

ابنتي ترتدي الحجاب
تجربة الأمهات مع بناتهن
.....
منارة مشرقة في سماء التعليم..
جامعة الزهراء (عليها السلام)
صرح تربوي علمي رصين

العدد الـ 43 - شعبان 1443
نيسان 2022

للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R



مسرح

الحسيني الصغير

هالة مضيئة تجدد روحية الأطفال





56

العمة والكنة.. متى يتم تبادل الادوار؟



06 عمليات التجميل
صحة مهددة
ومبالغ باهظة



15 زواج الأقارب..
بين التجانس الاجتماعي
والامراض الوراثية



32 للكاتب الأمريكي: سينسر جونسون
من الذي حرك قطعة الجين
الخاصة بي؟



40 قراءة في افكارهت..
ماذا تفعلين لو عادت عقارب
الزمن بك الى الوراء



54 الأسس التربوية في بناء
الإنسان

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
عباس الصباغ

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي



حمامة السلام

للسلام معان سامية ورقيقة تحمل بين طياته العديد من السلوكيات البيض في مضامينه وحيثياته، وكل الأمل والحياة السارة بالأمكان ان يحملها وينثرها على مدى بعيد من الزمن، وكل من يحمل بين جوانحه سلاماً دائماً يصبح جديراً بجمع صفات المحبة والتسامح اينما حل وارتحل، فالحياة تحتاج الى ان نكون مسالمين ومتسامحين لفيض الغضب والكراهة والتداعيات غير المقبولة اجتماعياً والتي امست تغرق مجتمعاتنا وساد فيها كل انواع الانحراف والجريمة والعادات السيئة التي انتجها الينا العقل الضبابي الذي لايمتلك ولو ادنى درجات السلام والوئام، بل راح الاندفاع والتعصب يسود عالمنا دون رادع او عقاب يثنيه لذا سنوجه دعوتنا اليوم الى حسنة السلام وما وراءها من منافع جمة وغاية كبيرة .

رمز السلام يمثل دوما بحمامة تحمل غصن زيتون، والتي تقول الروايات عنها ان سيدنا نوحا ارسل بعد الطوفان الحمامة البيضاء لكي تتأكد من زوال الطوفان، فجاءته وفي فمها غصن الزيتون ورجلاها عليهما طين، وكانت تلك الاشارة بأن الأرض مؤهلة للإعمار من جديد لبداية الحياة، لذا اتخذ الناس من الحمامة البيضاء وغصن الزيتون رمزاً للسلام العالمي.

وشعارالاسلام هو السلام، فبعد أن كان عرب الجاهلية يشعلون الحروب لعقود من الزمن من أجل ناقة أو نيل ثأر ويهدرون في ذلك الدماء، جاء الإسلام وأخذ يدعوهم الى السلم والوئام، ونبذ الحروب، فالقرآن جعل غايته أن يدخل الناس في السلم جميعا.

فطريق السلم لا يتساوى مع العنف، ومسارالعفو لا يساوي مسار الانتقام، ومسلك اللين لا يستوي مع الشدة، لذا شجع القرآن المسلمين على التزام السلم وحثهم على التعامل بالرفق واحترام عقائد الاخرين ومنهج الإحسان والدعوة بالحسنى

وهذه الدعوة قائمة الى يومنا هذا في الحث على احلال السلام والعفو عند المقدرة، وكلنا مسؤولون امام الله وانفسنا بأن نتصالح ونتسامى مع الاخرين ومع المجتمع والتذكير بشتى الوسائل ان السلام هو رمز المحبة ورجاحة العقل وتلاشي المشاكل التي تورقنا احيانا، وان نكون كحمامة السلام التي حملت غصن الزيتون لاحياء الحياة من جديد وبشكل اجمل واسعد، فطالما اتعبتنا بعض الاشكاليات التي لم تمنحنا ولو جزءا بسيطا من التعامل معها بأسلوب السماح، لذا بالامكان منح الفرص للعيش بسلام .

رئيس التحرير

**شعارالاسلام هو
السلام، فبعد أن
كان عرب الجاهلية
يشعلون الحروب
لعقود من الزمن
من أجل ناقة أو
نيل ثأر ويهدرون
في ذلك الدماء،
جاء الإسلام وأخذ
يدعوهم الى
السلم والوئام،
ونبذ الحروب،
فالققرآن جعل
غايته أن يدخل
الناس في السلم
جميعا**

صناعة حضرية من قلب الأم العراقية.. مجمع مام النموذج لتمكين المرأة

ضمياء العوادي

مع قلة الصناعات العراقية والاقبال عليها وضمن مجموعة من النساء بصمتهم في صنع ماركة خاصة بهن، مجمع صغير بإمكانات كبيرة تكاثفت بحب لتتعلم وتُعلم وتبدع مع ماكنتها لتنتج ما يشابه منتجات السوق بل وأكثر اعتناءً.
وعن كيفية إدارة المجمع تحدثت ايمان موسى (مديرة المجمع) بالقول:

" فكرة المشروع ولدت قبل أربع سنوات وقد نفذنا الفكرة بعد عام واحد، الفكرة هي إيصال المرأة الى الاكتفاء الذاتي عن طريق توفير مهنة ترضي المجتمع وتُحصّن المرأة فتم الاستقرار على مهنة الخياطة، تعاوننا مع مركز التدريب المهني في البداية ثم لاحظنا أن الجودة لم تكن بالمستوى المطلوب فأحلنا التدريب الى داخل المجمع، تتدرب الأم من الصفر وخلال شهرين فقط تنظم إلى الإنتاج، وخلال فترات التدريب يكون النقل مجانياً وفصلت: " الأمهات في المشروع من الأرامل والمطلقات ونساء





تصوير - رغد العبيدي

وغيرها نحن نوفر لهم عروضاً خاصة بهم وبالتالي هذا الدعم هو دعم لئلا، فتعمل الأمهات على الري المدرسي وزي العمل والطبي وبدلات التخرج والعبي النسائية وغيرها، نحن نستقبل كل الطلبات بأنواعها من فساتين أو تجهيز قطع المهر والتطريز عليها والخ".

إيجابيات

فيما قالت بشرى عادل (أم منتجة ومدربة للصم والبكم): "أحب كثيراً لغة الإشارة وتعلمتها ومارستها مع أولادي الثلاثة من الصم والبكم وقد عملت كمدرسة لغة إشارة في أكثر من مؤسسة ومدرسة، بعد انضمامي إلى المركز شجعت طالباتي من الصم والبكم لانضمام وملء وقت فراغهن فبدأن بالتدريب وأبدعن فيه".

وقالت ليلي عبد زيد (مدرسة خياطة): "بدأت بتعريف المنضقات الجدد على المكان ليتعلقن به، ثم نبدأ بأجزاء ماكينة الخياطة وتفاصيلها، ثم ندرهن على الباترون، وبعدها بتجميع القطعة لتكون جاهزة، الجميل هنا لا يوجد لدينا تلف في القماش حتى ملابس المتدربات هي صالحة للعرض والبيع، نتعلم المتدربة كافة الملابس وبعد أن تنظم للإنتاج تتعلم المزيد حسب الطلب". وقالت إيمان رزاق (أم منتجة): "في البداية دعنتي إحدى صديقاتي للاتحاق بالمركز لم أكن أعرف شيئاً عن الخياطة، دخلت الدورة التدريبية تفاجأت من نتاجي، في داخل المركز نحن عائلة واحدة من المدربة والمختصات بالجودة حتى الباحثة الاجتماعية التي لها تأثير على حياتنا، حقيقة أنا اليوم لا أنتمي لنفسى سابقاً أصبحت أكثر إيجابية، وعلى مستوى الخياطة فبتشجيعهم الدائم نحن ننتج أفضل مالدنا.

والجدير بالذكر أن المركز في كربلاء المقدسة شارع ضباط الموظفين كما أن منتجاتهم معروضة حتى الثامنة مساءً، وهو مركز خيري استثماري.

ذوات الحالات المتعففة فضلاً عن نساء من الصم والبكم، نوفر مع التدريب وجبة غذائية وأيضاً سلال غذائية أسبوعية مع ضمان اجتماعي وضمان صحي من خلال التعاون مع مستشفى الامام الحجة (عليه السلام)، وبعد تخرج الأم من الدورات يتم تقييمها على مجموعة من الأسس أولها أخلاقياً وسلوكياً قبل الخبرة والجودة، وهناك فريق ضمان الجودة تُعرض عليه الملابس وبعد موافقته عليها يتم عرضها في المحل، كما عملنا على توفير باحثة اجتماعية مختصة تعالج مشاكلهن العائلية والنفسية كما تعالج التراكمات والأفكار السلبية التي زرعه المجتمع، وكيفية التعامل مع أبنائهن من خلال دروس أسبوعية وفق جدول منظم، يتم اختيار المحاضرات بالاتفاق أما ان يكون من اختيار الإدارة أو الأمهات انفسهن، كما نتطرق الى بعض الأمور الفقهية، ومن خلال ذلك لاحظنا تغير الأم واستجابتها بنسبة 90 بالمائة مما كانت عليه عند قدومها، كما لدينا تواصل مع عوائل الأم

وأضافت: "سابقاً كنا نعمل على توفير الطلبات فقط أما الآن افتتحنا المحل الخاص للبيع المباشر، لكن كل ما نحتاجه هو دعم للأم فمثلاً هناك من يجهزون كسوة العيد أو التبرع للفقراء

ورق
عملنا على توفير باحثة اجتماعية مختصة تعالج مشاكلهن العائلية والنفسية كما تعالج التراكمات والأفكار السلبية التي زرعه المجتمع، وكيفية التعامل مع أبنائهم من خلال دروس أسبوعية وفق جدول منظم، يتم اختيار المحاضرات بالاتفاق أما يكون من اختيار الإدارة أو الأمهات انفسهن



عمليات التجميل صحة مهددة ومبالغ باهظة

للقوارير

تندرج في هذا الزمن ومع التطور التكنولوجي الطبي مسميات عديدة، اساليب تقاوم تقدم العمر، فالنساء قد وجدن منفذا لتحقيق رغباتهن ليكونن اجمل، ليصلن كل ما لايعجبهن في مظهرهن، فتلك التي تكره حجم انفها الذي ورثته من والدها، واخرى تجمع المال لتقوم بنفخ شفيتها، منهن من قررت ان تعالج مشكلة ترهلات جسدها واثار ما بعد الولادة، حتى وصل الامر الى عمليات رفع الحاجبين وقص الاذن لتصغيرها، وتغيير لون العين، لتجدها وقد صارت انسانا اخر لا تعرفه.

تردِّف مجيد "ان هناك بعض الانظمة الغذائية الخاطئة والحميات التي يستخدمها الكثير من النساء تؤثر بالسلب على صحتهن، منها "الكيٲو" ورجيم الصيام المتقطع، ورجيم العصير، ومع ذلك فان هذه الحميات تبقى اقل خطورة من التداخل الجراحي بشكل عام".

ورور
قبل وجود العمليات الجراحية كانت وما زالت هناك انظمة صحية وصحية لمعالجة مشكلات ترهلات الجسم والوزن الزائد والسمنة المفرطة، فالتقليل من الاطعمة التي تزيد الوزن وممارسة الرياضة بشكل مستمر والنوم مبكرا يجعل هذه المشاكل تختفي نهائيا، اضافة الى ذلك بناء جسم سليم ذي مناعة كبيرة قادرة على محاربة الامراض

احسن تقويم

الهام (29 عاما) هي الاخرى تعاني من مشكلة السمنة المفرطة، مما جعل حظوظها بالزواج قليلة بسبب مظهرها، فهذه القرارورة وحسب كلامها قامت بتجربة العديد من الحميات الغذائية، ومع صعوبتها وقساوتها الا ان اصرارها جعلها تقاوم لتحقق ماتريد، تحدثنا الهام وهي تبتسم "كان الامر صعبا في بادىء الامر، الا ان الاستمرار بمواصلة استخدام الحمية جعل ارادتي اكبر". سالناها عن رايها في العمليات الجراحية وما مدى قبولها للفكرة فقالت: "ان الله قد خلقنا باحسن تقويم، ولكننا اهملنا انفسنا لنكون بهذه الهيئة، لذلك انا باعترادي ان التداخل الجراحي هو اعتراض على امر الله تعالى، اما الرياضة والصوم عن الاكل من خلال الحمية فهو امر لا يغضب الله، اذ ان لاجسادنا حق علينا بالاعتناء بها وجعلها باحسن مظهر.

رقابة

ومن خلال هذه المنبر حدثتنا الدكتورة هيام العنبيكي عن مخاطر قيام بعض النساء بالعمليات الجراحية لتقول: "لابد لكل طبيب ان يبين سلبيات هذه العمليات للنساء قبل الخوض بها، اقلها حدوث التندبات وضعف التئام الجروح، فضلا عن تراكم السوائل تحت الجلد وتغيير احساسه واكبرها تلف الانسجة وبالنهاية قد تؤدي الى الموت، اضافة الى المبالغ الضخمة التي تستوفى مقابل هذه العمليات". ان هذا يجعلنا امام مسؤولية كبيرة كمراقبين، لذلك لابد ان نكون هناك رقابة على هذه العيادات والاطباء للحد منها.

ومن خلال مراقبة للقوارير لبعض الاحداث التي كانت سبباً بالمشكلة لتسليط الضوء على هذه الظاهرة، الا ان فحوى هذا التحقيق لم يهتم بعمليات التجميل بشكل مباشر، فالاسباب اهم من الظاهرة، لذلك لابد ان نضع أيدينا عليها لنحقق بها المعالجات التي تنهي ظاهرة تؤذي البشر والمجتمعات من خلال مفهومها الخاطئ.

الاعيب

وجدت العديد من العروض طريقها الى مسامع النساء، منها تلك العروض التي تبدأ بمعالجات تغيير الوجه، واخرى تاخذ منحني اخر في تعديل هيئة الجسم وشكله، ففي الاونة الاخيرة توفيت احدى الحالات التي كانت تروم بمعالجة مشكلة ضخامة اللغد لديها -وهي اللحمة بين الحنك وصفحة العنق، وعلى الرغم من حسن وجه المتوفية، الا انها لم تكن راضية بما خلقها الله، الا ان (ع،ن) (33 عاماً) كان لديها تفكير اخر، فهي تعاني من الشيخير وهو صوت أجش أو خشن يحدث عند تدفق الهواء أمام الأنسجة المترخية بالخلق، لذلك كان لابد ان تعالج هذه المشكلة، تقول "في بادئ الامر كانت هناك بعض الحلول ومنها التداخل الجراحي، لذلك وافقت على اجراء العملية، وما ان دخلت للمشفى لاجراء معاينة اولية، عرض الطبيب المختص تفاصيل اخرى بعيدة عن مشكلتي، وهي ان هناك ضخامة في انفي وبامكانه معالجة هذا الامر في نفس وقت معالجة مشكلة الشيخير لدي، شديني هذ الامر ليجعلني اقوم باجراء العمليتين". لم تكن تفكر (ن) بانفها وتجميله، الا ان الاعيب اطباء التجميل التي يقومون بها قادرة على اوهام البشر بمشاكل غير موجودة وطرح معالجتها. حمية ولكن!

مصطلح بات يتلاشى تدريجياً، فهو عدو النساء الاول، بطيء المفعول، ليس لعديمة الرادة والصبر معرفة بقاموس هذا المصطلح، لذلك فهي تلتجئ الى الوسيلة الاسهل والاسرع، عمليات شفط الدهون، وتصغير المعدة وتغيير مسارها، ليصل الامر الى وضع بالونات فيها لتقلص حجمها.

سوسن مجيد المتخصصة بمجال التغذية والتمارين الرياضية تحدثنا عن الكثير من الحالات التي واجهتها في عملها وتقول: "لاتكمن خطورة التدخل الجراحي لازالة ترهلات الجسم وانقاص وزنه على المدى القريب فقط، فهناك دراسات تؤكد بان تغيير فسلجة الجسم عن طريق الجراحة يؤثر على مستقبل الانسان الصحي، مما يجعله عرضة للامراض وتقليل فعالية جهاز المناعة لديه.

تضيف مجيد "قبل وجود العمليات الجراحية كانت وما زالت هناك انظمة صحية وصحية لمعالجة مشكلات ترهلات الجسم والوزن الزائد والسمنة المفرطة، فالتقليل من الاطعمة التي تزيد الوزن وممارسة الرياضة بشكل مستمر والنوم مبكرا يجعل هذه المشاكل تختفي نهائياً، اضافة الى ذلك بناء جسم سليم ذي مناعة كبيرة قادرة على محاربة الامراض".



تصوير - قاسم العميدي

مسرح الحسيني الصغير

هالة مضيئة تجدد روحية الأطفال

إيمان كاظم

ضمن أبرز نشاطات قسم رعاية وتنمية الطفولة في العتبة الحسينية المقدسة (مهرجان الحسيني الصغير السنوي) الذي عاد بنسخته السادسة بعد توقف سنتين بسبب الجائحة ليعيد للمشهد الثقافي الطفولي إشراقاته المسرحية محققًا أهدافه على المستويين الترفيهي والتربوي، إذ يعد من أهم الأنشطة الثقافية الموجهة للطفل لاسيما وإن العروض تتأق على خشبة مسرح البيت الثقافي في مدينة كربلاء المقدسة، ويشارك في تقديمها وتقييمها نخبة كبيرة من المبدعين والفنانين العراقيين والعرب ولهذا الحدث المهم أبعاد دعت كادر مركز إعلام المرأة والطفل للحضور ومتابعة فقرات المهرجان لإجراء استطلاع خاص بمجلة للقوارير.

التي استمرت خمسة أيام بواقع فترتين صباحية ومسائية في أولى أيام شهر آذار لسنة 2022، كما تضمن المهرجان مجموعة من العروض المسرحية مختلفة الموضوعات والأشكال، وجلسات نقدية فضلا عن ورش في فنون المسرح وعلى هامش المهرجان أيضا تم توقيع كتاب (جنيات الكتاب) التي يتضمن مجموعة من النصوص المسرحية.

