

مجلة شهرية لخمس وثلاثين
العدد المئتين والخمسة
مكتبة المكتبة العامة
للمطالعة
التي هي مكتبة أم المؤمنين
العربية الإسلامية
العدد ١٩٨
شهر ربيع الأول ١٤١٤ هـ
الطبعة الأولى ٢٠٢٣
رقم الإصدار في المطبعة
المطبعة العراقية ٩١١
سنة ٢٠٢٠

عاشق
١٩٨

رسالة



سجين سامراء

والتقى النّوران

بين مولد النّور
وعصر الظهور

في هذا العدد..



إِبْنَتِي وَالْأُمُومَةُ

٢٣



زَهْرَةُ قُرَيْشٍ الْيَانِعَةُ

٣٠



تَأْثِيرُ السَّهْرِ فِي الصَّحَّةِ

٣٦



الْعَجَبَةُ الْعَبَّاسِيَّةُ الْقَائِمَةُ

مجلة شهرية تختص بشؤون المرأة المسلمة
تصدر عن مكتب المتولي الشرعي للشؤون النسوية
شعبة مكتبة أم البنين ع
العدد ١٩٨ / شهر ربيع الأول ١٤٤٥ هـ
تشرين الأول ٢٠٢٣ م
رقم الإيداع في دار الكتب
والوثائق العراقية ١١٤١-٢٠٠٨ م
الإشراف العام

عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير

ليلى إبراهيم الهر

مدير التحرير

دلال كمال العكيلي

هيئة التحرير

ولاء عطشان الجابري

داليا حسن المسعودي

التدقيق اللغوي

علي حبيب العيداني

رحاب جواد القزويني

التصوير الفوتوغرافي

إسراء مقداد السلامي

تصميم الغلاف والإشراف على التصميم

نور محمد العلي

التصميم والإخراج الفني

بنين أمين العبادي

زهراء مجيد العبيدي

تنويه

ترحب مجلة رياض الزهراء ع بمساهمات القارئات العزيزات على أن لا تكون المساهمة قد نشرت في مجلة أو صحيفة أخرى أو موقع إلكتروني وأن لا تزيد على (٢٠٠ - ٢٥٠) كلمة علماً أن المساهمات تخضع للتدقيق وللمجلة الحق في الحذف أو التغيير ولا تُعاد المواد التي ترسل إلى المجلة سواء نُشرت أم لم تُنشر.

www.alkafeel.net/reyadalzahra

reyadalzahra@alkafeel.net

دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع

صلى الله
عليه وسلم

عنه
الرحمة

الرَّسُولُ الْخَاتِمُ وَالْوَصِيُّ الْخَاتِمُ

محمد ﷺ جذب الناس بجمال وجهه ومعانيه المرسومة التي أثّرت في نفوسهم بشكل كبير، فكان عندما يتحدّث إليهم يذعنون له؛ لكونه ذا خُلُقٍ عظيم، ولا يفرّق بين الناس في معاملته إياهم، إضافة إلى قوة شخصيته، وصراحته وشجاعته، وعدم تردّده في الإقدام على أيّ عمل. إنّ رسالته ﷺ عامّة للبشرية جمعاء، موافقة للفطرة في جوهرها وخصائصها، فمُثلها العليا قابلة للتطبيق في كلّ زمان ومكان، وهي مصداق الحقّ الذي أنزله الله تعالى برسالاته السماوية، وجاء الأئمة (عليهم السلام) بعده هادين مهديّين، وجاهدوا في الله إحقاقاً للحقّ، وامتداداً لرسالة النبي المصطفى ﷺ، وجاهدوا الانحراف عن مسار الحقّ، ولم تأخذهم في الله لومة لائم، وقدّموا دماءهم الطاهرة من أجل ذلك.

الإمام الحجّة المنتظر (عليه السلام) هو الداعي إلى دين جدّه المصطفى ﷺ، ووارث علمه

وحكمته، فهو خازن العلوم وربّانيّ آيات الله تعالى، وسيظهر عندما يأذن بذلك؛ لإقامة دولة الحقّ وإصلاح شأن العالم، وإنقاذه من الظلم والفساد والاضطهاد والاستبداد، ويصلح أوضاع البشرية كلّها، من سياسية واجتماعية واقتصادية، إضافة إلى إصلاح النفوس المريضة، وتوجيهها نحو القيم والمبادئ الإنسانية النبيلة، إنّهُ ﷺ الأمل الحقيقي لكلّ العالم، يحقق العدل الذي يفتقده ويحارب الشرّ والظلم والطغيان والبدع والضلالة، ويعلن عن بداية عهد جديد من إحقاق الحقّ والنور والحبّ والسلام.

إنّ الصبر والتمسك بالقيم والتعاليم الإسلامية، بخاصّة المعاملة الحسنة مع الناس، والسعي لتقديم الخير في المجتمع، والتحلّي بالأخلاق النبيلة، هو الطريق الذي يؤدّي إلى تقرب الإنسان من الله تعالى، والتمهيد لدولة الإمام (عليه السلام)، والفوز بالسعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة.

رئيسة التحرير



ها هي مجلة رياض الزهراء عليه السلام تفتح آفاقها لك لترسلي لها ما
يجول في خاطرك من أسئلة فقهية لتجيب عنها
وفق فتاوى سماحة المرجع الديني الأعلى آية الله العظمى السيد
علي الحسيني السيستاني دامت طلاله:

بسم الله الرحمن الرحيم

غُسْلُ الْجُمُعَةِ

السؤال: هل يجوز أن أغتسل بنية غسل الجمعة عصر الجمعة قبيل المغرب وأصلي بالغسل نفسه؟ وما طريقة النية؟
الجواب: نعم يجوز، والأحوط استحباباً أن تنوي القرية المطلقة من دون قصد الأداء ولا القضاء.

السؤال: إذا لم أغتسل يوم الجمعة واغتسلت عصر يوم السبت قبل المغرب، أو بعد دخول وقت صلاة المغرب، فهل يجزي عن الوضوء؟
الجواب: يجوز قضاء غسل الجمعة قبل غروب الشمس من يوم السبت ويغني عن الوضوء، وأمّا بعده فلا يصحّ القضاء، ويجوز إتيانه رجاءً ولكنّه لا يغني عن الوضوء.

السؤال: ما وقت غسل الجمعة؟
الجواب: من طلوع الفجر من يوم الجمعة إلى غروب الشمس من ذلك اليوم.
السؤال: إذا اغتسل المكلف للجمعة ليلة السبت، فماذا تكون النية، وهل يجزي عن الوضوء؟

الجواب: يقصد القضاء، ويجزي عن الوضوء.

السؤال: هل يجزي غسل يوم الجمعة قضاءً في يوم السبت، أو رجاءً في يوم الخميس عن الوضوء؟

الجواب: القضاء يوم السبت يغني، ولكنّ الغسل رجاءً لا يغني عن الوضوء على الأحوط وجوباً.

المصدر: sistani.org

موقع مكتب سماحة المرجع الديني الأعلى

السيد علي الحسيني السيستاني دامت طلاله

﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ﴾ (١)

■ منى إبراهيم الشيخ / البحرين

رابعاً: هل يُكتفى بالعقل والفطرة لمعرفة الخير، ويُستغنى عن الوحي؟ بالتأكيد كلاً، فالفطرة والعقل يحتاجان إلى كتاب الله تعالى وتعاليم الأئمة (عليهم السلام) ووصاياهم، فالعقل لوحده لا يمكن أن يشخص جميع موارد الخير والشر، ولا يمكن أن يحيط بجميع مصالح الخير ومفاسد الشر، فقد يحسب الإنسان أمراً من الأمور خيراً لأنه يرى الظاهر فقط لمحدودية إحاطته، وأما ما وراء هذا الأمر فخاف عليه، وقد يكون في ما خفي عليه مفسد كثيرة؛ لقوله تعالى: ﴿...وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ...﴾ (البقرة: ٢١٦).

تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ (البلد: ١٠)، أي عرفناه على طريق الخير وطريق الشر بإلهام منا، فهو يعرف الخير ويميزه عن الشر، إذن الإنسان يعرف الخير بفطرته، وهذه المعرفة هي التي تميزه عن البهائم، فعن الإمام علي (عليه السلام) أنه قال: "مَنْ لَمْ يَعْرِفِ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ فَهُوَ بِمَنْزِلَةِ الْبَيْهَمَةِ" (٣). وعليه لو أن إنساناً حصل لديه تردد من موقف معين أهو خير أم شر، فيمكنه أن يزيل التردد بالرجوع إلى فطرته، فعن النبي (صلى الله عليه وآله): "...فَإِنَّ الْخَيْرَ طُمَأْنِينَةٌ، وَالشَّرُّ رَيْبَةٌ" (٤).

ثالثاً: لو حصل تعارض بين تشخيص الناس وبين التشخيص الفطري للفرد، فأيهما يقدم؟

عليه الرجوع إلى الفطرة والوجدان، فعن النبي (صلى الله عليه وآله) أنه قال: "يَا وَابِصَّةُ، اسْتَفْتِ قَلْبَكَ، اسْتَفْتِ نَفْسَكَ، الْبَرُّ مَا اطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَاطْمَأَنَّتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ، وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوَكَ" (٥).

مفردة الخير من المفردات المستعملة كثيراً والمتداولة في كلامنا، فيصبح أحدنا الآخر أو يمسّيه بالخير، وحين يسأل أحدنا الآخر عن صحته، يجيب: بخير والحمد لله، فهذه المفردة لها معنى مريح للنفس، تضيف عليها جواً من السعادة والبهجة. والمفردة لها حضور لافت في القرآن الكريم وأحاديث المعصومين (عليهم السلام)، فمعرفة الخير والترغيب فيه وأسبابه وعوامله، مواضع سوف نتطرق إليها عبر عدّة محاور، منها:

أولاً: ما الخير؟ (خيرٌ)، بمعنى أحسن وأفضل وأنفع، وأصله (أخيرٌ) (٦).

ثانياً: كيف نميز بين مصاديق الخير ومصاديق الشر؟ أي كيف نعرف أفعال الخير وأفعال الشر، صفات الخير وصفات الشر؟

يمكن التمييز بينهما بالفطرة السليمة، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وجبله على حب الخير والنفور من الشر، وقد قال

(١) آل عمران: ١٠٤.

(٢) المصباح المنير: ج ١، ص ١٨٦.

(٣) العقل والجهل في الكتاب والسنة: ص ١٠٩.

(٤) ميزان الحكمة: ج ٤، ص ٣٥١.

(٥) المصدر نفسه.

مَقَامُ النُّورَانِيَّةِ



■ ولاء قاسم العبادي / النجف الأشرف

للمعصومين الأربعة عشر عليهم السلام العديد من المقامات المنيفة والرتب الشريفة،
منها مقام النورانية، فقد روي عن الإمام الباقر عليه السلام أنه قال: "إِنَّ اللَّهَ أَوَّلَ مَا خَلَقَ
خَلَقَ مُحَمَّدًا صلى الله عليه وسلم وَعِترته الهداة المهتدين، فَكَانُوا أَشْبَاحَ نُورٍ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ" ^(١).

وقد تطرّق إلى حقيقتهم الشريفة هذه الإمام عليّ عليه السلام في (حديث النورانية) الذي رواه العلامة المجلسي في موسوعته (بحار الأنوار) في باب معرفتهم بالنورانية، ومن أهم ما تضمّنه هذا الحديث أنّ معرفتهم بالنورانية معرفة الله وعجّله، ويُقصد بمعرفتهم بالنورانية هو أنّ حقيقتهم عليه السلام تتّصف بالنورانية التي تشير إلى أصل خلقهم من نور الأنوار، وأنّ هذه الحقيقة تباين حقائق سائر الخلق؛ لأنّهم عليه السلام واسطة الفيض، وقد بين أمير المؤمنين عليه السلام فيه أنّ الإيمان بولايتهم أمر صعب مستصعب، لا يحتمله إلا ملك مقرب أو نبي مرسل أو عبد مؤمن امتحن الله قلبه للإيمان، ثم بين أنّ المؤمن الممتحن هو الذي لا يرد من أمرهم إليه شيء إلا شرح صدره لقبوله، ولم يشك ولم يرتب.

ثم تناول الإمام عليه السلام معرفة الناس إياهم بالنورانية بالشرح والتوضيح، حتى قال: "مَن آمن بما قلتُ، وصدّق بما بينتُ وفُسرْتُ وشرحتُ وأوضحتُ ونوّرتُ وبرهنتُ، فهو مؤمن ممتحن، امتحن الله قلبه للإيمان، وشرح صدره للإسلام، وهو عارف مُستبصرٌ قد انتهى وبلغ وكمل، ومَن شكَّ وعَنَدَ وجحد ووقف وتحير وارتاب، فهو مُقصرٌ وناصب" (٢).

فمعرفتهم عليه السلام بالنورانية هي السبيل للخروج من الشك والارتياب إلى استكمال الإيمان، ومن الإيمان المستعار إلى الإيمان الثابت وحسن العاقبة، وهي سبيل الوصول إلى مقام من امتحن الله

تعالى قلبهم للإيمان مثلما تقدّم، بل هي السبيل لرفع الدرجات، إذ ختم حديثه عليه السلام بقوله: "فهذا معرفتي بالنورانية، فتمسك بها راشداً؛ فإنّه لا يبلغ أحدٌ من شيعتنا حدّ الاستبصار حتى يعرفني بالنورانية، فإذا عرفني بها كان مُستبصراً بالغاً كاملاً قد خاض بحرّاً من العلم، وارتقى درجة من الفضل، واطلع على سرٍّ من سرّ الله، ومكنون خزائنه" (٣).

إذن، فعلى كلّ مؤمن ومؤمنة معرفة ولايتهم في مقامها النوراني، ولو يعتقد بأنّهم عباد مخلوقون لله تعالى مع علوّ مقاماتهم من جهة، ويعتقد بأنّ كلّ ما لديهم من فضائل ومناقب هي منه سبحانه من جهة أخرى مثلما أشار إلى ذلك عليه السلام، وإلا فلربما يندرجان في مرتبة الشاكين المرتابين المقصرين - العياذ بالله - مثلما ورد في الحديث؛ لأنّ الشك قسمان: فعلي يتساوى فيه الإيمان مع عدمه فعلاً، وشك بالقوة يتمثّل بالاستعداد للشكّ مُستقبلاً على الرغم من الإيمان الحالي! من هنا كان الجاهل بمقام النورانية مستعداً للشكّ عند الفتن والشبهات، بل ربّما ينتقل إلى الارتياب، والارتياب هو التّكذيب بالشيء مع اتّهامه، إذ إنّ المؤمن ربّما ينتقل من الشكّ إلى الارتياب بسبب ضعف المعرفة.

.....

(١) الكافي: ج ١، ص ٤٤٢.

(٢) بحار الأنوار: ج ٢٦، ص ٦.

(٣) المصدر نفسه: ج ٢٦، ص ٧.



عَالَمٌ

الافتراضات الوهميَّة

■ الشيخ حبيب الكاظمي

مضمون السؤال:

ما يُعرف بـ(علم الأوفاق)، و(علم الطلاسم)، و(علم الجفر)، و(علم التسخير)، و(علم الحروف)، و(علم الرمل)، هل هي علوم صحيحة ومروية عن المعصومين عليه السلام؟ علماً أنه توجد كتب لبعض علمائنا في هذه العلوم جميعاً، نريد منكم إيضاحاً لمدى صحّة هذه العلوم.

مضمون الرد:

إنّنا لا ننكر وجود العلوم الغريبة، من قبيل ما ذكرتم، ومن قبيل العلوم التي تبدأ بالحروف الأولى من عبارة (كله سر)، لكنّ الكلام في من يحمل هذه العلوم بصدق، وقد قلنا في أكثر من مناسبة أنّ على الإنسان المؤمن أن لا يشغل نفسه بهذه الأمور؛ لأنّ الله عز وجل قد خلقنا للعبودية، لا للبحث عن غرائب العلوم، بخاصّة أنّ كثيراً من هذه العلوم يمكن جعلها وسيلة لاستغلال العباد، وجلب المريدين، وكسب المال!

نعم، السالك الصادق في طريقه التكاملي قد يُعطى منحة إلهية كهذه، تشجيعاً له للسير إليه، لكن من دون أن يصرف عمره في البحث عن ذلك، فإنّه يصدّه عن وظائف العبودية قطعاً، وقد اتّخذ المشعوذون في كلّ زمان من علمهم بهذه الأمور فخاً لا صطياد ضعاف النفوس الذين لا يفكّرون بطريقة سليمة في الأمور، فبدلاً من التفكير في الواقع، يهيمنون في عالم الافتراضات الوهمية، فلا يزيدهم إلّا تعاسةً وعناءً.

