



السنة الثانية عشرة

١٦ / شوال المكرم / ١٤٣٧ هـ

٢٠١٦ / ٧ / ٢١ م

الخبز



الأم

برها في كل
مكان وزمان



الأم والسنوات التأسيسية للطفل

إعداد/ علي خلف

بدورها ترعى وتغذي وتحمي وليدها دون غيره.. لقد حاولت بعض النظريات في مجالات التربية وعلم النفس، أن تقصر تفسير ظاهرة التعلق والانشداد بين الطفل والأم، على أساس تلبية الأم للحاجات (البايولوجية) للطفل، حيث توفر له متطلباته الأساسية، لكنّ هذه النظريات لم تصمد أمام النقد العلمي، والملاحظة التجريبية.. ويرى مجموعة من العلماء المتخصصين أنّ هذه النظريات ليست مقنعة في تفسيرها لظاهرة التعلق عند الانسان.

يمكننا القول: أنّ التعلق يمكن أن ينمو ويتطور تجاه أفراد غير معنيين بالعناية الجسدية للطفل، وتطور العلاقة بين الأم والطفل يتجاوز تلبية الحاجات (البايولوجية)، ويعتمد الى حد كبير على طبيعة التفاعل بين الجانبين، فإرضاء حاجات الطفل الأساسية عملية ضرورية، ولكنها غير كافية لنمو التعلق بين الأم والطفل.. وغالباً ما يكون إرضاء هذه الحاجات فرصة للتفاعل المتبادل بكل أشكاله، فعندما ترضع الأم طفلها، تشعره بحرارة جسدها، وبحنوها عليه، وبرقة عباراتها ومناعاتها.. ويُظهر الطفل بدوره علامات الرضا والارتياح.. مما يشجعها على الاستمرار في التفاعل معه.

في السنوات الأولى من عمر الانسان تتشكل ملامح شخصيته، وتنغرس بذور صفاتها الأساسية، لذلك يسميها خبراء التربية بالسنوات التأسيسية! وفي تلك السنوات لا أحد أقرب الى الطفل وأشدّ التصاقاً به من الأم.. وبذلك تكون هي الجهة الأكثر تأثيراً في تشكيل شخصيته وصناعتها.. ويتيح لها الارتباط الجسدي والنفسي بينها وبين الطفل أكبر فرصة للتأثير، فهو في الأساس جزء منها.. تكون في أحشائها، وتغذي من دمها، ثم ينشأ في حضنها، وينمو جسمه من لبنها.. فمن الطبيعي أن تتعلق به، وأن يشد إليها.. هذه العلاقة الخاصة والانشداد الوثيق، هي التي تجعل بيد الأم أدوات الرسم والتشكيل لشخصية الولد.

ولا تستطيع أي جهة أخرى أن تأخذ نفس مكانة الأم وتأثيرها، حتى وإن مارست وظائف الأم العملية كالإرضاع والحضانه.. لأنها لا تملك آليات التفاعل والارتباط النفسي والعاطفي الموجودة لدى الأم.. بل يمكن القول أنّ هناك برمجة غريزية أودعها الخالق جلّ وعلا للاستجابة والتفاعل بين الأم وولدها، ليس في عالم الإنسان فقط، بل في عوالم سائر الحيوانات أيضاً..! فحتى عند الثدييات الدنيا مثلاً يبدأ التعلق مباشرة بعد الولادة، فالصغير يتعرف على أمّه ويبقى إلى جانبها دون غيرها، والأم

الأم برها في كل
مكان وزمان

تعلم الطباعة السريعة

إعداد/معدة النشر

على لوحة المفاتيح، ويكون ذلك كالآتي: اليد اليمنى:
يكون موضع الأصابع فيها كما يلي: السبابة على

الحرف

(ت)

والوسطى

على (ن)

والبنصر

على (م)

والخنصر

على (ك).

