

## مهرجان تخرج طالبات جامعات بغداد



# الجهاديين العم

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة تصدر عن  
وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية  
العتبة الكاظمية المقدسة  
العدد ١٣٢ / السنة السابعة عشر / ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م



# عام 17

## إبداع وتميز



# الإمارة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة  
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة  
العدد ١٣٢ / السنة السابعة عشر ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م  
زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)



<b>هيئة التحرير</b>	<b>المشرف العام</b> م. جلال علي محمد	<b>رئيس التحرير</b> الشيخ عدي الكاظمي	<b>التدقيق اللغوي</b> رياض عبد الغني	<b>سكرتير التحرير</b> غفران كامل كريم	<b>التصميم والإخراج الفني</b> عبدالله جاسم محمد
---------------------	---	--	---	--	--

## في هذا العدد



١٤

٣٤



٢٥



١٢



٥



كيف أحمل زوجي المسؤولية؟

٢٨

ما هو دور المرأة في غيبة الإمام المهدي عليه السلام؟

٦

طرق الاحتواء الأسري

٣١

عيدنا في عيون طالباتنا

١٠



## عقب الحرائر

لِكُلِّ زَمَانٍ مَضَى آيَةٌ  
وَأَيَّةٌ هَذَا الزَّمَانِ الصُّحُفِ  
لِسَانُ الْبِلَادِ وَتَبَيُّصُ الْعِبَادِ  
وَكَهْفُ الْحُقُوقِ وَحَرْبُ الْجَنَفِ  
أبياتٌ شعرية قالها أمير الشعراء (أحمد شوقي) تأكيداً للدور الكبير والمتعاظم والفاعل التي تشغله الصحافة في استقامة الفكر وتقويته وتغذيته وإنعاشه كونها أحد أهم محركات الوعي المجتمعي، ورافداً مهماً من روافد المعرفة، وطريقاً مجدياً في نشر الفضيلة.. الأمر الذي يجعلنا نطلق تساؤلاتنا حول نجاحنا في استثمار هذه الوسيلة وإعمالها وتوظيفها بالشكل الصحيح لخدمة قضايانا المحورية الثقافية منها والمجتمعية؛ بالذات إذا ما لاحظنا أننا تحاصرنا العولمة الماحقة بكثير من المعلومات التي تحتاج إلى النخل والتصفية والتنقية لتمييز غنها من سمينها وحنطتها من زوانها، فحاجتنا إلى التدوين في هذا الوقت بالذات أكبر بعدما عادت البشرية إلى عصر المنطوق والمشاهدة بدلاً عن المحفوظ والمدون بفضل طفيان وسائل الإعلام المرئية والمسموعة على المقروءة.

من هنا عمدت العتبة الكاظمية المقدسة، شعوراً منها بالمسؤولية إلى إحداث اليقظة والنمو -ومنذ وقتٍ مبكر- عبر إصدارها لمجموعة من المجلات المتخصصة، كانت مجلة (زهور الجوادين) من جيادها، إذ دارت تلك المجلة في فلك المرأة والأسرة، وكان منتظراً منها أن تكون حلقة الوصل بين المرأة وتراثها العتيق المكتنز بالثراء، وأن تعبر عن مطالبها، وتلبي احتياجاتها وتبحث عن حلول لمشاكلها، وهذا الذي كان. فقد تمكنت

المجلة، وفي فترة قياسية، من النهوض بهذا العبء الكبير والقيام بهذا الدور المحوري خير قيام، بعد أن كسبت -وبسرعة فائقة- ثقة النساء، وقدمت موائد فكرية شهية تتضمن أصناف المعلومات وألوان الحلول للمشكلات الاجتماعية كافة، وأمدت المرأة بكل ما ينبغي أن تعرفه من ثقافة دينية ومسائل شرعية وسلوكيات تنظم حياتها، وتصون كرامتها، وتحفظ عفتها، وتكرس الشعور باحترام ذاتها ومنع انصهارها في ثقافات هجينة، لتكون تلك المجلة الرائدة تعبيراً موضوعياً عن عقلية النسوة وروحهن ومتطلباتهن وميولهن واتجاهاتهن، وتساهم في إيصال الكلمة الهادفة والفكرة الخلاقة بما يخدم المجتمع، ويسرع عجلة التنمية الفكرية والثقافية فيه.

ونحن نفتتح سنتنا السابعة عشرة من عمر المجلة المديد -إن شاء الله- بإصدار هذا العدد ووصوله بين أيديكم الكريمة، نلمس بوضوح أن مجلة (زهور الجوادين) خلال هذا العمر الخصب، تعدت مسألة إثبات الوجود، بل ارتقت إلى مستوى الصمود والمنافسة في السوق الإعلامية، كما أثبتت أنها منشور صبور يمثل طاقم مثابر وكفوء.

فطوبى لكل من أسهم في تنمية هذه البذرة المباركة التي غرست قبل سبعة عشر عاماً في أرض الجوادين، وتعهدنا بالسقيا والرعاية إلى أن أخذت تنمو وتكبر ويشتد عودها عدداً بعد آخر، إلى أن أصبحت غرساً ناضجاً يعطي ثماراً يانعة ويزهر أزهاراً ندية يفوح عبيرها لكل من تاققت نفسه إلى استنشاق طيب المعرفة.. وإلى سنة موفورة العافية ببركة المكان والمكين وبرعاية صاحب الزمان مولى المؤمنين.



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَشْكُرَهُ لَوْلَا دَعْوَةُ خَلْقِهِ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

## الاستخارة

www.sistani.org



### السؤال:

ما هو رأيكم بأصل الاستخارة؟

### الجواب:

المتيقن من مشروعيتها الاستخارة هو مورد التحير بعد الاستشارة.

### السؤال:

ما رأي سماحتكم في الاستخارة بالقرآن الكريم؟

### الجواب:

يجوز الاعتماد على الاستخارة، ولكن بعد عدم التمكن من رفع الحيرة بالتدبير ومراجعة أهل الخبرة ومشاورة الأهل والأصدقاء، فإن بقيت الحيرة ولم يمكن ترجيح أحد الأمرين أو الأمور فالاستخارة ترجح أحد الأطراف، وليس لها شأن آخر كالكشف عن الغيب.

### السؤال:

ما أفضل الأوقات في عمل الخيرة؟

الجواب: بعد الإتيان بالصلاة الواجبة أو المستحبة، وأفضلها قبل طلوع الشمس من يوم الجمعة.

### السؤال:

ما هي كيفية الاستخارة بالسبحة؟

### الجواب:

ذكروا بأنه يكفي أن تذكّر الصلوات (اللهم صلّ على محمد وآل محمد) ثلاثاً ثمّ تقبض السبحة فتحسب اثنين اثنين، فإن خرج اثنان فهي غير جيّدة وإن بقيت واحدة فهي جيّدة.

### السؤال:

هل تنصحون بالاعتماد على الاستخارة في أمر الزواج؟

### الجواب:

لا بأس به بعد التدبّر والمشاورة وعدم ارتفاع التحير بهما.

### السؤال:

هل الخيرة عند الحيرة أم هي جائزة في كلّ الأحوال؟

### الجواب:

المتيقن من مشروعيتها هو حصول التحير مع تعذّر الاستشارة وعدم انتهائها إلى نتيجة.

### السؤال:

نحن فتيات نبلغ من العمر (٢٥-٢٧-٢٩) وكلّما يتقدّم شخص إلى خطبتنا يلجأ والدنا إلى الاستخارة، وفي أغلب الأحيان تكون الاستخارة سيئة، ولهذا السبب نحن معطلات عن الزواج، فهل تصحّ الخيرة من عدمها في هذا الموضوع؟

### الجواب:

ينبغي للأب أن لا يستخير في أمر زواج البنت إذا تقدّم لها من هو كفؤ لها شرعاً وعرفاً إلاّ بموافقة البنت نفسها، فإنّما يستخار للأمر حيث يكون الإنسان مخيراً شرعاً، وولاية الأب على البنت تسقط شرعاً بالامتناع عن الموافقة على زواجها من كفؤها.

### السؤال:

إذا كانت الاستخارة جيّدة فهل يجوز عدم الالتزام بها وكرت موضوع مثلاً؟

### الجواب:

نعم، يجوز.



# أبجديات الانتظار

حورية خليفة المناوس / السعودية

والظاء ظهورك هو بدء الحياة،  
فهل يكون لغيرك من ظهور  
وأنت غائب!!.. والطاء طلعتك  
الرشيذة.. والغين غرتك الحميدة،  
وغيث غمامك بعد الغياب.. والعين  
عصرك يا صاحبه، وعين حماك  
تلحظنا.. والفاء فرجك المرتقب،  
وفرحة ذكرى الميلاد ترسم طيف  
فجر الوصال.. والقاف قسط تملأ  
به البسيطة، أنت قمر سحري،  
واسمك يا محبوبي ذكر أورادي..  
والكاف كريم السجايا، وكف  
عطائك إخالها مرفوعة، تستنزل  
إلى الأرض رحمة السماء.. واللام  
ليت التمني لا تُفرقنا، وليل الفراق  
سابق نهار الملتقى، وقمرنا لم يزل  
عرجونا قديماً، في فلكك سايحاً يا  
ابن فلك النجاة وكل هادي..

والميم متى لا تبارح سؤلنا، إلى  
متى أحار في مُنتظري؟! متى تراها  
تتصل غرى الوصال؟!.. والنون  
ندبة ما انفكت عن الجوى، ترجو  
نور طلتك والندى.. والهاء هجر  
هجرك وهمس الأمنيات، وهيام  
اللقاء غدا هوائي وشربي ورايدي..  
والواو وجد، وحرف عطف لا  
يفتا يستنطق عبائر أين ومتى..  
والياء ما ختمت رسائل الشوق  
لختم الأوصياء، ياء نداء لا تكف  
النداء، وعلى رجاء الوصال أهيم  
بكل وادي..

ما أولهني للقيامك، اشتياق  
السقيم إلى شفاؤه.. كآني بأوصال  
أحرفي تقطعها غصص الحنين،  
وإن اجتمعت فهي إلى حيث نواك  
زواجل، حب واشتياق جناحها.  
الهمز أمل يصارع الماء.. والباء  
بسمه لقيامك.. والتاء تفاؤل ترف  
فراشاته في الجوى، يتحدى يأس  
الحياة، يا عين بصيرتها ورؤياها..  
والتاء ثبات ولاك ثروتي.. والجيم  
جودك وجمال المحيا، وجلال  
شخصك حلمي رؤيا.. والحاء  
حنين على يديه تعلم الاشتياق  
درسه، وحيك حديقه غناء تفتحت  
زهراً، حمرتها تجري بدل الدم  
بأورادي ..

والخاء خجل من عتابك على  
خطئي، وخواطر نظمها شوق  
وندبة.. والذال دواؤك دواء دائي..  
والذال ذوبان ذاتي، فما أنا  
أمامك!.. والراء رحمتك رجائي  
يا ابن المبعوث بها.. والزاء زلال  
صفائك زمزم، فإن ظمئت فهو  
عذب أورادي ..

والسين سناك يضيئ سمر  
النجوى.. والشين شمعة انتظارك،  
والروح شيماء علامتها هيام  
بروحك السماء.. والصاد صدق  
في أذان الزمان، بوجد صبرا أنت  
جملته.. والضاء حي الضمائر بك  
حية، لا يضميرها ضمور ضباب  
ريب، وضياؤك نليلي، وضوع  
عطرِك فاح أريجاً بأورادي..



# ما هو دور المرأة في غيبة الإمام المهدي عجل الله فرجه؟

منار السجاد



قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "إذا كان عند خروج القائم يُبادي مُنادٍ من السماء أيها الناس فُطِحَ عنكم مُدَّةُ الجبارين ووُيِّ الأمر خير أمةٍ مُحَمَّدٍ فَالْحَقُّوا بِمَكَّةَ فَيَخْرُجُ النُّجَبَاءُ مِنْ مِصْرَ وَالْأَبْدَالُ مِنَ الشَّامِ وَعَصَائِبُ الْعِرَاقِ زُهَبَانُ بِاللَّيْلِ لِيُوثَّ بِالنَّهَارِ كَأَنَّ قُلُوبَهُمْ زُبُرُ الْحَدِيدِ فَيَبَايَعُونَهُ بَيْنَ الرُّكْنِ وَالْمَقَامِ.

هنا رهبان بالليل يعني من كثرة العمل والصلاة والاجتهاد في طاعة الله تعالى، ليوث بالنهار يعني يعملون يسعون بسرعة بقوة بعزم إلى خدمة الإمام المهدي ﷺ يتنافسون في خدمته، يعملون وفي قلوبهم كأن الإمام يظهر غداً، لا يتكاسلون ولا يبأسون ولا تأخذهم الأماني ولا يعتمدون على تسويق العمل، بل يجتهدون أن يكونون من جيش الإمام المهدي ﷺ ويعدون أنفسهم لنصرته.

إن زمن الغيبة فرصة لنا جميعاً حتى نعد ونجهز أنفسنا لخدمة الإمام المهدي ﷺ، والانتظار ليس فقط دعاء الفرج والجلوس، دعاء الفرج مع العمل بتعجيل الفرج، الانتظار عمل وليس جلوس ونحن في زمان امتلئ ظلاماً وجوراً، ولا نعرف متى يكون ظهور الإمام المهدي ﷺ، ولا وقت للتوقف والاستراحة، فلا بد أن نجتهد وننهض حتى نكون مع الإمام المهدي وأنصاره ولا نتحسر ونخسر عند ظهوره المبارك.

### دور المرأة في بيتها

يجب أن تحافظ على أسرته وأولادها بعلمها وعملها وأن تكون لهم قدوة ومعلمة، وتعلمهم من هو الإمام الغائب ﷺ.. وما هي واجباتنا في غيبته؟ وتعد أولادها إلى نصرته ﷺ، وتكون كما كانت السيدة الجليلة أم البنين ﷺ، التي أصبحت أم الحسين ﷺ ولها دور في ثورته، من خلال تربيتها لأولادها فقد ربّتهم منذ نعومة أظفارهم على حب الله وطاعة إمام زمانهم، لم تقبل أن يعاملوا الإمام الحسين ﷺ كأخ لهم، بل عاملوه إمام زمانهم، فجلعتهم خدام له.. فخير قدوة وإسوة لنا اليوم هي مولاتنا السيدة أم البنين ﷺ.

### دور المرأة في المجتمع

دور المرأة في المجتمع كبير جداً، إذ تتمحور مهامها بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ونقل ونشر علوم أهل البيت ﷺ من خلال التجمعات والمجالس والمحافل والندوات الخاصة بالنساء، وأن تكون عندها جمع من الفتيات لتعلمهن وترشدهن وتحافظ عليهن. والتي تعمل في غيبة الإمام ﷺ تكون معه في ظهوره ومن أنصاره.

وقد جاءت بعض الأخبار بما يؤكد الدور القيادي للمرأة في نهضة الإمام المهدي ﷺ، حيث نصّت تلك الروايات على وجود أعداد من النساء ضمن عدّة الثلاثمئة والثلاث عشر الذين هم قيادات النهضة المهديّة، فعن جابر الجعفي عن الإمام الباقر ﷺ يقول: "ويجتمع له بمكة ثلاثمائة وبضعة عشر كعدة أصحاب بدر، وفيهم خمسون امرأة من غير ميعاد يجتمعون قزعا كقزع الخريف فيبايعونه"، ومن المؤكّد أنّ هؤلاء هم خُصّ أصحابه وأنصاره، والمُعتمد عليهم في نهضته، والمُعول عليهم في إدارة حكومته، بينهما خمسون امرأة، عدد ليس بالقليل. فنستطيع المرأة أن تعمل في زمن الغيبة وتجتهد وتتعب على نفسها وتكون ضمن هذه النسوة، فهذا ليس بمستحيل.

والذي يؤكّد مكانة هؤلاء ما جاء في حقهم من فضل ومنزلة، فعن حذيفة

المرأة نصف المجتمع ولها دور كبير في بنائه وتطوره، وفي كل زمن يوجد دور للمرأة المسلمة، في زمن رسول الله ﷺ كان للسيدة خديجة الكبرى أم المؤمنين دور كبير في إقامة الرسالة المحمدية وقام الدين بمالها وتضحياتها العظيمة في سبيل الرسالة، وفي زمن الإمام علي بن أبي طالب ﷺ كان للسيدة الزهراء ﷺ سيّدة نساء العالمين وكلنا نعرف دورها في حفظ الدين وقد ضحت بجنينها ونفسها من أجل الحفاظ على الدين، وفي زمن الإمام الحسين ﷺ كان للسيدة زينب الكبرى ﷺ دور كبير في حفظ دماء سيد الشهداء ﷺ وثورته وصوته وحقه، وحافظت على الدين ونصرته.

إذن نحن النساء ما دورنا في هذا الزمان؟

دورنا الخدمة لصاحب الزمان ﷺ لم يخلقنا الله في زمن الغيبة عبثاً، على كل امرأة منا اليوم تقع على عاتقها مسؤولية تجاه الإمام المهدي ﷺ ومعرفته..

### كيف ننمض بالمجتمع بفكر مهدي؟

الفكر يبدأ من النفس ثم إلى العالم، أول نقطة هو أن أعلم نفسي واهذبها وأربيها.

فأطلب العلم، التفقه في الدين إحدى مسؤولياتنا اليوم ومن الواجبات علينا، فيجب أن أكون امرأة متفقهة عالمة حتى أخدم إمامي في غيبته من خلال التبليغ الديني ونشر الثقافة الدينية السليمة، وهذا لا يأتي إلا بطلب العلم.

ففي هذا الزمان توفرت الوسائل التعليمية إذا كنت في مدينة لا توجد فيها حوزة فاليوم توجد مئات الحوزات الالكترونيات المعتمدة.

لا عذر لنا في التقصير بطلب العلم الذي يعد أحد وظائفنا في غيبة الإمام المهدي ﷺ.

ويمكن لنا أن نقسم دور المرأة إلى قسمين:

(١) دور المرأة في بيتها

(٢) دور المرأة في المجتمع



# بين الرفض والقبول

رجاء بيطار / لبنان



كلما عاودت التفكير في ذلك الموضوع أرتجف وأقف حائرة، لا أدري كيف أتخذ القرار.

لم أكن أعلم أنّ هذا الأمر أصعب من سواه من الأمور المصرية، وأنّ اتخاذ هذا القرار عسيرٌ هكذا...

سبق لي أن اخترت فرعي الدراسي في الجامعة، وهو أمرٌ مصريّ، يحدّد لي هويتي العلمية والعملية للمستقبل، وسبق أن اخترت تخصصي في مجال الدراسات العليا، وهو يندرج أيضًا تحت الهوية نفسها... وسبق أن رفضت خاطبًا وأكثر، لعدم انسجامه مع أفكاري ومعتقداتي، أو على الأقلّ لعدم شعوري بأننا يمكن أن نتشارك الحياة!

