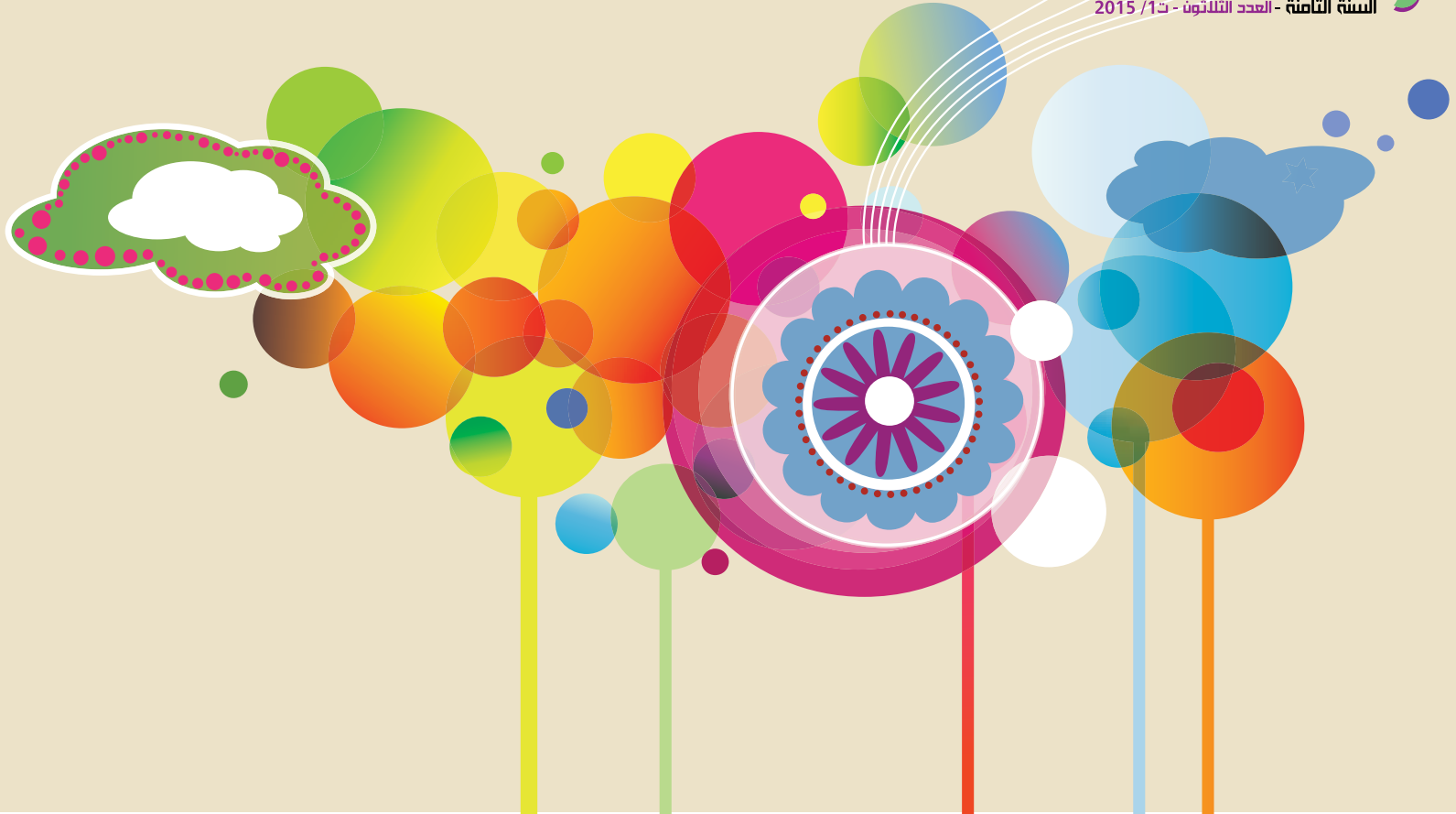




الفهرس

# مجلة الرائدة

السنة الثامنة - العدد الثلاثون - 1/ 2015





10 مرايا 	09 قائدي 	08 روح الله 	06 نسانم قرآنية 	04 طرف الخيط 	03 ونراه قريباً 	02 زين الكلام 	01 لجهة القلب 
18 تاريخ مشرق 	16 من كل بستان وردة 	15 فاسألوا أهل الذكر 	14 لكل شابة 	12 عروج 	12 عروج 	21 عالم الألوان 	20 قبضة تراب 
28 في محضر العظماء 	27 أطيب بكتير 	26 الصحة كيف 	24 افتحي قلبك 	22 اكتشفي شخصيتك 	22 اكتشفي شخصيتك 	31 معكن ع السّمع 	30 طموحي أن 
33 بقلم وعدسة 	32 بالونات علمية 	31 معكن ع السّمع 	31 معكن ع السّمع 	31 معكن ع السّمع 	31 معكن ع السّمع 	31 معكن ع السّمع 	31 معكن ع السّمع 

تصدر عن جمعية مرشحات المهدي  
تلفاكس: 00961 1 843143

مستشارة: ريان كريم  
تصميم وإخراج: داليا سرور

إشراف عام: زينب غندور  
رئيسة التحرير: أمل رمضان

أسرة المجلة

مجلة  
الرائدة  
السنة الثامنة - العدد الثلاثون - 2015



## منتهى الغايات

"ما قبل الغروب يتجلى جمالاً من نوع آخر،  
ويصحبُ ذلك الجمال جلال المغادرة...  
وتتضح معالمُ صرحِ همّ بالترجّل والرحيل،  
...فما أجمل أن يلتقي الإيمان والعمل الصالح  
لنلقى إحياءً إلهياً طيباً في دنيا الزوال"....

عاداتٌ وتقاليد، أساليبُ عيشٍ ونمط حياة... تختلف باختلاف البشر، كثرٌ من  
يعتبرون حياتهم هي الأكمل... وكيف يمكن إدراك الكمال من دون إصلاح الحياة.  
إصلاحها في جوهرها ومضمونها، للارتقاء نحو الحياة الطيبة، التي هي منتهى  
الغايات.

وللوصول إلى الحياة الطيبة لا بدّ من اعتماد مناهج وأساليب  
تساهم في تعديل نمط حياتنا من الحياة التي يريدها الغرب ويخطط لها، إلى الحياة  
التي يريدها صاحب الحياة جلّ جلاله.

## حقّ الجار<sup>1</sup>

وَأَمَّا حَقُّ الْجَارِ فَحِفْظُهُ غَائِبًا وَكَرَامَتُهُ شَاهِدًا وَنُصْرَتُهُ وَمَعُونَتُهُ فِي الْحَالَيْنِ جَمِيعًا. لَا تَتَّبِعْ لَهُ عَوْرَةً وَلَا تَبْحَثْ لَهُ عَنْ سَوْءٍ «ة» لَتَعْرِفَهَا، فَإِنْ عَرَفْتَهَا مِنْهُ عَنْ غَيْرِ إِزَادَةٍ مِنْكَ وَلَا تَكْلَفِ كُنْتَ لِمَا عَلِمْتَ حَصْنًا حَصِينًا وَسِتْرًا سَتِيرًا، لَوْ بَحَثْتَ الْأَسِنَّةُ عَنْهُ ضَمِيرًا لَمْ تَتَّصِلْ إِلَيْهِ لِانْطَوَانِهِ عَلَيْهِ. لَا تَسْتَمِعْ عَلَيْهِ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُ. لَا تُسَلِّمُهُ عِنْدَ شَدِيدَةٍ، وَلَا تَحْسُدْهُ عِنْدَ نِعْمَةٍ. تُقِيلُ عَثْرَتَهُ وَتَغْفِرُ زَلَّتَهُ. وَلَا تَدْخِرْ حِلْمَكَ عَنْهُ إِذَا جَهَلَ عَلَيْكَ، وَلَا تَخْرُجْ أَنْ تَكُونَ سَلْمًا لَهُ. تَرُدُّ عَنْهُ لِسَانَ الشَّتِيمَةِ، وَتُبْطِلُ فِيهِ كَيْدَ حَامِلِ النَّصِيحَةِ، وَتُعَاشِرُهُ مُعَاشِرَةً كَرِيمَةً. وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.



أسرة المجلة

1- من رسالة الحقوق للإمام زين العابدين عليه السلام.

2- رؤوس الرماح.



