

# زهرة الجوادين

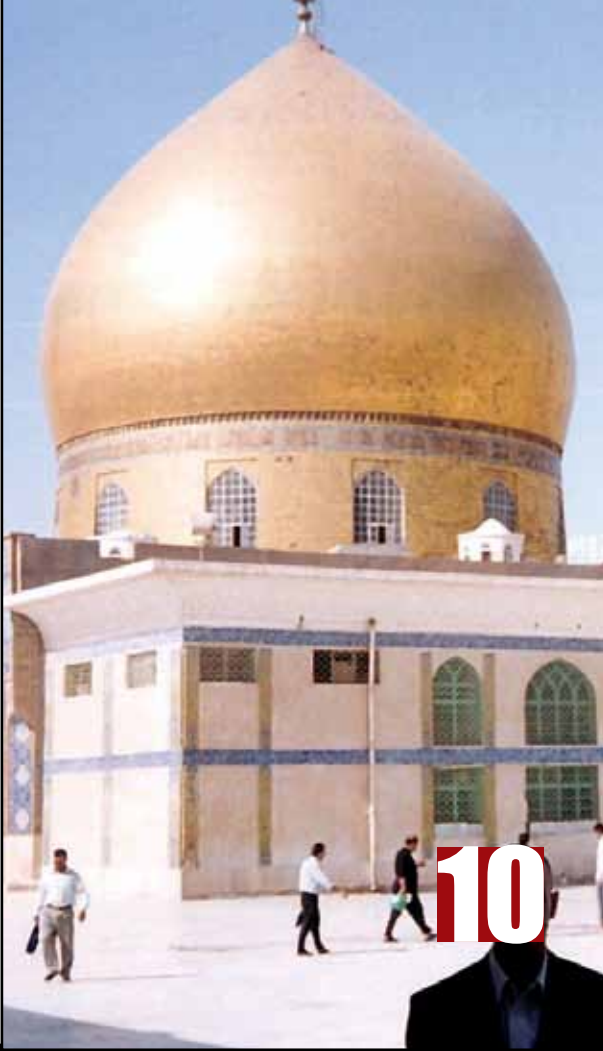


المهدي لطف الحياة ❁

لك الاختيار ❁

آداب التعامل مع الآخرين ❁

الرضاعة والنظام الغذائي ❁



15



8



25



16



31

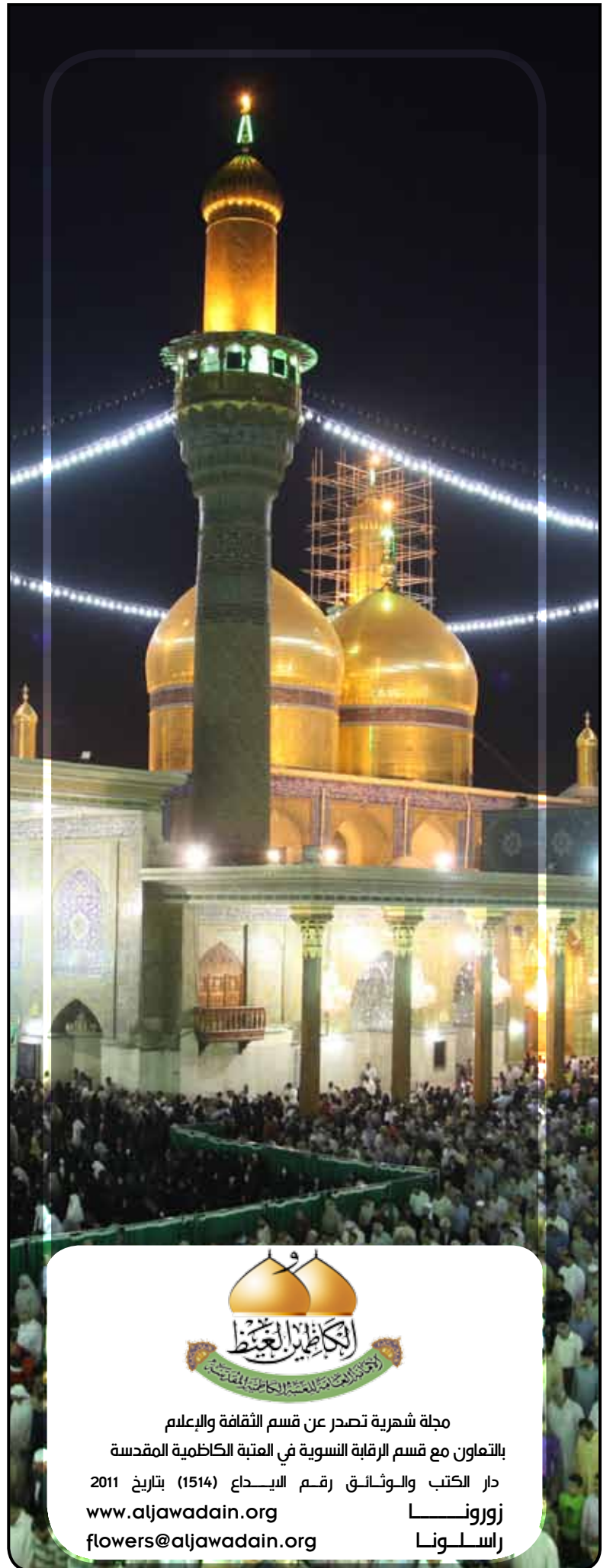


11

- 04 بين السائل والمجيب
- 10 العسكري عليه السلام سراج أهل الجنة
- 12 المرأة المسترجلة ضحية من؟
- 17 لا تستسلمي لغضب المراهقة
- 20 البخور وتأثيره على الطفل
- 25 جنينك يعكس صفاتك
- 29 الحجاب نعمة
- 30 عيوني لا تبصر عيوبي
- 34 للمؤتمر السنوي الثالث للإمام موسى بن جعفر عليه السلام

## شوائب اجتماعية

يضم مجتمعنا صوراً مختلفة من آداب التعامل بين أفرادها بحسب اختلافهم فيه، وبالرغم من أن معظمها غير متشابهة في المحتوى والجوهر ولكنها لا تتنافى مع أخلاق الإنسان ودينه كما إنها ذات تأثير إيجابي على سلوكياته، الأمر الذي يجعلها تتفق وتندرج تحت عنوان (حالات وأعراف اجتماعية)، ولكن عندما نجد بينها صوراً متضادة معها في المضمون والهدف لما لها من تأثير سلبي واضح على علاقات الناس فيما بينهم يجب أن نعمل على فرزها ووضعها تحت عنوان (شوائب اجتماعية)، ومن بين تلك الشوائب (النميمة) إذ يجب محاربتها والابتعاد عنها لأنها مرض وآفة تنخر في المجتمع لتقطع أوصاله وزرع الفرقة والبغضاء بين أفرادها ودفعهم إلى النزاعات والتناظر فيما بينهم، وتتولد هذه العادة السيئة عند ذوي النفوس الضعيفة ممن يحاولون الانتقال من الآخرين بسبب الغيرة والحسد ليس إلا ولسد عقدة النقص في داخلهم من خلال تشويه صورة غيره في عيون الآخرين، وقد تنشأ هذه الحالة من الفراغ المتواجد في حياة الإنسان بسبب كسله واعتماده على غيره في إنجاز أعماله لذلك فهو يلجأ إلى النميمة لسد ذلك الفراغ بدلاً من الالتفات إلى أي عمل صالح ومفيد يتقدم به إلى ما هو أفضل من ذلك، فضلاً عن غفلته الدائمة عن ذكر الله تعالى وتناسيه لأوامره ونواهيه، ما يولد عنده حالة من عدم الخوف من غضب الباري على النمام والعذاب المدخر له والذي بيّنه على لسان نبيه المصطفى حيث قال ﷺ: (يقول الله عز وجل: حرمت الجنة على المنافق والبخيل والقتات وهو النمام)، وقال ﷺ: (صاحب النميمة لا يستريح من عذاب الله عز وجل في الآخرة)، لذلك على الجميع التكاثر للوقوف ضد من يقترب هذا العمل القبيح والمذموم ومنعه من بث سمومه في مجتمعنا دون أن يبالي سعيًا وراء مصلحته الشخصية من خلال ردهه بالقول والفعل ومحاربه بالكلمة الصادقة وإفشاء المحبة بين جميع أفراد المجتمع والتجاوز عن أخطاء الآخرين في حقنا.



مجلة شهرية تصدر عن قسم الثقافة والعلوم  
بالتعاون مع قسم الرقابة النسوية في العتبة الكاظمية المقدسة  
دار الكتب والوثائق رقم الإيداع (1514) بتاريخ 2011  
www.aljawadain.org زورونا  
flowers@aljawadain.org راسلونا

# بين السائل والمجيب

سماحة المرجع الديني آية الله العظمى

## فتاوى عاقبة

www.sistani.org

السيد علي الحسيني السيستاني دام ظلّه الوارف

عليها؟

❖ يجوز لك السجود عليها إن كانت طاهرة ومصنوعة من الخشب أو ما شاكله مما يصح السجود عليه، وهكذا إذا كانت مصنوعة من القطن أو الكتان.

❖ ما حكم سماع مقرئ للقرآن يتلو آية

يجب السجود لها من خلال جهاز تسجيل أو مذياع أو جهاز تلفزيون من خلال شريط مسجل؟

❖ كلا، لا يجب السجود إلا إذا كان استماعها من المقرئ نفسه لا من تسجيله.

❖ شخص يستيقظ قبل دخول وقت صلاة

الفجر بدقائق فهل يحق له معاودة النوم ثانية إذا كان يعلم أو يحتمل احتمالاً قوياً أنه لا يستيقظ إلا والشمس طالعة؟

❖ لا يجوز إذا كان ذلك تهاوناً واستخفافاً منه بالصلاة.

❖ إن يدي التي لامست يده طاهرة.

❖ لو دخلت منزلاً كان يقطنه قبلي أناس غير محكومين بالطهارة، فهل يحق لي أن أحكم بطهارة كل شيء؟

❖ نعم، أحكم بطهارة كل شيء لم تعلم أو تظن من بنجاسته.

❖ ما حكم شخص يصلي ويصوم ولكنه

كان كثيراً ما يخطئ بالغسل، فهو الآن متأكد تماماً من أن بعضاً من أغساله السابقة باطلة ولكنه لا يدري كم هي، وتبعاً لذلك فهو لا يدري كم صلاة باطلة صلاها بها وكم صيام؟

❖ صيامه صحيح وإن كان غسله باطلاً، ولكن يجب عليه أن يقضي كل صلاة صلاها بغسل باطل، وإذا ترددت بين الأقل والأكثر جاز له الاقتصار على الأقل.

❖ أحياناً أريد الصلاة وفي جيبى بعض الأوراق البيضاء، فهل يجوز لي السجود

❖ ما حكم الصلاة مع محافظة نقود

موضوعة داخل الجيب إذا كانت مصنوعة من جلد طبيعي مستورد من بلد غير إسلامي، ولا يدري لابسها ما إذا كان هذا الجلد جلد

حيوان مذبوح بطريقة إسلامية أم لا؟

❖ تصح الصلاة بها ما دام يحتمل احتمالاً معتداً به أن هذه المحافظة من جلد حيوان مأكول اللحم ومذبوح بطريقة شرعية.

❖ غسالة كهربائية تحذف الملابس بعد

قطع الماء عنها، تحذفها بواسطة قوة الدوران لا العصر، فهل يكفي ذلك في تطهيرها؟

❖ نعم يكفي ذلك في تطهيرها.

❖ في بعض الأحيان أصافح بعض

الأشخاص ويدي مبتلة ولا أدري أمسلم هذا الذي صافحته أم كافر غير محكوم بالطهارة، فهل يجب علي أن أسأله لأتأكد؟

❖ كلا، لا يجب عليك سؤاله، يمكنك أن تقول

# رد الشمس والدليل العلمي

رد الشمس ليوشع بن نون وللإمام علي عليه السلام مسألة ظلت طلسمًا من الطلاسم الفلكية ومعجزة عظيمة حيرت العقول، حتى جاء أحد العلماء الفلكيين الروس وحدد زمنها الذي يوافق عهد النبي يوشع، وأثبت بما لا يقبل الشك حدوث مثل هذه الظاهرة. وقد بين أن الأرض بينما كانت تدور حول محورها مرّ بقربها جرم كبير ولم يصطدم بها، ولكنه أثناء اقترابه منها عمل على قلبها وهي في مكانها بحيث أصبح قطبها الشمالي في الجنوب الاصطلاحي وقطبها الجنوبي في الشمال، فأصبحت الشمس بالنسبة لسكان الأرض تسير من الغرب إلى الشرق عكس المألوف، ولما ابتعد ذلك الجرم زال تأثيره المغناطيسي فرجعت الأرض إلى وضعيتها الأولى، وعادت الشمس تسير ظاهرياً من الشرق إلى الغرب. إذن فمسألة ردّ الشمس هي حقيقة كونية علمية مؤكدة وقوعها، ومثلما حدثت في الماضي فلا يمنع من حدوثها ثانية وهي على الله تعالى سهلة يسيرة، ونريد أن نثبت هنا أن الحقائق العلمية متوافقة كل التوافق مع المعلومات الدينية وليس بين الجهتين أي تعارض أو خلاف، فلقد كان الإسلام والقرآن أول من دعا إلى العلم والتفكير العلمي القائم على المناقشة والمنطق والاستدلال والانطلاق من الواقع.

❖ **طالب، أو عامل أو موظف يدرس أو يعمل بمنطقة تبعد عن مدينته أكثر من (٢٢كم) وهو يذهب يومياً لمقر عمله ويعود إلى مدينته، وربما استمر كذلك لسنة أو أكثر، فما حكم صلاته هناك وصيامه؟**  
❖ يصلي صلاة تامة ويصوم.

❖ **ما حكم بيع الأسهم التجارية وشراؤها لشركة مساهمة مثلاً أو غيرها؟**  
❖ يجوز بيع وشراء الأسهم لشركة ما، شرط أن لا تكون معاملات تلك الشركة محرمة كما لو كانت تتاجر بالخمور أو تتعامل بالربا.

❖ **هل يحق للبنك بيع وشراء العملات الأجنبية نقداً مع زيادة مالية؟**  
❖ يحق له ذلك.

❖ **ما حكم صنع الدمى على هيئة إنسان أو حيوان؟**  
❖ لا يجوز.

❖ **بعض دور النشر تقوم بطبع كميات تجارية من كتاب ما بدون إذن مؤلف الكتاب أو ناشره رغم وجود عبارة (حقوق الطبع محفوظة للمؤلف أو الناشر)؟**  
❖ لا أثر للكتابة المذكورة إلا في إطار قانون ينظم حقوق المؤلفين والناشرين ونظرائهم ويكون ممضي من قبل الحاكم الشرعي.

❖ **ما حكم بيع ما لا يؤكل لحمه كالأرنب لمن يسمح له مذهبه بأكله؟**  
❖ جائز.

❖ **هل يحق لي أن اشتغل في مطعم وظيفتي فيه أن أطهو اللحم غير المذكي تذكية شرعية مع عدم قيامي بتقديم ذلك للزبائن لأن عملي يقتصر على الطبخ فقط؟**  
❖ يجوز لك ذلك.

❖ **ما حكم أكل وبيع وشراء الدجاج المستورد من بلدان إسلامية مكتوب عليه جملة (مذبوح على الطريقة الإسلامية)؟**  
❖ يجوز لك أكله وبيعه وشراؤه ما لم تعلم عدم تذكيتة سواء أكتبت عليه الجملة المذكورة أم لا.

❖ **ما حكم الدجاج المستورد من بلدان غير إسلامية مكتوب عليه عبارة (مذبوح على الطريقة الإسلامية)؟**  
❖ لا يجوز لك أكله إذا لم تعلم بأنّه مذبوح على الطريقة الإسلامية حقاً، لا إدعاءً.

❖ **الجبن المستورد من بلاد غير إسلامية إذا لم أعرف بالضبط طريقة صناعته ومحتوياته؟**  
❖ يجوز لك أكله.

❖ **بعض أنواع السمك لا يغطي الفيلس كل جسمها فهل يجوز أكلها؟**  
❖ نعم يجوز لك أكلها حتى لو كان عليه فلس واحد.

❖ **ما حكم البيرة الخالية من الكحول، هل يحل شربها وهل هي طاهرة؟**  
❖ لعلك تقصد الشراب الذي يتعارف صنعه من نقيع الشعير المخمر ويوجب النشوة عادة ويسمى بالفقاع وهو حرام كما أنه محكوم بالنجاسة.

❖ **هل يجب الفحص والتأكد قبل تناول الدواء من سلامة تركيبه لمعرفة ما إذا كان يحتوي على مواد محرمة؟**  
❖ كلا لا يجب الفحص والتأكد.

❖ **هل يجوز التبرع بالعين أو الكلية من إنسان حي إلى إنسان حي آخر؟**  
❖ لا يجوز التبرع بالعين، وأما التبرع بالكلية لمن لديه كلية أخرى سليمة فذلك جائز.

❖ **ما حكم قيام بعض الشركات بتجربة دواء على مريض دون علمه وإخباره ملاحظة أن الدواء فعال وناجح؟**  
❖ لا يجوز لها فعل هذا.

❖ **هل يجوز للمرأة الحامل التدخين، علماً أن الأطباء يقولون أن الجنين يتأثر بتدخين أمه؟**  
❖ إذا كان التدخين يلحق ضرراً بليغاً بالمخنة أو بجنينها فهو حرام.

❖ **السحر الأبيض الذي يستخدم للخيرات، عكس السحر الأسود الذي يستخدمه الأشرار هل يجوز استخدامه؟**  
❖ السحر بجميع أشكاله وأنواعه حرام حتى ذلك المستخدم في إبطال السحر، إلا إذا توقفت عليه مصلحة أهم كحفظ النفس المحترمة.

❖ **بعضهم يدعي تسخير الملائكة؟**  
❖ لا أساس لهذه الدعوى.

❖ **يرمي الناس الجرائد والمجلات وبعض الكتب المحترمة في أماكن تجمع النفايات برغم احتوائها على بعض الآيات القرآنية أو أسماء الله سبحانه وتعالى؟**  
❖ لا يجوز ذلك، ويجب رفعها من تلك الأمكنة وتطهيرها إذا أصابها شيء من النجاسة.

❖ **هل يجوز نبش قبر الميت إذا كان ذلك لا يلزم هتك حرمة الميت؟**  
❖ لا يجوز إلا في موارد خاصة ومنها موارد الضرورة.

❖ **ما حكم لبس النساء السواد أثر وفاة عزيز حزناً عليه وقد تضرب الوجوه والصدور وغيرها، فهل يجوز ذلك؟**  
❖ نعم يجوز.

❖ **طالب، أو عامل أو موظف يدرس أو يعمل بمنطقة تبعد عن مدينته أكثر من (٢٢كم) وهو يذهب يومياً لمقر عمله ويعود إلى مدينته، وربما استمر كذلك لسنة أو أكثر، فما حكم صلاته هناك وصيامه؟**  
❖ يصلي صلاة تامة ويصوم.

❖ **ما حكم بيع الأسهم التجارية وشراؤها لشركة مساهمة مثلاً أو غيرها؟**  
❖ يجوز بيع وشراء الأسهم لشركة ما، شرط أن لا تكون معاملات تلك الشركة محرمة كما لو كانت تتاجر بالخمور أو تتعامل بالربا.

❖ **هل يحق للبنك بيع وشراء العملات الأجنبية نقداً مع زيادة مالية؟**  
❖ يحق له ذلك.

❖ **ما حكم صنع الدمى على هيئة إنسان أو حيوان؟**  
❖ لا يجوز.

❖ **بعض دور النشر تقوم بطبع كميات تجارية من كتاب ما بدون إذن مؤلف الكتاب أو ناشره رغم وجود عبارة (حقوق الطبع محفوظة للمؤلف أو الناشر)؟**  
❖ لا أثر للكتابة المذكورة إلا في إطار قانون ينظم حقوق المؤلفين والناشرين ونظرائهم ويكون ممضي من قبل الحاكم الشرعي.

❖ **ما حكم بيع ما لا يؤكل لحمه كالأرنب لمن يسمح له مذهبه بأكله؟**  
❖ جائز.

❖ **هل يحق لي أن اشتغل في مطعم وظيفتي فيه أن أطهو اللحم غير المذكي تذكية شرعية مع عدم قيامي بتقديم ذلك للزبائن لأن عملي يقتصر على الطبخ فقط؟**  
❖ يجوز لك ذلك.

❖ **ما حكم أكل وبيع وشراء الدجاج المستورد من بلدان إسلامية مكتوب عليه جملة (مذبوح على الطريقة الإسلامية)؟**  
❖ يجوز لك أكله وبيعه وشراؤه ما لم تعلم عدم تذكيتة سواء أكتبت عليه الجملة المذكورة أم لا.

