

# ياظر الزهراء

تختص بشؤون المرأة المسلمة

مجلة شهرية تصدر عن تسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة  
شعبة المكتبات وخدمة النساء



♦ فوائد الصلوات

♦ خصائص السيدة فاطمة المعصومة (ع)

♦ بعض الأكلات تؤدي إلى الراحة النفسية

♦ كيف نصلح الانجرافات ؟

♦ اسباب مفص الطفل

## كلمة العدد

تقف الكلمات حيرى أمام من كانت للنساء سيده... .

فالزهره شمس تآبى إلا تألقا منذ أن كانت للحياة وحتى نهاية عمرها الشريف، فقد كان طلبها الذي فضلت أن يرافقها إلى المحشر شفاعه المذنبين فهي لم تنس احتياج الأمة لئله هذه الشفاعه في حين هي وكل من

رحل من أهلها وأبنائها مات مقتولا أو مسموما فأى فرق ويون هو...

ويبقى لنا أن نثبت بأذيال الزهره - سلام الله عليها - التي نجدها فاتحة ذراعها إلى كل من يقدر ويعرف

كرامة وجلالة وعظمة الزهره - سلام الله عليها .

هيئة التحرير

# رياض الزهره

تحت إشراف السيدة الميرزا المسلمة

الأشراف العام

المشعل النقدي لجريدة صدى الروضتين

هيئة التحرير

ليلي الهر - لويه الفتلاوي

التصميم والأخراج

أحمد الحسيني

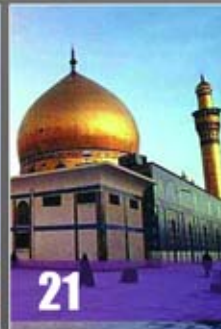
تنقيح: مطبعة دار الضياء - النجف الأشرف

هاتف: ٣٢٧٩٩٩ - ٣٢٧٦٠٠ (٢٢٠ - ١٧٤ - ٢٥١)

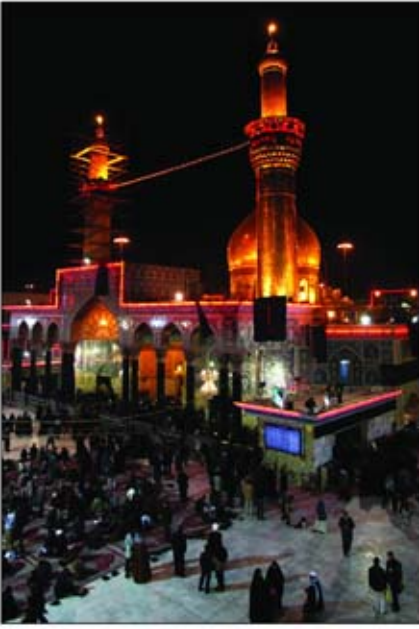
نتوجه بشكرنا وتقديرنا إلى كافة الأخوات اللواتي شاركن في كتابة وإعداد وإنجاز مقالات مجلتنا أملين منهن الإستمرار في العطاء لرفد المسيرة النسوية بالتوعية في كافة مجالات الحياة ويمكن إرسال المشاركات على بريد المجلة الإلكتروني :

RyadalZahra@yahoo.com

WWW.ALKAFEEEL.NET







## الرؤيا الصادقة ومشاهدة عاقبة الأعمال

انشغالي بالحرام والسحت ، والحالة الثانية هي تلك الساعات التي كنت أقرأ فيها مصيبة الحسين ﷺ وابكي الناس وأتقرب إلى الأئمة الأطهار... وهكنا فان الحاليتين تتناوبن على التوالي ، فيقول له السائل: لماذا تترك المنبر؟ ابق هناك فيقول: لا يمكنني ذلك وهم يأخذونني من المنبر عنوة .

إن صحة هذه الرؤيا تتمثل في الآية الشريفة: {مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ} وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (٧ ، ٨) سورة الزلزلة. ولا بد من القول بأن حالته تلك هي من حالات عالم البرزخ حتى ينتهي استحراق عتابه وينجو من العذاب بشفاعته سيد الشهداء ﷺ وأهل بيت النبوة ﷺ.

كان هناك قبل ثلاثين عاماً رجلاً يقرأ مرثية الحسين ﷺ وأسمه الشيخ حسن وفي أواخر عمره انشغل بالعمل الحرام ثم توفي بعد ذلك فرآه احد الأخيار في المنام وهو حاسر الرأس مسود الوجه يخرج من فيه لهيب مخيف وهو معلق من لسانه فأصابه الفزع فولى هارباً، وبعد عدة ساعات رآه مرة أخرى في المنام وهو في حديقة غناء بوجه صبور وملابس أنيقة فرحاً مسروراً فتقدم منه وسأله: ألسنت الشيخ حسن؟ فقال: نعم فقال ألسنت ذلك الشيخ المرعب الذي رأيته قبل قليل وهو في حالة العتاب؟ فيقول: نعم ،هيسأله: كيف تفسر لي ذلك؟ فقال: إن الحالة الأولى التي رأيته فيها تمثل ساعات

مدينة محمد اكبر

## يوم القيامة

إن يوم القيامة من اشد المنازل المهولة في الآخرة فهولها عظيم على جميع أهل السموات والأرض من الإنس والجن والملائكة وهو الفزع الأكبر، ومن أسمائها: القيامة، الواقعة، الغاشية، القارعة، الحاقة، الصاخة، الطامة، الزلزلة، الأزفة، الساهرة، يوم التلاق، يوم التناديوم، التغابن، يوم الحسرة، يوم الفصل، يوم الدين...

روي عن أبي عبد الله ﷺ انه قال: (يوم التلاق يوم تلتقي أهل السماء والأرض، ويوم التناديوم يتنادى أهل النار أهل الجنة: أَوْتَأْدَى أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ أَفِيضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ حَرَمَهُمَا عَلَى الْكَافِرِينَ) سورة الأعراف: ٥٠ ويوم التغابن يوم يغيب أهل الجنة أهل النار، يوم الحسرة يوم يؤتى بالموت فيذبح).

اسراء علي

مدرسة الإمام الحسين ﷺ

## فوائد الصلوات

خامساً: إن الصلاة على النبي وآله ﷺ سبب لقضاء حوائج الدنيا والآخرة قال ﷺ: من صلى عليّ يوم الجمعة - ليلة الجمعة مائة مرة قضى الله له مائة حاجة من سبعين من حوائج الآخرة وثلاثين من حوائج الدنيا. روي عن الإمام علي ﷺ: كل دعاء محبوب عن السماء حتى يصلي على محمد وآله.

سادساً: إن الصلاة على محمد وآله تذهب النفاق وقال ﷺ: ارفعوا أصواتكم بالصلاة عليّ فإنها تذهب النفاق.

سابعاً: إن من الصلوات ما يعادل عمل أهل الأرض.

ثامناً: ترك الصلوات احد أسباب عدم التوفيق وبالتالي قد يؤول أمر الإنسان إلى النار لما روي عنه ﷺ: (من دُكرت عنده فلم يصلِ عليّ دخل النار فابعده الله).

تاسعاً: الصلوات نور، قال ﷺ: أكثروا الصلاة عليّ فإن الصلاة عليّ نور في القبر ونور في الصراط ونور في الجنة.

إن للصلاة على النبي وآله ﷺ فوائد جمّة ومنافع كثيرة في الدنيا والآخرة فكمّا إننا نثاب على أداء الصلاة والصيام والحج. كذلك نثاب على فعل الصلوات قولاً وكتابةً وهنا نذكر بعض فوائدها.

أولاً: قال ﷺ: من صلى عليّ واحدة صلى الله عليه عشرأً، وصلاته تعالى معناها تواصل الفيض والعناية والرحمة.

ثانياً: من صلى عليّ مرة واحدة كتب له عشر حسنات ومحيت عنه عشر سيئات إذن الصلوات من أسباب محو الذنوب وزيادة الحسنات فكمّا إن بالاستغفار والتوبة تمحى الذنوب كذلك الصلوات على النبي وآله.

ثالثاً: إن الصلوات التامة على النبي وآله ﷺ منجية من أهوال يوم القيامة.

رابعاً: من أكثر من الصلوات التامة كان مع النبي ﷺ يوم القيامة. قال ﷺ: إن أقربكم مني يوم القيامة في كل موطن أكثركم عليّ صلاةً.

بتول كماز

سيدتي الفاضلة/ أختي القارئة هاهي مجلة رياض الزهراء تفتح أفاقها لك، لترسلي لها ما يجول في خاطرك من أسئلة فقهية لاسيما الإبلائية منها، فأرسلني لها ولا تترددي وتأكدي بأنها ستجيب على كل أسئلتك وفق فتاوى آية الله العظمى السيد علي السيستاني (أدام الله ظله):

عزيزتي القارئة : ما زالت رياض الزهراء مستمره معك بالاجابة عن اسئلتك الفقهية .



س: هل يجوز تقليد الزوجة والأبناء تبعاً لرب العائلة؟  
ج: لا يجوز التبعية في التقليد .

س: كيف يتم تقليد المرأة المتزوجة؟ وهل يحق لها أن تقلد مجتهداً غير الذي يقلده زوجها؟ وإذا كان يحق لها ذلك فهل فيه منافاة لطاعة الزوج؟  
ج: المرأة مستقلة في التقليد. ولكن يجب عليها إطاعة زوجها في المسائل الزوجية ولا يحق لها الخروج من بيتها بدون إذن الزوج.

س: هل يحق للمرأة أن تصل إلى مقام الاجتهاد وتصبح مجتهدة أم لا؟  
ج: يمكن أن تصل المرأة إلى درجة الاجتهاد ولكن لا يحق لها أن تكون مرجع تقليد للآخرين.

س: ستبلغ ابنتي سن التكليف بعد عدة أسابيع تقريباً ويجب عليها أنذاك اختيار مرجع تقليد وحيث إن ادراك هذا المطلب مشكل لها تفضلوا علينا بما يجب فعله؟  
ج: إذا لم تلتفت هي إلى وظيفتها الشرعية في هذا الأمور فتكليفك بالنسبة لها هو التذكير والإرشاد والتوجيه.

