع.
٦. تواصل مع الناس: اتكلم مع أصحابك أو عائلتك. الدعم النفسى مهم جداً.
وأخيراً، خلّيك فاكر إن كلنا بنحتاج شوية راحة. مفيش عيب فى إنك تعترف إنك تعبان. خليك مع نفسك شوية، واهتم بصحتك.

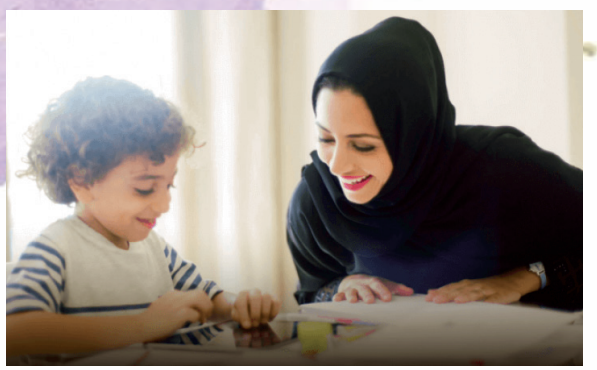
التواصل والفهم هما المفتاح لحل المشكلة

الشتايم دلوقتى بقت مشكلة منتشرة بشكل كبير بين المراهقين.
سواء فى المدرسة أو فى الشارع أو على السوشيال ميديا أو حتى بتوصل للبيت، كل يوم بنشوف ألفاظ مش لطيفة خالص.
ليه ده بيحصل؟
١- تأثير الصحاب: المراهقين بيحبوا يقلدوا بعض، ولما يشوفوا صحابهم بيشتموا بيتعلموا منهم.
٢- ضغط المجتمع: أوقات المراهقين بيحسوا إنهم محتاجين يستخدموا ألفاظ قوية او جريئه عشان يظهروا بمظهر مختلف.
٣- الإحباط والضغط النفسى: كتير من المراهقين بيواجهوا ضغوطات فى الدراسة أو العلاقات، وبيستخدموا الشتائم كوسيلة للتعبير عن مشاعرهم.
إزاى الآباء يقدروا يساعدوا؟
١- فتح حوار: لازم تتكلموا مع أولادكم بشكل مفتوح عن الشتائم وتأثيرها. حاولوا تفهموا ليه بيشتموا.
٢. *تقديم بدائل: قدموا لهم طرق تانية للتعبير عن مشاعرهم بشكل إيجابى.

٣- تحديد القيم دى*: علموا الأولاد القيم والأخلاق الحميدة، وازاى الكلام اللطيف ممكن يكون ليه تأثير أحسن.
٤- مراقبة السوشيال ميديا*: متابعة المحتوى اللى بيتعرض لهم، والتأكد إنه مش بيأثر عليهم بشكل سلبى.
فى النهاية، التواصل والفهم هما المفتاح لحل المشكلة دى.
يلاّ نشتغل سوا على إننا نخلق بيئة أفضل لولادنا!

روحوا القلوب

كيف تصنعون ولداً متعباً وكيف تصنعون ولداً منضبط السلوك؟



* نقد جارح + تسلط = شخصية مدمرة.
* مقارنة سلبية + تحقير = هدم شخصية.
* احترام + مدح = ثقة عالية بالقدرات.
* تجاهل للسلوك السلبى + تركيز على السلوك الإيجابى = تعديل سلوك.
* تكليف الابن بمسؤولية + مساندته عند الحاجة = شخصية رجولية.
* إعطاء ثقة + غرس قيمة الصدق = رقابة ذاتية.
* حماية زائدة + عدم تحميل للمسؤولية = اتكالية.

أمثلة عربية حكيمة

يقول العرب قديما.

