

## فهرس المحتويات

- ٤..... «ذلك عيسى ابن مريم»
- ٥..... منارات في سطور
- ٦..... أختاه
- ٨..... الفتاة بجوهرها وليس بمظهرها
- ١٠..... ذات الكلية الواحدة
- ١٢..... إنك من سلالة الأنبياء (ع)
- ١٣..... إنهم يرونه بعيداً ونراه قريباً
- ١٤..... كشكول النشرة
- ١٤..... سؤال وجواب
- ١٤..... هل تعلمين
- ١٤..... علم آدم الأسماء
- ١٥..... ثواب قراءة!
- ١٥..... أنت أيضاً قم بهذا الرياء
- ١٥..... أحجية
- ١٥..... آخر خبرية
- ١٥..... الكلمة المفقودة
- ١٦..... امتحني نفسك
- ١٨..... أمي لا تفهمني
- ١٩..... حقائق مذهلة عن الموز
- ٢٠..... الوجبات السريعة
- ٢١..... كيف تعالجين فروة رأس
- ٢٢..... بأنامل الدليلات
- ٢٢..... أيام الله

يجب أن تصبح المطالعة عادة وتقليداً يومياً في  
حياة الأمة.  
الإمام الخامنّي (دام ظلّه).

«اللّهم عظم البلاء وبرح الخفاء ، وانكشف  
الغطاء ، وضاحت الأرض ومَنعت السّماء ، وإليك  
يا ربّ المشتكى، وعليك المعوّل في الشّدة  
والرخاء...اللّهم صلّ على محمد وآله الذين  
فرضت علينا طاعتهم ، وعرفتنا بذلك منزلتهم  
، ففرّج عنا بحقّم فرجاً عاجلاً كلمح البصر أو  
هو أقرب من ذلك ...يا محمد يا علي...يا علي  
يا محمد انصراني فإنكما ناصراني واكفياني  
فإنكما كافياي...يا مولاي يا صاحب الزمان  
.....الغوث الغوث الغوث أدركني أدركني  
أدركني».

كتاب المزار، لمحمد بن المشهدي .ص 091



السلام على الحسين وعلى عليّ بن الحسين  
وعلى أولاد الحسين وعلى أصحاب الحسين  
وعلى العقيلة زينب أخت الحسين....

# في اغتنام الفرصة

أيتها العزيزة..!

انمضي من نومك ، و تنبّمي من غفلتك، و اشدي حيازيم الممة ، و اغتنمي الفرصة  
ما دام هناك مجال، و ما دام في العمر بقية ، و ما دامت قواك تحت تصرفك، و شبابك  
موجودا، «و لم تتغلب عليك -بعد- الأخلاق الفاسدة ، و لم تتأصل فيك الملكات  
الرديلة ، فابحثي عن العلاج ، و اعثري على الدواء لإزالة تلك الأخلاق الفاسدة و  
القبيحة، و تلمّسي سبيلا» لإطفاء نائرة الشهوة و الغضب.....

الإمام الخميني (قده)

«أشعر عندما أكون مع الشباب كمن يتنشّق نسيم الصباح. أشعر بالانشراح والبمجة.  
وما يخطر ببالي غالباً عند لقاء الشباب هو:  
هل يا ترى يعلم الشباب أي نجمة تشعّ من جبينهم؟!...نجمة الشباب غزيرة  
الضياء، سعيدة الطالع. إذا شعر الشباب بهذا الجوهر الثمين والمنقطع النظير، فإني  
أعتقد أنهم سيستفيدون منه كثيراً بعون الله تعالى».  
السيد علي الخامنئي (دام ظله).

## «ذلك عيسى ابن مريم»...



وأفسدوها..  
قياصرة، كانت لهم أيام تخيلوا أنها باقية  
لهم أبد الدهر..  
وغابت عنهم حقيقة أن الأرض لله.. لا يرثها  
إلا عباده الصالحون..  
«ذلك عيسى ابن مريم قول الحق الذي فيه  
يمترون»..  
عبدٌ بارٌّ.. أتاه الكتاب وجعله مباركاً ونبيّاً..  
وأوصاه بالصلاة والزكاة.. ولم يجعله  
جباراً شقيّاً.. أخواتي القائدات.. عزيزاتي  
الدليلات..  
تهنئة زاخرة .. مملوءة بالحب والأمل، في  
ولادة روح الله.. النبي عيسى عليه السلام..  
فلنهرّسوا جذوع الإيمان.. لتتساقط علينا  
الرحمة الإلهية.. ويجلننا العفو الرباني..  
في أيام ولادة النبي الطاهر .. نمشي بعيداً  
.. إلى ميادين قداسة أنبياء الله.. فبكنفهم  
نهناً.. وفي ظلّ الله ... تكون الحياة ..  
أجمل الحياة.. وكلّ عام وأنت بألف خير..  
والسلام

في تلك الليلة المقمرة ... وفي مكان بعيد  
بعيد... كانت تشعر بخشوع جنينها في  
أحشائها..  
أحسّت بحلول موعد الولادة ... فتوجّهت  
بكل كيائها نحو الله تعالى..  
لجأت إلى جذع النخلة.. مرّته بيدها.. فسقط  
الرّطب..  
ثمّ شعرت بانسياب الغدير من تحتها..  
فكانت ولادة النور..  
مشت مريم القديسة إلى قومها تحمله..  
وعيناها أسقمتها الدّموع... وفي صمتها  
تسبيح وصلاة... هناك على مدى التلّ  
والجبل.. تحدّت الصّعاب.. وقاومت  
العذاب.. فتراها بقلب هلوع.. وشوق  
وخشوع.. تحمل الطفل وتتحمّس حرارة  
يده..  
تلك اليد التي مسحت على الأبرص فشفته..  
ولامست عينيّ الأعمى فأبصرته..  
ولثمت الأكمه فنطق.. «الله أكبر» بإذن  
ربّها..

