

طفولة مهداة للحسين..

مرتضى رزاق ابن المنابر

في وسائل التواصل الاجتماعي
مبالغات وأخطاء حول الغذاء والتغذية

العقاب الجسدي للطفل..

جريمة إنسانية

العدد الـ 41 - رجب 1443

شباط 2022

للقوارير

L I L Q W A R E E R

ما دور عنصر الثقة
في ثقافة جيل «رقائق الثلج»





06 من ضمنها الواتباد والفيس بوك
هل تؤثر قصص المواقع
على [[القوارير]]؟



16 العنف
اللفظي



38 أرضية الجانن هدية الزائر..
مرمر العتبة الحسينية
المقدسة بهختلف الأشكال



42 الابواب الخشبية التراثية..
ذاكرة الفن العريق



26

استفتاءات في الرضاة

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
دار اللغة والأدب العربي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي



60 القراءة..
والرؤية الواسعة



ثنائية الحياة

قد يتبادر الى اذهاننا سؤال احتمالي عن المثالية في حياتنا .. لماذا لا نعيش حياة مثالية؟ لماذا لا تكون لحظات السعادة والنجاح والطمأنينة سارية طوال الوقت؟. الجواب بسيط جدا ومن وجهة نظري.. ستكون الحياة مملة وغير جادة وقد ينفصنا التفكير في التجارب الناجحة بعد الفشل، و لن يكون لحياتنا معنى او احساس بقيمة المواقف والأشياء، سنعيش على هوامش باردة وغير ذات مكانة في تجاربنا التي تستحق التفكير العميق.. لن نستطيع أن نشعر بقيمة الأشخاص، اللحظات، المواقف، التحديات، والمشاعر فيها غير مكتملة الجوانب او الاركان، لانها ستتجه نحو نمط واحد لاغير!

ولعل الحكمة من عدم وجود حياة غاية في التكامل هو أن نظل نطم ونأمل ونفكر في تحديات الزمن ومواجهة صعوباته لحتمية الوصول اليها، والتي بالسعي نحوها نجد ذواتنا وندرك قيمتنا وتصبح لحياتنا قيمة ومعنى.. لذا فالفشل في التجارب يوصلنا الى متعة النجاح، والشعور بالحزن يعلمنا قيمة الفرح، والظلام يجعلنا ندرك اهمية النور، كما ان المرض يمنحنا درسا" في نعمة الصحة والعافية وهكذا هي الثنائيات التي تعلمنا المثالية حتى في الاخلاق والدين.

فالجميع يحلم بأن يعيش حياة خالية من المشاكل لكن نادرا ما يتمكن أحد من تحقيق ذلك، لأن الظروف القاسية والمعاناة اليومية تفقدنا السيطرة على حياتنا لتتركنا تحت رحمة الأقدار، فكل إنسان لديه القابلية والسلوك السوي والقدرة أن يعمل ويجتهد ويحقق أهدافه في الحياة كما شاء ويشاء الله عز وجل.. والأمثلة عديدة لأسماء وشخصيات فاعلة في المجتمع وفي جميع المجالات بين الشرق والغرب، حققت المثالية في حياتها بكل فخر وتمكنت من الوصول الى اسمى مراقي النجاح، ولعل ماسقناه في بداية حديثنا في التركيز عن احياء الفرح طوال الوقت، هي انها لا تكون كذلك الا بوجود الحلو والمر، الفرح والحزن، وغيرها العديد من المعاكسات للعيش بصورة اجمل واكمل، ولولا وجودها في حياتنا لكان العيش غير ممكن، المهم من ذلك كله اننا اردنا ان نبين اهمية وجودالتجارب والتي تكتمل معنا حينما تعلمنا دروسا وعبرا.

رئيس التحرير

الجميع يحلم بأن يعيش حياة خالية من المشاكل لكن نادرا ما يتمكن أحد من تحقيق ذلك، لأن الظروف القاسية والمعاناة اليومية تفقدنا السيطرة على حياتنا لتتركنا تحت رحمة الأقدار، فكل إنسان لديه القابلية والسلوك السوي والقدرة أن يعمل ويجتهد ويحقق أهدافه في الحياة

لم تقف الصعاب
والظروف المعيشية
المتدهورة عائقاً
أمام طموح الطبيبة
تمارة قيس، إذ أثبتت
جدارتها بحصولها
على المرتبة الأولى
من بين 60 طبيبياً
وطبيبة من مختلف
البلدان العربية،
وضمن بورد الأمراض
الجلدية والتناسلية
في الاختبار الذي تم
بالجامعة الأردنية،
برعاية المجلس
العربي للبورد

الطبيبة تمارة قيس:

فخورة بنيل شهادة البورد العربي رغم المعاناة

سرور العلي

إذ أصيبت بفيروس كورونا، وكانت تواصل الدراسة والقراءة مع ترافق الأعراض المرضية السيئة، لافتة إلى أن أسرتها وزوجها لهم الفضل بتحقيق حلمها، إذ منحوها الثقة، وقدموا لها كافة الدعم مما ساهم بنيلها شهادة في التجميل والليزر من الأكاديمية الأمريكية في القاهرة العام 2020، وأصبحت عضواً في الجمعية الأوروبية لأطباء الجلد، وحصلت على شهادة ممارسة الأختصاص من كلية الأطباء الملكية البريطانية، وأوضحت أنها أجرت الامتحان النهائي بواقع يومين، كان اليوم الأول في الجامعة الأردنية، واليوم الثاني بمستشفى البشير في العاصمة الأردنية عمان وكان مخصصاً لأداء الامتحان السريري والشفوي للأمراض الجلدية والتناسلية.

رعاية واهتمام

وبدأت تمارة بتجهيز عيادتها الشخصية، لرعاية المرضى والأسر المتعفة، لا سيما بعد حصولها على رخصة العمل،

رحلة علمية

وتؤمن تمارة خريجة كلية الطب/ جامعة واسط بقدراتها، وتحقيق نجاحات متواصلة من خلال تخطي الطريق الشاق، وبسبب تفوقها على أقرانها، وكونها الأولى على دفعتها أثناء التخرج من الجامعة، قررت وزارة التعليم العالي العراقية توظيفها في العام نفسه معيدة ضمن ملاك الجامعة، ولكنها خاضت رحلة لإكمال البورد العربي.

وأشارت تمارة إلى أنها تم قبولها في البورد العام 2016، وكانت الأولى بين أربعة وعشرين طالباً، حيث تنافسوا لإجتياز الأختبارات، ولهذا اضطرت للسكن في بغداد، وكان مدخولها الشهري لا يكفي لمتطلبات المعيشة والدراسة، لا سيما وأن زوجها كان لا يزال طالباً في البورد أيضاً، إلى جانب رعايتهما لطفلتها الوحيدة.

دعم الأسرة

ولم تنس تمارة المعاناة التي مرت بها أثناء رحلتها العلمية،



والبورد العربي، هو شهادة اختصاص معتمدة في أغلب الدول العربية، وتمنح في التخصصات العامة والتخصصات الدقيقة وفق آليات معينة، لضمان جودة التدريب في البلدان المختلفة، والتدريب يتم عن طريق الهيئات والمنظمات التي يعتمدها المجلس العربي، للاختصاصات الصحية في كل بلد، وهدفه رفع كفاءة الخدمات الصحية في الوطن العربي، من خلال تطوير المستوى العلمي والعملية، والإداء الطبي والمهني بمختلف الاختصاصات، وإعطاء شهادة علمية موثوقة بمستويات علمية مرتفعة، مما يعود بالفائدة على المجتمع.

تحدي للنساء

وتعد قصة تمارة الناجحة والملهمة من القصص التي تشجع النساء الأخريات على خوض التحديات، واجتياز الصعاب، لتحقيق أحلامهن وطموحاتهن، وإشاعة ثقافة المنافسة والتحدي بين الجميع، من دون الشعور بالخوف والتوتر.



وراء
أصبحت عضواً في
الجمعية الأوروبية
لأطباء الجلد، وحصلت على
شهادة ممارسة الاختصاص
من كلية الأطباء الملكية
البريطانية، وأوضحت أنها
أجرت الامتحان النهائي
بواقع يومين

وأضافت "أسعى لتقديم كافة الدعم لتلك الأسر، لطالما أن الطب مهنة إنسانية، وهو أقل ما أقدمه لوطني وأسرتي".
ومنذ نعومة أظفارها كانت تمارة متفوقة في كافة المراحل الدراسية، ومليئة بالطموح والأصرار، وأكدت بقولها "أنا شغوفة بالتحدي، وفخورة بنيلي تلك الشهادة.

من ضمنها الواتباد والفيس بوك هل توثر قصص المواقع على ((القوارير))؟

ساندرا صباح

اخذت ليلي بزمام الامور بعد ان قررت تقمص تلك الشخصيات التي قرأت عنها في احدي القصص المنشورة في مواقع التواصل الاجتماعي، سلكت ذلك الطريق الذي يجعلها ذات شخصيتين، فالقصة مشوقة، واحداثها التي اظهرتها كاتبتها كانها حقيقية بشكل لا يصدق، لم تهتما النتائج، تلك التي ستؤثر على حياتها الزوجية وايضا مسؤوليتها كام وربة المنزل.

هناك بين تلك الجمل تجد المتسلطة، تجد الكنة والعمة تتخاصمان دائماً، تجد الزوج القاسي كما تجد اللطيف، ستقرأ الأخت وهي تلقن اختها المتزوجة كيف تستطيع السيطرة على زوجها، وام تعلم ولدها كيف له ان يواجه زوجته عند الخصومات التي تحدث بينهما، اما قارئ الطالع وصالونات التجميل والمؤمرات حتما ستظهر لك بين سطور تلك القصص بنقرة زر واحدة.

((وات باد))

تلك المنصة العجيبة الممتلئة بالقصص والحكايات، قصص من حياتنا المكتظة بالاحداث والتشويق، انها روايات لا بد لك ان تجدها بين جدران كل منزل، تحت الارائك، وفي سقف الغرف، احلام وايماءات وتلاعب بالاخبار والاحداث تجعلك تشد رحالك نحو تلك السطور بلا ملل، تقول ميساء الخالدي (23 عاما) وهي متزوجة منذ 5 سنوات: "انها تشدني يوميا بعد اخر، فكلما استحدثت اجزاء جديدة من القصة، تراني اذهب مسرعة لاقرا ما انتظرت منها، احداث واحداث تغنيك عن امور المنزل الاخرى. الخالدي تبين كيف اثرت هذه القصص على حياتها كربة منزل وكزوجة، فهي تهمل ترتيب بيتها والطبخ لساعات لحين اكمالها جزء القصة المنشور على منصة الواتباد. تؤكد ميساء "لا حظت بمرور الوقت ان هذه القصص تجعلني انسانة اخرى، حتى وصل الحد الى تعاملي مع زوجي كل فترة حسب تعلقي بالقصة.

تساؤلات

لم تتصرف ميساء بارادتها الكاملة، فالدكتورة انسام العبيدي-

خبيرة في علم النفس- قد وضحت لنا اسباب هذا الانجراف وقالت: ان الكاتبة العربية هي السبب الاول لتلك التصرفات، فهي منا والينا ومثلنا في حياتها الخاصة، بالتاكيد ستطلق معاناتها عبر هذه النصوص، مما يجعلها تؤثر على شبيهاتها من النساء".
العبيدي تظهر لنا من خلال مرآولتها الطب النفسي ان اغلب المرضى الذين يقدمون على مراجعتها هن من النساء، فالمرأة بطبعها تريد الوصول الى المثالية في علاقاتها مع الاخرين، وهذه القصص هي مسبب اخر لفعل ذلك، تردف الدكتورة "هناك حالة قد زارتني في عيادتي، كان الامر حينها غريبا جدا، اذ طلبت المريضة ان تعالجها لانها تشعر دائما بالنقص رغم عدم وجود المشاكل في حياتها، الا ان الملل قد سيطر عليها.
ان العبرة بتحكيم العقل، فهذه الشخصيات خيالية، تختزعا للكاتبات كيفما تحب، ولا يجب ان تطبق هذه القصص على حياتنا الواقعية، هكذا انهدت الدكتورة حديثها لـ(للقوارير).

اجهاض

لعبت المسلسلات والافلام التلفزيونية دورا مهما في تراجع تنمية الافراد، فالرؤية هي زاد العقل، وما تراه قد يشدك، وبعد ذلك ستكون خاضعا بلا ارادة لتقليد هذه المشاهد في حياتك اليومية، النساء لهن الاولوية بمشاهدة هذه البرامج، لذلك هن معرضات لهذه الامور، (ز، س) (34 عاما) هي احدي ضحايا القصص التي تنشر في مواقع الانترنت مثل المنتديات والفييس بوك والواتباد، فقد قرأت احدي القصص التي تقدم فيها البطلة على اجهاض طفلتها لان زوجها قد تزوج عليها امراة اخرى، لقد لازمها شعور قوي حين قرأت تلك السطور، لقد كانت القصة تشبه مايجري في حياتها، اهمال الزوج لها، عدم تفاهمها، شكواها المستمرة التي تقابلها اللامبالاة، وهكذا تكدست الاحاسيس السيئة في قلبها لتصل الى حد الاقدام على الاجهاض.

على ذمة الكاتب

اننا نلعب بالنار، كان هذا اعترافا صريحا من قبل احدي كاتبات القصص في منصة الواتباد، وقد رفضت الافصاح عن اسمها، واكملت: "لم نراع انجرافنا في سرد الحكايات، كان كل مايهمنا هو زيادة عدد المشاهدين، وبذلك تزداد ارباحنا، اذ انني بعد فترة واجهت كمية من الفتيات اللاتي يريدن ان اكتب قصص حياتهن، غير ابهات بسرية وخصوصية البيوت وحرماتها، فواحدة تسرد لي علاقتها مع زوجها بالتفاصيل، واخرى تشكو لي من ام زوجها والمشكلات التي تواجهها معها كل يوم،

الحقيقة اسلم

تقول الكاتبة "انه عالم كبير، وقد انجرفنا فيه بلا معرفة، لذلك اريد ان ابرئ ذمتي من خلال (للقوارير) وان اقول لكل فتاة تقرا ما ينشر عبر هذه المواقع من قصص، ان ليس كل ما يقرأ حقيقيا، وكن على اهبة الاستعداد، فان حياتكن الواقعية، انفسكن، شخصياتكن، وتصرفاتكن، هي ما يجعلها مثالية مثل ماتريدن، واصنعن قصصكن الحقيقية لا الافتراضية كيفما احببتن





تصوير - رعد العبيدي

إن الفطرة المحبة للحسين عليه السلام تجسدها ملامح الأطفال الباكية على المصيبة التي جرت في كربلاء، فلبوا نداء تلك الفطرة والتحقوا بركب الخدمة بأنواعها، ابتداءً من المشاركة في العزاء وتقديم الطعام والقراءة في المجالس، وغيرها من أنواع الخدمة، وقد برع الكثير من الأطفال في مجال الانشاد الحسيني، وشجعهم في هذا المجال العديد من المدارس والحسينيات والروايد، ومن هؤلاء الذين أبدعوا مرتضى رزاق جبار الكربلائي ذو الإحدى عشرة سنة.

طفولة مهداة للحسين.. مرتضى رزاق ابن المنابر

الاء راشد

إلى مدرسة الاطفال لتعليم الردات الحسينية وبدأت المشوار من هناك.

وأضاف: استمعت لروايد كبار أمثال المرحوم حمزة الصغير الذي له الفضل في تعلمي الأطوار والمقامات للقصائد والانشاد الحسيني، واتخذته قدوة في الانشاد الحسيني ثم استمعت للرادود كاظم منظور الكربلائي وغيرهم من الروايد مثل الملا باسم الكربلائي والملا قحطان البديري.

ونوه: إن التعليم الأكاديمي لا يعيق أو يحدث خلا في المواهب الأخرى يستطيع أي فرد أن يدرس ويتعلم ويخدم الحسين عليه السلام في كل مواهبه، بل أرى أن الخوض في ساحة القرآن الكريم والرد الحسيني والخطابة وغيرها يعود العقل البشري على تلقي الكثير من المعلومات وبالتالي حتى الدراسة الأكاديمية تسهل عنده.

أمنيات مستقبلية

اتمنى أن أقرأ للمولى ابي عبد الله في المواكب والحسينيات و منها حسينية جمهور باب الخان وموكب بدر الهواشم، وارجو من البارئ أن يوفقني لخدمة محمد وآله الأطهار.

تعلم الانشاد الحسيني منذ التاسعة من عمره في المنزل بجمعية والدته يحفظ القصائد ويتعلم منها كيفية الأداء وقال للقوارير:

الانطلاقة الأولى

في البداية اقتصر جمهوري على المنزل فقط وكانت أمي تشجعني كثيرا، ثم استمع لي صديقي وأنا أردد القصائد الحسينية، فأعجب بي وأخبر أباه بهذه الموهبة فأخذني والده

وراء
التعليم الأكاديمي لا يعيق أو يحدث خلا في المواهب الأخرى يستطيع أي فرد أن يدرس ويتعلم ويخدم الحسين عليه السلام في كل مواهبه، بل أرى أن الخوض في ساحة القرآن الكريم والردة الحسينية والخطابة وغيرها يعود العقل البشري على تلقي الكثير من المعلومات وبالتالي حتى الدراسة الأكاديمية تسهل عنده



الاستفتاءات في الرضاعة

للقوارير

جنب؟

الجواب: هو جائز ولم يثبت كراهته.

السؤال: إذا أرضعت الجدة ابن بنتها في نفس الوقت الذي يرضع الولد من صدر أمه، فهل يجوز للولد أن يتزوج من بنت خاله التي يريد الزواج منها، وكذلك الجدة قد توفيت والآن هم متزوجون، فهل يجوز هذا؟

الجواب: يشترط في الرضاع الموجب للحرمة أن يكون إما خمس عشرة رضعة كاملة لا يرتضع الرضيع بينها من رضعة أخرى، وإما يرتضع منها 24 ساعة لا يتناول بينها طعاماً ولا رضاعاً ولا يبقى جائعاً، فإن حدث ذلك حرمت عليه بنت الخال، ولا تحرم مع الشك في تحقق الشروط، وينبغي أن يعلم أن إرضاع الجدة لابن بنتها يوجب بطلان زواج أمه من أبيه أيضاً.

السؤال: ارتضعت وأنا طفل من لبن امرأة لمدة شهر واحد مرة واحدة في اليوم على أنها أرضعتني من ثديها بصورة مباشرة لمدة أسبوع واحد، وما بعده كانت تحلبه في قديح ومن ثم تسكبه في قنينة الرضاعة وتسقيني إياه، والآن أصبحت شاباً وأريد الذهاب إلى تلك المرأة لخطبة ابنتها، فما حكم زواجنا؟

الجواب: لا أثر للارتضاع مرة واحدة في اليوم.

السؤال: طفل رضع من امرأة مرضع لمدة ٢٠ يوماً متتالياً بالمشاركة بينه وبين ابنة المرأة المرضعة، فهل يحرم كل من الطفل الرضيع وابنة المرضع علي بعضهما؟ وهل يحرم كل من الطفل الرضيع وبنات المرأة المرضع (اللواتي لم يشتركن معه في الرضاع) على بعضهم؟

الجواب: إذا لم يرضع بين الرضعات من امرأة أخرى فقد حصل الرضاع الموجب لانتشار الحرمة ويعد الطفل ولداً للمرأة ولزوجها (صاحب اللبن)، وكل أولادهما أخوة وأخوات له وإخوانهما أعمامه وأخواله وأخواتهما عمات وخالاته، وهكذا.