بَيْنَ مَوَئِدِ النُّورِ وَعَصْرِ الظُّهُورِ

■ وسن نوري الربيعي / كربلاء المقدسة

في لجة الأحزان تطوي ليالي الفراق، حتى
كادت أن تهلك من شدة الوجد والأسى،
وفي إحدى الليالي أحسّت زهرة القوم بحركة
الجنين المبارك يتقلب في أحشائها.
أدركت آمنة بنت وهب ﷺ سرّ ذلك الفداء
العظيم لزوجها عبد الله ﷺ، فطوت شجونها
وسيل أحزانها في أعماقها، وراحت تترقب
ساعة الوضع بلهفة وحذر، فأُنزل الله السكينة
على قلبها المفجوع، وحانت لحظة قدوم الوليد
المبارك إلى الدنيا ليزينها بالرحمة، وينشر الخير
والسلام والخلق الرفيع.
هللت الكائنات مستبشرةً، وابتهجت الملائكة
معلنةً الفرح والسرور بالتسبيح والتكبير،
وازدهى الكون ألقاءً، وتعطرت مكة بعبير
البشرى، فلقد حان موعد الخلاص، إنه مولد
المختار لتطهير الإنسان من أدران الجاهلية،
وتزكية النفوس من كل خلق ذميم.
جاء البشير النذير، والسراج المنير؛ ليوقد شعلة
الأمل في قلوب المستضعفين والمضطهدين،
خاتم الرسل وحيب الإله محمد ﷺ الذي
بشّر بقدومه كل الأنبياء والمرسلين.
أقبل سيّد الكائنات باعثاً في دنيا الوجود حياةً
جديدةً، وبزغ فجر النور ممهداً ليوم ظهور
الموعود بتطهير الأرض من الشرك والضلال،
ونشر راية الهدى في كل الوجود.

النُّصْرُ وَالانْتِصَارُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

■ نرجس مهدي / كربلاء المقدسة

أكد القرآن الكريم على ضرورة طلب النصر من الله تعالى عبر سلوك الطريق الصحيح والتعاون على تحقيقه، والشواهد القرآنية على ذلك كثيرة، منها قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَسْبُكَ اللَّهُ وَمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الأنفال: ٦٤)، وقوله تعالى: ﴿وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِنْ أَهْلِي﴾ (طه: ٢٩)، وقوله تعالى: ﴿... قَالَ مَنْ أَنْصَارِي إِلَى اللَّهِ قَالَ الْخَوَارِيُّونَ نَحْنُ أَنْصَارُ اللَّهِ...﴾ (آل عمران: ٥٢)، لقد طلب الأنبياء والأوصياء من الله تعالى أنصاراً لدينه لتحقيق النصر الإلهي،

تلائم المستوى المطلوب للانتصار،
فالنوعية أهم من العدد؛ لقوله تعالى:
﴿الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ
فِتْنَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِتْنَةٌ كَثِيرَةٌ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ
مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٤٩).

ثالثاً: ضرورة تحلي الجنود بالصبر
والاستقامة؛ لقوله تعالى: ﴿قَالُوا
رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَبَّتْ أَقْدَامُنَا﴾
(البقرة: ٢٥٠).

رابعاً: تشخيص الخصم والتعرف عليه
من قبل الجنود، فأتباع (طالوت) عرفوا
خصمهم من الكفار، ولذلك قاتلوهم،
مثلما قال تعالى: ﴿وَأَنْصَرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٥٠)،

وقد قال سيد الشهداء الإمام
الحسين (عليه السلام): "فإني لا أعلم أصحاباً أوفى
ولا خيراً من أصحابي"^(١)؛ لذلك انتصر
في فتحه الكبير.

أمّا كيفية نصر الله تعالى لعباده المؤمنين،
فأخذت صوراً متعددة، منها:

١- توحيد الصفوف وتأليف القلوب:
وهذا بحد ذاته يمثل بادرة من بوادر
النصرة الإلهية، كقوله تعالى: ﴿وَلِيَرْبِطَ
عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾
(الأنفال: ١١).

٢- تقوية القلوب: عن طريق تثبيتها
الموجب لتجلي النصر الإلهي، مثلما
جاء في قوله تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ
آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي
الْآخِرَةِ﴾ (إبراهيم: ٢٧).

٣- استجابة الدعاء، كقوله تعالى: ﴿إِذْ
تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي
مُمِدُّكُمْ بِالْفِئَةِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ﴾
(الأنفال: ٩).

٤- النصر الظاهرية، مثلما حدث في
معركة بدر، كقوله تعالى: ﴿لَقَدْ نَصَرَكُمُ
اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ﴾ (التوبة: ٢٥).

٥- إنزال السكينة والطمأنينة على
المؤمنين، مثلما جاء في قوله تعالى:
﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى
الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الفتح: ٢٦).

٦- إمداد المؤمنين بجنود غير مرئيين
من الملائكة يقاتلون معهم، بدليل
قوله تعالى: ﴿وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا﴾
(التوبة: ٤٠).

٧- كذف الرعب في قلب العدو، كقوله
تعالى: ﴿وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ﴾
(الأحزاب: ٢٦).

٨- التصدي لمكر الكافرين، كقوله
تعالى: ﴿ذَلِكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ مُوهِنٌ كَيْدُ
الْكَافِرِينَ﴾ (الأنفال: ١٨).

والنصر الإلهي لا يتوقف عند حدود
الانتصار الظاهري، بدليل نهضة الإمام
الحسين (عليه السلام) الذي قتل، لكنه انتصر على
الظلم والطغيان؛ ولهذا قال: "فإنه من
لحق بي منكم استشهد، ومن تخلف لم
يبلغ مبلغ الفتح والسلام"^(٢).

(١) الإرشاد: ج ٢، ص ٩١.

(٢) بحار الأنوار: ج ٤٤، ص ٣٣٠.

أمّا عوامل تحقيق النصر في المنظور القرآني
فعديدة، منها:

أولاً: توافر اللياقة العملية لدى القائد،
سواء الفكرية أو البدنية؛ لقوله تعالى:
﴿وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾
(البقرة: ٢٤٧).

ثانياً: ضرورة تحلي الجنود بمواصفات



صَلَاحُ الْخَالِ بِصَلَاحِ الْأُسْرَةِ

■ ولاء عطشان الموسوي / كربلاء المقدسة

ولو أردنا النهوض بالمجتمع والتقليل من مشاكله، فعلينا بالاهتمام بالأسر وتنشئة الأجيال، فما مقومات الأسرة الجيدة السليمة؟

إنّ صلاح المجتمعات وارتقاءها يبدأ من داخل الأسرة، فما المجتمع إلا مجموعة من الأسر، فكل فرد يُولد في أسرة وينشأ في ظلّها، ثم يخرج إلى المجتمع، ويحتكّ بأفراد من خارج أسرته، ينتمون إلى أسر أخرى.

ومن البرامج المهمة والأساسية التي أقامها:

- ١- (ربيع الثقافة المعرفي) للطالبات.
 - ٢- (على خطاك يا مولاي)، لمنتسبات الشعب النسوية في العتبة العباسية المقدسة.
 - ٣- (تطوير الذات والمهارات) للموظفات.
 - ٤- (واحة الثقافة) للمتقدمات وعوائل الشهداء.
- فضلاً عن المحاضرات النصف شهرية والدورات التطويرية في جميع المجالات الحياتية.
- وصلت إلى المركز الكثير من الحالات المتأزمة، سواء على الصعيد النفسي أو الأسري، وأسهم ملاكه الإرشادي والطبية النفسية المتخصصة، في معالجة أغلب الحالات وحلها بحمد الله، فالمركز يقدم مختلف البرامج التثقيفية الإرشادية، التي تهدف إلى ترميم المنظومة القيمية الأخلاقية لكل أفراد المجتمع، ولكل فئاته من النساء.
- وقالت مسؤولة مركز الثقافة الأسرية

إن من أهم عوامل إعداد أسرة سليمة وناجحة هو أن تكون هذه الأسرة مستقرة مطمئنة، يسودها الدفء والمحبة والتفاهم، ومعرفة كل فرد دوره ومسؤوليته.

ولنشر هذا الوعي في المجتمعات ومساعدتها على تجاوز أزماتها وحل مشكلاتها، بادر مركز الثقافة الأسرية التابع للعتبة العباسية المقدسة إلى فتح الدورات والورش التثقيفية، وفتح باب الاستشارة للزوجات والأمهات اللائي تعاني أسرهن من مشكلة ما؛ لتنشأ الأسرة في جو سليم تسوده السكينة والاطمئنان، إذ ركز المركز على البرامج التوعوية والتثقيفية في المجالات النفسية والأسرية والتربوية والفقهية؛ من أجل زيادة المخزون الثقافي للنساء من مختلف الأعمار، مقدماً خدماته الإرشادية والنفسية لفئة النساء حصراً، إذ يستهدف النساء عامة: التلميذات في المرحلة الابتدائية، وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية، والأمهات وربات البيوت، والعاملات كالموظفات.

السيدة سارة حسن الحفار: مجال التثقيف الأسري في الحقيقة يواجه تحدياً كبيراً وخطيراً بسبب انتشار المعتقدات الخاطئة، ومن العوائق والتعقيدات ما يُعمل عليها بجهد دولي وسعي غربي، وبمساحة إعلامية كبيرة جداً حتى يحققون التفكك الأسري ويخلقون مجتمعاً منفلتاً، لا يقيم للعلاقات الأسرية وزناً، بل يدمرها عبر نشر ثقافة الأنا و اللامسؤولية، ومن ثم يؤدي إلى إنهاء العلاقة مع الدين ومع الله، ثم تعطيل الأثر الروحي في المجتمع، ونحن نرى الصراعات اللاإسلامية والأفكار الضالة المنتشرة تحت مسمى الحرية، وهي في الحقيقة حرية زائفة، والهدف من كل هذا طعن الثقافة الأسرية المجتمعية الإسلامية العربية في الصميم؛ لذا انبثقت فكرة مركز الثقافة الأسرية الذي من ضمن أهدافه ومن أولوياته تحقيق الاستقرار النفسي للأسرة العراقية عن طريق المحاضرات والبرامج التوعوية التثقيفية النفسية لشريحة النساء من جميع الأعمار، والمركز يقدم خدماته





ولمنتسبات الشعب النسوية الأخرى في العتبة العباسية المقدسة، إضافة إلى المدارس الدينية، مثل: (مدرسة فدك الزهراء عليها السلام)، ومدرسة نور الزهراء عليها السلام)، بعنوان (على خطاك يا مولاي)، وبرنامج خاص بالزينية، درّينا فيه أكثر من (٥٠٠) منتسبة، ومن المؤمل تقديم البرنامج في محافظة النجف الأشرف لتدريب الشعب النسوية التابعة للعتبة العباسية المقدسة التي تضم: معهد القرآن الكريم النسوي، مدارس الكفيل الدينية، إضافة إلى المتطوعات والمبلغات اللاتي يخدمن في العتبة العباسية المقدسة في أثناء الزيارات المليونية.

وهنا يعمل المركز وفق المسؤولية التي يشعر أنّها ملقاة على عاتقه؛ ليعدّ الأسرة المسلمة إعداداً جيّداً، وهذه خطوة نحو إصلاح المجتمع واستقراره الذي يبدأ من الأسرة والأم التي لها الدور الكبير في ذلك.

حيث صدرت (٤) كتيّبات خاصّة بالعناوين الآتية: (طفلك سيشكر صنيعك غداً)، و(أدنى دليل التعامل مع المرأة)، و(علاج الضغوط النفسية)، و(أبغض الحلال)، وأما غيرها ففي مرحلة الطباعة.

ومن برامج المركز التي قدّمها برنامج (ربيع الثقافة المعرفي) الخاصّ بطلّبات المدارس الحكومية بالتعاون مع مديرية تربية كربلاء المقدّسة على شكل مخيمات طلابية من الصباح حتى المساء، نقدّم لهنّ محاضرات تثقيفية، وتوعوية، وإرشادية مع مجموعة من المسابقات، والبرنامج مخيم كشفي كامل، بدأنا به منذ عام (٢٠١٨م) وهذه السنة الثالثة.

وهناك برنامج (واحة الثقافة) الذي نستهدف به العوائل المتعفّفة بالتعاون مع مؤسّسة (الشهداء) ومؤسّسة (العين)، فضلاً عن برامج للمدرّسات والموظّفات عن تطوير الذات والمهارات.

وبرنامج آخر قدّم للأخوات الزينيات

لعامة المجتمع وبشكل مجاني، وخصّصنا أرقاماً للاتّصال لطلب استشارات في الطبّ النفسي، وأرقاماً للاستشارة في مواضيع الطفولة والمراهقة، وأخرى للاستشارات في العلاقات الزوجية، وتتوافر فيها وسائل التواصل من قبيل الـ(واتساب) والـ(تيلغرام) بشكل مجاني، إضافة إلى الاستشارة المباشرة في مقرّه، وتصلنا حالات عن طريق الاتّصال من المحافظات ومن خارج البلاد.

وإضافة إلى البرامج التي ذكرناها، نقدّم برامج إلكترونية نصف شهرية عبر قناة الـ(تيلغرام)، ننشر الإعلان ونضع الرابط للاشتراك من قبل المتابعات، وتارة يكون البرنامج عن تطوير الذات، وأخرى عن الحياة الزوجية، ويشارك بحدود (٨٠-٩٠) مشتركة في دورة مكثّفة في غضون (٤) أيام، يتمّ فيها توضيح مبدأ الزواج الصحيّ والعلاقة الزوجية الصحيحة.

وهناك الكتيّبات التي تصدر عن المركز،

المرأة بين الجمال والأناقة

■ عهود فاهم العارضي / النجف الأشرف

أو إعاقة خاصة، لكن يجب أن تُجرى على يد المتخصصين.

فكوني عزيزتي واثقة من نفسك ولا تطيعي الشيطان الذي توعد بالغواية مثلما جاء في قوله تعالى: ﴿وَلَا تُرْهَبْهُمْ فَيَغَيِّرْنَ خَلْقَ اللَّهِ﴾ (النساء: ١١٩)،

وابحثي عن كمال الروح وتطوير الذات، فكلما اجتهدت في تطوير نفسك، كلما ازدادت تألقاً وشفافية وأناقة، ولن تحتاجي إلى لبس الملابس الباهظة الثمن، أو وضع الكثير من المساحيق أو العطور، بل تكفي الملابس النظيفة، والملائمة للجسم، وكذلك التحدث بثقة ومعرفة بحديث أي موضوع تتكلمين عليه، فضلاً عن تدريب نفسك لتكوني مستمعة جيدة، يجعلك كالنجمة اللامعة وسط المجتمع.

.....

(١) نهج الذكر: ج ١، ص ٤٥٥.

(٢) عُقدك النفسية، سجنك الأبدي: ص ٥٢.

الله تعالى فهو أحسن الخالقين، وكل شيء فيها إنما هو جمال بحد ذاته، وهذا ما أكدته رسول الله ﷺ إذا نظر في المرأة: "الحمد لله الذي سوى خلقي فعَدَلَهُ، وَكَرَّمَ صُورَةَ وَجْهِهِ وَحَسَنَهَا، وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ"^(١).

٢- أسباب نفسية: وهي مشاكل قد تعرّضت لها المرأة في طفولتها، من تنمر وغيرها مما سبّب لها عقداً نفسية جعلها غير واثقة من نفسها وشكلها، وقد يصدر التنمر من الأهل بخاصة عند التفرقة بين الإخوان وانتقاد أحدهم بدون الآخر، ويحذر الدكتور النفسي يوسف الحسني من هذا الأمر بقوله: (لا ترتكب هذه الجريمة في حق طفلك، فكل طفل مميّز بذاته، ويجب تشجيع تفردّه الخاص، ولا تنسى أن التفرد هو سرّ الجاذبية، ويفقد الإنسان جاذبيته ما إن يفقد تفردّه)^(٢).

