

## التفاؤل .. طاقة لا نستفيد منها !

طيبة عليك مثلما على غيرك وما حولك. جرب أن تؤمّد نفسك على التفاؤل رغم الصعوبة التي قد تواجهها باديء الأمر، ستجد أن طرائق تعاملك مع نفسك ومن حولك من البشر رائعة وبالتالي استجاباتهم وردود أفعالهم نحوك ستكون بالمثل أزوع وأكثر إيجابية.

العكس صحيح. إنك حين تملأ نفسك بمشاعر الإحباط أو التشاؤم، رغم أنه في ديتنا لا نعتزف بالتشاؤم والتطير، فإنك تملأ نفسك طاقة سلبية مخربة هادمة. وبالتالي تتأثر سلوكياتك وأفعالك مع نفسك وغيرك وما حولك، وتكون النتيجة سلبية غير مرضية ولا مقبولة، لا لك ولا لغيرك وما حولك.

الذرات، تنتج عنها طاقة تقوم بتحويل الثلج إلى ماء سائل، ومع ازدياد الحركة وبسرعة كبيرة، يتحول هذا السائل إلى غاز. هذا مفهوم كيميائي للطاقة وتحولاتها. إن الإحساس بالتفاؤل يؤدي بالضرورة إلى تكوين طاقة داخلية داخل الجسم. هذه الطاقة حين نترجمها إلى الواقع عبر تصريفها بشكل ما، ستكوّن نتيجتها الطبيعية سلوكاً إيجابياً في الواقع الحياتي.

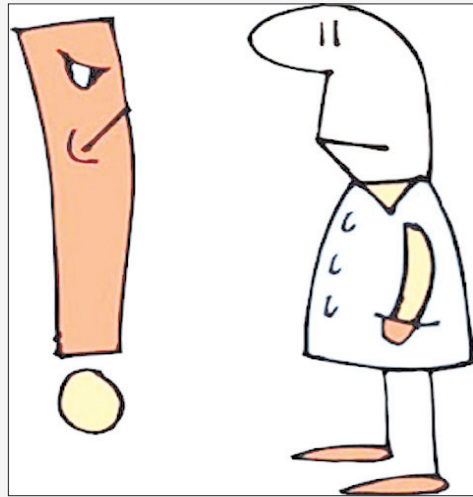
حين تملأ نفسك بمشاعر التفاؤل، فإنك تملؤها طاقة إيجابية فاعلة، تؤثر على سلوكياتك وأفعالك مع نفسك وغيرك وما حولك من جمادات وأحياء. وبالضرورة تكون تلك السلوكيات إيجابية

اعداد/ محمد فؤاد :  
تفاعل بالخبر تجده أو كما قال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه.. وحضرة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم كان يعجبه الفأل الحسن. والتفاؤل له ارتباط بكيميائية معينة في الجسم البشري. التفاؤل عبارة عن إحساس أو شعور معين في داخل الإنسان. هذا الشعور أو الإحساس بلغة العلم، عبارة عن طاقة، والطاقة لا يد أن تنتج عنها حركة وسلوك.. إن خمول ذرات الأكسجين والهيدروجين في مركب الماء على سبيل المثال، هو عبارة عن طاقة خاملة تنتج عنها ما نسميه بالثلج. ومع قليل من النشاط والحركة لتلك



## الحسد وأضراره

ميسون عدنان الصادق



نحن جميعاً نعتزف بالحسد ومدى تأثيره علينا وكيف نواجه هذا الخطر بما لا يعود علينا بالضرر.

الحسد هو تمنى زوال نعمة الغير وهو شر يضر صاحب قبل أن يضر غيره فهو آفة لا تنتهي مخاطرها لذا أمر الله تعالى رسوله صلى الله عليه وسلم بالاستعاذة من شر الحاسد إذا هم بالنظر إلى الإنسان ليحسده وذلك في سورة الفلق فقال تعالى: (ومن شر حاسد إذا حسد).

لذا فمن التعاليم الإسلامية انه عندما يرى الإنسان شيئاً جميلاً أن يذكر الله ويتبارك على ما يراه بقوله: بسم الله ما شاء الله لا قوة إلا بالله اللهم بارك عليه وحفظه وذلك حتى يبقى نفسه أولاً من ظهور نوع من الحسد داخله على الذي رآه وتحسيناً للذي رآه من أي نظرة يوجد بها شره.

لكن هناك أشخاصاً حسوداً تعاني من دانها حتى الموت وتخرج من قلبها سهام الشر الخبيث عن طريق العين الحقود وهي نوع من الحسد ينظر فيه الحاسد إلى إنسان أو حيوان أو جماد فيعجبه ويتمنى زواله وقد جاء في السنة النبوية ما يدل على أن العين تصيب المنظور بالثلف أو المرض وانه ينبغي الاحتياط منها وإذا أصيب بالعين يستترقي بالدعاء وقراءة المعوذتين وآية الكرسي وفتاحة الكتاب قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «العين حق كما أن هناك بعض الأعباء التي تنفع في الوقاية والعلاج للإنسان.

