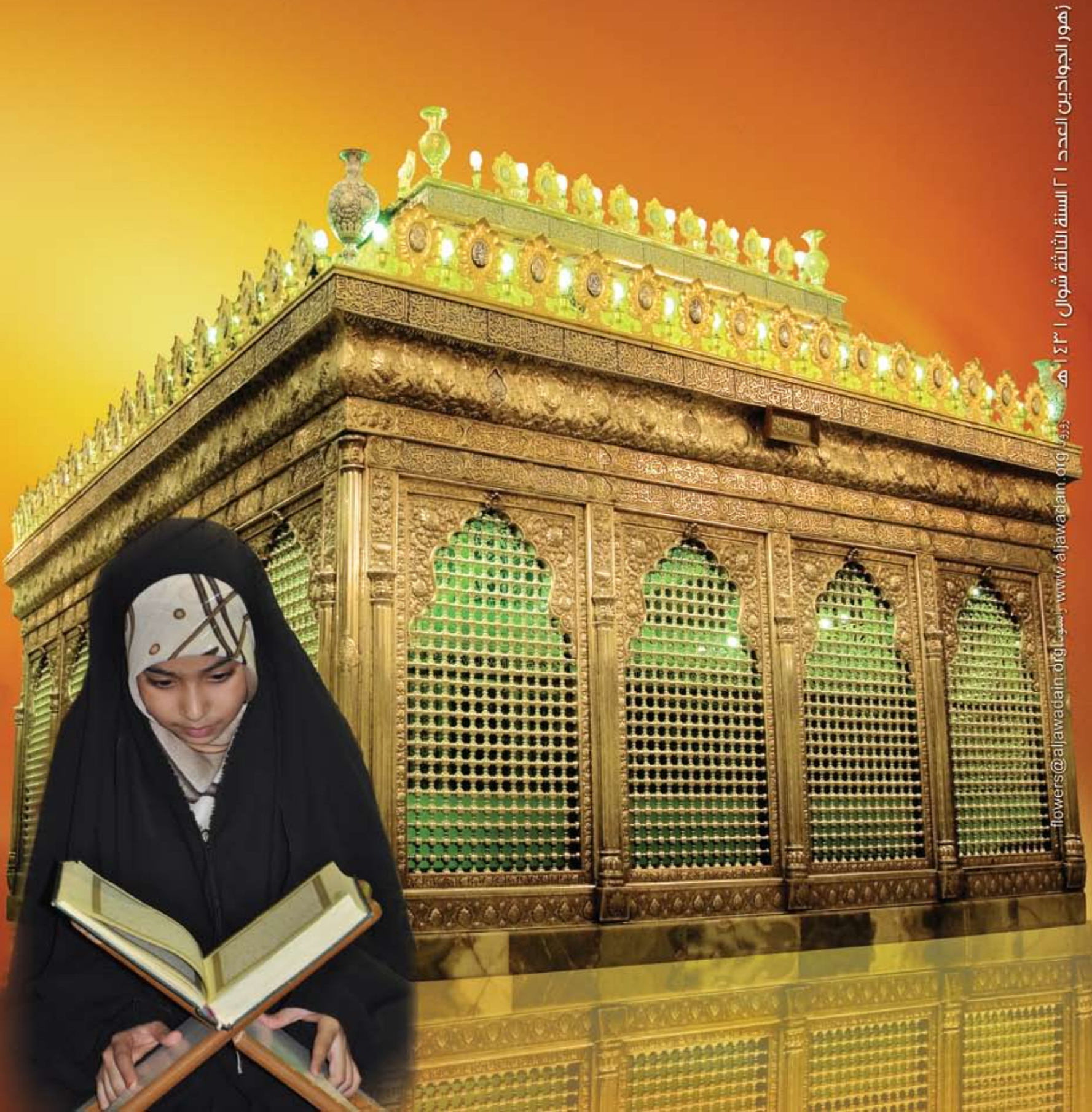




# زهور الجوادين

نشرة تصدر عن قسم الثقافة والاعلام في العتبة الكاظمية المقدسة  
بالتعاون مع شعبة الرقابة النسوية



زهور الجوادين العدد ٢ السنة الثالثة شوال ١٤٢٣ هـ  
www.aljawadain.org  
flowers@aljawadain.org



## اقرأ في هذا العدد

### افتتاح قبة الإمام

ص ٤ **موسى بن جعفر الكاظم** عليه السلام

أنه يومٌ تاريخي كبير، تتجلى فيه الأفراح المحمدية والمسرات العلوية، ونحن فخورون بهذا الإنجاز العظيم، خاصة وأن الصحن الكاظمي الشريف قد جمع تحت هذه القبة اليوم أبناء العراق كافة، شيعةً وسنةً، عرباً وأكراداً، ومسيحيين.

ص ٦ **شهادة الامام السادس**

إن من أهم الأولويات التي أتمدها الإمام جعفر بن محمد الصادق عليه السلام في نهجه هو العناية بحفظ الشريعة، وتربية جيل من العلماء وحمله العلم والفقه والحديث، حفاظ على الدين الإسلامي الحنيف.

ص ٧ **اعرف ذاتك ... من تحركاتك**

هل راقب أحدكم نفسه يوماً ليعرف كيف يعبر بتقاسيم وجهه أو جسده أثناء التواصل بالكلام مع الآخرين؟

ص ١٤ **لا تدع المرأة تفوز عليك بالعمر الطويل**

كم تمنيت أن أستطيع البكاء، لكن كبرياتي لم يعني على ذلك، وظلت حسراتي وآهاتي حبيسة صدري، يساورني الشك في اخراجها، ولعلها ان ظلت بأعماقي ستقتلني...

ص ١٤ **الجنة تحت اقدام الامهات**

أنتِ الطمأنينة...، أنتِ الحنان...، من تحت قدميك ينبع الخير والحنان، حين تبتسمين تبتسم لنا شفاه الزمان، وتزهر الآمال في عيوننا...، وتفتح لنا أبواب الجنان... حين أنظر لوجهك أشعر بالأمان

## كلمة العدد

لم يعد الموضوع سراً كي نخفيه... بل أصبح ظاهرة عامة موجودة في كل المجتمعات العربية بصورة عامة وفي المجتمع العراقي بصورة خاصة، ألا وهو مسألة (الفساد الإجتماعي)، ففي ظل ما يسمى اليوم بالتقدم الحضاري، والتطور التكنولوجي و... وبقي الشباب المؤمن بدون زواج... وكذلك بقيت الفتاة في بيت أهلها تنتظر فارس احلامها متى يأتي بجواده الأبيض...

وللأسف المشكلة تزداد تعقيداً يوماً بعد آخر خاصة بعد ازدياد نسبة الأرامل والمطلقات!! نتيجة الحروب والقتل والتهجير وغيرها...

وقد تكون مشكلة المرأة العانس قابلة للحلول الآنية السريعة، ولكن ما هو الحل بالنسبة للأرامل والمطلقات، ولعل المشكلة تزداد تعقيداً أكثر بعد أن نعرف أن حجم الأيتام قد تضاعف في العراق اليوم إلى نسب مخيفة حسب آخر إحصائيات للأمم المتحدة والمنظمات العالمية...

فمن هو المسؤول عن هذه المشكلة؟ هل هي الحكومة أو المجتمع أم المجتمع الدولي؟

لعل الجميع يشتركون في هذه الظاهرة الخطيرة!!

لذلك يجب على الجميع أن يتكاتف من أجل إيجاد حل لهذه المعضلة كلاً حسب موقعه، فمثلاً على الحكومة أن توفر سلف الزواج لكافة الشباب وبتسهيلات كبيرة، وكذلك منح قطع اراض صغيرة لكل متزوج كأن تعطي كل متزوج مئة متر مربع، ويأتي أيضاً دور علماء الدين في التأكيد والتشجيع على الزواج للشباب وللرجال المتزوجين أيضاً! نعم للرجال أيضاً لأننا نعيش في مجتمع يرفض ان يتزوج الشباب من مطلقة أو أرملة فيجب على الرجال المسورين نسبياً أو ممن يتمكن أن يتزوج بامرأة ثانية أن يتقدم لأي مطلقة أو أرملة ويتزوجها قريبة إلى الله تعالى (وَتَحْسَبُوهُ هَيْئًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ)، نعم إنه أمر عظيم، وعلى أفراد المجتمع كافة أن يقوموا بأمر الله والحفاظ على الحرث والنسل والمجتمع بما يضمن سلامته والله من وراء القصد.



## في العيد... من يملح دموع اليتيم؟؟

❖ آلاء الشالجي

لقد حل العيد وهلت الأفراح والمسرات بين العوائل العراقية وهم يتبادلون التهاني والتبريكات وينالون الدعاء بالموفقية والعافية والنجاح والذهاب إلى زيارة مرقد أولياء الله من أبناء المصطفى عليه السلام والجميع يحاول الحصول على دعاء الوالدين بالرضا من الله ومنه عليهم. أما بالنسبة للأطفال ففرحة العيد تملأ قلوبهم الصغيرة التي تنبض بالأمل والحياء الخالية من الهم والحزن، وبحصولهم على (العيديات) والذهاب إلى مدينة الألعاب

وبعض الحداثق والمتنزهات، إن وجدت!! ولكن من يتفقد اليتيم ومن يسأل عنه؟ عادة ما يكون اليتيم مكسور القلب، وقد يكون العيد مثار أحزان وآلام ويتذكر كل يتيم والديه وتسيل دموع الحزن على تلك الخدود الموردة، فيجب أن يمد المؤمنون يد الحنان ليمسحوا تلك الدمعة الساكبة ويرفعوا من صدر اليتيم تلك الزفرات الخافية، ليكتبوا أسماءهم، كما قال تعالى في كتابه العزيز: (قَالَ عَلَّمَهَا عِنْدَ رَبِّي فِي كِتَابٍ لَا يَضِلُّ رَبِّي وَلَا يَنْسَى).



# استفتاءات

## سماحة المرجع الديني آية الله العظمى

### السيد علي الحسيني السيستاني



## بين السائل والمجيب

أو غيره .  
❖ هل يجوز ويصح الطلاق أمام حالق اللحية أم لا ؟  
- لا يصح الا اذا احتمل انه معذور في ذلك شرعاً .  
❖ مسألة (لا يصح طلاق الحائض) في حالة كانت الزوجة بعيدة عن الزوج ولا يعرف حالها هل هي على طهر أم لا ، فكيف يمكن طلاقها ؟  
- يصح في الفرض .  
❖ في فترة الخلاف وقبل الطلاق اذا كانت الزوجة لا تؤدي حقوق الزوج وتخرج دون اذنه فهل لها على الزوج اي حق مثل النفقة والسكن ؟  
- لا تستحق النفقة ان نشرت من دون مبرر .  
❖ في فترة الخلاف وقبل الطلاق هل يجوز للزوجة ان تخرج من بيت زوجها دون اذن زوجها ؟  
- لا يجوز الا اذا كان بقاؤها في البيت موجبا لخرج شديد عليها .  
❖ ما هو حق الزوجة في الطلاق من غير المؤخر ، وهل هناك قاعدة

تنص على ان ما موجود في الغرفة يعود للزوجة ؟  
- اذا كان الطلاق رجعياً فلها النفقة ايام العدة ولا يجوز اخراجها من البيت ولا يجوز لها الخروج ، وليس لها ما في البيت الا ما كانت تملكه قبل الزواج او بعده ومنه ما وهبته لها ولم تسترجعه .  
❖ ما حكم اخذ بعض الحاجيات من الاثاث اثناء طلاق الزوجة ، وهي اساساً تعود ملكيتها للزوج قبل الزواج ، بحكم قرار المحكمة ؟  
- كل ما كان للزوج فهو له والزواج والطلاق لا يؤثران في الملكية .  
❖ هل يجوز للزوجة طلب الطلاق في حال ان البيت تنقصه بعض المستلزمات مع العلم انها اكبر من طاقتي الحالية ؟  
- ليس هذا من مبررات الطلاق .