## مصطلحات فقهية

**النصاب:** هو الحد من المال الذي تجب فيه الزكاة إذا بلغه كعدد الأنعام والبقر، أو وزن النقيدين وغيرهما.

**النفاق:** هو اظهار شيء خلاف الباطن كإظهار الإسلام وإضمار الكفر.

**النميمة:** هي اللغة الإغراء وهي الاصطلاح نقل قول الغير إلى المقول فيه.

**النهي عن المنكر:** هو رد الناس عن المعاصي.

**النخاع:** الخيط الأبيض وسط الظهر يضم خرز السلسلة.

**السؤر:** ما باشره بدن الحيوان أو بقية الماء التي يبقها الشارب في الإناء أو الحوض.

**سبيل الله:** السبيل في اللغة هو الطريق والصراف وذكور هذا المصطلح في كتاب الزكاة فهو احد الأصناف الثمانية المستحقين للزكاة والمقصود به جميع سبيل الخير التي لها نوع أهمية في الشريعة أو أعمية في الخبر والمصلحة.

## خصائص السيدة فاطمة المعصومة عليها السلام



وإنها المحمودة عند الله عز وجل والمحمودة عند الناس كما المحمودة في الخصال والفعال وهي الملقبة (بالبررة) وما لهذه الكلمة من معنى فهي عليها السلام الصادقة في أفعالها وأقوالها والمطيعية لله تعالى ولرسوله صلى الله عليه وآله والأوصياء من الأئمة الطاهرين عليهم السلام...

إذن فهي الرشيدة في اعتقادها من دون غي ولا ضلال وهي النقية المتقية حقاً والنقية التي انتقاها الله سبحانه وتعالى من بين خلقه وهضّلها على نساء زمانها بعد أن فضّل الله تعالى أمها فاطمة الزهراء عليها السلام ولقب الرضية المرضية وسام مما ينبئ عن رضا الله بها ورضاه عنها وهو مقام كبير عند الله وجاء عظيم لديه تعالى وهي المصدقة النائمة التصديق لله ولرسوله صلوات الله عليهم أجمعين.

والكرامة النائية والشرف والنبل الناتي. ومن خصائصها هو اختيار السماء لها اسماً مباركاً كريماً هو اسم فاطمة مما يدل على علو مقامها وارتقاع شأنها وتميزها من بين أخواتها من بنات الإمام الكاظم عليه السلام كونها كريمة أهل البيت عليهم السلام والمحدثه والوسام الذي حملته كونها أخت الإمام الرضا عليه السلام يليق بشأنها وبلاتم شخصيتها وهي أخته من حيث اللب والروح والأخلاق والمعنويات. وأنها صاحبة العصمة الصغرى وذلك جاء ضمن ألقابها المعصومة ومعناه أنها سلام الله عليها سمت روحاً ونفساً حتى صارت في زمرة المتأهلين لتبيل الوسام العظيم، وإنها انتحلت لقب الطاهرة لأنها طاهرة من العيوب الروحية، ومن كل ما هو منموم ومنفور ومن مساوئ الأخلاق؛ فلا يقربها شقاء ولا جفاء،

هي نبع من منابع العترة الطاهرة وقد دفنت في قم المقدسة، وقد ورد في حقها روايات عدّة عن الصادق عليه السلام انه قال: (من زارها وجبت له الجنة).

ومما اختصت به هذه السيدة الطاهرة :

إنها تنتمي إلى خاتم النبيين محمد صلى الله عليه وآله وإلى سيد الوصيين علي عليه السلام فإن القرب والاتصال بالشجرة الطيبة والدوحة الطاهرة يفيض على الإنسان طيباً ومطهرة .

فكلما كانت الأم أكثر إيماناً وأعظم تقوى وأطيب نفساً وأحسن أخلاقاً وأنبل خصالاً وأكرم أعرافاً والحديث الشريف يقول: (من صحت عروقه أثمرت فروعه).

هذه السيدة هي نبات هنا الأصل الطيب وفرع هذه الدوحة الطاهرة، ولذلك خرجت وهي تحمل الطيب والتهارة النفسية والزكاة



## مجلة بشرى في ضيافة رياض الزهراء

هي مجلة نسوية شهرية تعنى بشؤون المرأة المسلمة وتثقيفها ومتابعة أخبارها وتحقيقات عن بعض المؤسسات الموجودة في المجتمع وتقديم خدمات جليلية وكبيرة. وتقع مسؤولية إدارة تحريرها للسيدة زينب صاحب حبيب معاش (أم محسن) وهي رئيسة مؤسسة المودة والازدهار النبوية ومسؤولية حوزة كربلاء المقدسة النسوية وخطيبية حسينية ومدرس في الحوزة أيضاً. فكان لنا هذا اللقاء معها لتسليط الضوء على بدايات نشوء المجلة ومراحل تطورها وأمور أخرى من خلال الإجابات التي تفضلت بها مشكورة:

### ◦ كيف كانت بداياتكم في الكتابة؟

**أم محسن:** البداية كانت هواية وحب للكتابة أو تسجيل فكرة ما، وكيف ننمي تلك الفكرة، وكنت أعرضها على زوجي الشيخ كي يصحح كتاباتي ولأنه مسئول في الخط المرجعي فقد كان يشجعي على الكتابة إضافة لذلك فني دراستي الحوزوية كانت السيدة زوجة العلامة السيد محمد رضا الشيرازي تحثنا على الكتابة ومنذ عشرين سنة.

### ◦ كيف كانت بداية مجلة بشرى؟

**أم محسن:** كانت البداية نشرة بسيطة ومرّت بانقطاع وتلكؤ بسبب عدم الاستقرار والهجرة التي مررنا بها من العراق إلى إيران والى دبي ثم إلى سورية، لكن تواصلنا مع المجلة مستمر واستمر صدورها، وفي البداية لم تكن تناسب الإعلام والمرأة بشكل كامل، ولا يمكن أن نطلق عليها مجلة إضافة إلى أننا كنا نراعي المجتمع الذي نتواجد فيه؛ ففي إيران مثلاً كانت تصدر نصفها باللغة الفارسية ونصفها باللغة العربية، فهناك اعتبارات للمجتمع الذي نعيش فيه وذلك يظهر من خلال المواضيع التي نتناولها واستمرت هذه الفترة 4 سنوات وبعد السقوط ومجيئنا للعراق في سنة 2003م فقد بدأت مرحلة جديدة جديدة وتوجه عراقي بحث، وصدرت مجلة بشرى بحلة جديدة والكثير من الأخوات الكاتبات يسمونها (بشرى العراقية) وكانت مرحلة انتقالية مهمة في مسيرة المجلة وتطورها وأبوابها، والآن لدينا الكثير من الأخوات الكاتبات

المستمرات بالتواصل معنا، والمواضيع التي نتناولها المجلة تثقيفية اجتماعية وصحية تخص الأسرة والطفل وحسب حاجة المجتمع أيضاً.

### ◦ ما الدور الذي تلعبه المرأة المثقفة في المجتمع؟

**أم محسن:** لها دور كبير ومهم جداً فالمرأة المثقفة وليس بالضرورة أن تكون

أكاديمية إنما لها اطلاع واسع تستطيع أن تربي جيلاً مؤمناً بالمبادئ الشيعية مثلما الجينات الوراثية تحدد الشكل الخارجي للفرد؛ فالثقافات والعادات والتقاليد هي التي تحدد الشكل الظاهر للمجتمع لتأليف الثقافة العامة للمجتمع، وعلى الكل أن يسعى لتحقيق هذا الهدف من خلال الجبران والأصدقاء والطلاب والأبناء، وإن يكون

# بشرى

مجلة ثقافية اجتماعية

العدد (9) تشرين الثاني 2011 - نوفمبر 2011



**الجامعات العراقية**  
صروح علمية عربية بالرغم  
من مشاكلها

**التاتو...**  
تعد اليوم تجارة مزدهرة

**النهضة الثقافية**  
صلاة في حرم

ستوكيات خاطئة في  
خطبة الفتيات



مقاله تخصصي

آية الله السيد محمد رضا الشيرازي (قدس سره)

**رائد الكلمة وفتح الحكمة**

كبير للمرأة ٢٥٪ علينا أن نعمل من منطلق تلك الفسحة المتوفرة والتي تتميز بها على البلدان الأخرى .

• **هل لكم كلمة أخيرة توجهونها للمرأة؟ أم محسن:** نعم إن المجتمع قد يقيد المرأة بشكل كبير وبطبيعته ليس له ثقة بكفاءة المرأة، وإن ذلك يؤثر على أدائها الوظيفي فعليها أن تطور نفسها ثقافياً وأكاديمياً وتكون شعبة مضيئة لمجتمعها وصوتها وكما هو موجود بالتاريخ مولاتنا وسيداتنا فاطمة الزهراء وكذلك السيدة زينب سلام الله عليهما والدور العظيم الذي قمن به وإن لا يكون عملها ودراستها على حساب حجابها والتزامها الديني، وإن تعطي صورة جيدة عن المرأة المحجبة العاملة، وبما أنه المرأة قامت ودخلت أوسع المجالات وهو شيء جيد جداً؛ فالمجتمع يتعود على وجودها وهي أيضا تتعود على أن يكون لها دور في المجتمع.

ما يقارب من ربع القرآن ويؤكد لما للعلم من الثقافة وأهمية، وهناك اقتراح آخر سمعت إن احد الإخوة في دول الخليج بث فكرة قراءة دقيقة واحدة في اليوم، وإن كان ذلك فعلاً فإن المطلب وموضوع الكتاب سوف يسحبه لتكون المدة أطول، وهكنا قد ينجذب الشباب للقراءة، والموضوع يحتاج إلى تعبئة الكل يشترك في هذا المجال وتأمل خير إن شاء الله.

• **ما رأيكم بدخول المرأة المعتزك السياسي؟ أم محسن:** إذا تيقنت المرأة بأنها تحمل الصفات الواجب توفرها فيمن يخوض هنا المجال من ثقة بالنفس وجرأة وتصدي إضافة إلى الكفاءة والثقافة والعلم فلا بأس بأن تتحمل تلك المسؤولية وتضع نفسها بالموقع المناسب الذي تستطيع من خلاله أن تقدم شيئاً فعلاً؛ فالكل يدعها ولها النجاح. أما إذا لم تكن تملك الكفاءة والطموح بالعمل والجدية فإن ذلك ليس له أي اثر أو فائدة مع أن نظام (الكوطة) يعطي مساحة كبيرة جداً له دعم

نموذجاً ومثلاً أعلى للجميع.