## الارتباط القلبي

لو كان حبك صادقاً لأطعته  
إنَّ المحبَّ لمن أحبَّ مطيع

إنَّ الحَبَّ والمودَّة أمرٌ قلبيٌّ مأمور به الإنسان المؤمن تجاه أهل البيت عليهم السلام، وبخاصَّة مولانا الإمام الحجة المهدي عليه السلام، والذي يظهر في الآية المباركة: "قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى..!".<sup>1</sup>

وفي الرواية أنَّ الله عزَّ اسمه قال لرسوله صلى الله عليه وآله: يا محمد أتحبُّ أن تراهم؟ قلت: نعم، قال: تقدِّم أمامك، فتقدِّمت أمامي وإذا علي عليه السلام، والحسن والحسين وعلي بن الحسين ومحمد بن علي وعلي بن محمد والحسن بن علي، والحجة القائم كأنه كوكب دري في وسطهم، فقلت يا رب من هؤلاء؟ فقال: هؤلاء الأئمة وهذا القائم، يحل حلالتي ويحرِّم حرامتي وينتقم من أعدائي، يا محمد أحبه فإنِّي أحبه، وأحب من يحبه".<sup>2</sup>

1- سورة الشورى، الآية 23.  
2- بحار الأنوار، المجلسي، ج36، ص223.  
3- الأمل، الشيخ الصدوق، ص131.

ولكي تتملِّك المحبة في القلب، فإنَّ ذلك يستلزم منك دليتي  
التقيّد بأمر منها:

- الحضور في مجالس ذكر بقیة الله عليه السلام، ومجالس الوعظ، ومجالس قراءة القرآن بشرط التأمّل والتدبّر في معاني الآيات.
- مجالسة العلماء وأهل الطاعات الذّاكرين لله واليوم الآخر.
- زيارة القبور، وكثرة ذكر الموت.
- مسح رؤوس اليتامى والحبّ والإحسان إليهم.



ويستلزم تجنّب:

- ترك ذكر الله تعالى.
- أكل الطّعام المحرّم.
- مجالسة أهل الدنیا.
- كثرة الحديث فيما لا ينفع في الآخرة.
- الذّهاب إلى الأماكن الدنيئة والمشبوهة.
- الاستماع إلى الغناء.
- ترك مجالس أهل العلم، حيث ذكر أحكام الدّين ومواعظ الأئمّة عليهم السلام وشؤون صاحب الزّمان عليه السلام.
- عن الإمام الرضا عليه السلام: "...من جلس مجلساً يحيي فيه أمرنا، لم يمّت قلبه يوم تموت القلوب".<sup>3</sup>



يقول المولى (عز وجل):

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ  
وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ }.

سورة الأنفال / آية 24

الحياة الطيبة مفهوم نشط منذ حوالى السنتين، أطلقه سماحة الإمام القائد (دام ظلّه)، والذي اعتبره أحد قواعد وأهم أهداف بناء المجتمع الإسلامي.

ويعرّف الإمام القائد (رعاه الله) الحياة الطيبة: "هي تلك الحياة التي تأمن فيها روح الإنسان وجسمه ودينه وآخرته... هي تلك الحياة التي يكون فيها العزّة والأمن والرفاه والاستقلال والعلم والتطور والأخلاق والحلم والصفح".

ولكي يتمكّن كلّ فرد من الانتقال من هذه الدنيا إلى الحياة الطيبة، عليه أن:

- يقاوم كلّ التعلّقات المتمكّنة من نفسه، ويجرّد نفسه منها.
- يعيش مع الناس في دنياهم ويشاركهم في السراء والضراء.

والحياة الطيبة تقتضي:



- الارتقاء والبصيرة في مختلف الميادين العبادية والأخلاقية والاجتماعية.

- تحقيق الكرامة الذاتية.

- اكتساب الفضائل الأخلاقية، ومن جملتها: الإيمان والتقوى، التوّلّي والتبرّي،

والعمل الصّالح.

من خلال ما تقدّم، ومن أجل تلمّس الحياة الطيبة والوصول لها وتحقيقها، لا بدّ

من معالجة الكثير من الآفات، ويستلزم ذلك العمل على علاقات أربعة:

**العلاقة مع الله (عز وجل)، والأنبياء والأولياء (عليهم السلام) وإمام الزمان (عجل الله فرجه):**

تكون من خلال معرفتهم حق المعرفة، أن نتولّى لهم ونتبرّأ من أعدائهم. كما

يستلزم تمكين وتمتين علاقتنا مع الإمام صاحب الزمان (عجل الله فرجه)، والاستعداد

لنصرته بالإيمان والعلم والعمل الصّالح.





## العلاقة مع النفس (جسدًا وروحًا):

الروح تحتاج إلى الغذاء كما الجسد يحتاج إلى الغذاء، وغذاء الروح يكون بالتفكير والعبادة والعلم والرياضة مشروطة بموافقة الشريعة وإخلاص النية. أمّا الجسد فتمظهر العلاقة الحسنة من خلال الغذاء السليم النَّافع في الدنيا والآخرة- حسن اختيار اللباس والزينة - بما لا يخالف شريعة الله- الترفيه والعمل والرياضة.

## العلاقة بالآخرين:

وتستلزم حُسن العلاقة بالوالدين والأرحام- العلاقة بالزوج والأولاد- العلاقة بالأصدقاء والمعارف- العلاقة بالجيران وخدمة الناس.

## العلاقة بالبيئة والكون:

وتشمل ترشيد الاستهلاك والحفاظ على الطبيعة، التعرف إلى المواد الصديقة للبيئة، والسلامة المنزلية، والاهتمام بالنباتات والحيوانات. أمّا العلاقة بالكون وتشمل عالم الغيب (الجنة والنار، الجنّ، والشيطان...).

هذا ما يستلزمه الدين المحمديّ الأصيل، أن تقدّم نموذج الحياة الطيبة كما يريد المولى (عزّوجلّ) وإمام الزّمان ﷺ، لا نموذج الحياة التي يريدها أتباع الشيطان لننحرف عن المسار الصحيح والسليم.



## العمل الصالح + الإيمان الحقيقي = حياة طيبة

### ما هي الحياة الطيبة؟

الحياة الطيبة هي:

- الخالية من الملوّثات، الظلم، الخيانة، العداوة، والدّلّ، وكلّ ألوان الآلام والهموم.
- التي فيها ما يجعل حياة الإنسان صافية كماء زلال.
- التي يملك فيها الإنسان رؤية ومنهجاً واضحاً لخياراته، فلا تلتبس عليه الأمور ولا تتعقّد المواضيع ولا تشتتبه الطرق.
- العيش الهانئ والحياة السعيدة، التي يحيها الإنسان راضياً قانعاً منشرحاً، فيعيش وثاماً كاملاً مع ربّه ونفسه ومحيطه.
- هي ليست كما يتصوّر البعض، بالمال أو السلّطة، أو العلم أو العشيرة والأولاد أو هي بالعزلة والزهد...



## معادلة حياة

بسم الله الرَّحْمَان الرَّحِيم

{مَنْ عَمَلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ }  
(سورة النحل / آية 97)

لا بدّ من الوقوف على بعض المصطلحات الواردة في الآية، قبل أن نعرف معنى الحياة الطيبة؟

1. العمل الصالح هو العمل الإيجابي المفيد البناء، على كافّة أصعدة الحياة العلميّة والثّقافيّة...
  2. الإحياء: "إلقاء الحياة في الشّيء وإفاضتها عليه، فالجملة بلفظها دالّة على أنّ الله سبحانه يكرم المؤمن الذي يعمل صالحاً بحياة جديدة.."<sup>1</sup>
  3. وصف الحياة بالطيبة: "... كأنّها حياة خالصة لا خبث فيها، يفسدها في نفسها أو في أثرها."<sup>2</sup>
  4. الحياة الطيبة يمكن أن يحيها الذّكر والأنثى إذا حازا شروط تحقّقها.
- إذا تحصيل الحياة الطيبة متوقّف على شرطين هما: الإيمان الحقيقي والعمل الصالح. ومن البديهي أنّ مستوى تحقيق الشّرطين يحدّد مستوى النّتيجة، فحياتنا طيبة بمقدار إيماننا وأعمالنا.