❖ ما حكم امرأة عمرها سبعون عاماً وطلقها زوجها ؟  
- لا عدة عليها اصلاً .  
❖ هل يسوغ ارتكاب الرجل للمحرمات كشرب الخمر والمقامرة والكذب والعمالة وممارسة الفواحش ونحو ذلك . للمرأة ان تطالب بطلاق الحاكم ؟  
- اذا كان الزوج مؤدياً لحقوق زوجته الشرعية التي منها المعاشرة بالمعروف وغيرها فان ذلك في حد نفسه لا يسوغ المطالبة بالطلاق .  
❖ هل الامتناع عن المقاربة للزوجة لسفر طويل اولعله عدم ارادة الانجاب اوللانقطاع عن القدرة مع كون المرأة شابة من مسوغات طلاق الحاكم لانها عدت كالمعلقة او لتحقق سوء العشرة في بعض الموارد ؟  
- لا بد من صدق هجره لزوجته بحيث تكون كالمعلقة سواء اكان ذلك من جهة طول السفر أم غيره ولا يعد ترك المقاربة بمجرد سوء عشرة ومنه يظهر انه لا يجوز المطالبة بالطلاق لمجرد فقدان القدرة على المقاربة اذا لم يتمكن من العلاج ، واما عدم ارادة الانجاب فلا يصلح وجهاً للامتناع من المقاربة بعد تيسر التفكيك بينهما .  
❖ لو امتنع الرجل (الزوج) من المجيء لدى الحاكم مكتفياً بارسال كتاب او مهاتفة ونحو ذلك فهل يسوغ ذلك طلاق زوجته طلاق الحاكم ؟  
- في موارد تصدي الحاكم الشرعي للطلاق لا يعتبر حضور الزوج بل يكفي بلوغ امره اليه باي وسيلة كانت مع امتناع الزوج عن الطلاق بنفسه وتعذرا جباره عليه .  
❖ لو تكررت اساءة العشرة مرارا مع الزوجة ويدعي الزوج بعدها انه راغب في الاصلاح فهل الكثرة كافية لانتزاع عنوان سوء العشرة ام يلاحظ الاطمئنان في كل مورد بحسبه ؟  
- اذا احرز الحاكم الشرعي من جهة تكرار الانذار والتخلف من قبل الزوج ونحو ذلك انه لاجدوى من انذاره مرة اخرى ولم يتيسر اجباره على المعاشرة بالمعروف بوسيلة اخرى كان لها مطالبته الزوج بالطلاق فان امتنع منه ولم يمكن اجباره طلقها الحاكم الشرعي .  
❖ هل كراهيتها لي شرط من شروط الطلاق الشرعي مع العلم اني احبها ؟  
- ليس شرطاً في الطلاق بل في الخلع وكل ذلك بيدك .  
❖ رجل من أهل العامة متزوج فتاة

من اهل الشيعة ولم يدخل بها وطلقها طلاقات دون احضار شهود على الطلاق هل ان طلاقهم صحيح وتحرم عليه وهل يجوز له العقد عليها مرة اخرى ؟  
- الطلاق صحيح وتحرم عليه ولا يجوز ان يتزوجها حتى تتزوج بغيره ويدخل بها ويطلقها وتنتهي عدتها .  
❖ زوجان نصرانيان اسلم الزوج ويريد ان يطلق زوجته النصرانية فهل يلزم بمهر المثل لها لان النصراني لا يسمون مهرا في عقد الزواج ام يلزمها بدينها فلا يدفع لها شيئاً ؟  
- ليس لها شيء .  
❖ من المعروف انه لا يقع الطلاق الا من بعد حل من حيضة و بعد القاء لفظ الطلاق وبشروطها تبدا المرأة بالعدة نعم ولكن ما الحال في الزواج المؤقت علما بان الوقت ربما ينتهي قبل الحل من الحيض او اثناء الحيض :  
١- فمتى تبدا بالعدة ؟  
٢- اذا اراد الزوج زيادة المدة كيف ؟  
٣- ما الحال في استخدام لفظة (انت طالق) ؟  
الجواب :  
١- تبدا العدة بعد انتهاء المدة اوهبة المدة من قبل الزوج وهي حيضتان كاملتان على الاحوط فان كانت حائضاً حينه لزم انتظار حيضتين بعدها .  
٢- يمكنه بعد الانتهاء اوالهبة ان يعقد عليها عقداً جديداً بمهر جديد ومدة جديدة ولا حاجة الى انتهاء العدة بالنسبة له فالعدة لغيره .  
٣- اذا اراد بذلك ابراء ذمتها فهو كاف .  
❖ طلقت زوجتي غيايباً (لأسباب عديدة) أمام شاهدين عادلين وبعد أسبوع قام أهلها بإرجاعها قهراً والتهديد بالقتل ، ما حكم ذلك كيف يمكن الخلاص منها ؟  
- هي مطلقة واقعاً ويمكنك الرجوع اليها اذا كانت في العدة .  
❖ في مسألة طلاق الحامل حال الحيض على تقدير اجتماعهما ورد المستبين حملها . هل المقصود من الاستبانة الظهور الواضح للحمل امام الناس أم المعرفة أنها حامل ولو في الايام الاولى للحمل خصوصاً في هذه الايام مع وجود الفحوصات الطبية التي تثبت الحمل من بدايته ؟  
- لا بد من تبيين الحمل خارجاً على النحو المتعارف ولا يفي مجرد العلم بالحمل المستند الى الفحص الطبي





# الانجاز التاريخي الكبير في اتمام مشروع اعمار وتذهيب قبة الامام

## موسى الكاظم عليه السلام

سماحة السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظلّه الوارف)، الراعي للعتبات المقدسة. ونهني آية الله الفقيه السيد حسين السيد إسماعيل الصدر (دام ظلّه)، الذي كان لنا سنداً مباركاً في إنجاز المشاريع العمرانية في العتبة الكاظمية المقدسة. كما نتقدم بالشكر الجزيل والثناء الجميل لسماحة السيد صالح الحيدري رئيس ديوان الوقف الشيعي (دامت توفيقاته) لما قام به من مشاركة فعلية في تذهيب هذه القبة المباركة، ودعم العتبة مادياً ومعنوياً، وشكر الكادر الذي تقاضى في سبيل إنهاء هذا المشروع وجميع الجهات والمؤسسات وكل المخلصين من داخل العراق وخارجه الذين ساهموا في عملية مشاريع العتبة، داعين المولى أن يسد خطاهم ويوفقهم لفعل الخير...

وبعد انتهاء فعاليات الحفل التقى أسرة زهور الجوادين بالسيدة (منال جابر حسن) عضوة مجلس محافظة بغداد، ونائبة رئيس اللجنة الدينية في المحافظة، وكذلك عضوة في لجنة

نعلن افتتاح مشروع تذهيب قبة الإمام الكاظم عليه السلام... كما نعلن للعالم الإسلامي عن قرب الانتهاء من مشروع بناء صحن (محمد باقر الصدر) وكذلك البدء بمشروع تذهيب الطارقات الثلاث (باب المراد، وباب القبة، وباب صاحب الزمان) وكذلك تذهيب المآذن الأربع الكبيرة، وأيضاً البدء بتطوير جامع الجوادين، وتبديل مرمر الأروقة للحرم الكاظمي المقدس وبناء صحن أمير المؤمنين عليه السلام من الجهة الشمالية، وفي نهاية المطاف لا يسعني

إلا أن أبعث أزكى آيات التهاني والتبريكات، لمقام مولانا صاحب العصر والزمان الإمام المهدي « ومراجعتنا العظام لا سيما المرجع الديني الأعلى آية الله العظمى

الأفراح التي مرت بنا بحلول عيد

الفطر المبارك، وتزامناً مع افتتاح قبة الإمام الكاظم عليه السلام، وفي ثالث أيام العيد السعيد، أقامت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة كرنفالاً كبيراً بالمناسبة، حضره عدد كبير من الشخصيات الدينية والسياسية والامنية إضافة إلى الهيئات والمؤسسات الحكومية والرسمية والعديد من القنوات الفضائية. وقد ألقى السيد الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة كلمة بالمناسبة، جاء في بعض منها: لنعيش أخوة متحابين فيما بيننا، بعيدين عن كل مظاهر التفرقة والتشتت والطائفية المقيتة التي حاولت سلب هويتنا كعراقيين، وجربنا وراء مطامع وأهواء تمقتها الإنسانية، ويندى لها جبين الأمة. وأضاف قائلاً: في هذا اليوم التاريخي المبارك

### في غمرة

### الاعلان

### عن بناء صحن

### عليه السلام أمير المؤمنين

### من الجهة الشمالية





❖ كلمة أخيرة...

أود أن أتقدم بالشكر الجزيل لإدارة العتبة الكاظمية لما أولته من اهتمام بالمرأة، وأرجو منها التوسع في فسح المجال للمرأة وإشراكها في الاجتماعات، خاصة الاجتماع التحضيري لمناسبة استشهاد الإمام الكاظم عليه السلام حيث تمنيت



من إدارة العتبة في العام الماضي أن يكون للمرأة العاملة في العتبة من يمثلها كي ما تتمكن من طرح افكارها وانطباعاتها حول التحضير للزيارة المليونية.

والأخت، والزوجة، والبنات... فكيف لا تكون كذلك!

❖ معاناة المرأة العراقية اليوم كثيرة لاسيما الأرملة والمطلقة، حيث يعاني من قلة الاهتمام بشأنهن، وقلة مبالغ الرواتب التي يحصلن عليها بالنسبة للأرامل.

- نعم قد تكون هذه أكبر المشاكل التي تواجهها الحكومة على صعيد المرأة وخصوصاً الأرامل والمطلقات خصوصاً إذا ما علمنا عن تزايد أعدادهن في كل يوم، وعلى الرغم من صرف الرواتب لشريحة واسعة من الأرامل لكن هذا ليس هو الحل المناسب، ونطمح من مجلس محافظة بغداد إيجاد الحلول المناسبة والناجحة وهناك لجنة خاصة في المحافظة تشرف على هذا الجانب وهي اللجنة الاجتماعية، كذلك هناك العديد من منظمات المجتمع المدني التي تعمل على استحصا المبالغ المطلوبة من منظمة ((BRT)) لإقامة معامل خياطة وتوفير جميع المستلزمات لإنجاح مثل هذه المشاريع وهناك فكرة لإنشاء مشاريع أخرى كصناعة الأطعمة وغيرها وهذا يوفر المستوى المعاشي المقبول للعديد من الأرامل ذوات الدخل المحدود، وكذلك تعمل منظمات المجتمع المدني على إقامة

الدورات الثقافية والدينية والاجتماعية...

❖ (شعبة الرقابة النسوية) تقييم العديد من الدورات القرآنية والثقافية والاجتماعية وكذلك لعبت المرأة دوراً بارزاً في جميع النشاطات داخل العتبة وخارجها، كيف تقيمون دور المرأة في العتبة؟

- في الحقيقة أنا بصفتي امرأة أشعر بالفخر والاعتزاز لهذا الدور المشرف في خدمة أئمة أهل البيت عليهم السلام، وأتمنى لهم المزيد من التفوق.

التربية والتعليم في المحافظة أيضاً.

❖ بماذا تصفون هذا الأحتفال البهيج بافتتاح قبة الإمام موسى بن جعفر عليه السلام؟

- نعم أنه يومٌ تاريخي كبير، تتجلى فيه الأفرح المحمدية والمسرات العلوية، ونحن فخورون بهذا الإنجاز العظيم، خاصة وأن الصحن الكاظمي الشريف قد جمع تحت هذه القبة اليوم أبناء العراق كافة شيعة وسنة، عرب، أكراد ومسيح.

