

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

طول تقنية بلجان اليا
أمهات يهدن عبثية
أطفالهن بالأجهزة اللوحية

عندما تكون الفيود ابدية..
القوارير تسكن المشجر

العمل الاعلامي بين طيات التحديات
تجارب شيقة لاعلاميات قناة
كربلاء الفضائية

من طبق طوى صغير
الى مشروع نسائه ناجح





38

اساور ((شحم وكحم)) موروث مازال حاضرا



12

استفتاءات
في الوشم



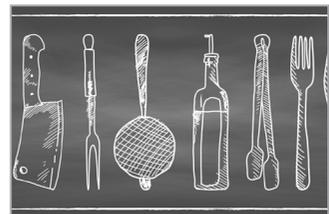
21

البنية حبية ايها
اللقوارير) تدخل عالم
الآباء وبناتهم



32

قد تكون مشابهة بأعراضها
امراض الاطفال قلق دائم
للأمهات



62

كيف نختار
أفضل أواني الطبخ



40

بصمة امرأة
فاطمة البهادلي..
أيقونة المرأة المناضلة

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
محمد البهادلي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي



جواهر الحشمة

ابيات للشاعر محمد بن عبدالرحمن المقرن حول الاحتشام للمرأة،
واهمية المحافظة على تعاليم الدين الاسلامي حينما رسم لها
صورة راقية لها.

في ثياب الطهر تزهو بسمة الحب النقية
لا تبالي بالدعاوي والأباطيل الدعية
يرفل الحب بدين الله في أحلى سجية

تجسد الابيات اعلاه قيمة المرأة في المجتمع تلك التي تلتزم
بالحشمة والاحتشام وتزيد من رصيدها العقائدي، لتكون قدوة
لاجيالها وللعالم من حولها ، فكلما رسمت صورة نقية وهادفة
بكل مقاييسها الاسلامية، كانت اكثر تأثيرا واحتراما وربما اكثر
زهوا» بما يفرضه عليها الاسلام من تطبيق تعاليمه السمحة
المحافظة على هيئتها وانوثتها لانها قارورة ثمينة.

فديننا الإسلامي جاء بكل ما فيه حماية المجتمع والمحافظة على
كرامة المرأة المسلمة، فأمرها بالتستر والاحتشام في لباسها
وكلامها، وفرض عليها الحجاب لما فيه من تحقيق تلك الكرامة
والحماية لها وللمجتمع المسلم، قال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ
قُلْ لَأَزُوجَكَّ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ
ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾ وقال
تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ
أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ.﴾

وقد كانت النساء المسلمات في صدر الإسلام قد بلغن الغاية
في الطهر والعفة والحياء والحشمة، وذلك باتباعهن لأوامر الله
تعالى ورسوله صلى الله عليه وآله، فقد كن يلبسن الحجاب
والملايس الساترة.

وهنا تتركز قناعاتي الأكيدة بأن التربية الدينية السليمة هي
التي تنشئ جيلا يخاف الله و يحسب كل سلوكه حسب مخافة
الله ،فالوازع الديني هو الذي يردع المرأة إلى الطريق الصحيح
،فعلا و قولا ..هو الذي يقود إلى الأخلاق الحميدة والقناعات
السليمة بما يتواءم مع ديننا الحنيف. و حتى نظرة الرجل للمرأة
المحتشمة تختلف عن نظرتة للمرأة غير المحتشمة غير الملتزمة،
وبالتأكيد الرجل يفضل ويحترم الإنسنة الخلوقة الملتزمة.

ومن هذا المنبر الاعلامي الحر ادعو بناتنا واخواتنا المسلمات
الالتزام بالحشمة والابتعاد عن كل ماتطرحة المؤسسات المعادية
لتعاليم الاسلام، لتكوني جوهرة لاتخضع للموضات الدخيلة.

رئيس التحرير

ديننا الإسلامي
جاء بكل ما فيه
حماية المجتمع
والمحافظة على
كرامة المرأة
المسلمة، فأمرها
بالتستر والاحتشام
في لباسها
وكلامها، وفرض
عليها الحجاب لما
فيه من تحقيق
تلك الكرامة
والحماية لها
وللمجتمع المسلم

رموش بيبي..