• **طرات ثقافات جديدة على هذا الجيل، وترى الشباب قد انزلقوا في متاهات التقدم التكنولوجي مثل الفضائيات والانترنت والموبايل وكل ذلك يؤثر على دراستهم وثقافتهم، كيف يمكن التعامل معهم في ظل ذلك؟**

**أم محسن:** طبعاً لكل شيء ثقافة وطريقة استعمال صحيحة؛ فالفضائيات والانترنت يمكن تسخيرها للمناسبات والموايد والوفيات للأئمة عليهم السلام وكذلك في صلة الرحم والتعزية والتهنئة في المناسبات الخاصة؛ أي أنها ذات جوانب ايجابية كثيرة، وعلينا تشجيع الشباب على ذلك وتجنبيهم سلبياتها إضافة إلى فتح نوادي ترفيهية للشباب من كلا الجنسين كبديل عن غيره من منافذ سلبية كى يفرغ الشباب طاقاتهم في الرياضة والنشاطات الفنية والثقافية والترفيهية... وبكل الأحوال فإن التطور التكنولوجي وجعله في متناول اليد هو مؤشر ايجابي على إن المجتمع متعلم، ففي بعض الشعوب يعتبر الإنسان الذي لا يجيد استخدام الحاسوب إنساناً جاهلاً مهما كان يحمل من شهادات عليا وكل ما علينا فعله الحذر والانتباه إلى ما لتلك الوسائل من نوافذ سلبية مضرّة.

• **ما هي اقتراحاتكم لتربية الجيل الجديد وبث الثقافة في المجتمع؟**

**أم محسن:** تفعيل دور المكتبات بصورة عامة وتعميرها بالمكتب إضافة إلى مكتبات المدارس وهناك مناسبات كثيرة نستطيع أن نهتم ببعض المناسبات التي لها علاقة مثل يوم الكتاب العالمي والاحتفال به بصورة متحضرة من خلال عمل معارض للمكتب وتوزيع هدايا وعمل مسابقات أسئلة وأجوبة وغير ذلك من مؤتمرات وبحوث تنشر الثقافة والتعليم وتحث على المطالعة.

إن القرآن الكريم يحتوي على ١٥٠٠ آية تحث على الثقافة والعلم وهو عدد كبير





## نقدم لك سيدتي بعض الطرق والوسائل لزيادة إدرار الحليب

١. أن تثق الأم المرضع بنفسها وبمقدرتها على الإرضاع، لتشعر بعد ذلك إنها فعلاً تنتج حليباً يكفي طفلها الرضيع.
٢. كما يجب أن تأخذ قسطاً أكبر من الراحة يومياً، والاسترخاء أثناء عملية الإرضاع وعدم الخوف منه.
٣. ومن الضروري الانتباه إلى غذاء المرضع إذ يجب أن تتناول كميات كافية من السوائل وخاصة الحليب والعصير.
٤. بقاء الطفل قريباً من أمه كي تعتني به هي بنفسها قدر المستطاع وإرضاعها إياه عند الطلب دون تحديد أوقات معينة.
٥. التأكد بأن الطفل يرضع من الثدي بالطريقة الصحيحة، وبالوضع الملائم لجسمه، دون التأثير على نفسه.

د. إيمان الموسوي

## بعض الأكلات تؤدي إلى الراحة النفسية

بالإحباط، كما أنها تعزز عملية التعلم. وخلصت دراسة أجراها الدكتور « جوزيف هبلن » من المعهد القومي الأمريكي للصحة على ١٤٥٠٠ سيدة حامل إلى أن معدلات الإحباط تقل عن السيدات اللاتي يتناولن الأسماك خلال فترة الحمل، كما تقل أيضاً احتمالات تعرض أطفالهن لمشكلات سلوكية أو صعوبات في التعلم. وتوصل باحثون آخرون إلى أن الأطفال الذين تقل عندهم معدلات الأحماض الدهنية في سن السابعة يكونون أكثر عرضة للإحباط كالبغين.

وقال الدكتور (راي رايس) من الجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية: يتمتع الأشخاص الذين يتناولون الكثير من

الذرة، وبزرة القطن تساعد على تحسين وتقوية الذاكرة.

وحسب الأبحاث العلمية، فإن الغالبية يشعرون بتحسّن في مزاجهم عند تناول الشوكولاته كما تعمل على مقاومة الاكتئاب وتنظيم ضربات القلب، ومنع الإحساس بالتوتر لاحتوائها على السكر والكافيين كما يعمل التمر على اكتساب المرء الشجاعة و تقوية الأعصاب، أما الموز فيساعد على التأمل وحسن التفكير. ويؤكد الأطباء بالجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية أن هناك فوائد جمة للعقل، ومن تناول الأحماض المعروفة باسم «أوميغا ٣» والتي تتوفر بكثرة في الأسماك والبيض حيث من الممكن أن تحوّل دون الإصابة

أثبتت الدراسة الحديثة أن هناك العديد من الأكلات التي تؤدي إلى الراحة النفسية وتعالج الاضطرابات العاطفية كالببيض، والسمك، واللبن، والخضروات، والبقوليات كما أن نقص هذه المواد في الجسم يؤدي إلى ظهور الكآبة والانفعال وزيادة الحساسية تجاه المؤثرات العادية في البيئة المحيطة.

وتؤكد الأبحاث أيضاً أن الخس يعمل على تهدئة الأعصاب، ويعمل الجزر على الهدوء والطمأنينة النفسية، أما الكبد، والأرز، والقمح فيزيد تناولها من قدرة الإنسان على تحمل الألم، كما تقلل انفعالاته، وتسبب له حالة من الاسترخاء والخمول.

وباختلاف الأكلات، هناك أيضاً عدد من المشروبات الساخنة والباردة التي تساعد على الهدوء والصفاء النفسي، حيث يساعد تناول الكُمون والكركيه والينسون ومشروب النعناع على التقليل من القلق، ويرعى عند تناول هذه المشروبات أن يتم غليها كما هي على حالتها الطبيعية كحبوب.

ومن العصائر الشهيرة بقدرتها على تهدئة الأعصاب وطرد القلق الليمون وعصير التفاح والتوت واليوسفي. كما يعمل الجبن، والحمص مسلوفاً أو مطهواً مع بعض الخضروات مثل: الكوسة أو السبانخ على تنشيط التفكير والذاكرة نتيجة بعض الأحماض الأمينية التي تحتوي عليها هذه المواد فضلاً عن أن صفار البيض، والزيتون النباتية غير كاملة التكرير أهمها زيتون





## كيف نصلح الانحرافات؟

١. يجب أن لا نقوم بفضح الشخص الذي نريد اصلاحه على رؤوس الأشهاد.
٢. في الضغوط التي نمارسها خلال عملية الإصلاح يجب أن لا يحس الفرد بأنه غير قابل للإصلاح.
٣. يجب أن نسمى في مسيرتنا الإصلاحية بالمحافظة على حجب العواطف وطرق المسامحة بحيث لا تخرق ، ولا يكسر هذا الطوق.
٤. يجب أن لا تتم العقوبة في حالات الغضب الشديدة فينتج عنها ما لا يحمد عقباه.
٥. المتابعة المستمرة أمر ضروري ولكن يجب أن لا تكون شديدة لأن الطفل يحس بالضيق وعدم الأمن في هذه الحالة.
٦. يجب أن لا تكون العقوبة غير عادلة أو انتقامية حيث تترك آثارها إلى آخر عمر الفرد.
٧. إذا ما أفلح الابن عن عمله غير الصائب فيجب أن لا ننكر له هذا العمل في المستقبل.
٨. يجب أن نخلو به عند النصيحة لا أن ننصحه بشكل علني بحضور الآخرين.

فاطمة جاسم

## كيف تختارين الهدية المناسبة؟

أو طقم أقلام ولوحة رسم إذا كان مهندساً وهكنا، المهم تكون هدية تناسب عمله، أما هدية الخطوبة والزواج فهي عادة ما تكون مساهمة في تأسيس المنزل مثل طقم شاي أو قهوة أو أي قطعة منزلية أخرى أو مكواة أو راديو صغير وهكنا...

أقلام ملونة ليتعلم فن الرسم والتلوين أو آلة تصوير أو كرة قدم أو مضرب تنس، أما في سن التخرج من الجامعة حسب الجامعة أو الفرع الذي تخرج منه؛ فالطبيب يمكنك أن تقدمي له سماعة أو جهاز لقياس الضغط

المناسبات السعيدة فرصة نعبر فيها عن مشاعرنا تجاه الآخرين سواء بكلمة رقيقة أو هدية بسيطة تدخل السرور إلى قلب من تقدم له. واختيار الهدية المناسبة ليس عاملاً ارتجالياً فهو يحتاج منك إلى القليل من التفكير في نوع الهدية التي تناسب الشخص والموازنة بين ثمنها وإمكاناتك المادية المتاحة من خلال ذلك تستطيعين تحديدها. إن ربة البيت مسئولة عن اختيار الهدايا بحيث تراعي جيداً أن يستفيد الشخص من الهدية المقدمة له؛ فمثلاً عند اختيار هدية الطفل منذ مولده حتى سن السابعة اختاري له ملابس جميلة أو بطانية صوف للشتاء أو لعبة مفيدة مثل لعبة المكعبات التي تعلمه مبادئ القراءة والحساب وغيرها، ومن سن السابعة حتى الخامسة عشر اختاري له ساعة يد ليتعلم تقدير الوقت وحقيبة للكتب أو طقم



## الشعر

وحالات الحزن التي يصاب بها الشاعر فتولد قصيدة غاية في الجمال وتظهر قدرات الشاعر الكامنة في دواخله بشكل فطري بدون ترتيب و تزويق وهنا ما يسمى بمملكة الشعر وقال الأديب الكبير عباس العقاد في الشعر

والشعر السنة تقضي الحياة بها إلى الحياة بما يطويه كتمان  
لولا القريض لكانت وهي فاتنة خرساء ليس لها بالقول تبيان  
ما دام في الكون وهي فاتنة خرساء ليس لها بالقول تبيان  
ما دام في الكون ركن للحياة يرى ففي صحائفه للشعر ديوان

آمال كاظم

الشعر وسيلة للتعبير عن العواطف فهو عاطفة أولاً ثم فكرة وتبقى موازنة الشاعر بين العواطف والأفكار هي التي تخلف الشعر الجيد والرديء .