نلاحظ أن بعض الناس يقصرون في الصلاة وقراءة القرآن مما يجعلهم عرضة للسحر والحسد ولا يرقون أنفسهم بالرقيبة الشرعية لمنع الضرر عنهم.

لذا يجب على الإنسان أن يؤمن بأن «العين الحق وعليه أن يرقى نفسه منها بالرقيبة الشرعية لدفع كل ما فيه ضرر عليه وعلى أسرته.

## الناس وحمار جحا



لن تجد من يذكر لك جميلاً إن أغضبت أحدهم يوماً. ولئن تجد من يرضى عنك أو تكون مقبولاً على الدوام عنده.. بل الأمر يعتمد على المزاج وعلى مدى ضيق أو اتساع أفق من تتعامل معه أو معهم.. فهكذا هي طبيعة الحياة وهكذا هي النفس البشرية.. وارقروا معي قصة جحا مع ابنه، ففيها ما يؤيد هذا الحديث..

أراد جحا يوماً تعليم ابنه درساً يستفيد منه في حياته. خرج معه ذات يوم إلى السوق وركب حمارة وظل الابن يتبعه، حتى إذا كان في الطريق، مرت نسوة عليهما، فأخذن يشتمن جحا قائلات له: أيها الرجل، أما في قلبك رحمة؟ تتركب الحمارة وتدع الصبي الضعيف خلفك يعلو؟

نزل جحا عن الحمارة وأمر ابنه بالركوب، حتى إذا كان في الطريق نحو السوق رأى مجموعة من كبار السن الموقف، فذق أحدهم كفاً بكف وقال: لمثل هذا فسد الأبناء وتعلموا عقوق الآباء.. أيها الرجل، أمتشى وأنت شيخ طاعن في السن وتدع الحمارة لهذا الولد، وتطمع بعد ذلك في أن تعلمه الأدب والحياة؟ قال جحا لابنه: أسمعته؟ هيا بنا نركب الحمارة معاً.

لم ترض فترة من الزمن، حتى مرت بهما جماعة ورأوا المنظر وهالهم ذلك، فصاحوا بهما قائلين: أما تتقيان الله في هذا الحيوان الهزيل؟ أتريكنه معاً وكل منكما يزن من الشحم واللحم ما يزيد على وزن الحمارة؟ قال جحا لولده: قم بنا نمشي معاً ونرسل الحمارة أمامنا حتى نأمن سوء المنظر، فقرّر أن يقود النساء والشيوخ وأصدقاء الحيوان.

وما مرت إلا لحظات على الموقف حتى زاهما عدد من خيئة القرية. وأخذوا يتهايمسون حتى بلغوا جحا وابنه وقالوا لهما: والله ما يحق لهذا الحمارة إلا أن يركبها وأحملاه وترجاه من رعناء الطريق! وفعلاً قام جحا وابنه إلى شجرة وأخذوا فرعاً ممتيناً ربطا الحمارة به، وحمل كل منهما جانب الفرع وأخذوا يسيران في الطريق نحو السوق، حتى بدأ الناس يتجمعون للمشاهدة العجيب شيئاً فشيئاً، حتى جاء شرطي بسبب زحمة الناس ورأى المنظر، فقرّر أن يقود جحا وابنه إلى طبيب، ففعل خللاً أصابهما في عقليهما!

قال جحا لابنه وهما في الطريق إلى الطبيب: هذه يا بني عاقبة من يستمع إلى القليل والقال.. إن رضا الناس غاية لا تدرك.. ليس كذلك؟

أكتوبر تستطلع آراء بعض الشباب حول مناسبة عيد الأم في (21) مارس

## الأم هي الحزن الدافئ الذي نلجأ إليه عندما تصادفنا أي مشكلة في الحياة



الأم هي فضل عظيم من الله سبحانه وتعالى وهي المدرسة التي يتعلم فيها الطفل كلامه والقلب الدافئ الذي يتدفق منه الحنان والعطف وهي التي جعل الله الجنة تحت قدميها ولا يمكن أن نفيها حقها من الفضل العظيم لما تعانیه أثناء فترة الحمل والولادة والإرضاع وهي الحزن الذي لا ينام قبل الاطمئنان علينا ولم تبخل علينا بدعائها لنا ونحن كبار.. تلك هي الأم الفاضلة التي كرمها الله عن سائر المخلوقات بهذه المكانة العظيمة.

استطلاع / داليا عدنان الصادق

الأم عطف وحنان

في بداية استطلاعنا التقينا بالأخت / مريم احمد محمد التي تحدثت قائلة: الأم هي الحزن الدافئ الذي نلجأ له عندما تصادفنا أي مشكلة في الحياة وهي الرحمة والمودة والعطف لأنها حملتنا في بطنها تسعة أشهر وهنا على وهن وعانت الكثير من الآلام أثناء فترة الحمل والولادة وقد كرمها الله حيث جعل الجنة تحت قدميها لما تمتاز به الأم من التضحية والمودة والرحمة والعطف وأنا لا أعلم ماذا أقدم لها في عيدها لأنها تستحق أن أقدم لها روي لأنها المدرسة التي تعلمت فيها وتخرجت منها وأنا أتلى بالصفات التي تتصف بها أمي من الصبر والرحمة فهنيئاً لامي وليقوية الأمهات في جميع الدول العربية بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعاً وكل عام وهن بخير.