مفوّضة مرشدات جبل عامل الثانية  
القائدة غنى عبد الغني حمزة

وتلك اليد التي حطّمت أوتان  
الجبارة.. الذين علوا في الأرض



## منارات في سطور



لأي رحلة دفاع وبذل في سبيل الإسلام  
العزیز: كما رحلة الشهادة....

لكنّها الوحيدة بعد عاشوراء، قلبت  
الصورة، فأصبحت العقل بعد شهادة أخيها  
وبرز ذلك في الكوفة والشام والمدينة..  
عاشت الوحدة، والظلمة، والأس

ر، صفدت بالحديد، سببت، ضربت، حملت  
همّ الأيتام، همّ الإمام زين العابدين العليل.  
ورغم ذلك كلّه، عندما وصلت إلى الشام  
قال عبید الله بن زياد عنها: «من هذه  
المتكبرة؟!»

عزیزتي الدلیلة سطور قليلة غير وافية  
لوصف سیدتنا زینب (علیها السلام)، لكن  
اعلمي أنّها خير دليل على أنّ المرأة المؤمنة  
هي المرأة النموذجية في كل تصرفاتها.

«إن كلّ ما لدينا في لبنان هو بعض من  
رشحات السيدة زینب يوم العاشر من  
محرم»

السید حسن نصر الله.

ولدت السيدة زینب (علیها السلام) في  
السنة الخامسة من الهجرة النبوية، تربت في  
بيت الوحي والرّسالة. تزوجت من ابن عمّها  
عبد الله بن جعفر وأنجبت منه أربعة ذكور  
وأُنثى، وقد استشهد اثنان منهما مع خالهما  
الإمام الحسين (علیه السلام).

سميت الحوراء ب«أم  
المصائب» لكثرة المصائب التي انهالت  
علیها. فقد شهدت فقدّ جدّها هادي  
البشرية النبي محمد (ص)، ووالدها  
الإمام علي(ع) وأمها سيدة نساء العالمين  
فاطمة الزهراء(ع) وأخاها المسموم الإمام  
الحسن(ع) ورأت في كربلاء مصرع سبعة  
عشر من أهلها...

لم تهن أمام كل هذه المصائب،  
بل صمدت فكانت الوجدان في كربلاء  
والعقل في مسيرة السبي، ودورها دليل  
واضح على أنّ الإسلام مشروع قائم على  
الرجل والمرأة سوياً؛ فهي كانت القائدة  
مع الإمام السّجاد(ع) إلى وصولها للشام.  
فالمرأة تشكل الوجدان لأي حركة.



## أخطاه...

إيّاك والعصيان فإنّه يجلب خذلان الدنيا وعذاب الآخرة، وإيّاك والكسل والبطالة فإنّهما سبيل الشيطان والنفس الأمّارة الى تضييع الأوقات، وإيّاك وصرف العمر في ما لا ينبغي ولا ينفعك في الآخرة، واغتنمي بنيتي شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وقوّتك قبل ضعفك، وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك.

فقد ورد «أنّ أهل الجنّة لا يندمون على شيء من أمور الدنيا إلا على ساعة مرّت بهم فيما لم يذكروا الله تعالى»، وكوتني على عمرك أشحّ منك على درهمك ودينارك، فإنّ أفضل الطاعات حفظ الأوقات.

فيا بنيتي اعرفي قدر عمرك ولا تفنيه فيما لا ينجيك.  
لا تعصي الإله فلا توفقي في الدنيا والآخرة.

### الوقت:

«فإن فرغت فانصب وإلى ربك فارغب» (سورة الانشراح/٨٧)

### الفراغ:

«اعلم أنّ الدنيا دار بلية لم يفرغ صاحبها فيما قط ساعة إلا كانت فرغته عليه حسرة يوم القيامة» أمير المؤمنين (ع)

### النوم:

«ان الله ليبغض العبد النّوأم، ان الله ليبغض العبد الفارغ» الإمام الكاظم (ع)



### التأخر:

«انتمزوا فرص الخير فإنما تمرّ مرالسحاب»  
«من أّخر الفرصة عن وقتها فليكن على ثقة  
من فوتها» أمير المؤمنين (ع)

### العمر:

«ما نقصت ساعة من دهرك إلاّ بقطعة من  
عمرك»  
«كن على عمرك أشح منك على درمك  
ودينارك» الرسول الأعظم (ص)  
«ان المغبون من غبن عمره» أمير المؤمنين  
(ع)

### وصية:

ابنتي، لا تضيّعي الفرصة من يدك واسعي  
للإصلاح نفسك في مرحلة الشباب: عزيزتي،  
استثمري ما بقي من الشباب، ففي الشيخوخة  
يضيع كل شيء حتى الالتفات الى الآخرة  
والتوجه الى الله تعالى؛ وبما أن الوقت كالسيف  
خذي مني هذه النصيحة واعلمي بما من  
اليوم... قومي باقتناء مفكرة صغيرة ويحسن  
استخدام مفكرة تضمن متابعة كل مواعيدك  
وتنظم ساعات نهارك وأيام أسبوعك وسنتك  
و...عمرك (الأفضل مفكرة تظهر عليما أيام  
الأسبوع على صفحتين)  
اكتبي أعمالك ومواعيدك مسبقاً... وراجعها  
كل يوم.