٣- أسباب وظيفية: تدعو الحاجة الملحة إلى إجراء بعض العمليات التجميلية، كأن توجد تشوهات خلقية

كان ولا يزال الجمال والتجمل ملازمين لطبيعة المرأة، فأين ما وجدت المرأة وجد الجمال، فالمرأة جميلة الشكل، جميلة الروح، جميلة الكلام والمنطق، وهذا من نعم الله تعالى عليها، وكلما كانت المرأة راضية ومقتنعة بشكلها، كلما تحسّنت حالتها النفسية وزاد تألقها، لكن ويا للأسف الشديد نلاحظ اليوم هجوماً كبيراً، وإقبالاً غير مدروس على عمليات التجميل من قبل بعض النسوة حتى وإن كانت إحداهن ذات جمال خلّاب، وصار كل من هبّ ودبّ يجري عمليات التجميل، والنتيجة هي انتشار كبير للعمليات الفاشلة، أو المضاعفات الخطيرة التي قد تصل إلى الوفاة أحياناً، فما الذي يجعل المرأة التي كرّمها الله تعالى أن تلجأ لعمليات مكلفة جداً أو فاشلة أحياناً كهذه؟ في الحقيقة توجد عدّة أسباب، منها:

١- أسباب جمالية: وهي السعي إلى الظهور بأبهى صورة لافتة للأنظار، وهنا يجب أن تكون المرأة مقتنعة بخلقة

أُفُوبِيا الامْتِحاناتِ



■ خاص مجلة رياض الزهراء ❁

كثيراً ما تواجه الطلاب قبيل الامتحانات بعض المشكلات، ومن أهم تلك المشكلات التي تعرقل مسيرتهم التعليمية هو الخوف والقلق الذي يصاحبهم من فكرة أداء الامتحان، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى إخفاقات لا تحمد عقباه، وتسبب لهم مشاكل لم تخطر على البال، وفي إطار هذا الموضوع طرحنا سؤالاً على المعنيين في هذا المجال:
السؤال: كيف تجدين أثر القلق والتوتر من الامتحانات، وما سببه؟

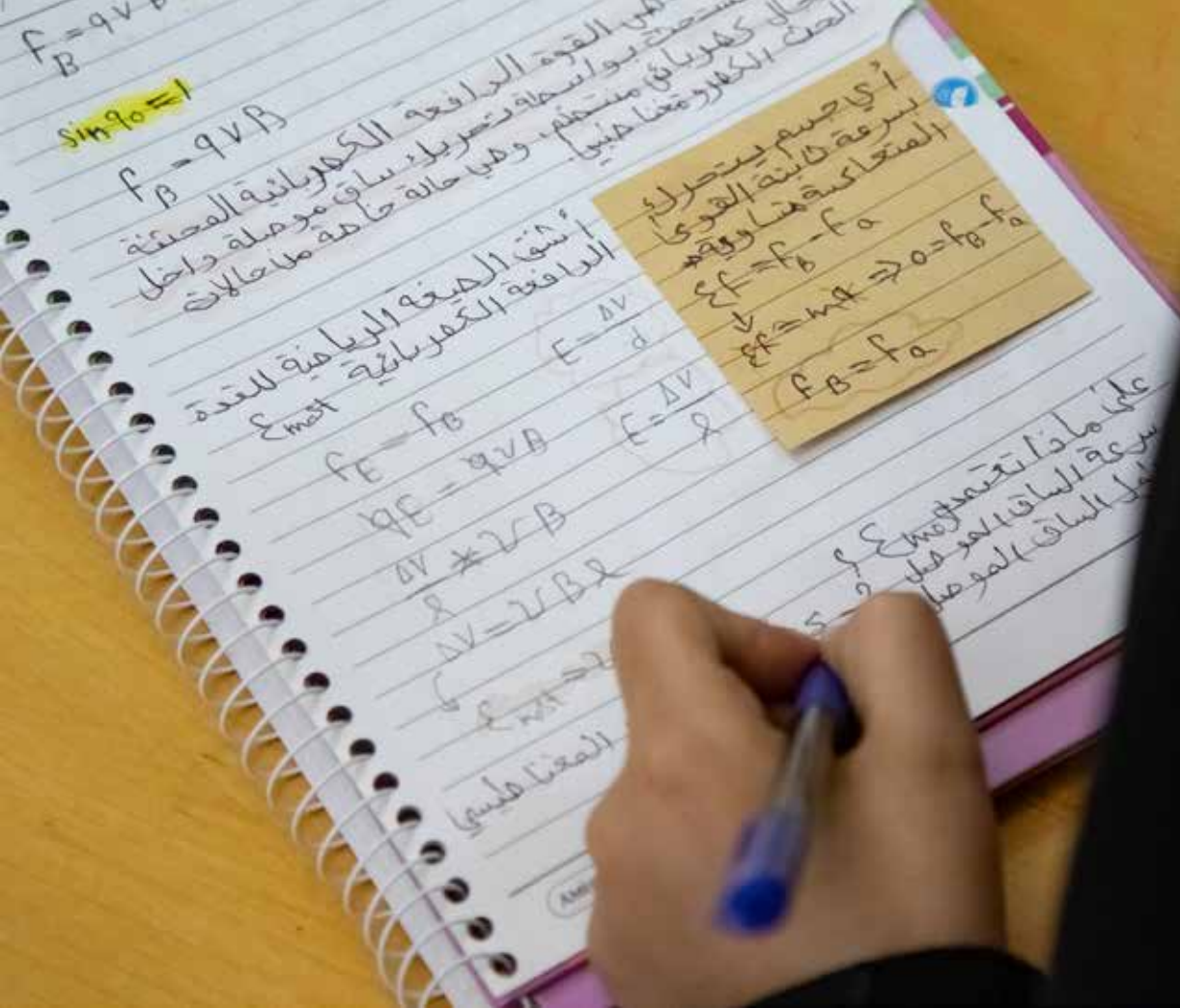
يترتب عليها الكثير، من انتظار الأهل وفرحتهم، ونظرتهم، وتوقعهم اجتياز مرحلة معيّنة، والحصول على المعدّل المطلوب، والرغبة في التفوّق لا النجاح فقط، وسهولة الامتحان وصعوبته هي من أسباب التوتر الأولية، وإذا رُبط قول الإمام عليّ عليه السلام بشعور الطلبة، فإن كثرة التفكير تسبّب الصداع، وقلة التركيز، وفقد الرغبة في الأكل، ممّا يسبّب تداعي الجسد، ثم تتضرّر الصّحة النفسية، فيتحوّل القلق والتوتر إلى همّ، وأمّا عن الرأي الطيّب: (القلق من الامتحان هو حالة نفسية، تسبّب ضائقة شديدة وقلقاً يحدث في أثناء أوقات الامتحان، ويعاني معظم الناس من درجة معيّنة من القلق والتوتر قبل الاختبار أو في أثناءه، وهذا يؤثر سلباً في التعلّم والأداء في

خاصّ، ممّا يزيد من الإخفاقات المتتالية في أداء الامتحان، فيؤدّي إلى تأجيل أغلب الطلبة المتميّزين للامتحان، ممّا يزيد الطين بلة، وهذا ما لمسّته بنفسي في أثناء تدريسي للطلاب وعبر مراقبتي في الامتحانات الوزارية.

وقالت السيّدّة سليمة مطر الحمدانية/ معلّمة من سلطنة عمان: رُوي عن الإمام عليّ عليه السلام أنّه قال: "الهمّ يذيب الجسد"^(١)، ففي الدنيا يفكر المرء بأخطائه، فتراه يقلق بشأن الحساب والعقاب، والطالب كذلك يتوتّر بشدّة من قرب موعد الامتحانات؛ لأنّها مقياس لمحصوله العلمي، واختبار لمدى فهمه؛ ليتّضح مدى استفادته، إلّا أنّ سبب التوتر والقلق ليس الامتحان بحدّ ذاته، إنّما ما بعد الامتحان، فالنتائج

أجابت السيّدّة لمى محمّد المولوي/ مدرّسة: قبل موعد امتحانات الصفّ السادس الإعدادي (الوزاري)، تستنفر الأعصاب طاقتها القصوى، وقبل بدء الامتحانات بشكل عام وقبل كلّ امتحان بشكل خاصّ يظهر الخوف وشدّ الأعصاب والتوتر على الطلاب، ممّا يؤثّر سلباً في تلقّي المعلومة في أثناء الدراسة، ومن كثرة التوتر يُصاب الدماغ بشيء من الجمود وعدم استقبال المعلومة، وعدم استجابة الوصلات العصبية لحفظ المادّة، ممّا يزيد من التوتر وضياع المعلومات، وتزداد هذه التفاعلات مع صعوبة الأسئلة والأخطاء التي ترد معها، وهذا يؤثّر سلباً في نفسية الطالب بشكل عام، ووضعه بصفته يؤدّي الامتحان بشكل





المواقف التي لا يمكن التغلب عليها، والقلق المفرط والخوف يجعل التركيز صعباً، ويبدل الشخص الكثير من الجهد لتذكر الموضوع الذي درسه، ويسبب القلق من الامتحان مستويات مختلفة من الأعراض الجسدية والمعرفية والسلوكية والعاطفية^(١).

فيما ذكرت الدكتورة سليمة سلطان نور/ اختصاص لغة عربية: إنَّ القلق والتوتر النفسي من الامتحان أمر رافق الامتحانات منذ وجودها للمرة الأولى في تاريخ البشرية، وهو أمر جيّد ولا جدال فيه، لكن زيادة القلق والتوتر إلى الحد الذي يشتت ذهن الطالب، أمر

يحتاج إلى إعداد تربوي ونفسي، بل حتى جسدي، عن طريق تنظيم لغة الجسد وتوافق حركته مع الدماغ، ومن ثمّ مع العقل والسلوك؛ والاعتماد على العلوم النفسية والتربوية المتخصصة في هذا المضمار عن طريق أدقّ التفاصيل يعزّز الشعور بالذات، ومن ثمّ تنمية منجزات هذه الذات، وسينعكس يقيناً على تنمية المجتمع.

وقالت السيّدة هدى محمد الحسيني/ معلّمة مادّة الإسلامية: القلق والتوتر هو العدو الأول والعدو اللدود لكلّ طالب يخوض تجربة الامتحانات، ويصل التوتر والقلق أحياناً بالفرد إلى فقدان

متعة الامتحانات، طبعاً ربّما يعترض بعضهم ويتعجّبون إن قلنا هناك متعة في الامتحان أو الاستعداد له، نعم، هناك متعة كبيرة في خوض تجربة الامتحان، حيث يشعر الطالب بأنّه يخلّق في عالم الأسئلة، ويستمتع إلى همس الأجوبة في داخله، وكأنّه في وسط البحر يجذّف بكلتا يديه طالباً برّ الأمان والنجاة، ففي كلّ مرّة أخوض فيها امتحاناً، أشعر بمتعة غريبة تسري في داخلي، قد يكون بعضهم محروماً منها بسبب توتره وقلقه، فالتوفيق هبة من الله تعالى وصنيعه الجميل، والثقة والتفاؤل هما من يقاوم التوتر والقلق.

ومن الجانب النفسي ذكرت السيدة ضحى مجيد/ باحثة اجتماعية: أنَّ القلق والتوتر من الأمراض النفسية التي تجعل الفرد يتردد في اتخاذ العديد من القرارات في الحياة بجميع مجالاتها، بخاصة إذا استمر ذلك بدون إيجاد الحلول المناسبة له، ومن أسباب القلق والتوتر:

- ١- عدم الثقة بالنفس.
- ٢- عدم التفاعل مع الآخرين.
- ٣- عدم وجود الدعم النفسي للطفل في السنوات الأولى من حياته.
- ٤- توبيخ الأهل المستمر وابتعادهم عن التشجيع المستمر على الأمور الإيجابية.
- ٥- عدم توعية الأبناء بخاصة في مرحلة المراهقة؛ لأنَّ في هذه المرحلة يزداد القلق والتوتر بسبب التغيرات البيولوجية التي تحدث لديهم.
- ٦- الاعتماد الكلي على الأسرة.
- ٧- قلة التجارب في الحياة.
- ٨- إسماع الطفل العبارات المثبطة من

قبيل: أنت لا تستطيع، أنت غير قادر، أنت فاشلة، وغيرها من الكلمات التي تدمر الثقة بالنفس.

٩- قلة تفاعل الطفل مع البيئة.

أثر القلق من الامتحان في شخصية الطالب:

- ١- التردد في الإجابة.
 - ٢- عدم المشاركة في الامتحانات.
 - ٣- تدني المستوى الدراسي.
 - ٤- الحد من التفكير.
 - ٥- الحد من الابتكار.
 - ٦- يزيد من ضعف الشخصية.
- وصايا للحد من القلق:

١- قراءة القرآن الكريم مع الاستعاذة من الشيطان الرجيم قبل البدء بالدراسة، إضافة إلى المواظبة على مواعيد الصلاة في أوقاتها؛ لأنَّ الاهتمام بالجانب الروحي يقي الفرد من القلق والتوتر.

٢- الدراسة بشكل فعال وبتركيز، مع وضع جدول خاص مرتب ومنظم من

أجل ترتيب الأفكار في ذهن الطالب.

٣- الدراسة في الصباح الباكر وفي مكان هادئ؛ لكي يتم استيعاب المادة بسهولة.

٤- تناول الطعام الصحي لتغذية الجسم، بخاصة الدماغ.

٥- تناول السوائل التي تجعل الفرد يشعر بالراحة والاسترخاء كعصير الليمون، وغيرها.

٦- ممارسة الرياضة؛ لأنها تزود الجسم بالنشاط والحيوية، إضافة إلى الثقة بالنفس.

٧- إذا كانت هناك صعوبات في التعلم، فيجب إيجاد الحل المناسب لها؛ لأنها تجعل الطالب يشعر بالقلق، ومن ثمَّ يؤثر في دراسته

.....

(١) ميزان الحكمة: ج ١، ص ٦١٠.

(٢) مستشفى (NP) للدماغ، إسطنبول.



فَعَالِيَّاتٌ وَمُسَابَقَاتٌ آيَّةٌ تَتَبَّنَاهَا شُعْبَةُ التَّوْجِيهِ الدِّينِيِّ النَّسَوِيِّ بِعِيدِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ

■ داليا حسن المسعودي / كربلاء المقدسة

احتفلت شعبة التوجيه الديني النسوي في العتبة العباسية المقدسة بيوم الغدير الأغرّ عبر إطلاق مجموعة من المسابقات الآتية في الصحن العباسي المطهر. وقالت السيدة عذراء عباس الشامي/ مسؤولة شعبة التوجيه الديني النسوي: تحرص شعبة التوجيه الديني دائماً على إحياء المناسبات الدينية؛ لما له من الأثر الكبير في الزائرات، ففي

الكريم، ثم بدأ العرض المسرحي الخاص بشعبة الخطابة الحسينية، وبعد ذلك طرحت مجموعة من الأسئلة المقتبسة من الأحداث التي عُرضت في العرض المسرحي، وكان هناك جوائز تم توزيعها بهذه المناسبة. واختتمت الشامي حديثها: نشكر جميع الشعب الساندة، ونخص بالذكر شعبة الخطابة الحسينية النسوية، وشعبة مكتبة

كثير من الأحيان تحتاج الزائرات إلى المزيد من المعلومات المهمة التي تتعلق بأهل البيت (عليه السلام)، وتهتم الشعبة لتكون الفقرات متنوعة؛ لذلك من أجل عيد الغدير الأغرّ، تم التعاون مع شعبة الخطابة الحسينية النسوية لإضافة فقرات أخرى، فابتدأت فقراتنا بتلاوة آيات من الذكر الحكيم، تلا ذلك تلاوة جماعية لمجموعة من قارئات القرآن

بقدر ما كنتُ أرغب بالاستفادة من المعلومات الدينية القيّمة التي لم تمرّ عليّ في حياتي من قبل؛ لذا أنا بدوري أحتُ أنبائي على التسلّح بعلوم أهل البيت ﷺ لمواجهة الحياة.

أمّ بتول: تشرّفتُ اليوم والله الحمد بزيارة سيّدي ومولاي أبي الفضل العباس ﷺ في يوم الغدير الأعزّ، جعلنا الله من الثابتين على ولاية أمير المؤمنين ﷺ، ولهذه الأجواء البهيجة الأثر الكبير في تشجيع الناس على الزيارة، ودخول البهجة والسرور على أنفسهم، ومّا زاد ابتهاجهم هو هذه المبادرة التي تعرّفوا فيها على الكثير من الأحكام التي تخصّ الصلاة، والصيام الواجب والمستحب، وأحكام أخرى، وأتقدّم بالشكر لكلّ القائمين على هذه المبادرة، ونسأل الله تعالى التوفيق للجميع ببركة المولى أبي الفضل العباس ﷺ.

وفاء هاتف الياسريّ/ محرّرة وإعلامية في شعبة التوجيه الديني النسوي: غالباً ما نقيم بعض الفعاليات والأنشطة

أم البنين ﷺ النسوية، وشعبة الزينبيات، ونأمل في مزيد من العطاء من جوار المولى أبي الفضل العباس ﷺ، إحياءً لشعائر أهل البيت ﷺ، ولترسيخ العقائد الحقّة في أذهان الصغار قبل الكبار.