❖ أشار السيد الأمين العام للعتبة الكاظمية في كلمته اليوم عن قرب انتهاء العمل في صحن السيد محمد باقر الصدر (قدس سره) التوسعة الشمالية، وبدء العمل في صحن أمير المؤمنين عليه السلام، وغيرها العديد من المشاريع المهمة ... كيف تقرؤون دور العتبة الكاظمية المقدسة في الجانب العمراني؟

- إن أي زائر يتشرف بزيارة العتبة الكاظمية المقدسة، يرى ومنذ الوهلة الأولى حجم البناء والإعمار الذي تهض به أمانة العتبة الكاظمية وأمينها العام الحاج (فاضل الأنباري)، وقد أسعدتنا هذه الانجازات الكبيرة حيث التنوع في الأعمال الهندسية والمعمارية والزخارف والنقوش الإسلامية وأعمال الحجر والمرمر النقوش وغيرها الكثير...

❖ بعد سقوط النظام المباد، أصبح للمرأة العراقية دورٌ كبيرٌ في العملية السياسية، هل تجدين أنها حققت ما تصبو إليه؟

- أرى أن ما حققته المرأة اليوم هو جزء بسيط مما تتطلع إليه ولو فسح لها المجال لكان لها الدور الأكبر، خصوصاً إذا ما حظيت بدعم من أخيها الرجل حيث أن التجربة جديدة وكبيرة.

❖ أذن أنت تؤمنين بأن المرأة نصف المجتمع؟  
- المرأة نصف المجتمع أو أكثر! كونها الأم،



# شهادة الامام

## جعفر بن محمد الصادق عليه السلام



إن من أهم الأولويات التي أعتمدها الإمام جعفر بن محمد الصادق عليه السلام في نهجه هو العناية بحفظ الشريعة، وتربية جيل من العلماء وحمله العلم والفقه والحديث، حفاظاً على الدين الإسلامي الحنيف.

أما الحدث الهام والخطير في مرحلة إمامة جعفر بن محمد الصادق عليه السلام فهو سقوط الدولة الأموية، وقيام دولة بني العباس، وقد كانت الدعوة إلى الثورة ضد الأمويين تحت شعار الولاء لأهل البيت النبوي عليه السلام، والانتصار لهم، إلا أن بني العباس كانوا يعملون سرا لتكون الخلافة لهم...

عانى العلويون أشد المعاناة كما عانى غيرهم من ظلم بني العباس وجورهم واستبدادهم، حتى أن خليفتهم الأول (أبا العباس) سمي بالسفاح لكثرة ما أراق من الدماء، فاشتدت المحنة على الإمام الصادق عليه السلام وضيق عليه.

وحينما تولى أبو جعفر المنصور الخلافة ازدادت مخاوفه من الإمام الصادق عليه السلام، واشتد حسده لتفوق شخصية الإمام عليه السلام وعلو منزلته في النفوس، وذيوع اسمه في الآفاق، وشموخ مكانته العلمية، حتى غطت شخصيته كل الشخصيات العلمية والسياسية في عصره،

وقد كتب أبو جعفر المنصور إلى الإمام الصادق عليه السلام كتابا يطلب فيه قرب الصادق، ومصاحبته، ومما جاء في الكتاب: لم لا تغشانا كما يغشانا الناس؟ فكتب إليه الصادق عليه السلام: ليس لنا ما نخافك من أجله، ولا عندك من أمر الآخرة ما نرجو لك، ولا أنت في نعمة فتهنئك، ولا تراها نقمة فتعزبك. فكتب إليه المنصور: تصحبنا لتصحنا، فأجابه الصادق عليه السلام: من أراد الدنيا لا ينصحك، ومن أراد الآخرة لا يصحبك.

إن الإمام جعفر بن محمد عليه السلام هو أستاذ العلماء وإمام الفقهاء، وهو إمام عصره كما هو إمام العصور وأستاذ الأجيال، وقد انصرف هو وأبوه الباقر عليه السلام لإنشاء جامعة ومدرسة أئمة أهل البيت العلمية الكبرى، في مسجد رسول الله صلى الله عليه وآله في المدينة المنورة، ثم استمر في تنمية هذه الجامعة العلمية، ومواصلة حماية الشريعة، والدفاع عن عقيدة التوحيد بعد أبيه الباقر عليه السلام، وقد تخرج على يده جيل من الفقهاء والمحدثين والمتكلمين والفلاسفة وعلماء الطبيعة... الخ.

ونشير إلى بعض ما ذكره العلماء في عظيم قدره ومكانته العلمية.

قال الشيخ المفيد رحمه الله: ... كان الصادق جعفر بن محمد بن علي بن الحسين عليه السلام من بين أخوته خليفة أبيه محمد بن علي عليه السلام، ووصيه القائم بالإمامة من بعده، وبرز على جماعتهم بالفضل، وكان أنبههم ذكراً وأعظمهم قدراً، وأجلهم في العامة والخاصة، و نقل الناس عنه

من العلوم ما سارت به الركبان وانتشر ذكره في البلدان، ولم ينقل عن أحد من أهل بيته العلماء ما نقل عنه، ولا لقي أحد منهم من أهل الآثار ونقله الأخبار، ولا نقلوا عنهم كما نقلوا عن أبي عبد الله عليه السلام، فإن أصحاب الحديث قد جمعوا أسماء الرواة عنه من الثقات على اختلافهم في الآراء والمقالات، فكانوا أربعة آلاف رجل.

وروى النجاشي في رجاله بسنده عن (الحسن بن علي الوشاء) في حديث أنه قال: أدركت في هذا المسجد (يعني مسجد الكوفة تسعمائة شيخ كل يقول حديثي جعفر بن محمد)، وكان عليه السلام يقول: (حديثي حديث أبي، وحديث أبي حديث جدي، وحديث جدي حديث علي بن أبي طالب، وحديث علي حديث رسول الله، وحديث رسول الله صلى الله عليه وآله عز وجل).

ونقل ابن (شهر آشوب) في مناقبه: قال (عمرو بن أبي المقدم): كنت إذا نظرت إلى جعفر بن محمد علمت أنه من سلالة النبيين، ولا تخلو الكتب والأحاديث والحكمة والزهد والموعظة من كلامه.

وجاء في (حلية الأولياء لأبي نعيم): إن جعفر الصادق حدث عنه من الأئمة والأعلام: مالك بن أنس، وشعبة ابن الحجاج، وسفيان الثوري، وابن جريح، وعبد الله بن عمرو، وروح بن القاسم، وسفيان بن عيينة...

وقال مالك بن أنس: ما رأيت عين، ولا سمعت أذن، ولا خطر على قلب بشر أفضل من جعفر الصادق فضلا وعلما وعبادة وورعا.

ووصفه المؤرخ البيهقي فقال: وكان أفضل الناس وأعلمهم بدين الله، وكان أهل العلم الذين سمعوا منه إذا رويوا عنه، قالوا أخبرنا العالم.

وتحدث الأستاذ (محمد فريد وجدي) صاحب دائرة المعارف القرن العشرين عنه فقال: أبو عبد الله جعفر الصادق بن محمد الباقر بن زين العابدين بن الحسين بن علي بن أبي طالب هو أحد الأئمة الاثني عشر على مذهب الإمامية، كان من سادات أهل البيت النبوي، لقب بالصادق لصدقه في كلامه، وكان من أفاضل الناس، وله مقالات في صناعة الكيمياء، ثم أضاف قائلا: وكان تلميذه أبو موسى جابر بن حيان الصوفي قد ألف كتابا يشتمل على ألف ورقة تتضمن رسائل جعفر الصادق، وهي خمسمائة رسالة.

وتحدث أبو الفتح الشهرستاني في كتابه ( الملل والنحل ) عن الإمام الصادق عليه السلام وقال: وقد أقام بالمدينة يفيد الشيعة المنتمين إليه، ويفيض على الموالين له أسرار العلوم، ثم دخل العراق وأقام بها مدة، ما تعرض للإمامة - أي للسلطة قط، ولا نازع أحدا في الخلافة قط. ومن غرق في بحر

المعرفة لم يطعم

في شط، ومن اعتلى ذروة

الحقيقة لم يخف من حط.

وهذا مالك بن أنس إمام المالكية يقول في جعفر بن محمد الصادق عليه السلام: كنت أرى جعفر بن محمد وكان كثير الدعابة والتبسم، فإذا ذكر عنده النبي اخضر وأصفر، و لقد اختلفت إليه زمنا فما كنت أراه إلا على ثلاث خصال: اما مصليا، واما قائما، واما يقرأ القرآن، وما رأيته يحدث عن رسول الله إلا على الطهارة، ولا يتكلم فيما لا يعنيه.

وتحدث الأستاذ (محمد أبو زهرة) شيخ الأزهر عن الإمام الصادق عليه السلام فقال: أما بعد فإننا قد اعترطنا بعون الله وتوفيقه أن نكتب عن الإمام جعفر الصادق، وقد كتبنا عن سبعة من الأئمة الكرام، وما أخرجنا الكتابة عنه لأنه دون أحدهم، بل أن له فضل السبعة على أكثرهم، وله على الأكابر منهم فضل خاص فقد كان أبو حنيفة يروى عنه، ويراه أعلم الناس باختلاف الناس، وأوسع الفقهاء إحاطة، وكان الإمام مالك يختلف إليه دارسا روايا، وكان له فضل الأستاذية على أبي حنيفة ومالك: فحسبه ذلك فضلا، ولا يمكن أن يؤخر عن نقص، ولا يقدم غيره عليه عن فضل، وهو فوق هذا حفيد على زين العابدين عليه السلام الذي كان سيد أهل المدينة في عصره فضلا وشرفا ودينا وعلما، وقد تتلمذ له (ابن شهاب الزهري)، وكثيرون من التابعين، وهو ابن محمد الباقر الذي بقر العلم ووصل إلى لبابه، فهو ممن جمع الله تعالى له الشرف الذاتي والشرف الإضافي، بكرم النسب والقراية الهاشمية والعترة المحمدية.

مما تقدم نستخلص أن شخصية عظيمة مثل الإمام الصادق عليه السلام وخلال مرحلة القلق السياسي وبسبب الانفتاح العلمي لجامعة الامام الصادق عليه السلام، عاش العباسيون والحاكم العباسي أبو جعفر المعروف بالمنصور بقلق مستمر ولذلك كان يترقب بالعلويين حتى قال للإمام الصادق عليه السلام: (لأقتلنك، ولأقتلن أهلك، حتى لا أبقى على الأرض منكم قامة سوط).

**المصدر:**

رجال تركوا بصمات على قسّمات التاريخ/ السيد لطيف القزويني.



