

٧٤١

السنة الخامسة عشرة
ذو الحجة الحرام / ١٤٤٠ هـ
٢٠١٩ / ٨ / ٨ م

الخبير



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





تأمين حقوق الأطفال

إعداد / علي خلف

كون الأولاد يرثون من الوالدين، فلا يُجوز الشرع المقدس حرمان الأولاد نيل حقوقهم المفروضة لهم، كطبقة أولى من طبقات الإرث. لذا على الإنسان ألا يحرص على جمع المال والثروة فقط، وعليه أن يفكر بالحساب الذي ينتظره في العالم الآخر، فمطلوب منا أن ننفق الفائض من أموالنا لإسعاد الآخرين (خصوصاً العائلة)، لكن الروايات والأحاديث تؤكد في الوقت نفسه على التفكير والاهتمام -ضمن الحد المتعارف عليه- بمستقبل أولادنا، والأخذ بعين الاعتبار حياة الفقر ومشاكلها، التي قد تواجه هؤلاء الأولاد في المستقبل، فليس صحيحاً أن يبقى الإنسان أولاده -منذ اللحظة التي يموت فيها- بلا مأوى ومعيّل (مع تمكّنه من ذلك)، فيضطرون لم يد الحاجة والعوز إلى الآخرين.

لا شك أنّ على الإنسان العاقل -عندما يقدم على أمر حيوي ومهم كالزواج- الحرص على ألا يكون تفكيره أنياً، أو محصور بقضية الزفاف أو العرس، والسعي لإعداد وتحضير مستلزماته فحسب، بل عليه أن يذهب لأبعد من ذلك، فيفكر في الأسرة التي سوف ينشئها، والأولاد الذين سيرزق بهم بعد ذلك الزواج، وكيف سيكون استعداده لتربيتهم والإنفاق عليهم، وما يتبع ذلك من متابعة صحية ودينية وتربوية وتعليمية وغيرها، مما يتطلب صرفيات مادية -يجب أن يضعها في الحساب- لهذا الشأن.

حيث يقع على الوالدين واجب مالي تجاه أولادهم، وهو وجوب الإنفاق على معيشتهم، وتوفير حوائجهم الحيويّة من طعام ولباس وسكن وما إلى ذلك، والشريعة تعتبر الأقربين أولى بالمعروف، والدينار الذي يُنفق على الأهل -الذين يكونون بحاجة إليه- أعظم أجراً من الذي يُنفق في موارد خيرية أخرى، ناهيك عن



الخارجية والأناقة والمظهر

الشيخ أحمد الشويبي

الآخر أو عدمه، أحياناً كثيرة يكون بسبب مظهره الخارجي، وحينئذ يبقى في الأذهان شبح المظهر الخارجي الذي تكون أول مرة عالقا في الأذهان، فيتدخل في اتخاذ القرارات المصيرية لدى الناس في وقت من الأوقات.

طبعاً هذا لا يعني أننا نمنع التجميل ولبس الملابس اللطيفة.. أبداً، بالعكس، فالإسلام يدعو إلى التجميل بما يناسب الامكانيات الاقتصادية للفرد، وضمن الحدود المعقولة والتي لا تخرج عن العرف الاجتماعي والمبادئ والخلق التي يسير عليها مجتمعنا..

ولا ننسى التذكير أن الشريعة السمحاء منعت لبس الملابس التي تُخرج الإنسان من اتزانه اجتماعياً، بحيث تدخله في باب عدم الاحترام والتقدير المتعارف عند كل مجتمع خاص بالإنسان، وهذا المعنى مذكور بالكتب الفقهية تحت عنوان (لباس الشهرة).

بات مفهوم الأناقة والمظهر الخارجي علماً يدرس، وطريقة تعطى في دورات خاصة، بل تعتبر عند البعض جزءاً من مهارات وعلامات الاتصال الفعال بين الذات والمجتمع.

إن الانطباع الأول الذي يتركه الإنسان عند الآخرين يكون بسبب مظهره الخارجي، وله غاية الأثر في نفوسهم.

وهذا واضح عند أول مقابلة عمل، أو جلسة تعارف بين الاصدقاء، أو دعوة لتناول وجبة طعام مناسبة ما، أو جلسة للخطبة والزواج، إلى غير ذلك من الاجتماعات والجلسات المحللة..

فكثير من الناس يلاحظهم الفشل والإخفاق في التواصل مع الغير بسبب مظهرهم الخارجي المبالغ فيه أحياناً؛ لأن الصورة الأولى -أو على أقل تقدير الانطباع الأول- يكون أهم انطباع عند الغير لتكوين صورة عن المقابل، معنى ذلك أن الحكم على قبول

الحياء وعلاقته بالصفاف

إعداد / منتظر علي

فالحياء إذن سبب العفاف، وطالما كان الحياء كاملاً كانت العفة موجودة حيث تدور مداره.

