

٧٣٥

السنة الخامسة عشرة

٢٣ / شوال المكرم / ١٤٤٠ هـ

٢٧ / ٦ / ٢٠١٩ م

الخبير



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



الطفل الخجول

نمو شبح الخجل، ثم الخوف، مما يرمي بحبال الوهم على ذهن الطفل فيجعله خائفاً من لا شيء. ومن أسبابه أيضاً وجود عيوب عند الطفل، كقصر القامة، أو ضعف البنية، أو السمعة المفرطة، أو ضعف السمع، أو قلة المال.

أما حلُّ هكذا مشكلة فيمكن إيجاده في نشر الهدوء والطمأنينة في المنزل، مما سيشعر الطفل بالأمان، وسيساعده على إظهار قدرته العقلية والجسمية، ولن يتردد يوماً ما في إخراج مكنون المهارات التي يمتاز بها، والتي هو نفسه أحياناً لا يفهمها ولا يدركها، وأيضاً ضرورة الابتعاد عن التذليل والخوف المفرطين، اللذين سيشعرانه -لا محالة- بأنه لا يستطيع العيش وحده، إلا بمراقبة الآخرين، كما من الضروري أن يترك ليتصرف على سجيته، أو طفولته البريئة من لعب وحركة طبيعية، وتصرفات طفولية، مع الحرص على أن يُراقب -من قبل المربين- مراقبة المربي الحنون، لا الجلاد القاسي الذي يتمنى منه الخطأ ليعاقبه عليه.

ختاماً فإنَّ للابتسام الطبيعية بوجه الطفل بالغ الأثر على صحته النفسية والجسدية، ولا ننسى إتحافه بهدية إذا قام بعمل جيد، وتعليمه الاعتذار إذا أخطأ.

الخجل هو من المشاكل التي يمر بها كثير من الأطفال، مما يوجب على المربين اتخاذ تدابير الحيطة والحذر، كي لا يصابوا بسهامها؛ لأنَّ هناك من الأطفال من يصلون إلى مرحلة الشباب وهم منطوون على أنفسهم، فتراهم يشعرون بالخجل، ويعتمدون اعتماداً تاماً على غيرهم في شؤون حياتهم، فيشبُّوا وهم لا يعرفون مواجهة صعاب الحياة لوحدهم، ويظهر ذلك بوضوح عند بداية احتكاكهم بالعالم الخارجي، كالمدسة والجامعة وغيرها.

إنَّ الطفل الخجول يحمل في طيات نفسه حالة انفعالية وعاطفية معقدة، مما يتولد من هذه الحالة شعور بالنقص، أو الخوف من محاولات النجاح، فهو دائم التردد في قراراته، مما يجعله يتسم بجمود الحركة الفكرية، وخمول الحركة العضلية، فينمو ضعيفاً أمام عواصف الدهر، ومحدود الخبرة لا يستطيع أن يتكيف مع الآخرين.

إنَّ من أهم أسباب الخجل عند الأطفال حرمانهم أساسيات احتياجاتهم كالمأكل والمشرب، والملبس، أو مكان النوم، أو الحرمان العاطفي من قبل الأبوين، أو الحرمان من اللعب المناسب لعمره، وتوجهاته العقلية والبدنية، كما يُعدُّ خوف الأم المفرط على الطفل وحمايته سبباً في ذلك، حيثُ تساهم الأم في

أيها أجمل للمرأة : التبرج أم العجائب

موفق هاشم

تتوهم الكثير من الفتيات والنساء -الشابات خصوصاً- بأن التبرج يظهر المرأة بشكل أجمل وأبهى، بينما الحقيقة والواقع يشيران إلى العكس من ذلك تماماً، نعم هي ترى أن الأنظار تتجه نحوها، فتحسبها إعجاباً من الشباب، ناسية أو متناسية أنها أصبحت سلعة مطلوبة بسبب ما أظهرت من مفاتها، ورخصت من قيمتها، وحطت من قدرها، وبورت من بضاعتها.. وخير دليل على كل ذلك أنك لا تجد شاباً كيساً، أو مثقفاً واعياً -لا المتدين فحسب- يقبل بالزواج من امرأة متبرجة، تتلاقفها الأنظار يميناً وشمالاً، وتتناولها الألسن نقداً ومقالاً، قد أصبحت وسيلةً للترويج لكل من هب ودب، ومغرمًا للقاصي والداني.

