



السنة العاشرة

٢٤ شوال ١٤٣٥

٢٠١٤/٨/٢١ م

# الخبز الحافي



# تاريخها ما شمر

هذه شمر التي أمر على

مشروع أسبوعي في تاريخ صدرها أسبوعاً للشؤون الفكرية والثقافية في الجمهورية الإسلامية الإيرانية / من إعداد وإنتاج مؤسسة الدراسات والبحوث الإسلامية في بيروت

# كيف تتعامل مع طفلك قبل بلوغ السادسة؟

اعداد/ محمد النصاروي

جميع الآباء والأمهات يسعون لتربية أطفالهم أفضل تربية لكي يكبروا ويصبحوا أشخاصاً ذات فائدة في المجتمع، ومن المعروف أن السنين الأولى من حياة الطفل مهمة وقادرة على تشكيل وتحديد



شخصيته. إلا أن الكثير من الأهالي لا ينتبهوا الى

العديد من الأمور التي قد يكون لها أثر كبير على حياة الطفل، وهنا نقدم لك أهم ١٠ أمور يجب الانتباه لها قبل فوات الأوان:

١- عدم صفع وجه الطفل في هذه المرحلة بتاتاً فهذا سيؤدي إلى زرع صفة الجبن في شخصيته.

٢- عدم الصياح أو التحدث بصوت مرتفع جداً إليهم، فهذا يجعل الطفل يتبع الأسلوب نفسه في التعبير عن آرائه.

٣- عدم التعصب في الرأي أمام الأطفال وعدم تفسير أي شيء بعصبية بحجة الانفعال، فهذا السلوك أيضاً ينتقل إلى الطفل وسيشعره أن تفسير الأشياء هو السبيل لتهدئة الأعصاب.

٤- عدم التدخين أمام الأطفال فإلى جانب البيئة غير الصحية فإن الطفل سيبدأ في وضع أي شيء بضمه لتقليد الوالدين.

٥- عدم الظهور بدون ملابس أمام الأطفال حيث يعتقد كثير من الآباء والأمهات أن الأطفال في هذا السن لا ينتبهون إلى مثل هذه الأمور ولكن الأطفال من عمر سنة ونصف ينتبهون لكل شيء ويزرعونه

بذاكرتهم.  
٦- عدم التشاجر بين الوالدين، فهذا يؤدي إلى فقدان الإحساس بالأمان لديهم.

٧- تنمية الذاكرة لدى الأطفال، فمثلاً من الممكن الطلب منه أن يحكي قصة قد سبق واستمع لها.

٨- الابتعاد عن إجهاد عضلة الكتابة في اليد قبل ٥ سنوات وهذا هو السن الذي تكتمل فيه نموها، أي يجب أن لا يستعجل الوالدان الطفل في الكتابة قبل اكتمال هذه العضلات حتى لا تجهد، ولكن يسمح للطفل بالتلوين والرسم، ولكن لا يمكنه التحكم في الخطوط.

٩- لا بد من إعطاء الطفل فرصة ليحرب أن يأكل بنفسه حتى لو أحدث مشاكل في المرات الأولى، ولكن بتوجيهات بسيطة بدون انفعال وبتوفير الأدوات الأمانة والتي لا تكسر.

١٠- لا ننسى العادات الصحية السليمة، منها: غسيل الأسنان، والأكل باليد اليمنى، والاهتمام بشعره والعناية به، والاهتمام بوجبة الإفطار...



## نوم أصحاب الكهف

الفيزيائي أ/ شاكر عبد الرزاق

قريحة الفراش.. لان الجسم البشري، يقوم بالمحافظة على درجة حرارته، عن طريق الجلد (الادمة) بعملية التعرق..

ج- ﴿وَكَلْبُهُمْ بِأَسْطِ ذِرَاعِيهِ بِالْوَصِيدِ﴾ أي أن الكلب جالس على حاله، لا يحتاج الى تقليب.. فالمحافظة على الحرارة تتم عن طريق اللسان، لا عن طريق الجلد كما هو في البشر، ولذلك كانوا يُقَلَّبُونَ ذات اليمين وذات الشمال. أما الكلب فيحافظ على حرارة جسمه، عن طريق غدد عرقية موجودة على طرفه لسانه، لا عن طريق الجلد، لان خلايا جلده تختلف عن الانسان، فالخلايا أنواع محيطية، وطلائية.. لذلك نجد أن الكلب كثيراً ما يلهث.. (مثلهم كمثل الكلب ان تحمل عليه يلهث او تتركه يلهث..). وهذا سبق علمي رائع للقران الكريم.. في زمان لم تعرف فيه المجاهر الالكترونية، فتعرف أنواع الخلايا لأنواع الكائنات..

