العدد الـ 45 - حزيران 2022
ذو القعدة 1443

للقوارير

LILQWAREER

الزوجة مسيطرة
مفهوم خاطئ يمارسه المجتمع لتحطيم الاسر

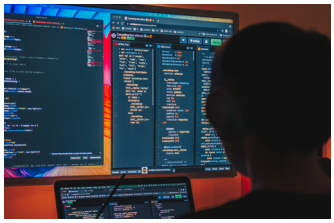
سرقة الحقوق الفكرية..
لصوص يتنكرون بزي المثقفين!

موضوع الدرس ووسائل أدائـه

مجلة نسوية ثقافية عامة تصدر عن شعبة (مركز إعلام المرأة والطفل) قسم الإعلام في العتبة الحسينية المقدسة (رقم الايداع ٢٢٥١ دار الكتب والوثائق)

38

فارس القمح



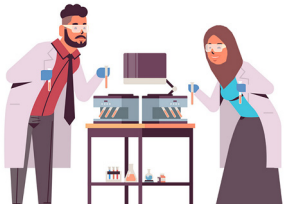
احذر من محتوياتك الفيديوية الملفقة بتطبيقات الفبركة العميقة!

08

يعبر عن هويتها وعراقتها

الجرغد والفوطة.. غطاء الرأس المهيز

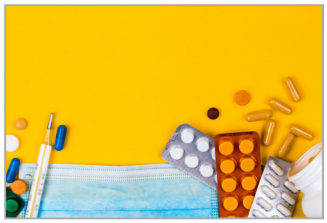
18



ووجود الزوجين في نفس مكان العمل

بين مؤيد ومعارض

32



لآثاره السلبية على النساء

المضادات الحيوية.. وخطر تناولها بكثرة!

40

كيف نربي طفلا يحترم المرأة

54

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

الاخراج والتصميم
طارق البهادلي

للتواصل مع المجلة الاتصال على الرقم التالي: +9647730312019 +9647715673091 او مراسلتنا على البريد التالي: qwareer.q@yahoo.com

اسمى العلاقات

تعد الأم المدرسة الأولى في حياة اطفالها، لذا كرمها الله سبحانه وتعالى وجعل مكانتها وبرها أعلى وأسمى من العلاقات كافة، لدورها الكبير في اعداد جيل متكامل اخلاقياً وروحياً، ولها تتحدد المسؤولية الكبيرة في التربية اولاً واخيراً، وهي بحكم ذلك تنطلق احاسيسها وكل ماتقدمه من جهد وعناء لتكون بحجم المسؤولية التي منحت لها بجدارة لامثيل لها، وتمر الأم بسلسلة من التجارب والمعاناة في المراحل العمرية حينما تبدأ من خلال تربيتها بالعديد من المواقف التي تجتاز بعضها بنجاح، بينما يتعثر بعضها الآخر فتواجه الكثير من المصاعب.

علماء النفس والا جتماع يؤكدون من خلال بحوثهم ودراستهم في هذا المجال ان الطفل يستجيب للأم بكل سلوكياته، وعلى الأم أن تدرك الوقت المناسب الذي يكون فيه طفلها في حالة استجابة تامة، فيتعلم الكلام لأن الأم تكلمه وتناغيه وتستمتع في لحظاتها معه ليمنحها دافعاً اوسع لبقية الاعمال المنزلية الا خرى، ولانها الاقرب فلها النصيب الوفر من كسب حبه وتعلقه بها حتى حينما تتدرج سنوات العمر معهم بأكملها لما لها من ابعاد وأثر طيب في تكوين شخصيتهم.

لذا ومن منطلق الحفاظ عليهم من البيئات المختلفة والمتعددة، تسعى الأم الى ايجاد الافضل سواء في البيت او المدرسة او الشارع.

وقد كلف الله عز وجل الرسول الاعظم صلى الله عليه وآله أن يبدأ أهل بيته بالدعوة إلى الإسلام فقال : (وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ الأَقْرَبِينَ) وايضا ورد في القرآن الكريم (كُلُّكُمْ راعٍ، وكُلُّكُمْ مَسْؤولٌ عن رَعِيَّتِهِ، والمرأة راعية في بيت زوجها، ومنً واجبها أن تجتهد في تربية أبنائهم على طاعة الله فالراعي مسؤول عن رعيته، وهذا من شأنه أن يرفع في نفوس الآباء والأمهات عظم شأن التربية، فيرسم لهم حدود ذلك بالنصائح والارشادات التي تقوم السلوكيات كافة، وتجعل البيئة صالحة للعيش، وان افرادها يتمتعون بعوامل اخلاقية رفيعة ، وهذا جل مطالب الأسر في ان يكون ابناؤهم صالحين ويتمتعون بحس ديني وانساني عال ويرفلون بحياة نقية بمبادئ سامية في ظل قوانين عادلة.

علماء النفس والاجتماع يؤكدون من خلال بحوثهم ودراستهم في هذا المجال ان الطفل يستجيب للأم بكل سلوكياته، وعلى الأم أن تدرك الوقت المناسب الذي يكون فيه طفلها في حالة استجابة تامة، فيتعلم الكلام لأن الأم تكلمه وتناغيه وتستمتع في لحظاتها معه ليمنحها دافعاً اوسع لبقية الاعمال المنزلية الاخرى

رئيس التحرير

الريزن..
إطلالة فنية
على المشغولات اليدوية

زهراء جبار الكناني

تتنوع المشغولات اليدوية بعالمها الزاخر بالمواهب الفريدة بين رسم ونحت وحياكة وخياطة وغيرها في الأفق الشاسع، لنحط الرحال معكم اليوم في عالم آخر ضمن مجمل تلك المشغولات وهي صناعة الريزن بألوانه وأشكالة وتصاميمه الأخاذة التي تسر الناظرين وتبهرهم بجماله. (للقوارير) ستنقلكم بين ثنايا الريزن للتعرف عن كثب على كيفية تصنيعه وأنواعه مع الفنانة سارة ميري كاظم.

بين الطب والريزن

سارة ميري حاصلة على شهادة الدكتوراه تعمل تدريسية في جامعة كربلاء كلية الطب، لايوجد اي توافق بين تخصصها الاكاديمي وهواياتها المفضلة فهي من عشاق المشغولات اليدوية والفن اختارت الريزن بعدما قامت بتجربة الحياكة والرسم وغيرها، إلا إن إنشغالها بعملها حال دون تطوير مهاراتها والمشاركة في معارض خاصة بهذا الجانب.

حدثتنا سارة قائلة: كثيرًا ما أشتاق إلى عالمي الآخر (الفن) ومشغولاته فمنذ الصغر وأنا أتوق لهذه الأعمال الا اني اهملت هذا الجانب بسبب الدراسة والحياة الاجتماعية، ثم انطلقت في الابحار بهذا العالم حتى وصلت الى الريزن الذي احببت تجربته.

وعن مادة الريزن وانوعه وكيفية إتقانها بينت : الريزن هو مادة شفافة تشبه الصمغ تماما او طلاء الاظافر، وهو مركب كيميائي يتكون من جزئين يتم خلطهم مع بعضهم البعض بمقدار معين ونسب معينة، ليتم بعدها التفاعل ويبدأ في التصلب الكامل بعد الوقت المحدد له ليكون في النهاية مادة زجاجية شفافة ويتم استخدامه في الكثير من الصناعات والديكورات والالوان وغيرها من انواع العزل.

كما هناك انواع كثيرة له تختلف حسب الاستخدام ومنه ما يسمي بالبوليستر الشفاف والايبوكسي والسيليكون.

اما النوع المستخدم في صناعة اكسسوارات الريزن والذي يدخل في كثير من الحرف اليدوية هو الايبوكسي ريزن، ويوجد منه انواع مختلفة حسب الشفافية واللزوجة وسرعة التصلب والخلط بين الايبوكسي والمصلب، وكل مادة ريزن مخصصة لعمل خاص بها ولا يمكن استخدام جميع الانواع في عمل الاكسسوارات.

> **النوع المستخدم في صناعة اكسسوارات الريزن والذي يدخل في كثير من الحرف اليدوية هو الايبوكسي ريزن، ويوجد منه انواع مختلفة حسب الشفافية واللزوجة وسرعة التصلب والخلط بين الايبوكسي والمصلب، وكل مادة ريزن مخصصة لعمل خاص بها ولا يمكن استخدام جميع الانواع في عمل الاكسسوارات**

وبالنسبة لإتقانه فقد اطلعت على برامج خاصة بصناعته كما تابعت العديد من الحسابات الاجنبية لفنانيه وذلك لتنمية موهبتي بالتصاميم والافكار، ثم بدأت بالتجربة و بتطبيقها تدريجيا كي أتقنتها بالصورة الصحيحة.

أدوات العمل

تتكون ادوات العمل من بعض الالوان والاكسسوارات ومادة الريزن السائلة التي تشبه الماء، والتي من الصعب التعامل معها وبرايي انها اصعب الاعمال اليدوية التي مارستها لكون التعامل مع السوائل ليس بالأمر السهل اذ يحتاج الى دقة متناهية في التعامل اضافة الى الوقت وذلك ليتنسى تصلب المادة من اجل الخروج بنتيجة عمل مرضية وجميلة.

مجرد هواية

مارست سارة مشغولاتها اليدوية بفن الريزن كهواية لا غير اذ كانت تكتفي بصناعة مجسمات للزينة لنفسها ولذويها والاصدقاء وذلك بسبب انشغالها مما جعلها تبتعد عن الميدان الفني حيث لم يتسن لها المشاركة في معارض او بازارات تحتضن هذا الفن، رغم تقديم عروض لها بهذا الجانب.

تعاون مشترك

وعن تقديم يد المساعدة استرسلت سارة قائلة دائما ما كنت احاول مساعدة المبتدئين في هذا الفن لإتقانهم حيث اشاركهم تجربي لأبدأ معهم من نقطة الصفر وذلك عن طريق المجاميع في مواقع التواصل الاجتماعي على مختلف التطبيقات، حيث ساعدت العديد من الزميلات عن طريق المراسلة الكتابية و الصوتية.

مسك الختام

ختمت سارة حديثها بتوجيه نصيحة مفعمة بالحب حيث قالت: نصيحتي لجميع المبدعين و الذين يشعرون بحبهم للأعمال اليدوية او اي هواية اخرى ان يمارسوها بكل حب لكونها تفصلهم عن العالم الخارجي وانتاج طاقة ايجابية مباحة للخروج بأفضل قطع من الاكسسوارات تجعلهم يشعرون بجمال ما تخفيه انامالهم.

واتمنى للجميع دوام الموفقية والنجاح الباهر بكل مفاصل حياتهم.

زورقا
بلبل
بديع

موضوع الدرس ووسائل أدائـه

جاسم عاصي

من البديهي القول؛ ان أداء الدرس داخل الصف المدرسي مجرداً يخلق الملل ويفعّل الرتابة وبالتالي يُضعِف الأداء بقياس النتائج ، ونقصد بها ما يجري من حوارات بين المعلم والتلاميذ ، سواء بعد انتهاء الدرس كخلاصة استذكارية ، أو ضمن التقديم في الدرس الجديد المتضمن إعادة الدرس السابق بجملة من الأسئلة البرقية ، للتأكد من سلامة التلقي والاستيعاب .

هنا لابد من إعانة الأداء بجملة من الفعاليات التي تتخلل الدرس أو تتقدمـه ، كالأناشـيد وأداء النصوص الشـعرية ، أو أي فعالية مناسبة لموضوع الدرس. كذلك الوسائل البصرية كالرسوم ، أو ما اصطلح عليه (الوسائل التعليمية).

ولعـل الاهتمام والاعتناء بالوسـيلة التعليمية وابتكارها يُعدّ من الأمور المهمة والأساسـية في أداء الدرس ، من حيث تعميقه في الذاكرة وتحويله إلى بنية سلوك متطور ومتحول.

فكلنـا يتذكر الدرس الذي كان مدعوماً بوسـيلة بصرية لها قدرة على الإيحاء وتنشـيط ملَكة التلقي عند التلميـذ . وما زلنا أيضاً نتذكر المعلم بكل تفاصيل شخصيته وجهده العيني وهو يُدعم الدرس بالوسيلة الحية.

فمثلاً درس الا جتماعيـات (التاريخ والجغرافي والوطنية) لابد أن تكون لها وسـائل ناطقة ــ مجازاً ـــ بمعنى تمتلك القدرة على محاكاة موضوع الدرس المؤدى.

فالخرائط والصوّر الجيولوجيـة ، والصوّر التي تحتوي على عيّنات من أنشـطة اجتماعية وتربوية . كل هذا يدعم الدرس ، شـريطة أن يكـون المعلم ملّماً بهـذه المُعينات للـدرس ، فالخريطة لها أسـس ومواقع ومواضع ناطقة، لابد للمعلم أن يلّم بها، ويُحسـن استخدامها بشكل حيوي.

> **الخرائط والصور الجيولوجية ، والصور التي تحتوي على عيّنات من أنشطة اجتماعية وتربوية . كل هذا يدعم الدرس ، شريطة أن يكون المعلم ملّماً بهذه المعينات للدرس، فالخريطة لها أسس ومواقع ومواضع ناطقة، لابد للمعلم أن يلّم بها، ويحسن استخدامها بشكل حيوي. تحضره البديهة حين يصل إلى مفصل من مفاصل الدرس، سرعان ما تكون مواقع الخريطة عوناً لتعميق المعنى في درسي الجغرافي والتاريخ**

تحضـره البديهة حين يصـل إلى مفصل مـن مفاصل الدرس ، سـرعان ما تكون مواقع الخريطة عوناً لتعميق المعنى في درسي الجغرافي والتاريخ . فالمواقع الجغرافية وتوصيفاتها في الكتاب المدرسـي تكاد تكون جامدة ومقولبة دون وسيلة تدعمها الصورة بما تمنحها من حيوية جديدة ، فالتلقي من خلال الكتاب وشـرح المعلم يشكّل نسبة 50 % بينما الصورة تشكل النص المتبقي ، لأنها مرئية بصرياً، أي محسوسة ، وتلقيها مباشرة تماماً .

كذلك في ما يعرضه المعلم من صوّر لمجتمعات بلغت شوطاً في التربية الوطنية منة خلال ما تؤديه من نشاطات اجتماعية، حيث تصبح نوعاً من تجسـيد صورة الأحلام التي يصبو لها التلميذ في يقظته.

فما زلت مثلاً لحظة دخولي الصف الأول لمربي أذكر أسمه (دهلة قمر) وما كان قد انتابني من شعور كما لو أني أقترب من موقد نار من لحظة ولوج عتبة الصف ، كان قد رسم على السبورة وبالطباشير الملـوّن درس (نار) في القـراءة الخلدونية ، فما كان من أدائه في الرسم إلا أن وضعني في حقيقة ماثلة.

كان دقيقاً في الرسـم. النار المشتعلة ، اللهب المتمايل والمنبثق من مجموع الخشـب المحترق ، الدخان المتصاعد في أعلى اللهب وكأنه يتوزع بخيوطه وكتل دقيقة . كل هذا راجع إلى قدرة المعلم على الأداء من جهة ، ومعرفته اليقينية بأهمية الوسيلة هذه.

مـن هذا يمكننا القـول ان الدرس لا يعني شـيئاً ، بل يمكننا أن نطلق عليه ــ جافاً ــ إذا لم يكن ثمة ما يُعين الأداء . لاسـيّما ما حصل من تطور في اسـتحداث وسائل التعليم في العالم ، حيث دخلت التقنية وخاصة الحاسوب والمطابع المتطورة.

ما نخلص إليه ليس التأكيد على أهمية الوسيلة، بقدر ما نُشير إلى أهمية إعدادها وتوفير الإمكانات المادية لإعدادها.

ماذا لو تمت إدانتك بمحتويات فيديوية رقمية، بأفعال شنيعة أو جرائم ومخالفات لم ترتكبها أصلاً، ولا تعلم عنها أي شيء، وهل تتمكن الجهات المختصة لدينا من قول الفصل في تلك المحتويات الفديوية، التي تظهرك أنت، بالطريقة والمكان الذي يريد صانع تلك المحتويات الملفقة، ان تجري ادانتك به، في وقت لا يكون هناك أي أصل لها، كي يجري مقارنة المحتوى الأصلي، بالمحتوى الملفق، كما هو الحال في الصور المزيفة الثابتة التي يجري التعديل عليها، ناهيك عن قدرتها الفائقة في التلاعب على ادوات وبرامجيات التحقق الرقمي؟

قد تجرى ادانتك بأفعال شنيعة لم ترتكبها

احذر من محتوياتك الفيديوية الملفقة بتطبيقات الفبركة العميقة!

د. صفد الشمري

الذكاء الأحمق!

التزييف الرقمي للمحتويات الفديوية، والذي تعرف تطبيقاته بالفبركة العميقة، صارت من اكثر نتاجات الذكاء الاصطناعي خطورة في المجتمعات اليوم، حين مكّنت صنّاع المحتويات الرقمية المحترفين، من القيام بتزييف مقاطع صورية متحركة لشخصيات عامة أو حتى غير معروفة، لمآرب متعددة، لتضيف تحدّياً جديداً شديد القسوة في استهداف المجتمعات والأشخاص، في مقابل فرص محدودة للغاية من فرص برامج التحقق الرقمي من كشف زيف تلك المقاطع أو نفيها، بالنظر للتقدم المتسارع في مجال تحديثات تطبيقات (الفبركة العميقة)، لاسيما مع المجال الرقمي العراقي، الذي يرزح تحت وطأة ادنى مستويات برامجيات الحماية والأمن الرقمي.

أكثر معالم الخطورة في تلك التطبيقات، هو عدم وجود أصل حقيقي للفديو المزيف، يمكن مقارنته وتقديمه للعيان للدلالة على واقعة التزييف، فتلك التطبيقات تصنع فديوهات بصوت وحركة لاشخاص هم لم يقوموا بها فعلاً، كما هو الحال مع الصور المزيفة بالفوتوشوب وباقي برامج معالجة الصور، حين يمكن تقديم أصل الصورة، ومقارنتها بالمزيفة منها، لإثبات التزييف واقناع المتلقي بوجود التلاعب!

الفوتوشوب.. البرنامج الذي دمر نظرية ان (الصورة لا تكذب)، تعقبه وبقية برامج معالجة الصور تطبيقات الفبركة العميقة، التي شكلت صدمة ما يعرف بانهيار الواقع، حين كسرت كل قواعد صدقيات الفديو المتحرك عبر الشاشة.. وهنا تكمن خطرتها.