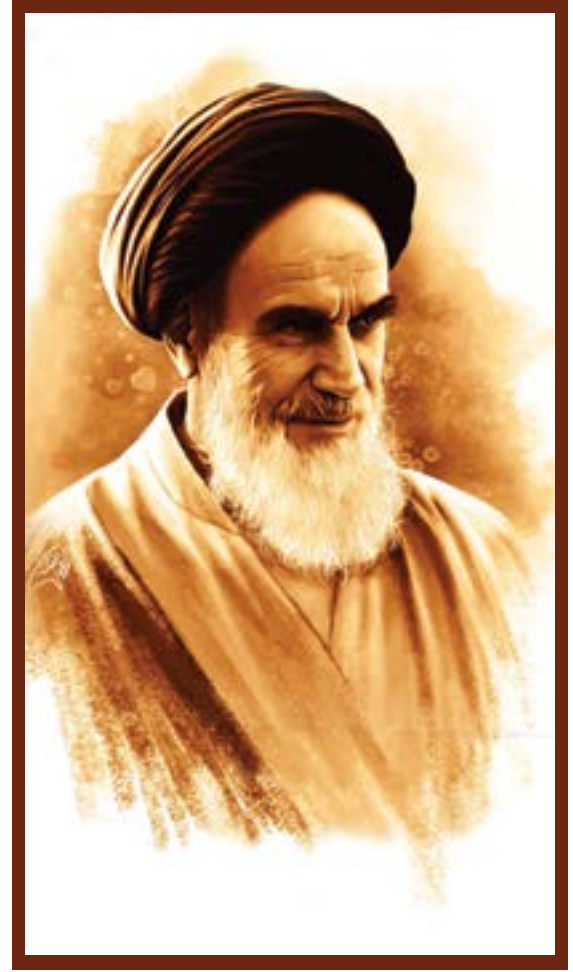




## سَيِّد التَّوَاضِعِ

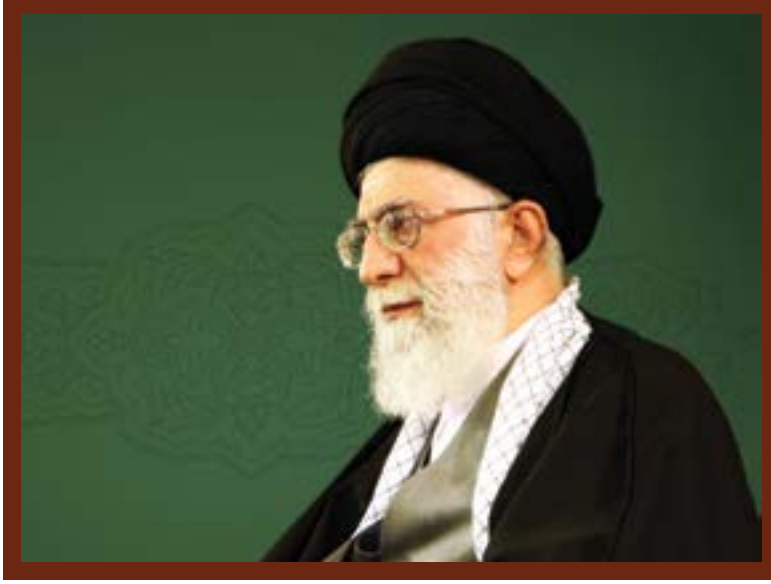
ذهبتُ<sup>1</sup> يوماً للاستحمام في إحدى الحمامات العامة في قم، وكان عمري يومها خمسة عشر عاماً، ويُعيد دخولي الحمام لاحظت أحد السادة قد غطت رغوة الصابون رأسه ووجهه، وهو يتلمّس أطرافه بيده بحثاً عن وعاء الماء، لأنّ عينيه كانتا مغلقتين، فبادرتُ إلى ملء الوعاء الذي كان بالقرب منّي من الحوض، وصببته على رأسه، ثم كررت هذا العمل مرّة أخرى؛ فلما فتح هذا السيّد النورانيّ عينيه نظر إليّ نظرة شكر، وقال: (هل غسلت رأسك؟)، قلت: لقد دخلت الحمام للتوّ.

ثمّ ذهبتُ إلى زاوية في الحمام وغسلت وجهي ورأسي بالصابون ولكن قبل أن أصبّ الماء لإزالة رغوة الصابون عنهما، شعرت بالماء يصبّ عليّ مرّتين! ولما فتحت عينيّ رأيت ذلك السيّد الجليل وقد تفضّل عليّ بذلك شكراً على ما أسديت له. ثمّ أخبرت والدي بما جرى لكنني لم أستطع أن أخبره باسم هذا السيّد، لأنني لم أكن أعرفه، وبعد مدّة رافقت والدي في زيارة بيوت العلماء بمناسبة أحد الأعياد الدينيّة، فرأيت ذاك السيّد، فأشرت إليه وأخبرت والدي فقال: عجيبٌ، إنّه سماحة الإمام السيّد روح الله الخميني!



1- رواية عن لسان نجل رابع شهداء المحراب، آية الله الشّيخ الشّهيد الأشرفيّ الأصفهانيّ.





وبعدما سُفي الإمام القائد من جرحه، قال: "أنا من تلك اللَّحظة (لحظة إصابته) أَحسست أن الله يريدني لمهمّة كبيرة، وقد أعددت نفسي لها، وبطبيعة الحال في ذلك اليوم لم أكن لأحدس ما هي المهمّة. ولكنّي أيقنت أنّ عليّ الاستعداد لتحمل ثقل كبير في سبيل الله ومن أجل الثّورة، وفي خدمتكم أنتم أيّها النّاس".

## حماك الله قائدي لمسيرة الإسلام..

بتول توبي



قائدي

## المهمّة

"كانت المرأة في جميع المجتمعات البشريّة، وليس فقط بين العرب، مظلومة لا يُسمح لها أن تدرس، ولا يُسمح لها التّدخل في القضايا السياسيّة والاجتماعيّة، ولا يمكنها الدّخول في الميادين ال....."، لم ينته الخطاب بعد، إذ أنّ تفجيراً حصل! لقد كان صوتاً مهولاً قد ارتفع في المسجد، رأيت السيّد واقفاً، ثمّ رجّع وسقط إلى الأرض. وصل السيّد إلى المستشفى، حينها قال الطّبيب: "حالة المريض سيّئة جداً، إذ لا نبض له، ولا ضغط للدم، ولا تنفّس، وبؤبؤ العين مفتوح".

يتذكّر السيّد ويقول عن الحادثة: "الموت كان مقابلي، ورأيت نفسي تماماً على حدود عالم البرزخ بحيث يشعر الإنسان بأنّه كالقشّة بين السّماء والأرض. وأحسستُ بحالة انقطاع كامل، وتضرّعت إلى الله، وقلتُ يا إلهي إنك تراني كم أنّ يدي خالية وكم أنا محتاج، فإن تفضّلت عليّ وإلاّ فإنّي خاسر؛ ولا أقصد خسراني بالموت؛ بل أقصد حرمانني عن وادي السّعادة".





"من أبعاد التّقدّم في المفهوم الإسلاميّ، ما يتعلّق بنمط الحياة، والسّلك الاجتماعيّ، وأسلوب العيش، وكلّ هذه تسميات لأمر واحد... حيث أنّ هدف الإنسان هو الفوز والفلاح والنّجاح، فينبغي أن نولي نمط الحياة أهمّيّة... فإنّ تناول نمط الحياة هو أمر مهمّ لمن يريد العيش الهنيء والحياة المليئة بالأمن النّفسيّ والأخلاقيّ.

الإمام القائد الخامنئي | دام ظلّه



سنحاول في مرايا هذا العدد، تعريفك إلى بعض مفاتيح الحياة الطّيبّة لميادين وعلاقاتٍ مختلفةٍ في الحياة، وذلك بناءً لوجهة نظر الإمام الخامنئي دام ظلّه:

### علاقة الأنس بالقرآن:

"حينما يقول القرآن: (فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً) فالمراد بها... الحياة التي تتوافر فيها العزّة، الأمن، الرّفاه، الاستقلال، العلم، التّقدّم، الأخلاق، الحلم والتّجاوز عن الإساءة. تفصلنا مسافات عن هذه الأمور، وعلينا الوصول إليها. الأنس بالقرآن ومعرفته يقربنا من هذه الطّواهر".

### العمل في سبيل الله:

"إنّما الحياة الطّيبّة هي تلك التي تُكرّس في سبيل الله ومن أجل غايات سامية... وأمّا الإنسان فإنّ الهدف الأسمى بالنّسبة إليه هو عبارة عن الوصول إلى الحقّ، والوصول إلى قرب الباري تعالى، والتخلّق بالأخلاق الإلهيّة".





### • المسجد:

"في المسجد الإسلامي يمتزج وجد العبادة الخاصة وبهجتها مع توثب الحياة الطاهرة والعقلانية والسليمة، ويقترّب الفرد والمجتمع من الطراز الإسلامي لهذه الحياة".



### • الدعاء:

"الأدعية دروس، إذا تأملنا معانيها عثرنا على أثنى هدية معنوية إلهية".



### • الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

"يجب أن ينهى الشباب عن المنكر أينما رأوه".



### • الحجاب:

"المرأة المسلمة هي التي تراعي دينها وحجابها ونعومتها ولياقتها ولطافتها، كما تدافع عن حقوقها".



الفهرس



### • الأهل:



"كلّ شابّ بحاجة إلى العون الفكريّ من أبويه، وينبغي أن لا يتصوّر أحد أنّ التّوجيهات الفكرية والأوامر والنّواهي من الأبوين للأولاد، تقتل روح التّجديد لدى الشّباب".

### • الرياضة:



"الرياضة أمرٌ واجبٌ وضروريٌّ من أجل نشاط وانتعاش المجتمع، ومجتمعنا اليوم بحاجة إلى هذا الانتعاش وهذا النشاط".