د- ﴿لَوْ اَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَكَلَلْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا﴾ وهم في هيئتهم هذه، ومعهم كلبهم.. يثيرون الرعب في قلب من يطلع عليهم، إذ يراهم نياما كالأيقاظ، يتقلبون ولا يستيقظون، وذلك من تدبير الله كي لا يعبت بهم عابث، حتى يحين الوقت المعلوم.. وهنا يحق للمتأمل في فقرات هذه الآية ودقة أفاضلها.. أن يرى روعة ما أنزل الله على نبيه الاكرم ﷺ لينبينا عن بعض سيكولوجية النوم وأسراره.

قصة أصحاب الكهف من أعجب قصص القران وأكثرها تشويقا، لما تحويه من أنواع الإعجاز التاريخي والعلمي، والبياني.. لو ركننا على الإعجاز في مسألة هيئة أصحاب الكهف وتقلبهم أثناء نومهم، حيث يقول تعالى في آية تشمل أربعة أقسام أو مراحل يترتب بعضها على بعض بشكل معجز:-

أ. ﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ﴾،

ب. ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ﴾،

ج. ﴿وَكَلْبُهُمْ بِأَسْطِ ذِرَاعِيهِ بِالْوَصِيدِ﴾،

د. ﴿لَوْ اَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَكَلَلْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا﴾. الكهف- ١٨

أ- ﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ﴾ قال بعض المفسرين: بأن ذلك حدث لبقاء عيونهم مفتحة وأن ذلك ابقى للعين، ولكن ما يذكره العلم الحديث، أن العين على العكس من الأنف والأذن تغلق عندما ننام. وكما يقول أ. د طارق عبده مصطفى: أن ذلك يجدد خلايا العين. وأن بقاء العين مفتوحة فترات طويلة يعرضها للجفاف ولذلك ترمش عيوننا، ناهيك عن تقرح القرنية.

ب- ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ﴾ يقول أستاذ علم النفس السويسري (الكنسندر بورتلي) في كتابه (أسرار النوم): النوم يكون عميقا في البداية، ولكنه يصبح سطحيا بدرجة أكبر كلما انقضت الساعات، وهذه الظاهرة نفسها تنعكس في حقيقة نشاهدها، وهي أن النائم يغير أوضاعه بمعدل تكرر أكبر، كلما زادت الفترة التي قضاها في النوم طولاً.. علمياً: سبب ذلك التقلب هو كي لا تأكل الأرض أجسامهم، أو ما يسمى اليوم

## تفكهوا بالبطيخ

وهو مفيد جداً للمصابين بالروماتيزم، وعصيره يقي كذلك من مرض التيفويد، وأيضاً لتقوية الأسنان والعظام. ولا ينصح المصابين بالسكري الإكثار منه لما فيه من نسبة عالية من السكريات.

ويذكر أن تناوله بكميات كبيرة بعد الأكل مباشرة تؤذي القولون وتسبب عسر الهضم؛ لذلك ينصح بتناوله بعد الوجبات بثلاث ساعات على الأقل، أما بالنسبة للأشخاص الذين يشكون من المعدة والأمعاء فيمكنهم استخدامه كعصير طازج.

### مكوناته :

ماء ٩٢٪ ، بروتين ٧,٥٪ ، سكر ٦٪ ، دهون ٠,٢٪ ، ألياف (سيليلوز) ٠,٥٠٪ ، أملاح ٠,٥٠٪ ، فيتامينات B٢ ، C ، A ، E ، كبريت ، فوسفور ، صوديوم ، بوتاسيوم ، كلور ، منغنيز ، كالسيوم ، حديد ، نحاس ..

