



# العائمة المحسنة

دی الحجه ١٤٢٤ هـ العدد (٣٤)

تنشئة أبناءنا تنشئة عبادية

تؤمن لهم مستقبلاً زاهراً



مجلة شهرية تصدر عن  
ديوان الوقف الشيعي  
العتبة الحسينية المقدسة  
مركز الإرشاد الأسري

## اقرأ في هذا العدد



معتمدة لدى نقابة الصحفيين

العراقيين بالرقم ١٢٢٦ سنة

٢٠١٢



**الإشراف العام**  
السيد سعد الدين البناء

**رئيس التحرير**  
السيد ياسر الحيدري

**مديرة التحرير**  
سحر محمد رضا الطيار

**هيئة التحرير**  
سندس هاشم البناء  
ميرفت آل طعمة

**التدقيق اللغوي والديني**  
د. سالم جاري

**تصوير**  
عمار الخالدي  
بتول نحمة الفتلاوي

**التصميم والإخراج الفني**  
م. ندى الجليحاوي

علمًا أن المنشور بالجنة لا يعبر  
بالضرورة عن رأي إدارة المجلة

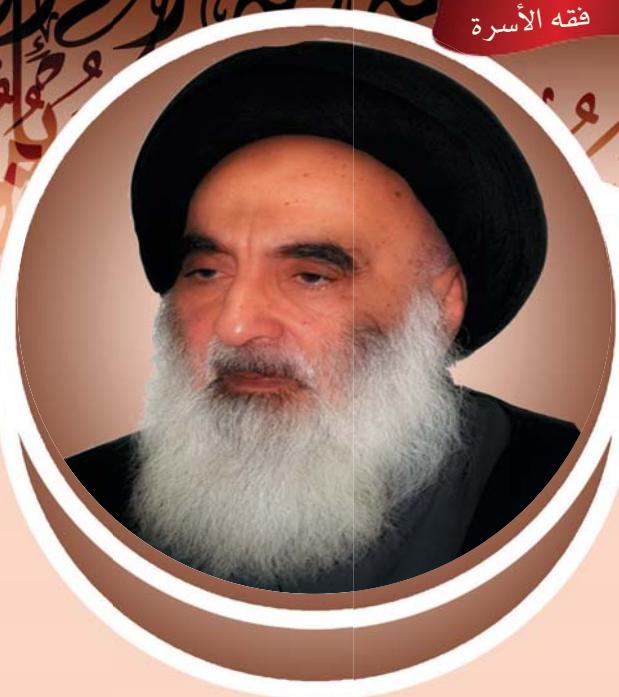
## الغدير، استمرار الرسالة

يعتبر عيد الغدير عيد الله الأكبر، وهو أفضل الأعياد لدى المسلمين من أتباع أهل البيت «عليهم السلام».. إنه يوم الإعلان باستمرار رسالة النبي صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من خلال خلافة أمير المؤمنين علي بن أبي طالب والأئمة من ذريته «عليهم السلام».

لذا حري بكافة الآباء أن يهتموا بهذا اليوم، يوم عيد الولاية والإمامية، ويعملوا على إحياء هذه المناسبة العظيمة بتثقيف أولادهم على فهم ولاية الإمام علي بن أبي طالب «عليه السلام» وأهميتها في حياتهم الدنيوية والأخروية.

جعلنا الله وإياكم من السائرين على نهج صاحب عيد الغدير، إنه سميع مجيب.

رئيس التحرير



التصرف بها عند الحاجة اليهم؟

**الجواب :** اذا كان المال ملكاً للطفل فلا يجوز للأم التصرف فيه ولو بأن تشتري له ملابس نعم للأب ولالية على مال الطفل فيتصرف فيه على طبق مصلحة الطفل. بما في ذلك صرفه على ما يقوم به حياته.

**السؤال :** قد انتشر الفساد في بلادنا بانواعه ومن أعظمها المواد المخدرة، وعم انتشارها المدارس الحكومية والاهلية بشكل ملحوظ وبدأت تشكل خطراً كبيراً على على اولادنا في المدارس، فاذا خاف الاب على اولاده من خطر هذه السموم او احتمل وقوعهم في فساد آخر كالفساد الاخلاقي نتيجة لتواجدهم في هذه المدارس فما هو تكليف الاب في مثل هذه الحالة؟ علماً ان عدم السماح لهم بالذهاب الى هذه المدارس مع عدم وجود مدارس اسلامية قد يوقعهم في حرج شديد لانه يعني حرمانهم من اخذ الشهادة العليا التي تؤهلهم للحصول على وظيفة محترمة يكسبون من ورائها معاشهم؟

**الجواب :** واجب الوالى ان يصون الولد بما يفسد اخلاقه ويؤدي الى انحرافه، فلو امكن اتخاذ الاجراءات الكفيلة بحصول الامن من انجراره الى الفساد لو دخل المدرسة . ولو بتكليف بعض المدرسين أو غيرهم بإرشاده ومراقبته بصورة مستمرة . جاز له إدخاله فيها، واما مع وجود خوف حقيقي من فساده وانحرافه جراء ذلك فلا يجوز، وليس الرغبة في الحصول على الشهادة والوظيفة مما يرخص له ذلك .

موقع مكتب المرجع الديني الاعلى سماحة اية الله العظمى سماحة الحاج السيد علي الحسيني السيستاني  
(دام ظله) )

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

**السؤال :** هل يجوز للأم أن تقتنش في أغراض ابنتها حرصاً على مصلحة الفتاة البالغة ١٥ عاماً من دون إذنها؟

**الجواب :** لا يجوز لها ولا للأب .

**السؤال :** يتناقش الولد مع والده أو الأم مع بنتها في أمر حيوي يومي نقاشاً حاداً يضجر الوالدين، فهل يجوز للأولاد ذلك ، وما هو الحد الذي لا يجب على الولد تحطيمه مع والده؟

**الجواب :** يجوز للولد أن يناقش والديه فيما لا يعتقد بصحته من آرائهم، ولكن عليه أن يراعي الهدوء والأدب في مناقشته ، فلا يحدّ النظر اليهما ، ولا يرفع صوته فوق صوتهما ، فضلاً عن استخدام الكلمات الخشنة .

**السؤال :** هل يجب على الأب تعليم ابنه الاحكام الشرعية؟

**الجواب :** نعم بمقدار ما يتوقف عليه تنشئته نشأة دينية صالحة .

**السؤال :** ما هي حقوق الأبناء على الآباء؟

**الجواب :** أن يُحسن تربيتهم وينفق عليهم مع الحاجة .

**السؤال :** بالنسبة الى المبالغ التي يحصل عليها الأطفال عند الولادة كهدية هل يحق لي في التصرف فيها او هل يمكن شراء بهم اشياء تلزمهم كالملابس او الذهب وهل والد الطفل له الحق في

## نصيرة السبط فخرًا للنّسّا وهبت

قد أرسَلَ اللَّهُ طَهْ يُنْشِيَ الورعا  
في الفتح حيدرٌ مثلُ الظلِّ يصَبِّهُ  
وأمُّ فاطمة الزهراءِ ترفَدُهُ  
والمرتضى بعده راحت تؤازره  
ومنهما السبطُ والحوراءُ قد ورثَا  
السبطُ في الطفِّ لِمَا سارَ منتفضاً  
في صدرها قد لَقِيَ الإيمانُ مرتعه  
هذت بصرختها عرشاً وما جزعت  
ما صبت الدمعَ بل صبَّت لظى جلدِ  
فكُلُّما الصبرُ نالَ المجدَ في ظفرِ  
أمسَت نشيداً تسامي في بلاغته  
خَطَّت سبيلاً رشادَ للنساءِ وإنَّ  
بنصِّرَةِ السبطِ فخرًا للنسّا وهبت  
ما لم يطْقُهُ ولم يصمدْ له جبلٌ  
شتَّتَ كُلَّ حروفِ الصبرِ فانتشرت

في كلِّ نفسٍ وللساعي إِلَيْهِ رعا  
بذو الفقارِ بصنعِ الفتحِ قد برعا  
خديجةُ .. آزرتهِ كي يسيروا معا  
أمُّ الحسينِ فنورٌ منهما سطعا  
عزماً بخصومهما قد أولدَ الهلعا  
قد أكملت زينبُ شوطاً إِلَيْهِ سعي  
لِمَا غدا من صدورِ الناسِ منتزعًا  
بلَ مَنْ أرادَ لها أنْ تنحنني جَزَعا  
هل خلت دمِعاً هما والصبرِ قد جمعا  
من صبرِ زينبِ ذاكَ المجدُ مقطعاً  
تتلوهُ ثائرةُ كي تهجرَ السجعا  
تسلكهُ سيدةٌ تخظو ولن تقعوا  
أكرم بناصرة منها العلا صُنعوا  
طاقةُه لِمَا الأسى باباً لها قرعوا  
إِذ قلت زينبَ عادَ النثرُ واجتمعا

حسن كاظم الفتال  
كرباء المقدسة



القسم الأول:

## الأسرة بين

# المفهوم الإسلامي و المفهوم الغربي

يبين القرآن الكريم للناس في الآيات الأولى من سورة النساء أن المجتمع الإنساني ، بعشيره ، وقبائله، وأقوامه ، وأممه وشعوبه ، ذو أصل واحد، ومنشأ واحد، عنه يصدرون ومن وحدته يتفرقون منبثن في أطراف الأرض ، رجالاً كثيراً ونساء . يجمعهم جامع التقوى عن طريق الإيمان بالله ، كما تجمع بينهم آصرة الرحم .



أ. علاء الفاضلي باحث تربوي  
النجف الاشرف

# الأُسْرَيْةِ الْإِسْلَامِيَّةِ أَنْ يَنْفُقَ عَلَى زَوْجَتِهِ وَأَوْلَادِهِ وَاجِبُ الْأَبِ فِي الْمَؤْسِسَةِ



ولذلك واجب الأب في المؤسسة الأسرية الإسلامية أن ينفق على زوجته وأولاده، فضلاً عن ذلك فإن من شروط الزواج تقديم الزوج مهرأً للمرأة لإشعارها بكرامتها ومكانتها، بالإضافة إلى ذلك فإن النظام الأسري يجب أن يخضع للإسلام في تفاصيل مسار العائلة، وحكمة ربط الزوجين بعقد شرعي هو أن يكون في حياة العائلة للشرع الإسلامي الذي يضمن لكل ذي حق حقه.

وإذا أمعنا النظر إلى المنهج الإسلامي في بناء الأسرة وعقدنا مقارنة بينه وبين المنهج الغربي، نستطيع أن نستخلص عدة فروق جوهرية بين المنهجين، من حيث طبيعة كل منهج والخصائص التي يتتصف بها، والآثار الناجمة عنه، وهي قضية جديرة بالاهتمام والدراسة حتى يزول الغبش عن عيون الذين انبهروا بمناهج الغرب وأخذوا يسيرون في ركبها ولو على حساب دينهم وقيمهم، ويضيق المجال هنا عن الغوص في التفاصيل، وحسبنا أن نستعرض الخطوط العامة الفاصلة بين المنهجين، والتي تمثل بالتركيز على (الجانب الديني) و (الجانب الأخلاقي) و (الجانب الإداري للأسرة) وسوف نتحدث عنها في الأقسام القادمة إن شاء الله تعالى.

يقول الباري تبارك وتعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» سورة النساء (الآية ١) .

وفي آية أخرى يذكرنا القرآن الكريم بوحدةخلق واصل المنشأ بقوله تبارك وتعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى، وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارِفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْقَاكُمْ، إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيبٌ» سورة الحجرات (الآية ١٢) .

فالقرآن الكريم عندما يخاطبنا مسلمين وغير مسلمين عرباً وعجماً زنوجاً وبি�ضا، إنما يريد التعايش والتكميل من خلال التعارف والرجوع إلى سبيل الوحدة، والرجوع إلى الأصل والانتماء إلى الحس الخلقي الكريم، والالتزام بالوازع الديني القويم، والتمسك بالتقوى الجامحة.