رحلة في عالم الطفولة بالوان الربيع

زهراء جبار الكنانى

طرزت بالوان الربيع
عالمها الخاص
في فن الخياطة
الممتع فاختارت
ان تتخصص بخياطة
لوازم تجهيز
الاطفال حديثي
الولادة من
سرير ووسادة
وشراشف وملايات
وغيرها من
الحاجات الخاصة،
أبدعت اناملها
بهذا الجانب لتتال
مكانة مرموقة
بين قريناتها
وحظت بالكثير
من المتابعين عبر
مواقع سوشيال
ميديا.



وبسيطة القماش والقطن والخياط وبعض الاضافات مثل انواع التور والملصقات لتزيين الوسادات واسطوانات من البلاستيك المقوى لتثبيت بعض المنحنيات في سرير الطفل. كما ابدت سارة امتعاضها بسبب عدم توفر المواد الاولية للأقمشة حيث تلاقي صعوبة بذلك لكون اقمشة الاطفال القطنية غير متوفرة في الاسواق بوفرة. وفيما يخص القيمة المالية قالت المعموري: الاسعار لدي غير ثابتة وذلك حسب طلب الزبائن في زيادة قطع بعض المنتجات مثل طلب اكثر من شرف مطرز او وسادات متنوعة والمواد المستخدمة في صناعته.

مشروع في الافق

وحول امكانية افتتاح مشغل بهذا الجانب اجابتنا سارة: لا اود افتتاح مشغل لان امكانياتي محدودة لربما تكون ورشة خاصة في منزلي للعمل بها واقامة دورات تدريبية من خلالها للنسوة الراغبات، كما اود البدء بهذه الدورات عبر مواقع التواصل لكثرة الطلبات التي تصلني بهذا الجانب وستكون جميعها مجانية لدعم المشاركات وحثهن على امتهان عمل يسد احتياجاتهن.

ختامها مسك

ختمت سارة حديثها قائلة: ليس هناك شيء مستحيل بوجود الامل الذي يرتبط بالإيمان بقدرة الله فهو من يمنحنا الصبر والسعي قدما في الثبات فليس هناك امرأة لا تكمن بداخلها هوية يمكن ان تكون لها مصدر رزق تعيل بها نفسها واسرتها ان لزم الامر، على كل سيدة ان تستثمر هويتها وتنميها فلربما تحتاجها يوما ما، اميناتي للجميع بدوام التوفيق.



(سارة عبد الغني المعموري) انحدرت من مدينة بابل العريقة زوجة وام لثلاثة اطفال حصلت خلال مسيرتها الاكاديمية على شهادة بكالوريوس تربية الفيزياء لم تحظَ بفرصة عمل في القطاعات الحكومية والاهلية فشقت طريقها في ممارسة هوايتها لتلبي حاجتها الخاصة وملئ وقت فراغها الا ان الاطراء الذي نالته من ذويها دفعها الى الولوج اكثر في غياهب عالم الطفولة حيث تلقت دعما كبيرا من زوجها بالمواصلة والاستمرار...

(للقوارير) التقتها لتسرد لنا رحلتها في عالم رموش بيبي.

حدثتنا سارة قائلة: بعد نجاحي في خياطة لوازم الاطفال حديثي الولادة قررت ان اوسع نطاق عملي، فكانت بذرة انطلاقي عبر مواقع التواصل الاجتماعي حيث انشأت حسابا خاصا بأسم (رموش بيبي) وكانت هذه بدايتي المشرفة التي تكلت بالنجاح الباهر حيث تلقيت العديد من الطلبات الخاصة من المتابعين في مدينة بابل والمدن الاخرى عبر ايصال المشغولات الى الزبائن عن طريق المنسوب في شركات التوصيل.

مهارات جديدة

اكتسبت المعموري مهارات جديدة في عملها من خلال متابعتها الدؤوبة لبرامج خاصة بعالم الخياطة في فن صناعة أسرة الطفل والوسادات المجسمة وتطريز الملايات لتضيف الى عملها لمساتها الخاصة لتنال رضى المتبضعين منها، كما كانت تستعين ببعض المختصين في هذا المجال للاستشارة والاستفادة من خبراتهم الطويلة.