ملاح المهرجان

بين الأستاذ محمد الحسنوي رئيس قسم رعاية وتنمية الطفولة ومدير المهرجان حجم الجهود المبذولة على مدار أشهر طويلة لإبراز العروض بهذه الحلة الاستثنائية، خصوصا وإن هذه النسخة شهدت حضورا منقطع النظير طيلة فترة المهرجان

تأثيرات نفسية وسلوكية

وعن التأثير النفسي والتربوي للحكاية قالت الدكتورة اللبنانية سارة قصير/ مخرجة وممثلة وحكواتية: "الحكاية تشتغل على قسيمي الدماغ في علم النفس الدماغ اليمين المسؤول عن العاطفة والخيال والدماغ اليسار المسؤول عن المنطق والتحليل والربط وغيرها، فتعمل الحكاية من خلال احتوائها على التعبيرات البصرية للوجه والجسد واليدين والصوت بأنغامه المختلفة وأيضا هي تحاكي الحواس والمشاعر لأنها عبارة عن فرح وحزن ومفاجأة، إذ إنها محاكاة لحالات درامية، وبالنسبة للدماغ اليسار فهي تقوم بتقديم الحكايات بصور متسلسلة

ور
الحكاية تشتغل على قسيمي الدماغ
في علم النفس الدماغ اليمين
المسؤول عن العاطفة والخيال والدماغ
اليسار المسؤول عن المنطق والتحليل والربط
وغيرها، فتعمل الحكاية من خلال احتوائها
على التعبيرات البصرية للوجه والجسد واليدين
والصوت بأنغامه المختلفة وأيضا هي تحاكي
الحواس والمشاعر لأنها عبارة عن فرح وحزن
ومفاجأة



يمكنني إعادة الطفل لعيني حيث أعيد بيني وبينه التواصل البصري والتركيز السمعي، كما لها دور في تحفيز المخيلة عند الأطفال، فالمخيلة انعدمت في الآونة الأخيرة عند الأطفال بسبب ما يرونه جاهزاً على شاشات التلفاز أو الموبايل، والحل بأن نساعد الطفل على تخيل أشياء وأشخاص ونطلق له العنان

ومنطقية وفيها الكثير من الأسئلة المنطقية لأجل ذلك الحكاية من أكثر الفنون التي تؤثر على الطفل وتجذب الطفل". وأضاف: "الحكاية تستخدم للترفيه ولكن بالقفز عن هذه الغاية تعيد الحكاية إلينا أطفالنا حيث ابتعدوا عنا اليوم بسبب الانشغالات وبسبب التكنولوجيا والسمارت فون، لذلك بالحكاية





الحسي يكون في أوجه تحت خيمة المسرح، فضلا عن قوة التركيز الذهني لدى الطفل وزيادة معدل استجابته للموعظة والرسالة المخبأة في طيات العرض المسرحي وبذلك فإن نشأة المسرح وجدت على هذا الأساس، فالمسرح بشكله ومفهومه العام والخاص يمكنه اختصاره بأنه رسالة، لكن لو تحدثنا عن مسرح الطفل فإن العروض يجب أن تتضمن على أعلى درجات المتعة والتشويق والإثارة ولا تخلو في الوقت ذاته من الرسالة والهدف التربوي المنشود، فكل ما يتم عرضه للطفل سيتغلغل لا محاله في لا وعيه ليكون حصيلة معرفية جمالية تساهم في تنظيم بعض سلوكياتهم، لاسيما التي تتوافق مع ما يقدمه الحوار والحدث المسرحي، فالطفل لديه القدرة على ربط الأحداث بحياته الواقعية من خلال مخيلته الواسعة، فمتى ما أردنا أن نرسخ قناعة معينة أو نُقوِّم فكرة خاطئة يمكننا من خلال عرض مسرحي أن نصل لهذه الأهداف مع الحفاظ على جانب التسلية والامتع.

إرساء ثقافات

وقالت إحدى الحاضرات: "في الحقيقة استطاع هذا المهرجان أن يرسي ثقافة المسرح عند المجتمع الكربلائي فما نراه من حضور اليوم لم يكن معهودا سابقا وهذا ما يدل على أدلجة الجمهور بثقافة كادت أن تموت في العراق وبالتالي هي جزء مهم من الثقافات التي تعيد الطفل الى التفاعل في الواقع بدل تفاعله الدائم مع الأجهزة الالكترونية، فضلا عن ذلك تضمنت العروض كثيرا من الدروس التربوية والأخلاقية التي تصب في تهذيب الطفل والتأثير على سلوكه، لقد كان الطفل جزءا من العروض فكان يتخذ القرار ويشترك في تطوير الأحداث وأرى قد تحققت غاية العروض التفاعلية".

لرسم الصورة الذهنية، كما يمكننا ان نحفز لديه التعبير؛ ففي علم النفس هناك مصطلح يسمى (التماهي) أي إن الطفل يتأثر بتعبيرات الحكواتي ولا اراديا يقلدها وبالتالي تتحفز عضلات الوجه، وبذلك تزيد مستقبلا قدرته على التعبير".

نظريات تربوية يثبتها المسرح

عبر الدكتور محمد اسماعيل / مخرج وممثل وكاتب (كلية الفنون الجميلة جامعة الموصل) بحكم اختصاصه في المسرح التربوي والدراما التعليمية عن دور المسرح في تهذيب سلوك الطفل من خلال تفاعله مع الحدث المسرحي الذي ينقل القصة المسرحية ولغة الجسد والصوت بأمانة إلى نفس المتلقي الصغير من دون مقاطعة الشاشات والتقنيات التكنولوجية، فالتفاعل

وراء استطاع هذا المهرجان أن يرسي ثقافة المسرح عند المجتمع الكربلائي فما نراه من حضور اليوم لم يكن معهودا سابقا وهذا ما يدل على أدلجة الجمهور بثقافة كادت أن تموت في العراق وبالتالي هي جزء مهم من الثقافات التي تعيد الطفل الى التفاعل في الواقع بدل تفاعله الدائم مع الأجهزة الالكترونية، فضلا عن ذلك تضمنت العروض كثيرا من الدروس التربوية والأخلاقية التي تصب في تهذيب الطفل والتأثير على سلوكه



استفتاءات في حق الزوجة

للقوارير

السؤال: هل يجوز للزوجة ان تعصي زوجها؟

الجواب: الواجب على الزوجة أن لا تعصي الزوج في أمرين فقط الاستمتاع الجنسي، الخروج من البيت، وأما سائر الامور فليس له أن يأمرها وينهاها وعليهما أن يحلا المشاكل فيما بينهما بالتفاهم واحترام كل واحد منهما للآخر.

السؤال: زوجي هجرني منذ مدة طويلة واروم السفر للزيارة وغيرها فهل يجب علي أخذ موافقته؟

الجواب: اذا كان ممتنعاً عن أداء حقوق الزوجة بالهجر وعدم الانفاق لم يلزم ذلك.

السؤال: اذا كان الزوج يسيء معاملة زوجته حتى لم تستطع الصبر معه فخرجت الي بيت اهلها وقد مضي على ذلك اربع سنوات وهو يرفض طلاقها فهل عليها اثم في الخروج من بيته وماذا تفعل لتنفصل عنه بصورة شرعية؟

الجواب: ان المرأة التي يسيء الزوج معاملتها ويؤذيها يجوز لها ان ترفع امرها الى الحاكم الشرعي ليستدعيه ويطلبه بمعاشرتها بالمعروف او تسريحها بالطلاق فان رفض كلا الامرين ولم يمكن الزامه جاز للحاكم الشرعي ان يطلقها استجابة لطلبها، واذا لم يكن يسعها رفع امرها الي الحاكم الشرعي وكان بقاؤها في بيت الزوجية ضرورياً عليها او حرجياً بحد لا يتحمل عادة جاز لها الخروج.

السؤال: هل يجب طاعة المرأة لزوجها في الامور الحياتية ام لها حدود معينة، الرجاء بيان ذلك؟

الجواب: تجب عليها طاعته في التمكين له للاستمتاعات الجنسية المتعارفة وكذلك عدم الخروج من بيتها بدون اذنه.

السؤال: هل يحق للزوجة عدم الامتثال لأمر الزوج في حال كونها محتاجة الى العمل وإن كان في فترات مختلفة وقد يكون نهاراً او عصرًا حسب عرض الشركة أو المؤسسة التي توفر هذه الوظيفة ولكن الزوج يرفض عمل الزوجة من بعد الظهيرة؟

الجواب: إذا تزوجها وهي عاملة أو اشترطت عليه ذلك في العقد فيجوز لها ذلك وإلا فلا يجوز.

السؤال: ما هو حكم المرأة الخارجة من بيتها بعد ان طلب منها الزوج الرجوع لأكثر من مرة؟

الجواب: لا يجوز للمرأة الخروج من بيتها من دون إذن الزوج إلا مع العذر شرعاً.

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



التسوق

هل حقا ان التسوق هو أحدث وسيلة تستخدمها المرأة للانتقام من الرجل ؟ في وقت تحول فيه التسوق هذه الايام الى هوس أصاب النساء فقيرات او غنيات سيدات و آنسات بغض النظر عن دخل كل واحدة منهن.

فالمرأة بطبيعتها جبلت على حب الشراء فهي عاشقة للتسوق تماما كعشقها لذاتها وجمالها والمرأة التي تحملها في حقيبتها

كما نجد ان معظم الاعلانات التجارية في وسائل الاتصال المختلفة موجهة للمرأة لانها صاحبة قرار الشراء في الاسرة و لأنها تنقاد بسرعة امام بريق الاعلان.

والفرق بين الرجل والمرأة في هذا الموضوع ان الرجل بعد الزواج يشعر بأنه ليس مضطرا الى الاسراف بل الى مسك يده ليوثر للأسرة وللمستقبل بينما تشعر المرأة بأن من أولوياتها الاستمرار في الانفاق على نفسها ومظهرها لتجمل صورتها في عيني زوجها وهذه الفكرة تتوارثها الفتاة وتتربى عليها من جيل لآخر.

المشكلة ان ظاهرة الادمان على التسوق ليست موجودة لدى النساء فقط فهناك رجال ايضا يعانون من مرض الشراء والتسوق ويبدلون ثيابهم وساعاتهم وأحذيتهم اكثر من بعض النساء وهذا يدل على ان مغريات المدنية الحديثة تصيب الرجال والنساء على حد سواء وربما يدل هذا على ضعف او عدم ثقة بالنفس وليس جوعا او انتقاما من الطرف الاخر.

كما يؤكد البعض ان اقبال النساء على عملية الشراء ناتج عن اهمال الزوج لزوجته وانشغاله عنها لفترات طويلة او تهديده لها بالزواج فتعتمد للرد عليه من خلال جيبه الخاص فتقوم بصرف ماله بشراهة مبالغ فيها.

والبعض الاخر يقول ان المرأة تتعرض لاغراء الشراء والتسوق أكثر من الرجل لانها تجد في ذلك فرصة للتنفيس عن الضغوط والمشاكل الزوجية فتجد في السوق والتسوق رقيقا تفرغ فيه ما يصيبها من قلق وتوتر وتعب نفسي.

في هذا الاطار أيضا هناك حكمة جميلة موجهة للمرأة تقول (ان كنت ترغبين في قصص ريش زوجك فلا تبالغي والا طار بعيد عنك).

**المشكلة ان
ظاهرة الادمان
على التسوق
ليست موجودة
لدى النساء فقط
فهناك رجال ايضا
يعانون من مرض
الشراء والتسوق
ويبدلون ثيابهم
وساعاتهم
وأحذيتهم اكثر
من بعض النساء
وهذا يدل على ان
مغريات المدنية
الحديثة تصيب
الرجال والنساء
على حد سواء**

ساجدة ناهري

تضاربت الآراء حوله زواج الأقارب..

بين التجانس الاجتماعي والامراض الوراثية

سهى الشخيلي



ذات مرة كنت ضيفة
عند احدي القرى
العشائرية ابي جل
افراد عائلاتها تنتمي
لعشيرة واحدة.. قرية
واسعة تحل فيها
الحداثة نوعا ما..
وتركن عند اطراف
العاصمة بجمال ساحر،
لكن اشد ما احزنني
اعداد المعاقين فيها
كبارا وصغارا والسبب
الذي يدركه الجميع
من وراء ذلك هو زواج
الاقارب (الذي يحدث
بينهم عادة ويتكرر بين
عائلاتهم) يوجد في
هذه القرية ما يقارب
15 معاقا باعمار تتراوح
بين 40 عاماً و عام
واحد (وفيها عائلة
تضم ثلاثة
اشقاء معاقين)

عشيرتنا هكذا، اذ لا تخرج الفتاة خارج نطاق العشيرة واذا
احب الرجل الزواج فيختار واحدة من بنات القرية فنحن
عشيرة معروفة ولانحبذ دخول غريب بيننا وطبيعة حياتنا
ريفية وبناتنا ورجالنا كثيرون، قد يأتي الغريب ويفرق كل
ما هو جميل.. او قد لا ينسجم معنا.. بهذه العبارات تحدث
الشخص الذي تعذر عن ذكر اسمه عن زواج الاقارب.

زواج شبه إجباري

يصف احد وجهاء هذه العشيرة وحسب ما عرف طبيا ان
الزواج الذي يحدث بين عائلاتهم ويقصد به زواج ابناء
العم من بنات العم او ابن الخال من بنت عمته عموما
هو زواج الاقارب، وقد تحدث فيه حالات وراثية تؤثر
في الاطفال الذين يولدون، ويقول انها عادات وتقاليد

ضحايا ولكن

تزوجت رباب من ابن عمها منذ عشر سنوات ، انجبت طفلها الأول بصحة جيدة.. اما الطفل الثاني اكتشفوا بعد مدة انه مصاب بشلل دماغي وشيئا فشيئا اصبح معاقا تبعته شقيقته التي ولدت سليمة ثم بدأ العوق يظهر فيها منذ السنة الثانية، بدأ بحول بسيط ثم بطء حركة الاطراف السفلى الى عوقها التام هي بعمر خمسة اعوام.

و ايجابيات زواج الاقارب رغم بساطته الا انه يعد احيانا نوعاً آمن انواع الزيجات الناجحة نظرا للتقارب الطبقي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي، اي ان يكون هناك نوع من التجانس والتقارب والتكافؤ فيما بينهم حيث يعرف احدهما الآخر وتحمل صعوبة ما قد يمر في حياتهما الزوجية





لو نظرنا الى اولئك الاطفال الذين يولدون من ابوين ربطتهم قرابة فان نسبة حدوث العيوب الخلقية لديهم تصل الى 4 بالمئة وفي اقصى الاحصاءيات تصل الى 6 بالمئة كما ان اكثر الامراض شيوعا بين مواليد المتزوجين من اقاربهم هي التي يطلق عليها الامراض المنقولة عن طريق الوراثة وهوانتقال موروثات غير سليمة من احد الاجداد المشتركين بين الابوين

تحاليل ضرورية

من المؤكد ان يكون اختبارات امراض الدم والوراثة من ضمن اساسيات عقد القران، وتضطلع المحكمة الشخصية ذلك الأمر من الوثائق المهمة التي يتم تقديمها اليهم ليتم الزواج ، وهي خطوة جيدة للحد من ظاهرة الامراض الوراثية والمنتقلة، ومن الضروري تقديم معلومات طبية عن المتزوجين الجدد وتاريخ العائلة الطبي ليكشف عن هذه الحالات بدقة وصراحة.

مساوئ وايجابيات

وتوضح الاختصاصية ندى الهاشمي ان لزواج الاقارب مساوئ صحية عديدة حين تنتج عنه امراض جسدية وعقلية خطيرة على الاطفال بسبب اختلاف الجينات الموجودة بينهم. اما ايجابياته فتوضح رغم بساطته الا انه يعد احيانا نوعاً من انواع الزيجات الناجحة نظرا للتقارب الطبقي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي، اي ان يكون هناك نوع من التجانس والتقارب والتكافؤ فيما بينهم حيث يعرف احدهما الآخر وتحمل صعوبة ما قد يمر في حياتهما الزوجية من معوقات قد تذوب بفعل القرابة وصلة الرحم.

رأي الدين

يوضح الشيخ ماجد العوادي ذلك بالقول: أمرنا رسول الله صلى الله عليه وآله بالتخير بأي طريقة متاحة كما قال عليه افضل الصلاة (تخيروا لنطفكم) ومعلوم أن أحاديث الرسول صلى الله عليه وآله رسالة لبني البشر في كل زمان ومكان فقولنا (تخيروا لنطفكم) نفهم منه التخير في الشكل وفي الدين وفي الحسب والاستشارة الوراثية أيضا إشارة نفهم منها أن الاستشارة الوراثية في عصرنا الحاضر واجبة شرعا فكما أن الاستشارة الوراثية تقي الذرية من الأمراض الوراثية التي تنتقل في زواج الأقارب فهي تقي الذرية من الأمراض الوراثية التي تنتقل في زواج الأبعد أيضا.

شاب آخر تزوج من ابنة عمه ايضا انجبت له ثلاث فتيات اصحاء وصبيبا يعاني من تشوه خلقي ، اذ ولد وفمه اشرم، يقول هذا الشاب سابقا كنا لا ندرك اضرار استمرارية هذا الزواج المتقارب ومن ثم هم يصرون على اهمية عقده رغم بعض مساوئه.

شعور بالذنب

وهكذا تستمر مآسي الاطفال المعاقين في هذه العشيرة ولا يمكن حصرها جميعا او الحديث عنها، سلمان شكر والد احد المعاقين عبر عن شعوره بالذنب عندما يولد طفل مصاب بمرض وراثي ويقول : دائما اردد بانني السبب في ذلك لزواجي من احدى قريباتي، قد يكون هذا سبباً ولكن الاطباء اكدوا لي ان احتمال الاصابة قليلة اذ يوجد في عائلتنا زيجات متقاربة في الارحام وليس بين اطفالهم معاقون. الدكتور علاء حسين اوضح لنا اضرار هذا الزواج وتأثيراته بالقول : زواج الاقارب من بعضهم البعض يزيد من نسبة حدوث الامراض الوراثية بشكل عام ولكن لاتصل هذه النسبة الى مائة بالمئة.

ولو نظرنا الى اولئك الاطفال الذين يولدون من ابوين ربطتهم قرابة فان نسبة حدوث العيوب الخلقية لديهم تصل الى 4 بالمئة وفي اقصى الاحصاءيات تصل الى 6 بالمئة كما ان اكثر الامراض شيوعا بين مواليد المتزوجين من اقاربهم هي التي يطلق عليها الامراض المنقولة عن طريق الوراثة وهوانتقال موروثات غير سليمة من احد الاجداد المشتركين بين الابوين وينتقل هذا الموروث غير السليم من ذلك الجد الى ابناؤه ثم الى احفاده، واذا تزوج هذان الحفيدان من بعضهما البعض فان كل واحد منهما قد يعطي النسخة غير السليمة لاحد ابناؤه عند النخصيب مما يؤدي حدوث مرض.

يجب ان تكون اختبارات امراض الدم والوراثة من ضمن اساسيات عقد القران، وتضطلع المحكمة الشخصية ذلك الأمر من الوثائق المهمة التي يتم تقديمها اليهم ليتم الزواج ، وهي خطوة جيدة للحد من ظاهرة الامراض الوراثية والمنتقلة، ومن الضروري تقديم معلومات طبية عن المتزوجين الجدد وتاريخ العائلة الطبي

لخصوصيته في شفاء الامراض ((حمام العليل)) في ذاكرة وقلوب الموطليين

سعاد البياتي



في زيارتي الفريدة
لمدينة الموصل
الجميلة قبل سنوات
كنت قد صممت على
زيارة حمام العليل
لما وصفوه لي من
سحر وجمال ودواء
، لذا سلكت الطريق
اليه بمنتهى الالهفة
والاطمئنان على انه
احد عجائب الخالق
لمخلوقاته حينما جعل
في مائه الشفاء
من العلل والامراض
العديدة ،لذا اطلق
عليه اسم "حمام
العيلى" لخصوصيته
في ذلك، ترافقني
في تلك الرحلة
خالتي التي هي من
كانت تصر في اللجوء
الى المكان بسبب
معاناتها من آلام
المفاصل، كان المكان
مدهشا ويضم العديد
من العيون المائية
الساخنة.