> **الفبركة العمية أو التزييف العميق دمجاً بين التعلم المتعمق، وبين الزيف، وهو استخدام الذكاء الاصطناعي في عملية التزييف، إذ قضى المختصون بها سنوات في العمل على إنشاء برنامج صممه لاكتشاف ما يسمى "فبركة الفيديوات"، وهي عبارة عن مقاطع فيديو تبدو مقنعة للغاية، يتم فيها استخدام رأس شخص في فيديو آخر لجعله يبدو كما لو كان يقول ويفعل أشياء لم يفعلها في الأصل**

سنوات التحايل

وطبقاً للمعلومات المتوفرة عن تلك التطبيقات، "فان الفبركة العمية أو التزييف العميق دمجاً بين التعلم المتعمق، وبين الزيف، وهو استخدام الذكاء الاصطناعي في عملية التزييف، إذ قضى المختصون بها سنوات في العمل على إنشاء برنامج صممه لاكتشاف ما يسمى "فبْركة الفيديوات"، وهي عبارة عن مقاطع فيديو تبدو مقنعة للغاية، يتم فيها استخدام رأس شخص في فيديو آخر لجعله يبدو كما لو كان يقول ويفعل أشياء لم يفعلها في الأصل، وتعد بعض مقاطع الفيديو متطورة للغاية، بحيث يمكنها محاكاة أشكال الوجه وتعابيره، على غرار عملية الرَّمش".

وتفيد المعلومات بان التكنولوجيا التي تهتم بتجميع مقاطع الفيديو مستمرة في التطور، حيث سنبْلغ مرحلة بالمستقبل القريب، من 2 إلى 4 سنوات، لتصبح فيها مقاطع الفيديو المزيفة أكثر واقعية، ويمكن أن تنطلي بسهولة على الأشخاص المبتدئين.. لذلك، هناك حاجة مُلحّة لاستخدام التقنيات المعتمدة في الأدلة الجنائية لمساعدة المستخدمين على التحقق من صحة هذه المقاطع.

وفي عصر الشبكات الاجتماعية الذي يصعب فيه التحقق من الشائعات الكثيرة المتداولة تبدو الخطورة مضاعفة، خاصة أن كثيرين لا يبذلون جهداً للتحقق مما يقرأونه أو يشاهدونه على الشبكة العنكبوتية، والأكثر اهمية هو أن التقنية الجديدة ستفاقم الأمر بشدة وتجعل من التحقق عملية أكثر تعقيداً بكثير".

أصحاب تلك التطبيقات يبررون استحداثها بانها: "لم تكن مصمَّمة في البداية لغايات سيئة، حين تم إنشاؤها لإظهار قدرة خوارزميات الذكاء الاصطناعي على فهم هياكل الصور المعقدة، وان المؤسف أن يتم استعمالها وإساءة استخدامها من قِبل منفذي مقاطع الفيديو المزورة لأغراض خبيثة.

عدة التحقق!

يحتم شيوع تطبيقات الفبركة العميقة في مقابل أزمة برامج التحقق الرقمي عن كشف التزييف الحاصل في المضامين التي تنتج عبر تطبيقات تلك الفبركة على المؤسسات المعنية بقطاعات الاعلام والاتصالات في العراق بان تباشر بحملات علاقات عامة للتوعية بمخاطر تلك الفبركة، وتنبيه المستخدمين من التعاطي مع القصص التي يعود بنشرها بضرر اجتماعي أو أمني على صعيد المجتمعات والأفراد.

لاسيما ان الإعلان عن بزوغ عصر (الفبركة العميقة) في أول مرة عن طريق فلم مفبرك لأوباما عام 2017، يأتي بالتزامن مع أعلان الجيش الإمريكي في العام نفسه إلى التحول إلى عقيدة (التقنين)، أي التحول من البوارج والأساطيل الضخمة وحاملات الطائرات، إلى الجندي السوبر، الذي يعتمد التقنية الرقمية في المواجهة، الأمر اذي يثير الاحتمالات ان تكون تطبيقات الفبركة العميقة هي احدى ادوات الصراع الدولي المقبلة.

ويمكن للطروحات التي تتحدث عن إمكانية توفير تطبيقات الفبركة العميقة بالمجان للمستخدمين على هواتفهم الجوالة منطقية، في حال المقارنة مع تطبيقات أخرى هي متوفرة اليوم كانت قد صممت في أساسها لاغراض عسكرية، ومنها نظام GPS، الذي كانت (داربا) قد صممته لاغراض استهداف المواقع بالطائرات، وجربته في العراق لأول مرة عام 1991، تحت مسمى نظام تحديد المواقع.

وتزيد خطورة تلك التطبيقات مع مواجهة العراق للإرهاب في ابشع صوره، الامر الذي يجعل من مخاطر تلك التطبيقات تهديداً محتملاً للامن الوطني، في حال استخدامها من قبل المجموعات الارهابية، او حتى في مجال الابتزاز الإلكتروني، والتسقيط السياسي والا جتماعي، بالتزامن مع بزوغ نظام IPTV الذي يشكل احدى ابرز تحديات عملية البث التلفزيوني التقليدي على مستوى العالم.

التغذية المدرسية

نجاح العلي

خبـراء التنمية فـي العالم يجمعـون ان اهم قطاعيـن للنهوض بالـدول والمجتمعات هو التعليـم والصحة، وتعلمنا ونحن صغار ان العقل السـليم في الجسم السليم ، وكم سمعنا ممن سبقنا في الدراسـة وهم يتكلمون بفخر واعتزاز عن التغذية المدرسـية ايام زمان وعن جودة وكفاية مـا كان يقدم لهم ويحفزهم على تطوير قابلياتهم الذهنية والتعليمية وحتى الرياضية، لذلك كان العراق من اول دول منطقة الشـرق الاوسـط باعتماد التغذية المدرسـية في خمسـينيات القرن الماضي واسـتمرت بشـكل متقطع حتى توقفت تماما في الثمانينات حتى الوقت الحالي بسبب الحروب التي اثرت سـلبا على جميع مناحي الحيـاة التعليمية والصحية والاقتصادية والا جتماعية والتنموية.

برنامـج الاغذيـة العالمـي WFP تبنى ودعم المشـروع الوطني للتغذية المدرسية.

في عدد من المحافظات العراقية المشـمولة بالتغذية المدرسـية وهي (واسـط، ذي قار، ميسـان، الانبار، الرصافة الثالثة) وشملت خطة التغذية في العام الدراسـي 2021 – 2022 دعم 450 ألف تلميذ، وزيادة الدعم الى 900 ألف في العام الذي يليه، فيما سـيصل الدعم الى مليون و800 الف في العـام الثالث، وصولا الى 3.6 ملايين تلميذ بحلول العام الدراسـي 2024 – 2025 وأنه حسب الخطة الموضوعة سيتم تسليم البرنامج المشترك الى الحكومة العراقية.

قيـل قديمـا : "ان تأتـي متاخرا افضـل من ان لاتأتـي،" فرغم تأخر عودة التغذية المدرسـية لما يقـارب الاربعين عاما الا انها تجربة تستحق الاشادة والتوسـع لما لها من اثار صحية وتربوية واجتماعية ايجابية خاصة وان تكاليفها بسيطة ولاترهق ميزانية الدولـة ويمكن اللجوء الى الوجهاء والمتبرعين في بعض المناطق التي لم تكن ضمن خطة التغذية المدرسـية الحالية لحين شمول جميع مدارس البلاد بهذا المشروع المهم والحيوي والرائد.

استفتاءات في الألعاب الإلكترونية

للقوارير

السؤال انتشرت في الآونة الأخيرة لعبة تسمى البوبجي (PUBG) وهي لعبة حربية تلعب في أجهزة الكومبيوتر والموبايل ممّا أدّت إلى انشغال الشباب وحتّى الشابّات للعب بها طول الوقت، وقد يستمرّ حتّى ساعات الفجر وهي لعبة أشبه بالجماعية.
سؤالي هو: ما الحكم الشرعي في لعب هذه اللعبة؟
الجواب: لم يصدر من سماحة السيد (دام ظلّه) منع من أصل ممارسة هذه اللعبة ولا ترخيص في ذلك، ويمكن الرجوع فيه إلى فقيه آخر.
وأمّا الإدمان عليها أو على مثيلاتها فلا بدّ من التجنّب عنه إذا كان يؤدّي إلى الإخلال بشيءٍ من الوظائف الشرعية الإلزامية ـ كأداء الصلوات المفروضة في أوقاتها ـ أو كان له تأثير خطير على نفسيّة اللاعب من حيث جعله عدوانيّاً تجاه الآخرين أو نحو ذلك من المفاسد.

السؤال: انتشرت في الآونة الأخيرة وبشكل واسع بين مختلف طبقات المجتمع لعبة كلاش اوف كلانس (Clash of Clans) حيث يتمّ صرف الأموال على هذه اللعبة وبنفس الوقت يتمّ بيع وشراء هذه اللعبة من قبل البعض.
1ـ هل يجوز لعب هذه اللعبة في حال صرف الأموال عليها وبالعكس؟
2 - هل يجوز بيع وشراء هذه اللعبة؟
الجواب: البيع غير صحيح، وأمّا أصل ممارسة هذه الألعاب فلم يصدر من سماحة السيد (دام ظلّه) ترخيص بشأنه، ويمكن الرجوع في ذلك إلى فقيه آخر.

السؤال: هل لعبة لودو استار (Ludo STAR) إذا كان الرهن فقط للتسلية جائزة؟
الجواب: لا تجوز هذه اللعبة مع الرهان، بل الأحوط وجوباً تركها ولو من غير رهان إذا كانت لعبة قمارية في نفسها، نعم إذا لم تكن لعبة قمارية وخلت عن الرهان جاز إلاّ أن ينطبق عليها عنوان ثانوي محظور.
وعلى الشباب الأعزّة اختيار الترويح عن أنفسهم بأمور لا توجب الإدمان عليها بحيث يؤدّي إلى ضياع أوقاتهم ومستقبلهم، بل ينبغي أن يكون الاهتمام الأوّل للإنسان في الحياة هو الدراسة في وقتها ثمّ العمل الجادّ في مهنةٍ لأجل تكوين الأسرة و الارتزاق.

السؤال: ما هو رأيكم بلعبة الدوملة أو الدومينو في الحاسوب؟
الجواب: هي لعبة قمارية ولا تجوز مع الرهان وكذلك من دونه على الأحوط، بلا فرق بين أن يكون اللعب بالأدوات الخارجية أو في الحاسوب.

السؤال: ما رأي سماحتكم بمن يتكسّب من محل ألعاب (البلي ستيشن) دون رهان من لاعبيها؟
الجواب: لا بأس في ذلك في حدّ ذاته ما لم يقترن بالاستماع إلى الغناء والموسيقى ونحوه.

السؤال: هل يجوز اللعب بالقمار بأنواعه في الحاسوب الآلي (الكمبيوتر) من دون رهان، وهل يجوز مع الرهان؟
الجواب: لا يجوز، وحكمه حكم القمار بالآلات المتعارفة.

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

الزوجة مسيطرة

مفهوم خاطئ يمارسه المجتمع لتحطيم الاسر

ذوالفقار المحمدواي

قيل ان العناد اول سلاح قاتل للعلاقة الزوجية، يتبعه بعد ذلك اسباب الطلاق الاخرى، ولان الرجل العراقي عرف بكيانه الذي ورثه من انظمة ابائه واجداده، فقد كان المتحكم الاول وليس الاخير في المنزل، هو ذلك الشخص الذي تسمع كلمته وتكون مطلقة الحصول من قبل افراد اسرته، وكل ذلك يصب في مصلحة هذه العائلة.

تولد تطورات الزمن العديد من الاشكالات التي تغير من منهاج الاسرة وتكوينها وحصصها في المسؤوليات، فكل فرد فيها له سياق محدد يقوم ويتصرف على اثره، فالاب هو سيد المسؤوليات هناك، تتبعه الام في ذلك، ولكن تاتي الحالات الشاذة لتعطينا مفهوما اخر، وهذا ماسنتكلم فيه على هذه المنصة "للقوارير" لنضع الحلول سوية عبر هذا المنبر.

استسلام

وتختبئ البعض من الزوجات تحت مسميات الحقوق عندما يتعلق الامر بالسؤال الاعجازي الذي يسأله الكثيرين بداخلهم، من هو المسيطر في العائلة؟!. لتلحق بعد ذلك كمية من المهاترات بين الزوجين لوضع اعتبارات لكل منهما من قبلهما بحجج وبراهين، تتبعها المقاييس التي يضعها الاقارب بتصنيفاتهم لكل عائلة، وعند تناقل الاحاديث ستجد العائلة

تختبئ البعض من الزوجات تحت مسميات الحقوق عندما يتعلق الامر بالسؤال الاعجازي الذي يسأله الكثيرين بداخلهم، من هو المسيطر في العائلة؟!. لتلحق بعد ذلك كمية من المهاترات بين الزوجين لوضع اعتبارات لكل منهما من قبلهما بحجج وبراهين، تتبعها المقاييس التي يضعها الاقارب بتصنيفاتهم لكل عائلة

وقد دخلت وادي الازمات بلا مخرج، فكلاهما يريد ان يثبت للعالم الذي يقبع خارج منزلهما بانه المسيطر.

ياسر محمد تقي (44 عاماً) يحدثنا ويقول: "الحق الحق ان المشاكل تبدأ ما ان يتدخل شخص من خارج العائلة بمشاكلنا، وهذا ما كنت اعانيه بفترة ليست ببعيدة منذ زواجي الذي دخل عامه الخامس عشر، في احد الايام اتبعت مفهوم التسامح والعفو، ان استسلم لا لضعفي او خوف مني، بل لانهاء هذه المشاكل التي قد تحطم عائلتي، لذلك بمفهوم الاقارب فزوجتي هي المسيطرة.

فقد السيطرة

وبالرغم من صفات الرجل العديدة، الا هناك مفردة غير مستساغة للرجال بشكل كبير، وهذا ما بدأ به الحاج عدنان العلياوي (54 عاما) عندما سالناه عن رؤية المجتمع في هذا الزمن للرجل الذي يفقد السيطرة على زوجته، ليختصرها بكلمة واحدة "خيخة". يكمل الحاج حديثة ويضيف "ان هناك بعض الرجال ممن يولون قراراتهم للزوجاتهم، ليس كانني لا اوافق على مشاركة الزوجة لكل شيء، الا ان الزوجة تبقى امراة وهي

ما المانع اذا اتفق الزوجان، او حتى اذا وافق الزوج على راي زوجته او اقتراحاتها، فهل يعتبر هذا الشيء معيب عند البعض، ولكي لا نؤطر الظاهرة بشكل اخر، هناك بعض الزوجات من يغلفن موافقة الزوج بقناع الطاعة او الاستسلام، ومنها انتشرت لتطغى على بعض الازواج المتفقين لتعكر صفوا حياتهم الزوجية

في العادة تغلبها مشاعرها في القرارات المصيرية، لذلك كان الرجل بسيطا في تفكيره وقويا بفعله ليحقق انتفاع العائلة واستمرارها، الا ان هناك رجالا يتم السيطر عليهم من قبل زوجاتهم بشكل غريب، فهو يوافق على كل ماتقوم به، ويفعل كل ماتريد حتى لو كان الامر خاطئا.

علي سلمان (33 عاما) هو الاخر قد التصقت به هذه المفردة من قبل اصدقائه، فهو يرفض في بعض الاحيان الخروج معهم والسهر لوقت متاخر، سلمان يبين ان "الامر لايتعلق بسيطرة الزوجة، ولكن احترام العلاقة الزوجية واجب يجب على الجميع الالتزام به". موضحاً "لقد بدأ الامر كمزحة ولكن بعد زمن واجهت كل من ينبزني بهذه المفردة بكل قوة وقلت له: "اخر مرة اسمعك تتدخل باموري الخاصة!.

المسببات

وفي ظل هذه الاتهامات التي تهدف الى تدمير الاسر يطل علينا الباحث الاجتماعي ارشد الساعدي ليعطينا مفهوما عن هذه الظاهرة ويبين "ان هذه الظاهرة متجذرة منذ قديم الزمان، فالمرأة عندما تكون لها الكلمة المطلقة في الاسرة يعطي ذلك نظرة خاطئة لشخصية الرجل في منزله، حتى ان هناك جملا قد ارتبطت بهذا المفهوم مثل "كلمة الام مسموعة"، "يمشي بحجي مرته"، "يخاف من مرته"، وكل تلك الامور لها ترجمتها المغايرة، فما المانع اذا اتفق الزوجان، او حتى اذا وافق الزوج على راي زوجته او اقتراحاتها، فهل يعدُّ هذا الشيء معيبا عند البعض، ولكي لا نؤطر الظاهرة بشكل اخر، هناك بعض الزوجات من يغلفن موافقة الزوج بقناع الطاعة او الاستسلام، ومنها انتشرت لتطغى على بعض الازواج المتفقين لتعكر صفو حياتهم الزوجية.

ويؤكد الساعدي "ان لكل فعل ردة فعل، وان كانت المراة متصالحة مع نفسها وزوجها في علاقتهما الزوجية، سوف تختفي هذه الظاهرة حتما، ولا تتاثر بالعوامل الخارجية والتدخلات التي تاتي من خارج المنزل، لذلك فلكل شخص في الاسرة له منزلته ومقامه وكرامته التي اذ مست بسوء سوف تهدم العائلة وتضيع الاسر، وان كان هناك داع للسيطرة، فلا بد ان تكون بحب واتزان.

حفاظا على التقاليد

الملابس الممزقة..

اذواق لاترتقي للحسابات المجتمعية

للقوارير

من الظواهر الغريبة والدخيلة على مجتمعنا والتي ما تزال تصدمنا بها حضارة هذا الزمان؛ حضارة التنصل من القيود الدينية، والعادات الاجتماعية، حضارة التحليق في تلبية رغبات الذات ، تحت شعار الحرية الفردية.

إنها ارتداءالملابس الممزقة، التي ضجت بها الأسواق، وتأذت منها النفوس والعيون، تقليدا" لمشاهير الغناء والرياضة ، غير آبهين بتعاليم ديننا الحنيف في اللباس، ولا بتقاليد مجتمعاتنا الإسلامية المحافظة، ولا بأنظار الناس الذين تشمئز نفوسهم من هذه الصيحات العجيبة، والموضات الغريبة التي تريد أن تثيرعلى ما تعارف عليه الناس، وترتد عما ألفوه من ثوب الحشمة والوقار، ولباس العفة والستر.