وقد شاركت مكتبة أم البنين ﷺ النسوية شعبة التوجيه الديني النسوي في جولاتها الميدانية التي أقيمت في داخل الصحن العباسي الشريف، وذلك عبر طرح الأسئلة الآتية عن يوم الغدير المبارك على الزائرات الكريمات، وعبرّت الزائرات عن آرائهنّ قائلات: انتظار مهديّ: أرى من الضروري أن نطلع على علوم أهل البيت ﷺ وعلى نهج إمامنا أمير المؤمنين ﷺ أكثر، وأن نتخلّق بأخلاقهم؛ لذلك يجب علينا أن نكون على الأقلّ من المتعلّمين؛ لكي لا نرتكب الأخطاء في حياتنا اليومية، وإنّ ما تقوم به شعبة التوجيه الديني لمبادرة جميلة جدّاً ومفيدة، فبالنسبة إليّ فقد استفدتُ منها كثيراً، فلم أهتمّ إن كانت هناك جوائز على الأسئلة أم لا،

التي نستهدف فيها الزائرات الكريمات، ومن هذه الفعاليات المسابقات الميدانية داخل الصحن المطهر، التي تتضمّن عدداً من الأسئلة الفقهية والعقائدية، أو أسئلة تتعلّق بالمناسبة، فمثلاً ليوم عيد الغدير كان هناك مجموعة من الأسئلة التي تمّ إعدادها في وحدة النشر والفكر، وفي بعض الأحيان نلاحظ أنّ بعض الزائرات تكون معلوماتهنّ الفقهية إمّا قليلة أو خاطئة، فنقدّم هنّ الأحكام الصحيحة مع بعض الهدايا التبرّكية من حضرة المولى أبي الفضل العباس ﷺ، والهدف هو زيادة الوعي والثقافة عند العوائل، وهناك أيضاً فقرات تفاعلية مخصّصة للأطفال، وقد أحبّوها كثيراً، وتكون على شكل أسئلة مبسّطة عن أحكام الصلاة والوضوء بحسب العمر والمعلومات التي يستقبلونها، بخاصّة المكلفات حديثاً، وهذا كلّه في ضمن الفقرات التوعوية، ولدينا أيضاً مسابقات إلكترونية تُطلق في كلّ مناسبة.



أَيُّهَا الْوَالِدَانِ رِفْقًا

■ منال مذري الربيعي / كربلاء المقدسة

أَيُّهَا

٢٢

وكذلك الحال لحياتكم أنتم؟ فمن حقّ هذه الأرض أن ترفقوا بها بأن ترفدوها بأناس صالحين ليعمروها، فرفقًا بالأرض ورفقًا بحالكم، فقبل أن تقتربا ببعضكما ابحتا عن أنموذج مميّز لحياتكما وحياة أولادكما؛ ليعيش الجميع براحة وسكينة، بعيداً عن الحقد والحسد والبغضاء، ولينعم الجميع بالخير والمحبة والسلام، وبعد كل هذا، عليكم أن تركنا إلى ركن آمن يذهب إليه الراغبون طوعاً لا كراهية؛ لتتطهروا من الأدران التي تلوث القلوب؛ لتصبح قلوباً يسكنها الحب والطمأنينة، إنّه ركن الله الذي يلجأ إليه كل مضطّر، فرفقًا بالأولاد بجعلهم عمّاراً للأرض لا مفسدين، ورفقًا بسنين الشباب والقوة؛ لتكون دائماً وأبداً في طاعة الله سبحانه وتعالى ورضاه.

بالتسلسل، فالتوكّل على الله في كلّ أمر هو نصرٌ حقيقيٌّ، فما بالكم إن توكّلتُم في أمر تنشئة الأولاد؟ فهذا التوكّل والعمل المثابر سيتحقّق الانتصار المنشود، وذلك بسيرتهم وسلوكهم وتفاعلهم مع المجتمع الذي يضمّهم، تُرى هل كان في برنامج حياتكما مكان لما أنتما عليه الآن من إرهاق وآلام ومشقة؟ ماذا أعددتُم لأيام كهذه، التي ستكون ليست كسابقتها من سلامة في الجسد والقوة؟ هل التجأتم إلى الخالق جلّ وعلا وأنتم تصمّمون برنامج حياة أبنائكم ومستقبلهم،

ليس لأحد أن يغفل عن المكانة السامية التي يرتقي إليها الوالدان يوماً تلو الآخر، فحين يكبر الأولاد تكبر أحلامهم ليبلغوا ما يستحقّون من نتاج الجهود المضنية التي أفنيت فيها سنوات العمر الجميلة من أجل تحقيق تلك الأحلام، فعندما تكبر الأحلام يكبر معها الأولاد وهو حلم جميل أيضاً، فتتسع الآفاق وينشغل الجميع، وتدور عجلة السنين لتطوى معها حوادث الأيام بحلوها ومرّها غير مكترثة بمن لم يلحق بها؛ لتصبح ذكريات قد نُقشت كلّ حوادثها

ابنتي والأمومة

■ زينب عبد الله العارضي / النجف الأشرف

بنيتي الحبيبة: الأمومة رسالة مقدسة، والأم فيها أعظم مدرسة، أراها كأنها بخور يحترق لينشر الطيب، وشمعة تذوب لتضيء الدروب، وسحابة خير تتمرّق لتروي عطش الأرض، هي خلاصة رحيق الزهور، ومصفى العسل الشافي.

واستثمري كلّ الوسائل المتاحة في زيادة كفاءتك، وتنمية وعيك، تنقّي كالنحلة بين أزاهير الكتب والمجلات، ومجالس الإرشاد والمحاضرات، خذي منها زاد الصمود والثبات، وتعلّمي فنون الكفاح ومواجهة التحديات التربوية التي يفرضها الزمن والمتغيّرات.

قدّمي لأولادك أببي ما عندك، واحرصي على غرس كل جميل في حدائق صدورهم، واربطيهم بدينهم وخالقهم وأئمتهم، وعلمهم حقيقة الانتظار الصادق لإمام زمانهم، وكوني معهم في خطواتهم، سدّديهم بالنصيحة والكلمة الطيبة والدعوة الصادقة في جوف الليل ووضح النهار، وكوني صدرهم الآمن ومحفظة الأسرار، وارسمي في كل مراحل حياتهم بمعيتهم المسار، وتوكّلي على الله تعالى، واطلبي منه أن يتقبّلهم منك بقبول حسن، وينبتهم نباتاً حسناً.

والتعب، هذه بعض أوصافها، ولا أراني أنصفُها يا حبة القلب، فإن أردت أن تكوني يوماً أمّاً، فاعلمي أنها مسؤولية وتكليف، قبل أن تكون متعة أولوياً من ألوان التشريف، وعليك فهمها ووعيها لتكون مسيرتك في تربية أولادك موفقة، ونهايتها سعيدة مشرقة.

عزيزة أمك: اهتمي بولدك قبل حملك عن طريق الاهتمام بقلبك وروحك، استعدي له عبر تفقّهِك ووعيك، كوني أفضل أم لأجمل أبناء، وتعلّمي كلّ ما يعينك في رحلة أمومتك الحافلة بالإيثار والفداء، وإن حباك مولاً بطفل يزيّن حياتك ويهيج أيامك، فاحرصي على تربية روحه، لا تغذية بدنه فقط، ولا تعقيه صغيراً فيجحدك كبيراً.

كرسي وقتك للاهتمام بأسرتك، وإياك والتفريط بمسؤوليتك مهما كانت صعوبات حياتك، تسلّحي بالثقافة الإسلامية التي تعينك في طي طريقك،

فكم هو كبير ذلك القلب الذي تحمله الأم، وكم هي عظيمة تلك التضحيات التي تقدّمها، فمن رحلة الوحام المضنية، إلى آلام المخاض الشديدة، إلى ساعة الوضع القاسية، لحظات لا تصوّرها الكلمات، ولا تشرح تفاصيلها المفردات، كلّها تُنسى وتلاشى مع صرخة الطفل الأولى وهو يعلن قدومه إلى الحياة، ثم تبدأ رحلة عطاء أخرى: تسهر ليلنام، وتجوّع ليشبع، وتتعب ليستريح، وتكافح لينمو ويشتدّ عوده.

رحلة بذل وعطاء، وسخاء وصبر ورجاء، تتلون بألوان الربيع الزاهية؛ لترسم لوحة الحياة الجميلة، بطلاة هذه المهمة أمّ صالحة واعية عرفت مسؤوليتها، ونهضت بدورها، فكانت الجنان تحت أقدامها؛ إكراماً لها، وعرفاناً بفضلها، فالأمّ فيض لا ينضب، وقلب يتسع للأبناء والأب، ابتسامة لا تفتّر على الرغم من كلّ ما تقاسيه من الهموم

إدارة الصفوف

م. م. طيبة مهدي الربيعي / بابل



كان ولا يزال التعليم مهنة العظماء، ومهمة العقلاء، ومسؤولية الفضلاء، ومقياس التقدم، وعية التطور، وميزان القوة، ومنارة كل المجالات، فالأمة ذات الساعد الأقوى هي التي تبذل في العلم والتعلم؛ لأنها تسخر نعم الله في خدمتها وخدمة الإنسانية عامة.

كقصّ المشاجرات والخلافات التي تحدث خارج غرفة الصفّ، وعادة ما تحدث في المراحل الأولى، ويرشداهم إلى مكان تقديم الشكوى عن تلك الأمور، ويتفق معهم على أن يتركوا كلّ شيء ويقطعوا الكلام ويعودوا إلى أماكنهم إن لم يكونوا فيها، ويضعوا ظهورهم بشكل مستقيم، ويركزوا على ما سيقوله عند العدّ إلى (٣)؛ ويبيّن لهم مدى حزمه في أن من يخالف هذا الأمر، فسيكون قد خالف قوانين الصفّ، وهذا أمر غير مقبول إطلاقاً.

كلّ تلك القوانين تساعد المعلم على ضبط صفّه، وينبغي الالتفات إلى أمر مهمّ، ألا وهو السماح بحدوث قليل من الضوضاء المنظمة في داخل الصفّ، كالألعاب التعليمية الشائقة التي تثير بعض أصوات التشجيع، أو المناقشة وتبادل الآراء الذي يحدث تفاعلاً ممتعاً في الصفّ، فالمعلم على مدى الدهور هو صانع المجد، ويستطيع تسخير كل الظروف والإمكانات البسيطة في مصلحة العملية التعليمية.

وتدوين القوانين بصيغة الإثبات لتكون أكثر حزمًا وأقوى في التنفيذ، ويجب أن يتعد المعلم عن الإطالة في تدوين هذه القواعد، وأن تُكتب بصيغة بسيطة وواضحة للمتعلمين، وأن يشرح معناها لهم لكيلا تكون مبهمة عندهم، وأن يدوّنها بلون لافت.

٢- أهمية المحافظة على الهدوء: يبيّن المعلم أهمية الهدوء ليس بالنسبة إليه ولا ليعطي الغرفة الصفّية جوّها المرجوّ، بل يجب أن يبيّن المعلم حرصه على المتعلمين وخوفه عليهم من الجوّ غير المناسب بأن يقول: أنا أضع قانون الهدوء لأنّي أخاف عليكم من الضوضاء التي تؤثر في عملية تعلمكم وتسبّب لكم الصداع.

٣- احترام الأدوار: يشرح المعلم للمتعلمين ضرورة عدم قطع حديثه، أو حديث الزملاء في أثناء شرح الموضوع، مع وعد المعلم بإتاحة الفرصة للمتعلمين في إبداء آرائهم أو طرح المعلومات، وهذا ينطبق على الألعاب التعليمية أيضاً بأن تحترم كل من مجموعات الصفّ بعضها.

٤- احترام الوقت: يبيّن المعلم للمتعلمين كيفية ضياع الوقت في شرح المواضيع الخارجة عن موضوع الدرس،

وعملية التعليم تحتاج إلى قائد يعرف ما له وما عليه، بخاصّة إذا كان التعليم يخصّ الصفوف الأولى، وهي من أدقّ المراحل التي يجب على متولّي مهنة التعليم فيها أن يكون واعياً ومتيقّظاً لكلّ مفصلها وتفصيلها؛ لما لها من علاقة وطيدة بالمعلم، ومستقبله بشكل أساسي.

وإدارة الغرفة الصفّية والجوّ الذي تتمّ فيه هذه العملية يحتاج إلى ذكاء وروح باعثة على الأمل، تعرف ما يجب عليها فعله؛ لتسير العملية بالشكل المخطّط لها أو ما يقارب للخطة المعدة، وأن يحقّق الجوّ ولو الأهداف الأساسية المعوّل على تحقيقها.

ومن أهمّ هذه الأمور هي الضوضاء داخل الغرفة الصفّية التي تدخل في حدوثها عدّة عوامل، منها عدد المتعلمين، وشخصية المعلم، والمرحلة التي يقوم المعلم بتدريسها، وغيرها من العوامل، ولإدارة هذه الضوضاء التي تربك، بل تمت العملية التعليمية، يجب على المعلم اتّباع الخطوات الآتية:

١- أن يضع المعلم قواعد للصفّ: وبالأحرى قواعد الجوّ الدراسي داخل الصفّ متجنّباً استعمال أدوات النفي،

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَلَى جِيدِ سَامِرَاءَ

■ زبيدة طارق الكناني / كربلاء المقدسة

هنا الطواف بأرض الطهر حول
الضريحين أعظم الأركان..
فلك الحمد يارب..

هنا سلوة الروح تحت قبة سامراء، حيث
تُراق العبرات خجلاً، تغسل ذنوب
حامل الأدران..

فلك الحمد يارب..
هنا نقف في تجليات الروح، نرفع
الأكف بالدعاء بين أروقتها، فتجود
بغيث يهطل ليروي ظمأ محبٍ متيم تجرّع
مرارة الخذلان..

فلك الحمد يارب..
هنا على أعتاب مرقد العسكريين (عليه السلام)
نبحث عن الأمان التي هجرتنا،
فتتسلق مواجعتنا أبواب العطاء المقدسة،
وتتلاشى مع حكاياتها التي خطتها
السنون، وتتعطر من عبق ذكرياتها
بالعبرات والآهات، والبطولات
والانتصارات عطراً يشفي السقيم،
فيملأ الفرح منا مساحات في نفوس
عاث بها فراغ الأحزان..
فلك الحمد يارب..

هنا سامراء تعزف ألحان العشق بتراتيل
الولادة من أشرف منبت، في كل ربيع
نسمعها فتشر الحروف تبشيرها على
الحياة، وتبقينا نتغنى بها ونلملم الأمل
منها وننضوي تحت نفحاتها فتمسح
على جراحنا بيلسمها الحنين الدافئ..

قطرات نداءه، فكان السراج المنير الذي
أضاء ليالي الأكوان المظلمة، ورسم
أولى النقوش للهداية التي استنقذتنا من
الهلكة..

فلك الحمد يارب..
مبارك مولد كلما حلّ أحييت بذكره ميت
البلاد، وألبس الحرم حُلل الأنوار..
اللهم صل على محمد وآل محمد، هدية
مقبولة بين يديه تكسوننا بها من حُلل
الرضا والفلاح،

فهل يكفي تراحم العبارات لتنظم عقد
الشكر في أرجاء سامراء الذي لا يستحقّه
إلا الله سبحانه!

فلك الحمد يارب..
سامراء، ها قد أزهى الربيع بعیده مع
فجره المبارك؛ لينعم الكون بالرحمة
الكبرى من الرحمن، واليوم تشهد أولي
براعم الأمان والإسلام التي أزهت في
كلّ زمان ومكان؛ ليُكشف سرّ الحياة
التي ما خلقت إلا من أجل قائد الخير
والبركة وآله الكرام..

به انتهت مواسم الانكسار، وباسمه
تُقطف عناقيد الصبر الجميل الذي تفرّع
من أغصان حلمه وعفوه، تدعو الأرواح
لتسبح بسلام..
فلك الحمد يارب..

مولود كتب اسمه بعوالم حقائق الشرف،
ومن قبله كتب في ملكوت السماوات:
محمد (صلوات الله عليه)..
أفاض علينا من غمامة الإباء والكرم

إِمرأة نُوحٍ عليه السلام

■ أزهار عبد الجبار الخفاجي / كربلاء المقدسة

قال الله تعالى: ﴿ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأةَ نُوحٍ وَامْرَأةَ لُوطَ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّاهِلِينَ﴾ (التحریم: ١٠)

على ضلالتهم، بل ازدادوا سخرية حين بدأ ببناء السفينة على الأرض المجدبة، وتحقق الوعد الإلهي، فأمر نوح عليه السلام المؤمنين وهم قلة بركوب السفينة، وحمل فيها من كل زوجين اثنين مثلما أمره الله سبحانه، وحمل أهله عدا ولده وزوجته التي كانت لا تزال في ضلالها، وتوجّهت نحو الجبل مع قومها وكلّ ظنهم أنّه يعصمهم من العذاب، وبذلك طويت صفحتها بالخزي في الدارين، وأصبحت مثلاً للكافرين.