ولقد اهتدى الإنسان للشعر للتعبير عن عواطفه فاختر من اللفظ أجمله وارشفه وأكثره إيقاعاً وجرساً واختار من الأساليب أكثرها خصوصية ولجأ إلى الخيال ليرسم صوراً بالكلمات فكان الشعر الذي يخاطب القلب ويهدف إلى التأثير أكثر من غيره من مجالات الأدب كما إن الشعر مشتق من الشعور فالشعر احساس ثم فكرة وقد يعبر شخصاً ما عن حالة معينة يمر بها نتيجة الضغوط النفسية

## قصة أمير المؤمنين عليه السلام وطاعة الباب

لا يعقله إلا العالمون؟ تعالوا أفسر لكم. أما قولي أنا الذي علوت فقهرت فأنا الذي علوتكم بهنا السيف فقهرتكم حتى آمنتم بالله ورسوله ﷺ، وأما قولي: أنا أحيي وأميت فأنا أحيي السنة وأميت البدعة، وأما قولي: أنا الأول من آمن بالله وأسلم، وأما قولي: أنا الآخر فأنا آخر من سجد على النبي ﷺ ثوبه ودفنه، وأما قولي: أنا الظاهر والباطن فأنا عندي علم الظاهر والباطن. قالوا: فرجعت عنا فرج الله عنك.

روي أن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام كان قاعداً في المجلس وعنده جماعة: فقالوا له: حدثنا يا أمير المؤمنين. فقال لهم: ويحكم أن كلامي صعب مستصعب لا يعقله إلا العالمون. قالوا: لا بد من أن تحدثنا. قال: قوموا بنا، فدخل النار، وقال: أنا الذي علوت فقهرت أنا الذي أحيي وأميت أنا الأول والآخر، والظاهر والباطن. فغضبوا، وقالوا: كفر. وقاموا. فقال علي عليه السلام: يا باب استمسك عليهم. فاستمسك عليهم الباب: ألم أقل لكم إن كلامي صعب مستصعب

## دمعتي تشهد

حدثتني دمعتي عن يوم يقال له عاشوراء  
حدثتني دمعتي عن إمام جليل الشأن عند البارئ  
سبط النبي الطاهر وابن سيده النساء وخير الأولياء  
حدثتني عن السماء التي بكثرت دماء  
ودمعة الزهراء  
عن الأنوار التي رفعت فوق رماح الأعداء  
والعليل البكاء  
حدثتني عن فقد الأحياء  
عن الطفل المخضب بالدماء  
والجسد الذي ترك بكر بلاء  
عن الطفلة العمياء  
وحوراء النساء  
حدثتني بأحزان عن قوم ظلماء  
حدثتني عن شمس ستشرق لتأخذ نار يوم عاشوراء

## أمي

سميت حياتي باسمك  
عشت حياتي لك  
دوّنت عباراتك في كتبي  
قرأت درساً عنك رأيت حياتي في عينيك  
أذكرك في كل مكان أسمك أنت أمي



## نوادير أدبية

### قد ضل من كانت العميان تهديه:

سأل رجل غريب الشاعر الأعمى (بشار بن برد) عن منزل أحد البصريين فقال له بشار: سر هنا الطريق فإن صاحبك ليسكن في المنزل الأخير منه فقال الرجل: ألا ترشدني؟ فقال بشار: أتريد من الأعمى إرشاداً؟ فقال الرجل: إني أمسك بيدك وأنت تقودني فأمسك بشار بيده وأنشد يقول:

أعمى يقود بصيراً لا أبا لكم

قد ضل من كانت العميان تهديه

### أبو دلامة يهجو نفسه:

دخل أبو دلامة على الخليفة العباسي

المهدي، وكان عنده جماعة من عليه القوم، فقال المهدي: أنا أعطي الله عهداً لئن لم تهجّ واحداً ممن في البيت لأضرب عنقك. فنظر إليه القوم كلما نظر إلى واحد منهم غمزوه لينال رضاه، ولما تيقن أبو دلامة أنه لا بد من هجاء واحد منهم في المجلس لم يجد إلا نفسه فان في ذلك السلامة والعافية فقال:

ألا أبلغ إليك أبا دلامة

فليس من الكرام ولا كرامة

إذا لبس العمامة كان قرداً

وخنزيراً إذا نزع العمامة

جمعت دمامة وجمعت لؤماً

كذلك اللؤم تتبعه الدمامة

فإن تك قد أصبت نعيم دنيا

فلا تفرح فقد دنت القيامة

فضحك كل من كان في المجلس ولم يبق

أحد إلا أجازه.

### رجل يشكو من زوجته:

شكا رجل امرأته إلى أبي العيناء فقال

له: أتحب أن تموت هي؟ فقال: لا والله الذي

لا إله إلا هو. قال: لم ويحك أنت معذب بها؟

قال الرجل: أخشى إن هي ماتت أن أموت من

الفرح.

وصال كاظم الفتلاوي

## لقاء مع الفرزدق

فإن انتم لم تتأروا لأبن خيركم فأتقوا السلاح واغزلوا بالمغازل

- تفتخر بأبائك في معظم أشعارك ما السبب؟

وكنا إذا الجبار صغر خدّه ضربناه حتى تستقيم الأخادع

- لك مساجلات شعرية مع جرير ماذا تقول له؟

أولئك آبائي فجئتني بمثلهم إذا جمعنا يا جرير المجامع

تنح عن البطحاء إن قديمها لنا والجمال البازخات الفوارع

- ما قولك في أهل البيت عليهم السلام؟

مقدم بعد ذكر الله ذكرهم في كل يوم ومختوم به الكلم

إن عدّ أهل النقي كانوا أئمتهم وقيل من خير أهل الأرض قيل هم

يُستدفعُ السوء والبلوى بحبهم ويُستزادُ به الإحسانُ والنعم

- شاعرنا الكبير شكراً على هذا اللقاء بماذا تختم حديثك؟

إذا المرء لم يحقن دماً لابن عمه بمخلولة من ماله أو بمقحم

فليس بذئ حق يهاب لحقّه ولا ذي حريم تنقيه لمحرم

هو همام بن غالب بن صعصعة ولقب بالفرزدق لغلظة وجهه

نظم الشعر صغيراً فجاء به أبوه إلى الإمام علي عليه السلام وقال له: إن

ابني هنا من شعراء مضر فاسمع منه. فأجابه الإمام: علمه القرآن.

كان الفرزدق محباً لأهل البيت عليه السلام يشهد له شعره بذلك ووقفته

الجريئة أمام هشام بن عبد الملك في موسم الحج وهو يهزأ بالإمام

زين العابدين عليه السلام ويقول: من هنا؟ هنا انبرى شاعرنا وأنشد قصيدة

بقيت إلى الآن تنشد على السنة محبي أهل البيت عليه السلام وهي

الميمية المشهورة والتي مطلعها:

يا سائلي أين حلّ الجود والكرم عندي جواب إذا طلابه هتموا

هذا الذي تعرف البطحاء وطأنه والبيت يعرفه والحل والحرم

- ماذا قلت حين بلغك استشهاد الإمام الحسين عليه السلام؟

(إن غضب العرب لابن سيدها وخيرها فاعلموا انه سيدوم عزاها

وتبقى هيبتها، وإن صبرت عليه ولم تتغير لم يزلها الله إلى آخر

الدهر إلا ذلاً:

## الوفاء بالوعد

وعد الرسول ﷺ يوماً رجلاً في مكان معين عند صخرة . وجاء قبل الموعد الى ذلك المكان وتوقف قرب تلك الصخرة وطففق ينتظر مجيء الرجل . وعندما حل الموعد المقرر لم يأتي . ومضت عدة ساعات وارتفعت الشمس في كبد السماء وأخذت حرارتها تحمي بدنه المبارك وتؤذيه . فجاء بعض الصحابة فرؤوه على تلك الحال فقالوا له : يا رسول الله لو تحولت إلى الضل . فقال ﷺ وأعدته هاهنا ولا أغادر مكاني حتى يأتي ومضت ساعات أخرى ثم جاء ذلك الرجل ثم قال له النبي ﷺ : لو لم تأتي إلى هنا لما تحركت حتى أموت .

## كيف تكتب موضوع إنشائي

إذا أردت أن تكتب موضوع إنشائي فانت ملزم بأمرين التفكر أولاً والكتابة ثانياً فإذا ركزت في التفكير في الموضوع المطلوب الكتابة فيه فيجب أن تقلبه من كل جهاته وتطلق لخيالك العنان لكل فقرات الموضوع وبعد ذلك تختار من الكلام أحسنه وتستبعد الكلام القبيح والألفاظ الغير مفهومة أو الصعبة ليكون الموضوع مفهوماً وعبارة سلسة وأقرب للقارئ والمتلقي من كل الأعمار والمستويات مثلاً إذا أردت أن تكتب عن مسألة فقهية ما فليكن أن تختار الكلمات المناسبة والبسيطة لتصل إلى مستوى فهم القارئ العادي ولا تحشو مقالك بالاصطلاحات الدينية المعقدة التي تربك القارئ ويحتاج إلى من يفهم تلك الاصطلاحات فيكون موضوعك شاق بالنسبة له فلا يستسيغه ولكن بإمكانك أن تبسط الموضوع بحيث لا يفقد أصله ورويقه وذلك باختيار أسلوب رشيق وتنظيم الكلمات لتكون موضوعاً مفيداً للجميع .

## لك يا بضعة النبي

الشيخ عبد الكريم آل زرع

من محب لا يعتره جفاء  
كان منها كما يكون البناء  
صب فيه من الجلال بهاء  
لسماء وما عليها سماء  
رشفت من نعيمها الأعضاء  
وقلب يستاف منه الصفاء  
عذبا مستعنيا والسناء  
انك الطهر فاطم الزهراء  
أدركت ما هو الضياء ذكاء  
بعضها بعد لم تحزها النساء  
رام محالا أودى به الإعياء  
السفح وتعلوه قمة شماء  
خير من شرفت به العلياء  
الرسل والأنبياء والأولياء  
الطهر علي وفي يديه القضاء  
صغر الأوصياء والأنبياء  
وأميري إن عدت الامراء  
أليلا في ضميره إغفاء  
فانتشى العدل واستقام الإخاء  
النور على كل ظلمة يستضاء  
ليس يدري لكنه معطاء  
غير أنا من حبكم سعناء  
وهتفنا أن منكم لا براء  
دونه الروح إن روحى فناء  
زرعته في قلبنا كربلاء  
لو غشاني مدح لكم وثناء  
ما عسى أن تتمم الشعراء  
ما تغسنت بعشها ورقاء

لك يا بضعة النبي الوفاء  
مزجت ذاته بحبك حتى  
فاستوى في جناحه منه نهر  
وجرى فهو في الحنايا عروج  
وهو في كونه ممامة حسن  
فإذا مقلته تتم عن الحب  
ومحين يفيض منه جمال العشق  
يا أبنة المصطفى وحسبك فخرا  
لك وجه لو أبصرته ذكاء  
حزت أسمى الصفات يا أبنة طه  
كل في مدحك اليراع ومن  
وكليل الجناح يستصعب  
ما عسى أن أقول فيمن أبوها  
سيد الكون باسمه قد تباهى  
ما عساني أقول في بملك  
هو للمصطفى وصي وعنه  
هو قلب الوجود وهو إمامي  
وبنوك الألى أضاءوا زمانا  
وأحالوا جنب العواطف خصبا  
ومن النبيع يستقي ومن  
فهم النور والحياة وشئ  
يا أبنة المصطفى ألفنا الرزايا  
وصبرنا وكل صبر جهاد  
دونه ساداتي تسال الدماء  
إن هنا من الجهاد يسير  
كيف أسعى ولست أملك شعري  
وإذا الذكر خصكم بمديح  
يا أبنة المصطفى عليك سلامي



## كوثرية السيد رضا الهندي

### في مدح خاتم الأنبياء والمرسلين محمد ﷺ

الملايين وردتها في المحافل حيث انها سريعة الدخول إلى سويداء القلب وسريعة الحفظ.