أما اليد



من أهم المهارات الحاسوبية التي يسعى كثير من
الناس لإتقانها (الطباعة السريعة)، فهذه المهارة

تدخل في

جميع أعمال

السكرتاريا

وإدخال

البيانات

وكتابة

التقارير

والأبحاث،

وتعلم هذه

المهارة يوفر الكثير من الوقت والجهد للقيام
بهذه الأعمال التي نحتاجها في حياتنا اليومية،
فأصبحت الكتابة الورقية من الماضي في أغلب
المؤسسات والشركات ومختلف المجالات.
ولكن كيف يمكن أن نتعلم الطباعة السريعة؟

في البداية عليك أن تعمل على تقسيم لوحة
المفاتيح إلى ثلاثة صفوف، وهي: صف الارتكاز:
وهو الصف الموجود في وسط لوحة المفاتيح ويبدأ
بـ(ش) وينتهي بـ(«)، الصف العلوي: وهو الصف
الموجود في أعلى لوحة المفاتيح الخاصة بالحروف،
ويبدأ بـ(ض) وينتهي بـ(ج). الصف السفلي: وهو
الصف الموجود في أسفل لوحة المفاتيح، ويبدأ بـ(ئ)
وينتهي بـ(ظ).

وبهذه الطريقة تستطيع الطباعة بسرعة، فعند
تثبيت الأصابع على مناطق معينة تكون عملية
التبديل بين الأصابع سهلة وبالتالي يصبح إيجاد
الحروف والضغط عليها أسهل، والمهم في الأمر
هو محاولة التدريب المتواصل على الطباعة، فهي
مع كثرة الممارسة تصبح سهلة جداً وسريعة؛ لأنّ
الدماغ يتبرمج على مواقع الحروف ومواقع وضع
الأصابع وتصبح تطبيق الأوامر أسهل وأسرع.

ولكن كيف يمكن أن نتعلم الطباعة السريعة؟
في البداية عليك أن تعمل على تقسيم لوحة
المفاتيح إلى ثلاثة صفوف، وهي: صف الارتكاز:
وهو الصف الموجود في وسط لوحة المفاتيح ويبدأ
بـ(ش) وينتهي بـ(«)، الصف العلوي: وهو الصف
الموجود في أعلى لوحة المفاتيح الخاصة بالحروف،
ويبدأ بـ(ض) وينتهي بـ(ج). الصف السفلي: وهو
الصف الموجود في أسفل لوحة المفاتيح، ويبدأ بـ(ئ)
وينتهي بـ(ظ).

وفي الخطوة الثانية عليك تقسيم لوحة المفاتيح لجهة
يمنى وجهة يسرى، وعليك معرفة موضع أصابعك

الشعير يطهر الجسم من الكوليسترول

إعداد/الربيع اللاكثروفي

لصحة القلب والأوعية الدموية نظراً لمساهمة في خفض نسبة الكوليسترول في الدم. وخلصت الدراسة إلى أن تناول (٥ - ٦) غم من ألياف الشعير لمدة شهر قادر على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة (٧ ٪)، كما أنه يخفف خطر تطور تصلب الشرايين، ويقلل من خطر جلطات الدم وأمراض القلب الأخرى . ولهذا السبب يوصي العلماء الكنديون بتناول المنتجات التي يدخل في تركيبها الشعير.

وتوصي مراكز الخدمات الاجتماعية والطبية في السنوات الأخيرة في عدة دول مواطنيها الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول في الدم بتناول كمية أكبر من المواد الغذائية التي يدخل الشعير في تركيبها بنسبة كبيرة؛ لأنها تحتوي على ألياف تساهم في خفض وإزالة الدهون والكوليسترول الزائد في الدم.

توصل علماء كنديون إلى أن تناول كمية كبيرة من المنتجات والمواد التي يدخل في تركيبها الشعير يؤدي إلى تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وفي مناطق أخرى من الجسم بشكل كبير. ويعتقد الباحثون أن هذه المعطيات ستكون مهمة وقيمة جداً للأشخاص المعرضين لخطر تطور مشاكل أمراض القلب وأمراض السكري، وللأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وقال فلاديمير فوكسان من جامعة تورونتو الكندية: إن الشعير يحتوي على ألياف تساهم في تخفيض مستويات المواد التي تحتوي على نسب عالية من الكوليسترول كالدهون.