* آثار الحياء والعفاف

أما آثار الحياء فيقول النبي الأكرم ﷺ في تعادها: «..وأما الحياء: فيتشعب منه اللين والرأفة والمراقبة لله في السر والعلانية والسلامة واجتناب الشر والبشاشة والسماحة وللظفر وحسن الثناء على المرء في الناس، فهذا ما أصاب العاقل بالحياء، فطوبى لمن قبل نصيحة الله وخاف فضيخته» (تحف العقول: ص ١٧).

وأما آثار العفاف فهي كما في حديثه ﷺ: «..وأما العفاف، فيتشعب منه الرضا والاستكانة والحظ والراحة والتفقد والخشوع والتذكر والتفكر والجود والسخاء، فهذا ما يتشعب للعاقل بعفاه رضا بالله وبقسمه» (المصدر السابق).
اللهم ألبسنا الحياء فإنه أحسن ملابس الدنيا، وألبسنا العفاف فإنه أفضل شيم الأشراف، واحمنا عن موبقات الردى واجعل سعينا فيما ترضى يا أرحم الراحمين.

الحياء: ملكة للنفس توجب انقباضها عن القبيح وانزجارها عن خلاف الآداب خوفاً من اللوم.

والعفاف: ترك المحرمات بل الشبهات أيضاً، ويطلق غالباً على عفة البطن والفرج، والعفة حالة للنفس تمتنع بها عن غلبة الشهوة وتجعلها منقاداً للعقل في الإقدام على ما يأمرها به من الطعام والشراب والنكاح والاجتناب عما ينهاها عنه، وهو الاعتدال الممدوح عقلاً وشرعاً، وطرفاه من الإفراط والتفريط مذمومان.

* الحياء الممدوح والحياء المذموم

الحياء الممدوح هو الاستحياء من الأمر القبيح؛ كالسباب والإهانة.. والحياء المذموم هو الاستحياء من الأمر الحسن أو الواجب، كمن عليه غسل واجب ثم لا يغتسل استحياءً من أهله في البيت مخافة أن يعرفوا بذلك، وكمن يستحي من السؤال عن واقعة محل ابتلاء له خوفاً من أن يعرف صاحبه بأنه جاهل بالمسألة.. وقد وردت روايات تشير إلى الحياء المذموم، منها: قال رسول الله ﷺ: «الحياء حياء: أن حياء عقل وحياء حمق، فحياء العقل هو العلم، وحياء الحمق هو الجهل» (الكافي: ج ٢/ص ١٠٧).

هناك أمور لا تستوجب الحياء وليس مرغوباً فيه عددها أمير المؤمنين عليه السلام في قوله: «ثَلَاثٌ لَا يُسْتَحْيَى مِنْهُنَّ: خَدْمَةُ الرَّجُلِ ضَيْفُهُ، وَقِيَامُهُ عَنْ مَجْلِسِهِ لِأَبِيهِ وَمُعَلِّمِهِ، وَطَلَبُ الْحَقِّ وَإِنْ قَلَّ» (غرر الحكم: ص ٧٠). وعنه عليه السلام: «مَنْ اسْتَحْيَى مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ فَهُوَ أَحْمَقُّ» (الغرر: ص ٧١).

* علاقة الحياء بالعفاف

يجيبنا أمير المؤمنين عليه السلام قائلاً: «سَبَبُ الْعِفَّةِ الْحَيَاءُ» (الغرر: ص ٢٥٧)، وقال عليه السلام: «عَلَى قَدْرِ الْحَيَاءِ تَكُونُ الْعِفَّةُ» (الغرر: ص ٢٥٦)..



أطعمة تمدك من هشاشة العظام

كما تكثر فيه الكيماويات النباتية مثل (الغلوكان والأفنانتراميدات).

✱ **الليمون:** يحسن المحتوى المرتفع من فيتامين (C) في الليمون من امتصاص الجسم للكالسيوم.

✱ **الكرب (الملفوف):** يحتوي الكرب على مستويات عالية من فيتامين (K و B6 و C) وحمض الفوليك. ويساعد تناول وجبة صحية من الملفوف -سواء مطهية على البخار أم طازجة- عظامك على مكافحة ترقق العظام التي قد يظهر لاحقاً.