بلى، إنّها هذه النقطة... إنّ الزواج هو اختيار شريك في الحياة يقاسمني حلوها ومرّها، صباحاتها ومساءاتها ولياليها، قراراتها وإنجازاتها وخيباتها، شخصٌ يجب أن أتقبله وأسعد بوجوده المسيطر على حياتي، كما يتقبلني ويسعد هو بوجودي المسيطر على حياته، وأن تتمازج نفسانا وروحانا وقلباننا لنكون معًا كيانًا واحدًا هو العائلة، أطفالًا يرون الحياة بسببنا، ويتربعون بين أيدينا، فنضئ لهم شموع الهداية ونذلّم على الطريق، نربّيهم صغارًا ونصادقهم كبارًا، ونكون لهم بين هاتين المرحلتين نعم القدوة والموجه والمرّبّي والمساعد... باختصار، إنّهُ الإنسان الذي يمكنه أن يبني معي وأبني معه هذا المستقبل، بروى منسجمة، وأفكارٍ يكمل بعضها بعضًا...

إذن، فإنّ من حقّي أن أقف محتارة، وأن أعدّ للمئة وللألف لا للعشرة فحسب، قبل اتخاذ القرار.

الرفض أهون من القبول!

قالها أحمد، وهو يلقي عليّ نظرةً مستعجلة قبل خروجه إلى عمله، قالها وهو ينظر إلى وجهي الشاحب وعينيّ الزائغتين اللتين كنت أعالج بهما أفكارٍ الهائجة المتوترة... أراحتني عبارته شيئًا ما، ولكنّ تعقيبه عليها، وهو يرمق ما خالجنى من ارتياح، أعادني إلى حيرتي السابقة:

ولكنّ الرفض هروب، إذا لم تكن له مبرّراته، هذا رأيي يا أختاه، ولك كلّ الحق في اتخاذ القرار المناسب، إنّها حياتك وأنت من ستعيشينها.

أغلق الباب خلفه بعدما ألقى السلام، وذاب ردّ السلام على شفطي وأنا ألاحظ ما تركه خروجه من سكون، فأنا اليوم وحدي في المنزل، لا دوام في الجامعة، فالفصل الدراسي الأول قد انتهى، وأنا الآن في عطلة، بينما جميع أفراد العائلة في دواماتهم... حتى أمي، فقد عادت للعمل في المستشفى بدوام جزئي، حين عرض عليها الدكتور سالم، الذي أجرى لي العملية قبل شهر، أن تكون مساعدة له في غرفة العمليات...

كان عرضًا سخياً أطلقه الدكتور سالم حين رأى مهارة أمي وحكمتها في التعامل مع حالتي آنئذٍ، وحين اطلع على خبرتها الطويلة في التمريض، وقد شجّعناها جميعًا، إختوتي وأبي وأنا، على العودة إلى مجال العمل الذي تحبّه كثيرًا، والذي أعاقها عن الاستمرار فيه ضغط العائلة والأولاد، وتراكم المسؤوليات.

يبدو أن التفكير في والدتي وعملها سيخرجني الآن من توترتي، ولكن تذكرني للعرض الآخر الذي قدّمه مساعد الدكتور سالم، ذاك الطبيب الشاب الذي كان يرافقه ويتلمذ على يديه. إنّ هذا التذكّر يجعلني أعود إلى الدوامة التي أحاول الخروج منها... فالعرض كان عرض زواج!

لم أفهم توتًا ما الذي حدا بفراس إلى التقدّم لخطبتي بعد تلك الحادثة بشهور، وبعدها صادق أخي أحمد وصار يتردّد إلى منزلنا بين الحين والحين، ولكنني فكّرت ملياً وعلمت أنه أراد أن يعرفني من كتب، في حياتي العائلية قبل حياتي العلمية والعملية والاجتماعية، وتروّى كثيرًا قبل أن يأخذ قراره، الذي فاجأني حقًا، فقد كان طيلة المدة الماضية دقيقًا جدًّا في مصادقته لأخي، لا يخالطنا ولا يحاول أن يفرض نفسه علينا أبدًا، بل يلتزم أقصى حدود الصداقة المهذّبة، ويحترم ضوابط بيتنا وقواعده... حتى أننا لم نشك أبدًا في نواياه، إلى أن نطق بالكلمة الحاسمة...

وهنا يجب أن أعترف بأنّ لدى أختي زينب حاسةً سادسة، فهي الوحيدة التي كانت تنظر إلى زيارته بريبة، وتعلّق عليها بنظرة غريبة، ولكنّ أحدًا لم يشجّعها على الاستمرار في ذلك، فالأمر كان يبدو طبيعيًا...

والآن، وبعدهما ألقى الدكتور فراس قنبلته الوردية، ماذا سأفعل؟ بماذا سأجيب؟ وما هو الرد؟!

ليت أحدًا ينجدني ويأخذ هذا القرار بدلًا عني، فأنا أجدني عاجزة عن النطق به.

أذان الظهر قد بدأت بوادره، والدعاء السابع من أدعية الصحيفة السجادية يتردّد بين مئذنة المسجد القريب ومسامعي وقلبي، فألّفت بكّي إلى خالقي لأناجيه، لعلّه يخرجني مما أنا فيه، ويهديني سواء السبيل.

وأردّد مع القارئ، وقد تحركت الدموع في مآقي: "... وقد نزل بي يا رب ما قد تكأدني ثقله، وألم بي ما قد بهظني حمله..."

شعرت بأنّ الإمام يتحدث عني، وبأنّ كلماته تتطابق مع ما أشعر به، ومع أنّ نجواي ليست نجوى استغاثة من مصيبة واقعة، بل نجوى استلهاً للوصول إلى نتيجة ترضي الله ورسوله وأوليائه، وجددني أدرف الدمع غزيرًا فلا أستطيع احتواءه...

حتى إذا وصلت إلى " وَأَفْتَحْ لِي يَا رَبَّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَكَبِّرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ، وَأَنْلِنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا سَكَّوْتُ، وَأَذِقْنِي خَلَاوَةَ الصَّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ، وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَفَرْجًا هَنِيئًا، وَاجْعَلْ لِي مِنْ عَذِّكَ مَخْرَجًا وَجَيِّبًا..." شعرت بالهمّ ينزاح عني، وانقشعت غيوم أفكارٍ وتبدّد ضباب مشاعري، وسطعت شمس الحقيقة واضحةً أمامي، فختمت دعائي بسجدة طويلة هويت إليها وأنا في مكاني، شكرًا وحمدًا لله الذي كانت إجابته لدعوتي أسرع من صوتي، ربما هي سرعة النجوى لمن هو أقرب إليّ من حبل الوريد...

لقد لمعت في ذهني تلك القاعدة الحياتية البسيطة التي سنّها لنا نبيّ الرحمة والهدى، في مثل هذا الموقف الحياتي المصريّ: "إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فزوجه، إلاّ تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير."<sup>(١)</sup>

قاعدةٌ عرفتها وطبقتها من قبل، حين رفضت من رفضت، ولكنني مضطرة اليوم لتطبيقها في مرحلة القبول، مع كلّ ما يتّصف به فراس من شمائل خلقية ودينية عملية، لا نظرية فحسب، لأجد طريقي الصحيح، الذي أرجو أن أستطيع معه تأسيس حياتي المستقبلية، وتربية المنتظرين الصغار، الذين سنكون يومًا ما سببًا لوجودهم في هذه الدنيا، إذا قدرّ الله وشاء.

١ - وسائل الشريعة، الحر العاملي، ج ٢٠، ص ٧٧.



# عيدنا في عيون طالباتنا

على أعتاب إيقاد شمعتها السابعة عشرة، وبمزيد من العطاء والتألق في سماء الصحافة الهادفة تحتفي أسرة مجلة (زهور الجوادين) الجميلة المزهرة بعيدها المبارك بين الطالبات الجامعيات اللواتي عبرن عن مشاعرهن وآرائهن بهذه المناسبة العطرة:

وكانت للطالبة (نور أركان جميل) الجامعة المستنصرية / كلية العلوم / قسم الفيزياء العامة، تهنئة خاصة وحديث شيق قالت فيه:

أما الطالبة (علياء حسين) من محافظة ديالى كلية بلاد الرافدين الجامعة / قسم تقنيات التخدير، فقد باركت قائلة:

فكانت أولى المهنئات الطالبة (حوراء قيس) كلية صدر العراق الجامعة / قسم إدارة الأعمال، إذ تحدثت قائلة:



لقد سعدت كثيراً بالمشاركة وإبداء الرأي في مجلتكم الفاضلة (زهور الجوادين)، فهي تجمع الكثير من الذكريات المتعلقة بنشأتي في فترة المراهقة وسط عائلة تجمع ما بين العلم والدين. لقد كانت هذه المجلة ترافقني دائماً وأكسبتني حصيلة إملائية واسعة، بالإضافة إلى الثقافة المكتسبة من القراءة والإطلاع. ولقد لفت انتباهي اهتمامها الكبير بالأسرة والحرص الشديد على تماسكها والسعي نحو تقديم النصائح والحلول للمشاكل التي تواجهها من قبل أشخاص متخصصين وخبراء في ذلك المجال.

وأود تقديم الشكر الجزيل على هذا العطاء الدائم، فأنا معجبة بجميع أبواب المجلة وبمواضيعها المتنوعة، لأنها مجلة رائعة بمعنى الكلمة وأرجو أن تُوزع على الجامعات والمعاهد قدر المستطاع،

كُل عام ومجلتكم الموقرة مُزهرة ومُثمرة بالإنجازات، فهي مجلة مُميزة وذات أثر وطابع لطيف ومُفيد، وأرجو لها مزيداً من النجاح والتقدم، ممّا جذبني فيها هي المقالات التوعوية، وقد نال إعجابي مقال تحت عنوان: (القدوة كيف نبنيها تأسياً بأمّ أبيها)، كما أرجو التركيز على المواضيع التي تفرس الوعي والثقافة الحقيقية لأهل البيت (عليه السلام)، وحُب الدين وكيفية التمسك بالعقيدة الصحيحة، طاب مساعكم وجهودكم.

أبارك لمجلة زهور الجوادين دخولها ربيعها السابع عشر، متمنية لأسرتها الموقرة مزيداً من الازدهار والعطاء المثمر في فيء الظلال الوارفة لجنته الإمامين الجوادين (عليهما السلام)، ولطالما كنت من المتابعين لهذه المجلة المباركة. وفي آخر إصدار لها أعجبتني مقال تحت عنوان: (بناء الشخصية الإنسانية في رحاب سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام))، كما أرجو أن تسلطوا الضوء أكثر على الشخصيات الإسلامية النسوية اللواتي سجلن مواقف عظيمة في سبيل خدمة الإسلام وحفظه، لتتعرف الشابات عليهن ويحتذين حذوهن.

هو (موضوع الشهداء) وحُبهم وعشق غيابهم عن دُنِيَانَا الدنِيَا وعروجهم نحو السماء كأنهم خلقوا للجنان السرمديّة، والموضوع الآخر هو (واجبات الزوجة الصالحة اتجاه زوجها).

واقترح أن لا تخلو صفحات هذه المجلة من مواضيع تربوية كهذه والتي بفضلها تُبنى شخصية المرأة، وأن تُعمّم هذه المجلات في الجامعات والمعاهد لكي تتمكن كلّ فتاة من قراءتها والاستفادة من مواضيعها المُمتعة والمُفيدة. وفي الختام أتمنى لكادر مجلة زهور الجوادين المزيد من التآلق والإبداع.

**وكان لقاءنا الأخير مع الطالبة (حوراء البدرى) من كلية أصول الدين الجامعة / طب أسنان:**



نبارك لكادر مجلة زهور الجوادين وللأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة بإيقادهم الشمعة السابعة عشرة لهذا التأسيس المبارك، ونشكرهم على الجهد المبذول في خدمة الإمامين الجوادين (عليهما السلام). هذه المجلة بحق اسم على مسمى فهي كبستان زهور عندما أتصفحها كأني استنشقت عير الكاظمية وعبق القبتين وعطر الإمامة، فما أجمل أن يكون لدينا مرجع ورقي نستمد منه الدروس والإرشاد والنصح، فكل فقرة من هذه المجلة تأخذنا إلى عالم أجمل فتصبح الروح كالفراشة التي تنتقل من زهرة إلى أخرى. وأكثر الفقرات التي شدتني هي: (بناء الشخصية الإنسانية في رحاب سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام))، فأنا أشدّ على يد كلّ فتاة تلتزم بتعاليم الإسلام فتصون نفسها وتناهى عن كل ما يعكر صفو قلبها الرقيق وطهارته من الموبقات كافة فتغضّ بصرها ولا تخضع بالقول فيطمع الناس فيها.

وأيضاً فقرة (تمثلي على استحياء) فهو موضوع ممتاز جداً وقد بينت فيه أهم صفة في المرأة وهي الحياء.

ولا أبالغ حين أقول أن مجلتكم مجلة ممتازة والشخصيات التي تكتب فيها شخصيات محترمة وذات كفاية، وأخيراً أتمنى لكم التوفيق والسعادة والازدهار والتآلق الدائم ببركة الكاظمين الجوادين (عليهما السلام).

نهني أسرة مجلة زهور الجوادين على دخولها عامها السابع عشر ونتمنى لهم دوام التوفيق والسداد، ولما كانت من إحدى المجلات التي تصدرها العتبة الكاظمية المقدسة، فأنا حريصة على قراءتها ومتابعة أعدادها، لأن المواضيع التي تطرح فيها تمثل مصابيح تنير أفكار القارئ وتشجعهم على مواصلة المطالعة وتحبب القراءة إليهم.

ومن خلال مطالعتي لإحدى أعداد المجلة وجدت تقريراً عن ملتقى للزائر الصغير في العتبة الكاظمية المقدسة، وهذا المشروع قد أعجبني كثيراً لما له أثر بالغ في غرس ثقافة أهل البيت (عليهم السلام) في نفوس هؤلاء الأطفال وترسيخ محبتهم لأئمتهم. كما يتيح فرصة للزائرات الكريمات لأداء مراسم الزيارة في الرحاب المقدس للإمامين الجوادين (عليهما السلام) بكل سهولة ويسر.

إضافة إلى الأخبار التي تنشرها المجلة عن الفعاليات المقامة في العتبة المطهرة كحفلات التكليف وتكريم الطالبات اللواتي يرتدين العباءة الزينية داخل الحرم الجامعي، وحفلات التخرج لكلا الجنسين، والتي تشجع الطلاب على الاقتداء بهم والمشاركة في تلك الفعاليات المباركة.

وأقترح أن لا يخلو أي عدد من أعدادها من ذكر للإمام المهدي (عليه السلام) وثقافة الانتظار، وأن تتوافر إصدارات هذا المجلة في مكاتب الجامعات العراقية لتطلع عليها الطالبات ويقرأها أكثر عدد ممكن ويستنبروا بأنوارها ويملاً شذاها أروقة الجامعات. **أما الطالبة (ذعاء محسن جبار) من كلية أصول الدين الجامعة / قسم الإعلام، فقد تقدمت بالتهنئة قائلة:**



أتقدم بأزكى التهاني والتبريكات بمناسبة دخول مجلة (زهور الجوادين) عامها السابع عشر سائلين المولى عزّ وجلّ أن يوفقكم ويُسدّد خُطاكم. بالنسبة لي تعدّ هذه المجلة من أجمل المجلات التي تصدرها العتبة الكاظمية المقدسة، ففيها العديد من الدروس القيمة التي تُعدّ غذاءً للروح والفكر عند النساء. ومن خلال مطالعتي لمواضيعها هنالك ما شدّ انتباهي، الموضوع الأول

والعمل على اكتشاف مواهب الطلبة وقدراتهم وتجاربهم ومن ثم أحتواؤها، ليكونوا خير مثال وقدوة يقتدي بهم الآخرون.

وأخيراً أقول لكادر مجلتنا العزيزة (زهور الجوادين)، كل عام وأنتم بألف خير في عيد ميلادها السابع عشر. بارك الله في جهودكم، ووفقكم لكل خير، وأمنيّتي أن أكون من ضمن الأرقام المشاركة في مجلتكم.

**وهنأت الطالبة (نور حيدر) كلية مدينة العلم الجامعة / قسم الفيزياء الطبية، بقولها:**



أبعث أزكى آيات التهاني والتبريكات لأسرة مجلة (زهور الجوادين) بإيقادهم شمعتها السابعة عشرة من ربيع عمرها المليء بالإنجازات والتطورات، متمنية لهم دوام العطاء والتميز في ظل جود الإمامين الجوادين (عليهما السلام) فهي تصدر من نفحاتها العطرة وبتسديدهما المبارك، فهنيئاً لكم هذا الشرف العظيم.

أما المواضيع التي تعجبني في المجلة فهي المقالات الاجتماعية وكلّ شيء يخص الفتيات، وأتمنى أن يفرّد باب يخص الفتيات الجامعيات، والشباب بصورة عامة، هذا ولكم مني جزيل الشكر والعرفان والامتنان.