حدّدي عليما أيام العطل والمناسبات العامة  
والخاصة ونظّمي حركتك على أساسها.



# الفتاة بجوهرها

## وليس بمظهرها...

من الآخرين ممن أحسنت لهم هذه الفتاة بجوهرها وحسن معاملتها وطيب كلامها.

فمن المؤسف جداً، أن بعض الفتيات المحجّبات يظهرن بملابس برّاقة فاتنة، مصقولة بكل أدوات التبرّج والزينة • ويزدن على ذلك، في حين أن الجواهر يفيض بالأنانية والحقد والحسد وقلة الإيمان .

ونجد أنّ البعض إذا تحدثت إحداهن عن ما لديها من ملابس، وما تملك في جيبها من مال، خيّل إليهما أنّها قادرة على أن تشتري عطف وعواطف الأخريات وبذلك احترامهن، وإذا ما جلست في مجلس ما، حاولت أن يكون الحديث لها ومعها هي وحدها، وترجو أن يكون كلّ المديح موجهاً إليها هي أيضاً، مغبة وجود الأخريات اللاتي يجنبها جالسات، يتحدثن كما تتحدث، ويستمعن كما تستمع، في حين أنّ موضوعاتها لا تصل إلى مستوى الرقي والثقافة العامة أو العلمية المفيدة بل تنحصر ضمن

تحدّثوا عن الفتاة، وكتبوا عنها كثيراً، وكلّ أبدى رأيه فيما منطلقاً من انطباعه عنها، فمرة تحظى بتزكية صاحب رأي، ومرة يأتي عليها اللوم من صاحب رأي آخر.

وفي رأينا أن بعض الفتيات، يعطين مظهرهن قدرًا وثيراً من الاهتمام والعناية، ويمملن جوهرهن الذي من المفروض أن يكون له العناية المثلى، والاهتمام به من باب أولى.

فمظهر الفتاة لا يعبر عن حقيقتها بصفاتها إنساناً، أما جوهرها النقي الصافي فهو الذي يعبر عن ذلك بكل وضوح وجللاء، لأنّ صلاح الجواهر يؤدي إلى صلاح المظهر تبعاً له بشكل تلقائي والعكس بالعكس صحيح. والمظهر يتماثل مع مرور السنين ثم يفنى وينتهي، وينتهي الحديث عنه ولكنّ الجوهر يزدهر مع مرور السنين ثم يبقى ذكراً، ويستمر الحديث الحسن عنه حتى بعد ممات صاحبه وقد يرثه أهلها بالثناء وحسن المعاملة



شخصيتها فقط، وتعيب على الأخريات سلوكيات وتصرفات ربّما كانت بذلك مفترية عليهنّ السوء بما لم يصنعهنّ ومن الغافلات.

ولا ننسى أنّ بعض الفتيات يتأصل في سلوكهنّ وأقوالهنّ المكر والكيد والتّفاق أيضًا، حيث يجاملن هذه مرة ويجاملن تلك أخرى، وينقلن الحديث السيئ من هذه إلى تلك ليوقعن بين اثنتين غافلتين ربما كانتا صديقتين .... هذا مجرد رأي فقط في بعض الفتيات وليس حكمًا معممًا، علّنا نقطف من هذا العرض العبر والوصايا حتّى لا نكون من الغارقين في هذا البحر المظلم من سوء في اختيار القدوة الصالحة، حيث الجوهر السليم والمنطق الصحيح والالتزام المتين.

فعن الإمام الخمينيّ (قده): « احرصن على أن تظهرن بالصّورة التي كانت عليهما الصّديقة الزّهراء (ع)، واجتهدن في كسب العلم والتّقوى، لأنّ العلم لا يقتصر على أحد، بل هو ملك الجميع، كما أنّ التّقوى ملك الجميع.»

## ذات الكلية الواحدة...

قصة واقعية جرت مع إحدى صديقاتي، زادت من يقيني بأن الله قريب منا  
يجيب دعوة الداع إذا دعاه. فلنتابع معاً أحداثها ولننهل من رحمة الله  
وعطفه؛

خديجة من أقرب صديقاتي.. كان قد مرّ على زواجهما حوالي ثلاث سنوات  
فبالطبع كانت فرحتها وفرحة زوجها غامرة عندما عرفا أنها حامل ، ولكن  
في إحدى زيارتها للطبيبة المتخصصة وبعد إجراء الاختبارات اللازمة  
أخبرتني الطبيبة أن الابنة التي تحملها في أحشائها عندها كلية واحدة  
فقط!!.

خرجت خديجة من عند الطبيبة وهي في حالة ذهول.. لا تدري كيف وصلت  
إلى بيتها!!.

أول مولودة لها وبكلية واحدة!! ما العمل؟ هل من الممكن أن تكون الطبيبة  
مخطئة؟ أدركت خديجة في تلك اللحظة أنه ليس بيدها شيء سوى التوجه  
إلى الله بالدعاء.. ومنذ ذلك اليوم قررت أن تقوم في الثلث الأخير من الليل  
للصلاة والدعاء لابنتها التي لم تولد بعد؛ فقد أخبر سبحانه وتعالى في  
محكم التنزيل: ( وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا  
دَعَا فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ) (البقرة: ١٨٦).

كانت تلح في دعائها وتبكي إلى أن تبتل سجادتها، لم تكل يوماً.. جسدها  
أصبح منهكاً.. الركوع والسجود أصبحا في غاية الصعوبة ولكنها لم تتراجع  
أو تشكو ولو مرة واحدة.

أشفق عليهما زوجها من كثرة القيام وخشي عليهما من الصدمة عند مولد  
الابنة ذات كلية واحدة وكان دائماً يذكرها بأن الله سبحانه وتعالى قد يؤخر  
الاستجابة؛ وكانت هي تذكر زوجها بأن لا حيلة لها إلا أن تسأل الله؛ فإن لم  
تسأله هو سبحانه وتعالى فمن تسأل؟!.

قبل الموعد المتوقع للولادة بحوالي أسبوعين حضرت خديجة لزيارتي،  
ودخل وقت صلاة الظهر فقلينا وقبل أن نقوم من جلستنا امتدت يد خديجة

خديجة إلي وأمسكت بذراعي وأخبرتني أنها تحسّ بإحساس غريب. سألتها إن كانت تحسّ بأي ألم فأجابت بالنفي، اتصلت بالطبيبة فطلبت منا مقابلتها في المستشفى، توكلنا على الله وذهبنا إلى المستشفى وتعجّبنا أنهم أخبرونا أنها في حالة ولادة!! فجلست بجانبها أشدّ من أزرها وأرّبت على كتفها، كانت والله الحمد كثيرة الدعاء، وبالرغم من الآلام إلا أنها كانت تسأل الله أن يرزقها ابنة بصحة جيدة، ولدت فاطمة.. صغيرة الحجم.. دقيقة الملامح.. وجهها يميل إلى الزرق، وفي ظهرها نقرة صغيرة قرب موقع الكلية، كأنّ جسدها الصغير امتصّ فراغ الكلية الناقصة.. بكيت وبكت خديجة ووسط دموعها كانت تتساءل عن حالة ابنتها.. بماذا أردت؟! ماذا أقول للأمّ أعيها السهر وتمدّلت جفونها من البكاء وما زالت تتألّم؟! سبحان الله ما كانت إلا دقائق معدودة حتى تحوّل اللون الأزرق إلى لون ورديّ، ودققت في وجه فاطمة.. سبحان الخالق.. وجهها جميل، ولكن كلّما نظرت إليها تذكرت المشاكل التي قد تواجهها بسبب الكلية الواحدة. لم أتكلّم ولم تتكلّم خديجة فكلّ واحدة منا كانت تفكّر.. ماذا سيكون مصير الطفلة ذات الكلية الواحدة؟.

حضر أطباء الأطفال وأجروا الفحص المبدئي وأبلغونا أنها فيما يبدو طبيعية ولكن لا بدّ من إجراء فحوصات مكثّفة لمعرفة صلاحية الكلية وهذا لن يتمّ إلا بعد أسبوعين من ميلادها. تردّدت خديجة كثيراً في أخذ فاطمة لإجراء الفحص الشامل، ولكننا أخذت بالأسباب وقررت إجراء تلك الفحوصات. وجاء اليوم الموعد وجلسنا في غرفة الانتظار نترقّب خروج الطبيبة لتخبرنا عن حالة الكلية الواحدة، هل ستحتاج فاطمة إلى كلية (جديدة) أم أنّ كليتها الواحدة ستقوم بعمل الكليتين؟!

خرجت الطبيبة وعلى وجهها ابتسامة باهتة.. توجّهت إلينا وقالت: (لا أدري ماذا أقول ولا أعرف ماذا حدث!! لكنّ ابنتك بصحة جيدة وبكليتين!!).

ما أجمل أثر الدعاء وما أرحم الله بخلقه!!

# انك من سلالة الأنبياء (عليهم السلام)

عندما انتخب الإمام الخامنّي (دام ظله) رئيساً للجمهورية بعث إليه الإمام (قدس سره) رسالة تهنئة ورد فيما:  
«أنا مسرور جداً أن أرى واحداً من سلالة الأنبياء الأبطال، ومن أولاد الحسين (عليه السلام) قد أنيطت به مسؤولية رئاسة الجمهورية».



يستقبل أحداً بهذه الكيفية إلا العلماء والمراجع، فكان يقف للسيد الخامنّي بتمامه، ويمشي إليه، فيستقبله برحابة صدر، وينشرح قلبه كثيراً لرؤيته»

ثم يضيف: «سألت شخصاً معروفاً ومحترماً عن توضيح كلمة الإمام في خطابه للسيد القائد حين خاطبه (انك من سلالة الأنبياء، ومن أولاد الإمام الحسين (ع) ماذا عنى بذلك؟ فأجاب قائلاً: إن السيد الخامنّي له شجرة عن طريق الأب والجد يصل بما نسبه إلى الإمام الحسين (ع).

وتعليقاً على رسالة الإمام (قدس سره) هذه، يروي أحد مرافقي الإمام الخامنّي (دام ظله) ملاحظاته بخصوص ما كان يكنه الإمام (قدس سره) من إحترام وإجلال للسيد القائد (دام ظله) فيقول: «كان إحترام الإمام للقائد منقطع النظير، فكان حقاً مدعاة فخر أن يجلّ الإمام ويحترم شخصاً بهذا القدر، ولقد شاهدت بأمّ عيني مواقف عديدة وكثيرة منها، أن السيد الخامنّي عندما كان يدخل على الإمام كان الإمام يستقبله بشكل منقطع النظير، لعنا نبأف إن قلنا إنه لم يكن

# إنهم يرونه بعيداً ونراه قريباً!

فرجه)، بما لا يقبل الشك إثباتاً لوجوده ثم إمامته، فكان لا بد من شهود، لذلك قام بإخبار عدد من الخواص بالأمر وعرض الوليد عليهم بعد ثلاثة أيام من ولادته. كما عرضه على أربعين من وجوه وخلص أصحابه بعد مضي بضع سنين، والإمام يومئذ غلام صغير، وأخبرهم بأنه الإمام من بعده. وكان يعرضه على بعض أصحابه بين الحين والآخر ويظهر لهم منه الكرامات بحيث يجعلهم على يقين من وجوده الشريف، ومن تلك الحوادث نذكر ما ورد في كتاب الأنوار البهية ٣٣٨: عن نسيم الخادمة: دخلت على صاحب الزمان (عليه السلام)، بعد مولده بليلة، فطست عنده، فقال لي: يرحمك الله. فقالت نسيم: ففرحت بذلك، فقال لي (عليه السلام): ألا أبشرك في العطاس؟ فقلت: بلى، قال: هو أمان من الموت ثلاثة أيام.

والتمديد للغيبة كانت على عاتق الإمام الحسن (عليه السلام)، كيف جرى ذلك؛ هذا ما سيعالج في العدد المقبل...

إنه الخامس عشر من شعبان ٢٥٥، إنما الولادة السرية...

روي أن الإمام الحسن العسكري (عليه السلام)، أحاط ولادة ابنه الحجة (عجل الله فرجه) بالكثير من السرية والخفاء، خوفاً من السلطات العباسية التي كانت ترصد ولادته. ولقد كانت ولادته الشريفة قبيل الفجر، ولم يحضرها سوى حكيمة أخت الإمام الحسن التي لم تكن تعرف توقيتها بشكل دقيق.

في ظل تلك الأوضاع الصعبة التي كانت تواجه الإمام الحسن (عليه السلام)، كان أمامه مهمة أخرى وهي إخفاء أمر الولادة، والحيولة دون امتدائهم إلى وجوده ولادته، وهذا ما نلاحظه من خلال الروايات التي تتحدث عن الإخفاء، إذ أننا نجد أن الإمام الحسن يقول لأحمد بن إسحاق «ولد لنا مولود فليكن عندك مستوراً ومن جميع الناس مكتوماً». ومن الممام الصعبة على الإمام إثبات خبر ولادة الإمام المهدي (عجل الله

## كشكول النشرة

## سؤال وجواب!!

**سؤال:** هل فكرت يوماً، ما فائدة الوسام في الحياة الكشفيّة؟؟  
**جواب:** الإطار الرمزيّ هو أحد عناصر الطريقة الكشفية، وهو يتضمن الثوب الكشفي، الفولارد، الشارات واللاوسمة التي تعبّر عن تطوّر وتقدّم العنصر الكشفيّ. سوف تعرّفك نشرة الرائدة على شروط نيل بعض الأوسمة وتتمنى لك الحظّ في تحصيل أكبر عدد ممكن من هذه الأوسمة. لعلك تقدّمين أثناء دراستك الأكاديميّة الكثير من الأبحاث العلميّة، والمممة. هل فكرت أن تضعيها بين يديّ الفوج للاستفادة منها؛ لكن ما هي الشروط لتصبح مفيدة. وتستحقين بذلك وساماً.

### وسام الباحثة: شروط نيله:

- أن تقدّم الدليّة بحثاً يحدّد عنوانه مع قائدة الوحدة.
- أن يكون البحث حول الحياة الاجتماعيّة أو البيئة.
- أن لا تقلّ صفحات البحث عن (10) صفحة وحجم الحرف لا يزيد عن 14.
- أن لا تقلّ مصادر البحث عن الخمسة.

## علم آدم الأسماء



### اسم زينب:

إنّ اسم «زينب» مؤلّف من مقطعين هما: زين أب أي زين لأبيها.  
أما معنى الإسم لغة فإنّ المصادر اللغوية تذكر أنّ زينب هو شجر حسن المظمر وطيب الرائحة. و قد لقيت عليها السلام بعدة الألقاب منها: الكبرى تمييزاً عن أختها التي تعرف ب (أم كلثوم) و من الألقاب كذلك عقيلة بني هاشم أو العقيلة، والعقيلة هي: كريمة القوم وسيّدتهم ، و هي سيّدة المخدّرة. كما تعرف بلقب الحوراء.

## هل تعلمين؟



- أن أكل الرمان يساعد في القضاء على الدودة الشريطية ويوقف الإسهال.
- أن عصير الملفوف ذو فائدة طبيّة عظيمة لشفاء القرحة المعدية واندمالها بسرعة.
- أن الكأس السميكة معرّضة للكسر أكثر من الكأس الرقيقة فيما إذا وضع فيها ماء ساخن!
- أن 26 بلدًا في العالم لا تملك شواطئ بحرية.



## انت أيضاً قم بهذا الرياء

كان المرحوم أبة الله العظمى الشيخ مرتضى الأنصاري يتشرف بزيارة الإمام علي(ع) في كل يوم، فيقف إزاء الضريح الشريف ويقرا زيارة الجامعة الكبيرة، التي تعتبر من أفضل الزيارات وأطولها، وذات مضامين عالية ومغاميم رفيعة.

وفي يوم من الأيام، اقترب إليه أحد الأشخاص وكان جريئاً على الشيخ غير أبة بمنزلته الرفيعة في الحوزة ومكانته في أوساط الناس فقال له: «إلى متى هذا الرياء يا شيخ!!  
ابتسم له الشيخ وقال: أنت أيضاً قم بهذا الرياء!

## أحجية

ما هي السورة الوحيدة في القرآن التي لا تحتوي على حرف الفاء؟

حل الأحجية: سورة الفاتحة

## ثواب قراءة...

سورة النور: وهي من أكثر السور التي يستحب أن تقرأها النساء.  
قال رسول الله(ص): من قرأ سورة النور أعطي من الأجر عشر حسنات بعدد كل مؤمن ومؤمنة فيما مضى وفيما بقي.

## الكلمة المفقودة

أجيبني على الأسئلة المدرجة في الأسفل، ثم ضعي كل جواب في الخانة المناسبة له لتحصلي على أحد ألقاب الإمام الحجة(عجل الله فرجه) في الخانات العمودية الملونة.

١- مرض معدٍ وقاتل.

٢- من أسماء الأسد.

٣- قيمة.

٤- وثن.

٥- ظلمة.

٦- الفوز.

٧- يجب على الإنسان أن يصلها وعقاب قطيعتها قطع رحمة الله عنه يوم القيامة.

				2	
			3		
			4		
			5		
			6		

## آخر خبرية!

لإستعمال المفرد للكمبيوتر قد يسبب العمى.

حدّر فريق طبيّ من الباحثين اليابانيين من أنّ الجلوس لفترات طويلة تمتدّ لتسع ساعات أو أكثر في اليوم أمام الكمبيوتر قد يكون له علاقة بمرض خطير يصيب العين وقد يؤدي إلى العمى التام ما لم يعالج.



# امتحني نفسك

## النتيجة:

- ١٥- ثقتك بنفسك جيد جداً  
١٢-١٤: ثقتك بنفسك مقبول  
٨-١١: ثقتك بنفسك ضعيف

ضعي كلمة «صح» أو «خطأ» لكل سؤال، ثم احتسبي عدد الإجابات وقاربي النتيجة مع الجدول:



- ١- الناس الآخرين ليسوا بحالة أفضل مني ولا هم أكثر حظاً مني.
- ٢- أتقبل نفسي كما أنا وأنا واثقة من نفسي.
- ٣- أكون سعيدة عندما انخرط بالمجتمع.
- ٤- انا استحق الحب والإحترام.
- ٥- أشعر أن الناس يقدرونني وهم بحاجة إليّ.
- ٦- لا أحتاج من أحد أن يقول لي انجزت عملك بشكل جيد.
- ٧- الممم أن اكون على سجيّتي.
- ٨- أصادق الناس بسهولة.
- ٩- أتقبل النقد بدون أن أشعر بالإحباط..
- ١٠- أقر بأخطائي بشكل منفتح.
- ١١- لا اخبئ حقيقة شعوري.
- ١٢- انا إنسانة سعيدة وغير مبالية.
- ١٣- لا يقلقني ما يفكر الآخرون عني.
- ١٤- لست بحاجة لموافقة الآخرين لأكون سعيدة.
- ١٥- لا اشعر بالذنب لقول أو فعل ما أريد.

إذا حصلتِ على نتيجة مقبولة، لا تشعرين بالانزعاج، لكن اسألي نفسك:

- ١- ما الذي يمنعني من شعوري بتقديري لذاتي أو ثقتي بنفسي؟
- ٢- ما الذي سيحدث إن قدرت ذاتي وقبلتما وكيف ستكون حياتي؟ (اطلعي العنان لخياالك)؟



الآن سأشرح لك خطوات وتدريبات عملية تصل بك إلى الثقة الذاتية الرائعة.



- ١- خذي ورقة وعلى مدار أسبوع اكتبي كل ما ترينه جميلاً في نفسك ولا تستصغري شيئاً حتى ولو كان هذا الشيء أنك تجيدين إعداد طبق من السلطة الشمية وراجعهما كلما شعرت بأنك تحتاجين إلى تذكير نفسك بإيجابياتك.
- ٢- تخلصي من الحديث السلبي بداخلك .
- ٣- تقبلي نفسك كما هي دون نقد. أثبتت كل الدراسات أن الإنسان لن يستطيع أن يقوم بأي تغيير للأحسن في حياته أو في إمكانياته إلا إذا تقبل نفسه وإمكانياته في البداية.
- ٤- ثق في حدسك الداخلي لأنه يأتي من عقلك اللاواعي الذي يفكر ويتحرك أسرع كثيراً من عقلك الواعي. واعلمي أنه دون تقديرك لذاتك لن تقدري الآخرين ولن يقدرك أحد ... دون تقديرك لذاتك لن تثقي في الآخرين ولن يثق بك أحد ... دون تقديرك لذاتك لن تنجز أي نجاح....  
التقدير = النجاح!!!

# أمي لا تفهمني!!!



أمّا أمي...التي لا تفهمني.ومع أنّي أحبّها كثيراً ، لكنني لا أعرف كيف أرضيها فتفكيرها صعب وتصرفاتها تضايقني وتضايق أخوتي. وكلّما حاولنا أن نبيّن لها أخطأها تثور علينا وتغضب وتصرخ فيسمع الجيران حديثنا ..... إنّما بكل بساطة لا تملك أسلوب الحوار أو المناقشة.

لذلك أطلب منك أيّتها الرائدة مساعدتي في إيجاد الحل؟

عزيزتي الدّيلة...

الكثير من الأمّات أنّهن يملن التعرف على التغيرات في هذا الجانب من الحياة التربوية والاجتماعية ، فيحصل بالتالي عدم التفاهم وعدم الانسجام بين الأم وبناتها.

من هنا أنصحك صديقتي بمحاولة إيجاد السبل للتفاهم مع أمك حول هذه الأمور، وحاولي قدر الإمكان أن تتعدي عن التصرفات التي تجعل والدتك تثور وتغضب وما شابه ذلك. وكذلك بإمكانك أن تشرحي للأمك بأسلوب هادئ أنّ لكلّ زمان طريقة عيشه، وتتحاورين معاً لتقريب وجهات النّظر، من دون الوقوع بأذيتها أو ذنب في عقّ الوالدين أو نهرهما. ونتمنى لك أن تتوفقي في علاقتك مع أمك لأحسن ما يكون. لأنّ بر الوالدين واجب علينا.

إنّ مشكلتك بسيطة ، بل هي نتاج طبيعي للعلاقة بين الأجيال«الآباء والأبناء»و«الأمّات والبنات»لأنّ الأمّ قد تربت في جوّ معين وبطريقة خاصة، والبنات تربت في جوّ معين وبطريقة خاصة أخرى. ولست وحدك ممن يعاني من هذه المشكلة ،فهي مشكلة شائعة خصوصاً مع فارق السنّ بين الجيلين لذا يقول أميرالمؤمنين(عليه السلام)«أدّبوا أولادكم بغير آدابكم ،فإنهم خلّقوا لزمان غير زمانكم»

وأساس مشكلتك أنّ أمك تريد أن تعاملك بنفس الطريقة التي عوّمت بها عندما كانت في مثل عمرك، وأنت تريدين أن تعاملك بطريقة مختلفة، لأنّ لكلّ جيل وسائله في التربية التفصيلية وفي تفرّدات الحياة الاجتماعية، ومشكلة

# حقائق مذهلة عن الموز

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكرروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة. حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض

## وهو علاج طبيعي للعديد من الأمور:

- أ-الدورة الشهرية: انسي الحبوب الممدّنة، وتناول الموز قبل وخلال الدورة الشهرية، لأنه يعمل على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي يحسن المزاج ويمدك فيتامين ب٦ ويمدئ الألم.
- ب-فقر الدم: يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الميوجلوبيين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

- ج-تحفيز قدرة الدماغ: في دراسة شملت ٢٠٠ طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء، لتحفيز قدرة الدماغ. فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم، تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.
- د-الإمساك: يحتوي الموز على مستوى عالٍ من الألياف، لذلك فإن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة. وهكذا فالموز غذاء كامل متكامل، وعند مقارنته بالتفاح، فالموز يحتوي على ٤ مرات أكثر بروتين، ومرتين أكثر كربوهيدرات، و٣ مرات أكثر فسفور، وخمس مرات أكثر فيتامين أ وحديد، ومرتين



## الوجبات السريعة!

هل فكرت يوماً بأضرار الوجبات السريعة؟....  
تعتبر السمنة أول عارض لتناول الوجبات السريعة، لأنّها وجبات مرتكزة على  
الدهون التي تسبب البدانة ولا تعطي أي فائدة، فهي أطعمة خالية من كل أنواع  
الفيتامينات والمعادن.



احذري.. ضريبة البدانة: إنّ جميع الأبحاث العلمية تثبت وجود علاقة قوية بين  
السمنة المبكرة والانتشار السريع للأمراض السكر وضغط الدم والقلب وأمراض  
العمود الفقري وارتفاع نسبة الكوليسترول والربو وبعض أنواع السرطان، ومن  
ناحية أخرى الأمراض النفسية. وإنّ معظم هذه الوجبات والمأكولات تتسم  
بالتعقيد والدسامة وعدم التوازن، وتمتلئ بالدهون ومكسبات الطعم، وتكون  
محشوة عادة بالتوابل الحارة بكميات كبيرة، وهذا الأمر يؤدي لتميج الأغشية  
الداخلية للجهاز الهضمي، ويحدث أخطاراً كبيرة ومتعددة عند الإفراط في  
تناولها.

ومن المخاطر الصحيّة الأخرى للوجبات السريعة أنّ هذه الوجبات تسهم بدرجة  
كبيرة في إصابة الأطفال بالرّبو، لخلوّها من الخضراوات الطازجة والفيتامينات  
والمعادن، كما أنّ خلوّ هذه الأطعمة من الألياف الضرورية لانتظام الحركة  
الطبيعيّة للأمعاء يخلّ بوظيفتها، ويؤدّي إلى اضطرابات في عمليّة الامتصاص.

والوجبات السريعة تدفع إلى خمول العقل وكسله وإلى ترهل الجسم!  
فلعلنا في يوم من الأيام نتمكن من طبع عبارة « وزارة الصحة تحذّر من  
الوجبات السريعة لأنّها تدمر الصّحة وتسبّب الوفاة» على علب  
الوجبات الجاهزة.

# كيف تعالجين فروة رأسك المتعبه



هل تشعرين أن فروة رأسك ملتعبة او متورّمة؟ إليك بعض الحلول لهذه  
المشكلة:

أولاً: اغسلي شعرك كل يوم، حتى لو كانت فروة رأسك متقشرة، استعملي  
الماء الفاتر بدل الماء الساخن جداً، لأن هذا الأخير قد يزيد الالتهاب.  
من ثم اشطفي رأسك بالماء البارد والقاتر على نحو متناوب. وأثناء غسل  
الشعر، ادعكي فروة الرأس برفق من دون استعمال الأظافر.

ثانياً: يمكن أن يسمم التوتر في جعل فروة الرأس حساسة. اطلبي المساعدة كي  
يجري لك تدليكاً مرخياً لفروة الرأس ثم ضعي قناعاً ملطفاً لفروة الرأس في  
المنزل.

ثالثاً: حاولي ألا تسرحي شعرك في الاتجاه المعاكس لنموه الطبيعي. فكل جذر  
للشعر متصل بعضلة. وفي حال شد هذا الجذر في الاتجاه الخطأ أثناء التسريح، قد  
تصبح فروة الرأس ملتعبة أكثر من قبل.

## بأنامل الدليلات

من أنا؟ من أنت؟

بكل اختصار أنا الموت الذي لن تستطيع معه صبراً وأنا الأرض التي لن تدخلها ولو قسراً.. أنت اللّ شيء الذي جاء الوجود فلم ير، أراد الإعتلاء فموى، أنت النماية غير السعيدة لقصة ما عرفت حَبِكَ أحياناً... أنت الفناء والزوال وأنا النصر الآتي بإذن الله... مريم شعيب/ فوج الشرقية وحدة الدليلات في بلدة يحمر - البقاع الغربي

إن نشرة الرائدة تشكر جميع الدليلات اللواتي يساهمن في إرسال المواضيع إليهما، وتخص بالشكر الجزيل الدليلات:

دعاء منصور على موضوعها «لا تمللوا الكتاب».

نورما عقيل من فوج المروانية على موضوعها «أمة عزيزة وأمة ذليلة».

غدير سرحال من فوج مشغرة على موضوعها «الى شهداء الإستقلال».

حنان نحل من فوج جبشيت على رسالتها «الى الحاج رضوان».

وأخت الشهيد علي شمس الدين. وأخيراً مريم شعيب على كثافة مواضيعها.

ونأمل من كل الدليلات الإستمرار في المراسلة لتتألق الرائدة وتزيد من غناها.

أنا الوردة التي صبغت أوراقها بنجيع التضحيات وأنت الأشواك التي التفتت حول أعناق الورود لتدوس الكرامات... أنا الحجر الذي رمى رصاص قلبه على أصنام الغد، وأنت الغدر الذي أصيب برصاصي.. أنا الحب الذي سكن خافق العاشقين والمجد الذي يترنم مع تكبيرات صلاة المجاهدين، والعز الذي يعتلي بيارق العنفوان... أما أنت فالذل الذي مازال وشماً على جباهم، والبعوض الذي عشعش في قلوب

الواهنين.. أنا وما أدراك من أنا؟

إنني العاصفة التي ستقتلع كبرياءكم، والأمطار التي ستزيل بقايا أشلاءكم، وكذا السّلام الذي سيعم بعد زوالكم..

أما أنت فالمظلة التي لن تستطيع مقاومة أعصاري وأنت القبر الذي سيحوي جثثكم

أنا عصا موسى وضربة عليّ، أنا خنجر أدهم وسلاح أشمر، وأنت فرعون الذي هوى ومن بعده مصير زمن بعده مصير من اعتلى...

## أيام الله

التاريخ	المناسبة	الأعمال المستحبة
٢٥ كانون أول	ولادة النبي عيسى (عليه السلام).	
١٠ ذو الحجة	ولادة الإمام علي الرضا عليه السلام	الاحتفال والمباركة بزيارة الإمام(ع)
٨ ذو الحجة	عيد الغدير	إظهار البهجة والاحتفال
١ محرم	بدء السنة المجرية	إظهار الحزن والحدا وحضور مجالس العزاء
١٠ محرم	ذكرى استشهاد الإمام الحسين(ع) وأهل البيت(ع)	حضور المصراع الشريف والمشاركة في المسيرة العاشورانية
٢٥ محرم	استشهاد الإمام زين العابدين عليه السلام	حضور مجالس العزاء وزيارة الإمام(ع)
٧ صفر	ولادة الإمام الكاظم عليه السلام.	الاحتفال وزيارة الإمام(ع)
١٧ صفر	استشهاد الإمام الرضا عليه السلام	حضور مجالس العزاء وزيارة الإمام(ع)
٢٠ صفر	أربعون الإمام الحسين (عليه السلام).	حضور مجالس العزاء وزيارة الإمام(ع).

١٦ شباط - ٢٦ شباط أسبوع المقاومة.

عزيزتي الدليلة لا تبخلي على الإمام الحسين (عليه السلام) خلال شهر محرم من قراءة زيارة وارث وزيارة عاشوراء.

الأخت الدينية، نحن إذ نقرر اهتمامنا بالمشروع  
وعية، فهي المركز للمتابعة في المشروع

٧- برأيك، ما هي المشاكل / الثغرات  
التي تواجهها المنشرة، وما هي الحلول  
التي تقترحونها؟

٢- ما رأيك بمشاركة الديبالت ؟

ممتازة جيدة لا تمنني

٣- أهمية الموضوعات التي ترد في المنشرة

كلها تمنني بعضها يمني نادراً ما

يمني لا تمنني لا تمنني أبداً

٤- ما مدى استفادتك من المنشرة؟

صفر-٢٠٪ ٢٠-٤٩٪ ٤٩-٦٠٪ ٦٠-٨٠٪

٨٠-١٠٠٪

٥- الأفضل أن تكون المنشرة

شهرية نصف فصلية كل شهرين

فصلية

٦- من حيث الشكل و الأخراج، فإن المنشرة

ممتازة تحتاج الى تعديلات

جوهرية

بحاجة الى تحسين تحتاج الى تغيير كلي

أ- قصة و عبرة

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

ب- الملف الثقافي / الديني

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

ج- امحني نفسك

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

د- الراجعة تجيب

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

هـ- صحة و غذاء

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

و- شخصية العدد

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف

ز- الأعم يرويه بعيداً و نراه قريباً

ممتاز جيد جداً جيد لا بأس ضعيف