### في طب المعصومين عليه السلام :

ورد عن النبي عليه السلام أنه قال: «تفكهوا بالبطيخ فإن ماءه رحمة وحلاوته من حلاوة الجنة»، وفي رواية أخرى: «أنه أخرج من الجنة، فمن أكل لقمة كتب الله له سبعين ألف حسنة ومحا عنه سبعين ألف سيئة ورفع الله له سبعين ألف درجة، وقبل الطعام يغسل البطن ويذهب بالداء أصلاً». وقال الإمام علي عليه السلام: «البطيخ شحمة الأرض لا داء ولا غائلة فيه».

البطيخ الأصفر أو (الشمام) عبارة عن نبات كثير العصارة ينتشر فوق سطح الأرض، متسلقاً ما يعترض سبيله، واسمه العلمي (Cucumis melo) ، وبالإنجليزية: (yellow melon)، وينتمي إلى الفصيلة القرعية، وأغلب الظن أن الشمام أول ما زرع في آسيا الجنوبية أو في إفريقيا.

### فوائده الطبية قديماً وحديثاً :

يكثر تناول البطيخ الأصفر في فصل الصيف وأوقات الحر، ويفضل تناوله متوسط البرودة ليحصل على طعمه المميز.. وهو مناسب لمختلف الأشخاص.. فهو مرطب ومطفئ للعطش وعلاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق.. ووضعه على الجلد يكسبه نضارة وليونة، ومفيد لمعالجة التهابات الجلد، وينقي الجلد من الكلف والنمش.

ويعتبر مفيداً لإدرار البول ومنقّ للدم، ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس، ويقاوم مرض البواسير. ويحذر أكله بكميات كبيرة حتى لا يسبب حدوث بعض بالأمعاء.

كما أن بذوره مفيدة في تخفيض ضغط الدم المرتفع وتستعمل جذوره في وقف النزيف الدموي. وقد أقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق وقشر الرأس، كما استخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام.



## بين مطرقة التهميش وسندان الانا

اعداد/علي السعيدى

النخب بالانحراف وتبني افكار وعقائد فاسدة فهو يرى الطبيب والمهندس واصحاب الشهادات العليا من الاكاديميين وغيرهم يدعمون ويناصرون كل ما هو شاذ ومبتدع من الافكار والعقائد، ونحن ما بين شكوى المثقف وما يقابلها لدينا حقيقة ثابتة على ارض الواقع وهي تعطيل هذه الشريحة المهمة عن القيام بمهامها وتبوء موقعها الريادي في داخل مجتمعاتها سواء كان ذلك ناتج عن غيابها او تغييبها.. ولكن بقدر ما تمثله هذه النتيجة من حقيقة في الواقع العملي الا انها وفي بعض جوانبها تحتاج الى بيان وتوضيح لكشف بعض الملابس غير الواقعية التي احاطت بها سواء كانت من جانب المثقف ام المجتمع.. وننوه الى اننا في هذه المقاربة سوف نخصص الكلام عن شبابنا المسلم فقط، لما هو معروف من طبيعة الثقافة الاسلامية لمجتمعنا، لأن ما يعاينيه الشاب من الشعور بالتهميش والالغاء وعدم التفاعل، ناتج عن عدة عوامل منها ما هو حقيقي وواقعي ومنها ما هو متوهم.. سرى الى ذهنيته على شكل عدوى مرضية من الشاب غير المسلم، ومنها: حالة (الاغتراب).. ومرد ذلك- هو ان له اسلوباً خاصاً في الحياة، ونمطاً معيناً في العمل مما يجعله يتحاشى الاخرين ويبتعد عنهم ويخرجهم عن دائرة اهتماماته، وهنا يكون على شبابنا ان لا يختزل دوره الى مجرد ممارسات معرفية، بل يبقى فاعلاً وناقداً عندما تكون هنا ضرورة للنقد البناء، كما انه يتابع الاحداث ويحلل الظواهر الاجتماعية، ليبيدي رأيه فيها ويسعى لمعالجتها انطلاقاً من واجبه الانساني وتكليفه الشرعي.

