

الجهاديين القمر

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة تصدر عن
وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية
العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٦ / السنة الثامنة عشر / ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

وهل الدين إلّا الحب؟!

حفظك وإن لم تحفظيه

في لحظة أيقظتني الريح



الإمارة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة



مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٦ / السنة الثامنة عشر ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م
زوروا: (www.aljawadain.org) راسلونا: (flowers@aljawadain.org)



هيئة التحرير

المشرف العام
م. جلال علي محمد

رئيس التحرير
الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير
غفران كامل كريم

التدقيق اللغوي
رياض عبد الغني

التصميم والإخراج الفني
عبدالله جاسم محمد

في هذا العدد



١٢

٣٠



٢٩



١٩



١٥



معمارية العقول

١٤

المؤمن الحق

٦

ميزان التوازن

٢٦

غاية التألف

٢١

للكرام جوار

سكرتير التحرير



الموت سنّة إلهية في المسيرة البشرية؛ فهو الحقيقة الكبرى التي لا مناص عنها، ولا فرار منها، ولا تبديل لها. فكل ابن أنثى له عمر معين، وإن طال فهو قصير، وإن كثر فهو قليل. فالأعمار في جميع الأحوال محدودة ومحددة بحكمة عالية لما يصلح لهذا الإنسان أو ذاك، وهذه فطرة الخالق في خلقه، وقدرته في بريته. فما بين الولادة والموت قصة إنسان ولد ليموت أو ولد ليحيا، فليست العبرة في أن يولد إنسان ويموت آخر، ولكن العبرة وكل العبرة فيمن يولد لينجز ويأخذ محيطه شوطاً إلى الأمام. وعندما يموت يترك أثراً طيباً يخلده في جوانب الروح ومرايا العقول وخفقات القلب ونبضات الأفتدة.

ومن بين هؤلاء الذين غادرونا جسداً وظل أثرهم باقياً في قلوبنا بطيب أخلاقهم، وجمال صفاتهم، فقيد قسم الشؤون الفكرية والثقافية الشيخ (طه حافظ خميس العبيدي) الذي كان نبعاً من اللطف لا يغضب، وممدداً من الأبوة لا ينقطع، وظلاً خفيفاً طيب الأثر.. في هذه الوقفة العجلى لا أحب أن أضع نفسي للشيخ الراحل موضع الراي، بل استذكره لدواعي الاعتراف من جهة، والغبطة من جهة أخرى.

ترجل الشيخ (العبيدي) عن جواده، وانتهت مسيرة عطائه. لكن سيرته العطرة باقية وستبقى في قلوب من أحاط به وعمل معه؛ هذه المسيرة الرائقة، التي كتبت سطورها، بالجد والاجتهاد ورفعته الدين والمذهب، ورعاية الانسان وخدمته، كانت تستحق هذه النهاية المباركة، بأن تكون في يوم استشهاد الإمام الصادق (عليه السلام)، الذي اهتم أيما اهتمام في حفظ الدين، ورعاية الإنسان.

اعتراف بقيمته الإنسانية، ومكانته العلمية، وجهوده الخدمية، تميزاً لعطائه غير المحدود، ومنزلته في قلوب المحيطين الذين اقترب منهم واقتربوا منه، وبادلوه حباً بحب، وتقديراً بتقدير.. وغبطة على ما نال (رحمه الله) من توفيق الخدمة للإمامين الهمامين موسى بن جعفر وحفيده الجواد (عليه السلام) وزائريهما الكرام، ولأكثر من عقد ونصف من الزمن أعطى خلاله كامل إخلاصه، وعصارة جهده، وجلّ وقته، إذ كان شيخنا الراحل شعلة من النشاط، وطاقة هائلة في العمل الدؤوب بلا مئة، والالتزام الجاد بلا كسل، بإصرار كبير على النجاح، وإرادة أكبر على

وفي الختام إذ تنعاه أسرة مجلة زهور الجوادين فقيداً تربوياً وثقافياً، نتقدم لعائلته الكريمة وجميع ذويه ومحبيه ببالح آيات العزاء، راجين للفقيد الرحمة والغفران، ولهم الثبات والسلوان، سيما حرمة المحترم وبناته اللاتي يحملن الكثير من سماته الأخلاقية. رحمه الله رحمة واسعة، وألهم أهله ومحبيه جميل الصبر.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا إِذْهَبَ الْفِتْنَةُ لَكُنَّا مِنَّا كَالَّذِينَ ضَلَّ سَبِيلُهُمْ فَأَنجَاهُهُمُ اللَّهُ مِنْ ذُلِّ الْكَافِرِينَ

البيع والشراء

www.sistani.org



الالتزام بتمليك العربون للبائع على تقدير إعمال هذا الحقّ لزمه الوفاء بهذا الالتزام.

السؤال: إذا كانت العطور تحتوي على الكحول فهل يجوز بيعها وشراؤها؟ وهل يعتبر الكحول نجساً؟

الجواب: لا مانع من بيعها وشرائها، والكحول المستعملة فيها غير نجسة على الأظهر.

السؤال: هل يحرم بيع المكيل والموزون بأكثر منه؟

الجواب: يحرم بيع المكيل والموزون بأكثر منه، كأن يبيع كيلو غرام من الحنطة بكيلو غرامين منها، ويعمّ هذا الحكم ما إذا كان أحد العوضين صحيحاً والآخر معيباً أو كان أحدهما جيّداً والآخر رديئاً أو كانت قيمتهما مختلفتة لأمر آخر، فلو أعطى الذهب المصوغ وأخذ أكثر منه من غير المصوغ فهو ربا وحرام.

السؤال: هناك ملاحظة تكتب على علب المبيدات مفادها أنّ فترة الأمان تكون بعد عشرة أيام من رشّ المبيد، إلّا أنّه يتمّ حصد الحاصل قبل هذه الفترة، فهل يلزم إشكال شرعي من ذلك؟

الجواب: إذا كان المشتري جاهلاً بالحال ويحتمل تضرره بتناولها يحرم بيعها إلّا مع إعلامه بالحال، وكذلك يحرم على المشتري تناولها مع علمه بالحال وكون الضرر بليغاً.

السؤال: هل يجوز لي أن أبيع طفلي مع إبقاء الطفل على اسم والده الحقيقي؟

الجواب: لا يجوز ولا يصحّ.

السؤال: اشترت حاجة معينة من معرض معين، فهل يجوز لي إرجاعها إلى البائع لأسباب مقنعة أو غير مقنعة؟ وهل يجب على البائع أن يرجعها؟

الجواب: إن لم يكن لك خيار من الخيارات كخيار الغبن أو الشرط أو العيب فلا يجوز لك إرجاعها إلى البائع من دون رضاه، ولا يجب عليه القبول.

السؤال: ما حكم المعاملة لو كان المبيع كلياً في الذمة ودفع البائع المغصوب في مقام الوفاء بالمبيع؟

الجواب: البيع صحيح، وعلى البائع دفع فرد آخر وإعادة المغصوب إلى مالكه.

السؤال: هل يجوز البيع والشراء من محلات تخصّص بعضاً من أرباحها لدعم إسرائيل؟

الجواب: لا ترخيص في التعامل بالمنتجات الإسرائيلية ومنتجات الشركات التي يثبت بصورة مؤكدة أنها تدعم إسرائيل دعماً مؤثراً.

السؤال: ما هو مقدار الربح الشرعي؟

الجواب: ليس الربح محدداً بنسبة معينة، ولكن ينبغي مراعاة الإنصاف وعدم أخذ الربح من المؤمن زائداً على مقدار الحاجة.

السؤال: ما حكم البيع والشراء وفتح الأماكن التجارية في أيام تاسوعاء وعاشوراء؟

الجواب: إذا عدّ ذلك نوعاً من عدم المبالاة بما جرى على أهل البيت (عليه السلام) في هذين اليومين الحزينين فلا بدّ من تركه.

السؤال: ما حكم بيع وشراء الألعاب الحاسوبية على أغاني الأطفال وموسيقى باللغة الأجنبية؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: هل يجوز لي الشراء في شهر محرّم وخاصة مع الحاجة إلى شراء ملابس صيفيّة وحلي ذهبية؟

الجواب: لا ينبغي ذلك، ولا يحرم.

السؤال: كثير من المحلات تضع عبّات من منتجاتها لتذوّقها، فهل يجوز تذوّق تلك الأكلات من دون الرغبة في شراء شيء منها؟

الجواب: يجوز ما لم تعلم بأنّه مختصّ بمن يريد الشراء.

السؤال: يقوم بعض التجّار ببيع العملة العراقية على الدول المجاورة، فهل يجوز ذلك؟

الجواب: يجوز في حدّ ذاته ما لم يكن مضرّاً بالاقتصاد الوطني أو مخالفاً للقوانين المعمولة.

السؤال: هل يجوز شراء مواد منزليّة أو كهربائيّة وغيرها من السوق دون السؤال عنها مسروقة أم لا ولكن سعرها يوجي إلى أنّها مسروقة؟

الجواب: لا يجب السؤال عنها، أمّا مع العلم بكونها مسروقة ولو بقرينة انخفاض السعر فلا يجوز شراؤها.

السؤال: العربون الذي يدفعه المشتري مسبقاً قبل تستلم السلعة هل يجوز للبائع أخذه عند تراجع المشتري؟

الجواب: إذا كان العربون جزءاً من الثمن في البيع الواقع بينهما وقد اشترط المشتري لنفسه حقّ الفسخ مع

إلى جنات الخلد أيها العزيز

قسم اللغة العربية في كلية التربية / ابن رشد للعلوم الإنسانية وحصل على شهادة تقديرية. ٥- شارك في الجلسات الثقافية الموسومة بـ (تجارب المحققين العراقيين في نشر التراث المخطوط في المجمع العلمي العراقي). ٦- المشاركة في المهرجانات الدولية التي تقيمها العتبات المقدسة (مهرجان الغدير الأول والثاني، مهرجان ربيع الشهادة). ٧- شارك في مؤتمر إعلامي العتبات المقدسة في العتبة العباسية المقدسة. ٨- حصل على العديد من شهادات التقدير والتكريم من جهات مختلفة لمشاركته في العديد من المؤتمرات والندوات الثقافية. المؤلفات ١- سيرة الهداة الميامين (عليه السلام) جزأين. ٢- الوجيز في معرفة علوم الكتاب العزيز. ٣- رجال حول الإمام الكاظم (عليه السلام)؛ لم يطبع. ٤- رجال حول الإمام الجواد (عليه السلام)؛ لم يطبع. ٥- الإمام الحسن (عليه السلام)، أحداث ومعطيات وردّ الشبهات. ٦- الشيخ المفيد (رحمه الله) حياته وآثاره. ٧- الشيخ الطوسي (رحمه الله) حياته وآثاره. ٨- بحوث وكتيبات متنوعة، بلغت تقريباً ٣٠ بحثاً وكتيباً. ٩- العديد من المقالات نشرت له في المجلات الدورية التي تصدرها العتبة الكاظمية المقدسة.

مدينة الكاظمية المقدسة. ٣- عمل مدرساً لمادة السيرة وآيات الأحكام في معهد شهيد المحراب للدراسات الإسلامية في مدينة الكاظمية المقدسة. ٤- عمل مدرساً لمادة علوم القرآن في معهد المهادي للعلوم الإسلامية في مدينة الكاظمية المقدسة. ٥- كاتب وباحث ومحقق في قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة. ٦- عمل مديراً لشعبة الشؤون الفكرية في العتبة الكاظمية المقدسة. ٧- عمل عضواً في اللجنة الاجتماعية في العتبة الكاظمية المقدسة. ٨- عمل سكرتيراً لجريدة حشدنا أملنا (٧٠ عدداً) والتي تعنى بالحشد الشعبي صدرت عن العتبة الكاظمية المقدسة. ٩- عمل مدرساً لمادة (سيرة حياة الإمامين الجوادين (عليه السلام)) من خلال الدورات التأهيلية التي تقيمها وحدة التدريب والتأهيل العلمي لمنتسبي العتبة الكاظمية المقدسة. المشاركات: ١- له مساهمات ومشاركات في برامج دينية وتوعوية إذاعية وتلفزيونية. ٢- مثل العتبة الكاظمية المقدسة في مهرجان (بير غلام حسيني) في مدينة الأهواز/ إيران. ٣- مثل العتبة الكاظمية المقدسة في مؤتمر (سيرة وتأريخ الإمام الجواد (عليه السلام)) في قم المقدسة. ٤- شارك في المؤتمر الحسيني الرابع الذي يقيمه

في ليلة الجمعة العظيمة في يوم الخامس والعشرين من شهر شوال المبارك لسنة ١٤٤٦هـ وتزامناً مع ذكرى استشهاد عميد الصادقين (عليه السلام) ارتحل عنا أستاذنا العزيز وأبونا الروحي مسؤول شعبة الشؤون الفكرية سماحة الشيخ (طه العبيدي)، وقلوبنا تعتصر ألماً ولوعة على فراقه، تاركاً خلفه سيرة حسنة وآثاراً واضحة وعلومًا جمّة، عبر سنوات طويلة قضاهما في خدمة أهل البيت (عليه السلام) الطيبين الطاهرين عامة، وخدمة الإمامين الجوادين (عليه السلام) خاصة، فهنيئاً له ذلك الأثر الطيب، وتلك الخاتمة الحسنة بجوارهما الطاهر. وفيما يلي نبذة مختصرة عن سيرة حياته المباركة: الاسم: طه حافظ خميس علي العبيدي. محل وتاريخ الميلاد: بغداد / ٢٨ / ١١ / ١٩٥٥ مكان العمل: العتبة الكاظمية المقدسة / قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الشؤون الفكرية. التحصيل العلمي: بكالوريوس أصول الدين اسم الجامعة: جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية. المنصب الذي كان يشغله: مدير شعبة الشؤون الفكرية والثقافية. النشاطات:

١- عمل مدرساً لمادة السيرة والتاريخ ومادة علوم القرآن في جامعة الواعظ للعلوم الإسلامية في مدينة الكاظمية المقدسة. ٢- عمل مدرساً لمادة السيرة والتاريخ ومادة علوم القرآن في مدرسة راهب آل محمد في

المؤمن الحق

رجاء محمد بيطار / لبنان

اليوم يا مفكرتي العزيزة أخطبك مباشرةً، ولا أسرد على مسامعك يومياتي!
هل أنفي افتقدت من يمكن أن أخطبه سواك؟
أم أنفي لم أجد من يفهمني أكثر منك، فلدجات إليك
لأنك مرآتي وصفحتي البيضاء التي أرى فيها نفسي على
حقيقتها، فأحادثها وأجادلها وأستشيرها وأبثها هتي،
فتحتوي كل آلامي وآمالي، ويكون ردها علي ردّ العارف
بكل أحوالي...؟
ربما كل ذلك معاً...

ليس افتقادي لمن يمكن أن أخطبه لأني اليوم وحيدة،
فزوجي ووالدي وأختي الصغرى زينب وأخوتي أحمد
وحسن ملء العين والبصر، وإن كنت لا ألتقي بعائلتي
إلا مرة في الأسبوع بحكم مشاغلنا جميعاً، القديم منها
والطارئ، إلا أنّ لدينا موعداً في بيت العائلة لا نخلفه، هو
ليلة الجمعة، التي نجتمع فيها لنتحدث ونتسامر، ونتلو
دعاء كميل وبعض المستحبات، في جوّ روحانيّ لطيف...
بينما ظهر يوم الجمعة مخصّص لعائلة فراس، ومع أنّهم
لا يحبونه بقليل أو كثير مما نحبه في جلستنا، إلا أنّ صلة
الرحم والتواصل مع العائلة واجب، حتى وإن كان بيننا
وبينهم بونٌ شاسعٌ في الأفكار والعقائد!
بلى، هي حقيقة كنت أعلمها قبل زواجي بفراس،
أنّ أسرته هي من تلك الأسر المترفة في تديّنها، أي إنّها
متديّنة على الطراز العصريّ؛ صلاةٌ وصيامٌ بقدر الواجب
لا أكثر، والحج مرة في العمر، والزكاة حسب ما يشترع
لهم شيخٌ صديقٌ للعائلة، والخمس كذلك أيضاً، وزيارة
المراقد المقدسة سياحةً دينيةً فارهةً في أفخم الفنادق،
وهكذا...

واجباتهم الشرعية بالكاد تبرئ الذمة، لكنّها لا تزيد
عليها قيراطاً واحداً، وليس لي أن أدخل في الأمر فهي
حياتهم التي تعودوها، وهم بها راضون، والله هو المحاسب
لا أنا... كما أنّ عدم تقصيرهم لا يحوّلني الأمر بالمعروف
والنهي عن المنكر، ولو كنت فاعلةً بفراس أجدر مني
بذلك، وهو قد أخبرني منذ البداية أنّ حالهم ذاك لا
أمل في تغييره، إلا إذا أرادوا، فقد حاول كثيراً، منذ أدرك
وحسن التزامه الدينيّ، لجهّد شخصيّ بذله وتوفيق إليّ
ناله، أن يرفع من مستوى وعيهم الدينيّ، وأنّ يرغبهم
بالأعمال المستحبة والأجواء الدينية الروحانية التي



تخلقها في بيوت المؤمنين تلاوة القرآن الكريم والأدعية الشريفة... لكنهم كانوا مكتفين بما لديهم، ولا يرغبون في المزيد، بل إن مستوى التزامه لم يكن يعجب والده الذي أراده أكثر "ليوننة" في التعامل مع مجتمع رجال الأعمال من أصدقائه، كما لم يكن يعجب والدته التي أرادته أقل "تزمناً" في التعامل مع صديقاتها وبنات صديقاتها، رفيقات أخته نغم، ممن كانت تود أن تختار له إحداهن، حتى إذا وقع اختياره علي دون سواي، كان له معهم جدل ونقاش... ولما رأوا أنه لن يغير قراره رضخوا له راغمين، وقد علموا أنه سينقذه شأوا أم أبوا...

هنا أتوقف قليلاً معك يا مفكرتي، لأتذكّر أنني رفضت تلك الفكرة الأخيرة... فزواجي منه دون رضا أهله لم يكن فكرة صائبة، وقد اشترطت عليه حينها أن ينال رضا والديه لأرضى، وإلا فإن حياة تنتهج سبيل الصلاح والسعادة الأخروية لا يمكن أن تُستهل بغضب الوالدين!

لم يكن فراس غافلاً عن تلك الناحية، وكان حرصه على رضا والديه أشد من حرصي، فقد كان بهما باراً رغم تعنتهما في رفضهما لقراره، واستمرّ إذ ذاك يسترضيهما جاهداً حتى نال موافقتهم، وكان زواجنا الميمون... الذي لم ولن أندم عليه قط!

أما لماذا أقول لك يا مفكرتي أنني اليوم أفتقد من أخاطبه، فلأن ما أثبته لك لا يمكنني البوح به إلا لخالقي، فرغم ما بيني وبين فراس من انسجام فكري وروحي، إلا أنّ ما يجري معي ليس من الممكن إطلاعه عليه، لا لأنني أخفي عنه أسراري، فهو ما برح يعلم سرّي وجهري، منذ اقترن قدره بقدري، لكن القضية ليست قضية سرّ أخفيه، بل هو ألمّ يحتويني ولا أريد له أن يحتويه!