ادوات بسيطة

لم يمض وقت طويل على مزاوله سارة هذا العمل حيث شرعت به منذ عامين غير ان هذا الوقت القصير توشح بتميز ورقي عملها ليحقق نجاحا واسعا بفترة زمنية قصيرة فيصبح عملها مصدر رزق بعدما كان مجرد هواية تحبها. وعن الادوات التي تستخدمها قالت: ادوات عملي معروفة



ورق
بعد نجاحي في خياطة لوازم الاطفال حديثي الولادة قررت ان اوسع نطاق عملي، فكانت بذرة انطلاقي عبر مواقع التواصل الاجتماعي حيث انشأت حساب خاص بأسم (رموش بيبي) وكانت هذه بدايتي المشرفة التي تكلت بالنجاح الباهر

عندما تكون القيود ابدية القوارير تسكن المهجر

شارع تلو الاخر، زقاق يتبعه حي، تتخطى اية عقبات لانهاية لها، حواجز من الالساءات تقفز منها بثبات، ورغم الوحش القابع في تلك الارض، الا انها تحاول ان تلتصق بالافق، بيقين يرافقها الله، هذا كل ماتعرفه بقوة واصرار وتمسك، كل شيء شاهد عليها، ملابسها حجابها عفتها وعنفوانها، تحارب كل من يهدد تماسكها بالاهمال، سكوت عظيم، فوز لا شبه له، اذ ان اية مسلمة تعيش في بلاد المهجر.

ذوالفقار الحمداوي

تتعرض العديد من النساء العراقيات اللاتي يعشن في ارض المهجر من المضايقات، اما بسبب ملابسهن او تمسكهن بحجابهن، كل ذلك وهن يحاولن ان يتمسكن بقوة بهذه الاواصر، وان لا يفقدن تعاليم الاسلام فيهن، وان لا يضيعن مسير الحق ولو كان في ارض لا تقرب للحق بصلوة.

تتبع

ولا ينبس التردد ببنت شفة عن العيش بارض ليس ارضها، ولا يخالجهما الرفض عندما تعيش وسط من لا يشبهونها من البشر. اية محمد (26 عاما) متزوجة منذ ثلاثة اعوام، وتطلب عمل زوجها بان يسكنوا في احدى الدول الاوروبية، الا ان التزامها بكل ماتتصف به المرأة المسلمة حال دون ان لا تتعرض الى المضايقات، تقول القارورة المهاجرة (للقوارير) «ان الامر كان شديد الصعوبة لاول وهلة، كان كل شيء مختلفاً، الهواء، الماء، نظرات الناس هنا، كبريائي الذي زاد ما ان دخلت حدود هذه الارض، ورغم ضجيج الشر الا ان هذا ما جعل تمسكي بديني ومذهبي اكثر من ذي قبل، ورغم مرارة مرور الوقت، الا اني شعرت حينها بانني اكتسبت قوة اكبر مما كانت في بلدي العراق، اقتربت من الله، وها انا مستمرة بذلك باذنه.

حق الجار

وتعلمنا منذ الصغر بان الجار كما العائلة، لا يقربك بصلوة الدم ولكن بالروح والدين والاخاء وكل ما تعلمناه من ديننا ومذهبنا، فعندما تحتاج ستذهب الى المنزل القريب منك، ستجده ينتظر

ورق
تعلما منذ الصغر بان الجار كما
العائلة، لا يقربك بصلة الدم ولكن
بالروح والدين والاخاء وكل ما تعلمناه من
ديننا ومذهبنا، فعندما تحتاج ستذهب الى
المنزل القريب منك، ستجده ينتظر طلبك
لينفذه، في المناسبات السعيدة والحزينة هو
المبادر الاول لمساعدتك