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

السؤال: لدي ابن عم أرضعته أمي معي ثلاث أو خمس رضعات، وليس هناك تأكيد من قبل أمي بخصوص عدد الرضعات، فهل يعد ابن عمي هذا أخاً لي من الرضاعة؟ وهل يكون أخاً لأخوتي؟

الجواب: لا يعد أخاً لك من الرضاعة في مفروض السؤال.

السؤال: من المعروف أن الطفل إذا أرضعته امرأة ١٥ رضعة شابعاً فيها يكون أخاً لبناتها وأولادها، كلهم أو لخصوص الذي رضع معه في الحال؟ وإذا رضعته مع بنت واحدة فهل يصير أخاً لهذه البنت أو أخوتها كلهم؟

الجواب: إذا تحققت شرائط الرضاع المحرم يكون الطفل أخاً لبنات صاحب اللبن النسبيات والرضاعيات سواء مع الواسطة أو من دونها.

السؤال: ١- هل يجوز للجدة إرضاع الحفيد؟

٢- هل يجوز للأخت إرضاع الأخ؟

٣- هل يجوز للزوجة أخذ الأجر على إرضاع الأولاد؟

الجواب: ١- يجوز، ولكن إذا كان الحفيد لبنتها وأرضعته بمقدار النصاب وبشروط الرضاع المحرم حرمت البنت على زوجها. ٣- يجوز.

السؤال: هل يجوز للمرأة إرضاع طفلها أمام الرجال الأجانب في حال عدم وجود مكان منزوي؟

الجواب: يجوز مع التستر عنهم.

السؤال: ما حكم إفطام الطفل قبل حلول عامه الثاني من دون أن تكون والدته حاملاً؟

الجواب: يجوز.

السؤال: ما هو العمر الذي تحرم فيه الرضاعة على الطفل؟

الجواب: لا يحرم، وإن كان لا ينبغي إرضاعه بعد الحولين.

السؤال: أنا متزوجة وعندي بنت، فهل يكره إرضاعها وأنا



الهموم والمتاعب تحاصرنا ولكن

عندما تنظرين في المرأة وتلاحظين وجود مسحة حزن على وجهك، هل تقولين مرحبا بالكآبة ام تحاولين قدر الامكان التخفيف من وطأة الاكتئاب وتبعدين شبح الحزن عن أعماقك. نعرف جيدا بأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة قد تتخللتها فرحة او قد يكدرها حزن وضغوطات الحياة أصبحت كثيرة والهموم والمتاعب ما زالت تحاصرنا في كل مكان. ولكن كيف تعالجين نفسك عندما تصابين بالاكتئاب هل تتأملين الطبيعة مثلا أو تقرئين كتابا ام هل تتابعين فيلما كوميديا على شاشة التلفزيون ام ان الهاتف النقال وتطبيقاته كفيل هذه الايام بامتصاص اي غضب. ولأننا نختلف عن الرجال الذين قد ينفس أحدهم عن غضبه بسيجارة أو من خلال الخروج مع الأصدقاء حتى ساعة متأخرة، المهم أنهم يبتعدون لأنفسهم بطريقة يبتعدون فيها شبح الكآبة عن أنفسهم. ولكن كيف الحال مع النساء والقيود الكثيرة التي تحيط بحياتهن وتشعر الواحدة منا بأنها لا تستطيع مع مشكلتها عمل شيء سوى الصبر والصبر او البحث عن طريق للخروج من متاهة المشاكل. ولا شك ان العمل المنزلي هو اسهل الامور التي تستطيع المرأة التنفيس عن غضبها كلما أحست بالإحباط واكدت لي احداهن ان كل من في البيت يعرف مستوى كأبتي من الاصوات الصادرة من المطبخ وبالذات من (قرقعة) الصحون وليس هذا فقط بل قد أقوم بعمل اي شيء أشغل فيه نفسي عن همومي لأنني ان لم أفعل ذلك فسأغرق فيها وأزداد تعاسة. وقد تقرأ احدانا كتابا واخرى تلجأ للتسوق فتنتم من الرجل بأحدث وسيلة من وسائل الانتقام العصرية وهو تدمير كل ما يملك وما لا يملك وغيرها تستنزف كل طاقتها السلبية باللجوء للنوم دون مشقة التفكير في اي موضوع. هموم، مشاكل، متاعب.. الكل معرض لها وكما ان مشكلتي تختلف عن مشكلتك كذلك وصفة العلاج التي قد تكون صالحة لي غير نافعة لك. قد نختلف في طريقة واسلوب حل المشكلة الا اننا نتفق على أمر مهم وهو الا ندع المشكلة تنغص علينا حياتنا اما كيف نبعد عنا شبح الحزن فلكل واحدة منا اسلوبها الخاص.. ابحتي عن أسلوبك وعيشي حياتك.

ساجدة ناهري

لا شك ان العمل المنزلي هو اسهل الامور التي تستطيع المرأة التنفيس عن غضبها كلما أحست بالإحباط واكدت لي احداهن ان كل من في البيت يعرف مستوى كأبتي من الاصوات الصادرة من المطبخ وبالذات من (قرقعة) الصحون وليس هذا فقط بل قد أقوم بعمل اي شيء أشغل فيه نفسي

مبالغات وأخطاء حول
الغذاء والتغذية

LLQWAREER
للقيواريير

حقائق ونصائح





في وسائل التواصل الاجتماعي: مبالغات وأخطاء حول الغذاء والتغذية

أ. د. بيان ياسين العبدالله

من المفرح ان يتثقف افراد المجتمع في كل الميادين, ومن اهمها ميدان الغذاء والتغذية وما يتعلق بهما؛ لاهمية هذا الموضوع وعلاقته بحياة الانسان وصحته, وقد امتلأت وسائل التواصل الاجتماعي, بانواع المنشورات وعدد كبير من المتحدثين والناشرين الذين يكتبون او ينشرون الفيديوهات التي تخص الغذاء والتغذية والتصنيع الغذائي والصحة العامة والطب البديل...الخ وسوف اذكر العديد من الامثلة من تلك المنشورات التي اخطا او بالغ مقدموها ولكن دون الاشارة الى اسمائهم.

من تلك الامثلة ان يقوم طبيب (لا يُعرف اختصاصه) بالحديث عن موضوع الالبان وعلاقتها بالصحة, ويصل بالنتيجة الى دعوة المتابعين الى ترك تناول الحليب والالبان ويستخدم مع الاسف ادلة وبحوثا ليست ذات علاقة..

وأخر يدعو الى الغاء وجبة العشاء ثم يذكر امكانية تناول وجبة غذائية عند الساعة السابعة بعد المغرب, وكان المفروض ان ينصح الناس بعدم تأخير وجبة العشاء لاضرارها على القولون ومشاكل الارتجاع...الخ.

ويأتي آخر يتكلم عن اهمية تناول الخبز غير المنتج من الحنطة ويذهب بعيدا فيتجاوز اختصاصه ويجعل اهمية التخخير في انتاج خبز مقبول ولذيذ وسهل الهضم.

ويظهر اخر في وسائل الاعلام ليذكر ان الطحين الابيض المستورد ملئ بالمواد المضافة المضرة للانسان, وكان الأخرى به ان يدعو الى إنشاء دوائر سيطرة نوعية متطورة لفحص الاغذية المستوردة الى البلاد, وبالمناسبة هو يتكلم عن الطحين والحنطة وهو بعيد جدا عن هذا الاختصاص.

ياتي موسم الفجل, لينشر الفيديو الذي يدعو الى تناوله بكثرة ويعدد فوائده الا انه لا يشير الى اضراره وكان المفروض ان يدعو الى عدم نسيانه من المائدة ووضع مع السلطة لا ان يدعو الى زيادة تناوله, ونحن نعلم جيدا ان معظمنا لا يستطيع تناول اكثر من شريحة صغيرة منه لانه يسبب الانتفاخ والغازات.

ويظهر فيديو يدعو الطبيب الى زيادة تناول راس الحيوان (الباجة) كون المكسيكيين ذوي خدود طرية بسبب تناول الباجة لارتفاع نسبة الكولا جين فيها, ويخلط الجد بالهزل بطريقة توحي انه يحاول فقط تجميع مشاهدات على اليوتيوب.

وسوف نقوم - ان شاء الله - في المقالات القادمة بعرض الحقائق العلمية عن بعض المواضيع التي تخص الغذاء والتغذية واهميتها للانسان.

ويمكنك عزيزي القارئ الدخول الى شبكة الانترنت ومتابعة المواضيع التي اشير اليها عن طريق كتابة الكلمات المفتاحية التي تخص الموضوع. ومن خلال متابعتي لتلك المواضيع, وجدت ان العديد ممن يتصدى للحديث عن موضوع الغذاء يفتقد للاختصاص الدقيق به, في زمن توسع العلم والاختصاصات, فالدخول بمواضيع بعيدة عن اختصاصهم تسبب وقوعهم باخطاء ومبالغات كثيرة..

سوف اذكر بعض الامثلة على بعض المواضيع التي تنشر ويتداولها المتابعون في وسائل التواصل الاجتماعي دون تحميص او تدقيق, كون اولئك المتابعين لا يملكون الثقافة الغذائية او الصحية اذ انهم بعيدون عن الاختصاص وهذا ليس عيبا, لان الفرد لا يستطيع توسيع مداركه في جميع شؤون الحياة, لذا ينبغي على كل من يتصدى لموضوع الغذاء بالذات ان يكون قادرا على اوصول المعلومات الى المستمعين او المتابعين بطريقة سهلة ودقيقة وعلمية وصحيحة دون خطأ او مبالغة كما ان عليه ان يذكر كل الحقائق العلمية عن الموضوع ولا يحاول عرض جانب ويترك جانبا اخر وان يذكر السلبيات ويترك الايجابيات او بالعكس..

المتابعون لا يملكون الثقافة الغذائية او الصحية اذ انهم بعيدون عن الاختصاص وهذا ليس عيبا, لان الفرد لا يستطيع توسيع مداركه في جميع شؤون الحياة, لذا ينبغي على كل من يتصدى لموضوع الغذاء بالذات ان يكون قادرا على اوصول المعلومات الى المستمعين



العنف اللفظي

للقوارير

الكلمة الطيبة تفعل فعل السحر الشافي لقلوبنا وارواحنا ، بينما تأتي كلمات الغضب من سب وقذف واساءة لتؤذي مشاعرنا وتصيبنا بالاحباط والهزيمة النفسية، وهو ما عبر عنه العلماء بالعنف اللفظي. جاء تعبير الخالق العظيم في محكم كتابه ليرهن على الاثر الكبير للكلمة الطيبة ويصفها بالشجرة الطيبة التي تؤتي اكلها في كل حين، بينما حذرنا من الكلمة الخبيثة وشبهها بالشجرة الخبيثة التي اجتثت من فوق الارض وما لها من قرار.

فالكلمة التي ينطقها الانسان اما ان تصون كرامة الانسان وتنتشر قيم التسامح والود والتعاون، واما تكون ان قنبلة موقوتة تدمر الاخضر واليابس وتهدم سلامة المجتمعات بما تحمله من عنف وقسوة. وقد أفادت الدراسات اللسانية عن ظاهرة العنف اللفظي وتتمثل بقول الكلام البذيء والسب والشتم أنها تعد قاسما مشتركا بين كل اللغات الإنسانية، حيث تمحور معظم الكلام غير المهذب في كل اللغات حول الإساءة بالألفاظ السيئة بما فيها من تحقير للأخر واستلاب لقدرته وإرجاعه لدرجة الحيوان أو حتى الجماد.

بينما تتباين ردود افعال الناس من العنف اللفظي، فمنهم من يندد به ويدعو للتصدي له وردع مستعمليه بكل الوسائل كي لا يستفحل هذا "الداء" الاجتماعي بما يحمله من اساءة للعرف والأخلاق الحميدة، بل ويذهبون الي الزج بالسجن لكل من يتفوه بالسب واللعن، بينما تراه فئات اجتماعية من قبيل موضنة، وأنه لا فائدة ترجى من الصد والزجر.

سيقت العديد من التبريرات حول اسباب لجوء بعض الفئات الاجتماعية لممارسة العنف اللفظي من الفاظ بذيئة خاصة لدى الشباب وفي سن المراهقة ، فأوضحوا ان المراهقين يحاولون البرهنة على أنهم أصبحوا في مصاف الرجال وودعوا الطفولة البريئة، والبعض الاخر يرى فيه ترويحاً عن النفس.

تتباين ردود افعال الناس من العنف اللفظي، فمنهم من يندد به ويدعو للتصدي له وردع مستعمليه بكل الوسائل كي لا يستفحل هذا "الداء" الاجتماعي بما يحمله من اساءة للعرف والأخلاق الحميدة، بل ويذهبون الي الزج بالسجن لكل من يتفوه بالسب واللعن، بينما تراه فئات اجتماعية من قبيل موضنة، وأنه لا فائدة ترجى من الصد والزجر



أضرار دائمة في طريقة تكوين الدماغ تبقى مدى الحياة كجروح وندوب في الدماغ، وهذا ما أكدته الابحاث العلمية. ويرى علماء النفس ان العنف اللفظي يعبر عن خلل عميق في التنشئة، وان المرأة أكثر تعرضا للإساءة اللفظية سواء من طرف الزوج أو أهله إذا ما أهملت شؤون البيت، إضافة الى العنف الرمزي الذي تعكسه إشارات احتقار، تهميش وعزل. بينما يردد علماء نفس آخرون انتشار ظاهرة العنف اللفظي خلال مرحلة المراهقة بشكل اكبر، وانها أكثر حضورا بين طلاب المدارس، مرجعين ذلك الى تغييرات عضوية ونفسية تجعل المراهقين أكثر اضطرابا، وتدفعهم الى السب والشتم أو التهديد الذي يدفع ثمنه المعلم جسديا، باعتبار أن العنف اللفظي غالبا ما يؤدي الى العنف الجسدي. وفي تحليل علماء الاجتماع والنفس معا لأسباب العنف اللفظي من خلال التحولات الحضارية والثقافية السريعة التي يعيشها انسان القرن الحادي والعشرين قد جعلت الشباب خاصة أكثر تمردا على ما تعرضوا له من سب وشتم وازدراء من جانب والديه في الطفولة مما يحفز العدوانية لدى الطفل، إضافة الى عوامل تعود الى شخصية الطفل كالشعور المتزايد بالإحباط، فضلا عن ذلك ترتبط الظاهرة ببعض المتغيرات الأسرية كالتفكك الأسري، التمييز بين الأبناء وأساليب التنشئة غير السوية (التسلط أو التذليل الرأئد)، الى جانب الوضع الاقتصادي

التربية والأخلاق

من المفترض ان تغرس في الصغر بداخل الأسرة نفسها والقوة الحسنة من أهل والجيران والمجتمع كما يدرّب عليها الأطفال في المدارس من قبل المدرّاء والمدرسين والمشرفين وتساعد قصص الأطفال في زرع هذه القيم وتهذيبها كما تسهم وسائل الإعلام بكافة انواعها في تهذيب الأطفال إلا أنه أحيانا أو في كثير من الأحيان نجد أن كل هؤلاء يفعلون العكس من المرجو منهم. يتنوع العنف اللفظي عبر مراحل الانسان المختلفة فهناك عنف ضد الاطفال وعنف من المدرسة ضد الطلاب، وآخر ضد المرأة ، وكل اشكاله تعبر في النهاية عن غياب الحوار لتحل محله قذائف كلامية تجهض أساليب التعامل السوي مع الآخرين.

دراسات مفزعة

ويبقى العنف اللفظي ضد الاطفال اشدّهم خطورة، ففي دراسة، كشفت فيها عن أن الأشخاص الذين تعرضوا لأي نوع من أنواع السباب خلال طفولتهم يصابون بالاكتئاب بنحو ضعفي أولئك الذين لم يتعرضوا للسباب ويتضاعف احتمال معاناتهم من اضطرابات القلق أو المزاج أكثر في حياتهم. فقد وجدت الدراسة أن العنف اللفظي والنفسى يؤديان إلى

وراء العنف اللفظي واختيار العبارات والكلام وتأثيره على النفسية وعلى الطاقة الكونية وعلى سيكولوجية الشعوب كما ان البلاد الأكثر حربا وعنفا نلحظ خشونة وغلاظة لغتها واستخدامها للعبارات ، وذلك مقارنة بالدول المستقرة وما تحمله كلمات افرادها من لطف وكلمات لطف تبعث الطاقة الإيجابية وانعكاسها على الأجواء الشخصية والعامّة

التلاميذ، ويزيد من أثره العميق في نفس الطفل. ورصد العلماء الاثار المؤلمة التي يتحملها الطفل حال تعرضها للعنف اللفظي وتبقي معه طوال رحلة حياته ، ومنها : فقدان الثقة في النفس وتحوله لطفل كئيب وحزين دون سبب مباشر إنما هو تراكم عنف لفظي ظل هما وألما يتحملة الطفل ويحبسه بداخله، وبعضهم الآخر يفسر ذلك بسلوكه العدوانى وصراخه المستمر ويكون لذلك عمق واضح لأثر ذلك العنف على نفسيته وبنائه.

الاسباب الجذرية

ولكن ما الذي اوصل الشباب لهذا العنف؟ والحقيقة ان الشباب يعد افرارا اجتماعيا، فلو كان المجتمع بمؤسساته الاسرية والتربوية والتعليمية والثقافية معافيا وسليما لخرج منه الشباب الاصحاء نفسيا وسلوكيا ، ولكننا نجد كل مجتمعاتنا العربية مليئة بالصراعات والحروب ، فيخزن الشباب في مخيلتهم ووجدانهم كل صور العنف والصراخ والعصبية داخل الاسرة وهو نفس العنف الذي يجده من اساتذته بالمدرسة والجامعة وسلوك الجيران في الشارع.

وتلعب الدراما دورا سلبيا حين تغذي العنف اللفظي في المسلسلات والافلام التي يشاهدها الشباب ويتأثر بمضمونها، ومثلها الفضائيات التي تحفل بالعديد من المضامين العنيفة والعصبية في الموامد السياسية التي تعضها الفضائيات.

نظرة أمل

لا سبيل لحماية المجتمعات العربية من العنف اللفظي بدون الرجوع لمحكم الكتاب وتنشئة الاجيال على قيم الكلمة الطيبة واثرها ونبذ الكلمة العنيفة الخبيثة وتبيان اثرها على سلامة المجتمع من الانحراف السلوكي المدمر.

وتوعية الاسرة بعلاج ازمتها الداخلية بالحوار الهادئ ، وتفع مسؤولية هذه التوعية على عاتق المؤسسات الدينية والتعليمية والثقافية والاعلامية وصولا لفطرة سليمة خلقها الله تعالى بالجمال والرحمة والتراحم .

والسكني، نقص الوعي الاجتماعي، صراع الأجيال وبرامج العنف التي تروج لها وسائل الإعلام.

العنف اللفظي واختيار العبارات والكلام وتأثيره على النفسية وعلى الطاقة الكونية وعلى سيكولوجية الشعوب كما ان البلاد الأكثر حربا وعنفا نلحظ خشونة وغلاظة لغتها واستخدامها للعبارات ، وذلك مقارنة بالدول المستقرة وما تحمله كلمات افرادها من لطف وكلمات لطف تبعث الطاقة الإيجابية وانعكاسها على الأجواء الشخصية والعامّة.