ورور المياه الكبريتية تتصف بالبرودة في الصيف والحرارة في الشتاء، وقد استخدم اهالي المدينة القادمون اليها مادة الطين المائلة الى السواد والمتواجدة هناك ليغمروا اجسامهم به او المنطقة المصابة بالامراض الجلدية الى ان يجف اثناء الوقوف تحت اشعة الشمس ثم يتحول الى لون فاتح بعدها ، ثم يلجؤون الى المياه في حمام العليل للغسل

يتميز حمام العليل بأن مياهه معدنية ساخنة لعدة ينابيع وقد سمي بهذا الاسم لانه يشفي العديد من الامراض الجلدية كالصدفية والاكزيما والمفاصل والتآم الجروح والتهاب المفاصل وتعقم الجسم من الجراثيم وتريح العضلات والجسد المتعب وأول من سكنها وطورها جماعات أتت من الموصل فبنوا بها الخانات والمطاعم والفنادق وأصبحت وجهة سياحية مهمة.. وهذا الاكتشاف العلاجي المهم فيه هو ليس وليد المرحلة ، بل هو قديم جدا ، اذ كانت مزايا المياه المعدنية والكبريتية معروفة منذ آلاف السنين عند الاغريق للشفاء من الامراض ، ذلك لان عيونها تتدفق بكثافة شديدة وارتفاع سخونة المياه فيها الى درجة الغليان ، مما اضاف لها صفة علاجية ، فمعظم المواطنين يأتون من بقاع الارض طلبا للشفاء من الامراض وقد يتحقق لهم ذلك..

والمياه الكبريتية تتصف بالبرودة في الصيف والحرارة في الشتاء، وقد استخدم اهالي المدينة القادمون اليها مادة الطين المائلة الى السواد والمتواجدة هناك ليغمروا اجسامهم به او المنطقة المصابة بالامراض الجلدية الى ان يجف اثناء الوقوف تحت اشعة الشمس ثم يتحول الى لون فاتح بعدها ، ثم يلجأون الى المياه في حمام العليل للغسل او ملء قناني كبيرة للشرب او ليأخذوها الى ذويهم من كبار السن الذين لايتمكنون من المجيء الى العين.

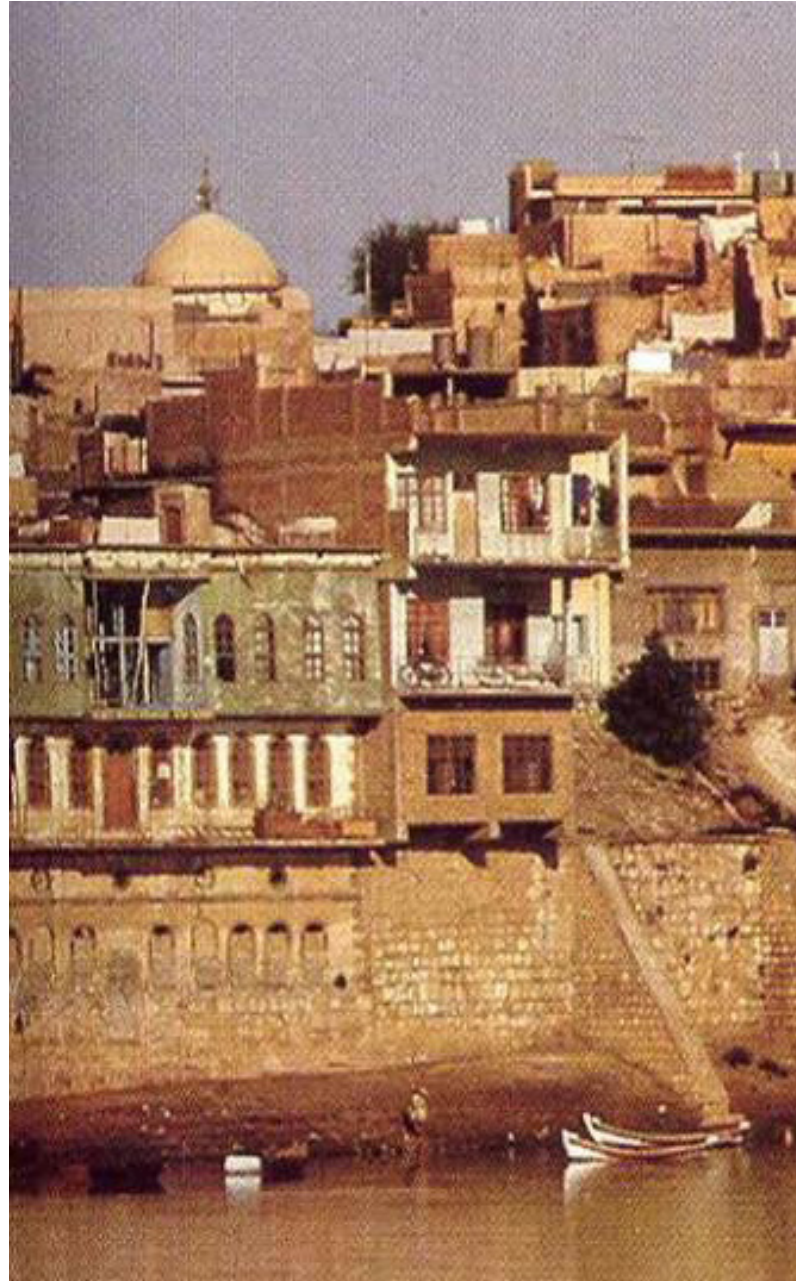
حكاية شعبية

ويوجد قرب الحمام تلة تدعى " تل السبت " فيصفه الباحث انه من المناطق التي توجد في حمام العليل وهو يرتبط بحكاية شعبية تحكي ان الصعود الى هذا التل يسارع في تزويج الفتيات اللواتي يطلبن الارتباط او ممن فاتها قطار الزواج، لهذا نرى العوائل الموصلية تصعد هناك ايام الخميس والجمعة والسبت من كل اسبوع ومن ثم الاستحمام في العين عسى ان تتحقق امانهم في تزويج بناتهم ، وكذلك الكورنيش الذي كان يزدحم بالكازينوهات والمنتزهات والعائلات التي تحرص على التمتع بمنظر دجلة وهو يأخذ طريقه بين مزارع الفاكهة، إلا أن ما تبقى من هذا الكورنيش الذكريات فقط بعد أن غادره أهله وأهملت تماما بعد الاحداث التي مرت بمدينة الحدياء الجميلة . . متمنيا وداعيا من الله ان تعود الحياة الى كل مدن الموصل الحبيبة ويعاود الزوار والسائحون التوافد الى حمام العليل ، فقد سبقتهم القوات الامنية العراقية بعد ان حررت الناحية تماما الى الاستمتاع بمياهه واجوائه وكان ذلك الحدث قد دخل قلوب الشعب العراقي والموصلين على وجه الخصوص ، لان حمام العليل يعد رمزا واثرا يتربع في القلوب لمكانته التاريخية والعلاجية منذسنين طويلة.

وهناك اناس كثر اتوا من معظم المحافظات وحتى من مدن العالم لغرض السباحة اوغطس جزء من الجسم فيه، واغلبهم يستمتعون بطبيعة المنطقة الساحرة واجوائها الخلابة ومنظر الاشجار المثمرة والخضراء ، فضلا عن وجود الحدائق والمنتزهات التي تزخر بجمال موصلي لامثيل له ، وهناك كان موعدنا مع ممارسة لاروع منها في وضع اقدامنا في تلك المياه والشعور بالراحة النفسية والذهول بسخونة مياههم وضحكات الصبايا والنساء اللواتي أتين للنزهة او للتخلص من داء ما .

شفاء الامراض

عن تفاصيل اخر لهذا المنتج واسراره التي لم تعرف تحدث الباحث الموصلي الدكتور شامل محمد علي بالقول :





الجرأة الالكترونية

في عالم التواصل الاجتماعي كثيرا ما تتكون علاقات بين أشخاص الكترونيين وقد تنتقل الى لقاء في الواقع، وهذا ما حدث معي والتقيتُ بعدة أفراد بمختلف الأعمار ممن يجيدون كثرة التواصل على مواقعهم وبين حوارات مقتضبة وأخرى مفصلة.

كنتُ سيدة الحديث والارتباك بائن على ملامح الطرف الآخر كما إنه لا يجيد صياغة جملة منظمة على نقيض المحادثات الالكترونية، مع تكرار هذه الحالة أظن أننا مستقبلا سنضطر لإدخال الشباب دورات في التواصل الحي مع المجتمع، فغرقهم في عالم يفتقد الى تبادل الحواس أو الشعور بالحضور ومهارة التواصل مع الآخر أخذتهم الى الافتقار للتواصل المباشر وعادة بعد أن ينتهي اللقاء ونعود الى مواقع التواصل يبدأ الطرف الآخر بتبيان الملاحظات أو التركيز على تفاصيل الحديث والتعليق على بعض الأمور بصراحة وجرأة لم تكن موجودة في أوانها.

لا يمكن انكار دور الانطباع الالكتروني الذي يأخذه الفرد عن الطرف الآخر في إضفاء الخجل والارتباك- خصوصا إذا اختلفت الحقيقة عن انطباعه- وهذا يتم تجاوزه في الدقائق الأولى للقاء أما استمراره فهذا يوشي بمشكلة قد نواجهها في المستقبل بصورة جلية مع استمرار استخدام الأجهزة الالكترونية كبديل للجلسات الحقيقية وهذا على مستوى العائلة أيضا فمع قلة تواصل أفرادها مع بعضهم يوما بعد آخر يلحظون التباعد بين أفكار الأفراد ومشاعرهم ثم ينتقل هذا الضعف الى المجتمع، ليكون مجموعة من المشاكل في المدارس والجامعات وحتى الحياة الزوجية.

إن الجرأة الالكترونية والخجل الاجتماعي تحرم الأفراد من صنع ذكريات حضورية وفهم لغة الجسد والتعامل معها كما تفقده مهارة التأثير والاقناع وبالتالي لا يجيد إدارة حياته وهذه ممكن أن نعدها أحد مشكلات أبناء هذا الجيل في تعاملهم في شتى مجالات حياتهم.

ضمياء العوادري

لا يمكن انكار دور الانطباع الالكتروني الذي يأخذه الفرد عن الطرف الآخر في إضفاء الخجل والارتباك- خصوصا إذا اختلفت الحقيقة عن انطباعه- وهذا يتم تجاوزه في الدقائق الأولى للقاء أما استمراره فهذا يوشي بمشكلة قد نواجهها في المستقبل بصورة جلية

مناة مشرقة
في سماء التعليم

LLQW A R E E R
للقوارير

ملف العدد



جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات
Al-Zahra University

منارة مشرقة في سماء التعليم.. جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات صرح تربوي علمي رحيم

اعلام جامعة الزهراء

توجت بالعلم والمعرفة لتتربع بشكل استثنائي على قريبتها من الجامعات وذلك لأستقطابها للفتيات فقط أنها جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، برغم ولادتها الفتية في سماء التعليم الا انها احتضنت العديد من الطالبات على مستوى المدن العراقية تبنتها العتبة الحسينية المقدسة لتحمل رسالة تربوية علمية رصينة...
من خلال صفحات (للقوارير) ننقل لكم جانباً معرفياً حول أروقة الجامعة:

انطلاقاً جديدة

وبهويتها المنسوبة إلى الحرم الحسيني المقدس. اذ امتزج بناؤها بين الطابع الاسلامي والحضاري ، كما جهزت بأحدث الأحتياجات من مكاتب للملاكات الإدارية والتدريسية والمختبرات الطبية والقاعات الدراسية وغيرها من المرافق الأخرى. لاستيعاب عدد أكبر من الطالبات وذلك للاقبال الواسع الذي شهدته الجامعة منذ انطلاقتها الجديدة.

برعاية العتبة الحسينية المقدسة المتمثلة بسماحة المتولي الشرعي للأمانة العامة الشيخ الكربلائي (دام عزه) تم افتتاح المبنى الجديد لجامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات وهي الجامعة الأولى عراقياً للإناث.
تم إنشاؤها وفق معايير عالمية تليق بالأسم المبارك الذي تحمله



وتابعت الدعمي: ولا يخفى علينا الجانب التثقيفي وهو يشمل النواحي الفنية والسلوكية والمسرح والمهارات التي تمتلكها الطالبة مثل الإلقاء الشعري والخطابة ونظم الشعر والقصة القصيرة.

اذ باشرنا بتبني الطالبات الموهوبات بالفنون التشكيلية كالرسم والنحت والمشغولات اليدوية كالخزف والفخار وغيرها من الفنون التثقيفية الهادفة من اجل تنمية موهبتهن للمشاركة بمهرجانات خاصة بجامعتنا او في جامعات أخرى.

الإرشاد التربوي

من جانب آخر قالت الدكتورة نسرين علي الجبلاوي رئيسة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي: ابدت ادارة الجامعة اهتماما خاصا بالجانب النفسي والتربوي لكونه يعد عملية بناء تهدف الى مساعدة الفرد ليفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته.

واضافت: ان جوهر العملية الارشادية هي العلاقة بين طرفين هما المرشد والمسترشد وتكون قائمة على التعاطف والثقة والإترام والتقبل الإيجابي.

حيث اهتم الإرشاد النفسي بمعالجة المشكلات النفسية والسلوكية التي يعاني منها (الطالبات او التدريسيون او الموظفون) في الجامعة، كذلك يهتم في تحقيق الذات لمدى الافراد فضلاً عن توافقه النفسي والاجتماعي ومساعدتهم قدر الإمكان للتخلص من المشكلات التي تواجههم تربوياً وتحصيلياً واجتماعياً ومهنياً.

والعمل على التثقيف النفسي لتحقيق أعلى مستويات

أقسام الجامعة

تضم الجامعة كلية الصيدلة وكلية التربية بأقسامها الثلاثة، قسم الرياضيات، قسم اللغة العربية، قسم اللغة الانكليزية، أما كلية التقنيات الصحية والطبية فتشمل قسم تقنيات الاشعة، قسم تقنيات العلاج الطبيعي، قسم تقنيات التخدير. كما هناك أقسام إدارية خاصة بتفعيل أنشطة الجامعة، مثل قسم النشاطات الطلابية وقسم الإرشاد النفسي والتربوي.

قسم النشاطات الطلابية

وكان (للقواير) وقفة مع الدكتورة فائز الدعي رئيسة قسم النشاطات الطلابية في الجامعة حدثتنا قائلة: يهتم قسم النشاطات بعدة برامج متنوعة تنمي قدرات الطالبات وتحثهن على المضي قدماً في مسيرتهن التربوية، ومن مجمل هذه البرامج النشاطات الدينية والثقافية والعلمية والفنية، حيث سعينا بجهود حثيثة لمد جسور التعاون بين القسم والمؤسسات الدينية في العتبة الحسينية المقدسة والأولوية كانت لدار القرآن الكريم وذلك لإحتواء الطالبات الموهوبات بتلاوة وحفظ وتدبر القرآن الكريم.

كما كان للنشاط العلمي اهتمام كبير اذ سعينا الى تفعيله من خلال تواصلنا مع جميع المؤسسات الصحية في العتبة الحسينية من أجل التعاون في تطبيق مهارات الطالبات على الأجهزة الطبية وغير ذلك مما يخص الجانب العلمي.

is not always necessary (see the second example)

- 1 (at 8 o'clock yesterday evening) I was having dinner.
- 2 (at 5 o'clock last Monday) I was on a bus on my way home.
- 3 (at 10:15 yesterday morning) I was working
- 4 (at 4.30 this morning) I was sleeping
- 5 (at 7.45 yesterday evening)
- 6 (half an hour ago)

6.2 Use your own ideas to complete the sentences. Use the past continuous.

- 1 Matt phoned while we were having dinner.
- 2 The doorbell rang while I was having a shower.
- 3 The car began to make a strange noise when we were driving.
- 4 Jessica fell asleep while she was reading a book.
- 5 The television was on, but nobody was watching it.

6.3 Put the verb into the correct form, past continuous or past simple.



تعاوننا مع مكتبة أم البنين النسوية التابعة للعتبة العباسية المقدسة، ومكتبة الجوادين التابعة للعتبة الكاظمية المقدسة.

الأقسام الداخلية

ومن بين أروقة جامعة الزهراء (عليها السلام) كانت لنا جولة داخل الأقسام الداخلية حيث التقينا رئيسة الأقسام الداخلية زهراء الغانمي حدثتنا قائلة: تتألف الأقسام الداخلية من ثلاث بنايات تحتوي على أربعة طوابق جهزت بأحدث التجهيزات الخاصة بغرف المنام والمعيشة والصحيات، والمرافق الأخرى. تستوعب الغرفة طالبتين ويضم السكن طالبات من جميع مدن العراق، وقد اهتم المسؤولون بالجانب الأمني بحرص وعناية لسلامتهن.

ختمت الغانمي حديثها: تعد خطوة احتواء الطالبات في مبنى سكني تابع الى الجامعة خطوة ايجابية مهمة تضمن بها العائلة سلامة ابنتهم اثناء تواجدها في الجامعة طيلة فترة السنة الدراسية، كما ساهمت إدارة الجامعة على فتح دور حضانة ورياض أطفال لسيدات الملاكات الادارية والتدريسيات والطالبات. نشكر الجهود المبذولة التي ساهمت بتأسيس وإدارة هذه المؤسسة التربوية الأكاديمية الرصينة.

رئاسة الجامعة

وختام جولتنا كان مع رئيسة الجامعة الأستاذة الدكتورة زينب السلطاني حدثتنا قائلة: ان تأسيس العتبة الحسينية المقدسة لجامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، أعطى مؤشراً واضحاً ان العتبة المقدسة لم تعن فقط بالجوانب الخدمية والطبية واللوجستية بل أن توفير التعليم الجامعي لشريحة الطالبات يعد جزءاً من التزامها المجتمعي ورسالتها التربوية .

وبرغم ان الجامعة ما زالت فتية حيث تأسست عام (2018) الا انها تمثل بادرة أكاديمية واعدة لارتباطها بجهتين رصينتين هما العتبة الحسينية المقدسة ووزارة التعليم العالي.

حيث تأسست وفق رؤية مستقبلية تسعى لمعالجة نقص كبير في الاختصاصات التي تضمها الجامعة .

وأكدت: أن الهدف من تأسيس الجامعة هو السعي لتخريج جيل نسوي بمقومات اجتماعية رصينة يتحمل مسؤولية التربية السليمة للأجيال القادمة. وتعد الجامعة اليوم أول مؤسسة أكاديمية بمستوى جامعة تابعة لوزارة التعليم العالي والبحث، وهي بذلك خطوة تحسب لوزارة التعليم تجاه تدعيم مشاركة المرأة في المجالات البحثية والأكاديمية.