❖ **ما حكم الدجاج المستورد من بلدان غير إسلامية مكتوب عليه عبارة (مذبوح على الطريقة الإسلامية)؟**  
❖ لا يجوز لك أكله إذا لم تعلم بأنّه مذبوح على الطريقة الإسلامية حقاً، لا إدعاءً.

❖ **الجبن المستورد من بلاد غير إسلامية إذا لم أعرف بالضبط طريقة صناعته ومحتوياته؟**  
❖ يجوز لك أكله.

❖ **بعض أنواع السمك لا يغطي الفيلس كل**

## الإمام الكاظم عليه السلام

(إن ضوء الروح العقل، فإذا كان العبد عاقلاً كان عالماً بربه، وإذا كان عالماً بربه أبصر دينه) تحف العقول، ص ٢٦٩.

أقوال الإمام موسى بن جعفر عليه السلام كغيرها من أقوال أهل بيت النبوة عليه السلام لها طبيعة وخصائص ومزايا تميزها عن غيرها فهي كلام (دون كلام الخالق وفوق كلام المخلوق)، وصايا الإمام عليه السلام تشتمل على الدقة في اختيار وصناعة اللفظ الذي يشع بأكثر من دلالة، ويوحى بأكثر من معنى، وكله مقبول مرضي في الوجدان والعقل، ومن بين عناصر الجمال والكمال في جواهر حكمه عليه السلام (المفردات المتجاوزة) التي تمتاز بأنها صورة حسية في أغلب الأحيان وهي دقيقة في إصابتها للهدف، والحركة سمة بارزة فيها رغم شدة الإيجاز في المفردات.

الإمام موسى بن جعفر عليه السلام في وصيته الفريدة هذه، نراه قد نهج النهج القرآني في جعل العقل مناط التكليف، وحكماً للتمييز بين الحق والباطل، وميزاناً توزن به الأمور، وهو كالبوصلة التي تحدد الاتجاه عند الشبهات، وهو يشير إلى دور العقل في سعادة أو شقاء بني البشر الذين تميزوا به، ولم يقف الإمام عليه السلام عند رفع قيمة العقل بل أعطاه السلطة المطلقة في تشخيص صحة العقائد وعده سراج الروح، فيستحصل الإنسان نجاته به ويبصر درب الحق عن طريقه.

قال تعالى: (أَفْ لَكُمْ وَلِمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (١).

ويحكي القرآن الكريم قول أهل جهنم، فيقول تعالى: ( وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ) (٢) وقال تعالى: ( أَفَلَا يَعْقِلُونَ) (٣).

وعنه عليه السلام: (إن لله على الناس حجتين: حجة ظاهرة وحجة باطنة، فأما الظاهرة الرسل والأنبياء والأئمة، وأما الباطنة فالعقول) (٤).

وأيضاً عنه عليه السلام: (من أراد الغنى بلا مال، وراحة القلب من الحسد، والسلامة في الدين، فليتضرع إلى الله في مسألته بأن يكمل عقله، فمن عقل قنع بما يكفيه، ومن قنع بما يكفيه استغنى، ومن لم يقنع بما يكفيه لم يدرك الغنى أبداً) (٥).

وللإمام رسالة في العقل أوصى بها تلميذه الجهيد (هشام بن الحكم) وقد استفاد ذكرها وشرحها في الكتب المعتمدة، فأبدع عليه السلام في عباراته الذهبية التي طرزها بذكر الآيات القرآنية (الآفاقية والأنفسية) في صفته للعقل.

وهذا الذكر المستفيض للعقل في أقوال ووصايا الإمام الكاظم عليه السلام يرجع إلى أن الإمام وبذائقته الفطرية الخالصة يدرك دور العقل في الحياة الاجتماعية، ولديه تصور عميق بتقلبات المناخ الاجتماعي، ويعرف جيداً توجه السلطان وأهل الفتن وذوي الدعاوى الباطلة لتسخير وتوجيه العقول للسير على النهج المنحرف تلبية لرغباتهم، فأراد للشعب التمتع بجواهر العقل، لتمنعه وتعصمه عن الانزلاق في مهاوي الردى والوقوع في المحذور.

## الإمام الجواد عليه السلام

(القصدي إلى الله تعالى بالقلوب أبلغ من إعتاب الجوارح بالأعمال) (١).

هذه مقولة من إمامنا الجواد عليه السلام يجب أن يضعها كل إنسان في لوحة مكتوبة بماء الذهب، ويبقى يُديم النظر إليها، ويكررها في كل يوم، حتى يتعمق مدلولها في داخله، وينطلق منها في سلوكه وعمله، وهي وصية تفوح منها رائحة المسك ونسائم العنبر، وستبقى سفراً خالداً في بلاغة الكلم، ومن خزائن علمه التي لا تتضب، وهي وصية علوية جوادية مضمغطة الكلمات ومركزة المعنى قد صاغها الإمام بأقل مقدار من الألفاظ المنتقاة فتكشف لنا عن ذروة البلاغة، وكمال الصياغة، وجمال الصورة، وإحساس بطعم اللفظ، وهي تحوي من أسرار البلاغة والبيان ما يأسر القلوب.

وصية الإمام أبي جعفر الجواد عليه السلام هي منهاج تربوي عبادي ودرسي بليغ في ترويض النفس على الطاعة الخالصة لله بالنية الحسنة والقلب السليم، فأراد عليه السلام من خلالها للمؤمن أن يسلك أقصر الطرق التي توصله إلى الله تعالى، ألا وهي النية القلبية السليمة والتي هي روح الأعمال وعمادها وحقيقتها، والجزاء على العمل إنما يكون بحسب الغاية التي تبعث عليه، أما الجوارح فإنها تكون موجهة من النفس، فالروح هي الأصل والجوارح هي أدوات التنفيذ.

وعن الإمام الصادق عليه السلام: (إن منزلة القلب من الجسد بمنزلة الإمام من الناس) (٢) فالعمل مكون من (نية) وهي العمل القلبي، وعمل جسماني أي ما يصدر من الجوارح والأعضاء، والعمل القلبي الخالص من الشوائب حتى وإن لم يترجم إلى عمل مادي ملموس فإنه أفضل والثواب المترتب عليه أكبر من عمل الجوارح والذي أحياناً يكون رياءً للناس وطلب المنزلة عندهم، وعن أمير المؤمنين عليه السلام: (النية الصالحة أحد العملين) (٣)، وعنه عليه السلام: (النية أساس العمل) (٤) (فالتوجه إلى الله تعالى بالقلوب أنجع من التقرب إلى الله بالعبادة والتسك والاعتزال عن الناس، وعن الإمام الصادق عليه السلام في الجواب عن علة فضل نية المؤمن على عمله، قال عليه السلام: (لأن العمل ربما كان رياءً للمخلوقين، والنية خالصة لرب العالمين فيعطي تعالى على النية ما لا يعطي على العمل) (٥).

وبدورنا نحن يجب إن لا ننظر إلى مواعظ الإمامين الجوادين عليه السلام، وكذلك مواعظ أهل بيت الرسالة عليه السلام كمجرد شعارات وعناوين، لا يتحرك المؤمن على أساسها ولا ينظر إليها كمحرك للقوى والطاقات داخله للانطلاق نحو الواقع الأفضل والعاقبة الحسنة، ولا نكون مصداقاً لـ (الذين حُمِلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا بِئْسَ مَثَلِ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ) (٦).

# وصايا من نور

١. الدرر الباهرة، ٩، منتخب ميزان الحكمة، ٥٢٩.  
٢. علل الشرائع، ١٠٩.  
٣. غرر الحكم، ١٦٦٤.  
٤. نفس المصدر، ١٠٤٠.  
٥. علل الشرائع.  
٦. الجمعة - الآية - ٥.

١. الأنبياء - الآية - ٦٧.  
٢. الملك - الآية - ١٠.  
٣. يس - الآية - ٦٨.  
٤. الكليني، الكليني، ج ١، ص ١٦.  
٥. الكليني، الكليني، ج ١، ص ١٨.



## صادق أهل البيت عليه السلام طبيب العقل والجسم

الأئمة الأطهار عليهم السلام هم السبب المتصل بين الأرض والسماء وقد أودع الله سبحانه فيهم أسرارها المكونة لهذا فهم يمتلكون المعرفة الكاملة والإحاطة الشاملة بجميع علوم الدين والدنيا وما يحتاج إليه الإنسان في مختلف جوانب حياته ومنها الجانب الطبي لأنه بطبيعة الحال يتعرض للأمراض والأسقام الجسمية والروحية والنفسية والعقلية وغيرها.

يكلم الرجل مجذوماً إلا أن يكون بينهما قدر ذراع)، وقد جاء في الطب الحديث أن ميكروب الجذام ينتشر في الهواء حول المصاب إلى مسافة تزيد على المتر، وقال عليه السلام: (كل دواء من التخمّة)، وقال عليه السلام: (اغسلوا أيديكم قبل الطعام وبعده)، فإن غسل اليدين قبل الطعام تعقيم من الجراثيم المحتملة والغسل بعد الطعام يعد من النظافة.

وقد ذكر الأئمة عليهم السلام ومن بينهم الإمام الصادق عليه السلام على وجود نوعين من العلاج والدواء الأول هو العلاج المعنوي وهو التداوي بالآيات القرآنية الكريمة وأسماء الله الحسني والأدعية وغيرها كما قال سبحانه: (نُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ) والثاني التداوي بالأعشاب والأطعمة والأشربة والأغذية والفواكه والدهون وغيرها، وقد أفرد في هذا الباب كتاب (طب الإمام الصادق عليه السلام) حيث يحوي جميع الأمراض وعلاجها المناسب والأدوية الشافية بإذن الله تعالى.

لذا لم يغفل الإمام الصادق عليه السلام عن أي جانب من جوانب الحياة والتأكيد على الجانب الصحي لما له من أثر بالغ على جسم الإنسان وعلى حيويته ونشاطه وبالتالي التأثير على العقل وأداء الواجبات المفروضة.

كيفية دوران الدم في الجسم ولأول مرة في حديثه مع أحد تلامذته وهو المفضل بن عمر وقد سبق بذلك العالم (هارفي) الذي عرف بأنه مكتشف الدورة الدموية، حيث قال عليه السلام: (فكر يا مفضل في وصول الغذاء إلى البدن وما فيه من التدبير فإن الطعام يصير إلى المعدة فتطبخه وتبعث بصفوه إلى الكبد في عروق رفاق واشجة بينها قد جعلت كالمصفاي للغذاء لكيلا يصل إلى الكبد منه شيء فينكأها وذلك أن الكبد رقيقة لا تتحمل العنف ثم أن الكبد تقبله فيستحيل فيها بلطف التدبير دماً فينفذ في البدن كله في مجار مهياةً لذلك بمنزلة المجاري التي تهيب الماء حتى يطرد في الأرض كلها وينفذ ما يخرج منه من الخبث والفضول إلى مغايض أعدت لذلك فما كان منه من جنس المرة الصفراء جرى إلى المرارة وما كان من جنس السوداء جرى إلى الطحال وما كان من جنس البيلة والرطوبة جرى إلى المثانة فتأمل حكمة التدبير في تركيب البدن ووضع هذه الأعضاء منه موضعها وإعداد هذه الأوعية فيه لتحمل تلك الفضول لئلا تنتشر في البدن فتسقمه وتتهكه فتبارك من أحسن التقدير وأحكم التدبير).

وفي الوقاية الصحية حذر الإمام عليه السلام من الأمراض المعدية وأوصى بعدم الاختلاط بالمصابين بمثل مرض الجذام حيث قال: (لا

وهذا ما أكد عليه الإمام جعفر الصادق عليه السلام حيث قال: (من شك أن الله يحتج على خلقه بحجة لا يكون عنده كل ما يحتاجون إليه فقد افترى على الله)، وقوله عليه السلام: (إن الله أحكم وأكرم وأجل وأعظم وأعدل من أن يحتج بحجة ثم يغيب عنه شيئاً من أمورهم)، لهذا فإن الإمام عليه السلام قد علم بكل ما فيه صلاح الإنسان وفساده من كل الجوانب وعلى مختلف الأصعدة وأدى المسؤولية الملقاة على عاتقه من قبل الله سبحانه فقد عمل على أن تكون مدرسته العلمية التي أسسها قائمة على التخصص لأهميته في إنماء الفكر الإسلامي وتطويره وقدرته على استيعاب الطاقات الكثيرة الوافدة إلى هذه المدرسة، وبالتخصص تنوع عطاءاته فيكون الإبداع أعمق إنتاجاً وأكثر احتواءً، ومن بين تلك التخصصات علم الطب.

ولما كان للطب أهمية كبيرة لحياة الإنسان وفي شفاء الكثير من الأمراض، فقد كان للإمام عليه السلام دور كبير في هذا المجال وأوضح فروعاً المختلفة مثل علم التشريح وعلم الوقاية الصحية وعلم الأمراض وعلاجها وغيرها، وقد تتلمذ على يده الكثير من الطلاب وأخذوا عنه ودونوا أحاديثه القيمة التي تعتبر دستوراً للطب، ومن بين هذه الأحاديث ما شرحه الإمام الصادق عليه السلام وصوره تصويراً دقيقاً عن

# النبى الخاتم محمد ﷺ وهج للإرادة الصلبة



إيمان عميق وخلق رفيع وقوة عزم وسياسة رشيدة وصبر وإرادة وكفاح، كل هذه المعاني وغيرها تمثلت في النبي الخاتم محمد ﷺ أعظم إنسان عرفته البشرية، استطاع أن ينقذ العالم باستئصال جذور الجاهلية وتبديد ظلمات الكفر والتخلف والإلحاد بنور رسالته الإلهية السمحة وترسيخ مبادئها القيمة وإرساء قواعدها المتينة بأسلوب فريد ورائع، حيث سارت تحت رايته أمة كبيرة عظيمة أصبح شعارها لا إله إلا الله محمد رسول الله.

بقيمه وأهدافه وشكل منهم جيشاً متسلحاً بالإيمان فجعلوا يقاتلون آباءهم وإخوانهم عن رضا وإيمان حتى أقاموا الدولة الإسلامية العظمى التي سيطرت على معظم أنحاء العالم وصارت القوة الوحيدة في الأرض التي لا تقهر، كل ذلك ببركة سياسة النبي ﷺ التي بنيت على العدل الخالص والحق المحض وقوة عزمه وصبره الذي لا يضاهيه أحد فيه.

ومركزاً للعادات والتقاليد الجاهلية العصبية التي لا تحمل أي بصيص من النور وكان أهلها لا نصيب لهم من الوعي فقد انطوت نفوسهم على الجهل والتكر للقيم والأعراف الإنسانية، وكان البارز في أسلوبه ﷺ الحكمة والموعظة الحسنة المشفوعة بالقول الحسن الذي لا يثير عاطفة ولا يחדش كرامة أحد مما يدعو لتآلف القلوب ونبذ الأحقاد قال تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ)، كما اعتمد على اللين والتسامح والابتعاد عن أساليب الغلظة والصرامة، وعمل أيضاً على دفع ما يعانیه من اضطهاد القرشيين وقسوتهم عليه بالمرونة والإحسان إليهم عملاً بقوله تعالى: (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ)، وكذلك التسلح بالصبر على أداء رسالته العظمى وعلى الأذى وألوان المحن والبلاء الذي أصابه من قومه قال عز وجل: (وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا)، وبهذا المستوى الرائع الذي تفرد به استطاع أن ينشر كلمة الإسلام فقد ساس المجتمع الجاهلي حتى استجابوا لدعوته وآمنوا

لقد دخل النبي ﷺ في صراع رهيب مع قوى الجاهلية المنحطة فكرباً فدمر جميع معالمها وقضى على أعمدها وذلك بقوة إرادته وصلابة عزمه إلى جنب ما تمتع به من صفات أخرى مشرقة في ذاته، إذ تسلحت قريش بقواها المادية ودخلت ميدان الصراع معه ﷺ فلم يحفل بهم ولم يتراجع رغم وحدته وقلة من آمن به وبرسالته، وغدا يملئ على صفحات الكون إرادته التي لا يقف أمامها شيء قائلاً لعمه: (يا عم! والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله أو أهلك فيه ما تركته...)، أي إرادة أقوى من هذه الإرادة؟ وأي عزم أقوى من هذا العزم؟ لقد جد الرسول ﷺ في بث دعوته وتحمس لها وكان شديد الحرص على إسلام الناس وعندما كانوا يلحظون كل هذا الحرص والتحمس والإصرار فيه يزيد اهتمامهم بأمره ويشعرون بثقته التي لا تتزعزع بنهجه القويم، ولقد تبني النبي ﷺ في دعوته الإسلامية المباركة منهاجا وأساليب عديدة وصورا مختلفة لهداية ذلك المجتمع في مكة التي كانت قلعة للوثنية والشرك





# شاعرات خاتم الأنبياء محمد ﷺ

حظيت المرأة ولا سيما المرأة المسلمة بمراتب عليا في ظل ديننا الحنيف وأعطت الشريعة السمحة للمرأة مكانتها السامية في المجتمع ويمكننا أن نقول جازمين أن هذه الشريعة هي الوحيدة التي منحت المرأة حقوقها ووضعتها في المكان اللائق بها فلا تدع فضيلة إلا ولها فيها نصيب، (كالفقه ورواية الحديث والخطابة والجهاد)، ومن المجالات التي أدت المرأة المؤمنة من خلالها أدوارا رائعة مشرفة هو مجال الشعر، فنجد شاعرات مبدعات نظم الشعر الحماسي والعقائدي، فقد عبرن به عن عقائدهن وأهدافهن، حيث كان الكثير منهن على درجة عالية من البلاغة حتى أنهن أدهشن الشعراء من الرجال ببلاغتهن الرفيعة.



❖ وعن بنت عبد المطلب (عاتكة القرشية الهاشمية)، وهي عمه رسول الله ﷺ، فقد كانت تقول شعرا فصيحاً بليغ المضمون جزل الألفاظ، ولها أشعار قبل الإسلام وبعده مدحت فيها نبينا محمد ﷺ قائلة:  
صلوا عليه وسلموا تسليماً  
فهو المفضل من بني عدنان  
أضحى الفخار لنا وعز شامخ  
ولقد فخرنا بالنبي العدناني  
نلت العلى فينا وتعلو في الوري  
وتقاصرت عن مجدك الثقلان  
أعني محمداً الذي لا مثله  
ولد النساء في سائر الأزمان  
فله المكانة والمفاخر والعلی  
عن مدحه قد كل كل لسان  
صلوا على خير الأنام محمد  
حتى تتالوا جنة الرضوان<sup>(١)</sup>  
وللشعر تأثير كبير على المجتمعات وفي كل العصور بالإضافة إلى حفظه للأحداث مؤرخاً، وقد يغفل العالم عن مكانة المرأة في المجتمع ودورها الفعال في مختلف الأزمان، نتيجة عدم اطلاع الكثير من الناس على هذه الأدوار البطولية التي وقفتها المرأة بجانب الرجل، إذ ترجمت الشاعرات منهن هذه الأدوار لتوثيقها في صفحات التاريخ مع الاحتفاظ بكرامتهن وعفتن، وقد وصل عدد شاعرات النبي ﷺ واللاتي نظمن قصائد المدح والرثاء فيه ﷺ في القرنين الأول والثاني (٤٥ شاعرة) وبلغت القطع الشعرية لهن (١٢٥ قطعة) و(٦٢٤ بيتاً شعرياً).