✱ **البازلاء:** تحتوي حبوب البازلاء الخضراء على فيتامين (K)، مما ينشط "الأوستيوكالسين" ويساعد على زيادة امتصاص الكالسيوم في عظامك. وتحتوي البازلاء المجمدة أيضاً على نفس العناصر المهمة لمكافحة هشاشة العظام.

✱ **الحليب:** تحتوي الكالسيوم وفيتامين (D) الموجودة في الحليب ومنتجات الألبان، بمثابة "السحر" وراء خصائص بناء العظام، لذا ابحث عن منتجات الألبان المدعمة بفيتامين (D). أما إذا كان الشخص يعاني من "اللاكتوز"، فيمكن اللجوء للحليب النباتي مثل حليب الصويا أو حليب اللوز، كونها بدائل ممتازة للحليب الحيواني.

✱ **البروكولي:** يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة، كوجود مستويات عالية من المغنيسيوم، وفيتامين (K)، وحمض الفوليك، وفيتامين (B6)، والكالسيوم، وهي مكونات حاسمة لبناء العظام ومنحها القوة.

تصيب هشاشة العظام أكثر من مليوني شخص سنوياً، وتعد من الأمراض التي تغير حياة الإنسان بشكل كبير نظراً لطبيعتها القاسية، إلا أن هناك الكثير من الخطوات التي يمكن للمرء تطبيقها كعلاج وقائي، أهمها تناول أطعمة معينة تساعد في تقوية وحماية الجسم، منها:

✱ **الخس:** يضم الخس ثلاثة من العناصر الغذائية الأساسية لتحسين قوة العظام، وهي (الكالسيوم، والبورون، وفيتامين K).

✱ **السبانخ:** ينصح خبراء التغذية بتناول أوراق السبانخ الطازجة مع وجبة رئيسية؛ كونها تساعد في تقوية العظام بشكل كبير، كما أن إضافة الليمون إلى هذا الطبق يحسن طعمه ويساعد في امتصاص الجسم العناصر الغذائية، ويحتوي السبانخ على كميات كبيرة من (فيتامين K، ومستويات كبيرة من فيتامين B6، والكالسيوم، والمغنيسيوم).

✱ **الشاي الأخضر:** يحتوي هذا المشروب الصحي على العديد من العناصر المطلوبة لتعزيز بنية العظام وقوتها، فقط تأكد من أنك لا تستهلك الشاي الأخضر الذي يحتوي على السكر.

✱ **البقدونس:** فبإضافته إلى طعامك سيقوم بامتصاص المزيد من فيتامينات (K1 و K2) التي تعمل على تنشيط "الأوستيوكالسين"، وهو البروتين اللازم لتحسين نمو العظام وقوتها.

✱ **الشوفان:** يحتوي الشوفان على فيتامينات (B و E)، ومعادن مثل (البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والزنك والحديد)،



القبعات الست وكيف نلبسها

إعداد / علي الأسدي

يهتم بالمشاعر حتى لو لم تدعم بالحقائق والمعلومات. يميل للجانب الإنساني أو العاطفي، وآراؤه وتفكيره يكون على أساس عاطفي وليس منطقياً. قد لا يدري من يرتدي القبعة الحمراء أنه يرتديها، لطغيان ميله العاطفي).
الخامسة/ التفكير المنظم، (يرتدي القبعة الزرقاء): (يبرمج ويرتب خطواته بشكل دقيق. يتميز بالمسؤولية والإدارة في أغلب الأمور. يتقبل جميع الآراء ويحللها ثم يقتنع بها. يستطيع أن يرى قبعات الآخرين ويحترمهم ويميزهم).

السادسة/ التفكير الإبداعي، (يرتدي القبعة الخضراء): (يحرص على كل جديد من أفكار وتجارب ومفاهيم، مستعد لتحمل المخاطر والنتائج المترتبة. دائماً يسعى للتطوير والعمل على التغيير. يستعمل وسائل وعبارات إبداعية مثل: "ماذا لو، هل، كيف، ربما...". يعطي من الوقت والجهد للبحث عن الأفكار والبدائل الجديدة).

ذكرنا هذه الصفات لجميع القبعات باختصار، مع العلم أن بعض الناس بإمكانهم ارتداء أكثر من قبعة في يوم واحد حسب المواقف التي يتعرضون لها.

ملحوظة/ قد نحتاج الا ارتداء القبعة السوداء في أوقات كثيرة! مثلاً: في الأمور التجارية؛ عندما نحسب ونخطط للربح والخسارة وتقييم المنافسين بالنسبة لنا، وهكذا..