فالأمر ليست له علاقة بالتعليم أو الثقافة أو الدين أو حتى بالعادات والتقاليد، لكن الذوق العام اختلف للأسوأ، وهؤلاء الشباب يلهثون وراء الموضة والتقاليع ويعتقدون أن هذا هو التميز والقيمة، بعكس الماضى الذى كان الجميع يعلم أن الشعور بالقيمة يكمن فى التفوق الدراسي أو جمال الشخصية أو التميز فى الأخلاق، وللأسف تم فقدان كل هذه المعايير لتكون سببا من أسباب التميز، فبدأ هؤلاء الشباب فى رحلة بحث عن أشياء يجدون فيها التميز من وجهة نظرهم الخاصة.

دور الآباء

أستاذة علم الاجتماع (سمية العلي) التدريسية في الكلية التربوية قالت: الحل أن يبحث هؤلاء الشباب فى أنفسهم عن قيمة أو شعور بالتميز أو شئ إيجابى، بالإضافة إلى إعادة معايير التقييم لدينا ولا نلهث وراء أشياء لا تشبهنا، وتابعت: دور الأباء هام فى بث شعور داخلى لدى هؤلاء الشباب بأهميتهم ومساعدتهم فى بناء أنفسهم والبحث عن مستقبلهم، وليس فقط بالاكتفاء بالصرف ببزخ دون أدنى توجيه لهم. وطالبت العلي آباء هؤلاء الشباب بإعلان حالة التمرد العام داخل المنازل وإعادة الحسابات الأسرية والمجتمعية من جديد، مؤكدة أنه كلما تقبل المجتمع لمثل هذه التقاليعات، كلما زادت، وتطل علينا كل يوم بجديد، مثل تقليعات قصات الشعر والبنطلونات الشارل ستون وتسقيط البناطيل لدى الشباب.

تشتت الهوية

أستاذ علم نفس الدكتور قاسم الصالحي بين: الملابس الممزقة دليل على "تشتت الهوية" والفراغ لدى الشباب، وأن عصر المعلومات والإنترنت هو سبب انتقال مثل هذه الظواهر لدينا بسرعة البرق، وأن الفئة العمرية للشباب بحد أوسط 15 عاما، يكون لديهم مايسمى بـ"تشتت فى الهوية"، أى عدم إدراك هؤلاء الشباب لهويتهم من هم؟؟، ومايفعلون ومايريدون؟؟ ويكونون فى حالة تخبط، ولا تستطيع الهوية ان تستقر قبل العشرينات، مع مراعاة الفروق الفردية لكل شخص، حيث من الممكن أن تتأخر او تتقدم.

الملابس الممزقة دليل "تشتت الهوية" والفراغ لدى الشباب، وأن عصر المعلومات والإنترنت هو سبب انتقال مثل هذه الظواهر لدينا بسرعة البرق، وأن الفئة العمرية للشباب بحد أوسط 15 عاما، يكون لديهم مايسمى بـ"تشتت فى الهوية"، أى عدم إدراك هؤلاء الشباب لهويتهم من هم؟؟ ومايفعلون ومايريدون؟؟

مشيرا الى أن هذا السن هو سن التطرف والخروج عن المألوف والأفعال الغريبة، للفت الانتباه وعدم شعورهم بأهميتهم، وعدم انتباه من حولهم لهم ، وإحساسهم بإنهم ليست لديهم قيمه فى الحياة، وغير منتجين، وما يزالون "عالة" على المجتمع، بالإضافة إلى الفراغ الذى يسيطر عليهم، كما أن تدهور التعليم فى البلد، وإنحدار المدارس والجامعات لابد أن تكون نتيجته أن ينشأ هذا الجيل من الشباب وهو نتيجة الإهمال.

وعليه يكون دور الآباء هاما فى بث شعور داخلى لدى هؤلاء الشباب بأهميتهم والتركيز على الطابع الديني الاسلامي الذي لن يرضى بالسلوكيات غير المتزنة والتي تسيء لقيمة الفرد، وان يشدوا على اولادهم وتثقيفهم اجتماعيا" في اهمية وقيمة الشخصية العربية والعراقية بالذات والتي نعتز بها ولها اسلوبها وحياتها في التقاليد والعادات الموزونة.

يعبر عن هويتها وعراقتها

الجرغد والفوطة.. غطاء الرأس المهيب

سعاد البياتي

لانقاش في ان غطاء الرأس او مايعرف بالفوطة او الجرغد هو من مكملات المرأة العراقية كبيرة السن، والتي ترتديه بفخر وقناعة وتحرص على ذلك لتكتمل هيأتها وتكشف عن بيئتها المحافظة ، ففي اغلب المحافظات يكون حاضرا وملزما لارتدائه في الاوقات كافة، وتتزين المرأة به حينما تبلغ العمر المناسب، وله ميزة وخاصية تراثية اصيلة محتفظة بها نساؤنا الى الآن!.

تسمية

جرغـد أو چرغد غطاء رأس نسـائي من الملابـس التقليدية في العراق. ويسـميه البعض الشـيلة أو العصابة التي تلف الرأس، وهو وشـاح مصنوع من قماش ناعم عادة يكون لونه بنيا أوأسود أو أزرق أو أي لون غامق آخر ما تزال تلبسـه النساء كبيرات السن في المناسبات أو الزيارات أو الصلاة.

اعتزاز

اكثر الالوان الشـائعة له (الابيض او الاسود).. مصنوع من عدة خامات.. منها القطنية وتكون باردة في فصل الصيف.. ومنها (البريسـم) الحرير.. وهـي غالية الثمن.. تلبس في المناسـبات (افراح واحزان) وتعتز بها المـرأة وتفتخر انها ترتدي هذا النوع من القماش كغطاء للرأس.

والجرغد يكون عادة لونه اسـود.. وهنالـك الجرغد الا حمر الذي يخالطه السـواد.. والجرغد الازرق الغامق.. وهناك نوعية ممتازة تعرف بـ(كسـروان).. مصنوعة مـن الحرير الاسـود.. واطرافها تتدلى منها شرارشـيب سود.. تلبس على الرأس.. ويكون الجرغد شـكلها مربعا وتثنى لتشكل مثلثا.. توضع على الراس وتغطي الجبيـن.. وتعقد مـن الامام.. بحيـث تتدلى الشراشـيب على الجبين.. ثم يلبس فوقها (الفوطة).. اما بالنسبة للجرغد بلونيه الا حمر والازرق الداكنين والمشوبين بالسواد فلبسهما على الرأس يختلف عن لبس الجرغد الاسـود اللماع ابو الشراشيب حيث يتم لبسهما بشكل هرمي على الرأس.

العصبة

وهـي مكملة للجرغد وتتكـون من قطعة قماش سـوداء اللون، تكـون اصغر حجما مـن الجرغد.. يعصب بها الـرأس وكثيرا ما تلبـس داخل البيـت لوحدها.. وتغطي الرأس مـن فوق فقط..

تحتفظ جداتنا وامهاتنا بكل تفاصيل التراث والتقاليد والعادات التي يعدنها كنزا ثمينا لايمكن التفريط به، بل ويحكين لبناتهن واحفادهن عن قيمة الجرغد والفوطة وعن اعتزازهن في شرائه من مصادره ومصانعه الموثوقة لان فيه هويتهن العربية الاصيلة التي لم ولن تندثر مهما طال الزمن وتغير

وكثيرا ما تظهر الجدائل بلونها الاشـيب او المصبوغة بالحناء .. وقد اعتادت بعض عجائزنا لبس هذه العصبة داخل البيت عند الشعور بالصداع لانها تخفف منه بعض الشيء.

هوية واصالة

من هنا تحتفظ جداتنا وامهاتنا بكل تفاصيل التراث والتقاليد والعـادات التـي يعدنها كنزا ثمينـا لايمكن التفريـط به، بل ويحكيـن لبناتهن واحفادهن عـن قيمة الجرغـد والفوطة وعن اعتزازهن في شـرائه من مصادره ومصانعـه الموثوقة لان فيه هويتهـن العربية الاصيلة التي لم ولـن تندثر مهما طال الزمن وتغير.

وكم نرى صورا حية عن نساء الماضي اللواتي يرتدين الجرغد الى الان وهن في كامل جمالهن رغم تقدم العمر، فلم أر صورة لأمي وهي دونه اوتخلعه في اوقات الراحة والاسترخاء، فكل اوقاتها يتزين رأسـها بـه، وتخجل احيانا كثيرة حينما تتهيأ لتمشـيط شـعرها وهو ملقى امامها تتسارع في ذلك كي ترتديه دون ان ينظر اليها احدنا، فالخجل صفة لديهن وليس عيبا من شيء..

رحـم الله جداتنا وامهاتنا وهن قد احتفظن بالحجاب وبالسـتر طوال حياتهن .

تفاصيل لا تنتمي اليها

في موج الاهتمام بالتفاصيل تجد من تغرقه الحيرة في التعامل مع عالم التدقيق الذي يبدو في وهلته الأولى شهيا ثم يغدو قيدًا واجب الانصياع تمجّه الأعماق وتمجده الظواهر، مَن تمسكَ به تبادلَ الفقد وعلا على بحر ذاته زبدا مُهدى للتلاشي دون ذكر!.

استوقفتني عبارة تكررتْ على علاقتي وصديقتي (كيف لم تحدث بينكما مشكلة خلال تسع سنوات)، أوعزنا الأمر في بادئه للاشتراك الفكري والعاطفي بيننا ثم ما لبثنا أن أشارَ علينا أحدهم (ولا حتى خلاف عند عدم الرد على مكالمة)، لم يكن السؤال مضحكا بقدر طريقة التفكير به، أتُهد العلاقات لمثل هذا!.

لم نجعل لسيطرة التفاصيل الموضوعة والمحددة من قبل المجتمع الحديث أن ترمي شباكها علينا، فالتأخر بالرد، أو سعر الهدايا، وأنانية التملك، والمفاجآت والغيرة غير المنطقية وغيرها من محددات الصداقة الناجحة ظاهرا، لم تكن ضمن اهتمامنا بل كنا نفرض ذكرياتنا على التفاصيل ونصنعها ببصمتنا الخاصة لتتفرد بنكهتها وتثبت وجودها في أعماقنا حتى غدتْ متينة، لا يلوحها سوء الفهم والتذمر، لم نغص في خصوصياتنا بقدر ما غصنا في خصيصاتنا وبذلك وصلنا الى التفاهم المطلوب في كل العلاقات.

اليوم في ظل مواقع التواصل أصبحتْ العلاقات جميعها مشروطة بالتفاصيل التي يحددها المشاهير فتغيرتْ طرائق التعبير عن المشاعر والاهتمام والا حتواء والأمومة من المعنى الى الخواء، فباتتْ تفتقد الى صدقها المقيد بالنشر!.

ففساد العلاقات الا جتماعية اليوم أحد أسبابه المباشرة هو الاهتمام بتفاصيل لا تنتمي الى التفاصيل الحقيقة التي من المفترض أن تُبنى عليها، ولو بحثنا عن العوائل الأكثر استقرارا أو الصداقات الأطول عمرا، وجدناها تتجاوز هذه الشكليات وتبنى بالمواقف الحقيقية مستمدة قوانينها من مبادئ القرآن الكريم والأحاديث الشريفة وأفعال النبي وآله وتصرفات ذوي العقول والحسن من الموروث.

فساد العلاقات الاجتماعية اليوم أحد أسبابه المباشرة هو الاهتمام بتفاصيل لا تنتمي الى التفاصيل الحقيقية التي من المفترض أن تُبنى عليها، ولو بحثنا عن العوائل الأكثر استقرارا أو الصداقات الأطول عمرا، وجدناها تتجاوز هذه الشكليات وتبنى بالمواقف الحقيقية

ضمياء العوادي

عدوانية الطفل.. بكاء وعصيان وصراخ

سرور العلي

تعتري بعض الأطفال أحيانا نوبات غضب، وهياج وبكاء وصراخ، وعناد وعصيان شديد، وهو سلوك عدواني ومرحلة يمر بها كل طفل، وتتساءل فاطمة حسن عن عدوانية طفلها، وأنانيته في التعامل، وسلوكه في تحطيم ألعابه، وخوفها من استمرار حالته؟ .

التربوية ليلى كريم بينت:" يتصف هؤلاء الأطفال بأنهم سريعو الغضب، والقسوة في التعامل، ومتقلبو المزاج، والاندفاعية والتصرفات السلبية إتجاه الآخرين، وقيامهم بانفعالات مختلفة، كما أن من بعض الأخطاء الشائعة هو تشجيع بعض الأسر أطفالها على القيام بالسلوك العدواني، كدفاع عن النفس.

أسباب

وعادة ما يكون له اسبابه كما توضحها اخصائية الأسرة والطفل وسن أحمد إذ تقول: "يلجأ الطفل لهذا النوع من السلوك، لشعوره بالأحباط وعدم تحقيق رغباته، وتفضيل طفل آخر في الأسرة عليه، بخاصة إذا كان هناك مولود جديد، وشعوره الدائم بالحرمان، ونقص الحب والعاطفة لديه، وقد يكون مقلدا لأحد الكبار ممن يمارسون السلوك نفسه أمام الطفل، أو تدهور الوضع الصحي للطفل وفقدانه لأعصابه، والأفراط بتدليله من قبل والديه، مما يجعله كثير الطلبات والحاجات، ويرغب بتنفيذها على الفور، كما أن التفكك

الأسـري والخلافات الزوجية لها دور أيضاً، وشعور الطفل بالعجز والنقـص، لاسـيما إذا كان يعاني من تشـوه خلقـي أو عاهة، مما يفقده ثقته بنفسـه، وتظهر لديه بشـكل نوبات غضب، وتعرضه للإهانة والتوبيخ والأهمال.

وتشـمل الأسـباب الأخـرى الكبت الـذي يعاني منـه الطفل، وعدم تلبية حاجاته الأساسـية، وعدم اعطائه الحرية وشـعوره بالتقيـد، ولا يعبر عـن آرائه، ومعاملة أسـرته له التي تتسـم بالعصبية والتشدد، ومشاهدة الطفل محتوى عنيفا وعدوانيا من خلال التلفـاز او مقاطع الفيديو على اجهزة الهواتف المحمولة، وممارسـة الوالديـن للعنف علـى الطفل غير مدركيـن خطورة الأمر، ونتائجه السـلبية مستقبلا على حياة أطفالهم وصحتهم النفسـية، كما أن المدرسـة تلعـب دوراً في حيـاة الطفل، وما تتضمنه من مشاجرات ونزاع بين التلاميذ، وقيامه بتقليد أقرانه.

أصناف

وأضافـت "صنف علماء النفس عداء الطفل إلى عدوانية ذاتية، وهو قيام الطفل بإيذاء نفسه، كحرق يده او جرحها او ركل رأسه في جدار، او سـقوطه من السلالم، وعدوانية رشيدة، وهي تفريغ ما بداخله من سـلبية بطرائق إيجابية، كممارسته هواية الرسم او العزف، او ممارسـة الرياضة ليتجنب التوتر والملل، وعدوانية

> من الضروري أن تتفهم الأسرة الطفل الذي يمر بتلك المرحلة ومتغيراتها، والقيام بعدة خطوات لأخراج الطفل من هذا الوضع، من خلال قضاء أوقات ممتعة معه، ومشاركة اهتماماته، وهواياته المفضلة وانشطته التي يحب أن يمارسها، ومنحه الحب والدفء الأسري، وتوفير له كل وسائل الراحة واللعب

> صنف علماء النفس عداء الطفل إلى عدوانية ذاتية، وهو قيام الطفل بإيذاء نفسه، كحرق يده او جرحها او ركل رأسه في جدار، او سقوطه من السلالم، وعدوانية رشيدة، وهي تفريغ ما بداخله من سلبية بطرائق إيجابية، كممارسته هواية الرسم او العزف، او ممارسة الرياضة ليتجنب التوتر والملل

نحـو الآخريـن، وهـي اخطرهـا بسـبب إيـذاء الطفـل للآخرين سـواء كان لفظيا بالكلمات الجارحـة، والألفاظ النابية والتنمـر والسـخرية، أو جسـدياً كالضـرب والـركل، او تحطيم الممتلـكات والأغراض والأثـاث والألعاب، وضـرب الحيوانات بغـرض الانتقام ولفـت الانتباه، كما أن هذا السـلوك يختلف بيـن الذكر، والأناث اللواتي يفضلن عـادة في أوقات الغضب الانعزال والبكاء فقط.

معالجة وتعديل

أما عن معالجة هذا السـلوك فأشارت أحمد إلى أن من الضروري أن تتفهم الأسـرة الطفل الذي يمر بتلـك المرحلة ومتغيراتها، والقيـام بعدة خطوات لا خراج الطفل من هذا الوضع، من خلال قضـاء أوقات ممتعـة معه، ومشـاركة اهتماماتـه، وهواياته المفضلة وانشطته التي يحب أن يمارسها، ومنحه الحب والدفء الأسري، وتوفير له كل وسائل الراحة واللعب، واكتشاف هواياته ومواهبه التي تساعده على تجنب العدوانية، والحذر من معاقبة الطفل وإيذائـه، وأن يكون هناك عقاب وثـواب في آن واحد، وتتـم معاقبته معنويا عن طريق تقديـم له النصائح، وتنبيهه على الخطأ الذي قام به، وتعليمه مسـاعدة الآخر، ومد يد العون له، وأن يكـون طفلا اجتماعياً، وعزله عـن البيئة العدائية، ومن المهم ابتعاد الوالدين عن القسـوة والغضب، والسلوك الصارم في تعاملهم مع الطفل، واستشـارة المختصين النفسـيين في حالة تكرار السلوك العدائي لدى طفلهم.

محور تصوير الطعام والمأكولات

عدسة/ إيمان جبر

دور رقابي مفقود

لا أنسى اليوم الذي شاهدت فيه والدتي وهي تمزق الملابس المدرسية الجديدة لأختي طالبة المتوسطة قبل موعد ذهابها الى المدرسة بدقائق احتجاجا على عدم احتشامها ولكونها ضيقة لا تناسب فتاة مثلها في طور المراهقة فحرمت في ذلك اليوم من الدوام المدرسي.