منذ الأسبوع الماضي، منذ قرر فراس أن يلتحق بالمستشفى الميداني، قامت الدنيا في بيت عمي - أهل فراس - ولم تقعد.

- "أيذهب إلى الموت برجليه؟ أيرمي نفسه في غمرة القصف والدمار؟" قال عمي أبو فراس وهو يصفق كفاً بكفّ.

- "ولدي الذي لم أفر من الدنيا بسواه،

يصبح طبيباً ميدانياً؟" قالت امرأة عمي وهي تنظر إليه بحرقّة.

- "هذا عمل الأطباء المتدربين، أما المتخصصون فلهم مجال آخر، وهو حتماً ليس ميدان المعركة" قالت نغم بلهجة من يقرّر لا من يخبر، علماً أنّ مجال دراستها لا علاقة له بالطبّ، فهي ما تزال في أول سنواتها الجامعية بتخصص الأدب الإنكليزي.

كثرت حولنا الآراء يوم الجمعة الماضية حين زناهم معاً كعادتنا، وحينما أطلعهم فراس على عزمه وإصراره، كان قرارهم الذي لا رجعة عنه، بل الزوبعة الهادرة التي لم تهدأ ولن تهدأ، هي الرفض التام... ثم محاولة ثنيه عن عزمه بالإقناع تارةً والتهديد طوراً، وبالكلام الغاضب أولاً ثم بالدموع بعد ذلك!

بكت أم فراس ما شاء لها الله أن تفعل، وتعاطفت معها، فهي أمّ، وهي تخشى على ولدها من هبوب النسم فكيف لا تخشى النار والحمم... ربما لو كنت مكانها لفعلت فعلها!

لكن... لا!

فمع حيي العظيم لفراس، وحرصي الشديد على سلامته، إلا أنني كنت أعلم أنه على حق، وكنت مؤيدة له، وأظنني لو كنت أمّاً لما ضننت بولدي عن القيام بواجبه في مواجهة الأعداء، ونصرة المظلوم وتخفيف آلام المصابين... إنها حرب الحق على الباطل، وكلنا يعلم ذلك، حتى والدي فراس، ورغم سطحية تفكيرهما في الموضوع، لم يكونا مختلفين معنا في حقانية تلك المواجهات الدامية، التي كان المجاهدون يتصدّون من خلالها للمعتدين من الصهاينة والتكفيريين! لكنهما كانا قد تعودا على رغد العيش ونعومة الحياة، فلم يكن بمقدورهما تحمّل قساوة القرار وتبعاته، ولم يكن بإمكانهما التفريط بحياة ولدهما في مقابل حياة الآخرين... ولما استنفذ الجميع كلّ ما لديهم من وسائل الضغط دون جدوى... لجأوا إليّ!

- فاطمة، أنتِ زوجته وحببته، وهو لا يرفض لك طلباً... أقنعيه بأن لا يفعل! قولي له أنك لا تستطيعين الحياة بدونه،

وأنه أب طفلك الذي لم يولد بعد... إنك لا تريدين لطفلك أن يولد يتيماً... ليس من المنصف أن يتركك وحيدة وفي أحشائك طفل ينتظر النور والحياة... بالله عليك يا فاطمة، أقنعيه!

أتعبي التجاذب والتنافر، والأخذ والردّ، فلم أجبهم بحرف، بل ظللت على صمتي حتى غادرنا إلى بيتنا... عشنا الصغير الهادئ الذي بنيناه معاً، وصمنا كلّ زاوية من زواياه بطريقة تتناسب مع خطتنا للحاضر والمستقبل؛ فهنا غرفة الاستقبال التي تنقسم إلى قسمين يفصل بينهما حاجز خشبي، نقوم بإغلاقه حينما تدعو الحاجة لنتحاشى الجلسات المختلطة، وهناك غرفتنا نوم إحداهما أوسع من الأخرى، قد خصصنا في زاوية الغرفة الكبرى مكاناً للصلاة، بينما فرشنا الغرفة الصغرى بما يتناسب مع طفلنا المقبل، الذي لم يتحدّد جنسه بعد، فقمنا بتأثيث الغرفة بحيث تصلح للجنسين، لكي لا نسرف في تغيير الأثاث دونما طائل...

لقد استأذني فراس ليذهب إلى دوامه الليلي، وتركني معك يا مفكرتي، ومع أفكارتي وهواجسي وتساؤلاتي، وآلامي وآمالي... ومع قنوات الأخبار أتابع من خلالها ما يجري على الخطوط الامامية للجهة، حيث سيكون حبيبي بعد أيام، وأبتهل إلى الله أن يلهمني الصبر على قبول قراره، وتشجيعه عليه، فإنّ مثل هذا القرار يحتاج بطولته وإصراراً أعرفهما فيه، وهما يزيدانه في عيني إكباراً وإجلالاً، وأردّد خلفه مقولته التي لم يصت عنها منذ بدأت الحرب: "من لم يبذل قصارى جهده في نصرته دينه فليس بمؤمن، وأنا أرجو أن أكون كذلك".

أنا معك أيها الزوج الحبيب... معك وخلفك وأمامك، ولن أتنازل عن قرارك ما حييت، فهو قراري...

اذهب حيث تشاء، وعد متى تريد، وقم بواجبك نحو دينك وأهلك، فمن لم يشعر بآلام المسلمين ليس بمسلم، فكيف بمن يخفف آلامهم!

صرخة الحق بوجه الطغاة

مؤيد جميل الربيعي



يقتضي عند إسناد مسؤولية إلى شخص بنية قيام بها أن تتوافر الظروف والأسباب لاختيار الشخص الملائم لهذه المسؤولية. ولغرض إنجاح هذه المهام، هنالك حيثيات وقواعد، من أبرزها معرفة جوانبها السلبية والإيجابية، وقدرة الشخص على القيام بها - أن معرفة الأمر يوجب معرفة الشخص الذي يقوم بهذا الأمر. وهذا ما قام به الإمام الحسين عليه السلام عند قدوم إلى كربلاء المقدسة، فقد هيأ الأمور

للمحافظة على ركب السبايا وحمايتهم بعد استشهاده بإناطة المسؤولية بزینب عليها السلام، فقد كان على علم بالأحداث وما ستؤول إليه تلك الأحداث من قتل وسي، ويوضح ذلك لقاءه بأخيه محمد بن الحنفية عند خروجه من المدينة إلى العراق عندما سأله عن سبب أخذه للنساء والأطفال، قال الإمام عليه السلام: (شاء الله أن يراني قتيلاً، ويرى النساء سبايا)^(١).

لو تأملنا نظرة الإمام الحسين عليه السلام في اختياره لزینب عليها السلام لوجدنا أن هنالك عدة أسباب دفعته لاختيارها منها، رباطة جأشها، وحكمتها في تدبر الأمور، وفصاحتها، فهي التي وقفت بوجه الظالمين إعلامية لإظهار ظلمهم. أولست هي من قال عنها الإمام السجاد عليه السلام (وأنت بحمد الله عالمة غير معلّمة، وفهمه غير مفهّمة)^(٢)؛ ولأن الكلمة لها عدة أوجه فهي

١- تلخيص الشافي، الشيخ الطوسي، ج ٤، ص ١٨٩.

٢- بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٤٥، ص ١٦٤.

نقطة انطلاق الثوار والسلاح الذي يمكن أن يكون من أمضى من أي سلاح، وهذا ما تسلحت به زينب عليها السلام لمواجهة بني أمية. بالفعل كان السلاح أمضى وأشد من باقي الأسلحة، فنراه واضحاً في خطبها بالكوفة والشام فقد هزت عروش ابن زياد ويزيد، فكانت كما عهدتها الحسين عليه السلام صابرة عارفة أدت الدور الفعلي للتصدي للظلمة، وقالت كلمتها الحق في وجه سلطان جائر.

لم يشهد العهد الإسلامي حال مماثلة كالتى حدثت لسبايا كربلاء. فلم تُسب حرّة مسلم قبلها في هذا العهد، لكن رغم السبي والظلم والإعياء من طول الطريق وتحمل ويلات فقدتها للشهداء في كربلاء إلا أنه كان دافعاً لمحافظة على حماية ركب السبايا من الأطفال والنساء والوقوف بوجه الظالم للدفاع عن عيال أخيها الحسين عليه السلام وأطفاله، لعلّ حادثة الشامي تبين هذا الجانب عندما قال ليزيد (هب لي هذه الجارية، وكيف أتتها وقفت بوجه يزيد وقالت له: كلاً والله ما جعل لك ذلك إلا أن تخرج من ملتنا تدين بغيرها؟ فاستطار يزيد غضباً وقال: إني أتستقبلين بهذا إنما خرج من الدين أبوك وأخوك، قالت زينب عليها السلام: بدين الله ودين أبي ودين أخي اهتديت أنت وجدك وأبوك إن كنت مسلماً^(٣)، ولم تقف عند هذا الحد بل وحتى أنها وقفت بوجه الطاغية ابن زياد دفاعاً عن السجاد عليه السلام عندما أراد قتله، والحادثة هي (حين غضب ابن زياد عليه وقال، وفيك بقية للرد علي اذهبوا به فاضربوا عنقه، فتعلقت به عمته زينب وقالت: يا بن زياد حسبك من دمائنا، واعتنقته وقالت: لا والله، لا أفارقه، فإن قتلته فاقتلني معه)^(٤).

لقد تجشمت همّ العناء والبلاء وأرهقها فقدتها لأبسط أنواع الرحمة من جلاذيتها، وقد بدأت رحلتها عند وصولها للكوفة،

يقول الراوي حذلم الأسدي (رأيت زينب بنت علي عليها السلام ولم أر خفراً^(٥) قط أنطق منها، كأنها تفرغ عن لسان أمير المؤمنين عليه السلام)^(٦)، وقد أومأت إلى الناس أن اسكتوا. فسكتوا فخطبة فيهم فأجهشت أهل الكوفة بالبكاء، فقالت (أتبكون؟ فلا رقأت الدمعة ولا هدأت الرنة...) ^(٧)، فأوقعت في نفوس أهل الكوفة من حزن وبكاء وتوبيخ لم يشهد له مثيل، ولقد صورت أهل الكوفة بصورة دقيقة من خلال ثلاث كلمات أظهرت وبانت أصلهم ومعدنهم النتن، فقالت (كمرعي على دمنة) والدمنة هي المكان الذي يتجمع فيه أرواث وأبوال الحيوانات وتثبت عليها خضر لونها جميل ومنبتها وسخ؛ وهذا حال قتلة الحسين عليه السلام من أهل الكوفة مظهرهم جميل وأصلهم قذر.

الحال يختلف في الشام؛ ففيها الفاسق الذي أنشد يقول عندما رأى رأس الحسين عليه السلام وتغنى بالأبيات الشعرية: ليت اشياخي بيدر شهدوا... جزع الخزرج من وقع الأسل. لأهلوا واستهلوا فرحاً... ثم قالوا: يا يزيد لا تشل، عندما سمعت زينب عليها السلام أبيات الشعر وهو يترنح بها، فتوجهت بالخطاب لهم فأظهرت في بادئ الأمر أن ركب السبايا القادم إليكم هو من أهل بيت الرسالة، وليس من الروم أو الأعاجم كما يظن بعض الشاميون، بل إنهم أبناء النبي صلى الله عليه وآله فبدأت خطبتها بعد الحمد والثناء لله عز وجل وقالت (وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى جَدِّي سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ) فأظهرت أنها بنت النبي صلى الله عليه وآله فأظهرت ما أخفى يزيد عن أهل الشام، وبالمقابل أظهرت أصل الطرف الآخر يزيد وأنه من الطلقاء (أَمِنَ الْعَدْلُ يَا ابْنَ الطَّلَاقِ)، وأنه ابن هند تلك التي فعلت ما فعلت بحمزة عم الرسول صلى الله عليه وآله، حيث قالت زينب عليها السلام (وَأَنَّى يُرْتَجَى مُرَاقِبَةُ مَنْ لَفَظَ فُوهَ أَكْبَادِ الشُّهَدَاءِ وَنَبَتَ لَحْمُهُ

يَدَمَاءِ السُّعَدَاءِ)، وختمت خطبتها بعد أن بان الفرق بين الثرى والثريا، وأنتك يا يزيد مهما عملت وفعلت لا تمحو ذكرنا أهل البيت، لأنّ بقاء ذكرنا من الله، وبشرته بقصر عمره وعارك ملازمك إلى يوم القيامة لا ينفك عنك، (فَكَيْدُ كَيْدِكَ، وَاسْخَ سَعْيِكَ، وَنَاصِبُ جَهْدِكَ، فَوَ اللَّهِ لَا تَمْحُو ذِكْرَنَا، وَلَا تُمِيتْ وَحِينَا، وَلَا تُدْرِكْ أَمَدَنَا، وَلَا (تَرْحُضْ) ^(٨) عنك عارها، وهل رأيك إلا قَتْد، وأيامك إلا عَدَد، وجمعك إلا بَدَد!! يوم ينادي المنادي: أَلَا لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظالمين! فالحمد لله الذي ختم لأولنا بالسعادة وآخرا بالشهادة والرحمة، ونسأل الله أن يكمل لهم الشواب، ويوجب لهم المزيد، ويحسن علينا الخلافة، إنّه رحيم ودود، وحسبنا الله ونعم الوكيل)^(٩).

الآن وقد اختلط الحابل بالنابل، وأصبح الأمر بيد أحفاد الأمويين والعباسيين من جديد، هل عادت زينب عليها السلام أسيرة من جديد؟ هل طوقت بأصفاد من جديد؟ هل عاد في الشام يزيد؟ أم أنهم أحفاد يزيد؟ هل تكفلها العباس عليه السلام أم أسرت دون كفيل؟ من يحميها من كواسر الشام وأرجاسها، كأني بها خطبت من جديد وقالت: (وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّمَا نُثَلِّي لَهُمْ خَيْرٌ لَّأَنفُسِهِمْ إِنَّمَا نُنْثِي لَهُمْ لِيُزْذَبُوا إِنَّمَا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ)^(١٠) وَحَسْبُكَ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَحَاكِمًا وَيَرْسُولَ اللَّهِ حَصِيمًا وَبِحَبْرَتَيْهِ ظَهِيرًا. وَسَيَعْلَمُ مَنْ بَوَّكَ وَمَكَتَكَ مِنْ رِقَابِ الْمُسْلِمِينَ أَنَّ يَنْسَ لِلظَّالِمِينَ بَدَلًا وَأَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَأَضَلُّ سَبِيلًا.

٨- لا ترحض: لا تغسله.

٩- بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٤٥، ص ١٢٥.

١٠- آل عمران، الآية ١٧٨.

٥- امرأة شديدة الحياة.

٦- الأمالي، الشيخ المفيد، ٣٢١.

٧- نفس المصدر السابق.

٣- الأمالي، الشيخ الصدوق، ص ٢٣١.

٤- موسوعة الامام السيد عبد الحسين شرف الدين،

السيد عبد الحسين شرف الدين، ج ٥، ص ٤١١.

وهل الدين إلّا الحب؟!

منى إبراهيم محمد الشيخ أحمد \ البحرين



"وهل الدين إلا الحب".. كلمة قالها لكي يصطادها فريسة سهلة باسم الدين.. رمى عليها شبابه الشيطانية، لأنه يعلم ما يلقيها من عادات وتقاليده وشيء من الدين، وإن كان ظاهرها متحرراً..

تربت زينب في بيئة محافظة بين أبوين ملتزمين، وكبرت على الحجاب والعفاف، فقد كانا يغرسان في قلبها العقّة والطهارة... دخلت الجامعة يرافقتها حلم جميل، وتلاحقها صورتها بزيّ التخرج، وسماع صدى حلمها يناديها: يا مهندسة... بدأت مشاورها الجامعيّ بزيها الشرعيّ، ولباسها الملتزم.

بدا لها جوّ الجامعة موبوءاً وغير مألوف، فهي لم تألف لباساً كهذا، ومثل هذا التحرّر والاختلاط؛ فجو المدرسة يختلف كثيراً عن الجامعة، فالجامعة مختلطة بين الشباب والشابات، بينما المدرسة كانت خاصة بالبنات، ولكنها تماشت معه، وغضت الطرف، فلديها هدف تريد بلوغه. قالت في نفسها: إني محصنة، ولن أتأثر بهذا المكان...!

تتالت أيام الجامعة.. وفي يوم من الأيام نادتها إحدى زميلاتها مستهجنة: أيتها الزّاهية، وإذا بأخرى تنعتها بالعجوز، أدارت ظهرها لهنّ، فإنّ دينها، ومعتقداتها فوق كلّ شيء..

تتالت كلمات التقذير والتجريح؛ لتنال هيئتها، وزيّها، ومعتقداتها؛ وزينب تدير الظهر، ولكن هل لها أن تصمد طويلاً...! بدأت سهام إبليس بالنشوب في فكرها شيئاً فشيئاً، وقد أثّرت تلك الكلمات المسمومة، والنظرات المريضة في نفسها، فأصبحت كخشبة يتقاذفها الموج يحملها علواً وانحداراً، للتنازل، والتخلي عن شيء من مبادئها، ومعتقداتها ومن ثمّ شيء من حجابها.

لاحظت والدتها أنّ تغييراً طرأ على ابنتها، فصوبت نحوها كلمات؛ عليها تخرج مكنون النفس من مخزون ديني: بُنيّتي، التفتي لعلاقتك بالله فهي العلاقة الباقية، والحبّ الأبدّي... واسعي أن تبحي عن رضا في كلّ خطوة تخطينها حتى توفيقي في حياتك.

وكأنّ والدتها قرأت ما يجول في نفس ابنتها؛ فقد سمعت عمّن يتحدث عن علاقات عاطفيّة داخل الحرم الجامعيّ، ومن انحرافات سلوكيّة وأخلاقيّة ودراسيّة، وكيف يستغلّ الشاب سذاجة الفتاة، فيحدث ما لا تحمد عقباه من المشاكل.

وكان صدى الصوت يرجع ويتردّد، مع أثر بسيط قد وقع في أعماق النفس.

وفي يوم من الأيام أعلنت الأستاذة عن مشروع جماعيّ، بين الطّلبة، وعلى الجميع أن يختار كلّ منهم زميلاً له أو عدّة زملاء للقيام بهذا المشروع.

وقع اختيار زينب على زميلها حسام، فقد كان هناك توافق في العنوان المختار، وبعض حيثيات المشروع.

توالت اللقاءات بين زينب وزميلها بين كافتيريا الجامعة، ومكتبتها للعمل على إتمام المشروع...

حاول أن يتقرّب من زينب أكثر، ولكنّه لقي صدوداً في البداية.

همس لها بحبّه، وأنّ حبّه طاهر، فالحبّ كما يقول شيء مشروع، وأنّ الدين لم يحرم الحبّ بين الطرفين، "وهل الدين إلا الحب"! أثّرت هذه الكلمات المعسولة في نفس زينب؛ لتؤدي في نهاية المطاف لعلاقة عاطفيّة مع زميلها.

