

٧٣٨

السنة الخامسة عشرة

١٤ / ذو القعدة الحرام / ١٤٤٠ هـ

١٨ / ٧ / ٢٠١٩ م

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



الخلل عند الأطفال

للإهانة أو التحقير، وخصوصاً أمام أصدقائهم أو أقرانهم.

وابتعاد الوالدين عن إظهار قلقهما الزائد على أبنائهما، وإتاحة الفرصة أمامهم للاعتماد على أنفسهم، ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤذيهم بهدوء وثقة - فكل إنسان كما يؤكد علماء النفس- لديه غريزة طبيعية تولد معه، تدفعه للمحافظة على نفسه أمام الخطر الذي قد يواجهه بغريزته الطبيعية، وتعويد الطفل على الحياة الاجتماعية، سواء باستضافة الأقارب في المنزل أم إشراكه في ألعاب جماعية، أو مصاحبة الأطفال آبائهم وأمهاتهم في زيارة الأصدقاء والأقارب، أم الطلب منهم -برفق- أن يتحدثوا أمام غيرهم، سواء كان المتحدث إليه كبيراً أم صغيراً، وهذا التعويد يضعف في نفوسهم ظاهرة الخجل، ويكسبهم الثقة بأنفسهم.

أخيراً نتوجه بالكلام إلى الأم بصورة خاصة فنقول: حاولي أن تدريبيه كيف يثق بنفسه، من خلال التحدث عن نفسه أمام الآخرين بفخر واعتزاز، وتركه يتصرف في شؤونه بطريقته، دون أن تملّي عليه ما يجب أن يفعل.

إن تصرفات الأهل مع أبنائهم تلعب دوراً كبيراً في تشكيل أنماط شخصياتهم في المستقبل، وقد تؤثر بعض المتناقضات منها في ذلك، كالحرص الزائد (الدلال)، أو عدم الاهتمام (اللامبالاة)، فتؤدي دوراً سلبياً كبيراً في ذلك، فعند سماح الأهل للطفل بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادراً عليها، اعتقاداً منهم أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة، وعدم محاسبتهم إياه حينما يفسد شيئاً في المنزل، والمعاملة المتميزة -من الدلال المفرط- غالباً ما يترك أثراً سلبياً على حياة الطفل وتصرفاته، وربما إلى شعوره بالخلل الشديد، خاصة إذا قوبلت رغبته بالصد، أو إذا عوقب على تصرفاته أمام أقرانه، بالتأنيب والعقاب والتوبيخ، بالمقابل يمكننا أن نقى أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات، من خلال اتباع التعاليم الآتية:

توفير جو هادئ في المنزل -بعيداً عن التوتر- وعدم تعريضهم للمواقف التي تشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان، ويتحقق ذلك بتجنب القسوة في معاملاتهم، وتجنب المشاحنات والمشاجرات التي تتم بين الوالدين. وتوفير قدر معقول من الحب والعطف والحنان لهم، وعدم نقدهم وتعريضهم



شخصية المرأة الحساسة

بالآخرين ونواياهم كما بينا.

أما كيفية التعامل مع المرأة الحساسة، فهو وإن كان صعباً - نوعاً ما - إلا أنه ممكن، إذا تم الأخذ بعين الاعتبار بعض الأمور:

- منها أنها تكون هادئة، ولا تحب الطبع الحادة أو الصوت العالي في النقاش أو غيره، فعند التحدث إليها يجب أن يكون الكلام هادئاً ومختصراً.

- ومنها أنها قد تشعر بنقص الثقة بالنفس، لذا هي لا تقبل الانتقاد، فإعطاؤها جرعة ثقة بالنفس أمر مهم، من خلال الإصغاء إليها، وعدم مقاطعتها، واحترام وجهة نظرها، خصوصاً في الأشياء الخاصة بالمرأة، كتنظيم وترتيب البيت وغيرها.

- ومنها مشاعرها المرفهة، فهي تحب الحنو والهدوء في المعاملة معها، حتى في توجيهها، وتقبل النقد إذا تفهمت نوايا المتحدث، وشعرت أو لمست مدى حبه واهتمامه بها.