وأضافت السلطاني: كما سعت العتبة المقدسة على تقديم فرص عمل لخريجاتها من المؤسسات الأكاديمية في مؤسساتها الصحية كمؤسسة وارث الدولية لعلاج الاورام و مستشفى الدكتور احمد الوائلي الخاصة بالنساء والمؤسسات التربوية وغيرها، وهذا اكبر مؤشر ودليل على الإهتمام بخريجاتها من الطالبات بتوفير فرص عمل لهن وفق اختصاصاتهن لخدمة المؤسسات والمشاريع التنموية، وهذه الخطوة تُعنى بها العشر الاوائل من الخريجات. كما أن العتبة المقدسة بصدد إنشاء مصنع للأدوية من خلاله سيتسنى تهيئة فرص مناسبة لطالبتنا للعمل.

الوقاية النفسية وذلك من خلال الملصقات والمطبوعات الإرشادية وغيرها.

وتابعت الجبلوي: كما يساهم القسم في مساعدة الطالبات بتغيير العادات غير الجيدة وغير الفعالة واكتساب عادات ومهارات تساعدن على التفاعل مع الاخرين وتحقيق تغيرات ايجابية في السلوك.

المكتبة المركزية

من جانب آخر حدثتنا الأستاذة حنان فاروق السعدي مسؤولة المكتبة المركزية في الجامعة عن دور المكتبة قائلة: تعد المكتبة المركزية مؤسسة اجتماعية وثقافية تهدف لجمع المعلومات وتطويرها عبر طرائق متنوعة كالأيداع والاستعارة والتبادل وتقوم على نظام معين من الترتيب والتصنيف والفهرسة كما تحتوي على كتب تتناول شتى المواضيع المتاحة لكل أفراد المجتمع من أجل الدراسة والمطالعة والبحث العلمي والاسترشاد بها.

وتساهم ايضا على توفير كتب تتلاءم مع اهداف الجامعة لمساعدة الطالبات في الحصول على الخدمات المعلوماتية والمكتبية المختلفة وتزويدهن بمصادر المعرفة في شتى التخصصات العلمية، وهناك تواصل مع المؤسسات الأخرى من أجل تبادل المواد الجامعية المطبوعة والالكترونية.

وتابعت: كما هناك تعاون مشترك مع مركز كربلاء للدراسات والبحوث ومركز الإرشاد الأسري وقسم الشؤون الفكرية والثقافية التابعات للعتبة الحسينية المقدسة بتجهيز مكتبة الجامعة بقسم كامل من مصادر العلوم الإسلامية، الحديثية، فضلاً عن



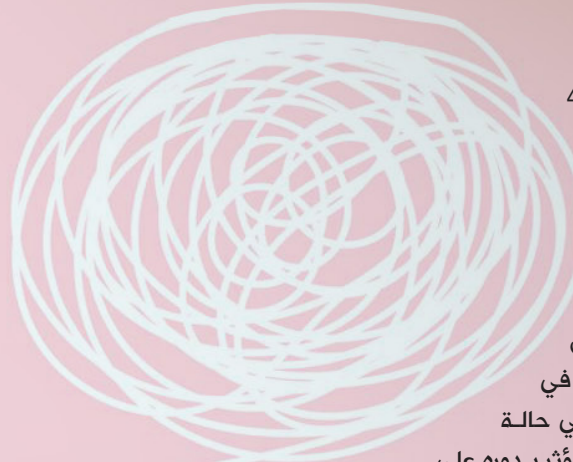
د. زينب السلطاني:

ان تأسيس العتبة الحسينية المقدسة لجامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، أعطى مؤشراً واضحاً ان العتبة المقدسة لم تعن فقط بالجوانب الخدمية والطبية واللوجستية بل أن توفير التعليم الجامعي لشريحة الطالبات يعد جزءاً من التزامها المجتمعي ورسالتها التربوية

لا يدركن اسبابه التجاهل الزوجي.. يثير قلق النساء

سرور العلي

تشكو بعض الزوجات من تجاهل أزواجهن لهن، ومن حالة الصمت التي يتعاملون بها معهن، مما يجعلهن امام وضع غريب لا يدركن اسبابه، وقد تفضي هذه الحالة الى توتر عائلي وتداعيات اسرية بنتائج غريبة واحتمالات غير واضحة المعالم عن ذلك الوضع الذي يدخل في الريبة والشك .



تقول سلوى محمد (40

عاما): "أفكر أحيانا

بأنه يتعامل معي

هكذا ويتجاهلني،

لأنه على علاقة

بأمرأة أخرى، وأنه

يرغب بالانفصال

عني، فالأمر قد يتطور في

تفكيري وقد يسبب لي حالة

نفسية شديدة وقلقا يؤثر بدوره على

عائلتي برمته. اما الشابة حلا عصام

فقالت: "ينشغل زوجي معظم الوقت بعمله

حتى في وقت راحته في البيت مما يسبب

لي الضيق والكآبة، رغم انني اتعامل معه

بلطف واراعي انشغاله، الا انه من الضروري

ان يخصص وقتا لي ولعائلته، فقد يسبب

هذا الوضع امورا سيئة وتفضي الى حياة

باردة لاروح فيها، لذا التجئ احيانا كثيرة

الى الدعاء من الله عز وجل كي يحسن من

اوضاعه ويعود الى طبيعته السابقة.

عنها ،

ولديه علاقة مع

أخرى خاطئ وغير منطقي،

وعليها أن تدرك السبب الحقيقي ربما

تكون لديه مشاكل في وظيفته، وفي

تلك الحالة من الأفضل أن تساعد

وتقف معه لتجاوز المشكلة،

بدلاً من التوتر والتفكير

بأشياء غير موجودة.

أسباب وخطوات

إما عن اسباب ذلك التجاهل

فتوضيها حسن :

شعور الزوج بالملل والأحباط،

توتر وتفكير

أخصائية الأسرة والطفل عبير حسن أجابت

عن تلك التساؤلات التي تثير القلق لدى

النساء اللواتي يتجاهلن أزواجهن قائلة :

تفكير الزوجة بأن زوجها يريد الانفصال

مرور العلاقة الزوجية بعد سنوات من الزواج بالفتور والملل والروتين المعتاد احد الأسباب لهذا التجاهل، لذا على الزوجة القيام بالمفاجآت، وتجنب التحدث للآخرين سواء صديقاتها او قريباتها عن اسلوب زوجها لها في التجاهل، كون ذلك يؤدي إلى تدمير العلاقة الزوجية

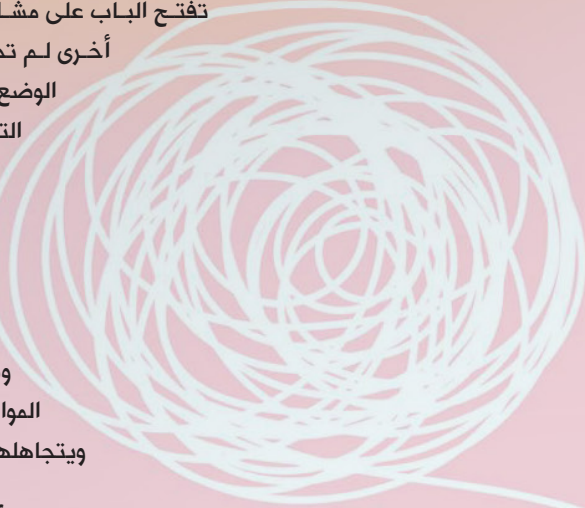
وينهي التجاهل والصمت، وأن تتواصل معه وايجاد الحلول بدلاً من مقابلة تجاهله بالتجاهل أيضاً، وعليها التسلح بالصبر إذ أن بعض الأزواج بحاجة إلى فسحة من الراحة بسبب مشاكل يتعرضون لها في العمل، والابتعاد عن المشاجرات، كونها تفتح الباب على مشاكل وخلافات زوجية أخرى لم تحل سابقاً، مما يزداد الوضع سوءاً، كما أن التفكير بما أدى لحالة التجاهل، وكل ما يتعلق بها من مواقف حدثت يساهم بالتوصل لحلول بشكل أسرع، وضرورة الانتباه إلى المواضيع التي تطرح ويتجاهلها الزوج.

حلول أخرى

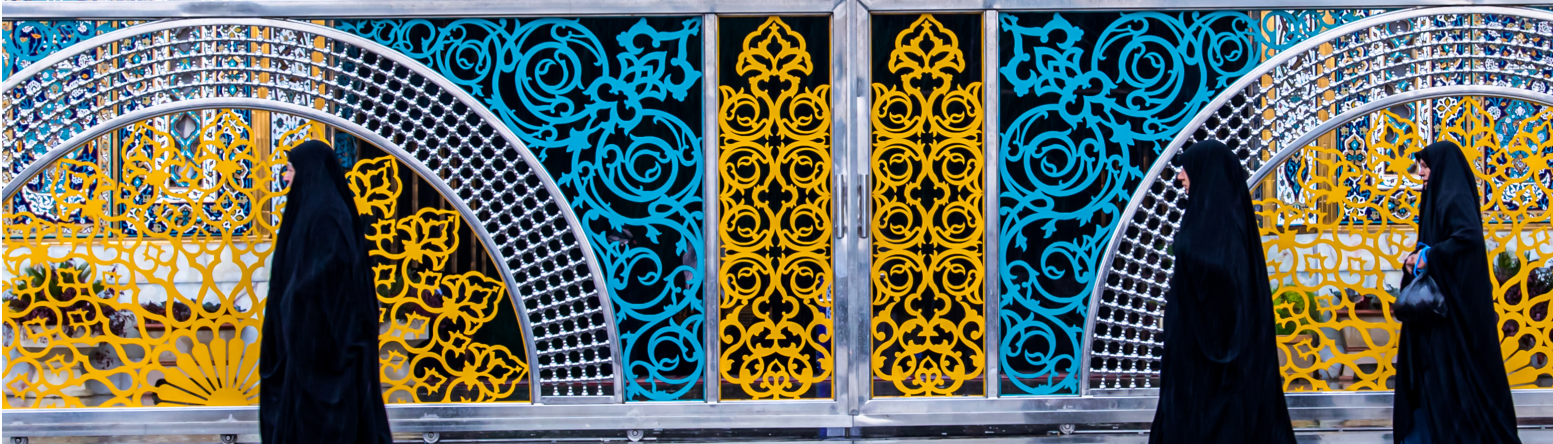
وتابعت : من الأسباب الأخرى لهذا التجاهل هو مرور العلاقة الزوجية بعد سنوات من الزواج بالفتور والملل والروتين المعتاد، لذا على الزوجة القيام بالمفاجآت، وتجنب التحدث للآخرين سواء صديقاتها او قريباتها عن اسلوب زوجها لها في التجاهل، كون ذلك يؤدي إلى تدمير العلاقة الزوجية، ويجب أن تشغل الزوجة التي يتجاهلها زوجها بعض الوقت، ليدرك أهميتها ويتوقف عن تجاهلها، وفي حال عدم إستجابة الزوج لكل ما قامت به زوجته من جهود لعودته إلى طبيعته فيستحسن طلب النصيحة، للوصول إلى حل نهائي وجذري.

أو انشغال الزوجة عنه بوظيفتها او بأقربائها او بهواية تمارسها، او عدم التوافق الفكري بين الزوجين فلا تهتم بما يثيره هو، او انشغاله الدائم بعمله حتى في اثناء وقت الراحة داخل منزله، كما أن إزعاج الزوجة لزوجها وكثرة طلباتها ونقدها المستمر له يجعله يتجاهلها، لما تسببه له ملاحقة وضيق، بالإضافة إلى أن المرأة المبذرة يتجاهلها زوجها للتهرب من اعطائها المزيد من الاموال.

وأضافت حسن : هناك خطوات لمن يتجاهلها زوجها عليها القيام بها وهي أن تكون لطيفة معه، وأن لا تفكر في الانتقام منه، والاهتمام به وبمطالبته إذ أن هذا الاسلوب سيجعله يستسلم تدريجياً



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى سَائِرِ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَائِرِ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَائِرِ الْعَالَمِينَ



روى تذكيرية

للقوارير

طالما واجهت المرأة العربية هجمات على واقعها الذي رسمه الله عز وجل لها وجعلها يقونة عالمها المتفرد بكل الصفات الحميدة.. لذا وصفها بالقارورة لرقتها وجمال وجودها في الحياة.. لذلك صارت هذه القارورة محط الانظار كلما سحت لأعداء الدين الإسلامي ايذاؤها وكسرها واغتنموا الفرصة بشتى أنواع الإغراءات..

جعلوها بطلة الأولمبياد والمسابقات..
والله منعها من الجري بين الصفا والمروة، حفاظاً على عفتها وحيائها.

أخرجوها في الرحلات والمناسبات بدون أي محرم..
والله أسقط عنها ركناً من اركان الاسلام عند عدم وجود محرّم، حفاظاً على عفتها وحيائها.

أخرجوها لمتابعة المباريات وتشجيع المنتخبات الرياضية..
والله أسقط عنها الخروج للجهاد لنصرة الدين، حفاظاً على أنوثتها وعفتها.

أخرجوها من بيتها إلى الشارع معطرة مزينة كاشفة عن جمالها

مضيئة إليه المساحيق الصناعية، والله أمرها ألا تضرب بالخلخال، ليسمع الناس ماتخفي من زينتها.
هم لم يريدوا لها الحرية.. بل أرادوا حرية الوصول إليها...
(وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدَ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا).
اللهم نسألك الستر والعفاف لنساء المسلمين ..

الا ان ذلك العالم الرقيق لايمكن تخطيه الا اذا كانت العقل قليل التدبير وغير واسع الفطنة...وسنوجز بعض ما جاء في بث أساليب الترغيب لها وسحبها الى عالم بعيد عن مبادئ الإسلام.

أباحوا لها الغناء على المنصات..
والله منعها من الأذان والإقامة، حفاظاً على رقتها وعفتها.

أباحوا لها التمثيل على خشبات المسارح..
والله لم يطلب منها حضور الجمعة والجماعة، حفاظاً على رقتها وعفتها.

وروى
أخرجوها من بيتها إلى الشارع معطرة مزينة كاشفة عن جمالها مضيئة إليه المساحيق الصناعية، والله أمرها ألا تضرب بالخلخال، ليسمع الناس ماتخفي من زينتها.
هم لم يريدوا لها الحرية.. بل أرادوا حرية الوصول إليها...

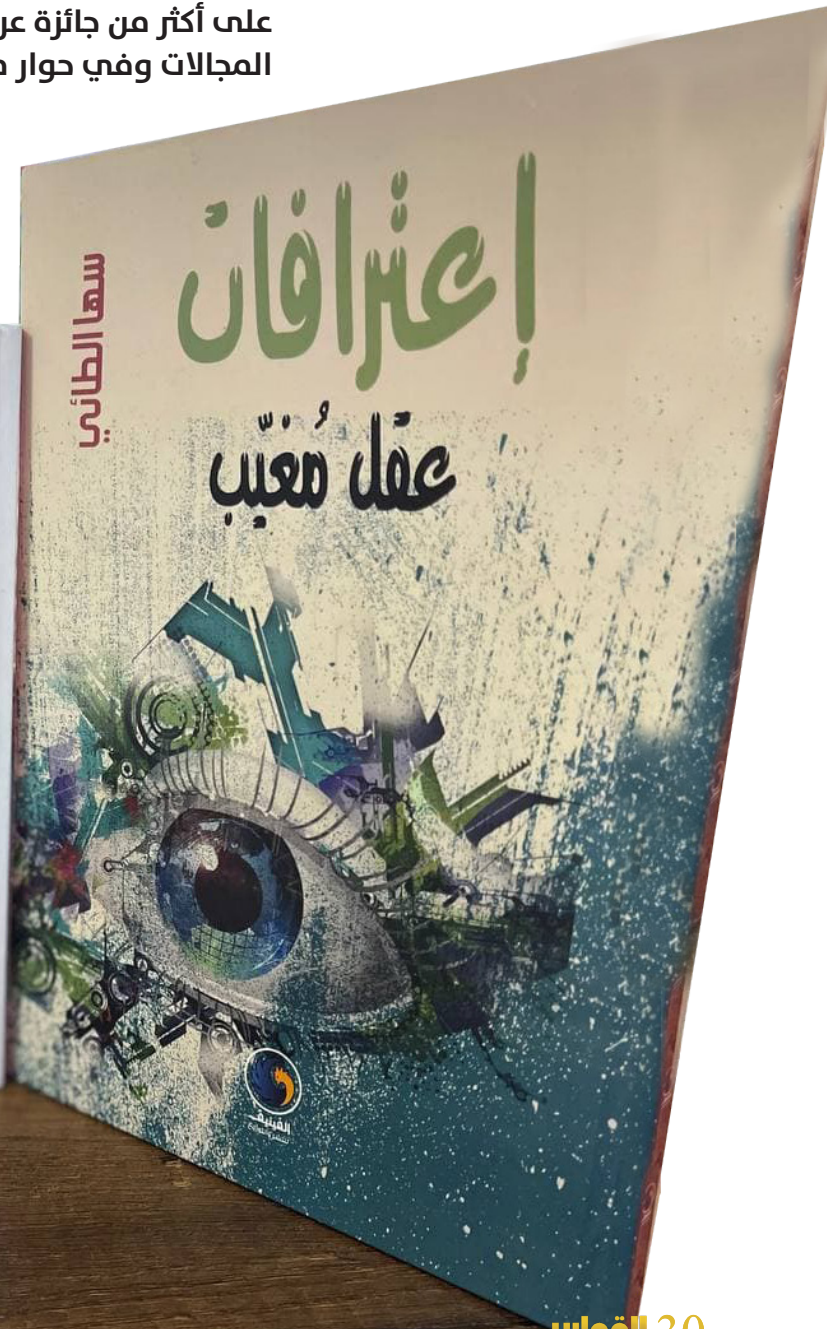
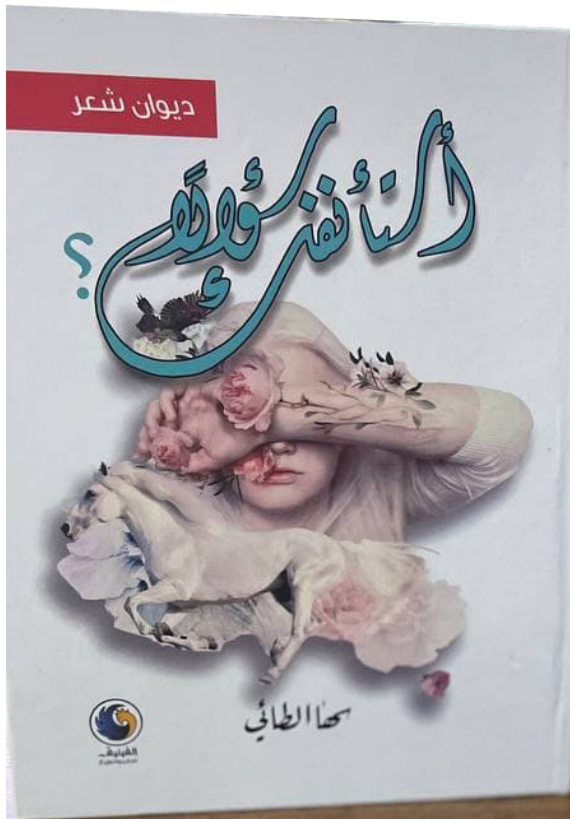
توزع بصماتها

بين أروقة الأدب والصحافة والنشاطات النسوية

لسهى الطائي

حوار / ضمياء العوادي

شاعرة وصحفية وكاتبة لها مجموعة من المنجزات في المجال الشعري والقصصي كما جمعت وطبعت (ديوان الحذاء) شارك فيه 49 شاعر من جميع لدول العربية، حاصلة على أكثر من جائزة عربية وميداليات ذهبية في شتى المجالات وفي حوار معها للقوارير أجابت:



متى وجدت نفسك بين كل تلك النصوص؛ ترتب الأفكار بسبك محكم الجمال؟

- النصوص الشعرية هي مرآة الكاتب أو الشاعر، فلا بد له أن يجد نفسه في نصوصه وإن لم يرَ هذا فهناك خلل في التوصيف والتعبير، فأنا أجد نفسي في كل نص كتبت، تنتقل روحي بين المقاطع والأبيات لأنني وببساطة عشت مع كل حرف خطه قلبي، فالشاعر يكتب بروحه قبل حبره ويجسد شخصيته قبل أي شيء، قد أصف بشعري حالة رأيتها أو تأثرت بها لا تعني، ولكن حين سكت كل مشاعري لأنني نسا مؤثرا فهذا وحده يجعلني فيه، لأن الكاتب يحترق حين يعبر عن حالة ما، سواء كانت حالته أو أنه يُعبر عن حالة غيره، أما عن ترتيب الأفكار ونسجها بالروعة فإنني أجد أن فكر الشاعر وحده نسج من جمال لامتناهي يجسده بحروفه ويعيد كتابته مرارا وتكرارا لكي يحصل في النهاية على نص ناضج متكامل الإبداع، وهو وحده من يمتلك مفتاح رونقه التي يفتح أبوابها ليضع في كل موضع لمحة تدل على مجده في الشعر ورونقه في الكتابة فهو لا يملك عصا الساحر ليجسد نصا دون احتراق، فالمقطع الواحد يستهلك الكثير من فكره لذا أجد الشعراء دوما مُنهكين.