**كما التقينا بالطالبة (زهراء رضا إعياد) بكالوريوس هندسة جامعة بغداد، وطالبة مرحلة أخيرة في دبلوم فحص البصر، والتي عبرت عن مشاعرها في هذه المناسبة قائلة:**





## بوح الفؤاد

وفاء الطويل / السعودية

لَهُ انْعِكَاسٌ غَنِيٌّ بِالْمَضَامِينِ  
سَيُؤَلِّدُ الآنَ نَبْضُ فِي الدَّوَابِينِ  
رُوحِي.. الْوَلَاءُ تَجَارَى فِي شَرَايِينِي  
تَأَصَّلَ الْوُدُّ فِي دُسْتُورِ تَكْوِينِي  
وَصَوْتُ قَوْلِي (بَلَى) دَوْمًا يُنَاجِينِي  
حَبْرَ انْتِمَاءٍ.. وَبِي صَرْحُ يَنَادِينِي  
عَلَى امْتِدَادِ الْمَدَى عَدَبُ التَّلَاحِينِ  
لِلْكَاطِمِيَّةِ أَدَى وَاجِبًا دِينِي  
يَأْتِي بِنَافِلَةٍ عَنْ كُلِّ مَفْتُونِ  
ذَاكَ الْجَوَادُ وَبُرْهَانُ الْبَرَاهِينِ  
شَوَاهِدُ الْبُوحِ حَطَّتْ كَالْقَرَابِينِ  
بِرَاعِمِ النُّورِ فِي شَتَى الْمَيَادِينِ  
بَدَتْ كَسَاحَةِ حُسْنٍ.. كَالْأَقَانِينِ  
بِرُوعَةِ الْجَدْبِ فِي رَأْيِ الْمَلَائِينِ  
بِالْعَيْدِ يَمْزِجُ انْشَادِي بِنَسْرِينِ  
وَلَا تَزَالُ سِنَادُ الْآلِ وَالذِّينِ  
وَمَا تَزَالُ كَعَدْبِ الْمَاءِ تَرْوِينِي

نَضَبُ أَرَاهُ وَفَيْرَ الْخَيْرِ يُعْرِينِي  
هُنَاكَ يُزْهِرُ نُورُ الْبَدْءِ فِي خَلْدِي  
لَأَنَّ مَنْ فَاضِلِ الْأَطْهَارِ قَدْ خُلِقْتُ  
وَحَيْثُ نَبْضُهُ وَجَدَانِي بِهِمْ بَدَأْتُ  
مَا غَابَ عَنِّي زَمَانُ الْعَهْدِ.. رَافَقَنِي  
سِرًّا وَجَهْرًا عَلَى الْأَشْهَادِ أُغْلِنُهُ  
أُكْتَبُ... وَإِذْ بِبُحُورِ الشُّعْرِ قَدْ عَرَفْتُ  
أَنَا بِتَارُوتِ بَيْدِ النَّبْضِ سَابَقَنِي  
طَيْفِي هُنَاكَ يَرْسُو عِنْدَ قُبَّتِهَا  
يُسَامِرُ الْكَاطِمَ الْغَافِي وَفَلَدَتْهُ  
أَنَا الشُّعُوفُ بِآيَاتِ السَّمَاءِ وَبِي  
عِنْدَ الصُّرُوحِ الَّتِي تَنْمُو بِحَضْرَتِهَا  
عَلَى انْدِهَاشَةٍ فِخْرٍ مِنْ ثِقَافَتِهَا  
أُعْنِي (زُهُورَ الْجَوَادِينِ) الَّتِي امْتَلَكْتُ  
لَهَا تَنْفَسَ شِعْرِي يَوْمَ مَحْفَلِهَا  
عَشْرٌ وَسَبْعٌ مِنَ الْأَعْوَامِ مُدُنْ نَشَأْتُ  
وَمَا تَزَالُ فَنَارًا فِي فُضَا زَمْنِي





# حضور وفد العتبة الكاظمية النسوي في مهرجان ربيع الشهادة الثقافي السابع عشر



وعبر عن فرحته لإقامة مثل تلك المهرجانات والفعاليات التي تسهم في تلاحق الأفكار وتطور العمل النسوي في العتبات المقدسة والمزارات المباركة. كما ألقى بعض التوصيات السديدة التي تعود بالنفع على النساء بصورة عامة وعلى القيادات منهن بصورة خاصة وعلى نساء المجتمع ككل، وأكد سمachtته ضرورة تطوير العمل والمهارات والقدرات للنساء في تلك الأماكن المهمة ومراقبة التطور الحاصل الذي يطرأ عليها في كل فترة. وبعد ختام فعاليات الملتقى كرم القائمون على المهرجان الوفود المشاركة، وودع الوفد كما استقبل بالحفاوة والترحيب.

القيادية في المجتمع، وكيفية التأثير في الآخرين بصورة جذرية وفاعلة. كما فتح النقاش أمام الوفود المشاركة للتعبير عن آرائهن وخططهن المستقبلية في خدمة العتبات المقدسة، وطرح المشاكل التي يتعرض لها المجتمع الآن ودور الحرب الناعمة في تفكيكه والقضاء على نواته وهي الأسرة وإلغاء دورها من خلال تفعيل الأفكار الدخيلة، وعدّها ضرورة من ضرورات المجتمع، وكيفية الحدّ من هذه الظواهر السلبية ووضع الحلول لها ومعالجتها.

بعدها تشرف الوفد بلقاء المتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دامت توفيقاته) والذي بدوره رحب بالوفود المشاركة في هذا الملتقى



العتبات المقدسة خاصة، والنهوض به ومواجهة التحديات، وذكر خير مثال وهي السيدة الزهراء وابنتها السيدة زينب عليهما السلام، وما قامت به من دور مهم في حماية الإسلام والدفاع عنه ونصرته.

بعدها قامت الوفود المشاركة بالتعريف عن الجهة التي يمثلها كل وفد، وقد هنأت ممثلة الوفد الحاضرين جميعاً بهذه المناسبة العطرة واستعرضت أبرز الأقسام والشعب والوحدات والنشاطات النسوية في العتبة الكاظمية المقدسة. وقد ناقشت رئيسة الجلسة دور السيدة زينب عليها السلام وأثرها في تغيير مسار الرأي العام في المجتمع آنذاك، وضرورة اقتداء النساء القياديات بهذا الدور الفعال لمواجهة مختلف الظروف أثناء عملهن وأداء مهامهن

شارك وفد من خادمت العتبة المطهرة في مهرجان ربيع الشهادة الثقافي السابع عشر الذي أقامته العتبة الحسينية المقدسة تحت شعار (الإمام الحسين عليه السلام استنهاض للأحرار وسر الانتصار)، وضمن إحدى فعالياته، وهي (الملتقى النسوي الأول للعتبات المقدسة والمزارات الشريفة والمدارس الدينية) ولدة يومين على التوالي.

أفتتحت الجلسة الأولى بكلمة جناب الأمين العام للعتبة الحسينية المقدسة السيد (حسن العبايجي) والذي بدوره هنأ الوفود الحاضرة بالملتقى وتحدث عن أهمية إقامة المهرجانات والاحتفالات لإحياء ذكرى أهل البيت عليهم السلام إحياءً واعياً ومثمرًا. كما بيّن دور المرأة القيادي في المجتمع الإسلامي عامة، وعلى مستوى





# الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة تقيم مهرجان تخرج طالبات جامعات بغداد

والشريعة الإسلامية، إذ قدموا العقل  
لأنه العامل المشترك بين أبناء البشرية  
كلها، ولا يخفى عليكم أن أول كلمة  
نزلت من السماء إلى الأرض هي من  
وحي العلم وهذا دليل على أن رسالة  
الإسلام هي دين العلم والتربية  
والأخلاق.

وأضاف فضيلته: علينا أن نعلم أن  
شهادة التخرج هي ليست غاية، بل  
وسيلة لخدمة الإنسان، لأن الإنسان  
مكرم، وله مقام عظيم عند الله

الكاظمية المقدسة ألقاها فضيلة  
الشيخ عماد الكاظمي، جاء فيها:  
(وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا  
وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ)  
أبتدئ بهذه الآية المباركة لأننا أمام  
نعمة إلهية تستحق الشكر والثناء،  
وهو وجودكم في هذا الحفل المبارك  
المقام في العتبة الكاظمية المقدسة،  
وبهذا الملتقى مع ثلة طيبة من  
بناتنا الطالبات ونحن نحتمي بالعلم  
.. فالعلم أمر مقدس عند العلماء

المقدسة وبالتعاون مع مؤسسة  
الفكر الحسيني، مهرجان تخرج  
طلاب جامعات بغداد في رحاب  
الصحن الكاظمي الشريف، بحضور  
كوكبة من رؤساء الجامعات وعمداء  
الكلية والطالبات الخريجات  
وذويهم.

استهل الحفل بتلاوة من الذكر  
الحكيم عطر بها أسماع الحاضرين  
القارئ الخادم باقر أحمد سهر، تلتها  
كلمة توجيهية للأمانة العامة للعتبة

تحت شعار: (لك يا مهدي  
نجاحي)، ابتهاجاً بذكرى ولادة بقية  
الله الأعظم الإمام المهدي المنتظر  
عليه السلام، وتزامناً مع الذكرى السنوية  
لانطلاق الفتوى العظيمة لمرجع  
الأمة سماحة آية الله العظمى السيد  
علي الحسيني السيستاني "دام ظله  
الوارف" وبرعاية أبوية مباركة من  
خادم الإمامين الكاظمين الجوادين  
عليهما السلام الدكتور حيدر الشمري، أقامت  
الأمانة العامة للعتبة الكاظمية





والمؤمنين فيما نقدمه من خدمة للوطن، وأن نكون عيناً ساهرة وقلباً نابضاً في أداء هذه الرسالة المقدسة، وأن نكون أميين على مهنتنا بكل شرف مستخدمين مهارتنا وقدراتنا بمسؤولية وضمير، وأن نستثمر ما حصلنا عليه من معرفة ومهارات وقيم كي نكون مخلصين لمسيرتنا العلمية، ونكون أنموذجاً يحتذى به في حياتنا المهنية، وأن نكون ملتزمين بأعلى معايير الأخلاق المهنية والنزاهة والشفافية في عملنا، ونسهم في تقدم المجتمع وبناء بلدنا الحبيب بصدق وأمانة، ونتعهد بأن نكون عنصراً فاعلاً في تنمية المجتمع وتحقيق التغيير الإيجابي لتعزيز حياة الآخرين ومساعدتهم، ولا نفعل ما يسخط الله تعالى في سرنا وعلانيتنا، ونتعهد بأن نكون من الممهدين لدولة العدل الإلهي، ومن الذين ينصرون لإمام زمانهم المهدي عليه السلام والحمد لله رب العالمين).

واختتم حديثه بالشكر والتقدير إلى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ورؤساء الجامعات وعمداء الكليات والهيئات التدريسية وأولياء الأمور وبناتنا الطالبات، ومؤسسة الفكر الحسيني وكل من اشترك في هذا العمل المبارك داعياً الله تعالى أن يوفق الجميع لطاعته وخدمة عباده).

وتؤكد الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة من خلال هذه المشاريع الثقافية الاهتمام بشريحة الشباب، وتشجيع الطلبة بتوثيق نجاحاتهم وتميزهم من جوار أسدي بغداد عليه السلام ويستلهموا من مدرسة أهل البيت عليهم السلام كل معاني التفاني والإخلاص.

(فجعل الله الإيمان تطهيراً لكم من الشرك، والصلاة تنزيهاً لكم عن الكبر، والزكاة تزكية للنفس ونماءً في الرزق، والصيام تثبيتاً للإخلاص، والحج تشبيداً للدين، والعدل تنسيقاً للقلوب، وطاعتنا نظاماً للملّة، وإمامتنا أماناً من الفرقة، والجهاد عزماً للإسلام (وذلاً لأهل الكفر والنفاق)، والصبر معونة على استيجاب الأجر، والأمر بالمعروف مصلحة للعامة، وبرّ الوالدين وقاية من السخط، وصلة الأرحام منسأة في العمر ومنمأة للعدد، والقصاص حقناً للدماء).

ومن وصايا الإمام موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام: (أقرب ما يقترب به العبد إلى الله بعد المعرفة به الصلاة، وبرّ الوالدين، وترك الحسد، والعجب والفخر).

وعن الإمام محمد بن علي الجواد عليه السلام أنه قال: (إنه من وثق بالله أراه السرور)، وقال عليه السلام: (من توكل على الله كفاه الأمور).

وورد عن الإمام المهدي عليه السلام أنه قال: (أكثرُوا الدعاء بتجيل الفرج فإنّ ذلك فرجكم). فلنكن زيناً لمحمد وآل محمد، ولا نكن شيناً عليهم.

أعقبها ترديد عهد التخرج وتجديد عهد الولاء للإمامين الكاظمين الجوادين عليهم السلام مُعلنين من هذه الرحاب القدسية العمل على توظيف شهادتهم لخدمة العراق، وشعبه الكريم، ورعاية حرمانه ومقدساته وثوابته الدينية والوطنية والذي نصه: (بسم الله الرحمن الرحيم .. نعاهدكم ونعاهد أنفسنا من جوار الإمامين موسى بن جعفر الكاظم، ومحمد بن علي الجواد عليهم السلام أن نسعى جاهدين لرعاية حق الله تعالى في عملنا وتخصصنا، وأن نكون عند حسن ظن الله ورسوله وأهل بيته

وشهد الحفل مشاركة للشاعر زيد الكاظمي بقصيدة مطلعها:  
يا غانِباً أدرك فؤاداً يتبعك  
لا تنأ عن نبضاته خذها معك  
فالقلب لا يقوى فراقك لحظة  
ارفق على الخفقان وأرحم موضعك  
كما تخلل الحفل مشاركة لفرقة إنشاد الجوادين بقصيدة عنوانها: (نهدي النجاح لصاحب الزمان).

أعقبها كلمة للأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة، خادم الإمامين الكاظمين الجوادين الدكتور حيدر حسن الشمري، تضمنت سلسلة من التوجيهات وتوصيات أهل بيت النبوة عليهم السلام قبل ترديد القسم جاء فيها: (معلوم أن الشباب صنّاع المستقبل، لذلك سيكون عليكم الاعتماد في النهوض بمستقبل البلاد، لذلك أن يسلط الضوء على الشباب من خلال تفعيل أدوار هذه الشريحة واحترامها والعمل على تعزيز الثقة لديهم، لأنّ ذلك يساعد على نمو المجتمع، وأداء رسالتهم في الحياة. وهنا نذكر أبناءنا وبناتنا بوصايا أهل البيت عليهم السلام لتكون نصب أعينهم وهم مقبلون على حياتهم بعد التخرج وتحصيلهم العلمي.

روي عن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله أنه قال: (إن أحبّ الخلائق إلى الله عز وجل شاب حدث السن في صورة حسنة جعل شبابه وجماله في طاعته ذلك يباهي به الرحمن ملائكته .. يقول عبدي حقاً).

وعن أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال: (يا معشر الفتيان حصنوا أعراضكم بالأدب ودينكم بالعلم).

وفي الخطبة الفدكية أكدت السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام علينا جميعاً وعلى الشباب أن يركزوا على قولها:

تعالى، ونؤكد أن مرحلة الشباب هي مرحلة عطاء، وكلّنا رأينا بالأمس القريب الشباب المبارك عندما لبوا نداء المرجعية الدينية العليا قبل عشرة أعوام عندما أطلق سماحة آية الله العظمى السيد علي الحسيني السيستاني "دام ظله الوارف" فتوى الدفاع الكفائي.

وأشار فضيلته: أنّ الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة وببركة الإمامين الكاظمين الجوادين عليهم السلام لها مشاريع ثقافية وتعليمية وتربوية متنوعة حيث انطلقت بالخدمة من شريحة الطفولة حتى الشباب، وهي على استعداد تام للتعاون مع جميع الجامعات العراقية والمؤسسات التربوية التي تلتقي معها في هدف واحد، وهو خدمة المجتمع.





# ابتسمي

زرغام محمد علي



خطوات نحو التفاؤل تؤدي بك الى الجانب الإيجابي المشرق، إليك جملة من الأمور الحياتية والبسطة.

من الخطوات التي تجعل منك سعيدة ودائمة الصلة بخالقك المحافظة على الصلاة في أول الوقت، كما جاء في قوله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا إِنْ هِيَ إِلَّا الصَّلَاةُ الَّتِي كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْجُوتًا﴾<sup>(٢)</sup>، فالالتزام بوقت الصلاة ومهم، وكذلك تجنب ارتكاب أي قبائح من فعل أو قول أو غيرها من الأمور، التي يحكم الشرع بقبحها لأنها سوف تُبعدنا عن الله عز وجل.

من مراحل بداية جهاد النفس ترويضها على عدم الحقد على أي بشر وعدم إضمار الكره له حتى لو أصابك منه ظلم، قال تعالى: ﴿وَأَنْ تَغْفُوا أَقْرَبُ

٢- سورة النساء، آية ١٠٣

بدءاً بالكلام قول الله عز وجل: ﴿وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ \* إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾<sup>(١)</sup>، رب العالمين سخر الدنيا كلها للإنسان فلماذا يضع الإنسان نفسه في محيط ضيق وصغير، وعقله وقلبه يسعان الدنيا وما فيها، العزلة هي التي تصنع التشاؤم فأخرجي من عزلتك الى حياتك الطبيعية الجميلة واستمتعي بها لأنها لا تدوم؛ تمتعي بالوجهة التي تُرضي الله والرسول وآل البيت ﷺ لكن بشروط لكي تنال سعادة الدارين أو من خلالك ينال المرء أيضاً سعادة الدارين، وكما قال شاعر الأمل والتفاؤل إيليا أبو ماضي:

قال: "الليالي جرعتني علقماً  
قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقماً  
فلعل غيرك إن رآك مرثماً  
طرح الكأبة جانباً وترنماً"

١- سورة يوسف، آية ٨٧

للتَّقْوَى \* وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ \*  
إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾<sup>(٣)</sup>.

أجعلني من عدوك صديقاً لك وادفعني بالتي هي أحسن وخذي العبرة من سيرة أهل البيت ﷺ وحياتهم وكيف أن أعداءهم ينقلبون على أعقابهم ليصبحوا ملازمين لهم ومحبين لقوله تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾<sup>(٤)</sup>.

من وصايا الرسول الأعظم محمد ﷺ للإمام علي ﷺ: "ومن قنع بما رزقه الله فهو من أغنى الناس"<sup>(٥)</sup>. القناعة هي رضا النفس بما وسع الله عليها في الأمور الدنيوية؛ لأنه كلما قنع الإنسان بما لديه ارتفع عزاً عند الله تبارك وتعالى، وكما جاء في المثل "خير الغنى القنوع، وشر الفقر الخضوع"<sup>(٦)</sup>.

٣- سورة البقرة،

٤- سورة فصلت، آية ٣٤

٥- تحف العقول، ابن شعبة الحراني، ص ٧

٦- لسان العرب، ابن منظور، ج ٨، ص ٢٩٨

ابتسمي فإن الابتسامة عنوان التفاؤل والراحة النفسية. فقد روي عن الإمام علي بن موسى الرضا ﷺ أنه قال: "وَمَنْ تَبَسَّمَ فِي وَجْهِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً، وَمَنْ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً لَمْ يُعَذِّبْهُ"<sup>(٧)</sup>.

اجعلي حياتك ذات أهداف ومواهب متعددة الجوانب، ولا تحصرها عند جانب أو حدٍ مُعين، واعلمي للأخرة كما تعملين للدنيا فقد روي عن أمير المؤمنين علي ﷺ: "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً"<sup>(٨)</sup>.

أخيراً.. الاستعانة بالله عز وجل والتوسل بالرسول الكريم والعترة الهادية في كل مرحلة من مراحل حياتك لتتأني النور والتوفيق في جميع الأمور.

كل هذه الأمور تجعل منك إنساناً إيجابياً يترك الخمول والتشاؤم ويتجه نحو التفاؤل والابتسامة والجمال، يقول إيليا أبو ماضي:  
والذي نفسه بغير جمال  
لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً

٧- وسائل الشيعة، الحر العاملي، ج ١٢، ص ١٢٠

٨- وسائل الشيعة، الحر العاملي، ج ١٧، ص ٩٧٦



# واحة أمان

زينب العارضي / النجف الأشرف

الأم أوفى صديق، وأجمل صديق،  
نبع الحنان والشفقة، وحجر الرأفة  
والرحمة، العيش في كنفها حياة،  
والبيت من دونها شتات...

الأم موطن الشكوى، ومحل الأُنس  
والسلوى؛ حنان فياض لا ينضب،  
وعطاء دائم دون إظهار تعب،  
شمس تُضيء الدرب بالحب، ومحلها  
سويداء القلب.

عندما تغمرك بدفء حضنها  
تشعر أن الدنيا تحتضنك بأسرها،  
وتمد أذرعها لتحتويك بلطفها.