- ومنها أنها لا تفصح عن حاجتها إلى العون أو المساعدة - وهي في أمس أوقاتها - إلا إذا كانت تثق بأن أسلوب المتحدث سيتوافق معها، ومع طبيعتها، لذلك من السهل تعليمها كيف تفهم الأمور - بطريقة جديدة صحيحة - ولكن بعد أن تشعر بالأمان مع المتحدث المناسب.

ليس من الصحيح أن نعبر عن المرأة الحساسة بأنها مريضة نفسياً أو عقلياً، أو غير ذلك من التعابير البعيدة جداً عن ذلك، بل على العكس من ذلك، فهي قد تمتلك من العقل الراجح والتفكير الشيء الكثير، لكنها لا تفهم حالها، أو سبل التفاعل مع مجتمعتها؛ لأنها تعاني من كثير من المشاعر السلبية تجاه نفسها ومجتمعها، فهي تعلم - أي المرأة الحساسة - أنها قد تختلف عن غيرها من النساء، فالأمور النفسية التي تفكر بها لا تأخذ حجمها الطبيعي في ذهنها، فهناك تضخيم للأحداث، وأحياناً تفسر الأحداث بطريقة خاطئة.

وهذه الطريقة في التفكير تجعلها حزينة، وتسيء فهم الأحداث - لأن سوء الظن بالآخرين يجول في مخيلتها - وغالباً ما يكون هو السبب في سوء معاملة الآخرين إياها، وفي بعض الأحيان تشك في نوايا الناس، مما يؤدي إلى وقوع مشاكل مع المجتمع، فيحدو بها إلى الانطواء والعزلة؛ لأنها فشلت في إيجاد سبل الاتصال الصحيح مع الناس، ولكن على الرغم من علمها بحالها المرفه، إلا أنها كثيراً ما تشعر أن معاملة المجتمع إياها فيها الكثير من العنف والإساءة، وهي غالباً ما تشعر بعدم تفهمها أو تقديرها، فتجد انتقاد ولوم المحيطين بها - بسبب فرط الحساسية التي تعاني منها - فتشعر بالذنب وسوء الظن

الماضي

علي حسين الخياط

أشياء كثيرة؟ ألم نستأ في وقتها من بعض الأمور المهمة؟

كنا نعاني من يأس التهميش والعوز وهموم التجبيش والخوف والقلق، ولهذا نحن مطالبون ان نحيا اليوم بمعناه ونستهض كل حيز فيه. البعض من باع ضميره يتغنى بماضيه، علينا ان لا نتحسر على الماضي بل نأخذ منه ما نريد، وهذا ليس جحودا للماضي، بل احترام له.

لابد ان ننتبه لمسألة مهمة هي أن القضية تعني قضية التنافس، فكلما تنافس الانسان مع نفسه تطور حيث لا يمكن أن يكون الأمس مثل اليوم، ولا اليوم مثل الغد كما يكون اليوم، فلابد للإنسان ان يتمتع بحسنات يومه؛ لكون الماضي كنزاً نستمد منه المهارات والخبرات والتجارب.

والانسان هو من يصنع الوقت بنفسه، فإذا عاش الانسان بماضيه يكون اسيرا له، ونحن نطمح الى ان نعيش اليوم ليكون بوابة لمستقبل ينعم بالخير.

لماذا يحب الانسان الماضي اكثر من الحاضر، وهو يرى جمال الماضي لدرجة ينسى بها الحاضر والمستقبل؟

الماضي عبر نستخلص منه التجارب التي ننتقيها لنعيش يومنا بطيب خاطر، وأما أن يصبح الماضي هو كل الحياة، فهذا يعني اننا دفنا انفسنا به..! علينا ان نحيا الماضي بالقدر الذي ينفع حاضرا، ولو عشنا الماضي اليوم سنجد فاقدا الكثير من جماله، فحياة الامس غير حياة اليوم، وبالتأكيد ستكون غير حياة المستقبل.