من معاناة نوح عليه السلام أنّ زوجته لم تكتف بتكذّيبه وحسب، بل أصبحت عينا عليه، وراحت تخبر أعداءه بتحركاته، وعن كلّ من آمن معه بالتوحيد وترك الشرك، وباتت تصفه وقومه بالجنون، وتنعتة بأقبح الصفات والأوصاف، وهي تعمل كلّ ذلك في وقت ترى كيف يتعامل قومها معه بقسوة، ولما يئس منهم توجّه إلى ربّه داعياً. وبدأت علامات الغضب الإلهي ترحف إلى قوم نوح عليه السلام، لكنهم بقوا

مثلاً ضرب الله سبحانه وتعالى في كتابه المجيد للمؤمنين أمثلة من نساء مؤمنات توجن حياتهنّ بالفوز بجنة الخلد، فإنّه سبحانه ضرب أمثلة للكافرين، نساء كافرات رحلن عن الدنيا بعاقبة سيئة، ومن ورائهنّ عذاب الخلد في جهنّم وبئس المصير، ومن بين أولئك النسوة امرأة نوح عليه السلام الذي عانى أشدّ المعاناة من قومه المشركين، وكانت زوجته (واغلة) على دين قومها، ولم تؤمن هي أيضاً بما جاء به، وكان مما يزيد

أسئلة القصّة:

- س ١: ما نوع الخيانة التي ذكرت في القرآن عن امرأة نوح عليه السلام؟
- س ٢: لقد عذب الله تعالى زوجة نوح بالغرق لأنّها كذّبت، ألم يشفع لها أنّها زوجة نبيّ من أنبيائه تعالى؟
- س ٣: ما العبرة المستفادة من هذه القصّة؟

سبب طرده من الجنة، في حين السبب هو غروره وتكبره.

س ٥: قبل هبوطه إلى الأرض، والدليل قوله تعالى: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٣٨)، فهذه الآية وردت بعد الآية التي تشير إلى توبة آدم عليه السلام.

(١) علل الشرائع: ج ١، ص ٢٦.

(٢) بحار الأنوار: ج ١١، ص ٢٢٧.

أجوبة لغز العدد السابق:

س ١: لأنّها خلقت من كائن حيّ وهو آدم عليه السلام (١).

س ٢: قوله تعالى: ﴿فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْئَلُ﴾ (طه: ١٢٠).

س ٣: أهبط الله حوراء من الجنة بصورة إنسية فزوجها آدم ابنه هابيل، وهكذا ابتدأ النسل (٢).

س ٤: يجب الحذر من وسوسة الشيطان الرجيم الذي هو عدوّ لآدم وأبنائه، والعلم بأنّه يحقد عليهم لأنّه يعتقد أنّهم

قَبْلَ أَنْ تَبْرُدَ الْقَهْوَةُ

زهراء حيدر وحيدى / بغداد

حكاية

٢٨

يُعدّ هذا العرض من العروض المهمة والمعروفة جداً في البلاد، وهي لا تُقام إلا يوم الاثنين من كلّ أسبوع ولمدّة (٣٠) دقيقة فقط، ولأنّه اليوم الأخير لي في هذه المدينة؛ لذا كان من المستحيل أن أفوّت على نفسي مشاهدة هذا العرض الرائع.

كنتُ متشوّقاً للغاية، شعرتُ بأنّ رحلتي إلى هذه البلاد لن تكتمل إلا بعد أن أجلس في ذلك المقهى الجميل وأتأمل عرض النافورة الراقصة التي تتغنج فيها المياه الملوّنة على أنغام ريح الصبا.



للمغادرة، كنتُ مستاءً جدًا مما حصل، فبسبب شخصين لا أعرفهما وبسبب مشكلة تافهة لا تخصني، ضيَّعتُ على نفسي فرصة استثنائية من عمري.

لمتُ نفسي كثيرًا على ذلك، لكنني فجأةً فكَّرتُ في حياتي بالمجمل، وقلتُ لنفسي: حسنًا، لقد فوّتُ عرضًا جميلًا وانتهى الأمر، لكن كم فرصة استثنائية في حياتي ضيَّعتها لأسباب تافهة؟ كم موقف جميل لم أعشه مع زوجتي وأطفالي بسبب بعض المنكذات التي لا تستحق أن أصرف عليها دقيقة من عمري! كم جمعة عائلية لم أحضرها وفاتتني، وكم صلة رحم قطعتها بسبب انشغالاتي التي لا تنتهي في هذه الحياة؟

في الحقيقة نحن لا نعطي اللحظات الجميلة حقها، ونشغل كثيرًا بالمشاكل وضغوطات الحياة، وفجأةً نصحو ونجد بأن الكثير من الأشياء الجميلة فاتتنا ولم نستمتع بها.

العمر قصير جدًا، والكثير من الظروف والمنغصات والمشاكل لا تستحق أن نصرف عليها ذرة من وقتنا وصحتنا؛ لذا يجب أن نتدارك الأمر قبل أن ينتهي العرض وتبرد القهوة!

انتهت المشكلة بعد أن تدخل صاحب المقهى، وعاد الجميع إلى طاولاتهم، ورجع الأمر طبيعيًا كأنه لم يحدث شيء إطلاقًا، عاد الناس إلى تناول الحلويات وشرب العصائر، وأنا أيضًا رفعتُ فنجان قهوتي لأستمع بمذاقها العربيّ الفريد، لكنني انصدمتُ بها، فقد أصبحت باردةً جدًا وغير قابلة للاحتساء، فأرجعتها إلى مكانها، وتممتُ مع نفسي منزعًا من طعمها البارد، لكنني رفعتُ رأسي مباشرةً لأستمع بالعرض الذي جئتُ من أجله وتكبّدتُ عناء الرحلة، ففوجئتُ بانتهاء العرض وتوقّف النافورة عن الحركة، ربّاه، انتهى وقت العرض!

فعلى الرغم من أنني دفعتُ الكثير من المال من أجل هذا العرض ومن أجل هذه الطاولة تحديداً، إلا أنني لم أستمع لا بالعرض ولا بالقهوة بسبب انشغالي بمتابعة ذاك الشجار الذي حصل بين النادل والسائح، وضيَّعتُ على نفسي فرصةً لربّما لن تتكرّر في حياتي مرةً أخرى!

خرجتُ من المقهى منزعًا، وتوجّهتُ إلى الفندق لأحزم أمتعتي وأستعدّ

جئتُ إلى المقهى مبكرًا لكي أحجز أقرب طاولة تطلّ على النافورة لأستمع جيّدًا بالمنظر، وبصراحة كان سعرها أعلى من باقي الطاولات، لكنني بالتأكيد لم أكن لأبخل على نفسي لمشاهدة عرض ربّما لن أشاهده مرةً أخرى في حياتي.

طلبتُ قهوتي المفضّلة، وقبل أن يبدأ العرض بدقائق جاءني النادل بالقهوة، وما إن بدأ العرض وراحت المياه تتراقص حتى سمعتُ صوت ارتطام النادل بسائح صعب المراس، وبدأت صيحاته تتعالى في المكان، فقد انسكب العصير الذي كان يحملُه النادل على بدلة الرجل الفخمة، وسبّب ذلك انزعاجًا كبيرًا له وبدأ يصرخ ويلقي اللوم على النادل لقلة انتباهه وضعف تركيزه، فردّ عليه النادل وطلب منه أن يخفض صوته، إلا أنه أبى ذلك ودفعه بيده وهنا كانت الكارثة، إذ حصل شجار لفظيّ عنيف بينه وبين السائح، وتجمّع الناس في محاولة فاشلة لإنهاء النزاع بينهما، لكن الأمر لم ينتهِ حتى تدخل صاحب المقهى وطلب من النادل أن يترك المكان فورًا، وقدم اعتذاراته للسائح ورافقه إلى دورة المياه لتنظيف ملابسه.

زَهْرَةُ قُرَيْشٍ الْيَانِعَةُ

■ هدى نصر المفرجي / كربلاء المقدسة

في الركن القصي من غياهب الجهل
والظلام وربقة الظلم والجور، حيث
يقف الرجل متعامداً مع أشعة
الشمس الحارقة فينسلخ جلده، بينما
تصرخ الفتاة الصغيرة وهي محمولة
إلى وأد محتم، والأوثان الحجرية واقفة
تنظر كيف يتضرع الجهلة ويقدمون
القرايين لها، غارقين في جهلهم إلى
أبعد الحدود بوثنية كبيرة، فعبدوا من
دون الله تعالى أوثاناً لتجلب لهم النفع
وتدفع الضر عنهم بزعمهم، وكان في
كل ناحية من شبه الجزيرة العربية وثن
خاص بها، وكان بعضهم يعبد الحجر،
أو الملائكة، أو الجن، أو الكواكب،
لاعتقادهم بقدرتها وتأثيرها، حتى
صدع الصوت في نفوسهم وتناقلت
الأخبار في شعب بني هاشم أنه سيولد
من يخرج الناس من غياهب الجهل
إلى باحة النور والسلام، ويخلص
الشعوب المستضعفة، فارتجت قلوب
الظالمين خشية أن يخسروا سلطانهم
الواهم بعد هذه النبوءة.

الذي هُشمت المستضعفين الظروف، وتواطأت ضدّهم الكروب، وتكالبت عليهم الأزمات، وغيّر الظلم ملامحهم، احتاجت أنفاسهم الضعيفة إلى مَنْ يجبر التهشّم والضعف والانكسار، فهبّت نسائم الخالق الجبار الذي يجبر انكسار قلوب عباده، فالعيش في كنف الإله يمدّ الإنسان بمراهم الصّحة، وضادات السعادة، ومسكّنات الأوجاع، ومضادات الهموم، فهو سبحانه العالم بقلوب عباده وما يصيبها من كسور تترك ندوبها على جباههم، وآثارها في أرواحهم؛ لذلك تولّى جبرها برحمته، فهو القادر على جبرها، يجبر الكسير، ويساعد الضعيف، ويقدم المتأخّر، تضمّد رحماته جراح النفوس، فضمّد عباده ببذرة زرعها في رحم سيّدة قومها وخيرة النساء في عصرها، ثم أثمرت خير البشر وخاتم الأنبياء محمد ﷺ، فوهبها تعالى الجنّة في الآخرة والشفاعة في الدنيا، وقد رُوي عن الإمام الصادق عليه السلام حيث قال: "نزل جبرئيل عليه السلام على النبي ﷺ فقال: يا محمد، إنّ ربك يقرنك السلام، ويقول: إنّني قد حرّمت النار على صلب أنزلك، وبطن حملك، وحجر كفلك، فالصلب صلب أبيك عبد الله بن عبد المطلب، والبطن الذي حملك أمنة بنت وهب، وأمّا حجر كفلك فحجر أبي طالب" (١).

(١) أمّهات المعصومين عليه السلام: سيرة وتاريخ ج ١، ص ٢٦.

(٢) الكافي: ج ١، ص ٤٤٦.

وفي ذاك المجتمع الأرستقراطي المعتزّ بكرم الأصول ومجد الأعراق، وُجدت مَنْ اجتمع لها أصالة النسب ورفعة الحسب، فأبوها (وهب) سيّد بني زهرة، وجدّها عبد مناف بن زهرة الذي يقرن اسمه بابن عمّه عبد مناف بن قصي، فيقال: (المنافان)، تعظيماً وتكريماً.

وقد ظلت زهرة قريش اليانعة، وبنت سيّد بني زهرة في خدرها محجوبةً عن العيون، مصونة عن الابتذال، حتى ما يكاد الرواة يتبيّنون ملامحها، أو يجروّون على رسم صورتها، بل لا يكاد المؤرّخون يعرفون عنها إلّا أنّها كانت يومئذ أفضل فتاة في قريش نسباً وموضعاً^(١)، وكان عبد الله من بين الذين تقدّموا إلى خطبة (زهرة قريش)، وهو الجدير بأن يحظى بها من دونهم جميعاً، فما كان فيهم مَنْ يدانيه شرفاً ورفعةً ووسامةً، فهو ابن عبد المطلب بن هاشم أمير مكة، وهي المرأة التي تكلمت بإكليل القداسة، وتوشّحت بوشاح الشرف والمجد والسؤدد، فاخترها الله لحمل نور النبوة، واصطفها لأُمومة أقدس إنسان عرفه الوجود، الإنسان الذي كان واسطة الفيض بين الأرض والسماء، والذي صدع بالحقّ مثلما أمره ربّه، إذ ألقى عليه قولاً ثقيلاً، فجاء بالشرعية الغراء لإنقاذ الإنسان، إنّها أم سيّد الخلق التي أنجبت نور السماء فانشقّ إيوان كسرى، وخذلت نار فارس، وغيضت بحيرة ساوة، ففي الوقت



قليدُ الإِصابة

للبطولة مواقف تُدرج في خانة الشجعان،
وللإصرار والتحدي حكايا يغترف منها
الظمآن، فيطفئ لهيبه المستعر حباً بالشهادة،
والثلة الشريفة من غيارى الوطن هبوا للصون
العرض والوطن بعد ما أنصتوا لصوت
المرجعية الأخاذ.

■ منتهى محسن محمد/ بغداد

مكشوفة، فسقط البطل بعد ما أُصيب
في بطنه، ساقياً الأرض مسكاً من عطر
دمائه الزكية.

إنّه وسام القلادة الأول الذي رفعه
من محارب إلى جريح حينما توضع
الأرض بحناء فدائه الأغرّ، إلّا أنّ دوره
لم ينته ولم يتوقف؛ لتأتي التتمة مشرقةً
ومشرقةً كالعادة، وسرعان ما نُقل في
إثر هذه الإصابة البالغة إلى الطبابة،
ومنها إلى بعض المستشفيات لتلقي
العلاج والتداوي المطلويين لشفائه.

ظلّ الأمل بالتعافي السريع يحيا في
وجدانه؛ للعودة إلى صفوف القتال،
حتى أزفت الساعة بعد قرابة عام
كامل، ليحمل سلاحه مجدداً ملتحقاً

شديد للقنص والقاذفات من قبل
عصابات داعش، كان (ياسر) يرصد
العدوّ في موضع (عاكس)، ويشاهد
مدى الدناءة التي وصل إليها أزلام
ذاك التنظيم الفاسد، لكنّ ذلك لم يزدّه
إلّا دافعاً لإبادتهم، وتخليص البلاد من
شرورهم وإن قدّم نفسه قرباناً لذلك
الهدف الأسمى، ولأمر طارئ خرج
(ياسر) من موقعه غير عابئ بقنّاصي
داعش الذين تلتّموا بلثام الغدر والحقد
الأسود، ومضى نحو واجبه بخطوات
ثابتة كأنّه يتحدّاهم، ويردّد بصوت
عال قول الإمام السّجاد (عليه السلام): "القتل
لنا عادة، وكرامتنا من الله الشهادة"^(١)،
وسرعان ما تمّ استهدافه لكون المنطقة

سجّل إصرارهم أروع الصور وأبهأها،
وقد ظهر ذلك للعيان في أثناء إصابة
أبطال الحشد إصابات بليغة، إلّا أنّ
إصرارهم على البقاء في ساحة المعركة
وعدم مغادرة أرض النزال، أدهش
الجميع وأذهل الألباب، إنّه شوق
فاق كلّ الرغبات، وشغف تعدّى كلّ
الحدود.

انضمّ (ياسر) إلى الحشد المقدّس،
وخاض معارك عديدة، وواجه أذنان
الشیطان وزمرة الكفر والفساد في جبال
(مكحول) من دون أن يطرف له جفن
أو يهتزّ له وتر، كانت أقصى آماله تطهير
الأرض من دنس الكفرة الفجرة.
وفي مواجهة شرسة وفي أثناء تعرّض

الفعالة تماثل للشفاء، إلا أنّ الشظيّة استقرّت في فخذه بعد رفض معظم الأطباء إجراء عملية لإخراجها، خوفاً من مضاعفات قد تؤدّي إلى توقّف الساق عن الحركة بالكامل. ظلّت الشظيّة في فخذه شاهداً ودليلاً حتى حلول المنيّة، تحكي متون قصّته المشرّقة للأجيال، وتروي القليل عن نزال الأشاوس وتضحياتهم الجمّة من أجل حياة حرّة كريمة، لا تنغصّها أراجيف الباطل، ولا تدنسها فلول الكفر، ولا يشوبها ليل مدهمّ حالك.

.....

(١)بحار الأنوار: ج٤٥، ص ١١٨ .

شرف الشهادة، أو تقلّد وسام الإصابة. هكذا تتوّج الأمنيّات في سلّم الواقع عبر مدّ الشظايا الكثيفة التي صبغت نهار اليوم بالحمرة، وقد تعالت صيحات الغيارى إثر اختراقها أجسادهم المهددة لتراب الوطن الأغرّ، فزّقت أرواح بعضهم إلى بارئها، وارتدى بعضهم الآخر قلائد الإصابة دفاعاً عن حياض البلد وحفاظاً على مقدّساته، بعدما تناثرت الأشلاء إثر تفجير مدفع (٥٢) الذي كان قريباً من أبطال الحشد، وجاءت إصابة (ياسر) هذه المرّة في فخذه الأيمن، حيث انغرزت الشظايا محدثة آلاماً شديدة منعه عن الحركة، وفي سلسلة العلاجات ودورة الأدوية

بإخوانه الأشاوس، يشاطرهم فرحة القتال ودرجُور الكفر بكلّ بسالة. كان النزال هذه المرّة في معركة (القيروان)، حيث احتدمت المواجهة بشدّة بعد تعرّض القطعات للصواريخ الحرارية والقذائف والسيارات المفخّخة من قبل العناصر المجرمة، وكان (ياسر) يدافع بشراسة مع إخوته من أهل الغيرة والحميّة.