هي المرفأ الأمان الذي لا تغيره  
الحياة، والدليل الناصح الذي لا يدلك  
إلا على طريق الخير والنجاة، وأنى  
لأني بليغ وصفها، أو إدراك شيء من  
مزايها؟!!

يكفي أن نتأمل ما حُصّنت به من  
الرقة واللطافة، والحنان والعاطفة،  
التي تجعل أفراد أسرتها يشعرون  
بالأمان بين يديها، وتتضاءل كل  
همومهم، وتتلاشى جميع أوجاعهم،  
بنظرة إلى عينيها، وهي تلمع بضياء  
الحب المتجذر في أعماقها.

فتلك الابتسامة المشرقة المرسومة  
على ملامحها المتعبّة، كفيّة بإزالة  
الهمّ ومحو الغمّ، ونغم صوتها الدافئ  
قادر على بثّ الحماس والعزم على  
مواصلة الطريق مهما كانت الظروف  
حافلة بالصعوبات والألم.

نعم وألف نعم!

فالأم الواعية هي من تجعل بيتها  
واحة أمان، ومرفاً سعادة واطمئنان،  
تُعطي الأولوية لبيتها، وتضع مهامها  
تجاه أسرتها في رأس قائمة أعمالها،  
توفّر لهم احتياجاتهم النفسية  
والعاطفية، وتُبدع في تربيتهم على  
التعاون والشعور بالمسؤولية.

تُكوّن بمساعدة شريك حياتها بيتاً  
مستقراً يخلو من المشكلات، ويبتعد  
عن الصراع وافتعال الأزمات، شعاعها  
في الحياة: بيتنا مشروع حياتنا، ولا  
بد أن نتعاون لجعله أفضل بيت، لا  
من حيث الموقع والأثاث المنزلي، بل  
من حيث الانسجام والتفاهم وأداء  
الأمانة والقيام بالمسؤولية كما رسم  
ذلك الوحي الإلهي في رسالة الإسلام  
التي جاء بها خير نبي.

ولذلك نراها تعتمد ثقافة الإنصات  
والحوار، وتتقن فنّ التسامح  
والتغافل والاعتذار، تحافظ على  
تطبيق الأخلاق في التعامل مع أفراد  
الأسرة، وتتسلح بالوعي والمعرفة  
والثقافة القادرة على بناء حياة  
عائلية هانئة مستقرة، تتحلّى بالصبر  
وسعة الصدر، وتقف مع زوجها  
وأولادها؛ لمواجهة تحديات العصر،  
وتُدمن التوسل بولي الأمر، إمام  
الزمان عجل الله فرجه؛ لتقتها بأن  
التوسل، بعد الأخذ بالأسباب، باب  
الظفر بزوال العسر وحلول اليسر.



# المفاهيم الخاطئة وضراوة التعامل مع المرأة

عامر عزيز الأنباري

ارسطو طاليس:

(المرأة رجل غير كامل)

النظرة الدونية إزاء المرأة أدت إلى انعكاسات لا إنسانية في التعامل معها، فاعتبرت مخلوقاً أقل شأنًا، (ففي الحضارة الإغريقية كانت المرأة عند الإغريق محتقرة مهانة حتى أنهم أسموها "رجس من عمل الشيطان". وكانت كالمحتاج تُباع وتشتري في الأسواق، مسلوقة الحقوق، محرومة من حق الميراث وحق التصرف في المال، وكانت في غاية الانحطاط. وقد قال عنها أشهر فلاسفة الإغريق أرسطو طاليس: إن المرأة رجل غير كامل، وقد تركتها الطبيعة في الدرك الأسفل من سلم الخليقة<sup>(١)</sup>. وهذا التصور والترسيخ الذهني المجحف بحقها له أيضاً نظائر مشابهة في حضارات أخرى، (فالمجتمع الهندي يعتبرها لعنة ووباء فتاكاً، ويرأها أفضح من السم، وأشد خطراً من الأفاعي " لذلك عاملها معاملة الأمة، فكانت ملكاً للآب تباع للزوج وتدفن حية عند موته)<sup>(٢)</sup>!

المسؤولية عن الخطيئة الأولى

ولم تكن الديانات المحرفة بأفضل من ذلك، فاليهودية مثلاً تجعلها بمرتبة أقل بكثير من الرجل. ورد في

١ - موقع الجزيرة نت، المرأة عبر الحضارات.

٢ - موقع اليوم السابع، المرأة والخطيئة.

هناك عقدة في التعامل مع المرأة، ويبدو أن هذه العقدة متجذرة تاريخياً وكأنها أصبحت أشبه باللعنة التي تطارد المرأة منذ القدم وحتى يومنا هذا. الإسلام من بين الديانات والحضارات قد وفر لها نقلة نوعية من المكانة والإجلال، وجعلها لا تقل قدرًا عن الرجل، غير أن المفاهيم الخاطئة والشائعة هي ما تقف حاجلاً دون منحها ما تستحقه.



سفر التكوين: (أوقع الربّ الإله آدم في نوم عميق، وفيما هو نائم أخذ إحدى أضلامه وسدّ مكانها بلحم، وبنى الربّ الإله امرأة من الضلع التي أخذها من آدم فجاء بها إلى آدم<sup>(٣٧)</sup>. فهي تراكمات وآثار وخيمة أثرت في مصير المرأة ومستوى تعامل الرجل معها، فاليهودية أيضاً (تحمل المرأة كلّ شرٍّ يحدث في العالم، فقد جعلوها السبب في خروج آدم ﷺ من الجنة؛ وبالتالي فهي المسؤولة عن الخطيئة البشرية الأولى!)<sup>(٤)</sup>.

أما النصرانية فلا تفرق عن ذلك أيضاً، فتتعامل معها على قدر الإمتاع وسد الاحتياجات. يقول القديس سوستام عن المرأة (إنها شرٌّ لا بدّ منه.... لأنها مثيرة جنسياً)، ويقول القديس جيروم (المرأة عندما تكون صالحة تكون رجلاً)<sup>(٥)</sup>، فهو اتهم لها بعدم صلاحها البتة!

#### المرأة عند عرب الجزيرة

وضع المرأة عند عرب الجزيرة قبل الإسلام لم يكن بأفضل حال عمّا كانت عليه في حضارات أخرى. فهي أدنى بكثير من الرجل في المنزلة وطبيعة التعامل. فكانت عرضة للاضطهاد والبيع والشراء خصوصاً عندما تدهم قبيلة قبيلة أخرى أقلّ قوة منها، فتصبح المرأة سبيّةً وملكاً تباع وتشتري، فضلاً عن نظرة المجتمع الجاهلي لها وإن كانت حرة. وصل الحال بهم إلى وأد الإناث مخافة السبي أو ضنك العيش. كانت الطامة الكبرى لأحدهم حينما تضع امراته أنتى (وإذا بُسّرَ أخذهم بالأنثى ظلّ وجهه مسودّاً وهو كظيم)<sup>(٦)</sup>.

#### مخلوقة لخدمة الرجل لا غير!

الانتقال التدريجي في تاريخ المرأة من مرحلة إلى أخرى يعطي قناعة تامة أنّ وضعها المأساوي منذ عهود متقدمة وإلى يومنا هذا بقي على حاله وربما إلى أسوأ في المجتمعات الغربية في عالم اليوم. فأفكار الماضي عبر التاريخ والمفاهيم العقيمة عن المرأة أورتت تراكمات- ولعهود متأخرة- من الخطأ والاستهانة بالإنسانة التي هي نصف المجتمع والشرط المتم للحياة. (في فرنسا عُقد اجتماع عام ١٥٨٦م يبحث شأن المرأة وما إذا

كانت تُعدّ إنساناً أو لا تعدّ إنساناً؟ وبعد النقاش قرّر المجتمعون أن المرأة إنسانٌ، ولكنها مخلوقة لخدمة الرجل)<sup>(٧)</sup>، إذن فهي مخلوقة لخدمة الرجل لا غير!

#### استبدال القيود بقيود أخرى

الانفراج المعاصر الذي يعطي تصوراً واهماً في الدعوات إلى تحسين واقع المرأة، والدفاع عن حريتها، وتمكينها؛ لم يكن سوى استبدال القيود بقيود أخرى؛ وما الفرق في استبدال قيود وسلاسل حديدية بقيود وسلاسل أخرى وإن كانت من ذهب؟

المقيبة - وللأسف- في مجتمعاتنا المسلمة تزداد ضراوة بسبب الافتقار إلى التعلم وانعدام الثقافة الدينية. الاستهانة المفرطة بالأنثى تصل بأحدهم أن يعدها نجساً يُترفع عنه فيقول: (تكرم حرمتي!) وعندما تضع امرأته أنثى يتحامل عليها، وأحياناً يصل الغيظ ببعضهم إلى تطليق زوجته، أو يخفف عنها بأحكام أقلّ ضراوة؛ فيتكرم عليها بضرة تؤنس وحششتها إن كان رحوماً بها وهو - بالنسبة لها- أهون الشّرّين! ولعهدي ليس ببعيد قد ترغم

## لا يضع الإسلام فرقاً في النشأة، فكلاهما من مصدر واحد وهو التراب

هذا النحو من السلوك، (ويعبر الإمام علي ﷺ أنها ريحانة وليست قهرمانة)<sup>(٨)</sup>، وعلى هذا النحو كان يتعامل أئمة أهل البيت ﷺ مع المرأة، فهذا الإمام الحسين ﷺ يتمثل بحبه لزوجته الرباب وابنته سكينه بهذين البيتين<sup>(٩)</sup>:

لعمرك إنني لأحب داراً  
تحل بها سكينه والرباب  
أحبهما وأبذل جِلّ مالي  
وليس لعاتب عندي عتاب  
وأخيراً نقول:

إذن، وبعد ما عرفناه، ينبغي أن نوجّه السؤال لأنفسنا ما دمتنا مسلمين، هل إنّ لهذه الأفكار والسلوكيات الخاطئة بحق المرأة أيّ صلة بديننا؟ والإجابة قطعاً هي النفي، فمن أين لنا كلّ هذا التجني والجور بحق المرأة التي هي نصف المجتمع؟ ومن هنا فنحن بحاجة إلى ثقافة دينية ومجتمعية مناهضة لتلك العادات والتقاليد المحجفة بالمرأة، كي نتجاوز من خلالها الكثير من المعاناة والمشاكل الاجتماعية التي ترهق كاهل مجتمعاتنا المسلمة.

البنت على قبول تزويجها كهية - بمن لا تعرفه بالطبع - بعنوان الفصليّة عند فضّ الخصومات العشائرية. إضافة إلى هذا وذاك من الأمثلة، لا يخفى ما تشهده المحاكم الشرعية في وقتنا الراهن من مرافعات الطلاق بسبب العنف المفرط في التعامل مع المرأة. ولا يفوتنا أيضاً الإصرار الغريب على الفهم الخاطئ لقوامة الرجل على المرأة، والتي لم يفرضها الله تعالى لغرسة الرجل على المرأة وإنّما أنبسط بالرجل بحكم ما لديه من قدرات تجعله مؤهلاً لريادة الأسرة، وتفرض عليه واجبات إزاءها.

#### الإسلام لا يضع فرقاً في النشأة

بين الرجل والمرأة لا يضع الإسلام فرقاً في النشأة، فكلاهما من مصدر واحد وهو التراب قال تعالى: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ)<sup>(١٠)</sup>، فليس هنالك اختلاف في مصدر الخلق، ولا فارق عند المفاضلة، فلو كان آدم قد خلق من معدن أكثر رقياً من أمناً حواء لكان هنالك داع لاختلاف المرتبة، فهل إنّه تبارك وتعالى خلق آدم من معدن الذهب وحواء من معدن الفضة؟ كلا فكلاهما من تراب ومن طينة واحدة، وجعل كلّ واحد منهما له ما له من الحقوق وعليه ما عليه من الواجبات.

#### (المرأة ريحانة وليست قهرمانة)

إنّ الإسلام يعتبر المرأة إنسانة لا تقلّ عن الرجل في المكانة والاهتمام.

٩- إرشاد الأذهان، العلامة الحلي، ج١، ص١٤٣.  
١٠- الأسرة وقضايا الزواج، الدكتور علي القاضي، ص١٣٩.  
١١- أعيان الشيعة، السيد محسن الأمين، ج٦، ص٤٤٩.

٨- سورة الحج، الآية ٢٦.

٣- موقع هسبريس، مقال (صورة جسد المرأة في اليهودية..تأنيث الخطيئة الأولى).  
٤- موقع الوطن، المرأة عند اليهودية.  
٥- موقع ابن مريم الإسلامية، المرأة في النصرانية.  
٦- سورة النحل، الآية ٨٥.  
٧- موقع مجلة الاستغراب، إضاءات نقدية على النظريات النسوية في الغرب، إيمان شمس الدين.



## زوجة النبي أيوب الوفية

خولة القزويني / الكويت

متوترة، وقد كانت جداتنا وأمهاتنا رغم أنهن لم يتعلمن في المدارس والجامعات في أغلب الأحيان إلا أنهن كن زوجات رائعات يضربن المثل في صبرهن وإخلاصهن وتفانيهن من أجل أزواجهن.

ويبقى هناك حالات تستحيل فيها العشرة رغم صبر الزوجة إذا كان الزوج يضربها، أو شارب خمر، أو مدمناً، هنا يكون الطلاق هو المخرج إذا ما لم يتب الزوج واستحال إصلاحه. ولكن في الأمور العادية، على الزوجة الصبر على زوجها إذا كان يخالفها في الهوى والمزاج والطباع.

هكذا نتعلم يا أخواتي أن الصبر يفتح للزوجة آفاقاً روحانية كثيرة، ويعمق المحبة والود بينها وبين زوجها مع تقدم السنين، فالصبر والحلم مع الحنان جرعات دواء لكل علاقة زوجية

الله ﷻ يقول: (جهاد المرأة حسن التبعّل)، ثم تسأله أم سلمة عن قصده ﷺ، فيجيبها رسول الله ﷺ: (إن المرأة التي تصبر على أذى زوجها فإنها كالمجاهدة في سبيل الله).

نبي الله أيوب ﷺ ابتلاه الله عز وجل ببلاء عظيم، حيث فقد ما يملك وأولاده وابتلاه الله عز وجل بالمرض وما بقي معه إلا زوجته الوفية، إذ كانت صابرة وقفت إلى جانبه تؤازره دون أن تتشكى أو تتذمر. وكانت نبراساً في الإخلاص والوفاء. فيجب أن تكون زوجة نبي الله أيوب ﷺ مثلاً ومناًراً للنساء هذا الزمان في الصبر على الأذى والوقوف إلى جنب الزوج في الأزمات..

يا سيدات يا عزيزاتي، تذكرن وأنتن في خضم الحياة قيمة (الصبر) على الزوج إن لم يكن في مستوى طموحاتكن، فرسول





# كنت للهدى بنتاً وأماً



إقبال حسن

وهي عند كل أم أخذت دورها  
في إنشاء جيل وأثقلت الأرض بقول  
لا اله إلا الله

كان الظالميون يريدون حتى وأد  
شعور الأمومة لدى الإناث...

وهي عند كل زوجة صالحة  
وضعت وزناً لبيتها وعائلتها أمام  
شخصها والأنا الذي في داخلها.  
أراد الظالميون ضلال المرأة  
بعنوان الحرية والمطالبة بالحقوق  
خداعاً.

وأعادت بنت الهدى ما غاب عن  
الأذهان أن نهجنا إسلامنا القويم.

قالت "لا أريد أن أكبر ويترك  
الزمن علي أثره، بل أنا التي أريد  
أن أترك عليه الأثر"

وأنا أقول يا سيدتي إنني من ذاك  
الأثر الذي تركته.

كنت للهدى إلى يومنا هذا أمماً  
بعد أن كنت له بنتاً.

فسلام على بنت الهدى وأُمّه؛

وسلام على من علمها الهدى؛

وسلام على من تعلم منها.

ومن ثم، هي تبنت ذلك الهدى  
لتنتثره ألقاً في وجدان بناتها اللواتي  
اقتفين أثرها لنصرة الدين، فوقفنا  
لتعيدنا إلى نهج الإسلام الأغر.

إن حجاب المرأة لا يمنعها من  
أخذ نصيبها من الحياة، ولا من  
أن تسلك طريق الحق وتدافع عنه،  
فكما ناصرت الزهراء في المدينة  
الإمامة وسورة القدر

وناصرت في كربلاء زينب  
الحسين سورة الفجر

وقفت بنت الهدى في النجف  
تنصر الإسلام ومحمد باقر الصدر  
ولكن يد الظلام احتوتها  
واغتالها وغيبتها...

بنت الهدى وإن غابت عن  
أعيننا.. لكن هداها لم يغيب...

فهي عند حجاب كل محجبة  
أخذت مكانها في مقاعد الدراسة...

طمساً وتذويباً ويريدون (دفعنا  
دفعاً).. فكانت ظلمة حالكة نسج  
عنكبوتها خيوطه زمناً صعباً  
شاع فيه مبدأ السفور والتبجح  
بالمعصية والتنكر لقيم الإسلام  
وتعاليمه... فكانت جاهلية  
أخرى امتداداً لجاهلية أولى، ولم  
يغيب ذكر الرسول ﷺ ويستمر  
أثر الزهراء وابنتها زينب عليهن  
السلام ووقفتهن لنصرة الحق يوم  
عز النصير...

فيتمخض رحم الزمان لينجب  
لنا من سلالة موسى بن جعفر  
ﷺ، وامتداداً لذلك الأثر ألقاً جديداً  
اسمه بنت الهدى.

يتيمة الأب كانت، فتبنتها يد  
الهدى

فأسمتها بنت الهدى وكانت  
بنتاً بارّةً لذلك الهدى.

عراق الخير، أرض السواد،  
ينبوع الفضائل، محط ركاب آل  
محمد ﷺ.

لك مع كل فجر أفق قان بدم  
الشهادة، خالطت نساؤك أنفاس  
العترة الطاهرة محبة، أحتضن  
تربك اجسادهم من الله فضلاً،  
سرى في آفاقك صدق مقالهم،  
فسموت على سائر البقاع،  
واختصت رجال ونساء قد وعوا  
ما همسه الزمان في آذانهم وبه  
في أعماق وجدانهم من مقالات  
أثمتهم فاستوعبوا ما غدت به  
الأمهات الرواحم من عذب الولاء  
فكان لذاك الصوت البعيد القادم  
من عمق الزمن، والمتنقل بين  
العصور والأزمنة.. وقفات كانت  
بها حياة الدين والأمة..