❖ ومن الشاعرات من كانت على غير دين الإسلام فهي الشاعرة (قتيلة بنت النظر)، والتي مدحت رسول الله ﷺ قبل إسلامها وبعده، إذ شكت إلى رسول الله ﷺ قتل أبيها في معركة بدر بأمر من أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب ﷺ، وقد كان أبوها كافراً فأنشدت وهي تستعطف نبينا الكريم ﷺ بشعرها قبل إسلامها قائلة:  
يا راكبا إن الأثيل مظنة  
من صبح خامسة وأنت موفق  
أبلغ بها ميتا بأن تحيه ما  
أن تزال بها النجائب تخفق  
مئي إليك وعبرة مسفوحة  
جادت بواكفها وأخرى تخنق  
هل يسمعي النظر أن ناديت  
أم كيف يسمع ميت لا ينطق  
أمحمد يا خير ضئي<sup>(٢)</sup> كريمة  
في قومها والفحل فحل معرق<sup>(٣)</sup>  
وقد أسلمت بعدما سمع رسول الله ﷺ شعرها، وقد أنشدت قصيدتها بعد اعتناقها للإسلام مادحة نبي الأمة ﷺ فقالت:  
الواهب الألف لا يبغي به بدلا  
إلا الإله معروفاً به اصطنعا  
لم بيد فحشا ولم يهدد لمعظمة  
وكل مكرمة يلقي يساميتها  
المستشار لأمر القوم يحزبهم  
وإذا الهنات أهم القوم ما فيها  
لا يهرب الجار منه غدرة أبدا  
وإن أملت أمور فهو كافيها<sup>(٤)</sup>

❖ ومن أشهر هؤلاء الشاعرات هي (صفية بنت عبد المطلب)، وكان لها دواوين من الشعر في مدح النبي الكريم ﷺ وأمير المؤمنين ﷺ، وقد مدحت رسول الله ﷺ في مولده قائلة:  
جاء السرور مع الفرح  
ومضى النجوس مع الترح<sup>(٥)</sup>  
أنوارنا قد أشرقت  
والحال فيها قد نجح  
بمحمد المذكور في  
كل المفاوز والبطح  
لو أن يوازن أحمد  
بالخلق كلهم رجح  
ولقد بدا من فضله  
لقريش أمر قد وضع<sup>(٦)</sup>  
❖ أما عن (كبشة بنت رافع)، وقد عاشت هذه الشاعرة في القرن الخامس للهجرة ونظمت قصائد كثيرة خصت بها أحداث عصرها وأبناء شعبها آنذاك، ولها قصائد وأشعار كثيرة في مدح النبي الأمين ﷺ ومنها:  
أقول قولاً ما فيه  
وإذكر الخير وأبديه  
محمد خير بني آدم  
ما فيه من كبر ولا تيه  
بفضله عرفنا رشدنا  
فأله بالخير مجازيه  
ونحن مع بنت نبي الهدى  
ذي شرف قد مكنت فيه  
في ذروة شامخة أصلها  
فما أرى شيئاً يدانيه<sup>(٧)</sup>

١ شاعرات النبي ﷺ وأهل بيته ﷺ: ص ١٧٨.

٤-٥- ضناً، وعرق، كلمتي عطف، تستعطف بهما رسول الله ﷺ بأنه كريم الأبوين.

٦- الإصابة: ٤/ ٢٩٠، وشاعرات النبي ﷺ: ص ١٨٤.

٥

٦ ديوان الحماسة: ص ٥٩٧، وشاعرات النبي ﷺ: ص ١٨٦.

١ الترح: الحزن/ مجمع البحرين.

٢ شاعرات النبي ﷺ وأهل بيته ﷺ: ص ١٦٥-١٦٦.

٣ المصدر السابق: ص ١٨٩.

# الإمام العسكري عليه السلام

## سراج أهل الجنة



أن للإمام الحسن العسكري عليه السلام خصائص ذاتية ومآثر ومزايا كثيرة لا تعد ولا تحصى، منها أخلاقه وعبادته وكيفية تعامله مع الناس، ولا تغفل عن جوده وكرمه وعطائه وعنايته بالقرب والبعيد والصديق والعدو، وهذا كله يمثل شخصيته العظيمة بل وأكثر.

اسمه الشريف الحسن بن علي بن محمد بن علي بن موسى بن جعفر بن محمد بن علي بن الحسين بن علي بن ابي طالب عليه السلام أتى ذكره في خبر اللوح الذي فيه أسماء الأئمة عليهم السلام (١)، وله القاب كثيرة منها: (العسكري، الرفيق، الزكي، الفاضل، الميمون، التقى، الطاهر، الناطق عن الله، المؤمن بالله، المرشد إلى الله، الصادق، الصامت، الأمين، الأمين على سر الله، العلامة، ولي الله، سراج أهل الجنة، خزانة الوصيين) (٢) وغيرها من الألقاب الشريفة، وكانت ولادته المباركة في ربيع الآخر ٢٣٢هـ ويشهد بذلك ما رواه الشيخ المفيد في الإرشاد بسنده عنه عليه السلام حيث قال: (حدثني أبو الفضل محمد بن عبد الله، قال: حدثني محمد بن إسماعيل بن علي بن الحسين، عن أبيه عن أبي محمد العسكري الثاني عليه السلام قال: كان مولدي في ربيع الآخرة سنة اثنتين وثلاثين ومائتين بالمدينة) (٣)، (وقد كان اسم والدته سمانة وكانت جارية) (٤)، ولم يكن لديه سوى الإمام المهدي المنتظر عليه السلام، قال: (أما الحسن بن علي العسكري عليه السلام فلم يكن له ولد سوى صاحب الزمان عليه السلام، ولم يخلف ولداً غيره ظاهراً وباطناً، فهو ولده القائم لا غير) (٥)، إذ أنه

احتاط في كتمان أمر ولده المنقذ بكل ما أوتي من حذر بالغ حفاظاً على امتداد نسل الإمامة. عاصر الإمام عليه السلام فراعنة وطواغيت الدولة العباسية وهم المعتز والمهتدي بالله والمعتمد العباسي، وكان عليه السلام جليلاً معظماً عند عامة الناس، حيث كانوا يأتونه من كل مكان بلهفة لزيارته ويحضره ملاً عظيم من الناس اشتياقاً إلى رؤيته في اليوم الذي كان يركب إلى دار الخلافة. لقد مرض أبو محمد الحسن عليه السلام في شهر ربيع الأول، (قال أبو الأديان البصري: لقد كنت أخدم الحسن بن علي بن محمد عليه السلام وأحمل كتبه إلى الأمصار، فدخلت في علته التي توفيت فيها عليه السلام فكتب معي كتاباً وقال: امض بها إلى المدائن، فأنتك ستغيب خمسة عشر يوماً، وتدخل إلى سر من رأى يوم الخامس عشر وتسمع الواعية في داري وتجدني على المغتسل...) (٦)، (أما السنة التي انتقل الإمام العسكري عليه السلام فيها إلى جوار ربه فهي سنة ٢٦٠هـ باتفاق المؤرخين وأن اختلفوا في شهر الوفاة ويومها) (٧)، (وُدُن عليه السلام في داره في البيت الذي دُفن فيه أبوه الإمام علي الهادي عليه السلام بسر من رأى) (٨)، (ومن معجزاته العظيمة التي أغدق العالم بها وهي كثيرة لا تحصى ولا تقاس، (فغن

١. كمال الدين ج ١، ص ٢٠٧.  
٢. كفاية الأثر والإتصاف.  
٣. دلائل الإمامة ص ٢٢٣.  
٤. كمال الدين ج ١، ص ٢٠٧.  
٥. تاج المواليد ص ١٢٥، ومناقب ابن شهر آشوب ج ٤، ص ٤٢١.  
٦. كمال الدين ج ٢، ص ٢٢٠.  
٧. أعلام الوري ص ٢٤٩.  
٨. الكافي ج ١، ص ٥٠٣.

٩. غيبة الطوسي ص ١٢٢، أعلام الوري ص ٣٥٢، الخرائج ج ١ ص ٤٢٨، كشف الغمعة ج ٢ ص ٢٢٠.

# الإمام عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ المهدي

## لطف الحياة

نبات<sup>(٥)</sup>، عن جابر عليه السلام قال: أقبل رجل على الإمام أبي جعفر عليه السلام فقال: (رحمك الله اقْبضْ هذه الخمس مائة درهم فضعها في موضعها فإنها زكاة أموالي فقال له أبو جعفر عليه السلام: بل خذها أنت فضعها في جيرانك والأيتام والمساكين وفي إخوانك من المسلمين، إنما يكون هذا إذا قام قائمنا فإنه يُقسَمُ بالسوية ويعدل في خلق الرحمن البر منهم والفاجر، فمن أطلعاه فقد أطلع الله ومن عصاه فقد عصى الله... تجمع إليه أموال الدنيا كلها ما في بطن الأرض وظهرها فيقول للناس: تعالوا إلى ما قطعتم فيه الأرحام - أشار إلى الأموال - وسفكتم فيه الدماء وركبتم فيه محارم الله فيعطي شيئاً لم يُعط أحدًا كان قبله<sup>(٦)</sup>.)

وجبت عليه الزكاة فقيراً يعطيها له، وقد روى أبو سعيد عن النبي صلى الله عليه وآله عن كرم الإمام المهدي قال: (يجيء إليه [أي إلى الإمام المنتظر] فيقول: يا مهدي أعطني، أعطني، فيحني له في ثوبه ما استطاع أن يحملة<sup>(٧)</sup>)، وعنه عليه السلام: (يكون في آخر الزمان خليفة يحثوا المال حثوا<sup>(٨)</sup>) وفي رواية طويلة عن رسول الله صلى الله عليه وآله يتحدث فيها عن المهدي عليه السلام: (يفرح به أهل السماء والأرض، والطير والوحش والحياتان في البحر، وتزيد المياه في دولته، وتمد الأنهار، وتضاعف الأرض أكلها، وتستخرج الكنوز<sup>(٩)</sup>)، وجاء عن أمير المؤمنين عليه السلام: (ولو قد قام قائمنا لأنزلت السماء قطرها ولأخرجت الأرض نباتها ولذهبت الشجناء من قلوب العباد، واصطلحت السباع والبهائم، حتى تمشي المرأة بين العراق والشام لاتضع قدمها إلا على

يعد الازدهار الاقتصادي أبرز خصائص ومعالَم دولة الحق العالمية دولة الإمام المهدي عليه السلام حيث تخرج الأرض خيراتها وتسود الرفاهية والرخاء المادي ويعم الثراء والغنى جميع الناس ويزول الحرمان والجوع والفقر والتفاوت الطبقي، فالأرض تخرج بركاتها لأناس هم نخبة البشر بما يمتلكون من إيمان راسخ وصلاح عال فالأمر مرتبط بصلاح وإيمان العباد آنذاك (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ)<sup>(١٠)</sup>، كما إن الجود والبذل من أهم صفات المهدي الموعود عليه السلام وقد أشارت الروايات والأخبار أنه بحر من الجود وفيض من الكرم والسخاء وأن الإمام المنتظر إذا ظهر فإنه سوف يوزع خيرات الله تعالى على خلقه فلا تختص بها شريحة دون أخرى، فلا يبقى بائس ولا فقير على وجه المعمورة حتى لا يجد من

٥. المصدر ج، ٤، ص ٥١.  
٦. المصدر ج، ٤، ص ٢٩٢.

٢. معجم أحاديث الإمام المهدي ج، ١، ص ٢٥٢.  
٣. نفس المصدر ج، ١، ص ١٤٥.  
٤. المصدر ج، ١، ص ٢٧٨.

١. الأعراف: ٩٦.

بِسْمِ رَبِّنَا

السلام



# المرأة المسترجلة...

## ضحية من

آمنة عبد النبي

(ياويل وسواد ليل) من كانت تسول لها نفسها مجرد التفكير بإثارة الشغب داخل الصف أثناء تسلم مراقبة الصف المسترجلة أو ضابط الشرطة (جميلة) كما كنا نلقبها لمهمة ضبط سلوك الطالبات وشغبهن الصبياني في الصف الذي قدر لي أن أكون إحدى تلميذاته المرتعشات خوفاً في مرحلة الدراسة المتوسطة، فلم يكن أمام من تفكر بمنازلتها ومحاولة الظفر بالحزام الأسود (للتايكوندو) سوى تلقينها درساً موجعاً وأمام أنظار الجميع بالركلات والضربات (العكسية) فتحيلها بطرفة عين إلى ضحية تلفظ أنفاسها الأخيرة تحت قبضة (جميلة) المسترجلة وعضلاتها المفتولة وصوتها المشابه لزئير لبوة هائجة بإمكانها افتراس كل من يقترب من فريستها حتى لو كان رجلاً..! والملفت للنظر في سلوكيات (فتوة) الصف (جميلة) لم تكن تقتصر على شراسة تعاملها وصوتها الذكوري وقصة شعرها الولادية وإنما كانت المصيبة في نظرتها المتفحصة بالفتيات والتي كانت كفيلة بانزوائهن بين مقاعد الدراسة كلما فكرت بالاقتراب إليهن أو الجلوس معهن كصديقة أو زميلة أو حتى كأحدى بنات جنسهن كما كانت تقول هوية أحوالها الشخصية.

### ظلم شرقي

المرأة المسترجلة ضحية من؟ وهل أن الخلل الهرموني لاعتب أساساً في الموضوع؟ ولماذا نلاحظ تلك القسوة والبعد النفسي والمكاني الذي تفرضه مجتمعاتنا الشرقية على تلك الفئة المنسية؟ أسئلة حاولنا من خلال ذلك التحقيق الحساس أن نستطق حولها آراء المتخصصين بعد عرضنا لحالة الفتاة المسترجلة جميلة، فشاعت الصدف أن تكون أول المتحدثات هي المتخصصة النفسية (نجلاء رحيمة) حيث قالت بلوعة: (للأسف مازالت مجتمعاتنا الشرقية والتي نحن منها تعاني خلالاً في نظامها الاجتماعي والنفسي العام وتصر على إطلاق الأحكام والتهكمات والتجريحات قياساً إلى ظاهر الإنسان ودون الرجوع أو النظر إلى مشكلته من الزوايا الإنسانية ودراسة خلله المفروض عليه دون إرادته، وقضية المرأة المسترجلة أي تلك التي تعاني في صفاتها الجسمانية من خلل هرموني

واختلال في موازنة معدل الذكورة والأنوثة هي واحدة من الحالات الاجتماعية المغبونة من قبل الكثيرين، فخذني مثلاً التعليقات التي تواجهها الفتاة حينما تبث تلك الصفات الاسترجالية التي تظهر في فترة المراهقة بوضوح بدءاً من البيت والشارع والمدرسة ولدي معلومات بأنه حتى بعض مربياتنا الفاضلات للأسف يقمن بالسخرية من طالباتهن اللواتي يتصفن بتلك الصفات وعلى مرأى ومسمع الجميع بدلاً من معاملتهن على أساس الفروق الفردية، ولعل حالة جميلة خير مثال يمكن أن نضربه على فقدان التواصل الاجتماعي وقطع التواصل النفسي ما بينها وبين زميلاتنا الطالبات وحتماً فإن تلك الفتاة المحاطة بذلك الجو الذي يؤكد لها أنها منبوذة ولا يمكن أن تدرج ضمن أقرانها الفتيات السويات ومن هنا تبدأ المصيبة الكبرى لأن تغذية السلوك والشخصية تبدأ

من البيت والمدرسة والشارع هذا من جانب أما من جانب آخر فهو يكمن في قسوة بعض الأهالي وسوء

معاملتهم لتلك الفتاة وكأنها مسؤولة ومتحكمة في وضعها الفسيولوجي ولا أعرف لماذا لا يكلف بعض الأهالي أنفسهم عناء معالجة تلك البنت واعتبارها تعاني من مأزق صحي بدلاً من اعتبارها عيباً عرفياً ظالماً كحال أي فتاة مريضة وتحتاج لعناية طبية تعيدها لحالتها الطبيعية أو تخفف منها على الأقل.

### أنوثة مؤجلة

الباحث الاجتماعي (شهيد حسين) تحدث عن قضية وجود المرأة المسترجلة أو الفاقدة لصفاتها الأنثوية سواء كانت القضية اختيارية أو مفروضة حينما قال: بالنسبة إلى موضوع المرأة المسترجلة فهي تنقسم إلى نوعين، الأولى هي المرأة التي تنمو بصفات هرمونية ذكورية أو خلل هرموني يتحكم في صوتها أو حركتها أو جسمها وتلك المزايا الهرمونية تظهر واضحة عادة أثناء فترة المراهقة وهنا للأسف تتعرض صاحبة تلك الصفات لسوء المعاملة المتمثلة بهروب كل من حولها من النساء والاسترسال المرفوض من قبل الرجال في السخرية منها ووصفها بتعليقات لا تمت للإنسانية بصلة وكأنها هي المسؤولة عن ذلك

الاسترجال الهرموني، أما الحالة الثانية فهي المرأة التي بحكم واقعها أو بيئتها أو ظروف حياتها المعيشية تتخلى عن أنوثتها وتغوص في زحمة الحياة وخشونتها فتفقد صفاتها الأنثوية كطريقة كلامها أو علو صوتها أو نزعها العدائية وهنا تتخلى عن أنوثتها ولكن بطريقة تختلف عن الأولى.

### خلل هرموني

الدكتور (غازي العرمشي) تحدث عن أهمية الهرمونات الأنثوية في حياة المرأة من الجانب الوظيفي والجانب الاجتماعي حيث قال: الهرمونات والحياة الوظيفية في جسم المرأة تبدأ أساساً حينما تمتلك الهرمونات الأنثوية المتعادلة والتي لها تأثير كبير يستمر حتى بلوغها سنّاً متقدمة فالهرمونات هي التي تعطي الشكل الجسماني والإنتاجي للمرأة، وتجعل إنجابها للأطفال ممكناً كما أنها مسؤولة عن الكثير من الأمور المهمة داخل جسد وكيان وفسولوجية المرأة لذلك فإنه من المهم جداً أن تتعلم المرأة وتعرف قدر المستطاع هذه الأجزاء المهمة من جسمها إن كانت ترغب في الحفاظ على صحة جيدة، كما يمكن للهرمونات الأنثوية ومنها هرمون «الإستروجين» الذي يؤثر على المراحل المختلفة من حياة المرأة بدءاً من طفولتها، لذلك يمكن ان تعتبر الهرمونات الأنثوية مسؤولة عن كل التطور الأنثوي الخاص الذي

يحدث للفتاة أثناء عملية تحولها لامرأة والعملية التي تستغرق عادة حوالي أربع سنوات، وقد تجد بعض الفتيات في هذه الفترة صعوبة في التكيف مع التباين الذي يحدث في المستويات الهرمونية لديهن والذي ينعكس بشكل ملحوظ في أجسامهن التي تتغير وأنوثتهن التي تنشأ وبداية الخصوبة لديهن ودرجة من الاضطراب العاطفي ويمكن ان يختبرنها عند اجتيازهن مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة بكل المتطلبات الضرورية للمضي إلى مرحلة البلوغ حيث تكون موجودة لدى الفتاة منذ ولادتها، إلا أن الجسم يبقياها هاجمة لسنوات كثيرة، في النهاية تتضاءل الآلية التي تمنع البلوغ، ويمكن للهرمونات التي كانت هاجمة في السابق أن تبدأ بإبداء تأثيراتها على الجسم وتخضع النساء لتغير آخر في المستويات الهرمونية في الفترة العمرية بين (٤٥-٥٠) سنة وفي هذه السن يصبح المبيضان عاجزان عن إنتاج الكميات الطبيعية من الهرمونات الأنثوية يعرف هذا بانقطاع الطمث أو سن اليأس ويمكن لهذا أن يكون له أثر سلبي على جوانب صحية كثيرة لأن (الإستروجين) يخدم وظائف كثيرة بما فيها حماية القلب والعظام كما توجد أيضاً تأثيرات جانبية سلبية أخرى متنوعة في سن اليأس مثل الارتفاع المفاجئ لدرجة حرارة الجسم لدقائق محدودة وخسارة العظم.

# غرائب الأيام

## التي خلق الله بها الخلق

سبحان الذي أتم الخلق في سبعة أيام وما أعظمه من خالق، إلهي وسيدي وكم من عبدٍ أمسى وأصبح قد اشتاق إلى الدنيا للرجبة فيها إلى أن خاطر بنفسه وماله حرصاً منه عليها قد ركب الفلك وكسرت به وهو في آفاق البحار وظلمها، فلا إله إلا أنت سبحانك من مقتدر لا يغلب وذي أناة لا تعجل، صل على محمد وآل محمد واجعلني لك من العابدين، ولنعمائك من الشاكرين، ولآلائك من الذاكرين، لا إله إلا أنت الحي القيوم.

تعالى ذكره<sup>(١)</sup>.

في معنى أن الأيام هي الأوقات، (فغن الإمام أبي عبد الله الصادق عليه السلام في قوله: (إن ربكم الله الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام) قال: في ستة أوقات<sup>(٢)</sup>).

وعن علي بن إبراهيم: قل لهم يا محمد إنكم لتكفرون بالذي خلق الأرض في يومين، ومعنى يومين أي وقتين ابتداء الخلق وانقضاؤه، وجعل فيها رواسي من فوقها وبارك فيها وقدّر فيها أوقاتها أي لا تزول وتبقى في أربعة أيام سواء

وللسائلين يعني في أربعة أوقات وهي التي يخرج فيها أوقات العالم من الناس والبهائم والطيور وحشرات الأرض وما في البر والبحر والخلق والثمار والنبات والشجر وما يكون فيه معاش الحيوان كله وهو الربيع والصيف والخريف والشتاء، ففي الشتاء يرسل الله الرياح والأمطار فتسقى الأرض والأشجار وهو وقت بارد، ثم يأتي بعده الربيع وهو وقت معتدل حار وبارد فيخرج الشجر ثماره والأرض نباتها فيكون أخضر ضعيفاً، ثم يأتي من بعده وقت الصيف وهو حار فينضج الثمار ويصلب الحبوب التي هي أوقات العباد وجميع الحيوان، ثم يأتي بعده وقت الخريف فيطيبه ويبرده ولو كان الوقت كله شيئاً واحداً لم يخرج النبات من الأرض لأنه لو كان الوقت كله ربيعاً لم تنضج الثمار ولم تبلغ الحبوب ولو كان الوقت كله صيفاً لأحترق كل شيء في الأرض ولم يكن للحيوان معاش ولا قوت ولو كان الوقت كله خريفاً ولم يتقدمه شيء من هذه الأوقات لم يكن شيء يتقوت به العالم فجعل الله في هذه الأوقات الأربعة أي في

الفصول الأربعة هذه الميزانية المذهلة.