وتوصل فوكسان بعد تحليله لمعطيات جمعها علماء آخرون حول كيفية تأثير الحمية الغذائية على تراكم الكوليسترول في جسم الإنسان، إلى أن الشعير يعتبر واحداً من أهم العناصر المفيدة في نظامنا الغذائي





على حافة القيامة !!

الشيخ علي السعيد

الأرض! والصعقة: بالرجوع الى مصدر (الصعق) هي نازلة البرق أو (صاعقة السماء)، فالباري يشبه حدوث ذلك لسرعته (كومضة البرق)، والمراد هنا الموت المفاجئ! ثم ينفخ مرة أخرى فيقوم الخلائق بأجمعهم من أبينا آدم عليه السلام الى ما شاء الله..

وهنا أخذتني وقفة، ويا لها من وقفة مخيفة ومرعبة..! فكل شيء مجهول عندي.. من المكان الذي نحشر فيه، الى الأعمار والأشكال.. الى الملابس والمأكّل.. الى النور والظلمة.. الى الحر والبرد..! ناهيك عن المدة والأمد..! ثم سألت نفسي هذا

السؤال: لو أنّ أحداً أخبرني أنّ بيني وبين القيامة دقيقة واحدة -أو انني واقف على حافة القيامة- فماذا سأصنع خلال هذه الفترة القصيرة؟ وكيف أنجو من عقباتها وعواقبها..! وكان ظني أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً!! ولكن في الحقيقة تبين لي أنّ بإمكانني فعل الكثير.. وأبسط شيء من ذلك الكثير، أن أستغفر الله سبحانه وتعالى، وأندم على تقصيري وإسراي في على نفسي.. فالباري سبحانه

وتعالى قد صدقنا القول حينما خاطبنا على لسان أنبيائه عليهم السلام، فقال: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا﴾ (نوح: ١٠)؛ وقال: ﴿وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ﴾ (هود: ٩٠)، فقد تحل قيامة أحدنا في أي دقيقة!! فلنستغفر الله.. ولنذكره دائماً ولا ننساه.. حتى لا ينسانا.

طالما سألت نفسي هذه الأسئلة: متى تقوم القيامة؟ وكيف تقوم..؟ وماذا يحدث قبل وبعد ذلك..؟ هذه.. وأسئلة كثيرة أخرى كنت أسألها نفسي.. كالأحاديث التي تشير الى أنّ ابن آدم إذا مات قامت قيامته..! ولم أجد لها إجابات شافية! إلا بعد أن قرأت القرآن الكريم.. وتمنعت وتدبرت في آياته.. وقرأت بعض التفاسير وراجعت بعض الأحاديث وشروح بعض العلماء الأجلاء، فوجدت العديد من الإجابات الشافية والوافية.. فسابقاً كنت أقول: كيف تقوم القيامة والناس في تزايد

وتكاثر يوماً بعد يوم..!؟ حتى أصبح سكان العالم اليوم عدّة (مليارات)، من البشر؟! والقيامة لا تقوم إلا بعد أن يموت جميع البشر..! ولكنني لما قرأت قوله تعالى: ﴿وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَصَعِقَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ إِلَّا مَنْ شَاءَ اللَّهُ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنْظُرُونَ﴾ (الزمر: ٦٨)، وراجعت التفاسير.. فعلمت أنّ الساعة (القيامة) تقوم بأمر من الله سبحانه وتعالى! حيث يأمر أحد الملائكة وهو إسرافيل عليه السلام أن ينفخ في الصور -أشبهه بالبوق العظيم- عندها تصعق جميع الخلائق باختلاف أجناسها وأصنافها وأماكنها.. سواء في السماء كانت أم في

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ عَظَاكِرًا



شَاءَ اللَّهُ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنْظُرُونَ﴾ (الزمر: ٦٨)، وراجعت التفاسير.. فعلمت أنّ الساعة (القيامة) تقوم بأمر من الله سبحانه وتعالى! حيث يأمر أحد الملائكة وهو إسرافيل عليه السلام أن ينفخ في الصور -أشبهه بالبوق العظيم- عندها تصعق جميع الخلائق باختلاف أجناسها وأصنافها وأماكنها.. سواء في السماء كانت أم في