ربما سنكرهه؛ لكونه سيعيق الكثير من اعمالنا، ليس كل شيء من الماضي يصلح أن يعيش اليوم حتى لو كان جميلا، علينا أن نكون أبناء اليوم حتى لو كان الأمس جميلاً، وجميل ان نعيش الغد بأحلامه في حاضر يعمر للغد أحلامه، هل فشل الحاضر يدفعنا لنتشبث بالماضي؟ وهل فعلاً كان الماضي بهذا الجمال؟ ألم نتدمر في لحظتها من

قلة تناول الفواكه والخضروات قد تسبب الوفاة !

وأثبتت الدراسة، أن ما يقرب من ١ من ٧ وفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية يمكن أن يعزى إلى عدم تناول ما يكفي من الفاكهة، و ١ من ١٢ وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية يمكن أن يعزى إلى عدم تناول ما يكفي من الخضروات.

وكشفت النتائج أن عدم

تناول ما يكفي من

الفواكه يومياً

ينتج عنه قرابة

١,٣ مليون

حالة وفاة

بسبب السكتة

الدماعية، وأكثر

من ٢٠ ألف حالة

وفاة بسبب مرض الشريان

التاجي للقلب في جميع أنحاء

العالم كل عام، فيما ينتج عن عدم تناول

القدر الكافي من الخضروات حوالي ٢٠٠ ألف حالة

وفاة بسبب السكتة الدماغية وأكثر من ٨٠٠ ألف حالة

وفاة بسبب مرض الشريان التاجي سنوياً.

وكانت دراسات سابقة أفادت بأن الرجال الذين يكثرون

من تناول الخضروات الورقية والحمراء والبرتقالية

والفواكه، أقل عرضة لفقدان الذاكرة وتراجع مهارات

التفكير.

وأضافت الدراسات بأن أصبغاً طبيعية متواجدة بأنواع

من الفواكه والخضروات، يمكن أن تقلل خطر الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية عند تناولها بكميات

كبيرة.

أفادت دراسة حديثة بأن عدم تناول ما يكفي من الفواكه والخضروات يومياً قد يتسبب بوفاة ملايين الأشخاص بأمراض القلب والأوعية الدموية حول العالم.

الدراسة أجراها باحثون في كلية فريدمان لعلوم التغذية في جامعة تافتس الأمريكية،

وأوضح الباحثون

أن الفواكه

والخضروات

هي مصادر

جيدة للألياف

والبوتاسيوم

والمغنيسيوم

ومضادات الأكسدة

والفينوليك، والتي

ثبت أنها تقلل من ضغط

الدم والكوليسترول.

وأضافوا أن الفواكه والخضروات

الطازجة تعمل أيضاً على تحسين صحة وتنوع

البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي، كما أن الأشخاص

الذين يتناولونها بكثرة هم أقل عرضة لزيادة الوزن

أو السمنة، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

والأوعية الدموية.

وبناءً على إرشادات ودراسات حول عوامل الخطر

القلبية الوعائية، حدد الباحثون المقدار الأمثل لتناول

الفاكهة بـ (٣٠٠غم) يومياً، أي ما يعادل تقريباً تفاحتين

صغيرتين، كما حددوا الاستهلاك الأمثل للخضروات

-بما في ذلك البقوليات- بـ (٤٠٠غم) يومياً، أي ما يعادل

حوالي ثلاثة أكواب من الجزر.



تحديد الهدف والغاية

شطرها؟ هل تعرف إلى أين تقود عربة حياتك؟ هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء ولكنها مهمة جداً حتى لا يكون المرء في حياته مثل ذلك الراكب التائه الذي لا يدري أين يذهب.