السماء وجناتها والملائكة يوم الخميس وخلق الأرض يوم الأحد وخلق دواب البحر والبر يوم الاثنين وهما اليومان اللذان أنزل الله فيهما آية صريحة: ((إنكم لتكفرون بالذي خلق الأرض في يومين))، وخلق الشجر ونبات الأرض وأنهارها وما فيها والهوام في يوم الثلاثاء وخلق الجن وهو أبو الجن، وخلق الطير في يوم الأربعاء، وخلق آدم في ستة ساعات في يوم الجمعة، ففي هذه الستة أيام خلق الله السموات والأرض وما بينهما<sup>(٣)</sup>.

((قل أنتم لتكفرون بالذي خلق الأرض في يومين))<sup>(٤)</sup>.

(وعن أبي جعفر الإمام محمد الباقر عليه السلام قال: إن الله خلق الشهور اثني عشر شهراً وهي ثلاثمائة وستون يوماً فخرج منها ستة أيام خلق فيها السموات والأرض ومن ثم تقاصرت الشهور<sup>(٥)</sup>).

(وسأل المأمون أبا الحسن علي بن موسى الرضا عليه السلام عن قول الله عز وجل: ((وهو الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام وكان عرشه على الماء ليلوكم أيكم أحسن عملاً)) فقال: إن الله تبارك وتعالى خلق العرش والماء والملائكة قبل خلق السموات والأرض وكانت الملائكة تستدل بأنفسها وبالعرش والماء على الله عز وجل ثم جعل عرشه على الماء ليظهر بذلك قدرته للملائكة فتعلم أنه على كل شيء قدير ثم رفع العرش بقدرته ونقله فجعله فوق السموات السبع ثم خلق السموات والأرض في ستة أيام وهو مستوي على عرشه، وكان قديراً على أن يخلقها في طرفه عين ولكنه عز وجل خلقها في ستة أيام ليظهر للملائكة ما يخلقه منها شيئاً بعد شيء فتستدل بحدوث ما يحدث على الله

في مسائل ابن سلام للنبي صلى الله عليه وآله قال: (أخبرني عن أول يوم خلق الله عز وجل قال صلى الله عليه وآله: يوم الأحد، قال ولم سمي يوم الأحد؟ قال صلى الله عليه وآله: لأنه واحد محدود، قال: فالثلاثين؟ قال صلى الله عليه وآله: اليوم الثاني من الدنيا، قال: والثلاثاء؟ قال صلى الله عليه وآله: الثالث من الدنيا، قال: فالأربعاء؟ قال صلى الله عليه وآله: اليوم الرابع من الدنيا، قال: فالخميس؟ قال صلى الله عليه وآله: هو يوم الخامس من الدنيا وهو يوم أنيس لعن فيه إبليس ورفّع فيه إدريس، قال: فالجمعة؟ قال صلى الله عليه وآله: هو يوم مجموع له الناس وذلك يوم مشهود، وهو شاهد ومشهود، قال: فالسبت؟ قال صلى الله عليه وآله: يوم مسبوت وذلك قوله عز وجل في القرآن: ((ولقد خلقنا السموات والأرض وما بينهما في ستة أيام)) والسبت معطل، قال صدقت يا محمد<sup>(٦)</sup>. ((إن ربكم الله الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام))<sup>(٧)</sup>.

(وعن أبي عبد الله الإمام جعفر الصادق عليه السلام قال: إن الله خلق الخير يوم الأحد، وما كان ليخلق الشر قبل الخير، وخلق يوم الأحد والاثني عشرين، وخلق يوم الثلاثاء أوقاتها، وخلق يوم الأربعاء السموات، وخلق يوم الخميس أوقاتها، وذلك في قوله تعالى: (( خلق السموات والأرض في ستة أيام)) فلذلك أمسكت اليهود يوم السبت، وأن الله خلق السموات والأرض في ستة أيام فالسنة تنقص ستة أيام<sup>(٨)</sup>، فتأمل حكمة الباري بخلق الأيام إذ جعل لكل يوم صفة معينة وخاصة محددة، وهذه كلها توازنات محسوبة ومقدرة.

(وعن علي بن إبراهيم في تفسير قوله تعالى: ((وهو الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام)) لما أخذ الله تعالى في رزق خلقه، خلق

١. بحار الأنوار، نفس المصدر.

٢. تفسير القمي، ٤. سورة يونس، الآية: ٣. البرهان في تفسير القرآن، ٦.

٣. الكافي، ١. سورة يونس، الآية: ٣. تفسير العياشي، ٢.



## لماذا الكذب على الزوجة

❖ غيرتك هي السبب:

إلحاحك واستمرارك في السؤال للتعرف على تفاصيل عمله وحياته خارج المنزل، ومراقبتك لهاتفه الشخصي، والتفتيش اليومي في مقتنياته، قد حولك في عيونه من زوجة إلى (ضابط أمن)! يبذل قصارى جهده لأدائه وإثبات التهمة عليه ليظهر (شطارته) أمام زملائه، وخير الأمور للنفذ من هذا المأزق هو الكذب إذ بفضلك قد انقلبت حياته إلى حرب، والكذب في الحرب مسموح به من الله ورسوله ويدخل في باب المكيدة في الحرب.

آخر الكلام:

أنتِ أيتها الزوجة.. إذا جعلت هدفك هو المحافظة على زوجك ووجدت نفسك تساعدته على ترك الكذب سواء بمعالجة أخطائك، أو إعانتته على تركه إذا كانت هناك أسباب أخرى، حينها عليك مواجهته بأسلوب طيب ومن خلال النقاش الهادئ والحوار اللطيف ورددي في داخلك أنه غير مضطر للكذب، أو أن زوجي صادق دائماً معي منذ عرفته وإلى اليوم.

أنتِ أيها الزوج.. اعلم أن صلاح الأمور يرتكز على صلاح وسلامة أساساتها، فإذا بدأت حياتك مع زوجتك بالكذب فلا تأمل لها نهاية سليمة، فلا بد أن تترك هذه العادة السيئة والمنبوذة أثراً سيئاً في حياتكما، فضلاً عن أنها دلالة على ضعف شخصيتك أمام زوجتك وفي النهاية نقول لك إن في الصدق سعادتك ونجاة حياتكم.

وأسلوبك معه هي التي تدفعه للكذب عليك، ولولاها لكان غير ذلك.

❖ لا تبدئي بالدفاع عن نفسك:

إن اعتزازك بذاتك وحرصك على عدم فضح أخطائك أمام الآخرين قد أوصلك لمقام لا تحسدن عليه أبداً، حيث لم يكن أمامك سوى خيارين إما القبول بزواج كاذب أو الإقرار بالخطأ، نعم ربما ظاهر علاقتكما جيد ولكن جوفها سيئ، فإذا كنت تكنين له الحب وحرصت على حياتك معه عليك إعادة النظر في تصرفاتك معه وعندها سوف يتضح لك السبب، وزهور الجوادين تساعدك في ذلك عبر هذه النصائح:

❖ أنظري إلى ما وراء الكذب:

لخجله منك ومداراته لمشاعرك اضطر أن يكذب عليك، لأنه إلى الآن لم يتجرأ أن ينيهك بالقول الصريح على عيوبك وأخطائك، لذلك تجدينه يضرب لك مثلاً عن زوجة صديقه كم هي رائعة في بيتها وهادئة وأنيقة، وقد لا يكون هناك وجود لهذا الصديق وزوجته أصلاً في حياته، وما عليك إلا الاستفادة من حديثه وتصحيح كل أخطائك التي ذكرها.

❖ أنتِ تدفعينه لذلك:

أسلوبك الهجومية في كلامك معه، وأخذك لكل ما يقوله ويفعله على محمل سيئ، وعدم إعطائه فرصة في التوضيح والتبرير، جعلته يختار راحته وسكون أعصابه على راحتك من خلال الكذب إذ به يضمن سكوتك.

بالرغم من اختيارها السكوت إلا أنها لم تستطع أن تتجاهل ثورة الغضب في داخلها، حيث نظرت إليه نظرة طويلة وراحت تتمعن في وجناته المحمرة وعينيه الناظرتين إلى السقف مرة وإلى الأرض مرة أخرى، وأذناها ترفض سماع ما تتمم به شفتاه لأنها تعلم أن زوجها يكذب في حديثه معها، وبعد الانتهاء تحول ذلك السكوت وتلك النظرات إلى لوعة ومرارة قضت على حلاوة حياتها وأفكاراً قضت على هدوء أسرتها.

إن كذب الزوج على زوجته مشكلة حساسة وخطيرة لما لها من تأثير سيء على حياتهما لذلك سوف نضعها تحت المجهر لمعرفة أسبابها وإيجاد الحل المناسب لها، وقبل أن نبدأ فلنتفق في تشخيص الخطأ بكل صراحة وبدون مجاملة، فقد لا تتقبل الزوجة قولنا أنها السبب في كذبه، لأنها تجاهلت أموراً مهمة هي:

التأكد قبل الحكم عليه بالكذب:

قبل أن تحكمي على حديثه بالكذب عليك أولاً أن تتأكدي منه، فقد يكون تكذيبك له نتيجة أوهام تدور في خاطرك لا أكثر، وانظري إلى ماضيه فإذا كان صادقاً معك منذ البداية فما الذي يجعله يكذب عليك اليوم، فضلاً عن كونه غير مضطر للكذب.

التنقيب في داخلك عن الأسباب:

قبل النظر إلى عيوب شريك حياتك عليك المثابرة في البحث عن عيوبك ومساوئك معه والعمل على إصلاحها، فربما طباعك

# الاختلاط الجامعي وحدوده

✦ إن التعاون والعمل الجماعي شيء ضروري لتسيير مركبة الحياة واجتياز عقباتها للوصول إلى بر الأمان بنجاح، على أن يكون هذا التعاون والاشتراك في العمل مدعاة لرضا الله سبحانه وتعالى لا لسخطه، وهذا ما عبر عنه بقوله: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ).

ونحن نقول لكل طالبة مسلمة تفكر بهذه الطريقة الخاطئة، حتى إن كان زميلك فهو لا ينفي كونه رجل أجنبي بالنسبة لك، وهذا هو رأي الدين الصحيح، ونحن نسألك هذا السؤال (ألم يتقدم لخطبتك من هو من زملائك؟) فكيف يكون أخوك من يريد أن يتزوجك؟، هذا الكلام وغيره مما يزينه الشيطان لأعوانه ليبرروا تصرفاتهم الخاطئة.

فعليك عزيزتي الطالبة أن تبتعدي عن الاختلاط المحرم وأن تميزي بين الخطأ والصواب وتحصني نفسك وأفكارك من المهالك واحذري في تعاملك وتصرفاتك مع الآخرين وابقى محافظة على حجابك المعنوي ولا تتحدثي إلى الطلاب إلا بالشيء المهم الذي يخص العمل وعند الضرورة، واتخذي من بنات جنسك صديقات تثقين بهن ليكن لك عوناً وسنداً.

آخر صيحات الموضة وعن آخر أخبار الممثلين والمطربين، وكذلك يجلسون معاً في النوادي والمطاعم داخل الجامعة وخارجها ويأكلون ويشربون سويةً وتتعالى صيحاتهم بالجدال وترتفع قهقهاتهم ضاحكين مازحين فيما بينهم وبما لا يليق بالمكان ولا بكونهم طلاباً محترمين وواعين، إن هذه الأمور وغيرها هي مدعاة لغضب الله عز وجل لأنها تناقض الأخلاق والدين وهم بذلك قد خرجوا عن الغرض الحقيقي الذي جاؤوا من أجله.

فالتعامل بين الطلاب يكون على أساس الاحترام المتبادل وخاصة بين الجنسين حيث يكون الاختلاط محدوداً على قدر المستطاع لأنه يوجب الوقوع بالحرام، وإن أغلب الطالبات يبررن اختلاطهن المفرط وتعاملهن بحرية مع الطلاب بحجة أنهم زملاء في الدراسة فهم كالأخوة بالنسبة لهن!

العمل الجماعي المتنوع غالباً ما يثمر نتائج باهرة، لكن ما نشاهده في الجامعات والمعاهد من أعمال جماعية والتي لا يبد من مشاركة الطلاب ذكوراً وإناثاً في أدائها سواء كان العمل داخل المختبرات أو من أجل المذاكرة أو من خلال مشاريع التخرج وغيرها من الأعمال المشتركة المفيدة التي تساهم في رفع المستوى العلمي وفي تبادل الآراء والخبرات وصقل المواهب العلمية والعملية وبذلك تتضافر الجهود للحصول على أفضل النتائج.

هذه كلها من الإيجابيات المرجوة من العمل الجماعي وتعاون الأفراد، لكن الذي يحصل في الغالب هو الاختلاط المحرم الذي لا يرضاه الله تعالى بحجة التعاون وبما يسمى الجماعات (groups) وهذا هو الشائع بين الطلاب حيث يتجمعون ويقفون بين أروقة الحرم الجامعي وهم يلهون ويتحدثون عن أشياء لا تجدي نفعاً وعن

التعامل بين الطلاب يكون على أساس الاحترام المتبادل وخاصة بين الجنسين حيث يكون الاختلاط محدوداً على قدر المستطاع لأنه يوجب الوقوع بالحرام





في خطأ فادح وهو الاستمرار في المتابعة والتوجيه والملاحظات الكثيرة والمتكررة قد تكون سبباً في عدم إظهار التشجيع عند ملاحظتها لإيجابياتك وهذا ولد لديك شعور بالظلم وبالتالي أثار غضبك، وجعلك تتسبن أن هذا كله بسبب حبها وحنانها لك لأنك نبض قلبها ونور عينها وجوهرتها الثمينة.

وفي آخر الكلام نقول وبكل بساطة أن الجميع يعترف إن المراهق كائن يفتقر إلى التوازن في أحيان كثيرة وإلى ضبط رغباته ونزعاته، وأنه كثير الشعور بالغلبة على أمره، ولكن لا تتخذي من ذلك ذريعة للتمادي بالقول على الآخرين وخصوصاً أمك، بل على العكس حاولي استثماره في بناء شخصيتك وتحقيق ذاتك من خلال الاستماع وتنفيذ التوجيهات الموجهة إليك، واتخذي من المناقشة والحوار الهادئ أسلوباً لتوضيح عدم اقتناعك بما يقول.

أيها الزهرة اليانعة والفتاة الجميلة يا من دخلت في مرحلة المراهقة نحن نعلم أن نظرتك الخاصة للحياة تجعل طموحاتك وانطباعاتك مختلفة تماماً عن أفراد أسرتك، وارتباكك النفسي لما يطرأ عليك من تغيرات نفسية وفلسجية، السبب الكافي لإبرام شعلة الغضب في داخلك، حتى إنك أصبحت قادرة في بعض الأحيان على التجرؤ برفع صوتك في وجه أمك ورفض إنجاز ما تطلبه منك من الأعمال المنزلية أو رفض ذوقها لما تختاره لك من ملابس وألوان وما إلى ذلك، بعدما كنت تتظرين لكل ما تقوله وتختاره بانبهار وإعجاب.

وما نرجوه منك إن تفكري ملياً فيما نقوله لك: إن الأم هي الأقرب إلى البنت، وبحكم مرورها بنفس المرحلة فإن لديها إمكانية السيطرة على شوائب ومفارقات هذه المرحلة الخطيرة التي تخوضينها الآن، ولعل خوفها المفرط عليك وحرصها الشديد يؤدي بها إلى الوقوع



إن المرحلة العمرية التي تمرين بها لا أحد يدرك مفرداتها ويفهم معناها إلا أنت، إذ أنك ودعت مرحلة الطفولة وبدأت استقبال مرحلة جديدة من عمرك، ولهذه المرحلة أهميتها بالنسبة لك، لأنك تريدين إبراز هذا التغير أمام الجميع، وحيث أن خجلك يقف حاجزاً أمام الجهر لهم ويطلب المساعدة منهم يدفعك ذلك لاتخاذ أسلوب التعلم بالمراقبة والنظر إلى تصرفاتهم وتطبيقها فيما بعد، لا مانع من ذلك إذا كان هذا هو الأفضل بالنسبة لك، ولكن عليك أن تدركي إن ليسمن الحكمة أن تسارعي إلى تطبيق كل ما تراقبين من ممارسات، فقد تقعين في أخطاء الآخرين إن أسأت اختيار القدوة، وسوف يعطي هذا التصرف صورة وطابع شخصيتك أمام الناس، وفي هذه الحالة يجب عليك أن تفكري ملياً و تنتهي جيداً إلى من تختارين التعلم منه، إذ يجب أن يتمتع بعدة أمور أهمها أن يكون امرأة من جنسك، وأن تتحلّى بالصفات المحمودة عند الجميع، ومن هذه الصفات وأولها الهدوء، وحسن الخلق، وأن تكون مسالمة غير عدائية وحنونة بكلماتها، ماهرة في بيتها، مطيعة وليس عنيدة، قوية بإيمانها، فإذا استطعت أن تجدي هذه الصفات الجميلة في بيتك فسارعي للتعلم منهن ولا تترددي أبداً واحرصي أن تطبقها بصورة صحيحة، فإن استطعت ذلك تأكدي بأنك سوف تكونين مميزة دائماً بين أقرانك.

# لا تستسلمي لغضب المراهقة



# عجائب الدين



## القضية المهدوية في الميزان

من القضايا العقائدية التي خصها الدين الإسلامي بالاهتمام والأولوية هي (القضية المهدوية)، كونها واحدة من مضامين الأصل الرابع من أصول الدين وأحد فروع العشرة، لذلك قد أولاه النبي محمد ﷺ والأئمة المعصومين ﷺ أهمية كبيرة وعناية وافية لإيضاح تفاصيلها للناس، حيث كانوا ﷺ ينتهزون المناسبة تلو الأخرى للتكلم عن معالم وثقافة هذه القضية وغرسها في فكر الأمة، فضلا عن شرح آداب المنتظر للإمام المأمول، لتحقيق الحلم السرمدي لجميع البشرية على مرّ العصور برسم ملامح القسط والعدل على ربوع الأرض بعد أن غرقت في غياهب الظلم والجور، فقد أجمع أهل الملل والديانات على الإيمان بوجود المخلص ولكنها قد اختلفت على شخصه ونسبه، ومن أراد إن يرسو على بر الأمان لابد له أن يمتطي سفينة الدلائل الواضحة والبراهين الداحضة من المنقول والمعقول لأنها خير ما يستند عليه.

وقال: (لما أسري بي إلى السماء وجدت أسماءهم مكتوبة على ساق العرش بالنور اثني عشر اسما، أولهم علي وسبطاه وعلي ومحمد وجعفر وموسى وعلي ومحمد وعلي والحسن ومحمد القائم الحجة المهدي ﷺ<sup>(١)</sup>).

قال الإمام علي بن الحسين ﷺ: (هذه نسخة اللوح التي أهداها الله تعالى إلى رسول الله ﷺ فيه اسم الله تعالى، ورسول الله وأمير المؤمنين علي وعمي الحسن بن علي، وأبي، واسمي، واسم ابني محمد الباقر، وابنه جعفر الصادق، وابنه موسى الكاظم، وابنه علي النقي، وابنه الحسن العسكري، وابنه الحجة القائم بأمر الله المنتقم من أعداء الله الذي يغيب غيبة طويلة ثم يظهر فيملا الأرض قسطا وعدلا كما ملئت جورا وظلما<sup>(٢)</sup>).

### إثبات وقت ولادته

يسلم بعضهم ويتفق في تحقق أمر الظهور للإمام المنتظر ولكنهم يختلفون في وقت ولادته ﷺ

١٠. من هو المهدي: الشيخ أبو طالب التبريزي/ ص: ٢٧، ٢٨.

١١. من هو المهدي: الشيخ أبو طالب التبريزي / ج: ١/ ص: ٢١٢.

عنه ﷺ قال: (بشري يا فاطمة فإن المهدي منك)<sup>(٥)</sup>.

قال أمير المؤمنين ﷺ: (المهدي رجل منا من ولد فاطمة)<sup>(٦)</sup>.