ظلاً يتبادلان الهدايا في كلّ المناسبات، بل كان كلّ منهما يخلق مناسبة؛ ليقدم للآخر هدية، يعبر بها عن عمق حبة ودفع مشاعره.

أثّرت علاقتها بزميلها بشكل سلبيّ، فأهمّلت دراستها، وأضحت تتغيّب كثيراً عن الجامعة.

وكان نتاج هذه العلاقة الإخفاق في الدراسة ونتائج الامتحان.

استدعاها رئيس القسم الدراسي في الجامعة ليسلمها إنذاراً أوليّاً بنزول معدّلها الدراسي، وأنها إن لم تتدارك سوف تفصل من الجامعة.

وقفت صامته مذهولة، استعرضت في مخيلتها صوراً كثيرة، وأحلاماً وأماني، قد رسمتها يوماً عن مشاورها الجامعيّ، قد تتبدد وتذهب أدراج الرياح، فلا زيّ تخرج،

ولا مناداة يوماً بيا مهندسة...

فكان هذا الإنذار صفعه أيقظت ما في داخلها...

دخلت زينب في دوامة، واسترجعت الماضي وكيف كانت تصدّ وتدير ظهرها عمّن ينتقد زيّها، ومبادئها، ومعتقداتها، وإذا هي قد تماشت وأدارت ظهرها لمبادئها، وأخلاقيّاتها، بل استسلمت للواقع السيّء متناسية ما كانت عليه.

وصدى والدتها لقد اخترت لك هذا الاسم تيمناً بالسيدة زينب؛ وأتوسم فيك أن تسيري على خطّها، وأن تقتفي أثرها.

وأن تلتفتي لعلاقتك بالله فهي العلاقة الباقية، والحبّ الأبدّي...

"وهل الدين إلا الحب" لماذا انطلت عليّ مثل هذا الكلمات؛ فالحبّ شعور نبيل طاهر، ومن أسس ديننا الحنيف، لا يولد تبعات وويلات، بل ثمرة طيبة.

الآن عرفت كيف أنّ الله يحبنا حين أمرنا بغضّ البصر تجاه الطرف المقابل من الرّجال؟ ولماذا وضع لنا حدوداً في الحديث معهم؟ بحيث لا نتحدّث معهم إلا بمقدار الضّرورة؛ كلّ هذا لأنّه يعرف ضعف كلّ من الرجل والمرأة وميله تجاه الآخر، وما تترتب عليه مثل هذه العلاقات من مفساد وآثار سلبية، تهدم حياة الإنسان وتجلب له الألم. فلو نظرت في النتائج والنهيات لتنبّهت إلى مدى حرص ديننا في أن يحافظ علينا، وذلك بالسلوك بنا إلى الطريق الذي فيه خبرنا وسعدتنا.

صدى من الذاكرة يقول: إن كنت تبتغيين الزواج فعليك سلوك الطرق السليمة الصحيحة، وإن كنت تبحين عن الحب، فابحّثي عنه في موطنه ومكانه المناسب، ثم امنّحيه لمن يستحقه أهلك.. طموحك.. عملك.. شغفك.. مواهبك.. ونفسك.

مركز الجوادين للإرشاد الأسري يختتم الدورة الثانية التوعوية للمقبلين على الزواج

حيدر حسن الشمري، الهادفة إلى بناء أسر متماسكة قائمة على أسس التفاهم والتربية الواعية والمحبة المتبادلة. وفي ختام البرنامج جرى توزيع شهادات المشاركة على المستفيدين، وسط تفاعل إيجابي عبّر عنه المشاركون بامتنانهم لهذه المبادرة التي منحهم فرصة لاكتساب مهارات حياتية جوهرية، تسهم في تأسيس حياة زوجية متوازنة ومستقرة.



المتبادلة داخل الأسرة. وتخلل حفل اختتام الدورة كلمة ألقاها عضو مجلس إدارة العتبة الكاظمية المقدسة، المهندس جلال علي محمد، بهذه المناسبة أشاد خلالها بالجهود المبذولة في إنجاح هذه المبادرة، مؤكداً أن تنظيم هذه الدورة بنسختها الأولى والثانية تنسجم مع الرؤية الاستراتيجية التي تتبناها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، وبدعم مباشر من خادم الإمامين الكاظمين الجوادين (عليه السلام)، الدكتور



في إطار المساعي الحثيثة لتعزيز الوعي الأسري، وترسيخ أسس الحياة الزوجية المستقرة، اختتم مركز الجوادين للإرشاد الأسري التابع لشعبة الطباية في العتبة الكاظمية المقدسة، الدورة التوعوية الثانية للمقبلين على الزواج، إذ شهد برنامج الدورة التي ألفت محاضراتها الدكتورة آلاء الأسدي تسليط الضوء على جملة من المحاور الجوهرية التي تتعلق بمفاهيم الزواج السليم، واختيار الشريك المناسب، ومراحل التكوين الأسري، فضلاً عن الاستعداد للحياة الزوجية من الجوانب الشرعية، والاقتصادية، والنفسية، والاجتماعية، والصحية، كما تناولت مقومات الزواج الناجح، وسبل تحقيق الانسجام النفسي بين الزوجين، وآليات إدارة التحديات التي قد تواجههم في مستهل حياتهم الزوجية، فضلاً عن التوعية بالحقوق والواجبات

دورة تدريبية عن فن إدارة الوقت

الفعّال، والقواعد العامة لتنظيم الوقت، إلى جانب تسليط الضوء على أبرز مضيعات الوقت وطرق التعامل معها، فضلاً عن استعراض عدد من الأساليب والتقنيات العملية الحديثة التي تساعد في إدارة الوقت بكفاءة وفاعلية.

وتأتي هذه الدورة ضمن سلسلة من البرامج التطويرية التي تُقيمها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، مؤكدة إيمانها العميق بأنّ بناء الإنسان وتمكينه معرفياً ومهنياً هو الأساس في النهوض بالعمل المؤسسي، وتحقيق أفضل النتائج في الأداء والخدمة.

واستهدفت الدورة التي قدّمها المدرب منتظر عبد الخالق العكيلي، إكساب المشاركين مهارات متقدمة في إدارة الوقت، عبر التعرف على المفاهيم الأساسية لهذا الفن، وأهمية الوقت من النواحي الشخصية والمهنية، إضافة إلى مناقشة ظاهرة التسويف وأسبابها وسبل معالجتها. كما تناول البرنامج التدريبي استراتيجيات التخطيط

والمهني ومدى تأثيره في عمليات الأداء.

وفي هذا الإطار، نظّمت وحدة التدريب والتأهيل العلمي في العتبة الكاظمية المقدسة، دورة تدريبية متخصصة بعنوان: (فن إدارة الوقت)، شارك فيها نخبة من الخادّات العاملات في الجانب الإداري ضمن مختلف الأقسام والشعب والوحدات في العتبة الكاظمية المقدسة.

تواصل الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة جهودها في تبني مفاهيم وبرامج حديثة في مجال التنمية البشرية بما يتلاءم مع التطورات الحاصلة في مجال التخطيط الإداري، والارتقاء بقدرات وخبرات ملاكات العتبة المقدسة، وتعزيز إمكاناتهم وتأهيلها بالشكل الذي يدفع عجلة العمل إلى مراحل متقدمة لأجل الرقي بالمستوى الثقافي



برنامج "المرأة القيادية" في نسخته الثانية

برامج تدريبية متقدمة تعزز من جاهزية المشاركات للقيادة وتحفز طاقاتهم نحو الإبداع والتميز، وتؤهلن للاضطلاع بأدوار محورية في مختلف ميادين الحياة.



التهديدية للمشاركات ضمن برنامج المرأة القيادية في نسخته الثانية/ "دورة عقيلة الطالبين السيدة زينب عليها السلام".

ويأتي هذا البرنامج في إطار رؤية شاملة تهدف إلى تمكين المرأة وتفعيل دورها الريادي داخل المؤسسة الدينية والمجتمعية، من خلال تعزيز منظومتها المعرفية والقيادية، وتنمية قدراتها الذاتية بما ينسجم مع تطلعات الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة. كما يسعى إلى توسيع نطاق مشاركة المرأة في مختلف مفاصل العمل المؤسسي الحديث داخل العتبة المقدسة، فضلاً

استناداً إلى التوجيهات السديدة للأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة، خدام الإمامين الكاظمين الجوادين عليهما السلام، الدكتور حيدر حسن الشمرى، التي تؤكد أهمية اعتماد رؤية متقدمة، ومفاهيم متجددة في تنمية الموارد البشرية، لا سيما في مجال تأهيل الطاقات النسوية، انسجاماً مع الأهداف الرامية إلى بناء منظومة معرفية ومهارية متكاملة، شرعت وحدة التدريب والتأهيل العلمي في العتبة الكاظمية المقدسة، بالتعاون مع مركز "فكر لإعداد القادة"، بتنفيذ سلسلة من المقابلات والاختبارات

مشروع الورود الفاطمية بنسخته السابعة



لبي وفد العتبة الكاظمية النسوي دعوة لحضور حفل التكليف السنوي للبنات اللواتي بلغن تسع سنوات قمرية ضمن مشروع الورود الفاطمية، الذي نظّمته شعبة الخطابة الحسينية النسوية التابعة لمكتب المتولي الشرعي للشؤون النسوية في العتبة العباسية المقدسة، بالتعاون مع مديرية تربية كربلاء المقدسة، وبمشاركة خمسة آلاف تلميذة قدمن من ١٢١ مدرسة.

شهد الحفل فعاليات تربوية عدة للفتيات المكلفات، بحضور المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة سماحة العلامة السيد أحمد الصافي (دام عزّه).

معمارية العقول

أهلة ضياء شاكر

التواصل الفعلي بين الأم وطفلها. كما يواجه الكثير من الأمهات تحديات في توازن استخدام الأجهزة الذكية لدى الأطفال، ومحاولة ضمان أنها لا تؤثر سلباً في نموهم الفكري والعاطفي.

♦ التوازن بين التعليم الأكاديمي والتربية الحياتية

على الرغم من الأهمية الكبيرة للتعليم الأكاديمي، فإن الأمهات يدركن أن التربية الحياتية التي تشمل المهارات الاجتماعية من التفكير النقدي، والتعامل مع الآخرين، لا تقل أهمية عن التعليم المدرسي. وهذا يتطلب منهن موازنة بين التعليم الأكاديمي والتربية الحياتية.

كيف يمكن تمكين الأمهات في

تشكيل عقول الجيل الجديد؟

♦ التعليم المستمر للأمهات

في فهم التربية الحديثة

دعم الأمهات بالمعرفة والمهارات الحديثة حول كيفية تربية الأبناء في عصر المعلومات والتكنولوجيا سيمكنهن من تكييف أساليب التربية لتواكب متطلبات العصر الجديد. كذلك على الأمهات السعي نحو المعرفة الكاملة للتربية الحديثة لوضع أسس واقعية لاستخدام التكنولوجيا في تطوير أساليب التربية الصحيحة التي تهدف إلى خلق جيل أكثر وعياً، وناجماً ومفيداً لنفسه أولاً، وللمجتمع ثانياً.

♦ التعاون مع المدارس

والمجتمع المحيط

تمكين الأمهات لا يقتصر على دورهن داخل المنزل فقط، بل يشمل تعاونهن مع المدارس والمجتمع لتعزيز نمو عقل أطفالهن، من خلال الأنشطة المدرسية وورش العمل المجتمعية؛ مثلاً في المؤسسات التربوية والتطويرية ومشاركة الأمهات في العملية التعليمية. فمن خلال المتابعة المستمرة تتشكل أجيال قادرة على التفكير الناقد والابتكار.

في الختام نجد أن الأم هي المعمارية الحقيقية لعقول الأجيال القادمة، ولها دورها الأساسي في تشكيل الوعي الحقيقي.

لعواطف أطفالهن في تعلم كيفية التعامل مع المشاعر وكيفية ترجمتها بشكل صحيح عند الأطفال، مما يساهم في تطوير ذكائهم العاطفي وقدرتهم على التعاطي مع المواقف الصعبة في الحياة.

تشكيل العقل ثقافياً

إن الأمهات يؤدّين دوراً كبيراً في تنمية خيال الطفل وذكائه، من خلال رواية القصص، وفعاليات الألعاب، ومناقشة الأسئلة المُحفّزة. وعندما تجلس الأم مع طفلها لتحكي له قصة، فإنها لا تعلمه فقط المفاهيم الأخلاقية والمعرفية، بل تساعد الطفل في تنمية خياله وعقله ليصبح قادراً على التفكير المجرد والتحليل للأحداث. الأم ليست فقط مُعلمة للمواد المدرسية فقط، بل هي أيضاً معلمة في الحياة اليومية، تعلم الطفل كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية، وكيفية حل المشكلات، وكيفية التفكير النقدي. من خلال الأم، يتعلم الطفل كيفية وضع الأسئلة الصحيحة وتطوير مهارات التفكير المستقل، إذ تُساعد الأمهات في إنشاء جيل قادر على حل المشكلات واتخاذ القرارات. الأمهات في كثير من الأحيان يُعتبرن قدوة لأبنائهن في أفعالهن وأقوالهن. عندما ترى الأجيال القادمة كيف تُحسن أمهاتهم التعامل مع المواقف الصعبة، يُزرع في عقولهم القيم المرتبطة بالقوة الداخلية، والإصرار، والتحلي بالصبر.

التحديات التي تواجه الأمهات

♦ التحديات الاجتماعية

في ظلّ ضغوط الحياة العصرية، قد تجد الأمهات صعوبة في تقديم الوقت الكافي لأطفالهن لتنمية مهاراتهم العقلية بشكل مثالي؛ ومع ذلك، تظلّ الأمهات قادرات على إيجاد فرص للتواصل والتعليم حتى في أصغر التفاصيل اليومية.

♦ التحديات التكنولوجية

قد تسهم التكنولوجيا في تقليص وقت

الأم هي القوة الأولى التي تؤثر في العقل البشري، وهي البذرة التي تزرع في أبنائها القيم والأفكار والمهارات التي ستحدّد ملامح شخصياتهم منذ الصغر.

تبدأ رحلة تشكيل العقل من اللحظات الأولى في الحياة، حيث تكون الأم هي المرشدة والمربية والموجهة في آن واحد.

تشكيل العقل عاطفياً

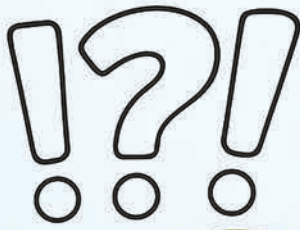
يبدأ تشكيل العقل منذ لحظة الولادة حيث تكون الأم أول من يربط الطفل بالعالم من خلال التواصل العاطفي والمادي مع الطفل. وهذا التفاعل العميق يساعد في بناء أسس الحب والثقة والشعور بالأمان مما يعزز قدرة الطفل على التفكير والتواصل العاطفي لاحقاً.

وتعدّ المشاعر جزءاً أساسياً من تشكيل العقل البشري. وتساعد الأمهات بتوجيههنّ

فضول الكلام

أمل فاضل

يوجب التدخل. وتارةً ليس عليك أن تتدخل أو تسأل في الأساس عن أمرٍ لا يعينك، فربما هذا السؤال يوقع الشخص المقابل في حرج من الإجابة فتلقين رداً لا يروق لك، فمن تدخل فيما لا يعنيه لقي ما لا يرضيه، لأنه لو أراد لأخبرك من البداية ولم يُخفِ عنك. فعلاج مثل هذه الأمور هو السكوت عن كثرة الكلام وفضوله والسؤال، حتى تتعودي على ترك ما لا يعينك، فإن من كثرت كلامه وقع في الآفات المهلكة مثل الغيبة والنميمة والكذب والبهتان وإفشاء السر.



عن أمير المؤمنين عليه السلام: إياك والهذر، فمن كثرت كلامه كثرت آثامه^(١). فهذا الشغف لمعرفة أسرار الناس وأمورهم الشخصية طالما يشغل فكر النساء اللواتي يبحثن دائماً عن الأخبار وتناقلهن ويستعملن في سبيل ذلك كل ما هو مستطاع حتى يعرفن ما خفي عنهن. فكل أمر يحذرنا الله تعالى منه ورسوله وأهل البيت هو بمثابة خطوط حمراء لا ينبغي لنا الاقتراب منها، أو أبواباً مغلقة علينا عدم فتحها، وإن فعلنا لا تعود علينا بالنفع سوى مضیعة للوقت. وفي قوله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا لا تسألوا عن أشياء إن تبد لكم تسؤم)^(٢)، فتارةً تسألين عن أمر، وعليك أن تحيبي، أو يكون لك شأن في المسألة ويوجد ما

٥- غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٩٧.

٦- سورة المائدة: الآية ١٠١.

إن الخوض فيما لا يعني وفضول الكلام بما لا فائدة منه أمرٌ ذمّه الإسلام وحذرنا منه وإن لم يكن صاحبه مأثوماً، فربما يقودنا إلى الإثم فيؤدي الفضول في الكلام إلى الكذب من خلال الزيادة فيه أو النقصان منه، وأحياناً يساعد على انتشار الأخبار الكاذبة التي تؤدي إلى الحسد والغيرة وسوء الظن ... الخ.

قال تعالى: (ولا تقف ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً)^(٣).

قال أمير المؤمنين عليه السلام: (إياك وفضول الكلام، فإنه يظهر من عيوبك ما بطن، ويحرك عليك من أعدائك ما سكن)^(٤). والسر في ذمه: أنه يوجب تضییع الوقت والمنع من الذكر والفكر، فمن ترك ذكر الله واشتغل في أمور لا تعنيه فقد خسر، حيث فاته الربح الأعظم فإن رأس مال العبد أوقاته^(٥).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن أكثر الناس ذنباً أكثرهم كلاماً فيما لا يعنيه)^(٦).

كما وأصبحت هذه الصفة ملاحقة أو تكاد تكون جزءاً من شخصية بعض النساء، فتجدها تفوص في حياة فلان، وتتطلع لمعرفة عمل فلان وأموره الخاصة. فإن كان الأمر لا يعينني لم التطفل والوقوع في الحرج؟

ربما الخوض فيه يجّرها إلى مشاكل ومتاعب هي في غنى عنها، وأحياناً يجّرها إلى التفكير السلبي؛ لذلك يجب الالتفات إلى أمورنا الخاصة وعدم التدخل فيما لا يعيننا.

١- سورة الاسراء: الآية ٣٦.

٢- غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٩٦.

٣- جامع السعادات: ١- ٣ / التراقي / ص ٣٩٩

٤- منتخب ميزان الحكمة: الحسيني، ص ٥٥٢.