توجد في كل مجتمع شريحة اجتماعية متميزة عن باقي شرائح المجتمع، تكون مؤهلة للتأثير في ذلك المجتمع سلباً وإيجاباً وتأخذ مواقع ريادية في رسم هوية وشخصية ذلك المجتمع بشكل جماعي، وفي المقابل تتحمل هذه الشريحة مسؤولية كبيرة في تحديد اتجاه تكامل هذا المجتمع نحو الرشد والنضوج في جميع مجالات حياته من خلال بث الوعي داخل صفوفهم وممارسة النقد البناء والايجابي للأفكار والثقافات الاجتماعية والسياسية وغيرها وتبني قضاياها وتحديد اولوياته.. وعادة هؤلاء النخبة هم من يعرفون في اوساط مجتمعاتهم بـ(المثقفين).. وفي مجتمعاتنا الاسلامية يوجد الكثير من الشباب الذين يتمتعون بهذه الصفة، ومشكلتها أنها تعيش في حالة من الانعزال والانكماش والتفوق من خلال شعورها بالتهميش والتغيب والالغاء وعدم الاهتمام والتفاعل من باقي شرائح المجتمع مما يعطلها ولا يفسح لها المجال للقيام بمهامها الملقاة على عاتقها، وفي المقابل تكثر الشكوى من ابناء مجتمعاتها من غيابها وعدم تفاعلها واللامبالاة التي تعيشها هذه النخب بتوقعها على ذاتها واهتمامها بشأنها الداخلي وتخليها وتماسكها ونظرتها الفوقية التي تفوت عليها دورها الحقيقي في الوسط الاجتماعي، بل ان الكثير من ابناء المجتمع يتهم هذه

## الغيرة وسوء الظن

اعداد/المحرر

الطبيعي في السلوك والتفكير البشري.. فمن كتابات (فالين) والمقبول الآن في علم النفس والسلوكيات، هو غياب المستوى المرضي، وإذا تصورنا أن المجال الطبيعي للسلوك والتفكير البشري، وضع مقابل مسطرة، لوجدنا أنه المجال الأوسع في الوسط كله الذي يقبل على أنه سلوك ضمن الطبيعي، ولكن يبقى مجالان ضيقان جداً في طريف المسطرة، هما الحالة المرضية.. حيث يمكن القول: أن الحالة المرضية هنا يتم التعرف عليها من قبل الطبيب (أو المراقبة لسلوك الإنسان وتفكيره)، فقط عندما تؤثر سلباً على حياة الإنسان الاجتماعية والمهنية.. وهنا يتوجب أن نطبق هذا الفهم العام المبسط لما هو طبيعي، حتى نفهم الحدود الطبيعية للغيرة. والمعنى المراد توضيحه هنا أن المجال واسع جداً، ويختلف من شخص إلى آخر بمراحل كبيرة، وكل هذا الاختلاف مقبول ما دام لا يؤثر سلباً على الحياة الزوجية.. ولا يعتبر (على الأقل من وجهة نظر الطب النفسي) الزيادة أو النقص في الغيرة مرضاً، إلا عندما تؤثر سلباً على تلك العلاقة الزوجية.

إن من روافد المشاكل بين الزوجين : الغيرة التي لا مبرر لها من جانب الزوج أو الزوجة ، وسوء الظن الذي لا موجب له ، سوى استيلاء الوهم الذي لا يغني عن الحق شيئاً ، والمهم أولاً وآخرأ في هذا المجال : هو تحكيم الشرع فيما أجاز وحرّم ، وإن كان بخلاف ميل أحدهما أو كليهما .. فإن زمام التحريم والتحليل إنما هو بيد صاحب هذا الوجود ، وهل هناك من يملك القدرة في منازعة الحق في سلطانه وأحكامه ؟! . وتلعب الغيرة دوراً كبيراً في حياة الأشخاص المتزوجين وخصوصاً إذا كانت هذه الغيرة زائدة عن الحد المسموح به، مما تتسبب في مشاكل كثيرة للزوجين، وبالتالي إنهاء العلاقة الزوجية (الانفصال)، وتبتادر إلى ذهننا أسئلة حول التعريف العلمي للغيرة، وهل تصل هذه الغيرة إلى حد تصبح فيه مرضاً، يتوجب علاجه من قبل المتخصصين النفسيين؟ أم أنها ضمن الحدود الطبيعية للنفس البشرية؟ والسؤال هنا: ماهي الحدود الطبيعية للغيرة في النفس البشرية ؟ وماهي حدود اختلافها من شخص إلى آخر ؟ والجواب: أنه ليس من السهل تعريف ما هو