هذا الموقف لا يكاد يفارق ذاكرتي رغم هذه السنوات الطويلة وانا اشاهد بعض فتيات اليوم بملابس تكشف أكثر مما تستر وامام انظار ليس الام فقط بل الاب والاخ وكافة افراد العائلة في زمن أصبح فيه التبرج و الابتذال داء يهدد المجتمع و رمز من رموز الحداثة والرقي والثقافة.

والجوهرة التي كانت مخبأة في صندوق الحشمة داخل عباءتها السوداء خرجت من صندوق العادات والتقاليد واصبحت تماشي احدث صراعات الموضة من ملابس ممزقة ضيقة وبالوان فاقعة لا تستر الناظرين في هجمة مدروسة الهدف منها تخريب ذائقة الشعب ودعوة للتحرر من براثن مبادئ وقيم دينية ومجتمعية أصيلة وضربها عرض الحائط فاصبحنا نرى الكاسيات العاريات المائلات المميلات في كل مكان.

في وقت كانت فيه كلمة (سفور) تطلق على كل من كانت لا ترتدي العباءة التقليدية حتى وان كانت ترتدي اكثر الملابس حشمة و وقارا، هذه الكلمة التي اختفت من قاموس النساء هذه الايام وحلت محلها مفردة (متبرجة) التي قد تظلم احيانا ازاء ما نشاهده في الشارع من ازياء تثير استهجان كل من يملك في قلبه ذرة ايمان.

في عهود مضت كانت الام تنصح وتمنع وتزجر وتراقب وتتدخل في كل صغيرة وكبيرة فيما يتعلق بتربية البنات وقيافتهن ولا تساوم على ذلك قيد أنملة فالتربية وكما يقال دائما أعز من الولد اما بعض امهات اليوم ونقول (بعض) فقد غاب دورهن الرقابي وتخلين عن حرصهن الديني الذي فرضته عليهن السماء كما لم تعد المدرسة الكبيرة التي عهدناها سابقا بل أصبحت تلميذة كسولة تنصاع لرغبة الابناء وتماشي الموضة حتى وصل الامر الى ان البعض منهن اصبحت بحاجة الى من ينصحها ويراقب ما تلبس ويصحح ايضا بعض مفاهيمها الحديثة الخاطئة ومنها ان الحرية الشخصية والتطور لا تعني الابتذال ابدا .

في وقت كانت فيه كلمة (سفور) تطلق على كل من كانت لا ترتدي العباءة التقليدية حتى وان كانت ترتدي اكثر الملابس حشمة و وقارا، هذه الكلمة التي اختفت من قاموس النساء هذه الايام وحلت محلها مفردة (متبرجة) التي قد تظلم احيانا ازاء ما نشاهده في الشارع من ازياء

ساجدة ناهي

LLQ WAREER
للقوارير

الطفل الوحيد .. مسؤوليات وتحديات

ملف العدد

الطفل الوحيد..
مسؤوليات وتحديات

للقوارير

قد تبدو للوهلة الأولى تربية طفل وحيد، أسهل بكثير من تربية عدد من الأطفال؛ لكونه طفلا واحدا، فالمشكلات والتحديات التربوية التي سيواجهها الوالدان، ستكون في أضيق نطاق. غير أن الواقع مختلف تماماً، فتربية الطفل الوحيد تواجه عدداً من التحديات والصعوبات والمسؤوليات الوالدية ما يفوق التربية العادية؛ لأن الأبناء داخل البيئة الأسرية يساهمون بإثراء العملية التربوية، فيقدم الكبير للصغير ما تعلمه من قيم، وما تربى عليه من مبادئ بطريقة تلقائية، عن طريق القدوة أو عن طريق استنكاره للسلوك المخالف لما تربى عليه، مما يضطر الإخوة الأصغر للانصياع للجو الأسري العام.

والحديث عن التربية تحدثنا الاختصاصية في علم الاجتماع الدكتورة منال العجيلي بالقول: تغرس بذور السلوك الإيجابي، وتواجه التحديات والعقبات التربوية بأساليب تقويمية، تشمل المُربي والطفل معا. ودائماً على الوالدين تفهم أن سلوكيات أبنائهم، وخاصة إن كان طفلاً واحدًا، إنما هي انعكاس لسلوكياتهم، لذا فمن المهم تقديم القدوة الإيجابية لهم، والاهتمام بالأساليب التربوية المناسبة لأن لكل أسلوب مخرجاته السلوكية والنفسية التي تتناسب معه.

لذلك كان لابد من إبراز عدد من النقاط التي يجب مراعاتها والانتباه إليها، والتي تُمثل أبجديات في تربة الطفل الوحيد والتي من أهمها:

إن من أهم احتياجات الطفل الوحيد حسب العجيلي هي :الشعور بالانتماء الاجتماعي لأطفال في مثل عمره، واللعب والتفاعل معهم. مع تقديم الحب والإنصات والاهتمام والقبول له، من قبل الوالدين دون أدنى تدليل. بل أن يعامل ككبير، ويحاسب كطفل ليعيش طفولته دون أن ينشأ عديم المسؤولية.

ومن أبرز المشكلات والتحديات التي يواجهها الوالدان هي: محاولة تعويضه عن تفاعله مع إخوة وأخوات بالعطاء المادي؛ لإشباع هذا الجانب. غير أن العطاء المادي لا يمنحه مشاعر التعويض، بل يسوقهم لدرجات من الدلال والإفساد والعزلة؛ بينما هو بحاجة لتفاعل اجتماعي أسري، يُمكن تقديمه جانب منه بسهولة من خلال الوالدين، وتفاعلهم معه ومشاركته في الكثير من الأنشطة، بالإضافة الى تفاعله بشكل طبيعي مع الأطفال في العمره نفسه. سواء ممن له بهم صلة قرابة، أو عبر الأطفال في الحدائق والروضة إن كان قد بلغ سن الروضة.

> لتفادي المخرجات السلوكية والنفسية السلبية للطفل الوحيد على الوالدين تعويده على الاستقلالية. بمنحه مساحة كافية ليجرب بنفسه دون الخوف عليه؛ إذ إنه في الغالب ما يكون الخوف عليه مبالغاً فيه، بحيث يعيق ويضيق مساحة الحرية لديه. وهذا يربي فيه الاتكالية والخوف. كما أن المبالغة في الهدايا، وتقديم كل شيء له، دون الحاجة لفعله بنفسه، يُفسده ويعيق نموه النفسي السوي

مضيفة : فجوهر مسؤولية الوالدين في أن يكونا عناصر بديلة عن الإخوة. فإذا كانت المصاحبة الوالدية للطفل باللعب معه، وللمراهق بمصاحبته ومصادقته تحتل أهمية كبيرة في نموهم النفسي. فإن هذه الأهمية تتضاعف مع كون الطفل وحيدا، ولا يجد من يشاركه طفلاً كان أم مراهقاً. مع أهمية توفير جو مناسب لكل مرحلة من مراحل حياته، ليلعب مع أقرانه، ويتعلم التفاعل الاجتماعي السوي ويتخلص من الأنانية، كونه هو المالك الوحيد لكل ما يشتريه له الوالدان من ألعاب دون مشاركة. ويخرج أيضاً من التمركز حول ذاته، ليجد نفسه بين أصدقاء يحبون اللعب معه، وينتظرونه ليشاركهم ويشاركوه. مع تكليفه ببعض المهام الأسرية، بحسب سنه ليتعلم المسؤولية.

الاتكالية والخوف

وتبين العجيلي ذلك بالقول : لتفادي المخرجات السلوكية والنفسية السلبية للطفل الوحيد على الوالدين تعويده على الاستقلالية. بمنحه مساحة كافية ليجرب بنفسه دون الخوف عليه؛ إذ إنه في الغالب ما يكون الخوف عليه مبالغاً فيه، بحيث يعيق ويضيق مساحة الحرية لديه.

وهذا يربي فيه الاتكالية والخوف. كما أن المبالغة في الهدايا، وتقديم كل شيء له، دون الحاجة لفعله بنفسه، يُفسده ويعيق نموه النفسي السوي. وكذلك الحال إن تم منحه تحفيزاً وإطراء زائداً يوازي أسرة لها عدد من الأطفال بغية تشجيعه. إلا أن ذلك لا يمنحه التشجيع، بقدر ما يُشعره بأنه مخلوق متفرد في إبداعه وذكائه، ولذلك آثاره السلبية على مستقبله. وكذلك يمكن الحد من أنانيته بالسماح له باللعب مع أقرانه بحرية، ليتعلم التعاون والتفاعل. وأنه ليس مركز الكون كما هو يرى نفسه مركز أسرته. وأيضاً بتفاعل الوالدين مع الأسر والأهل، يتعلم أن والديه ليسا من أملاكه، وأن الحياة الطبيعية هي تفاعل مع الآخرين.

وكثيراً ما يخطئ الوالدان في جمع كل أحلامهم وأهدافهم - والتي عادة ما يوزعونها على عدد من الأبناء - في طفل واحد ليكون فريداً مثالياً في كل مجال مبدعاً في كل شيء؛ مما يصيبه ويصيبهم بالإحباط لعدم بلوغ الحد المثالي في تطلعاتهم.

اتخاذ القرار

أما من جانب الرقابة عليه: فمن المهم أن تكون رقابته في دائرة واسعة، دون أن يشعر، وأن تُترك له المساحة للاعتماد على نفسه، والعناية بذاته دون تدخل من

الوالديـن، بـل يكونـا عونـاً لـه بإرشـاده وكذلـك مسـاعدته علـى اتخـاذ قراراتـه والتفكيـر السـليم دون أخـذ القـرار عنـه. حتـى وإن أخطـأ فذلـك مجـال لتعلمـه واعتمـاده علـى نفسـه. مـع اسـتخدام أسـلوب الثـواب والعقـاب، وليـدرك أن سـلوكه محـل تقييـم ليتقبـل فكـرة أنـه كغيـره مـن الأطفـال يكافـأ عنـد اجادتـه ويعاقـب عنـد خطئـه وإلا شـب علـى كل نظـام متجاهـلاً أي قانـون. وكانـه فـوق كل قانـون، فـلا يحـق لأحـد أن يحاسـبه. والحيـاة مدرسـة فمـن لـم تُعلمـه أسـرته احتـرام القواعـد الاجتماعيـة، والتعامـل بالليـن مـع مـن حولـه؛ فسـتصدمه الحيـاة عنـد كبـره ليتعلـم درسـاً قاسـياً فيهـا.

وإن أكثـر مـا يؤثـر علـى نفسـيته: تدليـل الوالديـن والحمايـة الزائـدة؛ خوفـاً عليـه وإحسـاس الوالديـن بالحـزن أو الذنـب، كونـه طفـلاً وحيـداً ليـس لـه إخـوة كباقـي الأطفـال. ممـا يجعـل هـذه المشـاعر السـلبية تنتقـل للطفـل عـن طريقهمـا وتؤثـر عليـه. وكذلـك تعلـق الوالديـن الشـديد بـه، ومرافقتـه فـي كل مـكان، والخـوف عليـه ممـا يورثـه التعلـق والاعتمـاد عليهمـا، والخـوف مـن الانفصـال عنهمـا ممـا يؤثـر علـى تفاعلـه الاجتماعـي، ويحـد مـن قدراتـه.

بأيدينا نصنع أطفالنا

وخاصـة الوحيـد منهـم؛ فيمكـن أن نجعـل مـن وحدتـه التميـز والسـمو بيـن أقرانـه ومجتمعـه. ويمكـن أن تصنـع منـه الـذات المدللـة الأنانيـة، التـي لا يقبلهـا المجتمـع ويرفـض اعتماديتهـا.

فبنضـج التعامـل الوالـدي، يتحـدد سـلوك ونفسـية الطفـل داخـل النطـاق الأسـري. فيمكننـا أن نبـدل مشـاعر الحرمـان لديـه، بمشـاعر الاعتـزاز بأنـه أكثـر قربـاً مـن والديـه، ويمتلـك صداقتهمـا وهـي مـا يتمناهـا الكثيـر مـن الأبنـاء مـن والديهـم. فالطفـل الوحيـد ليسـت ظاهـرةً رقميـةً، إنمـا وجدانيـة فـي المقـام الأول. فكـم مـن وحيـد مبـدع بقـرب ودعـم والديـه. وكـم مـن طفـل متعـدد الإخـوة، يعيـش وحيـداً لا يجـد مـن يفهمـه أو يسـتمع لمشـكلاته فيعيـش علـى هامـش الحياة.

وجود الزوجين في نفس مكان العمل
بين مؤيد ومعارض

ساجدة ناهي

ماذا يحدث لو تواجد الزوجان في نفس مكان العمل ما هي إيجابياته وسلبياته ، هل هو موضوع ممتع و رومانسي ام انه امر يبعث على الملل والنفور ونقل للخلافات الزوجية خارج أسوار المنزل. ولحسن الحظ فرضت علي ظروف عملي ان اتعرف على الكثير من الحالات المشابهة فاستطلعت اراء مجموعة من النساء حول هذا الموضوع وما بين مؤيدة ومعارضة كانت هذه الحصيلة.

سـالي العبيدي 36 سنة قالت: لم أندم على شيء في حياتي قدر ندمـي على نقل خدماتي الى المؤسسـة التـي يعمل بها زوجي وتصورت ان الامر سـيكون ممتعـا لتواجدي معه في نفس المكان أضافة الى ما يوفره لنا من زيادة في المرتب الشهري كونه يعمل في وزارة مرموقة خلاف المرتب القليل الذي اتقاضاه من عملي في وزارة مغايـرة وفوائد اخـرى احصيناها معا الا انني لم اكن اتصور انني وضعت نفسـي في مأزق لا احسـد عليه فزوجي أصبح يعد علي أنفاسي ويحصي علي ابتسـاماتي ويتدخل في كل صغيرة وكبيرة و بدأت مشاعر الغيرة تطفو على السطح وتعمق من الفجوة بيننا.

وأسـوأ ما فـي هذا الموضـوع ان خلافاتنا اصبحت تتجاوز اسـوار المنزل وتنتقل معنا الى مكان العمل واصبح كل من هب ودب يقرأ ملامحنا عندما لا نكون على وفاق.

يرافقني كظلي

في حين علقت السيدة بتول العامري 29 عاما على هذا الموضوع وهـي حديثة العهد بالعمـل الوظيفي فقالـت: كل من يعرفني يغبطني على زواجي من زميلي في العمل كوننا تزوجنا بعد قصة حب قصيرة كما لم نسلم من نظرات الحسد التي تلاحق فتاة بين جمعـت الوظيفة والزواج في نفس السـنة الا انهـم لا يعلمون ما اعانيه من مشاعر مضطربة والملل القاتل الذي اشعر به.

فزوجي يرافقني كظلي فهو معي في كل مكان حتى عندما اذهب لزيـارة أهلي فلا مكان لكلمة اشـتياق بيننا اضافـة الى الروتين الممـل الذي اصبح يسـود حياتنـا وعدم وجـود اي خصوصية لنا فجميـع تفاصيل حياتنـا اصبحت متاحة امـام الجميع ويمكنني القول بصراحة انه انتحار بطيء واسـتنزاف للمشاعر كما اشعر ان الـكلام توقف بيننا ولا اجد في بعض الا حيـان ما اتحدث به مع زوجي لذلك اصبحت انتظر خروجه من المنزل بفارغ الصبر للتحدث مـع اهلي وصديقاتي بحرية وللهروب مـن حالة الملل الموجودة في المنزل لـذا تراودني دائما فكرة الانتقال الى مؤسسـة اخرى بحجج وذرائع مختلفة الا انني سـرعان ما اعدل عن رأيي وانا أتذكر الراتب المغري الذي سـأفقده والمميزات الا خرى والمحاسـن التي اتمتع بها جراء وجودي معه.

> بعض الدوائر الحكومية لدينا ترفض ان يعمل الزوجان في نفس مكان العمل لأسباب واعتبارات مختلفة منها ان وجود الزوجين في وظيفة واحدة يعدُّ من القضايا التي ترفضها الكثير من المؤسسات لما لهذه الخطوة من عواقب غير مرغوبة ومن اهمها ترحيل المشاكل والخلافات الزوجية الى بيئة العمل مما يؤثر على سير العمل والقدرة الانتاجية

ام يوسـف وهي ام لثلاثة أطفال كان لهـا رأي مخالف فقالت: انا بالعكس أرى الموضوع ايجابيا وانا وزوجي متفاهمان جدا و وجودي معـه فـي نفس مكان العمل زاد من الانسـجام بيننـا كما أصبح زوجي يقدر تعبي فهو يعرف ما أقاسيه من متاعب في العمل وما اعانيه من مسؤوليات البيت والاولاد والتزاماتي الروتينية في اعداد وجبات الطعام ليلا ومتابعة دروس الابناء واصبح يسـاعدني في بعـض الاعمال المنزلية كما اخذ على عاتقه مهمة تدريس اولادنا مسـاء بعد اخذه قسـطا من الراحة كما ان تواجدنا معنا وفر علي وعليه مشـاق ومشـوار توصيلي الى مكان عملي السابق الذي كان بعيـدا نوعا ما ومنذ سـنوات والحمد لله نحن علـى هذا الحال ولا توجد ايه مشاكل بيننا بل بالعكس اصبح التقارب أكثر والتفاهم افضل.

الغيرة تحكم

وصارحتني منال جاسم 33 سنة فقالت : اعترف انني غيورة جدا لذا فأن وجودي معه يشـعرني بالأمان والاطمئنان لأني أعرف مع من يلتقي ومـع من يتكلم وهو على الدوام امـام عيني فلا أهاب الخيانة ولا اخشـى على عائلتي مـن امكانية وجود امرأة اخرى قد تنافسـني على زوجي وهو بعيد عن عيني كما لا اشعر بالملل لأننا في أقسام مختلفة مع ذلك فأنا على اطلاع تام على كل تفاصيل عملـه اضافة الى وجود حسـنة اخـرى وهي اننـا كونا صداقات حميمة فـي مكان العمل واصبح لدينا اصدقاء مشـتركون و لدينا معهم علاقات عائلية قد لا نجدها في مكان اخر.

في اسـتطلاعنا القصير هذا عرفنا ان بعض الدوائر الحكومية لدينا ترفض ان يعمل الزوجان في نفس مكان العمل لأسباب واعتبارات مختلفـة اوضحها لنا اسـتاذ علم الاجتماع جاسـم الذهبي الذي قـال: ان وجود الزوجين في وظيفة واحـدة يعدُّ من القضايا التي ترفضها الكثير من المؤسسـات لما لهـذه الخطوة من عواقب غير مرغوبة ومن اهمها ترحيل المشـاكل والخلافات الزوجية الى بيئة العمل مما يؤثر على سير العمل والقدرة الانتاجية.