إلى هنا دعونا نتوقف قليلاً، لنقول لكل مؤمنة حسيمة: أخطأ ضعي بين يديك صورتين؛ الأولى: لامرأة متبرجة تلبس الثياب المبهرجة، ضيقت ما ضيقت من بعضها، وفضفضت ما فضفضت من بعضها الآخر لتظهر من مفاتها وتقاسيم جسدها، ما يخجل منه ناموس الحياء. والثانية: لامرأة محجبة محتشمة، صانت عفتها وسترت مفاتها -عن شزر وخزر عواسل العيون- يقيناً سوف ترين مدى جمال الثانية، ذات الحشمة والبهجة والعفة.

أخيراً نقول: إذا كان العذر من بعض الفتيات أنها تفعل ذلك لتبدي للآخرين جمالها أو محاسنها (مفاتها) لغرض الزواج، فإنها أيضاً متوهمة بذلك، بل قد يكون ذلك أفوت للمرجو، وأقرب للمحذور. وربما وسمت غير إبلها بذلك الفعل؛ لأن كل شاب مثقف وواع يقيناً لو خُير -باختيار فتاة للزواج بها- بين اثنتين، تمتلكان نفس المواصفات إلا أن إحداهما محجبة، والأخرى متبرجة، لوجدناه يختار -دون تلكؤ أو تردد- الفتاة المحجبة، بل قد يكون الأمر أشد وأغرب من ذلك! فنحن نجد أن في مجتمعاتنا -حتى أولئك الذين لا يتصفون بالتدين والالتزام- عندما يريدون الزواج، فإنهم يرغبون بالاقتران من فتاة ذات عفة وحياء، مستورة ذات قيم وأخلاق.

العتاب

علي حسين الخباز

التباس في الامر لم يعطنا فرصة الخلاص في التفكير، ويعلق الموقف في قلوبنا. المصارحة البناءة، والعتاب المباشر بشكل هادئ وعقلاني طريق لصفاء النفوس والتصالح. الانسان قادر على معرفة الحقيقة، والإسلام أمرنا بأن نلتمس العذر على سبعين محملاً، يرى علماء النفس أن العتاب يغسل القلب، ويهدئ النفوس، وينقيها من الشوائب، وابعاد الوسواس الشيطانية من الامتداد الى عقولنا، وتترسب من خلال هذا التمدد مواقف مربية لا تمنحنا إلا الشحناء.

العتاب فن يرجو الاتقان بتحقيق المبتغى، ويصل الى الآفة؛ لأن غياب الألفة يجمد العلاقات، وللعتاب أسلوب لا يجرح، ولا يعلو به الصوت بحنق، فيفقد قيمته وتضيع هيئته.

كثيرة هي الأمور التي تفهم خطأ في حياة الانسان، فتسقين الحزن والجرح، ويكبر التأويل ليصبح بيئة خصبة للشيطان، يوقع في حبالها الأحبة والأصدقاء، وللعتاب فن يمكن أن يؤدي الى فائدة إيضاح الموقف رفع سوء الفهم، ثم يفتح مساحات جيدة لتنمية الاعتذار ويعرف بالنوايا، ولذلك ينمي الوعي بالموقف الإنساني لتحمل الجرح، وابعاد روح الارتباك، وبهذا يتم استقبال الموضوع بحسن الظن، ولا بد من مصارحة هادئة متنورة.

والعتاب المتزن يعطي فرصة للتعبير عن الأسف، مع الندم والتوضيح دون أن يقطع المودة وسبل التواصل فهو يبعد الفظاظة والزعل، وإلا فالزعل يسبب حزناً في الموقف، ويراكم السلبيات، ويكبر مشاعر الغضب، وكل ما في الامر يحتاج الى موقف يواجه الطرف الآخر، ليكون بعيداً عن الانغلاق، وعدم تحويل العفوية الى قصدية مؤذية، فأى

فوائد الفواكه المجففة للصحة

من الأمراض المزمنة: أثبتت الدراسات والأبحاث أن تناول الزبيب قد يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما أنه يُقلل من نسبة السكر في الدم، كما أنه يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالتالي تساعد الفواكه المجففة على السيطرة على نسبة السكر والدهون لدى مرضى مرض السكري، حيث أنها منخفضة في مؤشر نسبة السكر في الدم.

* تساعد الفواكه المجففة على خفض ضغط الدم: أثبتت الأبحاث أن تناول الزبيب كوجبة خفيفة بدلاً من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية يساعد على خفض مستوى ضغط الدم الانقباضي، وبالتالي يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ونقص السكر في الدم.

* تساعد الفواكه المجففة على زيادة الشعور بالشبع والامتلاء: فالزبيب يساعدك على عدم الإفراط في الأكل، حيث أنه يزيد من الشعور بالشبع والامتلاء لفترات طويلة، ويقلل من الشعور بالجوع.