إن من أهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هو: أن تحدد رسالتك وأهدافك في الحياة، فقد تصبح حياتك بدونها ضرباً من اللعب، أو على أحسن الأحوال معاناة مستمرة في مكافحة المشاكل والعيش في منطقة ردود الأفعال، وهي مهمة؛ لأنها الركيزة التي تحدّد من خلالها وسائل تطوير الذات التي تحتاج وبها تعرف: ما المهارات الموجودة عندك، وما المهارات المرجوة؟ ما المعلومات الموجودة عندك، وما المعلومات الناقصة؟ ما

السلوكيات الموجودة عندك وما السلوكيات المرجوة؟ فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادراً وهو لا يعرف ما يريد! وماذا بعد؟

بعدما تعرف نفسك تماماً؛ من أنت بالتحديد؟ ما غايتك الخاصة في الحياة؟ وما دورك المحدد في عمارة الأرض؟ تساعد هذه المعرفة بالذات على معرفة وتحديد عيوبك ومميزاتك، وبالتالي معالجة العيوب وتعزيز المميزات بشكل واقعي ومنهجي.

خرج أحدهم من بيته ووقف أمام الباب وهو في كامل أناقته وحسن هندامه، أخذ يشير بيده إلى سيارة أجرة ولم تمرّ إلا ثوانٍ حتى وقفت إحداهما. فتح الباب وركب السيارة فنظر إليه السائق في أدب واحترام وسأله: إلى أين تريد الذهاب يا أستاذ؟

صمت صاحبنا برهة غير قصيرة والسائق ينتظر رده، وعندما طال انتظاره سأله مرة أخرى وقال له: عفواً أين تريد أن نتوجه يا أستاذ؟ رفع الراكب رأسه وتحنّج وكأنه يبحث عن صوته، ولمع في عينيه حيرة محبطة ملأت المكان وقال: لا أدري!

لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ لا تدري إلى أين ذاهب؟

جاء الرد خجولاً مهزولاً: نعم، لا أدري!

سؤالي لك: ماذا ستفعل لو كنت مكان هذا السائق؟ هل ستطرد الراكب؟ أو تشك في قواه العقلية؟ أو ماذا أنت فاعل؟

مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضى عن سلوك ذلك الراكب، وهذه حقيقة، فكلنا في الغالب لن نرضى عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة، ولكن هل سألت نفسك: أين تريد أن تذهب بحياتك أنت بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟ هل عندك وجهة تولي وجهك



نجم البحر

إعداد / علي عبد الجواد

وقفة تأمل:

✳️ المطلوب من الإنسان السعي في الإصلاح وكل بقدره وسعته، فمهما كانت أعداد العاصين والمذنبين والمدمنين على المخدرات والمنحرفين.. تبقى أبواب الأمل مفتوحة ويجب أن لا تقفل. وكل جهد ولو كان بسيطاً يجب أن يبذل لسد الخلل وعلاج الزلل، لقد عاش ذلك الشاب في أعماق الحياة، فغرس الأمل على طول رمال الساحل، على العكس من ذلك الرجل المحبط والمثبط للعزيمة.

✳️ أيها المعلم، أيها الأب، أيتها الأم، أيها الإنسان.. إذا لم تتحركوا نحو الإصلاح فمن سيتحرك؟ إذا لم يبدأ الإصلاح فمتى سيبدأ؟

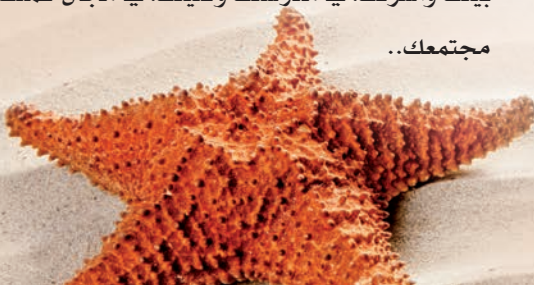
✳️ إذا لم تستطع القيام ببعض الأعمال، اعمل الصغير منها بشكل عظيم. سهل جداً أن تجلس وتراقب ما يحدث، ولكن الأهم هو أن تقوم وتفعل شيئاً صالحاً وبناءً على ما راقبت.

✳️ فلتكن بصمتك واضحة في هذه الحياة، في نفسك، في بيتك وأسرتك، في مدرستك وكنيتك، في مجال عملك، في مجتمعك..