وهناك مؤسسات تؤيد فكرة الفصل بين الزوجين وغيرها تعارض ذلك وتصر على ان سلبيات وجودهما معا اكثر من ايجابياته بناء على تقارير الاداء الوظيفي التي تسـجل بصـورة دورية حول أداء الموظفيـن حيـث يقول المعارضـون ان وجود الزوجـة في نفس الوظيفة والمكان يجعلها صاحبة القرار على اعتبار ان الزوج لا يريد ان تغضب عليه بالتالي يكون مضطرا للاسـتجابة لها بدافع عدم اثارة المشـكلات معها اضافة الى ما يسـببه هـذا الموضوع من اشتعال مشاعر الغيرة بين الطرفين.

فيما يذهب المؤيدون لهذه الفكرة ان وجود الزوجين معا يجعلهما يعينـان بعضهما البعض للانتهاء مـن المهام الموكلة لأي منهما ويؤدي مع الوقت لمعدلات انجاز مرتفعة في العمل ومن ثم سهولة الترقي الوظيفي ما يعود بالنفع على الاسـرة واسباب اخرى كثيرة تدخلنـا في متاهات الحياة الزوجيـة وصعوبات العمل الوظيفي و أعتقـد ان المرأة الذكية هي من تسـتطيع تحقيق هذه المعادلة الصعبة.

سرقة الحقوق الفكرية..
لصوص يتنكرون بزي المثقفين!

إيمان كاظم

كانت تجلس قربي حينما سردت لي أحداث سرقة قصتها... ففي ذلك اليوم كنا نناقش موضوع سرقة الحقوق الفكرية وجرائم النشر, إذ يعتبر هذا الأمر من الأحاديث الدسمة لجمع الكُتَّاب؛ فقد انتشرت في الآونة الأخيرة سرقة النصوص بمختلف أجناسها الأدبية بسبب غياب الرقابة على منصات التواصل الاجتماعي التي أصبحت إحدى أهم وسائل النشر في وقتنا الحالي, وبالتأكيد فإن عملية السطو الفكري لا تتطلب سوى نسخ ولصق وحذف اسم الناشر الحقيقي ونسب النص لدخيل على الثقافة لا يدرك إن مسألة اكتشافه رُبَّما تكون أسهل من عملية استيلائه على المنشورات.

ملامح القانون

هنـاك 53 مـادة قانونية تحمي حقوق التأليف والنشـر لضمان السـلامة الفكرية والأدبية ومنع أي عمليات سرقة أو انتهاك في القانـون العراقي, وتعرف حقوق النشـر بأنها حـق قانوني تم إنشـاؤه وفقا لقانون كل بلد يمنـح صاحب العمل الأصلي الحق الحصري لاسـتخدامه وتوزيعـه, كما تعد حقوق التأليف والنشـر حقوقـا إقليميـة, الأمر الذي يعنـي إنها لا تتجـاوز أراضي ولاية قضائيـة محددة, في حيـن ان العديد من جوانب حقوق النشـر الوطنية تكون موحدة من خلال الاتفاقات الدولية لحقوق النشـر, وتختلف هذه القوانين حسـب كل بلد, وكان للنشـر الإلكتروني دور كبير في زيادة السـرقات الفكرية بسبب ضعف القوانين في هذه الفترة مثلا نقول بداية انتشـار التقنية في العالم فضلا عن انخفـاض معدل مبيعات المنتجات التقنية من الملاك؛ لذلك من المهم ضمان حق المؤلف والحدث من عبث مسـتخدمي التقنيات الحديثة بالإجراءات القانونية الحازمة.

تجارب الكُتَّاب

الكاتبـة جنان الهلالـي: "فعلا هي مشـكلة كبيرة يقـع أمامها الكاتب, والمُحير انه لا يسـتطيع فعل شيء, سأنقل لكِ تجربتي؛ سـنة ٢٠١٩ نشـرت لي قصة قصيـرة على موقع بشـرى حياة التابعـة لجمعية المودة والازدهار النسـوية, وبعد عام من النشـر تفاجأت وأنا اتصفح مواقـع اليوتيوب إن قصتي أُعدت بطريقة فيديو تمثيلي كارتوني لإحدى المواقع, والقصة كاملة الفرق جدا بسـيط أنا تكلمت انها اخذت العلاج من شـيخ منجـم، وهو غيّر الفكرة إلى اسـتلام العلاج من صيدلاني، حتى لم أحفظ الفيديو وسط دهشتي واسـتغرابي؛ القصة كانت حكمة شيخ انجتها من النار.

الكاتبة ظلال الموسـوي: "انا تعرضت إلى سرقة الفكرة... شاركت في مسـابقة للومضة القصصية في رابطة عربية وفازت بالمركز الأول وتم الإعلان عنها ونشـرها في الرابطة بشكل رسمي, وبعد يوميـن لا حظت إن أحد الأعضاء نشـر ومضـة قصصية بالفكرة ذاتها مع تغيير بسيط فقط بالكلمات.

وكانت الومضة :

(ضِيزَى)

جمعتهم وثيقة الولادة؛ فرقتهم الوصية.

وكتب ذلك الشخص وهو من دولة أخرى:

(ميراث).

جمعتهم الأبوة والأمومة؛ فرقهم الميراث.

وفي الحقيقة لم أتخذ أي إجراء ولم أنوه حتى, بلحاظ إنه نشـرها من خلال التعليقات بعد يومين من مشاركتي وعلى المنشور ذاته ومسـتمر بالتعليق لتأكيد مشـاركته, وهو ما يدعوني للاستغراب على الجرأة والتطاول من قبل بعض الأشخاص الذين يظنون إن ما يقومون به نوع من أنواع الدهاء ويجعلهم في مصاف المثقفين.

الناقـد الدكتور عمار الياسـري: "في الحقيقة نصـادف يوميًا هذا النـوع من السـرقات التي قد يبررها بعضهم على إنها مشـاركة بدواعـي الإعجاب فـي النص؛ ولكن هـذا الأمر بعيـد عن فكرة الاقتباس والمشـاركة لأن رفع اسم الكاتب من النص هو ما نطلق عليه بالسـرقة الأدبيـة, فنحن نقتبس يوميًا كثيـرًا من العبارات والنصوص لأهم الكُتَّاب ولكن مع التنويه على إنها مقتبسة حتى لو كانت العبارة شـائعة ومعروفة, فهـذه حقوق وملكية فكرية كيف يمكن لشـخص أن يُصّنف نفسه مثقفًا ويتطاول على فكرة وينسبها لنفسه؟.

أتساءل هل يشعر بالفخر حتى لو تلقى مدحًا أو إطراء وهميًا!.

ومن الشـواهد التي تحضرني؛ ومضة شـعرية كتبتها الشـاعرة شـيماء العلي (إذا رأيت البياض قد لاح في شـعرك__ فأعلم إن الأمنيات لبسـت أكفانها) وجدتها في عشـرات المواقع بأسماء مختلفة وبتواريخ تعقب تاريخ نشـرها بمدة, ومع يقيني بإبداع العلـي ألا إننـي لا أزال مندهشًـا ولا أجد أي مسـوغ للتعامل مع النصوص الاسـتثنائية بالسـطو عليها في حيـن توجد خيارات الإعجاب والمشاركة والاقتباس".

كيفية إدارة مشاعر الأطفال

المدربة شاه زنان سقلاوي..

رسائل جاذبة للاسرة

حوار/ ضمياء العوادي

يعاني الأطفال من مشاعر معقدة مثلهم مثل البالغين، فقد يشعرون بالإحباط، والحماس، والحزن، والعصبية، والغيرة، والخوف، والقلق، والغضب، والإحراج، لكن لا يملكون المفردات للتعبير عن شعورهم، وبدلا من ذلك فهم ينقلون مشاعرهم بطرائق أخرى، إذ يمكن للأطفال التعبير عن مشاعرهم من خلال تعابير الوجه، ومن خلال أجسادهم وسلوكهم ولعبهم، وفي بعض الأحيان قد يتصرفون بمشاعرهم بطرائق جسدية غير لائقة، لذلك فهم، ومن لحظة ولادة الأطفال، يبدؤون في تعلم المهارات العاطفية ، إذ يلعب الوالدان دورا هاما في مساعدتهم على فهم مشاعرهم وسلوكياتهم.

في حوارنا لهذا العدد سيسلط الضوء على هذا الموضوع مع المدربة والكاتبة شاه زنان سقلاوي .

*هل حساسية الطفل وراثية أم مكتسبة؟

يمكن الإجابة مثلما متعارف أن الطفل كصفحة بيضاء يملي عليها مجتمعه مجموعة من الصفات والسلوكيات، بعض الأطفال من الأنماط الحساسة وليس جميعهم، وهذا النمط يتضح بعد مدة وجيزة خصوصا مع التعامل الخاطئ تتثبتْ بعض الصفات كردة فعل طبيعية في بادئ الأمر ثم تتفاقم لتكون صفة ثابتة عند الطفل، فالصراخ، والضرب، والتنمر، استخدام الألفاظ الجارحة معه تعطي نتائج سلبية مثل العناد والكذب وصراخه المتكرر أو بكاء ومنهم من تصبح لديه عزلة اجتماعية فكتمانه لمشاعره الطبيعية واستخدامه مشاعر ردود الأفعال يضع حاجزا بين وبين أفراد عائلته وحتى مجتمعه أحيانا فنحن بتعاملنا غير المدروس ممكن أن نلقي الطفل في دوامة صراع بين فطرته التي ترفض ما يقوم به وبين ما يريد أن يقوم به كنوع من رد الاعتبار الى نفسه وبهذا ففرط حساسيته أو تحوله الى كتلة جليد هو نتاج طبيعي للتعامل معه بطريقة خاطئة، خاصة مع تقدمه بالعمر واقترابه من مرحلة المراهقة والتي عادة يبرز نفسه بها عاطفيا، ومع عدم فهم محيطه لمتطلبات هذه الفترة والتعامل معه مرة كطفل وأخرى مراهق وغيرها ما يثبت عنده بعض الصفات ويمحو غيرها.

*كيف ممكن المحافظة على موازنة مشاعر الطفل؟

من المهم جدا أن يتلقى الطفل تربيته من مصدر واحد ألا وهم العائلة فاستقرار الوالدين واتفاقهما على إدارة التربية والتعامل معه، فتعدد مصادر التربية وتلقيه التعليمات منها ممكن أن تجعله يميل الى الكف الذي يلائم رفاهيته، وبالتالي أي جهة تعارض رغباته سيبدي تجاهها ردودا عكسية، فضلا عن التعلم بالنموذج الذي يعد الأسلوب الأكثر فعالية في استجابة الطفل له، فالأم التي ترفع صوتها على أبنائها من البديهي أن يكون لديها طفل عصبي وكاذب ومعاند، والعكس غالبا صحيح، فكيفما تكون الأم يكون الطفل لأنه يتلقى منها أولا أغلب تصرفاته وصفاته وطرائق التعامل مع الآخرين، كما إن استشارة الطفل ببعض المواقف يثبتْ شخصيته ويعطيه ثقة بالتعامل مع نفسه والآخرين، وتستطيع الأم أن تستعين بمواقف افتراضية (لو حصل هذا الأمر كيف ممكن أن أتصرف)، خصوصا اذا استعانت ببعض سلوكياته الخاطئة (لو رأيت طفلا يقوم بهذا الأمر ماذا تفعل له) وغيرها من المواقف، كما من الضروري أن تعقد الأم حوارات حقيقة أو مختلقة مع الطفل هذه العملية تكسبه مهارة لغوية ومهارة في إدارة الحوار والتعامل مع أقرانه والمجتمع وتعزيز ثقته بنفسه، فالأم تستطيع تشكيل الطفل وصقله بسهولة اذا ما تعلمت أدوات التعامل معه على أن لا تسخره لرغباتها هي وتقيد حاجاته لتلبية رغباته كما تفعل كثيرا في تحديد توجهات الطفل واختيار كل حاجياته.

*ما هي الأساليب التي يتم استخدامها فتعطي نتائج عكسية؟

لعله من أكثر الأساليب التي تستخدمها الأمهات هو أسلوب الأمر بصورة مباشرة وبلهجة حادة، هذه الطريقة فعالة على الأمد القريب ويستجيب لها الطفل طوعا أو كرها، لكن ما إن تكررتْ حتى يفقد الطفل حسن تعامله مع الآخرين كما قد ينخفض ارتباطه العاطفي مع الأمر فتراه يميل إلى أحد أصدقائه أو مستقبلا الى زوجته اذ ما وجد الاحتواء المناسب وبالتالي تنعى الأم خسارتها له، خصوصا إذا أفرطت بالأوامر فتعطي للطفل رسالة بأنها غير متقبلة له ومن هنا يمكن أن تعلن فقدها له على يديها، كما كثيرا ما تقوم الأم بخلق طفل اعتمادي بسبب ادارتها لحياته بالكامل، خوفا عليه وحرصا هذا الخوف غير المبرر والدلال تجعل من الطفل هشّا لا يستطيع مواجهة مجتمعه ويكون ذا شخصية ضعيفة ويكون عرضة للتنمر، التأنيب المستمر الذي تقوم به الأم يؤدي بالطفل الى كره نفسه وعدم الثقة بها ويرى نفسه أقل من الآخرين، ومثله المقارنة التي قد تخلق طفلا ساخطا عن على الجميع ويرى نفسه بعين النقص دائما.

> **من أكثر الأساليب التي تستخدمها الأمهات هو أسلوب الأمر بصورة مباشرة وبلهجة حادة، هذه الطريقة فعالة على الأمد القريب ويستجيب لها الطفل طوعا أو كرها، لكن ما إن تكررتْ حتى يفقد الطفل حسن تعامله مع الآخرين كما قد ينخفض ارتباطه العاطفي مع الأمر فتراه يميل إلى أحد أصدقائه أو مستقبلا الى زوجته اذ ما وجد الاحتواء المناسب وبالتالي تنعى الأم خسارتها له**

فارس القمح

الشاعرة حميدة العسكري

القصيدة الفائزة بمسابقة مراقي المجتبى عليه السلام /الموسم الاول.

ماذا همسْتَ بأُذنِ الريحِ ياحَسَنا
هَزَّ الجذوعَ وصيٌّ فالسُّموَّ جَنى

كي ترتدي الطاعةَ العمياءَ، كي تهِنا**
الكفُّ بحرٌ ، و موجُ الْ (خُدْ) يُهيِّجُهُ

حُسْنٌ يؤوِّلهُ إشراقُ سُحنته
نايُ السّؤالِ إذا ما أطلَقَ الشَّجَنا

والباقياتُ خصالٌ زيَّنَتْ حَسَنا *
إرْثُ السّماحةِ في كفّيهِ مُزْدحِمٌ ،

بل انتَ مَنْ زانَها تلكَ الخصالَ ، وما
للمجتبى سنَنٌ مُكتظَّةٌ سُنَنا

كانت سماءٌ ستعلو مَنْ عَلا ، فدَنا
فَهوَ الكريمُ جِفانُ القمحِ تعرفُهُ

حُسْن يؤوله اشراق سحنته
داثَ الرغيفَ بدمعِ القلبِ ، ما وَهَنا

والباقياتُ خصالٌ زيَّنَتْ حَسَنا
يمتدُّ أرغفةً من سلَّةٍ طَفحَتْ

يا مَبسَمًا لِورودٍ كانَ مَشرَبُها
بالعطفِ يجري ، و بالحُبِّ الذي شَحَنا

نثَّ الندى سائغا في جوفِها سَكنا
إمضاءُ بسمتِهِ بالضوءِ مُنعقِدٌ

والريحُ تَقمَعُها أطوادُ راحتِهِ
فلا أفولَ لشمسٍ تهزِمُ الدُّجَنا

فَطأطأتْ عَنَقًا ، كم بغيُها طَعَنا
أهلُ التُّقى والحِجَى، إنسانُ أعْيننَا ،

كانتْ أناخَتْ بإيماءٍ لِخُنصرِهِ
طابَتْ اروِمتُه ، أكرِمْ بهِ حَسَنا

كأنَّها فَهِمَتْ أنَّ الختامَ دَنا
غيمٌ بهِ حلُمَتْ أماقُ سُنبُلنا

حيثُ الربيعُ جِنانٌ ، كانَ عرَّشهَا
أنْ تُتْخَمَ الأرضَ حَبًا غازلَ الدِّمَنا

هَبَّ النّسيمِ بِلا ريحٍ تُقيمُ هُنا
جُودٌ مُحالٌ ، و لا تأويلَ فَسَّرَهُ،

الحُسن بَذرتُها واعْشوشبَتْ أَلَقًا
يرمي بكفَّيْهِ دُرًا يُدهشُ القُرَنَا

كالضوءِ مُنتشِرًا في خَطوِهِ عَلَنا
ما باتَ جائعُهُ قَطٌّ بِمَخمَصَةٍ

تلكَ الجنانُ ، وكانَ اللّهُ انبتَّها
إذْ ينسجُ القمحَ قُرْصًا بَاهَلَ الزَّمَنا

و زارعُوها بأخلاقٍ بنَوْا وطَنا
و الماءُ في يدِه يتلو لنا سُوَرًا

يرتابُ في ثَمرِ الأخلاقِ مُنكرُهَا
قُرآنُها مطرٌ ، والوحيُ مَنْ حضَنا

و موضعُ البذْلِ غَرْسٌ عانقَ المُزَنا
ياضفَّةَ القمرِ الفضيِّ ، مَطْمحُنا

فنَخلُها مُثقَلُ الأكتافِ مِن رُطَبٍ ،
أنْ تشطُبَ الظُّلمةَ الشّمطاءَ والمِحَنا

المضادات الحيوية.. وخطر تناولها بكثرة!

لاثارها السلبية على النساء

للقوارير

أشارت دراسة طبية حديثة إلى أن النساء اللاتي يتناولن المضادات الحيوية أكثر من شهرين متواصلين، يصبحن عرضة لأخطار صحية كبيرة. وأوضحت نتائج الدراسة التي أجراها فريق أبحاث من جامعة تولين في ولاية نيو أورليانز، أن الاستخدام طويل الأمد للمضادات الحيوية، يقضي على البكتيريا السليمة في الأمعاء، ما يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، وإصابة القلب بأضرار كبيرة.