بين كل تلك المجموعات التي شاركت فيها أين وجدت نفسك؟ وهل للمشاركة في مطبوعات الكتب دور في اضافة خبرة للكاتب؟

- الكتب التي شاركت بها أحسبها إضافة مجد لي فقط فلا يمكن أن أجدني وأنا مشاركة ببضع نصوص مع كم هائل من المشاركين العراقيين والعرب، وكما تعرفون المجموعات المشتركة يحدث فيها ظلم لكاتب على حساب كاتب آخر.

وحقيقة لا أنكرها؛ وجدت نفسي في آخر كتاب أصدرته "أستأنفك سوألا" فإنني أراه متكاملا في إبداعه ناضجا جدا وأنا فرحة به كثيرا لأنه عصاره جهدي وخلاصة تعبي.

أما عن الخبرة بالمشاركة فهذا أمر طبيعي فحين يكتب اسمك في كتب توثق فيها أسماء الشعراء لحقبة ما؛ فلا شك أن التاريخ كتب ابداعك وخط اسمك مع ثلة من الأدباء المُبدعين، اذن هي اضافة للاسم وتخليد للذكر وقد شاركت بعدة كتب من هذا النوع منها: (أنطولوجيا الادب النسوي في العراق) أصدر

دور
الكتب التي شاركت بها أحسبها إضافة مجد لي فقط فلا يمكن أن أجدني وأنا مشاركة ببضع نصوص مع كم هائل من المشاركين العراقيين والعرب، وكما تعرفون المجموعات المشتركة يحدث فيها ظلم لكاتب على حساب كاتب آخر

2017، وشاركت في كتاب ((موسوعة الشعر النسائي العربي المعاصر))، وهو كتاب توثيقي للحركة الشعرية النسائية خلال السنوات 1950م-2020م وقد شمل " 1011 " شاعرة من العالم العربي، وشاركت أيضا في كتاب معجم الادبيات والكواكب العراقية في العصر الحديث في جزئه 5 سنة 2020.

شخص النصوص بين الحقيقة والخيال من خلال خبرتكم وقراءتكم؛ أيهما أكثر تأثيرا في المتلقي؟

- إن هيكلية النص يجب أن يمزج بين الحقيقة والخيال فإن الكاتب يحاول مرارا أن يسحب القارئ لجهته ويقوم بجذبه بخيال فيه خيط من الحقيقة كي يثبتته في التسم على النص ولكي يسرح في خيال الكاتب ويدخل في مداره عاتما سابحا هائما، فالشاعر الذي لا يدعوك للاستمرار في القراءة لم ينجح في إبهارك بحروفه وكلماته أو بمعاني النصوص، فهدفنا ككتاب أن يصل معنا المتلقي الى ما وراء النص ليفهم معناه ويمتلك مفتاح النص؛ لا أن يقف على بابه طارقا فقط، وأنا لا أحبذ أن يكتب الشاعر كلمات صعبة المعاني على المتلقي المسكين بل أحب أن أكتب بصيغة "السهل الممتنع" الذي يحتاج لوقفه بسيطة ويظل راسخا في الذهن بعد القراءة، فغايتنا التأثير على من يقرأ والوصول له بكل الطرائق الممكنة.

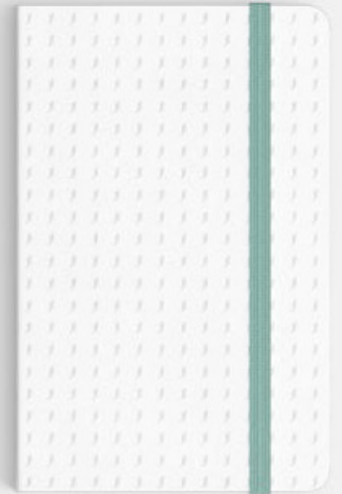
في ميدان الصحافة هل للأدب والكتابة دور في اخراج صحفي بجمل أكثر جمالا وتأثيرا؟

- الصحافة ميداني الذي أصول به وأجول وأنا مُتسلحة بكامل أسلحتي الأدبية، وقد يكون هذا سببا في قوة كلماتي لأنني أمتلك ثروة من المفردات الادبية أعرف كيف أسخرها ومتى، فغايتي كل إعلامي "صحفي" أن يصل الى لغة الأديب ليكون مرموقا في طروحاته؛ فما بالك بأديب صحفي؛ أو شاعر إعلامي!.

في ميدان النشاطات الاجتماعي ما مدى عمق بصمة المرأة؟

- المرأة ملحمة شعرية تاريخية جسدت نفسها بنفسها وحاولت جاهدة أن تضع لها بصمة في كل الميادين فهي الان شاعرة، وصحفية، وكاتبة، ومعلمة، ومربية للأجيال، ونائب في البرلمان، ووزير، وتطمح أن تكون رئيس وزراء، أسوة بأبيها وزوجها وأخيها وابنيها "الرجل" فهي صاحبة البصمة في كل مكان دخلته، وهي النجمة اللامعة التي تهب من نورها لتلحو الحياة.

ورغم كل الإرهاصات التي تتعرض لها والتعنيف والكبت والقيود؛ تحاول بشتى الطرائق أن تخرج للحياة وتمارس حياتها كما تحب وكما تشاء، فهي تحاول غرز هذه البصمة بعمق ليبقى الأثر جليا ولتكون منارا يُقتدى به ومجدا يليق



للكتاب الأمريكي: سبنسر جونسون

من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟

هاجر الأسدي

من هو سبنسر جونسون؟
 كاتب أمريكي ولد العام 1938 حاصل على درجة البكلوريوس في الفن في علم النفس من جامعة كاليفورنيا العام 1963 ودرجة طبية من كلية الجراحين الملكية في إيرلندا، معروف بسلسلة حكايات قيمة للأطفال، وكتابه التحفيزي الذي صدر العام 1998 من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟، الذي دخل قائمة نيويورك تايمز لأكثر الكتب مبيعاً. جونسون هو رئيس لـ "شركاء سبنسر جونسون". كتب جونسون أيضا كتاب "نعم" أو "لا": الدليل لقرارات أفضل وعدة كتب لتطوير الأداء الوظيفي والإداري على مستوى الفرد الواحد والشركات



محتوى الكتاب

يعد كتاب (من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي؟) كتاب إداري، اقتصادي وتطويري يطرح فكرة مهمة في جميع المؤسسات والمنظمات حتى على مستوى الأفراد أنفسهم وهي (إن التغيير والخروج منطقة الراحة أو الوظيفة المعتادة تجعل الموظف والفرد يكتشف مهارات جديدة في ذاته لم يكن يعرفها أساساً. يخبرنا الكاتب إن الإنسان حين يبقى في منطقة الأمان الخاصة به من ناحية العمل، العلاقات، الدراسة يبقى جاهلاً لمكونات نفسه ولكن حين يخرج من هذه الدائرة طوعاً أو كرهاً سيكتشف أن له إمكانيات لم يكن يتوقعها، استخدم جونسون أسلوباً قصصياً بسيطاً وسهلاً جداً وممتعاً في ذات الوقت، تستسيغهُ كل الفئات العمرية بأسلوب المغامرة والتشويق في رحلة البحث عن الجبن عبر متاهة مستمرة وكلمة بحثت أكثر ستجد جبناً أكثر يرويهها قرمان وفاران فيشرح لنا القرمان كيف يفكر البشر ويرفض التغيير في بادئ الأمر ثم يتقبله عنوةً تحت ظرف جداً سيئ بينما الفئران على العكس تماماً كانا يلاحظان كل ما يحصل ويستمران بالعمل والبحث والركض داخل المتاهة فيبين لنا الكاتب أن الحيوانات كالفئران والنحل والنمل يعملون دون كلل أو ملل بينما الإنسان الذي مثله الكاتب بهيأة القزم يبحثان عن الراحة والطرائق السهلة لينعموا بالاسترخاء والكسل مبتعدين عن بذل أي مجهود.

من أفكار الكتاب

طرح الكاتب فكرة أن الخوف هو العائق الوحيد لعبورك سلم النجاح فإن تغلبت على شعور الخوف الدخيل عليك عند كل خطوة مغامرة فإنك اكتسبت الجرأة المطلوبة للنجاح وغرست روح التحدي في ذاتك وهذا مهم جداً، كما أن التغيير يحدث باستمرار فتوقعه أولاً وراقبه ثم تكيف معه بسرعة والأهم حاول أن تستمتع بهذا التغيير وتهيأ للتغيير القادم فعندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف من التغيير ذاته فقط حينها ستشعر بالانفكاك والحرية فإنك إن لم تتغير وتواكب كل متطلبات العصر الحديث فإنك حتماً ستفنى والسير باتجاه جديد سيجعلك تكتشف شيئاً جديداً داخلك، موهبة دفينية، قدرة محمية، صدى لم تسمعه من قبل فعند عثورك على هذه الأشياء ستلتذ بطعم جديد وتحب نفسك أكثر.

دلالات رمزية

استخدم الكاتب الدلالات الرمزية فقطعة الجبن تمثل الهدف وما نرغب الحصول عليه في الحياة ونسعى له كالمال، الوظيفة،

العلاقات الاجتماعية، أما المتاهة فهي رمز للمكان الذي نبحث فيه عن الهدف كالشركة التي نعمل فيها أو المجتمع الذي تعيش فيه فإن لم تتغير مواكباً كل هذه الأحداث فإنك ستختفي رويداً رويداً من هذا العالم، وخير دليل على ذلك شركات الهواتف النقالة والأجهزة الإلكترونية التي أفلست فقط لأنها كانت متزمتة بما أنتجت ولم تتغير معتقداتها وتطور أجهزتها الإلكترونية وتحولها إلى أجهزة تعمل باللمس فلم تعمل على مواكبة العصر الحديث وما يتطلبه من تغيرات مستمرة تطراً على هذا الكوكب بسرعة فائقة تكاد تكون مخيفة فإن بقيت على عقلك اليوم دون تطويره ستفنى غداً لأنك متأخر.

مقتبس

"إن ما تخشاه منه لن يكون بنفس الفتامة التي يصورها لك عقلك، وأن الخوف الذي تتركه يسيطر على عقلك هو أخطر بكثير من الوضع القائم بالفعل.



فِراقٌ بعد الأبدية

مريم حسين العبودي

بحنكته، أن يعترض على التفسيرات التي أُلقيت عليه ويشعل غيظاً لأن الأمر انتهى بهذه الطريقة! لكنه كان واثقاً من إن كل شيء يحصل لسبب، وإن كل فِراق، يتبعه سمو في الوعي والإدراك يُحوّله لبدء مرحلة أكثر تقدماً في حياته لا تتكرم علينا الحياة دائماً بعيداً صالح يخبرنا التأويل الذي ننتظر، لكن يكفي يقيننا بأن لكل قدر نمر به، حكمة ما.

يكفي أن نؤمن بهذا كيلا نتحسر على ما فاتنا ولا يبقى مترنحين في مناهاتٍ ملتوية، نبحت عن تفسير هنا وتبرير هناك، نتأمل معجزاتٍ تتساقط علينا من الفردوس الأعلى لنعيد لنا ما فقدناه، ذلك الذي أبعدنا الرحيم عنا كي يحل محله خير أعظم ولكننا بجهالةٍ نتمسك به ونرى أنفسنا هالكين دونه. ستحصل على التعويض الذي يليق بصبرك ما دمت على يقين بأن المقادير تجري بحكمةٍ إلهٍ مُدبر، لا يغفل عن عباده مقدار طرفة عين.

ستكون رحلتك مُتعبة لأنك لن تحصل على التبرير الشافي، لن يُسلط الضوء على تلك التفاصيل التي حيرتكَ وأذهبت عقلك ورمت بك على حافة القنوط، ولذلك فهي دُنيا، يسعى فيها العباد للعيش بأقل قدر من التعثر، مع إيمان عميق بأنهم حال وقوعهم، ستمد لهم أيادٍ مُنقذة، يكفي أن يُؤمن بها لتظهر.


تقفُ على حافاتٍ وعرة، يُخيل إليك أنها النهاية، كل شيءٍ قاتمٌ من حولك، تتهاوى روحك، كأنك تنزلق في وادٍ سحيق، هل انتهى كل شيءٍ حقاً! أين ذهبت تلك الذكريات والوعود؟ أما ظننا أنه الأبد؟ كيف ينتهي ما حسبناه لا نهائي؟.. كأن أبراجاً ساحقة العلو تنهار فوق رأسك تبعاً، لكم أرهقت في تشييدها ولكم اعتنيت في زخرفة جدرانها، نُطحن الآن أمام ناظريك طحن الرحي، ولا تلوي على شيء سوى أن تبصرها تذوي! ما الحكمة من هذا الأذى وأين التفسير الذي يذهب عني كل هذه الضبابية الخائفة؟ سرمدٍ... هكذا خلت، لا يُفرق بينك وبينه إلا الموت، فإذا به يموت قبل الموت، ويميتك مع. تتدفق التساؤلات في جمجمتك المُتخمة بالفوضى، تكاد تتصدع من فرط الضغط الذي ينبعث داخل حدودها، "لم أنا؟ لم أتألم هكذا وحدي؟ لم انته ما ظننته سعادتي الخالدة؟ أي حظٍ بائس أملك!". تدور حول نفسك مثل دولا بقديم صديء، أسئلة وأفكار قاتلة، كيف؟ لم؟ أين؟ وما الحكمة! في قصة موسى (عليه السلام) والخضر العذ الصالح، كان الصبر واليقين من حكمة الفراق محورين أساسيين للخروج بزُبد الرحلة والدروس التي سقىها موسى.

كان يُمكن لموسى أن ينهار قانطاً من انتهاء كل شيءٍ بهذه الطريقة القاسية، أن يندمر من جهله وتفوق العبد الصالح عليه

أقرباءُ العطش

أمل الفرج

فقط سوف أستلُّ الندى من جفافه
لتخضرنى الصحراء وقت انتصافه
وأبني لقاموس البحار يقيئها
إذا أنكر البحار معنى ضفافه
وأروي سدولاً خلف شهقة والده
محرّمها أعطى الشجى من شغافه
فيا حزن راقب راحتك فرّما
تنزل جبريل بدمع منافه
يشاطئ منه النزف يا لاذع الخطى
كصفحة إنسان بقت في غلافه
ودمع نبيّ خاشع في جباله
يُزملها من باكيات مطافه
فلذت بصحو العين أبكي وأذلي
سحابة حزن من أليم زعافه
فإن نجمتني الريح يا حزن إنني
بريق معنّى في طريق اشتفافه
فإتي روائي الفجيعة كلما
تهرّق بي مال الدجى من مصافه



وكتي سؤال .. والقرايين ثيمة
ومن قلق مثل احتضاري مُشافه
أذاك الذي أضفى حياة كغيمة
بمستقبل الطوفان حين ارتجافه؟
أذاك الذي صلى على أزل الدما
يتيماً .. فكان الله سر هتافه؟
أذاك أذاك المُستفيض نبوءة
ومن ملكوت النزف سيب عطافه؟
يرش شبابيك السماء بجرحه
نخيلاً عتيقاً من جبين ارتعافه
ويولجها الغيب الذي في دموعه
إذا ما تجارت زينب في سلافه
أشعّتها البيضاء تنجب ذكره
ومعطفها الباقي حقول عفافه
وبالورد من كفي بتول تطايرت
مساحاتها من غسله وطوافه
فما أخطأ الفجر الذي في عيونها
فقد دلت المنديل حال اختطافه

أطفال مدارس مجموعة الوارث

بعُدسة فدك روجي







قراءة في افكارهن..

ماذا تفعلين

لو عادت

عقارب الزمن

بك الى الوراء

ساجدة ناهي

رغم انني أكره كلمة (لو) كونها تحمل فيضا من الاماني الطوة والمستحيلة في ان واحد الا أنني فضلت في هذا الموضوع أن أطرح سؤالاً محددًا على بعض النساء وهو : ماذا لو عشت حياتك مرة اخرى، هل كنت ستغيرين فيها شيئاً، ولو عدنا الى الخلف هل ستختارين حياتك بكل تفاصيلها مرة أخرى وماذا لو عدنا للطفولة ببراءتها وجمالها هل نكرر نفس الحلم ؟





لو سألت اي انسان هذا السؤال : لو عاد بك الزمان مرة ثانية فهل تختار نفس الطريق، ام غيره لاختار نفس الطريق لان مشكلة الانسان انه لا يعرف شيئاً عن غده واذا نظرنا الى جوهر مرض القلق النفسي نجد ان اساسه هو خوف الانسان من الغد ومن المجهول فأى حدث مهما كانت قسوته فانه بعد مرور فترة من الزمن عليه يصبح حدثاً عادياً وينسى الانسان ما قاله وهو كيف سأعيش بعد هذا ؟ لم اكن اتصور اني سوف اقبل الامر بهذه البساطة

اكن اصبر على الزواج من زوجي الحالي واخسر عائلتي مقابل كلمة معسولة نفذ مفعولها بعد ايام من الزواج ليطبق بقبضته الفولاذية على حلمي الوريدي الامر الذي جعلني أموت الف مرة في اليوم وتموت معه آمالي وطموحاتي.