طلبك لينفذه، في المناسبات السعيدة والحزينة هو المبادر الاول لمساعدتك، شيماء الخالدي (34 عاما) تحاول ان تحدد المقارنات التي راتها بالجار وخصائصه بين البلد الام والمهجر وتقول: «اظن ان الله سبحانه وتعالى اوصى بالجار لانه سيكون اقرب لك في كل شيء، وفضله بهذه الميزة التي لم يميز فيها الاقارب الذين يسكنون بعيدا عنك، وها انا احاول هنا في دولة السويد ان اجد هذا الجار الذي سيسندني عندما اقع، فانا ام لثلاثة اطفال، وبعد وفاة زوجي لم استطع العودة الى بلدي بسبب صعوبة العيش، الا ان الفارق كبير جدا، فهنا انت وحدك تماما، لا سند ولا كفيل لك غير الله، حاولت ان اتحدث مع جارة لي عليها تكون اختا لي في الشدائد، ولكن كل شيء مختلف، الصحبة والرفقة والاخوة، فهم ينظرون لنا بنظرة خاطئة بسبب الاعلام الاصفر، منه واحداهما ترمقني بنظرة كراهية لا توجد ترجمة لها فقط «اخرجوا من بلادنا»، وها انا احارب هذا الصراع بتمسكي برب العالمين.

زي موحد

وكلما تمسك احدهم بالله لاخييب، المؤمن الحقيقي هو من يعرف ذلك بلا انحراف، هذا ما اكدته لنا الطالبة في احدي الجامعات الاهلية في مدينة كراتس في دولة النمسا لتكمل حديثها وتقول: «كان لزاما على كل الطلبة ان يرتدوا زيا موحدا، وهذا الزي يتعارض مع ملابسني وحشمتي، كان علي ان ابترك ما يخدمني ولا يجعلني اتنازل عما اؤمن به، صحيح ان الامر كان صعبا للغاية، ان اكون مختلفة عن كل من يلتزم بالزي، الا انني وصدقاتي المسلمات قررنا ان نجد منفذا من خلال تقديم طلب لادارة الجامعة بعمل صف مخصص لنا، فقد ارفقنا بطلبنا بان بلدنا تغير وليس ديننا ومذهبنا والتزاماتنا امام الله تعالى، لذلك استطعنا ان نجد الحلول في عدم الانجراف نحو هابوية التقاليد التي تحكنا في بلاد المهجر، ورغم المضايقات العديدة التي واجهناها بعد ذلك، فبعضهم ينادي كلما مررنا في ساحة الجامعة (غريبات الاطوار)، واخرى تنيرنا (ملابسكن قبيحة)، ثلاثة تقول (لماذا انتن هنا)، الا اننا كنا فرحين بتمييزنا هذا، وولاد لكل من يعاني من هذه الازمات في بلاد المهجر ان يكتسب الاصرار وان لا ينحرف عن الطريق الحق مهما واجه من مصاعب.



بطبق حلوى صغير بدأت هبة محمد كاظم اول خطوة نحو عالم الحلويات والمنتجات الغذائية وبالعزم والاصرار والثقة العالية بالنفس انتهى بها المطاف الى ادارة معمل للنساء فقط متخصص بصناعة الحلويات التركية الباردة و باسم غريب هو (اطيح خشخش) يشار له بالبنان حاليا واصبح ماركة معروفة في محافظة بابل ووصلت صدى منتجاته اللذيذة الى عدة محافظات.

هبة محمد كاظم صاحبة أطيح خشخش من طبق حلوى صغير الى مشروع نسائي ناجح

ساجدة ناهي

بدايتي كانت من خلال طبق بسيط وهو حلوى الخشخش الذي يعتبر نوعاً من انواع الحلويات التركية الباردة وكان لذيذاً جداً برأي الاهل وجميع الصديقات والاقارب فاصبح هذا الطبق حافزاً لي للترويج لهذا الطبق على صفحات الفيس بوك وخلال ثلاثة ايام فقط وبتوفيق من الله وصل عدد المتابعين الى 500 متابع واصبحت الطلبات عليه كثيرة جداً ثم عملت وصفة حلويات ثانية وكانت وصفة غير مطروقة ومختلفة عن الوصفات الموجودة على اليوتيوب وتلتها وصفات اخرى مميزة وكنت بذلك استعين بذاتقة زوجي ورأيه في الطعام واصبح لدي طبق ثالث ورابع واستمرت بالعمل على هذا المنوال لمدة ثلاث سنوات حتى اصبحت الطيبات تتشعب ولا تستوعب المطبخ الصغير في المنزل الذي اسكن فيه .