### • خدمة الناس:



"كلّ عمل يخدم الضّعفاء له قيمة مضاعفة إن شاء الله تعالى".

### • الشباب:



"سيكون هذا المستقبل طوع أيديكم أيّها الشّباب، واعلموا أنّكم بمشيئة الله ستشهدون رفعة الأمم وعزّتها الحقيقية وتحصدون ثمار صمودكم".

عزيزتي يمكنك البحث والمطالعة لتجدي تجليات الحياة الطيبة في كلّ تفاصيل الحياة بدءاً من العلاقة بالله، مروراً بالعلاقة بالنفس، والعلاقة مع الآخرين وصولاً إلى البيئة والكون.

حوراء عبد الله



إنَّ لمحبة الله تعالى ظواهر وحقائق وانعكاسات على الإنسان وسلوكه، وبها يُعرف الإنسان، هل هو محبُّ لله تعالى أم لا؟

ومن هذه العلامات:

### • استقرار حبِّ الله تعالى:

ومعنى ذلك أن يستقرَّ حبُّ الله في قلب الإنسان من دون غيره، وأن يبعد الإنسان جميع الميول والتعلّقات الدنيويّة عن قلبه، فحبُّ الله وحبُّ الدنيا لا يجتمعان في قلب واحد.

فقد جاء في الحديث عن الإمام الصادق عليه السلام: " لا يمحض رجل الإيمان بالله حتّى يكون الله أحبَّ إليه من نفسه وأبيه وأمّه وولده وأهله ومن النّاس كلّهم"<sup>1</sup>

### • مناجاة الله وذكره:

إنَّ من يحبُّ الله تعالى لا بدّ أن يكون ذاكرًا له دائمًا، ومعدّدًا نعمته عليه، ومناجيًا له حين الأزمات، مسبّحًا ومقدّسًا له من دون سواه. فقد ورد عن الرّسول صلّى الله عليه وآله: "علامة حبِّ الله تعالى حبُّ ذكر الله، وعلامة بغض الله تعالى بغض ذكر الله عزّ وجلّ"<sup>2</sup>.

1- الرّيشهري، ميزان الحكمة، ج ٢ ص ٢١٢ .

2- المصدر السابق، ج ٢ ص ٢٢٦ .

3- الصّدوق، الأمالي، ص ٥٧٨ .



### • الانقياد لأوامر الله:

إنَّ الإنسان المحبُّ لله تعالى والقريب منه، لا يمكن أن يعصيه أو يخالف أحكامه، وإنّما ينقاد لأوامره فيطيعه ولا يخالفه.

فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: "ما أحبَّ الله عزّ وجلّ من عصاه"، ثمّ تمثّل فقال:

تعصي الإله وأنت تظهر حبه  
هذا مُحال في الفِعال بديع  
لو كان حبّك صادقًا لأطعته  
إن المحبّ لمن يحبُّ مطيع



### • مساعدة المؤمنين:

الإنسان الذي يحب الله تعالى فإنه يحب عباده المؤمنين إكراماً لله وتقديراً للإيمان به، وأنّ الإنسان المعين لعباد الله المؤمنين هو من أفضل عباد الله وأحبهم وأقربهم إليه. فعن الإمام الصادق عليه السلام: "ألا وإنّ أحبّ المؤمنين إلى الله من أعان المؤمن الفقير من الفقر في دنياه ومعاشه، ومن أعان ونفع ودفع المكروه عن المؤمنين".<sup>5</sup>

**إلهي من ذا الذي ذاق حلاوة محبتك فرام منه بدلاً، ومن ذا الذي أنس بقربك فابتغى عنك جِوْلاً..<sup>6</sup>**

الشيخ محمد سعد



### • الشوق لله والتّضحية في سبيله:

كما أن المحبّ يشواق للقاء حبيبه والاجتماع به، ويستعد لذلك اللّقاء، كذلك من يحبّ الله فإنه يشواق له ويرغب في ملاقاته. فقد ورد في دعاء الإمام الصادق عليه السلام: "سيدي أنا من حبك جائع لا أشبع، أنا من حبك ظمآن لا أروي، واشوقاه إلى من يراني ولا أراه ..."<sup>4</sup>

4- الرّيشهريّ، ميزان الحكمة، ج 2، ص 213 .

5- المصدر السابق، ج 2، ص 218.

6- من مناجاة المحبّين، للإمام زين العابدين عليه السلام.





يمكنك ديلتي العزيزة الاستغناء عن الكثير من المواد الكيميائية المضرة للبشرة والشعر واللجوء إلى البدائل الطبيعية، ومن البدائل الطبيعية "منقوع البقدونس".

### فوائد منقوع البقدونس:

تفتيح البشرة وإزالة الدهون الموجودة على الوجه، كما يفيد كغسول للشعر فهو يساعد على تخفيف القشرة، وتطويل الشعر.

### كيفية التحضير:

1. نخلي ليتر من الماء لمدة عشرة دقائق.
2. نغسل البقدونس جيّداً.
3. نضع الماء الساخن في وعاء ونضيف إليه البقدونس.
4. نتركهم لمدة نصف ساعة.
5. نصفّي الماء.

### ملاحظة:

- يُغسل الوجه بالمنقوع مرّتين يومياً.
- يُغسل الشعر مرّتين كلّ أسبوع لمدة شهرين.

منيرة حلاوي



إنَّ عالم الوجود عالم فسيح وواسع ولا نعرف من عجائبه إلا القليل... مُعظَّمنا قرأ سورة النَّجْم الآية 14 {عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى}، وسألنا أنفسنا ما هي سدرۃ المنتهى؟! وأين هي؟

**سدرۃ المنتهى** هي شجرة عظيمة كثيفة الأوراق والظلّ الوافر. لها ألف ألف غصن وفي كل غصن ألف ألف ورقة بحيث أنه لو جاء بورقة منها إلى هذا العالم لأظلته. تقع في الجنة (السَّمَاء السَّابِعَة) وجذورها في (السَّمَاء السَّادِسَة) وهي موجودة في ذروة السَّمَاوَات فيما ينتهي إليه عروج الملائكة وأرواح الشهداء وعلوم الأنبياء وأعمال الإنسان.

عن النَّبِيِّ ﷺ: "رَأَيْتُ عَلَى كُلِّ وَرْقَةٍ مِنْ أَوْرَاقِهَا مَلَكًا قَائِمًا يَسْبِّحُ اللَّهَ تَعَالَى".

ومكان السدرۃ مقامٌ فوق كلِّ مقام، فالإله تنتهي الأمور، فهو غاية صعود الملائكة، ولا يمضي الملائكة الذين يرفعون صالح الأعمال للمؤمنين أعلى منه.

1- المجلسي، بحار الأنوار، ج18، ص382.

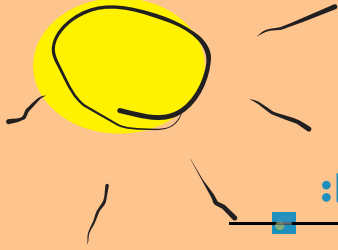
2- المجلسي، بحار الأنوار، ج3، ص315.



## لماذا تدعى بسدرۃ المنتهى؟

سدرۃ من مادة سدر بمعنى دهش، فما من أحدٍ يبلغها إلا وتأخذہ الدَّهْشَة حتَّى رسول الله ﷺ دُهِشَ منها أيما دهشة، غير أن لطف الله قد حفظه. لم يفز بالعبور إليها إلا إنسانٌ واحدٌ ألا وهو حبيب ربِّ العالمين مُحَمَّدٌ ﷺ، في المعراج حيث توقَّف جبرائيل عن الصَّعود وقال للنَّبِيِّ ﷺ: "لو دنوت أنملةً لاحتَرقت..!" وواصل النَّبِيُّ سيره وصعوده.

ورد عن يونس بن عبد الرَّحْمَنِ قُلْتُ لأبي الحسن موسى بن جعفر عليه السلام: "لَايَ عِلَّةٍ عَرَجَ اللَّهُ بِنَبِيِّهِ إِلَى السَّمَاءِ وَمِنْهَا إِلَى سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى وَمِنْهَا إِلَى حُجْبِ النَّوْرِ وَخَاطِبِهِ وَنَاجَاهُ هُنَاكَ وَاللَّهُ لَا يُوَصِّفُ بِمَكَانٍ؟ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّ اللَّهَ لَا يُوَصِّفُ بِمَكَانٍ وَلَا يَجْرِي عَلَيْهِ زَمَانٌ وَلَكِنَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَرَادَ أَنْ يُشْرَفَ بِهِ مَلَائِكَتُهُ وَسَكَّانَ سَمَاوَاتِهِ وَيَكْرَمُهُمْ بِمُشَاهَدَتِهِ وَيُرِيَهُ مِنْ عَجَائِبِ عَظَمَتِهِ مَا يُخْبِرُ بِهِ بَعْدَ هَبْوَتِهِ".