وبيَّنت أن تناول النساء تلك العقاقير فترات طويلة على مراحل متفرقة من أعمارهن، يؤدي إلى أثر تراكمي سلبي، لذا كلما كانت المرأة تلجأ إلى المضادات الحيوية بشكل متكرر، زاد الخطر على حياتها.

ووجد الباحثون الذين أجروا الدراسة على 36500 امرأة باعمار مختلفة، أن النساء اللاتي تجاوزن 60 عاماً، وتناولن المضادات الحيوية طوال أكثر من شهرين، يصبحن أكثر عرضة بنسبة 32 % للإصابة بأمراض القلب في السنوات الثمان المقبلة مقارنة بالنساء اللاتي لم يتناولن تلك العقاقير.

وبالنسبة إلى النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و59 عاماً، كان هناك خطر متزايد بنسبة 28 %، أما مَن تقل أعمارهن عن 40 عاماً، فلم يكن هناك أي تأثير سلبي ملحوظ عليهن.

تأثير تراكمي

وقال الباحث يوريكو هيانزا: "من خلال التثبُّت من مدة استخدام المضادات الحيوية في مراحل مختلفة من العمر، وجدنا علاقة بين الاستخدام طويل الأجل من منتصف العمر فصاعداً، وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب خلال السنوات الثمان التالية.

وأضاف "بما أن هؤلاء النساء يكبرن في السن، فهن على الأرجح في حاجة إلى مزيد من المضادات الحيوية، وأحياناً لفترات أطول من المعتاد، ما يشير إلى أن التأثير التراكمي قد يكون السبب في وجود صلة أقوى في سن أكبر بين استخدام المضادات الحيوية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن المعروف أن المضادات الحيوية وُجِدت للقضاء على البكتيريا الخطيرة، لكنها أيضا تدمِّر البكتيريا المفيدة، وتغير توازن النظام الإيكولوجي للأمعاء، بالتالي تزيد خطر الفيروسات والكائنات الفطرية المعدية.

ومن أكثر العوامل شيوعاً وتدفع النساء إلى تناول المضادات الحيوية التهابات الرئة، والتهابات المسالك البولية، وآلام والتهابات اللثة والأسنان.

النساء اللاتي تجاوزن 60 عاماً، وتناولن المضادات الحيوية طوال أكثر من شهرين، يصبحن أكثر عرضة بنسبة 32 ٪ للإصابة بأمراض القلب في السنوات الثمان المقبلة مقارنة بالنساء اللاتي لم يتناولن تلك العقاقير

كلما قرأت تضحيات العراقيات في زمن النظام البائد، وقصصهن المؤلمة في سجون الطاغية، وما قدمن من سلوكيات فائقة التصور عن ثباتهن على العقيدة والموقف، تراءت امامي الوقفة التاريخية المشرفة لعقيلة الطالبيين السيدة زينب (عليها السلام) وهي تصدح بالحق وكسر شوكة الاعداء الظالمين.

خطت اسمها في سجل الخالدين

سمية البغدادي..

نجمة في سماء الشهادة

سعاد البياتي

فللعراقية المسلمة رفقة طويلة مع وجع عاشوراء، فهي تعيش كل يوم كربلاء، حيث التعذيب والقتل الجماعي على يد حكومة البعث الأموي في بغداد، وأن ذاك الدمار قد ساهم بشكل فعال في تأصيل الوعي العقائدي والسياسي في نشاط المرأة الزينبية ومجمل حركتها، الأمر الذي مهد لها أن تسلك درب الشهادة الدامية بشموخ واقتدار.

فهي قد ضارعت أخاها الرجل بالعطاء والفداء وبالتالي سجلت صفحات مشرقة ستظل شعلة في ليل العراق الدامس.

وما الشهيدة السعيدة سمية البغدادي "أم حيدر"، سوى واحدة من تلكم الزينبيات، حيث قدمت نفسها وما تملك قرباناً لعراقها ولاسلامها العزيز، فخطت بدمائها سجلاً في قاموس الخالدين.. وستذكرها أجيال العراق سواءً في المحنة أو بعد الفتح ان شاء الله تعالى، والذي عند ربك خير وأبقى.

شذرات من سيرة مجهولة

الشـهيدة سـمية ؛ فتاة بغدادية من مواليـد 1963م ومن عائلة متدينـة معروفـة بولائهـا للإسـلام ولآل البيت عليهم السـلام.. فهـي طيبة متواضعـة وذات ذكاءٍ وفطنة، يتألـق في عينيها عز المؤمنات وفي سـلوكها إباء الزينبيات. تزوجت الشـهيدة سمية من الشـهيد حسـين بعد أن وجدت فيه كل ما تطمـح إليه الفتاة المؤمنة المجاهدةالعام 1983م وكان ثمرة زواجهم طفلاً سـمياه "حيدر".. امتلكت المجاهدة سمية شجاعة زينبية تدعو إلى الإعجاب والاجـلال، لذا بلغ زوجها تقديره لجهادهـا وقدراتها مرتبة عالية جعلتـه يعتمـد عليها في كثير من المهام السـرية، لـذا فقد قدر لهذه المؤمنة الصالحة أن تواكب من تاريخ المنظمة أقسى المراحل جهـاداً وأروع الجولات استبسـالاً. ونظـراً للمسـؤوليات والمهام الجسـام التي كانت على عاتق البطل (أبو حيدر) كانت صدراً رحباً لاهتمامات وهموم زوجها ورفاقه، فأوقاتها حافلة بالجد والجهاد، زاخـرة بتوفير الخدمـات والتسـهيلات للمجاهدين فـي الخلية.. كانت أماً وأختاً لأولئك الفرسـان من العمل الجهادي للمنظمة في بغداد، ورفيقة وزوجة لشريك المحنة القدوة والزوج، لذا كان بيتها مـلاذاً آمناً لايـواء المجاميع الجهادية للمنظمة ومخزناً لاسـلحتهم وذخائرهـم، فهي خادمة في النهار، عارفة في الليل.. تملأ نهارها جهداً وخدمةً ونشاطاً وتذوب في ليلها صلاةً وذكراً ودعاءً.

أسمى المكرمات

تمر الأيام والشهور وأم حيدر تخفي حركتها ونشاطها وملاذ خلية زوجها خلف غطاء من السـرية التامة والكتمان، لاسيما وأن بيتها كان بعيـداً عن عيـون ومراصد المرتزقة والبعثيين.. لكن ما شـاء اللـه كان ومـا لم يشـأ لـم يكـن، حيث لم تـدم تلـك الآمال والطموحات طويلاً فقد اكتشـف الأوغاد الوكـر_ من طريق آخر_ ففـي إحدى أيام العام 1984م اقتحمت الضباع دنيئة النفوس ولم يكن في البيت سـوى أم حيدر وطفلها الرضيع الذي غفا على صدرها.

بيد أن اللبوة التي تخطت المسـافات لتلتحق بركب بطلة كربلاء قـررت أن لا تعطيهـم بيدهـا إعطاء الذليـل ولا تقر لهـم إقرار العبيد، إسـوةً بشهيدة الإسـلام الأولى سـمية (أم عمار)، لاسيما وهي تأبى أن تذل فـي زنازين أمن النظام أو تعترف على بعض أسـرار زوجها وخليته.. لذا هرولت إلى السلاح استعداداً للمواجهة وعدم الاستسـلام، فتصدت لهم بكل ما تملك من سلاح وشجاعة، مضحية بكل ما تملك.. فلم يعقها ربيع شبابها أو صراخ رضيعها، فهي ترفـض الموت البطيء فـي طوامير البعث بـل نالت منه الشـهادة بكل عزم وإقدام، فسـقطت والدماء الزكية تتدفق من جسـدها المصون كالمـزن ليلتحم بنهر الدم الـذي تدفق من نبع كربلاء.

ولتصـوب فوهة سـلاحها بصدورهم الخاوية حيـث قتلت عدداً منهـم وجرحت آخرين، وهكذا انطفأت شـعلية سـمية البغدادي وهي في عز ربيعها.. ارتحلت إلى ملكوت السـماء بأجنحة بيض، إلى حيث الأمان والجنان، فسلام عليك أختاه (أم حيدر) يوم ولدتِ ويوم إستشهدتِ.. سلاماً على روحك الراحلة..

الاشياء التي تسبب الارق

ترجمة/ للقوارير

ليلة من التقلب على الفراش مع عدم القدرة على النوم هي فكرة غير ممتعة لأحد. و بغض النظر عن الشعور بالإحباط فقد تم ربط عدم الحصول على قسط كاف من النوم لفترات طويلة من الوقت بمجموعة واسعة من المشكلات الصحية بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري واضطرابات الصحة العقلية.

فقد وجدت دراسة أجريت على 2000 شخص بالغ في المملكة المتحدة أن اكبر أسباب النوم الليلي المضطرب تشمل الشعور بالتوتر والقلق بشأن المال وعدم القدرة على الحصول على درجة الحرارة المناسبة تماما.

ووجد البحث الذي أجرته مؤسسة (صانع الأرائك)) DFS أن 38 في المائة من البالغين يعانون من قلة النوم بسبب سرير غير مريح وفي الوقت نفسه يكافح 36 في المائة من أجل النوم بسبب شخير شريكهم.

يمكن أيضا أن تؤدي الاضطرابات البيئية مثل ضوضاء المرور والتلوث الضوئي الذي يأتي من نافذة غرفة النوم الى اضطراب النوم .

ومن بين الأسباب الأخرى التي تم ذكرها لقلة النوم ليلا هو الشعور بالتوعك أو شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال النهار.

ووفقا لمؤسسة النوم يحتاج معظم البالغين ما بين سبع الى تسع ساعات من النوم كل ليلة بينما يحتاج الأطفال والمراهقون الى المزيد كما ان الحصول على قسط أقل من ساعات النوم الضرورية يمكن ان يؤدي إلى الحرمان من النوم.

وهناك ثلاث فئات من الحرمان من النوم التي تعتمد على المدة التي قضاها الشخص في عدم الحصول على قسط كاف من الراحة.

يشير الحرمان الحاد من النوم إلى فترة قصيرة

THESE ARE ALL THE THINGS THAT COULD BE CAUSING YOUR LEEPLESS NIGHTS

Lack of sleep can lead to short-term and long-term health problems.

A night of tossing and turning, unable to get any meaningful sleep, is no one's idea of fun.

Apart from being frustrating, not getting enough sleep for prolonged periods of time has been linked to a wide range of health problems, including cardiovascular disease, diabetes and mental health disorders.

A study of 2,000 UK adults found that the biggest causes of a restless night's sleep include feeling stressed, worrying about money and being unable to get just the right temperature.

The research, commissioned by sofa maker DFS, found that a further 38 percent of adults suffer from poor sleep due to an uncomfortable mattress.

Meanwhile, 36 percent struggle to doze off because of their partner's snoring.

Environmental disruptions such as traffic noise and light pollution coming through the bedroom window can also disrupt sleep.

Other reasons given for a poor night's sleep included feeling unwell or drinking caffeinated beverages during the day.

According to the Sleep Foundation, most adults need between seven to nine hours of sleep per night, while children and teenagers need even more. Getting less sleep than the necessary amount can lead to sleep deprivation.

There are three categories of sleep deprivation, which depend on how long a person has been suffering from not getting enough rest.

Acute sleep deprivation refers to a short period of less sleep, while chronic sleep deprivation is defined as "curtailed sleep that persists for three months or longer".

Chronic sleep deficiency refers to ongoing sleep deprivation as well as poor sleep quality that occurs because of disruptions.

In the short term, not getting enough sleep can lead to slowed thinking and response time, reduced attention span, poor memory, irritability, and lack of energy.

But if a person is unable to get adequate sleep for longer, more sustained periods of time, it can create significant risks to their physical and mental health.

In the UK, a 2020 survey by YouGov, commissioned by the Mental Health Foundation, found that nearly half (48 per cent) of adults said that sleeping badly has a negative effect on their mental health.

A spokesperson for DFS said: "There are ways to get a good night's sleep, but it seems people are out of practice with a number of habits getting in the way throughout the day.

"It's no surprise that having a poor-quality mattress or pillow is a contributing factor to an uncomfortable sleeping pattern as well as emotional and physical factors in and around the home."

مــن قلة النوم بينما يُعرف الحرمــان المزمن من النوم بأنه (قلة النوم التي تستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر).

يشير نقص النوم المزمن الى الحرمان المستمر من النوم بالإضافة إلى نوعية النوم السيئة التي تحدث بسبب الاضطرابات.

وعلــى المدى القصير يمكن أن يؤدي عدم الحصول على قســط كاف من النوم إلى تباطؤ التفكير ووقت الاستجابة وتقليل مدى الانتباه وضعف الذاكرة والتهيج ونقص الطاقة.

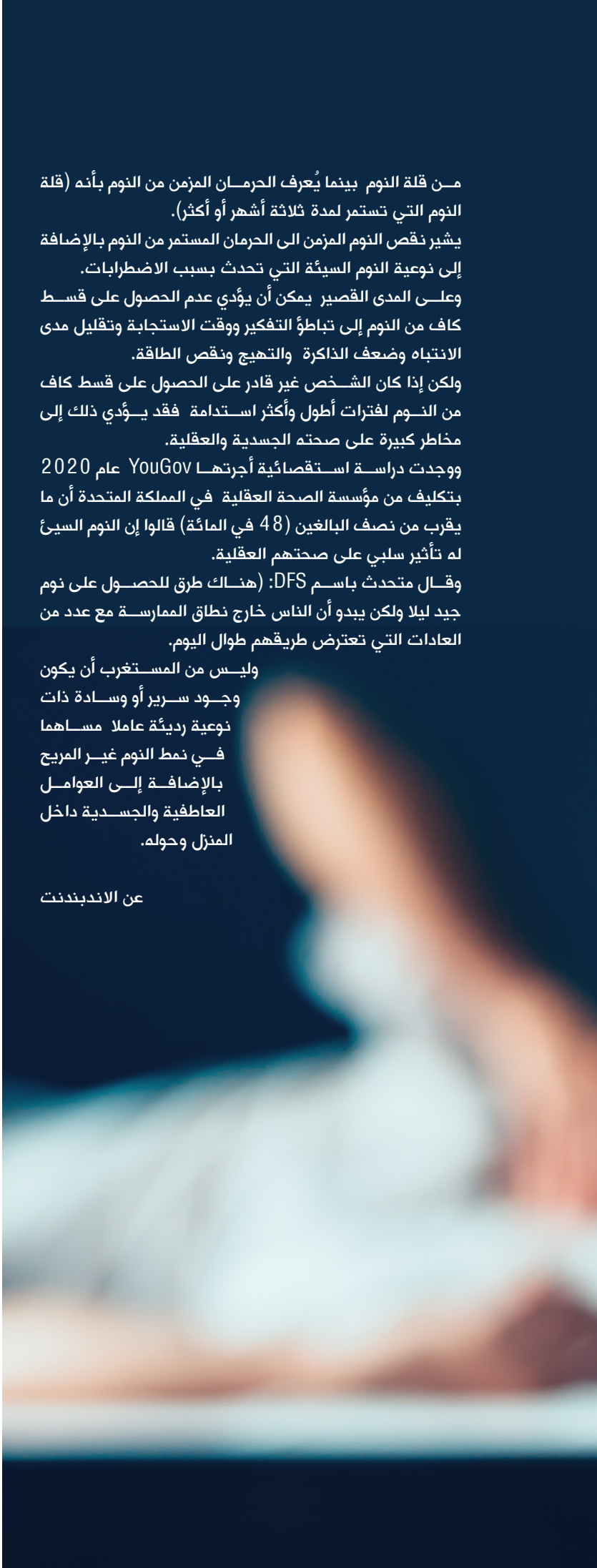
ولكن إذا كان الشــخص غير قادر على الحصول على قسط كاف من النــوم لفترات أطول وأكثر اســتدامة فقد يــؤدي ذلك إلى مخاطر كبيرة على صحته الجسدية والعقلية.

ووجدت دراســة اســتقصائية أجرتهــا YouGov عام 2020 بتكليف من مؤسسة الصحة العقلية في المملكة المتحدة أن ما يقرب من نصف البالغين (48 في المائة) قالوا إن النوم السيئ له تأثير سلبي على صحتهم العقلية.

وقــال متحدث باســم DFS: (هنــاك طرق للحصــول على نوم جيد ليلا ولكن يبدو أن الناس خارج نطاق الممارســة مع عدد من العادات التي تعترض طريقهم طوال اليوم.

وليــس من المســتغرب أن يكون وجــود ســرير أو وســادة ذات نوعية رديئة عاملا مســاهما فــي نمط النوم غيــر المريح بالإضافــة إلــى العوامــل العاطفية والجســدية داخل المنزل وحوله.