(ألا من ناصر ينصرني؟)

مر في محطة لم تكن الأخيرة  
من عمر زمن كثرت فيه الفتن  
التي يحق القول فيها

(اقبض على جمر دينك إنها  
تمطر فتناً).. فما زال الشيطان  
وأعوانه يتربصون بإسلامنا



# دور الصحافة النسوية في تطوير مهارات المرأة العراقية

غفران كامل كريم

الصحافة - كغيرها من الفنون والمهن - دخلت عالم التخصص مع التقدم العلمي والتسارع التقني، والتطور الإنساني، والتعدد الثقافي، وتلون الاهتمامات وتنامي الاحتياجات البشرية. فلم يعد هناك مطبوع دوري يغطي مجمل النشاط الإنساني على أكمل وجه؛ الأمر الذي أفرز التخصص في عالم مترامي الأطراف. فجاءت الصحافة التي تهتم بالسياسة أو الآداب أو العلوم أو الرياضة أو الاقتصاد، أو تلك التي تعنى بشؤون المرأة.

## بصمة تذكر



السيدة زينب حسين/ كاتبة في مجلة زهور الجوادين النسوية الصادرة عن العتبة الكاظمية المقدسة، تشير بوضوح إلى أن هناك صحوه فكرية نسوية ونشاطاً حافلاً بالوعي في مضمار الإعلام النسوي، إذ تفضلت قائلة: انطلقت الأعلام النسوية لتسطر عبر مدادها عن مكنوناتها الأدبية بعد سنين عجا ف كاد أن يجفّ فيها حرها وتحتضر فكرتها، في زمن حوصرت فيه الأقلام، وأسرت الكلمة، وذبحت فيه المشاعر الحقيقية، فجادت قريحتهنّ بألوان الفنون الأدبية، وأبدعن في كتابة المقالات المتنوعة في مجلات و صحف معروفة أصبحت مصادر ومراجع ومناجم لا تقدر بثمن. لهذا أضحت الصحافة النسوية شمساً ساطعة في سماء الإعلام المعاصر ولمعت نجوماً كثيرة فيها من كتابات وشاعرات وأديبات وقاصّات كان لهنّ دور عظيم في تطور الحراك الأدبي وإثرائه بالكتابات الهادفة والمقالات المؤثرة والبحوث القيمة التي تركت أثراً واضحاً وبصمة مميزة لا يمكن نسيانها.

من أجمل الهبات التي أنعم الله بها علينا بعد اندحار ليل الظالمين، أن تلقفتنا جهات رصينة عننت بفكر المرأة المؤمنة وشرعت لها الآفاق لخوض غمار الكلمة الهادفة. هكذا تحركت أنامل النسوة بأقلامهن الخلاقة ورحن يعربن عن خزين أفكارهن الوقادة بعدما تبنت العتبات المقدسة عملية الملمة أفكار المجتمع النسوي المثقف الواعي. فكانت لها يد السبق في تأسيس مجلات تحمل في طياتها أقلام النساء الفاضلات اللواتي سطرن مفاهيمهنّ عبر المقال أو القصة أو التحقيق أو غيرها من أساليب الكتابة الأدبية وبهذا أنساب الغيث الرباني ليروي ظمأ عطاشي البوح على يد ثلة مخلصه عبت الطريق وهيأت الأسباب، وخصصت الأموال، كل ذلك إيمان بقدرة وإمكانية المرأة المؤمنة على الإنجاز وترك الأثر.

والحق يقال إنّ تلك الجهود الخيرة للعتبات المقدسة قد أنتجت كتابات مبدعات بكلّ فنون الأدب والكتابة، وقد اعتمدت بعض المجلات على أقلام نسوية بحتة، وهذا إن دلّ على شيء فإنّه يدلّ على الثقة العالية من العتبات المقدسة بقلم المرأة الرسالية الواعية.

انبعاث الروح  
للصحافة  
العراقية  
النسوية ونقطة  
تحولها الحقيقية  
كانت بعد التغيير  
عام ٢٠٠٣

النسوية بعد أن عملت العتبات المقدسة على إيجاد إعلام ناطق باسم المرأة، ومعبّر عن همومها، ورافع من إمكانية نهوضها النوعي والمعنوي، إذ يقول الأديب الخباز: اقترنت الصحافة النسوية عبر تاريخها بالمغزى الذاتي كالمظهر والديكور والملابس، بدافع سياسي قصدي سعيّاً لتجاهل دورها الحقيقي بصحافة لا تخاطب روحها ولا عقلها ولا إنسانيتها. اليوم سعت العتبات المقدسة لتحويل هذا الاختصاص من الأمور الذاتية إلى الموضوعية، إلى خلق صوت زبيني فاعل ينهل من منهجية مولاتنا الزهراء عليهنّ السلام، فانبثقت مؤسسات إعلامية من المقروء والمرئي والمسموع، وقد احتلت الموقع المتميز الذي ساهم بشكل فاعل في تطوير مهارات الإعلام النسوي.

## من يوقد جذوة الإبداع؟



السيدة م. منتهى محسن محمد/ كاتبة وناشطة إعلامية، تشاطر الأديب الخباز الرأي وتقرّر أنّ هناك جهوداً كبيرة وحيثية للعتبات المقدسة في رفق المجتمع النسوي بالمجلات النسوية المتخصصة، وإعطاء المرأة مساحة فسيحة في عالم الصحافة الملتزمة، حيث تفضلت بالقول: لعلّ

وإذا ما سلطنا حزمة من الضوء على الصحافة النسوية في العراق نجدها قد مرّت بتجربة مريرة منذ أن أبصرت النور لأول مرة في عام ١٩٢٣ وإلى ما قبل التغيير. إذ كانت الصحافة النسوية محفوفة بمخاطر تراجعها وإخفاها وهجها أو الإعتداء على مساحتها، كما ابتليت أغلب الإصدارات النسوية بضعف مضمونها، وسطحية معالجاتها، وقلة إمكاناتها، وقصر عمرها، فلم يستمر أي إصدار نسوي أكثر من بضع سنوات. فلم يكن الطريق أمام المرأة الصحافية معبداً البتة، بل كان شائكاً ومعقداً، لذلك ظلّت الإعلامية العراقية تناضل وتناجح في سبيل فرض وجودها وإثبات جدارتها.. وما زالت.

## نموض نوعي ومعنوي



الأستاذ علي حسين الخباز/ عضو في اتحاد أدباء كربلاء، ورئيس تحرير مجلة صدى الروضتين الصادرة عن قسم الشؤون الفكرية في العتبة العباسية المقدسة، يرى أن انبعاث الروح للصحافة العراقية النسوية ونقطة تحولها الحقيقية كانت بعد التغيير عام ٢٠٠٣، حيث جاء أولى الخطوات الواثقة في ميدان الصحافة



### وقود التطور



السيدة زهراء عقيل حمزة/ أستاذة في معهد السيدة الزهراء عليها السلام للخطابة الحسينية والدروس الحوزوية في محافظة البصرة: تفضلت قائلة: إنَّ قراءة الكتب والمجلات العامة والمتخصصة هي من الأمور المهمة جداً في تطوير المهارات الشخصية لعموم المجتمع وللمرأة بالذات، وأنا أرى أنَّ الصحافة النسوية لها دور كبير في تطور مهارات المرأة العراقية وتزويدها بالمعارف والمعلومات والعلوم والثقافات.

### هامات وقامات



السيدة حوراء البطيخ/ مدير تحرير مجلة وتر الإلكترونية النسوية، تشير إلى ضرورة الإلتفات إلى كوامن الطاقات الكامنة في النساء وترشيدها وحسن استثمارها من أجل قطف ثمار يانعة في مضمار نشر الوعي وتنمية المهارات لدى النسوة المتلقيات، إذ تفضلت بالقول: في حقيقة الأمر، وأقولها بكل صدق، أننا نمتلك قامات مهمة وخبرات كبيرة في الصحافة النسوية، وكذلك نمتلك شابات ذوات عقليات جديدة وفكر متطور، لكنَّ ما نحتاج إليه هو الاهتمام بهذه الطاقات واستثمار أفكارهن المتقدمة، من خلال إقامة دورات وعمل مؤتمرات لهن وتشجيعهم. بصراحة الصحافة النسوية في العراق تعاني من الإهمال، ولو أتاحت الفرص للمرأة لكانت هناك نقلة نوعية ليس في العراق فقط، بل في الوطن العربي كلّه، ما نحتاج إليه الاهتمام والدعم.

ظَلَّتْ الإِعلامية  
العراقية تناضل  
وتناجح في سبيل  
فرض وجودها  
وإثبات جدارتها..  
وما زالت



# محادثة لطيفة

أميرة كاظم الجبوري

شعّ بريق من عينيها تلتها ابتسامة رقيقة من شفثيها.

-وباغتتني بسؤال؟ أمي من كان يساعذك ويلخص لك دروسك؟

وضعت يدي على قلبي وأنا أتذكر تلك الأيام الجميلة.

-لم تكن أمي متعلمة.

وأبي كان مشغولاً بلقمة عيشنا.

إذن من الذي يدرسك؟ سألت وانتظرت الجواب باهتمام.

-كنت أدرس لوحدي يا ابنتي.

غصت بكلماتها وهي تسأل: لم تدخلي دروساً خاصة؟ ولم تشتري ملازم؟

-لا يا عزيزتي، لم أدرس عند معلم خاص، ولم أشتري أي ملزمة.

-يا إلهي وكيف كنت تدرسين؟

-كنت أتعلم على نفسي.

ثم سافرت بخيالي إلى تلك الأيام، ورحت أحدثها وهي تنصت بكل شغف.

كانت لوحتي (سبورت) باباً قديماً أفتحها وأجلس على أعتابه، وأكتب بطبشور أبيض، ثم أمسح بخرقه من قماش قديم، حتى ترسخ الكلمات في ذاكرتي..

هكذا كانت حياتنا يا بنيتي.

فاشكري ربك على النعم التي أنعمها عليك.

-وقفت هاتفة: أمي سأخطو خطوك وأبدأ بالتعلم كما تعلمت من دون مساعدة أحد.

-عزيزتي، ادربي واجتهدي واستثمري ما متوافر لديك.

والله سيكون مع المجتهدين، فهو سبحانه لا يضيع عمل العاملين.

تأففت بملل، وقالت: أجل لقد فعلت كل ذلك.

ولكن السبب هنا؛ وراحت تضرب رأسها بيديها الصغيرتين!

جلست باعتدال وكأنها سوف تسأل عن أمر مهم، وأردفت قائلة: أمي كيف كانت الدروس على أيامك؟

هل كانت صعبة كما الآن ورفعت الكتاب ورمته على الأرض بحق.

اسمعي عزيزتي، في أيامي كانت الدروس صعبة جداً، ووسائل الإيضاح أقل..

ورغم ذلك كنا مصممين على الدراسة والتفوق.

كانت أحلامنا بأن نصبح شيئاً مؤثراً في المجتمع ينسينا تعب الدراسة، هل تعلمين أن أغلبنا كان لا يجد أبسط أدوات الدراسة، ورغم ذلك أكملنا دراستنا وتعلمنا ما يفيدنا.

كانت تفتش الأرض بكتيها ساعات وهي تقرأ الدرس وتعيده.

دون أن تستوعب المادة.

جلست بقربها:

-ما بك عزيزتي لم الغضب؟

تحدثت والدموع تتساقط من عينيها كأنها قلادة انفطت حباتها

-أمي لا أستوعب الدروس.

رحت أتحدث إليها بمرح: عزيزتي ألم اشرحها لك؟ ولخصت معلومتها؟





# اعكسي ذوقك

يولد شعوراً بالكسل والخمول والتعب. وتذكري بأنك ستصبحين يوماً ما في المستقبل أمّاً ومسؤولة عن أسرة، وتحتاجين إلى من يساعدك في تدير شؤونها، وستفرحين جداً بمن يخفف عن كاهلك التعب والجهد من أولادك وبناتك، فلا تبخلي على والدتك بتقديم يد العون والمساعدة باعتمادك على نفسك، لأن الفتاة كانت وما زالت مثلاً للأناقة والنظافة والترتيب.

ولملمتها لتحافظي عليها وتضعيها في أماكنها المخصصة في خزانتك، التي لو أطلع عليها أحد لولى هارباً من فوضاها وبعثرتها. ومن غير اللائق وأنتِ بعمر الورود أن تعتمدي على والدتك أو أختك الكبرى وترهقيهما في ترتيبها وتنظيفها.

وحتى لا تضنك عملية البحث عن ملابسك وحاجياتك ولسهولة إيجارها، تعودي على إرجاع كل شيء إلى مكانه، مع المداومة على التنظيف، لأن المكان المرتب النظيف يمنحك شعوراً رائعاً بالنشاط والحيوية والراحة النفسية على العكس تماماً من المكان المتسخ المبعثرة أغراضه وأثاثه فإنه

وردتي الجميلة، لطالما حرصتِ على الظهور بمظهر لائق ومرتب ونظيف عندما تكونين وسط مجتمع ما في الأماكن العامة سواء في المدرسة أو عند التنزه أو أثناء زيارة الأصدقاء.

وهذا ينم عن ذوقك الرفيع ويعكس مدى اهتمامك بمظهرك ونظافتك الشخصية، ومتابعتك لأهم تفاصيل ملابسك وترتيب هندامك أمام الناس. والأمر الأهم هو أن تحرصي وتطبقي هذا كله على بيتك وغرفتك وخزانتك، لأنك تنسين في أغلب الأحيان أو تتجاهلين ترتيب غرفتك وحاجياتك





# قالت وقلنا

خاصة إذا كنتِ لا تعلمين مصدرها ولم تتأكدي من صحتها ولم تعرفي بعد كيفية التمييز بينها. فالأولى أن تسألِي والدِيكِ وتستمعي بالحديث معهما وتأنسي بوجودهما وبأفراد عائلتكِ وتقوي علاقتكِ بهم، والتي أوهنها وقطعها الإنفراد والعزلة مع الهواتف الذكية، إضافة إلى شعوركِ بالمودة والألفة والحنان بينهم، والتي لا يمكن للهاتف أن يمنحها لكِ.

**قلنا:** الهواء أيضاً فيه دخان وغازات سامة وضارة تخنقنا وقد نموت بسببها، فلا تسرفي في استعمال هاتفكِ وتهدي وقتكِ لأن فيه ملوثات كثيرة ومفاسد تؤذي سمعكِ وبصركِ وتلغ عقلكِ وقلبكِ وصفاء روحكِ وتحجب بصيرتكِ، ناهيك عن المضار الصحية التي تدمر جسمكِ.

**قالت:** ولكنه أصبح مصدر إلهامي، فكل ما أحتاج إليه أجده فيه، حتى تساؤلاتي وما يدور في فكري وما أبحث عنه وما يصعب عليّ حله يجيبني عليه وبسرعة، حتى أنني لا أحتاج لأحد لأسأله أو أكلمه غير هذا الموبايل الذي أصبح أعز رفيق لي.

**قلنا:** بعض الإجابات في المواقع والفيديوهات التي تجدونها في هاتفكِ قد تدمر عقيدتكِ وتضرّ بدينكِ ومعتقداتكِ،

**قالت:** لا يمكنني الاستغناء عن هاتفي ولو لوقت قصير، لأنه لغة الحياة وتكنولوجيا العصر، كما أصبح الانترنت القلب النابض، ومن دونه يتوقف كل شيء في هذا العالم. **قلنا:** الاعتماد كلياً على الهاتف يسبب الإدمان عليه، فلا بد من تقليل أوقات استخدامه، ومثلما هو لغة الحياة فالماء أيضاً سر الحياة، ولكننا لا نشربه دائماً إلا عند العطش، وعندما نعطش نختار الماء الصالح للشرب دون غيره، كذلك برامج الهاتف علينا أن نختار الصالح منها والذي يفيدنا ونتجنب ما يضرنا.

**قالت:** وماذا لو قلت لكم إن هاتفي كالهواء الذي أتنفسه، فهل يستطيع الإنسان العيش دون الهواء؟ فأنا أحمله أينما أذهب وأتصفح به دائماً دون توقف.





# أمير المؤمنين عليه السلام

شعر: مهدي جناح الكاظمي

عليّ حبيبي  
حبيبُ اليتيم  
أبي قال هذا  
وأمي تقول  
وعلمتُ قلبي  
لألقى إمامي  
سأبقى أوالي  
ففيه الجنانُ  
سأسعى إليه  
أدورُ بحبّي  
عليّ كفاني  
إليه رجوعي  
عليّ أمير  
حبيبُ الفقير  
عليّ إمام  
عليه السلام  
إليه يسير  
بروحي أطيّر  
إمام التقاة  
وفيه النجاة  
بقلبي جريح  
حول الضريح  
حرّ السعير  
إليه المصير



# كيف أحمل زوجي المسؤولية؟

الإستشارية شهلاء الدهش

مركز الإرشاد الأسري

العتبة الحسينية المقدسة

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدَّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتحلن لهنَّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

مادياً ومعنوياً، لذا عليكِ مساعدته والوقوف بجانبه إلى حين تحمله المسؤولية.

٧- كافيهِ وعبري له عن إعجابك: لا نقصد هنا أن تعامله كالطفل وتجلبى له جائزة في كلِّ مرة ينجز فيها الأمور الموكلة إليه، لكن عليكِ إنَّ تقدرى جهده مهما كان صغيراً، ويمكنك أن تعدي له طبقه المفضل على الغداء، كما أن الرجال يحبون المديح كثيراً، فاستخدمي هذا الأسلوب معه مع التركيز على صفاته الرجولية، كأن تقوي له في إنك أحسست أنه بطلك عندما ذهب لشراء الحاجيات من السوق وجلبها لكِ وهكذا.

٨- اصبري عليه، فالأمر يحتاج إلى بعض الوقت، كما إنك ستصدمان كثيراً في البداية لأنه سيقاوم لبيقى مرتاحاً، وخاصة أنه قد تعود على ذلك.

أنت تقارني، فهذا الأمر لا يُحلَّ بالنقد ولا التهديد ولا السلبية.

٣- عليكِ أن تكوني واضحة بالأمور التي تريدينها منه، وبكيفية التصرف المطلوب منه في المواقف التي تستدعي تحمل المسؤولية، وتعليمه أداء بعض المهام كوضع قائمة للمصاريف اليومية والشهرية والخارجية لكي يلتزم بدفع أجور القائمة.

٤- إبدئي معه بالمصروفات البسيطة التي لا تحتاج مبالغ عالية منه، ومن ثم التدرج شيئاً فشيئاً وبمرور الوقت إلى المصاريف العالية.

٥- عندما يكون الزوج غير مسؤول، والزوجة تؤدي مهامه، وتقوم بها بشكل جيد وهذا ما حدث معكِ بالضبط، فيجد أنه ليس من الضروري تحمل المسؤوليات ما دام هناك من يحملها، جربي أن تتوقفي عن أداء دور زوجك في المنزل وعن تحمّل مسؤولياته، وإشعاره بنقص دوره في المنزل إذا لم تقومي أنت بهذا الدور.