شاعر عراقي أبدع في مجال المديح والمرثي لآل البيت. عاش في القرن الماضي تميزت قصائده بالصورة الحديثة واشراقه لفظه وسمو معانيه ، وقصيدته الكوثرية ذات الموسيقى الهادئة الجميلة حفظتها

ورحيق رضابك أم سكر  
(إننا أعطيناك الكوثر)  
نقطت به الورد الأحمر  
فتيت الند على مجمر  
وبها لا يحترق العنبر  
في صبح محياه الأزهر  
يغشى والصبح إذا أسفر  
بنعاس جفون لم يسهر  
حزنا ومدامعه تحمر  
بهوى رشاً أحوى أحور  
أو لاح لذئ نسك كبر  
وبعينييه سحر يؤثر  
عيش بقطيعته كدر  
وعلي بلقياه استأثر  
التضرة من حسن المنظر  
وبوجه محبك إذ يصفر  
ولؤلؤ دمعني إذ ينثر  
يليق بمثلي أن يهجر  
فضفو العيش لمن بكر  
فوجه الدهر به أزهر  
لنفسني ما فيه أعز  
ووكلت الأمر إلى حيدر  
وشقيعي في يوم المحشر  
نعم جمعت عن أن تشكر  
واخصص بالسهم الأوفر  
والأمن من الفزع الأكبر  
أن أشرب من حوض الكوثر  
وضعت للقانع والمغتر  
أبي حسن مالا ينكر  
جحدت مقام أبي شبر  
وسل الأحزاب وسل خبير  
أردى الأبطال ومن دمر  
شاد الإسلام ومن عمر  
أهل الإيمان له أمر  
وهل بالطود يقاس النر  
وهل ساووا نعلي قنبر  
وللمحراب وللمنبر  
في الناس فأنت لها مصدر  
بسؤالك به شيء يذكر  
أودعت به الموت الأحمر  
ويجلو الكرب بيوم الكر  
البتار وشانئك الأبتار

أمفلج ثغرك أم جوهر  
قد قال لشغرك صانعه  
والخال بخدك أم مسك  
أم ذاك الخال بنك الخد  
عجبا من جممرته تذكو  
يا من تبد لي وفرته  
فأجن به في الليل إذا  
إرحم أرقا لو لم يمرض  
تبيض لهجرك عيناه  
يا للعشاق المفتون  
إن يبد لذئ طرب غنى  
آمنت هوى بنبوته  
أصقيت الود لذئ ملل  
يا من قد أثر هجراني  
أقسمت عليك بما أولتك  
وبوجهك إذ يحمر حيا  
ولؤلؤ ميسمك المنظوم  
إن تترك هنا الهجر فليس  
بكر للهو ونيل الصفو  
وانظر للزهر شطر النهر  
ولقد أسرفت وما أسلفت  
سودت صحيفة أعمالني  
هو كهفي من نوب الدنيا  
قد تمت لي بولايته  
لا صيب بها الحظ الأوفى  
بالحفظ من النار الكبرى  
هل يمنعني وهو الساقى  
أم يطردني عن مائدة  
يا من قد أنكر من آيات  
إن كنت لجهلك بالآيات  
فاسأل بنرا واسأل أحدا  
من دير فيها الأمر ومن  
من هد حصون الشرك ومن  
من قدمه طه وعلى  
فاسوك أبا حسن بسواك  
أنى ساووك بمن ساووك  
من غيرك من يدعى للحرب  
أفعال الخير إذا انتشرت  
وإذا ذكر المعروف فما  
أحييت الدين بأبيض قد  
قطبا للحرب يدير الضرب  
فاصدع بالأمر فناصرك

## أسباب مغص الطفل



بعض الأدوية التي يصنعها طبيب الأطفال في مثل هذه الحالات لتساعده على التخلص من المغص نهائياً.

إن الطفل الذي يصاب بالمغص يكون من النوع الحساس وخاصة بالنسبة لوصول الهواء إليه عن طريق استنشاقه كمية كبيرة منذ بداية البكاء عنده حيث يدخل الهواء إلى بطنه عن طريق فمه ويسبب له هنا المغص الشديد. فكلما بكى ازدادت كمية الهواء الداخلة إلى جوفه مما يساعد على شدة المغص لذلك تجده لا يستطيع التركيز على السمع ولا على النظر فعندها يقوده ذلك إلى حالة من التشوش وهي أصعب مما يتحملة الطفل، فتشدد وتزداد إلى أن يصل إلى نوبة من البكاء الطويل والتي ينتج عنها قلق مستمر خلال اليوم بأكمله بما في ذلك أوقات الليل. ونجده يحاول أن يسيطر على نفسه محاولاً نسيان هذا المغص في فترات

يعاني الطفل حديث الولادة من نوبات من المغص يسبب له الألم وارتفاع درجات الحرارة، وهذه الحالة تستمر لمدة أسبوع، لذلك يعتبرها الأهل مشكلة وهي مشكلة نوم الطفل يقوم الأهل بإعطاء الطفل الأدوية المسكنة لتهدئته؛ فالمغص هو السبب الرئيسي للقلق عند الطفل حديث الولادة حيث نجد إن الطفل يكثُر من البكاء وخاصة بعد الظهر، في المساء وأثناء الليل وقد يطول بكأؤه ساعات وساعات عندها تحاول الأم معه بشتى الوسائل حيث تحاول حمله وتتناوب على تهدئته مع بقية أفراد العائلة، ولكن دون جدوى قد يشكو هنا الطفل من انتفاخ في معدته، وهنا نتيجة وجود بعض الغازات فيها، وقد يكون السبب أيضاً الطعام الذي يتناوله، أو أنسمة هواء باردة تعرض لها أثناء تغيير قماطه. أما علاج هنا المغص عند الطفل فيكون بتناول

ثم يعاوده المغص ويشدد فعندها يترجم إلى حالة البكاء الشديد.

بشرى ما شاء الله

## إياك واللمس

إن الأطفال لا يتعلمون إلا بواسطة اللمس لأنه بدون اللمس والتناول لا يزودهم بصرهم والأسئلة إلا قليل من العلم فمن القسوة



أن نقول للأطفال الصغار (لا تلمس) وهنا معناه للأطفال لا تتعلم ولا تكن ذكياً كما إن الطفل الرضيع يتعلم ويفكر بفمه، والذين اكبر منهم يفكرون بأصابعهم وأطرافهم. إن القدرة على التفكير بواسطة الكلمات تنمو ببطء شديد فمن السهل على الأطفال تكرار  $2 \times 5 = 10$  قبل أن يفهمون هذه العلاقة عددياً. وهناك فئة من المرشدين والاختصاصيين يخلطون بين النطق بالكلمات وبين المعرفة وإن الفهم الذي يكتسبه الأطفال عن طريق التجربة المباشرة يؤثر تأثيراً بالغاً على أنفسهم ويؤثر على إدراكهم للحقائق، وليست الكلمات باديء الأمر إلا وسيلة للإشارة إلى الأشياء فلا تُكتسب الكلمات إلا عن طريق اللمس والمشي والتمدد، ولا يحصل الأطفال معلوماتهم عن طريق الشرح بل عن طريق بحثه لنفسه، وإن يلاحظ ويعيد الملاحظة ويكرر التجربة.

## لا تضربوا الأطفال على بكائهم

أعرف أفراداً أتعهم العمل وأجهدهم التفكير، لا يطبقون سماع بكاء أطفالهم لنا تراهم يضربونهم ليهجموا قليلاً، ونقول لهؤلاء: قال رسول الله ﷺ: (لا تضربوا أطفالكم على بكائهم فإن بكاءهم أربعة أشهر شهادة أن لا إله إلا الله، وأربعة أشهر الصلاة على النبي ﷺ وأربعة أشهر الدعاء لوالديه).





أختي القارئة الكريمة نقدم لك سلسلة عن تعليم التفكير وفي كل عدد نكمل معك الموضوع فترقي ذلك...

## ما هو التفكير؟

أعلى مستويات النشاط العقلي .  
كما أعتبر من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات، وهنا السلوك ناتج عن تركيب الدماغ لديه وتعقيده مقارنة مع تركيبه البسيط عند الحيوان. واستطاع الإنسان من خلاله أن يتميز عن الحيوان بقدرته على تحديد الهدف من سلوكه.

زينب عبد الحميد

الظاهرة الذهنية لا بد من تحليلها مفاهيمياً، حيث إن هذه الظاهرة لمسها عن طريق نتائجها، وما يضره الإنسان في المواقف المختلفة.

وقد واجه علماء النفس المعروفون صعوبة في فهم أنماط وأساليب تفكير الأفراد مما تطلب دراسة طويلة أخذت جهداً ووقتاً طويلاً من الباحثين في المجالات البحثية المختلفة، ويمثل التفكير اعقد نوع من أشكال السلوك الإنسانية وهو يأتي في

في الحقيقة إنه لا يوجد تعريف واحد مقنع للتفكير، لأن معظم التعريفات تقف عند أحد مستويات التفكير، أو عند مستوى آخر.

وتعريف التفكير بأنه نشاط عقلي هو تعريف صحيح لأنه يشمل كل شيء ولكنه مع ذلك ليس تعريفاً تاماً، ومن جهة أخرى فإن تعريف التفكير كالفعل انه المنطق وتحكيم الفعل هو تعريف صحيح ولكنه مظهراً واحداً فقط، وحتى يتم فهم هذه

## نصائح ذهبية

الميوويف وهذه الإشعاعات صغيرة في شدتها وكميتها ولكن التعرض المستمر لها قد يتسبب في مشكلات مستقبلية وأفضل طريقة للتقليل من آثارها المستقبلية هو الابتعاد عن الشاشة بمسافة لا تقل عن ٥٠ سنتمتر، واستخدام شاشة ذات مواصفات جيدة بحيث تصدر إشعاعات أقل، ويفضل استخدام شاشات السائل البلوري بدلاً من الشاشات التي تعمل على تقنية أنبوب المهبط وهو ما يعرف أنبوبة الكاثود.