معايير تقييم سمعة الأسرة

الشيخ حسن هادي

ويستأنسون بصحبته.. ومعياري كون الأسرة محترمة في المنظار الاجتماعي ينبغي أن يكون ما ذكرنا أعلاه (باعتداد تعاليم الاسلام والعادات والقيم الأصيلة).. ولكن قد يقع البعض في وهم، وربما التباس في المفاهيم! فيعتبر المظاهر والشكليات هي المعيار في تقييم الأسر والعوائل.. بل يتخبط البعض فتكون المصلحة والمنفعة هي معيار التقييم بالنسبة له، فإذا كان مستفيداً من هذه العائلة أو الأسرة كأن يكونوا جيرانه أو يربطهم معه رابط قرابة أو صداقة فهو يُقِيمهم بلحاظ الفائدة! فهم ينظرون عائلة محترمة ما داموا يوفرون له رصيذاً اجتماعياً، إما لوجهتهم مثلاً أو نسبهم الرفيع أو كونهم أثرياء.. ولكن إذا كانوا غير ذلك فهم عائلة لا يُعَبأ بها ولا قيمة لوجودها في المجتمع.

فهذه معايير ذوقية ومزاجية خطيرة جداً وضرر تأثيرها بصورة كبيرة على سمعة العوائل والأسر، خصوصاً في مجال الزواج أو التوظيف والتعيين.. فنلاحظ البعض من ضعاف النفوس يدمر سمعة أسرة وعائلة.. لمجرد أن لديه خلافاً شخصياً معهم! فيقطع نصيب ذاك الخاطب أو المخطوبة! والبعض يجعل سمعة عائلة ما في القمّة، وهي قد لا تستحق ذلك تملقاً ولِيُعَمّق روابط المصلحة معهم ويغطي على واقع حالهم، فيتورط الخاطب أو المخطوبة! نتيجة تلك السمعة الموهومة (المفبركة) عنهم، والتي بنى أساسها ذاك الشاهد المدّلس، ولذا جُعِلَت الشهادة أمانة في عنق المُستشار (الشاهد).. وهو ما ورد في السّنّة النبويّة الشريفة.. وهذا لا يكون إلا أن تكون معايير المجتمع في تشخيص الأسرة المحترمة عن سواها، منبثقة من سلوكها الإسلامي.

يعتبر النظام الداخلي للأسرة كاشفاً حقيقياً عن نمط حياة الأسرة، فإذا كانت الأسرة تسير على منهج منتظم، يستمد هداه من تعاليم الاسلام والعادات والقيم الأصيلة.. فهي أسرة متزنة يسودها الاستقرار..

وهذا لا يعني أنها مثالية لكنها مؤهلة لتجاوز العقبات، ولديها آليات العمل على حل مشاكلها وتنظيم شؤونها.. ويجتهد ربّنا هذه الأسرة -الأبوان- على أن يتخلصا من أي فوضوية أو (لا نظام)، قد تنزلق فيه أقدام أفراد الأسرة، بدءاً من أعلى رأس الهرم في المسؤولية وانتهاء إلى أصغر فرد فيهم.. وهذا



الالتزام والمبدئية فيها سينعكس على علاقات أفرادها بأفراد المجتمع، ويدرك المحيطون أنهم عائلة محترمة وملتزمة فتنال التقدير والتكريم الاجتماعي.. وتكون موضع ثقة عند الجيران والمعارف.. ويرغب الكثير بتشكيل علاقات متنوعة معهم كالعامل والزواج

وزن الكأس !!

إعداد/ علي عبد الجواد

«تذكر دائماً بأن تضع الكأس».

فعندما يتحدث الناس عنك بسوء، وأنت تعلم أنك لم تخطئ في حق أحد منهم، تذكر أن تحمد الله الذي أشغلك بك ولم يشغلك بهم، تأكد أن كل الأحزان التي تمر بك إما لأن الله يحبك فيختبرك، أو أنه يريد تطهيرك من من ذنوبك.. يوماً ما ستكتشف أن حزنك حماك من النار، وصبرك أدخلك الجنة.. تأملوها حرفاً حرفاً..

دعونا نحطم حواجز القلق والهموم.. فهي كلما ازداد وزنها وتعددت مناحيها رجعنا للوراء وأصابنا الخدر والشلل، وتعرضنا للمزيد من الخسران فيما نسعى إلى تحقيقه من نجاحات..