بناء الفرد والمجتمع في ضوء الأصالة الإسلامية

الشيخ ليث عباس

تعدّ التربية ضرورة من ضروريات الحياة،
وركنية أساسية لتنشئة الفرد الصالح
والأسرة المتماسكة، والمجتمع المتوازن؛ إذ
إنّ قيمة المجتمع مرهونة بالعقول الناضجة،
وأفراده المهذّبين. فالتربية هي عملية
تشكيل الشخصية السوية المتكاملة في
جميع جوانبها روحياً، وعقلياً، ووجدانياً،
وخلقياً، واجتماعياً، وجسمياً، والقادرة على
التكيف مع البيئة الاجتماعية والطبيعية
التي تعيش فيها^(١).

١- أسس التربية الإسلامية، عبد الحميد الصبيد، ص ٢٥.



وفي وقت التطور العلمي والتقني، نعاني من أزمت تربوية وفكرية تعصف بمجتمعاتنا، وهذا ما يزيد الحاجة إلى معرفة التربية الإسلامية في مجتمعاتنا التي عن طريقها نمضي في صناعة أجيال يحملون المفاهيم الإنسانية الخيرة، مستلهمين أصالتنا التربوية وفكرنا الإسلامي القائم على كتاب الله تعالى، وستة نبينا الأعظم ﷺ، وسيرة أهل بيته الأطهار ﷺ في تنشئة إنسان مسلم متكامل وتكوينه من جميع نواحيه المختلفة من الناحية الصحية، والعقلية، والاعتقادية، والروحية، والأخلاقية، والإدارية، والإبداعية في جميع مراحل نموه في ضوء المبادئ والقيم التي أتى بها الإسلام، وفي ضوء أساليب التربية التي يَبْنِها^(٢). وخير منهج يطبق هو منهج إمامنا الصادق ﷺ التربوي الأصيل الذي يُعنى بتوازن النفس الإنسانية بين الجوانب المادية والروحية، ويُكرس المفاهيم الخيرة لصنع حضارة إنسانية متقدمة.

لقد ترك إمامنا ﷺ إراثاً تربوياً شاملاً شكّل مدرسةً رصينة في التربية الأخلاقية، مما يجعله نموذجاً حياً في التربية تعيد صياغة الواقع المعاصر انطلاقاً من التراث الإسلامي الثري، وتلبيةً لحاجات مجتمعاتنا الروحية والفكرية. حرص إمامنا أبو عبد الله الصادق ﷺ على وضع منهج متكامل لتربية الطفل، يقوم على مراعاة مراحل نموه النفسية والعقلية، مع تأكيد دور الوالدين في توجيهه وتأديبه منطلقاً من المنهج القرآني. قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ)^(٣). حيث أكد إمامنا ﷺ مرحلة الطفولة لأهميتها المحورية في بناء الشخصية السوية للفرد، معتبراً أنّ التربية عملية مستمرة طوال العمر، ومنهجاً كاملاً للحياة، وللنظام التعليمي بكامله، ومكوناته بحيث تكتسب طابعاً خاصاً في المراحل المبكرة. وقد لخص إمامنا ﷺ هذا المفهوم في كلام له: (يا بُنَيَّ صاحب مائة ولا تعادِ واحداً، يا بني إنما هو خلاقك

وخلقك؛ فخلقك دينك وخلقك بينك وبين الناس فلا تبغضن إليهم وتعلم محاسن الأخلاق...)^(٤). وضع إمامنا الصادق ﷺ منهجاً تربوياً مقسماً إلى ثلاث مراحل أساسية في قوله ﷺ: (دع ابنك يلعب سبع سنين، ويؤدب سبع سنين، وألزمه نفسك سبع سنين، فإن أفلح وإلا فلا خير فيه)^(٥). ولكل من هذه المراحل أسلوبها الخاص:

١- مرحلة الطفولة المبكرة (السبع السنين الأولى): اللعب والرعاية؛ فوصية إمامنا ﷺ بالرفق بأطفالنا في هذه المرحلة، وتلبية احتياجاتهم العاطفية والجسدية، مع تجنب القسوة أو الإهمال. حيث يحتاج أطفالنا إلى المزيد من العناية لأنهم لا يَقَوُّون على الكلام أو التعبير، ومن المشي أو حمل الأشياء فهم يعتمدون بشكل كلي على والديهم.. لذلك أكد إمامنا ﷺ ضرورة ترك الطفل الوليد دون عقاب لسبع سنين، وهي سنين عدم الإدراك من أول عمره.

٢- مرحلة الطفولة المتوسطة (السبع السنين الثانية): التأديب والتعليم؛ وهذا القسم الثاني من قول إمامنا ﷺ وهو التأديب سبعا، ولا يفهم من التأديب الضرب؛ وإنما يجب علينا الوالدين- الاهتمام بتعليم أطفالنا الآداب الحسنة، والأخلاق الفاضلة، وغرس القيم الدينية والاجتماعية عندما يبدأ بإدراك الأمور من حولهم. حيث شدد إمامنا ﷺ على أهمية التربية بالحكمة والموعظة الحسنة، وتعويد الطفل على الصواب، وتصحيح أخطائه بلطف.

٣- مرحلة المراهقة (السبع السنين الثالثة): المصاحبة والتوجيه؛ وهنا يتحول الأسلوب من التلقين إلى المصاحبة والحوار، حيث يصبح الشاب قادراً على الفهم والمناقشة. فيجب على الوالدين مرافقته، واحترام شخصيته، وإشراكه في القرارات، وتعزيز ثقته بنفسه، مع توجيهه نحو تحمّل المسؤولية.

يعدّ منهج إمامنا جعفر الصادق ﷺ

التربوي منهجاً متكاملًا لبناء شخصية الطفل بناءً علمياً وأخلاقياً واجتماعياً، وأشار إلى طرق التربية والتعليم، والعوامل المؤثرة فيها، وأساسياتها، ودور العقيدة وآثارها على التربية من أجل تحصين الأمة من التيارات المنحرفة والمخاطئة، وطرق مواجهتها، والتغلب عليها^(٦). وكما امتاز المنهج التربوي لإمامنا الصادق ﷺ بأنّه يقوم على مبدأ أصيل يتمثل في البدء بتربية النفس، وهذه قاعدة تربوية في غاية في الأهمية؛ وهي على المربي أن يكون متربياً ليؤثّر في من يربيّه؛ وإذا لم نكن كذلك فلا نتصدّ للتربية لأننا سنفشل -فأفد الشيء لا يُعطيه- فمن أراد أن يُربي الأجيال عليه أن يربي نفسه ليكون قدوة لهم في سلوكه وأدبه، وأخلاقه، وعلمه وفضله وكل شيء فيه. قال إمامنا ﷺ: (لا تدع النفس وهواها فإنّ هواها [في] رداها، وترك النفس وما تهوى أذاها وكف النفس عما تهوى دواها)^(٧). فقد جعل ﷺ التهذيب الأخلاقي والروحي حجر الزاوية في منهجه مستخدماً في ذلك أساليب متنوعة، ومهارات مختلفة، تراعي جميع الفوارق الفردية بين أفراد المجتمع، ومن بين تلك الأساليب الفاعلة في التربية والتعليم أسلوب النقد التربوي للقضايا والسلوكيات المختلفة، والتي تحتاج إلى تعديل وإصلاح، سواء صدرت على مستوى الفرد أو على مستوى الجماعة. فأشار إمامنا ﷺ على تقبل النقد، وتقبّل العتاب حيث قال ﷺ: (أحبّ إخواني إليّ مَنْ أهدى إليّ عيوبي)^(٨). يساهم النقد الذاتي في تصحيح العملية التربوية وتطويرها وكشف أخطائنا ورفع مستوى الوعي التربوي وتحقيق الارتقاء بالكمال الخلقى لنا.

٦- الفكر التربوي الإسلامي عند الإمام الصادق ﷺ، حسناء ديلم، ص ١٠٥-١٧٠.

٧- الكافي، الشيخ الكليني، (٢، ٣٣٦).

٨- الكافي، الشيخ الكليني، (٢، ٦٣٩).

٤- تفسير الميزان، السيد الطباطبائي، (١٦، ٢٢٥).

٥- من لا يحضره الفقيه، الشيخ الصدوق (٣، ٤٩٢).

٢- جوانب التربية الإسلامية، مقداد الجني، ص ٢٩.

٣- سورة التحريم، الآية ٦.

نحو بناء استقرار مستدام في ضوء فكر أهل البيت عليهم السلام

د. بتول عرندس / لبنان

العدالة والمساواة بين الزوجين حيث يقول عليه السلام (وحق الزوجة أن تعلم أن الله عز وجل جعلها لك سكيناً وأنساً، وتعلم أن ذلك نعمة من الله تعالى عليك، فتكرمها وترفق بها، وإن كان حقك عليها أوجب فإن لها عليك أن ترحمها، لأنها أسيرك وتطعمها وتكسوها فإذا جهلت عفوت عنها).

وفيما يخص غياب معنى سامٍ للعلاقة، فقد أظهرت البحوث أن الأسر التي تفتقر إلى الغاية الروحية أو التوجيه الأخلاقي تعاني من استنزاف عاطفي ينعكس سلباً على استقرارها. هنا نجد أن تعاليم أهل البيت عليهم السلام تعلمنا أن العلاقة الزوجية ليست مجرد رابطة اجتماعية، بل هي سبيل للتقرب إلى الله (عز وجل)، وتعد وسيلة لتربية الأجيال القادمة على القيم الأخلاقية والتربوية السليمة، كما قال الإمام الحسين عليه السلام: (إني لم أخرج أشراً ولا بطراً وإنما خرجت لطلب الإصلاح في أمة جدي)، هذا الإصلاح يبدأ من داخل الأسرة ويشمل تحسين العلاقات والتعاملات اليومية بين أفرادها.

من خلال هذه المبادئ التي تدمج بين الحكمة العلمية والإلهية يمكن للأسرة أن تتغلب على العديد من المشاكل التي قد تواجهها. وعلينا أن نتذكر دائماً أن التغلب على الأزمات الأسرية يتطلب التزاماً يومياً بقيم الصبر والعدل والمساواة والرحمة، فلا يمكن للبيت أن يكون قائماً على الغضب أو التفكك، بل على التفاهم المتبادل والحوار المستمر والتضحية من أجل الآخرين.

فالأسر التي تسير على هدي هذه المبادئ لا تواجه التحديات بمفردها، بل تملك الأدوات الروحية والعقلية لتجاوزها، مسترشدة بأن الإيمان والعمل الصالح هما السبيل الأمثل لبناء مجتمع صحي و متماسك.

أكده الإمام علي عليه السلام: (البيت الذي يخلو من الصبر تهدمه لحظة غضب)؛ الصبر في هذا السياق ليس مجرد كبح للغضب، بل هو عملية نشطة تتطلب الوعي العاطفي، والقدرة على التأني في اتخاذ القرارات أثناء الأوقات العصيبة.

أما فيما يتعلق بتضارب الأدوار داخل الأسرة، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن غياب وضوح الأدوار بين الزوجين يؤدي إلى مشاكل متراكمة تؤثر في نوعية العلاقة. وفي هذا الشأن، نجد أن تعاليم أهل البيت عليهم السلام تركز على توزيع الأدوار بشكل يعكس العدالة والمساواة بعيداً عن التسلط أو التبعية. ففي "رسالة الحقوق" للإمام زين العابدين عليه السلام نجد إشارة واضحة إلى أهمية

تواجه الأسر العديد من التحديات التي قد تهدد استقرارها. ويعود ذلك في الغالب إلى عوامل نفسية واجتماعية تؤثر في العلاقة بين أفرادها، لكن التغلب على هذه التحديات ليس بالأمر المستحيل، إذ إن إدارة الخلافات الأسرية تتطلب وعياً عميقاً واستراتيجيات فعالة تركز على أسس علمية ودينية. من هنا يأتي دور الفكر العلوي وأخلاقيات أهل البيت عليهم السلام التي توفر لنا إطاراً روحياً وعقلياً يعين الأسرة على تحطّي الأزمات والعيش في تناغم مستدام.

تُظهر الدراسات الحديثة في علم النفس الاجتماعي، خاصة تلك التي تناولت الأسر في مجتمعاتنا العربية في عام ٢٠٢٤، أن المشاكل الأسرية تنبع غالباً من ثلاثة مصادر رئيسية: تراجع فعالية التواصل بين الزوجين، تصاعد حدة التوقعات المتضاربة حول الأدوار داخل الأسرة، وغياب الأهداف المشتركة التي تمنح العلاقة معنى أسمى. من خلال هذا الفهم، نجد أن التواصل بين الزوجين لا ينبغي أن يقتصر على تبادل الكلمات فحسب، بل يجب أن يكون وسيلة لبناء الثقة والاحترام المتبادل. في هذا السياق، تتوافق هذه الفكرة مع ما



متى تكون المرأة معولاً لهدم الأسر؟

كما بلغ الحد أن تقتل الزوجة السيئة زوجها حقداً وغيرةً وانتقاماً كما حصل مع الإمام الحسن (عليه السلام) الذي قتلت زوجته جعدة (لع) بالسّم وأفجعت أولاده ومحبيه وشيعته، وكذلك الإمام الجواد (عليه السلام) حينما تجرأت زوجته اللعينة أم الفضل وأنهت حياته الشريفة، وهو في ريعان شبابه بدسّها السم في طعامه بالتحريض من أخيها جعفر ابن المأمون وعمها الخليفة المعتصم وهم من الأسرة العباسية المعروفة بحقدّها لأهل البيت (عليهم السلام). وهي بذلك الفعل المشين قد قطعت غصناً من أغصان شجرة الإمامة، وقد أذت رسول الله (صلى الله عليه وآله) بقتل حفيد من ذريته وحرمت الأمة من إمامها، وأوجعت أسرته بفقدانه، وخسرت الدنيا والآخرة. قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ يُؤْذُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَأَعَدَّ لَهُمْ عَذَابًا مُهِينًا) (٣).

البر بهم والتواصل معهم؛ وهذا بالتأكيد ما ستورثه لأبنائها. وكما يقولون إنّ المرأة أساس المجتمع، وإنّها العمود الذي تستند إليه الأسرة، وهي نواتها التي تدور الأفلاك حولها، كما جاء في قول رسول الله (صلى الله عليه وآله): (المرأة الصالحة خير من ألف رجل غير صالح) (١)، فكيف نأتي بأساس ضعيف لنبنى عليه الأسرة بأكملها؟ وكيف نصب عموداً مكسوراً لنرفع سقف بيتنا عليه؟ وكيف نختار نواة غير صالحة ونتمنى أن تربي لنا أولاداً صالحين؟ ولنا في زوجات الأنبياء والأولياء (عليهم السلام) عبرة، عندما تحدّث القرآن عن زوجتين غير صالحتين لاثنتين من أنبيائه وكيف قامتا بأدوار سلبية بمعارضة زوجيهما ليمتد هذا التأثير إلى أسرتهما، وإلى قبيلتهما عندما ساندتا أقوامهما الضالين فبعدتا عن رحمة الله لتدخل النار مع الداخلين، بقوله تعالى: (ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأةً زُوجًا وَامْرَأَةً لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّاخلِينَ) (٢).

١- ميزان الحكمة، الريشهري، ج٤، ص ١٤٤.
٢- سورة التحريم، الآية: ١٠.

يعتقد البعض أنّ اتخاذ قرار الزواج أمر شخصي يتعلق بالزوجين فقط، وفي حقيقة الأمر إنه ينعكس على أسرتهما بصورة عامة بدءاً من الاختيار ومروراً بمرحلة الزواج وتستمر إلى ما بعدها؛ وتلك هي الحقبة الأهم لأنّها تكشف معدني الزوجين.

ذلك لأنّ اختيار المرأة الصالحة سيؤثر تأثيراً إيجابياً أولاً في الزوج نفسه وفي حسن العلاقة فيما بينهما، وفي مدى نجاح عائلتهما الفتية التي هي نتاج ارتباطهما، فيتأثر الأولاد بصلاح تلك العائلة، وأيضاً سيمتد هذا التأثير على أسرتي الزوجين اللتين ستسعدان باستقرارهما، ولا بدّ من أنّ أسرة الزوج هم أول من يتأثر بتلك المرأة الجديدة المضافة إلى عائلتهم، سواء كانت تعيش معهم أو مستقلة في بيت منعزل. فطبيعة تربيتهم وأخلاقها وحسن تعاملها مع الآخرين ومواجهتها للصدمات والمشاكل المتوقعة بصبر وبذكاء وحكمة سينعكس على العائلة ككل، حتى أهلها سوف يطمئنون عندما يرون ابنتهم تحسن التصرف، وتدير أمورهما، وتربي أولادها بشكل صحيح، وليس لديها تلك المشاكل المستعصية التي تؤرقهم وتحزنهم أو تتطلب تدخلهم لحلّها.

أما إذا حصل العكس ولم يحسن الزوج اختيار الزوجة المناسبة فستتقلب الأمور رأساً على عقب وستؤثر تأثيراً سلبياً في الجميع ابتداءً من الزوج نفسه بنشوب المشاكل واندلاع شرارتها بينهما، ووصول نيرانها ودخانها إلى عائلته أولاً، وبالتأكيد إلى عائلتها ثانياً. ويتضح هذا الأمر في أول خلاف يواجهها مع أحد أفراد أسرته، فلن يمرّ هذا مرور الكرام إلّا بحدوث مشكلة معقدة ولا يمكن حلّها، وستكبر لتصل إلى أسرتهما وإلى عشيرتهما فتشاكل الأسر فيما بينها ويشار الحقد والبغض بين أفرادها. وفي بعض الأحيان تدفع الزوجة زوجها إلى عقوق والديه أو قطيعة أسرته وعدم

٣- سورة الأحزاب، الآية: ٥٧.

كيف تكسب المرأة ود زوجها؟

خولة القزويني / دولة الكويت

- ١- أظهري له أنه الأقوى والأفضل، لا تحاولي الانتصار عليه.
- ٢- غيّري من طباعك لتوافقي طباعه.
- ٣- قابلي الزوج الفظ بالاحترام، ولا تصادمي معه.
- ٤- لا تضجري منه، ولا تكثري الإلحاح في طلباتك.
- ٥- لا تدخليه في كل مشاكل الأبناء، واتركي له المشاكل الكبيرة.
- ٦- إياك والتوتر والقلق والعصبية والصراخ
- والشك، فهي سبب للمشاكل الأسرية والخلافات الزوجية.
- ٧- اختاري الوقت المناسب والكلام المناسب، فلا تناقشيه في حال تعبته أو غضبه.
- ٨- أظهري أهميته في حياتك وأشعريه بنجاحه وقدري تعبته وجهده.
- ٩- كوني لبقه عند نصحه، واتبعي الأسلوب غير المباشر.
- ١٠- اقتنعي بمستواه المادي فإن ذلك سبب لسعادتكما.

