



واحة نفسية

زهراء
عبدالرحمة عبدالله

أعرف شخصيتك

أعزائي القراء عزيزاتي القارئات
كلنا نتحدث عن الشخصية، وكلنا يستعمل مصطلح شخصية، ونقول فلان له شخصية، وفلان (ليس له شخصية)، للتعبير عن ضعف الشخصية أو قوتها، ولكن إذا قلت لأحد هل عندك شخصية يجيبك بالتأكيد (أي عندي شخصية)، ولكن القليل يعرف ما الشخصية، في سلسلة المقالات التالية - إن شاء الله - سوف أتناول أنواع الشخصيات ولكن بداية ينبغي أن أعرف ما الشخصية؟
الشخصية هي مجموعة شاملة من السمات الانفعالية والسلوكية والتي يوصف بها الفرد ويتميز بها عن غيره وتظهر من خلال مواقف الحياة المختلفة التي يمر بها وهي ثابتة نسبياً وقابلة للتنبؤ كما أن الشخصية تعد حصيلة تفاعل تلك السمات مع بعضها بعضاً والعوامل التي تساعد على تشكيل الشخصية.

هنالك نوعان من العوامل التي تساعد في تشكيل الشخصية وهي:
١- عوامل وراثية: ونقصد بها السمات الخلقية التي نرثها من آبائنا وأمهاتنا ومنها: سمات خلقية كالزواج، وسمات جسمية كالطول ولون الشعر والعينين، وسمات عقلية كالذكاء والذاكرة.

٢- عوامل بيئية: ونقصد بها ما نكتسبه من بيئتنا نتيجة للتفاعل مع البيئة الطبيعية المادية والاجتماعية ومنها: العوامل الجغرافية كالمدن أو القرى والحقول، وعوامل أسرية كالعلاقات بين الوالدين مع بعضهما وعلاقتهم مع أطفالهما، العلاقة بين الإخوة، والأسرة الممتدة، وعوامل مدرسية كالنظام والانضباط المدرسي، وهناك عوامل أخرى كجماعة الرفاق والأصدقاء ووسائل الإعلام والاتصالات.
هذه نبذة تعريفية بسيطة لنعرف ما الشخصية، حتى نتحدث في الحلقات القادمة عن أنواع الشخصيات ليتعرف كل منا على شخصيته الحقيقية.

امرأة كلامها القرآن



سامر عوض السيد مالك

قال عبد الله بن المبارك - رحمة الله عليه - : خرجت حاجاً إلى بيت الله الحرام وزيارة قبر النبي صلى الله عليه وسلم فبينما أنا في الطريق إذا أنا بسواد على الطريق، فتميزت ذاك فإذا هي عجوز عليها درع من صوف وخمار من صوف فقلت: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته فقلت: (سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ) يس٥٨
فقلت لها: يرحمك الله ما تصنعين في هذا المكان؟
قالت: (سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى...) الإسراء١٦
فعلمت أنها قضت حجها وهي تريد بيت المقدس، فقلت لها: أنت منذ كم في هذا الموضع؟
فقلت: (... ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا) مريم١٠
فقلت ما أرى معك طعاماً تاكلين؟
فقلت: (وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيُسْقِينِي) الشعراء٧٩
فقلت: فبأي شيء تتوضئين؟
فقلت: (... فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا...) المائدة٦٦
فقلت لها: إن معي طعاماً فهل تاكلين؟
فقلت: (... نَحْمُ أَمْوَالَ الصِّيَامِ إِلَى اللَّيْلِ...) البقرة١٨٧
فقلت: ليس هذا شهر رمضان؟
قالت: (... وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ) البقرة١٥٨
فقلت: قد أبيع لنا الإفطار في السفر
قالت: (... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) البقرة١٨٤
فقلت: لم لا تكلميني مثل ما أكلمك؟
قالت: (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ

المزمّل ٢٠
فقلت لها: لقد أوتيتم خيراً كثيراً فقلت: (... وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) البقرة٢٦٩
فلما مشيت قليلاً قلت لها لك زوج؟
قالت: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنَ أَشْيَاءٍ إِن تَبَدَّلَ لَكُمْ تَشْوِكُمْ...) المائدة١٠١
فسكت ولم أكلمها حتى أدركت بها القافلة فقلت لها: هذه القافلة فمن لك فيها؟
فقلت: (الْمَالُ وَالنَّوْنُ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...) الكهف٤٦
فعلت أن لها أولاداً. فقلت: وما شأنهم في الحج؟
فقلت: (وَعَلَامَاتٍ وَبِالنَّجْمِ هُمْ يَهْتَدُونَ) النحل١٦
فعلت أنهم ادلاء الركب فقصت لها القباب والعمارات فقلت هذه القباب فمن لك فيها؟
قالت: (واتخذ الله إبراهيم خليلاً) (وكلم الله موسى تكليماً) (يا يحيى خذ الكتاب بقوة)
فناديت يا إبراهيم يا موسى يا يحيى فإذا بشبان كأنهم الأقمار قد أقبلوا فلما استقر بهم الجلوس قالت (... فَأَتَعَوْا أَحَدَكُمْ بِوَرْقِكُمْ هَذَا إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ...) الكهف١٩
فمضى أحدهم فأشترى طعاماً فقدمه بين يدي فقلت: (كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ) الحاقة٢٤
فقلت الآن طعامكم علي حرام حتى تخبروني بأمرها فقالوا هذه أمانة لنا أربعون سنة لم نتكلم إلا بالقرآن مخافة أن نزل فيسخط عليها الرحمن. فسبحان القادر على ما يشاء...
فقلت: (... ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) المائدة٥٤

تركب نفرت الناقة فمزقت ثيابها فتعجبت من ردها وقلت: من أي الناس أنت؟
قالت: (وَلَا تَقَفْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عِنْدَهُ مُسْئُولا) الإسراء٣٦
فقلت: قد أخطأت فاجعليني في حل؟
قالت: (قَالَ لَا تَتْرِبَ عَلَيْكَ الْيَوْمَ يَغْفُرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) يوسف٩٢
فقلت: فهل لك أن أحملك على ناقتي هذه فتدركي القافلة؟
قالت: (... وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمَهُ اللَّهُ...) البقرة١٩٧
قال: فأنحنت ناقتي فقلت: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ...) (النور٣٠)
فغضضت بصري عنها، ولما أرادت أن

عَتِيدٌ) (ق١٨)
فتعجبت من ردها وقلت: من أي الناس أنت؟
قالت: (وَلَا تَقَفْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عِنْدَهُ مُسْئُولا) الإسراء٣٦
فقلت: قد أخطأت فاجعليني في حل؟
قالت: (قَالَ لَا تَتْرِبَ عَلَيْكَ الْيَوْمَ يَغْفُرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) يوسف٩٢
فقلت: فهل لك أن أحملك على ناقتي هذه فتدركي القافلة؟
قالت: (... وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمَهُ اللَّهُ...) البقرة١٩٧
قال: فأنحنت ناقتي فقلت: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ...) (النور٣٠)
فغضضت بصري عنها، ولما أرادت أن

الزبادي فوائد غذائية وصحية اكتشفه العرب صدفة يطهر الأمعاء ويؤخر الشيخوخة

الكمية من الزبادي يومياً تتناقص بينهم الإصابة بنزلات البرد بنسبة ٢٥٪ وكذلك الإصابة بأمراض الحساسية.

وللزبادي علاقة وثيقة بتأخير ظهور أمراض الشيخوخة لمن يتناولونه بصفة مستمرة نظراً لدوره في زيادة مقاومة الجسم والوقاية من الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية وكذلك بالإضافة خط دفاعي قوي يؤدي إلى وقف عملية ترسيب الكوليسترول على جدران الشرايين وخاصة التي تغذي القلب والمخ وهكذا يعمر هؤلاء الذين يواظبون على تناول الزبادي ويتمتعون بالصحة والقوة والنشاط الدائم والشباب المتجدد والحياة الزائدة.