## من آدابنا:

من آداب الدعاء:

1. الابتداء بالمدح والثناء والصلاة على محمد وآله.
2. الدعاء في وقت الشدة والرخاء والنعمة.
3. الطهارة واستقبال القبلة.
4. رفع اليدين.
5. حسن الظن بالله أنه مجيب الدعوات.
6. الإلحاح في الدعاء.
7. خشوع القلب وجوارح الإنسان.

## أبجديات الطموح والتميز

- ب: بقدر الإمكان ينبغي أن تكون أهدافك محددة.
- ت: تميزي بعلاقاتك الحسنة مع الآخرين.
- ث: ثقتي في قدراتك تجعلك أكثر تألقاً وابداعاً.
- ق: قسّمي وقتك على مهمّاتك اليومية حسب الأولوية.
- ك: كوني منظمّة في نومك، وبقظتك.
- ل: ليس هناك موضوع أهمّ من التطوير الذاتي والقراءة، وحضور البرامج التدريبية، والتعرف إلى أخبار الناجحين فهي أهمّ روافد التميز والنجاح.

## علم آدم الأسماء:

مريم: اسم علم مؤنث، ورد في العبرية بلفظ ميريام، له عدة معانٍ منها: السيّدة، بحر الآلام والأحزان، البدينة، المرّ، العصيان. والأهمّ أنّه اسم السيّدة مريم، أمّ النبي عيسى عليه السلام.



## حزّورة:

رجل عمره 45 سنة وعمر ابنه 25 سنة، قبل  
كم عام كان عمر الأب ضعف عمر ابنه؟



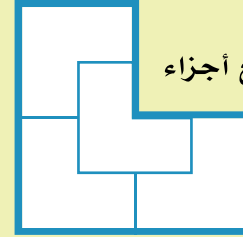
## وسام الموسيقى:

1. تجيد العزف على إحدى الآلات الموسيقية.
2. تشارك في إحدى الفرق الموسيقية أو  
الإنشادية لمدة عام.
3. تلمّ بمبادئ الموسيقى الأساسية.



## حلّ العدد السابق:

أحجية: ما هو أهون موجود و أعز  
مفقود؟ الماء  
حلّ قسّمي الشكل إلى أربع أجزاء  
متطابقة.





فبعد ستّة عشر يوماً من الغارات والاعتداءات على المواطنين والمجازر المتعدّدة التي كان أبرزها في الثامن عشر من نيسان حيث ارتكب العدو مجزرتين، واحدة صباحاً في النبطية الفوقا، والثانية عصرًا في قانا، والتي كانت من أشنع المجازر وأروعها فقد قضى نتيجتها 106 شهداء من المدنيين. انتهت أيام الحرب ولم يستطع العدو الإسرائيلي تحقيق أي من أهدافه، والتي كان أبرزها جعل المستوطنات الإسرائيلية بمنأى عن صواريخ المقاومة، واستمرت قدرة المقاومة الدفاعية والهجومية. وتكلل انتصار نيسان بنصر اجتماعي آخر تمثل بتحرير حوالي 45 أسيرًا من أسرى معتقل الخيام، إضافة إلى عدد من رفات الشهداء. كما شهد العام 1996 تنفيذ قمر الاستشهاديين الشهيد علي منيف أشمر لعمليته الاستشهادية في عمق الشريط الحدودي المحتل.

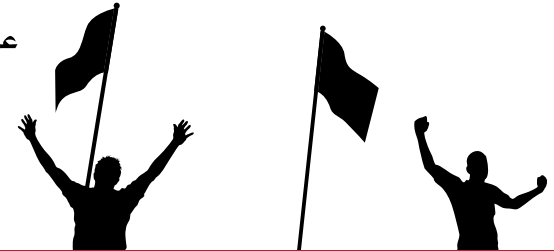
وتستكمل المقاومة هذا الدرب... عامًا بعد عام وتزداد حماسًا وقوّة وصلابة ووفاءً لدماء الشهداء الزكية الذين يسقطون دفاعًا عن حجابنا وعزّتنا وكرامتنا حتّى النصر المؤزّر والفتح القريب.

وبعد ثلاث سنوات من العمل المتواصل والعمليات النوعية المكثّلة بالنجاح، أعاد العدو الصهيوني التجربة بحرب جديدة في نيسان 1996 \_ **عناقيد الغضب** \_ أراد فيها كسر إرادة المقاومة وإضعافها، ولكن هيهات، يأبى الله لنا ذلك.



وفي الخامس من أيلول من العام 1997، وقعت ملحمة أنصاريّة حيث كبّدت المقاومة الإسلاميّة جيش الاحتلال الإسرائيليّ أقسى الهزائم العسكريّة، والأمنيّة. وفي التّفاصيل، أنّ قوّة كوماندوس إسرائيليّة قامت بعملية إنزال بعد منتصف الليل في أحراش بلدة أنصاريّة، واكتشفها مجاهدو المقاومة الإسلاميّة الذين كانوا بانتظارها فأحكموا الطّوق حولها، وفجّروا عبوات ناسفة كبيرة كانت مزروعة في المسالك التي كان ينوي الجنود السّير فيها، وحدث بينهما مواجهات عنيفة استمرّت حتّى الرّابعة فجراً، استطاع خلالها المقاومون أسر عدد من أشلاء الجنود الصّهاينة. وتالت سلسلة الانتصارات التي سطرّتها المقاومة الإسلاميّة على العدو الصّهيونيّ فقامت بتنفيذ مئات العمليّات النّوعيّة، إضافة إلى عمليّات تصفية العملاء، واختتم العام 1999 بعملية استشهاديّة للشّهيد عمّار حمّود. ومع كلّ انتصار تحقّقه المقاومة، كانت تفرض معادلة جديدة على العدو تزيد إلى هزائمه هزيمة جديدة.

خديجة دقدوق





## تسميتها:

سُميت مشغرة لشغورها بالمياه، وهي كلمة فينيقية، أمّا لغويًا فكلمة مشغرة مشتقة من شغر، والشّغر هو تدفقّ الماء وسيلانه. تنبع المياه، وتتفجّر العيون من كلّ جنباتها ونواحيها، بشكل قلّ نظيره ويقول أهلها أنّ فيها ثلاثمئة عين ونبع.

## معالمها:

مزارّ للنبيّ نون عليه السلام، مسجد الحرّ العامليّ، مطحنة قديمة تعمل على الماء، دباغات قديمة لتصنيع الجلد، وبقايا نواويس وكهوف محفورة في الصّخور إضافة إلى آثار فينيقية ورومانية، وصليبية. أسس الجليل الحرّ العامليّ المشغريّ بناءها القديم فكانت تعجّ بأدباء وشعراء، وأعدت المقاومة بناءها الحديث فصارت عنوان الجهاد بقبضة تراب حملها المجاهدون من مشغرة لينثروا عبرها في كلّ الأجزاء. فلمشغرة تاريخ حديث وقديم مع الفكر المقاوم منذ العصور الأولى حيث جاهد أبناؤها من أجل بقائها وعزّها، كما جاهدت كلّ قرى ومدن لبنان. أمّا هي فلها عنوانها وأصالتها فجبل ترابها من عرق الجهاد والشّهادة حتى أصبحت قلعة المجاهدين وقلعة المسلمين كما أطلق عليها أستاذ المجاهدين الشّهيد القائد محمّد بجيجي (أبو حسن).

تسميتها

معالمها

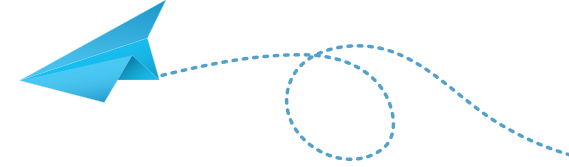
عنوان الثّقافة وملتقى الشّعراء والأدباء منها تخرّج الحرّ العامليّ المشغريّ، وعمرها يربو على ألف ومنتّى سنة، كانت تعرف قديمًا ببوابة جبل عامل إنّها بلدة "مشغرة".

تترجّع بلدة مشغرة على السّفح الشّرقيّ لسلسلة جبال لبنان الغربيّة، في البقاع الغربيّ يحدّها من الجنوب بلدة عين التّينة، ومن الشّمال بلدة عيتنيت، ومن شرقها جبل مشغرة، أمّا من الغرب فتُشرف على بلدة سحمر وتومات نيجا. تبعد عن بيروت 82 كلم، وترتفع 1050 مترًا عن سطح البحر.



## الأزرق..

هو خامس ألوان قوس الرّحمان... هو لون الهدوء، السّكينة، الرّاحة، الاسترخاء، الانسجام، الثّقة، الجدارة، النّظافة، والتّكنولوجيا.