هناك في تلك البقاع المقفرة اعشوشبت الأمانى في وجدان كلّ مقاتل، لم تكن أمنيّات متعلّقة بزخرف الدنيا الفانية، ولم تكن أحلاماً تسابق الشهوات الدنيوية المحضّة، بل كانت أمنيّات تلوّح على رؤوس المقاتلين بحلم نيل



الطفولة السَّاعِمةُ

■ ربي جواد العبيديّ / كربلاء المقدّسة

كلّنا نعلم أنّ حياة الإنسان مبنية على عدّة مراحل عمرية، منها الطفولة، ثم الشباب، ثم الشيخوخة، ثم الهرم. وتُبنى شخصية الفرد وتُوضع فيه البذرة الرئيسة والمنهج الذي سينهجه ويمضي عليه طوال حياته حين طفولته ونعومة أظفاره،

طفلك مرآتك

٣٤

الذي قد تنفذ منه المؤثرات السلبية، وعدم الاستهانة بمواهبه، بل تشجيعه وإعطائه الفرصة ليثبت نفسه، حتى تقوّم شخصيته للمستقبل، إضافة إلى الاهتمام بالعبادات والتصرّفات الدينية، لاسيّما أنّ لدينا الكثير من مرآد أهل البيت (عليه السلام) التي بإمكان الأهل أخذ الأطفال إليها، وتعريفهم بطريقة قصصية مبتكرة على شخوص أهل البيت (عليه السلام)، وسيرة حياتهم وطريقة الاقتداء بهم، ومتابعتهم دورياً من أجل معرفة مع مَنْ يختلطون، أو متابعة تطوّرهم في مرحلة ما في تصرّفاتهم، ومعرفة الطريقة الصحيحة للحدّ من هذه الظاهرة.

.....

(١) بحار الأنوار: ج ١، ص ٢٢٤.

والشبكة العنكبوتية التي اتّسع استعمالها اليوم في دول العالم كافة، ونجد الكثير من العوائل تلجأ إلى إعطاء الأجهزة الذكية للطفل حينما تعجز عن إرضائه أو التعامل معه بالطريقة الصحيحة وحلّ المشكلة الأساسية، ومن ثمّ إذا لم تختَر الأمّ أو الأب ما يمكن للطفل مشاهدته أو عدم مشاهدته، بل إفساح المجال أمامه لمشاهد ما يحلو له، فسينجذب إلى أيّ شيء ملوّّن، وقد تأتي أحياناً طقوس الأعياد السنوية فتتنوّع وسائل الألعاب للأطفال، وتكون الألعاب غالباً مؤذية، مستندة إلى العنف الذي قد يدمّر شخصية الطفل ويضعفه. التوصية التي يجب أن يهتمّ بها الآباء دوماً هو التفرّغ من حين إلى آخر للاهتمام بالطفل واللعب معه، وسدّ الفراغ

ومثلما قال أمير المؤمنين (عليه السلام): (العلم من الصغر كالنقش في الحجر)^(١)، فالיום نعيش في مجتمعات تتأثر بكلّ الطرق، وتدخل عوامل عديدة في تربية الطفل، منها ما يكون خارجياً ممّن يحيطون بالطفل في خارج المنزل، ومنها داخلية كالآباء وطريقة تفاعلهم مع الطفل وتربيتهم له، والأهمّ من بين كل العوامل التي تبني شخصية الطفل وتنمي عقله هي العائلة؛ لكونهم المربيّ الأول الذي يحيط به، فيستمدّ منها التصرّفات المختلفة، ويقوم بردود الفعل استناداً إلى تصرّفات والديه، سواء كانت هذه التصرّفات في ما بينهم أو معه شخصياً.

وتأتي عوامل مؤثّرة أخرى بعد الوالدين هي المصادر الإلكترونية ومواقع التواصل

سَمَكَةٌ وَسِنَجَابٌ وَغَيْمَةٌ

■ قصة ورسوم: فاطمة نعيم الركابي/ ذي قار

وربّ الغيمة والسَمَكَة، وهكذا بدأت الغيمة بمغادرة مكانها فرحة لإتمام مهمّتها، وها هو ضياء الشمس ونورها يسطع لتعود السماء مثلما كانت صافية مشرقة.

صمتت الجَدَّة قليلاً، ثم قالت بابتسامتها اللطيفة: ها أنا قد أنهيت قصّتي لكم، فهل أعجبتيكما؟ نهضا مردّدان: نعم، نعم يا جدّتي؛ إنّها جميلة جدّاً، وقبّلا يديها وذهبا إلى فراشها وغطّا في نوم عميق حتى مطلع فجر يوم جديد.

المسكينة، فقرّر أن يذهب لجمع الماء ليملاً به بحيرتها؛ لتعود صديقتها مثلما كانت من قبل مبتهجةً نشيطةً، فصار يقفز من شجرة إلى أخرى باحثاً عن الماء، وهو يدعو الله تعالى أن يوفّقه لإنقاذها، وإذا بغيمة كبيرة تقترب وتقترب فوقها حتى أنزلت إليها ما في جوفها من غيث، فبدأت السَمَكَة تبتلّ بماء تلك الغيمة حتى امتلأ المكان من حولها وعاد مثلما كان موطنها الآمن.

ثم قالت الجَدَّة: وبينما يا ولديّ كانت السَمَكَة تقفز هنا وهناك معافاةً سعيدةً، عاد صديقها السِنَجَاب بعد أن تلمّس لطف قطرات المطر المتساقطة عليه من بعيد، إذ إنّهُ كلّما كان يقترب نحوها كان يزداد وجهه فرحاً، وقلبه شكراً لربّه

كالعادة من كلّ ليلة، أتى مهديّ وهدى إلى الجَدَّة بعد أن أنهت صلواتها وتسيّحاتها لتحكي لهما حكاية جميلة، وفي هذه الليلة قالت: يا ولديّ الغاليين، سأحكي لكم عن غابة جميلة، يتوسّط أشجارها بحيرة فيها سَمَكَة لطيفة، إلّا أنّ ماءها كان ينقص شيئاً فشيئاً، ولما أوشك على الجفاف، خافت سمكتنا أن يتأخّر نزول المطر فتموت، فشحب لونها وبانت عليها علامات المرض.

وبينما هي كذلك كان صديقها السِنَجَاب ينظر إليها من أعلى الشجرة وهو متألّم لحالها بشدّة، ففكّر كيف يمكن أن يحلّ مشكلة صديقتها





تأثير السهر في الصحة

د. يمن سلمان سوادي / المثني

إن أجسامنا تتحكم فيها عدّة هرمونات، منها ما هو مشترك بين الذكور والإناث، ومنها للذكور فقط ومنها هرمونات أنثوية، ويُعدّ هرمون (Melatonin) الذي تفرزه الغدة الصنوبرية التي لا يتجاوز حجمها حبة البازلاء، هرموناً مهماً جداً، حيث تفرز هذه الغدة الهرمون ليلاً، أي عند النوم، أي يزيد إفرازه في الظلام ويقلّ في وجود ضوء النهار - سبحانه الله - وهذا أقوى دليل على

هذا التقويم الفطري واضحاً بشكل عام، وأضحى السهر آفة خطيرة تهدّد الشباب، وتدقّ ناقوس الخطر لمن ألقى السمع وهو شهيد، بسبب اضطراب ساعات النوم، والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، فما أضرار السهر الصحية والسلوكية والحياتية؟ وبِم ينصح الأطباء؟ للإجابة سندخل في عالم النوم طبيّاً، وما الذي يحصل في أجسادنا بعد اللولج فيه.

لقد خلق البارئ تعالى الإنسان في أحسن تقويم وتصوير، ورسم له خطة للمحافظة على بدنه وروحه، ومن هذه النعم التي أنعم الله بها على الإنسان نعمة النوم، فقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ٩-١١)؛ فمشقة النهار يبددها نوم الليل للاستعداد ليوم جديد بطاقة جديدة، لكن نرى في السنوات الأخيرة الانحراف عن

(Ghrelin)، وهو هرمون الجوع، ويقل إفراز هرمون (Leptin) وهو هرمون الشبع.

٤- جفاف البشرة: فيكثر فيها حب الشباب، ويقل الكولاجين والبروتين، وتفقد البشرة حيويتها ويبهت لونها، وكذلك ظهور الهالات السوداء حول العينين بسبب السهر والتركيز على الإضاءة المنبعثة من الأجهزة الإلكترونية، ومع مرور الوقت يصعب علاجها مما يسبب شيخوخة مبكرة للبشرة.

وأما الأضرار السلوكية والعصبية والنفسية، فتشمل:

١- التعرض لحوادث القيادة بسبب قلة التركيز.

٢- الأرق، وهي المشكلة السائدة عالمياً، مما يقلل من نسبة النجاح لطلاب المدارس والجامعات. ٣- فقدان التركيز، وصعوبة التعلم، وكثرة النسيان.

٤- ارتفاع نسبة الإحباط والاكتئاب، حيث أظهرت الدراسات الطبية أن الأشخاص الذين يميلون إلى السهر وينامون أقل من (٦) ساعات يومياً، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالإحباط والاكتئاب، ومن ثم تقل مناعة الجسم أيضاً.

ومن أجل الوقاية من كل ذلك، ومن أجل انتظام الساعة البيولوجية للجسم، يوصي الأطباء بالنوم مبكراً، وعدم شرب المنبهات لاحتوائها على مادة (الكافيين) أو مشروبات الطاقة قبل النوم، وإطفاء الأنوار قبل الخلود إلى النوم وممارسة الاسترخاء.

فمثلاً إذا نام شخصان، أحدهما من الساعة (١١) مساءً إلى (٦) صباحاً - وهي المدة الصحية الذهبية - فإنه سينعم بنوم صحي واستفادة قصوى من هذه الميكانيكية المذكورة، على عكس الآخر الذي ينام من (٣) أو (٤) صباحاً إلى (١١) صباحاً، فعلى الرغم من تساوي عدد الساعات، إلا أن الأخير نام في حقتين صباحيتين، فكيف يُفرز الهرمون ويستعيد الجسم نشاطه؟ فالأهمية ليست في عدد الساعات، بل في المدة الصحيحة، ولهذا قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾.

وللسهر أضرار جسدية وسلوكية كثيرة، منها:

١- أمراض القلب: حيث ينشط السهر بعض المواد الكيميائية التي تمنع الجسم من تقليل ضغط الدم وسرعة النبض، مما يسبب مشاكل للقلب والأوعية الدموية مع مرور الوقت، ونرى في الوقت الحالي ارتفاع نسبة حدوث الجلطات والسكتات القلبية والدماغية عند الشباب.

٢- ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان: فوفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب النوم، يرتفع خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم والبروستات لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من (٧) ساعات ليلاً.

٣- السمنة وزيادة الوزن: حيث تشير الأبحاث إلى أن الذين ينامون أقل من (٦) ساعات ليلاً هم الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة (٣٠٪) مقارنةً بغيرهم، ومن ثم الإصابة بمرض السكري؛ لأنه عند السهر يُفرز هرمون

تناغم الطبيعة وارتباطها مع الإنسان، ومن ثم، فإن تقليص ساعات النوم أو زيادتها في النهار ستؤثر سلباً في صحة الإنسان؛ لكونها معادلة على عكس النظام الإلهي الذي وضعه للبشر، فتقل وتختل مستويات هذا الهرمون في الجسم، مما يؤثر سلباً في الوظائف الرئيسة الآتية:

١- معدل النوم والاستيقاظ ومواعيدهما (الساعة البيولوجية).

٢- حرارة الجسم.

٣- توازن السوائل داخل الجسم.

٤- الشعور بالجوع والشبع.

٥- التركيز والنشاط الذهني والجسدي.

والسؤال: متى يُفرز هذا الهرمون؟ هناك مرحلتان للنوم يمر بها الإنسان تدريجياً، هما:

١- (Rapid Eye Movement) أي (مرحلة حركة العين السريعة): وفيها يتم معالجة الأفكار والذكريات والأحداث التي مرّ بها الفرد في أثناء اليوم، وتحصل فيها الأحلام.

٢- (Non Rapid Eye Movement) أي (مرحلة حركة العين غير السريعة):

وتسمى أيضاً (نوم الموجه البطيئة)، وفيها تتجدد العديد من الوظائف الحيوية، فيتعافى الدماغ من إرهاق النشاطات التي قام بها الفرد طوال اليوم، ويقوم بإفراز الهرمونات، مما يعين الجسم على إعادة بناء نفسه بعد الجهد الذي فقده في أثناء النهار.

ومما تجدر الإشارة إليه أن مدة الاستفادة من المرحلة الثانية تعتمد على استغلال الليل للنوم لا على عدد الساعات،

جهاد من نوع آخر

■ آيات مالك الخطيب / كربلاء المقدسة

التقلبات المزاجية، وموجات من القلق والحزن المتتابة، ونوبات من البكاء بلا سبب، والخوف من المجهول، وصعوبة في النوم، وتراجع في التركيز، ما هي إلا علامات اكتئاب ما بعد الولادة المعروفة أيضًا باسم (اضطراب الاكتئاب النفسي).

ومصطلح الاكتئاب ليس مصطلحًا غريبًا على المجتمعات، لكن كآبة ما بعد الإنجاب هي الأقل شهرة، وهي شكل من أشكال أحزان الولادة لكونها تصيب الأمهات الجدد، أو يمكن أن نعرفه على أنه اضطراب نفسي تمرّ به بعض النساء بعد الولادة، وقد يكون ذا تأثير كبير على الأم وحياتها اليومية،

مثلاً يُعدّ هذا النوع من الاكتئاب الأكثر شيوعاً ممّا نعتقد، حيث تعاني منه قرابة (١٠-١٥٪) من الوالدات.

ومن الأسباب التي تؤدي إليه هو التغيّر الهرموني في جسم المرأة بعد الولادة، فهو المتهم الأول في حدوث الكآبة المرافقة للنفس، وقد تكون الهرمونات المسؤولة عن الحمل والولادة متوازنة بشكل غير طبيعي في هذه المرحلة، ممّا يؤثر في الحالة المزاجية للمرأة، إضافة إلى ذلك، تتعرّض المرأة إلى التغيّرات الجسدية والعاطفية الكبيرة بعد الإنجاب، وهذا يمكن أن يزيد من احتمالية حدوث الاكتئاب.

ومن التغيّرات التي تطرأ على جسم

الأمّ في هذه المرحلة، هبوط هرموناتها بشكل سريع وعشوائي عن المستويات المرتفعة التي كانت قد بلغت في مرحلة الحمل، وشعور الأمّ بالتقصير ووطأة المسؤولية الكبيرة التي تنشأ عن العناية بطفل جديد وتلبية حاجاته، ممّا يفقدها لذّة التمتع بأوقاتها. ومن أهمّ الإرشادات للتعامل مع الكآبة النفسية ما بعد الولادة:

- ١- أخذ قسط كافٍ من النوم، والحرص على أخذ قيلولة عند نوم الطفل.
- ٢- تقسيم مسؤولية الأعمال، وعدم تحمّل كامل المسؤولية.
- ٣- عدم إبقاء الأمّ وحيدة لوقت طويل.
- ٤- تقديم الدعم من الزوج، وأفراد

العائلة، والأصدقاء.

٥- المواظبة على الرياضة.

٦- تحدّث الأمّ عن مشاعرها.

٧- المحافظة على نظام غذائي متوازن.

٨- الخروج للاستمتاع بالهواء النقي، والاستمتاع بنزهة قصيرة.

ومن المؤكّد أنّ مع كلّ هذه اللحظات المؤلمة للأمّ ومجابهتها للتحديات المستمرة، نجدها تتسلّح بمشاعر الأمومة، وتحاول جاهدة الحفاظ على عائلتها، واحتمال هذه المرحلة بصبر لتسير الحياة بشكل طبيعي، وتنعم مع أطفالها بالسكينة والسعادة، وهذا أقلّ ما يمكن أن نقول عنه إنّّه جهاد من نوع آخر.