نتصور أحياناً أن العقول بين الناس متفاوتة، وأن لكل شخص حجماً معيناً من العقل، والصحيح أن العقول واحدة، ولكن الاختلاف والتباين يكون في التفكير، وقد وضع العالم (إدوارد بوند) ست قبعات ملونة يرتديها الناس كل حسب تفكيره وسنذكرها مع ذكر أبرز صفاتها:
الأولى/ التفكير المحايد، (يرتدي القبعة البيضاء): (يجيب إجابات مباشرة ومحددة على الأسئلة. ينصت جيداً، متجرد من العواطف. يهتم بالوقائع والأرقام والإحصاءات. يمثل دور الكمبيوتر في إعطاء المعلومات أو تلقيها).

الثانية/ التفكير السلبي، (يرتدي القبعة السوداء): (التشاؤم وعدم التفاؤل باحتمالات النجاح. دائماً ينتقد الأداء. يركز على العوائق والتجارب الفاشلة ويكون أسيرها. يستعمل المنطق الصحيح، وأحياناً غير الصحيح في انتقاداته).

الثالثة/ التفكير الإيجابي، (يرتدي القبعة الصفراء): (متفائل وإيجابي ومستعد للتجريب، يركز على احتمالات النجاح، ويقلل احتمالات الفشل. لا يستعمل المشاعر والانفعالات بوضوح، بل يستعمل المنطق بصورة إيجابية. يهتم بالفرص المتاحة، ويحرص على استغلالها).

الرابعة/ التفكير العاطفي (يرتدي القبعة الحمراء): (دائماً يظهر أحاسيسه وانفعالاته بسبب وبدون سبب.



الفيل والعميان

إعداد / علي عبد الجواد

بالتأكيد أن الأول قد أمسك بأرجل الفيل، فوصفه بذلك الوصف، والثاني أمسك بخرطومه، والثالث بذيله.. فكل منهم كان يعتمد على برمجته وتجاربه السابقة..

✳ في واقع الحال أن الكثيرين منا لا يستوعبون فكرة أن للحقيقة أكثر من وجه.. فحين نختلف لا يعني هذا أن أحداً على خطأ! قد نكون جميعاً على صواب، لكن كل منا يرى ما لا يراه الآخر! ولكن للأسف نرى أن الكثيرين منا يتهم الطرف الآخر برأيه، وكأن لسان حاله يقول: (إن لم تكن معنا فأنت ضدنا).

✳ لا تعتمد على نظرتك وحدك للأمر، فلا بد من الاستفادة من آراء الآخرين؛ لأن كل واحد منهم قد يرى ما لا تراه. وقد تكون وجهة نظرهم أصح مما تراه، أو على الأقل سيكون مفيداً لك. لذا لا بد من الالتفات إلى تجارب الآخرين، والاستفادة منها.

أجرت إحدى الدراسات اختباراً على ثلاثة رجال لا يبصرون بأن يتعرفوا على شيء لم يُعرض عليهم سابقاً.. ويرون ماذا سيحصلون من هذه التجربة وكيف سيكون رد فعلهم.. فقررت اللجنة أن تدخل هؤلاء الثلاثة في غرفة فيها فيل، وطلب منهم أن يكتشفوا ما هو الفيل ليبدؤوا في وصفه.

وبالفعل دخلوا الغرفة واتجه كل واحد منهم إلى جهة، وبدؤوا بتحسس الفيل، وبعد فترة قصيرة أخرجوهم من الغرفة، وبدأ كل واحد منهم يصف ما اكتشفه: فقال الأول: الفيل هو عبارة عن أربعة أعمدة على الأرض.

وقال الثاني: الفيل يشبه الثعبان تماماً.

أما الثالث فقال: الفيل يشبه المكنسة.

وحين وجدوا أنهم مختلفون في اكتشافاتهم بدأ كل واحد يعارض الآخر بأنه مشتبه في قوله.. وتمسك كل منهم برأيه وراحوا يتجادلون ويقول أحدهم للآخر أن كلامه غير صحيح وغير دقيق بالمرّة! فما رأيته أنا هو الصحيح..