عند شاطئ البحر الكبير وقف شاب ونظر إلى إحدى نجوم البحر التي قذفتها الأمواج الهائجة بالقرب منه. وبعد ثوان من التأمل قرّر الشاب أن يجري نحو النجمة ليعيدها إلى المحيط قبل أن تموت، وكلما أعاد نجمة إلى البحر قذفت الأمواج بالعشرات منها! ولكنه لم يكتثر بذلك وراح بجذ وشاط يقوم بدوره الإيجابي نحو نجوم البحر. وفجأة ناداه رجل كان يراقب الموقف عن كثب ويتابع نشاطه قائلاً له: يا بني ألا ترى مئات النجوم قد تناثرت على الشاطئ؟ ألا ترى أن عملك هذا لن يغير من مصيرها شيئاً؟!

ابتسم الشاب وانحنى ليلتقط نجمة أخرى وألقى بها إلى البحر قائلاً له: لقد تغير مصير نجم البحر هذا على الأقل، أليس كذلك. لقد شغلتنى بحوارك هذا عن عملية الإنقاذ، فأتركني لأواصل عملي واجلس أنت في مكانك وانظر إلى موت الملايين من نجوم البحر دون أن تحرك ساكناً. أما أنا فسمعتني بأن أبذل جهدي وأسعى في انتشار مما يمكن انتشاله.

استمر الشاب بعمله الدؤوب دون إحباط متسلحاً بالأمل اليافع والعمل النافع، غير عابئ بكلام ذلك الرجل.



عدم الاسترسال المذهل

إنَّ من الصفات المطلوبة للمؤمن هو (الإقبال) على الخلق، بشرط: عدم الاسترسال أولاً، والهادفية ثانياً.. فلا يُقبل على الخلق إلا حيث يرى في إقباله (خيراً) في دنيا العباد أو في آخرتهم، ثم لا يُقبل في مورد الخير إلا بمقدار ما يتحقق به الخير، فإن الإحسان إلى الخلق وخاصة إذا جمعه بهم جامع الإيمان والتقوى، لمن أعظم صور العبودية للحق، إذ الحق هو المحسن إلى خلقه ويحب من يكون سبباً لذلك الإحسان، ومن أحب شيئاً أحب أسبابه.. ومن هنا يوصي الإمام الرضا (عليه السلام) أوليائه بقوله: «**وإقبال بعضهم على بعض والمزاورة، فإن ذلك قريبة إليّ**» (البحار: ج ٧٤/ص ٢٣٠).. وإن من الملفت في هذا الحديث أن الإمام (عليه السلام) يجعل الإقبال والمزاورة من موجبات القرية إليه، وهو ملازم (لمباركة) الإمام (عليه السلام) لتلك المجالس التي يتم فيها التزاور والإقبال.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات قضيئة

عيادة المريض

عن الإمام أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنه قال:

« من عاد مريضاً شيعه سبعون ألف ملك يستغفرون له حتى يرجع إلى منزله » .

(الكافي: ج ٣/ص ١٢٠)

كلمة ومعنى

﴿يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ﴾ (الطارق: ٩):

ظرف للرجع - «**إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ**»-، والسريرة ما أسرّه الإنسان وأخفاه في نفسه، والبلاء الاختبار والتعرف والتصفح. فالعنى يوم يختبر ما أخفاه الإنسان وأسرّه من العقائد وآثار الأعمال خيراً وشرّاً، فيميّز خيرها من شرّها ويجزي الإنسان به، فالآية في معنى قوله تعالى: «**وَأِنْ تَبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَخَاسِبُكُمْ بِهِ اللَّهُ**» (البقرة: ٢٨٤).

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ص ١٤٦)

تنبيه: تحتوي الشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فإلزام عدم وضعها على الأرض. كما نود بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والتكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على الشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة كي لا نداس بالآقدام فتتعرض للاهانة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالية: www.alkafeel.net * راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

* التحرير: الشيخ علي السعيد / الشيخ علي عبد الجواد * التدقيق اللغوي: عمار السلامي * المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد * التصميم والإخراج: حيدر خير الدين