امل كبير بالنجاح

فكرت بتطوير العمل وطرحت الفكرة على زوجي الذي تردد في بادئ الامر خوفاً من الفشل لكنني حاولت جاهدة ان اقنعه

في المنزل الكبير الذي تحول ببصماتها الانثوية الجميلة الى معمل متميز في الطعم والجودة التقيت السيدة هبة محمد وهي من مواليد 1989 وام لطفلتين وحدثتني عن رحلتها القصيرة التي تجاوزت الثلاث سنوات في عالم الحلويات والمعجنات وكان هذا الحديث:



اصبح هذا الطبق حافزاً لي للترويج لهذا الطبق على صفحات الفيس بوك وخلال ثلاثة ايام فقط وبتوفيق من الله وصل عدد المتابعين الى 500 متابع واصبحت الطلبات عليه كثيرة جداً ثم عملت وصفة حلويات ثانية وكانت وصفة غير مطروقة ومختلفة عن الوصفات الموجودة على اليوتيوب وتلتها وصفات اخرى مميزة

ورور
بتوفيق من الله استطعنا توسيع عملنا
من اسم بسيط في عالم الحلويات
والمعجنات الى اسم لم مكانته في السوق
واصبحنا نصنع كافة انواع الكيك والمعجنات
الشرقية والغربية منها الكليجة العراقية بكافة
حشواتها اضافة الى اللحم بعجين وكافة الفطائر
ونبيع لمعظم المحال التجارية المشهورة في
المحافظات

تم اختيارهن على اساس ومعايير منها الحاجة للعمل وان تعمل
بحب ولديها شغف ورغبة في صناعة الحلويات وهذا اهم ما في
هذا الموضوع ونحن ككادر نسائي نستطيع ان نعمل كل شيء
ونجرب كل شيء ولا نخاف من المحاولة وربما نفشل ثم ننجح
وننجح حتى لو فشلنا .

ما هو الخشخش

وقد يتساءل البعض ما هو الخشخش واقول هي حلويات
تركبة صنعها شخص تركي واهم ما يميزها هي الطقطقة التي
تحدثها الشعرية فاراد ان يختار لها اسما يتناسب مع صوت

بفكرتي والامل الكبير بالنجاح وطرحنا الموضوع على احد
اصدقاء العائلة فوافق على الفكرة واقترح العمل كشركاء .
كانت بداية المشروع طبعاً هو ايجاد مكان مناسب للعمل وفي
موقع متميز فوجدت هذا المنزل الذي اجريت عليه تعديلات
بسيطة من تنظيف وصبغ وعمل الرفوف وشراء مستلزمات العمل
من افران وعارضات مقبولة الاسعار استطعنا تحمل تكاليفها
المادية .

كما فتشت عن مديرة أعمال استطعنا ان أأتمن معها على
حساباتي وكل ما يتعلق بالعمل من امور ادارية ومالية فطرح لي
بعض اقاربي ست اية وهي شابة تحمل شهادة البكالوريوس
في اللغة الانكليزية بعد ان اقتنعت عائلتها بفكرة العمل
معنا والتي ابتدأت العمل معنا بالورقة والقلم لتسجيل كافة
المبيعات ثم تحسن وضعنا تدريجياً خلال شهرين تقريبا وبدأت
الشهرة واصبحت القنوات الفضائية تتوافد علينا كما وجدت
الدعم والتشجيع من نخب مثقفة ومن مجمل العوائل الحلية
واصبحنا نتلقى الهدايا والورود .

باشرنا العمل في هذا المشروع في بداية العام الحالي حيث
تم الافتتاح في 1 - 1 - 2022 اي اننا نعمل هنا منذ خمسة
اشهر بدوام مستمر من الصباح وحتى السادسة مساءً.
عدد الكادر النسائي الذي يعمل معنا هو ثمانية نساء فقط وقد



الاكل فاطلق عليها اسم الخشخش .