### في الشّخصيّة:

إنّ الذين يفضّلون هذا اللون.. يتمتّعون بشخصيّة جادة، حسّاسة، محافظة، تُراعي ضميرها في المقام الأوّل.. يرمز الأزرق للحبّ والحياة ويُوحي بالمساحات الواسعة.

### في علم النّفس:

يساعد اللون الأزرق على الاسترخاء والسّكينة واسترجاع الحيويّة المفقودة، ولكنّه لا يناسب أصحاب الأعصاب الهادئة ومن تنقصهم الطّاقة والحيويّة، حيث يُعتبر أبرد ألوان قوس الرّحمان، وله إيقاع يبرّد الهمم.

### في الصّحة:

هو لون بارد يُفيد كثيراً في تقليل التّوتر العصبيّ، يساعد على تخفيض ضغط الدّم، وله تأثير مُسكّن للجسم، وله أثر إيجابي على عمل القلب والرّئتين ويوصى باستخدامه لمرضى الرّبو والقلب والشّد العصبيّ..

التّواجد في مكان يحيطه اللون الأزرق يساعد على إزالة الألم وإيقاف التّزيف والمغص، وتصلّب الشّرايين، ويقلّل من الشّهية. كما يُنصح باللّجوء إليه لمن يعاني من الصّداع وأوجاع الرّأس، فهو فعّال لتهدئة الأطفال زائدي النّشاط.

### في التّزيين الدّاخليّ:

طلّي الجدران باللّون الأزرق يخفّف من وجود الجراثيم والميكروبات. والأزرق المائل إلى الأخضر يُفضّل استخدامه في حجرات العمليّات لأنّه يساعد الطّبيب على التّركيز. ويُنصح به في غرف النّوم، وللمرضى الذين يعانون من الأرق والعصبية لأنّه يساعد على الاسترخاء.



## الإنسانة المخلصة:

من إيجابياتها أنها: وفيّة، محبوبة، ودودة، وذات قلب رقيق،

مرحة، عملية، تحبّ مساعدة الآخرين، تشعر بالمسؤوليّة.

ومن السّلبات التي ينبغي الانتباه لها: السيطرة على

الآخرين، الانتقاد، الغضب السّريع...

وللتخلّص من السّلبات، عليك:

1. الثّقة بنفسك.
2. مرافقة أشخاص يستحقّون ثقتك ويشجّعونك.
3. تصديق ما يستحسنه فيك الآخرين.
4. نبذ القلق والخوف.
5. ممارسة نشاطات رياضيّة وعدم اتّهام نفسك بالكسل.

## إيجابيات وسلبيات (2)

في هذا العدد سنُكمل الحديث عن إيجابيات وسلبيات ما تبقى من فئات الشّخصيات..

### الإنسانة المراقبة:

من إيجابياتها أنها: محلّلة، مثابرة، حسّاسة،

موضوعيّة، متحفّظة...

ومن السّلبات التي ينبغي الانتباه لها: العناد،

انتقاد الآخرين، افتقاد الثّقة بالنّفس،...

وللتخلّص من السّلبات، عليك:

1. المبادرة إلى العمل، بدلاً من العيش بعالم الأفكار.
2. الاستمتاع باللّحظة الحاضرة.
3. إخبار الآخرين عن أهمّيّتهم بالنّسبة لك.
4. التّعبير عمّا تريدين.





## الإنسانة المُصلحة:

من إيجابياتها أنها: لطيفة، هادئة، صبورة، دبلوماسية، صاحبة ذهن منفتح، تنسجم مع الغير.

ومن السلبيات التي ينبغي الانتباه لها: عدم الاهتمام بالنفس، النسيان، العناد، حبّ الانتقاد، الانزواء.

وللتخلص من السلبيات، عليك:

1. تنظيم الوقت وتحديد الأهداف.
2. التدرّب على اتخاذ القرارات.
3. تقدير ذاتك.
4. اكتساب الأصدقاء.

## الإنسانة القائدة:

من إيجابياتها أنها: مباشرة في تصرفاتها، مخلصّة، حيويّة، واقعيّة، واثقة من نفسها، حامية للآخرين.

ومن السلبيات التي ينبغي الانتباه لها: الميل للسيطرة، حبّ النفس، عدم الثقة بالآخرين...

وللتخلص من السلبيات، عليك:

1. عدم استقلال تجارب الآخرين.
2. تجنّب الغضب.
3. التفاوض.
4. تجنّب القسوة مع الغير.
5. التعبير عن تقديرك للآخرين.

## الإنسانة المحبّة للحياة:

من إيجابياتها أنها: مرحة، لديها خيال واسع، متحمّسة، سريعة الحركة، واثقة بنفسها، فضوليّة.

ومن السلبيات التي ينبغي الانتباه لها: الانفعال، العصبية...

وللتخلص من السلبيات، عليك:

1. الاهتمام بصحتك.
2. الالتفات إلى الجانب المظلم من الحياة.
3. الواقعية والاعتزان.
4. تفهّم وجهة نظر الآخرين.



### مديقتي العزيزة

هنيئاً لكِ هذه الفرصة التي لن تتكرّر، والتي لا يحصل عليها كلّ الفتيات؛ أنتِ الأخت الكبيرة في البيتِ. فما أكثر حنان هذا البيت. فعندما يكون في البيت فتاة فإن الرّأفة والرّحمة والأنوثة تزداد، وإذا ما كانت الأخت الكبيرة مرتّبة ومنظّمة كما تصفين نفسك فهذا أمر جميل جداً لأنّ البيت سينظّم ويصبح أكثر نظافة ورهافة.

أمّا إذا ما عدنا إلى الوقت الذي تكون والدتك خارج البيت، فمن الجميل والجيد أن تتحمّلي مسؤوليّة أخوتك وأخواتك وهذا أمر صعب ويحتاج لقدرة وصلابة ودقّة وتنظيم فلا بدّ من تحديد النّظام وتقسيم الأعمال وضبط الفوضى إذا ما حلّت في المنزل.

ولكن هذا ليس فقط عمل الأم، أو عمل الأخت الكبيرة فقط، أليس كذلك؟ لأنّ عمل الأم إن كانت حاضرة والأخت إن حلّت مكانها فدورهما الأساسي هو نشر الأمل والمحبة والرّحمة والاحترام والفرح، وليس فقط النّظام والقانون فعندما نرحم الصّغار ونحبّهم سيحبّنا الكبار ويحترمونا.

أنا كبيرة أخواتي، أحبّ النّظام جداً ولا أسمح بمخالفته من قبل أيّ أحد في المنزل أو خارجه. أمارس دوري كأخت كبيرة بإتقان وبخاصّة عندما تكون أمي خارج المنزل فلا أسمح لهنّ بمخالفة النّظام، لذا أصبحت أشعر أنّ أخواتي يinzعجن ويتذمرنّ منّي، وبدأت الخلافات بيني وبينهنّ من فترة لأخرى.



**ماذا يمكنني أن أفعل وكيف أجعل الآخرين يلتزمون تطبيق النّظام من دون تذمّر!**





## أما عملياً يا عزيزتي:

- فما رأيك لو تشاورين إخوتك في الأنشطة أو الأعمال التي يحبون القيام بها حين تغيب أمك، فهذا الأمر سيجعل الجوّ أكثر إلفةً وهدوءاً.
- وماذا لو تقسمين المسؤوليات، ولتحمّل الجميع معك مسؤولية البيت في غياب والدتك، لأنّ تحمّلك المسؤولية لوحيدك يوّلّد الضّغط والتّوتّر ويجعلك تغضبين بسرعة.
- حاولي مراقبة نفسك وصفاتك وترصدي متى تعدّي سلوكك الحدّ المعقول، وبدأت المشاكل كي تقضي عند الدّرجة التي سبقت مشكلة ما.
- وفي النهاية أدعو الله أن يحفظك لإخوتك ويحفظهم لك، ويجعل حياتكم في رضاه وأن يرضي أمّكم عنكم جميعاً.

د. أميمة عليق

ومن ناحية ثانية يُعتبر التّنظيم والترتيب من الأمور الكمالية التي يجب أن يسعى إليها كلّ فرد ولكن هذه الأمور هي وسيلة وليست هدفاً بحدّ ذاتها. أي يجب أن نسعى للحصول عليها في سبيل الحصول على أهداف أكثر أهميّة، فكيف إذا ما صارت هذه الأدوات تفتح لنا باباً للمشاكل وتبعدنا عن النّاس الذين نحبّهم، عندها أعتقد أنّه يجب الوقوف بشكل جدّي لتقييم الدّرجة التي ينبغي أن نتحلّى بها كي لا تكون هذه الأمور سبباً لنفور الآخرين منّا وليس لإعجابهم بنا.