## اعرف ذاتك ... من تصرفاتك



متجنباً النظر في عيون من هم حوله هو شخص فاقد للثقة بالنفس أو مكتئب، وطريقة وقوفه هي رغبة في الاختفاء من المكان المتواجد فيه. -لصق الكاحلين أثناء الجلوس يشير أيضاً إلى الإصابة بحالة من القلق. -حضن الرأس باليدين مع النظر إلى الأسفل يشير إلى حالة من الملل. -حركة فرك اليدين تعني الانتظار. -وضع اليد على الخد إشارة إلى التأمل والتمعن والتقدير. -لمس الأنف أو فركه أثناء الكلام دليل رفض وشك وكذب. -فرك العين أثناء الحديث يشير إلى التشكك وعدم التصديق. -شبك اليدين وراء الظهر يدل على الغضب والقلق. -الذي يقف واضعاً يديه على الأوراك يوحي بالعدائية أو الاستعجال. -الأبتسام اللطيفة كافية لإرسال موجة إيجابية تشجع الآخرين للاقتراب، أما الابتسامة العريضة والجامدة فهي توحى بالتصنع والعصبية. -إذا حمل أحدهم غرضاً ما واضعاً إياه أمامه، هذا يعني أنه يحاول أن يحمي نفسه من الآخرين، إضافة إلى أنه يشعر بحاجة للدفاع عن نفسه، لذا إذا حملتم غرضاً أحملوه إلى جانب جسمكم لا أمامكم منعاً لهدم إحياء. -من يجلس واضعاً رجلاً فوق

هل راقب أحدكم نفسه يوماً ليعرف كيف يعبر بتقاسيم وجهه أو جسده أثناء التواصل بالكلام مع الآخرين؟ فمثلاً كل واحد منا يجلس بطريقة معينة، وكل له ابتسامه مختلفة، بعضهم يعبر بنظراته وبعضهم الآخر بيديه، لتتحول كل إشارة إلى رسالة مبطنة، فتحمل كل حركة معان تكون أعمق من الكلام أحياناً، يتلقاها الآخر لا شعورياً فيبادر ويحكم ويكتشف شخصيات من حوله، بناءً على إحساس داخلي لا يعرف في غالب الأحيان تحديده أو شرحه أو معرفة مصدره إلا أنه حدس يصدق.

أما السبب، فهو أننا نولد مع مقدرة فطرية لقراءة لغة الجسد، إلا أن اعتمادنا على الكلام يمنعنا من تمييزها فيصبح التركيز على الحديث هو الأولوية بالنسبة إلينا، إلا أن لغة الجسد عالم يستحق أن نسعى لاسترجاع مقدرتنا على فك رموزه وإليك بعضها:

-إذا وقف أحدهم أو جلس مكتوف اليدين أرسل عبر حركته هذه، إشارة تبعد الآخرين عنه، فتكتف اليدين هي عبارة عن رغبة بخلق حاجز لمنع التواصل، وهذا الحاجز لا يكسره عادة إلا من يملك ثقة كبيرة بالنفس ولا يخيفه احتمال الصد أو الرفض من قبل الشخص المكتوف اليدين. -من يقف حانياً كتفيه ورأسه

الأخرى وهو يحركها باستمرار، تدل طريقة جلوسه على أنه يشعر بالملل. أما من يجلس ورجلاه بعيدتان الواحدة عن الأخرى فهذا دليل استرخاء وراحة وانفتاح. -الجلوس بوضعية اليدين وراء الرأس والرجلان مشبوكتان دلالة على ثقة بالنفس وفوقية وتعال. -الجلوس مع يدين مفتوحتين إشارة إلى الصدق والصراحة والبراءة. -قرص الأنف مع إغماض العينين هي إشارة إلى تقييم سلبي. -ملامسة الشعر هي مرادف لقلّة الثقة بالنفس والشعور بعدم الاطمئنان وفقدان الأمان. -حني الرأس مراراً أثناء الاستماع إلى حديث أحدهم هو دليل اهتمام بما يقوله. -ملامسة الذقن هي محاولة لاتخاذ قرار. -إبعاد النظر عن المتحدث إشارة إلى عدم تصديقه. -قضم الأظافر هو تعبير عن حالة عصبية أو عدم الشعور بالأمان. -لمس أو شد الأذن يعني التردد والحيرة. -استعمال الأظافر للدق على طاولة أو شيء جامد هي تعبير واضح عن التلهف وقلة الصبر.

## الفرق بين المتعلم وحامل الشهادة

وحتى توضع في أطار جميل، وتوضع في رأس المجلس للتباهي ولا تحدث تغييراً في صاحبها، فلا جدوى منها، فالتعليم إذا لم يحدث أثراً ويتحول إلى سلوك يفيد من خلاله ومن حوله فلا قيمة له، ومن تفكر في الشهادة ولا تضع اعتباراً لشخصية حاملها، لا تلوم بعد ذلك إلا نفسها، فكم من حملة شهادات لم يأخذوا من

للحصول على وظيفة أو غرض آخر، أما من يعتبرون الشهادة تحصيل حاصل أكتسبوه من المعرفة والعلم وليس لغرض الشهادة، فهؤلاء قلة نادرة لهم شخصياتهم المتميزة والمتفردة من غيرهم. أتمنى أن لا يتم الخلط بين حاملي الشهادات وحاملي العلم والثقافة.



تعب السنين الطوال خلال دراستهم إلا ورقة لا تفرق شيئاً لديهم، بينما هناك أشخاص لم ينالوا حظهم من الشهادات، ولديهم الثقافة العالية والفكر الواعي والعقول النيرة والقلوب الصافية. وتخاف بعضهن من عقدة النقص التي قد تصيب من تتزوج، وهو أقل مكانة دراسية منها، ولا أقول علمية، لأن هذا موضوع آخر، وأخرى يخشين نظرة المجتمع، والغالبية العظمى من شبابنا وفتياتنا لا يحملون علماً وثقافة، بل مجرد (شهادات) تكون وسيلة

بأدبرتي بالسؤال: هل أقبل برجل يحمل الشهادة الثانوية وأنا لذي البكالوريوس، مع العلم أنه مهذب وعلى دين وخلق؟ هذه الفتاة ليست الأولى ولن تكون الأخيرة التي يتقدم لها من أصحاب المؤهلات الورقية، سواء أكانوا حملة شهادات إعدادية أم ثانوية أم حتى دكتوراه.

للأسف يتخبط الشباب والفتيات في معايير (زوج) أو (زوجة) المستقبل، وغالباً ما تكون المعايير سطحية وليست جوهرية، فالشباب يبحثون عن جمال وأنوثة هيفاء، والفتيات يبحثن عن الوسامة والشهادة التي تعني لهن المركز الاجتماعي. بالرغم من أن المال والثروة والمنصب والجمال جميعها لا تدوم، وتزول مع السنين وتقلباتها، وشخصية الإنسان بما تحمله من قيم وأخلاق ومبادئ ودين وعلم هي الباقية والدائمة، وعندما يكون الهدف من الشهادة الجامعية، الوجهة الاجتماعية

# عثرات الزوج

يحدث في بعض الأحيان أن يرتكب الزوج خطأ ما، فتفزع الزوجة لأنها اكتشفت هذا الخطأ الفادح والواضح بالنسبة لها، فتبارده بكلمة حواء المشهورة (ألم أقل لك، لو سمعت كلامي....)، يسكت الزوج ليس لأن زوجته على حق، إنما لو فكر لدقيقة بأن يذكرها بأخطائها اليومية المتكررة التي يتفاضى عنها لكونها أصبحت من روتين الحياة الزوجية، لانقلب المنزل رأساً على عقب ولهرب أحدهما من المنزل.

وفي أحدث دراسة علمية أجريت في إحدى الجامعات الأوروبية تبين أن الرجل يستطيع كبت غضبه عن زوجته نسبة لحجم خطئها، فهم يفضلون تجاوز الأخطاء اليومية المتكررة على أن يرتكب أكبر خطأ تؤدي إلى خلق المشاجرات وانعدام الثقة بينهما تدريجياً، على عكس الزوجات اللواتي يقفن عند كل صغيرة لأزواجهن بحجة قطع النبتة من جذورها قبل أن تكبر وتصبح شجرة مثمرة. كما هو متداول بين الناس: أن هذه الخلافات والنقاشات اليومية هي ملح الحياة الزوجية أو بهاراتها، ولكن بقليل من التروي والتجاهل عن بعض الأمور ستصبح سكر الحياة الزوجية.

عزيزتي الزوجة، التغافل من أعظم السنن التي ذكرها الحبيب المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام، فعن جابر بن عبد الله قال: كنا عند النبي ! فقال: (إن خير نسائك الولود، الودود، العفيفة، العزيزة في أهلها، الذليلة مع بعها، المتبرجة مع زوجها، الحصان على غيره، التي تسمع قوله، وتطيع أمره، وإذا خلا بها بذلت له ما يريد منها، ولم تبدل كتبذل الرجل...)<sup>١</sup>.

والتحلي بالصبر والتفاضي عن عثرات الزوج المتكررة تؤدي إلى خلق أجواء الود والتسامح

١. جواهر الكلام: الشيخ الجواهري: ج ٢٩ ص ٣٨.

بينكما، وثقي تماماً بأن زوجك إذا شعر أنك تنتهين لأخطائه وتجاهلينها، سيعيد حساباته مع نفسه ويتدارك أخطائه ليتركها تلقائياً بمرور الوقت.

إذن عليك عزيزتي الزوجة أن تتبعي الخطوات التالية لبناء أسرة سعيدة:

- واستثمري هذه المواقف لتقتربي من شريكك :  
- سعادتك في قناعتك، فلا تطلبي منه الكثير ان كان لا يستطيع ولا تقارنيه بالرجال الأكثر نجاحاً في أعمالهم.

- إذا كان قد نسي أين وضع أشياءه فلا تعامله كمشخص غير مسؤول.

- إذا ساءك منه أمر فعبري عن مشاعرك السلبية بطريقة معتدلة دون لوم أو رفض أو خيبة أمل.

- عند عرض النصيحة استخدم الحكمة واللباقة.

ولعل الرجل عليه أمور عدة يجب أن يلتزم بها لإقامة أسرة سعيدة فمثلاً حين تلتقي بأحد أصدقائك أو طراً تغيير ما على جدول أعمالك،

تعود إلى البيت فيكون السؤال التقليدي بانتظارك (لماذا لم تخبرني بأنك ستتأخر، اتصلت بك ولم ترد على جوالك )، فيكون جوابك المعتاد (لم أكن أعرف بأنني سأتأخر، ونسيت الاتصال بك). ماذا كنت ستخسر لو أنك أخبرتها بتأخيرك، لم تعد

وسائل الاتصال الآن مستحيلة، رسالة قصيرة من هاتفك الجوال ستمنع حدوث أي نقاش غير مستحب بينكما أنت لا تريده أصلاً، أفضل من

المبررات الباهتة، (لم أسمع رنين الجوال، نسيت في السيارة، لم أستطع الرد في الضجة..... الخ)، ادراك الزوج لأمر صغيرة لا تتطلب منه

القيام بالكثير ستزيد روح المودة والمحبة بينه وبين زوجته، ويعرف معظم الرجال عن الكثير من هذه الأشياء لكنهم لا يأبهون بفعلها لأنهم لا يدركون

مدى تأثيرها الساحر وأهميتها للمرأة ويعتقد الرجل بصدق أن الأشياء الصغيرة لا قيمة لها مقابل الأشياء الكبيرة التي يعملها لها.

عزيزي الزوج: أن أمير المؤمنين علي عليه السلام يقول: (ولا تملك المرأة من أمرها ما جاوز نفسها فإن

المرأة ريحانة وليست بقهرمانة)<sup>٢</sup>. فأنظر كيف تتعامل مع ريحانة؟ لأن المرأة أشد ما تحتاج إلى

كثير من التعبير عن الحب، وهذا أمر قد لا يوليه الرجل اهتمامه، ولكن إذا شعرت بحب شريكها

يمكنها أن تتعامل بالمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والاستحسان والتشجيع، وهي كلها

أشياء يحتاجها الرجل لتتجح علاقته بشريكته. واستثمر هذه المواقف لتقترب من شريكك :

- عاملها بطرق كنت تتعامل بها في بداية علاقتكما أو أثناء فترة الخطوبة.

- تناوض معها بطريقة تظهر بأنك تريدها أن تحصل على مرادها وأنك أيضاً تريد أن تحصل على مرادك.

- تابع الاصلاحات المطلوبة في البيت كلما سنحت الفرصة ذلك.

- خصص وقتاً تكونا فيه لوحكما، تتناقشان بكل راحة وصرحة جميلة.