ومنذ نشوء البذرة الأولى للأسرة والإسلام ينبد العصبية وحمية الجاهلية وذكر الناس بأنهم كلهم من أب وأم واحدة ولم يقر بالقبيلية، ولكنه حافظ على كيان العائلة مما زادها رسوحاً وقوه بفضل صلة الرحم ومكانتها في الإسلام، وصار واجباً على المسلم إن يهتم بمعرفة أصوله وفروعه حرصاً على صلة الرحم لما في ذلك من الثواب العظيم.

# رحلة اليوم

كان يوماً شاقاً عدت متعبهً فاستلقيت في غرفتي ولم أستيقظ إلا على صوت جارتنا والتي كان من عادتها أن تزورنا بين الحين والآخر .. لم يكن الأمر مهمًا بالنسبة لي حتى لم أرد أن أذهب لأشاركهم حديثهم، بقيت مستلقيةً فلم يكن صوتهم يصل إليّ بشكل واضح سوى همسات متقطعة .. ولكن الذي أثار دهشتي هذه المرة هو لحنٌ وطريقةُ كلامهم فكان مكروهاً ماً حدث أو شيئاً من هذا القبيل حيث تبدو جارتنا منزعجةً هذه المرة وكأنها تقضضُ عمماً في داخلها ..

آه..ماذا أفعل ؟! هل أتركُ استراحةي وأقوم!! كلا أريدُ أن أنام .. ولكن ما الذي حدث؟ لا يبدو أمراً مهمًا..لا أستطيع مقاومة فضولي .. حسناً سوف أذهب لأسفسرَ عمماً جرى مع جارتنا ..

- السلام عليكم .. كيف الحال يا أم فاطمة؟

- عليكم السلام .. الحمد لله وأنتي كيف حالك؟ أتمنى أن تكوني بخير يا عزيزتي.

- شكراً أنا بخير، وما هي أخباركم؟

- في الحقيقة لا جديد يذكر ولا قديم يعاد!

قالتها وكأن هنالك غصة في قلبها إندهشتُ كثيراً ، مالذي أزعجها هكذا ياترى !!

حاولتُ تلطيف الجو قليلاً : هه ماذا حدث هل فاطمة أزعجتك اليوم؟

- كلا يا عزيزتي بل الحياةُ كلها تزعجي !!

- لماذا؟ هل حصل لأحد مكروهاً لاسامح الله؟

في الحقيقة ليس من عادي أن استجوب الآخرين ولكنني أحسستُ أن جارتنا تحتاج إلى من يواسيها فأجبت : لا ولكنني أكاد أختنق !

- تختنقين! هل أنتي مريضة؟

- كلا ولكن الضجر يقتلكني!

الآن أدركتُ مما تعاني جارتنا العزيزة .

- لماذا أنت مسيرة هكذا ياجارتنا؟ ولم الضجر والملل؟

- في الحقيقة وبعد مضي عشرة سنوات على زواجنا أشعرُ وكأن الحياة أصبحت سجنًا لنا فمنذ أن تزوجنا وحتى اليوم ونحن نعيش في رتابة قاتلة ولا يكاد يومُنا يختلفُ عن أمسنا .. أווوف روتين روتين لا أستطيع التحمل ..



دعاة الحلبي

جامعة المصطفى

بكالوريوس لغة عربية

قم المقدسة



أجبتها بدهشة : لماذا يا أم فاطمة أنتي أمراً مؤمنة ، هل نسيتني ما قاله الإمام علي ( عليه السلام ) : ( من تساوى يوماه فهو مغبون ، ومن كان أمسه أفضل من يومه فهو ملعون ، ومن لم يرى الزيادة في دينه فهو إلى النقصان ، و من كان إلى النقصان فالموت خير له ) .. خاصة وأنني زوجة وأم فكيف بباقي أفراد الأسرة ؟ !

قالت وكأن الحسرة تأخذها : صحيح .. أنت على حق ، ولكن الأمر خارج السيطرة فالحياة تفرض علينا ذلك ! - كلا يا أم فاطمة نحن من نصنع الحياة والقوى هو الذي يتحكم بها لا العكس ، هل تعلمين أن أخطر ما يهدد الحياة الزوجية هو الملل والروتين و تؤكد دراسة برازيلية حديثة ، عن ظاهرة الملل في الزواج، أن هناك خيطاً رفيعاً بين الروتين والملل، إذ تفيد بأن الروتين الدائم غير المتعدد، قد يتحول إلى ملل، ولكن العكس غير صحيح، فالملل هو الملل، ولا حاجة به إلى تعريف، أما الروتين فهو مجموعة القواعد، التي يتّبع الزوجان على إتباعها، بقصد تنظيم أمور الحياة، بما في ذلك تفاصيل وسير العلاقة الزوجية، لتفادي سوء التفاهم والفووض.

فالملل يعزّز تذبذب بالتوارن الأسري ويدفع بالزوجين إلى التهرب من واجباتهما والتساءم والتذمر والبحث عن مخرج أو مفر ليهرب إليه كل من الطرفين خارج المحيط الأسري وبالتالي فالنتائج قد تكون وخيمة في هذه الحالة إذا لم يسع الزوجين إلى إيجاد الحلول المناسبة .. وهل تعرفين ما هو سبب شعور الأزواج بالملل والروتين ؟ إن من أهم مسببات هذه الأفة الخطيرة : الفراغ والوحدة والعصبية والغربة وعدم التوافق وعدم البحث عن أساليب التجدد لكسر الروتين وغيرها.

أما إن كنتي تبحثين عن العلاج فيمكن أن تعقدا جلسة بينكما وتحاورا لتحديد مواضع الروتين والقضاء عليها بكل هدوء وتعاون ، كما يمكن أن تحاولي إيجاد بعض التغييرات كالتغيير في ديكور المنزل أو في الملابس والأكلات مما يضفي جواً جديداً للأسرة أو أن تحددا موعداً لقضاء بعض الوقت معًا من دون التفكير في المشاغل اليومية أو كالتخطيط لسفر ممتع قليل التكاليف .. وغيرها، لكن يجب أن تعرفي شيئاً مهماً جداً هو أن المرأة هي المسؤولة عن كسر الروتين وتلطيف الجو الأسري لأن الرجل عادةً ما يكون منشغلاً بالبحث عن لقمة العيش وبما أن المرأة هي المحور الذي تدور حوله الأسرة بكلامها لذلك تقع على عاتقها مسألة تغيير الجو الأسري وإضافة أجواءٍ مفعمة بالحيوية والتجدد من خلال لمساتها السحرية ..

في هذه الأثناء شكرتني جارتنا الفاضلة وبدأ عليها نوع من العجلة فقامت وقالت مبتسمة : حسناً يا اختي صار على أن أذهب لأن لدى الكثير لأفعله ..

فودعتني وذهبت مسرعة .. لافتني بقيت أفكر في يومي هذا وبالصدفة الغريبة فقد حضرت صباح هذا اليوم ندوة سلطت الضوء حول هذا الموضوع .. ياسبحان الله .. قلت لها ولازال في عجب .

# أساليب المعاملة الوالدية

القسم الأول:

دعى الإسلام إلى تأديب الأطفال وتربيتهم وتهذيبهم والرفق بهم وحسن تسمية المولود ، وقد حدد الإسلام المعالم العامة والابعاد المختلفة لتأسيس التعامل التي طابعها الحب في قوله تعالى: «أوْمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لَتُسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لَقَوْمٌ يَتَفَكَّرُونَ» الروم ٢١ وتؤدي الأسرة دوراً كبيراً في النمو الأخلاقي ، فالمنزل هو أول مكان توضع فيه البذور الأولى لتكوين شخصية الطفل وغرس الأخلاق الكريمة في نفوسهم والتحلي بالصدق والأمانة واحترام الكبير فقال: (ليس منا من لم يجعل كبارنا ويرحم صغيرنا ويعرف لعلمنا حقه)

وتشير معظم الدراسات أن تأثير المعاملة الوالدية سيظهر في المستقبل في معاملة الأبناء لأولادهم في المستقبل ، وأن الآباء الجانحين إلى القسوة غالباً ما تكون عائلاتهم تمثل إلى القسوة والصرامة ، وأن الاحساس بالعزلة والضعف ينمو خلال التفاعل المبكر بين الطفل والوالديه هنالك خمسة أساليب للمعاملة الوالدية ولكلها الوالدين وكما يدركها الأبناء .

## أ- الأسلوب التسلطى Authorization Style

إن الأسلوب التسلطى هو فرض قدر كبير من السيطرة والصرامة والقسوة ونقص عاطفة الحب والدفء ، فالآباء المسلطون يعاملون الطفل بالتهديد والتشدد معه ويهظرون له العقاب عند الفشل ولا يعطون الطفل الحب والتقدير عند النجاح، وتقييد حركة الابناء وعدم اعطائهم الحرية الكافية للتعبير عن نشاطاتهم كما يريدون ولا يسمحان لهم بحرية التعبير عن انفسهم وعن مشاعرهم ، إن القسوة في معاملة الطفل وافتقاره إلى المحبة من أسرته تؤدي إلى:

- شعوره بالكراهية والسلوك المضاد في المجتمع
- تشكيل شخصية خائفة من السلطة خجولة وغير واثقة من نفسها ومن الآخرين .
- عدم تكوين شخصية مستقلة مع صعوبة في تكوين علاقات ناجحة مع الآخران من الجنسين ، و يؤدي إلى خلق شخصية مسيرة بدرجة كبيرة .
- عدم السعادة وضعف المبادرة والانسحاب الاجتماعي .
- ظهور مظاهر الاضطراب والعدوان تجاه أقرانهم
- يؤثر سلباً على الجانب العقلي .

الاستشارية  
آيات محمود شاكر  
مركز الإرشاد الأسري  
كريبلاء المقدسة



## بـ- أسلوب التسامح Permissive Style أو الحماية الزائدة (الدلان)

- يخلق من الطفل شخصاً يضيق بأهون المشكلات ولا يستطيع مواجهة الصعوبات .
- ونجده كذلك يطلب منهم تأييداً لكل ما يقوم به من سلوك، وإذا ما اعترضوه في أمر من الأمور ثارت ثائرته شانه في ذلك شأن الطفل الصغير.
- حب امتلاك كل شيء لنفسه ، كما يجب الارفاف له رغبة او تمنع عنه أي لذة و يجب دائمًا ان يعطى ما يطلب من نقود او لعب دون النظر الى حالة الأسرة المالية .
- ونتيجة لهذا الاسلوب يصبح الطفل مدللاً وأنانياً يأخذ ولا يعطي، والتدليل يؤدي الى الشعور بالنقص والخيبة حين يصطدم الطفل بالعالم الخارجي او يذهب الى المدرسة أو حين يولد له أخي جديد .
- وسنكمي الأسلوب الثالث في العدد القادم أنشاء الله

نقصد به عدم محاسبة الأبناء عند قيامهم بأعمال غير مألوفة أو مقبولة وترك الطفل على حريته دون توجيه أو إرشاد حتى إن كان الخطأ بحق الوالدين نفسيهما ، ويؤدي هذا الاسلوب إلى :

- عدم التكيف مع الآخرين .
- إنخفاض معدلات التحصيل عند الأبناء .
- قلة النضج والاعتماد على الوالدين .
- أن يكون أكثر عداءً في زواطه .
- أقل صدقة وأقل إبداعاً .
- جعله شخصاً سلبياً ليس لديه أي رغبة في التعاون .
- أن يفرض ما يحب وما يكره على من يحيطون به وينفذ ما ي يريدون بالغضب والعنف والصرامة والتهديد .
- ضعف السيطرة الذاتية ويكون أقل دافعية في التعليم المدرسي.
- يتسم بالاتكالية لانه اعتاد على مطالبة الآخرين بمساعدته وقيامهم بتأمين احتياجاته ويسبب الموقف الخاطئة لوالديه تجاهه فيرى نفسه عزيزاً ثميناً جداً ويتوقع أن يسارع الجميع