٦- عندما كان زوجك في منزل أهله لم يتحمل مسؤولية ولم يتعلم طريقة ادخار الأموال وإدارة الأسرة

يتماذى في عدم تحمله للمسؤولية، وكذلك قد يحب أن يريح نفسه عندما يجد أنّ زوجته تدبر أمورها وأمور الأسرة بدون أن يتحمل المصاريف، فحتى لو كان زوجك معتاداً على جلب حاجيات المنزل والصرف على الأسرة، ولكنك قمت بهذا الأمر عوضاً عنه مرات عديدة، فقد يعتبر أنّها مهمتك الأزلية وينسحب منها.

٣- الانشغال: قد يكون زوجك مشغولاً بعمله وبالتفكير به طوال الوقت، وهذا هو السبب الذي يجعله يغفل عن احتياجاتك الخاصة، وخاصة أنّ المتعارف عليه عند الرجال أنهم لا يركزون على أكثر من موضوع واحد في الوقت نفسه.

٤- مشكلات في الشخصية: كالكسل أو الشعور بالنقص أو البخل سواء المادي أو العاطفي.

## طرق تحمل الزوج للمسؤولية

١- لا تقلّي من احترامه: فحتى لو كان زوجك عديم المسؤولية فهذا لا يعطيك الحقّ بأن تقلّي من احترامه سواء بينك وبينه أو بوجود الأشخاص الآخرين أو الأبناء، فتسممين عقولهم بأن والدهم عديم المسؤولية أو عديم الإحساس، وبأنّه ليس كالرجال الآخرين وأنت من تتحمل مصاريف العائلة بالكامل.

٢- تكلمي معه: التواصل هو أول الوسائل التي تساعدك للتعبير عما بداخلك من استياء لعدم تحمّل زوجك للمسؤولية، لكن اهدئي وتكلمي معه بهدوء، وكوني إيجابية قدر الإمكان، وقوي له كم سيكون الأمر أفضل والحياة أسهل عليكما أنتما الأثنان، وعلى الأسرة ككل، لو كانت المشاركة المادية بينكم مستمرة، دون

تقول السيدة (س.ح): أنا وزوجي على خلاف مستمر بسبب الإنفاق المالي على البيت والأولاد، إذ يرفض زوجي أن ينفه بمسؤولياته اتجاه الأسرة فيما يخص النفقة على البيت وعلى أولاده، وفي أحيان كثيرة أقوم أنا بالإنفاق على متطلبات العائلة من راتبي الشخصي، كيف يمكن لي إدارة هذا الخلاف المستمر معه خصوصاً أنّ هذا الخلاف بدأ بتعكير الأجواء العائلية. أرجو منكم النصيحة والمساعدة.

عزيزتي (س.ح) هناك مجموعة من الأسباب تجعل من الزوج عديم المسؤولية تجاه عائلته، منها:

١- أسلوب التربية: فقد يكون زوجك قد تربى منذ نعومة أظفاره ألا يتحمل المسؤولية لكون والدته هي من تحمّلت مسؤولية المنزل، ولأنّ هناك من كان يتحمل المسؤولية كاملة في أسرته قبل الزواج، فيكون بذلك قد تربى على أن يكون اعتمادياً.

٢- سكوت الزوجة: قد يزيد سكوت الزوجة الأمر سوءاً ويجعل الزوج





إن كثرة العناد تؤدي إلى حدوث المشاكل مما يؤدي إلى التفكك الأسري، وكثيراً ما يكون الإصرار من المرأة والرجل على رأيهما سبباً لحدوث خلاف في عدم التفاهم والاتفاق فيما بينهم مما يجعل الحياة صعبة لتمسك كل منهما برأيه، وربما يصل الأمر إلى تعمد الطرف الآخر برفض فكرة معينة صالحة بقصد العناد لفكرة طرحها أحدهما عندهما فيه.

هناك بعض الأساليب والطرق التي يمكن اتباعها للتخلص من العناد؛ منها تقديم المزيد من الحب والاهتمام والتقدير والاحترام فيما بين الزوجين، والتصرف بذكاء وهذوء وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب، وضرورة التعود على أسلوب الحوار والتعامل بروح التسامح وأن التنازلات مطلوبة بين الزوجين. كما على الزوجين أن لا يظهر صراعهما أمام الأبناء، ولا يناقشا مشاكليهما أمام الأهل والأقارب لأن ذلك يزيد من حدة التوتر والخلاف.

وأخيراً علينا أن نتذكر قوله سبحانه وتعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) سورة الروم، الآية ٢١.

# العناد عند الرجل والمرأة

د. سعاد سبتي الشاوي

مركز الإرشاد الأسري - بغداد

الفرد لحقوقه، وعدم إشباع الرغبات والاحتياجات الخاصة، فضلاً عن أن هناك جيناً أو موروثاً مسؤولاً عن العناد عند بعض الأفراد (المستقبلات التي تنشط حينما تنخفض مادة الدوبامين التي تساعد في عملية التعلم) وإن انخفاض الناتج من الدوبامين يعني أن بعض الناس يكونون غير راضين عن قرار أو عمل تبين أنه خاطئ، ومن ثم يكررون أخطاءهم. أما الأشخاص الذين يكون لديهم قدر كبير من الدوبامين فإنهم يقتنعون من المرة الأولى بالخطأ ولا يشعرون برغبة في تكراره.

لقد بينت الدراسات أن العناد صفة موجودة في الرجال والنساء، ولكن بعض الدراسات تبين أنه أكثر وضوحاً عند المرأة إذ إنَّه السلاح الوحيد الذي تدافع به المرأة عن نفسها أمام قوة الرجل واستبداده برأيه. لذا فإنها تلجأ إلى الرفض السلبي. وهناك من يرى أن عناد المرأة أخطر أسرار جاذبيتها، وتستخدمه بدرجات متفاوتة لتثبت وجودها وتلفت الأنظار إليها، ولكن هناك دراسات ترى أن الرجال يتصفون بالعناد مقارنة بالمرأة التي تسعى في الكثير من الأوقات إلى الوصول إلى أفضل حلول خلال النقاش فضلاً عن عدم تمسكها برأيها في المطلق، فهي تهتم بالفضيلة والعدل والرحمة أكثر من الرجل الذي يتشبث برأيه وأفكاره.

يتمثل العناد بصور عديدة؛ منها شكل المقاومة السلبية، وفيها يتأخر الفرد في تنفيذ الأمر مهما كان صغيراً، والتحدي الظاهر أي رفض التنفيذ دون سبب، والعصيان الحاد، وفيه يقوم الفرد بعكس الشيء الذي طلب منه تماماً، لأنه تقريباً شخص متحيز ويرفض أن يفعل شيئاً لا يفيد شخصاً يحبه أو يفيد شخصاً.

توجد أسباب عديدة تثير عناد الفرد وتجعله يصّر على موقفه؛ ومنها لغرض الحصول على ما يريد، ولمنع المقاومة التي يتعرض لها من قبل الآخرين، وتجنب ألم السيطرة عليه من قبلهم ووسيلة للدفاع عن نفسه وعن رأيه أو موقفه. وقد يكون شعورهم بتهديد الآخرين أو لإزعاجهم، وقد يستخدمه الفرد وسيلة للتخلص من مشاعر الكراهية والعداء الخفية التي يشعر بها تجاه شخص معين. وهناك أسباب أخرى؛ منها انعدام الثقة بالآخرين، وافتقاد

إن صفة العناد تطلق على كل من يمتلك رأياً أو موقفاً ويرفض تغييره بسهولة، كما إنَّه يصّر على القيام بالأشياء التي يراها مناسبة، ويتخذ قراراته بحزم ودون تردد، ويمتلك عزيمة وإصراراً ليحقق أهدافه ويرى نفسه على صواب في أي قرار، وفي معظم الأحيان لا يستجيب لما يطلب منه القيام به، ويتحمل مسؤولية كل فعل يقوم به. والعناد اضطراب سلوكي يصيب الكبار والصغار وإن الصغار يكتسبونه من الكبار نوعاً من التقليد والطباع المكتسبة.

يكون العناد على أنواع منها؛ العناد الطبيعي، وهو دليل على الاستقلالية وقوة الشخصية، وينشأ منذ سن الطفولة، والشخص الذي لا يمتلك ولو بعضاً من مشاعر العناد قد تتسم شخصيته بطابع خضوع واستسلام، وقد يصبح في المستقبل بحالة انطواء. وهناك العناد المشكل الذي ينشأ عن زيادة العناد الطبيعي عن حدّه، ويكون بسبب كون البيئة المحيطة غير مؤهلة وغير قادرة على التعامل معه.





# تأثير الأجهزة الإلكترونية على المهارات الكتابية

ريم محمود يعقوب

الاختصاصية في العلاج الإشتغالي / لبنان

نوعية) الكتابة (خط كبير أو صغير جداً، كلمات غير واضحة أو مفهومة، عدم الكتابة بين السطرين...)، التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطفل... من هنا أطلب من الأهالي الكرام، الانتباه لأنامل أطفالكم الصغيرة وتطوير مهاراتهم الحركية الدقيقة، من خلال المشاركة الفعالة في تنفيذ الأنشطة اليدوية كالزراعة، والرسم والتلوين، والخياطة والحياسة بالنسبة للفتيات، بدلاً من الاستخدام المتواصل للأجهزة الإلكترونية.

الطفل في تطور مهارات ما قبل الكتابة (القص، التلوين، اللصق...) وفي تطور مهارات الكتابة... ومن الملاحظة نجد أنّ استخدام هذه الأجهزة أدى إلى ضعف في عضلات اليدين والأصابع معاً، وهذا الأمر أدى بدوره إلى صعوبة ومشاكل في الكتابة، وذلك بسبب مشكلة في التحكم بقبضة القلم، وبالضغط المناسب على القلم أثناء الكتابة، وفي جودة

ما هي المهارات الحركية الدقيقة؟ هي مجموعة من العضلات الإرادية الصغيرة في أصابع اليدين، تساعد الطفل على تنفيذ أنشطة الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وخلعها - فك الأزرار وتركيبها-، واستخدام الملعقة والسكين... والأنشطة المدرسية (كاستخدام الأدوات المدرسية) استخدام القلم، المحاة والمبراة...) التي بدورها تساعد

أواجه مؤخراً، بصفتي معالجة انشغاليه (وظيفية / حسي- حركي) ازدياداً حاداً في توجهات الأهالي للاستشارة والتشخيص بما يتعلق بظهور فجوات تطورية في شتى مجالات التطور لدى أطفالهم، سواء أكان في المجال الحركي أم الفكري أم الحسي أم الاجتماعي أم التواصل، أم التعليمي، أم العاطفي، أم النفسي، بسبب تعرض الأطفال، لأوقات طويلة ومتواصلة، للأجهزة الإلكترونية بدلاً من المشاركة في تنفيذ أنشطة تنمي مهاراتهم التطورية حسب مراحلهم العمرية. وهذا الأمر سبب لأطفال مشاكل عدة، وعلى جميع المستويات: على صعيد التواصل، الانتباه، التركيز، والنظر، وإضافة إلى المشاكل الكتابية، كما كان لاستخدام الشاشات والأجهزة الذكية أثر سلبي كبير على صعيد المهارات الحركية الكبرى بشكل عام، وعلى الحركة الدقيقة بشكل خاص.





# طرق الاحتواء الأسري

زهراء طاهر الربيعي

بسيطة نسبياً فإنّ التنشئة لم تكن معقدة بل كانت أقرب ما تكون من عملية التربية غير المقصودة وكانت تتضمن استخدام الإيضاح والتعلم بالمحاكاة والممارسة.

قد يواجه الأطفال في بعض الأحيان صعوبات في التواصل مع أفراد الأسرة مثل الصراعات العائلية أو عدم الفهم. ومن الضروري إيجاد الحلول لهذه الأمور لضمان قيام أسرة سعيدة ناجحة، من خلال التواصل مع الأبناء وكسر حاجز الصمت وتذليل الصعوبات، والاستماع الفعال لما يقوله الأبناء، وفهم احتياجاتهم ومشاعرهم، دون تجاهلها أو التقليل من قيمتها. ويجب أن يكون الحوار مفتوحاً وصادقاً مع الأبناء من أجل تشجيعهم على التعبير عن أنفسهم وتدريبهم على التواصل الإيجابي.

وفي الختام نودّ أن نذكر الأهل بأهم طرق الاحتواء الأسري:

الاستماع بعناية: على أفراد الأسرة استماع بعضهم إلى بعض بشكل فاعل من أجل فهم المشاعر واحتياجات وأفراد أسرته وتفهم مشاعرهم.

التواصل الصادق: حاول أن تعبر عن مشاعرك وأفكارك بصدق واحترام. استخدم الكلمات الودية والهادئة لتجنب التوتر.

البحث عن حلول مشتركة: جرب العمل مع أفراد الأسرة لإيجاد حلول مشتركة للمشكلات قد تحتاج إلى التفاوض والتنازل قليلاً.

الاحترام المتبادل: حافظ على الاحترام والتقدير في جميع الأوقات، حتى في حالة الخلافات. احترم وجهات نظر الآخرين.

البحث عن الدعم الخارجي: إذا كانت المشاكل تستمر فقد تحتاج إلى البحث عن المساعدة من مستشار أو خبير في العلاقات الأسرية.

الأسرة هي حاضنة الطفل الأولى، لها الدور الأكبر والأبرز في التأثير على سلوكه وأفكاره، وتطور مستقبله.

فالخبرة الأسرية هي أول وأهم الخبرات التي يمرّ بها الإنسان في حياته وربما يكون الدور الحاسم للأسرة في تشكيل سلوكه وفي بناء شخصيته. وهي من القضايا القليلة التي لا يختلف بشأنها المختصون في الأوساط الاجتماعية والنفسية والتربوية. إن الأسرة لا تشكل سلوك الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة فحسب، وإنما في مراحل النمو كلها، وأيضاً لها دور جبار في بناء مستقبله. فإذا كانت الخبرة الأسرية ترسم ملامح نمو الإنسان وقدراته وتكيفه في مرحلة الطفولة فهي تحدد مدى استقلاليته، ومستقبله يكون على أساسها وفهمه لذاته في مرحلة المراهقة، وتحدد مستوى شعوره بالطمأنينة ومدى تحقيقه لذاته ووضوح أهدافه في مرحلة الرشد.

وكما نعرف أنّ الأسرة نظام اجتماعي رئيس يشكل أساس وجود المجتمع. ومصدر مؤسسة الأسرة هي الوحدة الأساس في كلّ المجتمعات البشرية بصرف النظر عن الفروق الثقافية، فالأسرة لا تعمل على تلبية الحاجات الأولية للفرد من طعام وماوى وملبس فحسب، ولكنها تلبية حاجاته الإنسانية الأخرى كالحاجة إلى الحب والانتماء، وتنقل من جيل إلى جيل التقاليد والقيم الثقافية والروحية والأخلاقية. وليس من شك في أنّ الأسرة احتلت مكانة مهمة لم تحتلها أية مؤسسة اجتماعية أخرى في الحقب الزمنية المختلفة من تاريخ التطور الإنساني فيما يتعلق بالتنشئة، فقد كانت الأسرة في المجتمعات الإنسانية القديمة المؤسسة الاجتماعية الوحيدة التي تعلم الأطفال وتعدهم للمستقبل. ولما كانت الحياة في تلك المجتمعات



# سجين تحت التهديد

زينب حسين

## شرط زواجي

تقبلت فكرة الزواج مرغماً، وقررت أن أسعى لتحقيق أهدافي وطموحاتي في إكمال دراستي الجامعية رغم كل الظروف. لهذا صارحت الفتاة التي سأقترن بها بالأمر الذي أسعى إليه ووضعت شرطاً لزواجنا، وطلبت منها أن تتفهم وضعي وتساندني وتدعمني إلى حين بلوغ مرادي، فالموازنة بين مسؤوليات البيت وبين رحلة الدراسة أمر شاق وعلينا تخطيه بصبر، فوافقت من دون تردد ووعدتني بتحمل كل الظروف.

## سبب إخفاقي

في بداية زواجنا كانت الأمور تسير على ما يرام حتى جاءت فترة الامتحانات التي تتطلب مني أن أبذل مجهوداً مضاعفاً وأتفرغ لها تفرغاً تاماً، وهذا ما جعلها تشعر بفرغ كبير وتظن بأنني لم أعد أحبها وسأهملها،

## بداية قصتي

ولدت ببيتيم الأب، وعشت مع والدتي في أسرة صغيرة يكتنفها الحب والوئام رغم الظروف الصعبة، إذ كانت والدتي تعمل لتؤمن لنا لقمة العيش الحلال. لهذا عاهدت نفسي أن أوفي حقها وأعوّضها عن تلك السنوات العجاف، بتفوقي في المدرسة وإكمال دراستي.

## حلم والدتي

لكوني وحيدها أصرت والدتي على موضوع زواجي وأنا ما زلت في مرحلة الإعدادية لترى أحفادها كما تقول، وحاولت أن أتهرب مراراً من تلك المسؤولية الكبيرة، وبالكاد أقنعتها بأنني سأبني مطلبها بعد تخرجي من مرحلة السادس الإعدادي التي تحتاج إلى تفرغ تام ودراسة مركزة من أجل الحصول على معدل جيد يؤهلني للدخول في جامعة مرموقة. وعلى الفور وبعد أن أنهيت امتحاناتي، بدأت بالبحث عن فتاة ملائمة لتجعلني أمام الأمر الواقع الذي أصبح حقيقة لا فرار منها.

الاستقرار والسكينة والعيش في ظل الأجواء العائلية الودية الهادئة حلم يراود أغلب الشباب بغض النظر عن المشاكل والمنغصات التي تواجههم في بداية حياتهم الزوجية والتي تضمحل وتزول حتماً بمرور الأيام، إلا الذين يحولون تلك المشاكل إلى ساحة حرب دائمة ليس لها انتهاء.



المشاكل بينما مستغلة سكوتي وصبري الذي بدأ ينفذ من هذا الوضع المأساوي. ليتهاهم يقتلونني لكي لا أقضي حياتي أسيراً مكبلاً بالقيود والأغلال، فلا حرية عندي ولا يمكنني التعبير عن رأيي ولا أستطيع فرض هيبتني وحفظ مكانتي بين أسرتي.

### من يفك أسري؟

هذه أسوأ حالة يمكن للرجل أن يتعرض لها في حياته الزوجية، فأغلب مشاكل الأزواج مع زوجاتهم يلجأون فيها إلى الطلاق والانفصال وينهون معاناتهم. أما أنا فالويل لي إذا ناقشتها أو منعتها عن شيء تريده، فكيف إذا فكرت بطلاقها؟ فماذا أفعل؟ وإلى من ألتجئ لكي يفك أسري ويخلصني من عذاب سجنني ومرارته؟ وكيف لي قضاء بقية حياتي مع تلك الزوجة المتسلطة وعائلتها العدوانية؟

ما لي غير تجرع المرارة والصبر واحتساب الأجر، امتثالاً لنصيحة رسول الله ﷺ الذي قال: (من صبر على سوء خلق امرأته واحتسبه أعطاه الله تعالى بكل يوم وليلة يصبر عليها من الثواب ما أعطى أيوب ﷺ على بلائه، وكان عليها من الوزر في كل يوم وليلة مثل رمل عالج)<sup>(١)</sup>.

١ - ميزان الحكمة، الريشهري، ج ٤، ص ١٩٨.

### محاولة تمديدي

وفي صباح اليوم التالي، فزعت على أصوات طرق شديد على الباب، وإذا بهم أخوتها الستة وبعض أفراد من أقربائهم، وهم يحملون أنواع الأسلحة الخفيفة ويهددونني بترك دراستي وعدم الشروع بطلاق أختهم وإلا ستكون النتيجة إنهاء حياتي، وأمروني بإحضار أهلي وأقربائي لعقد الجلسة العشائرية ومحاسبتي عشائرياً.

### شدة ندمي

صدمت وزلزلت من بشاعة الموقف ومن هذه العقلية المتخلفة والعدوانية، وندمت ندماً شديداً لأنني تزوجتها، حتى والدتي ندمت على اختيارها الخاطئ وعلى إصرارها على موضوع الزواج وعلى ضياع مستقبلتي. وبدأت تتأسف لي وتطلب مني أن أسامحها لأنها هي من وضعتني بهذا الموقف الصعب. والأدهى من ذلك كله أنني لا أعرف أحداً من عشيرتي لأن والدي عاش بعيداً عنهم، وبعد وفاته تكفلت والدتي برعايتي وتربيتي، فمن أين أتى لهم بعشيرة ليتفاوضوا معها؟

### ليتهم يقتلونني

في النهاية رضخت لطلب أخوتها المدجين بالأسلحة بعد إلحاح من والدتي حرصاً على حياتي التي أصبحت جحيماً ولا تساوي شيئاً من دون دراستي وتحقيق أحلامي، وهذا ما جعلهم يستضعفونني ويسيطرون عليّ لأنني وحيد وليس لدي عشيرة تدافع عني وتأخذ بحقي. وبقيت زوجتي تهددني بهم بين الفينة والأخرى كلما أثرت

على قلبي ونفسي. وعندما عدت كانت هي تنتظرنني والغضب يسيطر عليها وبدأت تستجوبني كأنها الضابط وأنا المتهم، حتى انفجرت قائلة: عليك أن تترك الكلية ولن تذهب إليها بعد اليوم، فقلت لها بحزم: هذا مستحيل لا بد أنك نسيت إنه الشرط الوحيد لزواجنا، فأجابتنني وهي تهددني: لم أنس ذلك، ولكن الظروف قد تغيرت وإن لم تفعل ما قلت لك ستندم ندماً شديداً، فقلت لها بغضب: لن أترك الجامعة مهما حصل، وسأطلقك إن لزم الأمر لأنك أخلفت بالشرط، فتعالى صياحنا وبقيت تهددني وجمعت أعراضها وذهبت إلى أهلها لتشكونني إليهم.

### شرارة غصبي

نات يوم لم أرجع إلى البيت بعد انتهاء الدوام في الكلية، وبقيت خارجه أمشي بين الأزقة في الشوارع لساعات متأخرة لأنني كنت أشعر باختناق في صدري، وبكآبة أطلقت







# أسلوب حل المشاكل

منتقى محسن

هل لديك مشاكل تعجزين عن حلها؟ ولم تهتدي بعد لأساليب وطرق لإنهاؤها؟

تعالي إذن معنا لنعلمك ما في جعبتنا من حلول وأدوات مثمرة تنفعك.

نبدأ في بيان أن أهداف أسلوب حل المشكلات يسعى إلى تنمية عدد من المهارات التفكيرية أو الأدائية، وإعطاء خطوات عامة تبدأ بالتفكير الجانِب حول المشكلة وتنتهي بحلها، ويحقّق عدّة مطالب:

١- إثارة الدافعية لدى المتعلم: فقد قيل إذا فُقدت الدافعية لحلّ المشكلات فُقد الحلّ.

٢- تنمية المعلومات المعرفية: فعن طريق حلّ المشكلات تُنمّي النواحي المعرفية لدى الفرد من تقصي المعلومة والبحث عن الحلول.



# ثقافة الحوار

إسراء مصطفى كوسه / سوريا

الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن مجتمعه الذي ينتمي إليه فله تطلعاته وفكره ورؤاه، والذي تربطه به ثقافات وقضايا ومفاهيم تتطور وتتجدد عبر الزمن. والحوار وسيلة فعالة ومهمة من وسائل التواصل بين الأفراد، وهو أسلوب يعبر به الفرد عن أفكاره وانطباعاته عدا عن أنه تفاعل يأخذ اتجاهات عدة، وعناوين مختلفة، يكون تارة أسلوباً من الخطاب، وتارة فناً من فنون الكلام.

كما يأخذ أشكالاً مختلفة فيكون دينياً أو سياسياً أو ثقافياً أو إنسانياً إلى ما هنالك من الحوارات.

وبالحوار يعبر الإنسان عن خلاصة تجربته في الحياة، وما توصل إليه من قناعات واعتقادات وحقائق؛ وبالمقابل يتقبل الآخر. وقد يصل الحوار إلى هدفه الأسمى حينما يتوصل به المتحاورون إلى نتائج مشتركة أو أفكار إيجابية معاصرة متجددة تتناسب مع تطور المجتمعات.

والدائرة الأولى للحوار تبدأ من الأسرة بين الزوجين، ومع الأبناء، والذي بدوره يمنح الأبناء نمواً فكرياً صحياً في عائلة تدرك معنى وأهميته، التفاعل بين أفرادها

إلى أن تتسع الحوارات خارج تلك الدائرة الضيقة، لتصبح حوارات مجتمعية يتشاطرها الأفراد في مجتمع واحد مع الآخرين. فتلاقي الثقافات عمل بناء يعود بالأهمية على المجتمعات وهو انفتاح على كل جديد. وتعرّف على الآخر عن قرب، كما قال تعالى: "وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا" سورة الحجرات، الآية ١٣.

٣- استخدام أساليب التفكير المختلفة (الدنيا والعليا) في عملية التعلم:

تتمثل الدنيا عبر أسلوب واحد مثل الاستنتاج، الاستقراء، الاستنباط، التصنيف، التلخيص.

أما العليا؛ تكون أكثر من مهارة الدنيا مثل التفكير الإبداعي، التخطيط.

٤- تعلم المفاهيم العلمية: حيث إنّ المفهوم مجموعة من المعلومات يربطها شيء واحد.

٥- تعديل الأطر المرجعية أو تغييرها.

٦- توظيف الخبرات السابقة في حلّ المشكلات.

٧- تعزيز الجانب الإيجابي الفعال للمتعلم أثناء عملية التعلم.

ويقول الخبراء إن أسلوب حلّ المشكلات، يفسح المجال في التعليم لحرية التفكير مع تويي زمام المبادرة لاتخاذ القرارات المتعلقة بحلّ المشكلات، كما يرى الخبراء؛ إنّ مقدار النجاح في الحياة يتناسب طردياً مع القدرة على استخدام أنواع التفكير في حلّ المشكلات.

وبهذا نكون قد وصلنا إلى خطوات حلّ المشكلات:

١- **تعريف المشكلة:** من خلال عرض المشكلة، ومعرفة الهدف أو الحالة المرغوبة، والوقوف على أهمية المشكلة.

٢- **تحديد الأسباب المحتملة:** يوفر تعريف الحالة المرجوة أو المأمول الوصول إليها في حلّ المشكلة إلى التركيز نحو الهدف، وتحديد مجال المشكلة.

٣- **الحلول والبدائل:** ينصح بكتابة قائمة الحلول والبدائل، ولتوليد البدائل يفضل استخدام استراتيجيات العصف الذهني والتي تنصّ قواعدها على: لا تنتقد، شجّع الأفكار الكبيرة، ابن على أفكار الآخرين وقاعدة الكمّ يولد النوع.

٤- **اختيار الحلّ الأفضل:** يجب اتباع هذه الخطوات؛ ضع معايير وضوابط لتقييم الحل، عرض قائمة أفضل الحلول على المعايير، التيقن أنّ الحلّ الذي يحقق أعلى درجة يكون هو الحلّ الأفضل.

٥- **وضع خطة العمل:** لعمل خطة عمل ينبغي؛ تقسيم الحل إلى مهام متعددة، تقييم خطة طوارئ مصاحبة للخطة العامة.

٦- **تنفيذ الحلّ وتقييم النقد:** من خلال اللقاءات الدورية للتأكد من سير الخطة العامة، وضع مؤشرات معينة على ضوئها يُحدّد مدى التقدم في تنفيذ الخطة، ومراجعة الخطوات السابقة؛ وأخيراً عمل خطط فرعية من خلال تجزئة المهام إلى أعمال وجدولتها زمنياً.

وبهذه الجولة السريعة نكون قد وقفنا على أهمّ ما يخصّ أسلوب حلّ المشكلات. نسأل الله تعالى أن يجعل بيوت المؤمنين خالية من المشاكل والهموم وأن يغمرها بالحب والمودة والدفء... إنه سميع مجيب.



# أهمية التربية المستمرة

الشيخ ليث عباس

ذلك- من إعدادهم كي يصبحوا رجالاً يعتمدون على أنفسهم ويتعلمون بأنفسهم. والعلم المفروض المقصود به هنا ليس محدوداً، وإنما هو مطلق. وقد خصصه الرسول ﷺ، أو أشار إلى أن الواجب الاجتزاء- لا الإحاطة- لأن العلم ليس له حد لقوله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)<sup>(٤)</sup>. تلك إشارة قرآنية تفيد أن العلم المفروض هو العلم المطلق يسقط وجوب الكل فيه بإحراز البعض.. وقد أثبت علم النفس الحديث أن الكائن البشري كان يعتريه النقص ولا يكتمل إلا بعملية تعلم دائمة ومستمرة، تشمل جميع نواحي العمل التربوي، وتتخلل مختلف مراحل التعليم والتعلم. فالعملية التربوية التعليمية أصبحت سلوكاً يحصل في ذات الإنسان المتعلم، عن طريق خبراته المتعددة والأساليب التي يعبر فيها عن ذاته وتجاربه مع البيئة الطبيعية والاجتماعية وتحقيق ذاته بشكل مستمر.

وهنا لا ينبغي بعد اليوم أن ننظر إلى التربية على أنها عملية نقل المعرفة، بل علينا أن نعدّها عملية تحرير للإنسان بتكوين شخصيته الأخلاقية وإتاحة الفرصة لمؤهلاته وطاقاته، إذ إن الإنسان لم يخلق ليرسخ تحت أثقال الحياة الدنيا بل ليسمو ويرتفع على صفائر الحياة.

٤- سورة طه، الآية ١١٤.

المعروفة، فهو أحد الأدوات المهمة في عملية التعليم المستمر. إن موضوع التربية المستمرة، ليس موضوعاً حديثاً، كما يظن البعض، إذ إن الكائن البشري كان يحاول دائماً أن يتعلم من أجل أن يتمكن من التكيف مع متطلبات البيئة التي يعيش فيها، سواء أكانت بيئة طبيعية، أم بيئة اجتماعية، غير أن الجديد في ذلك هو تحويل تلك المحاولات العفوية غير المقصودة، إلى مشروع قائم بذاته عبر خطوات مدروسة وموضوعية ومنطقية، ويمكن أن نلخص الداعي إلى التربية المستمرة بما يأتي: (التغير السريع في العالم وتغير النظرة إلى المعرفة من كونها ثابتة إلى كونها متغيرة، الانفجار وسيادة اتجاه العلمي والمعرفي الموافق للمنظومة الدينية، التطور السريع في وسائل الإعلام والاتصال).

إن مفهوم التربية المستمرة، كان يطلق في بداية الأمر على عملية تعليم الراشدين، وبعد ذلك على التكوين المهني المستمر. أما اليوم، فالتربية المستمرة تعني العملية التربوية بكاملها التي يشارك فيها الأفراد كما يشارك فيها المجتمع بأسره، وأصبحت مهمتها الأساسية فيما يتعلق بالأطفال، لا تنحصر في مساعدتهم كي يعيشوا عيشة راضية تليق بكل طفل، بل لا بد - زيادة على

الاختلاف الزمني؛ فإذا كانا (الأخلاق، والتعليم) يختلفان بين زمن الأب وابنه، فكيف يكون مبلغ اختلافها بين زمن السلف وزمننا هذا..؟

جاء في الأدبيات التربوية الإسلامية (ليس لصحيح العقل والبدن عذرٌ في طلب العلم ما دامت الحياة)، وفيه إشارة واضحة إلى التربية المستمرة التي يحتاجها الإنسان، وتتمثل بالاستعداد لطلب العلم بالطرق المباشرة أو غير المباشرة، وسواء بالتعليم النظامي أو غير النظامي في جميع مراحل العمر على مدى الحياة. وقد أخذ نظام التربية المستمرة يتحول إلى نظام معقد، يركز على الاهتمام بمختلف عناصر الموقف التربوي كالاهتمام بسلوك المتعلم وتعديله والعناية بالمعلم، أي الحرص على إعادة إعداده باستمرار، وذلك بتوفير مصادر المعرفة المختلفة له، كي يكون على بيئة من كل ما هو جديد، ويجب أن يكون المعلم ملماً بمحتوى مادة التدريس التي يعلمها الطلاب، وكذلك يجب توفير البيئة المناسبة لكل متعلم، بحيث يتمكن أن يبحث بنفسه عن المعلومات، والمعرفة اللازمة، بحيث إن لكل طالب قدرات ورغبات خاصة تختلف باختلاف المراحل العمرية. ومن هنا جاءت أهمية دراسة منهج البحث العلمي وفهمه بخطواته

التربية عملية متعددة الأهداف والمعاني لا تتم في فراغ، بل تتحقق إذا توافر طرفاها؛ وهما (المربي، والمتربي)، والوسط الذي تتم فيه التربية من مدرسة وأسرّة وغيرها.

أهم ما تتصف به التربية الحسنة (الاستمرار)، فهي لا تنقطع في سن معينة أو مرحلة معينة من مراحل التعليم، بل تمتد من المهد إلى اللحد كما يقول رسول الله ﷺ في هذا الصدد: (اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد)<sup>(١)</sup>، وقوله أيضاً عن الأخلاق: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق)<sup>(٢)</sup>. ومما نسب إلى أمير المؤمنين ﷺ قول يمزج ويجمع فيه بين تربية الأخلاق والعلم، وشرطه أن يكون مستمراً حين قال: (لا تقسروا أولادكم على أخلاقكم فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم)<sup>(٣)</sup>. فإن في هذه الكلمة تقريراً لسمو الأخلاق، ثم لضرورة التطور العلمي في هذا السمو. فحن مسؤولون أمام هذه الحكمة أن نهذب ونعلم أطفالنا وأبناءنا ثم نكلها إلى زمانهم. فالواجب على أولياء الأحداث اليوم أن يعلموهم ما هم في حاجة ماسة إليه، والإسلام يقدر

١- كشف الأستار في شرح الاستبصار، السيد نعمه الله الجزائري، ج ١، ص ٧٢.

٢- تفسير مجمع البيان، الشيخ الطبرسي، ج ١٠، ص ٨٦.

٣- شرح نهج البلاغة، الإمام زين العابدين، ص ٥٩١.





# روحه وروحها

خديجة الكبرى رحيم السعدي

٥- حسن الخلق، وهذا من أهم أركان الزواج! فإن حسن خلق الزوج يساعد الزوجة على العطاء والحب، وحسن خلق الزوجة يساعد على خلق جو الطمأنينة والاستقرار وتنتهي جميع أنواع المشاحنات والاضطرابات.

ولما كانت الأسرة قائمة على الأب والأم وأنها أصغر وحدة في البناء الاجتماعي فهي تؤثر مباشرة في المجتمع، فعندما يكون الأب على قدر عالٍ من تحمل المسؤولية والأم كذلك، فهذا يسير بالأسرة سيراً متكاملًا منتظمًا، فالزوج الصالح هو الذي يهتم بشؤون حياته مادياً ومعنوياً وهو من عبر عنه صلوات الله عليه كالمتمسح بدمه في سبيل الله. والزوجة الصالحة هي التي تقدر ظروف زوجها ولا تثقل كاهله بما لا يستطيع عليه. فقد وضع رسول الله وأهل البيت عليهم السلام منهجاً يعصم هذه العلاقة من التصدع. فإذا سارا عليه بدون أدنى شك يوصلهما إلى تحقيق مفهوم الآية المذكورة. أما إذا حصل العكس فسيحل التفكك الأسري، ومشاكل أخرى ليس لها حصر.

الزواج من صغيرها إلى كبيرها أن يراود به وجه الله والتقرب إليه.

٣- عدم المقارنة، لا يقارن الزوج وزوجته بباقي النساء، ولا تقارن الزوجة زوجها بباقي الرجال، هذا الأمر يطفئ العُلقة الروحية بينهما مما يجعل الزواج روتيناً.

٤- لا بد أن يعرف الزوج أن الله كلفه بهذه الزوجة منذ عقد القران بينهما ولم يسلطه عليها، إنما جعل منه سنداً وثيقاً تأوي إليه، وأن تعرف الزوجة أنها السُكنى والسكينة للزوج، وليست آلة ينتهي دورها حيث انتهت من أعمال المنزل ورعاية الأطفال.

والحب الإلهي فسينعكس الأمر حتماً وتتحول من مودة إلى كراهية وبغض وعيشة غير مريحة تصحبها المشاكل.

فإذن علينا أن نعرف متى وكيف نحقق مفهوم الآية واقعاً، واختصرها بأمر أهمها:

١- الخوف من الله؛ كلما كان الرجل أكثر خوفاً وخشية من الله فإنه يكون أكثر حكمة وأناة، وكلما كانت المرأة أكثر خوفاً من الله كانت أكثر حياءً وعفة.

٢- العلة من هذا الزواج الطاعة لله سبحانه؛ أن يطاع الله بكل جزئيات

بادئ ذي بدء أريد أن أشير إلى معلومة مهمة جداً، وهي، أن العرب سابقاً كانوا يكتبون الحروف دون وضع النقاط عليها، إلى أن حلت بعض الالتباسات ببعض الحروف "ب - ت - ث" كانوا يواجهون صعوبة في تحديد أي الحروف مقصودة، على سبيل المثال كانت كلمتي "زوجة - زوجها" تكتب بدون نقاط، بهذا الشكل "روحه - روحها". نستشف من هذه المعلومة عمق المشاعر بين هذين الزوجين، ولأن العرب ذوو فصاحة وبلاغة، كانوا يضعون المفردات حسب ما يشاهدون من توافق بين اللفظ ودلالته.