- تذكرنا... أن خير الكلام كلام الله عز وجل وخير الحديث حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: (فليكونا خير مرشد وحكم تعرفان من خلاله ما لكما وما عليكم من حقوق وواجبات).

- تذكرنا... أن تحقيق السكن النفسي ليس بالأمر السهل، وهو يحتاج إلى جهد ومشقة وتضحية

كلها تهون إذا علم الزوجان ما ينتظرهما من الثواب على ذلك.

٢. نهج البلاغة: خطب الإمام علي عليه السلام: ج ٣ ص ٥٦.

## مخاطر الهاتف المحمول



خارجي من المعدن يعمل كمنظومة هوائية مع هوائي الهاتف النقال ويصدر من هذا الإطار مجالات مغناطيسية لها تأثير مباشر على شبكية العين، ويزيد من معدل امتصاصها لتلك الموجات الكهرومغناطيسية، مما يؤثر سلباً على النظر ويورث أمراض العين المختلفة.

أما الحل فهو بكل بساطة أن تنزع النظارة أثناء المكالمات والتقليل من استخدام الهاتف النقال إلا عند الضرورة أو استخدم السماعة....

أصبح الهاتف النقال في الآونة الأخيرة إحدى سمات ثورة الاتصالات والمعلومات، حتى أصبح من الضروريات التي لا يمكن الاستغناء عنها على الرغم من مخاطره.

أغلب تلك المخاطر والتحذيرات تتحدث عن الإشعاعات وتأثيرها على الجسم وخصوصاً الرأس.. لكن العجيب أن يخرج إلينا من يحذر من خطر الهاتف النقال على مستخدمي النظارات الطبية أو الشمسية، فهم أكثر عرضة للخطر من غيرهم. والسبب أن النظارات يحيط بها إطار



# المرأة الأم



لا ينكر عاقل مدى الدور الذي تقوم به الأم (خاصة نحو أبنائها) من رعاية ومحبة وشفقة، وما يصاحب ذلك من مشقة وتعب، ومن هنا نجد قول الله سبحانه (وَالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا أَمَا يَتْلَعْنَ عِنْدَكَ الْكَبِيرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَهْزُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا)<sup>١</sup>. إذن فاللطف في القول وحُفْض الجناح لهما الدور الفاعل، سيما مع الجانب الضعيف وهو الأم، نظرًا لعطائها وبرها وفضلها، وأحزانها. جاء في كتاب نزهة المجالس عن الإمام الحسن (عليه السلام) (أنه كان لا يأكل مع فاطمة (عليها السلام)، فسألته عن ذلك فقال: أخاف أن أكل شيئاً سبق إليه نظرك فأكون عاقلاً لك، فقالت: كل وأنت في حل)<sup>٢</sup>.

ولكن رغم ما ذكر من فضل وعطاء ومحبة ورغبة عن أريحية ورضاء فلا تزال الشكوى من الأمهات من قبل الأبناء أو الحموات من قبل الزوجات، فصارت أم الزوج تمثل في بعض الأحيان جانباً لا يستهان به في ضعف العلاقة الزوجية وفتورها أو نهايتها في أحيان أخرى، فما هي إذا الأسباب الرئيسة التي تجعل من الحماة أمرة متسلطة؟ وما هي مظاهر ذلك التسلط؟ وهل من أمل سريع في علاجها؟

أسباب المشكلة: الأسباب التي من شأنها إيجاد الهوة في العلاقات الزوجية والأسرية بسبب تدخل أم الزوج وتسلطها كثرة منها:

أولاً: تدليل الأمهات للأبناء منذ نعومة أظفارهم فينشأ الابن اتكالياً وعندما يكبر يصبح هيكلًا قد فرغ من مضمونه ومحتواه، وتبقى إرادته تبعاً لمراد أمه ويصير بسببها دمية من الدمى ينتظر حركة من خارج حسه وإدراكه، فيحيله ذلك كله إلى سلبية مريرة باردة فلا تجعل منه رجلاً جديراً باتخاذ أبسط القرارات فضلاً عن أشدها وأخطرها.

ثانياً: موت الزوج مبكراً؛ وقد يحدث موت الزوج في فترة مبكرة قللاً وارتباكاً في حياة الأسرة وخاصة الزوجة الشابة، التي ترفض من يتقدم للزواج منها لأنها نذرت أن تربي أبنائها، فتقوم بدور الأب

١. الإسراء: ٢٣.  
٢. نزهة المجالس: الشيخ عبد الرحمن بن عبد السلام الصفوري الشافعي البغدادي (ج ١ ص ١٩٩ طبع القاهرة).

آثار المشكلة:  
أما عن الآثار التي تترتب على تلك المعضلة من بين ما رأيناه من مظاهر الشقاق وعدم الانسجام الأمثل، بين الزوجة والأم من ناحية وضياع الابن بينهما من ناحية أخرى فهي:

- ❖ آلام نفسية مبرحة بسبب اضطرابات الجهاز العصبي والاضطرابات في وظائف الأعضاء إذا ثبت أن القلق والحزن واليأس الذاتي يؤثر على أجهزة الجسم المختلفة فقد يؤدي إلى خلل بين وظائف الأعضاء وصدق الله العظيم إذ يقول: (وَإِنِّي ضَعُفْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحَزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ)<sup>٣</sup>.
- ❖ تعطيل الملكات البنائة بسبب كبت الإرادة، فتقل الفرصة الحقيقية للاستفادة من عطاء الزوجة وبذلها.

❖ إصابة الزوجة بداء التردد في غالب أمرها، لأنها طالما أحجمت عن اتخاذ قرارها، أو أن تبوح بما في طبقات نفسها.

❖ فقدها القدرة على التصور الصحيح للحياة، بسبب فرض المفاهيم الموروثة بالضغط والقوة الأدبية.

العلاج:  
❖ أن تعلم الأم أن الزواج من سنن الكون الحياتية والفطرية، وأن ارتباط الأب بزوجه وأبنائه أمر غريزي محض، وذلك كي يتحقق السكن المنشود والمودة الموجودة: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)<sup>٤</sup>. فإذا علمت الأم ذلك استراحت وأراحت ولو رجعت بها دواعي الذكريات إلى الوراء قليلاً لعلمت أنها في يوم ما قد استأثرت بزوجه وهو يرعاها بمودته، ويغذوها بحنانه ويتدفق عليها بعطفه، عندها لن تتكرر على فلذة الكبد أن يشمل أهله بالرعاية والعناية والود والرفقة.

❖ أن تعلم الأم أن سعادتها الحقيقية إنما تنبثق من سعادة الأبناء والأحفاد؛ لأنها بمثابة الشجرة التي تلتف حولها جميع الأغصان فيضيء الناس في ظلها ويأسون بنسيمها.

❖ أن يقرأ الابن لأمه وزوجه (في جلسة عائلية كريمة) فصولاً من

٣. يوسف: ٨٤.  
٤. الروم: ٢١.

الترغيب والترهيب بشأن ما تمر به الحياة الزوجية من منعطفات، فلعل دوام التذكير يحول القلوب القاسية إلى العطف واللين والشفقة ويهذب غبشها.

❖ أن تصبر الزوجة صبر الرضا بالقضاء لا صبر القهر والاضطرار حتى تؤجر في كل ما تفعل وما تدع، وأن تدعو لأم زوجها بظهر الغيب أن يشرح الله صدرها، ويهذب طبعها ويلين قلبها نحوها، فهي أم لزوجها وجدة لأبنائها، ومرضاها جزء من الإيمان بالله ورسوله.

❖ أن تبذل الزوجة جهدها قدر الطاقة في أن لا ترد على أم زوجها سبابها أو إهانتها حال الرضا أو الغضب راجية من الله وحده المثوبة، تاركة حظ نفسها، ومن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه.

❖ على الزوج أن يناصح أمه بعيداً عن زوجته، وأن يكلم زوجته في غيبة أمه، وأن يمسح بقلبه الشفيق جراحات زوجته، وأن يجبر كسرهما بين حين وآخر فيأخذ بيدها إلى طريق العفو والصفح، ويخبرها أن الله قادر على تغيير الحياة النكدة والأيام الرتيبة إلى حياة سعيدة سهلة منظمة ممتعة في معناها ومبناها.

عندها ستنتشع العاصفة، ويندحر الشيطان، وتسير القافلة في هدوء إلى مقصدها وغايتها، فلعل الله أن يمن بعناية ترفع البناية إنه على ما يشاء قدير



## الأنوثة رمز المرأة

أودع الله سبحانه وتعالى في المرأة صفة كثيرة محببة للرجل، ومن أبرز تلك الصفة هي (الأنوثة)، بكل ما تحمل هذه الكلمة من معاني جميلة ورقيقة ودافئة، وقد قال رسول الله ﷺ: (إن من القسم المصلح للمرء المسلم أن يكون له المرأة إذا نظر إليها سرته وإذا غاب عنها حفظته وإذا أمرها أطاعته)¹.

وعن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) قال: (خير نسائكم التي إذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحياء وإذا لبست لبست معه درع الحياء)².

وقد تتصرف بعض النساء بتصرفات تضيع معها أنوثة المرأة أحياناً، وأود أن أذكر بالبعض منها علها تنفع

١- نفس المصدر.

٢- الكافي: الشيخ الكليني: ج ٥ ص ٣٢٤.

شيء تشعره .. ولا تراه غالباً ويقول الرجل: أريدها ضعيفة معي قوية مع الآخرين، فهذه هي الأنثى الحقيقية في نظر الرجل ...

والرجل يستطيع مساعدة المرأة على الاحتفاظ ، بهذه الأنوثة بأن يحترم ضعف المرأة معه .. ولا يستغله وأن يمنحها القوة بعطفه وحنانه واحترامه .. وأن يعلمها الضعف الجميل وليس ضعف الانزواء وفقدان الثقة.

الأنوثة فن .. والرجل يستطيع بذلك أن يعلم زوجته هذا الفن .. فبعض الرجال يتقن هذا الفن .. وبعض الرجال يدفع المرأة إلى أن تتخلى عن أنوثتها وضعفها وتتمرد على الرجل لأنه استغل حبها وضعفها وأهانها بدلاً من أن يثني عليها .. والإمام الصادق (عليه السلام) يقول: (ما أظن رجلاً يزداد في الإيمان خيراً إلا

الذكوري ... إن علا صوتها.. أو أصبح خشناً فظلاً، أو أدمت (العبوس) والانفعال، أو تعاملت (بعضلات) مفتولة، أو نطقت لفظاً قبيحاً أو فاحشاً، أو تخلت عن الرحمة تجاه كائن ضعيف، أو أدمت الكراهية وفضلتها على الحب، أو غلبت الانتقام على التسامح، أو جهلت متى تتكلم .. ومتى تصمت، أو قصر شعرها وطال لسانها، تضيع أنوثة المرأة حين تهمل الرقة والطيبة، وحين تنسى حق الاحترام والإكبار للرجل زوجاً وأباً وأخاً .. ومعلماً، وحين لا توقر كبيراً أو ترحم صغيراً، جمال المرأة ليس في قوامها .. أو ملامحها فحسب ورشاققتها ليست في (الريجيم) القاسي، فالأنوثة

ازداد حياً للنساء)³. ونجد هنا بعض النساء يتغيرن إلى النقيض الرجل الواثق من نفسه يستطيع أن يقود أقوى النساء ويحيلها إلى كائن وديع يحتاج منه لمسة حنان.



٣- الكافي: الشيخ الكليني: ج ٥ ص ٣٢٠.

## العلاج الأمثل للصداع المزمن

كفتي يديك على اعلى صدرك واتركهما لمدة دقيقتين ثم حرك كفتيك نحو عظمة القفص الصدري ثم استمر في التنفس بعمق لمدة دقيقة أو دقيقتين.