عن الاندبندنت



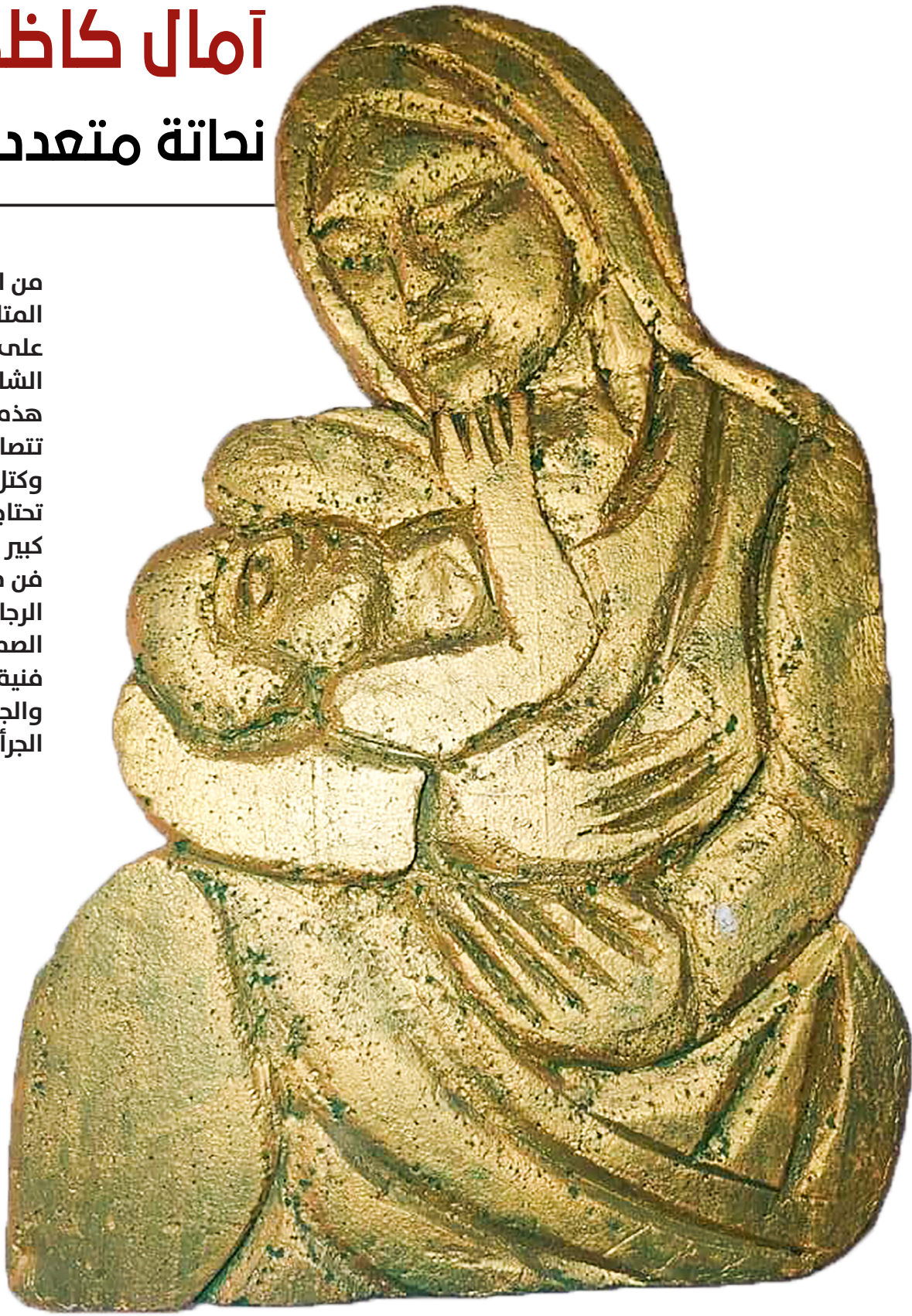
عندما تخوض الانثى صراعا صامتا مع الحجر

آمال كاظم..

نحاتة متعددة مواهب

ساجدة ناهي

من الاشياء التي تفاجئ المتلقي الذي يطلع على اعمال النحاتة الشابة امال كاظم ان هذه الشابة النحيلة تتصارع بود مع احجار وكتل خشبية صلبة تحتاج الى جهد عضلي كبير وتعمل بصمت في فن ما زال حكرا على الرجال فتحول الكتل الصماء الى منحوتات فنية تنطق بالدقة والجمال و تجمع بين الجرأة والفطرة.



كما وجدت ان بعض هذه الاعمال تستحق ان تكون بالحجم الكبير وتوضع في مدينتها (الحمزة) هذه المدينة الغزيرة بإنتاجها الثقافي والحضاري و بالفنانين الذين لديهم آفاق واسعة وقدرة كبيرة على التأمل والخيال وكأن الالهام والخيال اصبح حكرا على بابل واهل بابل.

سألتها :

دراستك للفن في كلية الفنون الجميلة ، هل كانت سببا في اتجاهك لفن النحت ؟

شجعني والدي على الالتحاق بكلية الفنون الجميلة / جامعة بابل وكان طموحه في حقيقة الامران اتخرج واعمل مدرسة لمادة الفنية الا انني وجدت نفسي اعمل في مؤسسة ثقافية ترعى الابداع والمبدعين ووجدت من يشجعني على استثمار موهبتي في النحت والرسم ايضا.

اذن كيف كانت البداية ؟

بدايتي الفنية الحقيقية كانت في البيت الثقافي في الديوانية حيث كنت أعمل سابقا و كان الاستاذ حسين العراقي وهو فنان تشكيلي وعلى سبيل التشجيع يطلب مني بعض الافكار الفنية من اجل المشاركة بها في بعض المعارض مؤكدا ان لدي موهبة تفوق امكانية نحاتين مرموقين.

العمل الفني الاول يفتح الآفاق للفنان الموهوب ماذا عنه؟

اول عمل فني كان واقعيا جسدت فيه أشخاصا بالحجم الطبيعي مثل الرجل المقاتل وامرأة من التراث إضافة الى عمل من ثلاثة امتار طول وعرض متر واحد وهو نحت بارز يجسد رموزا عراقية مختلفة مثل النخلة العراقية و الشناشيل البغدادية والناعور وغيرها وكان ذلك في البيت الثقافي في الديوانية.

شخصيتك هادئة جدا ،ماهي الاعمال التي تعكس شخصيتك؟

أراها في اعمالي التجريدية التي تدور في محور المرأة بكوني أساس المجتمع اضافة الى محور الأم والطفل وهذا نابع من تعلقي الشديد بوالدتي والحب الكبير الذي اكنه لها ربما بكوني الابنة الكبرى في العائلة والاقرب اليها وهي مثال للام العراقية الطيبة والمثابرة.

ما هي المواد التي تجسدين عليها اعمالك الفنية؟

اعمل على الخشب بأنواعه مثل خشب ال MDF والصفصاف و الجاو و الكالبتوز اضافة الى مادة الثرمستون و البورك والفلين.

لماذا اخترت الفلين لتجسيد اعمالك الفنية ؟

وجدت الفلين خامة مطواعة في تجسيد العمل الفني فاستخدمته وقد نال استحسان الكثير من المهتمين بهذا الفن .

ارى ان التعامل مع الخشب والحجر بالنسبة لشابة صغيرة خارج عن المألوف ؟

بالتأكيد وانا اجد صعوبة كبيرة في التعامل مع الخشب على سبيل المثال فاضطر الى طلب المساعدة من اخي اضافة الى ما يثيره هذا الموضوع من فوضى في المنزل وأنا كمبتدئة اجسد العمل الفني على الخشب في اسبوعين والفلين في يومين.

هل من الضروري ان يكون النحات رساما ؟

بالتأكيد فانا اجسد الفكرة في خيالي وارسمها على الورق ثم انحتها وانا اميل الى الرسم التجريدي والواقعي اضافة الى رسم البورتريت .

اهم المعارض التي شاركت بها ؟

شاركت في مهرجان ربيع المسرح العربي في الديوانية بمشاركة فنانين مغاربة وعدد من الفنانين العراقيين المغتربين اضافة الى المشاركة في ملتقى الديوانية الاول وقد كنت التلميذة الوحيدة التي شاركت في هذا المعرض مع أساتذة الفن في نقابة الفنانين فرع الديوانية اضافة الى معارض شخصية اخرى احتضنها كل من البيت الثقافي ودار ثقافة الاطفال في بابل.

هل من مواهب اخرى ؟

لدي اهتمام شديد في خياطة الملابس حيث ازاول هذه الهواية في اوقات الفراغ وفي اعمال خاصة بعائلتي اضافة الى الحلاقة وانا ان ركزت على عمل يستهويني اجيده بسهولة وابدع به.

بالرسم على البكتيريا
عراقي يجمع بين الفن والطب

سرور العلي

نجح مصطفى خالد البالغ (26 عاما)، والحاصل على بكالوريوس في تقنية التحليلات المرضية في الرسم الحيوي البكتيري، لينجز بذلك أعمالاً فنية أدهشت الآخرين، كونها تمت على البكتيريا، وعن ذلك تحدث لمجلة "للقوارير"، قائلاً :

"بـدأت بممارسـة هـذه الهوايـة حيـن توظفت فـي مختبر البكتريولوجي، عندها كنت مع اتصال مباشر بيني وبين البكتريا، إذ شـدني أشـكالها وألوانها المتعددة إلى استخدامها لتكوين أعمـال فنية، وهذا ما حصل وبـدأت تجاربي في زراعة البكتريا على شكل مسـتعمرات منظمة ومنسـقة، لتكوين اشكال فنية دقيقة، بهدف انتاج أعمال ذات قيمة وإعجاز فني في التكوين، وايضاً لتكون مادة بسيطة توعوية، يتوعى من خلالها المتلقي، ويفهم ضرورة فهـم البكتريا، وكيفية التعايش والتوقي منها، كما بهدف فهم البكتريا بشكل أوسع وتشخيصها.

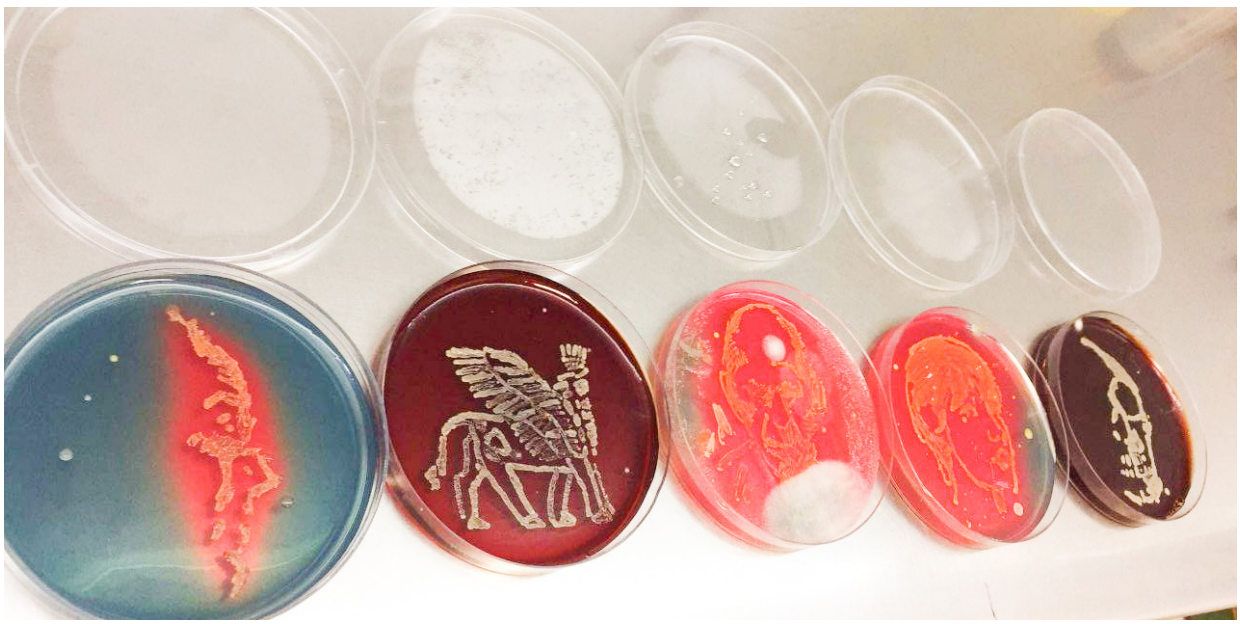
طموح

ويطمح خالد على صعيد الفن الحيوي أن يؤسـس مركزاً لدراسـة الأحيـاء المجهرية بصورة واسـعة، يكون هنالـك بنك خاص لسـلالات البكتريا المتنوعـة، للإهتمام بالفـن الحيوي، وكيفية تدريسه بشكل إكاديمي، ليدخل ضمن الفنون المدروجة عالمياً.

تحديات .

مثابرة

مضيفـاً: "واجهتني الكثير من التحديـات التعجيزية، إذ تطلب مني الأمر كي أروض البكتيريا واسيطر عليها، أن أفهمها بشكل أكبـر مما تعلمتـه خلال دراسـتي الجامعية، وبـدأت بالتعمق حول دراسـة الأحياء المجهرية بشكل أدق، وفهم كيفية نومها وتفاعلهـا مع الطبيعة، وأيضا تطلب منـي الأمر تطوير تكنيك فني معقد، اسـتطيع من خلاله السيطرة على زراعة مستعمرات بشـكل دقيق، وهنا تكمن الصعوبات كون أن البكتريا كائنات سريعة الإنتشار ومجهرية ودقيقة، لذلك فهي صعبة الترويض ومعقـدة، كمـا أن لخطورتها اتعامل معها بحذر وسـلام ضمن سلسلة إجراءات تزيد من صعوبة الموضع.



> الفن البكتري الحيوي فن نادر جدا، لهذا لا يوجد أحد للآن على مستوى البلاد لديه أي اهتمام او توجه علمي وفني به، وليس هناك معارض فنية مخصصة له، وهذا ما احاول العمل عليه، بأن أسس أول معرض فني علمي بكتيري على مستوى العراق

ويستغرق الأمر لانتاج عمل فني حيوي واحد إلى 24 ساعة، وذلك عبر مرحلتين تأتي المرحلة الأولى، بزراعة البكتريا على الطبق الزراعي المخصص للبكتريا وفق نوعها، ونوع الطبق المخصص لها، والمرحلة الثانية تتضمن وقت نموها.

آراء الآخرين

وأكد خالد : "الفن البكتري الحيوي فن نادر جدا، لهذا لا يوجد أحد للآن على مستوى البلاد لديه أي اهتمام او توجه علمي وفني به، وليست هناك معارض فنية مخصصة له، وهذا ما احاول العمل عليه، بأن أسس أول معرض فني علمي بكتيري على مستوى العراق، وأنا بالأصل فنان تشكيلي، ولدي مرسم أدرس من خلاله الرسم وأعلمه، لا سيما وأن الرسم هو موهبتي الإساسية التي من خلالها أكتشفت إمكاناتي بالرسم الحيوي.

ويرى الآخرون أعماله على إنها مادة فنية غريبة وخطرة، والأهم من هذا هو حبهم لإنتاجاته الفنية والعلمية، إذ يصفونها بأنها ملفتة جدا للنظر، وكيف آثرت بهم حول إمكانات الفن التي وسعت كل المظاهر والمواد، وكيف يتم استغلال ذلك بتكوين عمل فني، وعلمي يكون سهلا على المتلقي، لتصل الفكرة العلمية إليه.

بين الفن والطب

وفي سؤالنا له عن كيفية الجمع بين الفن والطب أجاب: "أن الفن والطب عالمان واسعان، ولكل علم بحر من التفاصيل المعقدة، حيث تطلب الأمر الإلمام بشكل واسع وعميق بكلا العالمين، والتنسيق بينهما، وهذا يتطلب الكثير من الجهد، والتجارب والإبحاث، للوصول لهذا الإنتاج، وما أود إيصاله إلى الشباب هو أن يؤمنوا بقدراتهم، وأن يثابروا على تحقيق مرادهم، ويجب أن يتغلبوا على الكسل، ويتسلحوا بالعزيمة تجاه أي فشل، لأن النجاح لا يأتي الا بعد التجارب الفاشلة.

من الطيور المخلصة!

الغراب.. عدواني، وذكي، ومشاكس، ومرح أحياناً

اعداد/للقوارير

طائر الغراب مثير للاهتمام مثل كل الطيور الأخرى. يمكن للغراب الذي لا تتجاوز مدة حياته في الطبيعة 15 عاما في الغالب. ويتميز بالتكيف مع كل الأجواء لذلك لا تجد مكانا يخلو من هذه الطيور المسالمة كما أنه يتميز بحذة ذكاء عالية، وبغض النظر عن تلك الرؤية المتشائمة التي يمتلكها بعض الناس بسبب لونه القاتم.

أهم المعلومات عن الغراب هي كونه الكائن الذي علم الانسان كيفية دفن الميت، في القصة المعروفة عن هابيل وقابيل المذكورة في القرآن الكريم التي انتهت بقتل أحدهما للآخر فلم يجد كيف يواري سَوْأَةَ أَخِيهِ الا بعد أن أرسل له الله غرابا يدفن أحد الغربان الميتة تحت التراب، كما أنه الطائر الذي استعان به سيدنا نوح عليه السلام حين غرقت الأرض فأطلقه ليأتيه بالخبر اليقين.

من عجائب صفاته

طائر الغراب أحد الطيور الذكية جدا لأنها تمتلك أكبر دماغ مقارنة بالطيور الأخرى باستثناء الببغاوات بالطبع، كما تعد طيور الغراب من أذكى الطيور فى العالم وسريعة التكيف على البيئة المحيطة كما أنه يستطيع تمييز وجوه البشر ويصنفهم بين الجيد والسيئ.

ووفقا للدراسات العلمية تتمتع الغربان بذاكرة مميزة ففي بعض الأحيان تنقل الطعام وتخزنه لتعود اليه في وقت الحاجة، وأحيانا أخرى تضطر الى نقله من مرة الى ثلاث مرات الي اماكن مختلفة ومع ذلك فهي تتذكر أخر مكان وضعته فيه والغربان تعد من الطيور المخلصة أيضا مثل النسور، حيث تفضل البقاء مع شريك واحد مدى الحياة، ومن النادر ان يخون الغراب زوجته، لذلك فإن الغربان لا تهاجر أبدا بل تفضل المكوث مع مجموعتها في منطقة واحدة تقديسا لدور العائلة.

وفي حال مات أحد الغربان يلجأ السرب الى الطواف بجثته في منظر أشبه بالجنازة، بينما يبحث الغربان في سبب موت أحد أطرافها حتى الوصول اليه والانتقام منه في حالة شكوك الغربان في أن وفاة الغراب جريمة مكتملة الأركان.

تقليد ومحاكاة

وصف الغراب على أنّه طائر عدواني، وذكي، ومشاكس، ومرح أحياناً ، يستطيع إنتاج عدد مذهل من النداءات التي عدها الباحثون لغة تخاطب، حيث يستعملون هذه النداءات بهدف إبعاد القطط، والبوم، والبشر أيضاً، وعليه فصرخته تعني النداء السريع، يطلق على صوت وصياح الغراب نعيقا، كما تتميز الغربان بقدرتها على التقليد بل إن بعض الأنواع يمكنها محاكاة الكلام البشري، فيستطيع العد بصوت عالٍ حتى الرقم سبعة، ويمكن أن يتعلم بعضها أكثر من 100 كلمةً، وما يصل إلى 50 جملة كاملة.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن 60 % إلى 90 % من الحشرات التي يتناولها الغراب هي آفات زراعية، كما يقومون بتنظيف المكان من الحيوانات الميتة والقمامة، مشيرة إلي انه يمكن التعرف على الغربان من خلال صوتها فقط، والذي غالبا ما يدل على وجود تهديد أو طعام.