* تساعد الفواكه المجففة على علاج الإمساك: حيث أثبتت الأبحاث أن تناول البرقوق المجفف (العنجاص) هو أكثر فعالية لعلاج ومنع الإصابة بالإمساك، وهو أكثر فعالية من تناول (السيلليوم)، ويرجع ذلك بسبب محتواها العالي من الألياف الغذائية التي تعمل على تنظيم وزيادة حركة الأمعاء.

* تمد الفواكه المجففة الجسم بالعديد من العناصر الغذائية اللازمة له: حيث تحتوي على كميات كبيرة من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل (البوتاسيوم والمغنسيوم وحمض الفوليك والحديد والكالسيوم)، كما أنها تحتوي على مركبات قوية مضادة للأكسدة التي لها دور في حماية الجسم من العديد من الأمراض مثل مرض السرطان.

* تُعزز الفواكه المجففة صحة القولون: قد تساعد الفواكه المجففة في الحفاظ على صحة القولون؛ لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية التي تحتوي على (البريبايوتيك)، والتي تعمل على تغذية البكتيريا الصحية التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي.

* تحسن الفواكه المجففة من النظام الغذائي: أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون الفواكه المجففة بانتظام يستهلكون المزيد من العناصر الغذائية وكمية أقل من الدهون والسكريات المضافة مقارنة بأولئك الأشخاص الذين لا يتناولون الفواكه المجففة.

* تحفز الفواكه المجففة على فقدان وزن الجسم الزائد: وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا الفواكه المجففة بانتظام كان وزنهم أقل من أولئك الأشخاص الذين لم يأكلوا الفواكه المجففة.

* تحمي الفواكه المجففة الجسم من الإصابة بالعديد

كن بسيطاً



الجمال / ٥٩ / ١٤٣٤

بأدنى تأثير.

وليكن تخطيطك بسيطاً اكتب جملة واحدة للإجابة عما يعبر عنك من الأسئلة التالية، قد يكتفي البعض بسؤال واحد في حين يجيب البعض الآخر عن جميع الأسئلة:

١. ما مجال عملك؟

٢. أي الأشياء أو السمات التي تود أن يذيع صيتك حولها؟

٣. ما الذي يؤهلك لتولي منصب ما؟

٤. ما القضايا التي تساندها وتدعمها؟

٥. إن كنت من مصممي المنتجات أو الخدمات، ما الذي يمكن الاستغناء عنه في منتجك دون أن يؤثر على كفاءته؟

يكن جوهر هذا الاختبار في القدرة على الإجابة عن جميع الأسئلة الملائمة في جملة واحدة بسيطة. فإن عجزت عن ذلك، راجع نفسك وكرر المحاولة إلى أن تختصر إجابتك في جملة واحدة معبرة.

سواء كنت مقبلاً على عمل جديد، أم أنك تمتلك واحداً بالفعل، أو حتى تفكر في تغيير المجال، كن بسيطاً.

فكلما انتهجت البساطة وتجنبت التعقيد ازدادت شهرتك وذاع صيتك في الأرجاء، فالأهداف الصريحة الواضحة والتصاميم البسيطة اللافتة من شأنها أن تروّج لقصتك وتحقق غايتك سواء كنت تروّج لها أمام مجموعة من كبار المستثمرين أم كانت أمام الغرباء في المصعد الكهربائي.

فالأمر في غاية البساطة: لن يشتري منتجك إلا من استوعب قصتك ورسالتك، لا بد أن ندرك أيضاً أن البساطة لا تعني بالضرورة أن تفتقر رسالتك إلى اللباقة، فالأفكار الجذابة والعبارات اللافتة تلتصق بالأذهان وتنتشر كالنار في الهشيم، لذلك تجد الشعارات والإعلانات الأكثر إيجازاً وتأثيراً هي ذاتها الأكثر شيوعاً وانتشاراً في عالم الأعمال، فالشركات عادة ما تمطر عملاءها بوابل من الرسائل الدعائية التي في حال خلوها من عناصر البساطة لن تتمتع



إسناد الأمور إلى أهلها / الاجتهاد في العمل

دراسة أحوال السوق -حسب التعبير المعاصر- فسأل عن أكثر الأشياء ندرة وأكثرها طلباً من الناس فسعى للبحث عنه، ثم قام بالعمل وأجهد نفسه حتى يحصل على طلبه. واجتهاده في طلب الرزق يعد من كياسته وحكمته، فالتماس الرزق يكون بالسعي في تحصيله بالأسباب المقدرة له كل حسب علمه وطاقته وجهده، أي بما لديه من مؤهلات، سواء بالعمل الزراعي أم التجاري أم الصناعي أم اليدوي أم من خلال الوظيفة الإدارية، المهم هو إعلاء قيمة السعي في طلب الرزق تطبيقاً لقول الله تعالى:

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك: ١٥).