٣- اخيرا حرك يديك نحو السرة وتنفس بعمق مرة اخرى من دقيقة الى دقيقتين.

ويبدو أن التركيز على أسلوب التنفس ببطء يعمل على تحقيق الأسترخاء للجسم والأعصاب عامة، بالتالي ينهي نوبة الصداع دون أدوية.

إجراء بعض تمارين التنفس التي أثبتت نجاحها في تخفيف حدة الصداع وتقليل نوباته وتشمل التمارين الخطوات التالية:

١- الاستلقاء على الظهر أو الجلوس على مقعد مع وضع القدمين على الأرض ثم اغماض العينين والتنفس ببطء وبلااستنشاق من خلال الأنف والزفير عن طريق الفم، ويجب الاستنشاق بعمق بحيث تمتلئ الرئتان حتى النهاية وعند الزفير افعل ذلك ببطء دافعا الهواء من صدرك ثم بطنك.

٢- اثناء عملية التنفس تلك ضع

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصداع المزمن بالذات ذلك الصداع المتسبب عن التوتر والضغط العصبي والنفسي لا يفيدهم تناول المسكنات كثيرا وسبب ذلك ان معظم المسكنات تحتوي على مادة الكافيين (التي تساعد على امتصاص المادة المسكنة) لذلك فان الأكتار من استخدام المسكنات يؤدي بعد فترة الى ازدياد نوبات الصداع بسبب الكافيين لذلك ينصح الأطباء المختصون بأمراض الصداع باتباع وسائل أخرى للتخلص من الصداع المزمن مثل



## العصبية والتوتر

التأثيرات عديدة، بحيث يعتمد البعض إلى حرق وحدات حرارية، فيما يخزن آخرون وحدات حرارية إضافية ويزداد بالتالي وزنهم. تنقطع الشهية عند البعض، فيما يلتهم البعض الآخر أي شيء يقع بين أيديهم... صحيح أن القليل من التوتر مفيد للحفاظ على اليقظة في وجه التحديات، لكن الكثير من التوتر يؤكسد الجسم وقد يسبب انقباضات عضلية والتهابات في الجسم.

في كل صباح، تتكرر النغمة نفسها... مساعدة الأولاد للذهاب إلى المدرسة، تنظيف المنزل على عجلة، ارتداء الثياب للتوجه إلى العمل... أو إلى السوق... ومع مرور الأيام، يتعرض إيقاعنا البيولوجي للكثير من الضغط فنعاني حتماً من التوتر. وعند المعاناة من التوتر، يبدو كل شيء أكثر تعقيداً. نشعر سريعاً بالغضب والعصبية، وننسى أموراً مهمة، ونتوتر من دون مبرر. وعلى الصعيد الجسدي، تكون





لطالما ظلت الحناء الشغل الشاغل للكثير من النساء في البلاد العربية خاصة، فهي منذ قديم الزمان رافقت المرأة والرجل على حد سواء، والنبي محمد ﷺ هو المعلم والقدوة الحسنة للمسلمين كافة وللعالم أجمع، حيث كان ﷺ يختضب بالحناء، وكان يوصي أصحابه بها...

فغن أمير المؤمنين علي ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: (أختضبوا بالحناء، فإنه يزيد في شبابكم وجمالكم ونكاحكم وحسن وجوهكم، ويباهي الله بكم الملائكة).<sup>١</sup>

وقال رسول الله ﷺ: (الحناء خضاب الإسلام، يزيد في المؤمن عمله، ويذهب بالصداع، ويحد البصر، ويزيد في الوقاع، وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة).<sup>٢</sup>

وقال رسول الله ﷺ: (ما خلق الله شجرة أحب إليه من الحناء).<sup>٣</sup>

وعن سلمى أم رافع: (أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحد وجعا في رأسه إلا احتجم، ولا شكا إليه وجعا في رجليه إلا قال اختضب).

وعنها أيضاً قالت: كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء).<sup>٤</sup>

### لمحة تاريخية

عرفت الحناء منذ القديم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى، إذ صنعوا من مسحوق أوراقها معجونة لتخضيب الأيدي وصبغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد كثير من المومياء الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطرًا من أزهارها. ولها نوع من القدسية عند كثير من الشعوب الإسلامية إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها الممتازة فتخضب

١. مكارم الأخلاق: الشيخ الطوسي: ص ٥٦٤.

٢. بحار الأنوار: ج ٢٦ ص ٩٩٢.

٣. رمز الصحة: السيد محمود الأصفهاني: ص ٧١.

٤. الأصابة: ج ٢ ص ٩٠٧.

بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، كما يفرشون بها القبور تحت موتاهم. والموطن الرئيسي لزراعة الحناء جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الاستوائية لقارة إفريقيا. كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والهند والصين.

### استعمالات الحناء

الحناء لا يستعمل طبيا في أوروبا وأمريكا الشمالية، ولكن في الطب الشعبي أو الطب التقليدي يستعمل الحناء خارجيا في غسولات الوجه والشعر، والحناء يستخدم كصبغة dye منذ آلاف السنين، حيث إن التقاليد والعبادات وأغلب مجتمعات افريقيا وجنوب وشرق آسيا وكذلك في الدول العربية والإسلامية للتزيين وللظهور بالمظهر الحسن والجميل يوضع الحناء كصبغة للشعر والأظفار والأقدام وراحة الأيدي وظهورها.

وانتشر استعمال واستخدام الحناء لصبغ الشعر والنقش به على الأيدي والأرجل في السنين الأخيرة في أوروبا وأمريكا الشمالية مما جعل الشركات الأمريكية والأوروبية لصناعة مستحضرات التجميل تتنافس لإنتاج العديد من مركبات التجميل التي تدخل في صناعتها أوراق الحناء وكذلك وجود العديد من صبغات الحناء للشعر وذات الألوان المختلفة من اللون الأشقر حتى اللون الاسود او الداكن، ويغلف الحناء بعلب جذابة وبياع بأسعار اضعاف السعر الذي يباع به السعر المنتج من الدول العربية أو الآسيوية.

أما بالنسبة لتغيير لون الحناء من الأحمر إلى الاسود فيمكن اضافة مادة نباتية إلى الحناء ليعطي لونا اسود جميلا

مثل نبات الكتم والوسمة وهما يكثران في المناطق الباردة وكان نبات الكتم والوسمة يستخدمان من ازمة طويلة كصبغة لتسويد الشعر حيث يوجد بهما صبغة سوداء وقد بدأت بعض المصانع انتاج مثل تلك الصبغات وهي طبيعية ويمكنك تحضيرها بنفسك باخذ الحناء وسحقه ثم سحق احد النباتين المذكورين اعلاه ومزجها جيدا واستعمالها كصبغة سوداء.

### الخصائص الطبية للحناء

- تستعمل الحناء في التجميل، فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة.

- وتستعمل عجينة الحنة في علاج الصداع بوضعها على الجبهة.

- وتستعمل زهور الحنة في صناعة العطور.

- والتخضب بالحناء يفيد في علاج تشقق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة.

- وتستعمل الحناء في علاج الأورام والقروح إذا عجنت وضمّد بها الأورام.

- نبات الحناء يستعمل غرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان.

- وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس، ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون، لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي.

- وقيل أن الحناء علاج جيد لمرض الاكزيما أضيف الماء الى الحناء ثم ضعه على المكان المصاب ٣-٥ مرات.

## نفض الفراش قبل النوم

قالها من قبل: (إذا أوى احدكم الى فراشه فلينفذ فراشه بداخله ازاره فأنه لا يدري ماخلفه عليه). لان كثير منا يعتقد أنه ينفذ فراشه ليبعد الحشرات عنها وهذا غير صحيح فالمسألة أكبر من مجرد حشرات.

ان الله ورسوله لا ينهى عن شيء الا اذا كان يضر بصحتك وخاصة الذين يتناوبون على نفس الفراش تصبح هذه الجراثيم أنواعاً وأشكالاً وأحجاماً وكذلك يجب تعريض الفراش الى الشمس دائماً وذلك لأن هناك حشرة تعيش في الفراش والبطنانيات والوسادات (المخدات) وهي لا ترى إلا بالمجهر وأفضل طريقة للتخلص منها هي عرض الفراش للشمس وذلك لأنها حساسة للضوء والشمس علماً إن هذه الحشرة لا تتأثر بالغسل فقط وإنما يقضي عليها ضوء الشمس.

هذه سنة يهجرها كثير من الناس مع العلم ان النفض على الفراش فيه اعجاز علمي حيث اثبت العلماء والشيوخ الأفاضل أن الانسان حين يأوي الى فراشه تموت في جسم الانسان خلايا فتسقط على فراشه وحينما يستيقظ الانسان تبقى الخلايا موجودة في فراشه وعندما ينام مرة أخرى تسقط خلايا مرة أخرى فتتكاثر وتدخل في جسم الانسان فتسبب له أمراضاً والعياذ بالله وهذه الخلايا لا ترى الا بالمجهر وحاول الغربيون حل هذه المشكلة فقاموا بغسل هذه الفرش بمواد منظفة لكن وجدوها بدون جدوى، استخدموا جميع المنظفات لكن لم تتحرك هذه الخلايا فقام أحد العلماء الغربيين بنفض هذه الخلايا بيده ثلاث مرات فإذا بالخلايا تختفي، ففرح هذا العالم بهذا الاكتشاف.

فرد عليه رجل مسلم قال: إن الرسول ﷺ قد





# الزهور

❖ علياء الزبيدي

كل شيء في هذا الوجود خلق بدقة وإتقان، وله فوائد جمة لخدمة بني آدم، إذ أن الله سبحانه لا يخلق شيئاً عبثاً تعالى عن ذلك علواً كبيراً، وأحد تلك المخلوقات الرائعة الزهور... بألوانها المختلفة والجميلة، وحين يتطلع أي منا إلى مجموعة من الزهور لا شك أنها تبعث في نفسه الراحة والأمان والشعور بالطمأنينة والإحساس المرهف بالحياة الرغيدة، وهي خير ما يعبر عن الحب والمودة بين الناس كافة، ولعل باقية من الزهور تقدم بصفة هدية، تتعش ذاكرة

القلب وتبحث في زوايا الذاكرة عن اللحظات الدافئة والحنونة والتي ملؤها المحبة والبهجة... من أجل هذا كله عليك سيدتي أن تجعلي الزهور تملأ أركان المنزل، وأن تقدمي لزوجك أو طفلك أو من تحبين من الاهل والاقارب، زهرة فهي خير دليل على محبتك، ولعل أجمل ما يقدم لشخص مريض باقية زهور تبعث في نفسه الأمل والسؤدد... ومن ألوان الزهور:

❖ الالبيض: حيث يبعث النقاء والهدوء في النفس... ❖ الالاصفر: يتميز بطابع التكبر والغرور... ❖ الالأزرق: يبعث الراحة والأطمئنان... ❖ الالوردي: يشعر بالراحة والإطمئنان... ❖ الالاحمر: يعبر عن الحب والتفاؤل... ❖ الالبنفسجي: يشعر النفس بالبرقة والصفاء... وطبيعة الالورود لها فن ذوقي رفيع لدى النساء خاصة وتبعث في نفوسهن الفرح والسرور وتضيف الرقة لشعورهن المرهف...