مفاصيل الحياة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "مَنْ ضَمَّنَ لِي وَاحِدَةً ضَمَّنْتُ لَهُ أَرْبَعَةً، يَصْلُ رَحْمَهُ فِي حُبِّهِ اللَّهُ تَعَالَى وَيُوَسِّعُ عَلَيْهِ فِي رِزْقِهِ وَيَزِيدُ فِي عُمُرِهِ وَيُدْخِلُهُ الْجَنَّةَ الَّتِي وَعَدَهُ"

(عيون اخبار الرضا عليه السلام - ج ٢ - ص ٣٧)

# مشكلة

## وحـلـ

الإستشارية  
آيات محمود شاكر  
مركز الإرشاد الأسري  
كريلا المقدسة

أنا أم لثلاث أطفال أعاني من  
الوسواس في الطهارة منذ ٣  
سنوات وأشك بطهارة أغلب  
الأشياء وأنشغل بتطهيرها  
لأوقات طويلة . أصبحت حياتي  
لا تطاق فقد تركت الاهتمام  
بمنزلي وأطفالي وزوجي نفذ  
صبره وسيترکني إن بقیت على  
هذا الحال ، فماذا أفعل ؟

أختي العزيزة يجب عليك أن تغيري واقعك قبل  
أن تكوني انسانة هامشية وضعيفة وستفقدين  
عائلتك بسبب سلوكيات مصدرها الشيطان ، لأن  
الله لم يضع داء الا ووضع له دواء ويمكن لك أن  
تحسني بقليل من التعب والمثابرة والسيطرة على  
سلوکك ويجب ان تكون لديك إرادة وقدرة على  
الالتزام بالخطة العلاجية والتحكم بالوسواس  
لانك ببساطة كنت تعيشين كما يعيش الآخرون  
وستستطيعين أن تعودي إلى وضعك الطبيعي بإتباع

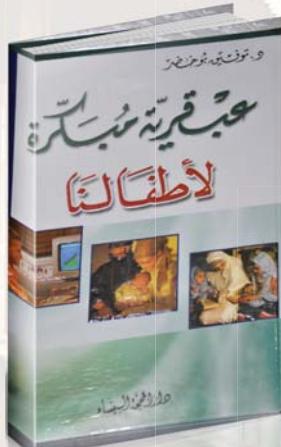
هذه الارشادات :



- وجود أشخاص .
- الاسبوع الثالث :** التطهير ٣ مرات للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أشخاص بجانبك ، و ٣ مرات مع عدم وجود أشخاص ، مع تأجيل الفحصة الرابعة ٥ دقائق .
- الاسبوع الرابع :** التطهير مرتين للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أشخاص بجانبك وتأجيل الفحصة الثالثة ١٥ دقيقة ، ومرتين مع عدم وجود أشخاص مع تأجيل الفحصة الثالثة ١٥ دقائق إن أردت تطهيرها بفحص ثالثة .
- الاسبوع الخامس :** التطهير مرتين للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أشخاص بجانبك ، ومرتين مع عدم وجود أشخاص مع تحديد كمية المياه في إناء ونفخ بها الماء فقط .
- الاسبوع السادس :** التطهير مرة واحدة للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أو عدم وجود اشخاص بجانبك ، مع تحديد كمية المياه في إناء ونفخ بها الماء فقط . ونبقي على هذا الحال في تقليل عدد مرات الفحص مع تأجيل الفحص أطول فترة ممكنة إلى أن نصل إلى الحد الطبيعي للتطهير ، ولتحصلي على الشفاء التام والحياة الطبيعية .
- ١- إتباع نظرية الترك والاهتمال للفكرة الوسواسية والمتضمنة عدم الابعاد او جلب الفكرة الوسواسية ، وهو أن تتجاهلي الفكرة أي لا ان تطردinya ولا تحاولين استبعادها ولا تفكرين فيها فقط اتركها ، وقولي فلتاتي وما هي اهميتها انا لا اخشها وسأترك السلوك الوسواسي .
- ٢- كوني قوية ومسطرة وواثقة وذات شخصية مؤثرة وقاددة لزمام نفسها .
- ٣- يجب أن تخيلي جميع السلوكيات الوسواسية التي تمارسنها واعزمي على تركها جمياً ولا تتراهمي في هذا الأمر فالسلوك الوسواسي كالسم قليله وكثيره مضر خاص في المرحلة الأولى من العلاج .
- ٤- لا تتهاوني بأي سلوك وسواسي حتى ولو كان سخيفاً او بسيطاً بل اعزمي على تجنب كل ما تشکین في كونه وسواساً .
- ٥- الموسوس يعلم السلوك الصحيح أكثر من غيره لكن الشيطان يحاول التبليس عليه فتوکلي على الله واطرحي الشك وافعلي السلوك الصحيح ولا تتردد .
- ٦- اقرأي الآيات القرآنية والادعية للاستعاذه من الشيطان لانه مصدر الوسواس .
- ٧- اشغلي وقت فراغك بالتعلم والرياضه والفنون والهوايات والمطالعه .
- ٨- قوي علاقاتك الاجتماعية مع اشخاص يحبونك ويشجعونك على التخلص من المرض .
- ٩- حاسبي نفسك على الأخطاء التي تقومين بها من (هدر الوقت الثمين ، والاسراف في المياه ، وازعاج العائلة والتقصير معها ، والتكرار غير المبرر للفعل ) .
- أما الخطة العلاجية التي سنتبعها فتتضمن تقليل عدد مرات الفحص مع تأجيل الفحص لفترات تطول مع تقدم وقت العلاج وبتحديد كمية المياه المستخدمة للفحص .
- الاسبوع الأول :** التطهير ٣ مرات للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أشخاص بجانبك ، و ٥ مرات مع عدم وجود أشخاص .
- الاسبوع الثاني :** التطهير ٣ مرات للأشياء المشكوك بنجاستها مع وجود أشخاص بجانبك ، و ٤ مرات مع عدم

# قراءة في كتاب

## عقوية مبكرة لأطفالنا



للمؤلف : د. توفيق بو خضر

سعاد محمد علي الحسيني

مركز الارشاد الأسري

كربلاء المقدسة

لكي يكون الانسان كاملاً لا بد أن يكون عبداً لله سبحانه وتعالى لأنه متى ما كان عبداً لله فانه يتحلى بأخلاق الله الكاملة وهو المراد من وجود الانسان عليه هلاك للمربي أن يسلك مسلك التعليم والتأدب باتباع المنهج القويم الذي يعتمد على تعليمات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وأن يحبب في نفسية الطفل حب الله ورسوله وأهل بيته وهذا الكتاب عزيزي القارئ قيم في محتواه يبحث أساليب التربية وأسسها من قبل الولادة وينشأ الطفل نشأة إنسانية صحيحة وجدير بالقراءة من قبل كل أب وكل أم وكل من يتصدى لتحمل مسؤولية عائلته في يوم ما كما انه يكشف عن النتائج الحسنة او السيئة التي تترتب على مواقف الآباء والأمهات من أطفالهم . قسم المؤلف (توفيق بو خضر ) الكتاب الى بابين : حيث بحث في الباب الاول تأثير المأكل والمشرب على نطفة الانسان واسباب اتصاف المولود بصفات مغايرة لذويه وتعجب الولادة واعطى نصائح متعددة للأم بما يجب أكله من جملتها التمر ليكون الطفل حليماً تقياً وما يجب الامتناع عنه كما وضح ايضاً الأوقات المستحبة للجماع والاوقيات المنهي عنها مبيناً ان لوقت مدخلية كبرى في تأثيره ايجابياً او سلبياً على الأعمال وأن الالتزام بأوامر النبي وأهل بيته له من الاثر ما لا يخفى . كما أكد على أمور كثيرة تجب على الأم بالخصوص أن تراعيها وتعطيها الأهمية منها أن تكون في حالة حذر من الأمور المحمرة والأكل المحرم وحثها على قراءة القرآن لما له الأثر في رفع الآثار القبيحة في نفس الطفل والباركة فيه . وطرق في الفصل الأول من الباب

زُيَّنَ لِكَافِرِيْنَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ» الانعام ١٢٢

# من عمق التاريخ

## شهر ذي الحجة

### الاول من ذي الحجة

- عقد قران أمير المؤمنين على الصديقة الزهراء "عليهما السلام".

### العاشر من ذي الحجة

- عيد الأضحى ، وهو من أعياد المسلمين ، وهو يوم ذهاب الحاج لنى لرمي الجمرات والتضحية .

### الثامن عشر من ذي الحجة

- شهادة الإمام محمد الباقر عليهما السلام الإمام الذي شهد واقعة الطف وهو صغير مع أبيه وجده عليهما السلام من قبل النبي تنصيب الإمام علي عليهما السلام من قبل النبي الأكرم "صلى الله عليه وأله وسلم" بأمر من الله تعالى في منطقة غدير خم قرب المدينة المنورة بعد إتمامه حجة الوداع بحضور عشرات الآلاف من المسلمين عام عشرة للهجرة .

### الحادي والعشرون من ذي الحجة

- يوم عرفة، وهو يوم عظيم يستجاب فيه الدعاء، كما يستحب فيه قراءة دعاء الإمام الحسين عليهما السلام في كربلاء المقدسة (من المهم مراجعة كتاب مفاتيح الجنان لمطالعة أعمال يوم عرفة)

### الرابع والعشرون من ذي الحجة

- شهادة سفير الإمام الحسين عليهما السلام في الكوفة وقد استشهد على مسلم بن عقيل في الكوفة

- يوم المباهلة بين النبي الأكرم عليهما السلام وأهل بيته من أصحاب الكسae عليهما السلام وبين نصارى نجران، ويمكن مراجعة تفسير آية إحدى وستين من آل عمران للاطلاع على كامل القصة.

- تصدق الإمام علي عليهما السلام بختمه أنتهاء صلاته لأحد الفقراء، وقد نزلت الآية الخامسة والخمسون من سورة المائدة بحق الإمام في هذا الحديث، وكانت الحادثة قد وقعت في مسجد النبي في المدينة المنورة عام عشرة للهجرة.

### الثامن والعشرون من ذي الحجة

- واقعة الحرة الدموية عام ثلاثة وستين للهجرة والتي وقعت في المدينة المنورة، واستبیحت بأمر من الطاغية يزيد دماء آلاف المسلمين نساء ورجالاً وأطفالاً وشيوخاً.

# فن إدارة الأسرة

## ميزانية الأسرة



استثماري بتشغيل ما يمكن توفيره من مال خلال هذه الفترة .

وهناك بعض المهارات يستطيع الزوجان تعلمها لتقليل بعض المصارييف نذكر منها :

- استخدام وسائل النقل العام قدر ما يمكن

- تحديد أماكن الشراء الأرخص والأقرب

- تحديد قائمة المشتريات قبل الذهاب للتسوق والالتزام بالقائمة

- اعتماد طريقة الشراء بالجملة للمواد الدائمة الاستعمال

- الاستفادة من عروض التزييلات لشراء الملابس

- تصنيع بعض المنتجات التي لا تحتاج إلى وقت وجهد كبير

- الاستغناء عن شراء المواد غير المفيدة والمضررة كالسجائر والأركيلة والمشروبات الغازية فإنها تعتبر من موارد التبذير والأضرار بالصحة .

- مساعدة الأهل بالإضافة إلى الإدخار للطوارئ

تسجل القيمة النهائية للتکاليف المدرجة ومن ثم توازن مع وارد الأسرة - من راتب شهري أو وارد عمل تجاري - بالإضافة إلى ما يدخل للأسرة من

- هدايا ومساعدات ومنح ،

فإن كانت قيمة المصارييف مطابقة لقيمة الواردات ، ضمنت الأسرة توازنها واستقرارها المادي .