### إنه الإمام الثاني عشر

قال رسول الله ﷺ: (إن الله تبارك وتعالى عهد إلي أنه يخرج من صلب الحسين ﷺ أئمة تسعة والتاسع من ولده يغيب عنهم وذلك قول الله عز وجل: (قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَاؤُكُمْ غَوْرًا فَمَنْ يَأْتِيكُمْ بِمَاءٍ مَعِينٍ)<sup>(٧)</sup> تكون له غيبة طويلة يرجع عنها قوم ويثبت عليها آخرون، فإذا كان في آخر الزمان يخرج فيملا الدنيا قسطا وعدلا ويقاوم على التأويل كما قاتلت على التنزيل، وهو سمّي وأشبه الناس بي)<sup>(٨)</sup>.

وقال ﷺ: (الأئمة بعدي اثنا عشر، تسعة من صلب الحسين، تاسعهم قائمهم)<sup>(٩)</sup>.

قال الإمام الباقر ﷺ: إن الأئمة هم الذين نص عليهم رسول الله ﷺ بإمامتهم وهم اثنا عشر

٥. كنز العمال: ٢٤٢٠٨.

٦. كنز العمال: ٢٨٦٧٥.

٧. المثل: ٣٠.

٨. الإمام المهدي المنتظر: السيد عدنان البكاء/ ص: ١٠٩.

٩. من هو المهدي: الشيخ أبو طالب التبريزي / ج: ١/ ص: ٢٧٥.

لقد جد علمائنا الأفاضل في الغوص بهذا البحر النوراني لاستخراج الدرر المكونة منه ووضعها بين يدي الجميع وكان من بينها:

إيضاح النسب الشريف للإمام المنتظر ﷺ:

(٣٨٩) رواية تص على أنه من أهل بيت النبي ﷺ، و(٢١٤) رواية بأنه من أولاد أمير المؤمنين ﷺ، و(١٩٢) رواية أنه من أولاد الزهراء ﷺ، و(١٤٨) رواية بأنه من ولد الإمام السجاد ﷺ، و(١٤٦) بأنه من أولاد الإمام الحسن العسكري ﷺ<sup>(١)</sup>، وهنا سوف نقتبس بعضاً منها:

قال رسول الله ﷺ: (لَتَمْلَأَنَّ الْأَرْضَ ظِلْمًا وَعَدْوَانًا، ثُمَّ لِيُخْرِجَنَّ رَجُلًا مِنْ أَهْلِ بَيْتِي يَمْلَأُهَا قِسْطًا وَعَدْلًا كَمَا مَلَأَتْ ظِلْمًا وَعَدْوَانًا)<sup>(٢)</sup>.

وقال ﷺ: (لا تقوم الساعة حتى تمتلئ الأرض ظلماً وعدواناً، ثم يخرج رجل من عترتي فيملؤها قسطاً وعدلاً كما ملئت ظلماً وعدواناً)<sup>(٣)</sup>.

وعنه ﷺ قال: (يلي رجل من أهل بيتي يواطئ اسمه اسمي، لو لم يبق من الدنيا إلا يوم لطول الله ذلك اليوم حتى يلي)<sup>(٤)</sup>.

١. في الإلهيات: جعفر سبحاني/ ص: ٢٧٦.

٢. الأربعون حديثاً: أبي نعيم الأصبهاني/ ص: ٨١.

٣. كنز العمال: ٢٨٦٩١.

٤. منتخب ميزان الحكمة: ٧٥.

فمنهم من يعتقد بأنه وليد ساعته بينما يقر بعضهم الآخر بأنه ولد منذ زمن، وقد ساق العلماء الحجج والبراهين في أثبات وقوع الولادة من خلال الكثير من الأدلة نذكر منها:

### الروايات الواردة في ولادته

قال عليه السلام لجنبد بن جنادة: (أوصيائي اثنا عشر، قال جنبد: هكذا وجدناهم في التوراة وقال: يا رسول الله سمّهم لي فقال: أولهم سيد الأوصياء أبو الأئمة علي، ثم ابنه الحسن والحسين، فاستمسك بهم فقال جنبد: فهذه أسماء، فمن بعد الحسين؟ وما أسماؤهم؟ قال إذا انقضت مدة الحسين فالإمام ابنه علي ويلقب بزین العابدين، فبعده ابنه محمّد يلقب بالباقر، فبعده ابنه جعفر يدعى بالصادق، فبعده ابنه موسى يدعى بالكاظم، فبعده ابنه علي يدعى بالرضا، فبعده ابنه محمّد يدعى بالتقي والزكي، فبعده ابنه علي يدعى بالنقي والهادي، فبعده ابنه الحسن يدعى بالعسكري، فبعده ابنه محمّد يدعى بالمهدي والقائم والحجة<sup>(٩)</sup>).

قال الإمام الرضا عليه السلام: (إن الإمام بعدي ابني محمد وبعد محمد ابنه علي وبعد علي ابنه الحسن وبعد الحسن ابنه الحجة القائم وهو المنتظر في غيبته والمطاع في ظهوره<sup>(١٠)</sup>).

قال الإمام الحسن العسكري عليه السلام: لما سُئِلَ عن الخبر الذي روي عن آبائه، أنّ الأرض لا تخلو من حجة لله على خلقه إلى يوم القيامة، وأنّ من مات ولم يعرف إمام زمانه مات ميتة جاهلية، (إنّ هذا حقّ كما إنّ النهار حقّ، فقبيل له: يا ابن رسول الله فمنّ الحجة والإمام بعدك؟ قال: ابني محمّد هو الإمام والحجة بعدي، من مات ولم يعرفه مات ميتة جاهلية<sup>(١١)</sup>).

وعنه عليه السلام قال: كاني بكم وقد اختلفتم بعدي في الخلف مني، أما أن المقر بالأئمة بعد رسول الله المنكر لولدي كمن أقر بجميع أنبياء الله ورسله ثم أنكر نبوة محمد عليه السلام والمنكر لرسول الله عليه السلام كمن أنكر جميع الأنبياء، لأن طاعة آخرنا كطاعة أولنا، والمنكر لآخرنا كالمنكر لأولنا<sup>(١٢)</sup>.

### الروايات الواردة في وقوع الغيبة الصغرى

قال الإمام الصادق عليه السلام: (للقائم غيبتان: إحداهما قصيرة، والأخرى طويلة، الغيبة الأولى لا يعلم بمكانه فيها إلا خاصة شيعته، والأخرى لا يعلم بمكانه فيها إلا خاصة مواليه في دينه<sup>(١٣)</sup>)، إن وقوع الغيبة الصغرى للإمام المنتظر عليه السلام والتي بدأت (من استشهاد الإمام الحسن العسكري عليه السلام في الثامن من شهر ربيع الأول عام مائتين وستين للهجرة وانتهت بموت السفير الرابع في

الواقعة فارجعوا فيها إلى رواة حديثنا فإنهم حجتني عليكم وأنا حجة الله، وأما محمد بن عثمان العمري فرضي الله عنه وعن أبيه من قبل فانه ثقني وكتابه كتابي<sup>(١٤)</sup>).

### علامات ظهوره

ذكرت الروايات الكثير من الأحداث السابقة لظهور الإمام عليه السلام والعلامات الدالة عليه، وقد قسمت هذه الدلائل إلى قسمين:

- منها العلامات الحتمية الوقوع لأنها الشاخص الذي من خلاله يعرف اقتراب الظهور التي وضحها الإمام الصادق عليه السلام في قوله: (قبل قيام القائم خمس علامات محتومات: اليماني والسفنياني والصيحة وقتل النفس الزكية والخسف بالبيداء<sup>(١٥)</sup>).

- ومنها غير الحتمية وهي تلك التي يمكن أن تقع ويمكن أن لا تقع أو أنها تتغير تبعاً لطبيعة حركة المجتمعات البشرية ونتيجة من انتشار الفساد والظلم في البلدان ومنها نقص المياه والثمرات والأغذية وتفشي الأوبئة وكذلك الحروب.

وأخيراً نستعرض لك عزيزي القارئ بعض الروايات التي تتحدث عن علامات الظهور:

قال أمير المؤمنين عليه السلام: (إذا وقعت النيران في حجازكم وجرى الماء بنجفكم فتوقعوا ظهور قائمكم<sup>(١٦)</sup>).

عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: (إن قدام القائم لسنة غيافة يفسد فيها الثمار والتمر في النخل فلا تشكوا في ذلك<sup>(١٧)</sup>).

عن محمد بن مسلم قال سمعت أبا عبد الله الصادق عليه السلام: (إن قدام القائم علامات تكون من الله عز وجل للمؤمنين، قلت وما هي جعلني الله فداك؟ قال: ذلك قول الله عز وجل (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ) يعني المؤمنين قبل خروج القائم عليه السلام «بشيءٍ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين»<sup>(١٨)</sup>).

الخامس عشر من شهر شعبان عام ثلاثمائة وتسع وعشرين للهجرة<sup>(١٩)</sup> وما شملت من أحداث كانت دليلاً قاطعاً على ولادته ووجوده، ويأتي في المقدمة أمر السفارة والنيابة والتي كانت حلقة الوصل بين الإمام عليه السلام والناس والتي تمثلت بالنواب الأربعة (عثمان بن سعيد العمري، ومحمد بن عثمان العمري، والحسين بن روح النوبختي، علي بن محمد السمري) وقد كانوا معروفين بالقرب من أئمة أهل البيت عليهم السلام والثقة حتى أنهم أوصوا بهم بصورة تجعلهم بمنزلة اللسان واليد وممثلين خاصين مطلقين عنهم، وهذا قول الإمام العسكري عليه السلام لبعض أصحابه في العمري وابنه محمد بن عثمان: (العمري وابنه ثقتان، فما أديا إليك فعني يؤديان، وما قالا فعني يقولان، فاسمع لهما وأطعهما، فإنهما الثقتان المأمونان<sup>(٢٠)</sup>)، كما أن العلماء آنذاك يدركون تميزهم بخصال أوجبت اختيارهم فقد عرفوا بين الأوساط بالثقوى والورع والأمانة، والعلم، وقد ورد على يد هؤلاء السفراء الكثير من التواقيع لصاحب هذه الغيبة كان من بينها ما رواه محمد بن يعقوب الكليني قال: (سالت محمد بن عثمان العمري عليه السلام أن يوصل لي كتاباً قد سالت فيه عن مسائل أشكلت علي فورد التوقيع بخط مولانا صاحب الزمان عليه السلام: أما ما سالت عنه، أرشدك الله وثبتك ووقاك، أمر المنكرين لي من أهل بيتنا، وبني عمنا، فاعلم أنه ليس بين الله عز وجل وبين أحد قرابة، ومن أنكرني فليس مني وسبيله سبيل ابن نوح، وأما سبيل عمي جعفر وولده فسبيل إخوة يوسف، وأما الفقاع فشربه حرام ولا باس بالشلماب<sup>(٢١)</sup>، وأما أموالكم فلا نقلها إلا لتطهروا، فمن شاء فليصل ومن شاء فليقطع، وما آتانا الله خير مما آتاكم، وأما ظهور الفرج فإنه إلى الله، وكذب الوقاوتن، وأما قول من زعم أن الحسين عليه السلام لم يقتل فكفر وتكذيب وضلال، وأما الحوادث

# بقية الخبر لا اله الا الله

٩. الإمام المهدي المنتظر: السيد عدنان البكاء / ج ١ / ص: ٢٢١  
١٠. المنتخب من سيرة المعصومين: الشيخ فاضل أفراتني / ص: ٤٨٢  
١١. المهدي في العراق: عباس الربيعي / ص: ٢٢٢  
١٢. المصدر السابق  
١٣. البقرة: ١٥٥  
١٤. المصدر السابق  
١٥. منتخب ميزان الحكمة: ٧٨

٦. تاريخ الغيبة الصغرى: السيد محمد صادق الصدر / ج ١ / ص: ٢٤٥  
٧. الإمام المهدي بين التواتر وحساب الاحتمال / ج ٣ / ص: ١٩  
٨. شراب يتخذ من الشيلم

١. الإمام الثاني عشر: السيد محمد سعيد الموسوي آل صاحب / ص: ٩٤، ٩٢  
٢. الهدوية عند أهل البيت: الشيخ علي أسلامي / ج ١ / ص: ٤٦  
٣. الأربوع حديثاً في المهدي: الحافظ أبي نعيم الأصبهاني / ج ٣ / ص: ٨  
٤. الإمام المهدي المنتظر: السيد عدنان البكاء / ج ١ / ص: ٧٧  
٥. كتاب الغيبة: محمد بن إبراهيم التميمي: ص: ١٧٥

## البخور وتأثيره على الأطفال

اعتادت بعض السيدات إشعال البخور داخل المنزل في المناسبات كالليالي الرمضانية والأعياد والأفراح وكذلك الأيام العادية قليلة الجمعة اعتقاداً منه أنه يضيء أجواء من البهجة فضلاً عن إعطاء رائحة جميلة للمنزل، ولكنها سوف تغير هذه العادات التي استمرت عليها لسنوات طويلة عند معرفتها بأن استنشاق الأطفال روائح البخور قد تزيد من مخاطر الإصابة بالربو الشعبي، وذلك لأن البخور يصنع من حرق قطع نباتات عطرية ولحاء الأشجار وزيتونها العطرية، وتؤكد الدراسات أن الأطفال الذين اعتادوا على استنشاق رائحة البخور

هم أكثر عرضة للإصابة بالربو الشعبي والأمراض السرطانية، فقد أكدت أستاذة طب الأطفال بجامعة القاهرة الدكتورة (صافيناز حسن) على خطورة استخدام البخور داخل المنزل، لأن الطفل الذي لديه استعداد لمرض الحساسية هو أكثر عرضة للإصابة بالربو الشعبي، كما حذرت من استخدام العطور المختلفة وحتى أنواع المنظفات التي تلجأ إليها الأم في تنظيف منزلها المحتوية على روائح نفاذة، بالإضافة إلى المبيدات الحشرية، فكلها أنواع ممنوع استخدامها داخل المنزل الذي فيه طفل يعاني من الحساسية لأنها خطر يهدده بالإصابة بالربو الشعبي.

## شجار الأبناء مشكلة حلها في يد الأم

إلى الشجار، وبشريهم بهدية جميلة إذا حافظوا على هذا الوعد، فضلاً عن عدم تعاقب الأم أو تناسيها في منح كل طفل الاهتمام الفردي الذي يحتاجه دون الآخرين، أما إذا كانت الغيرة هي سبب الشجار فعليها أن تتلافى هذا السبب وذلك بأن تشيد بكل واحداً منهم لميزة فيه لا توجد في الثاني فتساعدهم بذلك على النظر إلى أنفسهم من منظور آخر وتعزيز الثقة في أنفسهم، بعد ذلك فإنها سوف تلاحظ تلاشي هذه المشكلة بينهم، لأن الشعور بالدعم المتبادل بين الأبناء يزيد من قوة العلاقة والصلة بينهم، وإمكانية استمرار السلوك الإيجابي تأتي من خلال المكافأة، كما إن دعم وتنمية قدرة الأبناء على الحوار الإيجابي يحفزهم على تصحيح الذات ولا خلاف في أن إظهار إيجابيات الطفل يخفف من شعوره بالغيرة.

وحيثهم على الاعتذار من بعضهم، وإذا لم تتفع هذه الطريقة فعليك عدم السماح لهم باللعب مع بعضهم مؤقتاً وتغيير مواعيد نومهم بحيث ينام أحدهم بعد أن يستيقظ الآخر، وبذلك تطول فترة تباعدهم عن بعضهم، وفي الوقت نفسه اطلبي من كل واحد أن يعمل صنيعاً يُسعد به الآخر، وبذلك فإن قلوبهم الناعمة والرقيقة سوف تشتاق لبعضها فيطلبون منك السماح لهم باللعب مع بعضهم عندها تسمحين لهم بذلك ولكن بشرط عدم العودة

تأثيراً عليهم لترك الشجار، فإذا عمدت الأم إلى التدخل السليم من خلال نهيبهم عنه بالكلام الحسن وتوضيح مساوئ عملهم هذا وتأثيره السلبي عليهم وعلى من يحيط بهم من الأسرة دون زجر أو ضرب في كل مرة يتشاجر بها الأولاد إضافة إلى عدم السماح لهم بالصراخ أثناء الشجار واستماع كل منهم إلى الآخر لمعرفة سبب الشجار وشاركهم في إيجاد الحل المناسب لهم جميعاً وبإبتسامة حنونة أشيري للخاطئ منهم ولا تنفنيه عن الباقيين

عادة الشجار بين الأطفال أثناء اللعب أو في اختيار الهدايا أو مكان الجلوس على مائدة الطعام شيء مألوف لدى الكثير من الأسر، وخصوصاً إذا كانت أعمارهم متقاربة، فتولد لدى الأم مشكلة تحتاج إلى حل سريع وفعال حينما يزداد عن الحد الطبيعي ومفتاح حلها في يدها، وأول شيء يتوقف عليه حلها هو فهم الأم للزعات النفسية والطباع الذاتية لأطفالها من ثم ذكائها وحسن تصرفها في اختيار الطريقة المناسبة والأكثر



# التمر درع وقائي للطفل

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكر الطبيعي السهل والسريع في الهضم والامتصاص لذلك فهو مريح وآمن بالنسبة لمعدة الطفل وأمعائه، كما أنه يعد غذاء مهماً لبنية عضلات الطفل لأنه غني بالسكريات، فضلاً عن كونه علاجاً فعالاً للامساك بل أفضل في كثير من الأحيان من الأدوية، كذلك



## الرضاعة والنظام الغذائي

تصل حاجته اليومية بين (١٢٠٠-١٣٠٠) ميكرو غرام في اليوم الواحد، ويكثر هذا الفيتامين في الخضار الورقية، والفاكهة الملونة، وفي الكبد والكلى من اللحوم.  
- فيتامين C : تصل حاجة الأم المرضعة في اليوم الواحد إلى ٩٠ ميلي غرام منه لزيادة طرحه في الحليب، وتعد الفاكهة الحمضية واحدة من المصادر الغنية بفيتامين (C) ومن الخضراوات الفلفل الأخضر.  
- الكالسيوم والفسفور: يتولد نقص في الكالسيوم والفسفور في جسم المرأة نتيجة لتكرار الحمل والرضاعة، لذلك تصل حاجة الجسم إليهما بنسبة ١٢٠٠ميليغرام يومياً من أجل المحافظة على سلامة عظامها، ومن أهم المصادر الغذائية لهما هو الحليب ومشتقاته.  
لذا على المرأة المرضعة أن تتبته جيداً إلى ذلك للحفاظ على صحة رضيعها وصحتها أيضاً.

مهمة أخرى كالبروتينات المهمة لإدرار الحليب وجودته، لذلك من المهم تناول غذاء صحي متوازن ومتنوع وخلال فترتي الحمل والرضاعة من أجل تلبية حاجات الجسم لجميع العناصر الغذائية، وهناك بعض العناصر الغذائية التي تزداد الحاجة إليها في فترة الرضاعة من أجل إدرار وتكوين الحليب:  
- السعرات الحرارية: أن تكوين الحليب يحتاج إلى طاقة إضافية لذلك يجب زيادة معدل الطاقة اليومي بمقدار ٥٠٠ سعره حرارية.  
- البروتينات: يحتاج جسم المرأة المرضعة إلى ١٥ غرام من البروتينات يومياً إضافة إلى حاجته الأصلية، أي ما يعادل حصتان إضافيتان من اللحوم، البقوليات، ومشتقات الحليب أو البيض.  
- الفيتامينات ومنها:  
- فيتامين A: يزداد احتياج جسم الأم لهذا الفيتامين لزيادة طرحه في الحليب، حتى

إن أهمية النظام الغذائي الصحي للأم المرضعة ليست للمحافظة على جسم سليم فحسب، بل إنها تؤثر في تكوين الحليب ونوعيته أيضاً، حيث أن تناول كميات قليلة من الطعام أو اتباع أنظمة غذائية صارمة لخسارة الوزن سيؤدي إلى حدوث مشاكل ومضاعفات عند المرأة المرضعة تنعكس مباشرة على الطفل إضافة إلى تأثيره على صحتها كالتنقص في الفيتامين A وترقق العظام في المستقبل، لذلك يعتبر النظام الغذائي أثناء فترة الحمل وخصوصاً الأشهر الستة الأولى منها مهم جداً بالنسبة للطفل والأم، إذ أنها تعزز جسمه بعناصر المناعة طيلة فترة الرضاعة، كذلك فإنها مفيدة للأم لأنها تساعد جسمها في العودة إلى ما كان عليه قبل الحمل لأن إنتاج الحليب يصرف من الطاقة المخزنة في الدهون المتراكمة في الجسم خلال فترة الحمل، فإن جسم المرأة يخزن الدهون خلال فترة الحمل لتستعملها خلال فترة الرضاعة، إضافة إلى عناصر غذائية





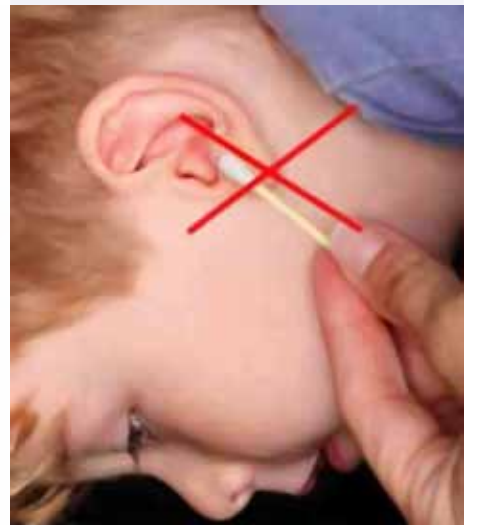
## ما علاج التهابات الأذن الفطرية؟

تكثر إصابة الأذن الخارجية بالفطريات في البلاد الحارة، ويشعر مريض بالتهاب الفطري بميل إلى حك الأذن بصفة مستمرة مع ظهور بعض الألم وكذلك ضعف بالسمع نتيجة لانسداد قناة السمع بالمادة الفطرية.