## مزار التجميل

إن تلك نساء العالم يجربن عمليات تجميل في الثدي باستخدام السيليكون طبقاً لإحصائية في الجامعة الفدرالية البرازيلية (أونيفيسب) ولكن معظم هؤلاء النسوة، وبخاصة من ترغب في الحمل والإنجاب بعد عمليات التجميل هذه، لسن على دراية كافية بالأضرار التي يلحقها السيليكون

بحليب الأمهات وبالتالي رضاعة الأطفال. وجاء في الإحصائية بأن السيليكون المستخدم في عمليات تجميل الثدي المرأة يمكن أن يسبب تلوثاً في حليب المرأة التي أجرت عملية زرع السيليكون في الثدي لأسباب تجميلية أو غير تجميلية. وحذرت الدراسة أيضاً من أن السيليكون قد

يُفسد الفيتامينات الطبيعية الموجودة في حليب الأم والتي تمنح الأطفال الذين يرضعون حليب أمهاتهم حماية طبيعية ضد أمراض كثيرة عند الكبر.

## النسيان

### اسباب... ومعالجات

هناك قدر طبيعي من النسيان يتعرض له كل انسان. وذلك في حالة عدم تذكر الاحداث التي وقعت في فترات بعيدة أو مر عليها فترات بعيدة أو مر عليها فترة طويلة من زمن. ولكنه عندما ينسى الأحداث القريبة جداً فان ذلك يعني ان هناك خللاً في خلايا الذاكرة التي توجد في النصف الصدغي للمخ. وهي مسؤولة عن تسجيل جميع الأحداث واختزانها في الذاكرة ويقوم الشخص بإستدعاءها كلما أراد ذلك. الأسباب التي تجعل الانسان دائماً النسيان هي:

- ❖ وسواس الشيطان والذنوب
- ❖ كثرة تداخل الأحداث اليومي، مما يسبب ضعفاً في عملية طبعها في خلايا التذكر.
- ❖ عدم التركيز وكثرة السهو.
- ❖ فقر الدم ونقص الحديد.
- ❖ الإرهاق الذهني وقلة النوم.
- ❖ عدم الإنتظام بالأكل ووجبات الغذاء.

❖ القلق الزائد والخوف والتشاؤم والضوضاء الزائده. وكي يتجنب الإنسان النسيان فهناك إرشادات يمكن إتباعها تساعد قوة الذاكرة لديه: كثرة الاستغفار والحرص على ذكر الله. أخذ قسط كبير من النوم والراحة لأن قلته تسبب إرهاق لخلايا التذكر. أخذ فترات من الراحة أثناء النهار. وكذلك الهدوء أثناء العمل يساعد كثيراً على إستقرار المعلومات وحسن إنطباعها في الذاكرة. الإبتعاد عن المشاكل والمشاحنات الأسرية التي تجلب القلق والخوف والتشاؤم. عدم تناول الأطعمة الدهنيه بكثرة. تناول مواد غذائية غنيه بفيتامينات (ب) بانواعه سواء في اللحوم أو البقول و(أ) اللذي يوجد في كثير من الخضروات اهمها الجزر.

## قصة ذات معنى

هي مغلفة بالحقيبه!!

صُدمت وشعرت بالخجل الشديد أدركت فقط الآن بأن علبتها كانت في حقيبتها وأنها كانت تأكل مع الرجل من علبته هو !! أدركت متأخرة بأن الرجل كان كريماً جداً معها وقاسمها علبه البسكويت الخاصة به بدون أن يتذمر أو يشتكى !! وإزداد شعورها بالخجل، أثناء شعورها بالخجل لم تجد وقتاً أو كلمات مناسبة لتعتذر للرجل عما حدث من قله ذوقها.

هناك دائماً أربعة أشياء لا يمكن إصلاحها:

- (١) لا يمكنك إسترجاع الحجر بعد إلقائه.
- (٢) لا يمكنك إسترجاع الكلمات بعد نطقها.
- (٣) لا يمكن إسترجاع الفرصة بعد ضياعها.
- (٤) لا يمكن إسترجاع الشباب أو الوقت بعد أن يمضي.

لذلك اعرف كيف تتصرف ولا تُضيع الفرص من يدك ولا تتسرع بإصدار القرارات والأحكام على الآخرين.

سيده شابة كانت تنتظر طائرتها في مطار دولي كبير ولأنها ستنظر كثيرا إشترت كتاباً لتقرأ فيه واشترت أيضا علبه بسكويت جلست وبدأت تقرأ كتابها أثناء إنتظارها للطائرة وكان يجلس بجانبها رجل يقرأ في كتابه وعندما بدأت في قضم أول قطعة بسكويت كانت موضوعة على الكرسي بينها وبين الرجل فوجئت بأن الرجل بدأ في قضم قطعة بسكويت من نفس العلبه التي كانت هي تأكل منها بدأت هي بعصبية تفكر أن تلكمه لكمة في وجهه لقله ذوقه فكل قضمه كانت تأكلها هي من علبه البسكويت كان الرجل يأكل قضمه أيضاً زادت عصبيتها لكنها كتمت في نفسها عندما بقى في كيس البسكويت قطعة واحدة فقط نظرت إليها وقالت في نفسها (ماذا سيفعل هذا الرجل قليل الذوق الآن) لدهشتها قسم الرجل القطعة إلى نصفين ثم أكل النصف وترك لها النصف قالت في نفسها (هذا لا يحتمل) كظمت غيظها وأخذت كتابها وبدأت بالصعود إلى الطائرة عندما جلست في مقعدها بالطائرة فتحت حقيبتها لتأخذ نظارتها وفوجئت بوجود علبه البسكويت الخاصة بها كما



## الطعام ومشاهدة التلفاز

### البطاطس المسلوقة أفضل غذاء للريجيم

أفاد باحثون بأن أكل البطاطس المسلوقة في الماء بغير إضافات وبدون ملح هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن، وذلك لأنها تحتوي على مواد تستطيع امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان. وأشار الدكتور (موسى الخطيب) خبير التغذية والنظم العالمية للريجيم، إلى أن البطاطس المسلوقة بها مادة قادرة علي امتصاص كل السموم



إن عملية هضم الطعام يجب أن تتم في بيئة هادئة ويعيدا عن الانفعال، فكثير من الناس يأكلون وهم يشاهدون التلفاز والصخب الصادر عنه دون أن يعلموا بأن ذلك يعقد عملية الهضم عند الشخص ويتسبب في تراكم الدهون. وحذر الباحثون الناس الذين يشاهدون الموسيقى الصاخبة أو المسلسلات الدرامية غير الهادفة عبر التلفاز من مغبة تناول الطعام أثناء الصخب لأن ذلك قد يؤدي إلى اصابتهم بعسر الهضم الذي يؤدي إلى السمنة. وأضاف الباحثون بأن عملية الهضم عند جميع المخلوقات تتطلب جوا هادئا وحالة من الاسترخاء، ولكن لابس من الاستماع إلى موسيقى هادئة.

وأوضح البحث بأن تناول الطعام أمام التلفاز يؤدي إلى فقدان التركيز على كمية الطعام التي يتناولها الشخص وفي معظم الأحيان يأكل أكثر من اللازم الأمر الذي يؤدي إلى انتفاخ المعدة ومن ثم يصاب الشخص بعسر الهضم.



## مضار البكتريا

وينبغي إزالة التجمد عن الأغذية داخل الثلاجة، لأن البكتيريا سرعان ما تتكاثر في درجات الحرارة المرتفعة. ولإزالة التجمد يُفضل أن يتم نزع عبوة التغليف ووضع المنتج بعد ذلك في وعاء. كما ينبغي التخلص من عبوة التغليف والماء الناتج عن إزالة التجمد في الحال.

نسبة كبيرة من البكتيريا الملتصقة بالأطعمة من الخارج. ويُفضل ألا يتم استخدام نفس الأدوات، كالسكين وألواح التقطيع مثلاً، عند إعداد الأغذية النيئة والمطهية. كما ينبغي أيضاً أن يتم إعداد اللحوم والأسماك على لوح تقطيع مختلف عن اللوح الذي يُستخدم مع الفاكهة والخضروات.

غالباً ما تتواجد بكتيريا بداخل المواد الغذائية. وفي حال ملامسة الأيدي وأسطح العمل أو أدوات المطبخ لهذه البكتيريا، فعينئذ يمكن أن تنتقل البكتيريا إلى العديد من الأطعمة التي لا يتم تسخينها. وبناءً على ذلك، ينبغي اتباع الإرشادات التالية داخل المطبخ: ينبغي غسل اللحوم النيئة والأسماك والدواجن بماء بارد. وبهذه الطريقة يتم التخلص من

## البصل



التهابات الرئة، البروستات، عسر التبول، استعادة القوة والنشاط، والقوة التناسلية، للكدمات والرضوض، للقروح السرطانية، للدماغ والجمرات، للقروح المتعفنة، لتورم الأصابع في الشتاء، للصداع، لحب الشباب، للأكزيما، لسرطان الجلد، أمراض الكلى والحصى، لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح، البول السكري، لأمراض الأذن، لتساقط الشعر، للشقيقة، لأمراض العيون... وغيرها الكثير.

وقد أشارت إحدى التقارير الطبية بأن الشخص الذي يتناول ٥٠ كيلو غرام من البصل سنويا فإنه لا يصاب بأي من الأمراض التي ذكرناها...

البصل لا يجعله إلا محروم، لأنه في كل بيت له وجود، وهو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة.. والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطوعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً.

وقد ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل، (والبصل المشوي يقوي الجسد، ويحمر الوجه، ويشد العضلات..).

والأمراض التي يعالجها البصل: مرض السرطان، الأمراض النفسية، الروماتيزم، السعال الديكي، الربو،



## لا تدع المرأة تفوز عليك بالعمر الطويل

### البُكاء



(عينان لا تمسهما النار عينٌ بكت من خشية الله وعينٌ باتت تحرس في سبيل الله)<sup>٢</sup> والبكاء يزيد من عدد ضربات القلب، ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكفتين، وبعد الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي وتسترخي العضلات مرة أخرى وتحدث حالة شعور بالراحة، فتكون نظرة الشخص إلى المشاكل التي تورقه وتقلقه أكثر وضوحاً، بعكس كبت البكاء والدموع الذي يؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر المؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل الصداع والقرحة. وفي مجتمعاتنا الشرقية ربما يُعتبر بكاء الرجل شيئاً مشيناً أو دليلاً على الضعف، إلا أن الحقيقة أن للرجل الحق في أن يبكي، فكبت الدموع ربما يعرض الإنسان رجلاً كان أو امرأة للخطر فقد يصيب بأزمات القلب واضطرابات المعدة والصداع وآلام المفاصل. ويرى العلماء من ذلك أن عمر المرأة أطول من عمر الرجل لأنها لا تتردد في ترك العنان لدموعها ولا ترى في ذلك حرجاً، وبالتالي يسهم ذلك في راحتها النفسية والجسدية، أما الرجل - في المجتمعات الشرقية بالذات - فمع تعرضه للضغوط وفي الوقت نفسه تحفظه بشأن البكاء وبعملية حسابية بسيطة وجد العلماء أن المرأة نظرياً تكون أطول عمراً، ولذلك يحذر العلماء الرجال بقولهم: (لا تدع المرأة تفوز عليك بالعمر الطويل).

كم تمنيت أن أستطيع البكاء، لكن كبرياتي لم يعني على ذلك، وظلت حسراتي وآهاتي حبيسة صدري، يساورني الشك في إخراجها، ولعلها إن ظلت بأعماقي ستقتلني... هكذا بادرتني بهذه الكلمات حين التقيتها ... وقلت لها: إذا أحسست برغبة في البكاء فلا تحبس دموعك، فإن كثيراً من الآلام والأحزان والغضب تسيل مع هذه الدموع، وهذا ما تشير إليه أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) حيث قال الإمام الصادق (عليه السلام): (لما مات إبراهيم هملت عينا رسول الله ﷺ بالدموع، ثم قال: تدمع العين، ويحزن القلب، ولا نقول ما يسخط الرب، وأنا بك يا إبراهيم محزونون).<sup>١</sup> وأنت تعلمين أن دموع المرأة أسرع من دموع الرجل.