وملاحظة أخيرة بهذا الخصوص وهي إن الإشعاعات تصدر في جميع الاتجاهات ولذلك عليك بالابتعاد عن الشاشة من جميع الاتجاهات ونلاحظ في كثير من مقاهي الانترنت ومكاتب الشركات جلوس المستخدم أمام جهاز الكمبيوتر وخلف رأسه مباشرة شاشة زميله وطبعاً هذه الممارسة ممارسة خاطئة تؤدي إلى تضاعف التعرض للإشعاع لأن ذلك المستخدم سوف يتعرض للإشعاعات الصادرة من شاشته ومن شاشة زميله أيضاً .

والظهر، ويجب عليك أن تجلسي بطريقة صحيحة بحيث يكون الرأس والرقبة وكامل العمود الفقري في وضع مستقيم.

ثانياً: لتجنب آلام المفاصل:

تتأثر معظم المفاصل بطريقة جلوسك أمام الكمبيوتر، ويعتبر الورك ومفصل الركبة من أكثر المفاصل تأثراً بطريقة جلوسك أمام الكمبيوتر ولذلك ينصح باتباع الطريقة السليمة للجلوس؛ وهي الجلوس بحيث تشكل المفاصل زاوية قائمة كما يتأثر الرسغ كثيراً بطريقة استخدام الفأرة ولوحة المفاتيح، عليك بالمحافظة على يديك مستقيمتين على قدر المستطاع أثناء الطباعة على لوحة المفاتيح أو استخدام الفأرة مع الحفاظ على المرفق ليكون ارقب إلى جسمك وتكون الزاوية ٩٠ درجة بين العضد والساعد.

تجنب تأثير الإشعاعات الصادرة عن الكمبيوتر

هناك إشعاعات تصدر عن الكمبيوتر كالاشعة فوق البنفسجية وكذلك موجات

لتقليل أوجاع الجسم عند استخدام الحاسبة أولاً: ارتفاع مكان الشاشة:

ينصح بأن يكون ارتفاع الشاشة مناسباً بحيث يكون على مستوى النظر. والارتفاع المثالي هو أن يقع نظرك على الشاشة مباشرة (كخط مستقيم) على نقطة تقع على بعد ٥ إلى ٧ سنتمترات تحت الحدود العليا للشاشة كما ينصح باقتناء شاشة بحجم ١٥ بوصة على الأقل وينصح بوضع الشاشة في مكان مناسب داخل المكتب أو الغرفة بحيث تقل الانعكاسات من الإضاءة الخلفية أو النوافذ.

ثانياً: التحديق في الشاشة:

ينصح بأخذ فترة راحة كل ١٥ دقيقة وذلك بالنظر إلى أبعد نقطة في الغرفة لمدة نصف دقيقة أو من خلال النافذة أو إغماض العين بين فترة وأخرى لتجنب الجفاف.

لتجنب الأم العمود الفقري والمفاصل أولاً: لتجنب الأم الرقبة وأسفل الظهر:

ينصح بالجلوس على كرسي مناسب لطولك ويفضل أن يكون له مسند للرأس

## الجوز وفوائده



المعدة والمغص وعسر الهضم والبدنين لأنه يزيد في سمنتهم والمصابين بالتهاب الحلق واللثة. وهناك وصفات مفيدة تصنع من أوراق الجوز وزيته نجملها بما يلي:

- لإسقاط الدودة الوحيدة وغيرها يؤخذ زيت

عن الإمام الصادق عليه السلام قال: أربعة أشياء تجلو البصر وينفعن ولا يضررن فستل عنهن فقال: الزعتر والملح إذا اجتمعا. و(النانخواء) والجوز إذا اجتمعا.

قيل له: ولما يصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن؟ قال (النانخواء) والجوز يحرقان البواسير، ويطردان الرياح ويحسنان اللون ويخشان المعدة ويسخان الكلى والزعتر والملح يطردان الرياح من الفؤاد ويفتحان السدد ويحرقان البلغم ويدران الماء ويطيبان النكهة ويلينان المعدة ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم.

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى وقرحة

الجوز من البطاطا.

- زيت الجوز مع زيت الياسمين يخففان الأوجاع ويقويان العضلات.

- لعلاج البثور والتهاب الأجناف تغسل بمغلي أوراق الجوز - يابسة أو خضراء.

- ويفيد كذلك في شفاء بعض الأمراض الجلدية غسلاً.

- شرب مغلي قشر الجوز الأخضر (٣٠ غم في لتر ماء وقليل من السكر) ويفتح الشهية للطعام ويقوي الجسم.

- منقوع ورق الجوز (٢٠-٣٠غم في لتر ماء) يفيد ضد السل وفقر الدم وأمراض العظام ويستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها ويفيد في الاكزيما.

ياسمين آل داماد

## الوقاية من تجاعيد الوجه

قومي بعمل خليط من ملعقة واحدة من غسل النحل وملعقتين من أي كريم مناسب للوجه ثم أغمس إصبعك في هذا الخليط وادهني مكان التجاعيد ويجب أن يبقى هنا الدهان على الوجه لمدة ٢/١ ساعة على الأقل وبعد ذلك يشطف الوجه بماء فاتر. وأيضاً تساعد الزيوت النباتية على استعادة الجلد لخاصية المرونة وتكسبه حيوية وذلك يساعد بدوره في زوال إنكماشات الجلد أو التجاعيد أحرصى على دهان الوجه والعنق كل مساء قبل النوم بأحد الزيوت النباتية ( زيت الزيتون أو زيت الخروع).

للوقاية من تجاعيد الوجه قومي بتمشير ثمرة الموز ثم اهرسيها جيداً اضيف إليها بضع قطرات من زيت اللوز ثم ادهني منطقة العنق والوجه بهذا الخليط مع مراعاة أن يكون اتجاه حركة اليد من الأسفل إلى الأعلى وفي اتجاه مائل للخارج أي يجب أن تبدي من أسفل العنق وتنتهي بجبهة الرأس ويجب أن يبقى هنا الدهان على الوجه لمدة ٢/١ ساعة على الأقل ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر. تعمل هذه الوصفة إلى تطرية الجلد وإكسابه الحيوية فتزيد مقاومته للشيوخوخة ويجب تكرار هذه الوصفة بصفة يومية أو على الأقل يوماً بعد الآخر للوصول إلى أفضل النتائج. وإذا كانت لديك تجاعيد

## فوائد البصل الغذائية



وتفيد في تصلب الشرايين، وحناق الصدر، ومرض السكر، وله قوة شفاوية عالية في تضخم البروستات واشتداد أعراضه، وتناوله نياً يشفي من الزهير البولي الشديد ويفضل الخمائر التي فيه، فإنه هاضم جيد ومشه وهو غناء جيد لذوي المعدة القوية وبخاصة إذ أخذ مع الخبز الكامل والجبن، كما انه يفيد في أنظمة محاربة السمنة ولجعله سهل الهضم يجب أن يطبخ بقشره ليحتفظ بمواده النافعة السليمة.

روي عن محمد بن سنان قال: سأل باي عبدالله عليه السلام عن أكل البصل والكراث، فقال: لا بأس بأكله مطبوخاً وغير مطبوخ

أما فائدة البصل الغذائية فهي تفوق فائدة التفاح، وفيه عشرون ضعفاً من الكالسيوم الموجود في التفاح وضعف ما فيه من الفسفور وثلاثة أضعاف فيه من فيتامين 1/1 والحديد، وفيه الكبريت وفيتامين ج / ومواد مدرة للبول والصفراء وملينة ومقوية للأعصاب ومأثرة في القلب ودورة الدم، وفيه مادة الغلوكونين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله.

تفيد خمائره في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتورم الساقين، وأنصبابات الجنب، وبعض أمراض القلب، وخلصته الطازجة تقتل الجراثيم في الفم والأمعاء،

. ولكن من أكل منه

ما له أثر، فلا يخرج إلى المسجد كراهية آذاه على من يجالسه.



## ماذا يهْمنا من غذاء الحمل



للعناصر الغذائية، وكذلك المرضع بالنسبة لغير المرضع، وذلك بسبب الحاجة إلى صحة ونمو الجنين، وكذلك حاجة در الحليب لتغذية الطفل مع المحافظة على صحتها. فهناك شروط صحية في غذاء الحامل هي:

١. احتواؤه على البروتين بقيمة ٥.١غم/كغم من وزن المرأة وذلك لبناء عضلات وأنسجة وعظام الجنين ويمكن أن يتوفر في ٣ أكواب حليب + ١٠٠غم من اللحم + بيضة واحدة + كمية قليلة من الحبوب ( لمنع السمنة).

٢. تناول كميات كافية من المعادن الأساسية مثل الكالسيوم لبناء العظام، وأيضا يتوفر في الحليب والخضر + تحتاج الحامل إلى اليود لعمل الغدة الدرقية ويتوفر في الأسماك والخضر أيضا.

٣. تناول كميات من الفيتامينات المهمة مثل فيتامين K,D,C,B وهي تتوفر في الفواكه بجميع أنواعها والعصائر والخضر. وهذه تساعد أيضا على نمو وصحة الجنين ومنع النزف عند الولادة وعند الجنين.

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف الخلق محمد وآله الطيبين الطاهرين.

نود الحديث عن موضوع (غذاء الحامل وأهميته) لأن عدم الإهتمام به من قبل الحوامل ملموس لدينا من خلال حياتنا اليومية العملية في المستشفى حيث تأتي الحامل وبينتها هزيلة مع فقر دم شديد وللأعثار المعروفة (وحام) حالة نفسية مضطربة، تعزف عن الطعام إحساسها بثقل بطنها فلا تريد إتقال معدتها... الخ) أو تأتي الحامل سمينة جنا وتقول: سمنتي ناتجة من الحمل فقط لأنني أخاف على نمو الطفل، وهنا مفهوم خاطئ حيث أن السمنة تضر بالأم والطفل وخصوصاً في حالات تعسر الولادة، أما حالات سوء التغذية وفقر الدم تعرض الأم والطفل إلى مشاكل صحية في الحمل، وعند الولادة وهي مرحلة الإرضاع.