من ناحية أخرى: ما أجمل -يا صديقتي العزيزة- لو فكّرتِ في النّقطة الآتية أنّ الأيام ستمرّ بسرعة، وما يبقى من كلّ هذه الحياة هو الذّكريات. فبرأيك أيّ الموقضين تفضّلين يومها؟ أن يقول إخوتك وأخواتك أن أفضل اللّحظات كانت تلك التي كنا نبقي مع أختنا الكبيرة في البيت لوحيدنا، لأنّه لا يوجد أخت أكثر حناناً من أختنا الكبيرة؟ أم أن تسمعي إخوتك يقلن: يا إلهي لا أعاد الله تلك الأيام التي كنا نبقي مع أختنا الكبيرة في المنزل لوحيدنا، لأنّها كانت أسوأ اللّحظات وأقساها بالنّسبة لنا؟



..ونحن على أبواب عام دراسي جديد،  
نضع بين يديك بعض أنواع الأطعمة  
التي تساعد على تقوية الذاكرة،  
والتي يمكنك إدخالها في أطعمتك:



في الختام يجب الالتفات  
إلى ضرورة عدم تناول:  
السكّريّات، المشروبات  
الغازيّة، المقالي، الشيبس،  
وبخاصة أثناء الامتحانات  
لأنها تساعد على زيادة  
الدّهون التي تلعب دوراً في  
انخفاض نسبة التركيز.

صحيّة حراجلي

• العسل: ملعقة عسل محلولة في كوب من الماء الفاتر.

• الرّبيب: فهو ينفع للحفظ وتقوية الذاكرة، ويحتوي على مواد سكريّة سهلة الهضم.

• الحنطة الكاملة (أي بقشرها): قمح، شعير، شوفان، أرز...

• زعتر وزيت بخبز أسمر، فالزعتر يعقم خلايا الدّماغ والسّمسم يقوّي الذاكرة.

• مكسّرات نيّنة مثل الصّنوبر، الجوز، اللّوز بقشره..

• السّمك، اللّحم، اللّبن.

• الإكثار من شرب العصائر الطّازجة، وبخاصة عصير الليمون الذي يخفّف القلق والتوتّر، والانفعال.

• الكاكاو: يرفع من القدرة على التّركيز.

• الفاكهة المجفّفة (تين، تمر،..)، والفاكهة الطّازجة.

• البذور: كحبّة البركة، السّمسم، بزر الكتّان.





## طريقة التحضير:

- يُنقى القمح جيّداً، ويوضع في الماء يوماً كاملاً.
- في اليوم التالي، يُغسل القمح جيّداً، ويوضع في طنجرة، لسلقه، مع التّحريك المستمرّ.
- تُسلق اللّحمة مع إضافة المطيبّات.
- يُسلق الدّجاج مع إضافة المطيبّات.
- تُسكب مرقة الدّجاج إلى طنجرة القمح، وحين يشتدّ الخليط تُسكب مرقة اللّحمة، مع التّحريك المستمر، إلى أن ينضج القمح ويذوب، عندها نضيف الدّجاج واللّحم المسلوقين ونحرّكهم ثمّ نضيف الزّبدة.
- نُضيف القرفة مع جوز الطّيب ومطيبّات الهريسة.
- تُترك الهريسة على النّار مع التّحريك المستمر، حتّى تتجانس المواد.

## المقادير:

- قمح مقشور (لكلّ كيلو قمح كيلو لحم، وكيلو دجاج).
- زبدة (لكلّ كيلو قمح وقيّة زبدة).
- قرفة، جوز الطّيب، بيكن بودر، ومطيبّات الهريسة (ملعقة من كلّ نوع لكلّ كيلو قمح).
- ملح حسب الدّوق.
- لحمة وقصبة.
- صدر دجاج.
- مطيبّات السّلق (عيدان قرفة، كبش قرنفل، ورق غار، حبّ الهال، جوز الطّيب).

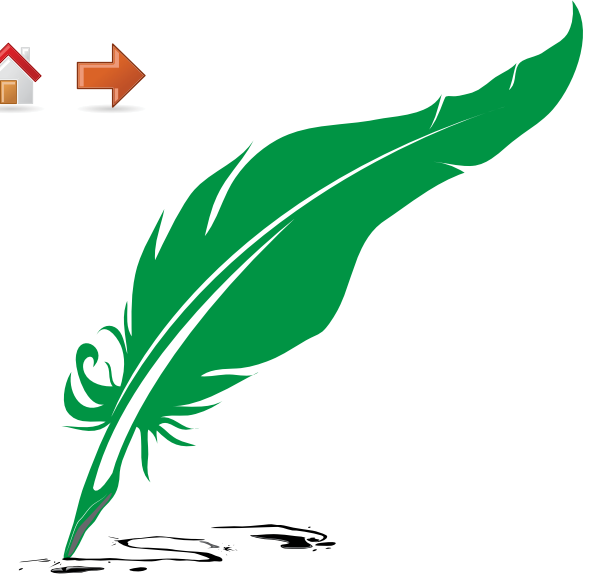
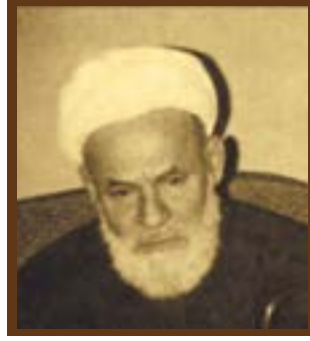


## الهريسة

الهريسة من الأطباق اللبناية المشهورة، وبخاصة في أيام عاشوراء، نقدّم إليك ديلتي العزيزة كيفيّة تحضيرها.

## ملاحظة:

عند إضافة مرقة الدّجاج واللّحم يجب أن تكون دافئة.



## مثال للعلم والتقوى

تلقى علومه الأولى على يد الشيخ إبراهيم ياسين والشيخ حسين مغنية، ثم هاجر إلى العراق لمتابعة دراسته الدينية في النجف الأشرف، ودرس على يد علمائها العظام، وبعد أن حاز على درجة الاجتهاد المطلق، عاد إلى لبنان واستقر في محلة "الغبيري"، وبدأ بممارسة مهامه الدينية التبليغية، التي شملت جميع الأراضي اللبنانية، فاستطاع بفضولته تحويل المنبر الحسيني إلى مدرسة تعلم الناس مناهج الحياة والعزة، وغير نظرة الناس نحو العلماء والدين. كان للشيخ معتوق مواقف وأقوالاً مهمة في زمن قلت فيه المواقف الحكيمة، ومن مواقفه بعد انطلاق ثورة الإمام الخميني **قدس سره**: "بدل التلوي بالحروب الداخلية، فإنه من الأفضل أن يتم دعم الثورة الإسلامية في إيران".

وهب كل وقته لخدمة المؤمنين، له في كل مكان قصة جميلة، وفي كل بيت مكان مألوف، وفي كل قلب عرفه مكانة لا تمحوها الأيام، ولا السنوات، هو واحد من الرجال الذين سطع نجمهم في ليالي الأمة المظلمة، وتلاوات أنوارهم في غفلة الجهل والضلالة؛ إنه عالم من علماء جبل عامل المناضلين **الشيخ حسين يوسف معتوق**. ولد في بلدة العباسية في العام 1912م، في عائلة فقيرة مكافحة تعتمد الزراعة مصدراً لعيشها.





ترك الشيخ عدّة مؤلّفات في التّفسير، والخطب التّوجيهيّة، بالإضافة إلى آثار شعريّة مهمّة.



### قيل فيه:



"إنّ الشيخ حسين معتوق كان مثلاً للعلم والتّقوى والإيمان، فقد استطاع بالرّغم من شدّة فقره، أن يبهر أقرانه بالبحث والدّرس والمذاكرة، وهو علامة فارقة بين كلّ أقرانه"<sup>1</sup>.

### من شعره :

هيهات أن يتسلّى القلب بعدكم إن مال للصّبر عنكم لحظة بعثت  
خطّ الغرام لكم فيه سطور صفا دروس حبّ قرأناه على صغر



### من مميّزات شخصيّته:

- الحساسيّة والشّعور المرهف وشفافيّة النّفس.
- التّواضع الّذي كان فيه طبعاً.
- الجرأة في قول الحقّ.
- عزّة النّفس، وقوّة الشّخصيّة.

### من أبرز أنشطته:

- إحياء الشّعائر الدّينيّة والرّوحيّة في وقت كان يوجد جفاء بين الدّين والنّاس، فأعاد إحياء الشّعائر الحسينيّة، وشهر رمضان المبارك، ومراسم يوم الجمعة.
- بناء المساجد والحسينيّات.
- التّعليم الدّينيّ ودعم الجمعيات.

توفي الشيخ حسين معتوق في العام 1980،

ودفن في بلدته صير الغربيّة.