فالمرأة تتعلم البكاء قبل الرجل، لأن تربية الفتيات تحتاج إلى قدر كبير من الحزم قد لا يحتاج إليه الصبي، لهذا فهي تبكي لأنها تُعاقب أكثر مما يعاقب شقيقها. وبعض علماء النفس يعتبرون بكاء الكبار عودة إلى الطفولة.. انهم يبكون لأنهم لا يجدون وسيلة إلى عطف من حولهم ويبكون لأنهم لا يجدون وسيلة للتفيس عن الضغط النفسي إلا الدموع، ويبكون حزناً وقهراً وفرحاً أيضاً، يقول الإمام الصادق (عليه السلام) (من خاف على نفسه من وجد بمصيبة فليفض من دموعه، فإنه يسكن عنه).<sup>٢</sup> وللبكاء فوائد في الدنيا والآخرة فعن رسول الله ﷺ:

١. الكافي: ٢: ٢٦٢ ح ٤٥.

٢. من لا يحضره الفقيه: ١: ١١٩ ح ٥٦٨.

٣. نيل الأوطار: الشوكاني: ج ٨ ص ٢٧.



## الجنة

### تحت أقدام الأمهات

❖ أبرار لطيف

أنتِ الطمأنينة... أنتِ الحنان... من تحت قدميك ينبع الخير والحنان، حين تبسمن تبسّم لنا شفاء الزمان، وتزهر الآمال في عيوننا ... وتفتح لنا أبواب الجنان... حين أنظر لوجهك أشعر بالأمان، لأن نبض قلبك هو نبض الحياة المتدفق... لأن فيه كل ما أحتاجه لأتغلب على عاديّات الزمان... أمي... وما أعظمها من كلمة... فلو جمعت كل كلمات الدنيا لن تجد كلمة دافئة كهذه الكلمة...

من أجل هذا نريد أن نشكر لها عناها وتعبيها وحبها لنا...

فمن أنعم الله عليه بوجود والدته إلى جواره فليشكر الرحمن على هذه النعمة التي قد لا يعرف الكثير منا معناها، ومن عرف معناها فليطأطأ راسه إجلالاً واحتراماً، ليُقبل أقدام من حملته ليالياً وأياماً طوالاً، وليسجد لله شكراً...

ومن يُتم في صغره أو كبره، وفقد القلب الذي كان ينبض مع قلبه، فليتوضأ وليصلي ركعتين استغفاراً لمن غدته من ماء الحياة وحمته بدموع الأيام، استغفر لمن عينها لم تزل ترعاك أبداً وكيف لا يكون ذلك وأمير المؤمنين علي (عليه السلام) يقول حين سأله عن عصرة القبر كيف هي؟ فأجاب (عليه السلام) أسألوا المرأة عن ساعة المخاض... فإنها ساعة عسر يغفر الله فيها الذنب العظيم.



# الإعلام هواية أم إحتراف

شدوان مهدي يوسف

تقتضي أية حرفة مهما صغرت زمناً لإتقانها، وحرقة الإعلام لا تختلف من حيث المبدأ عن سواها وفي أي مجال من مجالاته، كلها تتطلب الجهد والحدائق المهنية، للتمكن منها بشكل عملي تطبيقي، ويجا في الصواب من يعتقد أن بالإمكان الحصول على الإحتراف بتلك الحقول لمجرد وضع اسمه إلى جانب أحداها.

الأمر ببساطة يقتضي الإطلاع الواسع، والأهم من ذلك (الإبتكار) الشخصي، والقدرة على التصرف العملي عند بروز مشكلات شائكة تتطلب حلولاً إجرائية سليمة.

تبرز أحياناً أسماء محددة من إعلامي المستقبل وهم يثبتون كفاءة عالية لا تتناسب مع عمرهم المهني وهؤلاء بالتأكيد من القلة النادرة وما أحوج إعلامنا إليهم لغرض رفده بالجديد وانعاشه بالمبتكر الجاد والطريف... إن القدرة والرغبة وإدامة التواصل مع تقنية مختارة، تضفر نوعاً من الإستقرار المكين لمشاريع صاحبها الإعلامي وتفتح امامه آمالاً عريضة تزيد من ثقته بنفسه مع مرور الأيام ويصبح ديدنه البحث والتقصي وتجميع المصادر لهذا الهاجس المحوري الذي يجعل من الزمن الفائض طاقة مشحونة متواترة تقتني من داخلها بنوابض متحركة منفتحة لإنتاج مشاريع مشحونة، حتى يتحقق النجاح، لذا ينبغي لنا تفحص امكانياتنا الفعلية، المتوهمة غير الموجودة لدينا بتقديم برنامج أو إدارة الأعمال أن لم يكن مؤهلاً لغير مهنته الأصلية.

وحتى لا ندع مجالاً للشك، فإننا نبارك التعددية الفنية لمن يمتلكها بحق، لا بباطل ونقبل تقديمه الإعلامي لبرنامج معين إذا كان مبدعاً خلاقاً في الحالتين الكتابة والتقديم. لكن أصل المسألة (كل لما خلق له).

فلا يجوز تطبيق معايير (الهواية) في سياق (الأحتراف) فيما لو علمنا إن من معاني الأحتراف الدقة وتحقيق الأبداعية.

# مصطلحات عالمية

أو تجريد مناطق معينة من العالم من السلاح، أو وقف التجارب التي تهدف إلى تطوير أنواع معينة من الأسلحة، والهدف من كل هذه المحاولات هو الحد من اللجوء للقوة العسكرية في فض النزاعات الدولية.

**٨- الصهيونية:** حركة يهودية سياسية تهدف إلى إعادة مجد (إسرائيل) بإقامة دولة يهودية في فلسطين، وذلك بتشجيع هجرة اليهود إلى فلسطين وشراء الأراضي لإقامة المستعمرات اليهودية في فلسطين.

**٩- تكنوقراط:** هذه الكلمة مأخوذة من كلمة تقنية الإنجليزية «تكنولوجي» وتستخدم لوصف السلطة التي يكون معظم أعضائها (وزراء وغيرهم) من التقنيين المبرزين في مجالاتهم الصناعية والتقنية. وبصورة عامة فإن

التكنوقراطي هو الشخص الذي يستند على كفاءته التقنية في مجال من المجالات ويستفيد من كفاءته هذه ليمد نفوذه وسلطته إلى مجالات اجتماعية أو سياسية أخرى خلاف اختصاصه.

**١٠- الديمقراطية:** هي حكم الشعب للشعب.. والاستخدام العملي لها: اتاحة فرصة اختيار الحاكم ونواب الشعب للشعب على أساس ما يتقدم به كل منهم من رؤى، وعرض القرارات التصيرية كافة على نواب الشعب للتصويت..(وغالبا ما يطلق على الحرية ويطلق على المشورة بعض الأحيان).

**١١- الديكتاتورية:** هي فرض نظام واحد شمولي دون خيارات مغايرة (وغالبا ما يطلق على الشخص المتسلط الظالم أو الذي يفرض آرائه).

**١٢- العولمة:** مذهب سياسي اقتصادي يهدف إلى إزالة الحدود بين دول العالم أمام نقل البضائع والأموال والمعلومات بحيث لا يعترض هذا كله أية عوائق (أي تكون للعالم حضارة عالمية واحدة ويرى آخرون أنها سيطرة أو هيمنة أمريكية على

العالم لأمركة كل شي لذلك فهم يرونها ظاهرة استعماريه ويرى البعض أيضا مفهوم آخر لها وهو: اللاحدود أو تلاشي المسافة وذلك يجعل العالم كقرية صغيرة يتم تبادل المنافع بينها وكل ذلك يرتكز على التقدم الهائل في تكنولوجيا المعلومات).

**١٣- غسيل الأموال:** المعروف أن تجارة المخدرات تجارة مريحة، ويعتبر المردود المادي الذي يعود على المتاجرين فيها كبيراً وضخماً لدرجة أنه يمكن ملاحظته على التاجر أو المهرب لذلك ظهر مصطلح جديد اسمه (غسيل الأموال) وهو يعني أن يقوم تجار المخدرات بشراء عقارات أو سيارات أو أي سلع تجارية أخرى بالأموال التي يحصلون عليها من تجارة المخدرات، وبهذه الطريقة يتفادون إيداعها في البنوك أو خطورة الإبقاء عليها لديهم.

هناك العديد من المصطلحات العالمية التي نسمعها وقد لا يعرف الكثيرون معناها، ساذكر بعضاً منها مع الشرح بإيجاز... بغية أن تكون للقارئ الكريم معرفة بهذه المفردات والتي أصبحت كثيراً ما تتداول في أيامنا هذه...

**١- الماسونية:** لغة معناها البناءون الأحرار، وهي في الاصطلاح منظمة يهودية سرية هدامة، إرهابية غامضة، محكمة التنظيم تهدف إلى ضمان سيطرة اليهود على العالم وتدعو إلى الإلحاد والإباحية والفساد وتتستر تحت شعارات خداعة (حرية - إخاء - مساواة - إنسانية).

**٢- اللوجستية:** إذا دخلت إحدى الدول حرباً مع دولة أخرى... فإنها قد تحتاج إلى حلفاء لمساعدتها في حربها... وهذه المساعدات تختلف باختلاف نوعها... فهناك مساعدات عسكرية، وتعني مشاركة دول أخرى حليفة لتلك الدولة التي ستشن الحرب، ومساعدتها في تقديم السلاح والجيوش المحاربة... وبعض الدول قد تقدم مساعدات من نوع آخر: الصيانة أو الغذاء والشراب أو مساعدات طبية، المهم أي عمل غير عسكري يسمى اللوجستي.

**٣- الزندقة:** لفظ أعجمي معرب أخذ من الفرس، كانت تطلق الزندقة على من يؤمن بكتاب المجوس (الزندافست)، وفي الاسلام يطلق هذا الاسم على كل من جحد شيئاً من الكتاب والسنة أو يجاهر في المعاصي والمنكرات والكبائر كما يطلق على المنافقين وغير ذلك.

**٤- العلمانية:** فكر غربي يدعو الى إقامة الحياة على أسس العلم الوضعي والعقل بعيداً عن الدين الذي يتم فصله عن الدولة وحياة المجتمع وحسبه في ضمير الفرد ولا يصرح بالتعبير عنه إلا في أضيق الحدود.

**٥- الحدائثة:** مذهب فكري أدبي علماني (سبق تعريف العلمانية) مبني على أفكار وعقائد غربية يهدف إلى إلغاء مصادر الدين وما صدر عنها من عقيدة وشريعة وهدم القيم الدينية والأخلاقية والانسانية ويرى الإنسان عبارة عن مجموعة من الغرائز الحيوانية... وكل هذا باسم الحرية.

**٦- الأرستقراطية:** نظام سياسي يتميز بأن يتولى الحكم فيه طبقة من النبلاء أو أفراد من الطبقة الخاصة ويكون احتكاراً لهم والحكم الأرستقراطي مبني على أساس التمييز الطبقي وعلى أساس بعض الأفراد أصلح من غيرهم.

**٧- نزع السلاح:** يقصد به الحد من انتاجه أو امتلاكه أو تخزينه بنسبة معينة أو تخفيض الاعتمادات المالية المخصصة لصناعة وإنتاج السلاح، أو تخفيض القوات العاملة في الجيوش،





قال امير المؤمنين الامام علي بن ابي طالب عليه السلام  
(كل يوم لا يُعصى فيه الله فهو عيد)

## صلاة العيد

في الصحن الكاظمي الشريف  
بإمامة ممثل سماحة المرجع الديني آية الله الفقيه السيد  
حسين السيد اسماعيل الصدر (دام ظله)  
الشيخ حيدر النصراوي