فالغذاء الحامل بقي الجميع من الكثير من المعوقات الصحية فمن المهم تثقيف المجتمع على أهمية الموضوع (غذاء الحامل ومحتوياته) حيث إن الحامل تحتاج إلى كمية أكثر من المرأة غير الحامل

٤. تحتاج الحامل إلى سعرات حرارية أكثر من غيرها للقيام بنشاطاتها المختلفة ولكن عليها تجنب الإفراط في تناول الدهون والسكريات لأنها تسبب السمنة. (حيث الزيادة الطبيعية لوزن كامل خلال ٩ أشهر الحمل لا تزيد عن ١٢كغم).
٥. يجب على الحامل بالإضافة إلى اهتمامها بالغذاء أن تهتم بالتمارين الرياضية لتساعد على تسهيل عملية الولادة. وأخيرا نسأل الله أن ينعم بالصحة والعافية لجميع الحوامل.

د سينا عبد الحسن أحمد  
م/نسائية وتوليد

## أشعة اكس وسرطان الثدي

أفاد فريق من الأطباء بعد الدراسة والبحث إن تعرض السيدات لأشعة اكس قد يعرضها للإصابة بسرطان الثدي نتيجة لتخلل الأشعة لأجسامهن واعترض مدير مراكز سرطان الثدي على هذا الرأي قائلين إن هذا الاختبار والكشف الروتيني يمنح السيدات الطمأنينة والسلام لعقولهن حينما تظهر نتيجة الاختبار ايجابية أما الفريق المعارض فرأيه إن مثل هذه الاختبارات تكون مفيدة فقط في حالة أن تكون السيدة قد تعمدت الخمسين من عمرها، وما تعرضت له من كمية الأشعة كافية لذلك يصبح غير ضروري الكشف للسيدات الشابات اقل من خمسين سنة وانه ما دامت خطورته تتعدى فائدته فائدته هنا تنحصر في منح الطمأنينة للسيدات فقط لذلك إن السيدات اللاتي تزيد أعمارهن عن خمسين سنة يمثلن الهدف المحتمل للإصابة بسرطان الثدي إذ من بين هذه الفئة في العمر تحدث ٤/٣ ثلاثة أرباع مجموع حالات الإصابة بسرطان الثدي وأيضا من بين هذه الفئة من العمر تحدث أربعة أخماس حالات الوفاة بسبب سرطان الثدي.



## طرائف

### قيل لي مسافر

قال صديق لصديقه: حلمت ليلة أمس إنني مسافر فقال له : وأنا حلمت أن بين يدي مائدة فيها أنواع الطعام , قال : لماذا لم تدعني ؟... فأجابه: سألت عنك فقيل لي مسافر .  
زهراء جاسم

### متى تريدونني أن أسرق؟

سأل قاضي محكمة أحد اللصوص : كيف تتجراً وتسرقت في صحوة النهار ؟... فأجابه :لقد احترت يا حضرة القاضي , في المرة الماضية سألتني :كيف تتجراً وتدخل البيت ليلاً ؟... أخبروني متى تريدونني أن أسرق؟

### بارع

سأل أحدهم رفيقه:  
هل أنت بارع في السباحة؟  
أجاب صديقه : في بعض الساعات.  
فقال: وأي ساعات هذه؟  
قال: عندما لا أكون في الماء.

## من يختبر من؟

عن عيسى عليه السلام إن إبليس جاء إليه فقال له: ألست تزعم انه لا يصيبك إلا ما كتب الله لك؟ قال: بلى قال: فارم بنفسك من هنا الجبل، فإنه إن قدر لك السلامة تسلم فقال: يا ملعون إن الله عز وجل له أن يختبر عباده وليس للعبد أن يختبر ربه.

## أسماء صغار الحيوانات



الأسد: الشبل  
الحصان: المهر  
البقرة: العجل  
الحمار: الجحش  
الماعز: الجدي  
الكلب: الجرو  
الضئب: الحسل  
الناقة: الحواء  
الإبل: الخشف  
الأرنب: الخرنق  
الخنزير: الخنوص  
الفأر: الدرس  
الفيل: الدفقل  
الدب: الريم  
النعام: الرال  
الحميل: السلف  
القطا: السلكتة  
الضبع: الفوعل  
الدياج: الفروج  
الثئب: الثلو  
الثعلب: الهجرس



## القسم في حضرة العباس عليه السلام



خلاف الواقع خوفاً من سيدنا العباس عليه السلام وشارته لاشتهاره بسرعة الانتقام ومما تناقلته العامة وشاع بينهم ذلك القسم الذي حصل لامرأة اتهمت من قبل زوجها بالخيانة فتجسّم الزوج والزوجة عناء السفر وقصد كربلاء. وحضر مرقد قمر العشيبة عليها السلام فأقسمت الزوجة برأس العباس أن يظهر الحق ويحض الباطل فتطلق الجنين الذي في بطنها وتبين الحق ببراءة الزوجة من التهمة الموجهة إليها من زوجها.

دعاء جمال عامرية

دائماً في كل الخلافات التي تحصل يكون من الصعب إرضاء طرف على حساب طرف آخر ولكن عندما يقترح احد أن يكون الحلف بالعباس عليه السلام هو الحل فالكل يقتنع بهذا الحل، ولذلك نجد الكثير من الناس يقصدون ضريح العباس عليه السلام توثيقاً لليمين وتطميناً لخواطرهم التي ساورها الشك، ويتم القسم، ويتم التصديق، ويكون القسم بحضور واشراف أحد خدمة المرقد الشريف، ولا يمكن لأي أحد أن يقسم

## مرقد السيد أحمد أبو هاشم

، وعند ذلك خلع عليه الأمير عثمان الخلع والهدايا وعينه ناظراً على حصن عين التمر وخازناً للمشهدين كربلاء والنجف، ولقب بالأمير محمد شمس الدين بن أحمد شمس الدين الذي قبره لازال ظاهراً يزار فوق شفاثا يعرف بقبر أحمد بن هاشم وهو الجد الأعلى للسادة آل فائز اليوم في كربلاء. ومنذ ذلك الحين أصبح للسادات العلويين من آل فائز وآل زحيك القبيلتين العلويتين الساكنتين يومئذ في الحائر الحسيني أراضي ومزارع من تلك الأراضي التي فتحها الامير المذكور ووهبها لهؤلاء السادة. جاء في كتاب « غاية الاختصار » المنسوب لابي الحسن ابن زهرة نقيب حلب قوله « وبيت ابي الفائز بالحائر الحسيني قوم من العلويين ذوو نيابة ونخل بشفاثا من اعيان سادات المشهد وكان جدهم شمس الدين محمد ناظراً لشفاثا كريماً موصوفاً بالافضال والجود وهم كانوا بالمشهد على قاعدة البهو وقد دخلوا في طي الخمول » .

أما نسب السيد أحمد أبو هاشم فهو : السيد أحمد ناظر رأس العين ابن محمد أبو الفائز ابن أبي جعفر محمد بن علي بن أبي فورة بن أبي جعفر محمد الحبر خير العمال ابن علي المجبور ابن أبي الطيب أحمد بن محمد الحائري ابن ابراهيم المجاب بن محمد العابد بن الإمام موسى الكاظم عليه السلام .

وينص صاحب موسوعة ( دائرة المعارف ) بقوله : أحمد بن محمد بن محمد بن علي بن أحمد بن محمد بن ابراهيم المجاب بن محمد العابد بن موسى بن جعفر عليه السلام المشهور بأحمد بن هاشم أو أبو هاشم الموسوي الظاهر هو الذي قبره بشفاثا على ثلاثة مراحل بكربلاء .

وقد دون هنا النسب الشريف في المشجرات العائلية المنتشرة في كربلاء وخارجها ، وفي مصنفات كثيرة مخطوطة ومطبوعة . وضمن مشجرة سادات كتابجي ، ذكر النسابة المعاصر السيد شهاب الدين المرعشي نسب السيد أحمد أبو هاشم في القرآن الكريم المطبوع في طهران مراراً بطبعات مختلفة . وهناك الكثير من تلك الادلة الصريحة التي تثبت صحة هذا النسب الشريف .

أما مرقدته فلا يقل عن المراقد والمزارات الاخرى أهمية ، حيث تعلوه قبة من القاشاني ، ويحيط به صحن واسع ، ويزور مثواه عدد كبير من عشائر كربلاء وأسرها ، وكذلك من المدن المجاورة في مواسم الزيارات الخاصة كل عام ، فتتحر حواليه الذبائح وتقدم القرابين وتهدي الندور .

يقع مرقدته في الشمال الغربي من شفاثا الحالية في طريق طوله ٢٥ كيلو متراً .

ان السيد أحمد الناظر لرأس العين هو ابن محمد أبو الفائز الذي طلبه الرشيد طبيب اولجاتو خباينده لكي يقتل تاج الدين وأطعمه في نقابة العراق فامتنع من ذلك وهرب من ليلته إلى الحائر أما شهرته أحمد بن هاشم فهي خطأ ، ويحتمل أن يكون أبو هاشم ، لأن الناس إذا أرادوا أن يعظموا علوياً يستنهضونه فيخاطبونه بأبي هاشم .

أما مقاطعة رأس العين فهي نسبة إلى عين شفاثة وتعرف حتى اليوم برأس العين ، وهي أراضي مساحتها ٤٧٨٦ مشاركة ، تقع إلى شمال غربي شفاثة بالقرب من الرحالية ، وان تلك الأراضي التي كان السيد أحمد ناظراً عليها ، فيها عين ماء ، ولكن مائها قليل ، لأنها مطمورة .

وفي أوائل القرن الثامن الهجري صادف فتح العراق من قبل الأمير اقساس تيمور الشهير بتيمور لثك وذلك سنة ٧٩٧ هـ فجاء إلى كربلاء الأمير عثمان بهادر خان بن تيمور لثك على رأس جيش لمنازلة السلطان أحمد الجلائري ، والتحم القتال بينهما في سهل كربلاء ، ولما فر السلطان أحمد والتجأ إلى حصن عين التمر ، أعقبه عثمان بهادر خان ، وفي الطريق خرج من ضيعته لاستقباله السيد الجليل الحسيب النسيب السيد محمد بن أحمد الموسوي الملقب بأبي طراس



## تزامم الخواطر في الصلاة



الشيخ: حبيب الكاظمي

وأمامه المارة، هنا الذي يمر قد يشغله لحظات، ولكن بعد أن يغيب عن مجال البصر، لا يرى له صورة في نفسه.. كما أن هناك أفرادا يمرون أمام المصلي وهو في الحرمين الشريفين والمشاهد المشرفة، فإن صورهم لا تشغله.. كذلك هي عالم الخواطر، فإنها تمر مروراً على صفحة القلب، كما أن الأفراد يمرون مروراً أمام العين.