أفلاطونية

اما سهير طه 23 سنة فقالت :
برغم انني صغيرة السن فانا ما زلت في انتظار العريس المثالي وما زلت احلم ايضا بالعيش في مدينة افلاطون ومع شخص افلاطوني في هذا الزمن المخيف.
ولو عشت حياتي مرة اخرى فأن اول الاشياء التي سأتلخص منها هي كتبي التي تعذبت بسببها وجعلتني أعيش في عالم من الاوهام والاحلام التي صنعتها لنفسني ولو عادت بي الحياة مرة ثانية لكنت اود ان اكرس وقتنا اكبر للاستمتاع بالطبيعة والاسترخاء والتي اعتقد انها مفقودة في حياتنا.

ماذا يقول الطب النفسي

الدكتورة هناء كامل اختصاصية الطب النفسي قالت بهذا الصدد :
لو سألت اي انسان هذا السؤال : لو عاد بك الزمان مرة ثانية فهل تختار نفس الطريق ام غيره لاختار نفس الطريق لان مشكلة الانسان انه لا يعرف شيئاً عن غده، واذا نظرنا الى جوهر مرض القلق النفسي نجد ان اساسه هو خوف الانسان من الغد ومن المجهول، فأى حدث مهما كانت قسوته فانه بعد مرور فترة من الزمن عليه يصبح حدثاً عادياً وينسى الانسان ما قاله وهو كيف سأعيش بعد هذا ؟ لم اكن اتصور اني سوف اقبل الامر بهذه البساطة.
وأضافت : يعتقد علماء النفس ان عدم الرغبة في التغيير وان (لو) التي لم تدخل قاموس بعض الرجال والسيدات لا تعني التصالح مع النفس بالدرجة الاولى بقدر ما تعني قبولاً بالواقع لا سيما ان هؤلاء يحبون دائماً رسم صورة حسنة عن أنفسهم.

ولا شك أن كثيرين وكثيرات سيقولون : ما أكثر اللحظات التي تمنينا فيها أن تعود عقارب الساعة الى الوراء لكي نصحح خطأ ارتكبناه او نغير خطوة خطوناها.
ولان الزمن لا يعود ابدا الى الوراء الا ان الاجابات عن هذا السؤال فتحت أمامنا نافذة واسعة على تجارب الحياة ، وهذه هي حصيلة ما خرجنا به من هذا الموضوع .

أصدقاء

منى سالم 35 سنة قالت : لو فتحت لي أبواب السماء في ليلة القدر ما تمنيت شيئاً اخر غير أن أعيش مرة اخرى لأغير في حياتي الكثير والكثير و لترددت مئات المرات في اختيار أصدقائي، فالصداقة الحققة في الجوهر وليست في الكم ولو قدر لي ان أعيش مرة اخرى، لجعلت والدتي هي الصديقة الحقيقية أصارحها بكل شيء بعد ان أصبت بخيبات أمل في من كنت اعتبرهن صديقات.

الصديق او الصديقة هو الانسان الذي أسقط الاقنعة أمامه وأبوح بما في داخلي دون حرج وكأني اتحدث مع نفسي وكما تمنيت لو تكون لدي صديقة بهذا المعنى تكون بجانبني في ضعفي وقوتي وفشلي تحزن وتفرح من أجلي.

قناعة

وقالت امال عبد الخالق 42 سنة قالت :
لو عادت بي حياتي الى نقطة البداية لتمنيت ان يكون اسمي كما هو لأنني أعتر به وأن أتزوج من زوجي نفسه بل كنت تمنيت ان اتزوج وعمرى 15 سنة لكي اعيش معه اطول فترة ممكنة.

ولو عشت حياتي مرة اخرى لاخترت نفس مشوار حياتي برغم ما فيه من صعاب وجروح وخيبات أمل لأنني اعلم النفس دائماً بقول الشاعر:

ما كل ما يتمنى المرء يدركه

تجري الرياح بما لا تشتهي السفن

وقد نندم في بعض الاحيان على القيام بخطوات مجنونة نندم عليها بعد حين ، ولا نملك ازاءها الا ان نقول (وعسى ان تكرهوا شيئاً وهو خير لكم) وقد نبنتلي بنكبات لا نجد لأنفسنا منها الا ان نردد (قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا).

ندم

في حين قالت اية كاظم 36 سنة :
لو عادت عقارب الزمن الى الوراء وعشت حياتي مرة اخرى لم

طرق لسلامة الأطفال عبر الإنترنت

5

أمانا

ترجمة/ ساجدة ناهي

فكر في موقع الجهاز عبر الإنترنت

هل سيكون طفلك متصلا بالإنترنت في مساحة عائلية مشتركة أم في غرفة نومهم؟ يسأل ويل جاردر OBE مدير مركز الإنترنت الآمن في المملكة المتحدة : من خلال وجود الجهاز في غرفة مشتركة يمكنك مراقبة الاستخدام.

يشمل ذلك الوقت الذي تقضيه على الجهاز وتذكير طفلك بمخاطر التواصل عبر الإنترنت مع أشخاص لا يعرفونهم والأهم من ذلك تذكيرهم بأنهم يستطيعون اللجوء اليك بشأن أي مخاوف.

قدم نصيحة واضحة

عما يجب عليهم فعله إذا وجدوا شيئاً سلبياً

نظرا لفضول الأطفال الطبيعي واتساع الإنترنت من المحتم أن يواجهوا محتوى سلبياً من وقت لآخر و الحيلة هي كيفية التعامل معها وينصح جافني إذا قمت بمعاقبتهم على عرض مثل هذا المحتوى فمن غير المرجح أن يثقوا بك في المستقبل مما سيكون ضاراً على المدى الطويل. بدلا من ذلك امتدحهم لمجئتهم إليك ووضح لهم أنه يجب عليهم دائما ابلاغك إذا رأوا أي شيء يخيفهم أو يزعجهم. يوصي Gaffney بإعطاء النصائح التالية للأطفال عندما يواجهون شيئاً سلبياً عبر الإنترنت: اغلق التطبيق أو المتصفح وتحدث إلى شخص بالغ موثوق به مثل أحد الوالدين أو المعلم بالإضافة الى ذلك لا تشارك أي معلومات شخصية مثل مكان إقامتك أو المدرسة أو النوادي التي تحضرها أو عناوين البريد الإلكتروني لأي شخص على الإنترنت لا تعرفه شخصياً.

تحدث الى أطفالك دون حكم

من أجل التأكد من أن لديك خط اتصال قويا من المهم جدا التأكد من أنهم يعلمون أنك لن تحكم عليهم بسبب أي أخطاء أو طائش قد يرتكبونه عبر الإنترنت.

يقول جاردر: من المهم التحدث الى أطفالك حول ما يفعلونه عبر الإنترنت. يمكنك البدء ببعض الأسئلة الأساسية لفهم بصمتهم الافتراضية مثل ما الألعاب التي يلعبونها مع أصدقائهم عبر الإنترنت؟ هل يمكنهم عرض مواقع الويب التي يزورونها أكثر من غيرها؟ هل يرغبون في لعب لعبتهم المفضلة على الإنترنت معا؟. بعد ذلك إذا أرادوا التحدث اليك بشأن أي شيء يتعلق عبر الإنترنت فيمكنهم أن يطمئنوا الى أنك جاهز وراغب في الاستماع دون حكم.

على الرغم من وجودها منذ ما يقارب من 30 عاما أصبح الانترنت أكثر رسوخا في حياتنا اليومية كل يوم، ومع كل تقدم تقني يضيف الراحة الى حياتنا نرى أنفسنا أكثر اعتمادا على مزايا التسوق عبر الانترنت والخدمات المصرفية والتواصل الاجتماعي، سمها ما شئت، ولكن هناك جانبا أكثر قتامة يأتي من التمر الالكتروني الى الاحتيال عبر الانترنت.

وتعد السلامة عبر الانترنت مشكلة كبيرة لا سيما مع قضاء معظمنا ساعات أكثر أمام الشاشة منذ الوباء. ووجدت الابحاث ان أكثر من 80% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عاما قد تعرضوا لتجارب ضارة عبر الانترنت.

وتكريما ليوم الانترنت الآمن ، اليك أهم الأشياء التي يجب مراعاتها عند محاولة حماية أبحاثك الصغار من الجوانب الأكثر خطورة على الانترنت.

تأكد من تعيين كلمات مرور آمنة

هناك عدد كبير من البالغين ليسوا متيقظين بدرجة كافية فيما يتعلق بكلمات المرور الخاصة بهم حيث يستخدم 41 في المائة منا نفس كلمة المرور في حسابات متعددة. يقول توم جافني المستشار الرئيسي في شركة F-Secure للأمن السيبراني : من المهم تعليم الأطفال في وقت مبكر أهمية إنشاء كلمات مرور قوية لأن ذلك سيساعد في حمايتهم من التعرض للاختراق ونشر معلوماتهم الخاصة على الانترنت.

استخدم مجموعة أمان الانترنت لضبط الرقابة الأبوية

يقول جافني: من المستحيل الاشراف على الأطفال في كل مرة يستخدمون فيها الانترنت خاصة عندما يكون لديك أطفال آخرون أو تعمل من المنزل ويجب أن تكون هناك درجة من الخصوصية والثقة. ومع ذلك ننتج لك استخدام مجموعة أمان الانترنت مع أدوات الرقابة الأبوية تعيين حدود للاستخدام عبر الانترنت وحظر المحتوى الضار مع توفير الحماية من الفيروسات وبرامج الفدية والبرامج الضارة.

SAFER INTERNET DAY:

5 WAYS TO HELP PROTECT CHILDREN'S ONLINE SAFETY

Though it's been around for almost 30 years, the Internet becomes more entrenched in our daily lives everyday. With every technological advancement that adds convenience to our lives, we see ourselves becoming more reliant on the perks of online shopping, banking, socialising – you name it. But there's a slightly darker side that comes with that. From cyber-bullying to internet fraud, online safety is a huge issue, particularly with most of us spending more hours in front of a screen since the pandemic. Research has found that over 80 per cent of children aged 12-15 have had potentially harmful experiences online. In honour of Safer Internet Day, here are the top things to consider when trying to protect your younger loved ones from the more dangerous sides of the Internet.

Make sure you set secure passwords

A large amount of adults aren't vigilant enough with their passwords, with 41 per cent of us using the same password on multiple accounts.

"It's crucial to teach children early on about the importance of creating strong passwords as this will help protect them from getting hacked and having their private information released on the internet," Tom Gaffney, a principal consultant at cyber security company F-Secure, says.

Use an internet security suite to set parental controls

It's impossible to supervise children every time they use the internet, especially when you have other kids or are working from home, and there has to be a degree of privacy and trust," Gaffney says.

"However, using an internet security suite with parental controls enables you to set boundaries for online usage, block harmful content while also offering anti-virus, ransomware and malware protection."

Think about the location of the online device

"Will your child be online in a shared family space or their bedroom?" Will Gardner OBE, director of the UK Safer Internet Centre, asks. "By having the device in a shared room, you're able to monitor usage.

"This includes time spent on the device, reminding your child about the risks of communicating online

with people they don't know, and importantly, reminding them they can come to you with any concerns."

Offer clear advice on what they should do if they find something negative

"Owing to children's natural curiosity and the vastness of the internet, it's inevitable that they will encounter negative content from time to time; the trick is how to deal with it," Gaffney advises. "If you punish them for viewing such content, they are less likely to confide in you in future, which will be detrimental in the long run.

Instead, praise them for coming to you and make it clear they should always inform you if they see anything that scares or upsets them." Gaffney recommends giving the following advice to children for when they encounter something nasty online: Close the app or browser and talk to a trusted adult such as a parent or teacher. Additionally, do not share any personal information such as where you live, the school or clubs you attend, or email addresses to anyone online that you do not know in person.

Talk to your children without judgement

In order to make sure that you have a strong line of communication, it's so important to make sure they know you won't judge them for any mistakes or indiscretions they might make online.

"It's important to speak to your children about what they do online, you can start off with some basic questions to understand their virtual footprint, Gardner says. "What games do they play with their friends online? Can they show you the websites they visit the most? Would they like to play their favourite online game together?". "Then, if they do want to speak to you about anything concerning online, they can be reassured that you are ready and willing to listen, without judgement."



تترف أم كابوس يهدد حياة الأم

سرور العلي

تجربة مؤلمة عاشتها فاطمة حسن أثناء حملها بطفلها الأول، إذ كانت تشعر بالخوف من أن يصاب جنينها، بسبب حوضها الضيق لذا نصحتها إحدى الطبيبات بإجراء عملية قيصرية لولادة الطفل بسلام، وتقول عن ذلك: "ترافقني أحياناً آلام مختلفة قرب الجرح الولادي أو أشعر بالصداع" تلجأ معظم الأمهات للعمليات القيصرية، لحماية الطفل وهروبها من ألم المخاض، واعتاد الأطباء على تحويل الولادة الطبيعية إلى قيصرية، حين يشعرون أن الطفل ستكون حياته مهددة بالخطر الدكتور خلدون اقبال أوضح :

لنشوه جلد البطن، بسبب الجرح وغيرها من الأمور الجانبية التي تحدث مع الولادة القيصرية الاختيارية.

أسباب أخرى

كما أن هناك أسباباً تدفع الأم لولادة طفلها بعملية قيصرية وهي "إذا كان وضع الطفل غير طبيعي فأن تلك الولادة أكثر أماناً له، إذا كان هناك أكثر من طفل في بطن الأم، في حال عدم حصول الطفل على كمية مناسبة من الأكسجين، إذا كانت الأم تعاني من أمراض معينة كالسكر والضغط أو القلب أو مصابة بفيروس وعدوى، وفي حال انفصال المشيمة عن بطانة الرحم، كذلك وجود

"هناك عدة أسباب تكون صحية مرضية، مثلاً الطفل يأتي على مقعده أو أحياناً يكون الحبل السري ملتفاً حوله، أو هناك يكون تعسر بالولادة بخاصة للآم التي تكون لها الولادة الأولى، وهي أسباب لها دواع مرضية، اما النوع الثاني هو الاختياري ويكون من دون اي دواع مرضية صحية، فهي ببساطة رغبة الأم أن تتخطى الأم المخاض الشديدة جداً، ولا تخوض تجربة الألم أثناء الولادة، فتلجأ للتخدير النصفي ولا تشعر بنفسها الا وطفلها بجانبها من دون أي ألم تشعر به، لكن تبقى مشكلة مهمة وهي أن الجرح بعد العملية، وبلا شك سيعيق حركة الأم ويسبب لها ألماً شديداً، كذلك ممكن أن يلتهب الجرح ويتكون قيح مما يؤجل التآمه، إضافة



د. خالد اقبال
هناك عدة اسباب
تكون صحية مرضية، مثلاً
الطفل يأتي على مقعده
أو أحياناً يكون الحبل السري
ملتفا حوله، أو هناك يكون
تعسر الولادة بخاصة للأم
التي تكون لها الولادة
الأولى، وهي اسباب لها دواعٍ مرضية صحية

على نسبة معينة من البكتيريا خلال تلك العملية، تساعد على المناعة وامتصاص عدة فيتامينات، ونضج دماغ الطفل في هذه الولادة وتنظيم وظائف المخ، وسيكون مهياً للرضاعة الطبيعية من دون مواجهة صعوبات، كما أن الولادة الطبيعية عادة ما تكون بأجور زهيدة، على العكس من العمليات القيصرية التي تتسم بمبالغ باهظة الثمن، لاسيما ونحن في وضع اقتصادي متدهور، وقد يتمزق الرحم أثناء العملية القيصرية وتهدد حياة الأم وجنينها، مما يتطلب إزالة الرحم، وفي تلك الحالة لا تحمل مرة أخرى.

عيوب خلقية في الجنين كثقب في القلب أو سوائل في دماغه وبين أقبال "قد تشعر الأم بعد الولادة يستمر لعدة أيام، كما أن الجرح قد يلتهب، لذلك عليها أن تأخذ العلاجات والمضاد الحيوي، والإلتزام بتعليمات الطبيب. تقول زهراء باسم (أم لطفلين): "هناك أمهات لا يدركن خطورة تلك العمليات، إذ قد يتعرضن للنزف والوفاة والجرح، ومخاطر بسبب التخدير.

مزايا

في حين أشارت القابلة أم محمد إلى أن مزايا الولادة الطبيعية كثيرة مقارنة بالقيصرية، إذ أن الطبيعية لا تتضمن الجراحة، ولا تشكل مضاعفات خطيرة، وتعود الأم لممارسة حياتها اليومية بنشاط، وتساهم بوقاية الطفل من الأمراض كالربو والسمنة والسكر مستقبلاً، كما أن الولادة الطبيعية تساعد الأم على رضاعة طفلها بصورة سليمة، لاسيما أن الدقائق الأولى للرضاعة مهمة للطفل ومفيدة وغنية بأجساد مضادة لحماية الطفل من الأمراض، كذلك فإن عبور الطفل أثناء الولادة الطبيعية بأنقباض عضلات الأم ثم خروجه يساهم بتخليص رئتيه من السوائل الزائدة بداخله، مما يجعله يتنفس بشكل طبيعي، بالإضافة إلى أن جسمه سيحصل

ابنتي ترتدين الحجاب تجربة الأمهات مع بناتهن

رشا الطائي

من اجمل الابيات التي قرأتها للشاعر السوري وائل جبا . والتي تتحدث عن اهمية الحجاب للفتاة وكيف منحها صفة ومنظر راق اينما حلت ، قائلا" :

عبثاً تحاولُ أن تُزيلَ حَيَّائِي
وبه أنا حَلَقْتُ للعُلياءِ

لن أخلعَ الطُّهرَ الذي ألبسُهُ
فأنا العفيفةُ والحياءُ رداي

ليسَ التَّعري إن عَقَلتَ حضارَةً
بل إنَّه داءٌ مِنَ الأدواءِ

إنِّي كجوهرةٍ ولستُ رخيصةً
والله شَرَفَنِي بحفظِ نقائي

وهو بالفعل يكسب الفتاة رونقا وصفة خاصة تليق بمكانتها الاسلامية الرفيعة، وتمنحها منظرا مهيبا امام ذاتها والآخرين. وللأم دورا كبيرا في اقناع الابنة بأرتدائها وان تشرح لها اهميته الدينية وتعاليم الاسلام في ذلك لترسخ في ذهنها انه من الواجبات التي فرضها الله عز وجل علينا لذلك تتمنى كل أم أن ترى ابنتها ملتزمة بالحجاب بشكل لائق ، فما المطلوب فعله من الأم .