والجدير بالذكر أن الزواج منظومة تسعى إلى التكامل النفسي والروحي، وله عدة قوانين وأنظمة يجب على الأزواج اتباعها لكي توصلهم إلى المودة والسكينة التي تجسد مفهوم الآية (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)، والوصول إلى المودة والرحمة ليس متوافراً لكل من الرجل والمرأة. فإذا أصبحت علاقتهما سطحية خالية من روح الإيمان







جزيرة كيش هي واحدة من أجمل الجزر المرجانية في الخليج، وتبلغ مساحتها أكثر من ٩٠ كيلومترًا مربعًا، وتقع على بعد ١٨ كيلومترًا من الساحل الجنوبي لإيران. فهي مدينة ساحلية أنيقة وحديثة على حدٍ سواء، وتعدّ تلك الجزيرة وجهة سياحية دولية لجمالها الطبيعي وشواطئها المرجانية ومياهها الصافية، وإنّ أفضل وقت لزيارة الجزيرة هو الشتاء والربيع.

تحتوي الجزيرة على العديد من المرافق السياحية، مثل: الحديقة الشاطئية، التي تمرّ على مسار كيش لركوب الدراجات، هي مركز للاستجمام المائي في الجزيرة، وحديقة للطيور فيها أكثر من ٥٧ نوعًا من الطيور من مختلف أنحاء العالم معًا حتى يتمكن السائحون من الاستمتاع بمشاهدتها لمدة ساعة أو ساعتين. ويمكن للأطفال التعرف على هذه الأنواع. كذلك يوجد في الجزيرة متنزّه مير مهنا الساحلي وهو أكبر مدينة ترفيهية في الجزيرة.

## جزيرة كيش



## محمية الريم

محمية الريم هي عبارة عن محمية مخصصة للغزلان، بمساحة تبلغ ٥٠٠ دونم ذات سياج، وسوف تتوسّع بإضافة ٢٠٠٠ دونم آخر، فهي من أكبر المحميات في الدولة، تقع ضمن محافظة ميسان إلى الجزء الجنوبي من العراق، وتحديداً في قضاء علي الغربي. وتُصنّف من المشاريع المهمة على مستوى البلاد، نظراً إلى أنّها تهدف إلى حماية الغزلان من الانقراض وزيادة عددها.



## ماذا أزرع في حديقة منزلي؟

بعد انتشار استخدام المبيدات والكيماويات في الزراعة أصبح من الصعب إيجاد فاكهة أو خضراً طبيعية وصحية ١٠٠٪، ولحل هذه المشكلة يلجأ بعضهم لزراعة الخضر والفاكهة في أسطح المنزل وشرفه للحصول على منتجات طبيعية غنية بالعناصر الغذائية المفيدة، لذلك نقدم لك الفواكه والخضروات التي يمكن زراعتها منزلياً، وطرق القيام بذلك.

### الثوم



يمكن زراعته من خلال اختيار مجموعة من فصوص الثوم الكبيرة والجيدة وتقطيعها ووضع القطع داخل التربة مع مراعاة الفصل بين كل منها، ثم تغطية التربة بالقش والسماد وأوراق الشجر ويوضع في مكان معرض للشمس وذي تهوية جيدة.

### الجزر



يُزرع الجزر من خلال تقطيع رؤوسه ووضعها في الماء وتركها حتى تنبت جذور جديدة، بعد ذلك يمكن نقلها إلى التربة حتى تنمو وتنتج الجزر.

### البطاطس



تحتاج البطاطس حوالي ٧ أسابيع حتى يمكن حصادها، وكل ما تحتاجه هو تقطيع ثمرة بطاطس إلى نصفين ودفنها في التربة مع الاهتمام برئها بانتظام.

### الخس



من الخضروات التي يسهل زراعتها في المنزل، وذلك من خلال أخذ مجموعة من أوراق الخس ووضعها في وعاء من الماء وتركها في مكان معرض للشمس القوية، ويترك حتى يبدأ في تكوين جذور جديدة بعدها يمكن نقله إلى التربة.

### الفلفل



من الخضروات سريعة النمو، فيمكن حصادها في وقت قصير جداً، وذلك من خلال شراء مجموعة من بذور الفلفل وزرعها في وعاء به طين وتركها في مكان تصله أشعة الشمس المباشرة.

### التين



يحتاج التين إلى أشعة شمس قوية ودائمة، فإذا أردنا زراعته في المنزل علينا الاهتمام بوضعه في مكان مشمس للغاية، وغالباً ما يُزرع التين من خلال شراء مجموعة من الشجيرات الصغيرة حديثة النمو وغرزها في أصص بلاستيكية أو في حديقة المنزل، مع ربيها بانتظام والسماح للتربة بالجفاف بين كل سقاية وأخرى.

### اللانكي أو المندرين



وهو نوع من الفواكه الحمضية اللذيذة التي تشبه اليوسفي، ومن الفاكهة الجيدة جداً للزراعة المنزلية لأنه يعطي المنزل رائحة ذكية وشكلاً جميلاً رائعاً، ويفضل أن تزرع شجيرات المندرين في مكان مشمس ذي رطوبة مرتفعة، لذلك سيكون الصيف هو الفصل المناسب لزراعتها فهي حساسة جداً تجاه الصقيع.

### الليمون



الليمون من الفاكهة التي لا غنى عنها في المنزل، ويمكن اختيار شجيرات الليمون لزراعتها في المنزل أو الفناء، حيث تزرع في أصص أو حاويات فخارية، وهي من النباتات التي تحب الرطوبة وتحتاج إلى الكثير من الماء ولا تحتمل الرياح أو الصقيع.



# ما هي حبوب الحمى؟

نفسها، ولكن يساعد العلاج المبكر لحبوب الحمى في تصغير حجمها ومن ثم تسريع فترة الشفاء والعلاج.

يمكن علاج حبوب الحمى مبكرًا من خلال ما يأتي:

## ١. الأدوية المضادة للفيروسات

الأشخاص الذين يعانون من الإصابة المتكررة بحبوب الحمى، يفضل أن يمتلكوا الأدوية المضادة للفيروسات والتي تساعد في علاجها.

هذه الأدوية تعمل على وقف تكاثر الفيروسات، ومن ثم منع ظهور حبوب الحمى أو تقليل حجمها أو تقليل فترة العلاج، ومنها ما يكون على شكل حبوب عن طريق الفم أو مراهم.

والجدير بالذكر أن هذه الأدوية لا تباع دون وصفة طبية، لذا استشر الطبيب قبيل تناولها.

## ٢. الأدوية المسكنة للألم

يمكن استخدام بعض مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية مع أنها لا تسرع من شفاء التقرحات إلا أنها تساعد في التقليل من الانزعاج والحكة الناتجة عنها.

## الوقاية من حبوب الحمى

يمكن اتباع النصائح التالية لتجنب الإصابة بحبوب الحمى:

◆ تجنب لمس حبوب الحمى أو خدشها أو حكها لتجنب نقل الفيروس إلى اليدين وانتشاره إلى الأشخاص الآخرين.

◆ تجنب مشاركة المشروبات أو منتجات الشفاء أو معجون الأسنان أو أي أشياء خاصة قد تلمس الفم للمصابين بحبوب الحمى.

◆ تجنب ملامسة الجلد بشكل مباشر مع المصابين.

◆ إصابة الجلد.

◆ التغييرات الهرمونية.

◆ ضعف جهاز المناعة.

## الأعراض المرافقة لحبوب الحمى

تظهر مجموعة من الأعراض الأولية للإصابة بفيروس الهربس على الشفاه والتي تظهر بعد حوالي يومين إلى ٢٠ يوم من التعرض للفيروس، وتشمل ما يأتي:

◆ ظهور حبوب الحمى على الشفاه أو اللسان أو الخدين أو على الذقن.

◆ ألم في الفم واللسان.

◆ تورم في الشفاه.

◆ صعوبة في البلع.

◆ التهاب في الحلق.

◆ صداع.

◆ ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

## علاج حبوب الحمى

لا يمكن تجنب الإصابة بحبوب الحمى طوال الوقت، ومن ثم فمن المهم أن يتخذ المصاب خطوات علاجية مع بداية ظهورها.

تزول حبوب الحمى عادة من تلقاء

وهو فيروس معدي وينتقل بسرعة كبيرة. هذا النوع من الفيروس ينتقل من خلال التقبيل، ومشاركة الأغراض الشخصية، ولمس الوجه.

هذا الفيروس قادر على البقاء في الجسم لسنوات دون إحداث أي عوارض، وفور التعرض لبعض المحفزات ستلاحظ ظهور حبوب الحمى مجددًا.

من الجدير بالذكر أنه على المصاب غسل يديه باستمرار، وتجنب لمس الحبوب ومشاركة الآخرين أغراضه الشخصية لكيلا ينقل العدوى إلى الأشخاص الآخرين.

## محفزات ظهور حبوب الحمى

يوجد العديد من الأمور التي تحفز ظهور حبوب الحمى، ومن المحفزات الشائعة إليكم ما يأتي:

◆ تناول بعض أنواع الأطعمة.

◆ التوتر.

◆ الإصابة بمرض أو الخضوع لجراحة.

◆ التعرض لأشعة الشمس أو الرياح القوية.

حبوب الحمى هي عبارة عن بثور صغيرة تظهر على الشفاه أو في المنطقة المحيطة في الفم، وتسبب الألم والانزعاج للشخص المصاب.

تبدأ حبوب الحمى بالظهور عند الإحساس بالخز أو الحكة أو الحرق في منطقة الشفاه، ثم تتطور إلى تقرحات مليئة بالسوائل، ومن ثم تتشكل قشرة صفراء على القروح.

عادة ما تبقى حبوب الحمى لمدة تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين أو أكثر من الزمن، ثم تزول من تلقاء نفسها وتزول القشور ويظهر اللون الوردي للشفاه، وفي هذه الأيام هناك علاجات تساعد في تسريع عملية الشفاء.

ولما كانت هذه الحبوب معدية، فمن المهم معرفة الأمور التي تثير ظهورها ومحاولة تجنبها قدر المستطاع.

## أسباب ظهور حبوب الحمى

عادة ما تظهر حبوب الحمى نتيجة الإصابة بفيروس الهربس (HSV-1)،





## ما تصنعه اللحوم المصنعة بأجسامنا؟

وزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والمعدة. ويمكن تقليل مستويات الأمينات غير المتجانسة باستخدام طرائق الطهو الخفيفة مثل القلي على حرارة منخفضة والسلق، وتجنب أكل اللحوم المتفحمة.

### ◆ كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)

تحتوي اللحوم المصنعة على كميات مرتفعة من كلوريد الصوديوم، الذي يعرف أيضاً بملح الطعام، ويضاف أساساً مادةً حافظةً بهدف تحسين الطعم. ويؤدي الاستهلاك المفرط للملح إلى ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب.

### ◆ الأمينات غير المتجانسة

وهي مركبات كيميائية تتشكل عند طهي اللحم أو السمك على درجات حرارة عالية، مثل القلي والشوي، ولا تقتصر على اللحوم المصنعة فقط، إذ توجد بكميات قليلة في النقانق واللحم المقدد والمقلي ولحم البرغر. وقد وُجد أن الأمينات غير المتجانسة تسبب السرطان عند إعطائها لحيوانات التجربة بكميات كبيرة، لكن هذه الكميات تعدّ أعلى من الكميات الموجودة في النظام الغذائي للبشر. وعلى الرّغم من ذلك، أفادت منظمة الصحة العالمية، أن يكون هناك ارتباطٌ بين تناول اللحوم المطهوه بهذه الطرائق الجائرة

### المركبات الكيميائية القاتلة باللحوم المصنعة!

#### ◆ النترات

توجد مستويات عالية من النترات وعلى نحو طبيعي في بعض الخضروات، لكنّها قد تكون مفيدةً للصحة عند وجودها طبيعياً في هذه الأغذية. فأنواع النترات ليست متشابهة، إذ يمكن أن يتحول إلى مركبات N-نيتروزو الضارة، ومنها النتروزامين المسرطن الذي يوجد أيضاً في مياه الشرب الملوثة ودخان التبغ.

تتشكل مركبات النيتروزامين عند تعريض اللحوم لدرجات عالية من الحرارة تتجاوز ١٣٠°.

#### ◆ الهيدروكربونات

تحتوي اللحوم المصنعة على الهيدروكربونات العطرية متعدّدة الحلقات التي تكثُر في الأنواع المدخنة، علماً أنّ تدخين اللحوم يعد من أقدم طرائق الحفظ المستخدمة، ويراافق عادة مع التجفيف أو التملح، ويمكن أن يؤدي إلى تكوين العديد من المواد الضارة مثل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات (PAHs) وذلك نتيجة حرق المواد العضوية، إذ تنتقل هذه المركبات إلى الهواء مع الدخان وتتراكم على سطح اللحوم المدخنة والمشوية وخصوصاً تلك المشوية على النار مباشرة.

للحوم المصنعة هي اللحوم التي حُفظت بعد تمليحها أو تدخينها أو تجفيفها أو تعليبها، وتشمل النقانق والهوت دوغ واللحم المقدد واللحم المملّح والمقدّد واللحم المدخن والمجفف والمعلّب، وتستثنى منها اللحوم المجمّدة. تعدّ من الأطعمة غير الصحية، فقد ربطتها دراسات عديدة بكثير من الأمراض مثل السرطانات وأمراض القلب، لأنها تحتوي على العديد من المواد الكيميائية الضارة التي لا توجد طبيعياً في اللحم الطازج.

ما السبب وراء خطورتها؟

تحتوي اللحوم المصنعة على مواد كيميائية ضارة يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ومن أكثر المواد المدسوسة فيها مركبات النترت، والنيتروزو، والنيتروزامين، وتعد مركبات النيتروزو من مسببات السرطان التي يعتقد أنها مسؤولة عن بعض الآثار الضارة لاستهلاكها، وتنتج عن مركبات النترت التي تضاف في أثناء تصنيع اللحوم، ومنها ملح نترت الصوديوم الذي يستخدم لثلاثة أسباب، هي:

- الحفاظ على اللون الوردي المحمر للحوم.
- تحسين النكهة.
- منع نمو البكتيريا.



# أوراق ملونة



## فنان ولوحة

براء ياسين

فائق حسن، رسام وفنان تشكيلي عراقي، ولد في بغداد عام ١٩١٤ وأكمل دراسة في البوزار بباريس. وله يعود الفضل في إرساء قاعدة فنية في العراق على أسس موضوعية أسهمت في تأسيس معهد الفنون الجميلة. تناول الفنان فائق حسن في لوحاته مواضيع من البيئة العراقية والحياة البدوية التي كانت ملوّن فذّ كفاءت حسن المصدر والملمهم. وكان موضوع الخيول العربية شغله الشاغل لفترة طويلة حتى إنه تمكّن من إظهار الخيول العربية ومزاياها الجميلة بقدر أذهل المتابعين. رحل الفنان العراقي فائق حسن عن عالمنا عام ١٩٩٢ وحيداً في العاصمة الفرنسية باريس بعد أن ترك علامة واضحة في الفن العراقي.

## موعظة

قال الإمام الباقر عليه السلام:  
(ثلاث من أبواب البر:  
سخاء النفس، وطيب  
الكلام، والصبر على  
الأذى).

## إكتشافات نسوية

حصلت سارة ماذر على براءة اختراع سنة ١٨٤٥ لاختراعها التلسكوب المستخدم تحت الماء. سمح هذا الاختراع للسفن البحرية أن تمسح أعماق المحيطات، يستخدم فيه مصباح كامفين داخل كرة زجاجية غارقة في الماء. يسمح الجهاز بفحص هيكل السفينة وتفاصيل أخرى من قبل شخص على ظهر قارب. سنة ١٨٦٤ طورت سارة اختراعها ليكشف السفن الحربية الكونفدرالية تحت الماء.

## تغريدة الزهور

بعض السعادات تختبئ في  
أشياء وتفاصيل صغيرة  
نمتلكها، وبعضها يكمن في  
التخلي عنها.

## قل ولا تقل

قل: الدين الإسلامي  
السّمح، والديانة  
الإسلامية السّمحة،  
والرجل السّمح، والمرأة  
السّمحة؛ ولا تقل:  
الديانة السّمعاء.



# كلام بعطر الورد

وقفوا ليشتموه فملك قلوبهم بحلمه وعفوه، وقاموا بأسره فأسرهم بأخلاقه وصلاته، وحاولوا أن يقتلوه فنجا منهم بمعجزاته ودعائه، وسّموه ليفجعوا محبيه ففشلوا، لكونه باباً لحوائجهم ومفرجاً لكروبهم.

أبطال العقيدة والإباء، ولدوا في شهر واحد، واستشهدوا في يوم واحد، وسيأخذ بثأرهم بطل واحد. إنهم أشبال وأحفاد للإمام الأول أمير المؤمنين وحامل راية الدين؛ فهنيئاً لكم بولايتهم يا محبّون.

انتبهي هنالك سيطرة فيها أبواب الجنة مفتوحة، وموائد الرحمن مبسوبة، وأبواب جهنم مغلقة وأيدي الشيطان مغلولة، فسارعي إلى التوبة وتزودي من الرحمات واشحني رصيدك من الحسنات.

ما دام الفقه مفتاح البصيرة، وذكر الله تعالى نور الإيمان، فلا تتركهما ما حييت، ولا تغلقي عقلك بالجهل والعمى، ولا تطفئي نور قلبك بالمعاصي والذنوب.

بالتأكيد، الكأس الفارغ لا يروي الماء، والشجرة اليابسة لا تنتج الثمر؛ كذلك تأثيرك في الآخرين وخاصة أولادك لا يجدي نفعاً، ما لم يكن كأسك مملوءاً بالماء وشجرتك مفعمة بالحياة، محملة بالثمر.

تيقني أن الضياع وعدم التوفيق، والأمراض النفسية والاكتئاب، والفقر، ثلاثة أدواء مهلكات وما لها دواء إلا بالرجوع إلى الله تعالى والالتزام بالصلاة، والتضرع بالدعاء والتمسك بالاستغفار.

من المستحيل أن يقدم لك الطعام العفن أو الفاسد فتتقبله، فكيف تسمحين للصور والمقاطع التافهة عبر الإنترنت أن تمرّ على بصرِك وسمعِك وعقلِك وتتقبلين الإضرار بهم بكل سهولة؟

لو جعلت قوتك في صمتك، وهمك في إرضاء والديك بعد خالقك، وإخلاصك في عملك، واهتمامك بأفراد عائلتك، وراحتك في الابتعاد عما يؤذيك، فلا مشاكل تعيقك ولا حزن يتعبك، ولا هم يضعفك.





الامانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

المؤتمر العلمي السنوي الاول الثالث عشر

للمدة ٢٧ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٤ م ❖ ٢٣ - ٢٤ ربيع الأول ١٤٤٦ هـ

المهرجان السنوي الاول العاشر للعتبة العرسية

للمدة ٤ - ٥ / ١٠ / ٢٠٢٤ م ❖ ١ - ٢ ربيع الآخر ١٤٤٦ هـ

معرض الكتاب السنوي الاول العاشر

للمدة ٩ / ٢٤ - ٣ / ١٠ / ٢٠٢٤ م

للحصول على نسخة المطوية وللمعلومات أكثر  
يمكنكم زيارة الموقع الرسمي للعتبة المقدسة

[www.aljawadain.org](http://www.aljawadain.org)