يقول علماء بريطانيا إن الزبادي يساعد كبار السن في مقاومة بكتيريا تطلق عادة من فترة بقائهم في المستشفيات كما توصل فريق من الباحثين في السويد إلى أن اللبن الزبادي مفيد لوقاية الأسنان من التسوس علاوة على فوائده الأخرى العديدة. ويقول الباحثون إن تحول البكتيريا المحورة إلى أجسام مضادة تمنع النضاق البكتيريا العنقودية (المسببة للتسوس) على الأسنان وثبت من خلال التجارب المخبرية على الفئران تراجع فضل اللبن الزبادي الجديد وأظهرت التجارب أن تناول الفئران لبن الزبادي السويسري قلل عدد البكتيريا التخريزية في أفواهها أيضاً بعد فترة واستمر تأثير اللبن المضاد للتخثر طوال أسبوع بعد تناوله من قبل الفئران وهناك دلائل علمية تشير إلى أن اللبن الزبادي قد يفيد في الوقاية من سرطان القولون فقد لاحظ الباحثون في بوسطن أن اللبن يمكن أن يبطئ الأنزيمات التي تحول المواد الكيميائية غير الضارة في الأمعاء إلى مواد مسببة للسرطان وقد نشر الدكتور (لي) من فرنسا دراسة لاحظ فيها أن أكثر النساء اللاتي تناولن اللبن الزبادي كن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن.



إضافة إلى ذلك فإن بعض الأحياء الدقيقة المستخدمة في إنتاج اللبن الزبادي تنتج بعض المضادات الحيوية التي تحد من نمو الأحياء الدقيقة الضارة التي تستوطن الأمعاء وقد تمكن الباحثون حديثاً في أمريكا من الكشف عن سبعة مضادات حيوية من اللبن الزبادي وبعض هذه المضادات أقوى من التتراسيكلين.
ودلت دراسات أخرى من أمريكا وإيطاليا أن بإمكان اللبن الزبادي منع حدوث الدوسنتاريا (الزحار) ويقول الدكتور (شاهاني) وهو أحد أكثر الباحثين خبرة في العالم بالحليب ومشتقاته (إن اللبن الزبادي يفيد في منع حدوث الإسهالات والدوسنتاريا أكثر منه في علاجها)
وتؤكد الأبحاث أن اللبن الزبادي يقوي الوظيفة المناعية لخلايا الجسم فقد دلت دراسة طبية حديثة على أن تناول خمسين جراماً من الزبادي يومياً يزيد من معدل وجود مادة (جاما انترفيرون) في الجسم وهذه المادة تساعد على محاربة الأمراض والذين يتناولون هذه

اللبن الزبادي له قيمة غذائية عالية لأن عملية الإخمات لا تفقد اللبن سوى كمية ضئيلة من المواد السكرية الموجودة به وهو ما يجعل الزبادي يشارك اللبن الحليب في قيمته الغذائية وهو يحتوي على فيتامين (أ) (و) ونسبة كبيرة من الكالسيوم والمواد البروتينية في اللبن الزبادي أفضل من المواد البروتينية الموجودة في اللحوم لأن الأخيرة بها نسبة عالية من الدهون.
وفائدة الزبادي الكبرى تتركز في وجود بكتريا اللاكتوباسيلس النافعة وهي ميكروب ميكروسكوبي الحجم يهاجم الكائنات غير المرغوب فيها عن طريق تكوين بيئة حمضية مضادة لها مما يساعد على تطهير الأمعاء ويقضي على ٨٥٪ من الجراثيم الضارة وخاصة البكتيريا التعفنفة الموجودة في الأمعاء ويعجل بشفاء حالات الإسهال والتسممات الغذائية.
كما أن الزبادي يعيد تخزين اللاكتوباسيلي في الأمعاء في الوقت الذي تكون فيه الكائنات أو الميكروبات الأصلية في المنطقة المعوية قد تحطمت نتيجة للمرض أو تعاطي المضادات الحيوية. علاوة على أن وجود الوسط الحمضي في الأمعاء نتيجة تناول الزبادي يزيد من ذوبان الكالسيوم والحديد مما يؤدي إلى زيادة امتصاصهما في الجسم وتؤدي زيادة امتصاص الكالسيوم في الدم إلى إرجاع مستواه في هذا السائل الحيوي إلى المستوى الطبيعي وبالتالي المحافظة على تناسق العضلات ومنع سحب الكالسيوم من العظام وبقعه للدم مما يحافظ على سلامة العظام فضلاً على أن الزبادي غني بالكالسيوم الذي يقوي العظام ويساعد على تفادي الإصابة بهشاشة العظام في الكبر وهو مرض يصيب كثير من النساء بعد انقطاع الحيض والمعروف أن ١٥٠ جراماً من الزبادي توفر نسبة ٤٠٪ من احتياجات الإنسان اليومية من الكالسيوم اللازمة للحفاظ على سلامة العظام.