تهيأة وعزم

تحدثت لمياء الخالدي عن ابنتها ميادة ذات الخمسة عشر ربيعا وال طالبة في الصف الثالث متوسط ، قائلة: تحجبت ابنتي منذ أن كانت في الصف الرابع ابتدائي والحمد لله لم أواجه أية صعوبات في هذا الأمر إذ هيأتها لذلك منذ صغرها والابنة تجد دوما في الأم مثلا لها وقدوة تقتدي بها، كما أنني كنت أدعوها للذهاب معي إلى محلات بيع الحجابات ومدى الجمال في اختيارهن ولبسهن، كما أنني قد عودتها على اللباس الساتر منذ الصغر..و كان بيني وبين والدن تفاهم حول مسألة ارتدائهن الحجاب عند دخولهن المرحلة المتوسطة وحتى قبل



تجربة فاشلة

بعد لقائنا بتلك التجارب الناجحة لأولئك الأمهات، واجهتنا تجربة فاشلة لاحداهن متحدثة بألم وحسرة بالقول: عندما أرى الفتيات اللواتي في سن ابنتي وقد ارتدين الحجاب ويتباهين به، يصيبني حزن على ابنتي وحسرة على ماهي فيه من تبرج وسفور، وأعترف أنني كأم قد فشلت معها في هذا المجال، ولسنت بلائمة لها بقدر ما ألوم نفسي فقد كنت غافلة عنها منذ صغرها، لا أذكر أنني جلست معها يوماً لأحدثها عن الحجاب وفرضيته أو لأحببها فيه، لا أذكر أنني بدأت بالتدريب في تعويدها على ارتداء الملابس المحتشمة بل كنت أتترك لها الحرية في هذا الأمر، وكنت لسذاجتي أتصور أنها سترتدي الحجاب طواعية متى ما بلغت، لكنني فوجئت برفضها الشديد له عندما أمرتها بارتدائه وهي في سن الثانية عشر، والآن وقد تجاوزت الخامسة عشر لازالت ترفضه بإصرار شديد، وأعترف أيضاً بأنني لم أنتبه لأهمية الصحبة الصالحة من حولها فقد تركت لها مصاحبة من تشاء من فتيات سافرات يختلف منهج حياتهن عنا اختلافاً كلياً وقد تأثرت بهن أكثر من تأثرها بنا أنا ووالدها.

وأنا مارلت أحاول إقناعها بالنقاش وتوفير الصحبة الصالحة من حولها وإبعادها عن صحبتها السابقة تدريجياً ولن أياس فأنا أدعو الله عز وجل أن يشرح قلبها للحجاب دائماً وأنصح الأمهات ألا يقعن في الخطأ الذي وقعت فيه وأن ينتبهن لأهمية التربية الإسلامية منذ الصغر.

ومن استفتاءات المرجع الامام السستاني (حفظه الله) في الحجاب، الحجاب فريضة شرعية ذكرت في القرآن الكريم (سورة النور: آية: 31 و سورة الاحزاب: آية: 59) و هو من بديهيات التاريخ الاسلامي حيث كانت نساء النبي (صلى الله عليه و اله) و سائر النساء المؤمنات يواظبن عليها، كما هو واضح لمن اطلع على سيرة المسلمين منذ العصر الاول، بل هي من الفرائض المشتركة بين الاديان الالهية، حتى ان المجتمعات المسيحية كانت تراعي ذلك على العموم الى عصر قريب ولا تزال صور (مريم) (عليها السلام) عندهم متضمنة لحجابها.

والحكمة من فرضها ضمان العفاف في المجتمع بسلامة الاجواء الاجتماعية عن عناصر الاغراء من المرأة للرجل الاجنبي، فهذه الفريضة تقي المجتمع عن منافيات العفاف و أضرار العلائق غير المشروعة و قد علم ان المرأة بطبيعتها هي الأكثر تضرراً من الممارسات اللأخلاقية و من المشهود في المجتمعات التي لا تتقيد بالحجاب ما يؤدي اليه عدم مراعاته من المفاسد الاخلاقية و بعد فالحجاب موافق لفطرة المرأة فانها جبلت على الحياء عن الظهور أمام الرجال الا جانب بمظهر الاغراء، وتشعر بالحرارة فيه.

فعلى الانسان ان يلتفت الى مبادئ الامور و غاياتها و مضاعفاتها، و من يؤت الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً.

البالوغ، فالطفلة يجب أن تهيأ منذ الصغر ولا تترك للظروف لأنها أرى كثيراً من الأخوات ممن تركز الأمر للظروف لكنهن الآن يجدن صعوبة شديدة في تقبل بناتهن لأمر الحجاب وتبين ميادة الابنة من انها سعيدة بحجابها ومقتنعة به وبفرضيته، وإن كنت لا أنكر دور الوالدين في تبيان أهميته وتشجيعهما على ارتدائه، وهي تقدم النصح لصاحباتها السافرات بارتدائه لضرورة طاعة الله عز وجل

رغبة صادقة

أما زينب الراضي وهي مدرسة اعدادية .. فتتحدث عن تجربتها في الحجاب مع ابنتها ايمان البالغة من العمر 14 عاما والطالبة في السنة الأولى من المرحلة الثانوية فتقول:

تجربت ابنتي منذ أربع سنوات أي منذ كانت في الحادية عشرة والله الحمد لم تواجهني أية صعوبات في إقناعها بارتداء الحجاب فقد كانت محبة للحجاب منذ الصغر وهي التي طالما طلبت ارتدائه، وأنا عن نفسي كنت أرغبها فيه منذ طفولتها فأقول لها إن الحجاب زينة المرأة وأنه يزيد جمالها، وهي والله الحمد تلبس العباءة أيضاً منذ ان كانت في السادس ابتدائي.

مضيئة .. هي سعيدة بحجابها، كما ان الأمر متوقفاً بالافتناع به بقدر الإيمان بفرضيته بالدرجة الأولى وأنه أمر من رب العالمين، ولا أنكر دور الأهل المهم في غرس حب الحجاب في نفوس بناتهن، وأنا عن نفسي أدعو زميلاتي وصاحباتي دوماً لارتدائه المحجبة الصغيرة فاطمة حسن حدثتنا والدتها عن ذلك فقالت: تضع فاطمة دائماً ربطة بيضاء او ملونة على رأسها لتبدو جميلة حسب زعمها، وكل افراد العائلة بدأوا بتشجيعها على ذلك، وقد بدت جميلة به، ذلك لانها ترى والدتها واختها يرتدين الحجاب بشكل مستمر، مما حبه اليها، وهي مسرورة عن ذلك بشكل كبير.

دور الحجاب يكسب الفتاة رونقاً وصفة خاصة تليق بمكانتها الاسلامية

الرفيعة، وتمنحها منظراً مهيباً امام ذاتها والآخرين. ولأمر دوراً كبيراً في اقناع الابنة بارتدائه وان تشرح لها اهميته الدينية وتهايم الاسلام في ذلك لترسخ في ذهنها انه من الواجبات التي فرضها الله عز وجل علينا لذلك تتمنى كل أم أن ترى ابنتها ملتزمة بالحجاب بشكل لائق، فما المطلوب فعله من الأم

أجمل الزهور الطبيعية وفوائدها

اعداد/ للقوارير

خلق الله الجمال
في كل مكان حولنا،
وخلق كل ما هو
جميل وله فوائد
كثيرة سنتعرف هنا
على أسماء أجمل
الزهور الطبيعية. كما
نتعرف على فوائدها،
وأوصافها كي
تكون عندك العلم
والدراية الكاملة بتلك
الزهور الطبيعية
الجميلة وفيما
تستخدم، وهل هي
منظر فقط! أم لها
استخدامات آخر
وفيها منافع للناس.

على مر العصور كانت الزهور تحتل
المكانة الأولى في العلاج الطبيعي،
والأدوية المخصصة لعلاج بعض الأمور.
حيث اجتهد الكثير من الأطباء في الكشف
عن فوائد الأزهار.

فالطبيعة كصيدلية كبيرة من ضمن
صيدليات العالم، التي تحتوي على الآلاف
من أنواع النباتات والأزهار الطبية المفيدة، يمكن
زراعة بعض أنواعها في حديقة المنزل، حيث إنها لا
تحتاج إلى رعاية كبيرة، أو معاملة من نوع خاص، بجانب
فوائد الزهور الطبيعية وأهميتها فهناك أيضاً عنصر
جمالي فيها. حيث تختلف وتتنوع في الأشكال والألوان،
وأيضاً تختلف في الروائح النفاذة الجميلة.. وتضفي لمسة
جمالية في المكان.

هناك العديد من الأزهار الجميلة والتي لها فوائد عظيمة بجانب
شكلها ورائحتها المنعشة وهي :

الاقحوان:

هذه الزهرة تستطيع تناولها مع الشاي، حيث تفيد في التخلص من البرد وشعورك بالصداع. وهي زهرة طبيعية خالية من الكافيين الضار وليست لها اثار جانبية تستخدم كمهدئ للعيون المرهقة عن طريق استخراج السائل الموجود بها فهي مفيدة جدًا. فهي تحتوي على فيتامين "C" الذي يساعد على تخفيف وتهدئة الجيوب الأنفية الموسمية..و تساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وفي حالات تصلب الشرايين. ويعمل على تقوية الرئتين، فهي مفيدة جدًا للمرضى الذين يعانون من ضيق التنفس.

الغاردينيا:

منتشرة في الدول الآسيوية وبالأخص (الصين). حيث تعتبر من أشهر الزهور المعروفة في الطب الصيني الطبيعي، تساعد على تطهير الدم وبعض اضطرابات المثانة، وتحد من شدة التوتر، وتستخدم كزيت مضاد للجراثيم والفطريات البكتيريا، وتعالج الالتهابات التي تصيب المفاصل، والأمعاء.



زهرة القرنفل :

هي من أصغر أنواع الزهور الموجودة في الطبيعة، ولكنها من أكثر الأزهار في مجال التغذية والعلاج لما لها من فوائد صحية كثيرة، حيث إنها تستخدم في تسكين الألم الناتج عن التهابات اللثة والاسنان وكطارد للبلغم ومهدئ للسعال في حالة شربة مع فنجان الشاي.

الياسمين:

برغم صغر حجمها، ورائحتها المميزة ومذاقها المميز والشهير مع الشاي بالياسمين والمحبب لدى الكثيرين، لها فوائد كثيرة فهي تساعد في تخفيف آلام قرحة المعدة، و في إزالة الشعور بالقلق إذا يتم تناولها مع الشاي قبل النوم. تستخدم أيضًا في علاج الآلام الناتجة عن الإسهال الشديد، وتلك الآلام تكون موجودة في منطقة البطن. وزيت الياسمين يساعد في ترطيب البشرة.

الهندباء:

ولها نتيجة فعالة في تنقية الدم، حيث إنها تساعد في علاج حالات فقر الدم، و تحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم، وهو العنصر المهم لبناء العظام، وتحد من الإصابة بمرض هشاشة العظام لدى المسنين. تعمل على زيادة إفراز مادة الأنسولين في الدم، حيث إنها تحفز البنكرياس لإفراز المزيد من الأنسولين. ومن ثم الحفاظ على مستوى السكر في الدم، وتعمل أيضًا كمدر للبول ولتطهير الكبد والمرارة.



دوار الشمس

هي زهرة محبة للشمس تتميز بكبر حجمها، غنية بفيتامين اي، وهي المسؤؤل عن تحسين سير الدورة الدموية. ويساعد في تخفيف الآلام الناتجة عن الإصابة بالجروح. تحتوي تلك البذور أيضًا على الكثير من الألياف النباتية/ والتي تساعد الجسم من التخلص من الإمساك. وأيضا تفيد في علاج البواسير، وتقي من مرض سرطان القولون. تفيد المرأة الحامل أيضًا فهي تحتوي على (حمض الفوليك) وهو الحمض المفيد للمرأة الحامل. هكذا يساعد في تكوين الخلايا الجديدة للجسم، وإنعاش الخلايا الميتة أيضًا. تستخدم الأوراق الخاصة ب الزهرة في علاج لدغات العناكب، والثعابين. وذلك عن طريق هرس أوراقها ووضعها كدهان موضعي على المنطقة المصابة.

حوار أسري

يعد الحوار الأسري ركناً أساسياً داخل أي أسرة، ومصدراً للعلاقات الودية بين الآباء والأبناء، ويعمل على تربية الأطفال بصورة جيدة، مما يقلل من المشكلات النفسية والاجتماعية والتفكك الأسري، ويشجع الأبناء على حرية التعبير، وأبداء آرائهم من دون خوف وتردد، ويؤدي ذلك إلى خلق جو من المحبة والألفة، كما يعمل على تلافي الأخطاء في المستقبل، نتيجة للإفصاح عما بداخلهم من أفكار وقرارات، بالإضافة إلى أن هذا الحوار يساعد على فهم شخصية الأبناء، والاهتمام بمتطلباتهم ومصالحهم الشخصية، ودعمهم لتحقيق طموحاتهم.

والحوار الذي يتم في جو مشحون بالنزاعات والصراعات، وعدم الاحترام، يدمر العلاقة الأسرية، ويزيد الفجوة بين الآباء والأبناء، وفقدان المودة والرحمة بينهم، أما الحوار الناجح سيكسر الحواجز، ويجعل العلاقة الزوجية ناجحة، وأن غياب ثقافة الحوار يؤدي إلى إنتهاء العلاقات ودمارها، بسبب عدم الفهم والنقاش، كما أن تنشئة الأطفال على تلك الثقافة، يجعلهم يكبرون على احترامها، وتقبل الرأي الآخر، ويتعلمون الأصغاء.

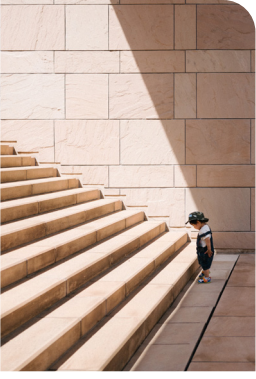
ويمكن أن يتم الحوار الأسري في أي وقت، ويفضل البعض أن يكون مرة واحدة في الأسبوع، لتبادل الآراء، وحل المشكلات، وتقوية الروابط بينهم، ولهذا ينبغي على الآباء انتقاد أبنائهم بعناية، وبشكل بناء من دون تذمر وملل، وبأسلوب لطيف، والحديث باهتمامهم، وتشجيعهم على حل المشكلات الأسرية، ومشاركتهم التجارب الشخصية التي مروا بها، وتقديم لهم النصائح، وعلى الرغم من تشهده المجتمعات من تغيرات في المنظومة الأسرية، وهجرة الأبناء، ودخول ثقافات وعادات أخرى، يبقى هذا الحوار يشكل أهميته الكبيرة، للحفاظ على الأسرة من الضياع، والتشتت.

ومن قواعد الحوار الأسري المثمر هو عدم الانفعال، والغضب، وضبط النفس، من خلال الاستماع إلى أي فرد من أفراد الأسرة، وفهم ما يتحدث به، ومناقشته بهدوء ولطف، وتقبل وجهة نظره، واستيعاب أي مشكلة، والبحث عن حلول لها، بعيداً عن المشاجرات، كما من الضروري أن يطرح كل فرد مشكلته بوضوح، من دون تهرب، وإخفاء أجزاء منها، ليقدم الجميع آراءه، ومعرفة السلبيات والإيجابيات، والابتعاد عن اثبات الذات، ومحاولة التغلب على وجهات النظر الأخرى.

سرور العلي



من قواعد الحوار
الأسري المثمر هو
عدم الانفعال،
والغضب، وضبط
النفس، من
خلال الاستماع
إلى أي فرد من
أفراد الأسرة،
وفهم ما يتحدث
به، ومناقشته
بهدوء ولطف،
وتقبل وجهة
نظره، واستيعاب
أي مشكلة،
والبحث عن حلول
لها، بعيداً عن
المشاجرات



للتعامل
مع خيبة الأمل



العمة والكنة
متى يتم تبادل الأدوار؟

عالمها للقوارير



اساسيات
مطبخية



الأسس التربوية في بناء الإنسان

جاسم عاصي

ليس غريباً القول إن واقعنا التربوي في تدهور ليس الآن ، وإنما منذ حقبة زمنية بعيدة . بمعنى خضع التعليم إلى نوع من التراكم في الإهمال وضعف الاهتمام ، والارتجال في بناء الأسس المادية والتقنية للنهوض بمستوى التعليم ، شأننا شأن الشعوب التي سبقتنا في هذا المضمار متجاوزة العقبات والإرث السلبي خاصة جرّاء الحروب . لذا فنحن خضعنا إلى الروتين في معظم ما من شأنه مساعدتنا في ذلك ، واكتفينا بالتقليدية في الوسائل . وهذا ينحصر في جملة جوانب نستطيع أن نجملها في الآتي :

ورق المنهج من العوامل الرئيسية أما المعلم ، خاصة ذلك المربي التربوي الجاد . صحيح كما ذكرنا أنفاً من أن المعلم المُعَدّ بشكل جيد ، وذو رسالة تربوية يتجاوز بعض فقرات المنهج ، سواء في التوسع أو التكثيف . لكن المنهج المبني على أسس خاطئة تُربك الأداء التربوي ، وتعطل إرادة المعلم في الخلق والإبداع

البنية الواحدة، غدت البنية تستوعب الدوام المزدوج ثم ثلاث مدارس ، كذلك وصل إلى أربع مدارس في البنية الواحدة. وهذا معوّق للعملية التربوية . وإزاء هذا يتطلب وضع خطة تستوعب التوسع السكاني، وما يكون ضمن دائرة التعليم ، لكي يكون بوسع البنائات استيعاب طاقة المجتمع في الإنتاج البشري ونمو الأجيال وتكاثر أفرادها

3- الإعداد الجيد للمعلم ، سواء كان ذلك في المجال النظري أو العملي . ولعل التطبيق أهم وسيلة للوصول إلى إنتاج معلم كفاء ، صاحب رسالة إنسانية ، ينظر إلى مصلحة المجتمع من خلال تلاميذه نظرة إيجابية . معتبراً المدرسة أولى العتبات في بناء المجتمع . وهذا يلزمه بطوعية أن يؤدي عمله دون مبدأ إسقاط الفرض ، باندفاع يُحسب كمقياس لوطنيته . إن ما يجري فيه نسبة كبيرة ينطوي على الأداء الوظيفي فقط . بينما العمل التربوي يعتمد بالدرجة الأولى على الإبداع والخلق الجديد ، متجاوزاً الكثير من عقبات المنهج ، أو القانون المدرسي الذي يقف حائلاً دون تطبيق طموحاته ونظراته للمهمة التربوية .

4- المنهج وهو من العوامل الرئيسية أما المعلم ، خاصة ذلك المربي التربوي الجاد . صحيح كما ذكرنا أنفاً من أن المعلم المُعدّ بشكل جيد ، وذو رسالة تربوية يتجاوز بعض فقرات المنهج ، سواء في التوسع أو التكثيف . لكن المنهج المبني على أسس خاطئة تُربك الأداء التربوي ، وتعطل إرادة المعلم في الخلق والإبداع . المنهج يتوجب ارتكازه على الأسس التي من شأنها تلبية الحاجة المعرفية أولاً ، وتستطيع تحريك ملكته البحثية ثانياً ، ومحفز ل طرح الأسئلة ثالثاً . فإذا اجتمعت كل هذه العوامل والخصائص وغيرها ، سوف يكون المنهج ذي قابلية على الأداء الجيد لأنه ملهم للمعلم ومحفز للتلميذ .