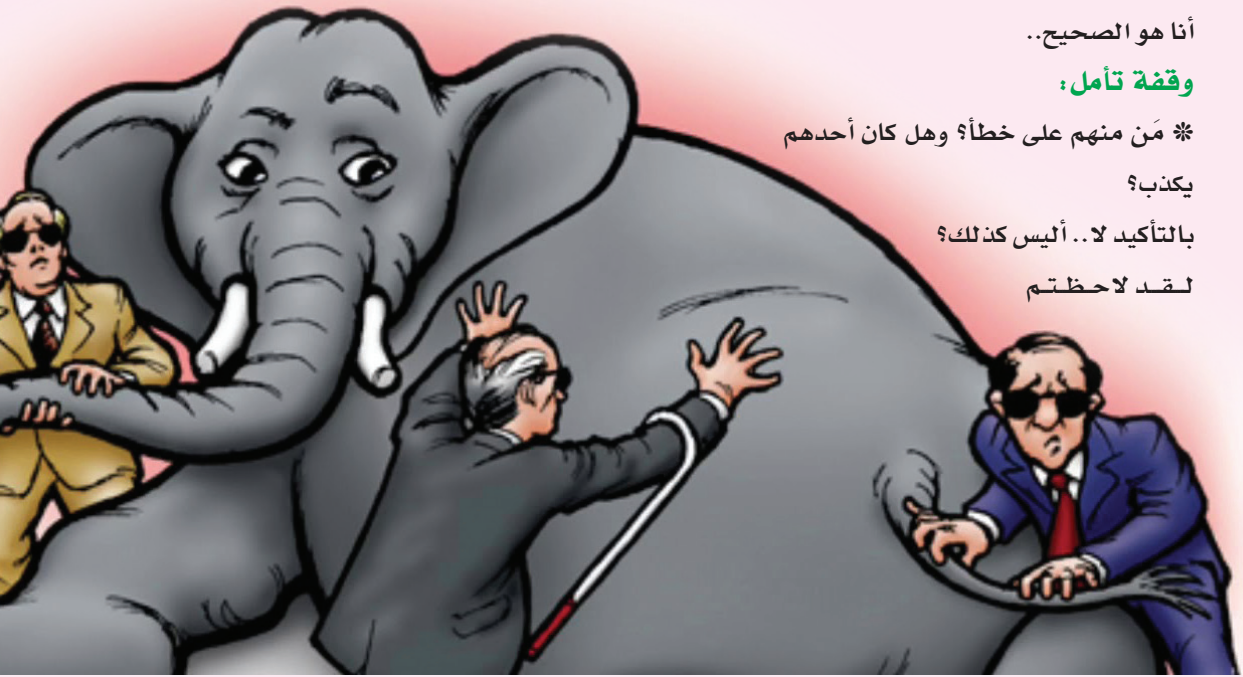
وقفة تأمل:

✳ من منهم على خطأ؟ وهل كان أحدهم

يكذب؟

بالتأكيد لا.. أليس كذلك؟

لقد لاحظتم



أهل التأمل والتفكير

إنَّ مَنْ يمارس عملية (التفكير والتأمل) في المجال العلمي -ولو الدنيوي- يمتلك (قابلية) التركيز والسيطرة على الذهن في مجمل حياته.. وبذلك يكون أقرب من غيره للتأمل فيما يحسن التفكير فيه مما يتصل بأمر آخرته، كما أنه يكون أقدر من غيره على التركيز الذهني في العبادة، وهو بدوره عامل مساعد للتفاعل النفسي معها.. فعند انتفاء الصورة المزاحمة والمنافرة لما تقتضيه العبادة -كالصلاة مثلاً- فإن النفس تكون (أقدر) على الالتفات إلى الجهة الواحدة التي أمر بالالتفات إليها.. ومن هنا كان أهل الفكر والنظر أقدر من غيرهم على السير الفكري والنفسي إلى الحق المتعال.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

نصيحة الخلق

عن رسول الله محمد ﷺ أنه قال:

«إن أعظم الناس منزلة عند الله يوم القيامة أمشاهم في أرضه بالنصيحة لخلقه».

(الكافي: ج ٢ / ص ٢٠٩)

كلمة و معنى

﴿إِنَّهُ لَقَوْلٌ فَصْلٌ وَمَا هُوَ بِالْهَزْلِ﴾ (الطارق: ١٣، ١٤)

الفصل إبانة أحد الشئيين من الآخر حتى يكون بينهما فرجة، والتعبير بالفصل -والمراد الفاصل- للمبالغة ك(زيد عدل)، والهزل خلاف الجد. والآيتان جواب القسم، وضمير "إنه" للقرآن. والمعنى أقسم بكذا وكذا أن القرآن لقول فاصل بين الحق والباطل وليس هو كلاماً لا جد فيه، فما يحقّ حق لا ريب فيه، وما يبطله باطل لا ريب فيه، فما أخبركم به من البعث والرجوع حق لا ريب فيه.

(تفسير الميزان: ج ٢٠ / ص ١٤٦)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

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

- زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - المراجعة الفكرية: الشيخ حسن الجواد - التصميم والإخراج: علاء الاسدي