والعلاج يشتمل على تنظيف الأذن من الفطريات بواسطة الطبيب المختص مع إعطاء مضادة للفطريات، ويجب المحافظة على بقاء الأذن جافة بوضع قطعة من القطن تحتوى على (فازلين) في صوان الأذن أثناء الاستحمام.

وهناك نوع آخر يسمى التهاب الأذن الخارجية والتي تحدث لكبار السن وتنتشر مع كبار السن الذين يعانون من مرض السكر وتشمل أعراضه أن يشعر المريض بالألم حادة في الأذن الخارجية مع وجود إفرازات بالأذن ذات رائحة كريهة وقد يمتد الالتهاب إلى الجهاز العصبي ويحدث شلل بالأعصاب الدماغية ومشاكل الدماغ.

ويشمل العلاج تنظيف الأذن الخارجية ووضع نقط للأذن بها مع ضبط مستوى السكر بالدم وإعطاء مضادات حيوية لفترات طويلة وتتميز المضادات الحيوية المستعملة في مثل هذه الحالة بفعاليتها ضد نوع البكتيريا المسببة للالتهاب، وفي أحيان قليلة قد تستدعى الحالة تدخلا جراحيا وتجنب المتاعب الكثيرة لهذا الالتهاب ينصح مرضى السكر بالعناية التامة بالأذن مع عدم حكها أو إدخال ماء ملوث فيها، كذلك يجب التحكم بصورة كاملة في مرض السكر واستشارة الطبيب عند الشعور بالألم في الأذن.



## الوردية

الوردية أو العد الوردي هو مرض يظهر على شكل أوعية دموية وتوهج واحمرار في البشرة، وبالرغم من أنه يشترك في بعض السمات مع حب الشباب، إلا أنه يُعد حالة مختلفة ويحدث بصفة أولية لدى من هم في منتصف العمر، حيث يظهر التوهج والأوعية الدموية والمسامية بالعروق الشعرية فوق الوجه، كما يظهر على شكل بثور (ولكن بلا رؤوس بيضاء ولا سوداء) على الجبهة، والوجنتين، والأنف، والذقن، وقد تمر الأعراض الأولى دون أن تُلاحظ، إذ تبدأ بفترات قصيرة من التوهج ويستمر الاحمرار ويعد فترة تظهر العروق الشعرية أسفل سطح الأنف مباشرة وكذلك الوجنتين، من ثم بثرة صغيرة مرتفعة عن سطح الجلد ذات



قمة صفراء وحافة حمراء تسمى (النفطة) وتكون عادةً مملوءة بالصديد، وفي الحالات النادرة تتورم الأنسجة اللينة للأنف وبخاصة الغدد الدهنية. ولعلاج هذه الحالة على المصاب أن يتحلى بالصبر لأن العلاج قد يستغرق أسابيعاً أو شهوراً حتى تتحسن الحالة، ولكي نقلل من توهج الجلد قدر المستطاع يجب تجنب الأشياء التي تسبب اتساع الأوعية الدموية ومنها درجات الحرارة المرتفعة وأشعة الشمس وبما أن (العد الوردي) يتضمن اتساع الأوعية الدموية الصغيرة، لذلك على المصاب أن يتفادى

شرب المشروبات الساخنة أو تناول الأطعمة ذات الطابع الحار، وأقوى العقاقير في علاج (النفطة) الصديديّة التي تظهر في (العد الوردي) هي أقراص المضاد الحيوي مثل (التتراسيكلين والمينوسيكليين والدوكسيسكلين)، وهناك مضاد آخر على شكل (جل) يفرك فوق جلد الوجه يسمى (ميترونيدازول)، وعلى المصاب تجنب أدوية حب الشباب التي تحتوي على (الريزورسينول، وحمض الساليسيليك أو بيروكسيد البنزويل) لاحتتمالها تهيج الجلد المتوهج.

## النمل حمال ماجور

وتضاعفه بواسطة النمل على عكس معظم أنواع النباتات لأنه لا يستطيع وضع بذوره تحت التربة بنفسه فاختار أن يفعل هذا عن طريق النمل الذي يعمل على جمع البذور المغطاة بالنسيج الزيتي - وهو طعام جذاب للنمل - ويحملها إلى أعشاشه ويدفنها تحت الأرض وربما يظن بعضهم أن السبب في اجتهاد النمل لجمع البذور كونها طعامه لكن هذا الاعتقاد خاطئ و برغم كل الجهود التي يبذلها النمل ليحمل البذور إلى أعشاشه فإنه لا يأكل سوى الغلاف الخارجي ويترك اللب حيث يقوم بالتغذي على الجزء

البذور وسيلة لاستمرارية النوع النباتي كما إن تركيبها يختلف من نوع إلى آخر بحيث تستطيع أجنة النبات من خلالها أن تقاوم جميع الظروف المناخية المختلفة ولفترات زمنية طويلة وبهذا تتصدى لعوامل الاندثار وانقراض النوع.

حيث كشفت الدراسات الحديثة أن هناك نوعاً معيناً من النباتات تحمل بذوره خواصاً مختلفة عن غيرها من البذور المعروفة وتظهر حقائق مذهلة عندما نحصها حيث أنها مغطاة بنسيج زيتي صالح للأكل مما يسبب اهتمام النمل به وهذه ميزة هامة جداً لبقاء هذا النوع من النبات

# مرض الشخير وآفاق العلاج بالليزر

في النزغ الأخير بسبب الأصوات التي يصدرها مرات عديدة في الليلة الواحدة والتي تشبه حشرجة الموت، كما تعتبر البدانة أحد أسبابه حيث نجد السمنة تصاحب نسبة عالية من مرضى الشخير لأن الدهون المترسبة في جدار البلعوم تعمل على تضيق مجرى الهواء أثناء النوم، فضلاً عن أنها تسبب حدوث فترات توقف كامل للتنفس أثناء النوم، تبدأ من عشر ثواني وقد تطول إلى ستين ثانية، و تتكرر مرات كثيرة في الليلة الواحدة.

القلب و نشاط المخ أثناء نوم المريض بواسطة استخدام جهاز يسمى (معمل النوم sleep lab) من ثم يبدأ العلاج بواسطة الليزر، ونتائج هذا العلاج مشجعة جداً ويمكن إجراءه تحت تأثير مخدر موضعي فقط، كما إن المريض بنفسه يجب أن يشارك في العلاج وذلك باتباع تعليمات محددة، من خلال تقليل وزنه وممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تساعد بشكل فعال في التخلص من الشخير، واعتياد النوم على أحد الجانبين وتجنب النوم على الظهر والابتعاد عن التدخين وتعاطي المنومات ومضادات الحساسية قبل النوم والحرص على تناول كوب من الشاي أو الكولا قبل النوم لأنهما يرفعان من درجة التنبيه لعضلات البلعوم لتقلل من درجة ارتخائها.

وقد أكدت الدراسة أن هناك علاقة واضحة بين مرض الشخير وأمراض القلب والدورة الدموية، وأن مرضاه معرضون لارتفاع ضغط الدم واضطرابات في ضربات القلب هذا إلى جانب الصداع والخمول وعدم الانتباه والتركيز والميل الشديد إلى النعاس والنوم حتى أثناء النهار وأحياناً أثناء قيادة السيارات أيضاً مما يؤثر على الكفاءة في العمل، وقد أوجد حديثاً علاج جديد للشخير باستخدام تقنية الليزر، حيث يعتمد العلاج على تشخيص أسباب الشخير خلال دقائق معدودة داخل العيادة الخارجية باستخدام المنظار الضوئي وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بقياس مقاومة الأنف والبلعوم ومساحة مقاطعهما بدقة، كما أصبح بالإمكان تحديد وتسجيل درجة الشخير ونوعه و درجة توقف التنفس وتأثير ذلك على تركيز الأوكسجين بالدم وعلى ضربات

بات الشخير أثناء النوم مشكلة تلازم الكثيرين، وتعد نسبتها في الرجال أكثر من النساء والأطفال، إذ أعطت دراسة أجريت في ألمانيا مؤخراً محصلة ٢٥٪ من الرجال مقابل ٥٪ من النساء في سن قبل الأربعين بينما ترتفع عند سن الستين إلى ٦٥٪ في الرجال مقابل ٤٥٪ في النساء.

ويصدر صوت الشخير عند المرضى بسبب ضيق في مجرى الهواء نتيجة تضخم الزوائد الأنفية، أو اعوجاج الحاجز الأنفي، أو الحساسية، مما يضطر المريض للتنفس من الفم وعند مرور الهواء أمام سقف الحلق واللهاة يحدث فيهما اهتزازات تسبب الشخير، ويحدث أيضاً بسبب سقوط سقف الحلق، وتضخم اللهاة، وترهل عضلات البلعوم، وقد يكون للوراثة دور للإصابة بهذا المرض، كذلك تناول المهدئات والتعب والإرهاق يعتبر من أحد أسبابه حيث يؤدي كل واحد منهم إلى النوم العميق ويسبب زيادة ارتخاء عضلات البلعوم وتضيق مجرى الهواء مما يؤدي إلى توقف التنفس أثناء النوم فيقل الأوكسجين و تزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون عندها تبدأ مراكز المخ في إيقافه جزئياً أو كلياً فتعود إلى عضلات البلعوم قوتها فيزول انسداد مجرى الهواء ويستطيع المريض التنفس وأحياناً نجده يهيب مستيقظاً وهو يشعر بالاختناق ويبدأ في اخذ نفس عميق، تعقبه أنفاس متلاحقة ثم يعود للنوم مرة ثانية، وفي معظم الأحيان لا يشعر المريض بهذه الدرجات وتتسبب في إيقاف من حوله متصورين أن المريض

الأممي من البذرة وعلى هذا النحو يساهم في ظهور الجزء الملائم للنمو وبهذه الطريقة يحصل النمل على شيء ليأكله أما قسم البذرة الذي يحمل آلية تضاعف البذرة فيترك مدفوناً في التربة .

والادعاء بأن النمل يفعل كل هذا عن معرفة وإن النبات رتب أن يكون لبذوره خواص محددة تروق لنوع معين من النمل أو خطط ليكون معه في البيئة نفسها هو ادعاء غير واقعي علمياً. إذن لا مجال للشك بأن هناك عقلاً عظيماً نظم هذه العلاقة المتبادلة، إنه ليس النبات ولا النمل بل خالق يعلم خواص كليهما إن الله تعالى هو الذي منحهما هذه الغرائز.

# أخطر سنوات الزواج



نظر زوجك وسمعه وشمه، فالزوج يحب زوجته التي تهتم بأناقته وثيابه وملبسه ونظام بيته ويزيد احترامه لها إذا ركزت في أدق تفاصيل حياته، واحرصي على تذكيره بمواعيده ومشاركته أفكاره واهتماماته وآماله وآلامه وطموحاته.

واستخدمي معه أسلوب النفس الطويل والخطوة بالخطوة والكلمات الطيبة عند تغيير سلوك لا يعجبك فيه، وإياك والمصادمة حرصاً على مشاعره ولا تقشي له سراً واحفظي غيبته وماله ولا يتجاوز ما بينكما عتبة بابكما.

وأخيراً بعدما تعرفت على هذه النصائح المهمة يمكنك تذليل العقبات والصعوبات التي تواجهينها في بداية زواجك وتسخرينها لصالحك ولصالح أسرته وسعادتهم.

الأولى لا مسؤولية عليك وفي الثانية أنتِ المسؤولة عن كل شيء تقريباً، وكذلك فإن فترة الخطبة لا تكشف عن طباع زوجك لهذا عليك الاستعداد لمواجهة المفاجآت في تصرفاته بحكمة وعقل، وتذكري أن التضحية من جانب الطرفين أمر لا بد منه فهي أساس الحياة الزوجية وكذا التعاون في مواجهة أمور الحياة وذلك بتدبير شؤون البيت دون إرهاق ميزانية الزوج، واعلمي أن بيت الزوجية هو مملكتك وعليك الاهتمام به وبالمطبخ خاصة حيث تستثمرين مهاراتك في فنون الطهي وهي أقرب الوسائل لنيل رضا زوجك، ومهما يكن الأمر فلا تنسي أن تحرصي على العلاقة الطيبة مع أهل زوجك ووثقي علاقتك بأمه وكوني حليلة ورفيقة بوالده فإنك إن أحببتهم أحبوك وأحب هو أهلك وتودد لهم وبر بهم. وابعثي دائماً وتفقدني مواطن

ويعزى هذا الشعور لأسباب عدة كون أخطر سنوات الزواج تكون في هذه المرحلة، فعليك اجتياز هذا الامتحان لتضميني لزوجك ولنفسك عيشة هانئة، وأول هذه الأسباب هو اختلاف حياتك وأنتِ في منزل والديك كل الاختلاف عن حياتك مع زوجك ففي حياتك

إن الانتقال من مرحلة إلى أخرى من مراحل الحياة يكون في البداية صعباً، خاصة إذا كان هذا التحول والانتقال جذرياً، وقد تصاب المرأة بالقلق الشديد وتواجه بعض الصعوبات إزاء هذا التغيير، وهذا ما تشعر به أغلب النساء في السنة الأولى من الزواج.

## بشرتك طبيها العسل



الشفاء وتقي الجلد من أثر الجروح وتحول دون التصاق الضماد، وقد عرفت مزاياه التجميلية منذ أيام كليوبترا ومازالت شائعة حتى أيامنا هذه، وخصائص العسل تجعله ملائماً للاستعمال في مستحضرات التجميل ومساحيق الزينة، وله فوائد كثيرة أخرى فهو منظف للوجه ومرطب للبشرة ولملمع للشعر ومعالج لحب الشباب.

لقد أظهرت الدراسات والأبحاث التي أجريت في جامعة (فلوريدا) في قسم علوم وتغذية الإنسان أهمية العسل الصحية ومزاياه العلاجية والتجميلية للبشرة، حيث أن مكوناته تستخدم كمضادات حيوية في علاج أكثر الأمراض والاصابات وخاصة الحروق والطفح الجلدي. كما يحتوي العسل على معادن منها الحديد والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز والفسفور واليوتاسيوم واليوتاسيوم والزنك، وثبت أنه مقاوم للتأكسد أي التحولات الكيميائية داخل الجسم والتي تؤمن الطاقة الضرورية للنشاطات الحيوية التي قد تسبب بعض الأمراض، ويستعمل لمعالجة الجروح الجلدية إذ إن قدرته على امتصاص الرطوبة من الهواء تساعد على



# صفاتك جنينك

يعتبر جنينك عضواً مهماً ينبت في أحشائك ويتأثر كثيراً بكل الظروف سواء صحتك الجسدية أو النفسية أو الأمراض الوراثية المصابة بها وعلى أساسها يمكنك أن تبني سعادة جنينك أو شقاءه وهذا ما يؤكد قول الرسول ﷺ: (الشقي من شقي في بطن أمه والسعيد من سعد في بطن أمه).

فإذا تمتعت بصحة جيدة وكان غذاؤك صحياً ومفيداً لجنينك فإنه سينعم بالصحة والسلامة البدنية وكذلك حالتك النفسية فإنها تؤثر في روحه وجسده كليهما حيث يتأثر أكثر منك بتلك الحالات، وكما تلاحظين إنك إذا أصبت في أيام الحمل بخوف شديد فإن أثرها على بدنك لا يزيد على اصفرار وجهك لكن بالنسبة إلى الجنين فهو يتعدى ذلك إلى صدمات عنيفة، فإذا حدث للمرأة في أيام الحمل حادث مخيف فإنه يتغير لونها ويقشعر بدنها لكن تظهر على جسم الجنين آثار تسمى بالخسوف.

كما تترك أخلاقك أثراً كبيراً على جنينك فجميع صفاتك بخيرها وشرها تبني أساس سعادته وشقائه وهذا ما أكدته العلم الحديث

حيث أن الاضطرابات العصبية للأم توجه ضربات قاسية إلى مواهب الجنين قبل مولده إلى درجة أنها تحوله إلى موجود عصبي لا أكثر، ومن هنا يجب أن نتوصل إلى مدى أهمية التفات الأم في دور الحمل إلى الابتعاد عن الأفكار المقلقة والهم والغم والاحتفاظ بجو الهدوء والاستقرار.

وإذا كنت مصابة بالأمراض الوراثية سوف تنتقل إلى جنينك ويتأثر بها سلبياً وخاصة الأمراض النفسية التي تعد أخطر من الأمراض الجسدية حيث أثبت أطباء الأمراض النفسية أن من بين الأطفال المصابين بتلك الأمراض يوجد ٢٦٪ منهم ورثوها من أمهاتهم إذ لو كانت الأم ذات جهاز عصبي سالم فإن الطفل

يكون سالماً أيضاً فلو كانت تفكر الأم في صحة طفلها وسلامة جهازه العقلي فلا بد وأن تفكر في سلامة نفسها قبل مولده.

وقد أثبت العلم الحديث بأن الجنين يسمع ما تتحدث به الأم، ويجب على الأم أن تكثر من قراءة القرآن الكريم والاستماع إليه.

فلا تتعجبي عندما ترين كل صفاتك ماثلة في طفلك فأنبت كالتربة والأرضية التي يزرع فيها البذرة، فإذا كانت التربة صالحة تنمو هذه البذرة وتصبح ثمرة ناضجة وطيبة وإذا كانت غير صالحة فستؤثر على نمو الثمرة لأنها تحيط بها وهي مصدر غذائها.

# الجواهر

اجمعي كل جواهرك الثمينة في خزانة روحك لتزيني بها قلبك وتجملي بها تصرفاتك وأفعالك واستعني بها على نوائب دهرك فيها تحصلين على فوزك في يوم الجزاء.

## القوة

من الجواهر الفريدة والتي تحمل على جوانبها قوة الإيمان والعقيدة وقوة الشخصية وقوة التحمل والصبر وقوة الإرادة والعزيمة.

## الحنان

وهي جوهرة ثمينة يسطع نورها من القلب الرقيق وتضيء جميع من حولك وتغمرهم بهذا الإحساس

الرائع الذي لا نظير له.

## التضحية

جوهرة نادرة يصعب الحصول عليها وبدونها لا يوجد معنى للحياة وأعلى أنواعها التضحية بالنفس.

## العلم

جوهرة غالية ولا يمكنك إدراكها إلا بالمشاهدة والجد والبحث المتواصل، وهذه الجوهرة هي معدن الحياة وملحها.

## الحلم

جوهرة نفيسة إذا استطعت الحصول عليها فأنت ستقهرين أعدائك وأولهم الشيطان، عندها تصبح سعادتك بين يديك طوال

عمرِك.

## التواضع

ملكة الجواهر و بها تملكين القلوب وتأسرين النفوس ويصبح العالم بين يديك.

## العفة والحياء

جوهرتان نقيتان إذا عملت على جمعها معاً والمحافظة عليهما زاد إيمانك بدينك وترسخت عقيدتك. وإذا بحثت أكثر ستجدين الكثير من الجواهر المعنوية المدفونة في أعماق روحك والتي هي أحياناً ظاهرية وموجودة حولك، لكنك تجهلين قيمتها الحقيقية.

## النظارات الطبية

تتحرج الكثير من النساء من ارتداء النظارات الطبية، ويشعر البعض

منهن بالخجل عند استعمالها، وذلك لأسباب عدة منها: أن تكون غير لائقة مع شكل الوجه، أو أنها معيقة لحركتهن لتقيدهن بالحرص على حفظها من الضرر، أو الخوف من التعرض للأسئلة المخرجة من الآخرين لهذا المنظر الجديد بسبب ارتدائها، وتبدأ المأساة الكبرى بترك النظارات الطبية.