## لا تعود من

## طريقنا يرحمك الله

اعداد / الشيخ بريزال خليفة



وهكذا فعل خمس مرات.. عندها قام الرجل الضيف، وهو يريد المغادرة.. فقال له الراهب الا تنتظر حتى أتيك بالخبز والعدس لتأكل.. فقال الضيف: يظهر أن الله لم يقسم لي أن أكل من زادك.. فسأله الراهب: الى أين وجهتك؟ فقال الضيف: أمضي الى بلاد الري، لأنني سمعت أن بها طبيباً حاذقاً.. وأريده أن يصلح لي معدتي.. فإنني منذ أشهر ابتليت بقلّة الاشتهاء، وقلّة الطعام.. ثم قال للراهب: هل لك حاجةٌ عندي؟ فقال الراهب: نعم.. قال وما هي؟ قال: أرجوك ان ذهبت وأصلح الطبيب لك معدتك.. فلا تعود من طريقنا يرحمك الله.

يحكى أن رجلاً من الاكاليين نزل الى صومعة فيها راهب.. فرحّب به الراهب، وقال: مرحباً بالضيف.. حللت أهلاً ونزلت سهلاً.. ثم قال له الراهب: لا بد من انك جائع..؟ عندي خبزٌ وعدس، أسترح.. وسأجلب لك الطعام.. فقدم له الراهب أربعة أرغفة من الخبز، وذهب ليأتي له بالعدس المطبوخ.. فلمى أتى اليه بالعدس وجده قد أكل أرغفة الخبز الاربعة.. فوضع العدس أمامه، ثم ذهب وأتى بأربعة أرغفة أخرى من الخبز.. فلما وصل وجده قد أكل العدس.. فوضع الخبز وذهب لإحضار طبقاً آخر من العدس، فلما أحضر العدس رآه قد أكل الخبز..

# قُلْ وَلَا تَقُلْ

- ❖ **قل:** انشغال آباء كثيرين يؤدي إلى ضياع أبنائهم، ولا تقل: انشغال آباء كثيرين يؤدي إلى ضياع أبنائهم، لأن (آباء) لا تمنع من الصرف لعدم وجود مسوغ.
- ❖ **قل:** اصطدم قطارٌ للركابٍ مع آخرٍ للشحن، ولا تقل: اصطدم قطارٌ للركابٍ مع آخرٍ للشحن. لأن لفظة (آخر) ممنوعة من الصرف.
- ❖ **قل:** آلاءٌ لا تُحصى منحها الله لعباده، ولا تقل: آلاءٌ لا تُحصى منحها الله لعباده، لأن لفظة (آلاء) لا تمنع من الصرف.
- ❖ **قل:** وضعتُ الزهور في الإناء، ولا تقل: وضعتُ الزهور في الأنية، لأن (الأنية) جمع للفظ (إناء).
- ❖ **قل:** لا أُؤخذُ بذنبٍ غيري، ولا تقل: لا أُؤخذُ بذنبٍ غيري.

## غرائب القضايا

- قالوا :-** إن من حصلت عنده حالة سرقة أو خطف، عليه التوجه لقارئ الكف والفتجان ( أبو المريا ) والكشاف ليخبره بالحال !
- نقول :-** إن مثل هذه الشعوذة محرمة شرعاً وقد أصدر مراجعنا الأعلام فتاواهم الواضحة بحرمة الاستعانة بمثل هؤلاء في سبيل الكشف عن الغيبات لأن أمرها بيد الله تبارك وتعالى ، واني أنصح الأخوة والأخوات الذين قد تحصل عندهم مثل تلك الحالات الاستعانة بالأدعية والأذكار القرآنية والنبوية الواردة على لسان الشرع المبين لأجل الوصول إلى مبتغاهم .
- من كتاب **غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية**

## كلمات مضيئة

قال الامام الحسين عليه السلام: العاقل لا يحدث من يخاف تكذيبه، ولا يسأل من يخاف منعه، ولا يثق بمن يخاف غدره، ولا يرجو من لا يوثق برجائه. (بحار الانوار ج ١ ص ١٣٠)

## كلمة ومعنى

(المزمل): اسم من اسماء النبي محمد عليه السلام ومعناه: المتلفّ بثيابه، وسمي بذلك في القرآن بعد تلقيه الوحي لأول مرة.

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