وَالْتَقَى النُّورَانِ



■ خديجة أحمد الصحّاف / كربلاء المقدّسة

في تلك الليلة كانت النجوم تتلألأ بشكل استثنائي، حتى كاد بريقها يلامس جبهة سيّد البطحاء الذي كان ينتظر بقلق تشوبه البشرى ولادة حفيده، وما إن أشرقت شمس محمد ﷺ حتى تهاوت الأوثان في فناء بيت الله إيذاناً بزوالها الوشيك على يد الوليد المبارك.

عبد الله، طاغية في تراث أهل البيت حتى غدت شعار علم الحديث.

لقد واجه رسول الله ﷺ الجاهلية الأولى متمثلة بالكفر والشرك، والانحطاط الأخلاقي، وجاهد جبهة الكفار والمنافقين حتى نشر نور التوحيد، ودان الناس بدين الله، كذلك واجه سبطه الإمام الصادق ﷺ الجاهلية الثانية التي عادت بشكل انحراف عقائدي، ورواج أفكار ومعتقدات بعيدة عن الفكر الإسلامي النقي، وفلسفات وافدة معقدة وغريبة، فكان جهاده العظيم ضد هذه الجبهة حفاظاً على دين جده رسول الله ﷺ.

ومن مهامه الباهرة ﷺ تربيته لكوكة من الطلاب الذين كتبوا وألفوا في جميع الاختصاصات العلمية.

نوران أشرقاً في اليوم نفسه من المشكاة ذاتها، نور خاتم النبيين، ونور شيخ الأئمة، فامتألت الدنيا بها إشراقاً وبهاءً وهدايةً، فكان يوم (١٧) من شهر ربيع الأول بحق عيداً من أعياد الدهر، ويوماً يطأطى له التأريخ رأسه حباً وإجلالاً.

والمرسلين سبط هو صادق العترة الطاهرة ﷺ، فليس من باب المصادفة أن تتم الولادتان في اليوم نفسه، ولادة المبعوث بالدين الخاتم الذي رفع قواعده، وشيّد أركانه، وربّى المجتمع الإسلامي الرصين، مع سبطه الذي أرسى قواعد الدين الحق، وبلور مناهجه، وأوضح معالمه، وعلى يديه المباركتين تم تأسيس مدرسة أهل البيت ﷺ الكبرى التي ضمت في عصره (٢٠,٠٠٠) تلميذ من مختلف الملل والنحل، وألقى عليهم مختلف العلوم والمعارف.

لقد واصل الإمام الصادق ﷺ النهضة العلمية الكبرى التي بدأها أبوه الإمام الباقر ﷺ مستغلاً الظرف السياسي المؤاتي، وانشغال الأمويين والعباسيين بالصراع فيما بينهم على السلطة، فكانت فرصة ذهبية للإمام ﷺ أن يفتح الباب على مصراعيه، ويمد بساط العلم لطالبيه، فلا عجب في أن نجد مئات الروايات المأثورة عنه ﷺ، وصارت عبارة: قال الإمام الصادق أو قال أبو

لا شك في أنّ ولادة النبي الأعظم ﷺ أهم حدث في تاريخ البشرية، فهذا الطفل اليتيم الذي تربى تارة في أحضان جده، وأخرى في أحضان عمه، هو جوهرة يتيمة لن يجود الزمان بمثلها على كّر الليالي والأيام.

محمد ﷺ الرجل الاستثنائي الذي وُلد في حقبة كان العالم فيها غارقاً في بحر الجهل والظلمات، وكانت الجاهلية ضاربة بجذورها في مفاصل الحياة كلها: اجتماعياً، وخُلُقياً، وعلمياً، وسياسياً، فقد بعد (٤٠) عاماً من مولده الشريف عملية التغيير الكبرى مسدداً بالوحي الإلهي، فأخرج الناس من الظلمات إلى النور، وصاغ الإنسان صياغةً جديدةً تحيّر العقول، وتذهل الألباب، كل ذلك الإنجاز الإعجازي تمّ في غضون زمن قياسي لا يتحقق إلا على يديه ويدي آله الأطهار، فكان أعظم قائد على مرّ التاريخ البشري.

ثم بعد أكثر من قرن وربع من الزمان وفي اليوم ذاته، أي (١٧) من شهر ربيع الأول وُلد لمحمد سيّد الأنبياء

السَّيِّدَةُ سَكِينَةُ عليها السلام

■ مايا عبد الخالق / لبنان



تأريخ

٤٢

"لا يومَ كيومك يا أبا عبد الله" ^(١)

هذه المقولة الأعظم تأثيراً واستمرارية في الوجدان الإسلامي الأصيل، وكلّ مَنْ كان حاضراً مع الحسين (صلوات الله عليه) في كربلاء كانت له مكانة خاصّة واستمرارية خالدة مستمدة من الحسين (عليه السلام) نفسه.

عاطفة مرتبطة بالعوالم العليا، وليست عاطفة دنيوية عرضية كحب أي أب لابنته؛ لأنَّ الحب في الله والبغض فيه من أوثق عرى الإيمان، ولا بدَّ من أن يكون معيار الحب عند المعصوم مختلفاً عن حب أهل الدنيا، ولا بدَّ من أن يكون حب حافظ الدين والقيم مرتبطاً بالعوالم القدسية، والعاطفة الربّانية.

ومثلما كان الإمام الحسين (عليه السلام) متعلّقاً بها، كانت هي أيضاً شديدة التعلّق به؛ وذلك ليس لأنّه والدها فقط، بل لأنها كانت من راحة العقل والبصيرة النيرة تنظر إليه على أنّه سيّدها ومولاها وإمامها، وتنظر إليه على أنّه الإسلام وخليفة الله في أرضه، وقائد الوجود إلى التّكامل، وإلى مدارج الكمال، مثلما جاء في قوله تعالى: ﴿إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: ١٥٦).

.....

(١) بحار الأنوار: ج ٤، ص ٢١٨.

(٢) موسوعة كلمات الإمام الحسين (عليه السلام): ص ٥٩٣.

(٣) الأمل للشيخ الصدوق: ص ٢٢٠.

بغضاً منّا لأبيك^(٢)، ولكون معظم كتب التاريخ إنّما كتبت بأقلام مأجورة في عهد الطغاة والظالمين، فلا شك في أن يكون تأريخاً مشوّهاً، مليئاً بالافتراءات من قبل الوضّاعين الذين كان جلّ همهم إرضاء أسيادهم عن طريق تشويه صورة أهل البيت (عليهم السلام) وكلّ من له صلة بأمر المؤمنين عليّ بن أبي طالب (عليه السلام)، ولم يسلم منهم أحد من الرجال أو النساء، ومن أبرز النساء اللواتي تعرّضن للافتراءات وتشويه سيرتها هي السيّدة سكينة بنت الحسين (عليها السلام)، وقد قال الإمام الحسين (عليه السلام): "اللهم إنّّي لا أعرف أهل بيت أبرّ ولا أذكى ولا أطهر من أهل بيتي"^(٣)، وهذه الرواية الشريفة منقولة عن الإمام الحسين (عليه السلام) في كربلاء، وفي كلامه لم يستثن أحداً، بل كان موجّهاً كلامه إلى من كان حاضراً معه في كربلاء من أهل بيته تحديداً، ومن بينهم كانت السيّدة سكينة (عليها السلام).

وسكينة (عليها السلام) منذ ولادتها كانت لها مكانة خاصّة عند الإمام الحسين (عليه السلام)، وكان متعلّقاً بها جدّاً، وعاطفة الإمام إنّما هي

ولا يمكن الحديث عن عاشوراء وكربلاء من دون الحديث عن جميع من كان له وجود ومشاركة في هذا المسار العظيم، فمنذ خروج سفير الحسين مسلم بن عقيل (عليه السلام) إلى الكوفة، ثم خروج الإمام الحسين (عليه السلام) بأهله من المدينة، ثم العودة إليها من بعد السبي تحت راية الإمام زين العابدين (عليه السلام)، حتى استمرار آخر فرد من أهله في مسيرته الكربلائية الإعلامية والتعليمية، كل له دوره، وله مكانته، وله درس خاصّ يعلمه الإنسانية جمعاء.

والسيّدة سكينة بنت الحسين (عليها السلام) كان لها هذا الدور العظيم والتأثير الوجودي والعقائدي والتعليمي والاستنقادي للبشرية.

ولكونها سيّدة جليّة من العلويات ومع الدور العظيم الذي كان ملقّى على عاتقها في الحفاظ على استمرارية عاشوراء، فلا بدّ من أن تكون تحت مرمى سهام الحقد والبغض من أعداء الولاية الذين قالوا عندما كانوا يقاتلون الإمام الحسين (عليه السلام) في كربلاء: (نقاتلك



مَفْرَعُ قُرَيْشٍ..

أبرهة يزعم القوة، ومن فوقه الأبابيل
تنتظر الأمر الإلهي برمي الحجارة، لن
ينجَوْ وَمَنْ معه من غضب السماء، هل
سيحدث سَكَنَ جهنم عن فعلته ورحلته
إلى الجحيم؟

نجا البيت العتيق وأوشكت الحكاية على
النهاية، ومن أمامه عبد المطلب يغسل
شيبته بعينيه الممطرتين ويناجي ربّه قائلاً:
شكراً لك يا رب، وقريش لم تفعل شيئاً
على الإطلاق غير أنها تلوذ به في الشدائد،
وتسعف نفسها من الهلاك لتبقى، كأنه
وجه الحياة الأخرى للوادي، ملأه الحنين
وهو يضم نور النبي ﷺ كي لا تصل إليه
أيدي الظلام المشرعة، وهو كعادته في
جوفه معني، وفي صدره أسرار، وفي ثغره
صمت يرتقب فرج بوحه ليهشم عظم

الفوضى وهو يبصر من بعيد يد محمد ﷺ
كيف تقطع رأس (اللات) و(العزى)
بسيف النبوة معلناً نصر أيامه القادمة
بسقوط (الطلقاء) الذين كانوا يرتدون
أقنعة المحارم ونأوا عن التوحيد، يهزّون
أعطاف الكرامة بين القبائل، هكذا هم،
وهكذا أنت سيّد الوادي، وأمّ القرى بين
يديك مبسوطة على مصراعيها، تسقي
واديها غير ذي زرع بهاء زمزم بقاء عندما
ذبلت فيها الشفاه، هي ذا، ما تزال تقرأ
عليك السلام، وتطفئ نيران الحسرة بثوب
الكعبة الذي يصرخ بنعيه المطرّز: يا سيّد
العرب ومفرّع قريش.

(١) بحار الأنوار: ج ١٥، ص ١٤٥.



■ زهراء سالم الجبوري/ النجف الأشرف

عطشى، فالخوف قد صدّع رأس أمانها،
فحطمت أسوار الصمت وهي تتشبّث
بأنامله التي تطرق بيت الإله.
ومن خلفه الجاهلية تقدّم القرابين، وتدهن
وجه الأوثان بدمائها فأثّرها شاخصة برأس
صغير، فما تزال تقدّسها كأنها الرب، لكن
مَنْ يقدّس بيت الله؟ فأثّنه ضحية لأبرهة
الأشرم وجيشه، وشيبة الحمد يناجي:

يارب لا أرجو لهم سواكا
يارب فامنع منهم حماكا
إنّ عدوّ البيت من عاداكا
امنعمهم أن يخربوا فناكا^(١)

بعد أوّل نغمة للجوع، ملّم أوجاع اليتامى
والمساكين والجياع خلف أبواب الحزن
الكبيرة، حتى الطيور في رؤوس الجبال،
إنّه مُطعم الطير في السماء كـرغيف خبز
مغمّس بطعم العافية، لقد ملأ الوادي
من كفيّه، وهم كالحون في إشراقة وجهه
كضيء النجوم في غسق الدجى، والقبائل
من حوله تقتفي آثار مجده، لم تمتلئ الثغور
من حكاياته بعد، ففي كلّ آن تستدرك
حديثها، وهو في ركن من أركان البيت
المعمور مشغول بمناجاة الرب، يلتمس
رحمته حين تمسك السماء، ومكة من حوله



سَجِينُ سَامِرَاءَ

■ فاطمة رحيم المعبوفي / النجف الأشرف

إليَّ بيده، ولا يومئ أحدكم، فإنكم لا تأمنون على أنفسكم"^(١). وعلى الرغم من كل المضايقات التي أحاطت به، إلا أنه جاهد في الله حق الجهاد في هداية العباد، وقيادة الأمة نحو الرشاد، وهو يُنقل من سجن إلى آخر، حتى قضى مسموماً مظلوماً شهيداً، ودُفن إلى جانب والده عليه السلام في سُرٍّ من رأى، وشيّد لها مرقد تتوافد إليه قلوب المحبين من كل مكان، إلى تلك المدينة العظيمة التي ازدادت بمرقدهما بهاءً وسمواً.

.....

(١) القطب الراوندي: ج ١، ص ٤٣٩.

نشأ عليه السلام في محلّ سكناه تحت الإقامة الجبرية، وقضى (٢٨) عاماً من المعاناة، عاشها بكل ما حوت من ظلم وتضييق ومراقبة شديدة منذ أعوامه الأولى حتى استشهاد أبيه الإمام عليّ الهادي عليه السلام، فقد مُنع من الاتصال بكل محبيه وشيعته وخواصه، فاختر نواباً ليتسنى له إيصال رسالته الربّانية إلى شيعته عن طريقهم، وما هذا إلا انعكاس للظلم والجور الوارد عليه عليه السلام من قبل الدولة العبّاسية، ومما يدلّ على اضطهاد عليه السلام ما جاء عن عليّ بن جعفر الحلبي أنه قال: اجتمعنا بالعسكر، وترصدنا لأيّ محمّد عليه السلام يوم ركوبه، فخرج توقيعه: "ألا لا يسلمن عليّ أحد، ولا يشرن"

لشرح جزء بسيط من حياة إمام قد عاش عمره تحت الإقامة الجبرية، نحتاج إلى تفاصيل كثيرة من أجل أن نحيط بجوانب حياته المؤلمة، ونسلط الضوء على أهم الأحداث التي عصفت بحياته الشريفة، فقد كان الإمام الحسن العسكري عليه السلام في عامه الثاني أو الثالث عندما رافق والده الإمام الهادي عليه السلام إلى مدينة سامراء على أثر استدعائه من قبل الدولة العبّاسية؛ ليكون محط أنظار السلطة الظالمة في تلك المدينة التي كانت وقتئذ معسكراً للجند، بهدف التشديد على الإمام عليه السلام، ولهذا فقد لُقّب بالعسكري نسبةً لاسم المكان؛ ليكون هذا اللقب شاهداً على ظلم أعدائه له.



حَفِيَّةٌ عَنْ الْمَعَاصِي

■ خلود إبراهيم البياتي/ كربلاء المقدسة

﴿اخسري (١٠) كيلو غرامات من وزنك في غضون (١٠) أيام!﴾

على حمية من نوع آخر، وإرادة لا تُقهر لبدء نظام للتخلص من فتات الذنوب والمعاصي التي تلوث الروح، وتتغلغل في ثنانيا الأفكار فتترديها هشة سهلة الانقياد لأي فكر منحرف، أمر ضروري لتكامل الفرد، وأوليات الحمية الروحية تكمن في التقليل من أي أمر لا يتماشى مع الفطرة الإنسانية، وبالتدرّج سيتمكن الشخص من بلوغ أعلى درجات الإيمان، وتلاشي عنده قوة المغريات، مثلما يجب الإكثار من الغذاء الصحي للعقل، ويتمثل في الاستماع إلى القرآن الكريم، ومجالسة العلماء، وترك أكل اللحوم المحرمة عبر تجنّب الغيبة، وشرب الماء الزلال البارد ليطفئ لهيب القلب المشتعل بالحقد والحسد، وإدخال السرور على قلوب المؤمنين، بخاصة الطفل اليتيم، بعد رسم الابتسامة على محياه البريء، فيحترق ما تعلّق بالنفس من كبر وغرور؛ لنسمو روحياً.

أجسادهم من الرأس حتى القدمين وكأنّه أمر إلزامي، فهو إن دلّ على شيء فهو يدلّ على الاستجابة للهوى، وأتباع خطوات الشيطان التي تسير ببعضهم نحو هاوية لا قرار لها، وربّما هناك من خاض تجربة الحمية لسبب من الأسباب، فقد يكون لأمر صحي أو جمالي، وشعر بالألم النفسي عندما يجبر نفسه على الابتعاد عن الطعام والشراب، ليس طاعة لله، بل رضوخاً للرغبات الدنيوية غير المنتهية، والكثير منهم لا يكمل الطريق لصعوبته، في مقابل النزر القليل ممّن يستمرّ ويصل إلى القوام المطلوب. وهنا يتبادر سؤال عن هذه القوة والإصرار، وتحمل الابتعاد عن ملذّات الطعام والشراب لغرض التقاط صور جميلة ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، وحصد أكبر عدد ممكن من الإعجابات والتعليقات المحفزة: هل هذا هو الهدف الكبير والغاية المثلى التي نعيش ونعمل من أجلها؟ فالتعرّف

يمكنك خسارة الدهون بدون جهد أو رياضة شاقّة، وبدون حرمان من الطعام اللذيذ، ما عليك سوى تناول كبسولة واحدة فقط في اليوم وسترين العجب العُجاب من الرشاقة والجمال، ونظرات الانبهار في عيون كلّ من يلمحك في أيّ مكان!