## طب الطوارئ

إذا كنت ممن يطمحن بالالتحاق في أحد فروع العلوم الطبيّة السريّة، الذي يهتم بعناية ورعاية الكبار والأطفال من المرضى أو المصابين، الذين يتطلّبون التّدخل الفوريّ، المناسب، والصّحيح؟! إليك اختصاص "طب الطوارئ".

### من مهام طبيبة الطوارئ:

- تقييم الحالات التي تعرّضت إلى إصابة، أو حالة طارئة وتحتاج إلى تدخّل طبيّ، وتحديد الأولويّة في تقديم الخدمة.
- تقديم الخدمات الإسعافيّة الأوليّة والرعاية المنقذة لحياة المرضى الذين تعرّضوا لحوادث، أو حالات طارئة قبل وصولهم إلى المستشفى.
- إتقان التّقنيّات الإسعافيّة المختلفة وتقديمها للمريض بشكل فعّال وآمن.
- القيام بتهدئة المريض وتطمينه ودعمه قدر الإمكان حتّى وصوله إلى المستشفى.



### لمحة عن المهنة:

طب الطوارئ هو التّخصّص الطبيّ الذي يقوم على رعاية المرضى المصابين بأمراض حادّة أو علاج الإصابات التي تتطلّب عناية طبيّة فوريّة وسريعة.

### ظروف العمل:

- تعمل طبيبة الطوارئ في:
- المراكز الصحيّة والمستشفيات العامّة والخاصّة.
- الهيئات العاملة في مجال الإغاثة الطارئة.

### نوعيّة الشخصيّة المهنيّة:

على المتخصّصة في مجال طب الطوارئ أن تتمنّع بشخصيّة: إنسانيّة عالية، صابرة، قادرة على تحمّل الأعباء الثقيلة.







## تعديل الصورة

دليلتي العزيزة، تعرّفنا في المرّة السّابقة إلى كيفية اختيار مقاسات الصّورة، أما إذا كنت تملكين صورةً وتريدان تعديلها، فما عليك سوى اختيار **image** من الشّريط الظّاهر في أعلى برنامج الفوتوشوب، ثمّ **Adjustments**، وبعد ذلك في حال اخترت: **Brightness/Contrast** ، فأنت تقومين بالتحكّم بلمعان وتباين الصّورة.

**levels** ، أي أنّه أصبح بإمكانك التّحكّم بدرجات ألوان الصّورة.

**Curves** ، بإمكانك تعديل إضاءة الصّورة.

**color balance** ، صار من السّهل تعديل توازن الألوان.

**Hue/Saturation** ، فأنت تقومين حينها بزيادة إشباع الألوان.

وفي كلّ مرّة تختارين إحدى الخيارات، سيظهر لديك مجموعة من المؤشّرات. قومي بتحريكها في الاتجاهات المختلفة، حتّى تحصلين على النتيجة التي تريدينها.

### ملاحظات:

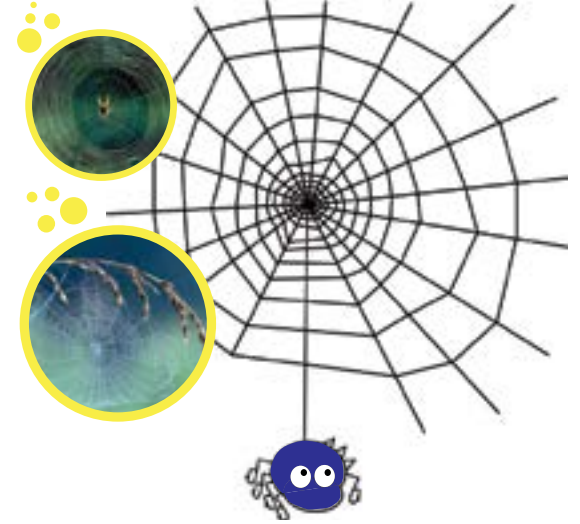
- بعد كلّ تعديل على المؤشّرات اضغطي **ok**.
- للتّراجع عن أيّ تعديل، اضغطي **Ctrl + Z**.
- للتّراجع عن أيّ تعديل أكثر من مرّة، اضغطي **Ctrl + Alt + Z**.
- لحفظ العمل بعد الانتهاء، اضغطي **Ctrl + S**.



## العنكبوت

قد لا تحبّين العناكب، ولكن هل فكّرت يوماً:

من يقوم ببناء شباك العنكبوت، كيف تبني العنكبوت شباكها، ولماذا لا تقع العنكبوت في شبكتها؟  
العنكبوت حيوانٌ صغير ينتمي إلى فصيلة العنكبوتات، ذكّرهُ عنكب، وأنثاه عنكبوت. وتمتاز بقدرتها على تدمير الحشرات وتنظيف الأماكن الزراعيّة منها.



بعد إنجاز الشبّكة، تصنع العنكبوت عشّاً صغيراً لها بالجوار، وتصله بالنسيج من خلال خيط إنذار، كي تشعر بأيّ اهتزاز قد يحدث على النسيج نتيجة سقوط أيّ حشرة عليه. عند سقوط الفريسة بالفخ تبدأ العنكبوت بالتقدّم نحوها عبر الخيوط الآمنة التي تركتها لنفسها، وإذا صدف أن اخطأت مرّة ووضعت أرجلها على المادة اللاصقة، فإنّ جسمها سيفرز مادّة كالتزيت تعمل كمحلّل كيميائيّ للغراء يساعدها على التحرّر من جديد.

**سبحانك ربي ما خلقت هذا باطلاً...**

تقوم أنثى العنكبوت بهندسة الشبّكة ونسجها، بمهارةٍ عالية، بخيوطاً منحنية أو مستقيمة، بترتيب متناسق المسافات فيما بينها، على شكل دائريّ أو ثلاثيّ رائع التصميم. حيث تقوم بربط طرف الخيط الأول، بساق عشبّة ما، أو ورقة شجر... ثمّ تهبط إلى الأرض مع الخصلة، وهي مستمرة بعملية الحياكة، ثمّ تنزل إلى الأرض وتصعد إلى نقطة أخرى مرتفعة، لتسحب الخيط بقوة، وتربطه في مكانه جيّداً باستخدام مادّة لاصقة تخرج من إحدى غددها. وعندما تنتهي كلياً من صنع الشبّكة تضع الغراء في الدّاخل على بعض المقاطع فقط، بحيث تترك مكاناً لها لتتحرك عليه بسهولة.

## طلقوها ثلاثاً

عبثاً... يدق جرس الموت فجأةً، من دون أن يُدرك الإنسان ماهيته، سواء أكان رجلاً أم امرأة  
 سُحِقاً... لنفسٍ حقيرة تتمسك بحبال البقاء، وهي توقن أن مصيرها الفناء.  
 لكنّها تحاول أن تعاند القدر والقضاء.  
 تَبّاً... لفضّاد أيبسته قلّة الماء، وتغذّي بالعُجب والأنايية والرياء، ومزج دمه بالتكبر بدلاً  
 من الكبرياء.  
 نعم... كونوا من العقلاء وليس من السّفهاء، فلتبتعدوا عن تلك الدّنيا الحمقاء...  
 وطلقوها ثلاثاً لا رجعة فيها يا أصدقاء، فعلى مداواة سَمّها لا يقدر أمهر الأطباء.  
 سوى واحدٍ أحد هو إله الأرض والسّماء.  
 اسمعوا وعوا بين أناملكم خير دواء، فابذلوا قصارى جهدكم كي لا تقربوا الأخطاء  
 فدائماً ترؤن رأس الخوف على كتف الرجاء!  
 أيّها الأعزاء.. فلتذب أفئدتكم بحبّ ساكن العلياء، كما يذوب الملح في الماء.  
 وأزبلوا باستغفاركم من الأعمال ما ساء، كإزالة نقطة القاف من كلمة الشّقاء.  
 أمّا إذا عصفت رياح المآسي بوجهكم، فادعوه يستجب لكم.  
 فهذا تعيشون حياة الخير والهناء..  
 وتحلّق أرواحكم في سماء الصّفاء، ففي الآخرة جنّة الخلد والرّخاء.  
 وفي الدّنيا محطة انتظار لأجمل لقاء، وسوق لتعبئة أفضل الأشياء، وعلى هذا النّحو  
 تمضي الأيام يا أحبّاء..

زينب محمّد مروّة

مفوضيّة جبل عامل الثّانية/ القطاع الثّامن  
 فوج الشّهيدة بنت الهدى/ الزّراريّة



الدّيلة منى الغول

مفوضيّة بيروت/ القطاع الثّالث / فوج أريج الزّهراء



يا مُتَعَبَ الجِسمِ كم تَسعى لخدمته  
أَتُعبَتَ جِسمَكَ فيما فيه خسران  
أقبل على الرُّوحِ واستكمل فضائلها  
فأنت بالرُّوحِ لا بالجِسمِ إنسان