وأن ظهر عجز في إمكانية تسديد الاحتياجات المذكورة ستضطر العائلة إلى اعتماد برنامج آخر

- يفي بمتطلباتها، وابرزها

هو البحث عن عمل أضافي بالنسبة للزوج ، وخروج الزوجة للعمل بالإضافة إلى وظيفتها الأساسية داخل المنزل فيضطر الزوجان إلى هذا الحل

بالرغم انه يفقد الأسرة وخاصة الأولاد بعض الجوانب الروحية والعاطفية لذا فإن من واجب

الزوجين التعاون ومضااعفة الاهتمام لسد النقص

الحاصل في هذه الجوانب إذ أن السعي للكسب المادي هو أحد عوامل التفكك الاسري الذي تعاني منه المجتمعات في وقتنا الحاضر ، ويمكن ان يكون

هذا الحل مؤقتاً يستبدل بمشروع

في ظل الوضاع المعيشية الصعبة وزيادة نسبة

التضخم وعدم تناسب دخل الأسرة مع الزيادة المذكورة ، تبرز الحاجة الملحة إلى إدارة ناجحة

لبيزانية الأسرة وفقاً للتعاليم والارشادات الدينية التي وضعها الإسلام عن قيمة التدبير

والاقتصاد وقبح الاسراف والتبذير وكونه من المحرمات التي ذمها الله وجعلها من اسباب

هلاك الامم والمجتمعات «إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا»<sup>٢٧</sup> الإسراء

فلل الزوجين اكتساب مهارة التدبير وترشيد الاستهلاك مما يوفر على الأسرة بعض المصارييف

ويحدث توازننا بين دخل الأسرة ومصارييفها مع ملاحظة ان التخطيط السليم يساعد في إسقاط

الكماليات غير الضرورية والتي ترهق كاهل الأسرة وتؤدي الى عجز في توفير المتطلبات الازمة لها ،

ويمكن حصر المصارييف الشهرية الرئيسية لغرض وضع الموازنة التي تضمن استهلاك دخل الأسرة في

احتياجاتها المناسبة :

- مصارييف ثابتة من اجور المنزل ولولدة والباء

- والكهرباء

- مواصلات واجور الهاتف

- مصارييف الطعام والملابس لجميع أفراد العائلة

- طبابة

- مصارييف التعليم وأقساط الجامعة

من كتاب الأسرة وتحديات العصر

اسم المؤلف : أمل صلاح القطنان

تلخيص: سندس هاشم البناء

مركز الارشاد الاسري

كريلاء المقدسة



# هشاشة العظام (osteoporosis)

هو مرض يصيب العظام و يجعلها ضعيفة سهلة الكسر وممكن أن يصاب أي شخص بهذا المرض ولكنه يظهر أكثر عند النساء المسنات لانخفاض مستوى الاستروجين بعد انقطاع الطمث ، حيث تصل نسبة النساء إلى ٨٠٪ من المصابين لكون العظام أقل صلابة وأخف وزناً.

وقد لا يعرف الشخص انه مصاب بخلل العظام حتى تصبح عظامه ضعيفة الى حد يجعله يصاب بكسر في الحوض او العمود الفقري او الرسخ جراء جهد مفاجئ او صدمة خفيفة .ويعلن المرض عن وجوده من خلال حدية الشيخوخة HUNCH BACK عند المصاب بعد الفحص وجود انخفاض في كثافة العظم لقلة الكالسيوم وقلة فيتامين D والفسفور لذلك من الضروري شرب الحليب وتناول مشتقاته لغناها بهذه العناصر وان تناول ١٢٠٠ ملغم (٤-٥ اكواب) من الحليب يومياً يساعد في الحماية من المرض.

ومن العوامل التي تؤثر في ظهور الحالة:

١- انخفاض وزن الجسم.

٢- قلة ممارسة الرياضة.

٣- فرط نشاط الغدة الدرقية وكذلك العلاج المفرط بهرمون الثايروكсин في حالة قلة نشاط الغدة.

٤-أخذ بعض الأدوية والعلاجات الهرمونية.

٥- التهاب المفاصل الروماتيزمي

٦- التدخين وغيرها.

وللحماية من هشاشة العظام:

يمكن للناس من جميع الأعمار حماية أنفسهم من ترقق العظام عن طريق الالتزام بـ:

١- نظام غذائي سليم ومتوازن غني بالكالسيوم وفيتامين D عن طريق تناول الأغذية الغنية بها كالحليب ومشتقاته (ألبان ، أجبان) وايضاً الأسماك والخضار العشبية الطازجة. وينصح المصابين بتقليل الأطعمة

الغنية بالفوسفات والاحماظ الامينية من لحوم،سبانخ

وطماطم. والتي تعيق امتصاص الكالسيوم في الامعاء.

٢- الابتعاد عن التدخين.

٣- ممارسة الرياضة بتمارين منتظمة تقوى القدرة على التحمل وخاصة تمارين العمود الفقري، وتتجنب حمل الأشياء الثقيلة، والحرص على إبقاء العنق والظهر مستقيماً خلال العمل.

٤- استعمال الأدوية للوقاية من هشاشة العظام بعد ان تصل المرأة سن انقطاع الدورة الشهرية وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

د. استبرق داود

مركز الارشاد الاسري

كريلاء المقدسة

# من سمات العائلة المنتظرة

## معرفة الإمام :

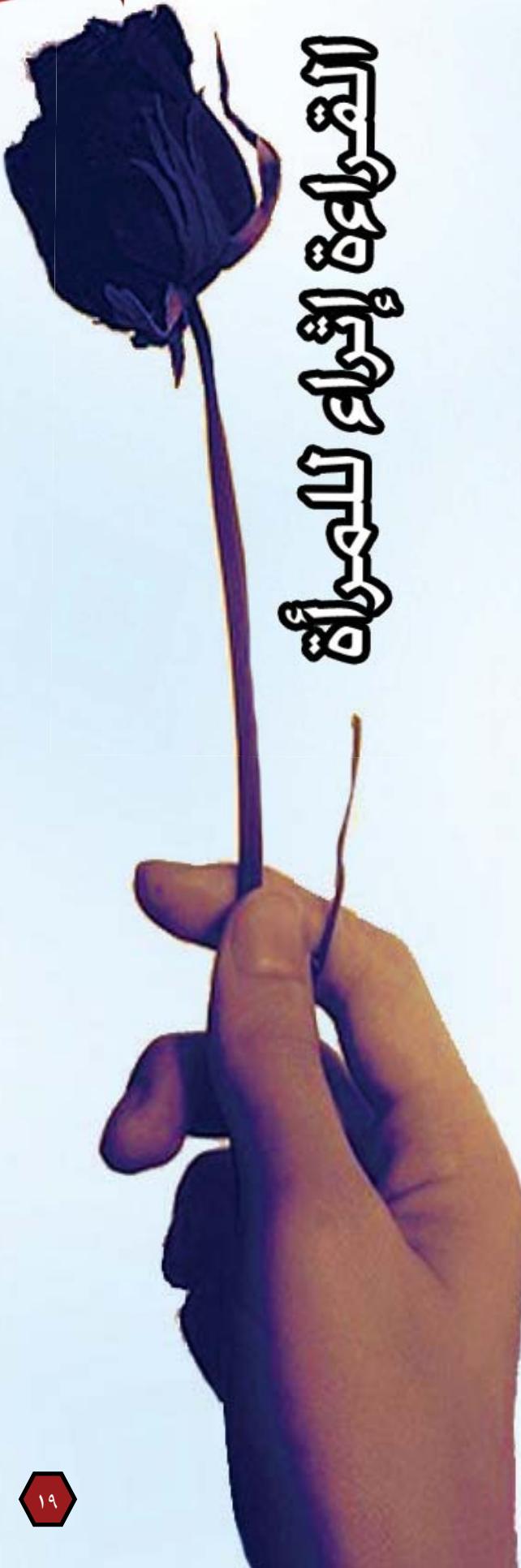
عندما تريد أن تقيم في مدينة ما فإن أول ما ستتدار إليه هو معرفة تفاصيل تلك المدينة، وعندما تريد أن تسجل ولدك في مدرسة ما، تبادر إلى التعرف على إدارة المدرسة والاطلاع على ما تقوم به، فكيف بك وأنت تريد أن تتبع إمام زمانك لكنك تجهل عنه الكثير؟! من أولى الأوليات وأهم الواجبات التي تقع على عاتق الأسر والعوائل الملزمة، هو أن يعرفوا إمام زمانهم، سيما وان معرفة الله مرتبطة بمعرفة الإمام.

علمًاً أن من يريد اتباع إمام زمانه، الإمام المهدي المنتظر "عجل الله تعالى فرجه الشريف" فلا بد له أن يعرف الإمامة والإمام معاً، وهذا أمر بدائي.

فالإمام هو باب الله ومن خلاله نسير نحو التكامل ونحو مرضاه الله، وكما جاء في زيارة آل يس (السلام عليك يا باب الله وديان دينه)، وهو ميزان الحق وعبر معرفته تقبل الاعمال، فمن الإمام الصادق "عليه السلام" انه قال: (لا يقبل الله من العباد عملاً إلا بمعرفتنا - بحار الأنوار ج ٥) والروايات الدالة على هذا المعنى قد ذكرت بها كتب الحديث.

لذا على الجميع سيما الآباء أن يعملوا على تعميق هذه العقيدة وأن يعلّموا أولادهم ويثقفوهم بذلك.

السيد ياسر الحيدري



تحرص المرأة على زينتها ورشاقتها وظهورها الخارجي، إذ تعمل على تحسين وصقل قشرتها الخارجية لتبهر الأنظار، وعندما تقترب المسافة وتتألف العين محاسنها تتكشم الروح وينطفئ الإبهار لأنك تكتشف الخواص من الداخل والفراغ البغيض واللسان المتعثر بألفاظ تترنح ما بين السوقية والغريبية، وعندما تتوجه إلى الأعمق تكتشف عقلية مسطحة، وهموم سخيفة، لا تتعذر طموح فتاة مراهقة لأنها تركت كيانها معطل عن كل ثقافة نامية لعقلها وشخصيتها ورمت إلى جانب الراحة تأكل وتشرب وتسلى وتنام، فيزحف الفراغ النفسي والروحي كجرثومة تنخر كل دوافع البناء داخلها فتقع فريسة الملل والروتين والكآبة والجمود فإذا بها زوجة فارغة وأمّا فارغة تدور حول نفسها دون هدف ودون تحطيط، يضيع يومها بالتفاهات والثرثرة والسخافات، هذه الأم تتجه جيلاً فارغاً و ضعيف الهمة و واهن العزم و سهل الانقياد، ولن يملأ هذا الفراغ إلا (( القراءة )) ، فالشعوب المقدمة (( شعوب قارئة )) ميالة إلى المعرفة واستكشاف المجاهيل، تلتهم الكتاب مع الخبر اليومي، لهذا تقدمت وتسيدت العالم لأنها أكثر ذكاءً، وأكثر وعياً، وأكثر تطلعًا.

وقصدت المرأة لأنها المسؤولة عن بناء شخصية الأبناء وتشخيصهم فالمثل يقول (( لا تعطيني الحُلي والجواهر، بل أعطيني أمّاً قارئة )) ، فالأم القارئة أثمن من الحُلي والجواهر لأن أثرها الإيجابي يمتد في حياة الطفل حتى النضج ، وينعكس الأثر على دوره الصالح في المجتمع.

#### فما تأثير القراءة على شخصية المرأة؟

- ١- المرأة القارئة أكثر فصاحة ولباقة في الحديث وأجمل في انتقاء العبارات، ولها ذائقه متميزة في اختيار مفرداتها ولها من الفصاحة والطلاق ما يجذب الحضور، ولها القدرة الفائقة في التعبير عن ذاتها ومشاعرها، لا تشتكى الملل والفراغ.

- ٢- القارئة أقل انجداباً للتلفزيون ومجالس الشرثرة التافهة متعلقة قد هذبت شخصيتها بأروع القيم وغذت عقلها بثقافة رصينة ، وهي أكثر قدرة على إدارة البيت وتنظيم شؤونه.

- ٣- التي تقرأ تتحلى بفنون ومهارة جاذبة للزوج، فما من مشكلة إلا وتدفعها إلى اكتشاف الحقيقة في بطون الكتب، وما الكتب إلا خبرات الآخرين وتجاربهم.

عندما تقرأ المرأة بعنوان التطوير تنمو ذاتها وأسرتها وزوجها وتفهم أن الثقافة سلوك وأخلاق وأسلوب في التفكير أما من تقرأ بعنوان الثقافة الممجوجة والحلقة السخيفة فهي جاهلة حسبت أن الثقافة ثواباً يجعل المظهر لا قيمة تفدي الجوهر.

الأديبة خولة القرزويني

الكويت



# الحجاب ضمن الش

عدم الخضوع بالقول من جهة التكلم بطريقة مثيرة  
( فيطمع الذي في قلبه مرض )  
ويحذر من المزاح الذي يرفع الحواجز ويمهد الطريق  
امام الانزلاق .

**السؤال الثاني :** هل تدور هذه السلوكيات مدار  
العلاقة بين المرأة والرجل الاجنبي ، ام انها تمتد الى  
ما بينها وبين المجتمع النسائي ؟

**الحاجة عفاف الحكيم :** في الحكم الشرعي هناك  
كراهية للتبذل باللباس أمام النساء وكراهة اللباس  
القصير والرقيق الذي يبرز مفاتن الجسد حتى امام  
النساء بحيث يحاكي الفتنة ولا ينم عن العفة والخلق  
الديني وبالتالي لا ينسجم مع كامل حجاب المرأة  
وكمالها واعتقد اننا بحاجة الى اعادة ترميم السلوكيات  
والأخلاق لأن هدف الحجاب هو نشر العفاف في المجتمع  
وقطع الطريق على كل أسباب الاثارة والتلميع ، ومن هنا  
فان مراعاة الحشمة حتى بين النساء مسألة أساسية  
ولابد من الالتفات اليها ، حتى لا يتناقض الواقع مع  
المفهوم والعرف .

**السؤال الثالث :** هل ان عدم التزام المحجبة  
بسلوكيات الاخلاقية والدينية إضعافاً لموقع الدين في  
المجتمع ؟

**الحاجة عفاف الحكيم :** إن الحجاب بما نراه  
في مجتمعنا اليوم بات يمثل سلاحاً ذو حدين ، فهو  
سلاح إسلامي عندما يكون كوسيلة معبرة عن الوعي  
الإسلامي الأصيل وهو في المقابل يكون سلاحاً على  
الإسلام عندما ينحرف عن المفهوم والهدف ويصبح

مقابلة المجلة مع الحاجة عفاف الحكيم  
رئيسة الجمعية النسائية للتكافل الاجتماعي  
لبنان

هل الحجاب اليوم يعكس هوية المرأة المسلمة  
وما يرتبط بها من التزام أخلاقي وسلوكي ؟  
وان لم يكن فما أسباب هذا التناقض وكيف  
نزيلها ؟

وما الضوابط والالتزامات التي يفرضها  
الحجاب على أخلاق الفتاة وسلوكها ؟  
هذه الأسئلة وغيرها تجيبنا عليها الحاجة عفاف  
الحكيم رئيسة الجمعية النسائية للتكافل الاجتماعي  
**السؤال الأول :** هل يستلزم الحجاب سلوكيات معينة  
يفرضها هذا الذي ؟

**الحاجة عفاف الحكيم :** من الطبيعي ان يستلزم  
كل حكم شرعي آداباً معينة باعتبار انه ليس هناك  
فصل بين الحكم الشرعي والأخلاق ، كما وان الاسلام  
لا يطرح أي حكم شرعي بعيداً عن الاخلاق والسلوكيات  
، والحجاب في ظاهره ستر للبدن والشعر لكنه في  
الجانب المعنوي يمثل الصفة الاخلاقية والتي يجب أن  
تهيمن على سلوك الانسان وبالتالي فإن نمط الحجاب  
والكلام ونوعية اللباس يجب أن تراعي أمور العفة  
والحياء استناداً الى الاية القرانية التي تتحدث عن



# رُعَايَةُ الْأَخْلَاقِ

## ومضاتٌ تربوية



من الخطوات الأساسية في تربية الأولاد وتعليمهم من قبل الآباء ، هي ان الأب او الأم عندما يعلمونا أولادهم أمراً ما ويعظوهم موعظة ما سيمها في مجال تعليم العقيدة، عليهم أن يتعظوا بها أولاً وان يكونوا ملتزمين بها بادئ الأمر ، فما لا يعتقدون به او ما لا يطبقونه لا يمكن أن يكون مؤثراً في أولادهم ، ولن يدخل قلوب الأولاد ما لا يخرج من قلوب الآباء ، وهذه القاعدة تنطبق على المعلم والمبلغ كذلك .

قال رسول الله ﷺ: أوحى الله إلى عيسى بن مريم ، عظ نفسك بحكمتي ، فإن انتفعت فعظ الناس ، وإن فاستحي مني ... (كنز العمال) .

وقال الإمام الصادق ع: إن العالم إذا لم يعلم بعلمه زلت موعظته عن القلوب ... (منية المريد) .

مجرد شعار وقشور فارغة وخالية من الجوهر فهو في هذه الحالة يصبح حجر عثرة على مستوى التغيير الشامل وبالتالي يتحول إلى سلاح بيد الاعداء.

ولاشك بأن تصبح ردود الفعل معاكسة تسبب في تناقضها مع الأقوال نفوراً زائداً وفهمًا خاطئاً للإسلام مثل ما نراه في الجامعات والمعاهد والمؤسسات المسلمة من خفة وتمييع حتى في المواليد والاعراس من مظاهر غربية وبعيدة كل البعد عن قيمنا وديننا ومعتقداتنا، فللمواليد حرمتها وقداستها يجب أن يراعى فيها اللباس الوقور وعدم الرقص الذي يعتبر هتكا وتشبهها بأهل الفسق والفح裘 وهذا ما نهى عنه الإسلام .

**السؤال الرابع :** ما هي النصيحة التي توجهها في ظل هذه التحديات على صعيد العولمة والإنترنت والغزو الثقافي؟

**الحاجة لعفاف الحكيم:** من أهم الأمور ان تصبح الأم صديقة أبنائها وأن تفتح لهم قلبها وان تتحلى بقوة الإرادة وعدم الانفعال الفوري تجاه أي مسألة يمكن ان تواجههم لانه باستطاعتها أن تحل المشاكل بهدوء، ولأنها هي القدوة والملجأ الأساسي الذي يلتجأون إليه . فمفتاح السعادة للأبناء في المستقبل هو هذا الصدر الحنون الواعي لأن الأم حتى ولو أصبح بروفسوراً فهو يحن إلى هذه الأم العظيمة التي تركت أثراً كبيراً في نفسه وتربيته .

# أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق



## أخي الأب الفاضل .. أخي الأم الفاضلة ..

تناولنا في العدد السابق مقدمة بسيطة للتعرف على مفهوم المراهقة وأهم خصائصها ومميزاتها وبعض العوامل المؤثرة فيها .

أما في هذا العدد سنتناول أهم التغيرات الطبيعية التي تطرأ على المراهقين والتي تتفاوت من مراهق لآخر تارة وفيه المراهق نفسه من مرحلة إلى أخرى تارة ثانية ، عموماً هناك نواحي في حياة المراهق تطرأ عليها عدة تغيرات مثل التغيرات في ناحية النمو الجسمي أو النمو العقلي أو النمو اللغوي والنمو الاجتماعي والنمو النفسي ، سنتحدث في هذه الحلقة عن أهم هذه التغيرات في كل جانب ، **ولنبدأ من التغيرات التي تظهر في النمو الجسمي :**

- ١- لعل أبرز تغير ملحوظ يظهر على المراهق من ناحية النمو الجسمي هو البلوغ وهو عبارة عن تغير فسيولوجي تتضمن فيه الغدة التناسلية ويكسب فيها الطفل مظاهر جسمية جديدة تنقله إلى عالم الرشد.
- ٢- زيادة في خشونة الصوت لدى الفتيان وحدة الصوت لدى الفتيات.
- ٣- زيادة في الطول والوزن وبنسب معينة.
- ٤- زيادة في القدرات الحركية كالإتزان وسرعة رد الفعل والتواافق والتركيز... الخ .

## **أما أهم التغيرات التي تطراً على الناحية العقلية :**

- ١- نضوج القدرات العقلية ونمو الذكاء بشكل عام .
- ٢- خيال المراهق في هذه المرحلة يكون واسع ويظهر على عدة اشكال ابرزها أحلام اليقظة .

٣- نمو قدرة المراهق على التذكر والفهم والإستيعاب والتفسير والإنتباه وإصدار الأحكام ، بشكل ملحوظ.

٤- زيادة الحرية في التفكير مع دقة ونضج أكبر ، وغيرها..

## **والتغيرات التي تطراً على النمو اللغوي فأهمها :**

١- نمو القدرة على محادثة النفس وتأنيب الضمير .

٢- القدرة على التعبير عن ارتياحه ورضاه .

٣- يأخذ وقت كبير في التحدث عن نفسه .

٤- الكلمات لا تعبر دائماً عن كل ما يدور في داخله .. وغيرها.

## **وفي ناحية النمو الاجتماعي نجد أهم التغيرات التي تطراً عليها هي :**

١- الحاجة إلى التقليد وإيجاد النموذج سواء كان عن وعي أو بدون وعي ، وسواء كان هذا النموذج يمكن الاقتداء به أم لا ، من الناحية الدينية والخلقية والعقلية .

٢- التأثر بالمجموعات ( أي الاقران و الاصدقاء ) التي يتعامل معها سلباً وإيجاباً .

٣- علاقته بالراشدين تكون إما قوية أو ضعيفة بحسب خبراته السابقة معهم .

٤- حب مشاركة الوالدين في اتخاذ بعض القرارات .

٥- بروز شخص واحد كصديق مقرب له في الأغلب .. وغيرها.

## **أما التغيرات في ناحية النمو النفسي فنجد أهمها :**

١- الرغبة في الاستقلالية والخلص من سلطة الوالدين والأعتماد على النفس .

٢- زيادة في حدة الانفعالات وخصوصاً عند التوتر وعدم الرضا .

٣- القدرة على التعبير عن الانفعالات الايجابية والسلبية بوضوح .

٤- إزدياد نسبة القلق لديه بصورة عامة نتيجة لما يتعرض إليه من ضغوط خارجية وداخلية .

٥- ظهور بعض الانماط الانفعالية لديه كالخوف بسبب أمور مادية أو اجتماعية أو نفسية ، والغضب وخصوصاً عند تعرضه للسخرية والاهانة والظلم ، والغيرة عند الشعور بالنقص والتهديد والمنافسة ، والحب الذي ينشأ من خلال الارتباطات السارة وهو حاجة نفسية تحتاج إلى أشباع لذا على الوالدين الالتفات إلى ذلك .

يمكن القول ان هذه التغيرات هي الأبرز في نمو المراهق والتي على الوالدين مراعاة خصوصياتها لذا أردت أن اذكر في العدد القادم أنشاء الله تعالى دور الأهل أمام هذه التغيرات وغيرها.

ولكن للفائدة ذكر أهم خطأ يقع فيه الآباء والأمهات في تعاملهم مع المراهق والمراهقة ، الا وهو ( التناقض ) ، فالتناقض يجعل المراهق متذبذب لا يعرف حقيقة ماهيته ، وتناقض الوالدين يظهر في نظرتهم إليه بأنه طفل ويطالبونه بالتصرف كبير ، فهنا يتم طرح سؤال للوالدين : هل المراهق في نظركم طفل فتمارس سلطتك عليه وبالتالي لا يحق لك مطالبته بالتصرف كالكبار ، أم هو رجل ناضج وأمرأة ناضجة فعلتكم معاملتهم كالكبار بالتعامل والاحترام والتقدير؟

أليس علينا اتخاذ كوزير خصوصاً في مرحلة المراهقة المتأخرة كما أوصانا الرسول الكريم ﷺ ، والذي من معانيه أن يكون مستقلاً نوعاً ما وصاحب رأي ومحترم ومقدر من قبل الوالدين ويشارك في اتخاذ بعض القرارات ، ولكنه يبقى وزير ، قراراته تدخل حيز التنفيذ بموافقة الملك ( الوالدين ).

# التربية

بـ الـ عـلـى الـ وـجـه الـ أـنـجـانـ



# العبادية

يثير في نفس هذا الطفل أسئلة عن سر هذه العبادة و هذا الدعاء ، فيتقدم بالسؤال لأمّه الصديقة الطاهرة و تجبيه بأروع قيمة تربوية عبادية أخلاقية اجتماعية تحمل معاني الإيثار و محبة الناس والعلاقة بالله والانقطاع إليه ، من خلال عبارة مختصرة واضحة و معبرة ، تحرف في ذاكرة هذا الطفل كل المعاني العبادية التربوية : الجار ثم الدار .

ينقل التاريخ عن السيدة الزهراء عليها السلام أنها كانت تحرص على أن تحفيز ليالي القدر المباركة و خصوصا الليلة الثالثة والعشرين ، ولكن هذا الإحياء ليس إحياء فرديا خاصا بها ، بل كانت تحرص على أن يحيي أبناءها هذا الليلة ، وكانت تتخذ اجراءات معينة في النهار كي يتمكنوا من الاستيقاظ طوال الليل ، وكانت تأمرهم بالنوم نهارا ، و تقدم لهم الطعام بكميات أقل كما تعبّر الرواية ( كانت تعالجهم بقلة الطعام ) كل هذا حرصا منها على إحياء هؤلاء الأطفال ليلة القدر ، وهذا عمل مستحب يختلف عن وجوب الصلاة و الصوم ، فأي تربية عبادية راقية يتلقاها أطفال أهل بيت النبوة عليها السلام ؟ وهناك الكثير من الشواهد التاريخية التي توضح أن العادات التي كان يقوم بها الكبار ، كان للصغار نصيب منها ، وهذا يستدعي أن نقف مع أنفسنا و أبنائنا وقفة تأمل !

كم الآباء و الأمهات يدخلون إلى غرفة مغلقة لأداء الصلاة أو يذهبون إلى المساجد والمزارات و يتركون اطفالهم لساعات متسمرين أمام شاشات التلفاز و اجهزة الالعاب الالكترونية لأنهم في نظر الأهل ما زالوا صغارا ، فإذا ما كبروا أصبحوا غرباء عن معيشة الأجيال العبادية و الروحية ؟

وكم نحن مقصرون في تنشئة ابنائنا تنشئة عبادية تؤمن لهم مستقبلا زاهرا من العلاقة مع الله تعالى ؟

منيرة كوراني  
مدّرسة في جامعة المصطفى (عليه السلام)

لبنان

يهتم كثير من الآباء و الأمهات بأداء الواجبات الدينية و العبادية ، من صلاة و صوم و قراءة قرآن و دعاء ، دون الالتفات إلى ضرورة تدريب الأطفال - حتى لو لم يبلغوا سن التكليف - إلى ممارسة الأمور العبادية ولو بالقدر المستطاع و على مستوى استعداداتهم البدنية والروحية.

مع العلم أننا نقرأ في الروايات الواردة عن النبي صلوات الله عليه و عن عترته الطاهرة عليها السلام ، حثهم على تحفيز الأبناء للوضوء و الصلاة منذ سن السابعة ، و التأديب لمن لا يمتثل لأمر الصلاة في سن العاشرة ، و نلاحظ أيضا تشجيعهم اطفالهم على الصيام و لو ثلث النهار او نصفه او على قدر طاقتهم ، وكل هذا قبل بلوغ سن التكليف الشرعي المعروف للأئمّة وهو تسع سنوات هجرية قمرية وللذكر حسب علامات البلوغ المذكورة في كتب الفقه .

وهذا التشجيع على العبادة لا يقتصر على الأمر بالوضوء و الصلاة و الصوم ، بل يتعدى إلى الممارسة العملية للأمور العبادية أمام الأبناء ، فهذا الإمام الحسن المجتبى عليه السلام ظل يروي لسنوات طويلة تلك الرواية المعروفة عن عبادة أمّه السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام ، بأنها كانت تقوم في مصلاها ليلًا تدعوا ، و تدعوا حتى الفجر ، فلم يسمعها تدعوا لنفسها بل لغيرها وللمؤمنين و المؤمنات ، فيسألها عن سبب ذلك ، فتقول له : يا بني الجار ثم الدار .

أترى كانت السيدة الزهراء عليها السلام تصلّي و تدعوا في مكان منعزل عن الأطفال؟ وكم كان عمر الإمام الحسن عليه السلام؟ ونحن نعلم أن شهادة السيدة الزهراء عليها السلام كانت في مقتبل العمر و لم يعش الإمام الحسن عليه السلام . و هو أكبر أبناءها - معها إلا سبع أو ثمان سنوات ، فكانت حالاتها العبادية و صلاتها و صيامها و قيامها و حتى دعاؤها و ماذا يتضمن هذا الدعاء ، يصل إلى مسامع الإمام الحسن و هو لم يبلغ سن التكليف الشرعي ، و

# علي ميزان الحق

مولاي إحتار قلمي أن يكتب ويعبر عن شمس ساطعة وقمر منير  
كيف أبداً ومن اين. مَنْ بَيْتُ اللَّهُ الْحَرَامُ الَّذِي انشقَ جَدَارَهُ لِكَيْ  
يَحْتَضِنَكَ وَيَفْرَحَ مَعَ الْكَوْنِ مَسْتَبْشِرًا بِقَدْوَمِ النُّورِ . أَمْ أَبْدَا مِنْ  
أَوْلَ مَنْ لَبِيَ نَدَاءَ السَّمَاءِ عَلَى لِسَانِ رَسُولِ اللَّهِ حِينَ جَاءَهُ  
النَّدَاءُ .

﴿ وَإِنَّدِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴾ سورة الشعراء آية (٢١٤) .  
فَقَمْتَ وَانْتَ فَتِيَّ فِي الْعَشْرِ سَنِينَ مِنْ عُمْرِكَ مُلْبِيَاً ذَلِكَ النَّدَاءِ  
وَكُنْتَ أَوْلَ مَنْ صَدَقَ وَصَلَى خَلْفَ الرَّسُولِ ﷺ مَعَ زَوْجِهِ خَدِيجَةَ  
الْكَبِيرِ عَلَيْهَا مَوْلَايَ أَمْ أَبْدَا مِنْ مَبِيتِكَ فِي فَرَاشِ النَّبِيِّ وَلَسْتَ  
مَبَالِيَا بِالْمَوْتِ إِذَا حَلَّ بِوَادِيكَ أَمْ أَبْدَا مِنْ هَبَوْطِ جَبَرَائِيلَ مِنْ  
السَّمَاءِ لِيَخْبُرَ رَسُولَ اللَّهِ عَنْ إِرَادَةِ السَّمَاءِ مُوحِيَا إِلَى رَسُولِ  
اللَّهِ (أَنْ زَوْجَ النُّورِ مِنَ النُّورِ) وَقَدْ خَطَبَهَا وَجْهَهُ قَرِيشَ فَقَلَتْ  
فِي حَدِيثِكَ الْمَبَارِكِ : قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ : يَا عَلِيٌّ، لَقَدْ عَاتَبْنِي  
رَجَالٌ مِنْ قَرِيشٍ فِي أَمْرِ فَاطِمَةَ وَقَالُوا خَطَبْنَاهَا إِلَيْكَ فَمَنْعَتْنَا  
وَزَوْجَتَهَا عَلَيَا، فَقَلَتْ لَهُمْ وَاللَّهُ مَا أَنَا مَنْعِكُمْ وَزَوْجَتِهِ، بَلِ اللَّهُ جَلَّ  
مَنْعِكُمْ وَزَوْجَهِ، فَهَبَطَ عَلَيْهِ جَبَرَائِيلٌ فَقَالَ يَا مُحَمَّدَ، إِنَّ اللَّهَ جَلَّ  
جَلَالَهِ يَقُولُ لَوْلَمْ أَخْلَقَ عَلَيَا لَمَا كَانَ لِفَاطِمَةَ ابْنَتَكَ كَفُؤٌ عَلَى وَجْهِ  
الْأَرْضِ أَدْمَ فَمَنْ دُونَهُ . عَيْنُ أَخْبَارِ الرَّضا عَلَيْهِمَا السَّلَامُ .

مولاي أَمْ أَذْكُرْ صَوْلَاتِكَ فِي سَاحَاتِ الْمُعرَكَةِ وَأَنْتَ الْكَرَارُ وَلَسْتَ  
الْفَرَارُ وَضَرَبْتِكَ لِعَمَرَ بْنَ وَدَ الْعَامِرِيِّ وَمَرْحَبَ الْخَبِيرِيِّ التِّي  
أَوْقَفَتِ الْعُقُولَ فِي تَفْسِيرِهَا لِشَطَرِكَ جَسْمَهُ إِلَى نَصْفِيِّ مِتَعَادِلِيِّ  
أَمْ قَلَعَكَ لَبَابَ خَبِيرَتِيِّ لَا يَسْتَطِعُ  
حملَهَا أَرْبَعُونَ نَفْرَا  
وَحَمِلَتْهَا وَحْدَكَ أَمْ أَذْكُرْ كَرْمَكَ  
وَتَصَدِّقَكَ بِالْخَاتَمِ وَانْتَ تَصْلِي  
رَاكِعاً «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَيَقِيمُونَ  
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ  
رَاكِعُونَ» سورة المائدَةَ آيةَ (٥٥)



## الرسول الراكم صلوات الله عليه وآله وسلامه.

لذا فعندما بايتك الرحمن واختارك لتكون ولياً للمؤمنين بعد رسول الله ، وخليفة لهم وقائداً بعده ، فإن هذا التنصيب والاختيار جاء نتيجة لحكمة الهيبة عادلة وضعفت الأمور في موازينها الصحيحة حيث لكل انسان ما سعى وأن سعيه سوف يرى. وجاءت بيعة جميع المسلمين الذين تجمعوا عند غدير خم في حجة الوداع وهم ينظرون إلى الرسول الاعظم صلوات الله عليه وآله وسلامه وهو يطلق كلماته التي خلدها التاريخ وكل المنصفيين من مشارق الأرض ومغاربها لتشكل توحداً إيمانياً كبيراً قل أن يجتمع الناس على شيء غيره . وكيف لا يكون هذا وهونداء السماء وكيف لا يكون هذا والشخص المختار هو انت وكيف لا يكون هذا ومن نقل التبليغ هو الصادق الامين رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه إن يوم الغدير مناسبة كبرى وعيدٌ جميلٌ ومتجدد منحه الرحمن الرحيم لأبناء امته الاسلامية جمعاء لأنه اختار لهم ولـي عهدهم بحق وبمواصفات لا يمكن انكارها من أي أحد .

إتنا اذ نبايتك في يوم الغدير ونجدد بيعتك في كل عام بإيمان ثابت لا يتزعزع لتكون خليفة لرسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه، فإننا نبايع الشجاعة والصبر والأقدام والإيمان والحق والمبادئ ... نبايع

العلم والأخلاق والكرامة ومحبة الله والرسول .

لتكون ذكرى بيعة يوم الغدير مناسبة لتجديد الوحدة الاسلامية ونقطة متوجهة تهفو إليها قلوب المؤمنين لتكون محطة للاستغفار والتوبة والتخلق بأخلاقك ليكن إيماننا حقيقياً صادقاً موجهاً إلى الله وحده لا شريك له دون غيره . ول يكن حبنا لك ثابتاً بثبوت إيماننا ومعتقداتها ، فأنت ولينا وفائدنا ونبراسنا نحو طريق الإيمان والهدایة.

اللهم أجعل قلوبنا عامرةً بالإيمان وثبتنا على ولادة أمير المؤمنين عليه السلام واجعلنا من أشد المتمسكون بها حتى ظهور صاحب العصر والزمان الإمام المهدى المنتظر عجل الله فرجه الشريف .

والسلام عليك يا أمير المؤمنين يوم ولدت ويوم استشهدت ويوم تبعث حيا .

واخيراً وليس آخرها عذرأ يا مولاي فقد عجز لسانى وقلمى من ان يعبر عن نقطة في بحر من فضائلك .

واخر دعواانا ان الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على سيدنا محمد وآلـه عليه السلام الطيبين الطاهرين .

لقد طاعت كرامتك عند الله حتى الافلاك والکواكب فقد ردت الشمس من مغيبها بدعائك اليمون كرامة لك، ماذا اقول يا مولاي وقد احتار في قولك أبلغ الشعراء ، ما أعظم منزلك عند الله يا مولاي حتى حين اراد ان يتوفاك اختار لك اعظم الشهور(شهر رمضان) في أعظم الايام(الايات الأخيرة من شهر رمضان) وأعظم الليالي (ليالي القدر) وأعظم الاوقات (وقت صلاة الفجر) وأعظم الأوضاع (وضع السجود) هنيئاً لك بهذه المنزلة وهنيئاً لنا بك.

وها نحن نعيش في شهر (ذى الحجة) مناسبة مبايتك والذى يتوسط بين العيددين الكباريين في كل سنة، عيد أطلق عليه عيد الله الأكبر وعيد الأعياد وهو ذكرى بيعة الغدير . هذه البيعة الربانية السماوية لفتى الاسلام الأول وبطله بعد الرسول الكريم محمد صلوات الله عليه وآله وسلامه ، وهو انت يا أمير المؤمنين ففي مثل هذه الايام من السنة العاشرة للهجرة النبوية المباركة جاء النداء الكبير من الرحمن الرحيم بما معناه «يأيها الرسول بلغ ما

يعصمهك من الناس» سورة المائدة آية (٦٧)

الله الله انها صرخة مدوية أطلقها الخالق العظيم على لسان جبريل عليه السلام وبقي يتrepid صداحها على مر الاعوام ، وأصبحت علامة مضيئة تتجدد إضاءتها وتتوقد لها سنة بعد أخرى . فمن الذي اختارت السماء ليكون خليفة لرسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه، إنك علي بن ابى طالب عليك السلام وليد الكعبة المشرفة التي أصبحت تتفاخر بولادته فيها قبل أن تتفاخر أنت بولادتك فيها ، وأول المسلمين إسلاماً وأكثرهم إيماناً الذي لم تسجد لصنم قط في ذلك الوقت حيث شكلتما أنت والرسول الأكرم حالة نادرة متفردة بالإيمان ، وقتى الاسلام الأول وبطله وحامى حماه الذي قال بحقك الخالق العظيم على لسان جبريل عليه السلام لا فتنى الا علي ولا سيف الا ذو الفقار ، وباب مدينة علم الرسول صلوات الله عليه وآله وسلامه الذي نهل من فيض علمك الجميع ولازال يغير العقول حتى ونحن في القرن الحادى والعشرين حيث كان فيض علومك وأحكامك جبالاً ممتداً بين الارض والسماء ينهل العلم من الخالق العظيم على لسان الرسول الكريم ، والمؤمن الوحيد الذي بلغ جوده وكرمه وتصدقه على الفقراء والمساكين درجة تعجز عن وصفها الألسن وتحير امامها العقول . ولذلك ذكرك القرآن الكريم بأنك ولـي المؤمنين الذين يؤتون الصلاة وهم راكعون .

الله الله يا ابا الحسن من فعل ذلك قبلك وبعدك .. لذا كانت شخصيتك المتفردة بكل المقاييس ليس لها شبيه الا شخصية

## الصيدلية العشبية في بيتك

إذا أردت أن تصنعي صيدليتك العشبية الخاصة في بيتك فتعالي تتعرف على الأعشاب وفوائدها لتصنع صيدلية تستفاد منها لأن المملكة النباتية عبارة عن خزينة مليئة بكنوز من الأدوية المختلفة فالمملكة النباتية مصدر الغذاء الأساسي ومصدر الأوكسجين الذي نتنفسه وهي أيضاً المصدر الرئيسي للأدوية التي ن تعالج بها .

# النعناع

- ٦- أنه منبه للمعدة ومدر للصفراء ومضاد للتهابات البنكرياس وهو عشب دائم ، زراعته طوال السنة ، وسرع النمو في نفس الوقت ويمكن زراعته في أي تربة . والتربيه الرطبة الغنية بالمواد الغذائيه هي أفضل المقومات لنموه مع البعد عن حرارة الشمس الحارقة ، يزرع تحت الورود للاحتفاظ بالرطوبة والمساعدة على نموها بشكل صحي ويعتبر من الخضروات المهمة التي تدخل في الأكل والطبخ والنعناع يحتوي على الحديد والمنفیز والفوسفور و (المنتول ) ويدرك ان النعناع عرف لأول مرة عند قدماء المصريين كما استعمله الاغريق والروماني وقد استخدم قديماً في وصفاتهم الطبية وله دور رئيسي في عملية الهضم ، متواجد في كل شيء من حولنا في الطعام ... في الحديقة ... في معطرات الجو والفم ... حتى في المنظفات .

### الأغراض التي يستخدم فيها النعناع

#### أ- في المطبخ :

يمكن إضافة النعناع لكافية أنواع الصلصة ويضاف أيضاً لأطباق الفاكهة ، وله نكهة لذيدة مع فنجان الشاي ويعطي مذاقاً أيضاً للايس كريم والشوكولاتة والحلوى الأخرى

#### ب- أغراض علاجية

- ١- يضاف لمعجون الأسنان ليعطي الانتعاش للفم ويساعد في محاربة التسوس .
- ٢- يستخدم النعناع كمهدأ للأعصاب .
- ٣- أن استنشاق بخار المنتول الموجود في النعناع مفید لاحقان الصدر والتهاب الجيوب الأنفية .
- ٤- يفيد في علاج نزلات البرد .
- ٥ - يفيد في علاج السعال بشرب ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي المضاف له النعناع طوال اليوم



## فوائد النعناع المتعددة للبشرة

يتميز النعناع بتأثير مطهر، مهدئ ومبرد للبشرة، مما يجعله مناسباً تماماً لجميع أنواع البشرة.

- يساعد المنشول الموجود في النعناع على تبريد الوجه وخض اللامع - كما يساعد استعمال النعناع على وجهك سيساعد على صفاء البشرة ومنحها وهجاً صحيحاً .
- فعد استخدامك لمسكات النعناع على بشرتك، فستلاحظين نتيجة رائعة وهي نعومة، صفاء وليونة البشرة كما أنه يساعد على إخفاء العيوب الظاهرة على البشرة ومشكلة الإفرازات الدهنية خاصة عند السيدات التي تمتلك بشرة دهنية سوف تنتهي عندما يتناولون عصير مكون من ورق النعناع الطازج ووضع معلقتين من ماء الورد



كما أن تدليك فروة الرأس بزيت النعناع يساعد على تسريع نمو شعر جديد ويساعد على تقليل الزيوت التي تقرزها فروة الرأس وبالتالي فهو مفيد جداً للشعر الدهني وكذلك يساعد زيت النعناع على التخلص من قشرة الرأس ويعطي إحساس بالانتعاش عند وضعه على الشعر لعلاج تهيج القولون تضاف عشر قطرات من زيت النعناع إلى قدحين من الماء الدافئ وتخلط جيداً ويحقن بها عند الحاجة.

**مساك الطين مع النعناع مخصص للعناية بالبشرة الدهنية، فالطين يعمل على امتصاص الدهون الزائدة من البشرة**

**المكونات:**

ملعقة كبيرة من مسحوق الطين (طين خاوه - او طين البحر الميت) .

ملعقة كبيرة من النعناع المفروم والمصفى . ماء.

**طريقة العمل**

يخلط الطين بالماء والنعناع حتى تكون عجينة ذات قوام مناسب. يوضع الخليط على الوجه والرقبة ويترك لمدة 20-15 دقيقة. ثم يشطف بعد ذلك بقطعة من القماش مبللة بالماء الدافئ، ثم يغسل الوجه جيداً بالماء البارد. ويراعى وضع الكريم المرطب على الوجه بعد المساك مساك الزبادي والخيار والنعناع (لجميع أنواع البشرة)

## فوائد زيت النعناع

زيت النعناع هو خلاصة من أجزاء عشبة النعناع ويعتبر من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون وأصبح يستخدم في هذه الأيام للمنتجات الصحية، مثل معاجين الأسنان وغسولات الفم الذي ظل مستخدماً كعامل مساعد في الهضم منذ أقدم العصور

### كتاب

علاج البشرة بالأعشاب / عمار سالم الخرجي / أحمد عبد الرضا الساعدي

تلخيص

بشرى مجید لفتة

مركز الإرشاد الأسري

كربيلا المقدسة

# التبولة اللبنانيّة

سلطة لبنانية معروفة فيها من الخضار البقدونس والطماطم والنعناع فضلاً عن البرغل وهذه السلطة غالباً ما تقدم إلى جانب الأطباق وذلك لطيب مذاقها الغني عن التعريف بها.

## المقادير:

- ١- ربع كوب من البرغل الناعم المغسول المصفى
- ٢- بقدونس
- ٣- طماطم
- ٤- بصل مفروم
- ٥- نصف كوب عصير ليمون
- ٦- نصف كوب زيت الزيتون
- ٧- ملعقة شاي ملح
- ٨- رشة بهارات

## طريقة العمل:

- يفرم البقدونس مع النعناع فرماً ناعماً
- انقعي البرغل بالطماطم المفرومة
- اخلطي البقدونس مع النعناع والبرغل والطماطم والبصل واضيفي اليه عصير الليمون وزيت الزيتون
- أخلطي التبولة جيداً وقدميها مع ورق الخس

أن وجد



بشرى مجید لفقة  
مركز الارشاد الاسري  
كرباء المقدسة



# طبق العدد :

## المسخن

وهي من الاكولات الشامية المعروفة تشتهر بها سوريا وفلسطين، بالأخص تقدم في العزائم والمناسبات فتعالوا ندخلها الى المطبخ العراقي .

### طريقة العمل :

تنظف الدجاجة وتغسل جيدا داخل الدجاجة بصلة لتعطيها نكهة طيبة وتوضع في قدر ويضاف لها الماء والملح والبهارات غير المطحونة وتترك على النار حتى تتضج .

يقطع البصل الى شرائح طويلة ثم يوضع في زيت الزيتون ويقلب حتى يذبل ثم يضاف اليه السماق وقليلًا من ماء الدجاج ويترك على نارهادئة لمدة ربع ساعة

ترفع الدجاجة من القدر ويصفى ماءها وتقطع الى نصفين أو الى أجزاء حسب الرغبة وتدهن بدبس الرمان وتحمر قليلا في الفرن ، يبلل قرصين من الخبز في ماء الدجاج وتفرش في صينية بعد دهنها وتفرش فوقه سلسلة البصل والسماق ونضع فوقه الدجاج ويفطى بباقي الخبز وتغطى الصينية بورق القصدير ويُشوى في الفرن لمدة ربع ساعة واذا رغبت في ان تكتسب الدجاجة احمراراً جميلاً يرفع القصدير لمدة ١٠ دقائق وبعدها يقدم وهو في الصينية والف عافية.

### المقادير:

دجاجة واحدة.

١ كيلو بصل.

١ كوب زيت زيتون.

٣ أوء ملاعق اكل سماق ويفضل ان يكون من النوع الحامض .

٤ افراص خبز عراقي .

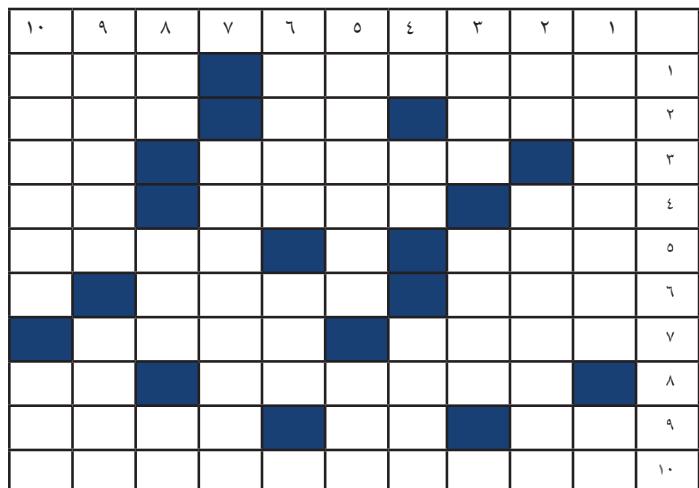
ـ بهارات (٢ ورق غار - ١٠ حبات فلفل اسود -

ـ عود دارسين - ٢ عود عرق حار) يفضل عدم طحنها - ملح - دبس الرمان .

كلمات متقاطعة

عمودی

١. ميناء فرنسي - رجل دين مسيحي
  ٢. حيوان ضخم .كتاب مشهور
  ٣. الصلع المقابل للزاوية القائمة في
  ٤. المثلث .عكس نشيط
  ٥. شبكة المعلومات العنكبوتية .تصريح
  ٦. تحرك كالماوج .نوع من الصور
  ٧. شيخ المؤرخين من مواليد حي المقارازة
  ٨. بئر .قادم واجب ضيافته .بواسطتي
  ٩. من اسماء الرمح .كبير السن
  ١٠. حزيرة افريقيـة .غضـن



فہری

- ١-صفحات على الانترنت

٢-لتدوين الافكار الشخصية

٣-جمع وتر (م) -تجبر

٤-حرف نداء . تقليل فيه

٥-السوائل . بدأ حربا (م)

٦- فعل يعاقب عليه القانون

٧- مرتبة

٨- العالى المسلم الذى ابدع

٩- طبطب على ظهره . وشى .

١٠- من قدماء ملوك اليمن

١١- الشراء .

١٢- طبطب على ظهره . وشى . نوع من النباتات . تحفظ المجموعة . المتعدد على محل اتفق كل ما عنده به

١٣- ضيق

١٤- بيت الدجاج . اختلف عن

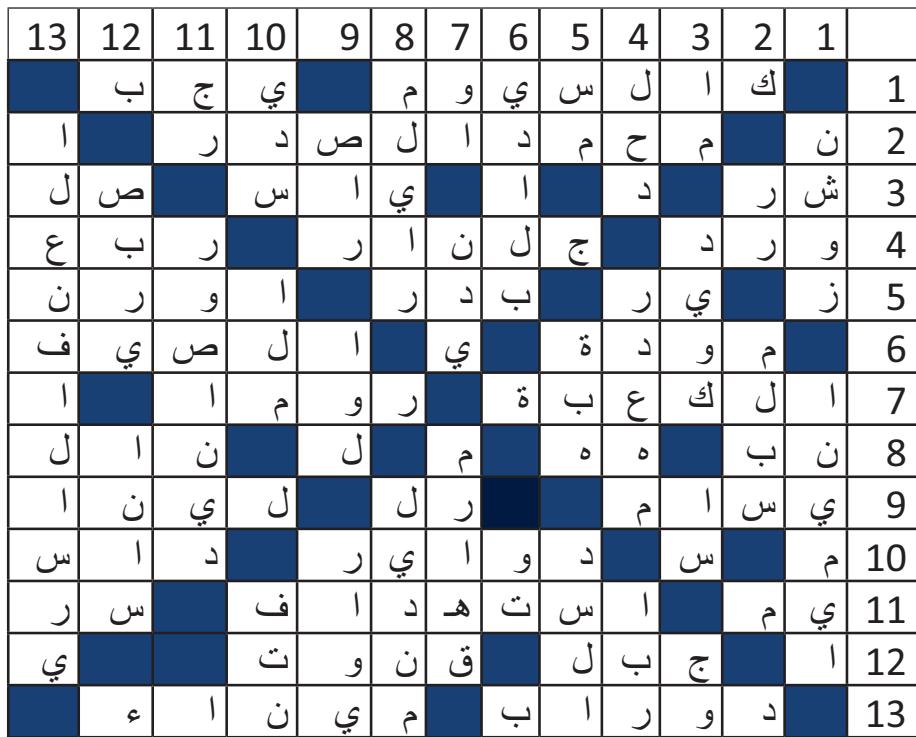
١٥- نشف . والفلسفة . نشف

١٦- ممر بحري

١٧- اغرى بالمخالفة . اعلى

١٨- في الطب والfolk والكيمياء

حلول العدد السابق



# هل تعلم

هل تعلم؟

ان نبات الرجلة (البربين) يعالج الامراض الجلدية وان عصير أغصانها وأوراقها يشفي من علل المثانة الا انه يجب ملاحظة عدم استخدامها بصفة مستمرة وأنشاء الحمل .

هل تعلم؟

ان للوضوء فوائد صحية بالإضافة الى الفوائد المعنوي، منها ان الوضوء إذا كان بالماء البارد كان ذلك سبباً ل الوقاية من الزكام المتكرر .

هل تعلم؟

ان الأسماك والحيتان تعتمد على الذيل في الحركة وكذلك ضبط الاتجاهات (اليمين واليسار..)

هل تعلم؟

ليست العناكب والصراسير مزعجة للإنسان كما نعتقد فحسب .. بل يمكن الاستفادة منها .. فقد توصل الباحثون والكميائيون والصيادلة الى ان هذه الحشرات تقدم علاجات ناجحة للبشر وخاصة ضد السرطان والملاريا..

حكم



❖ من نافسك في دينك فنافسه، ومن نافسك في دنياك فألقها في نحره.

❖ ثلاثة تُدرُّرُ أَعْيُشُ: السُّلْطَانُ الْجَائِرُ، وَالْجَارُ السُّوءُ، وَالْمَرْأَةُ الْبَذِيَّةُ .

❖ النوم راحة للجسد، والنُّطق راحة للروح، والسُّكُوت راحة للعقل.

❖ ستة لا تكون في مؤمن : العسر والتكد والحسد واللجاجة والكذب والبغى.

❖ ليس الملق من خلق الانبياء.

## طرائف

❖ فهو أفضل من الشمس .

❖ نزل جحا ضيفا على رجل صديق فقدم له في اليوم الأول حلبيا ..

❖ وفي اليوم الثاني حلبيا..

❖ وفي اليوم الثالث حلبيا ..

❖ وفي اليوم الرابع جلس جحا حزينا .

❖ فسألته صديقه : ما بك يا جحا؟

❖ أجاب جحا : أنتظر حتى تقطمني .

❖ كان المحامي يتراجع عن المتهم بحماس قائلًا ان موكله بريء بريء فمقاطعه القاضي : ولكن المتهم اعترف بجريمه قال المحامي : أتكذبني وتصدق هذا المحتال يحضررة القاضي .

❖ سئلوا ساذج : أيهما أكثر فائدة الشمس أم القمر ؟ فقال : القمر أكثر فائدة من الشمس ، فالشمس تطلع نهاراً، والدنيا نور ، أما القمر فإنه يبزغ ليلاً وينير الدنيا ،



## رياحين فاطمية

تتسع نسبة الفراغ في حياة الفتيات في المجتمعات العربية بمعدلات مختلفة، حسب البيئة والظروف الاجتماعية التي تعيشها الفتيات، فبعضهن تستثمر وقت الفراغ بشكل مثالى، بإشباع الهوايات المختلفة وفي سن مبكرة جداً، وبعضهن بشكل متوسط، وأخريات بشكل مفرط ومسرف في ضياعه، وبالطبع لكل هذا نتائج على الفتاة نفسها وأسرتها ومجتمعها في ظل التقدم العلمي والتكنولوجى والمهنى الذى تشهده الفتيات في بلدان أخرى.

إنطلاقاً من هذا المنهج أقام مركز الإرشاد الأسرى / فرع كربلاء دورة خاصة للفتيات من اعمار ١٢ - ١٨ عام تضمن برنامج الدورة محاضرات تقييفية من قبل الاخوات الإستشاريات الاستاذة رفاه الحكيم وعنوان محاضرتها الثقة بالنفس والاستاذة آيات محمود وعنوان محاضرتها الخجل الاجتماعي وفن الاعتزاز والاستاذة علياء نصير وعنوان محاضرتها إدارة الانفعالات . بالإضافة الى تعلم الخياطة والرسم والاعمال الفنية على يد كوادر متخصصة واستمرت الدورة لمدة أسبوع ولساعتين يومياً في مقر المركز، وقد أوضحت الاخت سحر محمد رضا مسؤولة المركز على ضرورة إعادة النظر في العلاقة التربوية القائمة بين الطالبات والمعلمات .. وتقع على عاتق وزارة التربية والتعليم أهمية وضع الخطط العلمية طويلة المدى التي من شأنها تعزيز علاقة الطلاب والطالبات بمعليميهن ومعلماتهن، كما أوصت على ضرورة وأهمية توعية المجتمع بشأن ضرورة الرقابة على الشباب والفتيات في هذه السن، وحاجتهم من يرشدهم ويدلهم على الطريق الصحيح، منعاً للمشكلات التي ربما تنتج عن عدم وجود مثل هذه الآليات الرقابية الأسرية.

كما طالبت ايضاً إستفادة الجهات والوزارات الحكومية المختلفة من التقنيات الحديثة، وإستخدامها بما يعزز العملية التعليمية والتقييفية، نظراً لانتشارها الواسع بين الشباب والشابات .

إعداد  
مرفت ال طعمة  
مركز الإرشاد الأسرى  
كربيلا المقدسة



# **مراكز الأرشاد الأسري التابعة لالأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة**

استشارات أسرية ، إرشاد أسري ، ندوات ، أنشطة  
اجتماعية ، برامج تربوية

**كريلاء المقدسة**  
هاتف: ٠٧٨٠٠٢٦٢٤١٣  
**البريد الإلكتروني**  
[alou.alirshad@yahoo.com](mailto:alou.alirshad@yahoo.com)



**بابل**  
الهاتف: ٠٧٨٠٠٨١٧٤٣٥  
**البريد الإلكتروني**  
[al-ershad.alusary-babil@yahoo .com](mailto:al-ershad.alusary-babil@yahoo .com)



**الديوانية**  
الهاتف: ٠٧٨٠٠٨٩٩٢٨٨٠  
**البريد الإلكتروني:**  
[di.usrah-hussain@yahoo.com](mailto:di.usrah-hussain@yahoo.com)



## قال رسول الله ﷺ :

(إِنَّ اللَّهَ جَلَّ جَلَالَهُ جَعَلَ لِأَخِي عَلَيْ بْنَ أَبِي طَالِبٍ فَضَائِلَ لَا تَحْصِي كُثْرَةً، فَمَنْ ذَكَرَ فَضْيْلَةً مِنْ فَضَائِلِهِ مَقْرَأً بِهَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ مَا تَقْدَمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأْخُرَ، وَمَنْ كَتَبَ فَضْيْلَةً مِنْ فَضَائِلِهِ لَمْ تَزُلْ الْمَلَائِكَةُ تَسْتَغْفِرَ لَهُ مَا بَقِيَ لِتَلْكَ الْكِتَابَةِ رَسْمٌ، وَمَنْ أَصْغَى إِلَى فَضْيْلَةٍ مِنْ فَضَائِلِهِ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ الذَّنْبُ الَّتِي اَكْتَسَبَهَا بِالْاسْتِمَاعِ، وَمَنْ نَظَرَ إِلَى كِتَابٍ فِي فَضَائِلِ عَلَيِّ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ الذَّنْبُ الَّتِي اَكْتَسَبَهَا بِالنَّظَرِ).

ثم قال : النظر إلى عليّ بن أبي طالب عبادة، وذكره عبادة، ولا يقبل الله إيمان عبد من عباده كلهم إلا بولايته والبراءة من أعدائه).

المصدر / بحار الأنوار ج ٣٨ ص ١٩٦ ح ٤