قهر واذلال الطفل

يختلف ويتنوع العنف اللفظي الممارس على الأطفال بين السخرية والتهمك ومقارنة الطفل بنماذج مختلفة من الأطفال ، ويمارس العنف اللفظي بالسخرية والتهمك ولوم الطفل على ما يقع فيه من الأخطاء وتهديده المستمر لفظيا بالضرب أو الحرمان والحبس حتى وإن لم يتبعه تطبيق هذه التهديدات فإنها تشكل خطرا شديدا على الطفل، ومع الأسف يتهاون الأهل كثيرا بهذا الأمر خصوصا وأنهم يعتقدون أن التهديد لا يؤثر على أطفالهم لأنه يقتصر فقط على تهديدهم!.

العنف اللفظي الذي يمارس على الأطفال في مجتمعنا لم يعد يقتصر على السنة الأهل والمربين فقط، بل امتد ليشمل المعلم الذي تكون أذيته وعنفه أشد قسوة لأنه يجرح الطفل أمام أقرانه

اعتراف بعد فوات المشاعر

(في هذا العمود كل كلمة وراءها انموذج، كما إنه لا يشمل الجميع)

في أثناء سيري باتجاه الباص خلفي كان حوارا هادئا لرجلين في الخمسين من العمر قال الأول للثاني (تعبتك أم علي)، ليكون الجواب من الثاني (والله تستاهل ياما تعبت عليه وشكد تعبتها آني)، تلك العبارة البسيطة أخذتني إلى رجل _ كاتب _ سبعيني يوما ما حين أخبرنا بأنه بعد خياناته المتعددة لزوجته وتقصيره معها وضيق المعيشة إلا أنها استمرت معه وبعد كل ذلك العمر يشعر بالضيق كطفل من دون أمه إذا غابت عن عينه، وقد أقر بأنها صنعت منه رجلا وهو الآن يخدمها بكل ما أوتي من فرص..

بعد كم من الألم والاجهاد النفسي والفكري والنوم على شهادات متتالية بالمناصفة مع الدموع، والمقارنات التي لا تضيف سوى فقدان ثقته بنفسها، بعد كل ذلك تعيش بعض النساء متكلة على أبنائها ليرفعون رأسها يوما ما، فتصل الى مرحلة موت مشاعرها تجاه الزوج، أو تتحاشاه لتقضي عمرها باهتمامات غيره، بعد منتصف الأربعين _ أو أكثر بقليل _ من أعمارهم الرجال عادة يعودون إلى نساءهم يبحثون عن الاهتمام بنوعيه أهدا وعطاء، منهن من تفتح ذراعيها، ومنهن من ترفض، وفي الحالتين هي في ثورة مستمرة عليه فتجدها متربصة له مع كل كلمة تسرد موقفا كانت تحتاج فيه قوته فبادرها بالضعف أو السكوت، ومع حديثها قد يضطر للصمت أو يناقشها فيفتعل مشكلة معها، وفي أحد المواقف أخبرتني احدهن إنها آثرت عدم المناقشة وتركت زمام الاعتراض بيد أبنائها الذين شاركوا جزء كبير من معاناتها.

بعد كل الكلام أعلاه ماذا لو قيلت تلك الكلمات في أوانها حيث كانت مشاعر المرأة متقدة وتُخلجها الكلمة اللطيفة أو الموقف الجميل، هل كان لكل تلك التبعات وجود؟ هل يشعر الرجل بعد كبره بالضعف أمام حديثها أو حديث أبنائها، ألسنا على سنة رسول الله الذي يوصي بالتعبير عن المشاعر!

ضمياء العوادري



**بعد كم من الألم
والاجهاد النفسي
والفكري والنوم
على شهادات
متتالية بالمناصفة
مع الدموع،
والمقارنات التي
لا تضيف سوى
فقدان ثقته
بنفسها، بعد كل
ذلك تعيش بعض
النساء متكلة
على أبنائها
ليرفعون رأسها
يوما ما، فتصل
الى مرحلة موت
مشاعرها تجاه
الزوج، أو تتحاشاه
لتقضي عمرها
باهتمامات غيره**

ثقافة جيل
”رقاتق الثلج“

LLQW A R E E R
للقوارير

ملف العدد





ما دور عنصر الثقة في ثقافة جيل ((رقائق الثلج)) وتأثيره على صحتهم النفسية؟

ضمياء العوادي

ظهرت دراسة حديثة أطلقت على الجيل الحالي تسمية (جيل رقائق الثلج) واختيار هذه التسمية جاء بسبب أن هذه الرقاقة متفردة وكما أنها هشة تنكسر بسهولة، لذلك كانت الأجدر بتشبيه الجيل بها لأنه معتد بنفسه وينظر لها على أنها عملة نادرة، وحسب دراسات حديثة تم تعيين هذا المصطلح على الجيل الأخير من مواليد 1997 فما دون.

وفصل: إذا أردنا أن نحلل ونستكشف أسباب الهشاشة علينا أن نعود للجيل السابق الذي شكلت ملامحه تحولات بنيوية ومخاضات سياسية وإرباكات انتقالية تمس نمط تفكيره وتطلعاته وهمومه وقضايا جيلنا الحالي هو وليد جيل أنهكته الانظمة الدكتاتورية وحطمت بمعاولها المزبنة شبابه ومنعته من أبسط أسباب الرفاهية، ونحن كشباب نتاج جيل مشوه تطبعنا بثقافة الكبت والحرمان، نخشى سماع الكلمة ونخشى نطق الكلمة، نميل مع رياح الحداثة الكونكرتية ونهرب من نسيم الأصالة والمعاني السامية.

ومعالجة الخلل الكبير الذي يهدد الجيل الشاب ليس بالأمر الهين ما دامت هناك هجمة ناعمة تستهدف بمكر القيم والذوق الرفيع والفن الرسالي والأدب الملتزم، المسؤولية تقع على عاتق الجميع، من نخب ومؤسسات وعناوين اعتبارية محترمة وأفراد، لابد من إعادة اعتبار الهوية والثقافة وتشذيبها من الدخيل الضار والاصيل المتعجرف، لابد من دراسة المشكلات

وقد أجرت جريدة الصباح استطلاعاً حول هذه الظاهرة بسؤال (هل يبدو هذا الجيل هشاً؟ ما هي أسباب ذلك؟). أجابت دكتورة اسراء شاكرا (تدريسية في قسم الاعلام): يعد مصطلح ثقافة "رقائق الثلج" من المصطلحات التي سبقت ظهور مواقع التواصل الاجتماعي او ما يعرف بـ "السوشيال ميديا"، وعليه كانت المجتمعات بصورة عامة والشباب خاصة أمام تحديات فكرية وثقافية مع ظهور أي تطور تكنولوجي يجتاح العالم مما جعل هذه الفئة تتعرض وبشكل متكرر لصدمات نفسية وباتجاهين؛ ايجابي وهذا ما يشكل نسبة بسيطة لمن يدرك التعامل بحكمة مع تلك التطورات، والجانب السلبي والذي نحن بصدد ابداء الرأي فيه، يمكن حصر الاسباب التي جعلت السلبيات تطفو على السطح؛ تكمن في تركيبة الشباب التي تميل إلى التقمص و التقليد الاعمى دون محاولات جادة في تطوير المهارات الفردية او العمل على تطوير التكنولوجيا بشكل يخدم نفسه ومجتمعه، كما ان الشباب مازال يتعامل معها لأغراض التسلية أكثر من تطوير عقله وثقافته؛ عليه فإننا لن نستطيع تجاوز هذه الازمات اذا لم نعمل على خلق جيل يتعامل معها بحكمة لنستطيع من تطوير قدراته لإنجاز عمل وليس لأغراض التسلية حصراً.

هجمة ناعمة

وفصل حسن سامي (شاعر وناشط): هذا الجيل جيل السوشيال ميديا والانفتاح اللانهائي على وسائل الإعلام، جيل الحرية غير المنضبطة، جيل تسمنه الحرب ثم تأكله، وفي المقابل قتلت فيه قوة الروح بروح القوة، وتضعفت بناه المعنوية والقيمية فأصبح مهزوزاً خائراً إلا ما رحم ربي، جيل نشأ على السوداوية القاتمة، كل المغذيات ترفده باليأس والقنوط والعدمية وهو مستقبل جيد لتلك الانطباعات والمفاهيم المعلبة.

إذا أردنا أن نحلل ونستكشف أسباب الهشاشة علينا أن نعود للجيل السابق الذي شكلت ملامحه تحولات بنيوية ومخاضات سياسية وإرباكات انتقالية تمس نمط تفكيره وتطلعاته وهمومه وقضايا جيلنا الحالي هو وليد جيل أنهكته الانظمة الدكتاتورية وحطمت بمعاولها المزبنة شبابه ومنعته من أبسط أسباب الرفاهية



والإخفاقات الأخلاقية بموضوعية لإنتاج حالة تصحيحية تأخذ على عاتقها انتشار الجيل من وحل الضياع والتيه الوجودي الذي يعيشه.

الثقافة الافتراضية

فيما قال حامد الحمراي_ناقد وكاتب_: الحساسية المفرطة هي فقدان السيطرة على القوى الفاعلة عند الإنسان التي تنظم سلوكه وأهمها القوة الغضبية التي بها يتميز الحليم من الأحمق والنبيل من الجاهل فعندما تكون الحاكمية عند الإنسان غير مستقرة وغير فاعلة وتتحكم بها الظروف الطارئة والثقافة الافتراضية عندها تهتز عنده جميع الثوابت ويشعر باللاجدوى في كل شيء بما فيها وجوده ومستقبله وبالكائنات التي يراها في كل مكان، فقد نشأ هذا الجيل وفتح عينيه على الفيس بوك والثقافة الافتراضية و(الفوضى التي سموها خلافة) فأصاعت عنده الثوابت والقيم التي أحيانا يسمعها في العائلة أو تتداول في المجتمع في بعض المناسبات ولكنها لا تترسخ في عقله الباطن وسرعان ما تنتهي بعد دخوله في عالمه الاجتماعي الصغير، وعليه فإنه فقد الثقة في كل شيء، واللاجدوى تلاحقه في كل مكان، وفوق هذا وذلك فإن مستقبله مجهول فهو بلا عمل وإن كان خريج جامعة، فلا يستطيع العيش بأريحية واطمئنان وأنه فقد عوامل الاستقرار بما فيها التفكير بالزواج الذي من شأنه ضبط حياته وبرمجتها بأسس الفضيلة والالتزام، أما العلاج أعتقد ان العلاج يكمن في إيجاد القدوة سواء من المتصدين للعمل السياسي أو الثقافي أو حتى الإعلامي، قدوة صالحة مثمرة تتجسد في العمل والسلوك والحياة الاجتماعية وكما قال الامام الصادق عليه السلام (كونوا دعاة لنا صامتين)،(بغير السنكم) بمعنى جسدوا ما نزيده لكم بالسلوك فذلك أجدى بالتأثير والاحترام والافتداء وزراعة الخلق والفضائل ابتداء من الأسرة والمجتمع والحياة، فإن الكلام لا يجدي نفعاً وإن النصيحة أحيانا تتحول إلى عكس المطلوب،

كما نحتاج إلى شخصيات حقيقية تتعامل مع هذا الجيل ليس من خلال تشخيص السلبيات بل العكس تماماً من خلال ايجاد الفاعلية والتركيز على الايجابيات وما اكثرها اقتداء بنبي الرحمة صلى الله عليه واله فإنه بالرغم من قوله (ما اودى نبي مثلما اوديت) ولكنه كان دائماً يقول: (الخير في وفي امتي الى يوم القيامة).

عادات سيئة

فيما قالت ضحى العوادي (اختصاصية علم نفس): إن أول ما يمكن فعله هو وضع الأسرة في قفص الاتهام فإننا نجد في بعض الأسر العربية:

- 1 - تفكك العلاقات وتفسخ الأواصر، ومعاناة الأطفال من فقر عاطفي منذ صغرهم نتيجة لانشغال الوالد بجلب المزيد من المال وانشغال الأم بتحقيق ذاتها أو صديقاتها.
- 2 - لا يشعر الطفل أنه مميز ويخبره والداه أن مجيئه لم يكن في الحساب، ويظللن يقارنانه بأخوته، ويغيب التجمع الأسري للطعام، وتغيب نقاشات الأسرة الطبيعية، بل وربما أحيانا تصل الأمور إلى الاستخفاف بإنجازاته وتهميش آرائه.
- 3 - انشغال الأهل بهواتفهم الذكية وعدم اهتمامهم بأسئلة أطفالهم، ويكون المعيار لنجاح الطفل مستواه الدراسي فقط، فتنشأ دائرة من عدم التوافق والتراضي.
- 4 - غياب احتضان الأهل لابنهم أو فتاتهم، وعدم تقديم الدعم المنشود عند سقوطه، بل وربما تعجيزه بتأنيبه على النتائج النهائية وعض الطرف عن محاولاته المستمينة لإثبات أنه جدير بالاحترام والتقدير.
- 5 - غياب الرقابة الأسرية على ما يتعرض له الطفل في المدرسة أو عبر مواقع التواصل، وفي ظل غياب دور الدين في الخطاب اليومي في المنزل، وازدياد سماع الطفل لكلمة (عيب) بدلا من (حرام) غابت عن فهم الطفل مفاهيمه العقدية فيملاً فراغه الروحاني الناشئ عن اضطراب صلته بالله سبحانه وتعالى بعلاقات ضارة أو عادات سيئة.

بناء على ذلك نجد تمرد الشباب والفتيات على عادات تمنع الذي ألف منه النذب، ويبحث عن مساحة يثبت بها وجوده بغض النظر عن خروج هذه المساحة عن المألوف مثل: الهروب من البيت، الإلحاد، الشذوذ الجنسي، ارتكاب جريمة، وغيره. إضافة إلى هروب الشباب من تحمل المسؤولية، واستدعاء الفتاة لأي اهتمام ولو مؤذ، يبدو لنا في الفقرة السابقة مبرر غياب الأسرة وغياب التربية كافيا ومقنعا ليشعر المرء الفارغ عاطفياً أن أخطاه ليست ذنبا له، وإنما هو ضحية للظروف، ومثل هذا الخطاب لا يحمل الشخص أي مسؤولية وإنما يجعله راضيا عن نفسه ساخبا على الأقدار، وليس لديه أي رغبة لتغيير الواقع وكأنه مسلوب الإرادة التي ميزه الله بها.

ورق
غياب الرقابة الأسرية على ما يتعرض له الطفل في المدرسة أو عبر مواقع التواصل، وفي ظل غياب دور الدين في الخطاب اليومي في المنزل، وازدياد سماع الطفل لكلمة (عيب) بدلا من (حرام) غابت عن فهم الطفل مفاهيمه العقدية فيملاً فراغه الروحاني الناشئ عن اضطراب صلته بالله سبحانه وتعالى بعلاقات ضارة أو عادات سيئة

منذ القدم ونحن نمتلك السياق الذي يحدد مسؤولية كل فرد وجنس منا، ذلك ما خلقه الله لنا منذ ان خلقنا، ان يكون كل منا عارفاً بموقعه في الحياة، وما ان ترابط الجنسين الا وحدد لهما مسؤولية كل منهما، وتكليف وضعهما في كل جوانب الحياة، فالرجل هو العامل الاول الذي يتوجب عليه ان يرعى المسؤول عليهم، المرأة كذلك لها من المسؤولية ما يحددها امام عائلتها لتستمر الحياة وتتكاثر الامم.

من يرعى مسؤولية البيت ؟ آراء يدلن بها اصحاب الشأن

ذوالفقار المحمداوي

ملك الغابة

ومن منا لا يعرفه، انه الرجل القوي ذو الكلمة المطلقه، المتحكم والمسيطر، انه سيد المسؤوليات، والعامل الذي من اولى مهامه ان يكون اهلاً ليوفر كل ماتريده عائلته مقابل ما يتحملة من معاناة، فهل من الممكن ان تاخذ المرأة هذا المكان؟، تساؤلات تطرحها (للقوارير) على رؤى كل من يقرأ هذه السطور.

اسيل محمد (37 عاماً) هي ايضا قد طرحت تساؤلاتها، فهي تعمل منذ عشر سنوات بالرغم مما تعانیه في عملها، ولانها مجبرة بسبب زوجها العاطل عن العمل منذ 5 سنوات، تقول: "اعاني من التعب اليومي الذي يرافقه الحزن، فانا اعمل 7 ساعات يومياً ثم اعود الى المنزل لاكمل ماينقصه من تنظيف وطبخ وغيرها من الامور التي يجب على ربة المنزل عملها، وكل ذلك لاجل العيش الكريم، اذ ان زوجي وبعد تركه لوظيفته، استوجب عليّ الاستمرار بوظيفتي، ورغم تكرار قولي له بالبحث عن عمل يخلصني من هذه المعاناة، الا انه اعتاد على تفضية وقته في المنزل ليشغل وقته باللعب بالاجهزة الالكترونية او مشاهدة التلفاز او الخروج كل يوم مع اصدقائه.

لم تكن محمد قادرة على فعل اي شيء، فهي تحاول قدر استطاعتها توفير الاموال التي يحتاجها المنزل بعد ان انعدمت البدائل، وصار ملك الغابة ينتظر اللبوة وهي تعود بالطعام له.

الباحث

ينتظر الجميع فرصته، كما احد الاصدقاء الذين تراهم يقتنصون ما يخدمهم في مستقبلهم، علي (22 عاماً) احد هؤلاء، فهو ينتظر ان يجد احدى الفتيات التي يريد الزواج بها، الا انه وضع لنفسه شرطاً وحيداً، وهو ان يتزوج من امرأة تمتلك وظيفة، سالناه عن سبب ذلك فقال: "ان البلد يمر بازمات متتالية، وهذا مايجعل حياتي مهددة،

فانا كاسب، وعملي ليس مضمون الاستمرار، لذلك ما ان الت الاحوال لتجعلني عاطلا عن العمل، ساجد منفذا اخر ليجعل حياتي ممكنة في ظل وجود زوجة لديها مرتب شهري يجعل حياتنا مستمرة.

لم نكتف بهذا السؤال لرزاق، فقلنا له: كيف ستكون مشاعرك حينها عندما تكون زوجتك هي المعيل لك؟، اجابنا: "وما المعيب في الامر، فالزوجة تعين زوجها في ايامه الصعبة لتستمر الحياة".

(كعيدي)

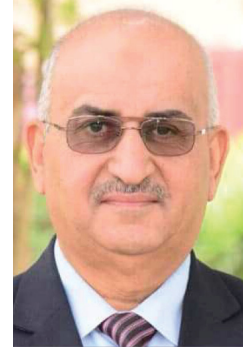
نعم، هذا المفردة الذي يعرف الجميع معناها، فهي كلمة تعني بان يشارك الزوج اهل زوجته مسكنهم، وبالرغم من الامر معيب للبعض، الا ان هناك الكثير من هذه الحالات التي رايناها في حياتنا، الا ان اعظمها وقعا هو ذلك الذي يسكن في دار الزوجة وهو بدون عمل، وتكون المرأة هي المعيل الوحيد له ولطفاله، الحاجة ام سعد (57 عاماً) تقص علينا احدى قصصها المشوقة، وهي امرأة جنوبية كانت تسكن في محافظة ميسان، تقول ام سعد: "ولاننا في مدينة تحكمها الاعراف والتقاليد، كان من المعيب جدا ان يسكن الرجل عند اهل زوجته، لكننا ما ان هجرنا الريف نحو المدينة الا وواجهنا الكثير من هذه الحالات، وفوق ذلك اصبحت المرأة هي التي تعيل زوجها، حتى انني في حينها قد صادفت جارنا العاطل عن العمل، ومازحته قائلة "بيبي چايمته يحل رجلك من الشغل".