لا ترافق حديث السن ..وحديث الغنى..وحديث القيادة..
لا تعاند قديم المهنة ..وقديم المعرفة ..وقديم الجيرة....
لا تطعن فى نظيف الشرف..ونظيف السمعة..ونظيف اليد...
لا تجامل قليل العقل ..وقليل الخبرة...وقليل الخير...
لا تتحد قوى الإيمان ..وقوى العضلات ..وقوى الذاكرة....
لا تشاور ضعيف الشخصية وضعيف النفس وضعيف الحجة...
لا تتجاوز كبير القلب وكبير الهمة وكبير الميعاد...
لا تنس واسع الأفق...وواسع البال...وواسع الحيلة...
لا تُقنع ضيّق الخلق...وضيّق النظرة...وضيّق التفكير...
لا تجادل صغير العقل وصغير السن وصغير التجربة.

تربية الأبناء تتلخص فى كلمتين

الأولى كلمة (نمل) التى لا بد من تجنبها.
والثانية كلمة (نحل) التى يجب أن نعمل بها.

*أولاً : حاربوا النمل فى ثلاثة أحرف

١ـ ن = نقد ، قلّلوا من النقد، لا تكثروا الانتقاد لأبنائكم وبناتكم، فإن النقد يقلل من الثقة بالنفس، ويجعل هذا الإنسان مهزوماً مهزوزاً من الداخل.

٢ـ م = مقارنة ، تجنبوا المقارنة مع الآخرين، لا تقارنوه بإخوانه الصغار أو أخواته الصغيرات، لا تقارنوه بأولاد الجيران أو أولاد فلان، كلنا وُلد متميزاً ومختلفاً عن الآخر. المقارنة الوحيدة المسموحة هى بين القدرات وبين الأداء.
(ماذا تستطيع وماذا تفعل؟).

٣ـ ل = لوم ، تجنبوا اللوم وكثرة العتاب، (كأن يقول الأب: أنا وفرت لكم الأكل والمسكن وأنا أعمل وأكدح من أجلكم وأنتم لم تهتموا) كثرة هذا الكلام وحتى يحس الأبناء بالذنب هذا أمرٌ خطير كذلك.

فالنقد والمقارنة واللوم يجعل العلاقة سلبية والفجوة تكون كبيرة بيننا وبين أبنائنا.

* والسؤال هنا: إن كان مجتمعنا فى كثير من الأوقات يكثر فيه النقد والمقارنة واللوم، إن تركناها وحاربناها نستبدلها بماذا؟!

ثانيًا : رحبوا بـ (النحل) وفيها ثلاثة أحرف

١ـ ن = نجاح ، ركزوا على النجاح، كلما نجح هذا الابن وهذه البنت عززوا ذلك بالثناء وبالإشادة وبالفرح والسرور والابتهاج والشكر والحمد والثناء،

هذا الابن قام بأداء واجباته المدرسية فقل له: ما شاء الله هذه صفة من صفات الناجحين. كلما عمل/ عملت عملا إيجابيا عززوها بالإشادة.

٢ـ ح = حسن الخلق ، فى التعامل مع الآخرين ونبدأ بأبنائنا وبناتنا، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق)، ويقول عليه أفضل الصلاة والتسليم: (أقربكم منى مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً). فلماذا نكون عنيفين خشنين مع أبنائنا وحسن الخلق نجده خارج البيت؟ فلنبدأ فى بيوتنا (خيركم خيركم لأهله).

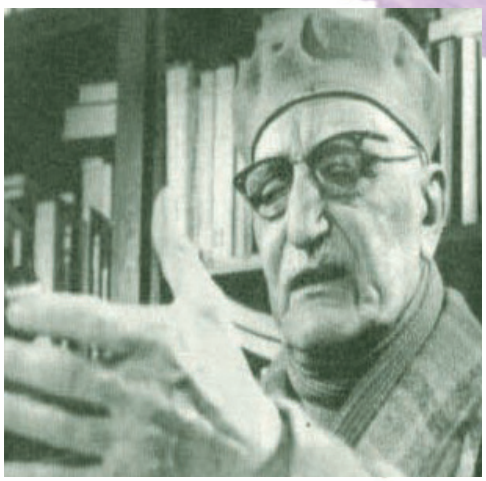
٣ـ ل = لين ، كن ليناً مع أبنائك، يقول الله سبحانه وتعالى: (فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك). فاللين مطلوبٌ فى كثير من الأوقات وخاصةً ونحن نتعامل مع أبنائنا مع فلذات أكبادنا.