طريق الخلافات المسدود

- ١- لا تفكرًا بالطلاق أو الانفصال حتى تستنفدا كل سبل العلاج.
- ٢- ابتعدا عن بعضكما لفترة حتى تهدأ نفسيكما.
- ٣- فكّرا في سلبات شريك الحياة وإيجابياته وقيما أيهما التي تطفئ على الأخرى.
- ٤- بعد أحدكما عن الآخر قد يستجلب الحنين والشوق بعدما تهدأ النفوس.
- ٥- عندما تذهب الزوجة إلى بيت أهلها أيها الزوجان إذا وصلتما في خلافاتكما إلى طريق مسدود عليكما بالآتي:
- ٦- الاستعانة باستشاري في الزواج لأنه سيعطي حلولاً حيادية وموضوعية.
- ٧- محاولة تقييم أسباب الشجارات والخلافات، هل تستحق أن تنفصلا عن بعضكما بالطلاق.
- ٨- قيما وضع أولادك لأنهم الضحية الأولى للطلاق.

غاية التألف

كرار هاشم الحائري



صفة النقيات

شراكة، إنها انسجام بين روحين يجعلان من بيتهما مملكة من الحب والعطاء. وحين يشعر الزوج بأنه يحتل عرش قلب زوجته بلا منازع، فإنه سيمنحها بدوره حباً وعطاءً لا ينتهيان، ليكون كل منهما سنداً وسعادة للآخر "وإذا كانت القلوب على وئام، فإن كل شيء في الحياة يصبح جميلاً".

غاية الغاية

وفي النهاية، نرى بوضوح كيف تتجسد ثمرة هذه التوليفة الفريدة والمتوازنة من الحب والعطاء، والصبر والتفاهم بين الزوجين في أطفالهما، الذين هم غاية العلاقة الزوجية. هم نواة الحاضر الذي نعيشه، وعماد المستقبل الذي نأمل أن يبني على أسس من القيم والمبادئ التي غرزت فيهم. هم الانعكاس للأرضية التي أسست من المودة والرحمة.

الأبناء ليسوا فقط امتداداً للأجيال السابقة، بل هم أيضاً قادة المستقبل الذين سيصنعون التغيير في المجتمعات. فمن خلالهم نرى كيف تثمر بذور العلاقة الزوجية، وكيف يتناغم الماضي والحاضر لبناء غدٍ أفضل. فهم الحلم الذي تحقق، والآمال التي تظل تنمو وتزدهر، هم البلمس للحياة الزوجية، وهم نور الطريق نحو مستقبل زاهر.

إن الصبر على أذى الزوج صفة لا تملكها إلا ذوات النفوس النقية، اللواتي يقدسن الحياة الزوجية ويجعلن من بيوتهن حصناً منيعاً عن التفرق والضياع. تلك الزوجة التي تحتسب عند الله كل جهد وكل ألم، تصنع من صبرها جسوراً تعبر بها الأسرة نحو حياة أكثر استقراراً. وكما قال سيد الموحدين وأمير المؤمنين (عليه السلام): (كتب الله الجهاد على الرجال والنساء؛ فجهاد الرجل بذل ماله ونفسه حتى يقتل في سبيل الله، وجهاد المرأة أن تصبر على ما ترى من أذى زوجها وغيرته). فالمرأة المجاهدة التي تحمي أسرته وتحافظ على بيتها، رغم ما تواجهه من تحديات، تظل عنواناً للتضحية والوفاء، مؤمنة بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

الأول والأخير

دور الزوجة لا يتوقف عند تقديم العواطف والدعم المادي فقط، بل يمتد ليشمل بناء جسر متين من الثقة بينهما، حين تشعره بأنه الأول والأخير من خلال أفعالها وأقوالها، وأن لا أحد ينافسها في قلبها، تمنحه بذلك جناحين ليحلق بهما نحو مزيد من العطاء. "المرأة التي تجعل زوجها تاجاً، تصبح ملكة في عينيه إلى الأبد". فالعلاقة الزوجية ليست مجرد

كأنها واحة أمان، خالية من شوائب المقارنة التي قد تجرح روحه أو تضعف ثقته بنفسه. إنها علاقة قائمة على التقدير والاحترام، حيث تكون مرآة تعكس أجمل صفاته، وتكون الملاذ الدافئ الذي يلجأ إليه مهما عصفت به الحياة، هكذا يجب أن تكون الزوجة لزوجها. كما قال الشاعر:

ما الحبُّ إلّا أنْ ترى في وجهها
نوراً يبدّد كلَّ أشباح الدجى

القبول دون قيد أو شرط

حين تنظر الزوجة إلى زوجها بعين الرضا، وتتقبله بكل تفاصيله، فإنها تحيط قلبه بدفء الطمأنينة. الحب الحقيقي ليس في المثالية، بل في التقبل لكل العيوب والمزايا، وفي تقدير الجهد الذي يبذله الزوج ليكون الأفضل من أجلها. "الحب الحقيقي ليس أن تغير الآخر، بل أن تقبله كما هو، بعيوبه قبل مميزاته، فهذا هو جوهر الحب".

الطاعة من القلب

طاعة الزوجة لزوجها، حين تكون ممزوجة بالتقدير والاحترام، تصبح فعلاً نبيلاً يتجاوز كونه واجباً شرعياً. الزوجة الحنون التي تختار طاعة زوجها عن حب وقناعة تجعل من بيتها جنة تملؤها السكينة. إنها لا تنفذ أمراً لآته واجب فقط، بل لأنها تؤمن بأن شريكها يستحق الدعم والتقدير.

هل أضحت المواقع الافتراضية الثقب الأسود للحياة الواقعية؟

غفران كامل



يبدو أنّ الحدود ما بين الحياة الواقعية والمواقع الافتراضية تلاشت شيئاً فشيئاً، إذ أصبحت المنصات الإلكترونية - في نظر بعضهم - أرحب وأجمل وأكثر إقناعاً إلى درجة تدفع مستخدميها إلى العيش بداخلها بدلاً من الاكتفاء بزيارتها.

السيدة م. م. هند كامل الإبراهيمي/ باحثة أكاديمية/ محافظة ذي قار، ترى أنّ العصر الحديث قد شهد تحديثات كبيرة في التطور التكنولوجي صاغت الحياة الاجتماعية ضمن عوالم موازية للعالم الحضوري أو الواقعي يمكن أن نطلق عليها بـ(العوالم الافتراضية)، وقد انتهى هذا الافتراض إلى مسخ الذات، ومن ثم سعى إلى تفريغ ذاكرتها من كلّ خصوصياتها الثقافية، وربما وصل الأمر إلى تفريغها من انتمائها لبعض الحدود الدينية -أعلى الأقل- تحويلها إلى خصوصيات باهتة؛ بوصف أنّ العالم المفترض قد أحاطها بعناصر قوّة حامية لها من المال والقوى الاجتماعية لتكون مهمتها حماية هذا الواقع أولاً، والترويج له بكلّ الوسائل المتاحة ثانياً، وأن تكون مهية لاستقبال العولمة والدخول في سلطتها الجديدة ثالثاً. وعليه أصبحت الحياة الاجتماعية الحديثة يتشكلها عالمان: عالم واقعي، وعالم غير واقعي، والذي فرض هيمنته بشكل أكبر هو العالم الافتراضي

فكثير من الناس أصبحوا منغمسين ومنصهرين في عالمهم الافتراضي على حساب التفاعل البشري المباشر ضمن حدود المجتمع المكاني الذي يعيشون فيه. هذه ليست مبالغة عاطفية، بل نتاج مجموعة من الظواهر الحقيقية. فالتعارف والصدقات أصبحت متاحة افتراضياً وعلى أطراف الأصابع، كما إنّ معاملات البيع والشراء يمكن أن تُعقد وأنّت في منزلك مستلقياً على سريرك. هذه المعطيات تبين أنّ مواقع التواصل الاجتماعي لم تتمدد في

الفوضى الافتراضية



نسخة مُحسَّنة

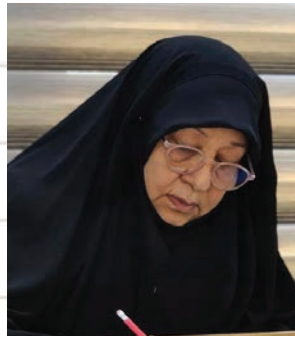


السيدة عبير عبد العزيز/ بكالوريوس لغة عربية تجد أنّ هناك سلبية كبيرة يمارسها الناس بحق أنفسهم ألا وهي حرصهم على إخفاء عيوبهم وعدم الظهور بالأشكال الحقيقية في منصات التواصل الاجتماعي. وأبسط مثال على ذلك التصوير بـ(الفلاتر)، الذي يمنح شعوراً بالارتياح لبعض الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن الذات، ومن ثمّ يكون النشر في مواقع التواصل الاجتماعي بعيداً عن الواقع الذي نعيشه ولكن.. إذا حرصنا على ترشيد استهلاك المحمول بصورة عامة، وهذه المواقع بصورة خاصة، ومعرفة المغزى منها وتحجيمها بحجمها الحقيقي ومدى الاستفادة منها، هنا ستكون مفيدة، ويحقّ لها تسميتها بمواقع التواصل بإظهار حقيقة الأشياء دون تزييف، وستكون ذات مردود إيجابي للفرد والمجتمع. وبهذا نتجنّب بعض الهفوات التي يجب تجنبها في حياتنا اليومية.

وتشجع على التوازن بلا إفراط ولا تفريط في استخدام الفضاء الرقمي، كما إنّها تشجع الشباب والمراهقين على إقامة النشاطات الاجتماعية في الحياة الواقعية بعيداً عن الانطوائية، فتقول: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي بقضاء طوال اليوم في متابعة تلك المواقع يؤدي إلى قلة التواصل بين أفراد الأسرة، وزيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب، علماً أنّ بعض ما يراه الفرد في هذه المواقع يبعده عن الواقعية ويجعله يعيش الأوهام. وهذا يجعله يعاني من الوحدة والقلق والاكتئاب، لأنّ الإنسان بطبيعته الفطرية كائن اجتماعي يأنس بالآخرين وكل عمل يقوم به الإنسان يخالف فطرته يؤدي إلى اضطراب وقلق نفسي وعقلي بسبب الصراع المتولد داخله. من هنا لا بدّ من وضع المعالجات الصحيحة والتدرجية لمنع هذا الإدمان لدى أفراد الأسرة والشباب بالذات، ولعلّ من المعالجات إقامة دورات ثقافية عملية غير إلكترونية بعيدة عن جوّ الشبكة العنكبوتية كإقامة المخيمات، والندوات والتجمعات، سيما ونحن في العطلة الصيفية. هذا المشروع من الممكن أن يكون خطوة علاجية من شأنها فكّ الارتباط الوثيق بين الشباب والمنصات الإلكترونية، وحالة من البناء الجديد قبالة الغزو الفكري والثقافي الموجه نحو المجتمع الإسلامي بشكل عام، والمجتمع العراقي بنحو خاص.

بعض الأشخاص لأُمور مختلفة تماماً عن الواقع، ففي نوع من أنواع الكذب التي نهى عنها ديننا الحنيف مصداقاً لقول رسولنا الكريم ﷺ: (إياكم والكذب)، فنرى بعض النساء على سبيل المثال تبالغ في وصف حبّها لزوجها على مواقع التواصل الاجتماعي، ولا يخفى ما لهذا من أثر في نفوس نساء أخريات، فتراها تفتعل مشاكل مع زوجها وتشتكي قلة اهتمامه بها، كونه لا يعاملها مثل صديقتها التي بالغت في معاملة زوجها المثالية لها. وهناك صورة أخرى للمثالية الزائفة، وهي حالة المبالغة من الأهل في تقديم الهدايا أثناء حفلات، التخرج ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، ولما لهذا الأمر من أثر كبير في كسر خواطر فئة كبيرة من الطلاب المتعافين أو الأيتام في مثل هذه الحفلات، لذلك ندعو العوائل الكريمة إلى الابتعاد عن مثل هذه الأمور وعدم إظهارها والمبالغة بها أمام الناس.

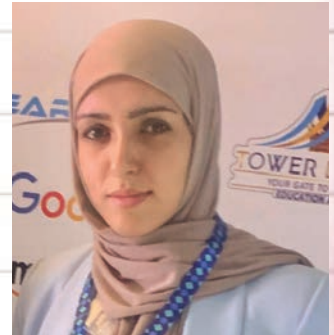
من انطوائي إلى اجتماعي



د. جنان كامل بدر مسؤولة مركز الإرشاد الأسري في بابل التابع للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، تدعو

الذي أخذ الفرد نحو التفاعل مع هذه الحياة، ومن ثمّ قد تبع هذا الافتراض إعداد قوائم من المباحات من أنماط السلوك والعادات والتقاليد التي تربط الحاضر بالماضي وتمدّه إلى الآتي، إذ كان المباح مؤسساً على مجموعة من القيم الوافدة التي توقف المقدس ثم تلاحق توابعه ولوازمه، فجاءت الدعوة إلى إخراج أو حذف بعض الثنائيات من خدمات الافتراض الثقافية من نظير (المقدس/ البشري) و(الممنوع/ المباح) و(الأعلى/ الأدنى) تحت مفهوم (الحرية) الذي يكاد يكون موازياً في أطره للفوضى الافتراضية.

المثالية الزائفة



عن ظاهرة ازدواجية الشخصية أو تقمص المثالية الزائدة التي يقع فيها بعض المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي، تقول السيدة م.د. اسراء فاضل/ تدريسية في كلية القانون والسياسة/ جامعة ديالى: إنّ موضوع المثالية الزائفة التي باتت في الآونة الأخيرة تنتشر في أوساط المجتمع أمر غير محبذ، بل إنّنا نرى أنّها نوع من أنواع النفاق الاجتماعي، لسلبياتها الكبيرة على المجتمع. فنرى المبالغة الكبيرة في إظهار

حفظك وإن لم تحفظيه

أميرة كاظم شاكر

سورة ياسين (صفحة ٤٤٠).
صرت أبحث عن السورة وفعلًا
كان الرقم دقيقًا.

فبدأت القراءة وهي تقرأ معي
حتى أأكملنا كل السورة.

شعرت بالخجل، ولكن احببت
أن اختبرها، هل تحفظين
أرقام صفحات لسور أخرى
غير هذه السور أم فقط هاتين
السورتين.

وسرعان ما سألتها: هل نقرأ
سورة أخرى؟

ابتسمت وأومأت لي بالقبول،
وقالت: أي سورة نقرأ؟
فقلت: سورة المزمل.

أجابت بسرعة: (صفحة ٥٤٧)
ورحنا نقرأ أنا وهي.. ثم سورة
النبا (صفحة ٥٨٢)

وبعد الانتهاء لم أستطع
السكوت، قلت لها متعجبة: إذا
كنتِ تحفظين كل هذه السور
وأماكنها بهذه الدقة، لماذا
تطلبين مني أن أقرأ لك؟
نظرت لي وقالت: أردت أن
تشعري بالقرآن بقلبك ليس
فقط بلسانك.

ابتعدت عني وهي تدعو لي
بأن أوفق لحفظ القرآن الكريم.
أوصتني قبل أن تبتعد: قالت
لي: بنيتي اقربي القرآن فإن لم
تحفظيه حفظك.

كي أبحث عن سورة لأقرأها.
قالت بصوت حنون وهادئ:
لنقرأ سورة الملك صفحة
(٥٦٢).

تعجبت من الأمر، لكنني لم
أعقب.

بحثت عن السورة وأنا غير
متأكدة من الرقم.. لكن
المفاجأة أن الرقم كان صحيحًا.
بدأت بالقراءة، وهي تقرأ معي
وليس بعدي.

أكملناها. ابتسمت ودعت لي
ثم قالت: هل نقرأ سورة أخرى؟
قلت نعم. قالت: إذن لنقرأ

وضعت يدها على كتفي،
فابتسمت لها لكي تطلب ما
تريد.

قالت لي: بنيتي أنا لا أرى جيدًا؛
هل لك أن تقرني لي بعض
آيات القرآن الكريم؟

شعرت بالفخر.. امرأة وقورة لها
حظًا من الهيبة، تطلب مني أنا
أن أقرأ لها القرآن الكريم.

أحببتها وبكل سرور بكلمة نعم..
وقبل أن أقلب صفحات القرآن

كان يوماً جميلاً مفعماً بالإيمان
في ضريح الإمام الحسين
عليه السلام.. استنشقت به طيب
الجنان وقرأت القرآن. شعرت
بروحانية كبيرة.. انهمكت في
التدبر في آيات الله، فشعرت
بأن كل كلمة كانت رسالة لي
من رب العالمين.
جلست بقربي امرأة مسنة لكن
عينها تشعان بريقاً.. شفاها
مملوئتان بذكر الله.



قالت وقلنا

قالت:

لقد أصبح التسوق عبر الإنترنت سهلاً وممتعاً، إضافة إلى العروض المغرية والماركات المحلية والعالمية التي تنشر عبر الصفحات والتي تشجعنا على الشراء أكثر فأكثر.

قلنا:

في الأسواق وأسعارها مع خدمة التوصيل مناسبة. ولأن مدة العروض قصيرة، أحاول الإسراع في شرائها قبل انتهاء المدة المحددة ونفاد البضاعة.

قلنا:

بعض الصفحات تكون وهمية وأخرى تفتقر إلى المصداقية لأن أصحابها يغرون المتابعين بصور براقة للبضاعة ويوهمونهم بأنها من مناشئ عالمية وأصلية، ويضعون أسعاراً مناسبة ومدة قصيرة ليسرع الزبائن في شرائها ويكتشفوا فيما بعد زيف أصحاب الصفحات ورداءة بضاعتهم.

قالت:

لكن هنالك أشياء جميلة وموديلات حديثة وغير متوافرة هذا صحيح لقد تعرضت لمثل هذا الغش مرات عدة فلا تأتيني

قالت:

هذا صحيح لقد تعرضت لمثل هذا الغش مرات عدة فلا تأتيني

البضاعة كما شاهدتها في الصور كداء النوعية واختلاف اللون أو القياس، ولكن هناك ما يدفعني للشراء عندما تتطابق الصورة مع الأصل-في بعض الأحيان- وأيضاً لسهولة التوصيل بلا عناء البحث في الأسواق.

قلنا:

مرة واحدة صائبة لا تعادل تلك المرات العديدة التي تفشل فيها عملية الشراء فتتراكم البضاعة الرديئة لديك ولا يمكنك الاستفادة منها أو استعمالها، وهذا يعتبر إسرافاً وهدراً للمال. فعن إمامنا الصادق (عليه السلام) قال: (المؤمن حسن المعونة، خفيف

قالت:

سأحرص على أن أتعامل مع صفحات معروفة ومضمونة حتى لا أتعرض للغش، وسأحاول قدر الإمكان البحث عن الأشياء الضرورية لكي لا أسرف في الشراء.



ميزان التوازن

عبير عبد العزيز

والإكثار من الضحك: تقليل للهبة.
والإكثار من الأهداف: تشتت.
والإكثار من حب الدنيا: طغيان.
والإكثار من الشكوى: هم.
والإكثار من المهام: إجهاد.
والإكثار من العلاقات: ضجيج.
والإكثار من استخدام مواقع التواصل:
فقدان نفسك.
والإكثار من الأفكار السلبية: قلق.
والإكثار من التسويف والتأجيل: ضعف.
فيا زهرتنا الجميلة كوني متزنة، تفلحي
في الدنيا والآخرة. وبارك الله لك وفيك
عندما تكونين سائرة على خط مستقيم
لا يطغى شيء على حساب شيء آخر،
وبذلك يكون طريقك إلى النجاح أقرب
وأجمل.

إذا زدنا جانباً على جانب آخر نكون بعيدين
عن تحقيق أي شيء نرغب في تحقيقه ولا
بد من معرفة أن:
الاكثار من التواضع: ذلة (وتكون هنا
الذلة والتذلل محبوبين ويرفعان الإيمان
إذا كان لله تعالى وللوالدين).
الاكثار من المزاج: سخف.

عزيزتي زهرتي الجميلة، احرصى أن تضعي
كل شيء من أمور حياتك في الميزان:
إتيك أن يطغى شيء على حساب شيء
آخر؛ فذلك يقودك إلى التعلق به، وعند
فقدانه يتغير مزاجك وتكونين غير فعالة
في أكثر جوانب حياتك. واجعلي قلبك
متعلقاً بالله دائماً في معظم وقتك؛
يزيدك هذا الأمر خيراً وبركة وتوفيقاً وجمالاً
تلمسينه في كل خطوة من خطواتك. أما



بهاء التكليف

وفاء الطويل / السعودية

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ كَالنَّجَسِ نَعْبُقُ أَشْدَاءِ
تَسْبِغٌ وَتَأَلُّقٌ مَوْكِبُنَا بِحَيَاءٍ بَيْنَ الْأَحْيَاءِ
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

أَكْمَلْنَا التَّنَسُّعَ أَعْوَامٍ وَكَبَسْنَا ثُوبَ الْإِسْلَامِ
تَشْرِيفٌ لِلَّهِ لَنَا تَأَجُّجٌ فَرَضٌ مِنْ أُولَى الْأَحْكَامِ
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

تَكْلِيفِي نُورٌ فِي أَفْقِي نَبْرَاسٌ فِي عَتَمِ الطَّرْقِ
إِنْ هَبَّتْ رِيحُ الْجَهْلِ بِهِ طَوْقٌ يَحْمِينِي مِنْ غَرَقِ
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

مَا أَرْوَعَ رَوْضَ الْإِيمَانِ يَزْهُو بِرَبَّاهُ وَجَدَانِي
مَلَكُوتٌ عَذَّبَ عَالَمُهُ تَعَشُّوْشِبُ فِيهِ أَغْصَانِي
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

وَحِجَابِي قِصَّتُهُ أُخْرَى فَالْأَسْوَدُ فَاطِمَةُ الزَّهْرَا
هِيَ نَبِغُ الْعَفَّةِ سَيِّدَتِي أَنْ أَسْأَلَكَ مِنْهَا أُخْرَى
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

شُكْرًا لِلْبَارِي كَلْفَنِي بِصَلَاةِ صَوْمٍ شَرَفَنِي
فِيهَا إِشْرَاقَاتُ الدُّنْيَا وَبِهَا إِزْسَاءٌ لِلشَّنَنِ
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

حَوْرًا وَالْوُدَّ بِمَخْرَابِي لِلْحَجِّ أَذَقَ عَلَى الْبَابِ
أَذْعُوهُ بِغَاطِمَةِ الزَّهْرَا وَبِذَلِكَ أَبْلُغُ أَسْبَابِي
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

وَنَذَرْتُ الْعُغْرَ مِنَ الْمَهْدِ نَذَرًا أَتَرَقَّبُ لِلْمَهْدِي
تَوَاقٌ قَلْبِي تَوَاقٌ قَسَمًا وَأَجْدَدُهُ عَهْدِي
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

وَلَسَانِي يَلْهَجُ بِالْحَبِّ لِأَبِي وَلَأُمِّي يَا رَبِّي
وَدُعَائِي بَارِكْ تَهَجُّمًا فَهَمًّا إِشْرَاقَةً فِي دُرِّي
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

لُغَةُ الْعَرْفَانِ عَلَى شَفَتِي إِحْفَظْ يَا رَبِّ مُعَلِّمَتِي
أَبْهَجُ بِجَلَالِكَ مُهَجَّتَهَا وَأَجِبْ بِسَخَائِكَ مَسْأَلَتِي
الْيَوْمَ بَشَائِرُ تَشْرِيفٍ بِالْعَهْدِ نَبَاشِرُ تَكْلِيفٍ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

خُورٌ مِنْ رَوْضِ الزَّهْرَاءِ

التواصل مع الذات مفتاح التوازن

عبير المنظور

٤- تحسين جودة الحياة: حين نتواصل مع أنفسنا بوعي وهدوء، نصبح أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية وضغوط الحياة. كيف نمارسه؟

١- الإنصات الداخلي: خذ وقتاً يومياً للجلوس مع نفسك؛ تأمل أفكارك ومشاعرك بدون حكم أو نقد.

٢- كتابة اليوميات: وسيلة فعالة لتفريغ المشاعر وتنظيم الأفكار، وتساعدك على اكتشاف نمط تواصلك مع نفسك.

٣- إعادة برمجة الحديث الداخلي: استبدال العبارات السلبية مثل "أنا فاشل" بعبارات أكثر إيجابية مثل "أنا أواجه صعوبة وسأغلب عليها".

٤- التأمل واليقظة الذهنية: تساعد على التوقف عن التفاعل التلقائي مع الأفكار السلبية وتعزيز التركيز على اللحظة الراهنة.

٥- ممارسة الامتنان: التقدير لما نملكه وما نحققه يعزز الرضا ويقلل من الانتقادات الذاتية.

وأخيراً نقول التواصل النفسي مع الذات ليس رفاهية، بل هو ضرورة لبناء علاقة صحية مع النفس والعالم. فحين نفهم ذاتنا ونتعامل معها برحمة ووعي، نصبح أكثر قوة ومرونة في مواجهة تحديات الحياة. إنه حوار داخلي مستمر، يستحق أن يكون واعياً، صادقاً، وداعماً، لأنه أساس كل تطور شخصي ونفسي حقيقي.

يُعدّ التواصل النفسي مع الذات من أهم المهارات التي يحتاجها الإنسان؛ لتحقيق توازن داخلي وصحة نفسية مستقرة، فهو عملية عميقة من الحوار الداخلي تهدف إلى فهم المشاعر، وتحديد الاحتياجات، وإعادة التوازن بين الفكر والعاطفة. وغالباً ما يكون هذا التواصل غير مرئي، لكنّه يشكّل جوهر تعاملنا مع أنفسنا ومع العالم من حولنا.

ما هو التواصل النفسي مع الذات؟

هو ذلك الحديث الصامت الذي يدور بداخلنا، والذي يشمل الأفكار، والتقييمات، والتأملات، والتفاعلات العاطفية التي نوجهها لأنفسنا. وقد يكون هذا الحديث إيجابياً داعماً أو سلبياً مثبطاً. من هنا تنبع أهمية الوعي بطريقة تواصلنا مع ذاتنا.

أهميته

١- تعزيز الفهم الذاتي: عندما ننصت إلى أنفسنا بصدق، ونفهم مشاعرنا ودوافعنا بشكل أعمق، فذلك يساعدنا في اتخاذ قرارات أفضل وأكثر اتساقاً مع قيمنا.

٢- تنمية تقدير الذات: الحديث الإيجابي مع النفس يغذي الثقة بالنفس ويزيد من احترام الذات.

٣- الوقاية من الاضطرابات النفسية: التواصل الصحي مع الذات يخفف من التوتر والقلق، ويقلل من حدة المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى الاكتئاب أو الاحتراق النفسي.

مهارة صنع القرار لدى الأطفال

م.م. منتهى محسن محمد

مركز الإرشاد الأسري

التابع للعتبة الحسينية / بغداد

- ٣- احترام قرارات الطفل مهما كانت.
- ٤- ترك الطفل يتعلم من أخطائه.
- ٥- تدريب الطفل على اتخاذ القرار من خلال اللعب.
- ٦- القدوة الحسنة للطفل في اتخاذ القرار.
- ٧- تعليم الطفل مصفوفة الأولويات.
- ختاماً أيتها الأم العزيزة لا بد أن تعلمي أن مهارة اتخاذ القرار ليست رفاهية، بل ضرورة أساسية لنمو الطفل بطريقة متوازنة، وتمكينه من خوض غمار الحياة بثبات وحكمة، فساعديه على ذلك.

يُمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على اتخاذ قرارات أفضل من خلال:

- ♦ إتاحة الفرصة لهم للتجربة بحرية، دون الخوف من الوقوع في الخطأ.
- ♦ مساعدتهم في فهم نتائج قراراتهم سواء كانت إيجابية أو سلبية والتعلم منها.

فالأخطاء ليست نهاية الطريق، بل جزء من رحلة التعلم والنضج. ومع مرور الوقت، سيكتسب الطفل ثقة أكبر في قراراته، ويشعر بالرضا عنها.

وفي ما يلي، نقدم لك "خطوات عملية لتنمية مهارة اتخاذ القرار":

- ١- منح الطفل الفرصة ليتخذ قراراته الصغيرة بنفسه.
- ٢- إعطاء الطفل خيارات محدّدة.

هل تُؤسسين أبناءك ليكونوا قادة؟ هل تطمحين أن يحتلّوا مكانتهم المرموقة في الحياة بكلّ استحقاق؟

إذن، تعالي معنا أيتها الأم الواعية، لتتعرفي على أهمّ الأنشطة التطبيقية التي تُنمي لدى طفلك مهارة اتخاذ القرار.

تُعَدّ مهارة اتخاذ القرار من المهارات الجوهرية في بناء الشخصية القيادية للطفل. فكلّ قرار - مهما بدا بسيطاً - يُسهم في تعزيز تفكيره النقدي، واستقلالته، ويُشكّل بصمته الخاصة في مسار حياته.

إنّ تعزيز هذه المهارة في وقت مبكر يهيئ الطفل لمواجهة التحديات بثقة ووعي في مختلف مراحل عمره.

تبدأ عملية اتخاذ القرار بفهم الموقف وتحليله، وجمع المعلومات المتعلقة به، ثم تقييم الخيارات المتاحة واختيار الأنسب.

ورغم أنّ هذه الخطوات تبدو بسيطة، إلا أنّ الطفل يحتاج إلى بيئة داعمة وتدريب عملي متدرج ليتمكن من اكتساب هذه المهارة بثبات.

العلامات الحمراء

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمّد جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ 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.
راسلونا على البريد الإلكتروني: (flowers@aljawadain.org)

وصلتنا الرسالة التالية من الأخت المرسلّة (ر.س): أشعر بالحزن الشديد عندما اكتشفت أن ولدي البالغ من العمر ١٤ عاماً يدخل السكائر خلسة، كيف أمنعه من ممارسة هذه العادة الضارة؟ وكيف أتعامل مع هذا الوضع الجديد؟

- ٤- كن قدوة: إذا كنت مدخنًا، فكر في الإقلاع، فالأبناء يتعلّمون بالقدوة لا بالكلام فقط.
- ٥- راقب البيئة المحيطة: من يصاحبه؟ أين يقضي وقته؟
- ٦- قدّم بدائل إيجابية: شجّع على رياضة، هواية، أو نشاط يشعره بالانتماء.
- ٧- استعن بمختص نفسي عند الحاجة: خصوصًا إن كان التدخين مرتبطًا بقلق أو اكتئاب.

أخيرًا:

ابنك المراهق يحتاجك أكثر مما تتخيّل، حتى لو أظهر العكس، ووراء كلّ سلوك مشكلة، ووراء كلّ مشكلة فرصة لفهم أعمق وتواصل أقوى.

- ٢- الفضول وحُبّ التجربة: خصوصًا إذا لم يُشرح له مسبقًا أضراره.
- ٣- إثبات الذات أو التمرد: خاصة إن شعر بقيود مفرطة أو تجاهل من الأهل.
- ٤- التقليد: لأشخاص مؤثرين في حياته كالأب أو الأخ الأكبر.
- علامات تدلّ على أنّ ابنك قد يكون يدخن:
- رائحة دخان على الملابس أو في الغرفة.
- وجود ولاعة أو أعقاب سجائر.
- تغيير في المزاج أو سلوك مفاجئ.
- كثرة الخروج دون سبب واضح.

كيف أتعامل كأم أو أب؟

- ١- تمالك أعصابك أولاً: لا تبدأ بالتهديد أو الصراخ، فهذا يعمّق الفجوة.
- ٢- افتح حوارًا هادئًا وصادقًا: أسأله عن السبب، واستمع دون مقاطعة أو لوم.
- ٣- ناقشه في الأضرار: لكن بلغة تناسب عمره، وركّز على تأثير التدخين على صحته وشكله ومستقبله.

عزيزتي السائلة الكريمة (ر.س): أعانكِ الله على تربية ولدك في ظلّ هذه التحديات والمشاكل. عندما يكتشف الأهل أنّ ابنهم المراهق بدأ بتدخين السجائر، تتداخل مشاعر الصدمة والغضب والخوف، وقد يتسرّع البعض في اللوم أو العقاب، لكنّ الحقيقة أنّ التدخين في مرحلة المراهقة ليس فقط عادة سيئة، بل هو مؤشر على صراع داخلي أو حاجة نفسية لم تُلبّ.

لماذا يدخن المراهق؟

- الأسباب متعددة، منها:
- ١- الضغط من قبل الأصدقاء: الرغبة في الانتماء أو "عدم الاختلاف".



تحديات الأبوين في رعاية الأسرة خلال الأزمات الاقتصادية

سوسن بداح / لبنان

رابعًا: دور الأمل وغرس القيم وسط كل تلك التحديات، يظل من مسؤولية الأب والأم أن يحافظا على روح الأمل داخل الأسرة. غرس القيم الإيجابية مثل الصبر، والتعاون، والتضامن، يُعد سلاحًا مهمًا في مواجهة الأزمات. كما إنّ تماسك العائلة ودعم أفرادها لبعضهم يخفف من وطأة الظروف ويقوّي الروابط الأسرية. ويبقى الإيمان بالله العلاج الأول والأهم في تسهيل جميع أمور الحياة وجعلها تمرّ بالتوكل على من لا يخيب من رجاؤه وتجعل الأزمات الاقتصادية أخفّ ثقلًا على كاهل العائلات؛ ومن منظور آخر تكون الصعوبات فرصة لاكتشاف القوة الكامنة في العلاقات الأسرية واتجاه علاقتها مع الله وقوة إيمانها ومدى التفاهم والتعاون بين الأبوين، وتقاسم الأدوار بوعي. والتواصل الفعّال مع الأبناء، يمكن أن يحوّل المحنة إلى منطلق لتعزيز التماسك الأسري وتنمية روح المسؤولية والاعتماد المتبادل.

أحد الوالدين أو كلاهما للانخراط في أعمال إضافية أو مهن بديلة، وهو ما يؤثر سلبيًا في الوقت المخصص للعائلة.

ثانيًا: آثار نفسية لا يُستهان بها الوضع الاقتصادي المتأزم يفرض حالة من التوتر النفسي، تخلق جوًا من القلق الدائم لدى الأبوين بشأن المستقبل. هذه الحالة قد تنعكس على العلاقة بين الزوجين أو على تفاعلهم مع أطفالهم، مسببة أحيانًا توترًا داخل الأسرة قد يتفاقم إذا لم يُعالج بوعي وهديء.

ثالثًا: صعوبة الجمع بين الدور المادي والتربوي

وأيضًا إحدى المعضلات الكبرى هي محاولة الوالدين الجمع بين تأمين متطلبات الحياة اليومية، وبين تربية الأبناء تربية سليمة. الضغط النفسي والبدني قد يؤدي أحيانًا إلى استخدام أساليب تربية غير متوازنة، أو إلى تقصير غير مقصود في توجيه الأبناء والاهتمام بهم عاطفيًا وسلوكيًا.

في ظلّ ما نشهده من تطورات تكنولوجية وعلمية متسارعة في عصرنا في المجالات كافة تبقى الأزمات الاقتصادية تتوالى نحو الأسوأ، وتصبح الأسرة الحلقة الأضعف التي تتحمل النصيب الأكبر من آثار تلك التحولات. وتبرز مسؤولية الأب والأم كركيزة أساسية في الحفاظ على استقرار العائلة، من الناحية المعيشية والنفسية والاجتماعية على حدٍ سواء. ومع تعقد الظروف، تتضاعف التحديات، ويُطلب من الوالدين أن يكونا أكثر صمودًا ومرونة وإلاّ ستكون العائلة مهددة بالمشاكل وعدم الاستقرار للأبوين والأولاد.

أبرز الضغوطات الاقتصادية
أولًا: الضغوط المالية اليومية

تشكل أكثر الصعوبات التي يواجهها الأبوان في السعي الدائم لتأمين ضروريات الحياة من غذاء ومأوى وتعليم وعلاج. وفي ظلّ ارتفاع تكاليف المعيشة وتراجع فرص العمل أو انخفاض الأجور، يصبح تأمين الحد الأدنى من الاحتياجات عبئًا حقيقيًا. وكثيرًا ما يضطر



في لحظةٍ أيقظتني الريح

محمد عامر النوري

شيبَ يعانق شعره، يتحدث إلى شابٍ يحمل عينيَّ في نظراته. رأيتُ جارتنا الصغيرة، لكنّها الآن امرأةٌ تفتح باباً لببيتٍ تظللّه أشجارٌ غريبة. كانوا يعيشون، يتحركون، لكنني كنتُ كظلٍ بلا صوت. الريح دارت حولي، تحمل همساً: "انظر جيداً". بحثتُ عن صورتني بين الظلال، لكنّ الأرض لم تعكسني. حاولتُ الصراخ، لكنّ الريح سحبتني، كأنّها تقول: "السّر لم يكتمل".

نورٌ يوقظ الروح

عدتُ، فتحتُ عينيَّ، والكُرسيّ ما زال يحضنني. قلبي يدقّ كطبلٍ قديم، والعرق يرسم خطوطاً على جبيني. الغرفة ساكنة، والنافذة مفتوحة، والريح الآن نسمةٌ رقيقة تداعب الستارة. وقفْتُ أمام المرأة، رأيتُ وجهي، لكن عينيَّ كانتا تحملان نوراً كأنني عدتُ من سفرٍ بعيد. جلستُ أفكر: تلك الريح، هل كانت مجرد هواء، أم كانت رسولاً يحمل مفتاحاً لروحي؟ شكرتُ الله على يدٍ تمتدّ لتعطي، وعلى قلبٍ يهتدي للنور. الماضي كان كتاباً لم أفهم حروفه، والمستقبل امرأةٌ تعكس ما أزرعه اليوم.

قررتُ أن أحيي كلَّ يومٍ كأنّه بدايةٌ ونهاية. سأزرع كلمةً كبذرةٍ تنمو مع الزمن؛ سأبني ذكرىً كضوءٍ يهدي من بعدي. الريح التي هبتَ لم تكن عبثاً، بل كانت جرساً يوقظني: الزمن يمضي، لكنّ ما نصنعه هو ما يبقى، كنقشٍ على حجرٍ يتحدّى النسيان.

من رمادٍ وزهورٍ ذابلة. لم تكن نسمةً عابرة، بل كانت كأنفاسٍ تحمل سرّاً، تخترقني وتدفعني عبر بوابات الزمن.

ظلالٌ تهمس بالذكرى

تلاشت الغرفة، ووجدتُ نفسي في ساحةٍ يداعبها الصباح. الشمس ترسم خطوطاً دافئة على جلدي، والأرض تحتي تتنفس بندىً رقيق. كنتُ طفلاً، أركض خلف طائرة ورقية تتراقص في السماء، شعري يرقص مع الريح، وقلبي خفيف كرضا الماء. كانت ضحكة أختي الصغيرة ترنّ كأجرايس بعيدة، ترمي الحصى في بركة تتلألأ، وأبي يقف هناك، ينفث دخان سيجارته كأنّه يرسم رسالةً في الهواء. عادت الريح تلف أغصان شجرة عجوز، وتحمل عبق العشب المقطوف. رأيتُ ما لم أراه يومها: السعادة كانت كنزاً في تلك اللحظات، كنقشٍ على حجرٍ لم ألمسه إلا حين تلاشى. مددتُ يدي لأمسك الطائرة، لكنّ الريح همست: "ليس بعد"، واهتزّ المشهد كحلمٍ يُسحب مني.

أنفاسٌ تائهة

هبتَ الريح مجدداً، لكنها انقلبت حاملةً عبثاً غريباً. وجدتُ نفسي في مدينة غريبة، الضوء فيها حادّ كشفرة، والأصوات تتداخل كعاصفة بعيدة. رأيتُ رجلاً يشبه أخي،

كنتُ جالساً على كرسي قديم في زاوية الغرفة، عينايتي تتسلقان السقف بحثاً عن معنى لم أدركه بعد. الوقت كان ثقيلًا كغيمية لا تمطر، والصمت ينسج حولي ضباباً كثيفاً. أغمضتُ عيني، ليس نعاساً، بل لأنّ روحي اشتاقت إلى نورٍ خلف الظلام. من صدري انطلق دعاءٌ بلا صوت، كأنني أهمس لربيّ أن يهديني من ضياعٍ لا أراه. ثم هبتَ ريحٌ غريبة، كالبرق في سكون الظلام، تحمل رائحةً كأنّها ذكرى مشتعلة



الذكاء الاصطناعي ونعمة العقل

نور حسن / النجف الأشرف

لا تكون مجرد مستخدمة له، بل فاعلة في صياغة مستقبله بما يخدم القيم الإنسانية. وقد أرشدنا الإمام علي عليه السلام إلى قاعدة عظيمة في التعامل مع الآخرين حين قال: "الناس صنفان: إما أخ لك في الدين أو نظير لك في الخلق"^(١)، وهو مبدأ ينبغي أن يظل حاضراً ونحن نوظف هذه التقنية لخدمة الإنسان، أيّاً كان دينه أو جنسه.

فالذكاء الاصطناعي يطرح اليوم سؤالاً أخلاقياً قبل أن يكون تقنياً: هل سيكون أداة للخير وخدمة البشرية، أم وسيلة للهيمنة والسيطرة؟ نحن من يملك الإجابة، إذا ما اقترنت عقولنا بالإيمان، وعلمنا بالقيم.

٤- نهج البلاغة، خطب الإمام علي عليه السلام، ج ٣، ص ٨٤.

في فكر أهل البيت عليه السلام، يُعتبر العقل ركيزة أساسية لفهم الدين والحياة، وهو كما وصفه الإمام علي عليه السلام: "العقل مركب العلم، والعلم مركب الحلم"^(٢). وهذا الفهم العميق يفتح الباب أمام اعتبار الذكاء الاصطناعي امتداداً طبيعياً لوظيفة العقل في إعمار الأرض وتحقيق النفع العام.

إنّ تسخير الذكاء الاصطناعي في ميادين مثل الطب، التعليم، والخدمات الاجتماعية، يمكن أن يحدث تحولات إيجابية كبيرة. ففي الطب، يُعزز قدرات التشخيص والعلاج، وفي التعليم، يسهم في تخصيص المناهج وتطوير المهارات. كما يمكن توظيفه في دعم المبادرات الإنسانية من خلال تحليل البيانات وتوجيه الجهود بدقة.

لكن يبقى التحدي الأكبر: كيف نوجّه؟ الذكاء الاصطناعي أمانة؛ ومسؤولية توجيهه تقع على عاتق المجتمعات الواعية، كي

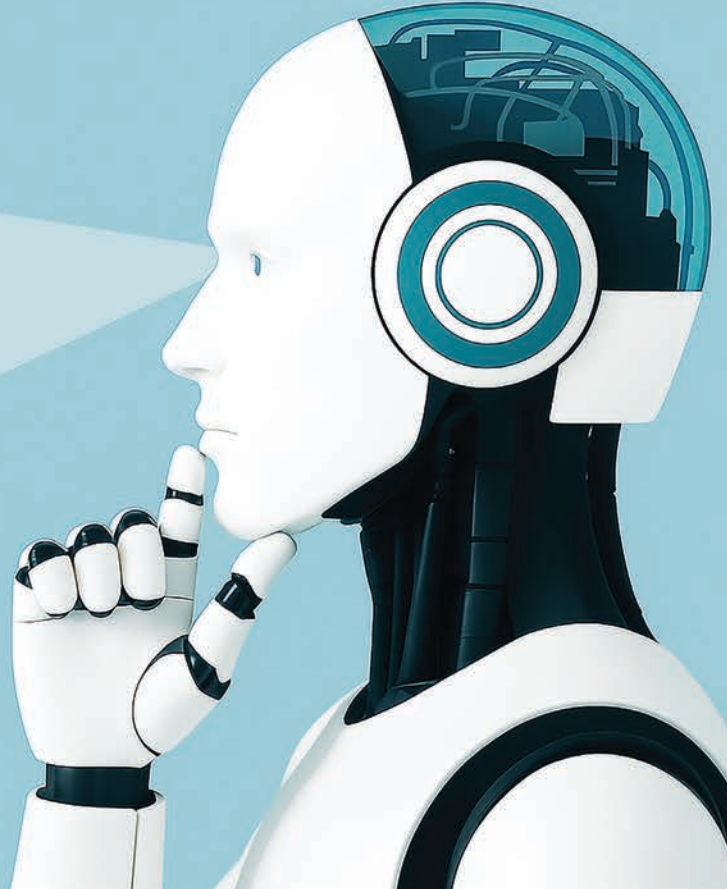
٣- المصدر نفسه.

كرّم الله تعالى الإنسان بمنحة العقل، فيه ارتقى وتميّز عن سائر المخلوقات. إذ ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنّ الله عزّ وجلّ، عندما خلق العقل، خاطبه قائلاً: "أقبل فأقبل، ثم قال له: أدبر فأدبر، ثم قال: وعزّي وجلالي، ما خلقت خلقاً أحبّ إليّ منك، ولا أكملتك إلّا فيمن أحبّ، إياك أمر، وإياك أنهي، وإياك أعاقب، وإياك أثيب"^(٣).

وفي زمن تتسارع فيه وتيرة التقدّم، يبرز الذكاء الاصطناعي واحداً من أعظم مخرجات هذا العقل البشري، لا بوصفه مجرد ابتكار تقني، بل أداة تحمل إمكانات هائلة لخدمة الإنسان ورفعته، إذا ما وُظفت في إطار أخلاقي سليم. وقد قال الإمام علي عليه السلام: "العقل يهدي وينجي، والجهل يغوي ويردي"^(٤)، مما يُبرز أهمية العقل بوصفه وسيلة هداية ونجاة.

١- المحاسن، البرقي، ج ١، ص ١٩٢.

٢- ميزان الحكمة، الريشهري، ج ٣، ص ٢٠٣٣.



مطيع لأوامرها فاقد لمحبتها

زينب حسين

أوامر مستعجلة

ذات يوم كنت مستغرقاً في نوم عميق بعد يوم شاق ومتعب، وكان الجو بارداً وممطراً، فأيقظتني في وقت متأخر من الليل وأفزعتني وقلت لها: ماذا بك هل حصل مكروه؟

معاناتي معها

اعتقدت بأن كل ما أفعله هو بعينها، وستقدر حجم ما أقوم به لأجلها ومدى التعب الذي ألاقيه من أجل إسعادها، وأن هذا سيزيد من محبتها واحترامها لي إضافة لكوني لا أشاجر معها أو آمرها بفعل شيء كما يفعل أغلب الإخوان مع أخواتهم، لكنّها في كلّ مرة تفاجئني بعكس تصوري هذا تماماً فتصرخ في وجهي بحجة أنها أكبر مني سنّاً وتتشاجر معي دائماً وتتهمني بالتقصير بحقّها، وتدّعي بأنني لا أنفذ طلباتها وتشكوني لوالديّ وتحرضهما عليّ، كونهما قد أوصوني بأن ألبّي كلّ احتياجاتها، وهذا ما يجعلهما يؤنباني ويوقعان الذنب عليّ مهما حاولت أن أشرح لهما.

طلباتها كلّها أوامر، فكّل ما تفكر به لتشتريه أو تشتهيّه يأتيها على طبق من ذهب وبالسّريّة القصوى، وعلى الرغم من كلّ الظروف، فلا مجال للتّعذر ولا فرصة للنقاش، ولا حرّ يمنع ولا برد يردع، ولا قلة ذات اليد تقنع، ولا تأخر الوقت يشفع، ولا بدّي من التنفيذ، وإلا ما لي من حميم أو شفيع يدفع.

هذا من واجبي

لطالما كنت أحترمها وأقدرها وأعاملها بكلّ أدب ولا أرفض لها طلباً، وأسعى دائماً لإرضائها بكلّ الطرق. وكلّ ما أرجوه كسب ودّها وتعزيز المحبة والألفة بيننا؛ واعتبر هذا من واجبي تجاهها، فلا أمتنع ولا أتعذر ولا أتملّل، على الرغم من كلّ الظروف، حتى لو على حساب وقت دراستي.



هو معاملتها القاسية معي وتصرفاتها السيئة تجاهي، لكنني أشفق عليها وأعاود من جديد الحديث معها، وقبل أن أخرج إلى أي مكان أسألهما إذا كانت تحتاج إلى شيء لأجلبه لها. ففي النهاية، هي أختي وليس لديها أحد غيري حتى لو كانت لا تكن لي الشعور نفسه وتكرهني وتغار مني.

سفرة وحنين

شاءت الأقدار أن أبقى لمدة أسبوع في بيت عمي لغرض مساعدته في عمله. ولأول مرة في حياتي أبيت خارج المنزل مدة طويلة ولمسافة بعيدة، لقد شعرت بالحنين إلى أهلي وإلى بيتي وغرفتي، وطبعاً إلى أختي ومشاجراتها وطلباتها التي لا تنتهي، وقلت في نفسي: بالتأكيد إنَّها لن تشتاق إليّ ولا تفكر بي أصلاً فهي تكره وجودي في البيت، مع الأسف.

ردة فعل مفاجئة

عندما رجعت فوجئت وصدمت بأختي وهي تستقبلي بحرارة وتقول لي: أهلاً بعودتك يا أخي العزيز لقد اشتقت إليك كثيراً وافتقدت وجودك بشدة، وأحسست بفراغ كبير من دونك، فلا أحد أحادثه ولا أحد أفضي معه أحلى أوقاتي، ولا أحد أنشأ جرحاً معه، ولا أحد يلبي طلباتي. لم أكن أعلم بأن غيابك يؤثر في هكذا، ولن أدعك تغادر البيت مرة ثانية وتتركني وحدي بلا أخ أنيس.

الفرحة لا تدوم

فرحت جداً بكلامها وتيقنت بأنَّها ما زالت تكن لي شعور الحب والود والاحترام، لكن مع الأسف لم يدُم ودها غير يومين فقط لتعود إلى طبيعتها العدوانية من جديد، فماذا أفعل؟ وكيف أنصرف معها؟ هل أسافر مرة أخرى وأتركها لوحدها لتشتاق لي وتحترمني؟ أم أتحمل تصرفاتها؟ فهي في كل الأحوال أختي الكبيرة، وليس لي أحد غيرها.

صدمة لي ولها

المصيبة الكبرى عندما دافعا عني، وهذا ما يحدث إلا نادراً وقالاً لها: أنتِ المخطئة والحق مع أخيك، كيف تريدونه أن يخرج في ظروف كهذه؟ حينئذ ازداد بكاؤها وازدادت شكوتها عليّ وصرحت بأنَّها تكرهني ولا تطيقني، ولم تكتف بذلك، بل اتهمتهما بالتفريق بيني وبينها في المعاملة، وأنهما يجبانني أكثر منها، ويفضلانني عليها، كوني الذكر وهي الأنثى، وهذا ما خيب ظنهما وجعلهما يحزان ويعارضان كلامها بشدة. أمّا أنا فقد غضبت واستغريت في الوقت نفسه وقلت لها: لقد كبرنا أنا وأنتِ معاً وبلغت سن العشرين وما زلتِ تفكرين مثل الأطفال. لا يوجد وجه مقارنة بيني وبينك فأنتِ البنت الأولى والكبيرة، والدلال والحب وإغداق الهدايا والعطايا والشراء والمصاريف كلّها لك من قبل والدينا اللذين لم يتوانيا عن توفير كلّ احتياجاتك، وطلباتك كلّها أوامر بالنسبة لهما، حتى أنا جعلاني تحت أمرك في أي وقت وتحت أي ظرف كالمدارد السحري؛ وبعد هذا كله تتجربئين عليهما وتتهمينهما بالتقصير والتفريق!

غلظة وشفقة

في كلّ مرة تتشاجر معي أقرر في نفسي أن أكون صارماً معها ولا أتحدث معها ولا ألبّي طلباتها لأنني سئمت منها؛ والأكثر من ذلك

فأجابتني وهي تأمرني: انهض الآن واشتر لي بعض الحلويات، قلت لها باستغراب: حلويات في منتصف الليل! وفي هذا الجو الممطر؟ قالت بكلّ برود: نعم وما الضير أن تشتري لي الآن؟ فإن نفسي تتوق إلى الحلويات في هذا الوقت. قلت لها: يمكنك أن تصنعها بيدك اليوم، وغداً إن شاء الله سأشتري لك ما تشائين، وهذا ما جعلها تصرخ وتبكي وتقول لي: لن أدعك تنام وعليك أن تنفذ ما قلته لك الآن، فأفزعت والدي من نومهما، وقد جاءا مسرعين إلى غرفتي مذعورين من صوتها.



فوبيا الازدحامات عند الرجل والمرأة؟

أ.د. سعاد سبتي الشاوي / بغداد

الأعراض

هناك أعراض تظهر على الفرد الذي يعاني من فوبيا الازدحام منها ضيق بالتنفس، وزيادة معدل ضربات القلب، والتعرق المفرط، وشعور بدوار ودوخة، فضلاً عن الشعور بالاختناق أو عدم القدرة على الهروب من الموقف.

التأثير

إن لفوبيا الازدحام تأثير في حياة الفرد اليومية بطرق متعددة؛ منها أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة، وصعوبة بالعمل، فالأفراد الذين يعملون في بيئات مزدحمة ويتطلب عملهم التفاعل مع الناس قد يواجهون صعوبة بأداء مهامهم بفعالية مما يؤدي إلى تراجع الأداء الوظيفي أو حتى فقدان الوظيفة في الحالات الشديدة، والقلق المستمر الذي يؤثر سلباً في راحة الفرد النفسية والجسدية ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض أخرى، فضلاً عن تقييد الأنشطة اليومية كالسوق، والتأثير في العلاقات الشخصية بعدم القدرة على حضور المناسبات الاجتماعية.

الاختلافات

توجد بعض الاختلافات بين الرجال والنساء في فوبيا الازدحام منها، أنّ النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الرهاب مقارنة بالرجال؛ ويرجع ذلك جزئياً إلى العوامل البيولوجية والهرمونية التي تؤثر في استجابة الدماغ للخوف والقلق؛ كما إنّ التجارب الحياتية تؤدي دوراً في ذلك، إذ قد تكون النساء أكثر عرضة لمواقف تسبب القلق في الأماكن المزدحمة، كالترش أو الشعور بعدم الأمان. فضلاً عن ذلك، فإنّ الرجال قد يميلون إلى إخفاء مشاعر الخوف أو تجنب الحديث

فوبيا الازدحام هي نوع من اضطرابات القلق التي تتجلى بخوف شديد وغير منطقي من الأماكن العامة أو المزدحمة وتعرف (بالأجرووفوبيا)، ويشعر الفرد المصاب بهذه الفوبيا بالتوتر والذعر عندما يكون في مكان مكتظ بالأشخاص أو في مكان مغلق وضيق، مما قد يؤثر في نوعية حياته اليومية.

الأنواع

هناك أنواع مختلفة من فوبيا الازدحام منها الخوف من الأماكن المغلقة أو الضيقة، وتشمل الخوف من المصاعد والغرف الصغيرة وركوب الطائرات، والخوف من الأماكن العامة أو المفتوحة والمزدحمة كالأسواق والحفلات، والخوف من المواقف الاجتماعية أو التفاعلات مع الناس؛ إذ يمكن أن يشعر الفرد بالخوف من التجمعات الكبيرة أو الاحتفالات، والخوف من عبور الجسور إذا كان الجسر مزدحماً. وأنّ هذه الأنواع قد تتداخل وتتشابك مع بعضها البعض، مما يجعل الفرد يعاني من أكثر من نوع واحد من الفوبيا.

الأسباب

من أسباب فوبيا الازدحام قد يكون تعرض الفرد لتجارب سلبية بالماضي كالحوادث أو الإصابات بأماكن مزدحمة، أو بسبب الوراثة والجينات إذ قد تسهم العوامل الجينية بزيادة احتمالية الإصابة وتنتقل القابلية للإصابة بهذه الفوبيا من الآباء إلى الأبناء، أو قد تكون بسبب عوامل نفسية فالأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية كالإكتئاب واضطرابات الهلع قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بفوبيا الازدحام.

عنها خوفاً من الإحراج بينما تكون النساء أكثر استعداداً لطلب المساعدة والعلاج.

استراتيجيات العلاج

قد تتحول الفوبيا من مشاعر قلق خفيفة إلى نوبات هلع شديدة تمنع الشخص من القيام بنشاطات يومية بسيطة؛ لذلك من المهم أن يكون الفرد المصاب بهذه الفوبيا على دراية بذلك، وأن يبحث عن الدعم والعلاج المناسبين لتحسين نوعية حياته. وهناك استراتيجيات عدّة فعالة لعلاج فوبيا الازدحام، تشمل:

❖ العلاج بالتعرض التدريجي، وهو تعريض الفرد تدريجياً لمواقف تثير الفوبيا.

❖ استخدام تقنيات الاسترخاء، كالتنفس العميق واسترخاء العضلات التدريجي والتأمل.

❖ تلقي الدعم الاجتماعي والتشجيع من العائلة والأصدقاء.

❖ الانضمام إلى مجموعات لتبادل الخبرات والحصول على نصائح من أشخاص يمرّون بتجارب مشابهة.

❖ استخدام العلاج السلوكي المعرفي الذي يهدف إلى تغيير الأفكار السلبية والتدريب على تقنيات التأقلم لفهم مصدر الخوف وتعلم كيفية التحكم بالمشاعر والأفكار تدريجياً.

❖ العلاج بالعقاقير الطبية التي تكون تحت إشراف الأطباء المختصين.

وأخيراً علينا أن نضع ثقتنا في الله تعالى وأن نطمئن بأنّه هو الكافي والمعين في كلّ المواقف الصعبة، كما جاء في قوله تعالى: "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا" (سورة الفتح: الآية ١).



السياحة في تونس

الكاف



بين جبال الأطلس والهضاب المرتفعة تقع بلدة الكاف الصغيرة المحافظة على سحرها ومعالمها. جمال المنطقة الطبيعي ليس عامل الجذب الوحيد لها، فهي غنية بالمعالم التاريخية مثل القلعة العثمانية.

سبيطة



مدينة صغيرة في الوسط الغربي للبلاد تقع على بعد ٢٥٠ كلم من تونس العاصمة. اشتهرت بموقعها الروماني الرائع. وبالقرب من سبيطة موقع مكثر، أحد أكبر المواقع في تونس يضم آثارا مذهلة مثل قوس تراجان، والحمامات الكبرى ورواق أنيق من الأعمدة، وحيدرة حيث بقايا أحد أكبر الحصون البيزنطية بالمغرب العربي.

طبرقة



تقصد طبرقة لطبيعتها المتميزة، بين البحر والجبال، وشواطئ ذات رمال شقراء محاطة بنبوءات صخرية وغابات الصنوبر والبلوط. البحر الصافي يخفي في أعماقه المرجان الأحمر الثمين. والحصن الجنوبي، الشامخ على جزيرة صغيرة، هو شعار مميز لطبرقة. المناطق الداخلية الجبلية هي موعد مع رحلات ممتعة حول قرية عين دراهم، نقطة الانطلاق نحو غابة شاسعة.

قرطاج وسيدي بوسعيد



قرطاج، سيدي بو سعيد، حلق الوادي، قمرت، المرسى: موقع مميز ومشاهد أخاذة بالقرب من العاصمة تلك هي ضفاف قرطاج، منطقة الاصطياف. جارتها سيدي بوسعيد، قرية بديعة فوق التلال، ذات المنازل البيضاء والزرقاء المطلة على البحر، بالقرب تمتد شواطئ المرسى ومنتجع قمرت بنزله الفاخر.

تزخر تونس بالثراء وتنوع مناظرها الخلابة التي تترك أثراً في ذاكرة كل الزوار... مناظر طبيعية متنوعة المشاهد، ساحل بحري يمتد على طول ١٢٦٥ كم، إذ تنتشر الجزر والأرخبيل، التي جعلت من تونس بلد الاستجمام والاكتشاف، واليكم بعض المواقع السياحية والأثرية في البلاد:

المهدية



تمتد مدينة المهدية على شبه جزيرة، محاطة بالمياه وزاخرة بالشواطئ الجميلة. وهي كذلك مدينة الأصالة والنسيج حيث تتجمل المنازل بالسقائف المطرزة. بوابتها الضخمة «السقيفة الكحلة» تذكر بالماضي المجيد للمدينة، إذ كانت في القرن العاشر أول عاصمة للدولة الفاطمية قبل انتقالها إلى مصر وسوريا. وكانت المدينة في القرن الماضي مقصد المهاجرين من اليونانيين والأندلسيين بالذات الصيادين الصقليين بسبب أجوائها المعتدلة.

نباتات تتحمل حرارة الصيف

وهو نبات دائم الخضرة، ناجح جداً في تحمل الحرارة، له أزهار صفراء اللون، تظهر من الربيع حتى دخول الشتاء. ويزرع ليكون مغطياً للتربة ويتميز بسرعة نموه. يمكن استخدامه لتغطية المنحدرات أو زراعته في أصص، لأنه سرعان ما يتدلى منها معطياً منظرًا جذاباً.

صباح الخير



من النباتات مغطيات التربة، وهي سريعة النمو، وأزهارها ذات لون ساطع، ويتوافر بعدة ألوان؛ منها الأبيض والأرجواني والأحمر والبرتقالي وغيرها.. وتتفتح فقط تحت أشعة الشمس الساطعة؛ لذلك نجدها مغلقة في الصباح الباكر وقبيل الغروب.

شجيرة عطرية قواحة الرائحة، تزرع لأغراض الزينة ولرائحتها العطرة. وتتميز بتحملها لحرارة الجو؛ لذلك يناسب زراعتها في المناطق الصحراوية والجافة.

ميناء



هي شجيرة تتحمل الأجواء الحارة والقاسية، وتربي لتكون سياجاً نباتياً، أو لرائحتها العبقية، أو لأزهارها الجميلة التي تكون عبارة عن مجموعة من الأزهار على شكل قبة يصل عددها إلى ٣٠ زهرة متعددة الألوان، وتكاد تكون مزهرة طوال العام.

رجل الأرنب



من خصائص الأجواء الصحراوية أن درجات الحرارة فيها أثناء فصل الصيف قد تتجاوز ٥٠ درجة مئوية مما يصعب على أغلب النباتات تحملها، وخصوصاً ما عُرس أثناء فصل الصيف الذي لا ينصح بالغرس فيه أساساً. ولكن ما يبعث على التفاؤل أن هناك نباتات تستطيع التكيف مع هذه الظروف، بل وتمنحك أزهاراً بألوان براقّة، إليك أمثلة منها:

الألونكا



شجيرة تستخدم لتغطية المساحات الأرضية بين الأشجار وتحتها. تتعدد ألوان أزهارها من وردي وأرجواني إلى الأبيض. وتكون مزهرة طوال العام حيث تذبل أزهار ويخرج بدلاً منها حتى يخيل إليك أن الأزهار باقية لا تذبل.

ريحان



تساقط الشعر.. مشكلة العصر الأسباب وطرق العلاج

د. يمن سلمان الجابري / المثنى

العلاج

- ١- استشارة طبيب الجلدية لرسم خطة علاجية خاصة لكل سبب من الأسباب، لأنها مشكلة صحية داخلية أكثر مما هي ظاهرية، فلا نهدر أموالنا بشراء مواد تجارية تعرضها علينا الاعلانات التجارية، فليس هذا هو الطريق الأمثل للتخلص من مشكلة التساقط.
- ٢- اتباع نظام غذائي سليم ومتكامل للحفاظ على الصحة العامة، ومن ثم توفير احتياج الفروة للمغذيات الأساسية لنمو البويصلة وقوتها.
- ٣- ممارسة الرياضة لتعزيز الدورة الدموية، مع تدليك فروة الشعر بزيت صحي كزيت الخروع، وزيت الروزماري، وزيت جوز الهند مرتين في الأسبوع.
- ٤- تجنب الاستحمام بالماء الدافئ وترك المنتجات الحارقة للشعر كالصبغ والقصر وغيرها.
- ٥- اختيار منتجات شعر مناسبة خالية من الكبريتات والسليكون.
- ٦- شرب كميات كافية من الماء يومياً.
- ٧- الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية، لما لهما من الانعكاس الأكبر على صحة الشعر. ومن الأحاديث الواردة في الاهتمام بالشعر هو ما جاء عن الإمام الصادق (عليه السلام): (المشط للرأس يذهب بالوباء (الحُمى)، والمشط للحية يشد الأضراس).

- ٥- سوء التغذية وعدم شرب الماء بكميات كافية (لترين يومياً)، ونقص بعض المعادن والفيتامينات الضرورية لنمو الشعر، مثل: فيتامينات ب، والحديد، والبروتين.
- وأركز هنا على مخزون الحديد وليس فقط فقر الدم؛ قد يسأل سائل وهل هناك فرق بينهما؟
- الجواب: نعم، فالبعض ليس لديه فقر دم، ولكنه يعاني من نقص مخزون الحديد داخل كريات الدم الحمراء؛ ومن ثم يكون سبباً مهماً لتساقط الشعر وشحوب الوجه.
- ٦- اتباع برنامج الدايت الشديد لنزول الوزن.
- ٧- تناول بعض الأدوية مثل أدوية التخثر، وعلاج داء النقرس، وعلاج ارتفاع الضغط، ومشاكل القلب، وحبوب منع الحمل، وغيرها.
- ٨- صدمة عاطفية أو جسدية قوية كإجراء جراحة كبرى.
- ٩- الممارسات الخاطئة بحق الشعر كصبغ الشعر، وتفتيح لونه (قصره)، وتمليس الشعر، واستخدام الشامبو الحاوي على الكبريتات والبارابين والطور الاصطناعية، والسليكون: فالسليكون والكبريتات لهما دور في تنظيف الشعر ولمعانه، ولكن الاستعمال المفرط يؤدي إلى تراكمه على بويصلة الشعر ومن ثم تساقطه. كذلك ربط الشعر بقوة، وغيرها من الممارسات الخاطئة.

الكثير من الرجال والنساء يعانون من مشكلة تساقط الشعر حتى بدت تقلق الجميع، فأخذوا يبحثون عن منتجات تجارية من هنا وهناك بغية الحفاظ على جمالية الشعر والحرص على كثافته، ولكن هل هذه المنتجات ذات فائدة حقيقية أم إنها من وسائل الترويج وصرف الأموال بلا نفع؟

يفقد الأشخاص حوالي من ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة في اليوم. لا يلاحظ ذلك في العادة لأنَّ الشعر الجديد ينمو في الوقت نفسه. ولكن حينما يزيد معدل التساقط على حساب النمو تصبح المشكلة مؤشراً على وجود أسباب عديدة ينبغي الالتفات إليها.

الأسباب

- ١- الوراثة: وهو السبب الأكثر شيوعاً، وهو حالة وراثية تحدث مع تقدّم العمر.
- ٢- التغيرات الهرمونية: بما في ذلك التغيرات الهرمونية بسبب الحمل والولادة وانقطاع الطمث ومشاكل الغدة الدرقية، وغيرها.
- ٣- العلاجات الكيماوية لمرضى السرطان.
- ٤- أسباب طبية متعددة؛ منها داء الثعلبية البقعية، وهو مرتبط بالجهاز المناعي ويسبب تساقط الشعر على شكل بقع، والتهابات فروة الرأس مثل السعفة، والالتهابات الفطرية لفروة الرأس واضطراب نتف الشعر المسمى بهوس نتف الشعر (وهو حالة نفسية تحدث لدى مرضى الهوس والقلق المفرط والتوتر).



أطرد القاتل الصامت من غذائك

الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض بمستوى طاقة ومزاج ثابت طوال اليوم.

تقليل خطر الإصابة بالكبد الدهني
إنّ عدم الانغماس في تناول الأطعمة السكرية يمكن أن يحسّن صحة الكبد بشكل كبير ويقلل من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني. ويمكن أن يساعد الامتناع عن تناول السكر في تقليل دهون الكبد وتحسين وظائف الأعضاء الداخلية.

نوبات جوع أقل

يتم تكسير السكر المكرر بسرعة في الجسم؛ وهذا قد يسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم. ويمكن أن يجعلك تناول الأطعمة الغنية بالسكر تشعر بالجوع بشكل متكرر؛ حيث يتم هضمه بسرعة.

انخفاض خطر الإصابة بنوبة قلبية
ويمكن أن يزيد مرض السكري من خطر ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، وهذا قد يزيد من فرص الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وفقاً للمعهد الوطني للصحة.

إبطاء شيخوخة الجلد

قد يؤدي تقليل تناول السكر من نظامك الغذائي إلى فوائد غير متوقعة لمظهر بشرتك. تقول الأبحاث إنّ تقليل تناول السكر يرتبط ببشرة أكثر شباباً لأنه يؤخر شيخوخة الجلد. ويؤدي اتباع نظام غذائي غني بالسكر إلى إنتاج مواد في الجسم ترتبط بشيخوخة الجلد بشكل أسرع.

الشعور بمزيد من النشاط

عندما تقلل من تناول السكر المكرر والوجبات الخفيفة، تصبح مستويات السكر لديك أكثر توازناً، وهذا يساعدك في الحفاظ على مزاج ومستويات طاقة أكثر ثباتاً خلال اليوم. وستشعر بنعاس أقل، وستختبر صفاء الذهن.

لا نعاس بعد الوجبات

إذا شعرت بالنعاس بعد تناول الوجبات، وخاصة بعد الغداء، فإنّ التوقف عن تناول السكر قد يجعل هذا شيئاً من الماضي. إنّ تناول نظام غذائي منخفض السكر وعالي الألياف والبروتين سيضمن لك البقاء متيقظاً حتى بعد تناول الغداء حيث تكون مستويات الجلوكوز في الدم أكثر توازناً. ويرتبط تناول

يوفر الإقلاع عن تناول السكر الأبيض والسكر البني العديد من الفوائد الصحية، منها:

فقدان الوزن

يمكن أن يساعدك قوياً "وداعاً للسكر" في التخلص من الوزن الزائد بطريقة مستدامة. إذا تمكنت من الاستمرار في تقييد تناول السكر، فيمكنك الحفاظ على فقدان الوزن مدى الحياة وتصبح في أفضل حالاتك.

يعني تقليل تناول السكر المكرر من نظامك الغذائي أنك لم تعد تتناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية فارغة أو منخفضة الألياف مثل البسكويت والخبز والمعكرونة وما إلى ذلك.

التخلص من دهون البطن

يمكن أن تؤدي الأطعمة الغنية بالسكر إلى زيادة رواسب الدهون الحشوية الخطيرة حول القلب والبطن، وهذا قد يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

ويقول الخبراء إن السكر يمكن أن يؤدي إلى استجابة التهابية تضع الجسم في حالة من التوتر، وهذا يؤدي إلى بدء تخزين الدهون في البطن وحولها.

أوراق ملونة

قصة لوحة



(يد الصبر)

اسم لوحة تحولت تمثالاً منحوتاً قُدِّمَ هديةً إلى هيئة الحشد الشعبي، قامت بهذا العمل الفني فتاة تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً اسمها (رقية سلطان الساعدي) من النجف الأشرف. العمل الذي نحتته رقية (يد الصبر) عبارة عن يد الشهيد السعيد الحاج قاسم سليماني الذي كان رمزاً للتعاطف مع الأصدقاء والمظلومين، والعزم في التعامل مع الأعداء الإرهابيين، يد يعتبرها الكثيرون مثلاً على قوله تعالى: «أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ».

تغريدة الزهور

الرقى لا يحتاج إلى مقاعد دراسية.. بل هو روحٌ اختارت أن تتسامى، فكانت قصيدة الألسن واحتواء القلوب.

موعظة

قال الإمام علي (عليه السلام):
(زُر في الله أهل طاعته،
وخذ الهداية من أهل ولايته).

إنجازات نسوية



السيدة زينب محمد مبارك (ماما زينب) قضت أكثر من أربعة عقود في رعاية الأيتام، بعد أن كانت مجرد فتاة يتيمة دخلت دار الأيتام في الناصرية بعد أن فقدت والديها وهي صغيرة، لتصبح فيما بعد واحدة من أشهر المربيّات منذ تأسيس دار الأيتام، وتصبح رمزاً للمثابرة والأُمومة للأطفال لمن فقدوا ذويهم، بعد أن حصلت في عام ١٩٧٩ على عمل في الدار بصفة مربية قبل أكثر من أربعين عاماً وحتى الآن وهي تربي الأطفال. وبعد أن بلغت سنّ التقاعد قامت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية بإصدار كتاب رسمي إلى دوائر العمل في ذي قار باعتبار (ماما زينب) متطوعة، بسبب مكانتها وتأثيرها على الأطفال، وتبقى في الدار مدى الحياة.

طرفة

جاء رجل إلى أحد النحويين فسأله: هل الظبي معرفة أم نكرة؟ فقال: إذا كان مشوياً على المائدة فهو معرفة، أما إذا كان يسرح في الصحراء فهو نكرة. فقال الرجل: أحسنت ما في الدنيا أحد أعلم منك بالنحو.

كلام بعطر الورد

أول جامعة علمية، مناهجها إلهية رصينة، أقسامها متنوعة تخدم البشرية،
طلابها فطاحل يدعون بالجغرافية، نظرياتها أساس للجامعات العالمية، مؤسسها عميد
الصادقين سادس الأنوار الإمامية.

أو ترضى أن تبعدنا المسافات؟ ولا تقربنا أشواقنا المتلهفات؟ لتتكحل عيوننا من
رؤية ضريحك المتشح بالرايات، وتطأ أقدامنا أعتابك المطهرات، أو ترضى وأنت أنيس النفوس
أن تبقى نفوسنا حائرات؟

يا رمزاً للشباب الأجود، وعنفواناً للرعييل الأول، وعالمًا منذ صباك وخير موئل،
قتلوك بغضاً بالسم الغادر، وتركوك ثلاثة أيام عطشاناً لم تشرب، وبلا مواراة للجسد
المعذب، فويل لمثلث الشر المذنب.

إنها أمنية شائق يتمنى، ورحلة إلى وادٍ غير ذي زرع في مِني، ولن يتلقاها إلا
من اتقى وذكر اسم ربه وصلى في ليلة القدر الكبرى فكُتِبَ من وفدها وأقام ركنًا من
أركان الهدى، فهنيئًا لمن حجَّ ولَبَّى.

الماضي محاصيل يبعث وأخرى فسدت، والحاضر زروع أثمرت، والمستقبل
بذور نثرت ننتظر نتاجها، فلا تخزني على محاصيل البارحة، وافرحي بثمار اليوم، ولا
تقلقي على نتاج الغد.

سنكتب كل ما يمليه القدر بحجر من ماء منهمر ونرى كيف تجري مقاديره
ونختبر، أكانت كلها خيرًا أو إنها جميعاً نذر؟ بل إنها تذكرة وموعظة من ربنا ومغفرة،
فلنستعد لكليهما فلا ينفع يومئذ المعذرة.

اهربي من كل جدال عقيم، وافتحي باباً لكل سائل متحير أليم، وحاوري بالدليل كل
عليم، وإلا عليك بالسكوت فإنها لغة الحكيم، وإذا تعسر عليك أمر فاسألي ربك العليم
أن يهديك صراطه المستقيم.

تجوين أجمل مدن العالم بجوالك، وتتنقلين من بلدٍ إلى بلد بتصفحك، ولكن
تأكدي أنك لن تحصلي على متعتك، إلا بالتجوال والتنزه مع عائلتك، لتجدي تذكرة
القرب من قلوبهم ومتعة السفر بالحديث معهم.



إمامان قاما أو قعدا

الإمامان الحسينان عليهما السلام .
صراطِ حقٍّ ومشكاةُ معرفةٍ
تُقيمُ الأمانةَ العامَّةَ للعبادةِ الكاظميةِ المقلَّسةِ

المؤتمر العلمي السنوي للدول العربية الرابع عشر

The 14th Annual International Scientific Conference

المهرجان السنوي للدول العربية للشعر العربي

The 11th International Annual Arabic Poetry Festival

معرض الكتاب السنوي للدول العربية الحادي عشر

The 11th International Annual Book Fair