معادلة

يبين الاختصاصي النفسي عبد المنعم الجاف بالقول : ينبغي علينا ان نعترف بان جلوس الرجل في المنزل وقيام المرأة باعانتة هو امر في غاية الخطورة، ويسبب العديد من المشاكل التي تهدد زواجهما في المستقبل ما ان استمر هذا الوضع، فنظرة المجتمعات للرجل الذي يعتمد على قوت زوجته تكون سيئة دائماً، الاهل والاقارب والابناء لهم دور كبير في معاناة الرجل غير المعيل، ورغم نظرات وارهء المجتمع وفئاته العديدة الا انها لا تصل لنظرة المرأة العاملة الى زوجها العاطل عن العمل، اذ تتقدم الايام وتتغير نظرتها نحوه، فيصبح ذلك العبء الذي يزيد من عنائها، وهذا ما يخلق في داخل الرجل شعوراً "سيئاً"، حيث يعدها القادرة مادياً، وانه المهمش في المنزل، فضلا عن توفير احتياجات ابنائهم من قبلها بعد ان كانت يجب ان تكون من قبل الاب، وطلبهم المستمر من الام وغياب دور الاب في هذه المعادلة، اضافة الى ذلك اخذه المصروف منها لسد احتياجاته، لذلك نقول : انهض وساند لبوتك لتعيشوا بسعادة.

وراء
ينبغي علينا ان نعترف بان جلوس الرجل في المنزل وقيام المرأة باعانتة هو امر في غاية الخطورة، ويسبب العديد من المشاكل التي تهدد زواجهما في المستقبل ما ان استمر هذا الوضع، فنظرة المجتمعات للرجل الذي يعتمد على قوت زوجته تكون سيئة دائماً، الاهل والاقارب والابناء لهم دور كبير في معاناة الرجل غير المعيل





د. محمد فلحي

الشرف الرفيع !

مفهوم الشرف من أكثر الموضوعات الاجتماعية تعقيداً، وهو مختلف حسب ظروف الزمان والمكان، وقد جاء الدين الإسلامي الحنيف لإتمام مكارم الأخلاق وتغيير العادات السيئة وبناء علاقات إنسانية رشيدة، ووضع معايير واضحة للأخلاق والشرف والفضيلة، فمن العادات السيئة التي حرمها الإسلام (وأد البنات) وعدها القرآن الكريم عملية قتل متعمد، أو التمييز بين الذكر والأنثى، من قبل الوالدين والمجتمع، وغيرها من العادات الجاهلية البغيضة.

يفترض أن يكون معنى الشرف واحداً للمجتمع كله، ولا يقتصر على المرأة وحدها، كما أن قيم الشرف ينبغي أن تكون منظومة متكاملة تشمل معاني أوسع من علاقة الرجل بالمرأة، فالشرف يعني الجد في العمل والصدق في التعامل بين الناس والوفاء بالعهود والمواثيق ورد الجميل بأجمل منه، وتجنب الكذب والنفاق والغش والخداع.

أما علاقة الشرف بالفساد فهي ظاهرة عجيبة، في هذا الزمن الأعجب، فالفساد السياسي والإداري الذي يخدع الناس ويظلمهم أو يختلس المال العام ويبذره أو يعتمد المحسوبية في تعيين المناصب المهمة لا يوصف بالفساد وفقدان الشرف، ويمنح صفات الشرفاء من قبل المتملقين، ويتلقونه بالاحترام الرائف ويكرمونه بالانتخاب المزور، والمناصب المهمة، وهو من الأشرار المنافقين أبعد ما يكون عن النزاهة والشرف!

معايير الشرف يجب أن تكون دقيقة وعادلة وواضحة، فمن يخالف مبادئ الدين الحنيف، ومن ينتهك القوانين، ومن يعتدي ويظلم ويقتل الناس بالباطل ويأكل المال الحرام وينشر الفساد بين الناس بكل أنواعه هو فاقد للشرف، وفق ميزان العدل الإلهي والقانون الإنساني.

أو كما يقول الشاعر العربي في مفهوم الشرف الرفيع:

وما شرف الإنسان إلا بنفسه
وإن خصه جدٌ شريفٌ ووالد
إذا كان كلُّ الخلق أبناء آدم
فأفضلهم من فضّلته المحامد

الشرف يعني السمو والرفعة والمكانة العالية والقول الصادق والعمل الصالح والنزاهة والصدق والأمانة والمروءة والشجاعة والإحسان وغيرها من القيم النبيلة التي تتضافر مع بعضها لتسمو بالإنسان وتضعه في مرتبة التقدير والاحترام في المجتمع.

اليوم نجد الكثير من العادات والتقاليد الاجتماعية التي لا تنسجم مع مبادئ الدين ولا يقرها القانون، لكنها مستمرة وسط الجهل والتعصب، من بينها مفهوم الشرف، الذي يعده كثيرون مرتباً بالمرأة وجسدها، ويبرأون الرجل من انتهاك قيم الشرف، بل يتفخرون بجرائم الرجال ويتباهون بسيئاتهم وبيدونها من الرجولة الحقيقية، مثل الزنى والاعتصاب والتحرش والسرقة والرشوة وتناول المخدرات، وكأن هذه الجرائم لا تمس الشرف الرجولي الرفيع!

تفاخر الشعراء العرب بشرفهم ودافعوا عن شرف قبائلهم بالمعنى الحقيقي الناصح وليس معاني الشرف الخاطئة، مثل قول المتنبي:

لا يسلم الشرف الرفيع من الأذى

حتى يراق على جوانبه الدم!

لا شك أن الشاعر وضع (الشرف) في مقابل (الدم) بقصد تمجيد البطولة في الدفاع عن الحق ونصرة المظلوم، ولم يخطر في ذهنه أن الدم في الوقت الحاضر أصبح عنوان شرف المرأة، وأن ما يسمى (جرائم الشرف) الحالية تقوم على قتل المرأة وفق العادات الجاهلية التي حرّمها الشرائع السماوية والبشرية!.

بين أروقة المقال..
أفنان الأسدى:
سحرنى الأدب العربى
شعرا ونثرا

حوار/ضمياء العوادى

ما بين الأدب والصحافة تتخذ المقالة مكانها ذاته فهي التاريخ القديم وصاحبة التأثير المهم في المجتمعات، لذلك هي الأكثر رواجاً لأن رسالتها غالباً ما تكون واضحة الملامح يفهمها عامة الناس وخاصتهم، وفي مسابقة أقامها مركز وارث الأنبياء للدراسات التخصصية تصدرت أفنان الأسدى المركز الأول في محور المقالة وعنها وعن المقال تحدثت لـ "للقوارير":

من هي أفنان الأسدي؟

متعلمة على سبيل نجاة، اسمي الكامل أفنان عادل عباس خريجة كلية الآداب قسم اللغة العربية/جامعة دمشق، أعمل حاليا مدربة تنمية بشرية في العتبة الحسينية المقدسة، نشأت في بيت لم تخل جدرانها يوما من الكتب بمختلف أصنافها وتعدد توجهاتها وفي كنف أبوين نهمين للمطالعة والمعرفة، سحرني الأدب العربي شعرا ونثرا، وكان لأمي الدور الأبرز في صقل موهبتي بالتشجيع والإيمان بقدرتي على الإبداع فهي كاتبة ولها حدس ثاقب في تنقيب مواطن البراعة. شغفت بالعلم ولم أغرم بالمدرسة، الكتب الدينية والاجتماعية والقصص القصيرة كانت متعتي وصديقتي منذ حداثة سني.

*كيف تعلمت كتابة المقال ولماذا هذا بالذات؟

نظريا تعلمت المقال في الجامعة بحكم اختصاصي، وبدأت محاولاتي الكتابية منذ فترة قريبة، حيث احتضنت "للقوارير" أولى حروفي، وأعتقد بأن المقال من أسهل الفنون الأدبية، وجدت فيه متسعا لأفكار التي تمور داخلي والأحاسيس التي تجتاحني، فلا أكتب إلا عندما يستدعيني القلم بعد ضجيج وغليان الفكرة وأغلب مقالاتي تولد بعد تجربة واقعية أو محصلة لتأمل حقيقي، وهذا برأيي ما يفرض سطوة التأثير في مختلف الفنون. ولي بحمد الله تعالى وفضله تجارب قصصية نالت مرتبة التميز رغم ندرتها وما زلت أجتهد لامتلاك أدوات القصة فلكل فن نكهته الخاصة وحضوره البراق الجاذب لجمهور ينتخب معينه الذي يرتوي منه.

*كيف يمكن تطوير فن المقال؟ وما هي مصادر أفنان

فيهم؟

بما أن المقال عسارة فكر وتكثيف شعوري وأسلوب جزل فلا بد أن يتطور الكاتب على المستوى الشخصي أولا قبل الأدبي، ويكون ذلك بالانفتاح على عوالم جديدة وعقول أخرى وعدم التوقوع والمكوث في المرسى، أو من بضرورة الإبحار والتجربة والمغامرة في كل مراحل الحياة، لذا تعددت خبراتي في الإلقاء والكتابة ولدي تجربة إذاعية قطفت منها ثمارا شهية.

ووجودي في بلد ضم بين أضلاعه مختلف الجنسيات والأعراق والأديان أسهم في تكوين شخصية متقبلة للآخر ومستمعة فعالة لأي رأي، فلدي صديقات من سوريا ولبنان ومصر والسعودية



للمقال كما لبقية الفنون قواعد عامة، فلا بد من توفر العنوان وهو بوابة المقال وأهم عنصر في اقتناص القراء وله أنواع عديدة ومن المهم أن يكون خلايا لافتا، ثم المقدمة التي تبين فكرة المقال وبعدها يلج الكاتب إلى فسحة العرض وينهي مقاله بخاتمة مميزة

والبحرين واليمن وفلسطين إضافة إلى الهند وباكستان وأفغانستان وكل واحدة منهن تركت عطرها فواحا في خزانة روحي وعلق أريج لمستها في سفر حياتي.

وأظن أن مهنتي كمدربة لها اليد الطولى في الاستزادة من تجارب الناس من خلال الحوار والتمارين التنموية التي تستخرج كنوز الحكم، مما يرفد جيوش قلبي بمدد ووهي قصصهم متعددة المشارب، فالتدريب يعني عجلة لا تكف عن الدوران في طريق التطور والتقدم، والمدرّب يتسلق في كل حقيبة يعدها ويقدمها قمة جديدة من المهارات والإدراك والثقافة.

ورغم ذلك أذكر نفسي أن هذه بداية الطريق وأسأل الله تعالى أن يزيدني علما وحلما وتواضعا "إن الزرع ينبت في السهل ولا ينبت في الصفا، فكذا الحكمة تعمر في قلب المتواضع ولا تعمر في قلب المتكبر الجبار" صدق إمامنا الكاظم عليه السلام.

*كيف يمكن صناعة فكرة المقال؟

بضغطة إصبع على شاشة الهاتف أو لوحة المفاتيح تظهر لنا ملايين المقالات حول أي موضوع يمر في بالنا أو يقض مضجعنا، وهذا ليس بالأمر الصعب، لكن بيت الصيد يكمن في صناعة فكرة بأسلوب يأسر تلايب القارئ وهذا يحتاج إلى مراس وخبرة وقراءة متنوعة، البعض لا يقرأ إلا ما يكتبه هو أو يكتب ضمن حدود زمانه ومكانه وهذا ظلم جسيم للعقل، إذ ينبغي توسيع دائرة المطالعة بدءا من كتاب الخالق العظيم إلى نهج سيد البلغاء وصحيفة سيد العابدين وأحاديث بيت العصمة ولا أغض الطرف عن أي كاتب مهما كانت آراؤه بل تزداد عقيدتي صلابة لأنني أحكمت تثبيتها، وعندما أطلع كتب الغابرين يشند قلبي وينمو.

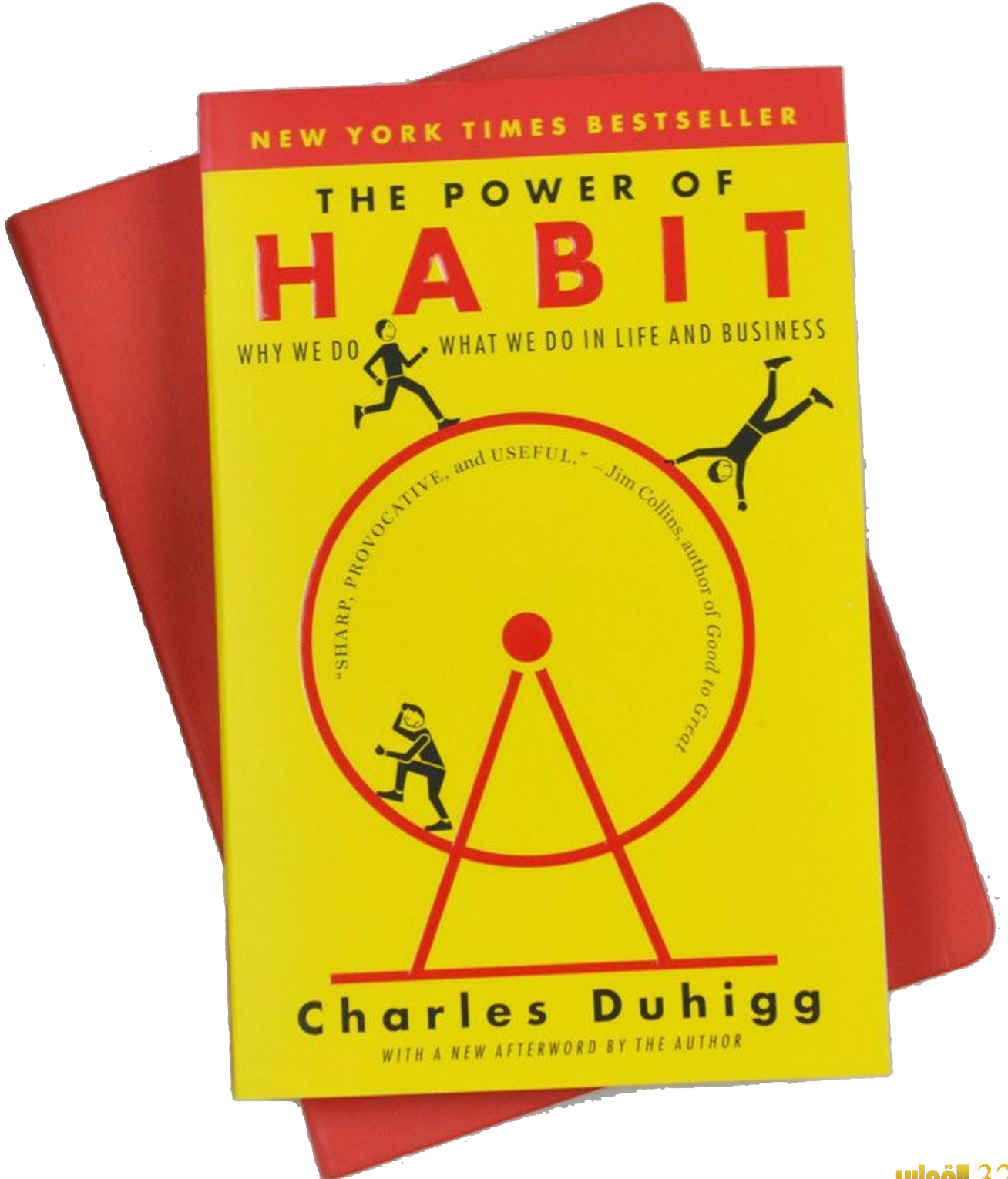
*هيكلية كتابة المقال هل هي عفوية أم مقصودة

يقصدها الكاتب؟

للمقال كما لبقية الفنون قواعد عامة، فلا بد من توفر العنوان وهو بوابة المقال وأهم عنصر في اقتناص القراء وله أنواع عديدة ومن المهم أن يكون خلايا لافتا، ثم المقدمة التي تبين فكرة المقال وبعدها يلج الكاتب إلى فسحة العرض وينهي مقاله بخاتمة مميزة يستشرف فيها المستقبل أو يلخص ما سبق وقد يزرکشها بالنصيحة، ويمتاز المقال الناجح بوضوح الأفكار وكثافتها وإيجازها وقوة الأسلوب وجماله وقدرته على الإقناع وشد القارئ للخاتمة وبالتالي إرساء الموضوع في الأذهان من خلال الإمتاع ومس المشاعر دون إطناب. فهيكلية المقال مقصودة تأخذ بيد المتلقي إلى مسارات محددة رسمها الكاتب بريشة الإبداع لتفتن من يراها وتستحوذ على اهتمامه وإعجابه ويكون الهدف التأثير على الأفكار أو المشاعر وبالتالي السلوك، فما سلوكتنا إلا نتاج الأفكار التي نحملها سلبية أو إيجابية، وعلى حاملي رسالة الإصلاح من الكتاب شحذ أدواتهم في عصر ماجت فيه الشبهات وتعالقت أصوات وأفلام الفتنة، فكلنا مسؤولون ونطلب من الله (عز وجل) التوفيق لإصلاح أنفسنا أولا ومجتمعنا ثانيا.

ملخص لكتاب ((قوة العادات))

هاجر الاسدي



ثانياً أجبر نفسك على قراءة ١٠ صفحات ثالثاً كافئ نفسك، فالعادة تترسخ بوضع دليل وأمر روتيني ومكافأة معاً.
اختر تكوين عادة إيجابية كل شهر فإنك تحتاج لبنائها 21 يوماً مستمرة فلو خصصت ١٠ دقائق من يومك للقراءة فإنك ستمتلك هذه العادة في أقل من شهر لو كانت لديك الرغبة الحقيقي في امتلاكها بمجرد أن نحدد الدلائل والمكافآت المناسبة فإننا قد اجتزنا الجزء الأصعب كما أن تكون عادات إيجابية منذ الصغر مثل ترتيب الفراش وغيرها من الأمور التي تعد ثانوية في حين أنها أساسية فالأشخاص الذين يقومون بذلك هم أكثر إنتاجية وهنا يأتي دور الأهل في بناء سلوكيات أطفالهم منذ الصغر.

التفاته

ذكر المؤلف قصة غريبة تحتاج للتأمل عن فريق لكرة القدم الأمريكية الذي اشتهر فريق بأنه ممسحة الأرجل الأمريكية حتى استلم وظيفة تدريبهم توني دونجي وكانت فلسفة دونجي في التدريب بأن مفتاح الفوز هو تغيير عادات اللاعبين فهو يريد أن يجعل اللاعبين يمتنعون عن اتخاذ القرارات خلال اللعب بل يجب أن يلعبوا بشكل تلقائي وإذا تمكن من غرس العادات الصحيحة فسوف يفوز فريقه وبالفعل هذا ما حصل فإن الأبطال لا يقومون بأشياء استثنائية، إنما يقومون بأشياء دون تفكير وبسرعة شديدة يعجز عنها الفريق الأخر عن التفكير، ببساطة إنهم يتبعون العادات التي تعلموها والأسلوب الذي استخدمه دونجي هو:
استخدام نفس الدليل وتقديم نفس المكافأة ولكنه قام بتغيير الأمر الروتيني وحسب كما ذكرنا في بداية الحلقة فإن تغيير أي عادة سيئة لديك يتطلب شيئاً واحد هو تغيير الأمر الروتيني والحفاظ على ذات الدليل وذات المكافأة.
وقد أدت هذه الطريقة المتعبة إلى تحول فريق البوكس إلى أحد أكثر الفرق الفائزة في الدوري وبذلك أصبح توني دونجي أول مدرب أمريكي من أصل أفريقي يفوز بالبطولة النهائية لكرة القدم الأمريكية وبعد أحد أهم الشخصيات التي تحظى بتقدير واحترام في مجال الرياضات الاحترافية وانتشرت أساليبه التدريبية في جميع الرياضات وقد ألقى أسلوبه الضوء على كيفية إعادة تشكيل العادات في حياة أي شخص.