يحتاج الشخص المصاب بأي نوع من أمراض العين ( القصر والضعف والعشو الليلي والحساسية المفرطة) إلى الاستعانة بالمقومات التي تعيد نشاط العين أو التي تحافظ على ما وصل إليه من تقدم في حالته على أقل تقدير، وذلك بزيارة طبيب العيون أو المراكز المختصة لذلك، لوضع الخطة العلاجية وأخذ الإجراءات اللازمة، وقد يكون استعمال النظارات هو الحل الوحيد والأفضل لأغلب الحالات، فعلى المصابين بأمراض العين اتباع وصفات الطبيب المختص وتعليماته، لأنه الأعم بهذه المنطقة الحساسة، وترك التحرج من استعمالها، لأن أي تأخير في مراجعة الطبيب أو في تأجيل العلاج قد يؤدي إلى تطور حالة الكسل الوظيفي للعين ويعرضهم إلى خسارة البصر مبكراً.

ويجب أن يتم فحص العين طبياً بشكل دوري ودقيق، لتقييم حجم الضرر أو الحد من التطور

أشبه بالحجرة المظلمة، فالحفاظ عليها ومراعاة سلامتها من واجبات الأم.

فتياتي الصغيرات.. إن النظارة الطبية هي مسألة طبيعية فالكبير والصغير معرض لاستخدامها، ولا إحراج في استعمالها أبداً، وقد يكون ارتداؤك لها مسألة وقت فقط، لحين تقويم الضرر الحاصل في العين، وينتهي الأمر سريعاً إذا اتبعتي تعليمات المختص مبكراً.

أما بالنسبة إلى أشكال النظارات وألوانها وإحجامها، فقد تطورت تصاميمها كثيراً، وأصبحت متعددة، ويمكنك اقتناء ما يناسب ذوقك منها، وهي متوفرة في جميع مراكز بيع النظارات، وإن لزم الأمر البقاء على استخدامها، وللتخلص من الإحراج في الكبر، يمكنك أن تستبدلي النظارات بالعدسات الطبية اللاصقة (lenses).

في الضعف أو القصر، أو غيرها من الأمراض، وبعد إجراء الكشف تحدد درجة النظارة المناسبة والنظارات حسب توصيات الطبيب سيعرض المصاب إلى إخفاقات كثيرة في النظر، لأن أمراض العين تتطور بشكل سريع ومفاجئ، أسرع من غيرها من الأمراض الأخرى.

أما طفلك الصغير سيدتي فإنه غير قادر على تقييم حالة نظره مبكراً، ويعتبر ما يشعر به من ضعف في الرؤية شيئاً طبيعياً، كما إن للطفل قابلية على تقبل النقص في القدرة البصرية والتأقلم مع هذه الحالة مما يؤدي إلى ازدياد الأمر سوءاً، ويبدأ إهمال الدماغ للعين المصابة، لذلك ينصح الأطباء بإجراء فحص دوري كل سنتين للأطفال، ومنذ عمر الثلاث سنوات لتفادي الضرر، والحفاظ على ما انعم الله علينا من نعمة، فلولا نعمة البصر لكانت الحياة

# أسرار تفضدها العيون

ما يحدث، وإن إيماءة سد العينين برأس مائل إلى الخلف وبعدها منح المقابل نظرة صامتة وطويلة خلال حديثه معه دلالتة أنه يصدك عن نظره فإن حديثك أو شخصك قد سبب في داخله رد فعل سلبي أقوى من أن يقاومه ويستمر معك، أو إنها ترجمة فورية بأنه قد أصبح ضجراً وغير مهتماً بك لأنه يعتقد بتفوقه عليك.

قد لا يزعجك إيماءات العيون التي تعدل الكلام للإجابة بنعم أو لا ممن تتحدثين معهم، ولكن ما يزعجك ويشير غضبك من يتعمد إغلاق عينيه متعمداً عندما تتحدثين معه. حيث أنك تشاهدينه يحاول أن يخبئ وراءها ما في داخله ولا يستطيع البوح به خوفاً أو مجاملة، والذي اعتقد أنه سر لا يستطيع أحد معرفته وتناسى أن العيون تفضح الأسرار، إذ ترجم العلماء إيماءات وحركات جسد الإنسان إلى لغة مفهومة للجميع، وكان من بينها لغة العيون حيث قالوا: إن النسبة العادية لطرفة العين أثناء الحديث تتراوح بين الست والثمانية طرفة في الدقيقة الواحدة، ويمكن أن تبقى العينين مقفلتين لثانية واحدة أو أطول بقليل لحاجة الشخص في تذكر شيئاً قد غاب عنه، أو أنه قد نام وهذا نادراً



## آداب التعامل مع الآخرين

- الكحة بصوت غليظ عال من الأمور التي لا تليق بك لأنها تزعج الحاضرين، وليكن هذا السلوك هادئاً مع وضع اليد أو المنديل على الفم.  
- الضحك له فائدة نفسية وصحية كبيرة ولكن احرصي دائماً على أن تضحكي بصوت منخفض.  
- لا تستخدمى كلمات غريبة وغير مألوقة أو بلغة لا يعرفها الآخرون في حديثك فذلك يعرضك للحكم عليك بأنك شخصية غريبة ولا تتمتعين بشخصية قوية جذابة، فاللغة البسيطة والمهذبة تؤكد شخصيتك القوية وترفع من قيمتها.  
- ألقى التحية قبل البدء بالكلام أو عند دخولك لأي مكان فيه ناس.  
- ليس من الذوق أبداً إعطاء ظهرك لأحد الأشخاص لتجنب مبادلتة السلام مهما كان السبب.

الالتزام في آداب التعامل مع الآخرين من الأصدقاء والأقرباء وجميع من حولك يعكس لهم حسن أخلاقك وأسرتك، لذلك يجب مراعاتها في كل مكان وتحت أي ظرف، وسوف نوضح لك بعضها:  
- لا تسألني سيدة أكبر منك أو أنسة عن سنها أبداً أمام الآخرين.  
- لا تتحدثني إلى الأكبر منك سناً وأنت تضعين يديك في جيبيك.  
- السؤال عن الوقت يجب أن يتم في هدوء مع توجيه الشكر لمن أجاب.  
- داخل وسائل المواصلات العامة تكون الأولوية دائماً لمن يستعد للنزول وعلى من يريد الصعود أن ينتظر نزول الركاب جميعاً.  
- تجنبني الصمت التام وعدم الحديث مع من تجلس بجوارك فالذوق يحتم عليك أن تتبادلي الحديث معها ولو حديثاً قصيراً.

## ماذا تعرفين عن الكولسترول؟

له في الدم، وترتفع نسبته بسبب الإفراط في استهلاك الأغذية الغنية بالدهون والكولسترول أو بسبب بعض الأمراض. الدهون البروتينية ذات الكثافة العالية (HDL) والتي تقوم بنقل الكولسترول الموجود في الدم إلى الكبد للتخلص منه والمستوى الطبيعي لها هو ما بين ٥٥.٣٥مليغرام وزيادتها لا تؤثر بل على العكس فإنها علامة جيدة.

### من خلال مطبخك اجعلي

نسبة الكولسترول مفيضة البقوليات: وتعد مصدراً جيداً للألياف، إذ إن تناول كوب واحد مطبوخ منها يومياً يقلل نسبة الكولسترول الضار بمعدل ٢٠٪ كما إنها ترفع نسبة المفيد منه إلى ٩٪. الثوم: تناول ٨٠٠ مليغرام من مسحوق الثوم أو ثلاثة فصوص منه - نيئة أو مطبوخة- تؤدي إلى خفض نسبته في الدم بين ١٠.١٥، كما إنه يقلل نسبة تكوين الكولسترول في الكبد.

البصل: إن تناولك نصف بصلة نيئة كل يوم يقلل احتمالية ترسب الكولسترول في الشرايين بينما يرفع المفيد منه إلى ٣٠٪.

الكولسترول أحد المواد المفيدة لجسم الإنسان لأنها تدخل في بناء الخلايا كما إنه يعمل على تكوين فيتامين(D) فضلاً عن ضرورته لتكوين العصارة الصفراء، ويعد الكبد المركز الأساس في الجسم لتصنيع الكولسترول، وأحد الأعضاء التي يتركز فيها وهي (الدماغ، والغدة الكظرية، والنخاع الشوكي، والمرارة)، وتعد النسبة الأفضل منه للجسم يومياً ٣٠٠ مليغرام والذي يمكن الحصول عليه من المصادر الأولية كالكربوهيدرات داخل الجسم ومن خارجه عن طريق الأغذية الغنية به وهي (اللحوم الحمراء، صفار البيض، الحليب كامل الدسم ومشتقاته، الكبد، الكلية، الروبيان) بينما يفترق وجوده في (اللحوم البيضاء، صدر الدجاج منزوع الجلد، بياض البيض، الفواكه الخضراوات).

### كيف تميزين بين الضار والنافع منه؟

- الدهون البروتينية ذات الكثافة المنخفضة (LDL) وهي الكولسترول الضار، والذي يترسبه في الشرايين بسبب تضيقها وتصلبها وبالتالي حدوث جلطة، ونسبة ١٠٠.١٥٠مليغرام هي المستوى الطبيعي



## حافضي على زوجك بترد الضوضاء من المنزل

في خارجه، فمن الخطأ أن تستبدل صوت العجلات بصوت المكثفة الكهربائية، وصوت المكائن وآلات العمل بصوت (السشوار) وبالتالي تجعل منه نسخة مطابقة لما يسمعه في الشارع والعمل، والأهم من ذلك هو أن لا تهمل استخدام وحدة (الديسبل) قبل البدء بالكلام فيعلوا صوتها عند المخاطبة فوق المائة ديسبل مما يجعلها صورة مطابقة لصفارة المرور وسماعاته الإرشادية، ولتعلم بأنها باستضافتها للضوضاء قد قررت نفور زوجها من المنزل وهروبه منه، ومن كانت رغبتها خلاف ذلك عليها أن تسعى دائماً لتوفير الأجواء الهادئة في المنزل وتجعله ملجأ هادئاً وواحة صافية حين عودة زوجها.

المادي، الأمر الذي جعل معالجته وإيجاد الحل له أمراً في غاية الصعوبة، ومن مصادر الضوضاء في حياتنا اليومية هي الكلام بصوت عالي وكذلك الأصوات المنبعثة من الآلات والمحركات ومكبرات الصوت مما يولد الضجيج وبالتالي إزعاج الآخرين فضلاً عن الأضرار الصحية الناجمة عنها إذ أنها تؤثر وبشكل مباشر على الأعصاب كما إنها تؤدي إلى خلل في إنتاجية المرء في عمله وحياته بشكل عام بسبب ما تحدثه من إرباك عقلي وتشويش في الذهن وقلق وأرق وعدم تركيز وسرعة الغضب والاستثارة، الشيء الذي يحفز الإنسان للهرب منها أينما كان، لذلك يجب على الزوجة في هذا الجانب أن تعطي لمنزلها صورة معاكسة لما يعاني منه الزوج

أصبحت الملوثات البيئية سمة من سمات العصر الحالي حتى صارت تلازم الإنسان في كل مكان تقريباً، حيث بلغت هذه الملوثات مبلغاً خطيراً تنذر عواقبه العالم بأسره مما أدى إلى إيجاد قرار بيئي جماعي على مستوى العالم أجمع لتدارك هذه الأزمة، لذلك نجد هناك من يعمل ويجد تامة على اجتثاثها أو حتى تقليصها وذلك من خلال إيجاد الحلول المناسبة لها، إلا ملوث واحد لم يتمكن منه وهو (الضوضاء)!

إن الحد الطبيعي للأصوات التي بإمكان الإنسان أن يسمعها دون أن يتضرر هو ١٠٠ (ديسبل)<sup>(١)</sup> تقريباً، وما زاد على ذلك يندرج تحت التلوث الصوتي، لذلك عدت الضوضاء صورة من صور التلوث البيئي غير

١. وحدة قياس الصوت.

## ومن الأناقة ما قتل!

من حياتها كأم بسبب الإجهاد المبكر، كما إنه يسبب آلاماً في الرقبة والأكثاف وضغطاً على أعصاب الركبة والظهر وصداعاً في الرأس، ولتلافي هذه المشاكل كلها على المرأة أن تتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي مما لا يزيد عن ارتفاع خمسة سنتيمترات على أن يكون خفيف الوزن، وعليها أن تحرص دائماً على عمل حمام ماء دافئاً للقدمين مع التدليك وممارسة التمارين الرياضية لمساعدتها على استرخاء الأوتار التي تشد القدمين بعد ارتداء الكعب العالي.

المخاطر ويؤثر على صحتها في المستقبل، فعندما ترتدي المرأة الكعب العالي يتركز ثقل الجسم على مقدمة القدم مما يؤدي إلى انحناء العمود الفقري للأمام، وهذا يؤثر على قامته الجسم بعد فترة، وإبراز البطن أيضاً فضلاً عن أنه يسبب دوالي الساقين وتشويه في شكل أطراف الأصابع، ويصل الأمر إلى أن يحرمها

تعتبر بعض النساء ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي من مظاهر الأناقة والجمال، ويتغافلن عن النظر للأضرار الناجمة عنها، فقد حث الأطباء وخبراء التجميل على اهتمام النساء بالصحة أكثر من المظهر، ومن مخاطر الأناقة حرص النساء على ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، حيث أنه يسبب لمن ترتديه الكثير من



# الحجاب نعمة

أوجب الله سبحانه وتعالى الحجاب لحكم وأسرار عظيمة، وفضائل محمودة، وغايات ومصالح كبيرة للنفس والمجتمع، فهو: حراسة شرعية للمؤمنات، وداعية إلى طهارة قلوب المؤمنين، وعفاف روح المرأة وحياتها، وحشمة للجسد، وقاطعا للطريق أمام الأطماع والخواطر الفاحشة، ووقاية وحصانة ضد المحرمات، إضافة إلى كل هذه المعايير القيمة التي توفر للمرأة المؤمنة الأخلاق الإسلامية الفاضلة، والصفات الحميدة، فإن هناك فوائد أخرى كثيرة ومنها (سلامة الشعر).

## الحجاب حماية للشعر:

أثبتت البحوث والدراسات الطبية أن تيارات الهواء، وتعرض الشعر لأشعة الشمس المباشرة وبشكل مستمر يؤدي إلى فقدان الشعر لنعومته، ويتسبب في شحوب لونه، فتصبح الشعرة خشنة (باهتة)، كما ثبت أن الاوكجسين في الهواء وتهوية الشعر ليس له أي دور في تغذية الشعر، وذلك لان الجزء الذي يظهر من الشعر على سطح الرأس وهو ما يعرف بقصبة الشعر عبارة عن خلايا متقرنة (ليس فيها حياة)، وهي تنمو بانقسام برعم الشعر الموجود داخل الجلد وهذا الجزء النشيط الذي يؤدي انقسامه إلى استطالة الشعر بمعدل نصف ملمتر كل يوم، ويحصل الشعر على غذائه من الأوعية الدموية من داخل الجلد.

إن صحة الشعر تعتمد بالدرجة الأساسية على سلامة الجسم، وعادة يتأثر الشعر بسرعة بأي مرض يصاب به الجسم، مثل ضعف النظام

لطالما حظيت المرأة المثقفة بالمكانة المرموقة والاحترام والتقدير في أوساط المجتمع كافة لما تمتلكه من فهم وإدراك عميق ونظرة شمولية للحياة، وقد أثبتت جدارتها في مختلف المجالات وكلما ازدادت ثقافتها تنوعاً أصبحت أكثر خبرة ودراية وإحاطة بأغلب مشاكل وعقبات الحياة وكيفية تجاوزها بتعقل وذكاء.

وعلى المرأة أن لا تقف عند حد معين في ميدان المعرفة بل عليها أن تبحث وتواكب التطور الحاصل لكي تنمي ثقافتها، وإلى جانب هذه الثقافة لا بد

من المعرفة بأمور الدين التي هي أساس العلم وزينته لكي يكتمل العقل وينضج وتتضح الحقائق وتتفتح الأفاق بنور البصيرة، فالمرأة التي تجمع ما بين الدين والعلم تكون ناجحة في مراحل حياتها كافة وخاصة في علاقتها مع زوجها وأطفالها لأنها عرضت ما لها وما عليها من الحقوق والواجبات التي فرضها الله تعالى وبالتالي فهي تتمتع بالثقافة العامة التي تزيد من إدراكها وكيفية تعاملها مع أسرتها وتربية أولادها على النهج الصحيح وفي المجالات العلمية والثقافية والدينية

## ثقافتك هي رصيدك

كافة وصدق المثل القائل (اغترف من كل قدر مغرفة) ومعناه هو أن ننهل من كل العلوم ولو شيئاً يسيراً وبمجموعها نتحصل الثقافة الكلية. كما أن للثقافة الدينية دوراً مهماً في سمو الروح وصفائها وتهذيب الأخلاق ما يجعل المرأة أكثر تعقلاً وتفهماً وصبراً في مواجهة المشاكل والظروف الصعبة وتستطيع بتصرفاتها الحكيمة وبأخلاقها الحميدة أن تكسب ود جميع من حولها والمجتمع الذي تعيش فيه، وهذا هو الرصيد المنشود.

لطالما حظيت المرأة المثقفة بالمكانة المرموقة والاحترام والتقدير في أوساط المجتمع كافة لما تمتلكه من فهم وإدراك عميق ونظرة شمولية للحياة، وقد أثبتت جدارتها في مختلف المجالات وكلما ازدادت ثقافتها تنوعاً أصبحت أكثر خبرة ودراية وإحاطة بأغلب مشاكل وعقبات الحياة وكيفية تجاوزها بتعقل وذكاء.

وعلى المرأة أن لا تقف عند حد معين في ميدان المعرفة بل عليها أن تبحث وتواكب التطور الحاصل لكي تنمي ثقافتها، وإلى جانب هذه الثقافة لا بد

# عيوني

## لا تبصر عيوبي

في كثير من الأحيان نرى تصرفات وسلوكيات تصدر من الآخرين لا نرتاح لها ونبدي انزعاجاً وسخطاً كبيرين منها، ولكن سرعان ما ننسى ذلك فنرتكب مثلها أو أسوأ منها، ففي كثير من الأحيان نحن لا ندرك عيوبنا ولا ننتبه لها في حين نفتح عيوننا شزراً على عيوب الناس ونظهر تدمرنا على عيوب فينا ما هو أقبح منها، فألستنا تتناول هفوات الآخرين، بينما نتغافل عن قصد أو بدون قصد عن هفواتنا أو ممارساتنا السيئة في الحياة.

ونجد مثالا واضحا لذلك ما حصل معي عند تشرفي بزيارة مرقد الإمامين الهمامين موسى بن جعفر ومحمد الجواد (عليهما السلام) فعند دخولي للحرم الشريف صادفتني امرأة تصلي مقابل باب الخروج وقد زاحمت الزائرات واعترضت طريقهن ما أدى إلى صعوبة الحركة هناك، وعندما وجهت لها سهام النقد ونبال العتب، فقلت في نفسي كم هذه المرأة جاهلة حتى أنها

الناس ما لا أؤديه إليهم، وأدرتني لم أنصف الناس من نفسي .

ووجدت في سلوكي المصداق للمثل الشائع (ترى القشة في عين غيرك وتتسى الجذع في عينك).

فكان لهذه الحادثة الأثر البالغ في قلب كياني، ومراجعة تصرفاتي ومحاسبة نفسي، وأن أجعل من نفسي ميزانا أزن الأمور به وكل ما لا أقبله للآخرين لا أقبله لنفسي انطلاقاً من وصية أمير المؤمنين (عليه السلام): (أجعل نفسك فيما بينك وبين غيرك فأحبب لغيرك ما تحب لنفسك وأكره له ما تكره لها).

لم تقم احتراماً لحقوق الناس، وأخذت أعاتبها في قرارة نفسي وأنا أقول أما وجدت مكاناً آخراً لتؤدي فيه الصلاة؟!

ومرت الأيام وإذا بي تشرفت مرة أخرى بالزيارة لمرقد الإمامين (عليهما السلام) الطاهرين وعند وقت الصلاة وإذا بي ومن غير شعور أصلي في المكان ذاته، فضايقت الزائرات وحصل بسببي تدافع ولكني تغافلتم ولم أشعر بتصرفي هذا.

وهناك تذكرت أمر الزائرة التي كانت تصلي في ذلك المكان، والتي عاتبته في قرارة نفسي، فأدرتني أنني لم أكن منصفة البتة، وأن هناك تناقض كبير بين قولي وفعلي، وأني أطلب من

## كيف تدفع عين البلاء؟

المؤمن. وكل ضيق يعقبه فرح، لأن الله سبحانه رؤوف بعباده لا يريد تكليفهم ما لا يطيقون، قال أمير المؤمنين: (ما أشد ضيق إلا قرب الله فرجه). ومن الأمور التي تدفع البلاء:

١- الاستغفار: حيث يتقى به البلاء (وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ).