ثانياً: الخواطر الاختيارية: وكل المشكلة تكمن في هذه الخواطر!.. فالشيطان يعطيك رأس الخيط، وأنت باختيارك تتابع هذه الخاطرة، مثلاً: الشيطان يتكبر بمشكلة وقعت بينك وبين إنسان، وقد تكون هذه المشكلة من سنوات طويلة. ونسيت الأمر.. ولكن الإنسان - بعض الأوقات - بسوء اختياره، يتابع الخاطرة السلبية.. فإذا به يكبر وتبدأ معه الخاطرة، ويسلم وتنتهي معه الخاطرة، وقد لا تنتهي!..

فإذن، نحن غير محاسبين على الخواطر اللاختيارية، إنما الحساب على الخواطر الاختيارية.. إذا صلى الإنسان، وطوال الصلاة وهو يدفع ويقارع الخواطر اللاختيارية، ولا يتابع الخيوط؛ هنا الإنسان إنسان خاشع، وصلاته مقبولة، وإن لم يخشع.. وذلك لأنه كان في كل لحظة يأتيه الشيطان بفكرة، وهو يرفض المتابعة والاستسلام للإيحاء الشيطاني، وطوال صلاته وهو في حال عراك وصراع مع إبليس.. هنا الإنسان إنسان محمود، لا ينم على هنا الشرود؛ لأنه كان في حال مجاهدة مع نفسه.

إن أغلب الناس يشتكي من مسألة تزامم الخواطر في الصلوات اليومية.. فالإنسان يتعجب من نفسه في بعض الحالات!.. مثلاً: في ليلة القدر، يعيش حالة الإقبال طوال الليل، وعندما يريد أن يصلي صلاة الفجر؛ يرى أن هذه الخواطر تهجم عليه بشكل قهري، فلا يتمكن من التركيز والتوجه.. وفي حال الطواف، يطوف سبعة أشواط، ويقرأ بعض الأدعية البليغة والمؤثرة ودموع جارية، ولكن عندما يريد أن يصلي ركعتي الطواف خلف المقام، أيضاً تأتيه هذه الخواطر.. وكذلك عندما ينهب إلى زيارة المشاهد المشرفة، فإنه يعيش حالة شعورية راقية؛ فإذا أراد أن يصلي ركعتي الزيارة، يعيش ازدحام الخواطر.

إن المسألة عميقة جداً، وعلاج هذه الحالة قد لا يتأتى في سنوات، بل قد يحتاج الأمر إلى مجاهدة طويلة.. ومن أعلى مقامات القرب إلى الله - عز وجل - أن يعيش الإنسان حالة التركيز، عندما يريد أن يصلي.. أو حتى خارج الصلاة، عندما يريد أن يعيش حالة التوجه المركز إلى الله - عز وجل - يكون الأمر بيده. إن هناك حلولاً آتية وحلولاً أساسية لهذه المشكلة..

- الحلول الآتية: وهي أن يقسم المصلي خواطره إلى قسمين: أولاً: الخواطر القهرية: عندما يصلي الإنسان صلاة خاشعة، ويكون بناؤه على عدم السرحان، وتأتيه خاطرة معينة، فإنه يتأذى منها ويصرف نفسه عنها وقهراً.. هنا شيء جيد!.. فالخاطرة أته، ولكنها لم تستقر في النفس.. وهنا مثل إنسان يصلي في السوق



## ولادة النجم الساطع العسكري عليه السلام

ولد الامام الحادي عشر ابو محمد الحسن العسكري عليه السلام بالمدينة المنورة في الثامن من ربيع الثاني سنة ٢٣٢ للهجرة ولما بلغ السنة الثانية من عمره رافق ابيه الإمام الهادي عليه السلام مع الأهل إلى سامراء تلبية لدعوة المتوكل العباسي له وقد أنزلهم في بيت تحيط به معسكرات الجيش كي يأمن جانبيهم ويراقب تحركاتهم لذلك لقب وابنه الحسن بالعسكريين.



## ثورة المختار الثقفي

الله من حقهم ثم عرض عليه كتاب محمد بن الحنفية ويضمن ما جاء في هذا الكتاب بعد الحمد لله:  
أما بعد فإني قد بعثت إليكم وزيراً وأميني الذي ارتضيته لنفسه وقد أمرته بقتال عدوي والطلب بدماء أهل بيتي فانهض معه بنفسك وعشيرتك ومن أطاعك... وقيل إن إبراهيم قد ناقش المختار في صحة وشرعية الكتاب وقد شهد جماعة ممن جاءوا مع المختار على صحته ثم بعدها بايع إبراهيم المختار وخرج معه وكان ما كان من هذه العصبية المؤمنة، وما فعلت من مآثر بطولية خالدة ضد الأمويين أخذت بنار الإمام المظلوم في كربلاء.

ملاك حسين

ربيع الآخر سنة ٦٥ هـ أرسل سليمان الحكم بن منقذ الكندي والوليد بن عصير الكناني أن يناديا في شوارع الكوفة: (بالنارات الحسين) ودوى هذا شعار في الكوفة فكان صاعقة على الفسقة المجرمين من قتلة الإمام الحسين عليه السلام كما كان بلسماً لقلوب الشيعة.

روي أن المختار وأصحابه طلبوا من إجابة إبراهيم ابن مالك الأشتر إلى نهضتهم رجاء القوة على عدوهم، فمشى إليه المختار مع ثلاثة عشر رجلاً من وجوه أصحابه ودخلوا عليه فالتقى إليهم الوسائد فجلسوا عليها وجلس المختار معهم، فقال له المختار: إن الله أكرمك وأكرم أباك من قبلك بموالة بني هاشم ونصرتهم ومعرفة فضلهم وما أوجب

نشأ المختار في أسرة عريقة فوالده أبو عبيد الله مسعود بن عمرو بن عمير بن عوف، وأمه دومة بنت عمرو بن وهب بن معتب... وكانت من ربات الفصاحة والبلاغة والرأي والعقل. وكان مولد المختار في عام ٦٢٢م في الطائف أما والد المختار فقد اعتنق الإسلام وأخلص له وأصبح من المجاهدين في سبيل نشره فكان قائداً من قواد الجيوش الإسلامية ومات في ساحة القتال شهيداً من أجل رفعة شأن الإسلام.

كان المختار ذا مكانة اجتماعية راقية ونا شخصية قوية، ويعد من أهل الفضل والدين. كان المختار قديم الصلة بأهل البيت عليهم السلام منذ نعومة أظفاره فتربى عندهم ونشأ بينهم. ولما جاء الوقت المتفق عليه لإعلان ثورة غرة

## وصية الإمام العسكري عليه السلام لشيئته



أوصيكم بتقوى الله والورع في دينكم والاجتهاد لله، وصدق الحديث وأداء الأمانة إلى من ائتمنكم من بر أو فاجر، وطول السجود وحسن الجوار فيها جاء محمد عليه السلام صلوا في عشائركم (عشائركم) واشهدوا جنازتهم وعودوا مرضاهم وأدوا حقوقهم فإن الرجل منكم إذا ورع في دينه وصدق في دينه وصدق في حديثه وأدى الأمانة وحسن خلقه مع الناس قيل هنا شيعي، فيسرني ذلك، واتقوا الله وكونوا زيناً ولا تكونوا شيناً، جروا إلينا كل مودة وادفعوا عنا كل قبيح فإن ما قيل فينا من حسن فنحن أهلهم وما قيل فينا من سوء فما نحن كذلك لنا حق في كتاب الله وقراءة من رسول الله وتطهير من الله لا يدعيه أحد غيرنا إلا كتابه أكثروا ذكر الله والموت، وتلاوة القرآن، والصلاة على النبي صلى الله عليه وآله لأن الصلاة على رسول الله عشر حسنات احفظوا ما وصيتمكم به واستودعكم الله وأقرأ عليكم السلام.

## حتى نلتقي

بين حنين وأنين، بين أهات وآلام، بين دعاء وتوسل... لتكن قلوبنا وخلجاتنا نفوسنا ولنيزد مناجاتنا وصفو أرواحنا مستلهممة من حب  
 هياض يعبق بأريج محبتهم وعشقتهم، وهل يلام العاشق لما عشق؟ وهل يلام المجنون لما جن؟ لنعطيهم الحق... هي من تعشقوا وجنوا لأنهم  
 وعوا وعرفوا وتعلقوا بأغصان شجرة غضة طيبة مباركة (زَيْتُونَةٌ لَا شَرْهِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ عَلَى نُورٍ  
 يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ) فهو نور فاطمة الطاهرة الزكية.  
 ليكن لقاؤنا على حبهم ومودتهم، وهل أجر النبي ﷺ إلا المودة في القربى.

هيئة التحرير





## ألم الجراح

المؤمنين كما هي مشيدة .  
فالحاقدون بفعلهم المشين هنا قد هدموا  
أحجاراً فقط فلا يستطيعون الوصول لقلوب  
المؤمنين المملوءة بالإيمان والحب لمحمد  
وآله الطاهرين صلوات عليهم أجمعين .

لمواصله مراسيم الزيارة . فانطلاق المواكب  
ما هي إلا مشاريع استشهاد ونقول لهم حتى  
إن فجرتمونا ستدوي صرخة عالية (يفجرونه  
ونصيح حسين) وإعادة بناء صرح الأضرحة  
المطهرة ليس هو وضع الأحجار بشكل  
هندسي فحسب وإنما هو تشييد في قلوب

تمر الأيام والسنون ويكبر الجرح المؤلم  
لتهديم القبور المطهرة في سامراء الجريفة .  
لكن متى يندمل هنا الجرح العميق في قلب  
كل مؤمن غيور ومحب لآل البيت (عليه السلام)؟  
نعم... بالتحدي لأئمة الكفر والضلال،  
وانطلاق المواكب الحاشدة واستمراريتها

هيئة التحرير





# إصداراتنا



## المكتبة

### موقع العتبة العباسية المقدسة على شبكة الانترنت

يمكن للأخوة المؤمنین الإطلاع على محتويات موقع العتبة العباسية المقدسة ( البث المباشر، المكتبة الاسلامية، المكتبة المصورة، مشاريع العتبة العباسية، مجلة مداد الثقافية ) وباللغتين العربية والإنكليزية، و سنسر باستقبال أرائكم و مساهماتكم دعما منكم في التطوير من خلال البريد الإلكتروني :

AL-ABBAS HOLY SHRINE WEBSITE

info@alkafeel.net  
alkafeel@alkafeel.net

www.alkafeel.net