ولكن ما يعاب على ابن الأكار أنه سعى لطلب رزق الكفاف واكتفى بما حصل عليه دون الاجتهاد في بلوغ أسباب الرزق. إذ على الإنسان أن ينظر للأبعد ويحسن استثمار طاقاته المستقبلية بشكل إيجابي، لا أن يركز على قوت يومه فقط، وأن يسعى للأفضل ويخطط لمستقبله ومستقبل أبنائه.

يرى في سالف الأزمان أن أربعة نفر تقطعت بهم الأسباب فجمعتهم الصدقة والظرف في طريق واحد، أحدهم ابن ملك والثاني ابن تاجر والثالث ابن وجيه ذو جمال والرابع ابن أكار (عامل)، اجتمعوا في موضع غربة لا يملكون إلا ما عليهم من الثياب وقد أصابهم ضرر وجهد شديد. فاختلفوا في أمر الرزق فقال ابن الملك: إن القضاء والقدر هما سبب الرزق، وقال ابن التاجر: بل العقل، وقال ابن الوجيه: إن الجمال هو سبب الرزق، أما الأكار فقال: بل هو الاجتهاد في العمل.

وحينما اقتربوا من إحدى المدن اتفقوا على أن يذهب كل واحد منهم يوماً ليتكسب رزقاً لهم بما ذكر من أسباب. فبدأ الأكار فسأل عن عمل يكتسب منه قوت أربعة نفر فقيل له الحطب، فاجتهد فاحتطب وجمع كمية لا بأس بها من الحطب فباعه بدرهم واشترى به طعاماً، وكتب على باب المدينة: (عمل يوم واحد "إذا أجهد فيه الرجل بدنه" قيمته درهم).

وقفه تأمل:

هذا هو الدرس الأول من القصة، فالأكار التمس الرزق في

فضول النظر

كما أن الإكثار من القول من موجبات (بعثرة) الفكر وسدّ أبواب الحكمة في القلب، فكذلك الأمر في فضول (النظر)، فإنه من دواعي كثرة الصور الذهنية التي توجب تفاعل النفس مع بعضها تفاعلاً يكدر صفو الفكر، بل سلامة القلب، ومن هنا كان المحروم من نعمة البصر أبعد من بعض دواعي الغفلة عند من أعطي نعمة الإبصار.. وقد ورد في الخبر: «إياكم وفضول النظر، فإنه يبذر الهوى، ويولد الغفلة» (عدة الداعي: ص ٣١٣).. وينبغي الالتفات إلى دقة التعبير بـ (يبذر)، فإن فيه إشعاراً بأن الهوى المستنبت من النظر يتدرج في النمو كالبدرة، ليعطي ثماره الفاسدة من الوقوع في المعاصي العظام.

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

ذكر الله فيها أحلّ وما حرّم

عن الإمام أبي عبد الله الصادق عليه السلام أنه قال:

«من أشد ما فرض الله على خلقه ذكر الله كثيراً. ثم قال: لا أعني سبحانه الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر،

وإن كان منه، ولكن ذكر الله عند ما أحلّ وحرّم، فإن كان طاعة عمل بها، وإن كان معصية تركها».

(الكافي: ج ٢ / ص ٨١ / باب اجتناب المحارم)

كلمة ومعنى

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ﴾ (الطارق: هـ):

أي ما هو مبدأ خلقه؟ وما هو الذي صيره الله إنساناً؟ والجملة متفرعة على الآية السابقة وما تدل عليه بفحواها بحسب السياق ومحصل المعنى: وإذ كانت كل نفس محفوظة بذاتها وعملها من غير أن تفنى أو ينسى عملها فليدعن الإنسان أن سيرجع إلى ربه ويجزى بما عمل ولا يستبعد ذلك، ولينظر لتحصيل هذا الإذعان إلى مبدأ خلقه، ويتذكر أنه خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب. فالذي بدأ خلقه من ماء هذه صفته يقدر على رجعه وإحيائه بعد الموت.

(تفسير الميزان: ج ٢٠ / ص ١٤٥)

تنبيه

يحتوي الشرة على أسماء الله تعالى والمصومين (عليهم السلام) فالرجاء عدم وضعها على الأرض. كما نود بأنه لا يجوز شربها من تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على الشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلوة الجماعة أو الزيارة كي لا تناس بالآفاد فتعثر في لإمامة.

* رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٣٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

* زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: 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