تلك العبارات وغيرها الكثير ممّا يتمّ نشره في الإعلانات المستمرة التي باتت الشغل الشاغل لأغلب الأشخاص، ولا فرق بين النساء والرجال في هذا المنحى، فالكلّ يبحث عن الجمال الظاهري مهما كانت النتائج في زمن انتشار الـ(فاشينيسستا)، والاستعراض العلني لكلّ تفاصيل الحياة مهما كانت خاصّة، بل إنّ لم يعد هناك ما يُسمّى بـ(خاص)، فكلّ التفاصيل أصبحت في متناول الجميع.

ومن الملاحظ على بعض النساء تحديداً أنّه كلما نقص وزنهنّ وقلّ قياس الخصر، قلّت معه قطع الملابس التي تغطّي

زِيَارَةٌ

الأموات

■ سَماهر جَبَّار الخَزْرَجِي / دِيَالِي

يَسْتَأْنَسُ بَمَنْ يَزُورُهُ، فَلِمَ نُوَخِّرُ زِيَارَتَهُ حَتَّى أَرْبَعِينَ؟!

ودليلاً الروايات الشريفة، فعن إسحاق بن عمار عن أبي الحسن (عليه السلام) قال: قلتُ له: المؤمن يعلم بمن يزور قبره؟ قال: "نعم، ولا يزال مستأنساً به ما دام عند قبره، فإذا قام وانصرف من قبره دخله من انصرافه عن قبره وحشة" (١)، وكذلك ما ورد عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال: "زوروا موتاكم فإنهم يفرحون بزيارتكم، وليلطلب أحدكم حاجته عند قبر أبيه وعند قبر أمه بما يدعو لهما" (٢)، فلا حرمة شرعية ولا مخالفة عرفية فيها، بل فيها استيناس للميت وثواب للزائر. وعليكنَّ يا زنايقي الجميلة أن تتفقن في الدين لتردَّن على كل بدعة أو خرافة، فأتنَّ أملنا لغدٍ أفضل.

(١) وسائل الشيعة: ج ٢، ص ٨٧٨.

(٢) المصدر نفسه: ج ٣، ص ٢٢٣.

والمواقع، لا نفترق، أسقيهنَّ من النмир العذب، فينهلنَّ منه شاكرات، طالبات للمزيد، وقد حان موعد العودة إلى الديار بعد ما كمل حفل تخرجهنَّ، فأودعتهنَّ قلب الحافلة، فلما سارت بنا قليلاً، قلتُ لهنَّ: لنستثمر الطريق في أمور تنفعنا، فاطرحنَّ ما لديكنَّ من أسئلة.

انهالت عليَّ الأسئلة، لكن كان الأغرب من بينها حينما سألتني إحداهنَّ عن لسان جدتها قائلة: أستاذة، جدتي تقول: لا يجوز زيارة الميت قبل أربعينه، ترويتُ في الجواب، فلطالما تكرر عليَّ سؤال كهذا، ولا أدري ما العلة في المنع من زيارة الميت قبل إتمام (٤٠) يوماً من وفاته؟!

ثم استقبلتها بوجهي كله وقلتُ: لا يوجد منشأ لهذا الكلام، ولم يرد في الشريعة نهي عنه، فيجوز زيارة الميت من أول لحظة دفنه حتى قيام الساعة، فالميت

اصطفَّت الزنايق الفتيَّة في حلقة دائرية مهيبة وهي تشر عطر التزامها بإرث قدوتهم الزهراء (عليها السلام)، فصارت حواشي عبايتها البيضاء تغازل ذرات التراب غير المرئية على أرضية القاعة المعدة لحفل التخرج، فراحت تلك الذرات تعانق العبايات لتستنشق منها عقب الولاية، وتستمد منها بركات الرعاية.

كنتُ أمتع ناظريَّ بجمال أرواح تلك الفتيات وقدسيتها زيهنَّ الأبيض، وأتفحصهنَّ واحدة تلو الأخرى، ويتعاضم التفاخر بهنَّ في داخلي، فقد أكملنَّ الدورة الصيفية بحفظ قصار السُّور، وتعلَّم أصول الدين وفروعه وأحكامه.

لم أرزق بنت، لكنني أشعر بأنَّ هذا العدد الكبير من الزنايق هنَّ بناتي، وحين تخامرني هذه الفكرة تغزو عيني الدموع فرحاً.

(٣٠) يوماً أمضيها معاً في الواقع

البشرة في الصيف تستنجد

■ إسرائي علي الفتلاوي/ كربلاء المقدسة

تحت وطأة فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة إلى نصف درجة الغليان، باتت جميع الثوابت ذاتية في مكانها، ولا شيء بقي على ما هو عليه، فالأغذية والنباتات والأزهار والمواد الطبية والعلاجية ومواد التجميل، كلّ ذلك يتعرض إلى التلف إن لم يُحفظ في درجة حرارة مناسبة تحافظ على مكوناتها من التلف، والحرارة العالية قد تصيب الأشخاص بأمراض جلدية كثيرة عند التعرض المباشر لأشعة الشمس من دون استعمال المواد الوقائية من ذلك، فإنّ البشرة أكثر ما يمكن أن تصبح عرضة للتغير الملحوظ إذا ما عولجت بصورة صحيحة تساعد على المحافظة عليها. وهناك خطوات تساعد على تقليل

الإصابة بالتصبّغات التي يصعب إزالتها من البشرة في فصل الصيف، والمحافظة على رطوبة البشرة، منها:
الخطوة الأولى: استخدام (Toner) لتنظيف البشرة وتلطيفها، منه طبيعي كماء الورد أو فيتامين (C) الموجود في قشور البرتقال، بعد غليها وحفظ مائها في علبة لتستخدم بالرشّ على البشرة، فإنّ ذلك ينعشها ويجعلها نضرة، أو يكون مصنوعاً من موادّ شبه طبيعية، لكنّها تساعد أيضاً على نظافة البشرة واكتسابها الرطوبة.
الخطوة الثانية: استخدام فيتامين (C) صباحاً يساعد على التقليل من جفاف البشرة، وإن كانت دهنية وتحتوي على الحبوب فيجب الابتعاد عن فيتامين (A)؛ لأنّ ذلك يسبّب تهيج الحبوب

بسبب زيادة الدهون في البشرة.
الخطوة الثالثة: وهي الأهمّ، ألا وهي استعمال الواقي الشمسي عند التعرض لأشعة الشمس عند الخروج من المنزل، حتى وإن كانت المدة قصيرة، فترك استعماله قد يعرض البشرة إلى مشاكل يصعب حلّها بشكل سهل وبسيط، وقد يُحتاج إلى وقت طويل جداً لاستعادة حيويتها.
والخطوة الرابعة: شرب الماء بكميات كافية؛ لأنّه يعمل على تعويض سوائل الجسم المتحرّرة عن طريق التعرّق، والمحافظة على كمية السوائل داخل الجسم، مثلما أنّ الفواكه والخضروات الورقية تساعد على المحافظة على ريعان البشرة.





التَّعَلُّقُ بِغُصْنِ شَجَرَةٍ هُوَ النِّجَاةُ

■ فرح تركي العامري/ بغداد

فدك للنخيل) التابعة للعتبة الحسينية المقدسة، و(مزرعة الفردوس) و(مزرعة السدر النموذجية) التابعتين للعتبة العباسية المقدسة في محافظة كربلاء المقدسة التي تحوّلت من صحراء إلى بساتين نابضة بالحياة تسر الناظرين، ومن هذه التجربة يجب أن نعلم أنّ الانشغال بزراعة شجرة في أيّ فسحة كانت هو بمنزلة وضع محطة أوكسجين دائمة العطاء، ويجب التوعية بأنّ هذه الشجرة يجب أن تُروى لا أن تُهمل، وأن تُقلم لا تُكسر، فالجدران وحدها لا تكفي لنجس برائن التلوّث في الغلاف الجويّ، بل مداراة الطبيعة والتمسك بها كالجواهر هو الحلّ، فالتعلّق بغصن شجرة هو النجاة.

بقائه الأساسي، فأصبحنا نعيش في كهوف كونكريتية مفرغة، بعد أن هُمّشت المساحات الخضراء لتظهر بحضور قليل وخجول، في الوقت الذي تقع على عاتقنا مسؤولية التوعية بمسألة إرضاء الطبيعة وإدامتها، والمبادرة إلى أن تكون المناطق الخضراء الطبيعية مساوية لمتطلبات الإنسان في التوسّع المدني والعمراني، ويجب أن ننشر الوعي بأنّ الإنسان مثلما يحتاج إلى سقف يحميه من حرّ الصيف وبرد الشتاء، فهو يحتاج أكثر إلى ظل شجرة، تقدّيساً لمصدر نقاء الهواء ونظافة البيئة، وتلطيفها، ولكن ويا للأسف كلّما زاد التطوّر، قلّت العناية بما يدخل إلى رثينا، إلّا أنّ هناك مشاريع تُعدّ مفخرة لما وصلت إليه من نتائج، منها (مزرعة

يتعلّق وجودنا على هذه المعمورة بأولى احتياجاتنا وهو الأوكسجين؛ لاقتناص الأنفاس التي تداري حركتنا، وجودنا، نشاطنا، وإلا انتهت حياتنا؛ ولهذا أصبحت النباتات رئة الأرض؛ لكونها المصدر الأساسي لإنتاج الأوكسجين، فوجود النباتات من الممكن أن يغيّر من طبيعة المناخ، التربة، نقاء الهواء، وأمور أخرى.

وفي الوقت الحالي مع انتشار التمدّن والعمران، انحسر وجود القرى والأرياف والمزارع بعد التوسّعات الكبيرة والتغيّرات الديموغرافية، من تحويل المزارع والبساتين إلى بحيرات أسماك لربحها السريع والكبير قياساً بمحصول أيّ نبات، فقد قاد جشع الإنسان إلى الاستحواذ على مصدر



وَدَاعًا لِلْفَوْضَى فِي غُرْفَةِ الْمَعِيشَةِ

خاص مجلة رياض الزهراء

٢. إزالة القطع الصغيرة والمزخرفة: يجب التخلص من الأشياء الصغيرة التي لا دور لها، واستبدالها بقطع كبيرة وقليلة.

٣. اتباع أفكار جديدة في ترتيب الأثاث: يمكن وضع التلفاز في المكان المقرر له، لكن التلفاز المثبت على الجدار يكون أكثر تنظيمًا للمكان، فضلًا عن استبدال جهاز اللاقط (ستلايت) القديم الكبير بالجهاز اللاصق الصغير، حتى لا يشغل مساحة كبيرة.

لكل شخص يحب أن يكون منزله أنيقًا وذا تصميم عصري؛ للشعور بالمزيد من الراحة والاسترخاء، ويحب أن تكون غرفة المعيشة مرتبة حتى وإن كانت صغيرة، فستبدو بحجم أكبر وأوسع مع النصائح الآتية:

١. إزالة بعض قطع الأثاث غير الضرورية: كالإكسسوارات والتحفيات، أو تعليق الصور على الجدران، فالتقليل منها يجعل الغرفة تبدو أوسع حجمًا وأجمل شكلًا.

سَلْطَة سِيزر بالدجاج

■ خاص مجلة رياض الزهراء

المكوّنات:

- ١/٢ كيلو غرام من صدور الدجاج المشويّة، منزوعة العظم والجلد ومقطّعة إلى قطع صغيرة.
- كوب متوسط من الخس المفروم فرمًا خشنًا.
- كوب من الفلفل الأحمر الحلو المقطّع إلى شرائح.
- كوب ونصف من الخبز المقطّع إلى مكعبات متوسطة ومحمّص.

مكوّنات التتبيلة:

- ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- (٣) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقتان صغيرتان من الخردل الجاهز.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من السكر.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- فصّ مهروس من الثوم.
- ١/٢ كوب من جبنة البارميزان المبشورة.

طريقة التحضير:

نخلط الدجاج مع الخسّ والفلفل في طبق عميق ونتركه جانبًا، ثم نخلط مكوّنات التتبيلة ما عدا الجبنة في طبق مناسب للحصول على خليط متجانس، ثم نصبّه فوق الدجاج والخسّ مع التقليب جيّدًا، ثم ننشر الجبنة والخبز فوق السّلطة، وتقدّم بالهناء والعافية.



شروط المشاركة

1. أن يكون البحث منسجماً مع أهداف المؤتمر ومحاوره وأن تحدد الباحث المحور الذي تكتب فيه.
2. أن تنتم الباحث بمنهجية البحث العلمي.
3. يُقبل البحث مفرداً أو مشتركاً علمي أن لا يزيد عدد المشتركين عن اثنين فقط وعلمي أن يكون مكتوباً بأحدتي اللغتين العربية أو الإنكليزية.
4. أن لا يكون البحث منشوراً أو مشاركاً فيه مؤتمرات ومهرجانات سابقة.
5. تخضع جميع البحوث للتقييم وفق معايير خاصة، ولبرنامج الاستئصال الإلكتروني بحيث لا تزيد نسبة الاستئصال عن 20%.
6. يشترط في البحث أن لا يقل عدد صفحاته عن 15 صفحة ولا يزيد عن 30 صفحة وأن تكون صيغة البحث word (14) للملئ و(12) للهامش ونوع الخط (simplified Arabic).
7. آخر موعد لاستلام البحث 2023/11/10م.
8. يرسل ملخص البحث والبحث علمي العنوان الإلكتروني (rouhalmubua@gmail.com) أو يسلم مباشرة مع قرص مدمج إليكم مركز الصدقة الطاهرة (عليها السلام) الكائن في ملحق الاسرة /شاريع مستشفىعاجلحسيني/ومجاور مسجد صاحب الزمان (عج).
- علمي أن لا يزيد الملخص عن 250 كلمة مشفوعاً بالسير الذاتية مع رقم الموبايل وبخاتمه يهمل البحث.
9. تطبع الأبحاث المقبولة في مجلد خاص بأعمال المؤتمر.
10. يمكن أن تبنت العتقة العباسية المقدسة اعتماد نتائج البحوث المشاركة في المهرجان والتي يمكن تطبيقها عملياً في المؤسسات التابعة لها، علمي أن يعرض في المهرجان الذي يليه نتائج تلك التطبيقات والأثر المترتبة عليها في أرض الواقع.



محاور بحوث مهرجان روح النبوة الثقافي النسوي العالمي السادس

- 1- الأساليب البلاغية في تراث السيدة الزهراء (عليها السلام).
- 2- المنهج النفسي التربوي في سيرة أمهات النور الإلهي.
- 3- المعرفة الإلهية في فكر السيدة خديجة (عليها السلام) استكتاب.
- 4- السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) في الموروث اللغوي والأدبي.
- 5- السيدة الزهراء (عليها السلام) منهج السلام لمواجهة الانحرافات والفتن.
- 6- أدوار الخطاب الفاطمي في بناء الفكر العقائدي.
- 7- الدور الريادي والقيادي لنساء بيت النبوة: السيدة خديجة بنت خويلد (عليها السلام) قراءات تحليلية
- 8- بيت الوفاء: السيدة خديجة الكبرى والسيدة فاطمة الزهراء (عليهما السلام) مسيرة عطاء لا تنضب.
- 9- وسائل النهوض بالمرأة من خلال سيرة السيدة فاطمة بنت حزام الكلابية (عليها السلام).

أهداف المهرجان

- استجلاء المعاني السامية من سيرة السيدة الزهراء (عليها السلام).
- إذكاء القيم الإسلامية المستوحاة من فكر السيدة الزهراء (عليها السلام) وأثرها في تكوين الأسرة المسلمة المثالية.
- تشجيع الأبحاث لتسليط الضوء علمي أبعاد شخصية الزهراء (عليها السلام).
- رفد المكتبة العلمية بنتائج علمي يُعنى بالسيدة الزهراء (عليها السلام) وأثرها الفكري.
- تأسيس مفهوم الهوية الحقيقية للمرأة المسلمة ودورها الريادي في محاربة وسائل التضليل الإعلامي وأشاعة العقائد المنحرفة.
- السعي إلى تحقيق مبدأ التوازن بين الأفكار ذات الثقافات المتنوعة لأجل تحقيق سبل الانعاش السلمي ومواكبة التطور المعرفي مع ربطه بواقع الأسس الإسلامية.
- تحليل التراث الثقافي والأدبي الذي خلفته السيدة الزهراء (عليها السلام) ونساء بيت النبوة، ودوره في الإلهام والتأثير في الأجيال القادمة.