أدهم شرقاوى

الدُّيون ليستْ أموالاً فقط
الدُّيون كلمةٌ حانيةٌ فى لحظةِ انكسارٍ
ومواساةٌ فى لحظةِ حزنٍ
ومساندةٌ فى لحظةِ ضعفٍ
وإرشادٌ فى لحظةِ تيهٍ
وضمةٌ فى لحظةِ عزاءٍ
وتربيتةٌ على كتفٍ فى لحظةِ وهنٍ
هذه دُيونٌ مسموحٌ ألا تُسدد ولكن من العارِ أن تُنسى!

حكمة الحياة

العقاد اختصر الحياة بقوله:



صغيرٌ يطلبُ الكِبر ... وشيخٌ ود لو صَغُر
وخالٍ يشتهى عملا ... وذو عملٍ به ضَجِر
ورب المال فى تعب ... وفى تعب من افتقر
وذو الأولاد مهمومٌ ... وطالبهم قد انفطر
ومن فقد الجمال شكى ... وقد يشكو الذى بُهِر
ويشقى المرء منهزما ... ولا يرتاح منتصر
ويبغى المجد فى لهفٍ ... فإن يظفر به فتر
شُكاةٌ مالها حَكَمٌ ... سوى الخصمين إن حضر
فهل حاروا مع الأقدار ... أم هم حيروا القدر

آداب راقية

١. لا تصافح أبدًا أثناء الجلوس.
٢. لا تتحدث أبدا عن الطعام بالسوء عندما تكون أنت الضيف.
٣. لا تأكل آخر قطعة من شيء لم تشتره.
٤. احمى اللى خلفك واحترم اللى جنبك
٥. لا تقدم أبدًا العرض الأول فى التفاوض.
٦. لا تأخذ الفضل على العمل الذى لم تقم به.
٧. ارتدِ ملابس جيدة، بغض النظر عن المناسبة.
٨. تحدث بصدق: قل ما تفكر وتعنى ما تقول.
٩. اسأل أكثر مما تجيب.
١٠. اترك اللغة الدنيئة للأقل تعليماً.
١١. تجنب وضع هاتفك على الطاولة عند تناول الطعام مع شخص ما.
١٢. استمع، ابتسم والأهم من ذلك كله قم بالتواصل البصرى.
١٣. إذا لم تكن مدعوًا، فلا تطلب الذهاب.
١٤. لا تخجل أبدًا من المكان الذى أتيت منه.
١٥. لا تتحايل من أجل علاقة.

الاستغفار والتوبة مفتاح الرزق والبركة

في القرآن الكريم والحديث الشريف عدة نصوص تدل على أن الاستغفار والتوبة من أهم ما يستنزل به الله سبحانه وتعالى الرزق على عباده، قال تعالى في سورة نوح (الآيات ١٠ – ١٢:) «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا»..

تشير هذه الآيات الكريمة إلى أنه بالاستغفار يتحقق عدد من الأمور، منها مغفرة الله تعالى للذنوب، ومنها إنزال الله تعالى المطر الغزير يتبع بعضه بعضًا فتسيل به الأنهار وتنبت به الزروع والبساتين فيتيسر الرزق ويفيض، ومنها إكثار الله تعالى للأموال والأولاد.

ومما يدل على كون الاستغفار والتوبة من مفاتيح الرزق أيضًا ما رواه الأئمة أحمد وأبو داود والنسائي وابن ماجة والحاكم عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أكثر الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب".