

Q W A R E E R

النسوة

العدد الـ ١٧ - شباط ٢٠١٩
جمادي الآخر ١٤٤٠

الثورة المعلوماتية

جدار صامت بين الأبناء والآباء

الشجار بين الأبناء وكيفية الحل

الزيم العيب والتراحم

سيدة مسيحية تشيد جامعاً في الناصرية

عطر الزمن الجميل

«الحب» صورة عذبة

عائقة في الازدهان





06

رسالة الحقوق..
الدليل الأمثل
لأولوا البصيرة



11

علم الرجال..
آمال متطورة في العلاج



22

كيف تكتب
القصة القصيرة
(الحلقة السابعة)



42

الزوجة
الثانية



فضاءات فيسبوكية

29



58

تنمية معارف الاطفال
الكتاب .. والقراءة تفتح
أفاق الاستكشاف

هيئة التحرير

رئيس مجلس الادارة
جمال الدين الشهرستاني

رئيس التحرير
سعاد البياتي

مدير التحرير
ايمان الحجيمي

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
زهراء الكنانة

المدقق اللغوي
محمد البهادلي

الاجراء والتصميم
ريا الكيال



باسمه تعالى

قال الامام الصادق عليه السلام

"من ملك نفسه إذا رغب و إذا رهب و إذا إشتهى و إذا غضب و إذا رضى، حرم الله جسده على النار".

إنها ملكاتٌ إخلائيةٌ من الممكن أن يتحلّى بها الانسان، إذا أراد ذلك و سعى الى امتلاكها .

إن القواعدَ الاخلاقيةَ والسلوكَ المراقبَ من الذات، ذات اهمية للمجتمعات في كل عصر و زمان، ولكل الاعمار و للجنسين و للمستويات كافة، هذه الامور لها الاولوية في قيام المجتمعات، المتناسكة، المنتجة و الآمنة . إن الاخلاقَ مادةً رئيسةً تدرس في المجتمعات القديمة، خاصة المجتمعات الاسلامية في بلاد الشرق كافة، وانتقلت هذه المادة الاجتماعية الحسنة الرئيسة الى المجتمعات الاخرى، والآن بعدما أهملت في المجتمعات العربية والاسلامية بصورة عامة، نراها من الاسس التربوية المهمة في اليابان وبعض التجمعات المدنية في الولايات الصينية، لذلك تراها لا يمكن تهديم هذه المجتمعات، أو تحطيم الاسس العائلية و التربوية فيها رغم المحاولات الغربية والاميركية لذلك .

إن علم الاخلاق أو بالاحرى حاسة الذوق وكيفية التحسس بطعمها وتعليم الاجيال طريقة التعامل معها، هو مسؤولية الافراد والمجتمع والحاكم و المتصدي من رجال الدين و التربوي في المدرسة او الدائرة، و حتى في الطريق العام الكبير مسؤول عن تربية الصغير والعاقل مسؤول عن تربية الجاهل و الصحيح مسؤول عن المريض، هكذا تبني المجتمعات .

لأن عوامل الفساد ومسببات الانحراف والجنوح في عصرنا الحالي، شيء لم تعرفه الأزمنة الغابرة ، مع التقدم العلمي و الإلكتروني و تقارب ارجاء المعمورة صوتا وصورة، وتنقل ومتطلبات الحياة كافة، اضافة للتغيير الاقتصادي، والتغيير في المتطلبات والاهتمامات، جعلت من أدوات الفساد ووسائل الفحشاء بمتناول كل عين ويد .

إنما الامم الاخلاق ما بقيت فإن ذهبت أخلاقهم ذهبوا

لذلك زاد التحلل و انعدام الغيرة وهو المقوم الرئيس للأخلاق الحميدة، و فقدان التوازن الاسري في الاخلاق والمسؤوليات، ما جعل إهتراز موقع الأم في العائلة وهي بوصلة التربية الاخلاقية الحميدة من غيرها .

الام مدرسة إذا أعدتها أعددت شعبا طيب الاعراق

جمال الدين السمرستاني





حينما تصنع المرأة من
المستحيل ممكناً، لتطرز
بلمساتها الأثوية أحلامها
الغضة لتكبر وتزهر حتى
تبصر النور، بعد إن كانت
حبيسة خلف قضبان التمني،
كان لمركز الإرشاد الأسري
التابع للعتبة الحسينية
المقدسة في مدينة
كربلاء، مساهمة بإنشاء
مشروع ورش عمل نسوية
لتبني أحلام تلك النسوة
ليخرجهن نساء عاملات
ينفعن أنفسهن وذويهن
ثم مجتمعهن.

كربلائيّات في معترك العمل

اعمال يدوية تنسجها أحلامهن بصبر وأناة

هذا ما استهلته به مسؤول شعبة الفصال والخياطة فوزية حسين وادي المحمداوي حديثها: حينما استأنفت عملي في المركز نما بداخلي مشروع ورشة الخياطة، وباشرت بإنشائه بمساعدة إدارة المركز، واستقطاب النساء اللواتي لديهن الرغبة والقدرة لتعلم مهنة الصبر الجميلة هذه، لتعيل نفسها ثم ذويها فلا تكون فقط عملاً للهواية بل مصدر رزق لها، وبهذا تتحول الأسر الكربلائية من مستهلكة إلى منتجة، أبصر المشروع النور وأشرق، فكان الإقبال لا يوصف بأعداد زاخرة من النساء بكافة الأعمار، كما كان للطالبات حضور لافت من مختلف المراحل في العطل الربيعية والصيفية، إذ لم يقتصر على ربوات البيوت.

فيض حسيني

كانت مبادرة المركز ينبوع خير من الفيض الحسيني، إذ وفر الجهات المسؤولة عن العتبة المباركة كل ما يلزم لإنشاء هذا المشروع ودعمه قدر المستطاع من توفير مكان ولوازم، وأيضاً خطوط نقل للمشاركات فضلاً عن تقديم جميع الدورات مجاناً. تنقل إحدى المشاركات مشاعرها قائلة: بدأت رحلتي في عالم

وعاد الأمل

أمنية رافقتها منذ الصبا بدت شبه مستحيلة إليها، إلا إن القدر كان سخياً معها لتقرع الفرصة جدار الأمل على غير غرة، لتلتحق بمركز الإرشاد الأسري وتبني حلمها البسيط فاجتهدت في دروس الخياطة، وأعتلى حلمها شرفات النجاح. كانت لتلك السيدة الكربلائية مشاكل جمة مع زوجها بسبب وضعها المالي، وصل إلى الطلاق! وبعد التحاقها في دورات الخياطة التي أقامها المركز، طرحت مشكلتها لأحدى الاستشاريات فسعى ثلثة من الخيرين القائمين في المركز بجمع تبرعات، لشراء ماكينة خياطة تعمل عليها لتعيل زوجها وترعى أطفالها، وهكذا عاد الأمل لتلك الأسرة وأجتمع شملهم بعد أن كاد على شفير التفكك والأذى.

عالم الخياطة

تربعت مهنة الخياطة في سطور قناعاتي للنساء كافة وربوات البيوت خاصة، لأنني أرى في مهنة الخياطة سلاحاً للمرأة من الفقر، ومهارة فنية تتناسب مع مميزات الأنثى في الدقة وقوة الملاحظة ورقة التعامل مع أنواع الأقمشة.



الخطاطة معوق واحد، وهو الدعم الحكومي في تقليص الاستيراد ليساهم المنتج المحلي بطرح منتجاته وتسويقها. وفي هذا الجانب ناشدت المحمداوي الجهات المعنية بسن قانون لدعم المنتج المحلي ومساندة المشاريع الصغيرة وتبنيها، من أجل تشغيل العوائل المتعففة للحد اولاً من خط الفقر وسياطه والتي تسبب بتفكك الأسر في الغالب، كما تحول دون ترك الأولاد لمقاعد الدراسة وتشردهم، أو الاستجداء، أو العمالة في عمر مبكر يفوق قدراتهم الطفولية سواء فتيات أو اولاد. وازافت: برغم مشكلة التسويق، بادر المركز في عرض المنتجات وبيعها داخله كما حرصنا على جمع الإيرادات، لشراء مستلزمات الخياطة والأقمشة الخاصة بالثياب ولباس الصلاة، والعباءات، إذ ان المشروع ممول ذاتياً، كما أسعى بطرح منتج جديد وهي خياطة البرانيص والمناشف.

مبادرة خاصة

كان لدورات الخياطة والحيكة أثر كبير في تعزيز الذات لدى النساء، لتضمينها محاضرات من قبل استشارات علم النفس والاجتماع القائمات في المركز، حول المشاكل الزوجية وتجنّبها أو الحد منها وكيفية التعامل معها وحلها، فضلاً عن محاضرات خاصة عن سن المراهقة والاطفال وغيرها، مما تصب في بناء الأسرة والمجتمع. وكانت هناك مبادرة خاصة تبنتها مسؤولة وحدة الخياطة والفصال الا وهي توفير فساتين الزفاف للعوائل المتعففة كمساعدة بسيطة لهم، إذ قالت بأن هناك سبعة عوائل تم تزويدهم بالفساتين لتوفير نفقات الاستئجار في جانب آخر.

الخطاطة كهواية إلا إن الفرحة عمرتني بحد لا يوصف حينما تمكنت من تقديم عملي الذي نال إعجاب مدربي. وعند سؤالنا عن التحاقها بورشة الخياطة قالت: اجد متعة كبيرة حينما أصنع لنفسني فستانا يكون سعره مناسباً وفصاله كما أرغب، والكثير من النساء تفضل الخياطة من جانب اختيار الموديل الذي تبتغيه، فضلاً عن قياسها إن كان غير متوفر في الأسواق، كما يمكن تحويل بعض القطع القديمة للأطفال بدل إهمالها.. وأعربت المحمداوي عن فرحتها للإقبال الكثير من النساء لتعلمن خياطة العباءة أكثر من الثياب، ويعول السبب لسعر العباءة المرتفع في السوق فضلاً عن سهولة إتقانها كونها بفصال موحد لا يفرق سوى المقاس وبحالة نادرة. ولان العباءة هي الزي الاساسي لكل نساء الجنوب غالباً، تكون خياطتها بشكل دؤوب. وكان لهذا المشروع مساهمات مميزة إذ من خلاله تم تسويق الكثير لمدارس الفتيات الايتام في سن التكليف التابعة للعتبة المباركة، وبأسعار رمزية تصل أحياناً لألف دينار عراقي.

فن لن يموت

بكل حب وصبر وتفانٍ استعادت الإحساس لتكسوه بالجمال، لترفع شرع الإبداع وتبحر في عالم الخيال فبات رفيق دربها بين غزراتها ولهذا كان لفنها حياة خالدة لم تمت، انه فن الخياطة.. وبهذا كان للمركز دور فعال بتنمية وصلل هواية الفتيات والنساء في هذا العالم الراخر بالجمال الأخاذ.

معوقات العمل

في كل مجالات العمل توجد ثغرات لربما تكون صغيرة وبسيطة غير إنها كفيلة من تحجيم نجاحه في أطر ضيقة، وكان لمشروع

رسالة الحقوق..

الدليل الأمثل لأولي البصيرة

((حق البصر))

نص حق البصر وفق ما جاء في رسالة الحقوق للإمام
السجاد (عليه السلام):

(وأما حق بصرك فغضه عما لا يحل لك، وترك ابتذاله إلا
لموضع عبرة تستقبل بها بصراً أو تستفيد بها علماً فإن
البصر باب الاعتبار).

إن للبصر حقاً على الإنسان، وهو إيمانه عن النظر إلى
كل أمر يغضب الله عز وجل فهو مفتاح الولوج لاقتراف
الآثام؛ كون الإنسان يستدل على كل شيء ببصره، فينبغي
للمسلم أن يغض نظره عما لا يحل له، وأن ينظر إلى ما
يُقوم سلوكه الإنساني ليستفيد منه في بناء شخصيته،
كما ينبغي له أن يستفيد من هذه النعمة علماً يَهْدِي به
نفسه، وينفع به مجتمعه، وأن يشكر الله عليها ففقدانها
تلقي الإنسان إلى غياهب الظلام.

بصر وبصيرة

أشار الإمام السجاد (عليه السلام) في مجمل ما طرحه
في رسالة الحقوق إلى كيفية تقويم النفس البشرية، وما
هي الأسس التي على الإنسان اتباعها ليكون في منأى
عن الخطأ والزلل، وكل الحقوق تجتمع لتبين قوة نفاذ
البصيرة وهي رؤية القلب والروح لحقيقة الأفعال والأقوال
سبيلاً للوصول إلى الاطمئنان النفسي، إذ تختلف البصيرة
عن البصر بأن البصر هو الرؤية الظاهرية وهو مفتاح
ومدخل بوابة القلب حيث تكون البصيرة؛ ولكن لا يعنى
إن فاقد البصر محكوم بغياب البصيرة، ومع إنه قابح في
الظلمة لكن نور الله يتخلل قلبه ليبصر به حقائق الأمور،
والسؤال هنا لمن يمتلك نعمة الإبصار.. هل سخرت هذه

النعمة في إنارة مسار الروح؟
هل أعانك بصرك على تقوية البصيرة وإدراك التوازن
الإنساني؟

وغيرها من الأسئلة الجدلية التي تتوسل إجابات منطقية
تعين الإنسان على كيفية التعامل مع هذه الحاسة التي
لا تُعرف قيمتها إلا عند زوالها أو ضعفها.

كيد الحياة

يمكننا القول (إن كل تقدم في الحياة المعاصرة يكون
مصحوبا بغبار الغفلة) وانطلاقا من هذا التعبير القشري
لحقيقة عميقة فإن الحياة ترغمنا على مجاراتها مع كل ما
تقدمه للنفس من زينة وبهرجة حتى توقعها في شرك
الذنب، لذا فإن جهاد النفس الضعيفة أمام زينة الحياة
هو أقدس حرب يمكن خوضها في الحياة لأن الانتصار
عليها يعني انتصار أسوأ صور الحق على الشيطان،
واليوم نتختم أنظارنا كثير من الصور التي لا ينبغي أن
تكون في نطاق رؤيتنا لكن التطور السريع في إيقاع
الحياة والتكنولوجيا الصورية ساعدت في إتاحة حزمة
من الصور الثابتة والمتحركة في شتى الموضوعات، وهنا
يأتي دور البصر على فلترة هذه المشاهد وإسقاط ما هو
سيئ والتمسك بما هو حسن، فرؤية الأشياء ترتبط بعمل
واستجابة العقل، وكذلك تحرك بعض الغرائز والشهوات،
لذا لابد من تحصين أبصارنا عما هو محرم لكي لا يلقي
في أنفسنا آثار تخيلية عن مشهد معين وبالتالي تحتفظ
به ذاكرتنا حتى مع غياب الصورة واقعا

أنا أرى!

تطرقنا في صفحات ماضية من ملفات درر عن (حق
الصغير) ومن الحقوق الواجبة توفيرها للطفل أن نمحبه
بيئة نقية، تجعله يرى ويسمع ويحاكي الجمال، والعين
هي الحكم الأول على الأشياء، لذا لابد من إقامة جدار
بينها وبين القبح فالعين البشرية تعتاد رؤية الأشياء وإذا
ظلمناها برؤية ما لا ينسجم مع نقاء السريرة لن تستهجن
المشاهد السيئة فيما بعد، ومن هذا المبدأ وكوننا ممن
يملك القدرة على الرؤية فمن حق ابصارنا أن ندلها على
الجمال، وأن تقترن نوايانا ببصرنا ومن ثم ببصيرتنا.
حاسة البصر

ربما تكون العين من أكثر الأجزاء إبداعا في عملها فهي
ترتبط بالعقل عن طريق حزمة من الأعصاب، حيث تستلم
العين الصورة وترسلها إلى الدماغ الذي يقوم بتفسيرها؛
حجمها، الألوان، القرب والبعد، لذا فإن العين أكثر الأعضاء
التي ربما يلحقها الضرر نتيجة الجهد المكثف والتأثر
بالعوامل الخارجية، ومن عظيم صنع الله إن موقعها في
تجويف داخل الجمجمة وعليها حراسة (الجفون، الأهداب،
والحواجب).

إيمان الحجيبي

فاطمة الزهراء.. لغة الجرح



تصوير - عمار الخالدي

أية لغة تستطيل إلى سماء سيمائك؟؟ أم أي نفع يوطر
عطرك؟؟ أم أي فكر ينفذ إلى ذاتك؟؟ أم أي حس يتقن
كنهك؟؟

يا من بسيرتها تجلّ الكمال، وإسماها خشع الجلال، ولووجهها
قنت الجمال

أنى لي أن أعرفك؟؟

وهل يستدل على البحر بالغور؟ أم على الشمس بذبالة
الفانوس؟ أم على الجبل بالوادي؟

أقول: حسبك أنك ابنة محمد؟ وزوجة علي؟ وأم الحسن
والحسين و... زينب؟ وإنك سيّدة نساء العالمين؟

أم أقول: حسبك أنك الكوثر، والبضعة، والنبعة، والفلذة،
والنبيض، والقلب، والروح التي نزل عليها الوحي من ربها على
صدر أبيها؟

أم أقول: حسبك أنك محض المعنى، وسدره المنتهى، والعروة
الوثقى، وشجرة طوبى، وجنة المأوى؟

سأقول: حسبك أنك الدمعة الطاهرة التي لم ترقأ، وإنك
الجرح الذي لم يبرأ، وإنك صبغة الألم النبيل الذي لا يسلى

وإنك الروح التي أدمنت الجوع لتختط طريقها في تضاريس
العروج إلى الله حتى مضت عليه... شهيدة!!

وإنك اليد التي مجلت وهي ترتعش من شطف العيش وسغب
الأحشاء لتمسّد لوعة المسكين وتمسح دموعه اليتيم وتواسي

غربة الأسير. إذن فحسبك أنك فاطمة وإنك أم أبيها.. يا أم
النبوة.

ولدت فاطمة بعد إشراق البعثة المحمدية بخمس سنوات،
ورافقت مسيرة الفجر مع أبيها وهي تشق غياهب الظلام بنور

(لا إله إلا الله محمد رسول الله) ولتصدح بها الحاجر على
جبال مكة وليتردد صداها في أرجاء الأرض.

نشأت وصوت الوحي يترنم في أذنيها فاستيقنه قلبها
الصغير وشب عليه، وتبرعمت بذرة الإيمان في روحها فتملكته

وتملكها، ولازمته ولازمها، وغذته من روحها فحصنها، وأنس
بها وأنست به، واقتربت به واقترب بها.

وجد النبي فيها روح أمها خديجة.. تلك الروح التي احتضنته
وضمّدت جراحه، وواسته في الشدائد، ورافقتة في المحن

والخطوب، وها هي فاطمة تكمل معه رحلة الصبر وتحمل
المشاق والصعوبات والمخاطر من أجل الدعوة فكانت السند

والمعين والبلسم والسلوى.

(لو لم يخلق الله علياً لما كان لفاطمة كفوًا).. إنه القول
الأمثل لهذا الارتباط المقدس.. لقد انتقلت من بيت أحب

الناس إلى قلبها إلى بيت أحب الناس إلى أبيها.. وكانت -
هي - أيضاً أحب الناس إليهم وها هما حبيبا محمد يجتمعان

في بيت واحد وهما يتقاسمان أعباء البيت الذي حمل أعباء
الرسالة.

محمد، علي، فاطمة، الحسن، الحسين الذين أنضت أحزانهم
مقلّة زينب وأشرعت دموعها

وازدادت أعباء فاطمة وتوَعّت محارِبُ عطاؤها بين محراب
العبادة، ومحراب الرضى، ومحراب حسن التبعل. كانت حياتها

عبارة عن محراب قَدّمت عليه من قرابين عمرها الذي لم يبلغ
العقد الثاني ما أفعم التاريخ عطاءً وأفاض على الأجيال

نماءً، ولم نزل فاطمة ترتيلة على لى الفجر، ونفحة تنثر ندى
الصباح و.. دموعه على خد النبوة.

لقد أدمنت روحها الإيثار والسخاء ليس بكل ما تملك من
قوت يسد رمقها ورمق أبنائها فكانت تجود بالرغيف وتمسي

ساعبةً وتلوى أبنائها من الجوع طوال الليل، بل تعدى
إيثارها إلى الروح فكانت تدعو في محرابها لغيرها ولا تدعو

لنفسها.. فما أعظم هذه الروح وما أجل هذا القلب وما أقدس
هذا الوجه.. وما أظهره

إنها الكوثر الرقراق في تضاريس الإسلام، بل إنها الإسلام قد
جسد بأكمله فيها..

وتشهد فاطمة فراق أعظم إنسان على وجه الأرض وأحب
إنسان إلى قلبها فتتهيج بها الآلام وتتصاعد الإفرات:

ماذا على من شمّ تربة أحمد

ألا يشمّ مدى الزمان غواليها

صُبّت عليّ مصائب لو أنّها

صُبّت على الأيام صرن لياليا

ليست سحابة صيفٍ وتنقش تلك التي خيمت في سماء
فاطمة وأطبقت على عينيها، بل كانت كقطع الليل البهيم

الطويل جاست به الجاهلية خلال المدينة، وأغلقت باب
حراء.. وحجبت عن فاطمة فدك لقد كان الشرخ الأول في جدار

الرسالة

وصية من أنقذهم من غياهب الجهالة تهمل وتلغى و..
تُحارب وتُقام بمواجهتها السقيفة!!

إن الذي أوقد النار على باب فاطمة ليس بأقلّ إثماً من الذي
أوقدها لجدها الخليل..

والفم الذي صاح: وإن!! ليس بأقلّ افتراءً وعدواناً من الأفواه
التي افترت على السيدة العذراء..

واليد التي غرزت مسماراً في ضلعها ليست بأقلّ جرماً من
اليد التي غرزت المسامير في جسد آسيا بنت مزاحم

كانت آهة و.. صرخة.. وما إن وصلت فضة حتى ساد الصمت
رأت الجسد النحيل على الأرض كأنه جثة هامدة وقد غطته

الدماء ..

بعد يومين عاد عليّ ليلاً بمفرده إلى البيت الذي أخرج منه
فاطمة إلى مئوآها الأخير

كان أطفاله الأربعة ينتظرون رجوعه بوجوه شاحبة وعيون
ملآتها الدموع

ينتقل ببصره في زوايا البيت... المحراب.. الرضى.. مسبحة
هناك.. وهنا جلست زينب عند الباب وغصت ببكاؤها..

وقربها بقع من دماء أمها..

يحتضن صغاره وهو يتخيل ابتسامتها له عند رجوعه
حاول أن يسليهم لكنه عجز فانفجر باكياً معهم وترددت صدى

كلماته المتحشجة في جوف الليل.....

نفسى على زفرائها محبوسة

يا ليتها خرجت مع الزفرائ

لا خير بعدك في الحياة، وإنما

أبكي مخافة أن تطول حياتي ..

محمد طاهر الصفار



تحديد القلم

ونحن نقلب صفحات العالم الافتراضي نجد سيلاً جارفاً من الكتابات التي تشمل مختلف الموضوعات وربما لن تجد فكرة تشغل ذهنك دون ن تجد لها أثراً في إحدى التطبيقات أو المدونات أو المواقع، وذلك لما يوفره العصف التكنولوجي من منصات مختلفة ومتاحة لعموم المستخدمين لهذه التطبيقات دون شروط أو ضوابط تحدد منهجية التعبير عن الأفكار أو المشاعر أو حتى أسلوب التعاطي مع ملكية الآخرين الفكرية ونقلها إلى مناخ مناسب لطرحها من جديد.

وكما تدعو بعض الدول إلى تحديد النسل لكي توازن بين الموارد الاقتصادية والاجتماعية مع عدد السكان؛ فإن تحديد القلم يجب أن تدعو إليه دولة الكتاب والمعنون في الشأن الثقافي، فمن المؤسف أن نرى أكواماً من النصوص غير الخاضعة لأدنى ضوابط الكتابة، والسبب هو فضول تجربة الكتابة لدى بعضهم حتى وأن كانت بعيدة عن ميولهم وقدراتهم، لأن واقعهم يغيره بمنصة مجانية، رقابة غائبة حتى إشعار آخر، غرارة في الأحداث، سهولة اقتناص النصوص ونقل ملكيتها دون التعرض للمساءلة وحقوق الملكية وغيرها من التسهيلات التي تُزين في نفوسهم إمكانية حمل أمانة القلم، وثقله، وكتابة أي كلمات خالية من المسؤولية مُذيلة بكلمة عميقة المعنى والحضور (بقلمي).

ومع إن كل إنسان مُتفهم وواع يدعو حتماً إلى ضمان حرية الآخرين في التعبير عن رأيهم؛ ولكن على أن يكون هذا الرأي خاضعاً للضوابط الأخلاقية والفكرية والمنهجية، وأن يكون الكاتب على قدر كافٍ من المسؤولية والاطلاع والمقدرة على تمويل نصه بما يحتاجه من أدوات، وإلا تتحول كثيراً من النصوص إلى أكداس من الأوراق الملطخة بالحبر... وتضيع هوية الكتابة وتنحسر الثقافة، لاسيما وأن العالم الإلكتروني سيظل يعاني من الترهل والهشاشة قبالة القوة والرصانة التي يتسم بها العالم الورقي.

**كل إنسان متفهم
وواع يدعو حتماً
إلى ضمان حرية
الآخرين في
التعبير عن رأيهم؛
ولكن على أن
يكون هذا الرأي
خاضعاً للضوابط
الأخلاقية الفكرية
والمنهجية، وأن
يكون الكاتب
على قدر كافٍ
من المسؤولية
والاطلاع
والمقدرة على
تمويل نصه بما
يحتاجه من أدوات**

إيمان العجيمي

عقم الرجال..

آمال متطورة في العلاج

في هذا العدد سيقدم لنا الدكتور حامد الكلابي اختصاص العقم وتقنيات الانجاب المساعدة .. بحثا متكاملا عن عقم الرجال، يضم تفصيلا طبيا واضحا عن اسبابه التقنيات الحديثة لعلاج متحدثا":

أعراض ممكن ان تعطي فكرة عن العقم الذكري

لان معظم الرجال المصابين بالعقم لا يلاحظون أي علامات غير عدم القدرة على الإنجاب، تشمل العلامات والأعراض المرتبطة بالعقم لدى الذكور ما يلي:

مشكلات في الوظيفة الجنسية، على سبيل المثال (خروج كميات صغيرة من السائل المنوي أو انخفاض الرغبة الجنسية أو ضعف الانتصاب) وألم أو تورم منطقة الخصيتين والتهابات متكررة.

نمو غير طبيعي للثدي (التثدي في الذكور) قلة شعر الوجه أو الجسم أو علامات أخرى على وجود خلل في الكروموسومات أو الهرمونات وقلة عدد الحيوانات المنوية عن الطبيعي (أقل من 15 مليون حيوان منوي في كل مليلتر من المنى).



د. حامد حسين الكلابي

العلاج

اختيار نوع العلاج يكون مرتبطا بالسبب الرئيسي للعقم ولكن عادة، لا يمكن تحديد سبب العقم بدقة. وحتى إذا لم يكن السبب محددًا بدقة، فيمكن ان يوصى بعلاجات أو إجراءات قد ينتج عنها حمل.

تشمل علاجات العقم لدى الذكور ما يلي:

تداخل جراحي مثل عملية دوالي الخصية

علاجات المشكلات المتعلقة بالجماع. يمكن أن تساعد الأدوية أو الاستشارات في تحسين الخصوبة في حالات، مثل ضعف الانتصاب أو سرعة القذف. العلاجات والأدوية الهرمونية. قد يوصي الطبيب بالعلاج ببداخل الهرمونات أو بالأدوية في الحالات التي ينجم العقم فيها عن ارتفاع مستويات بعض الهرمونات أو انخفاضها أو عن مشكلات متعلقة بطريقة استهلاك الجسم للهرمونات.

التقنيات المساعدة

في الفترة التي سبقت ادخال تقنيات الانجاب (أطفال الانابيب)، هناك العديد من الأزواج الذين يعانون من العقم خصوصا في حالات العقم الذكري الشديد قد فقدوا الامل في ان يكون لديهم فرصة للحصول على الحمل. في وقت لاحق، أدى إدخال الحقن المجهري (ICSI) إلى تغيير طرق علاج العقم بشكل جذري وأصبح ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها للعلاج.

أصبحت التقنيات المساعدة على الإنجاب هي الحجر الأساس في علاج اغلب حالات العقم لدى الجنسين أو في الحالات التي لا يتوفر فيها العلاج أو وقد أسفرت بشكل فعال في الحمل. هذه التقنيات تتضمن اجراء تداخلات مباشرة بالحيوانات المنوية، أو البويضات، أو كليهما في محاولة للتحسين فرص الحمل.

الإجراءات

التلقيح الصناعي هو أحد الوسائل العلاجية التي تتم في المراكز الطبية لعلاج العقم. ويتم التلقيح الصناعي عن طريق حقن الحيوانات المنوية السليمة بعد أن يتم فصلها مختبريا عن الحيوانات المنوية المشوهة أو البليئة. ومن ثم يتم إدخالها إلى رحم المرأة عند اكتمال البويضة اي خلال أيام التبويض. ثم تترك

يعد العقم أو تأخر الإنجاب من المشاكل الطبية او الصحية، وقد يلامس الحياة الاجتماعية ايضا".

يعرّف على أنه عدم قدرة الأزواج على الحمل بعد مرور سنة كاملة على الزواج مع الاخذ بعين الاعتبار وجود علاقة زوجية منتظمة وبعد مرور ستة أشهر إذا كانت الزوجة قد تجاوزت سن الخامسة والثلاثين وتكمن الأسباب الرئيسية للعقم عند الذكور وجود خلل في تكوين الحيوانات المنوية أو وجود مشاكل في وظيفة الحيوانات المنوية لأي سبب كان قد يؤثر على خصوبة الرجل.

وتشمل دوالي الخصية، انسداد المسالك التناسلية، فشل الخصية، الخصيتين الهاجرتين، مجهول السبب (غير مفسر)، الاثار الجانبية لبعض الادوية المركبات الكيميائية (هرمون التستوستيرون) واستخدام أدوية السنترويد طويل المدى وأدوية السرطان (العلاج الكيميائي) وبعض الأدوية المضادة للفطريات وبعض أدوية القرحة وبعض الأدوية الأخرى أن تعيق إنتاج الحيوانات المنوية وتقلل من خصوبة الذكور، والتعرض لالتهاب الغدد التناسلية.

اما الأسباب الوراثية فهي(عيوب في الكروموسومات)، والالتهابات، مشاكل هرمونية، أسباب مناعية، مشكلات في الوظيفة الجنسية، السرطان والمشاكل الصحية العامة قد تكون لها تأثير سلبي على خصوبة الرجل. وهناك عوامل بيئية وعامل تخص نمط الحياة اليومية أهمها الافراط في التدخين والعادات الغذائية غير الصحية والتي لها أثر سلبي بالغ على خصوبة الرجل. بالإضافة الى اجراء عمليات جراحية سابققر

فحص وتشخيص العقم

الفحص البدني العام أو الفحص السريري والسيرة المرضية. يتضمن ذلك فحص الاعضاء التناسلية والسؤال عن أي حالات موروثية، أو مشاكل صحية مزمنة، أو أمراض، أو إصابات، أو جراحات قد تكون أثرت في الخصوبة. ولقياس عدد الحيوانات المنوية الموجودة به، وللمبحث عن أي تشوهات في شكل الحيوانات المنوية وحركتها. غالبًا ما يكون هناك تفاوت كبير في أعداد الحيوانات بين العينة والعينة التي تليها. في أغلب الحالات، يتم إجراء عدة اختبارات تحليل للمني على مدار مدة من الوقت للتأكد من دقة النتائج.

ويعد اجراء فحص السونار للخصيتين واجراء فحص الهرمونات وبعض الفحوصات الدقيقة الأخرى والتي لا تجرى بصورة روتينية لكل المراجعين.

الخصيتين لفترة طويلة. مثل وضع اللاب توب لفترات طويلة على اعلى الفخذ.
تقليل الضغط النفسي. الابتعاد عن مصادر الحرارة المباشرة وفترات زمنية طويلة ومستمرة. تجنب التعرض للمبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة وغيرها من السموم.
تجنب استخدام العقاقير والمنشطات الهرمونية (لبناء العضلات) في قاعات بناء الاجسام والتي تستخدم بإفراط هذه الايام.

احصائيات

على الرغم من أن العادات والتقاليد العامة كثيرا ما تعتبر مشكلة

الحيوانات المنوية تقوم بمهمتها من خلال دخولها الى قناة فالوب، ومن ثم يتم تلقيح البويضة وتخصيبتها من قبل الحيوانات المنوية لكي يتم الحمل.

الحقن المجهرى (الاخصاب الخارجي)

تعدّ عملية الحقن المجهرى (ICSI) إحدى تقنيات المساعدة على الإنجاب التي تُستخدم لعلاج مشاكل العقم المرتبطة بالحيوانات المنوية، وذلك من خلال حقن الحيوان المنوي مباشرة في البويضة الناضجة (حيوان منوي واحد فقط لكل بيضة ناضجة) في داخل مختبرات خاصة وأجهزة دقيقة جدا لتوضع بعد ذلك البويضة



تأخر الانجاب خاصة بالمرأة ومن ضمنها مجتمعنا العراقي وبالتالي تتحمل الجزء الأكبر من التأثيرات النفسية الاجتماعية، فإن العقم يكون عادة متعدد العوامل وقد يشمل كلا الشريكين، حيث يوجد حوالي 40 ٪ من الحالات تتضمن وجود عامل نسائي كمسبب رئيسي؛ 30 ٪، من الأسباب تخص الرجل. 20 ٪، عوامل مجتمعة للذكور والإناث؛ وبقية 10 ٪ من الحالات لا تزال غير مفسرة، وبالتالي، فيما لا يقل عن 50 ٪ من الأزواج الذين يعانون من العقم يعود لوجود عامل او سبب يخص الرجل بالدرجة الأولى.

المخصبة في رحم المرأة. وتعدّ عملية الحقن المجهرى ناجحة للغاية هذه الطريقة تعتبر المثالية والمفضلة حاليا وهذه الطريقة تعتبر متطورة لأنه بهذه الطريقة من الممكن حدوث التلقيح حتى مع استخدام عدد قليل جدا من الحيوانات المنوية.

نصائح مهمة

لا يمكن تفادي العديد من أنواع العقم لدى الذكور. ومع ذلك، يمكنك تجنب بعض الأسباب المعروفة للعقم لدى الذكور. على سبيل المثال:

الامتناع عن التدخين. (السجائر والنرجيلة على حد سواء)
الحفاظ على الوزن. تجنب الأشياء التي تؤدي إلى سخونة

د. حامد حسين الكلابي



الطفولة ومستلزمات النهوض بعالمها

الطفولة من الناحية التربوية حصراً؛ هم النواة التي يعتمد عليها المجتمع في تشييد عمارته الأخلاقية والعلمية الشاملة، فهم المياه التي تجري في النهر. لذا فحساسية هذه المرحلة تأتي من فرط حساسية نشأتها. وقد ركزت العلوم الإنسانية ذات المنحنى التربوي على الإعداد الجيد لأسس بناء وجود الطفل.

فأياً كانت البيئة التي ينشأ فيها الطفل ، سوف يجد ما هو متوفر لمصاحبة نشأته ومسيرة حياته، في المنزل والشارع والساحة والحديقة العامة والمدرسة ، وفي معظم مرافق الحياة . وبعكسه ينشأ البؤس مرافقاً لهذه المرحلة العمرية . ولعل التنظيم الذاتي والموضوعي هما الوسيلة الكفيلة بالارتقاء بحياة الطفل . فحياته مرهونة بالوسائل .

والوسائل متشعبة طرقتها ، فبقدر ما لها من أهمية في بناء المستقبل ، فلها تعقدها . غير أن هذا التعقد لا يحله سوى منطق التنظيم والتخطيط أولاً ، والتوفر على مخطط متخصص بهذا الشأن ثانياً .

بل لابد من وجود (كونترول) لمثل هذه المهمة الوطنية ، لأنها مرتبطة ومؤسسة للمستقبل . فطفل اليوم مدرس الغد وطبيبه وعالمه وفنانه إلخ.

خطط انمائية

الاهتمام بالتخصص المُعد للوظيفة ، والراغب المهتم خير وسيلة تبدأ من مرحلة رياض الأطفال والحضانة ، باعتبارهما الحجر الأساس الذي سوف تبني عليه المراحل اللاحقة . فالدولة تُخطط لمثل هذه الوظيفة التي تُعد من أخطر الوظائف ، لأنها ترتبط مركزياً بنمو العقل عند الطفل ، والمرحلة التي تقوم منطق تسلسل عقله وتطور بنيته في التفكير واستعمال مراتب الدماغ وفق تخصصات فسلجية ، كما أكد عليه علماء فسلجة الدماغ جميعاً .

فهذا المكون المركزي الذي يتحكم بكل حياة الإنسان منذ النشأة ، بحاجة إلى خطط إنماء مكوناته و تسلسل علميته ، فكل مرحلة دراسية تهدف إلى استعمال خاص ، وتتدرج هذا الوظائف في ايقاظ الاستعمال حتى تنتظور لتكون سبباً للاختيار في قادم الأيام والحقب .

فليس العالم مكتوباً على صفحته هذا الاختصاص ، وإنما متأت من عوامل جينية بحاجة إلى ادمتها وتهيئة الوسائل السليمة للوصول إلى أهداف تخصصها . من هذا نرى كما يرى الجميع أهمية هذه المرحلة ، وما تتطلب من إعداد وسائل الارتقاء بالوظائف التي من شأنها تحقيق مسيرة تربوية علمية صحيحة.



الثورة المعلوماتية جدار صامت بين الآباء والابناء

لا شك أن الآباء في سعيهم الدائم لتوفير حياة أفضل لأبنائهم ربما لا يقضون الوقت الكافي معهم، خاصة في ظل التغييرات التكنولوجية الحديثة ووسائل الاتصال المختلفة مثل أجهزة الهاتف الذكية والكمبيوتر المنزلي والتي تجعل الآباء في حالة انشغال دائم بالعمل والتفكير به حتى في الأوقات التي يفترض أن تكون مخصصة للعائلة في المنزل. والحقيقة أن هذه المسؤوليات لا تمثل ضغوطا على الآباء فقط ولكن على الأبناء أيضًا خاصة في مرحلة النمو، وهو الأمر الذي أشارت إليه دراسة حديثة تناولت هذا الموضوع.

انشغال الآباء

وكان الباحثون قد اهتموا بدراسة الآثار المترتبة على انشغال الآباء طوال الوقت بالتكنولوجيا وعلاقتهم بأبنائهم في مرحلة الطفولة المبكرة وقاموا بتحليل الإحصائيات الخاصة باهتمامات الآباء، خاصة الهواتف الذكية سواء كانت هذه الاهتمامات وظيفية من خلال البريد الإلكتروني تتطلب متابعة دورية وسريعة أو من خلال الرسائل الإخبارية القصيرة المتعلقة بالاقتصاد أو الأمور السياسية والاجتماعية أو مواقع التواصل الاجتماعي العامة. وتكمن المشكلة في أن الآباء على الرغم من وجودهم الفعلي في المنزل إلا أن ذهنهم لا يزال مشغولا بالعمل وتزداد المشكلة صعوبة في حالة الأم العاملة بطبيعة الحال، وأوضح الباحثون أن هذه الضغوط تمثل عبئاً على الآباء بين رغبتهم في تخصيص وقت مناسب للأسرة ورغبتهم في مواكبة سير العمل أو التواصل الاجتماعي.

وقام الباحثون بسؤال 35 من الأشخاص المسؤولين عن العناية والتعامل مع الأطفال في المنازل من الأسرة سواء الآباء أو الأمهات أو الجدات، وأجاب معظمهم أنهم يعانون من ضغوط داخلية وتوتر نتيجة للخلط بين أوقات العمل والمتابعة التكنولوجية والعناية بالأطفال وافتقادهم لتخصيص وقت كاف لمشاركة أولادهم أوقاتاً عائلية تجتمع فيها الأسرة مثل تناول وجبات الطعام.

وأشار بعض الآباء إلى أن قراءة أخبار معينة سواء عن طريق البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل تجعلهم متأثرين نفسياً وعاطفياً بالأحداث التي يسمعون عنها، وهو الأمر الذي ينعكس بالسلب على علاقتهم بأبنائهم. وعلى سبيل المثال فإن قراءة أخبار عن حروب أو ضحايا أبرياء تجعلهم

غير قادرين على التجاوب مع الدعابات الصادرة من أطفالهم والتفاعل معها، كما أن الأطفال كرد فعل لذلك يلجؤون إلى جذب انتباه الآباء وفي الأغلب يكون ذلك عن طريق فعل أشياء سلبية مثل ضرب أطفال آخرين أو الصراخ المبالغ فيه.

هربٌ تكنولوجي

ومن جهة أخرى، أشار بعض ممن شملتهم الدراسة أن الهواتف الذكية تمثل نوعاً من أنواع الهرب أيضاً من التوتر والقلق والملل أيضاً وضوضاء الأطفال ومطالبهم التي لا تنتهي. ويكون الهاتف الذكي بمثابة الترفيه الوحيد الذي يحظى به الآباء.

وبغض النظر عن الحديث، فإن العلاقة تفتقر إلى التفاعل الكافي بين الأطفال وذويهم من دون استخدام اللغة بمعنى أن الآباء لا يربطون على كتف الأبناء أو التواصل بالابتسام أو تعبيرات الوجه المختلفة مما يؤثر على حميمية العلاقة العاطفية والنفسية بين الآباء والأبناء في مرحلة النمو العاطفي والوجداني.

وأشارت الدراسة إلى أنه بالمقارنة بين الآباء في الماضي وانشغالهم بقراءة الكتب أو الجرائد التقليدية الورقية فإن الهواتف الذكية تستحوذ على أضعاف الاهتمام بالكتب أو المجلات في السابق، وأن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يحتاجون إلى التواصل المستمر مع الآباء والإجابة على الأسئلة المتعلقة بكثير من الأشياء وكيفية استخدامها والتعامل معها مما ينعكس بالإيجاب سواء على الجانب الإدراكي أو الجانب العاطفي للأطفال

علي عبدالله





تصوير - خضير العتابي

يكاد لا يخلو اي بيت عراقي من (حِب) الماء الذي يستخدم لتبريده صيفاً، وهو معلم تراثي فلكلوري قديم تتم صناعته من الفخار على ايدي حرفيين يطلق عليهم اسم الكوازين ، لهم محلات واماكن خاصة ولكل منهم شهرته وخبرته العريقة في صناعة حِب الماء، والصغيرة منها توضع تحتها أنية لالتقاط الماء الذي ينقط او يرشح من اسفل الحب الكبير وهو ما يسمى (الناقوط) وهو ماء بارد صاف وعذب يعد من أكثر المياهِ صلاحية للشرب لصفائه وعذوبة طعمه وخلوه من الاملاح فهو ماء يرشح عبر مسامات الطين المخفوف المجفف.

عطر الزمن الجميل ((الحِب))

صورة عذبة عالقة في الازهان

كانت ربّات البيوت يعمدن الى تغطية سطح الحِب بالشاش او الاقمشة الشفافة ضماناً لمنع الحشرات والاوزاخ والغبار من الاختلاط بمائه من جهة وضماناً لوصول الهواء ونفاذه عبر القماش و يعمدن الى نقش جوانبه بمادة القير المخلوط بالكبريت، ويوضع تحته اناء فخاري اصغر حجماً او حب صغير يستقبل الماء الناضح من اسفله وهو ماء الناقوط

ويصنع البعض الاخر من مادة الاستيل البراق الاملس وكلاهما لا يصدأ ويحتفظ بنظافته ونقاء مظهره ..

ثلاجة الاجداد

اخيراً نقول : ان (حِب) الماء هو ثلاجة الاجداد وان الاشياء التراثية تظل تمتلك القدرة على المقاومة، ويرنو اليها الحنين والتمني بعودة ذلك الزمن الجميل الهادئ والبسيط.

قوارير

(والحِب) كان بمثابة ثلاجة ماء للبيت في الصيف يوضع على محمل حديدي او خشبي خاص ينزل فيه الى منتصفه ليتوازن ويقف في الهواء ثم يوضع فيه الماء ليقوم الهواء والمسامات الموجودة فيه بتبريد الماء واعطائه طعماً ومذاقاً خاصين هما الاقرب الى العذوبة.

التمتع الفرّح

كانت ربّات البيوت يعمدن الى تغطية سطح الحِب بالشاش او الاقمشة الشفافة ضماناً لمنع الحشرات والاوزاخ والغبار من الاختلاط بمائه من جهة وضماناً لوصول الهواء ونفاذه عبر القماش .. وكانت بعض الامهات يعمدن الى نقش جوانبه بمادة القير المخلوط بالكبريت، ويوضع تحته اناء فخاري اصغر حجماً او حب صغير يستقبل الماء الناضح من اسفله وهو ماء الناقوط، وكان البعض يستعين بالشربات او جرار الماء الفخارية التي تملأ بالماء لتوضع على الشرفات او السطوح لتبريد الماء على وفق قاعدة عمل (الحِب) ذاتها .. وما زال كبار السن يفضلون شرب الماء منه ، لهذا ترى عيونهم تلمع بالفرح كلما راوا حِباً للماء في واجهة مقهى او امام محل فيهرعون اليه ليشربوا الماء بطاسات خاصة تتم صناعتها في اسواق الصفارين وهي طاسات يصنع بعضها من الالمنيوم المطلي



آداب الزواج

السؤال: هل هناك أحاديث عن المعصومين عليهم السلام في الزواج والتعجيل به؟

الجواب: الزواج عمل محبوب لله عز وجل، قال الله سبحانه وتعالى في كتابه المجيد: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)، وقال تعالى في موضع آخر من كتابه الكريم: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا).

وروى الإمام الباقر عليه السلام عن جدّه رسول الله صلى الله عليه وآله قوله: (ما بُني بناء في الإسلام أحبّ إلى الله عز وجل من التزويج) ، وقال صلى الله عليه وآله: (تَزَوَّجُوا وَزَوِّجُوا).

ونقلت لنا كتب الحديث عن الإمام علي بن ابي طالب عليه السلام أنّه قال: (تزوّجوا فإنّ التزويج سنّة رسول الله صلى الله عليه وآله فإنّه كان يقول: من كان يحب أن يتبع سنّتي فإنّ سنّتي التزويج).

وعن الإمام أبي عبدالله عليه السلام أنّه قال: (من أخلاق الأنبياء حبّ النساء) وعنه عليه السلام: (ركعتان يصليهما المتزوّج أفضل من سبعين ركعة يصلها أعزب).
وحكي أنّه روى عن أبيه الإمام الباقر عليه السلام أنّه قال: (ما أحب أن لي الدنيا وما فيها وأنّي بت ليلة وليست لي زوجة).

وروي عن الإمام الكاظم عليه السلام أنّه قال: (ثلاثة يستظلون بظلّ عرش الله يوم القيامة يوم لا ظل إلا ظله): رجل زوّج أخاه المسلم، أو أخدمه، أو كتّم له سرّاً.
وهناك غير هذه الأحاديث ما يشير إلى استحباب الزواج وكرهية العزوبية للرجل والمرأة ، نعم كراهية العزوبة للرجل والمرأة معاً ، فهناك من الأحاديث ما يدعو المرأة إلى الزواج ويحثّ عليه ، فقد روي عن الإمام أبي عبدالله عليه السلام أنّه قال: (نهى رسول الله صلى الله عليه وآله النساء أن يتبتّلن ويعطّن أنفسهن من الأزواج)، بل أكثر من ذلك فهناك من الأحاديث ما يدعو إلى تعجيل زواج البنات وعدم تأخيرها، فقد ورد عن النبي صلى الله عليه وآله قوله: (من بركة المرأة سرعة تزويجها)

السؤال: هل يجوز يردّ الخاطب إذا كان ممن يرضى خلقه ودينه ؟

الجواب: ينبغي ان لا ردّ الخاطب إذا كان ممن يرضى خلقه ودينه، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه، إلا تفعلوه تكن فتنة في الارض وفساداً كبيراً)

السؤال: هل ورد الحث في الزواج في أقوال الأئمة المعصومين عليهم السلام ؟

الجواب: في استحبابه وآدابه وأحكام النظر واللمس والتستر وما يلحق بها النكاح من المستحبات المؤكدة، وقد وردت في الحثّ عليه وذمّ تركه أخبار كثيرة، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم انه قال: (من تزوج أحرز نصف دينه)، وعنه صلى الله عليه وآله وسلم انه قال: (ما استفاد امرؤ مسلم فائدة بعد الإسلام أفضل من زوجة مسلمة تسرّه إذا نظر إليها، وتطبعه إذا أمرها، وتحفظه إذا غاب عنها في نفسها وماله)، وعن الصادق عليه السلام انه قال: (ركعتان يصليهما المتزوّج أفضل من سبعين ركعة يصلها أعزب)، إلى غير ذلك من الأخبار .

المصدر: موقع المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله)

الشخصية

إحدى أهم أركان القصة القصيرة أو وحداتها إضافة إلى ما سبق أن تناولناه في حلقات سابقة هي وحدة (الشخصية) من حيث ارتباط هذه الوحدة الوثيق بوحدات الحدث والزمان والمكان والعقدة والصراع، وحيث إن لا قيام للقصة فنياً.. بل لا يمكن تخيل نص قصصي ابداعي دون وجود شخصية رئيسية فيه، سواء أكانت مثل هذه الشخصية.. شخصية انسان أو حيوان أو نبات أو جماد.

لكن وقبل الدخول بطرحنا إلى موضوعنا لهذه الحلقة عن الشخصية أحب أن أنوه إلى أن لا وجود لوصفة جاهزة ترسم على ضوءها ملامح الشخصية القصصية، وكذلك إلى ضرورة التفريق بين الشخص / القاص، وبين الشخصية / البطل، أي بين الكائن المخلوق من لحم ودم، وبين الكائن المخلوق على الورق، حينما يتداخل ما بينهما الواقعي بالمتخيل والمتخيل بالواقعي.

الفرق بين الشخص والشخصية

هناك فرق واضح بين الشخصية القصصية المتخيلة، وبين شخصية القاص الواقعية كإنسان؛ أي فرق بين الشخص والشخصية، فالشخصية قد تأخذ القليل أو الكثير من ملامح الشخص، والعكس بالعكس صحيح أيضاً.. فتعدو الشخصية تركيبية جديدة تجمع بين الواقع والخيال، والوهم والحقيقة، وتكون ملامحها مزيجاً من محاولة تقليد الواقع والطمع به.. بل بين ما هو كائن وبين ما يجب أن يكون.

وهناك تعريف خارجي لشخصية البطل من خلال الوصف لـ (شكله الخارجي)، لكن في هذا يصعب فهم الشخصية فهماً عميقاً، ليس مثل التعريف الداخلي الذي يتم من خلاله التعاطي مع أفكاره وسلوكه وردود أفعالها تجاه المؤثرات خارجاً وداخلياً؛ أي كشف واستبطان دواخل الشخصية.

وهذه الطريقة قطعاً هي من ترسم جمالياً حدود الشخصية ومميزاتها على المستوى

كيف تكتب القصة القصيرة

الحلقة السابعة

الخارجي والداخلي معاً، وستكون هذه الطريقة هي الأقرب الى الإقناع والواقعية.. لأنها أقرب الى روح الأدب من الطريقة الأخرى.

الشخصية حلم الشخص

هناك نوعان من الشخصية في القصة وهما: الشخصية الجاهزة وهي شخصية مسطحة لا ملامح واضحة لها، تصلح لأي قصة ولعب أي دور، والشخصية المصنوعة.. وهي شخصية نامية ومتطورة ومنحوتة بدقة يكون لها وجودها المميز، لكن الشخصية في الغالب إنما تتمثل حلم الشخص أي القاص، وقد تحمل الكثير أو القليل من ملامحه الحقيقية، فهي - كما أحسب - ما كان يطمح أن يكون عليه، وهذا هو ما يعطي الأدب أهميته الاستثنائية في مثل هذا الطموح النبيل، من أجل بلوغ ما هو مثالي متقدم على الواقعي.. وسعيًا مشروعاً من أجل اللحاق بركب الكمال المستحيل وادراك الحسي الممكن، وأعني بهذا الممكن من خلال تجسيد حلم القاص في أبطال القصص كنوع من التعويض.

وغالباً ما تكون الشخصية في القصة القصيرة شخصية ذات بعد واحد وأفق ثابت، وعدم امكانية طرح تعقيداتها وتحولاتها... بحكم ضيق مساحة البناء الفني في القصة القصيرة.

إلا إنه لا يمكن طبعاً تصور قصة بلا شخصيات، ولا وجود لحدث معزول عن الشخصية التي أحدثته، وعن طريق اندماج الشخصية بالحدث، ونمو الحدث في ظلال الشخصيات الأخرى تنبع رؤية القاص، وتنمو الشخصية وتتعمق فنياً في القصة الجيدة الناضجة، وتتسطح الشخصية وتبهت ملامحها في القصة الركيكة المفككة.

تسمية شخصية البطل

الشخصية المفترضة في القصة القصيرة قد تحمل اسماً، أو قد تكتفي برمز معين، سواء كان حرفاً، أو رقماً، أو مجرد أن يشار إليها بضمير هو أو هي، لأن تسمية الشخص خصوصاً ضرورية إذا ما تعددت في النص القصصي الواحد، ولأن دعوة شخصية باسم خاص به تشكل العنصر الأبسط في التمييز

ولكن يجب أن تمتلك الشخصية لغتها الخاصة التي تتماشى مع وعيها ومستوى ثقافتها، أو البيئة المفترضة التي تنطلق منها، وطبعاً يشكل اسم الشخصية المركزية دلالة إضافية لا تخلو من أهمية في تميم صورة شخصية البطل المفترضة، لكن ضروري جداً أن تكون هناك خلفية لاسم البطل وأسماء الشخصيات المساعدة.

ولكن يبقى الأكبر ضرورة هو التركيز الدلالي الموجز في اطلاق كلمات الشخصية من خلال ادراج حواراتها.. ليتماشى مثل هذا الحوار مع ما سبق التنويه له من معطيات كالثقافة والتعليم والمهنة وغيرها، فلا يعقل أن يتحاور مثلاً طفل أو فلاح أو عامل بسيط بلغة الفلاسفة!، علماً أن الشخصية قد تنطق بصمت أحياناً عن طريق البياض، والفراغات، والعلامات والشفرات وتقطيع الحروف وادراج النقاط فقط، وغيرها من اساليب.

البطل وتعدد الأصوات

في غالب التجارب القصصية يكون هناك بطل واحد وصوت واحد مركزي في القصة القصيرة، هو صوت البطل إذا ما استعمل القاص في سرده ضمير (أنا المتكلم)، حتى يبدو الأمر كما لو إن القصة تقترب من السيرة الذاتية، أو بضمير روي (هو الغائب)؛ أي يروي له القاص، وطبعاً ضرورة تخليق صوت آخر أو أكثر لمساندة البطل سردياً كأن يكون صديقاً مثلاً أو أختاً أو حبيباً أو زميلاً أو شخصاً عابراً، إضافة طبعاً لشخصيات أخرى لكنها هامشية، وستكون إما شخصيات مشاركة أو محايدة؛ أي إما شخصيات تشكل جزءاً من كينونة القاص النفسية، وإما تكون مجرد مشجب تعليق، وبوق ينفخ القاص من خلاله هواجسه، أو من أجل بث رسائل واغراض فنية معينة يرى القاص ضرورة درجها في قصته.

إذ إن المقام في القصة القصيرة لا يحتمل تخليق عدة شخصيات بأبعاد مختلفة وبعده مستويات من الوعي والثقافة والتعليم، كما يحدث في السرد الروائي مثلاً.

طالب عباس الظاهر

المتابع للمشهد الثقافي العراقي وبالذات المشهد الأدبي يتلمس جيداً تلك الغزارة في المنتج على مستوى الشعر والقصة والرواية، وحتماً ان هذا "المنتج" يحتاج إلى كشف منهجي لمضامينه الإبداعية والجمالية، وهذه هي مهمة النقد الذي ينصرف إلى الغوص في أعماق النص وفق أسس علمية لتفكيكه وتحليله وبالتالي يمكن أن يصل بالكاتب إلى مستويات متطورة من الإبداع.

المرأة الناقدة

مرهون بطبيعة وجودها في المجتمع

ومثلاً لدينا نقاد كثيرون من الرجال فان المشهد النقدي النسوي له اشتغالاته أيضاً في هذا المجال لكنها إشتغالات قليلة جداً قبالة أسماء كثيرة من النقاد الرجال .
فهل للمرأة رؤية نقدية تختلف عن رؤية الرجل ؟
وهل هناك ملامح للهوية النقدية للمرأة ؟
أعتقد ان المرأة لها القدرة على كتابة النقد ولكن يبقى الإبداع الثقافي والادبي للمرأة مرهوناً بطبيعة وجودها في المجتمع والكيفية التي من خلالها تستطيع ان تعبر عن ذاتها .

رقم غير بارز

نعم هي مؤهلة للدخول الى عالم النقد عبر مفاهيمه ومناهجه المختلفة القديمة والحديثة لكنها مترددة ومغيبية لأسباب عديدة ربما من أهمها ان منجز المرأة النقدي في العراق ليس بالرقم البارز فهو قد فرض أبوته.. فالناقد الرجل أكثر اشتغالا وجرأة من المرأة، وكما تقول أستاذة اللغويات (وبين لأكوف) : (إن المرأة تتردد وتستخدم أسلوباً أقل حزمًا من الرجل)، لذلك هي تبتعد مرعمة عن الكتابة النقدية بمنهجية وموضوعية باستثناء بعض الناقديات الأكاديميات المتخصصات في هذا المجال .
فالمرأة منشغلة بالتعبير عن ذاتها عبر النص الشعري او القصصي الذي يتشكل وفق نظرة المجتمع لها لذلك نجدها تتوارى خلف مشروع جمالي يتلاءم مع خصوصيتها وأحاسيسها وطبيعتها وجودها في المجتمع
غياب

خلاصة القول ان هناك إسهامات نقدية للمرأة لكنها قليلة جداً، وغيابها عن هذا الجانب الإبداعي له مبرراته، وهذا لا يعني عدم قدرتها على الإبداع، فالمرأة حاضرة بمنجزها في المجالات الفنية والأشكال الإبداعية من شعر وقصة ورواية ومسرح وتشكيل وقدرتها على البوح بكل ما يظهر حاجاتها ورغباتها الإنسانية التي تسهم في نشر الوعي وترسيخ مفاهيمه في ذاكرة المتلقي.

نموذج لنص نقدي للناقدة
العراقية د. وجدان الصائغ

أستاذة النقد العربي في جامعة ميتشيجان الأميركية

توقف حركة الترجمة والنقد العربي عند ما سمتهُ
«بالأصنام الثقافية» التي تنأى بطروحاتها،
واهتماماتها بعيدا عن الإبداعات الشابة
التي تشهدها الساحة الثقافية العربية بغزارة،
نتيجة لتحكم وهيمنة المؤسسات الإعلامية
التي تسوّق لشخصيات عربية ثابتة معينة دون
سواها.

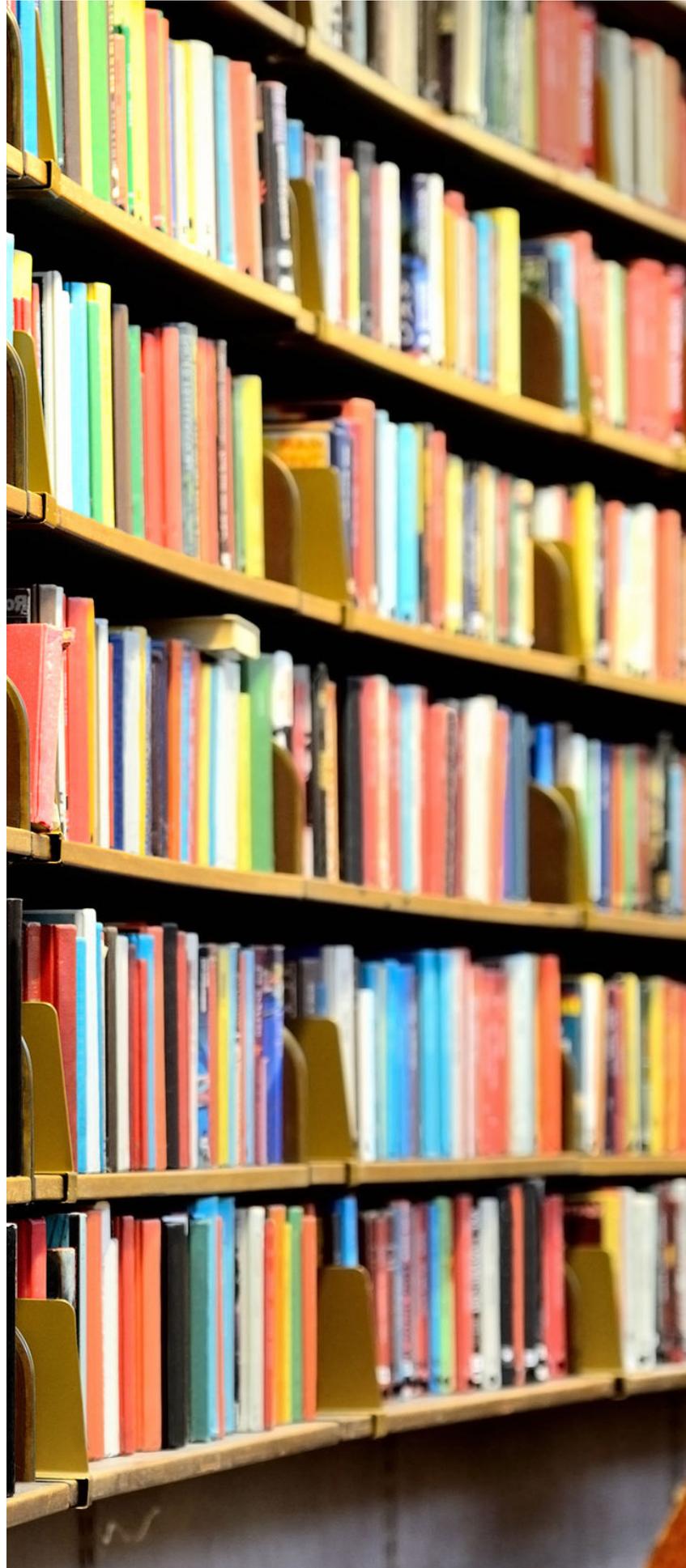
وقالت الدكتورة الصائغ خلال أمسية حوارية
بعنوان «الكتابة والمهجر، شهادة في التجربة» :
إن القارئ الأميركي متعطش للإطلاع على الثقافة

العربية، وتعلم العربية
التي يجدها معادلة
رياضية شيقة تحرك
فضوله، وتستهويه
بدليل إقباله وتكريمه
للعديد من الشخصيات
العربية التي نجحت
بتقديم نفسها، سواء
بمخاطبة الغرب عبر
فكره مثل «إدوارد
سعيد» و«أدونيس» أو
عبر بوابة الترجمة التي
تصله بجهود فردية
لكتاب قد يكونون غير
معروفين في المنطقة
العربية..

وشددت الصائغ على

حاجة المنطقة العربية إلى صياغة مشروع ثقافي
جماعي تتولاه مؤسسات جادة، وهادفة في
سعيها لمد جسور التواصل والحوار مع الغرب،
تأخذ بيد المواهب الشابة التي تحفل بها
الساحة الإبداعية العربية فتقدمها نقدا، وترجمة،
لتغطي النقص الحاصل في حضور حركة الترجمة
عربيا، وبما يليق بحركة التحديث والتطوير التي
تشهدها المنطقة العربية إبداعيا وفكريا.

**القارئ الأميركي
متعطش للإطلاع
على الثقافة
العربية، وتعلم
العربية التي
يجدها معادلة
رياضية شيقة تحرك
فضوله، وتستهويه
بدليل إقباله
وتكريمه للعديد
من الشخصيات
العربية التي نجحت
بتقديم نفسها**



حين تغادرني الروح إليك

قصيدة للشاعرة خلود المطلبي .
تحدثت فيها عن هجرة روحها عبر الأثير إلى حيث الطف والتاريخ.. إلى حيث ترقد
روح الإسلام مذبوحة بيد أبناء الطلقاء.
نلتقط منها أبياتاً

آهات الروح تغادر عجلي
تبحث عن تسبيح ملاك
عبر مسافات البعد
في أرجاء محيطات الأرض
يا هذا القلب العاشق أرض الطف
تسلق أقمار خشوع الليل
حيث فجيج الحرب الدائرة
قرب ضريح ابن الزهراء
فالدمع العاصف بالحزن
والممزوج بهجير التوق
قد غادرني إليك
تغادرني الروح
لجنائك الخضراء





بين جيلين

منذ سنوات ونحن نردد ان جيل الستينات والسبعينات هو جيل الطبيين وهي أفضل شريحة خرج بها العراق للعالم ونفتخر في بعض الاحيان بأننا جزء من هذه الاجيال الصالحة التي درست وعملت وكافحت وناضلت وحققت كل ما تصبو اليه النفس من الاماني والاحلام. ونسي البعض ان جيلنا هذا عاش في عصر ذهبي وحياة اجتماعية بسيطة وأجواء سياسية هادئة لم يعكر صفو دراستنا معاناة كهربائية شتوية او صيفية او صوت انفجار او حروب نفسية ولم تحاصرنا الحياة بكل مباحها كما.

تحاصر الحياة شباب اليوم بكل همومها واوجاعها وزخرفها وبكل إمكانياتها التكنولوجية والتي وضعتهم امام تحديات كبيرة قد يصعب الخروج منها بسلامة الا من تسلاح بتربية اساسية صالحة تمكنه من مواجهة ظروف صعبة اختلطت فيها المفاهيم وعكرت صفو أجوائها ملامح خطيرة تحاول جاهدة النيل من طموحهم وثقتهم بالمستقبل. مع ذلك هم يتهافتون على شراء كتب التنمية البشرية لتطوير ذاتهم وتعزيز ثقتهم بنفسهم ويتعلمون كيف يواجهون مصاعب الحياة بكل روح رياضية والاكثر من ذلك هو المساهمة في كروبات تطوعية والانخراط في منظمات المجتمع المدني وكل همهم اصلاح المجتمع وتقديم يد المعونة والمساعدة للأيتام والمهجرين والمشردين واصلاح المتضرر من الانسان والفكر والارض والبيئة بإمكانات بسيطة قد تعجز عن القيام بها موازنات الحكومة المليارية.

هناك من شباب اليوم من يدرس ويعمل ليخفف من اعباء عائلته المتواضعة واخرى تدرس وترسم وغيرها تكتب الشعر وتقرأ لدستوفسكي وهي لم تبلغ الخامسة عشرة من العمر.

هؤلاء هم شواهد نضرة تقف بقوة امام التسقيط الاعلامي والسياسي للجيل الجديد الذي الصقت به تسميات مختلفة مثل جيل الفيس بوك والبوجي وغيرها و جبل الامل والمستقبل العراقي لا يهزه ريح بعض الفاشلين الذين جرفتهم الموضه والتكنولوجيا بعيدا فاصبحوا ينامون صباحا ويستيقظون ليلا.

أؤكد هنا للجميع ان مجتمعنا معافى وان الدنيا ما زالت بخير وهناك نماذج مشرفة لشباب وبنات نرفع بهم الرأس عاليا نثق بهم ونعول عليهم في سد ثغرة الكفاءات التي سربت خارج العراق بطريقة او بأخرى.

باقة ورد لكل شاب وشابة في عامنا الجديد هذا لجيل التحدي والنجاح اولاد واحفاد جيل الطبيين والصالحين.

هناك من شباب اليوم من يدرس ويعمل ليخفف من اعباء عائلته المتواضعة واخرى تدرس وترسم وغيرها تكتب الشعر وتقرأ لدستوفسكي وهي لم تبلغ الخامسة عشرة من العمر. هؤلاء هم شواهد نضرة تقف بقوة امام التسقيط الاعلامي والسياسي للجيل الجديد الذي الصقت به تسميات مختلفة مثل جيل الفيس بوك والبوجي وغيرها

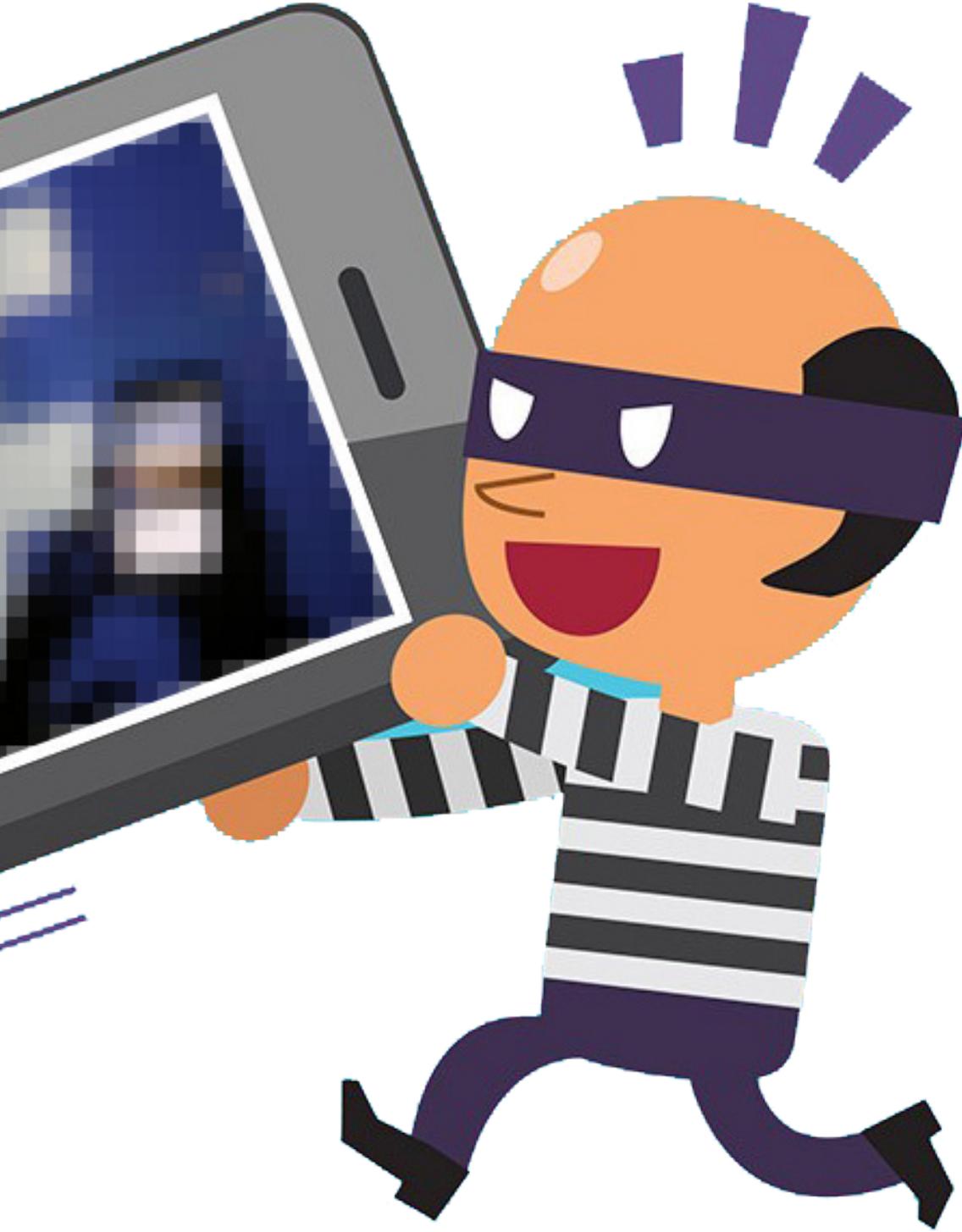
ساجدة ناهري

فضاءات فيسبوكية



ملف خاص عن العالم الافتراضي والتواصل الاجتماعي





لايخفى علينا ما
آل اليه الابحار
السيئ في مواقع
التواصل الاجتماعي
واستخداماته غير
الدقيقة او
المنضبطة، بعد رصد
حالات ابتزاز وجرائم
الالكترونية حدثت من
خلال التعارف غير
المدروس للعديد
من الفتيات والشباب
الذين لايملكون
الحصانة الفكرية
والمعلوماتية،
فهناك اجهزة ذكية
بأيد غبية لاتفقه
من شبكة التواصل
الا الجانب السلبي
منها، لذلك تقع
بسهولة في فخ
الابتزاز.
" قوارير" تواجدت
في مديرية شرطة
بغداد التي لها دور
بارز في رصد تلك
الجرائم والحد منها.

للحد من الابتزاز الإلكتروني

خطوات استباقية لكشف المتورطين في شبكات التواصل



توعية في المدارس والجامعات وملتقى الشباب لشرح مخاطر الظاهرة وابعادها ومايترتب عليها من عقوبات، كذلك دعونا وسائل الأعلام للحفاظ على خصوصية وسرية المستخدم من كلا الطرفين وشرح الطرق الملتوية التي يستخدمها وكيف يستدرج الضحية الى مآربه، وخطورة ارسال الصور الشخصية والعائلية عبر شبكات التواصل لاشخاص غير معرفين وغيرها من وسائل التعريف بالجرائم الالكترونية.

دور الاعلام

العقيد نبراس محمد علي مسؤول العلاقات والاعلام في شرطة بغداد بين ان سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل بعض الشباب والفتيات ادى الى وقوع مشكلات اجتماعية كانت لها عواقب سيئة وغير مدروسة، لذا تمكن رجال الشرطة من اخذ دورهم في هذا المجال، وتم ذلك في مرحلتين، الاولى استباقية لكشف المبتزين والقاء القبض عليهم، والثانية القيام بحملات



تصوير - خضير العتابي

مع رئيسة التحرير



العقيد نبراس محمد علي

نتظر تشريع القانون الخاص للحد من الابتزاز الالكتروني، أذ كشفنا في الآونة الاخيرة اخطر المبتزين وتم القبض عليهم ، وعلان الطرق التي تم فيها ذلك لتوعية المواطنين بالوسائل التي يستخدمها ضعاف النفوس

ولفت العقيد نبراس الى انه تم التعاون مع الأجهزة الأمنية المختصة بملاحقة هذه الجرائم والقبض عليهم، وهناك اعداد منهم، اذ لا توجد احصائية ثابتة وواضحة لخشية الضحايا لاسيما الفتيات من الكشف عن هوياتهم وفضح علاقاتهم ، لذلك تحدث الجريمة ويحصل الابتزاز ويستمر دون اللجوء الى الشرطة او الاجهزة المختصة، لكن عيون الأمن بالمرصاد لهذه الحوادث وهم مستمرين في عملهم بشكل جيد وحسب توجيهات وزارة الداخلية وقائد شرطة بغداد .. ومنتظر تشريع القانون الخاص للحد من الابتزاز الالكتروني، أذ كشفنا في الآونة الاخيرة اخطر المبتزين وتم القبض عليهم ، وعلان الطرق التي تم فيها ذلك لتوعية المواطنين بالوسائل التي يستخدمها ضعاف النفوس، وليكونوا امام الانظار كي نحد من هذه الجرائم الالكترونية وتحديد انتشارها.

نأمل من المواطنين التعاون اكثر في استتباب الامن داخل العاصمة بغداد ونعد المواطنين ان شرطة بغداد هي لكل العراقيين وان شاء الله سيكون العام 2019 هو عام انتصار على الجريمة فضلا عن وجود خطوط ساخنة لقيادة شرطة بغداد.

تهديد وترهيب

الملازم أول لارا فاضل من مديرية الشرطة المجتمعية وصفت الابتزاز الالكتروني بأنه استخدام وسائل التقنية الحديثة واستدراج أشخاص عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وبعض تطبيقات الهواتف الذكية لإغرائهم وللحصول على مكاسب مادية أو معنوية عن طريق الإكراه من شخص أو أشخاص أو حتى مؤسسات، ويكون ذلك الإكراه

بالتهديد بفضح سر من أسرار المبتز. فهي عملية تهديد وترهيب للضحية، بنشر صور أو مواد مرئية أو تسريب معلومات سرية تتعلق به، مقابل دفع مبالغ مالية أو استغلال الضحية للقيام بأعمال غير مشروعة لصالح المبتزين، كإفصاح عن معلومات سرية خاصة بجهة العمل، أو غيره من الأعمال غير القانونية، وغالباً يتم اصطياد الضحية عن طريق البريد الإلكتروني، أو وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، مثل فيسبوك، تويتر وانستجرام وغيرها. مشيرة إلى أن الابتزاز أنواع، منها ما هو مادي، وعاطفي، وجنسي، ووظيفي، وأمني، وفكري، وأسباب انتشاره تعود لتزايد أعداد مواقع التواصل الاجتماعي والفراغ لدى الشباب على وجه الخصوص، وقلة وعي مستخدمي البرامج، وغياب الرقابة الأسرية وقدرة القراصنة، على

فك الشيفرات الخاصة بالبرامج، وبالتالي الدخول لحسابات المستخدمين وسرقة بيانات ومعلومات خاصة فضلا عن وجود عصابات دولية ومحلية مختصة في الابتزاز

رعب الفضائح

اما اساليبه الأكثر شهرة حسب لارا فهي العلاقات العاطفية التي تحدث عن طريق الفيسبوك، أذ يتم استدراج الفتيات وبناء علاقة تعتقد انها صادقة وتمنح الثقة العمياء ليحدث ما تندم عليه بعد ذلك، وكذلك يتم الابتزاز بوسيلة اخرى وهي مواقع الوظائف الشاغرة التي تطلب من الضحية المستمسكات الرسمية والصورة الشخصية ، وايضا مرار الوشم والتاتو، وصفحات السحر والشعوذة، وتهكير مواقع التواصل.

وتؤكد على دور العائلة في التوعية والارشاد ومراقبة اطفالهم ومتابعتهم سيما الاطفال والمراهقون الذين لهم ولع في التصفح.

اما دور الشرطة المجتمعية فيترز على التوعية والتثقيف في المدارس والجامعات ولشريحة الفتيات وقد قمنا بزيارات دورية ومتعددة للثانويات بشأن ذلك، فنحن مجتمع تسوده العادات والتقاليد وان 50 % منهن لايعرفن الى اين يتوجهن حينما تقع الفتاة في آتون الابتزاز، فيتملكها الخوف والقلق لتكون ضحية ضعيفة تدفع الأموال والصور والمجوهرات ان وجدت وقد حصل هذا بالفعل، وقد تصل مع المبتز الى طريق الفاحشة وهذا أسوأ القضايا فيه.

وتوضح الملازم اول لارا عن دور الشرطة المجتمعية في معالجة جرائم الابتزاز حال الابلاغ عنها، فلم يشرع قانون خاص لحد الان، الا ان المبتز يعاقب ضمن فقرة هتك الاعراض وتشويه سمعة.

حسب القانون !!

ونوه القضاء الى ان الدعاوى على الرغم من كثرتها وشيوعها في الشارع العراقي، الا انها قليلة وغير واضحة بعض الاحيان، لأنها مسائل تتعلق بالشرف والسمعة لاسيما إذا ما تعلق الأمر بالنساء، إذ تضطر أغلبهن أوعوائلهن ان ادركوا الموضوع إلى حل المشكلة او الخلاف خارج أسوار المحاكم مع التكتم عليه وبسرية تامة، وتطال جرائم الابتزاز الالكتروني الشريحة الثرية من المجتمع والمعروفة في الوقت نفسه أيضا بدافع الكسب المالي . المحكمة بدورها تنظر إلى كل حدث من هذا النوع بحسب وصفها القانوني فقد تكون الجريمة الالكترونية التي ارتكبت جريمة نصب واحتيال او قد تكون جريمة تهديد أو تشهير، وكل من الجرائم لها عقوبتها بحسب قانون العقوبات العراقي النافذ.

بغداد / سعاد البياتي

شباب في دوامة عالم افتراضي! يدغدغ اوهاهم

اغلبها
هدر
لوقت
والحيوية

كثيرا ما رددنا عبارة (اطفال اليوم هم رجال الغد) غير ان حاضرا يثير التوجس من الغد المرتقب، لما يحمله من صراع في دوامة العصر الإلكتروني وغيره من وسائل الترفيه التي باتت مشكلة يعاني منها الشباب عموماً " ليعيشوا مغيبين في دوامة الا وعي بعيدا عن العالم برمته.

"للقوارير" سجلت هذه الجولة الاستطلاعية حول هذا الموضوع

لا افراط ولا تفريط

بدايتنا كانت مع الناشط والمهندس محمد الدعي قائلاً: حتى لا نقع في مغالطة الاعمام ونقول كل الشباب العراقي، بل نقول هنالك نسبة واضحة من الشباب نستطيع ان نطلق عليها الشباب المغيب، وهم الذين يقضون اغلب وقتهم في العالم الافتراضي متنقلين ما بين التواصل الاجتماعي و الالعاب الالكترونية !.

وان قرر احدهم ان ينزل الى ارض الواقع فتراه في المقاهي مع الأركيله وفي قاعات البلياردو؟! . انا مع قاعدة الفلسفة التي تقول (لا افراط ولا تفريط) . لا اكون مدمنا لهذا الفعل ولا اكون رافضا له كليا، فكل شيء سلبيات و ايجابيات، لناخذ ما ينفعنا من العالم الافتراضي والواقعي ولنترك ما يضرنا منهما . فنحن الفئة الشابة قوام البلد و بنا ينهض وبعمر، فلنخصص جزءا من وقتنا للعمل الانساني، و النشاطات التطوعية، والثقافية وبذلك نتحول من شاب مغيب، الى شاب فاعل و مؤثر في المجتمع.

بينما سارة احمد طالبة جامعية لا تلقي اللوم على أولئك الشباب بل تعتقد أن لهذا السلوك أسباباً عدّة بينها قائلة: "أهمها عدم وجود أماكن حاضنة للهوايات أو المواهب، فلو تواجدت أماكن مخصصة لممارس الشباب فيها هواياتهم في أي جانب تكون، أو أن يطوروا مهاراتهم فيما ينفعهم. بهذا سيقضون على أوقات الفراغ و قلّ قتل الوقت و ضياعه في استخدام الإلكترونيات.

فإذا ما أردنا الحفاظ عليهم و منع ضياعهم لابد أن تكون هناك خطط كثيرة تبدأ بالعمل على كيفية تطوير المواهب، و المهارات، و الاستفادة منها بشكل يعول بالنفع على الفرد ذاته، و على مجتمعه، و بالتالي نخلق للكثير

فرصاً يقضون فيها جزءاً من أوقاتهم في أمور يحبونها و نافعة لهم و لمجتمعهم. كما اضافت: هناك حالة رصدتها لرجل متزوج واب لثلاثة اطفال اذ يعيش نهاره و ليله بالتنقل في مواقع التواصل، حتى بدت زوجته تتذمر وتشكو فنشبت بينهم مشاكل جمّة دون ان ايجاد حل في الافق، وهذا ما يعاني منه الكثير اما الادمان على الالكترونيات او الكافيهات التي لا تخلو من المخاطر وبالذات على المراهقين، والخوف يكون اكبر على الفتيات في هذا الامر.

تأثير وتأثير

الدكتور في علم النفس عبد عون المسعودي أشار: الشباب هم عكاز المجتمع وما يحصل الان مشكلة لا يستهان بها. فقد اكدت مدارس علم النفس وخصوصا المدرسة السلوكية وبكل نظرياتها على أن سلوك الإنسان يتأثر بما يحيط به من مثيرات، اي أن سلوكه هو نتاج تأثير بيئته، سواء في البيت، أو المدرسة، أو غيرها من جوانب البيئة، وان الإنسان في مرحلة المراهقة، والشباب، يكون أكثر تأثراً بما يحطه، محاولة منه لتحقيق أهدافه في التوافق، والتكيف.

وان البيئة العراقية أصبحت جاذبة لسلوكيات غير مرغوبة لم تكن موجودة سابقا، اذ نلاحظ تأثر بعض الشباب الذين يرتادون المقاهي والمكوث بها لساعات متأخرة، والادمان على شرب السكاثر بكثرة، و الاركيلة وغيرها من المحرمات.. وقد تعددت الاسباب منها تداخل ثقافات الشعوب بفعل وجود الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، وضعف الرقابة القانونية والأمنية، و سوء التربية الأسرية و الاجتماعية، من خلال استخدام أساليب خاطئة كالتسلط

كافتتاح مؤسسات وجمعيات كشفية و انسانية وثقافية
لاحتضانهم وإقامة ندوات تثقيفية، وعملية، وتبني
جميع المواهب لتنميتها وتطويرها، وتعيين لجان مختصة
بوضع خطط اعمال تحتوي افكار جميع الشباب في
دائرة تنفيذية، وتوسيع الافق الاجتماعي على صعيد
العمل بصورة عامة لكي تساهم في بناء مجتمع وجيل
واع.

زهراء الكناني

والإهمال والدلال.
ويوضح المسعودي من ان المدرسة العراقية اكنفت بتقديم
المنهج العلمي الذي يخص الجانب العقلي للشخصية،
وإهمال الجوانب النفسية، والاجتماعية، والروحية، والصحية،
والتربوية، كما يقع على عاتق الحكومة الجزء الاكبر لهذه
المشكلة، وهي تزايد حالات البطالة، إذ أن الشباب العاطل
يشعر بإهمال الحكومة له على المستوى العام، أو الخاص،
فمن المؤكد يلجأ إلى تبني سلوك غير مرغوب كردة فعل،
ومحاولة لسد أوقات فراغه، و الهروب من واقعه واحباطاته،
و للحد من هذا يجب ان ندعو مراجعة أنفسنا أولاً، آباء،
ومعلمين، وعلى الدولة القيام بواجباتها للحفاظ على ما
يمكن حفظه.
ونحن بدورنا نقوم بجلسات سلوكية، وتحليلية،
ومعرفية تساعد على تخفيف وطأة هكذا
حالات تدريجياً .

مضامين اخرى

من جانبها قالت الباحثة
الاجتماعية نهى
البهادلي: الفراغ
الذي سببه البطالة
هو العامل
الاساسي بتزايد
هكذا حالات، والتي
تجبر الأغلبية من الشباب
والشابات للجوء إلى العوامل
المضيق للوقت بلا شعور
والإدمان على الإلكترونيات وقد
تلحق تلك المسليات الوقتية ضرراً
سلباً جداً، إذ تؤثر على المستوى النفسي،
كما تسبب اضطرابات في النوم وفشلاً على
صعيد الحياة الخاصة أو الدراسة، وكسلاً وخمولاً
وعزلة اجتماعية ، فضلاً عن التوتر الاجتماعي،
وفقدان المقدرة على التفكير الحر وانحسار
العزيمة والإرادة، والتباعد في الشق الديني الناتج
عن كثرة الإدمان والانحراف المعتقدى، والتهاون
عن اداء الفرائض و الالتفاتة الى العلاقة الربانية
والتي تولد النشاط والالتزام والاهتمام بصنع مستقبل
وحياة هانئة لدى الفرد.

كما لها مضامين سلبية خصوصاً في مستوى الصحة،
قد تنتهي بإعاقات أبرزها الاصابة بسوفان الرقبة، وخدر
الكفين، وآلام الظهر وتشكل خطراً محتملاً على البصر،
وتباعد الرؤية الدماغية وعدم التركيز والقدرة على إنجاز اي
شيء

حلول ومعالجات. هنا يكمن دور الدولة في تدبير
الوظائف والانشطة اللازمة المراد من القيام بها،





الوجبات السريعة

ويشير العديد من الباحثين إلى أن اسباب انتشار الوجبات السريعة هو تغير أساليب الحياة وكذلك تغير ساعات العمل والراحة، وأيضاً كثرة الخروج من المنزل وقلّة اجتماع أفراد الأسرة على المائدة كما كان في السابق.

وتشير دراسة قام بها مركز للدراسات والبحوث في جامعة بغداد الى أن هناك تقبلاً عاماً للوجبات السريعة، مما قد يعني ان استهلاكها اصبح ضمن حقائق الحياة اليومية، كما ان هناك ارتباطاً عكسياً بين زيادة استهلاك الوجبات السريعة ومتغير العمر لاسيما الفئة الاصغر سناً، اذ كلما قل متغير العمر زادت نسبة من يتناولون الوجبات السريعة والعكس صحيح وهذا يعكس درجة الانفتاح التي تزيد عند صغار السن ودرجة المحافظة التي تزيد عند الكبار كما ان غير المتزوجين هم الفئة الاكثر استهلاكاً بشكل دائم لها مقارنة بالمتزوجين وهي محصلة طبيعية لعدم وجود من يقدم لهم تلك الوجبات ان كانوا عزاباً، او جاذبية هذه الوجبات السريعة للفئة العمرية الاصغر سناً.

وبحسب الدراسة تحظى تلك الوجبات بقبول واسع من الشباب، كما ان معدل استهلاكها بات مرتفعاً، مما يدل على انها اصبحت ضمن برنامج الحياة اليومية في المجتمع وربما ذلك بسبب الايقاع السريع للحياة علاوة على احتمالية تأثير خروج المرأة للعمل في التوجه نحو بدائل، كما ان درجة تقبل المجتمع للاكل خارج المنزل او جلب الطعام للمنزل باتت مرتفعة في المدن الرئيسية بشكل خاص.

اقبال متزايد

وتشير استاذة التغذية نوال محمد الى أن ظاهرة المطاعم والوجبات السريعة انتشرت الآن بكثرة في مجتمعنا وأصبحت تستهوي الجميع كباراً وصغاراً، وتعد غير صحية في حالة الاعتماد عليها بصفة مستمرة فاستهلاك الوجبات السريعة للأشخاص الأصحاء مرة إلى مرتين أسبوعياً بشرط أن تكون الوجبة متوازنة مشتملة على الخضراوات «السلطة» وكأس العصير بدلاً من الغازيات فلا ضرر بذلك أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة وزن وبعض المشاكل الصحية كالكولسترول والسكري وغيرهما من العوارض الصحية فيفضل عدم تناولها، ومن الأسباب التي تؤثر على الصحة انها بشكل عام تفتقر للألياف الغذائية التي تتوفر في الفواكه والخضار وبعض أنواع الحبوب وقلّة تناول الألبان وأيضاً تعتبر الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من الدهون ومن السعرات الحرارية والنتيجة هي زيادة وزن وارتفاع في مستوى الكولسترول، وأيضاً تعتبر الوجبات السريعة غنية بالملح وأيضاً تعتبر الوجبات السريعة فقيرة من الكثير من المعادن كالكالسيوم وبعض الفيتامينات الاخرى.

سحبت الوجبات
السريعة البساط
بشكل لافت من تحت
اقدام الاكلات الشعبية
التي اعتاد عليها
المجتمع. فبعد ان كانت
تتسابق ربات البيوت
على تقديم الوجبات
الشعبية المختلفة على
موائدهن، أصبحن اليوم
ضمن قائمة الانتظار
أمام محلات الوجبات
السريعة.

قوارير

قبول واسع من الشباب

يعد تصميم الأقمشة والازياء من اهم المجالات الفنية التي تشكل جزءاً مهماً من ثقافة العصر الحديث لما لها من دور ريادي في تحديد ملامح الشخصية الفنية التي برزت من خلال نتاجات متعددة لأجيال متعاقبة تواصلت في تطوير ارثها الحضاري الى ان وصلت الى ما هي عليه الان من حيث التنوع في الخطوط والالوان والابعاد واساليب وتقنيات التنفيذ من فصل الى اخر او من عام الى اخر فضلاً عن تغييرها حسب الجنس والفئة العمرية والنشاط الممارس والمكانة الاجتماعية.

الازياء بلغة العين

صور لثقافات متعددة تعكس جمالها

وتؤثر عليهم تأثيراً قد ينعكس على شخصياتهم واعمالهم وفي علاقتهم بالأخرين اذ ورد ذكر الملبس في القرآن الكريم بقوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ) (الأعراف:26). فالملبس تعتبر اول مفتاح لشخصية المجتمع وحضارته واسبق دليل عليه لان

فالازياء والملابس تعد من الحاجات الاساسية للفرد فهي في نفس مستوى حاجته للمأكل والمأوى وهي شعار للمجتمعات ورمز لتقدمها ولا يستطيع المجتمع ان يعيش دون ان يعبر هذا الجانب نصيباً من اهتمامه. لذلك فأن فن تصميم الازياء يعد جزءاً مهماً من الحياة البشرية لأهمية الملبس فيها كونه يلعب دوراً كبيراً في حياة الافراد



مظهرها تتمتع بذوق سليم، لأنها تعرف ما يناسبها وتمتلك في نفس الوقت الاحساس لكل خطأ في تصميم الزي الذي لا يتوافق معها سواء كان من ناحية الشكل او الخطوط او الالوان.. اذ تشعر المرأة مثلاً سعادة غامرة عندما ترتدي زياً يتلاءم و مكونات جسدها بما يستر ويخفي بعض العيوب المفروضة عليها بشكل طبيعي . ان اختيار الزي او الملابس المناسب للجسم وكيفية ارتدائه يعبر عن شخصية الفرد المستخدم ويؤدي الى رضا الله اولاً ورضاه عن نفسه ورضا الاخرين عنه فكل زي ما هو الا امتداد للشخصية والتعبير عنها وعلى الفرد ان يبحث ويدرس ما يمكن ان يبرز شخصيته عن طريق الزي او الملابس الذي يختاره بما يناسب جسمه، وان لا يجري وراء كل تصميم جديد ويتبعه دون تفكير بأناقته ومدى ملاءمته لجسمه مما يتوقعه في اخطاء تفسد عليه اناقته وتطمس معالم شخصيته في وسط مزدهم بالنفوس الضعيفة والتصاميم المتنوعة التي لا تهدأ ولا تستقر.. فأن الفرد امرأة او رجلاً يجب ان يواجه نفسه باستمرار وبصراحة عند ظهور أي تصميم جديد قد يثير انتباهه، و عليه ان لا يندفع وراء جاذبيته الشديدة بل يجب ان يدرس مدى صلاحيته ومقبوليته من خلال خطوطه ومدى تناسبه مع الدين والقوام والعمر والبيئة الاجتماعية والعادات وطبائع الشخصية وبشيء من الذكاء والذوق الجميل.. الامر الذي يمكن الفرد ان يرتدي ما يناسبه ويبعث الثقة في نفسه والاعتداد بشخصيته، فملا بسنا ما هي الا دليل عن شخصيتنا وما تتميز به من صفات تعبر عن ايمان الفرد وقربه من الله جل وعلا وعن مستوى ذكاء الفرد وحسن ذوقه وايضاً مقدرته على حسن اختيار ملابسه او ازيائه بما يتلاءم مع قوام الجسم..

سامر قحطان القيسي

العين ترى الملابس قبل ان تصغي الاذن الى لغة المجتمع وقبل ان يتفهم العقل ثقافته وحضارته ولو تصفحنا مبادئ الاسلام نجد انه طلب من المسلم ان يكون حسن الهيئة كريم المظهر متمتعاً بما خلق الله له من زينة وثياب وعلى بني الانسان ان يهيئوا لباسهم بما يظهر نعمة الله عليهم.

مرآة الروح

تعكس الازياء شخصية الانسان وصوراً جلية توضح الاحساس الداخلي للفرد فأحياناً تعكس الكآبة واحياناً تعكس المرح والنشاط والحيوية، فعملية تصميم الازياء تعد إحدى التخصصات التصميمية المهمة والصعبة لأنها ترتبط بشخصية الفرد وميوله وعاداته وسلوكه واتجاهاته بما يتلاءم مع مكونات جسمه ان كان نحيف- قصيرا - طويلا - بدينا وما الى ذلك، لذلك فان الخطوة الاولى في عملية تصميم الازياء تبدأ من اجراء تحليل لشخصية الفرد المستخدم للزي ليتم بعدها تقدير ما يناسب مظهره من خامة القماش واللون وما يرغب بإبرازه من جسمه سواء في الطول او القصر في القامة او النحافة والرشاقة او البدانة الى غير ذلك من متطلباته وحاجاته ، فالأزياء من الاهمية بحيث يراعى فيها اعتبارات جسمانية ونفسية واجتماعية، وكيف ان الازياء لابد ان تتماشى في خطوطها والوانها وخاماتها مع الاجسام المرندية لها لتحقيق المنفعة المطلوبة من استخدامها، كي تفي بحاجة الفرد الفسيولوجية والنفسية والدينية والاجتماعية.

فن الذوق

تصميم الازياء هو الانسجام السليم والجمال، فالشخصية التي ترتدي الازياء المنسقة والتي تنسجم الوانها وتناسب مع





تخطيط - ميس مؤيد

لزرع الحب والتراحم

سيدة مسيحية تشيد جامعاً في الناصرية

حينما يزرع الحب والعطاء اللامتناهي والتراحم وينثر الخير والبركات في جزء من اديم الارض ، تنمو حينها اغصان دائمة الخضرة والعطر، تنشر ريحها في ارجاء المعمورة بشكل خاص ونادر.. ومن نقاوة القلوب وطيبتها وسخائها في رسم صورة مشرقة للحياة بأطار مختلف وغير مألوف للمجتمع .. سنستذكر في هذا العدد حكاية لسيدة مسيحية تركت أثراً لا ينسى في مدينة الناصرية .

من هي لندة؟

هي أشهر امرأة مسيحية عرفتتها مدينة الناصرية اسمها (لندن او السيدة لندة) كما اعتاد أهالي المدينة ان ينادوها القابلة (لندة) هي امرأة مسيحية من أهالي بغداد اختارت مدينة الناصرية للسكن فيها بعد ان سمعت عن طيبة أهلها ونقاوتهم .. تركت بغداد وسكنت الناصرية بعد قصة حب فاشلة، لتقرر بعدها الرحيل كي تنسى ألمها وتنغمس في محاولة لمساعدة الآخرين ممن يحتاجون منها المساعدة في هذه المدينة التي اشتهرت بطيبة أهلها وعشقهم لكل مايخص الحياة من فن، ابداع تشكيلي، شعر، ومهن تستحق الديمومة .. وهي مهن معطاءة في شعبيتها ورواجها.

تخليداً لذكراها

اشتهرت هذه السيدة بجمالها وحبها للشعر وقد كانت تمارس عملها كقابلة . أحب أهالي الناصرية هذه المرأة بشدة كما احببتهم وبذلت كل ما تستطيع من جهود لخدمتهم.. كانت امرأة غنية ورغم كونها مسيحية قامت ببناء جامع كبير في الناصرية واهدته الى أهالي المدينة وقد سمي هذا الجامع باسمها (جامع الست لندة) ليعد من اشهر الجوامع في مدينة الناصرية يصلي فيه الناس تخليدا وترحمنا على روح هذه المرأة السخية .. والى هذا اليوم مازال

جامع الست لندة يحمل اسمها ويحمل حب أهالي المدينة للسيدة الطيبة المتميزة التي زرعت الحب والتراحم فيما بينها وبين سكان المدينة البسطاء الذين بادلوها الحب والاعتزاز ومارالوا يذكرونها ويتناقلون ذكراها الى أبنائهم جيلاً بعد جيل حتى الأجيال الحديثة التي لم تعاصرها مازالت تذكرها وتعزز بها من خلال ما يسمعون عنها من أجدادهم .. قصتها تعبر عن الحب والنقاء والتعايش السلمي بين العراقيين منذ ذلك الوقت بين مختلف الاتجاهات والأديان والطوائف. لم تكن هنالك أي أصوات تعلقو لتنمي الكراهية والتطرف والاحقاد غير المبررة ولم تكن هنالك من أصوات تنكر على الآخرين دينهم وخياراتهم واتجاهاتهم الفكرية او المذهبية عاشت (لندة) في الناصرية في الستينات، وبقيت الى ان توفاهها الله، لتكون المرأة المثالية والانسانة ذات اليد الكريمة التي ظل عقب منجزها الجميل يرنو عطاء" في مدينة المبدعين!

فهل تستحق منا الا ان نذكر ويستمر ذكرها واحترامها وتداول قصتها وسردها على مسامح اجيالنا، انه استحقاق لتلك السيدة التي نبذت الطائفية في ذلك الزمن وحفرت اسمها في أحد مراقبي بيوت الله .

سعاد البياتي



الزوجة الثانية

الزواج علاقة مقدسة مباركة، في كل الأديان والمجتمعات، علاقة شرعية بين رجل وامرأة، تقوم على المحبة والموودة والعشرة الطيبة، لتكوين أسرة جديدة، واستمرار الحياة البشرية من خلال التناسل والتكاثر، في ظل رعاية المجتمع وحماية القانون، وما أجمل تلك العلاقة الزوجية لو استمرت بإخلاص طوال العمر، كما هو الحال بين الزوجين في العديد من فصائل الحيوانات والطيور، التي تعيش الحب حسب الفطرة الإلهية، يحكمها قانون الحياة الخالد.





ترحم المرأة الوحيدة، فتضعها بين خيارين لا ثالث لهما، أما الحلال أو الحرام، وبالطبع أن طريق الحلال هو الأفضل. وفي ما يخص الرجل الذي يكون مضطراً للزواج بامرأة ثانية، فإن هذا الزواج قد يكون حصانة من التردّي في مهاوي العلاقات المحرمة القذرة، وقد يكون بداية لتكوين أسرة جديدة شريفة، ومن ثم فإن الرفق والمودة يمكن أن تنمو بين الزوجتين ولا تصبحان (ضرتين) ولكن شريكيتين في قلب واحد يفيض بينهما حباً وعطفاً وعدلاً، "وإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة".. وكفاكم خوفاً من نساءكم أيها الرجال

أنا شخصياً أكتب هذه الكلمات ولا أشعر بالخوف أو الخجل، فقد تزوجت بالثانية، بعد أن وفيت وكفيت حقوق الأولى وربيت أربع بنات منها فأصبحت أمهات رائعات يحملن أرقى الشهادات، ووجدت في الثانية واحة جميلة للمحبة تجعل من هذا العمر رحلة تستحق أن نعيشها بسعادة وسلام.

تحية لأم بناتي رفيقة العمر في أصعب محطات الحياة، ولزوجتي الثانية التي تكتب معي حروف قصة جديدة، ولكل زوجة مخلصة محبة سواء كانت أولى أم ثانية أم ثالثة أم رابعة.. وتستمر الحياة.

د.محمد فليحي

ولكن ظروف الانسان المعقدة ونزعاته العجيبة جعلت من النادر دوام أية علاقة وفق سياق واحد، فهناك محطات صعبة، قد يراجع فيها أحد الزوجين أو كلاهما اختياره الأول، وقد يضطران إلى الافتراق طوعاً أو كرهاً، بعد علاقة تفتقر الحب الحقيقي، وقد يكون هناك ضحايا من الأبناء لا ذنب لهم ولا رأي في ما يجري بين الأبوين، ولذلك وصف الطلاق في قول الرسول الكريم صلى الله عليه وآله وسلم بأنه (أبغض الحلال عند الله)!.
بعد الطلاق قد يحاول كل من الرجل والمرأة خوض غمار علاقة زوجية جديدة، حسب الظروف الاجتماعية السائدة، وهو حق مشروع وفق الدين والقانون، لكي تستمر الحياة.

ومن حكمة الخالق سبحانه وشريعة الاسلام السمحة أن أعطى للرجل حق تعدد الزوجات حتى الجمع بين أربع كأقصى حد، وإذا ما قارنا بين الطلاق والزواج بامرأة ثانية، فإن الحل الأخير يبدو أقل قسوة رغم أن الزوجة الأولى قد ترفض وتشعر بالإنكسار النفسي، في البداية، لكنه يفترض أن يكون زواجا مبنياً على محبة صادقة وتفاهم كامل، وليس بطراً أو نزوة جنسية، فضلاً عن وجود عذر شرعي كالمرض أو العقم أو العجز لدى الزوجة الأولى، فتظل محتفظة بكامل حقوقها وأسررتها، تحت رعاية زوج مقتدر، في حين تحصل الزوجة الثانية على فرصة للحياة الكريمة، وفق علاقة شرعية، تنقذها من وحشة الوحدة في طريق الحياة، وبخاصة في مجتمعات تفتقد الضمان الاجتماعي ولا



حظوة المهن

تعمل المرأة اليوم في أغلب المجالات والاختصاصات، فقد رأيناها مؤخرًا مع نخب الباحثين وهي ترفع اكتشافاتها العلمية ملوحة بنجاحها في هذا الميدان، ونرى بعض النساء دخلن المعترك السياسي إلى جانب الرجل، وممارسة بعضهن الآخر لبعض الأعمال التي تتطلب جهدًا عضليًا مكثفًا، وغيرها من المهن والأعمال التي لم نسمع في فترة سابقة عن امرأة تعمل في هكذا مجالات، ولكن تظل بعض التخصصات سواء الفكرية أو الحركية ملائمة للرجال بنسبة كبيرة دون المرأة التي قد لا تجد ترحيبًا في مزاومتها، ولأجل معرفة الأسباب أو الأحكام التي تفسر لنا حقائق حول هذا الموضوع إليكم رأي المتخصصين.

الرأي القانوني /
الاستاذ الدكتور حسن حنتوش رشيد
عميد كلية القانون جامعة اهل البيت (عليهم السلام)

لا يتخيل البعض ان المساواة دائماً تمثل العدالة فمن يطالب بالعدالة فلا يبحث عنها دائماً في المساواة فقد تكون المساواة ظلماً لا عدالة فالعلاقة بين العدالة والمساواة علاقة كما يقال في علم الاصول هي عموم وخصوص من وجه ما يخص القضاء مثلاً فإن ما يمكن فهمه من النصوص الخاصة الواردة عن المعصوم (عليه السلام) من منع المرأة من التصدي للقضاء من اعمال السيادة التي تقتضي رجلاً يتصدى لها بحكم طبيعة تكوين المرأة والذي يخل بتصديها له بهذا النظام الذي يتصف بالحساسية والخطورة، فأرادت الشريعة حماية المرأة وعاطفتها من الوقوع في مزالق التطبيق الحاسم لأحكام الشريعة بعيداً عن التأثير وبالنسبة للقانون فلم يميز في هذا المجال بين المرأة والرجل فالكل سواسية في الحقوق والواجبات على مستوى الدستور فمن يتصفح نصوصه يجد انه يبيح للمرأة تسنم هذا المنصب

أن الله سبحانه وتعالى خلق الأنسان من ذكر وأنثى، اذ لا يمكن أن تكون حياة مستمرة الا بوجود كلا الجنسين معاً كونهما يكملان بعضهما، ففي الجانب الفلسفي مثلاً لا يمكن أن يكون هناك تكاثر للجانب البشري الا من خلال عملية الزواج بين الذكر والأنثى، وان التمييز بينهما علمياً يعود الى ثقافة المجتمعات وتقاليدها وقيمها الدينية، أذ ان بعض المجتمعات اعطت الأنثى دوراً يفوق دور الذكر من حيث الواجبات والحقوق ، فهناك مجتمعات مثلاً اعطت الأنثى حرية اكثر فهي من واجباتها الخروج للعمل خارج المنزل وتكون واجبات الذكر داخله فقط كالطبخ والتنظيف وغيرها، اما في مجتمعات اخرى كمجتمعنا تجد أن دور الذكر هو الأكبر وهذا يعود ايضا الى تقاليدنا العربية وقيمنا الاسلامية فلا يسمح للأنثى الاشتراك في بعض الاعمال، ويرى علم النفس أن لوجود لفرق بين الذكر والأنثى من الناحية النفسية والعقلية ، اذ تجد الأنثى في الدول الغربية الآن انها تشارك الرجل في كل الأعمال (التربوية ، الصحية ، العسكرية ، الزراعة ، السياسية، الرياضية والقضاء وغيرها) .

رأي الإعلام

يسلط الإعلام الضوء على جميع تفاصيل المجتمع دون إهمال او إقصاء اي جانب من هذه الجوانب، ومن خلال متابعتنا لما يدور في الواقع فإننا نجد بعض المشاهد التي يمكن أن نركز عليها لتضمين رأي دقيق فيما يخص قلة حظوة النساء في مزاولة بعض المهن، وربما حظوتهن في منافسة الرجل باختصاص معين والنجاح فيه، فكاميرا الإعلام تلتقط دائماً الأحداث غير العادية أو الخارجة عن المألوف وتنقلها بأمانة إلى الجمهور، ومن هذه المشاهد هو التفاتنا لممارسة بعض النساء لمهن رجالية بامتياز كونها تستلزم جهداً عضلياً استثنائياً ومن المعروف إن طبيعة المرأة تكوينا لا تعينها على ممارسة الأنشطة الصعبة كمهنة حمل الطابوق، أو قيادة المعدات الثقيلة، أو البناء... لكن في الواقع هذه المهن استضافت مجموعة من النساء ومارسن فعليا هذا الجهد بسبب ظروف معينة لم توفر لهن مهنة بديلة، كما رصدت كاميرا الإعلام بعض الشخصيات النسوية اللواتي تركن بصمة مؤثرة في مناصب مهمة كالعامل ضمن كوادرات وزارة الداخلية، او دائرة الجوازات، أو قيادة الطائرات وغيرها من المواقع المهمة والحساسة التي توائم امكانيات الرجال، ومن الإنصاف أن نقول إن النجاح يمكن أن يكتب للمرأة في أي مجال إذا أدركت مسؤوليتها ودورها الحقيقي في ممارسته بالتوافق مع قدراتها وتقدير المجتمع لها

ايمان الحجيمي



أشعل موهبته باعواد الكبريت بشير الشمري.. فنان يدون واقعا عراقياً ساخناً

يرى الفنان التشكيلي بشير الشمري ان مسؤولية تدوين الاحداث التي يمر بها العراق تقع على عاتق الجميع، سيما الفنان التي لديه القدرة على توظيف امكانياته وبداعاته فالاحداث التي نمر بها اليوم تحتاج الى توثيق يستند عليها الاجيال في الحاضر

عن اعمال تعبيرية استخدم فيها المسامير

الطراز المعماري

في المقابل، يواصل الشمري الحديث ان "الهدف الرئيس من مشروعه هو ابراز التراث العراقي واطهاره بما تحمل من قيمة حضارية مهمة لعكس صورة ايجابية عن العراق خلافا لما هو سائد في العالم، كما تبرز قيمة اعمال الشمري بتجسيد الطراز المعماري الغني باعواد ثقاب لاقيمة لها كونها تحديا كبيرا تتمثل بنصب الحرية لما يحمل من اهمية في ذاكرة العراقيين والملوية وساعة القشلة

كي لاننسى

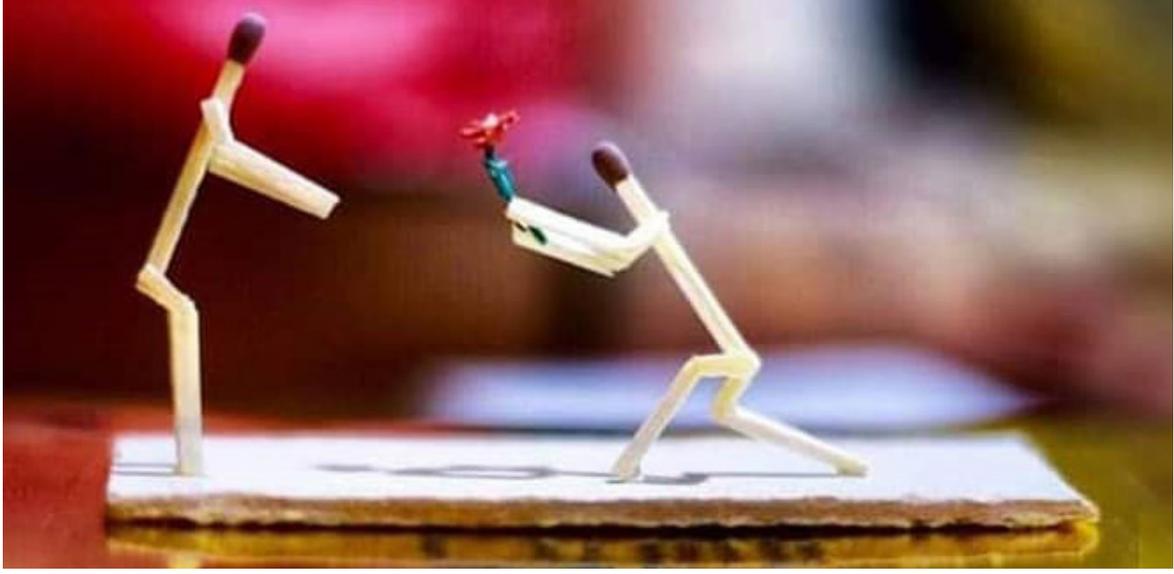
"كي لاننسى" عمل شكل مفارقة نوعية في نفسية بشير الذي جاء بمثابة استنكار للجريمة الارهابية البشعة التي حصلت بحق مجموعة من المواطنين في منطقة الكرادة التي من اجلها اهتزت عروش الساسة، لكن وسط الغيمة التي كانت تخيم على العمل الا ان الأمل والنور كان لها دور في تحدي هذا الوجع ، طامحا ان يكون اول عراقي يدون واقع العراق باعواده المشتعلة بالموهبة والفن.

رشا عباس

الشمري في حديثه قال: "تنوعت اعماله بين البنايات التراثية والمعالم المميزة الحديثة، مستخدما المواد التالفة وغير الثمينة وتحويلها الى مجسم ذي ابعاد واشكال فنية رائعة تجسد معالم وحضارة بغداد العريقة. مؤكدا الفن ليس درسا يتعلمه الطالب للابداع به في المستقبل انما موهبة تصقل وتدعم من قبل الأهل وتتابع في المدارس وتكتشف بالأكاديمية ورغم ذلك انا لم ادرس الفن ولكن أجيد الأعمال الفنية منذ صغر، بالأخص الاعمال التي تترك بصمة حقيقية لن تمحى من ذاكرة التاريخ مهما حاول البعض تشويهها، فمن خلال هذا الفن أكتشفت ان قيمة الأشياء ليس بحجمها بل بما تحمله من فكرة وغاية فالعمل الصغير يختصر حكاية من 10 صفحات ورقية والغرض منها إيصال رسائل توعية للمجتمع لنبذ العنصرية والطائفية المقبولة في.

اسلوب وتقنية

واضاف بشير ان المادة الاساسية في عمله هي مواد بسيطة تتكون من اعواد الكبريت الصغيرة والغراء والمادة اللاصقة سريعة الجفاف (الأميري) امتزجت جميعا لتخرج اعمالاً مصغرة، وتتابع القول بدأت حديثاً بتطوير اسلوبي ضمن تقنية اعواد الثقاب كي اقدم من خلالها رسالة موجهة ضد الجهل والطغيان وردا على الانتهاكات الارهابية التي يتعرض لها العراق فضلا



سرديات الاخصاب

الحلقة الاولى

للإحاطة بجوانب المبحوث، لابد من البحث في الجذور التي تُمكن الباحث من تقصي أوليات المتن التاريخي، الذي هو إشارة إلى أننا وفي مستهل هذه المداخلة، لا تعيننا الصراعات الدائرة في التاريخ، بين سلطة الرجل والمرأة (الذكورة والأنوثة)، بقدر ما تهمننا المعرفة التي تدعو إليها المرأة، مقابل سلطة الرجل المعرفية أيضاً والدائرة في فلك التابع والمتبوع. لذا نجد أن أول رجحان كفة الوجود إلى المرأة في ما قامت به أمنا (حواء)، بأن أطعمت أبانا (آدم) ثمرة من شجر الجنة التي هي شجرة المعرفة، فتعرت له الأشياء خلال التحول الذي حصل في حياتهما كنتيجة (النزول إلى الأرض).



تصوير - عمار الخالدي

وبعد هذا كان صراع ابنيهما (قابيل وهابيل)، ورجحان كفة أحدهما الذي كان على تماسٍ مع رؤية الأم (المرأة) الزراعية. فنشأ الوجود الإنساني على قاعدة زراعية مخصبة ومنتجة لمفردات الوجود، وليس وضعه موضح الصدفة الرعوية المتنقلة. بمعنى كان الاستقرار على الأرض، وتوفير كفاءات الوجود من ضمن مخيال الأم الكبرى حصراً في توفير مستلزمات الحياة والاستقرار في المكان، وزيادة نَسَب الوجود البشري (الولادات) التي هي جزء من أنماط الزراعة والتخصيب (نساؤكم حرث لكم).

تشبيه المرأة هنا قار لأنه ارتبط بجدلية وجود الاثنين (المرأة – الأرض)، باعتبارهما منتجين بشريين يُغنيان الوجود الإنساني. وتسارع الزمن أثبتت هذه الرؤى القارة لدور المرأة في التاريخ. ولعل الملاحم الكبرى أكدت على مثل هذا، ولناخذ ملحمة جلجامش مثلاً، باعتبارها أقدم نص حفل بالمرأة (أماً، مخلقة، حكيمة، عاشقة ومخصبة). ففي الأولى نجد الأم (الإلهة ننسون) أم الملك جلجامش، أكثر سعة في رؤيتها للحياة، والأمثلة كثيرة، لعل معرفتها ب (أنكيبدو) ومخاطبته بعبارة (يا ولدي) قبل الرحيل إلى غابة الأرز وقتل (خمبابا) حارس الغابة. فقد أعدت له مجلساً توفرت فيه على كل مستلزمات الاستقبال

والاحتفاء، ونادته بكنية محببة باعتباره ابنها بالتبني وأوصته بأخيه الملك، فهو خله الذي يعرف الطريق، لذا عليه أن يسير في مقدمة الموكب. وثاني النساء هي (اورورو) المخلقة للبشر، والتي استجابت لطلب الإله لخلق إنسان ند لجلجامش جراً جور رعابا أوروك وغضبهم من الملك، كي تتعادل كفتا الميزان في الحاضرة.

أما الثالثة، فهي (سيدوروي) الحكيمة، والتي تقطن خارج أسوار المدينة، وحانتها دالة على الذاهب والآتي، بما فيهم الملك الذي زارها قبل أن يرحل إلى بحر الظلمات لحياة الخلود من (اوتونيشتم) الجد، فصرحت له بعبارات حكيمة في ما يخص الخلود الذي خص الآلهة، والرابعة هي (شمخت) الغانية التي استدرجت (أنكيبدو) إلى حاضرة أوروك. فهي (سفيرة المعبد) القادرة بحكمتها أيضاً استمالة وأنسنة مخلوقات الطبيعة. تبقى الأخيرة وهي (أنا/عشتار) زوجة الإله (دموزي / تموز) ودورها الريادي ليس في الملحمة، وإنما في معظم تاريخ الأساطير في العالم مقابل (فينوس)، فهي إلهة الخصب والعشق وما مسير التاريخ، إلا دالة على جدليته التي حققت من جملة ما حققت وجود المرأة الفاعل، كما هي تتسلسلاً (ليئة) زوجة النبي يعقوب، وأم الأبناء الاثني عشر بما فيهم (يساكر)، و (راحيل) زوجة النبي يعقوب الثانية، وأخت (ليئة) وهن بنات (لابان) الخال بالنسبة ليعقوب، وأم النبي (يوسف وبنيامين).

ثم (زليخا) زوجة (قوطيفار) المصري والهائمة بعشق (يوسف). ولعل ثنائية (سارة، هاجر) زوجتي النبي (إبراهيم) وابنيهما (إسماعيل، اسحاق) خير مثال يُضاف إلى سلسلة دور المرأة ومساهماتها في تحولات مسار التاريخ، خاصة إجراءات النبي (إبراهيم) في مكة؛ كالختان وبناء بيت الرب. أما (شهرزاد) فلم تكن الأخيرة في التاريخ، لكنها من جسد فعالية السرد في التاريخ وتحويله من مساره الجدلي في الزمن، إلى العمل على خلق وسائل اغراء واغواء الملك (شهريار) القاتل لعوامل الخصوبة (المرأة) جراً خطئه الفادح والمشرعن بالنسبة لسلطة الرجل (الخيانة الزوجية)، عبر اختيارها (السرد / الحكيم) لا العنف وسيلة لإبعاده عن نحر النساء من جنسها، بسبب خطيئة لم ترتكبها المرأة، بقدر ما ارتكبها الرجل. فهي بمساعدة والدها الوزير الذي كان يُعد للملك النساء لمخدعه، بأن استجاب لطلبها في إعداد كتب تحوي مرويات الشعوب من الهند والسند وبلاد فارس، بعد أن علمت من أبيها أن (شهريار) يهوى الحكايات والمرويات، فرأت بقدرة حدسها، أن ما سيعطل فكرة قتل النساء في مخدعه الذكوري عند الفجر، هو السرد المتواتر للحكايات لزمان ناف عن الألف بواحد. أصبحت (ألف ليلة وليلة) أي (ألف حكاية وحكاية). ما يزيد أن نصل إليه؛ أن للسرد دوراً مهماً في فك عقد الوجود، بما فيها فك عقدة العلاقة بين الرجل والمرأة، التي لا بد أن تتساوى كفتاهما كمحصلة هذا التاريخ الذي خلقت المرأة فيه دوراً في استنباط حياة مستقرة. والمرأة من يحسن كيفية السرد واغوائه بالمعرفة.

جاسم عاصي



موريتانيا / حقائق واسرار

يطلق العرب على هذه الدولة لقب "بلد المليون شاعر"، ويتندر الموريتانيون على أنفسهم بأنهم "بلد المليون سياسي"، فماذا تعرف عن واحدة من أكبر الدول العربية مساحة وأقلها سكانا؟ موريتانيا ليست الاسم الأصلي للبلد، لم تكن تطلق على المجال الجغرافي المعروف حاليا بـ"موريتانيا"، أما الاسم الأصلي فهو "بلاد شنقيط" والسكان كانوا يسمون "الشناقطة"، لكن فرنسا أطلقت اسم "موريتانيا" على البلد حين استعمرته مطلع القرن الماضي .

يقول الموريتانيون إنهم شعب مسلم مائة في المائة.. ولا تفيد الأرقام الرسمية بوجود أي مجموعات دينية غير مسلمة في المجتمع .

تقاليد غربية

من الأسرار الغربية في موريتانيا أن تقوم صديقات العروس بإخفائها عن العريس في مكان مجهول وينطلق العريس مع أصدقائه في عملية البحث عن زوجته، وإذا وجد العريس عروسه أتى بها في وضح النهار وهو يتصبب عرقاً وأدخلها الحي في موكب مزهو بالانتصار. وتعد هذه العادة متوارثة في البلاد، فهي مقياس مدى حب العريس لعروسه، فكلما بادر العريس بالكشف عن العروس، يكون ذلك دليلاً على الحب.

أما فيما يخص التعليم، فهو بسيط جداً ولا يتلقى المدرس أو المعلم في هذه المدارس مقابلاً مادياً في الغالب، بل يكتفى بنشر العلم في أوساط المجتمع، وفي العادة تتوارث مهنة التعليم لدى الأجيال.

الكتاتيب أو المحاضرات الموريتانية هي مدارس مجانية في الهواء الطلق، يتلقى فيها الطالب علوم القرآن والأدب والتاريخ والسيرة والفقه والأحاديث النبوية الشريفة، ويكتبون على الألواح الخشبية بجر مستخرج من الثمار. غالبية هؤلاء الطلاب من المعدمين، لذا يساعدهم أهل المنطقة بالمال والطعام، كما يتبرع بعض الناس بمنزلهم لينام فيها الطلاب.

بابل : ساجدة ناهي

مساحة موريتانيا أكبر من فرنسا مرتين، بينما تزيد عن مساحة ألمانيا ثلاث مرات، بلاد شنقيط أو موريتانيا أو الجمهورية الإسلامية الموريتانية هي دولة عربية أفريقية تقع في شمال غرب أفريقيا و على ساحل المحيط الأطلسي و يبلغ عدد سكانها 3,281,635 و ذلك حتى العام 2012 إذ أنه ليس

هناك رقم واضح و مؤكد لعدد السكان في العام الحالي وبعده مسجد مدينة شنقيط (بني في القرن الخامس الهجري) التي كان اسمها يطلق على البلاد أكبر المساجد الإسلامية هناك . تعتبر همزة وصل بين أفريقيا الشمالية وأفريقيا الغربية، وهي أقصى دولة عربية في القارة الأفريقية.

بلد الخمس لغات

ينص الدستور الموريتاني على وجود أربع لغات وطنية أولها اللغة العربية (اللغة الرسمية للبلاد) إلى جانب اللغة البولارية والألفية والسونونكية (لغات أفريقية)، لكن هناك لغة خامسة لا ينص عليها الدستور وهي اللغة الزناكية (لغة أمازيغية)، وهذه اللغة تكاد تختفي من البلاد.. تعيش في البلاد ثلاث مجموعات عرقية هي العرب (جاؤوا من اليمن) وقبائل صنهاجة الأمازيغية، إلى جانب الزنوج الأفارقة، السكان الأصليين للدولة .. ولا توجد بها ديانة غير الإسلام .



الفائزة بالجائزة الأولى زينب فخري حسين



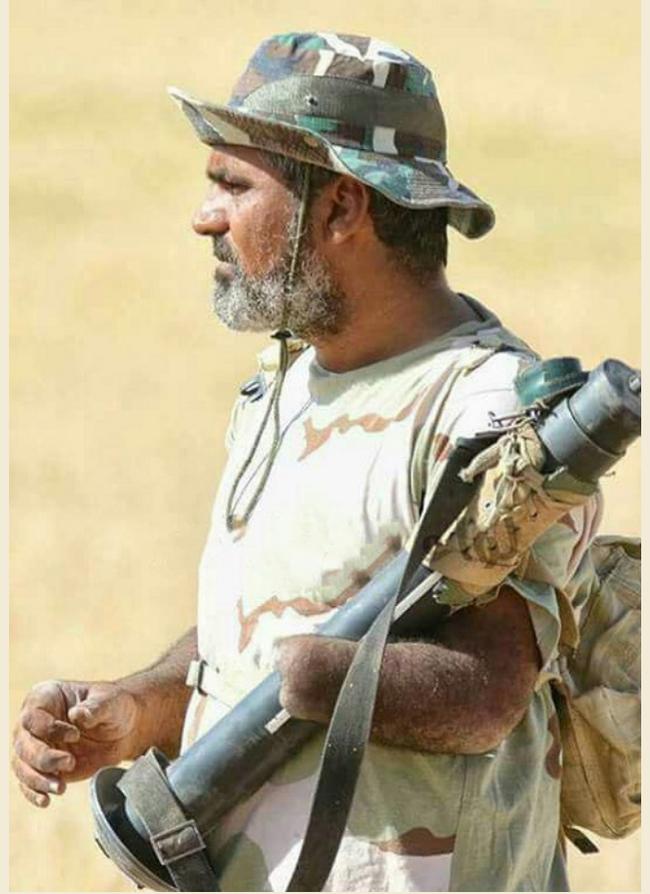
الشهيد حسنين شاكر النعيمي
كتبت قصته ضياء العوادى الحائزة على المركز الثاني
في مسابقة صفحات مشرقة

بكم أشرقت صفحات التاريخ،
وتضوعت بمسك دمائكم
الحياة أنتم وإن رطلتم، فكل
ما نحن فيه من أمان وفخر
وسلام أنتم أهله
(رعاة النصر).

من ضمن نشاطات مركز
الحوراء زينب (عليها السلام)
مسابقة صفحات مشرقة
لل قصة القصيرة، لتحفظ
ذاكرة العالم قيمة تضحيات
شهادتنا الأبرار.. وليحتفي
تاريخ العراق بطولات ابنائه..
نخبة من الكاتبات شاركن
بالكتابة الوثائقية عن
قصصهم المعطرة شذا
الولاء؛ لتنبثق رسالة الامتنان
من جنة الله في أرضه كربلاء.



اللواء عبدالكريم الحسنوي (وسط الصورة) المشرف على عمليات التحرير التي قام بها لواء علي الاكبر في تحرير جرف الصخر الى ان وصل الى بلد في ذلك الوقت



كوكبة من الشهداء، فيصل الجهد الهندسي في لواء علي الاكبر ، تحرير بلد بقيادة أمر اللواء قاسم مصلح



الشهيد خليل عبد الامير شمخي الجليدوي

البرد و الانفلونزا

ما الفرق بين امراض الشتاء

قد يبدو من السهل جدا الخلط بين نزلات البرد الشائعة والانفلونزا الأكثر خطورة خاصة عندما نشعر بالسوء ونختبئ تحت لحاف المرض , ولكن كيف يمكننا في الواقع معرفة الفرق بين الاثنين؟
ففي الوقت الذي يتشارك فيه كل من البرد والانفلونزا في عدة أعراض الا ان هناك طرقاً واضحة للتمييز بينهما و إليك كل ما تحتاج إلى معرفته حول التمييز بين أمراض الشتاء الشائعة .

اعراض البرد

كل من البرد والانفلونزا هي أمراض تنفسية مع أعراض مشابهة جدا ومع ذلك يمكن أن تكون هذه الأعراض أقل حدة إذا كنت تعاني من البرد.

تقول البروفيسورة هيلين ستوكس لامبارد رئيسة الكلية الملكية البريطانية "إن نزلات البرد والانفلونزا هي حالات مختلفة لكنهما غالبا ما تشتركان في نفس الأعراض في المراحل المبكرة مثل الصداع سيلان الأنف أو التهاب الحلق" ويمكن أن تظهر العلامة الأولى للبرد على شكل التهاب في الحلق وعادة ما يكون مصحوبا بسيلان الأنف واحتقان طفيف للجيوب الأنفية ثم يتطور السعال بعد بضعة أيام مع احتمال تعرض الأطفال أيضا للحمى.
وفي الوقت الذي يبدو فيه من غير اللطيف تجربة أعراض نزلات البرد الا انك تشعر وكأنك جيد بما فيه الكفاية للاستمرار في الأنشطة اليومية العادية مثل الذهاب إلى العمل.

أعراض الأنفلونزا

تسير أعراض الأنفلونزا إلى حد كبير على نفس خطوط البرد على الرغم من أنها قد تكون أكثر حدة وتتجسد بسرعة



يمكن للجراثيم التي تنتشر من السعال أو العطس البقاء على قيد الحياة لمدة تصل إلى 24 ساعة وهذا هو السبب في اتخاذ بعض التدابير الوقائية البسيطة التي يمكن أن تفعلها أنت ومن حولك لتجنب الإصابة.

توصي NHS بأن تغسل يديك بالماء الدافئ والصابون بصورة منتظمة وتتجنب مشاركة المناشف أو الأكواب مع الأشخاص الذين قد يصابون بالمرض.

وإذا كنت في المراحل المبكرة من البرد تأكد من رمي المناديل عند السعال أو العطس في سلة المهملات في أقرب وقت ممكن و اغسل يديك بانتظام لتجنب انتشار الجراثيم.

الوقاية من الانفلونزا

لحماية نفسك من الإصابة بالأنفلونزا تنصح شركة Vicks بتعزيز جهازك المناعي عن طريق الالتزام بوقت النوم المعتاد والحفاظ على لياقتك البدنية وصحتك.

وتشرح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن أعراض البرد مثل ارتفاع درجة الحرارة والإرهاق لا تستغرق عادة أكثر من سبعة إلى 10 أيام عند البالغين والأطفال الأكبر سنا.

بالنسبة للأطفال دون سن الخامسة يمكن أن تستمر نزلات البرد لمدة تصل إلى 10 إلى 14 يوما.

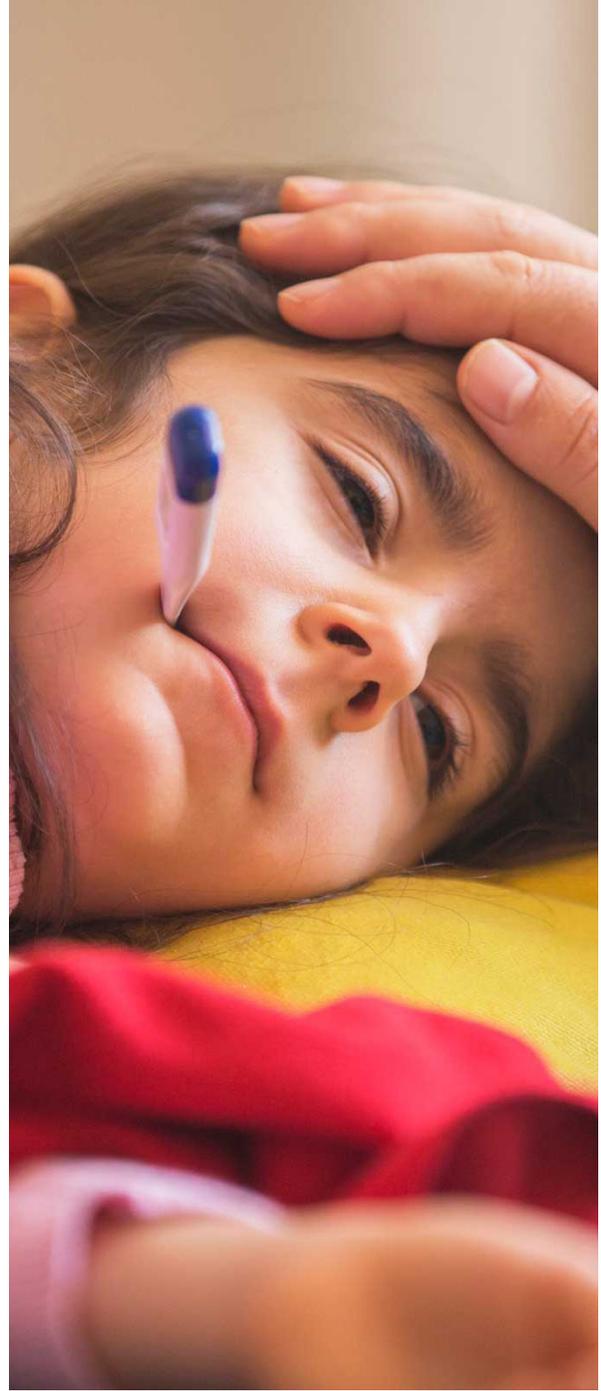
في الوقت الذي قد تشعر فيه بتحسن بعد أسبوع أو أكثر من ذلك بعد إصابتك بنزلة برد الا انك لا تزال تعاني من السعال وتراكم المخاط لمدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع وطالما لديك أي أعراض نزلة برد سواء سعال أو عطاس فستظل تشكل خطر إصابة الآخرين بالفيروس.

إذا أصبت بنزلة برد فستكون قادرا على التعامل مع بعض الاجراءات البسيطة في حين ان الانفلونزا يمكن ان تكون مزعجة للغاية فهي للأسف نتيجة للفيروسات مما يعني انه لا يوجد علاج لها وعادة ما يكون المرضى أفضل حالا عند علاجهم في المنزل مع العلاجات البسيطة للرعاية الذاتية وقد نصحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية اي شخص يعاني من البرد ان يكون لديه الوقت للراحة ويحافظ على دفته ويشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف ويمكنه ايضا شراء ادوية السعال او البرد بدون وصفة طبية.

إذا كنت تعاني من السعال فأن شرب الليمون الحامض مع العسل يمكن ان يكون له نفس التأثير في تسكين الحلق كأدوية السعال وكما هو الحال مع البرد يمكن علاج اعراض الانفلونزا في المنزل عن طريق تناول الادوية مثل الباراسيتامول او الايبوروفين لخفض درجة الحرارة وعدم اخذ المضادات الحيوية لأنها وعكس المعتقدات الشائعة لا تسرع الشفاء.

عن صحيفة الاندبندنت

ترجمة / ساجدة ناهي



ويوضح البروفيسور ستوكس لامبارد الفرق وهو أن الإنفلونزا قد تكون أكثر خطورة خاصة بالنسبة للأطفال وكبار السن وتميل إلى ترك الناس يشعرون بوعكة صحية لفترة أطول وفي بعض الأحيان يأخذون أسبوعا أو أسبوعين للتعافي تماما.

ومن الأعراض الإضافية التي قد يعاني منها الأشخاص عند الإصابة بالأنفلونزا الحمى والصداع وآلام المعدة والعضلات والغثيان وإذا كنت تعاني من الانفلونزا فمن المرجح أن تشعر بتعب شديد وغير قادر على الاستمرار في روتينك اليومي كالمعتاد.

الوقاية من البرد

تنتشر نزلات البرد بسهولة بالغة خاصة عندما تقضي الكثير من الوقت بالقرب من أشخاص آخرين خاصة إذا كنت تعمل في مكتب مفتوح أو إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام للعمل.

في سحر الكون
الضباب.. صورة بهية
لروعة الطبيعة

انشد الشاعر اليمني المعروف عبد الله البردوني .. قصيدة فاتنة عن ظاهرة الضباب
نقتفي منها بعض الابيات :

يمتطي نفسه الضباب ، ويأتي

يحتوي كلّ معبر ، يتلوي

صمت ، ما الوقت لا أرى ما أسمي

كالمسجّي ، يلقن الصمت همساً

في عيون الكوي رؤى جدّ خرّسا

لالصبح ابتدا ولا الليل أمسى

الشعاعي

شرطان أساسيان لحدوث الضباب الأول: برودة الجو. الثاني:
ارتفاع معدلات الرطوبة النسبية فوق %90. ويتعاظم
الضباب في الأرياف أكثر وبالقرب من المسطحات المائية،
كما يظهر أعقاب أمطار غزيرة يعقبها انخفاض في درجة
الحرارة إلى مستوى نقطة الندى أو التكاثف، أما المناطق
الساحلية فيتشكل الضباب في أي وقت من السنة خاصة
في ساعات الصباح الأولى، وذلك لتشبع الهواء ببخار الماء
وارتفاع نسبة الرطوبة لمعدلات يعجز الهواء عن حملها
فتتكثف على صورته. فهناك الضباب الإشعاعي الذي
يتكون عندما يبرد سطح الأرض ليلاً، أذ تشع الأرض حرارتها
التي امتصتها من الشمس خلال النهار، ويرتفع الهواء
الدافئ، ويصبح قريب من سطح الأرض أكثر برودة، ويحمل
الهواء البارد بخار الماء أقل من الهواء الدافئ، ويتكاثف
ليتشكل الضباب الإشعاعي.

وعندما تشرق الشمس وترتفع حرارة سطح الأرض ومن ثم
الهواء الملاصق لها يبدأ الضباب بالتلاشي بشكل تدريجي
وسريع الى ان تتضح الرؤيا جيداً ويشرق يوم جديد بأذن
الله .

قد يبدو منظر الضباب صباحاً من صور الطبيعة الفائقة
الروعة، قدر الله سبحانه وتعالى هذه الاختلافات في
الطبيعة ليرينا آياته وقدراته عز وجل، وذلك الطقس يسر
الناظرين ممن يستشعرون حلاوة الاجواء واختلاف المواسم
وفائدتها وربما استمتعنا بكل فصل من فصول السنة .
ولنتحدث في هذا العدد عن ظاهرة رونقية تبهج حسن
الناظر وتفتن الجو بهدوئها ووقتها القصير .. وكأنها زائر
مبهج خفيف الظل .

ماهو الضباب!

انه السحابة التي تلامس الأرض، ويمكن أن تكون خفيفة أو
كثيفة، مما يؤدي إلى صعوبة الرؤية من خلالها، وفي بعض
الظروف قد يسبب الكثيف منه استحالة الرؤية، ويظهر
الضباب عندما يتكاثف بخار الماء، وتندمج جزيئات بخار
الماء خلال التكاثف، لتكون قطرات الماء السائلة الصغيرة،
والتي تتعلق بالهواء، أذ يتكون عندما يكون الجو رطباً
جداً، ويوجد الكثير من بخار الماء في الهواء، حتى يتكاثف
بخار الماء حول هذه الجزيئات الصلبة المجهرية، ويشتكل
الضباب حول تجمعات المياه المالحة، عندما يتكاثف بخار
الماء على جزيئات الملح، يختفي فجأة وبسرعة، وذلك
بالاعتماد على الرطوبة ودرجة الحرارة

قوارير



لتنمية معارف الاطفال

الكتاب .. والقراءة تفتح آفاق الاستكشاف

يعد اختيار الكتب والقصص المناسبة للطفل من أهم الأمور التي يجب على أي أم الإلمام بها، فهذه الكتب ستؤثر إيجاباً، أو سلباً على شخصيته، لذا وجب الحرص قبل انتقائها، وتعلم الطرق الصحيحة في ذلك لتنمية خياله وزيادة معارفه.

وفي هذا الصدد، أشارت وعد العتيبي، اختصاصية رياض الأطفال، إلى اختلاف ميول الأطفال واحتياجاتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم، لذا يجب أن يتواءم كل ما يقدم لهم في شكله ومضمونه مع سنهم، ففي السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل، التي تمثل مرحلة حاسمة في حياته، وتؤثر بشكل كبير في مستقبله، يجب التركيز على زيادة انجذابه إلى الكتاب، وتحبيبه في القراءة، وهناك كتب أقرب ما تكون إلى اللعب، وأكثر جذباً له، كونها تتضمن مجسمات للمباني، أو القطارات، أو السيارات، وترفق مع بعضها الدمى الصغيرة التي تمثل شخصيات القصة، لذا ينجذب إليها الطفل، وتفتح أمامه آفاقاً واسعة من المعرفة والاكتشاف، كما تزيد من نموه لغوياً، وتنمي ذوقه الفني

فمن الضروري انتقاء كتب تكون بمنزلة المربي له، وليس فقط لإلهائه، أو إشغاله، أو لتنمية مهاراته، والحرص على أن تحتوي هذه الكتب على القيم الأخلاقية والدينية والأدبية ليستفيد منها، وتساعد في بناء شخصيته عقلياً ونفسياً واجتماعياً ولغوياً

كيف نجلب السعادة

الأسر الأكثر سعادة هي من تحافظ على اجتماع الأسرة، أذ يجلس كل أفراد الأسرة معا يتحدثون عن أسبوعهم الماضي وما استمتعوا به أو غضبوا بشأنه، ويتناقشون بأمورهم مع والديهم.

من الأمور التي تجلب السعادة على أي أسرة أن يكون لهم طقوس معينة معروفة فيما بينهم، ويحافظون عليها دائما، ويحترمون تواجدهم مع ابائهم واشقائهم لتبادل الآراء وحل المشاكل ومساعدة بعضهم بعضا والصلاة والدعاء مجتمعين لجلب الخير والبركة للمنزل.

فالتقدير المتبادل بين أفراد الأسرة يحقق ترابطاً قوياً جدا بين الأسرة كلها، وأحد أهم وسائله أن يشكر كل من في الأسرة بعضهم كثيرا من الأحيان، سيشكل ذلك أيضا دافعا كبيرا للحب والتعاون أكثر. لذلك تكون الأسر التي تتناول وجبة العشاء معا تكون أكثر صحة وأكثر سعادة، وهم معا على المائدة، كما أنها تكون فرصة رائعة للتواصل بين كل أفراد الأسرة، ويزداد الشعور بالدفء والطمأنينة وحب الحياة .





ملابس الاطفال في المناسبات والأفراح تتطلب اختيارها بشكل دقيق ومريح.. وان تكون غير تقليدية وتوحي بالاناقة والذوق ومناسبة لأعمارهم، كالبدلات السبورت والكجول وذات الطابع الحديث في تصاميمها وألوانها .. كي تظهر الصبي في ابهى صورة خلال المناسبة وتعبر عن ذوقك فيها .



اناقة طفلك في المناسبات

FASHION





الشجار بين الأبناء وكيفية الحل

يمكن أن يلجأ إليها الوالدان، لوقف هذه الشجارات، فأحياناً يقع الأهل في الكثير من الأخطاء الشائعة التي تسبب كثرة الشجار ذلك وهو تدخلهم في كل كبيرة وصغيرة حتى في أصغر المشاكل . فالسعي في تدريب الأبناء على حل المشكلة هو خير وسيلة لذلك، وتربية الأطفال وتعليمهم على محاولة الوصول لحلها وليس التفكير في من سبها. اما عندما يتسامح الأبناء، فيما بينهم وعند إظهار روح التعاون، يجب مكافأتهم، لتحفيزهم وتنمية قدراتهم على الاعتذار والعفو فيما بينهم، وقص الكثير من قصص الأنبياء والصحابة والرسول عليه وآله الصلاة والسلام.

والابتعاد عن المقارنة لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل اتجاه الآخر.

التواصل معه: يجب الجلوس بشكل يومي مع الطفل كثير الشجار، وتعديل بعض السلوكيات السلبية بدون انتقاد لشخصه وإنما للسلوك السلبي الذي قام به. احترسي من تضخم الأمور: عليك التذكر بأن الشجار بين الإخوة أمر طبيعي، لا يحتاج لتضخم المشكلة، أو التسبب في الكراهية بين الإخوة والبغضاء.

تعاني الكثير من الأمهات من فض الشجار بين أبنائها، والأغلبية لا يعرفن الأسباب المؤدية إلى ذلك، فإذا كنت من ضمن هؤلاء، فعليك تجنب هذه الأسباب توضحها الخبيرة النفسية سهام حسن بالقول:

تفضيل أحد الأبناء على الآخر يولد البغضاء بينهم. فالصراع بين الأبناء في أحيان كثيرة يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين ، ليشعر الأبناء بأن كثرة الشجار يصرف اهتمام الآباء لهم.

وتستعرض الخبيرة النفسية، العديد من الحلول، التي



عرايس باللحم والحمص

المقادير

- لحم مفروم : 600 غراماً
- البصل : 1 حبة كبير الحجم / مفروم
- بقدونس : كوب مفروم
- الخبز العربي : 6 أرغفة مقطّع إلى 4 قطع متساوية
- ملح
- فلفل أسود
- زيت الزيتون : نصف كوب
- حمص : حسب الرغبة - جاهز

طريقة التحضير

1. في وعاء، ضعي اللحم والبصل والبقدونس نكهي بالملح والفلفل الأسود بحسب رغبتك واخلي المكونات حتى تتجانس ادهني جهة من قطعة خبز بالحمص وضعي على الجهة الثانية القليل من مزيج اللحم أعيدي الكرة حتى انتهاء الكمية صفي قطع الخبز المحشية في صينية مغلّفة بورق زبدة وادهني وجهها بزيت الزيتون
2. اخبزي العرايس في فرن محمى مسبقاً على حرارة 170 درجة مئوية مدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة.
3. قدميها ساخنة.





ثنائية اليأس الأمل

يعيشُ بالأملِ الإنسانُ فهو
إذا أضاعَه زالَ عنه السعيُّ والعملُ
لم يعبُدِ الناسُ كلُّ الناسِ في زمنٍ
سوى إليه له شأنُ هو الأملُ

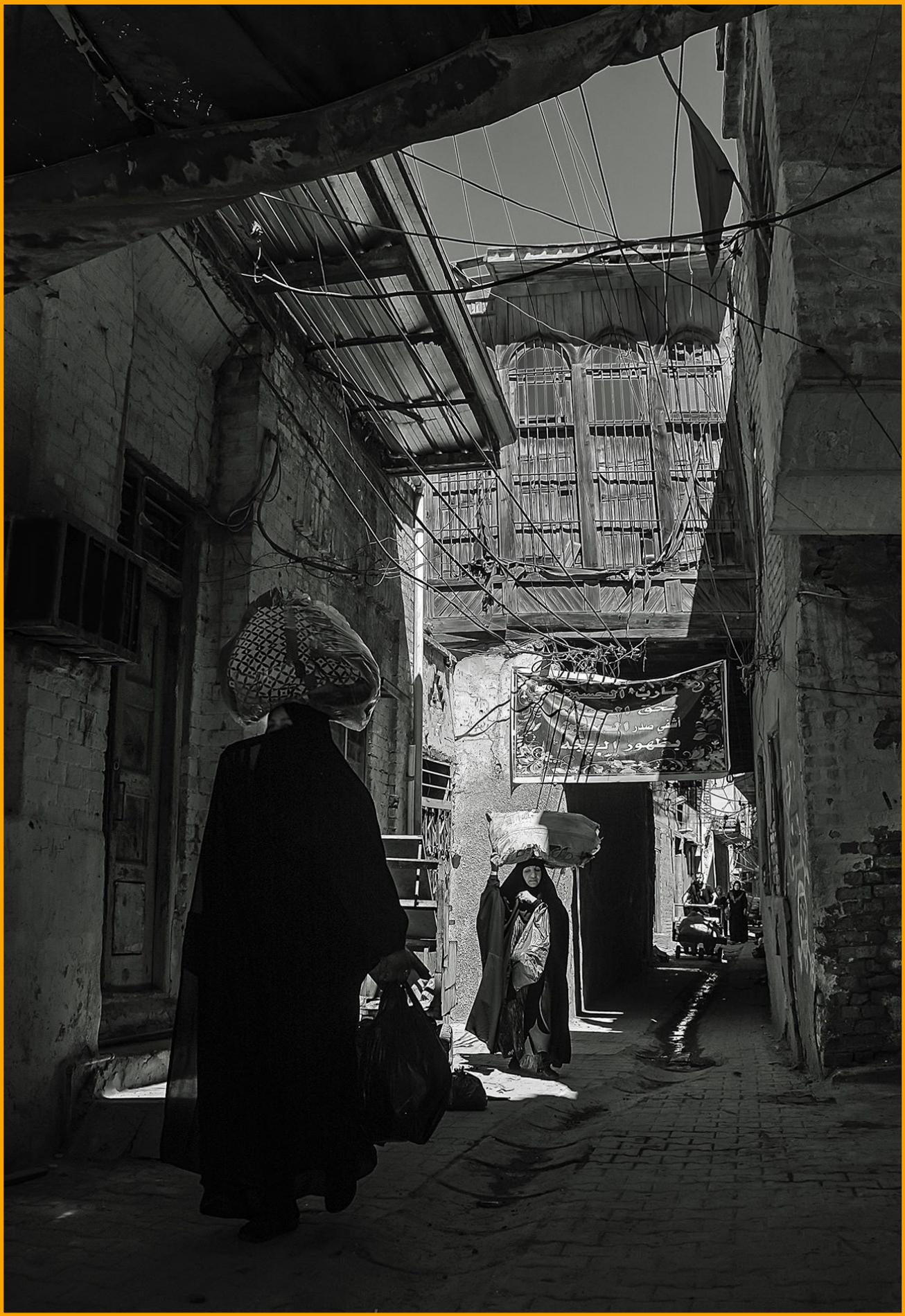
محاولات النجاح والوصول الى الهدف الذي ننظر اليه في امانينا واحلامنا قد يتحقق طالما كانت محاولاتنا يشوبها الصدق في العمل والاخلاص مع الله، ولايمكننا الاعتقاد ان التخطيط والترتيب الكبير يجنبنا الخسارة او الفشل في بعض الاحيان ، فبذل مجهود مضاعف مع الاعمال التي تمنحنا الحياة والصورة المثالية ونتائج اكثر مما نتوقعه، منحنا الثقة العالية بالله وبالمسيرة الحياتية والعملية التي جاءت تزف لنا التجارب والخبرات من اجل تلخيص المشوار العملي بشيءٍ داعم وكبير في الوقت ذاته.

فأتقن فن الصبر، فهو مفتاح الفرج، وتعلق بالأمل وتسليح بالإرادة، فالأمور الجيدة لا تأتي بسهولة

ولا يوجد في هذه الدنيا حظ، وحتى من ولد وفي فمه ملعقة من ذهب، في الغالب يضيع الذهب من بين يديه قطعةً قطعة، إذا لم يحسن استثماره وكما جاء في المثل (ما تأتي به الرياح؛ تذهب به العواصف) فالعاقل هو من يستخدم ما تعلمه في الماضي كدروس وثمره لنجاحه في الحاضر والمستقبل..فتكون طريقة تفكيره وسلوكه وفق ما املته عليه مسيرة حياته او ما اكتسبه من تجارب عمقت لديه الفكر ودقة التصرف مع نفسه ومع المحيطين به سواء في بيئته واسرته او في مسرح عمله الممتلئ بالمتناقضات والسلوكيات المتباينة والغريبة في بعض الأحيان، فالحياة سباق لاينتهي، ونحن في زحمة هذا السباق الذي تسوده الفوضى والأشكاليات الحياتية المتعددة قد نتعثر وينتابك اليأس، وتعيش في دوامة تبدو لك لانهاية لها، بيد ان الثقة بالله وبنفسك وبمن حولك من المخلصين تمكنك من السير مرة اخرى بخطوات جادة طالما ان الامل والسعي موجودان.

لا يوجد في هذه
الدنيا حظ، وحتى
من ولد وفي
فمه ملعقة من
ذهب، في الغالب
يضيع الذهب من
بين يديه قطعة
قطعة، إذا لم
يحسن استثماره
وكما جاء في
المثل (ما تأتي
به الرياح؛ تذهب
به العواصف)
فالعاقل هو
من يستخدم
ما تعلمه في
الماضي كدروس
وثمره لنجاحه
في الحاضر
والمستقبل

سعاد البياتي



تصوير / عمار الخالدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
أَبَا عَبْدِ اللَّهِ
عَلَيْهِ السَّلَامُ
مَوْلَانَا