أي تكريم للأُم لا يفيها حقها

أما الأخت / فاتن عبدالقادر علي فقد تحدثت قائلة: لقد تحملت الأم الكثير من متاعب الحياة من أجلنا فهي التي تقوم بدور الأم والأب في أن واحد ولم تشعر بأي تقصير من ناحيتها تجاهنا نحن الأبناء فنحن نعتد على الأم في كل شيء في حياتنا وهي الصدر الواسع الذي يضمنا أثناء مواعيد أي مشكلة في حياتنا وهي التي لا تبخل علينا بدعائها والنصح والإرشاد والتوجيه السليم وأي تكريم تقدمه لها بهذه المناسبة لا يفيها حقها لما قدمته لنا من تضحيات.

الأم ينبوع متدفق من الحنان

وأضافت الأخت مروة سعيد قاسم قائلة أن الأم كلمة بسيطة لكن معناها كبير جداً فهي ينبوع الحنان الذي يتدفق لأبنائها وهي التي ضحت من أجلهم وسهرت الليالي من أجل راحتهم وهي الحب والحنان والعطاء وهي أعظم كائن في الوجود ونحن مهما قدمنا لها من هدية بهذه المناسبة فلن نفيها حقها وأنا حائرة لا أعلم ماذا أقدم لامي في عيدها لأن كل هدايا العالم لا تكفي لمعنى كلمة أم ولا يعرف معناها إلا من اقتقدوا وبهذه المناسبة العظيمة أقدم لامي قلبية أطبعها على خدها وأقدم لها روي هدية.

الجنة تحت أقدام الأمهات

أما الأخت / سعاد محمد سعيد فتحدثت عن هذه المناسبة: لقد كرم الله الأم بان جعل الجنة تحت قدميها لما لها من فضل عظيم على أبنائها فهي التي ضحت ولا زالت تضحي من أجل أبنائها وهي التي حملتنا في بطنها تسعة أشهر وجابيت كل المشاكل والصعاب من أجل تربيتنا وراحتنا ولا تبخل علينا بالسعادة والحنان والعطف ونحن مهما قدمنا لأم في عيدها

للإنسانية والأم هي التي تحرص على سعادة أبنائها في جميع مراحل حياتهم حتى بعد الكبر لا تبخل عليهم بهذه السعادة والدعاء المستمر ولا أعلم ماذا أقول لامي ولكل أم في جميع الدول العربية سوى كل عام وهي بخير ومتوجة بحب أبنائها.

الأم مكانة وفضل عظيم

أما الأخت / رؤوفة سالم قاسم فتحدثت عن هذه المناسبة قائلة: لقد تحملت الأم الكثير من أجلنا وهذا التكريم لا يعبر عن مكانتها وعظمتها فالأم هي التي تقوم بدور الأم والأب معاً وهي التي تسعى بكل جهدها لتسعد حياتنا فهي التي تعمل داخل البيت لتوفير كل متطلباتنا لتجعلنا سعداء لا ينقصنا شيء إضافة إلى أنها تعمل خارج البيت في مجال العمل (تعمل داخل وخارج البيت) لتوفير كل ما نحتاجه وقد صدق رسولنا الكريم حين قال عنها "الجنة تحت أقدام الأمهات وأنا بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا لا يسعني إلا أن أقول لها كل عام وهي بخير داعية لها بطول العمر والصحة والعافية ولا يحرمنا من دعائها.

الأم مدرسة أولى للإنسانية

أما الأخت / مرام سالم عبده تحدثت عن هذه المناسبة قائلة: لقد تحملت الأم الكثير من أجلنا وهذا التكريم لا يعبر عن مكانتها وعظمتها فالأم هي التي تقوم بدور الأم والأب معاً وهي التي تسعى بكل جهدها لتسعد حياتنا فهي التي تعمل داخل البيت لتوفير كل ما نحتاجه وقد صدق رسولنا الكريم حين قال عنها "الجنة تحت أقدام الأمهات وأنا بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا لا يسعني إلا أن أقول لها كل عام وهي بخير داعية لها بطول العمر والصحة والعافية ولا يحرمنا من دعائها.

فضل من الله لا يسكن أن ننساه

الأخت / سارة سعيد علي تحدثت عن هذه المناسبة قائلة: بهذه المناسبة أهني أمي وجميع الأمهات في جميع الدول العربية لأن الأم شيء عظيم هي التي كرمها الله عن سائر المخلوقات وهي التي قال عنها رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم "الجنة تحت أقدام الأمهات، لما تمتاز الأم به من التضحية والحب والمودة والحنان ونحن مهما كبرنا بحاجة شديدة للام ولدعائنا لنا فلنك مناكل الحب أيتها الأم الغالية يا من لها فضل كبير علينا لا يمكن أن ننساه مدى حياتنا.

وكل عام وأنت بخير