فالقلق والهموم يقفان عائقاً أمام النجاح، فهناك ربط بين النجاح وقدرتنا على التخلص منهما أو أحدهما.. لذا فلا تدعوهم يأخذان وزناً أكثر من اللازم.. وتخلصوا منهما بأسرع وقت كي تستمر حياتكم بسعادة..

دخل الأستاذ الأخصائي في التنمية البشرية الى قاعة الدورة التي يقيمها، حاملاً كأساً من الماء.

فتبادر لأذهان المتدربين أنه سيتكلم عن النصف الفارغ والنصف الممتلئ!!

لكنه سأل عن وزن الكأس!!

تفاوتت تقديراتهم من ١٠٠ إلى ٢٠٠ غرام.

فأجابهم: الوزن لا يهم، الأهم الفترة التي سأقضيها حاملاً الكأس؛ إن حملته لدقيقة فلن تكون هنالك مشكلة، وإن حملته لساعة ستؤلني ذراعاً، إن حملته يوماً كاملاً سأشعر بخدر وشلل، وربما يسقط من يدي؛ وفي كل الحالات لم يتغير وزن الكأس، لكن كلما أظلت حمل الكأس كلما شعرت بأنه قد زاد وزنه.

وأردف قائلاً: «القلق والهموم في الحياة هي تماماً مثل هذا الكأس. فكر بهما قليلاً ولن يحصل شيء، فكر بهما طويلاً وسيبدآن بإيذائك، أما لو فكرت بهما طوال اليوم فستشل حركتك بحيث لن تتمكن من عمل أي شيء».



تصدّي من لا معرفة له

إن من الخطأ الذي يعود ضرره إلى الدين أن (يتصدى) من لا معرفة له بقواعد البحث والمجادلة، ولا إمام له بتفاصيل الفروع والأصول، للدفاع عن العقيدة الحقّة، إذ قد يسيء بذلك أكثر مما يحسن، ويفسد أكثر مما يصلح.. وعليه فمن كان في مظان ذلك فعليه أن (يتسلح) بسلاح الأسلوب الهادف، والمضامين الصحيحة لترويج الدين، والا وجبت عليه (الدلالة) على من يكون واجداً لتلك الصفات، من العلماء الذين جمعوا بين الأسلوب الحكيم والمضمون الحق.. ولقد كان أنمتنا ﷺ يحبون من كان لساناً لهم في الذبّ عنهم، فهذا الإمام الصادق عليه السلام يقول لمن بلغه كراهة مناظرة الناس: «أما كلام مثلك فلا يكره، من إذا طار يحسن أن يقع، وإن وقع يحسن أن يطير، فمن كان هكذا لا نكرهه» (البحار: ج ٢/ ص ١٣٦).. ويترحم عليه على ابن الطيار بقوله: «رحمه الله ولقاه نضرة وسروراً، فقد كان شديد الخصومة عنا أهل البيت».

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

تريد وأريد

رؤي عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «أوحى الله إلى داود عليه السلام: يا داود تريد وأريد، فإن اكتفيت بما أريد مما تريد كفيته ما تريد. وأن أبيت إلا ما تريد أتعبتك فيما تريد وكان ما أريد».

(تحف العقول: ص ٣٧٥)

كلمة ومعنى

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ (الشرح: ١): قال الراغب: أصل الشرح بسط اللحم ونحوه يقال: شرحت اللحم وشرحته، ومنه شرح الصدر أي بسطته بنور إلهي وسكينة من جهة الله وروح منه، قال تعالى: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي»، المراد بشرح صدره عليه السلام: بسطه؛ بحيث يسع ما يلقي إليه من الوحي، ويؤمر بتبليغه وما يصيبه من المكاره والأذى في الله، وبعبارة أخرى: جعل نفسه المقدسة مستعدة تامة الاستعداد لقبول ما يفاض عليها من جانب الله تعالى.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ١٧٦)

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 ٢٠٠٩م

راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

www.alkafeel.net زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية

التحرير: الشيخ علي السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلوي

الخبائش