5- الإدارة المدرسية فوق كل هذا أن تكون نموذج لقيادة جماعة المعلمين ، من خلال الموازنة في القيادة ، وأن تكون قوية في مديرتها وحنكته اللينة ، وقدرة مساعديه . وهذا يبدأ من بدء العام الدراسي ولا ينتهي في نهاية السنة ، وإنما يتواصل . فالإدارة الجيدة من يقوم مديرتها بمساعدة ملاك المدرسة بإعداد برنامج عمل (ورقة عمل سنوية) يدرس من خلالها كل المستلزمات المتوفرة في المدرسة ، وتلك غير المتوفرة فيها . متضمنة تلك الخطة ، برنامج عمل واسعة يناقشه المعلمون لإبداء آرائهم فيها من حذف وإضافة واستيعاب ما جاء فيها عبر توضيح مدير المدرسة لها ، لأنهم الأداة لتنفيذها عملياً . إن خارطة الطريق تحدد الخطوات اللازمة لتنفيذ العمل طيلة السنة.



1- الاعتماد على عشوائية إعداد الكادر التعليمي ، وفق مخطط تشترك فيه معظم الوزارات ومنها التخطيط والمالية ، لضمان تهيئة مجالات لعمل لهؤلاء الخريجين . إن قبول الدورات السنوية لمعاهد المعلمين ، يتوجب أن يأخذ بنظر الاعتبار الإمكانية المالية ، وفق خطة خمسية مثلاً لسد الحاجة للكادر وفق التطور العام للبلد . كما يتوجب أن نخضع ذلك إلى معيار الكفاءة واللياقة واختيار التخصص . غير أن ذلك لم يؤخذ به، مما خلق حالة البطالة لمعظم الخريجين ، الذين لا يتوافق عددهم أمام طبيعة التعليم

2- إعداد البنائات في معظم حالاتها لا يتناسب مع الانفجار النوعي والكمي من الملتحقين في المدارس . وبنتيجه هذا حصل إرباك في الدوام ، فبعد أن كانت المدرسة الواحدة تشغل

العمة والكنتة متى يتم تبادل الادوار؟

ذوالفقار المحمداوي



تقتضي الحياة ان نكون متسلسلين بالمهام، تلك المسؤوليات التي تحددها لنا الدنيا، فللرجل مهام كما المرأة، للابن كما البنت، وهكذا تمضي الايام بنهجها الصحيح، اذ ان دوام الاسر بدوام تنظيم اعمالها ومسؤولياتها، وقد حددت من خلال افرادها ومستويات اعمالهم في المنزل، فالزوج يريد والزوجة كذلك، ليأتي بعدها جيل اخر يكمل هذا السياق.

اهم قرار

وكما تساءلت الخالدي وعدم وجود الاجابات، تلقت القوارير قصة اخرى عليها تجد الاجابة على هذه المعضلة الخالدة، اذ ان (نور، ج) ذات السبعة عشر ربيعاً تختلف عن مثيلاتها من الفتيات اللاتي تزوجن بعمر صغير جداً، هي لم تعرف قط كيفية الطهو، فضلا عن عدم فهمها لنظام الاسرة الذي يجب ان تتبعه لارضاء اسرة زوجها، تقول نور "ان الايام كانت كفيلة بتعليمي، بطيئة نعم، ولكنني تعلمت".

سالتها "للقوارير" عما تقصده بالتعلم فأجابت "تعلمت ماذا تحب عمتي، كيف ارضيها ومن خلالها ارضي زوجي وباقي افراد الاسرة، ان هناك لغة معينة يجب ان اتحدث بها، فهم مختلفون تماما عن والدي واخوتي، تقبلهم لي لا بد ان ياخذ وقتا طويلا، تعلمت كيف اجعلهم يعرفون بانني احبهم، واذا ما فعلت شيئا فانني افعله لانني احب فعله وليس لانني مجبرة على ذلك، ان اطمئن على صحتهم واحقق رغباتهم، وان اجعلهم يتيقنون بان اختيارهم لي كزوجة لابنهم كان افضل قرار قاموا بفعله، اسالكم، كيف ستكون الاسرة انما طبقت هذه الاساليب والافعال فيها، اظن ان نسب الطلاق في العراق ستلاشى تدريجياً.

خذي مكاني!

ولا نستغرب من قصة نور، اذ ان هناك العديد من الكنات اللاتي استنطن اخذ مكان العممة في المسؤوليات، وقد حققن امنية الاسر في الاستقرار والابتعاد عن هذه المشاكل التي دمرت الكثير من العائلات، الحاجة سناء خليل (57 عاماً) هي الاخرى ترافقها امنيتها دائماً ما ان اقبلت كنتها لتنضم الى الاسرة.

تقول الحاجة "ان الدين والتربية كلاهما قادرين على خلق نظام متكامل للانسان، وما ان عرفتهما الكنة كانت اهلا لتأخذ دور العممة في المنزل، فتغير الزمن وتلاشي التقاليد لا قيود لهما على الفتيات ما ان احتكمن الى هذين الامرين، فهي ان عرفت الله فقد عرفت الطيبة والحنان الذي يجب ان تقدمه لاسرة زوجها، وما ان كانت ذات تربية صحيحة، قامت بحمل المسؤولية كاملة لتجدها قد اخذت دور الام والعممة في ادارة شؤون المنزل.

تضيف خليل "ان المعركة التي نعرفها جيدا لم تكن معركة قط، انها الانصياع للشر والعصبية والقبلية وحب التسلط والانتقام من كلا الطرفين، فالعممة التي ترى كنتها كما ترى ابنتها ستنتهي هذه الظاهرة، ومثاها الكنة التي تحل عمتها محل والدتها حتما ستحقق السعادة التي تبتغيها الاسر، لتخلق جيلاً عظيماً يتبادل الادوار بمحبة ووئام الى الابد.

وبالرغم من هذه التعريفات والتوصيفات في الأعمال اتى جيل اخر بعيد عن معرفة كيفية التصرف على هذا النهج، لتدمر الأسر، ويخلق التباعد بين العائلات، ويكثر الطلاق وتهجر الزوجات وتهمل الاطفال، كل ذلك يبدا ما ان يمتنع احد افراد هذه الأسر على اخذ دوره كما الذين من قبله.

بداية المعتك

وتأخذ العمات والكنات في الأسر اول مبادرات هذا المنهاج، فهن المؤسسات الاوليات في تنظيم الاسرة، من خلالهن يعرف ما ان لهذه العائلات ان تصلح او تهدم، فالمشكلة لانهاية لها، مسببات ابدية ازلية، فالعممة كانت قبل ذلك كنة، وقد عاصرت هذا المعتك في زمن ما، اذا فهي الاولى في فهم هذه النظام.

سميرة الخالدي هي احدي هذه العمات، وبالرغم من انها لم تبلغ من العمر اكثر من الـ(45 عاماً) الا انها كانت فرحة جدا حال بلوغ ابنها السن الذي يجعله قابلاً لتكوين عائلة، الا ان ساعاتها لم تتخط الا اياما قليلة، فكنتها لم تكن على قدر المسؤولية لتكون ربة بيت كعمتها سميرة، بحسرة حدثنا العممة وقالت للقوارير: "كانت مقولة "كما تدين تدان" حكمتي المفضلة عندما تزوجت لاسكن مع عائلة زوجي، فهكذا علمتني والدتي، ان اهتم بعمتي كما كانت امي تفعل ذلك مع عمتها، ان نواصل هذا العهد لنحافظ على اسرتنا قدر المستطاع، حينها قمت بدوري على اكمل وجه وهذا ما جعل حياتي سعيدة كما حياة اهل زوجي وفرحتهم بالكنة التي تحولت بعد ذلك بنت لهم، الا ان الغريب بالامر ان كنتي لم تكن كذلك ابداً، فهي تصحو من نومها متأخرة لتجد ان اغلب امور المنزل واحتياجاتها مكتملة، لا تعير اهمية للنظافة، كما انها ترقد غرفتها طول الوقت، مما جعلني اتساءل دائماً، ما هو الامر الذي يجعلها لتكون بهذا الاهمال؟، هل اختلاف الزمن هو ما جعل هذا الجيل غير واع للمسؤوليات التي يجب عليه الالتزام بها؟".

ورق
تأخذ العمات والكنات في الأسر
اول مبادرات هذا المنهاج، فهن
المؤسسات الاوليات في تنظيم الاسرة، من
خلالهن يعرف ما ان لهذه العائلات ان تصلح
او تهدم، فالمشكلة لانهاية لها، مسببات
ابدية ازلية، فالعممة كانت قبل ذلك كنة، وقد
عاصرت هذا المعتك في زمن ما، اذا فهي
الاولى في فهم هذه النظام

للتعامل مع خيبة الأمل

اعداد/لقوارير

يمكنك بعد الاستماع لطفلك وتقبل مشاعره؛ أن تبدي وجهة نظرك، ولكن بعيداً عن "التطمينات الكاذبة".
ابحثي عن الحلول البديلة مع طفلك: لا يمكننا أن نغير بعض الحقائق التي تصيب الطفل بالخيبة والإحباط. فمثلاً خلال الحجر الصحي المرافقة لفيروس كورونا؛ حدثت العديد من التغيرات التي أصابتنا بالإحباط وخبية الأمل، ولن يكن بمقدورنا غير البحث عن حلول بديلة. فبدلاً من اللعب مع الأصدقاء في الحديقة العامة؛ سنلعب معاً في الفناء الخلفي.
شجعي طفلك وحفزيه؛ ويكون ذلك بتذكيره باللحظات السابقة من خيبة الأمل التي شعر بها وكيف استطاع التغلب عليها، ذكره كم هو قوي وشجاع ومحبوب.. وأن الفشل والإحباط ما هي إلا مراحل ومشاعر طبيعية تساعدنا على التطور في الحياة.
ذكر طفلك دائماً بحبك غير المشروط له والذي لن يتغير أبداً، حتى لو ساءت الأمور: أخبريه أنك ستحبينه دائماً وأبداً مهما كان الأمر، وأنه يستطيع اللجوء إليك كمصدر أمانه الأول مهما كانت مشاعره ومهما كان حجم خيبة أمله.

الخطوة الأولى لمساعدة طفلك على التعامل مع خيبة الأمل هو تسمية الشعور باسمه وإخبار الطفل أن الشعور الذي تشعر به يسمى "خبية الأمل"؛ فالقدرة على التعرف على المشاعر هي الخطوة الأولى في التعرف على المشاعر المختلفة وتطوير المهارات اللازمة لإدارتها. أيضاً احرص على إخبار الطفل بأنه شعور طبيعي ومن العادي أن يشعر به.

استمعي لطفلك

ويكون ذلك بالإصغاء لشكوى الطفل ومعرفة ما الذي سبب له هذا الشعور بخبية الأمل، ثم احتواء طفلك ومشاعره دون الحكم على رد فعله المرافق له.
اظهري التعاطف ولا تقومي بالتقليل من مشاعره أو تجاهل الألم الذي يشعر به فاحرصي ألا تقولي له أن "هذه ليست مشكلة حقيقية"؛ بل استمعي له واطهري تعاطفك ثم قدمي دعمك له ولكيفية تعامله مع هذا الموقف.
اخبريه بوجهة نظرك: كبالغين لدينا خبرة حياتية أكثر من خبرتهم؛ فالطفل يرى الأمور باللون الأبيض أو الأسود فقط!

ورق
أظهري التعاطف ولا تقومي بالتقليل من مشاعره أو تجاهل الألم الذي يشعر به فاحرصي ألا تقولي له أن "هذه ليست مشكلة حقيقية"؛ بل استمعي له وأظهري تعاطفك ثم قدمي دعمك له ولكيفية تعامله مع هذا الموقف





الاساسيات مطبخية

*أنت بالتأكيد تعرفين ما يحبه كل أفراد عائلتك، لذا ضمي هذه الوجبات كخطة بديلة دوماً عندما لا تعلمين ماذا تحضرين واحرصي على أن تكون ضمن قائمة التسوق دوماً.

*استغلي الأجهزة الكهربائية الحديثة لتكون يدك اليمنى في المطبخ لتحضير وصفات غداء سريعة وسهلة، مثل وصفات يمكنك عملها باستخدام محضرة الطعام، والخلاط الكهربائي لتحضير وصفات لذيذة.

*التحضير المسبق يسهل عليك الطهي حالما تعودين من العمل أو يمنحك بعض الوقت لتحضري أحد وصفاتنا لطويات سريعة بدون سكر أو تستمتعي بوقتك الخاص بدلاً من قضاء ساعات من التحضير والطهي.

*لتكن السلطة طبق جانبي يومي، يمكنك تقطيع الخضار وحفظها في عبوات محكمة الإغلاق لتحضير سلطة سريعة يومياً. ولكسر الروتين اختاري بعض المكونات فقط.

ماذا أطبخ اليوم؟ سؤال يتكرر في ذهن معظم السيدات، فكل ما ترغب به الأم هو : كيف أحضر وصفات غداء سريعة وسهلة ترضي جميع أفراد العائلة؟ وقد تبحث ربة المنزل عن وصفات سهلة وجديدة تكسر ملل الروتين. وإن لم تعرف جواب لتساؤلها: ماذا أطبخ اليوم؟ فستستغرق ساعات بين التلاجة وصفحات الوصفات قبل البدء بها. قد يختلف الحل لهذا الجواب على سؤال ماذا أطبخ اليوم من ربة منزل على أخرى، ولكن هنا بعض النصائح لتفادي هذا السؤال الصعب.

*رتبي جدول وجبات الأسبوع مسبقاً لتتمكني من توفير المكونات لها عند التسوق من السوبر ماركت، وتتفادي الحيرة حول ما ستطبخينه اليوم، كما يساعدك على تنويع مصادر البروتين خلال الأسبوع من سمك، دجاج، لحوم، وبقوليات.

*إن كنت قد تبضعت عشوائياً في وقت قريب، ابدئي اليوم بكتابة قائمة من الوصفات التي يمكنك تحضيرها للاستفادة من المكونات المتوفرة قبل فسادها أو انتهاء صلاحيتها.

اكسسوارات

تعد اكسسوارات الاطفال من الأشياء الجميلة التي يمكنك البحث عن كل ما هو جديد فيها، بأحجامها الصغيرة وأشكالها المتنوعة ، وتخطف أنظار الأطفال عند ارتدائها مثل القبعات والأحذية والجوارب والقلادات والطوق وتاج الرأس وغيرها من الأشياء الجميلة التي تكون حاضرة في محلات بيع الاكسسوارات، لذا تكون محط انظار الأم لتقتني منها ما يروق ومناسب لأطفالها.



FEASHION





مشروب الكاكاو بالكريمة

حضري المشروبات الساخنة الطيبة والشهية ، بأبسط خطوات التحضير وتمتعي بطعمه مع عائلتك.

المقادير

- مسحوق الكاكاو : 6 ملاعق كبيرة
- حليب : 4 اكواب
- سكر : حسب الرغبة
- كريمة : كيس مخفوقة
- الشوكولاتة : قطع صغيرة

طريقة التحضير

شراب الكاكاو بالطريقة المعتادة، ضعي ملعقتي كاكاو لكل كوب حليب وسكر وقلبي جيدا على النار

وضعيه جانبا.

اخفقي الكريمة السائلة مع السكر البودرة لعمل كريمة كثيفة، وباستخدام قمع التزيين واعلمي وردة كبيرة أسفل الكوب وضعي شوكولاتة عيدان رفيعة جداً كي تذوب سريعاً أو قطع شوكولاتة صغيرة بالطعم المفضل لديك.

صبي الكاكاو الساخن على الكريمة المخفوقة وقطع الشوكولاتة، ستلاحظين بعد ثوانٍ أن الكريمة المخفوقة في الكوب ستظهر أعلى الكوب، ثم قدمي الشراب ساخناً. للتزيين يمكنك استخدام حبات المارشملو.



كواليسر

"مهءا أصدرت ضجة خلف الكواليس... لن تُغير مجرى الأحداث"، كتبت هذه العبارة وصرت أتأملها بعمق، فلو افترضنا إن حياتنا اليومية تشبه إلى حد ما عرضاً مسرحياً بحكم إن لكل شخص أداءً خاصاً يظهر به في محيط عمله... فإن حياتنا الخاصة هي الكواليس التي يمكن أن نكون فيها على طبيعتنا والتي نحاول من خلالها أن نصح بأفضل حال أمام غير المعنيين بمشاكلنا وهمومنا... فكثيراً ما نتعرض لأزمات حادة قد تكون نفسية أو صحية أو حتى اجتماعية، وبالطبع فإن هذه الأمور على الأغلب تنحصر بين أنفسنا وأفراد العائلة، ولا يعرف من يتواصل معنا خارج أسوار البيت بأننا نتعرض إلى منعطفات مُنعبة لأننا ببساطة لا نمتلك القدرة والوقت على التوضيح دائماً.

مهم جداً أن نُدرّب أنفسنا على الفصل بين حياتنا الخاصة (الشخصية) وبين وجودنا وسط بيئات مختلفة تحكم على تصرفاتنا بظواهرها، والأهم أن نتأمل يومياً اداءنا المقبل وكأننا نكتب سيناريو أحداث سنعيشها لا محالة، وهذه الأمور تعود لنظريات تؤكد إن كل ما نتوقعه أو نفكر فيه كثيراً نجذبه واقعاً من خلال طاقتنا.

لذلك فإننا نمتلك القدرة على تغيير تفاصيلنا بدلا من العمل على تغيير آراء الآخرين بنا، لاسيما ونحن نتحكم بزمام أمرنا بشكل مطلق ولا نحتاج لتحقيق أفضل أداء؛ إلا التحلي بميزة التقييم الذاتي والإيمان بتقويم أي أخطاء طالما كانت في إطار محدد ولم يصل إلى لفت نظر أو انتقاد خارجي.

تأكيداً على مبادئ علم النفس التي تشير إن للإنسان قدرات هائلة على التحكم بنفسه وحتى بالآخرين فمن الضروري أن نخطط فعلياً للمستقبل وفق رؤى استشرافية تستلزم كثيراً من الهدوء في قراءة واقعنا المعاش والعمل على تصويبه، والالتفات إلى فرصتنا في تحقيق ذلك في اتقان مراجعة كل شيء في فترة وجودنا خلف الكواليس

إيمانز ناظم

**مهم جداً أن
ندرّب أنفسنا
على الفصل بين
حياتنا الخاصة
(الشخصية)
وبين وجودنا
وسط بيئات
مختلفة تحكم
على تصرفاتنا
بظواهرها، والأهم
أن نتأمل يومياً
اداءنا المقبل
وأننا نكتب
سيناريو أحداث
سنعيشها لا
محالة**



تصوير - احمد القرشي