٢- الدعاء: إن الله يستجيب لعبده إن دعاه فيرفع البلاء عنه قال الإمام علي (عليه السلام): (ادفعوا أمواج البلاء بالدعاء، عليكم به قبل نزول البلاء) وجاء في دعائه المعروف بدعاء كميل: (اللهم أغفر لي الذنوب التي تنزل البلاء).

٣- الصدقة: في نوع من التراحم بين أفراد المجتمع الإسلامي والتراحم بذاته يزيل البلاء ويدفعه، وعن الإمام الباقر (عليه السلام): (إن الصدقة لتدفع سبعين بلية من بلايا الدنيا).

والبلاء سنة الله في الأرض وقد تعرضت جميع المجتمعات البشرية إلى ابتلاءات وامتحانات عبر مراحل التاريخ، وقد رافق البلاء المؤمنين خاصة وكان أشد الناس بلاءً هم الأنبياء (عليهم السلام)، فعن رسول الله (صلى الله عليه وآله): أشد الناس بلاءً في الدنيا النبيون ثم الأماثل فالأماثل، وبيتلى المؤمن على قدر إيمانه وحسن عمله، فمن صح إيمانه وحسن عمله اشتد بلاؤه، ومن سخط إيمانه وضعف عمله قل بلاؤه) وعن الإمام الكاظم (عليه السلام): (المؤمن مثل كفتي ميزان، كلما زيد في إيمانه زيد في بلائه).

وان الله سبحانه يبتلي عباده ليمحص قلوبهم ويربي عقولهم، وثم ليرى صبرهم وثباتهم على ما ابتلاهم به، ليثيبهم الجنة التي حفت طرفها بالمكاره والصعاب والشدائد، جاء عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): (إن أعظم البلاء يكافأ به عظيم الجزاء) فإذا أحب الله عبداً ابتلاه، فمن رضي قلبه فله عند الله الرضا، ومن سخط قلبه السخط)، فالبلاء اختبار وامتحان إلهي تنتجته فوز

اعلمي أختي المؤمنة أن البلاء نعمة لأنه يشجع الهمم ويشد النفوس والقلوب إلى مصدر الرحمة والرعاية والحماية اللامتناهية، فهو يشدها إلى الله تعالى، فعند الشدائد يزداد تعلق الإنسان وتوجهه إلى الله عز وجل ويزداد توكله عليه في مواطن الشدة فهذه الشدائد نعمة بهذا المنظار، والرخاء مصيبة لأنه قد يؤدي إلى الغرور والبطر



والعجب، فهو مصيبة بهذا المنظار.

# احذري

## السموم التي في بيتك



احذري من تقطيع اللحوم والكبد والأسماك على لوح تقطيع الطعام وتقطيع أغذية أخرى بنفس الوقت وعلى نفس اللوح دون غسله، فالسوائل المتخلفة عن اللحوم تشكل وسطاً سهلاً لنمو بكتريا عديدة تسبب التسمم الغذائي، ويجب غسل ألواح التقطيع والسكين واليدين وأواني التقطيع جيداً بالماء الدافئ وبسائل التنظيف.

عند تحضير البيض يجب إعداده إعداداً جيداً، وذلك بأن يقلى قليلاً تماماً ويسلق سلقاً تاماً، ولا تتناول البيض النيئ أو النصف ناضج، ولا تخلطه بأي أطعمة أخرى ما لم يكن ناضجاً تماماً.

والصواب أن يتم طهي الطعام وإنضاجه تماماً ثم تبريده ثم يحفظ في الثلاجة.

يجب غسل الخضروات جيداً قبل طهيها، ويمكن نقعها قبل الغسل في ماء مضاف إليه الخل والليمون، فليس صحيحاً ما يظنه بعضهم أن الخضروات والفاكهة الطازجة خالية تماماً من المكروبات.

ولا بد من الانتباه إلى عدم ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لمدة طويلة، بل يجب وضعه في الثلاجة بعد أن يبرد مباشرة بعد طهيها، لأنه يصبح وسطاً صالحاً لنمو جراثيم التسمم الغذائي، فلا يترك أي طعام في حرارة الغرفة بعد طهيها لمدة أكثر من ساعتين.

إذا كانت هناك بقايا من وجبات سابقة قد تم حفظها في الثلاجة، فيجب تسخينها تسخيناً تاماً قبل تناولها مرة أخرى.

يجب على ربة المنزل أن لا تحتفظ بالأغذية المعلبة المفتوحة مدة طويلة حتى وإن كانت داخل الثلاجة، وطالما فتحت العلبة وجب استهلاكها في أقرب وأقصر فترة ممكنة، ويجب أيضاً عدم الاحتفاظ بالمعلبات غير المفتوحة لمدة طويلة جداً حتى وإن كانت داخل الثلاجة، وضرورة التأكد من كفاية درجة التبريد أو التجميد داخل الثلاجة، لأن تخزين المواد الغذائية في درجة حرارة عالية لا يضمن حفظها بطريقة سليمة بل يجعلها عرضة لنمو ونشاط مسببات الأمراض، ويُراعى عند تجميد الأغذية أن يتم تغليفها بأوراق الألومنيوم.

من الخطأ طبخ الطعام على مراحل، أي تجهيز الطعام إلى نصف النضج ثم تبريده، ثم في اليوم التالي يتم إنضاجه، لأن هذه الحرارة المتقطعة لا تكفي لقتل الجراثيم الموجودة بالأغذية،

## المرأة أكثر من يتحمل



## الريجيم في الحمل يسبب تشوه الأطفال

نشرت مجلة «تايم» الأمريكية تقريراً يتناول ما تبذله المرأة من مجهود وما تمنحه من وقت في أداء مهامها اليومية التي تتراوح ما بين العمل والمنزل، ويشير التقرير إلى أن المرأة تحمل على عاتقها أكثر مما يتحمله الرجال من مسؤوليات كما أشار أغلب المختصين في علم الاجتماع أن كلاً من الرجل والمرأة يقومان بأداء مهام معينة في أوقات العمل، لكن الجهد الإضافي الذي تبذله المرأة يفسر شعورها بالتعب أكثر من الرجل، وعلى الرغم من أن بعض الرجال أصبح يشارك المرأة في أداء المهام المنزلية، إلا أن نظرة الأغلبية الساحقة من الرجال لا تزال تقليدية، ويسندون مهام الطبخ ورعاية الأطفال وغيرها من الواجبات المنزلية للمرأة.

في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل عند أكثر من ٥٠٠ أم لأطفال مصابين بتشوهات الأنبوب العصبي و٥٠٠ أخريات من أمهات أطفال غير مصابين بالتشوه، وتسجيل برامج الحمية أو الصيام اللاتي اتبعنها أو إصابتهن باضطرابات الأكل أو تناولهن أطعمة وأشياء غريبة مثل نشا الذرة أو مسحوق الغسيل أو الطين أو مواد لاصقة، فإن النساء اللاتي اتبعن برامج حمية لإنقاص الوزن أو المصابات باضطرابات الأكل أو اللاتي تناولن مدرّات البول في بداية الحمل، أنجبن أطفالاً مشوهين بحوالي الضعف، في حين تعرضت السيدات اللاتي اعتدن عدم الأكل إلا بكميات قليلة جداً خلال هذه الفترة لخطر أعلى بحوالي ٦مرات.

حذر الباحثون في المجلة الأمريكية لعلوم الوباء من اتباع النساء لأنظمة الحمية والريجيم في بداية الحمل فهو يعرض أطفالهن لخطر الإصابة بالتشوهات الولادية.

وأوضح الأطباء في المركز الطبي بجامعة (دوك) الأمريكية أن (الريجيم) في الحمل يسبب إنجاب أطفال مصابين بتشوهات الأنبوب العصبي، الذي يعتبر واحداً من أكثر التشوهات الولادية الناتجة عن عدم اكتمال نمو وتطور الحبل الشوكي أو الدماغ، مؤكداً أن بالإمكان منع ظهور أكثر من ٧٠ في المئة من هذه الاعتلالات من خلال تناول الأمهات لكميات كافية من حمض الفوليك والفيتامينات المتعددة.

ووجد الباحثون بعد متابعة العادات الغذائية

# دليل المرأة الذكية لحل الخلافات الزوجية



نستعرض في باب قلوب حائرة مشاكل اجتماعية ونحاول عرضها بأسلوب قصصي بسيط، وباسم المتكلم نطلب مشاركة القراء معنا في حل هذه المشكلة، وأن حصلنا على حل المشكلة نكتفي بعرض رأي واحد أو اثنين بما نجده مناسب مع سياسة المجلة.

## هل من بديل؟

أنا (س، ع) واحدة من النساء اللواتي تشابهن في بعض جوانب حياتهن ولكن اختلفن في طريقة معالجتها وتنظيمها، فحين مر علي ما مر على الكثير منهن وكان السبب في مشاكلهن النفسية والمادية، ولأنني رافضة الوقوع بها، قررت عدم الوقوف مكتوفة الأيدي لذلك سعيت لإيجاد الحل لها، واخترت شيئاً كنت وما زلت تمتلكني قناعة تامة بأنه الحل الصحيح، ولكن قساوة المجتمع وأنانية أفراده يذيقاني المر كل يوم وأنا لا أستطيع تركه أو الاستمرار فيه، لذلك قررت أن أطرح مشكلتي عليكم على أمل أن أجد الحل لها.

في ذلك الصباح حدث ما لم أكن أتوقعه أبداً، فحين استيقظنا على دوي سلسلة من الانفجارات شملت عدة مناطق من العاصمة بغداد أوجست في قلبي خيفةً منها، حيث دفعتني وبدون شعور أن أركض مسرعة نحو الهاتف لأتصل بزوجي (سائق التاكسي) ولكني لم أستطع التحدث معه مع محاولتي لعدة مرات بسبب انقطاع شبكة الاتصال، وبعد مضي ساعات قليلة وإذا به يتصل وحين أجبته لم يكن هو بل كان ناعيه إلي.

عندها لم أعرف لمن أبكي على زوجي، أم على نفسي، أم على أربعة أطفال يتصارخون بابا..بابا..بابا، أم على الواقع الجديد الذي أضحت به عائلتي.

وبعد انتهاء أيام العزاء وعودة الأهل والأصدقاء إلى بيوتهم وأعمالهم وجدت نفسي حزينة أتسلى بدموع شوقي ووحديتي، ولكن سرعان ما ذهب ذلك الحزن وامتألت تلك الوحدة بضيف جديد قد حل على عائلتي اسمه (الهم)، فحين طرقت صاحب الدار طالباً منا الأخلاء لعدم دفع الإيجار، وبدأ العام الدراسي الجديد بما يحمل من طلبات مالية إضافة إلى اقتراب موعد شراء الدواء الشهري لابني المريض، لم أجد أمامي سوى طريق واحد وهو

هذه قصتي وأنا حائرة ماذا أفعل فهل لكم أن تتصحبوني، فيا ترى ما هو الأنسب:

هل أترك وظيفتي وأنا بأمس الحاجة أليها؟  
هل هناك سبيل أو بديل لتغيرها؟  
هل نستطيع أنا وأنتم أن نغير نظرة المجتمع إليها؟

### زهرة الجوادين

السيدة (ل.ع) أن مرضاة الناس غاية لا تدرك، فلا تبال بتعليقاتهم طالما أن هذه الوظيفة لا تتعارض مع أحكام ديننا الحنيف، واعلمي أن بلدنا بأمس الحاجة لك ولأمثالك في هذا الوقت، ولكن يجب عليك أنت ومن معك أن ترفض رفضاً تاماً كل محاولات الإساءة لسمعة هذه الوظيفة من خلال التزامك بالشرعية المقدسة وعدم التهاون بها لأي سبب كان، كذلك تقديم طلب إلى المسؤولين في الوزارة التي تتتمين إليها برفض الأنموذج السيئ من الموظفين.

### الخلافات الزوجية أمر



لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لا بد أن تفرزها، وأحياناً تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته وفي أحيان أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانهايار الزواج تماماً، ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها، فكلما كانت الزوجة تتحلى بالذكاء العاطفي الذي يعني الحس المرهف والمهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعال والتعاطف مع الآخرين، فإنها تحرز نجاحاً باهراً في العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عموماً.



إن الزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي تحظى دائماً بارتباط زوجها بها وحبه لها، وعدم قدرته على الاستغناء عنها، وهذا يرجع إلى ما تمثله في حياته من مساندة ودعم نفسي وعامل محفز للنجاح وصدر حنون عند الأزمات ويرجع أيضاً إلى ما تشيعه في حياة عائلتها من تفاعل وأمل وطمأنينة، إنها الروح المرهفة التي يلجأ إليها الزوج عندما يحتاج إلى العطف، ويلتف حولها الأبناء وتشكل دائماً نقطة الارتكاز ومحور التوازن في الأسرة كلها.

إن موضوع الخلافات الزوجية، كان محل اهتمام (د. جون جوتمان) في معمل الأبحاث الذي يديره - وهو طبيب نفسي في جامعة واشنطن - حيث أجرى أهم بحث تفصيلي عن العوامل التي ستساعد على استمرار الارتباط العاطفي بين زوجين في زواج ناجح، وأسباب انهيار وتفسخ الروابط بين الزوجين في الزوجات المهتدة بالفضل، وسنعرض نتيجة أبحاثه التي اتسمت بالمتابعة والعمق.

وينصح (د. جوتمان) الأزواج والزوجات بأربع نصائح:

#### ١ - حسن الاستماع والشكوى الموضوعية:

يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى بل بمزيج من الاهتمام والود، هذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فليتهن ببذلن جهداً في عدم نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم، بل عرض الشكوى بموضوعية للموقف الذي أثار مشاعرهن.

٢ - عدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين: مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.

#### ٣ - تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار:

عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة التفجر العنيف، على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، وهذه النقطة بالذات تشكل أساساً قوياً لنجاح الزواج، بل هي جوهر الذكاء العاطفي الذي يشترك الزوجان في رعايته، وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو لتهدم الزواج تماماً.

#### ٤ - تقوية النفس من الأفكار المسمومة:

تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر وبذلك تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية. لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس، تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر، فالأفكار العاطفية السلبية التي تشبه القول أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة تثير أحاسيس مدمرة تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة والتمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وجرح الكرامة تعقد الأمور، ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها - بوعي وإدراك - وعدم تصديقها

وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكل في صحة هذه الأفكار المسمومة.

ويمكن للزوجة أن توقف هذا التفكير في أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلاً من أن تقول لنفسها إنه لم يعد يهتم بي - إنه هكذا دائماً أناني .. إلخ. تتحدى هذه المشاعر وتتذكر عدداً من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فإذا فعلت ذلك سيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها: (حسن: إنه يبدي اهتمامه بي أحياناً، على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلى به من صفات كريمة أو أغفل عن كونه أباً لأولادي، وهل لي أن أنكر حبه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا) وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة، أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر.

وأخيراً: فإن أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التي وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هي القلب الدافئ المشع في أسرتها، إنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على التأثير والإقناع وتتسم بالهدوء والاعتزان وتوحي بالثقة والطمأنينة أكثر من الرجل، فلذلك هي من يمسك زمام التحكم بالعائلة بأسنانها وهي القادرة على هدمها.





# المؤتمر السنوي الثالث الدولي

## للإمام موسى بن جعفر عليه السلام



نظراً لما تمثله العتبة الكاظمية المقدسة، من صرح روحي وديني تنبثق من خلاله النهضة العلمية والثقافية بشكل بارز على المجتمع الانساني وما أضحت عليه في حاضرها من تطور وإبداع فقد تنوعت في هذه البقعة الطاهرة الفعاليات والنشاطات الثقافية والفكرية حتى غدت تستقطب العلماء والمفكرين والكتاب والباحثين لتقديم نتاجاتهم وإبداعاتهم من أجل توسيع دائرة الوعي المعرفي لدى أفراد المجتمع الإسلامي لبناء الإنسان الواعي المدرك لإداء واجباته الدينية.

والسيد عامر عزيز الانباري والسيد علاء نعمة الصحاف. تواصلت جلسات اللجنة التحضيرية فبلغت ست جلسات تمكنت من خلالها إعداد مطوية المؤتمر وتوزيعها على الجامعات والمؤسسات الأكاديمية والبحثية، وقد حددت يوم الحادي والثلاثين من كانون الثاني ٢٠١٢م آخر موعد لتسلم ملخصات البحوث، في حين حددت يوم الخامس والعشرين من آذار آخر موعد لتسلم البحوث كاملة، ليتسنى عرضها على اللجنة العلمية الاستشارية التي شكلت لهذا

محاضرات فكرية متزامنة مع المؤتمر. ولأجل ذلك فقد تشكلت لجنة تحضيرية للإعداد للمؤتمر برئاسة الأمين العام للعتبة الحاج (فاضل علي الأنباري) بموجب الأمر الإداري المرقم ٣٢٣٩ والمؤرخ في ٢٠١١/١١/١٧م وعضوية كل من: السيد موسى الاعرجي والشيخ حسن هادي طه والشيخ مكي آل شطييط والسيد إسماعيل طه الجابري والمهندس جلال علي محمد والحاج عبد الكريم الدباغ والشيخ عماد الكاظمي والسيد محمد اياذ جواد الشهرستاني

تجري الاستعدادات في الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة ومنذ ثلاثة أشهر للتهيئة لعقد المؤتمر السنوي الثالث الدولي تحت شعار «الإمام موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام مصدر عطاء خالد للإنسانية». ويتسم المؤتمر بثلاث مزايا، الأولى أنه يتوافق مع ذكرى مرور (١٢٥٠) سنة على استشهاد الإمام الكاظم عليه السلام، والثانية أنه مؤتمر دولي سيدعى إليه عدد من الباحثين من دول عربية وأجنبية مختلفة، والثالثة، دعوة بعض المفكرين المسلمين ذوي الحضور العالمي لإلقاء



صلاح مهدي حسن وعلاء نعمة الصحاف وميثم طالب حسون.  
لجنتي التشريفات برئاسة السيد فاضل عبود عيسى، والهندسة والديكور برئاسة السيد خضير كريم كاظم.  
هذا وتستمر اللجنة التحضيرية بعقد جلسات أسبوعية دورية لمتابعة أعمالها والاستعداد لاستقبال البحوث.

فصدر لأجل ذلك الأمر الإداري المرقم ٣٥٦٢ في ٢٠١١/١٢/١٧م القاضي بتشكيل اللجان التالية:  
**لجنة استقبال البحوث:** المتكونة من السادة إسماعيل طه الجابري وعبد الكريم الدباغ وجلال علي محمد وعماد موسى الكاظمي وعلاء نعمة الصحاف.  
**لجنة الإعلام:** وضمت السادة عامر عزيز الأنباري ومحمد أياد جواد الشهرستاني والمهندس صلاح حسن عبود وحيدر رشيد أحمد ورياض عبد الغني محمد.  
**لجنة المالية والمشتريات:** وتألفت من السادة

الغرض من عدد من الأساتذة الحوزويين والأكاديميين المختصين، وجدير بالذكر أن اللجنة التحضيرية قد أعدت برنامجاً حافلاً من الفعاليات والأنشطة الثقافية التي سترافق المؤتمر احتفاءً بذكرى ولادة الإمام الجواد (عليه السلام) وتمثل تلك الأنشطة بعقد ندوات فكرية عن الإمام الجواد (عليه السلام)، وإقامة معرض للكتاب لمدة عشرة أيام ومعارض للخط والنقش والصور الفوتوغرافية وأمسية شعرية.  
ولغرض تنظيم العمل وإنجازه بشكل دقيق فقد شكلت اللجنة التحضيرية لجاناً فرعية عدة تأخذ على عاتقها إنجاز متطلبات العمل،



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا  
صدق الله العلي العظيم



# المؤتمر السنوي الثالث الدولي

بمناسبة الذكرى السنوية (١٢٥٠) لاستشهاد

## الإمام موسى بن جعفر (عليه السلام)

تقيم الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة  
المؤتمر السنوي الثالث الدولي

**تحت شعار**

(الإمام موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام مصدر عطاء خالد للإنسانية)

للمدة من ٣-٤ رجب ١٤٣٣هـ الموافق ٢٥-٢٦/٥/٢٠١٢م

### المراسلة

ترسل البحوث إلى العنوان الآتي:

العتبة الكاظمية المقدسة - اللجنة التحضيرية للمؤتمر السنوي الثالث الدولي

للاستفسار: (٠٧٨٠٧٧١٩٠١٥ - ٠٧٧٠٠٤٠٠٤٤٢)

أو الإتصال على البريد الإلكتروني: aljawadaincon3@yahoo.com