

العدد الـ 42 - شعبان 1443  
آذار 2022

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

لفقدان الوعي والثقة  
التنمر على المطلقات  
في مجتمعاتنا الشرقية  
مكتبة العتبة الحسينية  
المقدسة.. مرفأً للباحثين

الطفولة ومستلزمات  
النهوض بعالمها





06 عمالة الأطفال..  
انتهاك صارم لحقوقه



16 التمر على المطلقات  
في مجتمعاتنا الشرقية



38 رسالة سشارة وميلد..  
تطوير الذات واستثمار  
الوقت



42 "التنكة" .. زاهية على  
اسطح البساطة



18

معجزة الامومة



56 تأثير الصدمة النفسية  
على الاطفال

### هيئة التحرير

رئيس تحرير  
سعاد البياتي

مدير تحرير  
ايمان كاظم

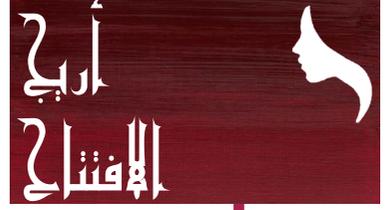
هيئة التحرير  
ساجدة ناهي  
سرور العلي  
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي  
دار اللغة والأدب العربي

التصوير  
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم  
طارق البهادلي





## رفض بكا المقاييس

في احيان كثيرة تصيبنا مواقع التواصل الاجتماعي ونحن نقالب صفحاتها بالمرارة والألم، ذلك حينما نشاهد التعنيف القاسي ضد الاطفال من اقرب الناس اليهم ( الأب)، فقد يبدو السلوك غير الطبيعي لصورة التعنيف ظاهرة مخيفة ولها ابعادها الاجتماعية التي اوصلت ذلك التصرف الى درجات القسوة هذه!

ورغم ما نشعر به من حزن وضيق حينما تأخذنا الحشرات على ماتعرض له الصغير المسكين الذي لا حول له ولا قوة من ضرب مبرح واعتداء مفرط، ليس بيدنا ما نفعله سوى الادانة والتوبيخ لذلك الأب القاسي، والادانة لاتساوي شيئاً مقابل العنف الكبير، وللأسف ان السلوكيات المضطربة للأشخاص تجاه اطفالهم بحجة تأديبهم او عقابهم وحسب اعتقادهم تضطربهم الى فقدان السيطرة على اعصابهم او التحكم بها، وفي احيان كثيرة يكون الأب مصاباً بحالة نفسية تجعله غير متكامل ذهنياً ليسالك سلوكاً غير طبيعي " تجاه فلذة كبده !

فالعنف مرفوض اجتماعياً واسرياً مهما تنوعت اسبابه، فقد يؤدي الى اساءة وآثار وعواقب قد يندم عليها، لانها تظهر في المستقبل وتفضي الى سلوكيات منحرفة ومن البديهي جدا ان يتحول الصغير الى شخصية منطوية او قاسية لانه سيفقد الاحساس بالأمان، وهنا لابد من اتباع سبل الوقاية للحد من العنف بحملات توعية وبرامج خاصة تحذر من مخاطره وعواقبه وتذكر بالقوانين والعقوبات المترتبة عليه، ومن الضروري توفير اجواء العلاج المناسب للمعنف وبيئة صالحة وهادئة للعيش واتخاذ اجراءات صارمة بحق كل من يتولى التعنيف ويتماذى فيه، وعرض الطفل المعنف لعلاج نفسي يعيد ترتيب سلوكه واعادة الثقة له، وتفعيل القوانين الخاصة بحمايته.

فلنتذكر دائماً أننا مسؤولون أمام الله عز وجل عن اطفالنا، ولهم علينا حسن التربية وتوفير كل ما يحتاجونه وغمرهم بالحب والعطف والتسامح، وأن نكون لهم مصدر الأمان والاستقرار والملجأ الدافئ والحضن الحنون.

ليس بالضرورة أن يتحول الطفل المعنف الى شخص سيئ مستقبلاً، ففي حال تلقيه العلاج او الاحتضان المناسب من الأسرة مع ايقاف التعنيف الموجه اليه تماما، سيتشافى ونزول عنه الأعراض التي تؤثر في سلوكه، لذلك لابد من وقف العنف فوراً كي يتسنى للطفل أخذ فرصة، ليبقى سليماً نفسياً وصحياً.

رئيس التحرير

**العنف مرفوض اجتماعياً واسرياً مهما تنوعت اسبابه، فقد يؤدي الى اساءة وآثار وعواقب قد يندم عليها، لانها تظهر في المستقبل وتفضي الى سلوكيات منحرفة ومن البديهي جدا ان يتحول الصغير الى شخصية منطوية او قاسية لانه سيفقد الاحساس بالأمان**

## من الشخصيات الملهمة

# تبارك الرفاعي:

## أول مدربة تنمية من ذوي الهمم

سرور العلي

كانت تبارك محمد الرفاعي (27 عاماً)، تشعر باليأس، وتنتابها الكآبة بين فترة وأخرى، نتيجة لمعاناتها من شلل الأطراف السفلى، الولادي، أثر فتحة سحائية في ظهرها، ولكنها لم تستسلم، لا سيما وأنها تمتلك الكثير من المواهب، ومنها الكتابة، وإلقاء الشعر، وتصميم الأزياء، والتصوير الفوتوغرافي، والخط، كما أنها أصبحت معيدة في جامعتها، وتخصصت بأصول الدين، والذكاء، وحقوق المرأة والصحة النفسية للطفل، وعالم التوحد، واللغة العربية.

ليست إعاقة جسد، وإنما هي إعاقة عقل وخلق، ثم بدأت بتقبل نفسي، وأومن بقدراتي ومواهي، وأصبحت امرأة طموحة تحب الحياة، ومليئة بالأمل والشغف، وحققت الكثير من الإنجازات". دخلت ورشاً للتنمية البشرية، وأصبحت مدربة تنمية بشرية، وأول مدربة تنمية من ذوي الهمم، وأكملت كتابة روايتي وستصدر قريباً، وقمت بإنشاء مشروع بعنوان "ليس سهلاً أن أهنم"، لإقامة ورش للتنمية على الإنترنت، وعلى أرض الواقع، والحمد لله تكلل بالنجاح".

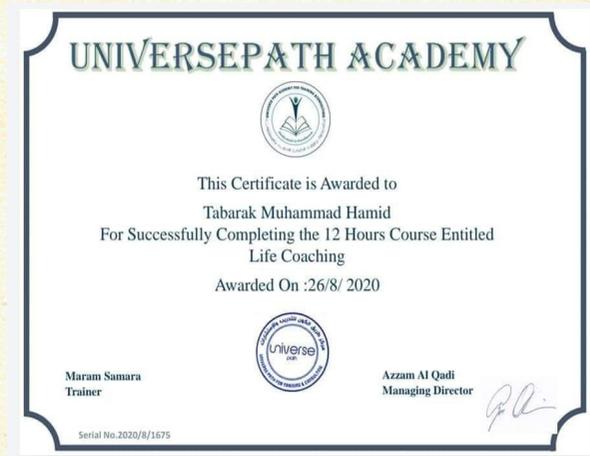
وقالت الرفاعي "إنها كانت متأثرة بشكل كبير باعاقتها، وتعاني من نظرة المجتمع لحالتها، ولم تلتفت إلى النعم الموجودة لديها، كما أنها تعرضت للكثير من الصدمات في حياتها، الا انها جعلتها إنسانة قوية، وتواجه المصاعب والتحديات من دون خوف وتردد.

### طموح لا ينضب

تقول: تعرضت لثلاثة حوادث، وعلى أثرها فكرت أن الإعاقة

### نجاحات

حصلت على ثلاثة ألقاب "بطلة الهممة والقوة" في العالم العربي سنة 2018، ولقب "الملهمة"، على مستوى العالم العربي سنة 2019، ولقب "أعجوبة"، على مستوى العراق سنة 2021، ونالت لقب "أميرة العنقاء" الدولية لرعاية أطفال ذوي الهمم، ضمن مهرجان العنقاء الدولي العراق - استراليا، وتم تكريمها بدرع المهرجان، كونها من الشخصيات التي تساهم بالعمل الخيري، كما تشارك في فعاليات ثقافية



كما أنها أسست منصة لدعم وزيادة الوعي لليافعين، ومحاربة الأفكار المشوهة في المجتمع، وأسست منهج "رونك" للصحة النفسية للطفل، وتدريب أطفال ذوي الإحتياجات الخاصة عن بُعد، ودرّس المنهج دولياً، وترجم إلى اللغة الإنكليزية، بالإضافة إلى أنها مدربة ومشرفة في المعهد الخاص لذوي القدرات الخاصة، وشاركت أيضاً بثلاثة مؤتمرات عالمية في مصر، والأردن، وأميركا، وكرم بحثي المشاركة به على المراكز الأولى عالمياً، وتسعى إلى انشاء معهد لذوي القدرات الخاصة، لتدريبهم على النطق والاستيعاب.

وختمت الرفاعي حديثها برسالة موجهة للنساء: "واجهن الحياة بألف قوة، ولا تجعلن طموحاتكن تقف عند كلمة سيئة

ومجتمعية متنوعة، كذلك حرصها على العمل في مجال حقوق الانسان، ورعاية الطفولة وذوي الاحتياجات الخاصة.

### مشاريع

أسست الرفاعي أكاديمية "أفنون" لتطوير الذات، ومن خلالها ساعدت 800 فتاة، استضافت فيها عدداً من المبادرات لتسليط الضوء على إبداعهن، ومن خلال الأكاديمية أيضاً عملت أربع مبادرات، مبادرة لحقوق المرأة والصحة النفسية للطفل، ومبادرة لأطفال التوحد، ومتلازمة داوون، والمصابين بالسرطان، لتدريبهم وتأهيلهم بشكل مجاني، ومبادرة لأطفال الصم والبكم، ومبادرة لتحفيظ الأطفال سوراً من القرآن الكريم، وتعليمهم كتابة القصة القصيرة.



**ورق**  
تعرضت لثلاثة حوادث، وعلى أثرها فكرت أن الإعاقة ليست إعاقة جسد، وإنما هي إعاقة عقل وخلق، ثم بدأت بتقبل نفسي، وأومن بقدراتي ومواهبتي، وأصبحت امرأة طموحة تحب الحياة، ومليئة بالأمل والشغف، وحققت الكثير من الإنجازات

# بسبب الفقر والعوز عمالة الأطفال.. انتهاك صارم لحقوقه

أمير البركاوي

## أشغال شاقة

التقينا بقيس محيط عبود (مسؤول وحدة عمالة الاطفال في دائرة العمل والتشغيل) فقال: "إن قانون العمل رقم (37) لسنة (2015) حدد أن عمر الطفل أقل من (15) عام إلى (18) عام ويعد حدثاً، وهناك عوامل أدت إلى ازدياد ظاهرة عمل الأطفال، والأولى اليتم ولذلك تدفع النساء الأطفال إلى العمل، والثاني ضعف ادارة الاب للعائلة وعدم تأهل الأب إلى تحمل المسؤولية أي طبيعته اعتمادية وهذه الحالة الاكثر من الحالة الأولى". وأضاف قائلاً: "والطفل عندما يقوم بالعمل محل الأب يتمرد على العائلة ويتسلط عليها وقد ينتج القيام باعمال أخرى، وقد تم تحديد عمالة الأطفال في المقابر والتقاطعات والاسواق والأحياء الصناعية، وعملهم في المقابر هو الاخطر على الاطفال وهذا ترك أثراً نفسياً وجسدياً وقد يتجه الطفل الى الاجرام وتناول الحبوب المخدرة".

أطفالنا ثمرة الحياة هم من نسعى من أجلهم جاهدين باذلين كل ما بوسعنا من أجل توفير لقمة العيش الكريمة، ومن أجلهم يتكبد الآباء صعب الدنيا من أجل الحفاظ على مستقبلهم ومستقبل العراق وذخر ازدهاره، فكيف إذا سرقت أحلام هذه الطفولة من الصغر في مشاق الأعمال المرهقة لهم بدنيا وعقليا ونفسيا ناهيك عن الضياع والخطر على حياتهم الاجتماعية نتيجة تحمّل مسؤولية العمل منذ الطفولة تاركين الالهم والاساس وهو التعليم. لهذا أجرّ للقوارير تحقيقاً صحفياً للوقوف على أسباب عمالة الأطفال والكشف عن أضرارها الاجتماعية والنفسية والجسدية على حياة الأطفال.

هناك ظروف اجتماعية واقتصادية قد تدفع ذوي الأطفال لإلحاقهم بسوق العمل، لا سيما الظروف الاقتصادية الصعبة، والأسباب الاجتماعية والآثار النفسية لظاهرة عمل الأطفال، إضافة إلى الأضرار الجسدية وإصابات العمل التي قد يتعرضون لها في سن مبكر لا سيما خلال تشغيلهم في مهن تنطوي على الكثير من المشقة والخطورة

## صناع الحياة

تحدثنا الدكتورة ربا قحطان (تدريسية في جامعة بغداد) قائلة: "الطفل يحتاج إلى مجموعة من الأمور في حياته، كي ينمو نموا طبيعيا، ويكبر بطريقة طبيعية، لكي يكون انسانا إيجابيا في المجتمع، ومنها رعايته وإعطاؤه جرعات كافية من الحب والاهتمام والعطف واللفظ ومنها احترامه، والإصغاء اليه، وتلبية بعض رغباته، ومنها تقديم ما يشعره بالأمان والطمأنينة، وتربيته تربية صالحة، بحيث يفرق بين الخطأ والصواب، و زرع مبادئ الفضيلة في نفسه و تعليمه القراءة والكتابة، و زرع حب العلم والمعرفة في ثنانيا عقله وتعريف العالم له، بشكل مبسط متوافق مع مستوى عقل الطفل، والتعريف بأمور أساسية يحتاج معرفته كي تستقيم حياته".

وأشارت قائلة: "وتربية الطفل في حد ذاتها أصبحت علما قائما بذاته وعلى الآباء والأمهات معرفة علم تربية وتنشئة الطفل لان بعض الآباء يجعل من طفله (عامل خدمة مجاني) له، ولرغباته ونوازمه وإن أكبر جريمة تلحق

بالطفل، تحويله إلى قنبلة موقوتة من الغضب والانفعال والتمرد، ممكن ان تشتعل بأي لحظة، لأن الآباء لم يزرعوا سوى المشاعر السلبية فيه، وصادروا كل حقوقه وكيانه، كونه طفلا ولا حول ولا قوة له".

## انتهاك الحقوق

يحدثنا فرزدق إبراهيم الصكبان (مدير مكتب المفوضية العليا لحقوق الانسان) في محافظة النجف الأشرف قائلاً: "من ضمن ملفات عمل المفوضية العليا لحقوق الانسان في العراق كافة الحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية ومنها حقوق الطفل ورعايته ولا حظت المفوضية العليا لحقوق الانسان في النجف والعراق عموما من خلال تقريرها الرصدي واستقبالها للشكاوى والانتهاكات التي تعرض لها الطفل العراقي وهو من الفئات الهشة والضعيفة ومنها النساء وفي النجف الاشرف لاحظنا من خلال زيارتنا الرصدية والمتابعة أن الطفل تعرض إلى عمالة مفرطة وأيضا التسول والتشرد والاتجار بأعضائه وبيعه وهذا يعود من الأهل بسبب الفقر والبطالة والعوز .

ويضيف قائلاً: "وشاهدنا من خلال جواتنا الرصدية عملا شاقا للأطفال في الحي الصناعي وأيضا من خلال تقاطعات الطرق وفي الأسواق الشعبية وزجهم للتسول وتم تدوين هذه المعلومات ضمن التقرير السنوي لضمان حقوق الطفل. لذلك ضرورة رعاية الطفولة من خلال سن القوانين التي تحد من عمل وتسول وتشرد الاطفال والاتجار بهم وبناء دور لهم خاصة ودور ايواء كاملة من سكن وتعليم ومبيت لتضمن للطفل العيش الكريم.

## وقفه رأي

وقال منتظر الموسوي (موظف في البلديات) : "لا يجوز تشغيل الحدث الذي لم يكمل الثامنة عشر من عمره في الاعمال الخطرة او المرهقة او المضرة بالصحة وتحدد هذه الاعمال بقرارات يصدرها الوزير بعد استطلاع آراء الجهات الرسمية المختصة".

وهناك ظروف اجتماعية واقتصادية قد تدفع ذوي الأطفال لإلحاقهم بسوق العمل، لا سيما الظروف الاقتصادية الصعبة، والأسباب الاجتماعية والآثار النفسية لظاهرة عمل الأطفال، إضافة إلى الأضرار الجسدية وإصابات العمل التي قد يتعرضون لها في سن مبكر لا سيما خلال تشغيلهم في مهن تنطوي على الكثير من المشقة والخطورة وإن التحاق الطفل في سوق العمل قبل أن يبلغ السن القانوني يجعله عرضة للاستغلال

ولكي نساعدهم في بناء مستقبلهم ومستقبل بلدهم لابد من تذليل كل العقبات أمامهم بالقضاء على ظاهرة عمل الأطفال دون السن القانوني لأن الطفولة لها الحرية في كل الاوساط والمجتمعات العربية والدولية التي نصت كل قوانينها على رعاية الطفولة وحقوقها و سن قوانين عاجلة لتقضي وتحد من العمل الشاق للطفل وتضمن له حق اكمال المسيرة التعليمية في بلده بدلا من الضياع والانجراف الى اعمال اخرى منها الجرائم والسرقة



# لابرد يمنعها ولا حر الأمم.. اول المقاتلات واخرهن

ذوالفقار المحمداوي



تلك الكائنة العجيبة، معجزة ربانية لا تتكرر، نقرأ عنها في الروايات العالمية رغم انها تتواجد في منازلنا، تحمل عصاها السحرية لتفعل كل ما نطلبه، بلا ملل ولا تعب ولا عجز، لا يهرم نشاطها الينا ابدًا، نبحث عنها لا لاننا قد اضعناها، بل اننا نفعل ذلك لاننا اعتدنا على ذلك، مقدسة شفافة، لا تمشي بل تطوف باروقة المنزل، لها الف يد ويد، تجمعنا بحنانها، وتضمننا باطهر مكان، لا امان الا بقربها، وما ان رأيناها الا وراينا الجنة، كل ذلك ونحن الخاطئون في وصفها، اذ ان الجنة تحت اقدامها، فكيف اذا يكون وجهها

**ور**  
**بمرونا بالعديد من الابناء، كان  
الغريب بما في الامر ان احاديثهم  
موحدة، كانهم متفقون وملتمزون بحديث  
واحد، مشاعر واحاسيس لا اختلاف فيها،  
كانهم كلهم لديهم نفس الام، نفس  
الشخص وقد وصفوه بوصف واحد، كلا  
على قدر نضوجه ومعرفته لقيمة هذه  
الكائنة الملائكية ومكانتها في قلوبهم  
وارواحهم**

على جسدي، حتى عندما التحف بغطائي في الليل، افتقد تلك العظيمة، كل الاشياء ناقصة، باهتة، لاطعم لها ولا رائحة، فامي لم تكن بقربي، عدت بعد حين الى وطني، لاعرف بعد ذلك ان الغربة ليست غربة وطن، بل غربة أم.

### الحاسة السادسة

وبمرونا بالعديد من الابناء، كان الغريب بما في الامر ان احاديثهم موحد، كانهم متفقون وملتمزون بحديث واحد، مشاعر واحاسيس لا اختلاف فيها، كانهم كلهم لديهم نفس الام، نفس الشخص وقد وصفوه بوصف واحد، كلا على قدر نضوجه ومعرفته لقيمة هذه الكائنة الملائكية ومكانتها في قلوبهم وارواحهم، الا ان زينب سعدون (36 عاما) قد اضافت لنا شيئاً جديداً، تحدثنا وهي ام جديدة وتقول: "الى الان لم ابارح حضن امي، لا زلت تلك الطفلة التي تتشبث باكتاف امها عندما تخاف، وما ان كبرت وتزوجت ورزقت بطفل عرفت ما هو ذلك الامر الذي يميزها عن باقي البشر، اذ ان لها حاسة سادسة، فلانسان خمس حواس، الا انه ما ان صار اما الا وقد امتلك هذه الحاسة تلقائياً، المفارقة ان بعض الامهات لا يستطيعين وصف هذه الميزة، فهي تشعر بجوع اولادها قبل ان يشكوا من ذلك، تعرف اي من اولادها يشعر بالبرد بدون رؤيته مسبقاً، تستشعر الخطر الذي يدهمهم كانها احد اولئك الابطال في الافلام الخيالية، كانها تقاسمهم روحها للحفاظ عليهم، وعندما يعتريهم اليأس من الدنيا، عندما تقترب روحهم من المعاناة، تاتي تلك المنقذة الاسطورية لتضع رؤسهم في احضانها، تلاعب اناملها بخصلات شعرهم، ليعودا كما كانوا منذ البداية، انقياء كانهم دخلوا الجنة باذن من الجنة".

وها انا اكتب، يقشعر جسدي من اثر السمو، اغمض عيني تارة لا جد الكلمات، لاترجم مافي روحي اليها، اخاف ان لا اعطيها حقها بالوصف، تلك الطاقة العجيبة التي تنتشر في جسد كل ابن عندما يتعلق الامر بمن ولدت، ورغم هذه المشاعر العظيمة والمقدسة، تاخذ هذه الكائنة وصفا اخر، فهي المقاتلة ان لم الامر، قوية حد الموت عندما يتعلق الامر باولادها، فارسة لامثيل لها عندما تسمع احد اولادها وهو يستغيث، لا تتردد في تلبية النداء، فهي بالنهاية سيدة الوفاء، ومالكة اصل الفداء.

### اجمل ام بالدنيا

وعندما يتعلق الامر بجمال الام، يكذب كل الاولاد، فكلهم يقولون ان امي اجمل ام بالدنيا، فمن ياترى هو الصادق فيهم، حيدر والي (22 عاما) احد هؤلاء الابناء، وما ان نطقنا بكلمة "ام" الا وقد انقلبت ملامحه الى البراءة، كانه قد تحول الى كائن ضعيف مستسلم، يحدثنا بلغة الهادئين ويقول: "كيف اصفها، انها من يهون علينا مصاعب الدنيا، وجودها بحد ذاته رحمة من الله الينا، فلا استطيع التفكير فقط بعدم وجودها، كيف ساعيش حينها، كيف اتنفس كما الان، هل ساكمل بقية عمري، او هل استطيع ان ابتمس مرة اخرى. اجتمعت العبرات في صدر والدي وبانت بكلمات، لحقنا بعبراته قبل ان تتحول الى دموع، قلنا له، نبهناه بان والدته حفظها الله لازالت حية ترزق، ابتمس براحة اعجازية، احمر وجهه وهو يقول: "لقد ظننت للحظة بانها غادرتني، هل رأيتم، فقط بمجرد التفكير بذلك يجعل روحي تموت.

### الوطن

وها هو الغريب من غادر وطنه، يشعر كما حيدر والي، فمروان عادل (33 عاما) قد غادر وطنه نحو بلاد المهجر، انه يحاول ان يؤسس حياته التي لم ينجح في تاسيسها بوطنه، الا انه واجه الغربة، تلك المصيبة المخيفة التي لن يقدر عليها اشرس البشر وعديمي المشاعر، يقول مروان "لقد كنت جاهزاً للغربة وما سأواجهه هناك، البقاء وحيدا لسنوات، هذا ما ظننته في بادئ الامر، الا انني لم اعلم بمصائر البشر والافدار، لذلك قد واجهت اصعب ما في الغربة من وجع، الا وهو عدم وجود امي بقربي، كانت زوايا الغرف تاكل روحي يوماً بعد اخر، الهدوء الشرس، انعدام البركة في طعامي الذي صرت اطبخه بيدي، ملابسني التي كانت تاتيني نظيفة كل يوم الان ورغم نظافتها اراها متسخة ثقيلة



# استفتاءات في الأدوية الطبية

## للقوارير

(وهو مسكر في واقع الأمر) في صنع كثير من الأدوية ولا سيما الأدوية المشروبة والعمور (لا سيما أنواع الكولونيا التي تستورد من الخارج)، فهل تجيزون للشخص العارف أو غير العارف بذلك بيع وشراء وتهيئة واستخدام وسائل وجوه المنافع الأخرى للمذكورات؟

الجواب: يجوز البيع والشراء والاستعمال، وأما الشرب فإنما يجوز إذا كانت النسبة ضئيلة جداً بحيث لا توجب الإسكار.

السؤال: هل الإسبيرتو الذي يوضع على الشعر نجس أم طاهر؟ وهل تجوز الصلاة فيه؟

الجواب: هو طاهر ما لم يعلم باشماله على النجس، علماً بأن الكحول طاهر.

السؤال: لقد وجدت أن منتج غرغرة الفم يحتوي على مادة الكحول، فهل من إشكال في استخدامه؟

الجواب: لا بأس باستعمال الغرغرة المشتملة على الكحول.

السؤال: تدخل الكحول في تركيب كثير من العقاقير والأدوية، فهل يجوز تناولها؟ وهل هي طاهرة؟

الجواب: هي طاهرة، وحيث إن الكحول المستخدم فيها بمقدار مستهلك يجوز تناولها أيضاً.

السؤال: تجري الشركات في الغرب تجارب على الأدوية قبل طرحها في الأسواق، فهل يجوز تجربة دواء على مريض إذا ظن الطبيب أن هذا الدواء مفيد لمريضه قبل انتهاء التجارب عليه من دون علم المريض؟

الجواب: لا بد من إعلام المريض بالحال وكسب موافقته على تجربة الدواء عليه، إلا إذا كان من المؤكد عدم تسببه في مضاعفات جانبية وإنما يشك في فائدته.

السؤال: هل يجوز للصيدلي أو الطبيب الذي يبيع بعض الأدوية خارج الدائرة بالسوق السوداء مع حاجة المرضى إليها أم مع عدم حاجتهم، وسواء أكان الطبيب محتاجاً لقلّة مورده أم لا؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: كثرت في الآونة الأخيرة ظاهرة بيع وشراء الأدوية بصورة معلنة في بعض الأسواق المحلية والتجارية، نرجو بيان رأي سماحتكم في هذا الموضوع على فرضين:

أولاً: يقوم بعض المواطنين بشراء الأدوية القادمة عن طريق المساعدات بطريقة أو بأخرى ثمّ يبيعها إلى بعض الأشخاص القادمين من بعض الدول المجاورة؟

ثانياً: هناك بعض الأدوية التي تدخل إلى العراق عن طريق بعض الوكلاء علماً بأن هذه الأدوية غير خاضعة للرقابة الدوائية أو ما يسمّى بالسيطرة النوعية بل تباع في الأسواق بصورة مباشرة؟

الجواب: أولاً: لا يجوز ذلك.

ثانياً: إذا لم تترتب على ذلك أية مخاطر فلا بأس به وإلا فلا يجوز.

السؤال: ما هو رأيكم في الصيدلي أو الطبيب الذي يبيع بعض الأدوية خارج الدائرة بالسوق السوداء مع حاجة المرضى إليها أم مع عدم حاجتهم، وسواء أكان الطبيب محتاجاً لقلّة مورده أم لا؟

الجواب: لا نجيز ذلك في مطلق موارد.

السؤال: في الوقت الحاضر يستفاد من الكحول

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



## مجرد اقتراح

على غرار ما كان يدرس في المدارس والجامعات العراقية في عهد النظام البائد من كتب التربية الوطنية والثقافة القومية وغيرها من المناهج التي لا تسمن ولا تغني من جوع وحتى كتب الاسرية والتدبير المنزلي التي كانت موجهة للطالبات وتعلمنا منها الكثير والكثير من الامور التي ما زالت عالقة في الذاكرة، أقترح على وزارة التربية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي وغيرها من الوزارات التي يهملها الامر باستحداث كتاب للثقافة والتربية المجتمعية وهو مهم وضروري في هذه المرحلة والفترة الحرجة التي يمر بها مجتمعنا يحذر فيها الشباب من آفات وامراض اجتماعية اصبحت تنهش في جسد المجتمع وضحيتهما هم الشباب ذكورا واناثا مثل المخدرات والابتزاز الالكتروني والمواقع اللاأخلاقية وغيرها وبيان مخاطرها مع ضرورة وجود أمثلة حية عن ضحاياها وهي كفيلة برفع مستوى الوعي بين الشباب بعد ان عزف الجميع عن متابعة القنوات الفضائية واكتفوا بالهاتف وما يبثه من سموم.

ورد في بالي هذا المقترح ونحن نستمتع الى اعترافات احد الذئاب البشرية المتهمين بالابتزاز الالكتروني من على شاشة قناة العراقية وهو يعترف بكل جرأة ووقاحة عن طريقته في ايقاع بعض النساء في حبال الشيطان التي يحيكها بإتقان ومن ثم ابتزاز ضحاياه بالتهديد بنشر صور ومقاطع فيديو حصل عليها بوعود فارغة وكلمات معسولة فتفقد احدها احترامها لنفسها وتخسر سمعتها وربما حياتها جراء ذلك.

مجرد مقترح يستحق من الجهات المعنية دراسته من اجل تحصين شبابنا الذين يواجهون تحديات كبيرة ومنعهم من الوقوع في منزلق ومتهاتات الفضاء الالكتروني فالأوقات العصبية تحتاج الى اجراءات صارمة لا تتم الا من خلال تضافر الجهود الحكومية والمجتمعية ونبقى نعيد ونكرر ونحذر حتى ينقطع النفس وينتهي مداد القلم ونتمنى ان يجد هذا المقترح طريقة الى النشر لمواجهة الواقع المؤلم لكي لا نكون كالنعامة التي تخفي رأسها في الرمال نعم أنفق مع البعض الذي يقول ان الدنيا ما زالت بخير وانها ان خليت قلبت الا اننا ونحن نتطلع الى عالم اكثر كمالا وامانا ولضمان مستقبل أفضل لأبنائنا لا بد للعائلة العراقية وقبل كل شيء ان تتابع وتراقب وتمنع وتطالب ايضا لتلافي ما قد يحدث في بعض الاحيان خلف الابواب المؤصدة.

**لاستحداث كتاب  
للثقافة  
والتربية  
المجتمعية اهمية  
وضرورة في هذه  
المرحلة  
والفترة الحرجة  
التي يمر بها  
مجتمعنا يحذر  
فيها الشباب من  
آفات وامراض  
اجتماعية اصبحت  
تنهش في جسد  
المجتمع وضحيتهما  
هم الشباب  
ذكورا واناثا مثل  
المخدرات والابتزاز  
الالكتروني**

ساجدة ناهري

# هل أنت جواهري: أم حداد؟

مريم حسين العبودي

أن يُعطى الخبز لخبّازه، والثوب لخبّاطه والخشب لنجّاره، ليس لان تصليح هذه الأشياء مقتصر على أشخاص محددين دون غيرهم وأن لا أحد سواهم سيعرف إصلاحها أو صنعها، بل يستطيع أي شخص أن يقوم بالخبز أو الجلوس أمام ماكينة الخياطة أو الإمساك بمقبض المنشار، لكن كيف ستكون النتيجة؟ وكيف ستفرق عمّا لو قام بالعمل من كانت هذه صنعته التي قضى عمراً يعمل على احترافها؟

لكل مقام مقال، ولكل يد صنعة، ولكل مجتهد حرفة، ولا يأتي هذا إلا بعد ممارسة وجهد يُبذل وجسّد يكدح، ولذا فإن الحياة مُقسّمة بترتيب بديع، وضع الله سبحانه لكل فرد آلية عمل وعيش تختلف عن غيره من الكائنات، ابتداءً من ممالك الحيوانات والحشرات والظواهر الطبيعية وصولاً للإنسان، كل يعمل على شاكلته، كل فرد يسير وفق طريق رسم له أو رسمه هو لنفسه وفقاً للمعطيات الإلهية والقابليات الجسمانية والعقلية.

إن الروح التي منحها الخالق لنا وجسدها بأجسادٍ تميّز كل امرء عن غيره، إنما هي المادة التي تحتاج الى أن تُوضع بين يدي من نأمن عليها عنده، إنها الجوهرة التي مُنحنا دون تعب أو نصب، فهل سنكون الجواهري الذي يحفظها ويصقلها ويمنع عنها الأيدي السارقة، أم سنكون الحداد الذي يفسدها ويكسرها؟ والسؤال يعيد نفسه بطريقة أخرى ليكون: كم كنت حداداً يوماً وبين يديك جوهرة؟ أليست كل النعم التي نحن فيها جواهر تتطلب منا العناية الفائقة؟ أليست أنت بحد ذاتك جوهرة؟ الفرصة الجيدة جوهرة، والظروف الجيدة جوهرة، والتوقيت الجيد جوهرة أخرى، والطموح والنشاط والعافية والاستقرار والوعي .... كلها جواهر ثمينة ونادرة تستوجب العناية والحرص.

إن معرفة الاستحقاق الذاتي هو ما سيقود إلى تقدير هذه النعم والعناية بها عناية الجواهري لا الحداد، عناية المقدّر والمستغل لكل الفرص التي يسوقها الرحمن له، عناية الساعي الذي يفعل ما هو منطوق به ولا يحتاج سوى توفيق رب عظيم، أن ننظر لنفسك نظرة الصائغ الذي يُعنى أشد العناية بمصوغاته، يصهر التالف منها ليحيله ذهباً جديداً، ويقوّب الآخر ليصنع حلياً براقاً، هي النظرة التي تحتاج أن تنظرها لذاتك، أن تقوم عودها، وتحيل تعثراتها لدرج جديد، تمهد لها طريقاً في البحر يبسا، أن تثق بفالق البحر، وتقدّر الجوهرة التي منحك إياها، لان الفرص تزداد كلما تأهبت لها، كحال الصياد مع مصيده، فكلما كان أكثر استعداداً كانت عدد فرص الاصطياد مؤاتية أكثر.. تفحص ما في يديك جيداً وما تحمله من جواهر، هل ستصقل أم تكسر؟ هل ستكون الجواهري أم الحداد؟.

# الخبز ومرضى السكري:

أ. د. بيان ياسين العبدالله

اصح الحديث عن موضوع مرض السكري مشهورا لدى كل من المرضى والمتخصصين، ومختصره هو ان يقلل المريض الاغذية الكربوهيدراتية الى ادنى حد ممكن، وهذا صحيح. وبهذا الخصوص رايت احد المتحدثين يقوم بتحويل انواع الخبز المختلفة مباشرة الى سعرات وذلك بوزنها وضربها في معامل معين وهذا ليس صحيحا جدا لانه حساب نظري بحت.

الكلوكوز المتاحة للمتخصص، وقد وجدت ان الرغيف العراقي والصمون الحجري المنتجين بعمليات جيدة من الخلط والتخمير والتخبيز يعد مناسبة جدا للافراد الاصحاء ومرضى السكري كون هذين النوعين من الخبز عديمي اللب ويمكن تحميصهما جيدا عكس الانواع الاخرى التي تحتوي على نسبة عالية من اللب مثل الصمون الميكانيكي والكهربائي وهذا اللب إما يؤكل فيعرقل عملية الهضم ويؤدي الى زيادة الكلوكوز الممتص او يهمل من قبل المستهلك ويعد هدرا اقتصاديا.

كذلك يمكن تقليل كمية النشا في الخبز باستبدال جزء من طحين الحنطة بطحين البقوليات ويمكن على الاقل ان يجري ذلك في المنازل لانه غير مشهور بالاسواق المحلية، وتعد بعض البقوليات مثل العدس والحمص مناسبين جدا لتلك الغاية لانها لا تؤثر كثيرا بنوعية الخبز الناتج، وتعتمد نسبة الاستبدال من طحين البقوليات على رغبة المستهلك، الا ان اضافة طحين تلك البقوليات لا يكون مباشرا للخلطة بل يفضل معاملتهما بالسلق حتى تصبح سهلة الهضم. كذلك يمكن لمريض السكري ان يضيف بعض الخضار الى خلطة الخبز لتعمل على زيادة نسبة الالياف اضافة الى اهميتها في تدعيم المنتج.

كذلك انه لم يفرق بين انواع الخبز المختلفة، وبالرغم اني اتفق معه تماما في جميع ارائه بصدد تاثير الاغذية الكربوهيدراتية على ارتفاع المؤشر الكلوكوزي الا اني اود ان اذكر ان مريض السكري يمكنه ان يختار انواع الخبز ذات الكمية القليلة من اللب وكذلك الخبز المحمص والخبز الاسمر المنتج بصورة جيدة.

### الخبز المحمص

ان اختيار الخبز ذي الكميات الكبيرة من اللب يزيد كمية الكلوكوز المتاحة للمتخصص لان النشا الموجود فيه يتحول مباشرة بعد هضمه الى كلوكوز، اما الخبز قليل اللب والخبز المحمص جيدا فان النشا الموجود فيه يكون من النوع المتحور، اذ يتحول النشا في هذه الحالة الى مواد اقرب للالياف اي ان نواتج هضمها ذات سكر اقل وبالتالي فاني انصح بشراء الخبز المحمص كما ادعو اصحاب الافران الى الاهتمام بهذا الامر، كما ان تناول الخبز الاسمر المحسن المنتج بصورة جيدة يعد كذلك وسيلة لتقليل كمية

**الرغيف العراقي والصمون الحجري  
المنتجين بعمليات جيدة من الخلط  
والتخمير والتخبيز يعد مناسبة جدا للافراد  
الاصحاء ومرضى السكري كون هذين النوعين  
من الخبز عديمي اللب ويمكن تحميصهما  
جيدا عكس الانواع الاخرى التي تحتوي على  
نسبة عالية من اللب مثل الصمون الميكانيكي  
والكهربائي**

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

أفقدان الوعي والثقة  
التمر على المطلقات  
في مجتمعاتنا الشرقية

بيروت/ غفران حداد

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 طفلين 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 كانت لا حول لها ولا قوة فهي كانت تعيش ضيفة مثلي في بيت أخوتي .

مؤكد: " قررت الخروج من شرنقة الذل التي اعيشها ومن العنف الأسري الذي أتعرض له ، فبالنظرة القاسية من الجيران والأقارب كانت لا تحتل ، 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 ما وأهاجر إلى دولة أوروبية ونعيش حياة سعيدة مع أطفالتي .

وأضافت : " لقد تخطيت تجربتي النفسية المريرة من الطلاق من خلال العمل ونظرت للمستقبل بتفاؤل وأمل واقول لكل مطلقة كوني قوية فالدنيا لا ترحم والحياة لا تحب الضعيف ولن يساندك احد يجب 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 اتخذه في حياتي هو قرار الطلاق وقد رفضت عائلتي قرارى تماما ، بسبب النظرة السلبية من المجتمع والأقارب للمرأة المطلقة ودخلت في مرحلة اكتئاب صعبة للغاية و تعرضت للتحكم والخوف الرائد 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 في سجن حقيقي ، أتمنى من الاهل أن يرحموا بناتهم، بالطلاق ليس جرما، وكلام الناس لا ينتهي ولا يمكن أن نستمر بالعيش بحياة ملؤها الجحيم مع الزوج سيئ الخلق ارضاء للمجتمع .

### انفتاح عائلي

فيما توضح المواطنة اللبنانية منال علاء من منطقة الجناح وهي تعمل اليوم أستاذة جامعية : " شخصيا لم اعان أبدا من المجتمع او الاهل بعد قراري بالانفصال عن زوجي ، فالمجتمع اللبناني منفتح كثيرا عن بعض المجتمعات العربية وهناك مساواة بين الرجل والمرأة وعائلتي ايضا كانت منفتحة في مواجهة قراري وساندتني كثيرا خصوصا 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 حلمنا تركته لأجل الزواج وهو إكمال دراسات عليا في مجال اختصاصي، المرأة يجب أن تواجه قسوة الحياة من خلال ثقافتها العالية بنفسها واقول لا اهل في كل مكان كونوا سندا لبناتكم .

### الشعور بالاكتئاب

تقول الباحثة الإجتماعية أمال الخوري في حديثها لـ " للقوارير "، من خلال لقائي بالعديد من النساء المعنفات لاحظت ان معظمهن مطلقات أو أرامل، بعضهم مع شديد الأسف يعانون بالفعل في المجتمعات خاصة المهودر حقهن في داخل الأسرة فتتعرض مثلا للتنمر والتضييق على حريتها المنضبطة دون أي مخالفة للشرع، بل ويحرم 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 بالاكتئاب الحاد من هذه المعاملة القاسية ، متمنية : " اتمنى من الاهل أن يكونوا أكثر وعياً في التعامل مع مشكلات الحياة وأن لا يكونوا هم والزمن قساة القلب على بناتهم، 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 تنمر الناس وقسوة الحياة بالأمل والعمل عليك أن تتمردي إيجابياً على من حولك ، فالطلاق بداية حياة جديدة ربما ، ولا بأس لو تستعينين بباحثة نفسية أو مستشارة أسرية أو صديقة مقربة لتأخذ بيدك ، إن لم تكوني قادرة على حل مشاكلك بعد الطلاق .



**معظم النساء المعنفات مطلقات أو أرامل، بعضهم مع شديد الأسف يعانون بالفعل في المجتمعات خاصة المهودر حقهن في داخل الأسرة فتتعرض مثلا للتنمر والتضييق، على حريتها المنضبطة دون أي مخالفة للشرع، بل ويحرم من الخروج من المنزل للعمل أو حتى للخروج للتنزه برفقة صديقاتهن**



# معجزة الامومة

ريا الكيال

الامومة لقب تمنحه الحياة لكل امرأة منذ اللحظة التي يزف لها خبر مبروك (انت حامل) فيتولد لديها هذا الشعور آنيا وليس منذ لحظة ولادته أما الاب فيتولد لديه شعور الابوة بعد الولادة، فتبدأ الام تهب مشاعر الحب والحنان لمولودها الذي ما زال خلية صغيرة يكاد لا يرى بالعين المجردة ولكنها تراه وتحس به بروحها وقلبها فتتكلم معه تارة وتقرأ له ما تيسر من القرآن الكريم والدعاء تارة أخرى وتتساءل ياترنى كيف سيكون شكل ملامحه هل يشبهها ام شبه والده ام هو خليط بينهما.

حب وألم في آن واحد؟  
لانها تحمل بأحشائها اعظم معجزة في الوجود إلا وهي (الخلق)، تشعر بالحنن عندما ترى الام كيف تغير شكلها وجسدها لكن هذه التغيرات ضرورية لان بذرة الحياة تحتاج الى مكان ملائم لتنمو وترعرع لتأتي وتستقبل نورالحياة. فالأم كالأرض.. الأرض اخذت مليارات السنين تتغير وتتشكل من اشد درجات الحرارة الى اقصى درجات البرودة لتستقر وتصبح كلها دفئاً لبدء الحياة عليها. فعلاقة الامومة هي علاقة عطاء متبادلة بلا شروط هيه تهيه الحب والحنان والاهتمام وهو يهبها هذا الإحساس العظيم (الامومة) فالانثان بحاجة لبعضهم انها علاقة سامية تتجسد بعد ان تأتي اللحظة التي طال انتظارها منذ (9) اشهر فالأيام الأخيرة كانت ثقيلة لقد أشتد الألم والتعب والخوف واللهفة. حانت اللحظة لترى نورعينييه وتضمه بين ذراعيها وتقبل يديه الصغيرتين، قطع حبل الأمان فيزيائياً معلنا عن وصوله ولكنه مربوط ولايقطع الى الابد هذا الحبل الروحي. بصرخ ويقول .. امي امي..

وتنتظر بشوق كل يوم وكل ساعة متى يعلن عن وجوده ويبدأ الرفرقة في احشائها متى سيرد عليها عندما تتكلم معه وتلمسه بيديها وتطرق بابيه وتأتي الإجابة أنا هنا أتحرك وأنمو واسبح بحبك وحنانك لاتقلقي فعين الله ترعاني.  
نتساءل لماذا كل هذا الألم والتعب والمشقة والخطورة في الحمل؟ لماذا كل هذه المشاعر المتناقضة مابين فرح وقلق.. لهفة وخوف..

**ورق**  
علاقة الامومة هي علاقة عطاء متبادلة بلا شروط هيه تهيه الحب والحنان والاهتمام وهو يهبها هذا الإحساس العظيم (الامومة) فالانثان بحاجة لبعضهم انها علاقة سامية تتجسد بعد ان تأتي اللحظة التي طال انتظارها منذ (9) اشهر فالأيام الأخيرة كانت ثقيلة لقد أشتد الألم والتعب والخوف واللهفة



## التعبئة المؤقتة

عالم العلاقات الذي يعد مكملا لشخصية الفرد وبناء ذاته التفاعلية مَن لا يدخل فيه تصنفه العلوم ضمن المرضى، وهذا العالم الواسع يستطيع أن يبني الانسان ويهدمه لما له من التأثير الذي يهيمن على العقل الواعي والباطن وعلى القلب والمشاعر وعلى الصحة النفسية والبدنية أيضا، فمنذ خلق الانسان وحتى ممانته هو في دوامة من العلاقات الضارة والنافعة. مع وجود عالم التكنولوجيا اتسعت دائرة العلاقات وبدأت تأخذ حيزا أكبر في التأثير على مستوى الفرد لتصل في بعض الأحيان الى الانتحار وغيرها، مجملها علاقات لا تعدو عن كونها سطحية تستخدم للتعبئة المؤقتة لفراغ الفرد الوقتي والعاطفي، فهي تتسم بصفة مؤقتة وديمومتها مقترنة بنضج الاختيار!.

فلا بُد للإنسان أن يضع علاقاته في غربال دائم كي لا يكون ضمن قائمة العلاقات المؤقتة التي تستهلك منه وقتا وكما من المشاعر التي تنفعه في مكانها الصحيح، فغالبا ما نقع بحيرة بين ما نريده أعماقنا وما نريد مشاعرنا السطحية، وهذه الحيرة استطعت إيجاد عنوان لها في جلسة قهوة وصديقة تبادلني العين ذاتها بالنظر للأمور ذلك العنوان هو (التعبئة المؤقتة) التي تفرض نفسها على المشاعر الظاهرية فلا تجد لها مكانا في أعماقك، فمثالها حين نبكي على شخص ما ثم نتساءل لماذا نبكيه؟ وفي ذروة الفراغ نحتاجه ومع الامتلاء غير موجود وغيرها من التناقضات التي يعيشها المرء مع ذاته، لأنه لا يفرق بين علاقة ملء الفراغ وغيرها الوطيدة التي يجب أن يسرف عليها اهتماما، بالتالي هناك أسر تهدي للضياع كما أفراد بسبب عدم فهمهم لكيفية إدارة مشاعرهم وتحديدها، لذلك لو دققوا في كل علاقاتهم التي استنزفت منهم وجعا يجدونها استبدلت بأشخاص آخرين وبسهولة جدا.

فبعض المفردات اليوم تعاني من الهدر مثل (الصدقة، ومفردات الحب) هدرها يجب أن يدرس دراسة كي لا يكون الاختيار قائما على المزاجية والعشوائية.

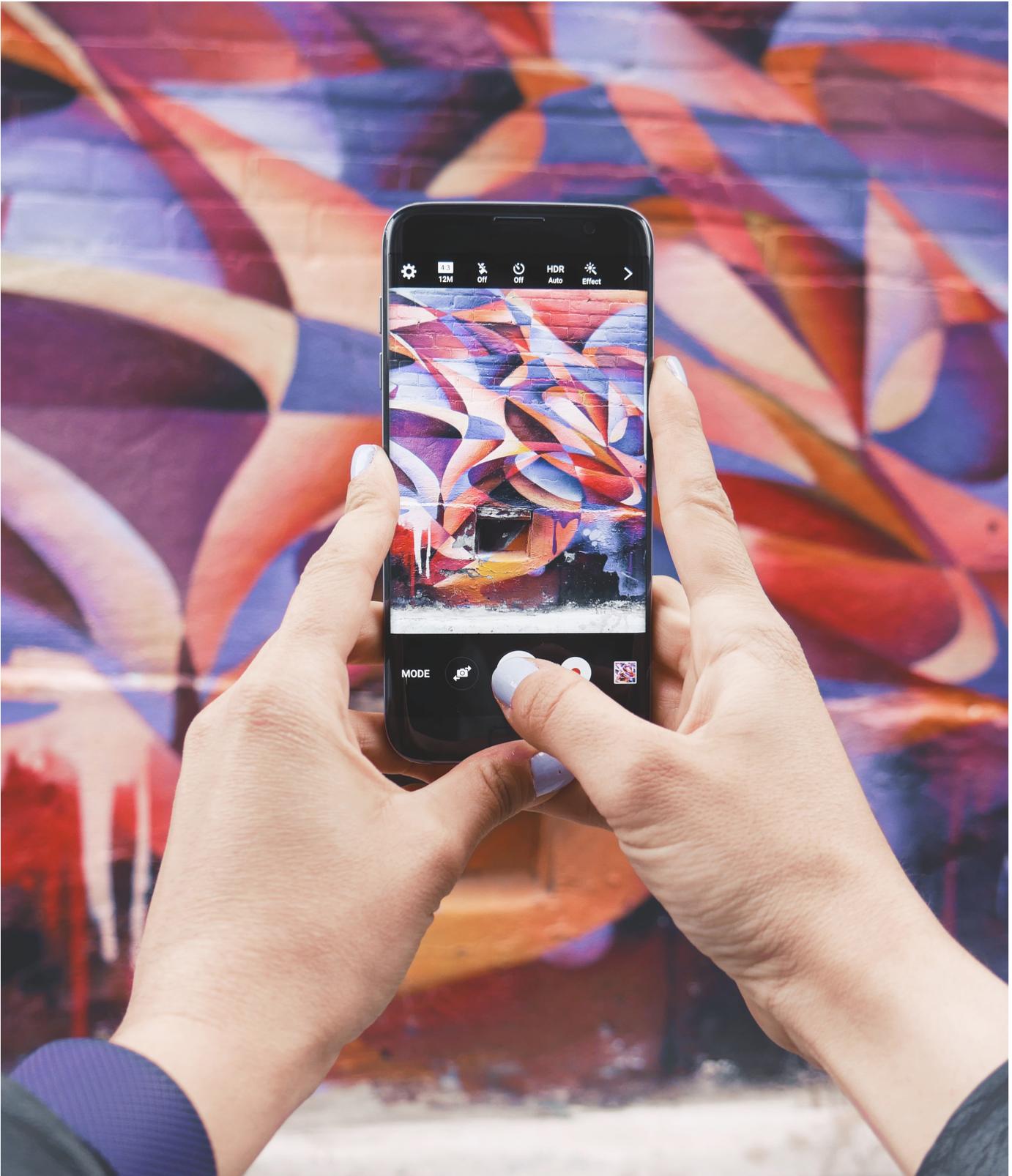
ضمياء العوادري

**لا بد للإنسان أن يضع علاقاته في غربال دائم كي لا يكون ضمن قائمة العلاقات المؤقتة التي تستهلك منه وقتا وكما من المشاعر التي تنفعه في مكانها الصحيح، فغالبا ما نقع بحيرة بين ما نريده أعماقنا وما نريد مشاعرنا السطحية**

الهوية الثقافية الانترنيتية  
لاعلاقة لها بالثقافة الإسلامية

LLQWAREER  
للقوارير

ملف العدد



في حوار واقعي وطريحي..

## الدكتور صفد الشمري:

# الهوية الثقافية الانترنيتية لاعلاقة لها بالتقافة الإسلامية

حوار / سعاد البياتي

في حوار جاد وممتع مع  
الدكتور صفد الشمري/  
رئيس مجلس المسار  
الرقمي العراقي،  
مديروخبير منصة  
التواصل الرقمي ،  
واستاذ الإعلام الرقمي  
بجامعة بغداد، حدثنا  
بكل صراحة عن تقانات  
"الواقع المعزز" والتي  
ستكون الأكثر قسوة  
في مواجهة القيم  
الإسلامية ، فضلا عن  
التضليل في المعلومات،  
في هذا اللقاء سيوضح  
الدكتور الشمري مدى  
القسوة والسلوكيات  
التي انتجها ذلك .





الصفة النوعية التي تميز بها، عن غيره من بقية الوسائل، من حيث مقدرتها في التأثير، ويزيد هذا الدور مع استخدامات الواقع المعزز، الذي سيكون المرحلة الأشد خطورة وقسوة من أية حقبة سبقت، في جوانب تشكيل الهوية الإسلامية.

ويزيد من أهمية الدور الذي يمكن أن تؤديه هذه الأوعية في المجتمعات، الاعتقاد السائد بأن: "الإنترنت يشكل القيم والعادات السلوكية"، أكثر من أية منظومات أخرى اليوم، وأنه كلما زادت فرص استخداماته، كلما أصبح الفرد يميل إلى الاعتقاد بالعالم ورؤيته، وفقاً لما تقدمها محتوياته، وذلك على الرغم من دراية المستخدمين بأن أغلب ما تقدمه يمكن أن يكون مضللاً ومفبركاً، فضلاً عن أن خلق الأوهام عن الواقع، أوجد قناة بالإحساس بها على نحو أقوى من التجربة الفعلية.

إذ صارت تلك المحتويات قادرة على نقل أجزاء من الحياة من بعد زمني أو مكاني إلى آخر، وما يزيد من مخاطرها، تحذير الدراسات من

#### \* ماهي مخاوفكم من المحتويات الرقمية المضللة؟

الهوية الثقافية" المطروحة عبر الإنترنت ليست لها علاقة بهويتنا الثقافية الإسلامية واستخدامات الإنترنت أنتجت سلوكيات إجرامية لم تكن مألوفة حتى وقت قريب فالاعتقاد بالعالم يعتمد على المحتويات الرقمية على الرغم من درابتنا بحجم التضييل!. لذا خلقت "الرقمنة" أوهاماً عن الواقع يجري الإحساس بها على نحو أقوى من التجربة الفعلية!.

#### \* في مجتمع متمسك بهويته الإسلامية وقيمه الأخلاقية.. بماذا اجتذبت الأوعية الرقمية اهتمامات العراقيين؟

بدأت المحتويات الرقمية المتاحة تترك انطباعات مؤثرة لدى المستخدمين وخاصة من فئة الشباب، حين أوجدت لهم الشعور بالمشاركة في الأحداث بالنيابة، أو ما يسمى بعامل الحضور، وهي

ان الإعادة والتكرار المستمر للأحداث المثيرة يشكل شيئاً مختلفاً تماماً، يستطيع أن يراكم الإحساس والانفعال فوق العاطفة، إلى أن تصبح الإستجابة التراكمية أعظم وأقوى من رد الفعل الأول، ويتوجب علينا الوقوف على تلك المخاطر ومعرفة أثرها في تشكيل الهوية الإسلامية.

**\* كيف يمكن لنا ان نتعرف على ماهية ((الواقع المعزز)) وماذا يميزه عن المسمى السائد ((الواقع الافتراضي))؟**  
لقد غيرت الاستخدامات الرقمية المتعددة من الممارسات والعادات والقيم، ضمن حراك تقني عاصف هز الثوابت المجتمعية والنفسية، ومنها علاقة الفرد بمن حوله، وغيرت حتى من المفاهيم التي كانت ثابتة منذ قرون، فحين كانت "الافتراضية" على سبيل المثال تنوّه الى أي شيء ليس له تواجد فيزيائي ضمن النطاق الواقعي والإطار الملموس، وقد لا يشكل إي تحدٍ او تهديد، ما قد يضعف من أهمية هذا الشيء بحكم عدم وجوده أصلاً، صار اليوم ينوّه بظاهرة رقمية كونية هي الأكثر تأثيراً على أرض الواقع، بل غيرت من الواقع نفسه، على شاكله برامجيات وخدمات وأدوات، تفضي الى انتاج "واقع"، جديد بذاته انشغل فيه الانسان، وصار يغطي ساعات مطوّلة من نهاره.

ان تلك "الافتراضية" المثيرة صارت تحاكي الاهتمام بشكل أكبر مع تطورها بشكل متسارع الى ما يعرف اليوم بالواقع المعزز، الذي تتمحور فكرته بالدمج بين الواقعيين الفعلي والافتراضي، اي أن تكون هناك اشياء موجودة فعلاً، تضاف اليها اشياء اخرى افتراضية، ومنه "فلاتر" التطبيقات الرقمية التي يمكن أن تغير ملامح اجزاء من تفصيل كامل، وكذلك أن تكون حاضراً في حفل او اجتماع، لا يمكن لك أن تتواجد فيه بشكل فعلي، وتتفاعل معه، ويتفاعل من حولك معك، عبر واقع "رقي معزز".

**\* ما دواعي الترويج لبعض تقانات ((الواقع المعزز))؟**

العنصر الاول يتعلق بالتأكيد بموضوعة مواكبة التقنية، التي لا يمكن التراجع عنها، اذا ما اردنا التواصل مع العالم، وهناك ما يرتبط بالجوانب التجارية والربحية، إذ تمت الافادة من "الواقع المعزز" في التسويق التجاري، اذ يمكن لك أن تضعي قطعة اثاث يجري عرضها للبيع في احد المتاجر، في احدى زوايا المنزل، لتحدي قراراتك عن مدى توافرها مع احتياجات المنزل او طبيعة تصميمه

أو الوانه أو احجامه، لتقرري شراء القطعة أو ابدالها باخرى مثلاً.

**ما الذي يتوجب على الجهات المعنية في العراق القيام به لمواكبة مستجدات ((الواقع المعزز))؟**

ان تلك التحولات المتسارعة تحتم على الجهات المعنية تبنيهم لاجراءات سريعة وفاعلة لمواكبة هذا التحول، ومنها تنمية مهارات المستخدمين على أدواته، على أن يسبق هذا كله احداث التغييرات في عقلية ادارة المؤسسات على اختلاف انواعها، وبما يتوافق مع متطلبات هذا التحول، الذي صار التراجع عنه علامة لتراجع اداء الدولة بالكامل، وأن تكون هناك اعادة قراءة لاساليب محاكاة واقع اليوم ومجاراته، هذا الواقع الذي أثر في الجوانب النفسية والبيولوجية للإنسان.

فاذا كان سقراط مثلاً قد حذر من خطر "الكتابة" التي غيرت من الانسانية كلها، وقال انها "خفّضت من قيمة الذاكرة" في حينه، فماذا عن "رقمنة" الكون اليوم، ادخل نفسك في تجربة: أسأل أي شخص أمامك، ما هو تاريخ اليوم، تراه يسحب "موبايله" ليمنحك الإجابة الموثوقة، وهنا فقط يمكن أن نعلم حجم الكارثة!.

**\* يعني هذا ان قدرات الانترنت بدأت تتفوق على الوسائل الأخرى في التأثير والاقناع وتشكيل القيم؟**

نعم، فشيوع الاستخدامات الرقمية كعنصر رئيس في البيئة الاتصالية المعاصرة، ضاعف من قدر تأثيرها وزاد من حجم تأثيراتها في الرأي العام والنظم الحاكمة والمجتمع بمنظوماته كلها، وفي ظل هذا النمط التواصلي الجديد، صارت لتلك الاستخدامات المقدرة الفائقة في الإقناع، بالمضامين والرؤى والأفكار التي تتبناها، وكي تؤدي دورها الذي يسير تحت يافطة "الهوية الثقافية" فانها تتحرك وفق مبدأ حق الناس في المعرفة، وعادة ما يتم الترويج للتعامل مع هذا المجال كضرورة واقعية في تسهيل توصيل المعلومات إلى الناس.

ولا يكتفي الاتصال عبر الانترنت بذلك، بل انه يبحث عن الأفكار المميزة التي يحتاجها الجمهور، ويقوم ببثها إليهم على وفق ما يريده القائمون عليه، إلا ان وجود أهداف وغايات معينة قد ينتج عنه توجيه مسار هذا الدور صوب تحقيق مآرب وغايات، تمثل تحدياً لهويات محلية قد تكون دينية أو ثقافية أو حتى عقائدية لجماهير مستهدفة عن قصد.

**\* في حالات مثل تلك التي ذكرتها.. هل يمكن عد الاستخدام الرقمي نمطاً من ((الغزو الثقافي))، وكيف يمكن لنا مواجهته؟**

الغزو الثقافي الذي كنا نتحدث عنه في سابق السنوات صار تطبيعاً، حين وفّرت استخدامات الانترنت المتاحة إمكانية أن يشهد الفرد ما يجري حوله في العالم مباشرة، وعلى الطريقة التي يريد ان يصورها له صنّاع المحتويات الرقمية، أو من يقف في مساندهم، وصارت أوعيتها مجالاً مفتوحاً للإخبار والترفيه والإرشاد والتنقيف والتعليم والتنمية، تلك المسميات الكبيرة التي كانت بحاجة إلى مؤسسات ومنظومات كبيرة للتعاطي معها، كونها مسؤولة عن تشكيل الهوية العراقية، على وفق القيم الإسلامية.

**شروع الاستخدامات الرقمية كعنصر رئيس في البيئة الاتصالية المعاصرة، ضاعف من قدر تأثيرها وزاد من حجم تأثيراتها في الرأي العام والنظم الحاكمة والمجتمع بمنظوماته كلها، وفي ظل هذا النمط التواصلي الجديد، صارت لتلك الاستخدامات المقدرة الفائقة في الإقناع**

المحتويات الرقمية اليوم، صارت البديل الأكثر أثراً عنها في تشكيل تلك الهوية، وصارت تسهم في صناعة جيل بأكمله، وهو ما يدفع بنا نحو مضاعفة الجهود بمسابقة الزمن، للإسهام في دعم المحتويات الرقمية الملتزمة بالهوية الإسلامية والأخلاقية والمجتمعية، وبما يمكنها من منافسة القيم الهزيلة التي أغرقت الأوعية الرقمية، واجتذبت الشباب واحاطت بهم في كل موضع ومرمى، على وفق استراتيجية فاعلة، لخطوات حقيقية تظهر أثرها على أرض الواقع





طماننا اكمال  
التعليم

**((لقوارير))**  
تطلق امنياتهن بعد فوات الاوان

ساندرا صباح

يلعب اكمال الدراسة في العراق دورا مهما في تحديد البنية الحقيقية للاس، بغض النظر عن تحصيل الشهادة التي غالبا ما تحقق حصول المرأة على الوظيفة، فالزوجان المتعلمان حتما سيختلفان عن اولئك غير المتعلمين، الا ان الظروف هي الملك في تحديد من يستطيع الخوض في هذا الحلم وتحقيقه، وما ان تتزوج المرأة ستكون امام خيار صعب، وهو اما الاهتمام بمسؤوليتها كزوجة، وهذا الامر يجعلها تتخلى عن احلامها وتطلعاتها مقابل الحفاظ على عائلتها

### حلم اخر

ومن بين الاحلام ينطلق حلم آخر من قارورة اخرى لم تستطع تحقيقه، ليس لها الا ان تتحدث به مرارا وتكرارا، بعجز ويأس ودموع، فايناس محمد (34 عاما) قد عانت ولا زالت تعاني من تركها لتعليمها، تحدثنا بمرارة وتقول: كنت في المرحلة الثانية من دراستي الجامعية، لم ارجب بشيء اخر حينها الا اكمال دراستي على اكمل وجه، الا ان القدر حال دون ذلك، ليجعلني ضحية نظام عشائري ظالم، والنهوه كانت تلك الوسيلة التي حطمت كل احلامي، تركت الجامعة لالتحق بركب الحياة الزوجية المريرة، كانبني عبدة لاروجة" ايناس مستعدة ان تعطي كل ما تملك مقابل ان تعود لمقاعد الدراسة، وتتمنى ان لا يحدث لفتاة اخرى ما حدث لها، فحسب قولها "ان اكثر الاشياء ظلما هو ان تحرم احدا من التعليم، والأشد ظلما هو ان تذهب كل سني دراستك هباء بسبب الظروف.

### طفلة بجسد امرأة

وتمضي الايام لتنضج تلك الفتاة، بسرعة كبيرة تكبر ليتحول جسدها لتكون شخصا اخر، وفوق كل هذا فان من لا يعرفها يراها امرأة مكتملة النضوج، انها لعبة الرؤية في توصيف البشر، فضلا عن الانطباع الاول، هبة محمود (17 عاما) هي احدي ضحايا هذا النضوج، فهي لم تقترب اي ذنب فقط لان جسدها نضج مبكرا، تحدثنا هبة بلسان طفلة وتقول: "لم اكن اعرف اي شيء، كان الامر سريعا جدا عندما علمت بالامر، وقد حدث بلمح البصر، كنت طفلة حينها ولازلت، الا انني قد حرمت من اكمال دراستي، فوالدي قد نظر لي حينها بعين من ينظروا الي في الشارع، اولئك الناس الغرباء الذين لا يعرفون شيئا عني غير انني فتاة صالحة لاكون زوجة احد ما، هذا ما اقترفته طبيعة جسدي، فقط لانني امرأة ترندي ملابس المدرسة واحمل حقيبتتي التي ملأتها باحلامي، لقد غادرت صديقاتي، باحة المدرسة، ومدرساتي ومدرستي، فقد اتفق والدي بانه غير مسموح لي الذهاب الى المدرسة بعد الان، في احد المرات سمعته يتشاجر وامي بسبب هذا الموضوع، والتقطت اذني احدي العبارات، فقال حينها "هل تريدان من الناس تأنيبي، اخاف من خراب سمعتي!" هبة تحاول ان تعرف ما الذنب الذي فعلته لتحرم من حلمها، وكما هي ناشدت القوارير لايجاد اجابة على تساؤلاتهن، ماذا فعلنا لنحرم من حلم التعليم؟

وتنحصر شروط الرجل ما ان اقدم على الزواج في التفكير بأولوياته واحتياجات بيته بعد ان يختار الزوجة المناسبة له، فهو يريد تلك المرأة التي تلبى احتياجاته دائما، تحت نصب عينيه ما ان احتاج الى امر معين، بعد ذلك تأتي المسؤوليات الأخرى كتربية الابناء والاعتناء بهم، فهي لن تستطيع ذلك ان كانت في المدرسة او الجامعة او الوظيفة، لذلك نجد بان اغلب حالات الطلاق تحدث بين الموظفين من الازواج.

### اما الجنين او التعليم

حين قاسم تلك الفتاة التي تبلغ من العمر اثنين وعشرين ربيعا تحن الى تلك الايام التي كانت فيها تقطع الطرقات للوصول الى مدرستها، فهي متزوجة منذ ثلاث سنوات، وتحمل جنينا في احشائها منذ اكثر من ستة اشهر، تحاول حين التمسك بذكرياتها عن دراستها، فهي متيقنة بأن ايام تعلمها انتهت تماما، سألناها مع اطلاقنا الامل في تصوراتنا، هناك الكثير من الفتيات المتزوجات قد اكملن تعليمهن بعد الزواج، فما الذي يمنعك من ذلك؟، اجابتنا بعد ان اطلقت حسرة من جوف قلبها وقالت: لقد خيرت بين الانفصال من زوجي او ترك فكرة العودة الى المقاعد الدراسية، وكلما عدت لفتح موضوع المدرسة يقول لي زوجي "لم اتفق مع والدك على موضوع اكمال دراستك"، وفي احيان اخرى يقول "اني تزوجت ربة بيت مو طالبة، واذا ما عاجبج ذبي الي بطنج ونفصل وروحي كلمي تعليمج" حين تشكو من قرار والدها في تزويجها بدون الاهتمام الى اكمال تعليمها، ففي مجتمعاتنا تسود فكرة الارتباط اكثر من اي فكرة اخرى، فحسب رأي والدة حنين "ان الارتباط وايجاد زوج مناسب، سوف يجعلنا نؤمن على حياة ابنتنا وراحتها ومستقبلها.

**وراء**  
تمضي الايام لتنضج تلك الفتاة،  
بسرعة كبيرة تكبر ليتحول جسدها  
لتكون شخصا اخر، وفوق كل هذا فان من  
لا يعرفها يراها امرأة مكتملة النضوج، انها  
لعبة الرؤية في توصيف البشر، فضلا عن  
الانطباع الاول





د. محمد فلهي

## ظاهرة التنمر!

النمر من الوحوش الضارية المعروفة، لكن بعض البشر قد يكونوا أشد قسوة من الحيوانات المفترسة، وبات مصطلح (التنمر) متداولاً في السنوات الأخيرة، نتيجة انتشار حوادث الإيذاء والتجريح والسخرية والمضايقة المتعمدة من فردٍ أو مجموعة لشخص ما باستخدام الكلمات البذيئة أو الإيذاء الجسدي، أو النفسي، وبخاصة ضد النساء والأطفال، سواء في الشارع أو مكان العمل أو المدرسة، وحتى في العائلة نفسها!!

مع التلاميذ، لكن مشكلة التنمر ما زالت مستمرة بين التلاميذ أنفسهم، وهي ظاهرة تبدو غير معلنة وغير خاضعة للمراقبة والمتابعة من قبل الأهل وإدارة المدرسة في كثير من الحالات، حيث يتبادل الصغار جميع أشكال التعرض الجسدي؛ كالصفع، أو الركل، أو جر الشعر، أو الشتائم، أو أن يحدث الاعتداء بشكل خفي، باستخدام الإيذاءات الجسدية، والتهديد اللفظي، أو بالنزلات، وغيرها!!

الطفل الذي يصبح ضحية التنمر سوف يواجه ضغوطاً نفسية شديدة تؤدي إلى ضعف مستواه الدراسي وعدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة والسلوك الانطوائي والابتعاد عن المشاركة في النشاطات اللاصفية، أو اللجوء إلى التعامل الخشن مع أخته وزملائه، فيكون الطفل المتنمر وضحيته طرفي مشكلة تقتضي توجيهاً ومعالجتها معاً!!

في هذه الظاهرة السلوكية المبكرة يبرز دور الأم في متابعة سلوك الطفل ومراقبة تصرفاته وتقويمها، وردع المتنمر وعدم تشجيعه على هذا السلوك وتجنب امتداحه نهائياً، وفي المقابل فإن الطفل الضحية قد يحتاج إلى الاهتمام والرعاية والتوجيه والعلاج النفسي لاستعادة ثقته بنفسه ودمجه ضمن محيطه العائلي والدراسي.

يحفل الشعر العربي بصور التنمر، الذي يسمونه (الهجاء) ولعل من أكثر الشعراء العرب طرافة في الهجاء (الخطيئة) 650 م) الذي لم يتورع عن هجاء كل من يعرفهم، ومن ضمنهم أمه وأبيه وزوجته وحتى نفسه، حيث يقول:

أبت شفتاي اليوم ألا تكلماً بسوءٍ  
فلا أدري لمن أنا قائله  
أرني لي وجهاً قبَّحَ اللهُ خلقه  
فقبح من وجهٍ وقبح حامله

ظاهرة التنمر تبدو في أخطر صورها وأكثرها انتشاراً عندما تجري عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، وفي الأفلام والمسلسلات والمسرحيات، بحجة الإضحاك والتسلية، ولا شك أنها مشكلة تتعارض مع قيم المجتمع الحميدة وسلوكيات الأفراد وأخلاقهم الرشيدة، فالانخفاض من كرامة الآخرين أو إيذائهم أو الاستهزاء بهم تعبر عن نسق اجتماعي منحرف وتربية خاطئة.

حرم الإسلام الإيذاء والاعتداء ولو بكلمة أو نظرة، كما منع التنازب بالألقاب أو أن يسخر قوم من قوم آخرين فقال تعالى: «...وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» [البقرة: 190]، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَرُوَعَ مُسْلِمًا).

هناك قصص كثيرة مؤلمة ترويهها الأمهات عن معاناة الأطفال الصغار في بداية حياتهم الدراسية، عندما يتعرضون للقسوة اللفظية والجسدية من قبل زملائهم أو معلمهم، ومن المؤكد أن هذه القسوة تؤدي إلى جروح نفسية عميقة تستمر طوال الحياة، وتؤثر في شخصية الإنسان وتغير طريقة تعامله ونظرته إلى الآخرين، وقد يصبح الضحية متنمرًا، ضمن حلقة من العدوان المتبادل!!

معالجة هذه الظاهرة السلوكية تبدأ من التنشئة الأولى، وقد كانت الشدة في التربية واستخدام وسائل قسرية ضد الأطفال تعد من الأعراف السائدة في النظام التربوي القديم، في أغلب دول العالم، لكن الدراسات النفسية الحديثة كشفت عن مخاطر هذا الأسلوب، وحذرت من نتائج الوخيمة على الفرد والمجتمع، وتم تصنيف التنمر في كثير من التشريعات، ومن ضمنها القانون العراقي، بوصفه جريمة تنتهك كرامة الإنسان وتؤذي جسدياً ونفسياً!!

يمنع النظام التعليمي حالياً استخدام القسوة في التعامل

وصفته بالفن السامى.  
**الشاعرة القطيفية أمل الفرج**  
رسالة السلام فى الطف مهمتنا

ضمياء العوادي



## أمل عبد الله الفرّج من المملكة العربية السعودية من القطيف، شاعرة طرقت كل أنواع الشعر، الفصح والشعبي والتفعيلة والعمودي، لها اصداران الأول باسم (قدر الحناء) والثاني سيصدر قريباً، و ديوان بعنوان (وشاح لاذع الحمرة)، وفي الطريق ديوان ولائي

### كيف توجه رسالة الشعر عند أمل؟

حينما أكتب الشعر أنا أنتفس وحقيقة لا يمكن للإنسان أن يعيش بلا هواء، الشعر هو رسالة إلى المجتمع وإلى العالم، وفي قضية الامام الحسين (عليه السلام) فنحن أمام مهمة كبيرة في إيصال رسالة السلام في الطف، من خلال شعري عنه (عليه السلام) استطعت أن أصل إلى العالمية ولله الحمد وهذه من فيوضاته. وعن ضوابط للشعر على المستوى الأخلاقي والاجتماعي اجابت بكل صراحة بالقول: حقيقة الشعر فن سام لا يجب أن ينحدر نحو الوصف غير الأخلاقي أو الذي ينهش المجتمع، فالشعر عبارة عن تأييد للعالم ورؤياً خارج هذا الكون على ألا تميل للفحش أو دعوى إلى التعري من الاخلاق، فالشعر ضوابطه التي يفرضها كونه فناً عالياً، فضلاً عن الضوابط الدينية والأخلاقية الخاصة التي يتبناها المرء.

كما تحدثت عن مدى مقبولية الشعر الديني في المجتمعات مبينة اهميته اذ ان للشعر الديني وقعه الخاص في نفوس المنتمين لهذا الدين، خصوصاً ونحن نمتلك أعظم حادثة في التاريخ من جميع أبعادها، ولا يستطيع اليوم أي فرد من الشيعة أن يمر عليه

شهر محرم الحرام وصفر ولا يستمع إلى قصيدة معينة، ونشاهد ارتفاع نسبة المشاهدات للروايد فضلاً عن المناسبات الأخرى فنحن أبناء عقيدة (رحم الله شيعتنا خلقوا من فاضل طينتنا وعجنوا بماء ولايتنا يحزنون لحزننا ويفرحون لفرحنا)، والحمد اليوم المملكة العربية السعودية أكثر تسامحاً من السابق في هذه القضية.

واصفة بصمتها بالحديث ايضاً عن الشعر وانعكاساته قائلة: الشعر الأمل هو تفرييق لطاقة كونية وروحية، فأنا أبتعد عن الكلاسيكي أحاول أن أؤطر شعري في إطار خارج المألوف، أحب الخيال أحب طرح رؤية جديدة في الكتابة كي لا تبدو رتيبة، اليوم أراه جديراً بما هو جديد ليجذب كل الأطراف القارئة حتى الكلاسيكيون أنفسهم، ولا أحب أن أكتب للنخبة أنا أكتب للمجتمع بصورة يتفاعل معها وجدانياً.

### واخيراً كيف ترى الشاعرة أمل مستقبل الشعر العمودي وهل هو شعر للمنصات والمسابقات أم هناك تقبل واقبال على هذا الشعر؟

كانت وما زالت القصيدة العمودية صامدةً وفارعة، فهي من أول وأجمل وأرقى الروايد الأدبية، وإن ظهرت رؤى شعرية جديدة تريد أن تخفت بريق الشعر العمودي لكنه سيبقى متسيباً بإشعاعه وقوة بريقه وديمومته، ليس فقط على منصات الإلقاء أو المسابقات كما تفضلتم، بل سيبقى فتيلاً مشعاً قابلاً للتفاعل والتداول والاستماع، لما فيه سابقاً من مرجعية موروثية وتاريخية شمولية وحالياً ما يتميز به من خزائن المهارة والخيال والإبداع، فالعمود هو الأصل وحامل للمنجزات ومثير للمشاعر، فقد تحاوَز كل الصراعات وبقي ثابتاً ورصيناً ومحفوراً في الذات، وسيبقى ما بقي الحس والشعور

**ورق**  
للشعر الديني وقعه الخاص في نفوس  
المنتمين لهذا الدين، خصوصاً ونحن  
نمتلك أعظم حادثة في التاريخ من جميع  
أبعادها، ولا يستطيع اليوم أي فرد من الشيعة  
أن يمر عليه شهر محرم الحرام وصفر ولا  
يستمتع إلى قصيدة معينة

# ((وأغمض قلبه))!

القاصة: ايمان كاظم



## مسابقة (الشهداء الأحياء) الخاصة بتوثيق جرحى الملبين لفتوى الدفاع الكفائي التابعة لشعبة التوثيق الحربي في العتبة الحسينية المقدسة، القصة الفائزة بالمرتبة الثانية.

أسرعت وأمسكت بكلتا يديه وهي ترتجف بشدة لتوصله إلى فراشه، عندها خرج عن صمته المفعل بسؤال قاس.

- ما بك؟ شكلي مرعب لهذه الدرجة كي ترتجفين هكذا؟

- أبداً كيف تقول هذا؟

- لماذا خائفة اذن؟

- خائفة! منك؟ سامحك الله أنا فقط أشعر بألمك فحروقك حتماً مؤلمة

- نعم مؤلمة لكنها ليست أشد ألماً من حرمانني من رؤيتك مدى الحياة.

- كيف يعني لن تراني نسيت شكلي؟ أو كنت تراني بعينيك أم بقلبك؟

- ملامحك محفورة في عقلي وقلبي

- ماذا اذن؟ ستري كل شيء بقلبك من اليوم فصاعداً وأي تفاصيل لن تفهمها سأعيرك عيني لترى بهم.

أغمضت عينيها وقالت له بماذا تشعر؟ أنا الآن مثلك لا أرى شيئاً ولكنني أشعرك وأنت؛ وأنت لماذا تصمت؟ أجابها وهو يستغرب جنونها المفاجئ؟

- اهدهني لم استوعب بعد ما حصل لي . من أين جئت بهذه القوة توقعتك ستنهارين؟

- أنهار! وأنت قربي تسمعني وأسمعك تشعر بي وتراني

- أراك؟!

- نعم تراني قلت لك ابصرني بقلبك

- قول لي علي ورحمة كيف سأراها؟ كيف سأخليها يكبران؟ هل سيظلم طفلين في مخيلتي مدى الحياة؟

- أتعلم؟ علي لطح فمه بالطين وأزرار قميصه الأحمر مفتوحة هو ينظر إليك الآن .

- أظنه خائفاً مني!

- كيف يخاف منك هذا طفل يعني هو الآخر يراك بقلبه لو تعلم كم هو مشتاق اليك ناده وسترى أقصد ستأكد . وفي سرها

كانت تدعو الله أن لا يخيب ظنهما وتأخذ عليا اللهفة لا حتضان أبيه لعله يهدأ

ناداه بشوق "بابا علي تعال" الصدمة كانت أن عليا لم يقترب وحسب بل وضع رأسه على حجر أباه وقبل ضماد يديه بعفوية

. ضحكت بدموع غزيرة وقالت له صدقت لأن أنا لا نملك غير حبك؟ أجابها بخجل:

- كيف سأجازي حُبك بعجزتي هذا؟

- أرجوك أرتاح فقط وأنس حزنك لكي تتعافى واصبر فنحن لا نملك من أمرنا شيئاً الأمر لله من قبل ومن بعد.

تركته في فراشه ليرتاح وهي تهدده مثل طفل صغير حتى استسلم للنوم أخيراً عندها تنفست الصعداء وحينما حاولت

مغادرة الغرفة بهدوء؛ سمعته يقول جملة حطمت كل دفاعاتها - هل علي أن أغمض قلبي لأنام؟!.

نهضت من فراشها بعد أن خاصم النوم جفنيها، فأخذت تدور في المنزل على غير هدى وكأنها تبحث عن شيء فقد منها تريد

إيجاده بسرعة لتعود من جديد إلى فراشها علها تستطيع أن تنام وهي بحالتها هذه، أخذ صوت صنبور الماء المتدفق ببطء

قاتل في المطبخ يزيد من ارقها وكأنه هو الآخر يريد أن لا ترتاح، أحكمت إغلاقه، هرعت إلى غرفتها ثانية ولكن هذه المرة

لم تتجه إلى السرير لتنام بعد أن أيقنت إن ليلتها هذه لن تمر بسلام ولا تدري لماذا؟

توجهت إلى دولاها وهي تفتح برغبة وحب باب ذكرياتها معه، تفتش في رسائله وهداياه وصور زفافهما ما يطمئن قلبها

عليه بعد أن لبي نداء الوطن بالجهاد الكفائي.

استغرقت بالذكريات وكأنها تغط بنوم عميق أراحها لفترة ليست بالطويلة حين فاجأها رنين الموبايل بصوته ورنته المعهودة

التي خصصتها لزوجها فقط "إنها الثالثة فجراً؟ لطفك يا رب" أخذت تعتمل في داخلها المخاوف والهواجس والظنون، وهي

ترد عليه بصوت خافت ومرتبك ومشحون بالتساؤل

- ماذا حدث؟ هل أصابك مكروه لا سمح الله اخبرني؟

- لا تقلقي فقط اشتقت لسماع صوتك .

- ولكنك أفرغتني مع إني مثلك كنت أفتش في ذكرياتي معك عن سبب يجعلني أكف عن التفكير بك .

- وماذا وجدت؟

- وجدتك أنت ، لا تريد أن تفارق مخيلتي أبداً.

- وأنا أيضاً.

- أنت ماذا؟

- وأنا أيضاً مثلك لم أطق كل هذا البعد.

تمر الأيام وهو مازال في غيابه بعيداً عنها وكأنه حاضر معها، تعد له الطعام الذي يحبه كل يوم وتكوي ملابسه وكأنه موجود

معها تحاول أن لا تفقد وجوده معها حتى ولو كان بعيداً عنها، صوته، ضحكاته، صراخه، مازالت كل أشياءه معها، فتضاعف حبها له مرات ومرات، أصبحت وكأنها تعشق بطلاً أسطورياً،

حتى جاء ذلك اليوم الذي رأته ماثلاً أمامها بشحمه ولحمه ولكن بعينين مغمضتين ووجه شوهته الحرب، وضمادات ميدان بيض

تلف جسده في كل مكان، حتى بدا وكأنه مومياء فرعونية تتحرك بصعوبة حيث سمعت كلماته وهو يتحدث معها من وراء

حجاب الضماد الذي يلف مقدمة وجهه وعينيه، صوت يتهدج الكلمات بصعوبة بالغة:

- لقد أغموا البيوت والشوارع بالعبوات الناسفة قبل فرارهم أمام تقدمنا السريع نحوهم .. لقد نجوت بأعجوبة.

لم تعرف كيف تتعامل مع الموقف دخلت غرفتها وأثارت زوبعة من البكاء والصراخ المخنوق . وبينما هي في نوبة حزنها

وصدمتها دخل عليها زوجها بمساعدة شقيقه وهو يحاول أن يتحسس الطريق ليصل لفراشه بصمت يعاند به عجزه، لحظتها

# فريق رضا التطوعي يحول خربة متروكة الى ناد ترفيهي للأطفال

ساجدة ناهي

بوجههم الشاحبة التي انهكها المرض  
استقبل اطفال ( نادي الابطال ) استاذ رضا كما  
يلو لهم تسميته بانتسامة عرضة وتلاقفوا  
بفرح اوراق الرسم واقلام التلوين التي  
احضرها لهم تاركين العابهم الجميلة التي  
جهزها لهم بمساعدة اعضاء فريقه في  
ارضية النادي المفتوحة للهواء الطلق بعيدا  
عن الجدران الصماء للمستشفى ورائحة الدواء  
ومعاناة المرض

تابعت بصبر وبهدوء مشاركته الاطفال اللعب وتوزيعه الهدايا  
على الفائزين الذين يعرف اسماءهم واحدا واحدا ويمزج معهم  
متقصدا ادخال السرور على قلوبهم البريئة حتى حان موعد  
حديثي مع الناشط المدني والفنان المسرحي عبد الرضا محمد  
علاء ليتحدث عن نادي الابطال مشروعه الانساني الجديد الذي  
قام بتأسيسه بمساعدة فريقه فريق رضا التطوعي في مركز  
امراض الدم الوراثي التابع لمستشفى بابل للنسائية والتوليد  
فقال: منذ فترة طويلة وفكرة تأسيس ناد مجاني للأطفال  
المرضى مرسومة في خيالي وتواصلت مع الاشخاص المعنين من  
اجل تخصيص مكان للنادي داخل الردهات الا ان محاولاتي  
باءت بالفشل بسبب كثرة عدد المسجلين في هذا المركز وعدم  
وجود ردهات فارغة وبذلك اضطررت ان انقل هذه الفكرة الى  
محافظة كربلاء وبالتحديد في مستشفى الحسين حيث قمنا  
وبمساعدة اصدقائي المتطوعين هناك بتأسيس نادي المبارين  
للأطفال ايضا بالتعاون مع مركز الاورام في المحافظة.

\*اذن كيف حصلت على هذا المكان ؟

بصراحة وجدته عن طريق الصدفة وبعد انتهائنا من توزيع  
الهدايا والالعاب على الاطفال المرضى في نفس مركز امراض  
الدم وكان مكانا متروكا ومهملا اشبه ما يكون بالحديقة الصغيرة  
وشجعتني على استغلاله مديرة المركز الدكتورة وداد حمزة





السمع والنظر والقلب والكبد والطحال بشكل دوري وعدد الاطفال المراجعين يتراوح بين 35 الى 45 طفلا يوميا وهم يحتاجون الى توسعة سريرية وهنا يحكمنا المكان.

### \*كيف يتم التنسيق مع منظمات المجتمع المدني ومع الاطفال وعوائلهم؟

لدي اتصالات مع اكثر من منظمة مجتمع مدني واكثر من فريق وجميع هذه الجهود تصب في مصلحة المريض وبالنتيجة استطعنا ان نحقق شيئا ولو بسيطا واستاذ رضا من السباقين ومن المميزين وما كان لله ينمو وهو ليس واجبا اداريا ولكنه واجب انساني اخلاقي تجاه هذه الشريحة.

ولأجل مصلحة المريض نظمنا كروبا الكترونيا على مواقع التواصل الاجتماعي قبل عدة سنوات سجلنا فيه اغلب عوائل المراجعين وهو كروب تطوعي باسم مركز امراض الدم الوراثي وفيه نبغهم بالعلاجات التي يستلمها المركز والتثقيف والتوجيهات الصحية من خلال هذه النافذة اضافة الى ابلاغهم بمواعيد السفرات الترفيهية التي ننظمها للطفل وعوائلهم بمبادرة من فريق رضا التطوعي واستطعنا توصيل الرسالة المرجوة من هذا الكروب حيث يحتاج المريض الى دعم علاجي ودعم معنوي وهما خطان متوازيان اذا تنازلنا عن احدهما لا نستطيع اكمال الطريق.

### \*هل لمست تغييرا في نفسية الاطفال بعد انضمامهم الى السفرات؟

بالتأكيد هناك تغيير واضح والطفل يفرح بقطعة شكولاتة فما بالك بسفرة ترفيهية فالكلمة الطيبة حسنة والعمل الانساني والتقارب مع الاطفال يزرع الثقة في نفوسهم ويجعل من شفاؤهم وبالنسبة لي اذهب معهم في كل السفرات في وقت لا تستوعب عوائل اخرى هذا الموضوع لخوفهم على اطفالهم او لبعد منازلهم عن مركز المدينة.

مشكورة بالتعاون مع ادارة المستشفى وكان تعاوننا جميلا ومثمرا. وتم تنظيف المكان واجراء الترتيبات والتحضيرات اللازمة اضافة الى رسم الجدران المحيطة من قبل المتطوعات في الفريق من الرسامات واستمر العمل فيه قرابة الشهر ونصف الشهر بدعم وتشجيع من اعضاء فريقي الذين كانوا متحمسين جدا للفكرة وقمنا بشراء الالعاب وتوزيعها في ارجاء النادي وقد اطلقنا عليه تسميه الابطال للترفيه عن الاطفال وتشجيعهم على التمسك بأمل الشفاء. هذا النادي سيكون مجانيا ومستمر للأطفال ما دمنا موجودين وانا احضر بين فترة واخرى لترتيب المكان وتنظيفه ولتوزيع بعض الالعاب الصغيرة على الاطفال اضافة الى تنظيم مرسوم حرواشغالهم ببعض الالعاب المسلية لحين حلول دورهم في اخذ العلاج وهو بمثابة صالة انتظار بسيطة.

### \*سمعت انكم تنظمون سفرات مجانية للأطفال؟

اتفقت مع ادارة المركز المتمثلة بالدكتورة وداد حمزة ومسؤول الكادر التمريضي زمن السعيد على تنظيم سفرات ترفيهية للأطفال الى اماكن مختلفة من المحافظة بالتنسيق مع عوائلهم وتكون هذه السفرات على وجبات تتكون من مجموعة من الاطفال بسبب اعدادهم الكبيرة نحاول من خلالها اخراجهم من اطار هذا المرض والحالة النفسية التي هم عليها وخلق جو ترفيهي بعيدا عن اجواء المستشفى.

زمن السعيد مسؤول الكادر التمريض في هذا المركز الذي شهد له الجميع بمواقفه الانسانية وحرصه الدائم ومرافقته للأطفال في جميع السفرات قال ايضا: هناك عدد كبير جدا من الاطفال المسجلين في مركز امراض الدم الوراثي الذي يعد المركز الوحيد في محافظة بابل حيث يبلغ عدد المسجلين فيه اكثر من 1700 طفل يعانون من امراض الثلاسيميا والهيموفيليا الذين يحضرون الى هذا المركز لتلقي العلاج اللازم ونقل الدم لهم وما يترتب عليه من مضاعفات بالإضافة الى المتابعات الخاصة من فحص

# الاعتذار

## رسالة مشاعر استثنائية

زهراء جبار الكنانى

للأعتذار ثقافة خاصة يبادر بها البعض من دون تردد، اذ ليس هناك شيء اجمل من التسامح ونثر بذور الود، الا ان البعض يرى الاعتذار كلمة يصعب النطق بها، أما المتكبرون فقد ترعبهم هذه الثقافة.  
(للقوارير) كانت لها جولة استطلاعية حول الاعتذار وكيف يراه الآخرون

### ثقافة حضارية

البعض يعد الاعتذار خلقاً حضارياً والبعض الآخر انتقاصاً من كرامته، بهذه الجملة استهل المفوض علاء ابو الهيل حديثه : نلتقي خلال مسيرة حياتنا اليومية بالكثير من الأصدقاء والمعارف كالجيران وزملاء العمل، نتبادل معهم مختلف الاحاديث ونشاركهم افراحهم واحزانهم كي يصبح بعضهم من المقربين، ولكن لربما يمر بنا موقف معين نخالف مع احدهم ليصل الامر الى الخصام وهذا الامر وارد جدا في اغلب العلاقات ولكل خلاف هناك من يخطئ بحق احدهم وهنا علينا ان ننتظر زوال نوبة الغضب التي تعترينا اثناء وقوع الجدل الذي ادى الى خصامنا وتحكيم العقل والعاطفة بالتسامح واهمها الاعتذار اذا كنا على خطأ فلا ضير بالاعتراف ولا يعد هذا تنازلاً ولا انتقاصاً من الكرامة بل هو ثقافة حضارية انطلقت من تعاليم الدين الإسلامي

### شجاعة الاعتراف

التمريضية صفاء عبد الحسين : نحن لسنا معصومين من الخطأ



## الاعتذار هو السبيل الوحيد للتكفير عن الخطأ كما يتوجب ان تكون لدينا الشجاعة الكافية للاعتراف بالخطأ والعمل على جبر خاطر الشخص المقابل وعدم تركه ممتعضاً، فربما تتسع فجوة الخصام لتتحول الى حقد دفين لا تحمد عقباه

الناس كلما زادت البركة وزاد الود والتقارب من الآخرين.  
وتابع التميمي: ومن جميل ما أصل وشرع له القرآن الكريم  
الحكيم في هذا المجال هو دلالات الآيات من سورة آل  
عمران: "وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ" فمن يكظم غيظه ويعفو عن الناس لايزداد إلا كرامة  
ومنزلة رفيعة عندالله سبحانه على صعيد الدنيا والآخرة على  
حد سواء.

### فن الاعتذار

وشاركنا الأستشارية النفسية في مركز الإرشاد الأسري التابع  
للعتبة الحسينية المقدسة شهلاء الدهش قائلة: أغلبنا يواجه  
مشاكل كمشكلة سامية ومواقف مشابهة أكثر، سواء مع  
الصديق، أو مع مدير العمل أو مابين أفراد العائلة أو حتى بين  
أشخاص لانعرفهم، نصادفهم في الشارع أو في المكتبة العامة  
أو في التسوق.

ولأن الانسان لديه القابلية للخطأ بطبيعته الفطرية، فإنه  
معرض دوماً للخطأ أمام الآخرين أو في حقهم، نتيجة سهو أو  
سوء تقدير أو ماشابه.

واضافت : فالاعتذار الناجح يتكون من مجموعة من السلوكيات  
الفنية التي ينبغي أداؤها كاملة وبكل دقة، فهو يحتاج الى  
الموازنة بين الجانب العقلي، الذي يهتم بالسلوك ونوعيته  
ومدى صوابه وخطئه، وما اذا كان تعدياً على الآخرين أو لا،  
فأننا بأمس الحاجة إلى معرفة ثقافة الأعتذار، لكي نصل الى  
أفضل النتائج في تعاملنا مع الآخرين.

وتابعت الدهش: يعتقد الكثير من الناس أن تقديم الاعتذار  
يعد عيباً من العيوب التي تتعلق بالشخصية، أو هو منقصة  
للنفس، أو هو تحقير للشخص أمام الآخرين، وهذا هو الخطأ  
لمعرفة الاعتذار لذى علينا أن نعي أمرين وهما: أن الاعتذار في  
حالة الخطأ هو حق من أخطأت بحقه، ولهذا عليك أن تؤديه  
لصاحبه، سواءً كان بقصد أم من دون قصد.

علينا اولا الانتظار بعد أن تهدأ العاصفة، فأن نفس  
الانسان ترضى بالقليل جداً عندما تكون في حالة من الهدوء  
والاطمئنان والانبساط، فقد يكون الطرف الذي تريد الاعتذار اليه  
في حالة الغضب، فعلياً أن ننتظر زهاب الغضب ومن ثم  
يأتي الاعتذار..

وقد تسبب خطأؤنا حتى وإن كانت غير مقصودة الوقوع في  
الخرج مع الآخرين أو أذيتهم.

فالاعتذار هو السبيل الوحيد للتكفير عن الخطأ كما يتوجب ان  
تكون لدينا الشجاعة الكافية للاعتراف بالخطأ والعمل على جبر  
خاطر الشخص المقابل وعدم تركه ممتعضاً، فربما تتسع فجوة  
الخصام لتتحول الى حقد دفين لا تحمد عقباه.

برأي ان الشخص المعتذر شخص قوي وواثق من نفسه  
ويتمتع بخلق عال كونه حريصاً على عدم فقدان أصدقائه  
وزملائه في العمل لأنه اعترف بخطئه بغض النظر عن ردود  
الفعل المتوقعة من الشخص المقابل سواء قبل الاعتذار أم لم  
يقبل.

### الصيد في الماء العكر

وشاركنا بالرأي المهندسة سهير عبد العباس قائلة: الاعتذار  
شيء جيد فهو يغسل القلوب من الأحقاد والضغينة وفي  
الوقت نفسه يؤدي إلى قطع الطريق امام الأشخاص المعرضين  
الذين يحاولون الصيد في الماء العكر ويسعون جاهدين ولغايات  
مختلفة إلى صب الزيت فوق النار، هدفهم بذلك التفرج على  
الفتنة التي اوقدوها بأيديهم وكذلك توسيع فجوة الخلاف  
ليصل إلى طريق مسدود لا ينفج معه الاعتذار بعد.

### فرصة أخرى

من جانب اخر قالت المصورة ختام نجاح: بالنسبة اليّ سواء  
ان كنت مخطئة او لا فأني ابادر بالاعتذار ان حصل موقف  
يستوجب ذلك، فبطبيعتي لا احبذ ان اترك مساحة للضغينة  
في قلب احد ما.

واضافت: كما هناك حالات سلبية تخص هذا الجانب وهو  
بوجود اشخاص مخطئين لا يجيدون فن الاعتذار على الرغم من  
اعترافهم بخطئهم لكنهم غير قادرين على قول (أنا أسف)  
وهناك وجود أناس لا يقبلون الاعتذار مهما قدمت لهم من  
كلمات الاسف و بذلك يفصحون عن عنادهم واستعلائهم على  
الآخرين، خصوصاً ان كان الشخص قد اخطأ بحقهم مرة واحدة  
فبذلك يستحق فرصة اخرى.

### الكمال الأنساني

الشيخ نزار التميمي: يعد الإعتذار قيمة أخلاقية كبيرة حث عليها  
القرآن الكريم وروايات واحادث اهل البيت (عليهم السلام)  
بشكل واسع وملفت لما تمثله من دور مهم في تحقيق الكمال  
الإنساني المطلوب.

واضاف: أن الاعتذار يسهم في صناعة الفرد وتكامله وتوطين  
نفسه على الصدق والشعور بالاطمئنان الداخلي كي يصفو  
ويخلو من الغل وآثار الخصومة المرعبة مع الآخرين، كما يسهم  
في صناعة أمن المجتمع وتوطينه على ثقافة التسامح والمحبة  
ويحرره من الكثير من الأضغان والآثار السلبية التهديمية  
المخيفة و بالتالي كلما شاعت ثقافة التسامح والإعتذار بين

# رسالة سنارة وميبل تطوير الذات واستثمار الوقت

ضمياء العوادي





لم يعد أمراً صعباً تطوير أي مهبة مع وجود عالم الانترنت، فكثيراً من الأشخاص استطاعوا تبني وتطوير مهبة معينة، بل وأصبحت مصدر رزقهم، فهذا العالم سلاح ذو حدين قد يسرق منك وقتك بلا تطور يذكر وقد يبنيك بناء متكاملًا، فأنت المتحكم الأول بما تشاهده وتفعله، وعن اكتساب المهبة واستثمار الوقت قالت اسراء علي التميمي للقوارير :

وباء كورونا عملت على حياكة مجموعة من ماسكات الكمامة، ومنها نصحوني بفتح صفحة على مواقع التواصل لتسويق وبيع ما أقوم بحياكته ليكون أيضاً مورداً مادياً، فبدأت بنشر كل ما أقوم بحياكته وتفاعل معها مجموعة من الأشخاص وكثيراً ما تصلني طلبات لعمل بعض الأشكال الخاصة فأحكوها لهم حسب اختيارهم.

### إيرادات الهواية

لأن الحياكة هوايتي ولا أحب التكسب بها خصصت المبالغ التي تأتيني للفقراء لمن يحتاجها للعلاج أو الزواج وغيرها، كما أن تعاملي يقتصر على الأهل والصديقات.

### فوائد معنوية

للحياكة تأثيرها الخاص على حياتي فمع دراستي كنت اعتمدها محطة استراحة مرة وأخرى اعتمدها للتركيز فهي تساعدني على تصفية ذهني وبالتالي أعود إلى الموضوع بتركيز أعلى، كما أنها أكسبتني مجموعة من الصفات منها الصبر والتأني وغيرها، كما تعلمت استثمار وقت الطريق إلى العمل لأقوم بها فأصبحت السنارة رفيقة دربي.

بدأت قبل ست سنوات لم أستطع دخول إحدى الدورات المقامة في شعبة التطوير بسبب التزامي بعلمي بشعبة التبليغ وبعد اخباري لصديقاتي برغبتي في الحياكة قمن بتحميل مقاطع فيديو وأصبحن ينقلنها لي عبر البلوتوث ومن خلالها بدأت أتعلم الأساسيات في الحياكة.

بدأت بحياكة مغلقات بسيطة (علبة مناديل، براد ماء) وبعد أن توفر لدي الانترنت تابعت مجموعة من الفيديوهات وعملت على تطوير موهبتي فعملت مجموعة من (الشالات) والكفوف وحافظات صوفية لأجهزة الموبايل فضلاً عن الحقايب، ومع

### اسراء علي التميمي:

لأن الحياكة هوايتي ولا أحب التكسب بها خصصت المبالغ التي تأتيني للفقراء لمن يحتاجها للعلاج أو الزواج وغيرها، كما أن تعاملي يقتصر على الأهل والصديقات

# حق السكنى للزوجة المطلقة

المحامية حنين الربيعي

لحق الزوجة المطلقة بالسكن له أهمية كبيرة في عصرنا هذا وهو حق يجهله أغلب المجتمع ويعد من المواضيع التي عني بها الإسلام وخصوصاً بالواقع العملي لدى محاكم الأحوال الشخصية في العراق؛ إذ إن جميع محاكم الأحوال الشخصية في العراق تعج بالمشاكل الأسرية، وخصوصاً دعاوى الطلاق والفرقة، ودور هذه المحاكم في اعطاء الحق للزوجة المطلقة بالسكنى، والوقوف على شرعية هذا الحق من ناحية الشرع والقانون.

ودور محكمة التمييز العراقية في الاجتهاد لسد الثغرات في القانون رقم 77 لسنة 1983 المعدل بالقانون رقم 2 لسنة 1994 إن وجدت، كونه القانون الذي ينظم حالات استحقاق المطلقة للسكنى في دار الزوجية.

## حق وحقوق

إن مفهوم مسكن الزوجة المطلقة في دار الزوجية هو أن تبقى الزوجة المطلقة ساكنة في دار الزوجية بعد الطلاق أو الفرقة التفريق القضائي لمدة معينة وهي ثلاث سنوات، ان التأصيل القانوني لحق الزوجة المطلقة بالسكنى، فإنه يتمثل في نص

المادة 50 من قانون الأحوال الشخصية العراقي رقم 188 لسنة 1959 م المعدل على إنه تجب نفقة العدة للمطلقة على زوجها الحي، ولو كانت ناشراً (1)، ويعد القانون رقم 77 لسنة 1983 م المعدل أنه أول قانون على المستوى الإقليمي الذي أعطى للزوجة المطلقة أو

المفروق بينها وبين زوجها قضاء في البقاء ساكنة في دار الزوجية، التي كانت تسكن زوجها فيه قبل الطلاق، ولمدة ثلاث سنوات تبدأ من تاريخ اكتساب قرار الحكم درجة البتات، وذلك لحصولها على مسكن بأويها من التشرّد والضياع، إذ إن الزوج أقدر من الزوجة على تهيئة مسكن له، لقد جاء منح الزوجة المطلقة أو المفروق بينها وبين زوجها هذا الحق، جاء دفعا للضرر عنها إذ لوحظ أن كثيرا من الزوجات يبقين بلا مأوى بعد طلاقهن أو تفريقهن، وهذا هو السبب في منح الزوجة هذا الحق بعد انحلال الرابطة الزوجية بينها وبين زوجها، واستند المشرع العراقي في هذا القانون إلى مبادئ العدالة، حيث لم يفرق بين الزوجة الحاضنة للأطفال، وبين التي لا يوجد لديها أطفال؛ وكذلك لم يفرق بين الزوجة المطلقة، سواء كانت حائلا أو حاملا وهو ما نراه من خلال قراءة نصوص قانون حق الزوجة المطلقة في السكني، حيث نصت المادة (1) من قانون حق المطلقة في السكني رقم 77 لسنة 1983 م المعدل على أنه: على المحكمة التي تنظر في دعوى الطلاق أو التفريق أن تسأل الزوجة عما إذا كانت ترغب في البقاء ساكنة بعد الطلاق أو التفريق في الدار أو الشقة التي كانت تسكنها مع زوجها بصورة مستقلة إذا كانت مملوكة له كلاً أو جزءاً، أو كانت مستأجرة من قبله، وتفصل المحكمة في هذه النقطة مع الحكم الفاصل في الدعوى.

### وجه شرعي

لقد أعطى القانون رقم 77 لسنة 1983 م المعدل الحق للمطلقة أو المفروق بينها وبين زوجها البقاء ساكنة في دار الزوجية لمدة ثلاث سنوات بلا بدل، وهو ما يكون يطلب من الزوجة أثناء النظر في دعوى الطلاق أو التفريق، إذ يجب أن تفصل المحكمة بهذا الطلب مع الحكم الفاصل في دعوى الطلاق أو التفريق.

وهناك موانع قانونية تمنع الزوجة المطلقة من حق السكني وهي نشوز الزوجة والخلع فيقصد بالزوجة الناشز هي التي لا تطاوع زوجها، فتحرم من جميع حقوقها الشرعية بضمنها النفقة، كذلك إذا تركت دار الزوجية بلا إذن وبغير وجه شرعي، أما الخلع هو ازالة قيد الزواج بلفظ الخلع أو ما في معناه وينعقد في ايجاب وقبول من الزوج والزوجة أمام القاضي فهذه من الموانع التي تحرم الزوجة المطلقة من التمتع بحق السكني.

**مفهوم مسكن الزوجة المطلقة**  
في دار الزوجية هو أن تبقى الزوجة المطلقة ساكنة في دار الزوجية بعد الطلاق أو الفرقة التفريق القضائي لمدة معينة وهي ثلاث سنوات





لدورها في صيف قاطظ

# ((التنكة)).. زاهية على اسطح البساطة

سعاد البياتي

او الجرة او ابريق الماء او الفخار او الشربة كما يسميها البعض، وقد انتشرت التنكة في الاوساط الشعبية على وجه الخصوص وكانت الطريقة المثلى لشرب الماء البارد حينما فقدت حينذاك وسائل التبريد الحديثة، وكانت تؤدي الغرض المرجو منها، فانتشر صنع الفخار بأنواعه وأشكاله، وتهافت عليها اجدادنا لينعموا بالماء العذب والصابي والخالي من الشوائب .

**وراء**  
تصنع التنكة من الفخار الذي يساعد على تبريد الماء لأنه عازل جيد يمنع دخول الحرارة من الجو الى داخل الماء وبنفس الوقت هذا الفخار له مسامات عالية جدا تسمح بخروج الماء الى السطح الخارجي وبالتالي بلامسة الهواء الخارجي الذي يحيط بالتنكة الموضوعه بالشناشيل او الموضوعه على حافة الحائط للسطح

حيث انها دائما توضع بالبيت بمكان به مجرى هواء وبالظلم طبعاً فيعمل مرور الهواء على تبخير قطرات الماء الناضحة لسطحه الخارجي وهكذا لماء الكونيه فتتبخر هذه القطرات من الماء وستعمل على سحب الحرارة من داخل مياه التنكة فيبرد.. كذلك تسد فوهتها بغطاء خوصي معمول من سعف النخيل الطري ليحافظ على الماء من الاتربة او سقوط حشرة ما فيه.

## عذوبة الماضي

هذا بعض مامتكنت من استذكاره من تراثنا الخالد والمحبب الى النفوس ، لان الماضي يظل عذبا وبه نكهة جميلة ومميزة لايمكن تناسيه او نسيانه.. فأرتأينا ان يكون في كل عدد شيئ من تراثنا واساليب العيش فيه ، وكيف كانت كل المستلزمات المعيشية بسيطة وجذابة وتعطي غرضها المنشود، فكل مامتوفر له مكانته ومعناه وله مقتنيه ، ولم نشعر يوما بالتذمر او التمني لغير راحة البال والصحة، وعاشوا الزمن القديم بكل بساطة ونعومة الحياة وبهجتها، وكانت كل الادوات تخدم واقعهم بشكل يفوق مامتوفر الآن .

واكثر النوافذ واسطح المنازل وضعت عليها التنكة بكونها مكانا مرتفعا ويجلب الهواء البارد الذي بدوره يجعل ماء التنكة باردا ايضا، وخاصة في ايام الصيف.

## ماصناعتها

تصنع التنكة من الفخار الذي يساعد على تبريد الماء لأنه عازل جيد يمنع دخول الحرارة من الجو الى داخل الماء وبنفس الوقت هذا الفخار له مسامات عالية جدا تسمح بخروج الماء الى السطح الخارجي وبالتالي بلامسة الهواء الخارجي الذي يحيط بالتنكة الموضوعه بالشناشيل او الموضوعه على حافة الحائط للسطح اي (التيفه) فان القطرات المائيه ستتبخر ساحبة الحرارة اللازمة لها من داخل ماء التنكة وهذا هو ما يسمى بالتبريد التبخيري.

## موضع جميل

وعادة التنكة توضع بالهواء الطلق ولكن بالظلم او امام الشباك او خلف الشباك ولكن يشترط وجود تهوية اي ان الشباك يكون مفتوحا.

وعند شراء التنكة يجب التأكد انه بعد ان تملئها بالماء فان أسفلها سينضح الماء بعد ربع ساعة او اكثر وان لم تنضح فلا داعي لشراؤها وهكذا الحال ان كانت مثقوبه فيفرغ الماء منها سريعا فلا يجب شراؤها ..ويجب العناية بغسلها من الداخل والخارج للتخلص من الترسبات الكلسيه وخاصة باستخدام الملح البحري او جلافة الجداري.

## بساطة ومعنى

يجب التذكير بأنه عادة ام البيت تضع او تلف داير التنكة كونييه ويتم تبليها من وقت لآخر لتعمل على تسريع تبريد الماء داخلها،

# القراءة قبل النوم أفضل من كوب الحليب الدافئ

ترجمة/ ساجدة ناهي

انها مكاسب سهلة و أفضل من كوب الحليب الدافئ ،  
اقرأ لمدة ست دقائق قبل النوم لتتعم بنوم جيد. يبدو  
ان الالتزام بست دقائق من القراءة ليلا قبل النوم أمر  
سهل وهو كذلك، ولا يقتصر الأمر على تحسين النوم  
وتقليل التوتر بل ستتمكن أيضا من القراءة بشكل أفضل.

نحن جميعا في سعي لا ينتهي لإتقان فن الراحة الجيدة و تكثر النظريات حول  
هذا الموضوع لذلك من السهل أن تجد نفسك في متاهة من النصائح وتقنيات  
اليقظة الذهنية ونصائح الأم حول سحر فنجان من الحليب الدافئ في الليل.  
لكن إحدى التكتيكات التي وجدتها حددت كل ما لدي: القراءة لمدة ست دقائق  
فقط قبل النوم فيه استرخاء لعقلك بطريقة لا تستطيع Netflix القيام بها  
وهذه الحيلة البسيطة حسنت نومي ووضع حدا لركود القراءة.  
في العام 2009 أجرت جامعة ساسكس بحثا وجد أن قراءة كتاب يقلل من  
مستويات التوتر بنسبة 68 ٪ متفوقا على الأنشطة الأخرى مثل المشي أو تناول  
كوب من الشاي و أوضح الباحث وعالم النفس العصبي المعرفي الدكتور ديفيد  
لويس أن هذا يرجع إلى أن القراءة المستمرة هي أكثر من مجرد إلهاء وبدلا من  
ذلك توفر فرصة للانخراط في خيال المؤلف والدخول في حالة متغيرة من الوعي  
تؤدي إلى استرخاء الدماغ.

ست دقائق تبدو سهلة وهي كذلك لذلك استخدمتها كروتين ما قبل النوم و لم  
تثبت النظرية نفسها بالنسبة لي فحسب بل قرأت تسع مرات من كل 10 لوقت  
أطول وأحدث تأثيرا ثابتا في كومة الكتب المتساقطة على مائدة سرييري في الوقت الذي  
اعتدت فيه على هذه العادة كان الاستيقاظ على الجانب الخاطئ من السرير ينسب بسهولة  
إلى الليالي التي لم أقلب فيها سوى بضع صفحات.

نظرا لأن الكثيرين منا ملتصقون بالشاشة قبل النوم بعيدا عن العادة أو الاستمتاع  
ببرنامج تلفزيوني أو التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي فإن أفضل شيء في هذه  
الإستراتيجية هو أنه يمكن لأي شخص القيام بها لمدة ست دقائق و محاربة الشعور  
بالتعب الشديد و المكافأة هي إعادة اكتشاف الهروب من الواقع وقراءة الإلهام  
التي تعطينا عندما نواجه عقبة في القراءة وربما لا نحتاج دائما إلى أداة تقليب  
الصفحات للعودة إلى الكتب ربما كل ما نحتاجه هو الروتين.

عن صحيفة الغارديان

# Reading before bed is better than a cup of warm milk

Easy wins: better than a warm cup of milk, read for six minutes before bed for good sleep  
Committing to six minutes of reading a night before bed sounds easy – and it is. Not only can it improve sleep and reduce stress, but you'll be better read too

We're all on a never-ending pursuit to perfect the art of good shuteye. Theories abound, so it is easy to find yourself in a maze of advice, mindfulness techniques and mum's advice .about the magic of a cup of warm milk at night  
But one tactic I found ticked all my boxes: reading for just six minutes before you go to sleep. Relaxing your brain in a way that Netflix before bed just can't, this simple trick has both improved my sleep and put an end to my reading .slump

Back in 2009 the University of Sussex conducted research that found reading a book reduced stress levels by 68%, outperforming other activities like going for a walk or having a cup of tea. Researcher and cognitive neuropsychologist Dr David Lewis explained that this is because sustained reading is more than a distraction and instead offers the chance to be engrossed in the author's imagination and enter an altered state .of consciousness that relaxes the brain

Six minutes sounds easy- and it is - so I've employed it as my pre-sleep routine. Not only has the theory proved itself for me, but nine times out of 10, I read for much longer, steadily making a dent in the toppling pile of books on my bedside table. In the time I've taken up this habit, waking up on the wrong side of the bed has been easily attributed to nights when I have not .turned just a few pages

With so many of us glued to a screen before bed out of habit, bingeing a TV show or scrolling through social media, the best thing about this strategy is that anyone can do six minutes. Fighting off the feeling of being too tired, the reward is rediscovering the escapism and inspiration reading gives us. When we hit a reading roadblock, maybe we don't always need a page-turner to get back into books. Maybe all .we need is a routine



# واسعة الثراء المعرفي: مكتبة العتبة الحسينية المقدسة.. مرفأ للباحثين

للقوارير



تصوير - رعد العبيدي

تعد المكتبات المنهل الرئيس للحصول على مختلف الثقافات والعلوم، وهي الذخيرة التي يلتجئ اليها الأفراد حين يحتاجون الى الكتب، المواطن الذي يقصده أصحاب البحوث وغيرهم ممن اهتموا بالكتب، وعلى مستويات عالمية تجد أن أجواء المكتبة مختلفة عن فوضى هذا العالم كله فهي تتسم بالهدوء والسكينة التي يستطيع المرء أن يبحر في الكتب دون أن يفصله عنه شيء  
ومكتبة العتبة الحسينية من المكاتب التي يرتادها كثير من الناس لما فيها من الكتب الحديثة والقديمة فضلا عن الكتب الالكترونية.

على ضالتهن من الكتب أو مساعدتهن في اختيار الكتب الملائمة لمواضيعهن بحسب خبرتنا، فضلا عن بعض الباحثات يأتين بخطة البحث فقط ونحن نختار لها الكتب التي تفيدنا في بحثها، ثم نختار ما تحتاجه من الكتاب لنقوم بنسخ الأوراق التي هي بحاجة وفق عدد معين للكتب التي لا تتضمن معنا وعددا معيننا من الأوراق للكتب التي يمنع صاحبها استنساخها والعدد ضمن فتوى خاصة بالسيد السيستاني (دام ظله)، وأحيانا نتواصل مع الدور أو الكاتب للحصول على الكتاب الذي يحتاجه الطالب"

### تصوير الكتروني

وقالت فاطمة الشاهبندر مسؤولة المكتبة الالكترونية: "نحن نستقبل الباحثات اما الكترونيا أو حضوريا و نوفر لهن الكتب الموجودة الكترونيا والرسائل والأطاريح ونسلمها لهن من خلال برنامج التيليكرام أو بواسطة موصلات الحاسية، وللباحثات الحق في الحصول على عشرين كتابا الكترونيا مجانا أسبوعيا، وفي حال عدم وجود الكتاب في المكتبة نسعى الا أن نحصل عليه من خلال الانترنت وبالتالي نضيفه الى القائمة.

وأضافت " فضلا عن عملنا على جهاز التصوير الضوئي الذي نصور فيه الكتب الورقية غير المتوفرة الكترونيا نقوم بالتعديل عليها وإضافة ترقيم صحيح وبالتالي تكون طوع أيدي الباحث ونعمل على مشروع تصوير كل الكتب في المكتبة وتحويلها الكترونيا. والجدير بالذكر أن مكتبة العتبة الحسينية المقدسة الواقعة في باب قبة الامام الحسين (عليه السلام)، جاهزة بتقديم خدماتها على مدار الأسبوع ما عدا الاحد، وتكون ابوابها مفتوحة ومستعدة لتقديم خدماتها المكتبية للباحثين ومرتادي المكتبة، وتتوفر فيها اجواء هادئة ومريحة على مدار اليوم، فضلا عن ثرائها من المصادر والكتب والملازم التي وجدت لأجل خدمة الجميع، وتعد من المكتبات المتميزة وذات المواصفات العصرية والمتطورة التي تعتمد على التوجهات الحديثة والالكترونية سريعة الطلب، لتكون رائدة في عالم الكتب والمعرفة سواء على المستوى المحلي او العالمي ، فهي من ارقى المكتبات واندرها لما تحويه من روافد العلم.

عن تفاصيل المكتبة قال الشيخ علي الماجدي \مسؤول شعبة المكتبة:

أسست المكتبة في العام 2005 في رواق تابع للصحن الشريف، وهي مستمرة بتقديم الخدمات للباحثين من الرجال والنساء طيلة أيام الأسبوع ما عدا الأحد، وتعتمد المكتبة في ترتيبها للكتب على الموضوعات الخاصة بالعلوم ووفق نظام (كوها) العالمي بترتيب الكتب حسب الحروف الإنجليزية يبدأ من أول حرف وينتهي بالأخير ثم يتدرج وفق ذلك.

وأضاف: "عادة يتم رفد المكتبة من المعارض التي تشارك فيها العتبة الحسينية فيتم شراء الكتب من تلك المعارض الدولية، والى الآن تضم المكتبة حوالي مئة وتسعة وثلاثين ألفا وسبعمئة كتاب والأعداد تزداد فما حصلنا عليه من معرض القاهرة سبعة آلاف كتاب وقريبا ومع العمل على بناء مكان جديد خاص بالمكتبة أكثر سعة وأكثر ملاءمة للزائرين ستكون هناك كتب أكثر ومخطوطات، فضلا عن الكتب التي تأتي مهداة الى العتبة من قبل أصحابها.

### أفادة عملية

وعن الجانب النسوي في المكتبة قالت ابتهاج منذر مسؤول وحدة الاعارة: " المكتبة مقسمة على قسمين: وحدة الاعارة والوحدة الإلكترونية، في وحدة الاعارة نساعد طالبات البحوث في العثور

**فاطمة الشاهبندر**  
**مسؤول المكتبة الالكترونية:**

"نحن نستقبل الباحثات اما الكترونيا أو حضوريا و نوفر لهن الكتب الموجودة الكترونيا والرسائل والأطاريح ونسلمها لهن من خلال برنامج التيليكرام أو بواسطة موصلات الحاسية، وللباحثات الحق في الحصول على عشرين كتابا الكترونيا مجانا أسبوعيا

يبدع الشاب حسوني الأسدي بتصوير الحياة الواقعية، وما يجري في الشارع العراقي أثناء تجواله، وبحثه عن اللحظات البسيطة، ليوثق تلك المشاهد بعدسته، وأكثر ما تميزت به التقاطاته، هو العفوية التي تطغى عليها، وعن ذلك أوضح مبتسماً وهو يحتضن كاميرته :

## حسوني الأسدي: بعدستي: أنقل حياة الشارع ومعاناة الناس

سرور العلي

منهم، ولا زلت اتعلم عن الفوتوغراف، لاسيما أنه روح الحياة، ورسالة مهمة لنقل معاناة الناس من خلال عدسة الكاميرا، وكل صورة لها ذكرى خالدة في مخيلتي، لكن أكثرها حية هي من تفجيرات الكرادة، كونها تحمل مشاعر الحزن والألم، ولها معنى كبير بداخلي.

بدأت منذ العام 2009 بالتصوير من خلال هاتفي المحمول، فكنت التقط صوراً بسيطة للأشياء من حولي إلى أن تطورت مهاراتي بمرور الزمن، واستخدمت الكاميرا البسيطة جداً من نوع كانون D1200 ثم استطعت أن اقتني نوعاً آخر وهو D90 نيكون، ووصلت لأحدث كاميرا امتلكها الآن.

### تحديات

وأضاف: "واجهت صعوبات في الشارع، وتحديات كثيرة كالضرب من قبل الناس بأماكن مختلفة ومنعهم من التصوير، ولكن بالإصرار تغلبت عليها، وأصبحت اتعامل معها بسهولة كل صورة يلتقطها الأسدي لها قصة خاصة تمثل حياة الآخرين، بحزنهم والقهر الذي يمتلكهم، وفقدانهم لأحبائهم، مؤكداً: "لدي شغف بنقل تلك المشاهد بصورة حقيقية، لتصل رسالتي الفوتوغرافية للآخرين، وكافة صوري هي رسالة الشارع العراقي، ومن حياة الناس البسطاء.

**واجهت صعوبات في الشارع، وتحديات كثيرة كالضرب من قبل الناس بأماكن مختلفة ومنعهم من التصوير، ولكن بالإصرار تغلبت عليها، وأصبحت اتعامل معها بسهولة كل صورة يلتقطها الأسدي لها قصة خاصة تمثل حياة الآخرين**

### صفات متعددة

وعن صفات المصور الناجح بين الأسدي: المصور الناجح هو من يكون إنسانياً بدرجة كبيرة ودائمة، وطيب القلب، وطريقة تعامله مع الآخر تكون بروح طيبة ورياضية، ويستقبل كل ما يحدث في الشارع، وبذلك فهو يحقق حلمه من خلال إنسانيته وختم الأسدي حديثه قائلاً:

أتمنى من الشباب أن يسعوا، لتحقيق طموحاتهم وأحلامهم بعيداً عن الكسل، وتجاوز التحديات التي تواجههم بالصبر والعزيمة، لكسب النجاح، ومن يدخل عالم الفوتوغراف يكون حاملاً لرسالة إنسانية عليه إيصالها بكل صدق

### مشاركات

شارك الأسدي بالكثير من المعارض المحلية والدولية في مصر، وتركيا، وفرنسا، وإيران، والمحلية في البصرة، وبغداد وغيرها الكثير، وفاز بمسابقات متعددة، وحصل على المركز الأول في مصر، ونال أكثر من مركز في الإمارات، وإيران، والعراق، وحصل على جوائز تقديرية ومادية.

وفي سؤالنا له أين تعلم فن التصوير، وما هي الصورة التي بقيت عالقة في مخيلته، أجاب: "تعلمت هذا الفن من والدتي، فهي مصورة صحفية، وشجعتني كثيراً على هذه المهنة، ثم انضمت لرابطة تجمع مصوري بغداد، وتعلمت معلومات كثيرة



# المعجزات الريانية للورقة النباتية

اعداد/للقوارير



عندما يقضم الواحد منا ويأكل ورقة نبات الخس أو الفجل أو الجرجير فإنه لا يتخيل أنه أكل أعظم وأفخم لوحة فنية في العالم، وأدخل في جوفه العديد من المصانع الغذائية، وإذا درسنا التركيب الداخلي لهذا المجمع الصناعي الضخم فإننا سنجد أنفسنا أمام الإحكام في الخلق والإبداع في البناء والتركيب. وإذا صبغنا التراكيب الداخلية لقطاع في الورقة النباتية بالصبغ المزدوج المستخدم في صبغ القطاعات النباتية، والمكون من صبغ السفرانين الأحمر اللون والمتخصص في صبغ الخلايا الملجنتة والمسورة باللون الأحمر أو البرتقالي، وصبغ الأخضر الضوئي الذي يقوم بصبغ الخلايا النباتية الرقيقة الجدر باللون الأخضر فإننا في النهاية نحصل على قطاع فني غاية في الجمال والإبداع والإتقان.

### علميا وتشريحيا

للورقة سطحان احدهما علوي والثاني سفلي، يواجه السطح العلوي عادة ضوء الشمس، ويحمي السطح السفلي من أشعة الشمس. وتغطي الورقة جميعها من الخارج طبقة شمعية شفافة من مادة الكيوتين (cuticle) مكونة طبقة الأدمة (-CU ticle)، وهي بمثابة غلاف خارجي يحمي الخلايا الداخلية للورقة من فقدان الماء، أو تراكم الماء على الورقة أو دخول الفطريات والبكتيريا والفيروسات إلى الورقة، وتتكيف هذه الطبقة مع البيئة الخارجية للنبات، حيث يزداد سمكها في البيئات الجافة القاسية وتنقل في نباتات الظل والنباتات المائية. وبذلك سبقت الورقة بتركيبها السابق جميع محال ومصانع تغليف المنتجات الغذائية والنباتية وغيرها، فعندما تغطي طعامك في الصباح بهذا الغشاء الأبيض الشفاف النايلوني لتحميه من الجفاف والتلوث اعلم أن الله سبحانه وتعالى غلف الورقة النباتية بغلاف كيوتيني شمعي أعجب من هذا الغلاف البلاستيكي الرقيق والمتين والشفاف والقوي.

والقيام بعملية البناء الضوئي بما تحتويه من بلاستيدات خضراء، وبعض الأوراق يحتوي على أصباغ أخرى تضيفي الجمال على الورقة أو تحميها من الأشعة الضوئية. تلي الطبقة العمادية إلى الداخل طبقات من النسيج الأسفنجي وهذا النسيج مكون من عدد كبير من الخلايا البرانشمية الرقيقة الجدر القليلة المحتوى أو الخالية عادة من البلاستيدات الخضراء تقوم بتخزين المواد الغذائية واستقبال طلائعها المتكونة بالنسيج العمادي والبلاستيدات الخضراء في الخلايا المحيطة بها، وهي غير منتظمة الجدر لكي توجد مسافات بينها وبين بعضها للقيام بعملية التبادل الغازي، وتكون الخلايا العمادية والنسيج الأسفنجي النسيج الوسطي. مما تجدر الإشارة إليه أن تميز النسيج الوسطي في الورقة النباتية إلى نسيج عمادي وآخر إسفنجي شائع في أوراق نباتات ذوات الفلقتين وليس شائعا في أوراق نباتات ذوات الفلقة الواحدة شيوعه بين أوراق ذوات الفلقتين.

### مهام ووظيفة

وتحتاج الورقة إلى أوعية توصيل للماء والمعادن والأملاح والمغذيات في التربة وتوزيعها على جميع خلايا الورقة، كما تحتاج الورقة إلى أوعية نقل للغذاء المتكون فيها ونقله إلى جميع خلايا النبات للتغذية عليه وتخزينه في الأماكن المخصصة لتخزين الغذاء في النبات ويقوم بهذه المهام كل من الخشب واللحاء، وتتوزع في الورقة شبكة محكمة لهذا، وتتركز هذه الأوعية في العرق الوسطي والعروق المجاورة والمتفرعة منه، وتساعد هذه الأوعية على أداء وظيفتها الحيوية مجموعة من الأنسجة الدعامية الأخرى إما مرافقة للحزم الوعائية وإما موزعة في أجزاء مختلفة من نصل الورقة.

وتلي ذلك طبقة البشرة السفلى وهي طبقة من الخلايا المشابهة لخلايا البشرة العليا ماعدا وجود الثغور والخلايا الحارسة، ويتحور التركيب الداخلي للورقة حسب البيئة التي تعيش فيها، فأوراق نبات الكافور وأوراق نبات الدفلة توجد لها طبقتان من النسيج العمادي على السطحين العلوي والسفلي للورقة لحمايتها من الأشعة الضوئية الزائدة. وفي نبات البشنين المائي توجد بالورقة فجوات هوائية تساعد الورقة على الطفو وتخزين الغازات.

### فمن خلق هذا؟ ومن قدر هذا؟ ومن أبدع هذا؟

يقولون المصادفة والعشوائية، نقول لهم وأين المصادفة والعشوائية في هذه التراكيب المعجزة والعجيبة المتقنة والمقدرة والدقيقة؟ تلي طبقة البشرة من الداخل في النباتات الوسطية والصحراوية بخاصة طبقة من الخلايا العمادية الطويلة أو طبقتان حسب الظروف الخارجية، مهمتها استقبال الضوء

**ورقة**  
تحتاج الورقة إلى أوعية توصيل للماء والمعادن والأملاح والمغذيات في التربة وتوزيعها على جميع خلايا الورقة، كما تحتاج الورقة إلى أوعية نقل للغذاء المتكون فيها ونقله إلى جميع خلايا النبات للتغذية عليه وتخزينه في الأماكن المخصصة لتخزين الغذاء في النبات ويقوم بهذه المهام كل من الخشب واللحاء



## الزوجة العنيدة

تكاد لا تخلو معظم العلاقات الزوجية من تلك الزوجة التي تتصف بالعناد، وتظهره من حين لآخر وفي مواقف مختلفة، فقد تتمسك برأيها بشأن موضوع معين، وتصر على تنفيذه، وفي بعض الأحيان تخفي السبب المنطقي وراء عنادها، مما يزيد من تفاقم المشكلة، ويصعب على الزوج حلها، وقد يكون الزوج هو أحد أسباب عناد زوجته، خاصة إذا كان متسلطاً، ويفرض رأيه وقراراته بالقوة والإجبار، وبذلك تتمسك برأيها، كذلك يمكن أن يكون عنادها، بسبب عدم تكيف الزوجين، واختلاف المستوى الفكري والثقافي بينهما.

ولكن يمكن للزوج تدارك الأمر، وتسوية الخلافات والمسائل العالقة من خلال فهم الأسباب الخفية وراء عنادها، وتصميمها على قرار معين، وعدم تنازلهما عن تغيير وجهة نظرها، والتعامل بمرونة مع الموقف المتأزم، وضرورة إعطاء الزوجة الحرية في إتخاذ بعض القرارات، لاسيما إذا كانت لا تسبب الضرر للطرفين، والتحاور معها ومبادلة النقاش بهدوء، بعيداً عن التوتر والعصبية، مما يجعل الزوجة أكثر سعادة وتفهم للأمور، واختيار الوقت المناسب لذلك، وتغيير الأسلوب والتعامل معها باحترام وجدية ولباقة وذوق، وتهديئة غضب الزوجة من دون انفعال، واطهار الحب والاهتمام لها هذا الأكسير الذي يصنع المعجزات في العلاقات الزوجية، ويخفف من حدة المشكلات، ويزيد من متانة العلاقة ويعمق أواصرها، مما يدفع بالزوجة إلى تفهم زوجها، وتتصرف بأسلوب سلس معه.

كذلك يجب أن يستمع الزوجان لبعضهما البعض، ويتواصلا لحل المشكلات من دون شجار أو جدال، وأن يهتم الزوج بمعرفة رأي زوجته، كما أن الشعور بالرضا عنها يجعلها أكثر إيجابية، واستذكار بعض اللحظات الماضية الجميلة بينهما من شأنه الحد من تفاقم الأمر، بالإضافة إلى أن الصبر على الزوجة العنيدة يمكنه من تغيير تصرفاتها بمرور الوقت، ومن الضروري حثها على تغيير شخصيتها من دون إجبارها على ترك العناد، وتتصف تلك الزوجة بشخصيتها القوية والشغوفة، وإيمانها الراسخ بمعتقداتها وأرائها، وإندفاعها نحو تحقيق أهدافها، وأصرارها على تنفيذ القرارات، ومخلصة ووفية لزوجها.

**يجب أن يستمع الزوجين لبعضهما البعض، ويتواصلا لحل المشكلات من دون شجار أو جدال، وأن يهتم الزوج بمعرفة رأي زوجته، كما أن الشعور بالرضا عنها يجعلها أكثر إيجابية، واستذكار بعض اللحظات الماضية الجميلة بينهما من شأنه الحد من تفاقم الأمر**



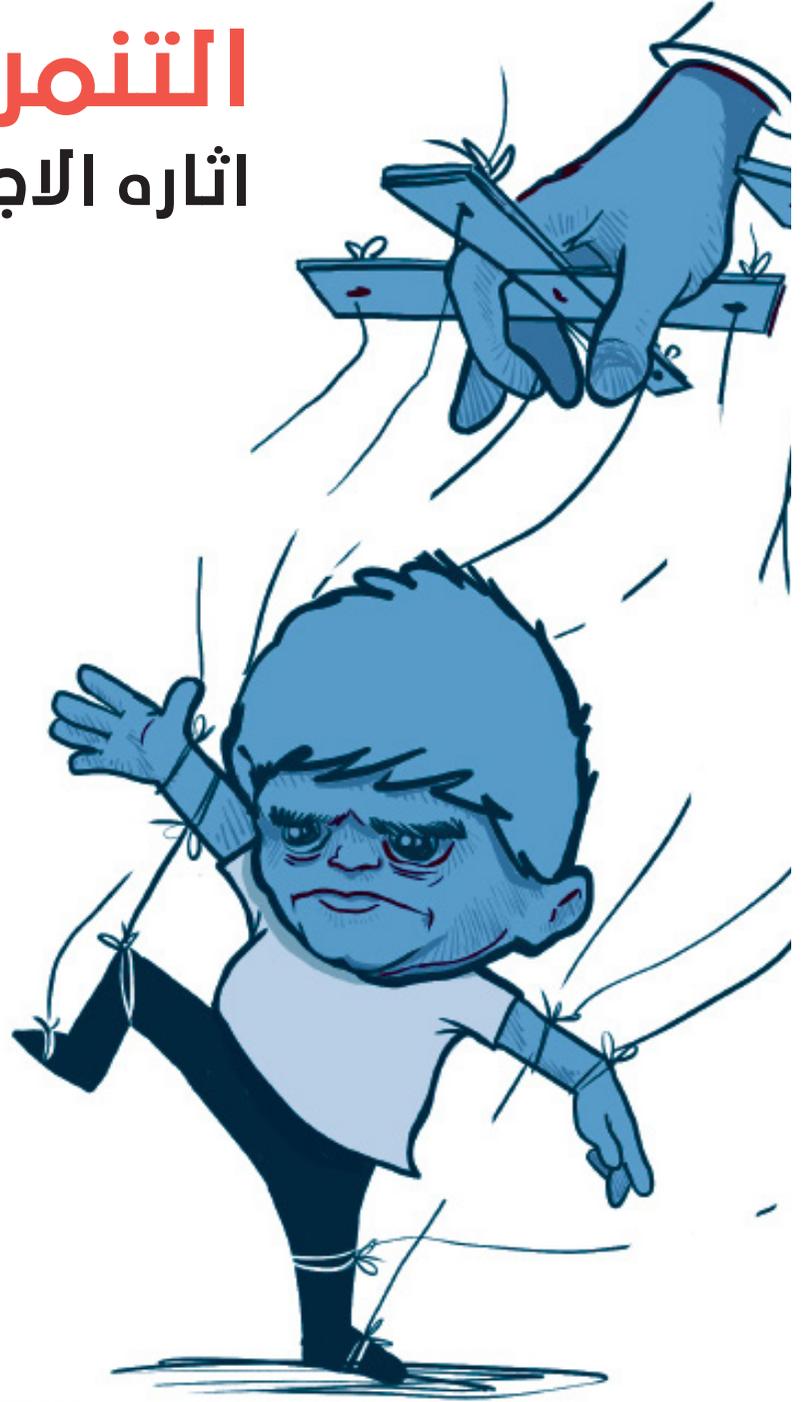
البسبوسة المحشية  
بالكاسترد



الطفولة ومستلزمات النهوض  
بعالمها

# للقوارير عالمها

## التنمر اثاره الاجتماعية والنفسية



# الطفولة ومستلزمات النهوض بعالمها

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

جاسم عاصي

لمثل هذه المهمة الوطنية، لأنها مرتبطة ومؤسسة للمستقبل. فطفل اليوم مدرس الغد وطبيبه وعالمه وفنانه إلخ إن الاهتمام بالتخصص المُعد للوظيفة ، والراغب المهتم خير وسيلة تبدأ من مرحلة رياض الأطفال والحضانة ، باعتبارهما الحجر الأساس الذي سوف تبني عليه المراحل اللاحقة . فالدولة تُخطط لمثل هذه الوظيفة التي تُعد من أخطر الوظائف، لأنها ترتبط مركزياً بنمو العقل عند الطفل، والمرحلة التي تقوم منطلق تسلسل عقله وتطور بنيته في التفكير واستعمال مراتب الدماغ وفق تخصصات فسلجية، كما أكد عليه علماء فسلجة الدماغ جميعاً.

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

فحياته مرهونة بالوسائل . والوسائل متشعبة طرائقها ، فبقدر ما لها من أهمية في بناء المستقبل ، فلها تعقدها . غير أن هذا التعقد لا يحله سوى منطق التنظيم والتخطيط أولاً، والتوفر على مخطط متخصص بهذا الشأن ثانياً. بل لابد من وجود (كونترول)

فهذا المكوّن المركزي الذي يتحكم بكل حياة الإنسان منذ النشأة، بحاجة إلى خطط إنماء مكوّناته و تسلسل علميته، فكل مرحلة دراسية تهدف إلى استعمال خاص، وتتدرج هذا الوظائف في ايقاظ الاستعمال كي تتطور لتكون سبيلاً للاختيار في قادم الأيام والحُقب. فليس العالم مكتوباً على صفحته هذا الاختصاص، وإنما متأت من عوامل جينية بحاجة إلى ادامتها وتهيئة الوسائل السليمة للوصول إلى أهداف تخصصها. من هذا نرى كما يرى الجميع أهمية هذه المرحلة، وما تتطلب من إعداد وسائل الارتقاء بالوظائف التي من شأنها تحقيق مسيرة تربوية علمية صحيحة.

وقد  
طفل اليوم مدرس الغد وطيبه  
وعالمه وفنانه إلخ إن الاهتمام  
بالتخصص المُعد للوظيفة ، والراغب المهتم  
خير وسيلة تبدأ من مرحلة رياض الأطفال  
والحضانة ، باعتبارهما الحجر الأساس الذي  
سوف تبنى عليه المراحل اللاحقة



# تأثير الصدمة النفسية على الاطفال

يتعرض الاطفال مثل البالغين الى مواقف او تجارب حياتية مخيفة وخطرة مثل حوادث الطرق ، الاصابات البليغة ، والجرائم كل هذه تؤدى الى اضطرابات نفسية مختلفة نتيجة للصدمة مثل اضطرابات التفكير والسلوك والعواطف ، ان الاطفال يتعرضون للاصابات النفسية كما فى البالغين اذا لاحظ الاباء ذلك ويجب أن يقدموا المساعدة الممكنة أو ممكن استشارة المهنيين مثل الاطباء ، الباحثين النفسيين.

اسابيع يشفى الطفل ويعود الى سابق حالته الطبيعية.

## معالجة مساعدة

اهم اسلوب فى المعالجة هو تقبل الاضطراب الذى يحصل للطفل لان هذا طبيعى فى هذه المرحلة ويستطيع الاباء تقديم المساعدة لا بنائهم من خلال السماح لهم بالتحدث عن ما حدث وحتى لتمثيل ذلك بالرسوم والصور ان ارادوا اما ترك الطفل لوحده بدون مساعدة لى ينسى ما حدث فان ذلك غير صحيح.

التحدث مع الاطفال يساعدهم على التعايش مع الخبرة المؤلمة ذلك يتم التكيف الجيد وكذلك لسرد ما حدث بهدوء وتروى لتقييمه بشكل صحيح ولكى تستعيد السيطرة على عواطفه وسلوكه ولكن اجبار الطفل على التحدث عما يحدث لا يكون صائباً واذا كان الاب موجوداً فى مكان الحدث فهو ايضا يصاب بالضرر والاضطراب ومن المستحسن اظهار ازعاجك وانفعالك لما حدث ولا تتوقع انهم يقلدوك فى ذلك وفى بعض الاحيان يجد الاطفال سهولة فى التحدث مع الاخرين أكثر من ذويهم والمساعدة المتخصصة مهمة جدا لعودة الطفل الى سابق حالته الطبيعية ولتقليل التأثيرات الضارة نتيجة بقاء تأثير ضغط الصدمة لفترة طويلة.

تكون استجابة الاطفال مختلفة للصدمة النفسية ، مباشرة مع الصدمة يجد الطفل صعوبة فى النوم ، أحلام مخيفة وكوابيس، احيانا الاعراض لا تظهر مباشرة بعد الصدمة فقد تظهر بعد أيام أو اسابيع فيكون الاطفال خائفين وقلقين لانهم سيفارقون ذويهم كما تظهر عليهم علامات التبول الليلي ومص الاصابع يسيطر على تفكيرهم وسلوكهم ذكريات ما حدث وفيصبح الطفل متوترا ولا يطبع التوجيهات من ذويه يعانى من أعراض جسدية مثل الصداع وآلام المعدة كل هذه المظاهر أعلاه تعد استجابة طبيعية لأحداث مخيفة وخطيرة فبمساعدة الوالدين أو الاقارب ودعم الاصدقاء يمكن أن يتجاوزها خلال عدة أيام أو

**وروى**  
التحدث مع الاطفال يساعدهم على  
التعايش مع الخبرة المؤلمة ذلك  
يتم التكيف الجيد وكذلك لسرد ما حدث  
بهدوء وتروى لتقييمه بشكل صحيح ولكى  
تستعيد السيطرة على عواطفه وسلوكه  
ولكن اجبار الطفل على التحدث عما يحدث لا  
يكون صائباً واذا كان الاب موجوداً فى مكان  
الحدث فهو ايضا يصاب بالضرر والاضطراب



# سلوكيات لبناء ابنتك

اعداد/للقوارير

الأمر، وهنا يمكنك توجيهها وتعليمها كيف تنتقد ما تشاهد، وكيف تفرق بين الجيد والسيئ وتثق في نفسها. تأكدي أنها تشعر بحبك لها، فيجب أن تتأكد من حبك لها، وهو ما يساعدها أكثر على الثقة في نفسها، والاستماع إلى نصيحتك والأخذ بها من دون شك.

**لا تقتصري أو تركزي على النتائج فقط،  
لا تعامليها على أنها كائن ضعيف، بل  
ساعديها لتكون قادرة على تحمل مسؤولية  
نفسها، ولا تفرقي بينها وبين أخيها في  
المسؤوليات**

البنات كائنات حساسة المشاعر، ويمكن لأمر بسيطة وصغيرة أن تؤثر فيهن وفي شخصياتهن، لذلك فإن دعمهن وزيادة ثقتهن بأنفسهن يجب أن يكون إحدى أولويات الآباء والأمهات، لذا تحتاج إلى عقل ومهارة من لدن الأم أو الأب الذي سيكون حافزا مهما في مساعدتها على كسب الثقة واتباع سلوكيات سليمة في حياتها.

علميها أن تطلب ما تريد وتدافع عنه بالطرائق الصحيحة، وأن تعبر عن رأيها دون خوف، وألا تقبل الأشياء دون نقاش، ساعديها كي تكون مستمعة جيدة لنصائحك لتشعر بأهتمامك نحوها، وان تكون قدوة حسنة لرفيقاتها في كل شيء ووجهي لها كلمات الشكر على ما تقوم به من مجهود.

ولا تقتصري أو تركزي على النتائج فقط، لا تعامليها على أنها كائن ضعيف، بل ساعديها لتكون قادرة على تحمل مسؤولية نفسها، ولا تفرقي بينها وبين أخيها في المسؤوليات. شاهدي التليفزيون معها، وعندما تشاركها تحدثي معها عن

# زوجة مثالية

للقوارير

بعد الزواج، يجب أن تضع الزوجة قواعد أساسية للتعامل مع أهل الزوج، كي لا تعطي فرصة لنشوب خلاف بينها وبين زوجها بسبب علاقتها بأهل الزوج، ويحتاج الأمر إلى حكمة الزوجة، وحرصها في نفس الوقت، فهي لا تعلم ما يحمله الغد، لذا عليها أن تضع أسسا صحيحة للتعامل مع أهل الزوج من البداية، فما هي؟

## إحترام أهل الزوج

يجب أن تحترم الزوجة أهل الزوج وأن تقدرهم، وأن لا تنقع في خطأ الإساءة إليهم بأي شكل من الأشكال ولأي سبب كي تحفظ إحترامها لنفسها أولا، وإحترام زوجها لها وتجنباً لاي تداعيات قد تحصل وتعكر صفو العلاقة .

## خصوصية الحياة الزوجية

على الزوجة أن تحافظ على خصوصية الحياة الزوجية من البداية، وأن لا تسمح لأحد بالتدخل في أي تفاصيل تتعلق بذلك وبالعلاقتها بزوجها، فكل مباح يكون عرضة للانتقادات والتدخل المبرر.

## الثقة والاحترام

من الجميل منح الثقة لأهل الزوج وان تترسخ لديها قناعة تامة بأهم عائلتها الثانية وتلجأ إليهم في الظروف القاسية او ان لزم الأمر ، والالتزام بمعاملتهم بثقة واحترام وتلبية طلباتهم وان تكون كأبنيتهم من خلال سلوكها المتزن مما يمنحها صفة محببة لهم.

## القيام بواجباتها

عليها القيام بكل واجباتها البيتية بهدوء وبقناعة وان تعمل كل مايلزم عائلة الزوج بمحبة ورضا، لتعطي انطباعاً جيداً عن نفسها المرحة والتمكنة ، وان لاتتذمر من ذلك بأي شكل.





# التنمر

## اثاره الاجتماعية والنفسية

نجاح العلي

لايكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من ظاهرة التنمر وخاصة بين شريحة الاطفال والمراهقين، فالتنمر يعني ببساطة السخرية والاستهزاء بالآخرين واحتقارهم والتقليل من شأنهم بالفعل والقول والايماءات وهذا الامر موجود على امتداد الحقب التاريخية لكن بتسميات مختلفة، وهو امر مرفوض ومستهجن في جميع الشرائع والقوانين.

الايمان". وقوله تعالى في سورة الهمزة الآية 1: "وبل لكل همزة لمزة..". فالفهم الذي يعيب الناس بالإشارة والفعل واللماز الذي يعيبهم بالقول.. وغيرها الكثير من الآيات الكريمة والاحاديث النبوية الشريفة، وقد يكون الشخص الذي تعرض للاستهزاء اعظم قدرا ومكانة عند الله بعمله الصالح واخلاقه وسلوكه الحسن مع الآخرين.

ويعاني العديد من الافراد او الجماعات من ظاهرة التنمر، لأسباب عديدة ومتنوعة ترتبط في الاساس بالتنشئة الاجتماعية والتربية الخاطئة وضعف الثقة بالنفس وقد تكون بسبب الغيرة والغرور للقائمين بهذا الفعل الذين قد يكونوا معنفين داخل اسرهم ومحيطهم ويعكسون هذا العنف على اقرانهم او قد تعرضوا الى السخرية والاستهزاء فيلجأوا الى هذا السلوك الشائن مع الآخرين للتنفيس من غضبهم ونقمتهم.

أن التنمر يؤدي بطبيعة الحال إلى مشاكل نفسية وسلوكية كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق وقلة النوم وعدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية في العائلة أو المدرسة، ويلجأ الفرد للسلوك العدواني ويتحول هو نفسه مع الوقت إلى متنمر أو إلى إنسان عنيف فضلا عن تراجع مستواه العلمي في المدرسة لانه يكون في الغالب شاردا وغير منتهب ويتخرج من المشاركة والتفاعل في الدرس او الطلب من المدرسين الى اعادة شرح مادة غير واضحة او مفهومة لديه لانه يعتقد انه قد يتعرض الى السخرية والاستهزاء ليس داخل الصف فحسب بل خارجه ايضا من المتنمرين.

هذا السلوك غير السوي يعد مرضا نفسيا قد ينتقل الى الآخرين لكن بالإمكان معالجته او منع حصوله في الاساس عن طريق تواصل الاهل مع اطفالهم وان يكونوا قدوة صالحة لهم والحث على اتباع سير الأنبياء والاولياء والصالحين في التسامح وعدم العنف والعمل على تعزيز ثقة الطفل بنفسه والاعتزاز بها، وحثهم على الاندماج في المجتمع في النشاطات والمناسبات الدينية والاجتماعية والرياضية، ومتابعة الابناء في سلوكهم داخل البيت وخارجه واختيار الاقران الذين يتسمون بالاخلاق العالية والسلوك القويم.

وقد اشار القران الكريم الى هذا الأمر بقوله عز وجل في سورة الحجرات الآية 1: "يا ايها الذين امنوا لايسخر قوم من قوم عسى ان يكونوا خيرا منهم ولانساء من نساء عسى ان يكن خيرا منهن ولاتلمزوا انفسكم ولاتناجروا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد





# البسبوسة المحشية بالكاسترد

يعود أصل البسبوسة إلى الدولة العثمانية، التي كانت تحضر الأطايب وأطباق الحلويات في قصور السلطان. ومن ثم انتقلت البسبوسة إلى مصر لتصبح جزءاً مهماً من التراث المصري. ويضيف إليها المصريون بصمتهم الشخصية، كالمكسرات والقشطة وغيرها. أما اسمها فيعود إلى كلمة "البس" أي مزج الطحين بالسمن وليس عجنه. فتلذذ بتناول قطعة من البسبوسة المغمسة بالسكر والمغطاة بالمكسرات المتنوعة. وعلى مر الزمان أصبحت هناك عدة طرائق لعملها، للقرورير تقدم لك هذه الطريقة.

## الخطوات

نعمل صوص محلي الكاسترد نضيف الطيب السائل والكاسترد والسكر ونحركه على البارد ثم نتركه حتى يثخن قوامه ثم نضيف القشطة والفانيليا ونتركها تبرد. نخفق البيضة ورشة ملح والفانيليا والسكر والزيت وقليل من الزبادي، ثم نضيف جوز الهند والسميد والبيكنج باودر ثم نلاحظ الخليط إذا كان سميك نخففه بالزبادي.

ندهن القالب بالزيت او الطحينية ثم نضع قسم من الخليط ثم طبقة المحلي ثم طبقة الخليط ونساويها. ندخلها الفرن لمدة 25 دقيقة ثم نخرجها ونقطعها ونزينها بالكراميل والفاستق المجروش والفا عافية.

## المكونات

حبة بيضة، كوب سكر، 2 كوب سميد،  
1/2 كوب زيت،  
2 كوب جوز الهند  
زبادي حسب القوام، م. كوب فانيليا  
رشة ملح،  
م. كبيرة بايكنج باودر

## الحشوة

كوب حليب سائل، 2 م. كبيرة كاسترد  
2 م. كبيرة سكر، علبه قشطة  
م. صغيرة فانيليا

## نقيض الحياة

ظهرت في الآونة الأخيرة حالات فردية للانتحار لبعض الأشخاص من الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 15 - 35 سنة؛ ومعظم هذه الحالات أقدمت على الانتحار نتيجة تراجع في الوعي وتحت تأثير وضع نفسي متأز، لأن قرار الانتحار لا يقدم عليه شخص سوي ومتحكم في عقله، فالبعد الشرعي والأخلاقي والإنساني يحرم مجرد التفكير في هذا الأمر .

مجموعة من العوامل تجتمع داخل الإنسان ترجح له فكرة الانتحار ومنها ضعف الأيمان وخيبة الأمل والفشل والضغط النفسي والعصبي الذي يمارسه الآخرون على الشخص وقلّة الوعي المشروط بالعقل والإدراك، فهناك حالات انتحار لأشخاص في غياب تام للوعي بسبب الأمراض العقلية وهنا طبعا يختلف الأمر كثيرا فمن ينفذ وهو في هذه الحالة تسقط عنه أمور كثيرة تلحق بهذا الفعل بداعي غياب العقل .

وبالعودة للأسباب التي تدفع إنسان عاقل للتفكير بهذه الجريمة التي يرفضها ويحرمها الدين والمجتمع فتشير بعض الدراسات أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي والأفلام والمسلسلات التلفزيونية هي أحد الأسباب الرئيسية التي ربما تسهل التفكير بهذا الموضوع ومن ثم تقوده لاحقا للتنفيذ . فهناك نسب سجلت في مختلف أنحاء العالم لأطفال منتحرين بسبب تقليدهم لمشاهد تلفزيونية حية تفاعلوا معها بشكل أو بآخر وكنتيجة لضعف الرقابة الأسرية، وقلّة الاهتمام وغياب التحفيز الايجابي مما أدى إلى أن يكون هؤلاء الأطفال ضحية ترويج أفكار سلبية للحصول على نسب مشاهدة.

أما بالنسبة للشباب فإن التهور والاندفاع خصوصا في فترة المراهقة يعرضهم غالبا لتلك الأفكار؛ فيما لو كانوا يعيشون حياة أسرية مفككة ويتعرضون لأزمات نفسية وعاطفية دون أن يجدوا موجه ورقيب يعزز دفاعاتهم النفسية مما يفقدتهم ثقتهم بأنفسهم ويدخلهم لدوامات اليأس وخيبة الأمل في الحياة فيلجئون للتخلص من أنفسهم كوسيلة لإنهاء معاناتهم في لحظات أضعف ما يكونوا فيها وبابتعاد شبه تام عن إيمانهم بالله سبحانه وتعالى

ولهذا ضروري أن يكون لكل أسرة روابط عاطفية متماسكة، تسهل التواصل والحوار بين أفرادها دون عنف أو ضغط نفسي وأن يستوعب كل فرد في الأسرة مزاج وميول الآخر وأن يتم التعامل مع المراهقين بحذر يتناسب مع حساسية هذه الفترة، وأن تنشأ علاقة صداقة مبنية على الثقة والتفاهم بين الآباء والأبناء لتجنب حالات التمرد والتهور والسيطرة على المشاكل النفسية وحلها بأقل الخسائر

إيمان ناظم

**من الضروري أن يكون لكل أسرة روابط عاطفية متماسكة، تسهل التواصل والحوار بين أفرادها دون عنف أو ضغط نفسي وأن يستوعب كل فرد في الأسرة مزاج وميول الآخر وأن يتم التعامل مع المراهقين بحذر يتناسب مع حساسية هذه الفترة، وأن تنشأ علاقة صداقة مبنية على الثقة والتفاهم بين الآباء والأبناء لتجنب حالات التمرد والتهور**