طريقة فاعلة

إذا أراد الشخص تبديل أي عادة عليه أن يغير الروتين فقط فإن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يومية ليسوا ذوي إرادة عظيمة دائمة إنما كانوا كذلك لفترة محددة وهي 21 يوماً فقط حتى أصبح الأمر بالنسبة لهم روتيناً حتى أولئك الذين نراهم يلتهمون الكتب ويقرأون يومياً الأمر بالنسبة لهم لا يحتاج إرادة إنما روتين وحسب وإنه أشبه بشرب كوب الشاي صباحاً أو تناول الأرز على الغداء إنه روتين فقط قد يقول البعض بأن الجهد الذي يتطلبه شرب كوب الشاي لا يقارن بالرياضة لمدة 30 دقيقة، بل إن الأمران متشابهان فهما عادة يقوم بها العقل والجسد بشكل تلقائي ومخادع يجعلهما لا يتطلبان التفكير في كم الجهد المبذول وهذه هي أهم ميزات العادات التي تكرر ذكرها في الكتاب.

معرفة العادة وكيفية تكونها وتغييرها والآثار المترتبة على ذلك وللإطلاع على مثلث العادة التي يستجيب لها عقل الانسان تأكيدا على أن العادة تشبه الذاكرة والادراك والسبب الذي يمتعها بالقوة الشديدة وسطوتها على الكثير من تصرفات الانسان فقط لأنه اعتاد عليها منذ صغره في البيئة التي نشأ بها وللتأكيد على أنها ليست قدرة محتومة على الفرد وقابلة للتغيير بخطوات معينة.
لمعرفة كل هذا المعلومات التي ذكرها تشارلز دويج في كتابه قوة العادات هذا الملخص سيقدمها لكم على طبق من ذهب.

فكرة الكتاب

إن العقل هو المسؤول عن كل ما نقوم به في حياتنا وكذلك الأنماط الاجتماعية والعادات وكل شيء يتطلب إلى جهد فكري أو جسدي أو حتى حيوي ولأننا نعترف جميعاً بأن الإنسان كسول بالفطرة، يحب الراحة والاسترخاء دائماً يعمد العقل إلى جعل الأعمال التي يقوم بها الإنسان يومية على مدار فترات طويلة إلى فعاليات لا تتطلب جهد التفكير وبهذه الطريقة يكون قد حول الكثير من الأعمال الروتين أو عادة.
ومن فوائد العادات للعقل: تسمح لعقولنا أن تخفف من نشاطها، التوقف عن التفكير في السلوكيات الأساسية طوال الوقت مثل المشي وتناول الطعام وغيرها.
إن حلقة العادة تتكون من ثلاث وهي: وضع الدليل أمام الشخص ثم أمر روتيني ثم المكافأة، على سبيل المثال عندما يرى محبو السكريات (ديلا) وهو صحن مليء بقطع الحلوى يبدأ مخ هذا الشخص بالتفكير في لذة السكريات فمجرد وجود الحلوى تجعل الشخص يتحرق لأكلها وإذا لم تصل السكريات (لم يأكل الحلوى فإن الرغبة تزداد إلى أن يأكل الشخص الحلوى (وهو أمر روتيني) والمكافأة هي الشعور باللذة التي تسببها الحلوى للإنسان.
هذه الرغبات التي يراها الكثير أنها خارجة عن الإرادة فهي ليست كذلك أبداً، فهناك الكثير من الآليات التي تحد من هذه الرغبات وتعمل على إيقافها وتبديلها بعادات إيجابية ولتكوين عادة إيجابية مثل القراءة اليومية:
أولاً ضع دليلاً أمام عينيك وهو الكتاب

إذا أراد الشخص تبديل أي عادة عليه أن يغير الروتين فقط فإن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يومية ليسوا ذوي إرادة عظيمة دائمة إنما كانوا كذلك لفترة محددة وهي 21 يوماً فقط حتى أصبح الأمر بالنسبة لهم روتين حتى أولئك الذين نراهم يلتهمون الكتب ويقرأون يومياً الأمر بالنسبة لهم لا يحتاج إرادة إنما روتين وحسب

وحيثني الآخيرة

آمنه الاسدي

والمخاض عسير
مهلا ايها النجم ..
فقد أعددتك ألفا والفين
ثم أخطأت العدد .
ماذا يقول !!
بين السطور
تبا له مريك هذا القلم

اتعب مقلتي ..
يحاول ان يقطف
من بين غسق الليل رمق !!
ينام يقظا هذا القلب ..
يصارع الروح والروح حبلني
بالالم
نوبات تطلق ..

معاق هذا الحدس ..
يرهق صفوا انفاسي .
يربكني ..
يذهب بي إلى ذاك الزمان
بعيدا بعيدا ...
ثم حيث انا يرجعني .
وهذا الوسن العنيد



ينزف الما ..
بيكي قتيلا على محراب صبره
يطوي أوراقه المدونه
بالرثاء
من الألف إلى الياء ..
ازلي لازال يكتب ..
جريرة ادم أبينا .

ام مافعلت به امنا حواء
اعلم ان سطورى معتمة
مليدة مبهمه ..
تعيش في الغيوم .
مجهولة الهوية .
ولايعرف ماتضمر هذي
السطور ..

مشفره ..
ولذا ..
وصيتي الاخيره
عند الرحيل
ادفنوا معي مدونتي
وجميع خواطري
واوراقى.. وهذا القلم ..

للشهادة طعم لا يوصف ، وهي اختيار من الله سبحانه وتعالى لمن ارتضى له ذلك وجعله من ابناء السعداء ، ولكل قصة كتبناها كانت لها وقع موجد ومؤلم على قرائها ومن يدرك الظلم وقاساه في ايام المحن التي لم يفلت منها كل من آمن بالعدالة وقهر الديكتاتورية ورهن نفسه وروحه فداءً " للوطن ، بعد ايمانه بقدرة الله عز وجل على مجازاة الظالم الى اليوم الموعود الذي سيحصد فيه ما جناه على العباد، وكل اسم من نساتنا الباسلات كان له قصة وحكاية اشبه بالخيال وهي تطلق نحو سماء الشهادة والعز بمنتهى القبول والاستحسان.

عجزوا عن ترهيب قلبها الشهيدة السعيدة ((أم عارف)) بطلة بامتياز

سعاد البياتي

تمر الشهور والسنين و(أم عارف) برفقة زوجها على وئام والتئام تشاركه نشاطه وحركته بحيوية ووعي، فهما قد سلكا دربا غارقاً في الآمال والآلام.

لم يفلت البيت الهادئ من مراصد مرتزقة البعث وأزلام نظامه بعد أن سحبوا اعترافاً من أحد القابعين في زنازين جحيمهم.. فدخلوا البيت بزى متنكر (موظفو دائرة الكهرباء) فاعتقلوهم واقتادوهم إلى مديرية (الأمن) العامة بعد أن فرقوهم عن طفلهم الرضيع "عارف".

أدخلوها غرفة التحقيق ومزقوا زوجها أمامها.. أنقضوا عليه بجولات من التعذيب بربرية وبوسائل وأدوات مغولية، كان جسمه متديلاً من سقف الغرفة كالذبيحة، وكانت عيناه معصبتين.. بيد أن كل ذلك لم يوهن من صبرها واحتسابها، لا سيما وأن البطل (أبا عارف) قد سطر صوراً بطولية من الصمود وعدم الاعتراف.

حاولوا معها بشتى طرق الترغيب والترهيب علمهم يحصلوا على

في هذا العدد سنقص حكاية الشهيدة السعيدة (ام عارف) هكذا لقبت في دفاتر الاستشهاد وانطلقت نحو المجد الذي دام ويوم الى قيام الساعة في رحلة الخلود.

ام عارف مجاهدة من طراز خاص ومؤمنة لايجاريها احد من رفيقاتها في الحياة والنضال، بدءاً وافقت على الزواج ممن يماثلها في الرأي والمسيرة، وهو مجاهد راسخ الخطى على درب المرجع الشهيد الصدر.. أوقاته غارقة بالنشاط والحركة المنظمة ومكتبته تعج بالكتب الرسالية الهادفة، فكانت عوناً له في نهجه ودربه الشائك.. ام عارف ولدت من رحم المحنة والمعاناة وعرفت بالإيمان والوعي وكره أزلام البعث.. زينية تعلمت من قسوة الأيام الصبر وتجرع مرارة الأحزان.

رزقا بطفل سميها (عارف)، تيمناً بالداعية الكبير الشهيد عارف البصري الذي نفذ فيه حكم الاعدام الجائر مع رفاق دربه (قبضة الهدى) العام 1975م .. عاشوا حياة هانئة ملؤها الاصلاح والعمل الجهادي والتنظيمي الهادف.



تخطيط - حسين خليل

ورور
كانوا يضعونها بعد كل جولة تعذيب في زنزانة انفرادية صغيرة تسمى (المحجر)، فتقضي نهارها صياماً وليلاً صلاة جن جنونهم لأنهم عجزوا عن تحريك لسانها أو ترهيب قلبها لانتزاع الاسرار، ولما يئسوا قتلوا زوجها ورتبوا مسرحية لتبرئتها ثم إطلاق سراحها، فانتقموا منها وأي انتقام

من لبن.
وهكذا استشهدت "أم عارف" مثلما استشهد زوجها، وتركها طفلاً لم يبلغ عامه الأول.. هكذا سقطت الزنبقة الغضة قبل أوان الخريف.
فسلام عليك يوم ولدت ويوم ارتحلت ويوم تبعثين حية سعيدة، وما ربك بغافل عما يفعل المجرمون.

أسماء وعناوين بقية أعضاء الخلية الحزبية، لكنهم لم يحققوا ما كانوا يأملون.

كانوا يضعونها بعد كل جولة تعذيب في زنزانة انفرادية صغيرة تسمى (المحجر)، فتقضي نهارها صياماً وليلاً صلاة جن جنونهم لأنهم عجزوا عن تحريك لسانها أو ترهيب قلبها لانتزاع الاسرار، ولما يئسوا قتلوا زوجها ورتبوا مسرحية لتبرئتها ثم إطلاق سراحها، فانتقموا منها وأي انتقام.
فقبل إخراجها من زنزانتها أعطوها طعاماً ولبناً مسموماً ثم أطلق سراحها لتسارع إلى بيتها تتفقد رضيعها.. قبلته بشفاه راجفة وبعيون كغيوم الشتاء.

الإ أنها وقبل أن تملأ من رضيعها عينيها أو تسد رمقه من حليبها الذي فارقه (عارف) أسبوعاً ونيف بدأت اطرافها ترتعش وجسدها يميل إلى الوهن والخمول، وما هي إلا أيام حتى رحلت.. نعم رحلت فالتحقت روحها بأخواتها "أم سعد"، و"أم توفيق"، وعشرات المجاهدات اللاتي قتلن بجنود للبعث

أرضية الجنان هدية الزائر.. مرمر العتبة الحسينية المقدسة بمختلف الأشكال

للقوارير



تلك العقيدة المترسخة
في قلوب الزائرين
بأرض كربلاء والدماء
التي سالت عليها،
وقدسية تربتها وما
يتصل بها، فتلك
العقيدة الفطرية
مع بعد المسافات
تجعل الناس يقبلون
لأخذ أي شيء للتبرك
لهم ولعوائلهم
وأصدقائهم الذين
لم يستطيعوا الزيارة،
فأي هدية تقارن
بأرضية عانقت الضريح
واستنشقت عطره
وغفت على ترابه لمدة
طويلة من الزمن، تلك
القطع استثمرتها
وحدة السي أن سي
التابعة للعتبة الحسينية
المقدسة



هدايا مباركة

وقال سمير غسان منتسب مبيعات: يُقبل العديد من الزائرين على شراء مجموعة من التبركات لمنزله أو لأحد الأقارب كهدية من الامام الحسين عليه السلام، هناك هدية المرمر الخاص بالعتبة الحسينية وأيضاً العتبة العباسية، وإقبال الشراء من خارج العراق وداخله على تلك القطع التي تحمل اسم المولى عليه السلام خاصة دول الخليج وباكستان وإيران وغيرها، وكل شيء يحمل اسم الحسين عليه السلام أو شيء من ضريحه سواء التراب الأحجار نرى الزائرين يتهافتون عليه.

ولـ "لقوارير" قال حيدر رحمن: مسؤول وحدة السي ان سي: "من بعد الإعمار في الحرم المطهر ظهرت قطع قديمة قد مرت عليها فترة طويلة بالحرم فالتبرك والعوائد إلى العتبة الحسينية المقدسة فقامت هذه الوحدة الذي يتم فيها حفر المرمر بطريقتين حفر الراوتر وحفر ليزري، تقطيع المادة الخام حسب قياسات المطلوبة ثم ندخلها الى آلات الحفر، وتكون طريقة الحفر بخطوط معتمدة من قبل العتبتين الحسينية والعباسية من قبل الخطاط سيد محمد المشرفاوي، ثم إلى مرحلة الطلاء بعدها تتم مرحلة اللصق، ونشكلها عادة على شكل دروع أو للهدايا وتباع في مركز مصباح الهدى وبعضها في الهدايا والنذور.

جمالية التصاميم

وأضاف: المرمر الموجود داخل الحرم يتم عمله في الخواتم والمرمر الخاص بالصحن يتم عمله للدروع والهدايا وغيرها فضلا عن تزويدنا للمعمل الخاص بالخواتم ذات الجمالية العالية، ونعتمد في الشكل حسب تصميم القطعة فالقطعة المكتبية تختلف عن قطعة الدرع وقطعة الفضيات عن غيرها وهكذا.

وفي مجال السي أن سي تدخل مادة الخشب والأكرلك والمرمر ولكل مادة استخدامها الخاص فالأكرلك يستخدم في العلامات الارشادية في المخيم أو العتبة الحسينية المقدسة والحائر وغيرها، أما الخشب فأى عمل في الزخرفة والنقوش الإسلامية نقوم به، اما المكائن المستخدمة هي مكائن عالمية والعاملون عليها هم من المتخصصين الأكفاء.

ورق
يقبل العديد من الزائرين على شراء مجموعة من التبركات لمنزله أو لأحد الأقارب كهدية من الامام الحسين عليه السلام، هناك هدية المرمر الخاص بالعتبة الحسينية وأيضاً العتبة العباسية، وإقبال الشراء من خارج العراق وداخله على تلك القطع التي تحمل اسم المولى (عليه السلام)

أفقدان الوعي والثقة التنمر على المطلقات في مجتمعاتنا الشرقية

بيروت: غفران حداد

لا يختلف اثنان بأن أبغض
الحلال عند الله سبحانه
وتعالى الطلاق، ولطالما
كان المخرج الشرعي
والقانوني لإنهاء أي
علاقة زواج لم يتوصل
فيها الشريكان إلى
الاتفاق، ولكن في
مجتمعنا الشرقي تواجه
المرأة بشكل خاص التنمر
وعدم قبول مجتمعي
تلازمها لمدة طويلة من
حياتها فكيف تواجه المرأة
العربية ممن خضن تجربة
الطلاق في مواجهة كلام
الناس وإسناد الأهل لهنّ؟

ما وأهجر إلى دولة أوروبية ونعيش حياة سعيدة مع
أطفالي.
وأضافت: " لقد تخطيت تجربتي النفسية المريعة من
الطلاق من خلال العمل ونظرت للمستقبل بتفاؤل وأمل
واقول لكل مطلقة كوني قوية فالدنيا لا ترحم والحياة لا
تحب الضعيف ولن يساندك احد أن لم اقرئي أن تكوني
السند أنتِ الأول من نفسك لنفسك.

حرب نفسية

تحدثت المغتربة (نوال . ك) من الجنسية السعودية
عن تجربتها بعد طلاقها منذ أكثر من ١٥ سنة قائلة:
كان اصعب قرار اتخذته في حياتي هو قرار الطلاق وقد
رفضت عائلتي قراري تماما، بسبب النظرة السلبية من
المجتمع والأقارب للمرأة المطلقة ودخلت في مرحلة
اكتئاب صعبة للغاية و تعرضت للتحكم والخوف الزائد
وغير المبرر من أي تصرف من قبل اخوتي الذكور وأبي
ولكن الحمد لله بمرور الوقت أكملت دراستي الجامعية
والحمد لله لم يكن لدي اطفال وإلا كانت المصيبة أكبر .
وأضافت: " أنا وغيري من المطلقات في مجتمعاتنا
العربية نتعرض إلى تنمر كبير يجعلنا ندخل في دائرة
عنوانها عدم الثقة في النفس وحرب نفسية، خاصة أن
جميع تصرفاتها تكون تحت المجهر ونشعر إننا نعيش

مجلة " للقوارير" أجرت الاستطلاع التالي مع
بعض النسوة من مختلف الجنسيات العربية
للحديث عن تجاربهن

شرنقة الذل

تقول المغتربة العراقية نرمين أحمد من ضاحية
صبرا وهي أم لطفلين في حديثها : للأسف عائلتي
لم تساندني في تجربتي مع طريقي الذي ذقت
معه الويل ،لقد وجدت التحكم بي من قبل اخوتي
الذكور وتعاملهم الخشن معي ، بل أصبحت خادمة
لدى زوجات أخي واطفالي يتعرضون للضرب والتمييز
في المعاملة وامي رحمها الله في حياتها كان لا حول
لها ولا قوة فهي كانت تعيش ضيفة مثلي في بيت
أخوتي.

مؤكدة: " قررت الخروج من شرنقة الذل التي اعيشها
ومن العنف الأسري الذي أتعرض له ، فالنظرة القاسية
من الجيران والأقارب كانت لا تحتمل ، مجتمعنا العراقي
وحتى في بلداننا العربية ينظرون للمطلقة وكأنها جلبت
العار لعائلتها بل وتصبح معيشتها ثقيلة جدا على
عائلتها ويشعرون بالثقل من مصرف اكلها وثيابها،
خصوصا لو كان معها اطفال ، لذا قررت السفر إلى لبنان
وقدمت لجوء لدى الأمم المتحدة لعل وعسى يأتي يوم



لـ "لقوارير": من خلال لقائي بالعديد من النساء المعنّفات لاحظت ان معظمهن مطلقات أو أرامل، بعضهن مع شديد الأسف يعانين بالفعل في المجتمعات خاصة المهودر حقهن في داخل الأسرة فتتعرض مثلاً للتنمر والتضييق على حريتها المنضبطة دون أي مخالفة للشرع، بل ويحرمن من الخروج من المنزل للعمل أو حتى للخروج للتنزه برفقة صديقاتهن، تُعامل وكأنها ارتكبت جرماً وتعاقب عليه، مما يولد للمرأة المطلقة الشعور بعدم الثقة بالنفس والشعور بالاكْتئاب الحاد من هذه المعاملة القاسية، "تمنيّة": أتمنى من الاهل أن يكونوا أكثر وعياً في التعامل مع مشكلات الحياة وأن لا يكونوا هم والزمن قساة القلب على بنتاهم، فالطلاق بداية حقيقية لحياة جديدة للمرأة".

خاتمة حديثها: "أقول للمرأة التي تعيش تجربة الانفصال عليك ان تكوني أكثر قوة وثقة بالنفس، فالقوة تبدأ منك أولاً قبل أن تتلقاها من أحد، عليك مواجهة تنمّر الناس وقسوة الحياة بالأمل والعمل وعليك أن تتمردى إيجابياً على من حولك، فالطلاق بداية حياة جديدة ربما، ولا بأس لو تستعينين باحثة نفسية أو مستشارة أسرية أو صديقة مقربة لتأخذ بيدك، إن لم تكوني قادرة على حل مشاكلك بعد الطلاق.

في سجن حقيقي، أتمنى من الاهل أن يرحموا بناتهم، بالطلاق ليس جرماً، وكلام الناس لا ينتهي ولا يمكن أن نستمر بالعيش بحياة ملؤها الجحيم مع زوج السيئ الخلق ارضاء للمجتمع.

انفتاح عائلي

فيما توضح المواطنة اللبنانية منال علاء من منطقة الجناح وهي تعمل اليوم أستاذة جامعية: "شخصياً لم اعان أبداً من المجتمع او الاهل بعد قراري بالانفصال عن زوجي، فالمجتمع اللبناني منفتح كثيراً عن بعض المجتمعات العربية وهناك مساواة بين الرجل والمرأة وعائلتي أيضاً كانت منفتحة في مواجهة قراري وساندتني كثيراً خصوصاً من قبل أبي وأمي وأحاطني الجميع بالحب وتجاوزت مرارة الفشل بتجربة إنسانية لم يكتب لها الله سبحانه وتعالى النجاح والحمد لله على كل حال، لقد حققت حلماً تركته لأجل الزواج وهو إكمال دراسات عليا في مجال اختصاصي، المرأة يجب أن تواجه قسوة الحياة من خلال ثقها العالية بنفسها واقول للاهل في كل مكان كونوا سنداً لبناتكم.

الشعور بالاكْتئاب

تقول الباحثة الاجتماعية أمال الخوري في حديثها

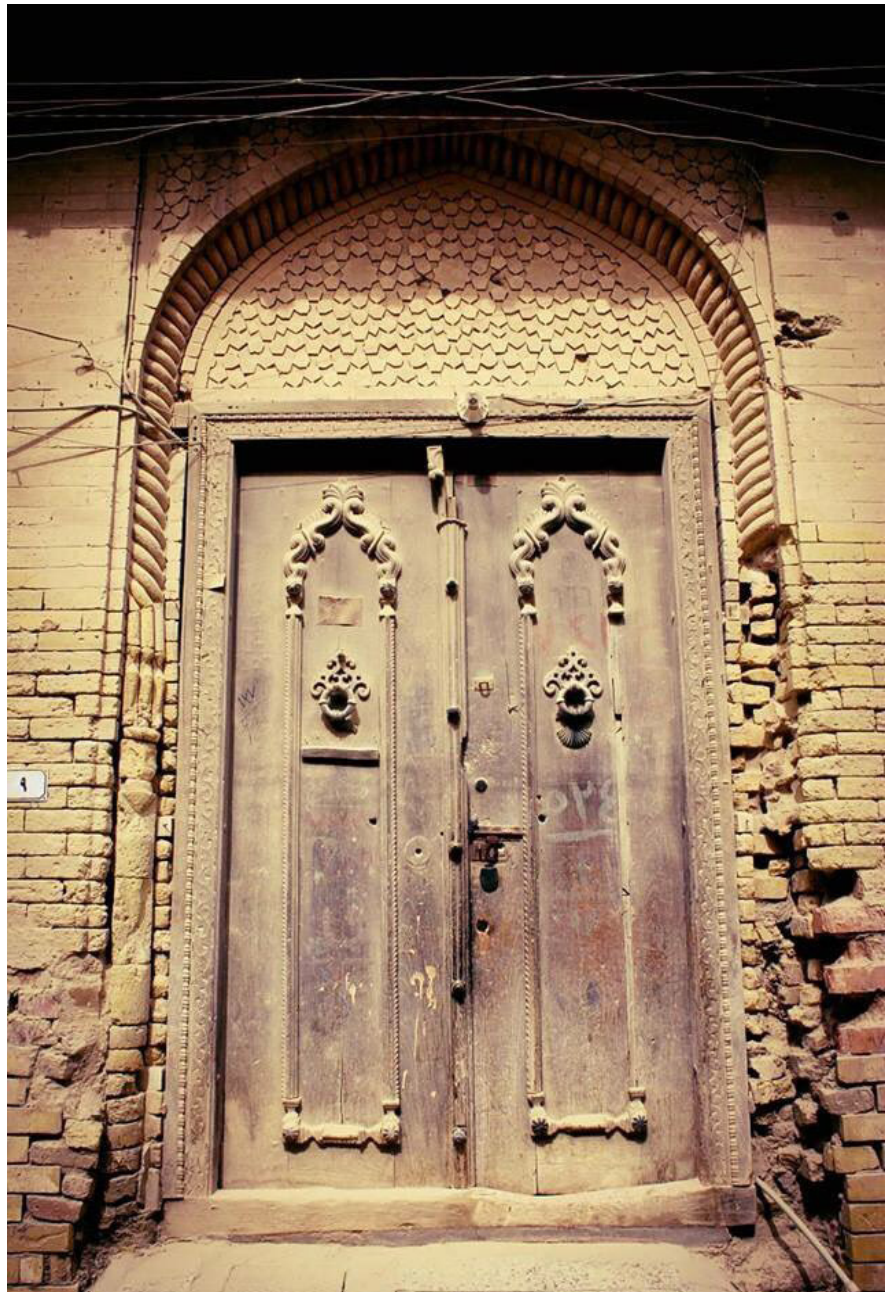
عدت تحف فنية

الابواب الخشبية التراثية..

ذاكرة الفن الحريق

سعاد البياتي

في عمق الذاكرة ملامح
جميلة في اشكالها
رغم بساطتها، الا انها
تمنح النظر متعة بصرية
تغدو في غاية الروعة،
حينما نكتشف تاريخها
واهمية وجودها في
الزمن الماضي. ولانها
تراث عراقي اصيل،
وصناعة ماهرة علي
ايد فنيين بارعين ، اخذت
اطارها العام ومنحها
من الاحتفاظ بكل ما هو
جدير بالبقاء، لتحفز
محترفي الكتابة وراصدي
التاريخ الى البوح بأجمل
السطور والمعاني
بحق التراث الكبير لفخر
الصناعات العراقية
الاصيلة بكل محتواها
وقيمتها العليا.



الإبداعات والتعديلات ، أما بالنسبة للنقش الذي كان يتوسط الباب كانت تنقشها الأيادي العراقية، ممن يعملون في تلك المهنة، والأبواب القديمة عادة تزينها مسامير كبيرة وصغيرة، لتجميلها ومنحها صلابة وقوة.

المفاتيح و الأقفال

لم تكن هناك مفاتيح مثل اليوم ، حيث يصنع لها سيخ ومن ثم يتم تركيب قفل والقفل عادة قديم لكن من داخل فيه له ما يسمى بـ "المزلاج" ، وحينما تغلقه من داخل لا يفتح، أما بالنسبة للخارج فيوجد له أيضاً "مِزلاج" لكن له مفتاح من أعلى نسميه "سقاطة" كان شغل الأبواب متعب ومرهق جداً لأن العمل كان كله باليد وبطريقة يدوية.

وبرغم الحداثة والتطور لكن هناك بيوت لا زالت محافظة وتستخدم الأبواب التراثية، وهذا شيء مشجع للحفاظ على تراثنا وثقافتنا.

مطرقة الباب

من المظاهر الرائعة التي ارتبطت بأبواب الزمن الجميل (المطرقة) أو (المقرعة) التي تعد من التراث الفني العربي الذي يعكس رقي الذوق، وتطور الفن، وتقدم الحضارة. وهي عبارة عن أداة صغيرة من المعدن، تشبك بالباب من الخارج، بحيث يمكن تحريكها والقرع على قاعدة معدنية لإحداث صوت يسمعه من بداخل البيت كي يفتح للطارق.

وتلعب المطرقة دوراً هاماً في آداب دخول البيت، فرضه العامل الديني، حيث تحقق الاستئذان بالدخول، وتلغي الحاجة إلى النداء بصوت عالٍ. كما أنها أول ما يلمسه الضيف، وما يراه من المنزل، ما يجعلها تعطي الانطباع الأول عن البيت، لعل هذا هو السبب الرئيس الذي دفع صنّاع المعادن العرب والمسلمين، للاهتمام بها. فقام صنّاعها، بالتفنن بتشكيلها وتصميمها وزخرفتها وتجميلها، سواء بأشكال بارزة أو غائرة، أو مفرغة، كما اهتموا بمنازحتها، لتؤدي مهمتها بشكل جيد ودائم.

أنواع ورموز

كما تنوعت تصاميم الأبواب وزخارفها، كذلك الأمر بالنسبة لمطرقة الباب، حيث شاع اتخاذ مطارق الأبواب المشكلة على هيئة رسوم، وكان بعض أصحاب البيوت من أمراء المماليك، يحرصون على أن يثبتوا على مطارق أبوابهم أشعرتهم وأسمائهم. أخذت مطارق الأبواب، هيئات وأشكال متعددة، لكن أبرزها وأهمها وأكثرها شيوعاً، تلك التي أخذت شكل قبضة يد، مؤلفة من خمسة أصابع، تمثلاً وتشبهاً بيد الطارق. وربما انيطت بها مهمة دفع الحسد، ذلك أن بعض العامة قد يطبعون على أبوابهم، أو واجهات منازلهم، كفاً بأصابع خمسة، كتميمة ضد الحسد وعين السوء، الأمر الذي يجعلنا نؤكد، أن بعض هذه المطارق، يتضمن معاني رمزية، لا سيما منها المشكلة على هيئة أهل، لأن الهلال يرمز إلى الإسلام. تدرجت صناعة الأبواب من البساطة المتناهية، إلى التعقيد والإتقان الذي وصل إلى حد الإعجاز الفني والجمالي، حل بعضها إلى ما يشبه التحفة الفنية.

حديثنا في هذا العدد سيعتبر عن (الأبواب الخشبية) القديمة التي كانت تزين البيوت العراقية في الأحياء الشعبية ، ولازالت محتفظة بشموخها وفخر هبتها عند مداخل البيوت، بأشكالها المتعددة وزخارفها الفنية الرائعة في المضمون، ومنذ عشرات السنين وهي تحتفظ برونقها وموادها التي تأتي الذبول أو التلاشي رغم قدم وجودها لأنها صممت بأيدي حرفيين ماهرين وصادقين في العمل لتؤدي دورها داخل البيوت والقصور والمعابد. بدأ تصميم الباب بسيطاً، ثم تطور لتطوله التزيينات والزخارف وملحقات أخرى، حولته إلى عمل فني يختزل ذاكرة مرحلة ويؤرخ لها ولمعتقدات ومفاهيم وعادات ناسها. إضافة إلى مهمته الرئيسية في عزل الداخل عن الخارج، وتأمين الطمأنينة والأمان والحرية لسكانه.. ويفصل بين عالمين هما: الداخل والخارج، الباطن والظاهر، قد يكون صغيراً أو كبيراً، وفق مهمته ومكانه ، وباب الزمن الجميل غير باب هذه الأيام المحكومة بالانعزال، والخوف، والريبة. كما استخدمت في بعض هذه الأبواب المسامير الحديدية الكبيرة التي تقوم بتجميع عوارض الباب، ومنحه جمالية وظيفية رائعة، تتوزع هذه المسامير بشكل ظاهر ومدروس، من خلال بعض الزخارف والتكوينات المختزلة، لتعطي تأثيراً جمالياً ساحراً للباب. أما الأبواب داخل البيت، فهي ذات مصراع واحد، أو مصراعين، وتنفذ بطريقة الحشوات، أو بطريقة الخيط العربي (الأرابيسك). ومنها ما نُقِشت عليه تشكيلات مختلفة من الزخارف الهندسية المعقدة، بواسطة الخطوط المتقاطعة والمسامير الحديدي. كما قد يستعمل فيها تنزيل الفضة والصدف

أنواع الأبواب

أشهر أنواع الأبواب "الدروازي" وهذا يمثل مدخل البيت الكبير أو القصر، و يتميز بإحتوائه على الباب الصغير والذي عادة ما يوجد بإتجاه الشمال والذي يسمونه "الخوخة". أما الأبواب العادية (المتوسطة) و التي يستعملونها عادة غالبية الناس ذات "صفقتين" والتي يتخللها الخشب ويحتوي أيضاً على "مزلاي" خارجي وآخر داخلي، ويشكل سيخ حديد الدعامة للباب."

النقشات

أغلبها هندية، لكن النجار المحترف أضاف لها العديد من

أشهر أنواع الأبواب "الدروازي" وهذا يمثل مدخل البيت الكبير أو القصر، و يتميز بإحتوائه على الباب الصغير والذي عادة ما يوجد بإتجاه الشمال والذي يسمونه "الخوخة". أما الأبواب العادية (المتوسطة) و التي يستعملونها عادة غالبية الناس ذات "صفقتين" والتي يتخللها الخشب ويحتوي أيضاً على "مزلاي" خارجي وآخر داخلي، ويشكل سيخ حديد الدعامة للباب

المناخ: العيش المستدام لقد استخدمت تطبيقات فضلات الطعام لإطعام نفسي لمدة أسبوعين

ترجمة/ للقوارير

يعد هدر الطعام مشكلة عالمية ضخمة حيث يتم التخلص من ملايين الأطنان من الطعام كل عام وهو ما يمثل ثمانية إلى 10 في المائة من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري في جميع أنحاء العالم. لقد مر أسبوعان منذ أن بدأت في استخدام تطبيقات إهدار الطعام لمحاولة شراء معظم الطعام الذي أتناوله والأشياء المعقدة على أقل تقدير.

العالم أكثر وعياً وبكيفية مساهمة الطعام الذي نتخلص منه في أزمة المناخ ويمكنك إنقاذ الطعام من المطاعم والمقاهي ومحللات السوبر ماركت المشاركة كي لا ينتهي به الأمر في سلة المهملات أو حتى مشاركة الطعام والعناصر الأخرى مع مجتمعك المحلي عبر المنصات .

كانت أهمية (عدم إهدار الطعام) محط اهتمامي عندما كنت فتاة صغيرة نشأت في كوالالمبور ولكن ليس للأسباب النبيلة التي قد يعتقدونها المرء ، لا ، عندما كنت أكبر كان والدي يحذرانني من أنه إذا لم أنته من كل حبة أرز في طبقتي فإن زوجي المستقبل سيصاب بجلد رديء و خوفاً على الرجل الفقير كنت سأبذل جهداً كبيراً لإنهاء كل ما أعطي لي و كل ما لم أستطع إنهاءه او لا اريده و كان والدي يأكل أثناء تحذيري: (لا تضيعوا الطعام) .

هذا لا يعني أن عائلتي لم تهدر طعاماً أبداً لكن والدي بذلوا جهوداً كبيرة للتخلص من أقل قدر ممكن لذلك لم أدرك إلا بعد انتقالي إلى المملكة المتحدة مقدار هدر الطعام الذي يمكن أن يولده شخص واحد فضلاً عن الأسرة ناهيك عن 27.8 مليون أسرة موجودة في المملكة المتحدة بالطبع توجد نفايات الطعام في جميع أنحاء العالم لكنني لم أر أبداً شخصاً.

من ناحية تمكنت من مد كيس من المعجنات اللذيذة كرواسون و معجنات دانمركية على أربع وجبات افطار لكن من ناحية أخرى شعرت بالحيرة بشأن كيفية اعداد عشاء ساخن من فلفل حلو ، خس ، موز ، وبصلتين تليقتهما في (حقيبة سحرية) غامضة من سوبر ماركت.

اكتسبت تطبيقات إهدار الطعام الشهيرة مثل Too Good To Go و OLIO و Karma زخماً في السنوات الأخيرة حيث أصبح

و اكتسبت تطبيقات إهدار الطعام الشهيرة مثل Too Good To Go و OLIO و Karma زخماً في السنوات الأخيرة حيث أصبح العالم أكثر وعياً وبكيفية مساهمة الطعام الذي نتخلص منه في أزمة المناخ ويمكنك إنقاذ الطعام من المطاعم والمقاهي ومحللات السوبر ماركت المشاركة حتى لا ينتهي به الأمر في سلة المهملات

يتركون بانتظام أطباق نصف مأكولة من الطعام وراءهم أو يرمون عبوات غير مفتوحة من الخضروات التي لا تزال تبدو جيدة ولكنها تجاوزت تاريخ البيع حتى أتيت هنا.

لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة الغازات الدفيئة المنبعثة من جبال الطعام المتعفن والتي يساهم بها مليارات الأشخاص على مستوى العالم تعني انه إذا كانت نفايات الطعام دولة فسيكون لها ثالث أكبر بصمة كربونية في العالم بعد الولايات المتحدة والصين وفقا لمنظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة حيث تطلق مخلفات الطعام ما بين ثمانية إلى 10 في المائة من غازات الاحتباس الحراري العالمية .

مع وضع هذه الأرقام في الاعتبار شرعت في التحدي المتمثل باستخدام تطبيقات مخلفات الطعام فقط لإطعام نفسي لمدة أسبوعين دون شراء طعام إضافي واستخدام ما لدي بالفعل في خزانة المون والثلاجة لتكملة العناصر , بدا الأمر بسيطاً بما يكفي واعتقدت أنه

سيكون طريقة

جيدة لتوفير

بعض النقود

الإضافية في

الفترة

التي

تسبق

عيد الميلاد

أيضا لكنني

سرعان ما علمت

أنه كان أصعب

قليلا مما كنت أتخيل.

لكن إطلاق التطبيقات في منزلي في

جنوب شرق لندن اظهر قصة مختلفة تماما

فقد كان عدد المتاجر المشاركة أقل ومتباعدة وغالبا

ما كانت تتطلب مني المشي لمدة 30 دقيقة أو ركوب

حافلة لإنقاذ أي طعام كنت أرغب في تناوله بالفعل ليس

مجهودا هائلا بأي وسيلة ولكن عندما لا يمكنك جمع الطعام

إلا بعد العمل فإن المشي في البرد والظلام لمدة ساعة ليس أمرا

جذابا للغاية.

بصرف النظر عن أزمتي الوجودية المتعلقة بأكياس الخبز أخطط

لمواصلة استخدام تطبيقات مخلفات الطعام لتوفير الطعام

حيثما كان ذلك ممكنا وبينما يتصارع قادة العالم وصانعو

السياسات حول كيفية عكس الضرر الذي تسببه الإنسانية على

البيئة فإن الحد من هدر الطعام على المستوى الشخصي قد يبدو

ضئيلا وعديم الجدوى ولكن كما اظهرت الأرقام فإن الأشياء

الصغيرة تضيف الكثير إذا احتفظ المزيد من الناس بأكياس

الخبز (والعديد من المواد الغذائية الأخرى التي قد ينتهي بها

الأمر في سلة المهملات) فربما لن يبدو الأمر عديم الجدوى بعد

الآن وبهذا سأذهب لتناول العشاء مع اللفت المنقذ وبعض

الطماطم المكدومة .

متاحف جمع الأنتيكات.. هواية وحنين إلى الماضي العريق

سرور العلي



غالباً ما يعود بنا الحنين إلى ذلك الزمن الجميل، حيث الثياب الأنيقة والمقاهي التراثية التي تضم الأباريق والأواني ذات النقوش الفاتنة، مما دفع ببعض الأشخاص إلى اقتناء تلك الأغراض والمحتويات التي ترجع لذلك العصر الذهبي، فمنهم من راح يجمع الطوابع البريدية، وأشرطة المذياع وأفلام السينما، وكل ما له شأن بذلك الزمن

ورور
تلعب هذه المتاحف وإنشائها دوراً بارزاً في التعريف بأساليب حياة الأجيال المتعاقبة، وطقوسهم وثيابهم، وشكل حياتهم اليومية، وللحفاظ على النمط القديم الذي كان سائداً، وحماية الأعمال الفنية والتراثية من الضياع والتلف، ولتشكل تلك ذاكرة خالدة، وسجلاً حافلاً يطلع عليه الأجيال القادمة، وعادة ما يعتز معظمنا بالإنتماء وبتراثنا وحضارتنا

على دعم محلي، وأطمح إلى توسيع المتحف، وأن يكون في موقع عام ليأتي الجميع ويشاهد ما به من مقتنيات.

متحف الأهوار

كثيرة هي الأدوات التي تمثل تاريخ الأهوار في مدينة الجبايش، لذلك قام الناشط البيئي رعد حبيب بجمع أدوات مختلفة، وشكل متحفاً يخلد تاريخ الأهوار، والمراحل التي مرت بها وعاشها سكانها وعن ذلك قال: لطالما كان هذا الحلم يراودني، وكونني مولعاً بالتراث الشعبي، والذي يمثل الحياة اليومية البسيطة للسكان، ومن هذا المنطلق تمكنت من جمع عدد كبير من تلك المقتنيات، وساعدني السكان بذلك ويحتوي على أدوات كثيرة ومنها، الفالة والمشحوف، والزوارق والطابق، والدلة والعملات النقدية التي مر عليها مئة عام وأندثرت، ولفت حبيب إلى أن الهدف من المتحف هو لتعريف الآخرين بتاريخ الأهوار، وجعلها مدينة سياحية يرتادها السياح، بالإضافة إلى ضرورة الحفاظ على التراث، والتعريف بالموروث الشعبي، ويأمل إلى إقامة الورش، لتعليم الحرف والمهن الشعبية اليدوية، وأن تنتعش السياحة، وإطلاق المشاريع الاستثمارية.

وتلعب هذه المتاحف وإنشائها دوراً بارزاً في التعريف بأساليب حياة الأجيال المتعاقبة، وطقوسهم وثيابهم، وشكل حياتهم اليومية، وللحفاظ على النمط القديم الذي كان سائداً، وحماية الأعمال الفنية والتراثية من الضياع والتلف، ولتشكل تلك ذاكرة خالدة، وسجلاً حافلاً يطلع عليه الأجيال القادمة، وعادة ما يعتز معظمنا بالإنتماء وبتراثنا وحضارتنا.

وفي هذا الاستطلاع سنسلط الضوء على عدد من الأشخاص المهتمين بهذا الجانب فيقول الرجل السبعيني خالد صادق: "بدأت بهوايتي تلك منذ العام 1960، وبسبب معاصرتي لأناس من أديان مختلفة جمعت مقتنيات كثيرة، ومتنوعة وأشياء نادرة، كالسكاكين والبنادق، والسيوف وأواني، وأطباق والمذياع والتلفاز والسبح، وبعضها ورثتها من والدي الذي كان أيضاً شغوفاً بجمعها ويمتلك صادق مكتبة خاصة في منزله، تضم كذلك الكتب، والمجلدات القديمة والنادرة.

متحف التراث

أما نجم عبدالله، فهو كذلك مُولع بالتراث وبكل ما هو قديم، فقد أنشأ بإمكاناته البسيطة داخل بيته متحفاً تراثياً، ضم مئات التحف والأدوات مختلفة الأحجام والأشكال، ومنها ما يتعلّق بالفلاحة كأدوات الحراثة والمذراة والمناجل، بالإضافة للأدوات المنزلية كالرحى والمغزل، والميجنة والشحوة وشمعدان وآلة طحن القهوة، وآلة قشط الجلود ومصابيح، ومخترعات قديمة كالهاتف والراديو والساعات، كذلك جمع الأواني المختلفة الأحجام، كالأباريق والصواني، ودلال القهوة، والمخاريف والقذور.

كما يحتوي المتحف على الأزياء التقليدية، كالعباءة والبشت والحزام، والبرّات العسكرية، وأرزاق تعود لبرّات عثمانية وملكية متحف لتاريخ العراق.

كانت هواية حسين فاهم بجمع العملات والنوادر والمسكوكات منذ طفولته، لتصاحبه في كافة مراحل العمرية إلى أن تمكن من اقتناء عدد كبير منها، شكلت متحفاً داخل بيته يضم تاريخ العراق، إذ يحتوي على مجموعة كبيرة من الطوابع والفضيات، والأسلحة المتنوعة والعملات المعدنية والورقية، وإصدارات الحكومة العراقية، وأغراض شعبية وتراثية، وخناجر وأواني نحاسية وزجاجية، ومختلف الأنواع.

وتحدث فاهم وهو يتجول بين مقتنياته: بحثت باستمرار عن كل ما يخص تاريخ العراق في الأسواق، ودول الجوار حين أسافر، وكنت أدفع مبالغ كبيرة في سبيل الحصول عليها، وهذه المقتنيات تمثل أحداثاً ومناسبات، وتواريخ مهمة مر بها العراق.

وأضاف: "وكل تلك الجهود تمت بشكل ذاتي من دون الحصول



رسوم الاطفال.. رسائل ملونة تترجم انثيالاتهم النفسية

زهراء جبار الكنانى

بين ثنايا دلالات رسوم الاطفال والوانها متلمسين معرفة سرها
لكونها رسائل يجب علينا ترجمتها..

رسوم أمل وخوف

اثناء جولتنا في الورشة شاهدنا الطفلة نبأ أحد عشر عاما ترسم
صورة بشعة لوجه رجل ذي انياب طويلة مرعبة كانت الرسمة
صورة لأبيها الذي كان يعاملها بقسوة هي واخواتها وذلك
لكرهه للفتيات والذي كان يعلنه على الملأ.
بينما كان الطفل كميل يرسم لوحات تدل على العنف فكانت

بيت وشجرة، أم وطفل
وأب بدون ملامح وهناك
نهر قريب كان يعوم
فوق سطحه طائر ما
زال أثره عالقا على
الورقة فلم يتمكن من
محوها بالممحاة بشكل
جيد!. أنها تفاصيل رسمة
لطفل في العاشرة من
عمره في احدى الورشات
الإرشادية التنموية
الخاصة بالطفولة. تقصينا
عن تفاصيل الرسمة
وما تعنيه من خلال
والدة الطفل وأخصائية
الطفولة أتضح ان البيت
كانت يعكس رغبت والدته
في ان تبتاع بيتا صغيرا
والشجرة هي الحديقة
التي تحيط به، اما ملامح
الاب الخفية كانت لوالده
المتوفى الذي لم يره
قط، وسبب محوه للطائر
هو لخوفه من الطيور...

الفن وسيلة اتصال

يعد الفن وسيلة تواصل غير
مباشرة نعبر من خلاله احيانا بما يجول
في خواتمنا واحلامنا عبر الخطوط والالوان اذ ينقل هذا النشاط
عواطف الشخص بطريقة اخرى تبدأ احيانا منذ الطفولة
فلو انتبهنا الى اطفالنا نكتشف ان شخبطهم وخطوطهم
العشوائية تحمل رسالة هادفة غير مرئية، فالطفل فنان
بالفطرة يملك لغة رسم تعبيرية يستطيع من خلالها مخاطبة
الكبار دون تردد.. ستأخذكم صفحات (للقوارير) في سياحة



ورق
الالوان لها تأثير فكل لون له خصائص
وصفاته فاللون الاحمر يرمز الى القوة
والحدة والعنف، واللون الاصفر يثير القلق واللون
الازرق يرمز الى تأمل واللون الاخضر يرمز الى
الهدوء واللون البنفسجي الى العزلة واللون
الاسود يرمز الى الحزن، وكذلك ضغطة القلم
هناك أطفال يضغطون بشدة على قلم لدرجة
خرق الورقة أثناء الرسم دون وعيه بهذا وهذا
يدل على انه مشدود ومنفعل

التابع للعبة الحسينية المقدسة قائلة: يعد الرسم من الأنشطة المحببة للطفل ، إذ يتعلم الطفل الرسم من الأسرة ، الروضة ، المدرسة ، فهو ليس مجرد نشاط يمارسه، وإنما هو تعبير عن ذاته، ومشاعره، كما يعبر من خلاله عن الأمور التي يحبها والأمور التي يكرهها، فكل خربشة أو رسمة يرسمها لها معنى .

وأضافت: ان الطفل يقدم لنا من خلال اي رسمة تعبيراً عن ما في داخله من مشاعر اتجاه الأسرة والمحيط الخارجي ، وعلى الأسرة تشجيع الطفل على الرسم من خلال شراء مستلزمات الرسم (دفاتر الرسم والالوان والكراسات المخططة) لان ذلك يساعد الاهل على فهم نفسية الطفل وتفريغ انفعالاته من خلال الرسم وكذلك يساعد في تقوية عضلات اليد وتقوية الكتابة عند الطفل فالرسم مهم من الجانب العقلي والجانب الوجداني والجانب النفسي وعلى الاهل فهم الخطوط الأولية للرسم مثل رسم البيت رسم طفل او رسم الوالدين أو احدهما.

وتابعت الصافي: كما ان الالوان لها تأثير فكل لون له خصائص وصفاته فاللون الاحمر يرمز الى القوة والحدة والعنف، واللون الاصفر يثير القلق واللون الازرق يرمز الى التأمل واللون الاخضر يرمز الى الهدوء واللون البنفسجي الى العزلة واللون الاسود يرمز الى الحزن، وكذلك ضغطة القلم هناك أطفال يضغطون بشدة على قلم لدرجة خرق الورقة أثناء الرسم دون وعيه بهذا وهذا يدل على انه مشدود ومنفعل، وهناك بعض الرسوم لدى الاطفال التي تدعي للخوف والقلق مثل رسم أشياء غير لائقة أخلاقياً أو رسم أجزاء ناقصة من الجسم أو رسم فيها الكثير من الشخبة أكثر من الرسم، أو رسم يكون فيها أحد الابوين غير موجود هنا يجب أن نبحث عن المشاكل التي يعاني منها الطفل وممكن اللجوء الى المراكز الارشادية لفهم ما يعاني اطفالنا من مشكلات نفسية او سلوكية لان رسوم الاطفال تعد رسائل غير مباشر يرسلها لنا اطفالنا.

خطوطه متداخله بين اشخاص يتشاجرون وذلك يعكس الخلافات الاسرية بين ابيه وامه واخوته الكبار. وهناك لوحات تدل على الامل فالطفلة رقية رسمت سماعة جميلة بالوان زاهية فهي تحلم ان تصبح طبيبة. بينما همام كانت إحياءات رسمته متداخلة تنذر بمستقبل مجهول اذ رسم دهليز لونه بالأسود فبعد وفاة والديه بحدث سير امسى الطفل يتيم الابوين يقطن في بيت جده. حدثتنا جدته قائلة: كان حفيدي همام كثير الانعزال بعد وفاة والديه حاولت جاهدة اخراجه من حالته الا اني عجزت وبعد زيارتي لمركز الارشاد الاسري لطلب المساعدة طلبوا مني احضاره الى المركز للمشاركة بورشة الرسم فكانت اغلب رسوماته توحى بالحزن والوحدة والخوف من المستقبل، وهذا سبب انعزاله عن المجتمع.

واضافت: بهذا النشاط استطاعت الاستشارية معرفة مخاوفه والعمل على كيفية جعله يتجاوزها، كما كان لحضوره في الورشة مشاركة فعالة ساعدته على الخروج من قوقعة الانعزال التي اعترته بعد حادثة ابويه.

التعبير بالرسم

ترى الفنانة نسرين غضبان محمد مختصة برسوم الأطفال: أن الاطفال يميلون للتعبير بالرسم اكثر من الكلام لانهم احيانا يخافون من الحديث لذلك يرسمون الاشياء او الاشخاص الذين بعالمهم، فالانفعالات المترجمة في مجموعة الخطوط العشوائية التي يرسمونها والتي يطلق عليها بعض الاباء شخبطات ولا يعطونها ادنى اهمية انما هي احياءات عن مشاعرهم خصوصاً الطفل الذي يصيبه حالة انطواء مفاجئ أو خوف او يستخدم الكذب لإخفاء حقيقة ما في كلامه.

وتابعت: كما هناك رسوم مبهمة لربما تنقل تجربة مر بها الطفل دون ان ينقلها لوالديه خوفاً من مصارحتهم مثل الاعتداء بالضرب او التحرش الا اخلاقي، فتكون رسوماتهم غير مفهومة الا انها تعكس انثيالاتهم النفسية للتجربة التي مروا بها وهنا على الابوين متابعة ابنائهم بشكل دؤوب لأخذ الحيطة والحذر ومعالجة المشكلة قبل تفاقمها او وجدت.

ختمت حديثها: علينا الانتباه والاهتمام بهذا الجانب الموهل بالأسرار خلف رسومات اطفالنا، واعطائهم اهمية أكبر لكونه يعزز النمو الاستكشافي والنفسي للطفل ويعكس شخصياتهم.

دلالات رسوم الأطفال

من جانب آخر شاركتنا استشارية الطفولة علياء الصافي ماجستير علم النفس التربوي في مركز الارشاد الاسري

انا مثل الفراشة أرسم ما يخلو لى رسامة قصص الاطفال ختام حميد

ساجدة ناهي



تسلمت راية الرسم من أسماء معروفة في عالم الطفولة مثل طالب مكّي وحنان شفيق وغيرهم من الرسامين الذين كنا نقرأ أسماءهم تنشر على حافة كل صفحة وطالما تمنينا رؤيتهم او حتى الاطلاع على عملهم وهم يرسمون لنا شخصيات كارتونية مثل جحا وميكي ماوس وفقرات محبة كثيرة كنا نتابعها بكل شغف .

في عدد رسامي الاطفال؟

أعتقد ان الرسم للأطفال عالم خاص لا يستطيع اي رسام او فنان ان يجيد الرسم فيه ما لم يكن يمتلك الموهبة التي تؤهله لذلك ولا شك ان هناك أزمة في عدد الرسامين فالرسم في هذا المضمار ليس بالسهولة التي تعتقدينها .



ورور
الرسم للأطفال
عمل ممتع جدا
ولا أجد فيه اي تعقيد او
صعوبة وفي نفس الوقت
هو عمل متعب لان الرسم
فيه يجب ان تكون في
مستوى عقل الطفل

هل هناك فقرات او أبواب محددة ترسمها ختام في المجلة وما هي؟
نعم لي أبواب وصفحات ثابتة في مجلة مجلتي والمزمارة مجلتي مثلاً لدي مفكر الغابة - الادب العالمي - تسلية - تكنولوجيا - بيتي - صحفي الخ وفي المزمارة قصص وصحفي وتجارب علمية وغيرها .

ما هي العلامة الدالة على رسوماتك التي تميزك عن سواك؟

انا لا احب ان اصنع لنفسي اسلوبى الخاص بي فالأطفال لا يحبون التقييد وانا مثل الفراشة أرسم صفحاتي حسب ما أفرؤه او حسب ما يدور في النص .

بعض الرسامين يرسمون شخصيات كارتونية تشبههم . هل انت منهم؟

انا لست منهم فهم يرسمون واقعي او اكاديمي او كاريكاتير وانا ارسم رسومات مختلفة خاصة بالطفولة .

هوايات اخرى ومعارض شاركت بها ؟

والله الرسم يشغل كل حياتي ولا أتذكر يوماً لم أرسم فيه وشاركت في الكثير من المعارض ويكفي ان رسوماتي تنشر في كل اعداد مجلتي والمزمارة منذ عام 1982 ولحد الان ولا يصدر اي عدد الا وتكون رسوماتي فيه .

وختام حميد واحدة من أقدم الرسامات في هذا المضمار وهي فنانة محترفة وموهوبة ما زالت رسوماتها الجميلة تزين صفحات متعددة من مجلة مجلتي والمزمارة التي تصدر عن دار ثقافة الاطفال في وزارة الثقافة والتي تعرفنا على بعض اسرار عملها عبر هذه الاسئلة :

كيف ومتى دخلت عالم الطفل كرسامة؟

منذ طفولتي وانا ارسم ما يجول بخاطري ولا أخفي عليك كنت أجد متعة حين أرسم على جدران دارنا رغم رفض عائلتي لهذا التصرف الطفولي البريء .

لذا دخلت هذا العالم الجميل من أوسع أبوابه عندما انتقلت عائلتي من مدينة النجف الاشرف الى محافظة بغداد وسمحت لي الظروف ان أدرس في معهد الفنون الجميلة عام 1982 ومن ثم أكاديمية الفنون الجميلة وقدمت أول عمل لي الى مجلة مجلتي عام 1982 ومنذ تلك الفترة ولحد الان أمارس عملي في الرسم .

هل تحدد عملك بالرسم في مجلة مجلتي والمزمارة ام لديك مجالات اخرى للرسم؟

بالتأكيد لم يتحدد عملي بهذه المجالات بل رسمت وشاركت في العديد من الاصدارات والمجلات التي تصدر داخل العراق وخارجه منها مجلة حبيبي و مجلة الحسيني الصغير ومجلة قنبر ومجلة شمس الصباح إضافة الى عملي في المجلات العربية منها لونة - براعم - ماجد والعربي الصغير .

بمن تأثرت من الرسامين ولماذا؟

في بداية مشواري الفني تعلمت ودربني استاذي ومعلمي الفاضل الرسام (طالب مكّي) وتأثرت به كثيراً .

كيف تصفين الرسم للأطفال ممتع ام متعب ولماذا؟

الرسم للأطفال عمل ممتع جدا ولا أجد فيه اي تعقيد او صعوبة وفي نفس الوقت هو عمل متعب لان الرسم فيه يجب ان تكون في مستوى عقل الطفل .

هل واجهتك صعوبات في بداية عملك ام ان الصعوبات ما زالت مستمرة؟

في بداية عملي لم تكن هناك اي صعوبات فكل شيء في ذلك الوقت كان متوفراً لنا اما الان ورغم التطور الذي طرأ على جميع الاصعدة الا ان لا شيء موجود ونحن معتمدون على أنفسنا وقدراتنا فقط .

هل يمكن لأي رسام ان يرسم للأطفال ام ان هناك أزمة



التضامن

هناك الكثير من المفاهيم التي تعمل على ديمومة وسلامة المجتمعات، وتحقيق رفاهيتها وضمان حقوق أفرادها، والعمل على وحدتهم على الرغم من اختلافاتهم وتنوعاتهم، ومنها التضامن الذي يشكل ركناً أساسياً في تطور أي مجتمع، كونه يؤدي إلى حل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والإنسانية، وتحقيق السعادة والراحة للأفراد، والتقدم في كافة مجالات الحياة كالثقافة والعلوم والأدب، وانتشار معظم أفراد المجتمع من الفقر والبطالة، بواسطة التضامن والتعاطف معهم.

ويتخذ هذا المفهوم أشكالاً متعددة، كالتعاون بين الأفراد في مجتمع ما، لتحقيق هدف مشترك، كتأدية العبادات وفروض الطاعة، أو تأدية مناسك الحج والعمرة معاً، أو يتعاون الموظفون بينهم لتقسيم العمل ومهامه، أو تعاون الفرد مع آخرين، لتحقيق مصلحة شخصية.

ويزيد التضامن من تماسك المجتمع وقوته، وخلق بيئة آمنة في العمل، والحد من المشكلات المتعددة، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وتعلم المشاركة، والحصول على المعارف والخبرات، وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية القدرات والمهارات، وتزداد المحبة بين الناس، والمعارف والخبرات، كون التضامن يؤدي إلى النقاشات في الأفكار والعلوم، مما يدفع بهم إلى التطور، والسرعة في إنجاز الأعمال والمهام، كما أنه يحسن الصحة النفسية، لأن المعاناة التي يمر بها الفرد من دون أن يجد فرداً آخر يتضامن معه، تسبب له الإزمات والأمراض والقلق، بالإضافة إلى أن التضامن يرفع مستوى المعرفة، نتيجة لتبادل الثقافات المختلفة والآراء.

ومن سلبيات انعدام التضامن، انتشار الفقر، وتناقص وتضاءل الإنتاج، وموت الأفكار والمعارف والخبرة، وتدهور المنظومة الاجتماعية والاقتصادية، وانحلال الثقافة، وتفشي الظواهر الخاطئة. وبالتالي فمن الضروري أن نعرِّز مفهوم التضامن، وزيادة الوعي به، ودعم الحملات والمبادرات التي تحد من الفقر، وتحقيق التنمية المستدامة بين الجميع، والأمن الجماعي، والترويج للتضامن من خلال وسائل الإعلام، ومنصات الإنترنت، وتفضيل المصلحة العامة على الذاتية، والتعرف على الأسر المحتاجة والمتعففة، وتقديم لها المساعدة، وإيصال قضاياهم الإنسانية إلى الجهات المختصة لمعالجتها، والتشجيع على الأنشطة التعاونية التي يقوم بها أفراد المجتمع.

**من سلبيات
انعدام التضامن،
انتشار الفقر،
وتناقص وتضاءل
الإنتاج، وموت
الأفكار والمعارف
والخبرة، وتدهور
المنظومة
الاجتماعية
والاقتصاد،
وانحلال الثقافة،
وتفشي الظواهر
الخاطئة.
وبالتالي فمن
الضروري أن نعرِّز
مفهوم التضامن،
وزيادة الوعي به**

سرور العلي



قهوة اللوز
الحجازية الحلوة



الثقة بالنفس
وقوة الشخصية

القوارير عالمها



القراءة..
والرؤية الواسعة

الثقة بالنفس وقوة الشخصية

هي سلوك يتعلق بمهاراتك وقدراتك. هذا يعني أنك تقبل وتثق بنفسك ولديك شعور بالسيطرة في حياتك. أنت تعرف نقاط قوتك وضعفك جيداً، ولديك نظرة إيجابية عن نفسك. أنت تضع توقعات وأهدافاً واقعية، وتتواصل بحزم، وتستطيع التعامل مع النقد.



ويتطلبون الاهتمام طوال الوقت. هم أيضاً مستمعون جيدون، على الرغم من عدم تمكن الكثير من الأفراد من اكتشاف ذلك. الأشخاص ذوو الإرادة القوية مصممون على فعل ما يريدون حتى لو نصح الآخرون بعدم القيام بذلك. كثير من الناس يخلطون بين امتلاك شخصية قوية وبين العناد. بينما يعتقد معظم الأفراد أن شخصاً ما ولد بقوة الشخصية، فمن الصحيح أيضاً أنه يمكن تعلم الكثير من السمات الجيدة التي يرغب بها الكثير من الناس، ففوة الشخصية والثقة بالنفس مرتبطان.

أسباب ضعف الثقة

أهم شيء يجب معرفته عن تدني الثقة بالنفس هو أنه ليس خطأك. العوامل التي تساهم في تدني الثقة بالنفس تتحد وتتفاعل بشكل مختلف لكل شخص. تلعب جيناتك وخلفيتك الثقافية وخبرتك في مرحلة الطفولة وظروف الحياة الأخرى دوراً. على الرغم من أننا لا نستطيع تغيير تجارب ماضينا التي شكلتنا، فهناك الكثير مما يمكننا فعله لتغيير أفكارنا وتوقعاتنا لاكتساب المزيد من الثقة.

من ناحية أخرى، تدني الثقة بالنفس قد يشعرك بالامتلاء من الشك الذاتي، أو تكون سلبياً أو خاضعاً، أو تواجه صعوبة في الثقة بالآخرين. قد تشعر بالدونية أو غير المحبوب أو حساساً للنقد. قد يعتمد الشعور بالثقة في نفسك على الموقف. على سبيل المثال، يمكنك أن تشعر بثقة كبيرة في بعض المجالات، لكنك تفتقر إلى الثقة في مجالات أخرى، مثل العلاقات الاجتماعية.

قد ينبع تدني الثقة بالنفس من تجارب مختلفة، مثل النشأة في بيئة غير داعمة وحرجة، أو الانفصال عن أصدقائك أو عائلتك لأول مرة، أو الحكم على نفسك بقسوة شديدة، أو الخوف من الفشل. غالباً ما يعاني الأشخاص ذوو الثقة المنخفضة من أخطاء في تفكيرهم.

قوة الشخصية

بالكاد يفهم معظم الأفراد أن الشخصية القوية تدور حول التحفيز الذاتي وعدم الحاجة إلى موافقة الآخرين. يميل الأشخاص من هذا النوع إلى التميز لأنهم يخضعون للمساءلة



الاستقرار في الحياة الزوجية

تبحث كل امرأة متزوجة عن الاستقرار في حياتها الزوجية؛ لكي تهنا بالراحة النفسية والأمان والطمأنينة والسعادة الزوجية، ومن أجل تحقيق ذلك، هناك بعض العادات التي لا بد من اتباعها كما يقول الدكتور والباحث في الشأن الأسري مازن عبدالهادي في سلوكيات الزوجين خلال حياتهما اليومية؛ فما هي تلك العادات التي تساعد الزوجة في الحفاظ على الاستقرار الزوجي؟

التعامل بينهما لكي يشعرا بالاستقرار.

الاهتمام والرعاية

لا يوجد أي استقرار زوجي إن كانت العلاقة الزوجية تفتقر إلى اهتمام ورعاية كل طرف للآخر، والمقصود بالاهتمام هنا أن يدرك كل شريك حاجات ورغبات الطرف الآخر، ويحقق له تلك المتطلبات ويرعاه ويوفر له كل ما يحتاج إليه.

الهدوء

لا بد من توفير جو هادئ في الحياة الزوجية؛ لكي يتم تحقيق الاستقرار الزوجي؛ فلا يجب حل الخلافات العابرة بين الزوجين بالصراخ والنفاس الحاد، وإن كان أحد الطرفين يمر بظروف صعبة، يجب أن يقابله الطرف الآخر بالهدوء أيضا ويمتص غضبه؛ مما يساعد في الحفاظ على الاستقرار بينهما . حين يتجادب شخصان مختلفان، في الزواج قد يؤدي ذلك إلى بعض الخلافات الجامحة في الرأي، وهو ما يجعل من المهم لكلا الطرفين أن يتعلما التواصل المنفتح مع بعضهما البعض.. تواصلتي بوضوح واحترام مع شريكك؛ فهذا يساعد الأزواج على تجنب سوء التفاهم المؤذي، ويعزز الحوارات الصحية في المستقبل.

تعلمنا التنازل

تعقد التنازلات مكونا مهما في العلاقات الصحية، كما هو حال أي زواج جيد، يجب أن تكونا قادرين على اللقاء في المنتصف؛ إذ ستمران بمناسبات يتحتم عليكما فيها مشاهدة أفلام مملّة، رغم أنكما تفضلان أن تفعلنا شيئاً آخر.

المحافظة على الرومانسية بين الطرفين

حيث تغيب الرومانسية أحيانا بعد سنين من الارتباط، وهذا ما يشكل سببا رئيسا لغياب الاستقرار في حياتهما؛ لذلك من الضرورة أن يتبادل الشريكان كلام الغزل والمديح والإطراء.

التعاون والمشاركة

لا يكتمل الاستقرار الزوجي من دون أن يكون هناك تعاون ومشاركة بين الطرفين؛ لذلك من الضروري أن يتقاسم الزوجان المهام اليومية بين الواجبات الزوجية بما فيها تربية الأولاد، وذلك يعزز الترابط بينهما وبالتالي يشعرا أكثر بالاستقرار.

الاحترام والتفاهم

يجب أن يحترم كل طرف الآخر ويحاول أن يتفهم طباعه وأفكاره وظروفه من دون افتعال المشاكل معه؛ بل تحمله مهما عاكستهما الظروف، وهذا ما يجب أن ينعكس في كيفية

و حين يتجادب شخصان مختلفان، في الزواج قد يؤدي ذلك إلى بعض الخلافات الجامحة في الرأي، وهو ما يجعل من المهم لكلا الطرفين أن يتعلما التواصل المنفتح مع بعضهما البعض.. تواصلتي بوضوح واحترام مع شريكك؛ فهذا يساعد الأزواج على تجنب سوء التفاهم المؤذي، ويعزز الحوارات الصحية في المستقبل

العقاب الجسدي: للطفل.. جريمة إنسانية

اعداد/ للقوارير

العقوبات الجسدية تترك بصمات سودا في شخصية الطفل خاصة في المراحل المبكرة من عمره. فعدم اللجوء إلى أسلوب الإهانة والتوبيخ، هو السلوك الصحيح، والتوجيه ثم الملاطفة واللين في الوقت المناسب والشدة والحزم مع الخطأ الكبير، من اهم الامور التي يجب ان يدركها الوالدان.

ويجعلهم أشخاصا عدوانيين في المستقبل. الأطفال الذين يعاقبون بشدة يكونون أكثر عدوانية لدى بلوغهم سن 10 إلى 11 عاماً، كما أنهم يكونون أيضاً أقل إظهاراً للسلوكيات الإيجابية.

مسؤولية الآباء

طريقة تعامل الآباء مع أطفالهم في سن مبكرة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على سلوكهم في مرحلة الشباب. لهذا ينبغي تشجيعهم على تنظيم مشاعرهم في سن مبكرة، والامتناع عن ضربهم، خصوصاً على الوجه. هناك العديد من أساليب العقاب التي يمكن أن يعتمد عليها الوالدان في التأديب، مثل العزل لدقائق، وعدم التحدث معه لبعض الوقت، أو حرمانه من بعض الامتيازات. وتعد هذه الوسائل فعالة مع الأطفال صغار السن، لكن عند دمج الضرب مع وجود خطر أصدقاء السوء، أو التعرض لوسائل إعلام عنيفة، ستكون النتائج سيئة جداً. كما يؤدي إلى تنامي التصرفات العدوانية للأطفال بعد التحاقهم بالمدرسة. للعقاب البدني علاقة كبيرة بتطور الأمراض النفسية لدى هؤلاء الأطفال في مراحل متقدمة من العمر، مثل إصابتهم بالاكتئاب والقلق وفقدان الأمل.

الضرب وسيلة فاشلة وقديمة أدت لنتائج نفسية سيئة على المدى الطويل في تكوين شخصية الأشخاص، ولأنها وسيلة تربوية فاشلة فلا بد لك عزيزتي الأم أن تعرفي طرائق معاقبة الطفل، لأن عدم ضربه لا يعني أنك لن تعاقبيه على الخطأ الذي يقوم به، ولكن العقاب يجب أن يكون بذكاء. فالعقاب البدني لا يرتبط بأي نتائج إيجابية للأطفال، بل يزيد من خطر تعرض الأطفال للعنف الشديد أو الإهمال. الآباء يضربون أطفالهم لأنهم يعتقدون أن ذلك سيحسن سلوكهم؛ والواقع الفعلي أن العقاب البدني لا يحسن سلوك الأطفال بل يزيده سوءاً. محاولة تهذيب سلوك الأطفال من خلال ضربهم وصفعهم على الوجه يمكن أن يؤثر سلباً على حالتهم المزاجية والسلوكية.

طريقة تعامل الآباء مع أطفالهم في سن مبكرة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على سلوكهم في مرحلة الشباب. لهذا ينبغي تشجيعهم على تنظيم مشاعرهم في سن مبكرة، والامتناع عن ضربهم، خصوصاً على الوجه





القراءة.. والرؤية الواسعة

للقوارير

هل ستندهشين عندما تكتشفين أن فوائد القراءة تشمل محاربة التوتر ودعم النوم بشكل أفضل وحتى زيادة طول العمر، إذا كنت قارئة نهمه، فمن المحتمل أنك قد جربت بالفعل العديد من إيجابيات قضاء الوقت كل يوم في القراءة، وجدت دراسة شملت أكثر من 3600 مشارك أن قراءة الكتب يمكن أن تطيل متوسط العمر المتوقع . شهد قراء الكتب انخفاضاً بنسبة 20 في المائة في خطر الوفاة على مدار 12 عامًا من المتابعة مقارنة بقراء الكتب من غير قراء الكتب.

طالباً في البرامج المهنية للعلوم الصحية أن القراءة الترفيهية ساعدت في التطوير المهني وزادت من تعاطف المشاركين. لاحظ المشاركون أيضاً أن القراءة الترفيهية قللت من التوتر ، وحسنت مهارات التفكير والتواصل.

تحسن النوم

تشير الأبحاث أيضاً إلى أن القراءة في وقت النوم مرتبطة بالنوم الليلي الأطول ، أكمل آباء 62 طفلاً ، تتراوح أعمارهم بين 4 سنوات ، استبياناً حول تكرار القراءة قبل النوم ومتغيرات النوم الأخرى. تشير البيانات إلى أن القراءة في وقت النوم مرتبطة بشكل كبير بمدة نوم ليلية أطول ، والتدخلات التي تهدف إلى زيادة القراءة في وقت النوم قد تحسن صحة النوم بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة.

القراءة تحارب الإجهاد

تتمثل إحدى أهم فوائد القراءة في قدرتها على تقليل التوتر وتعزيز بيئة دافئة ومهدئة. مثل التأمل والدعاء والمشي في الهواء الطلق ، تعد القراءة طريقة مؤثرة للتحكم في التوتر ، وهي واحدة من أفضل الطرائق لتكون سعيداً.

تثبت العديد من الدراسات أن هذا صحيح ، بما في ذلك دراسة تظهر أن القراءة المشتركة بين الوالدين والطفل الصغير تقلل من إجهاد الوالدين وتؤثر بشكل إيجابي على العلاقة بين الوالدين.

يعزز التعاطف والتفاهم

يمكن للقراءة أن تجعلك أكثر تفهماً وتعاطفاً .. وتوسيع معرفتك بالعالم، إذ وجدت دراسة استقصائية شملت 213

للشتاء اللون واختيارات

اعداد/ للقوارير

مع دخول الشتاء، وانخفاض درجات الحرارة، بالتأكيد ان الأم تبحث عن محلات مستلزمات الرضع عن أحدث صيحات الموضة في ملابسهم، التي تتميز دائماً بألوانها المبهجة وموديلاتها المتنوعة، موضة ملابس الأطفال الرضع شتاء 2022.

من أهم النصائح التي يجب أن تضعها في اعتبارك عند اختيار ملابس رضيعك في هذا العام برزت موضة الكتابة على التيشيرتات الخريفية، والبلوفرات والجواكت الشتوية للصغار.

الفلورال (الورود): الملابس العلوية ذات الأقمشة المطبوعة بنقوشات الورد، تعد من أهم اتجاهات موضة ملابس البنات في هذا الشتاء. أشكال الحيوانات: يمكنك اختيار الملابس بطباعة أشكال الحيوانات لطفلك الصغير هذا الشتاء، لأنها داخلية في موضة هذا العام.





قهوة اللوز الحجازية الحلوة

حضرنا لك في مطبخ للقوارير، قهوة اللوز الحجازية حسب الأصول جربها وشاركنا برأي.

المقادير

حليب : 12 ملعقة كبيرة

الماء : 5 اكواب

هيل : ملعقة صغيرة (المطحون ناعماً)

دقيق الأرز : 4 ملاعق كبيرة (مذوب بكوب ماء)

سكر : حسب الرغبة

لوز : كوب (مقشر ومطحون خشن)

طريقة التحضير

ذوبي الحليب البودرة في الماء، وضعيه على نار هادئة حتى تغلي،

ثم أضيفي الهيل والسكر وحركي.

أضيفي الدقيق المذاب في الماء، واستمري في التحريك على نار

هادئة جداً حتى يثقل الخليط، ثم أضيفي اللوز وقدميه ساخناً.





مقارنات

كثير ما نلجأ إلى مقارنة أنفسنا مع الآخرين، قد تكون في إطار شكلي أو مادي وفي الحاليين تسمى مقارنة اجتماعية، وتأتي هذه المقارنات دائما لصعوبة تقبل واقعنا برضا مطلق، وتأخذ المقارنة بعدين على الأقل.. فالأول يسير باتجاه الأفضل منا وبالطبع يكون مردوده سلبيا؛ لأنه يجعلنا نحصر أنفسنا في دائرة ضيقة ويشتت تركيزنا على الأمور التي نمتلكها والتي لو قارناها بالاتجاه الثاني وهم الأسوأ منا لاتسع مدارات شعورنا بالرضا لاسيما ونحن نؤمن ما نمتلكه مقارنة بمن يفتقدها.

المقارنة تختلف كثيرا عن المنافسة، لأن الأولى تفتقر إلى السعي لكن الثانية مزودة بالفعل بالتنافس هو طاقة الإبداع ووقوده، فضلا عن إنه بعيد عن مقارنة أنفسنا بالآخر من حيث كونه أفضل منا لأنه يكون نابعا من الإيمان بالقدرات والأهم بالفروق الفردية مهما كانت كبيرة أو بسيطة، كما أنه يكون دائما ضمن مستوى متقارب أو مستوى أعلى، فلا يعقل أن ننافس أحدا أقل منا في جانب معين، وهذا دليل آخر على البون الشاسع بين المقارنة والمنافسة، فمن الضروري جدا أن تكون مؤمنا بنفسك لأبعد الحدود ولا تضعها بالتوازي مع أحد؛ لأن المنطق يقول إننا مختلفون مهما تقاربت الظروف.. يظل لكل انسان عالمه الخاص بكل مزاياه وعيوبه، والحكمة تقول إن من المهم أن تقارن نفسك بنفسك، فكل يوم عليك أن تفكر بالخطوات التي تحرزها وأنت تكبر وتكتسب الخبرة الحياتية، تتغير تساؤلا مفاده: هل أنا الآن أفضل من أمس وهل سأكون غدا أفضل من اليوم؟.

حينما تمضي قدما وأنت تتطلع على ذاتك وتنشغل بها ستحقق نتائج أكثر إبهارا فيما لو هدرت وقتك، وأنت تراقب نجاحات الآخرين وتقارن مزاياهم بعيوبك، ربما تظن إنها عيوبها ليس لشيء سوى لأن غيرك أفضل منك بمقدار معين، في وقت قد تتفوق عليه من جانب آخر وتمتلك نعمة حُرِم منها سواك، وكي تحظى بالسلام والهدوء الداخلي من المهم جدا أن تنأى بكيانك عن دوامة المقارنات.

إيمان ناظم

**حينما تمضي
قدما وأنت
تتطلع على ذاتك
وتنشغل بها
ستحقق نتائج
أكثر إبهارا فيما
لو هدرت وقتك
وأنت تراقب
نجاحات الآخرين
وتقارن مزاياهم
بعيوبك، ربما تظن
إنها عيوبها ليس
لشيء سوى لأن
غيرك أفضل منك
بمقدار معين**



تصوير - عمار الخالدي



تصوير - حسين الشرحاحي