> وفقا للدراسات العلمية تتمتع الغربان بذاكرة مميزة ففي بعض الأحيان تنقل الطعام وتخزنه لتعود اليه في وقت الحاجة، وأحيانا أخرى تضطر الى نقله من مرة الى ثلاث مرات الي اماكن مختلفة ومع ذلك فهي تتذكر أخر مكان وضعته فيه والغربان تعد من الطيور المخلصة أيضا مثل النسور، حيث تفضل البقاء مع شريك واحد مدى الحياة

الشجاعة

الغراب لا يخاف من الطيور الجارحة اذ لا يتردد للحظة في محاولة أخذ الفريسة منها وتناولها، كما تقتل الغربان الطيور المريضة خوفا من انتقال العدوى الى كامل السرب، وتعد الغربان سارقة بيض ممتازة، فهي تراقب الطيور الاخرى حتى تضع بيضها فتأكله، وفي بعض الاحيان تسرق من الغربان الاخرى طعامها بعد أن تصطاده.

وتبني الغربان أعشاشها في كل مكان، على السفح والاسطح، وعلى جزوع الأشجار بالنسبة لها كل مكان مناسب لبناء عش بينما تحتضن كل من أنثى وذكر الغراب البيض ، وبمجرد أن يفقس يهتمان بالفراخ معا حيث يمكن أن يتناول فرخ صغير حوالي 100 جندب خلال 3 ساعات فقط.

إدارة تفكيرك

لا يـدرك البعض كيفية إدارة تفكيره، ممـا يؤثر ذلك على حياته اليومية ومصير قراراته التي يتخذها، كسيطرة الأفكار السلبية عليه نتيجة لمروره بتجارب ومواقف تجعله ينظر للأمور بتشـاؤم ويأس، فيبالـغ بتقييم تلـك المواقف والتفكير المسـتمر فـي الماضي، وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالفشل، والعيش بحالة مضطربة وينتابـه الاكتئاب، ويعاني مـن المتاعب ولا يسـتمتع بحياته، ويبقى عالقاً بأفكار سلبية تسيطر عليه، ولا بد من التخلص من كل تلـك الأفكار عن طريق التفاؤل، ورؤيـة النصف الممتلئ، والتركيز على الجوانب الإيجابية، وتجنب جلد الذات وتحميلها المسـؤولية، لأن ذلك قد يكون لأسـباب خارجة عن سـيطرتنا، وضرورة تحدي الأفكار السـلبية وأزاحتها، وعدم مقارنة حياتنا مع حياة الآخرين، ومـا نملكه نحن وما يملكونه هم فيسـبب لنا الأحباط ، والابتعاد عن تحليـل الموقف بدقة ومراقبة ردود الأفعـال، وعدم إعطاء أي موقف أكبر من حجمه.

كذلك من المهم أن نشـعر بالسعادة والامتنان بالأشياء البسيطة، ومرافقـة الأفـراد الإيجابيين الذيـن يدفعوننا للنجـاح والإنجاز، والابتعـاد عن السـلبيين والتحدث مع ذاتنا بإيجابية، وتشـجيع أنفسـنا على تحقيق الأهداف والخطط، وممارسـة التأمل وإراحة أذاهننا من الطاقة السلبية والتوتر والتخلص منهما.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل من بعض الأفراد السلبيين، ومنها نشـأتهم في بيئـة مضطربة يكتسـبون منهـا الأحباط واليأس منذ صغرهم، فيؤثر ذلك على حياتهم مستقبلاً، بالإضافة إلـى أن ليس لديهم أهـداف وطموحات، ممـا يجعلهم ضائعين وقلقين من المسـتقبل، وعدم قدرتهم علـى مواجهة التحديات، واعتيادهم على الروتين الممل من دون تغيير، وعيشـهم في سجن الماضي، والابتعاد عن الله والانشغال بأمور الحياة وملذاتها، كما أن التفكير السـلبي يؤثر على صحة الإنسـان النفسية والجسدية، ويصيبه بالأمراض كالضغط والسـكري والقلـق والاكتئاب، ومن الطرائق التي تسـاعد على التحكم وإدارة التفكير هي التصالح مع العقل، مـن خلال تقبل المواقف والأحداث التي تجري في يومنا، وعدم إعطاء أهمية للأفكار السـلبية وطردها من عقولنا، وممارسـة الرياضة التي تساهم بالتخلص من الحالة النفسية السيئة وإراحة الجسـم، وإتباع أنظمة غذائية صحية، والنوم بشكل كاف، والعمل على حل المشكلات، وتجنب السلوك غير السليم.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل من بعض الأفراد السلبيين، ومنها نشأتهم في بيئة مضطربة يكتسبون منها الأحباط واليأس منذ صغرهم، فيؤثر ذلك على حياتهم مستقبلاً، بالإضافة إلى أن ليس لديهم أهداف وطموحات، مما يجعلهم ضائعين وقلقين من المستقبل

سرور العلي

رفقاً بالابناء

كيف نربي طفلا يحترم المرأة

مما لا شك فيه أن غرس احترام المرأة في نفوس الأبناء يعتمد بشكل مباشر على كيفية معالجة الوالدين للأمر، ولذلك ينبغي أن يعوا بأنهم لن يحصلوا على مجتمع يحترم حقوق المرأة ويقدر النساء إن لم يربوا أطفال اليوم ورجال المستقبل على ذلك، ومن هنا كان لابد من البدء بغرس قيمة احترام أول أنثى يق ابلها الطفل في حياته ابتداء من أمه وأخته وصولاً إلى قريباته ثم زوجته.

للقوارير

ومــن أجل تربية طفل يحترم المــرأة نؤكد أنه يجب أن نربي أبناءنا على الحب والا حترام والتقدير ومعرفة واجبات ومسؤوليات كل منها للأخر، فمن نشــأ وتأســس على العقائد الدينية الصحيحة ستكون خصاله وسلوكياته الطبيعية هي العطاء والتقدير للطرف الأخر وكي نستطيع أن نصنع رجلاً يحترم النساء علينا إتباع ما يلي:

تنمية المسؤولية

يجب علــى الأب أن يعلم وينمي في أبنائه حب المســؤولية وذلك بحســب مراحل عمر الطفل من الطفولة وحتــى المراهقة وبالتدريج كي تتأصل فيهم هــذه العادة، بدءاً من ترتيب أغراضهم الخاصة وصولاً إلى مساعدة الوالد في مسؤولياته، ويجب أن يتعلم الأبناء أن حدود المسؤولية تتجاوز توفير المأكل والملبس فهذه ليست حقوقا بل واجبات.

ما يراه الإبن من سلوكيات وتصرفات من آبائهم وأمهاتهم سوف تعلق في ذاكرتهم، لذلك يجب أن يرى كل احترام وتقدير وتوقير لوالدته من والده كي يتأصل فيه ذلك، وينعكس في تعامله مع اخواته وقريباته وأي إمرأة من الممكن أن يتعامل معها ثم مع زوجته المستقبلية

القدوة الحسنة

فما يراه الإبن من سلوكيات وتصرفات من آبائهم وأمهاتهم سوف تعلــق في ذاكرتهم، لذلك يجب أن يــرى كل احترام وتقدير وتوقير لوالدتــه من والده كي يتأصل فيه ذلــك، وينعكس في تعامله مع اخواتــه وقريباتــه وأي إمرأة مــن الممكن أن يتعامــل معها ثم مع زوجته المستقبلية.

وكذلــك على الأم أن تكون مثلاً أعلى لأبنائها في حســن العشــرة والمعاملة مع والدهم كي يألفوها.

المساعدة في الأعمال

يجب حث الأبناء على المســاعدة في الأعمال أياً كان نوعها، ويجب أن يعــي الطفل بأنه ليس هناك أعمال "للنســاء فقط" بل يجب أن يتعلم جميع المهام التي تجعل منه عضواً فعالاً في الأسرة.

مشاركة النجاح

يجب على الأم أن تشــارك طفلهــا نجاحاتها، وأن تتحدث معه عن انجازاتها كي يعي أهمية ودور المرأة في المجتمع، ويجب أن يتربى على تقدير المســاهمة التي تقدمها المــرأة أو الدور الذي تلعبه من أجل أسرتها سواء كانت عاملة أو ربة منزل.

تقنية سؤال و جواب

للقوارير

يأتي اليك طفلك بطلب يصعب عليك تحقيقه له أو طلب غير منطقي وردك هو الرفض، عند ردك بكلمة لا، سيذهب طفلك لكنه من الأرجح سيعود بعد مدة ليكرر نفس السؤال والطلب آملاً أن تكوني قد غيرت رأيك. وتتكرر هذه العملية إلى أن يستفزك وتنهرينه ثم تغضبي منه وقد تعاقبينه. أصرار الطفل على تحقيق ما يريد قد يكون أمرا إيجابيا ولكن الإلحاح أمر غير مرغوب فيه، لذا حاولي استخدام تقنية (سؤال وجواب) وهي فقط ثلاث كلمات لتنهي الحاح طفلك. هذه التقنية بسيطة وتتلخص بالخطوات التالية:

طفلك الآن يعيد نفس الطلب الذي أجبته بكلمة لا.

الخطوة الأولى: اسألي طفلك: هل سمعت بسؤال وجواب؟ سيرد لا.

الخطوة الثانية: اسأليه: هل سألتني هذا السؤال من قبل. سيرد بنعم.

الخطوة الثالثة: اسأليه: هل أجبتك عندما سألتني؟ سيرد بنعم ولكن أرجوك... وسيبدأ هنا بسرد الأسباب. قاطعيه وانتقلي للخطوة التالية.

الخطوة الرابعة: هل تتصور بأنني سأغير رأيي إن أعدت سؤالي عدة مرات وكررت طلبك؟ هنا سيذهب طفلك وهو منزعج وقد يشغل نفسه بشيء آخر يلهيه.

الخطوة الخامسة: إذا عاد طفلك ليعيد تكرار نفس الطلب، قولي فقط ببساطة: (سؤال وجواب) ولن تحتاجن لأية كلمات أخرى فطفلك سيفهم ما تعنيه.

ملاحظات حول هذه التقنية

الاستمرار هو مفتاح النجاح فاحرصي دائما على تطبيقها كي

عندما ترفضين طلب طفلك أول مرة احرصي على أن تقولي له الأسباب كي يفهم أن رفضك لسبب. وهذا الشرح فقط في المرة الأولى قبل اتباعك لخطوات سؤال وجواب. هذه التقنية أثبتت فعاليتها أيضا مع الأطفال الذين يعانون من صعوبة التواصل خاصة المصابون بالتوحد.

يعتاد طفلك عليها ويكف بسرعة عن الإلحاح.

عندما ترفضين طلب طفلك أول مرة احرصي على أن تقولي له الأسباب كي يفهم أن رفضك لسبب. وهذا الشرح فقط في المرة الأولى قبل اتباعك لخطوات سؤال وجواب.

هذه التقنية أثبتت فعاليتها أيضا مع الأطفال الذين يعانون من صعوبة التواصل خاصة المصابين بالتوحد.

هذه التقنية يمكن استخدامها للأطفال ما بين عمر السادسة إلى عمر المراهقة.

رفقاً بالابناء

للقوارير

لاشـك أن الوالديـن وتصرفاتهم الفردية ذات أثر كبير في تشـكيل شـخصية الطفل، فالأسـاليب التربوية التي يتبعها كلاهما، إما أنّ تكون إيجابية؛ فينشـأ فردا كاملا قادرا على تنمية ذاته والمساهمة في تطوير مجتمعه، أو أن تكون سلبية؛ فتنجم عنها العديد من العواقب الوخيمة

وللأسـف فإن غالبية الأسر تفتقر إلى المبادئ الأساسية للتربية، خاصةً في حال حدوث اختلافات أو تضارب بين آراء الوالدين تجاه أبنائهم

أشـارت احدى الدراسـات التربوية إلى ضرورة وجود اتفاق مسـبق بيـن الوالدين على كيفية التربية، وبعض القوانين والأمور المعمول بها في المنزل، وقبل إقرار أي أمر يخص الطفـل، ويعتمد ذلك علـى درجة الوعي لدى الطرفين، فبعـض الرجال لديهم تعصب تجـاه آرائهم، في الوقت الذي تكون فيه المرأة مثقفـة، فينبغي عليها حين ذلك عدم الاصطـدام معه ومحاولة الوصول إلى الحل الوسـط، وبذلك تحقق الاسـرة التوازن في التربية وخلق اجواء عائلية مناسـبة وسـليمة للحفاظ على مستوى ابنائهم في المنزل من النواحي كافة.

اناقة المولود الجديد

تعتبر الخطوة الأولى لاستقبال المولود الجديد سواء كان بنت أو ولد هي البدء في اقتناء ملابس المولود وهي من اسعد اللحظات بالنسبة لأفراد الأسرة و علي وجه الخصوص الأم، حيث أنها تحب شراء ملابس البيبي عند سماعها لخبر الحمل منذ البداية علي الفور ، فهذه مجموعة من صور صيحات موضة ملابس المولود الجديد في هذا الموضوع.

تقوم الأم بالذهاب إلى المحلات المتخصصة في بيع الملابس و تقوم بشراء كل ما تريد من موديلات و تصاميم رائعة من الملابس لطفلها الذي تنتظره ، نقدم لكي أجمل ملابس المولود الجديد التي ستجعل طفلك يحس بحبك و حنانك لنعومة هذه الملابس كي يكون مولودا متأنقا وجذاب منذ صغره.

HONEY

HONEY

سيكلوجية الطفل

للقوارير

هناك حاجة ماسة لمعرفة سيكولوجية الطفل (حالته النفسية)؛ من أجل معرفته بشكل جيد وأدق، ومن ثم توجيهه وإرشاده بطريقة صحيحة. كما أن عدم الاهتمام بسيكولوجية الطفل له عواقب وخيمة، من حيث إمكانية اكتسابه شخصية ضعيفة، وكذلك عدم قدرته على التكيف مع المجتمع الخارجي، واحتمال خروجه عن المألوف، الأمر الذي يمكن أن يضر به كثيرًا خلال مسيرة حياته بعد أن يصل لسن النضوج، ويبدأ بالتقدم في العمر. ولذلك فإن المختصين بشؤون تربية الأطفال يؤكدون أن تربية الأطفال تتطلب وبشكل عاجل معرفة سيكولوجيتهم؛ لأن ذلك يساعد الأبوين على إيجاد الطريق الأمثل للتعامل معهم، وإفهامهم الحياة على حقيقتها، وكذلك جعلهم يفهمون قواعد الحياة وأصولها بشكل صائب.

التربية العشوائية خطيرة

قالت دراسة لمعهد الدراسات الاجتماعية في جامعة بغداد إنه يستحيل إعطاء التربية الصحيحة للأطفال في بداية حياتهم من دون معرفة، ولو الحد الأدنى عن سيكولوجياتهم. ولهذا فإن الآباء والأمهات يبدأون بقراءة العديد من الكتب حول سيكولوجية الطفل قبل أن يولد، وبعد أن يولد يكون هناك استعداد بنسبة معقولة؛ لبدء معركة التربية الحياتية. الهدف بالنسبة لكل الآباء والأمهات هو إعطاء تربية صحيحة للطفل؛ لكي ينمو ويكتسب شخصية قوية يفتخرون بها مستقبلاً. وأكدت الدراسة أن عدم محاولة معرفة سيكولوجية الطفل تعتبر تربية عشوائية للطفل؛ لأنه لا تكون هناك قواعد وأصول يستند إليها الأهل لإعطاء تربية صحيحة ومنظمة للطفل.

عصير الليمون والنعناع

المكوّنات:

كوب من الماء.

كوب من مكعبات الثلج.

نصف كوب من عصير الليمون.

عشر أوراق من النعناع.

خمس ملاعق من السكر.

طريقة التحضير:

ضع كلاً من: الماء، وعصير الليمون، والنعناع، والسكر، ومكعبات الثلج داخل الخلاّط. اخلط المزيج جيداً.

تعايش

تتطور الحياة ويتطور معها كل شيء على جميع المستويات بما فيها اللغة والمفردات التي تتلاءم مع طبيعة المجتمع ومتغيراته، ومن بين هذه المفردات؛ (التعايش)؛ إذ تحقق هذه المفردة مع مفردة أخرى؛ (السلمي) مفهومًا في العلاقات الدولية كان قد دعا إليه خروتشوف رئيس الاتحاد السوفيتي السابق وهو مبدأ ينتهج سياسة تقبل تعدد المذاهب الإيديولوجية ويدعو إلى التفاهم، لكنه اليوم أصبح شائعًا وكثير التداول بسبب الاختلافات الكبيرة في الاتجاهات الفكرية والعقائدية والسياسية وغيرها من الجوانب التي تنظم حياة الفرد، ولكن هل دعوات التعايش السلمي تؤسس فعليًا لبناء اجتماعي رصين، وهل هناك محددات لهذا التعايش، وهل أخذ هذا المبدأ بعدًا ضبابيًا لا يمت للمعنى بصلة؟!.

حقيقة الأمر بعيدًا عن تاريخية ظهور هذا المصطلح، وقريبًا من المعنى الحرفي له، فإننا نمتلك مسؤولية اجتماعية مشتركة للمساهمة في ترسيخ مبدأ التعايش على كافة المستويات لتقليل حجم النزعات والتناحر بين المجتمعات، لكن لو تحدثنا عن محددات التعايش، فهناك حتما جملة من الأمور مهم أن تحقق التقارب، فليس من المنطقي أن نندمج ونؤيد ونتفاعل مع كل الأفكار والاتجاهات لتحقيق مبدأ قائم على السلام؛ لأن الاختلافات في وقتنا المعاصر انعطفت إلى مسارات مخيفة وليس من الحكمة أن نتعايش مع كل هذه المسارات لتحقيق التوازن والهدوء، فهناك أدوار في غاية الأهمية قائمة على فكرة عدم التعايش مع الانحرافات وإن كانت في نظر الآخرين محض اتجاه يعبر عن حرية الأفراد والجماعات على حدٍ سواء.

التطور لا يتحقق بالمواكبة العمياء، فهناك ضوابط أخلاقية ودستورية نابعة من الأديان السماوية لابد من إرسائها للوصول إلى السلام والاندماج مع المتغيرات والمتضادات وإلا أصبح التعايش مفهومًا يدعو إلى الركون للصمت في وجه أي اختلاف وإن كان يشيد لخلافات مستقبلية تعمق التباعد والتناحر.

التطور لا يتحقق بالمواكبة العمياء, فهناك ضوابط أخلاقية ودستورية نابعة من الأديان السماوية لابد من إرسائها للوصول إلى السلام والاندماج مع المتغيرات والمتضادات وإلا أصبح التعايش مفهوما يدعو إلى الركون للصمت في وجه أي اختلاف

ايمان كاظم

تصوير - حسنين الشرشاحي

تصوير - عمار الخالدي