حالة الجسم.
واللبن الزبادي طعام سهل الهضم ويرطب الجسم وهو أسهل في الهضم من اللبن الحليب.
يصنع الزبادي من الحليب باستخدام مزرعة نقية من بعض الأحياء الدقيقة النافعة (بكتريا أو الخميرة) التي تحول الحليب إلى مادة أكثر لزوجة لها طعم حامضي ونكهة مميزة مقبولة لدى الجميع وعملية الإخمات هذه تفصل عنه الدهنيات وتتحول المواد الذلالية إلى مستحلب رطب سهل الهضم كما يتحول السكر إلى حمض يشبه حمض اللينيك.

سارة حسن عبد الصمد
انتقل اللبن الزبادي إلى الغرب أثناء الحروب الصليبية وظلت طريقة تركيب الزبادي سرّاً لا تعرفه إلا قصور الملوك في أوروبا ويقال إن (فرانسوا الأول) ملك فرنسا كان يتناول الزبادي كغذاء حينما أصيب بالتهاب الأمعاء إلى أن شفي تماماً من هذا المرض وبعدها انتقلت صناعة الزبادي إلى بيوت الناس في أوروبا وقد دخل اللبن الزبادي الطب الشعبي الحديث في القرن التاسع عشر حينما أعلن الدكتور (ميتشكوف) أن تناول الزبادي يطهر الأمعاء من الجراثيم وأنه علاج للشيخوخة وتدهور

نودار من كتاب المستطرف

في كل فن مستطرف

تأليف شهاب الدين محمد بن أحمد أبي الفتح الإشبيلي
سمعت امرأة في الحديث أن الصوم يوم عاشوراء كفارة سنة فصامت إلى الظهر ثم أظرت وقالت يكفيني كفارة سنة أشهر منها شهر رمضان.
واسلم مجوسي في شهر رمضان فنقل عليه الصوم فنزل إلى سرادب وقعد ياكل فسمع ابنه صوته فقال من هذا؟ فقال أبوك الشقي ياكل خبز نفسه ويفزع من الناس وسئل بعض القصاص عن نصراني قال لا إله إلا الله ولا غير إذا مات أين يدفن؟ قال يدفن في بيت مقابر المسلمين والنصارى ليكون منذباً لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء. وأهدي إلى سلمة القصاص خاتم بلا فص فقال: إن صاحب هذا الخاتم يعطى في الجنة غرفة بلا سقف. وبنى بعض المغفلين نصف دار وبنى رجل آخر النصف الآخر فقال المغفل يوماً: قد عولت على بيع النصف الذي لي واشترى به النصف الآخر لتكمل لي الدار كلها. وقيل لطيفي أي سورة تعجبك من القرآن؟ قال المائدة قال فأي آية؟ قال ذرهم ياكلوا ويتمتعوا قيل ثم ماذا؟ قال: أتنا غدانا قيل ثم ماذا؟ قال ادخلوها بسلام آمين، قيل ثم ماذا؟ قال وما هم منها بمخرجين.

إخلاص عبد الله إسحق
كلية القرآن الكريم