وبتوفيق من الله استطعنا توسيع عملنا من اسم بسيط في عالم الحلويات والمعجنات الى اسم لم مكانته في السوق واصبحنا نصنع كافة انواع الكيك والمعجنات الشرقية والغربية منها الكليجة العراقية بكافة حشواتها اضافة الى اللحم بعجين وكافة الفطائر ونبيع لمعظم المحال التجارية المشهورة في المحافظات بعد ان تم الاتصال بيننا عن طريق ما ننشره على صفحتنا على الفيس بوك واصبحت منتجاتنا تلاقى الرواج والاستحسان لديهم خاصة عندما يعلمون ان من يعمل في هذا المكان هم من النساء فقط وما معروف عن المرأة العراقية طعامها اللذيذ ونفسيته الطيبة في الاكل وما زلت اعمل خلطات طيبة غير مطروقة قد يحاول البعض جاهدا ان يصل الى طعمها المتميز الا انها وصفات خاصة بي وحدي.

حتى المشروبات الغازية وفرناها للعوائل الحلية في هذا المكان بالتنسيق مع الشركات المصنعة والذين بدورهم زدونا بكراس وشمسيات واصبحت لدينا استراحة جميلة ومريحة للعوائل الذين استمتعوا بهذا المكان الذي يذكرهم وحسب قولهم بجلسات عوائلنا البغدادية القديمة اضافة الى تنظيمنا لحفلات اعياد الميلاد وحفلات اخرى بسيطة في هذا المكان ايضا.

سر النجاح

ولا انسى الدعم الذي حصلت عليه من زوجي الذي يساندني بقوة وبتحمل معا مسؤولية تربية بناتنا ومن شريكي الانسان المحترم واهلي وصديقاتي الذين شجعوني كثيرا واعتقد ان والدي رحمه الله الذي استشهد بأحد الانفجارات التي حصلت في مدينة الحلة هو الان راض عني وفخور بي انا ابنته الوحيدة الكبرى التي تحولت بفقدّه الى امرأة مكافحة اجيد عمل كل شيء بنفسني حتى الكهرباء وسياقة السيارة حيث اعتمدت على نفسي منذ البداية ووقفت على قدمي حتى استطعت ان اجعل من عمل بسيط هذا المشروع الكبير .

وللمستقبل تتمنى هبة ان تطور عملها و المكان الذي تعمل فيه وتزوده بعروضات اكثر لتستوعب طموحاتها في صناعة الكعب بأنواعها واغذية مختلفة اخرى.

اما سر النجاح والوصفة الاكبر والا جمل التي اعتمدتها هبة في حياتها وفي مجمل عملها فهي وحسب قولها النية الصافية والقلب الطيب الكبير بالدرجة الاولى وفن التعامل الجميل والراقي مع الجميع اضافة الى الثقة بالنفس والاصرار والايامان الكبير بالله سبحانه وتعالى السند الاول والاخير لسيدة الطعام.



استفتاءات في الوشم

للقوارير

السؤال: هل الوشم حرام؟

الجواب: لا يحرم في نفسه.

السؤال: ما هو حكم الوشم الذي يرسم على الجسم بواسطة الأبر؟

الجواب: يجوز في نفسه.

السؤال: هل يجوز وشم صور الحيوانات؟

الجواب: يجوز ولكن الوشم في حد ذاته ليس امرا مستحسنا وهناك روايات في ذمه.

السؤال: هل يجوز وشم صور الائمة الاطهار، وأسمائهم المقدسة؟

الجواب: لا يجوز اذا عد هتكاً.

السؤال: هل يجوز عمل الوشم الملون على الحاجبين المسمى (التاتو) للنساء؟

الجواب: يجوز في نفسه ويجب ستره عن نظر الاجنبي ان عد زينة عرفاً .

السؤال: بخصوص الوشم ماذا تقصدون بأن يكون الوشم تحت الجلد وكيف لي ان اعرف هذا؟

الجواب: المراد تزريق المادة تحت الجلد و يعرف ذلك من يتولى ايجاد الوشم.

السؤال: سؤال عن الوشم اريد وشم اسم الامام علي (عليه السلام) علي يدي ما الحكم؟

الجواب: لم يثبت استحباب ذلك شرعاً و الأولى العناية بالاعتداء به بورع واجتهاد وعفة و سداد كما اوصى به (عليه السلام) ليكون الانتماء اليه (عليه السلام) زيناً له و لا يكون عليه شيئاً.

السؤال: هل يجوز الوشم للنساء اذا كان للزينة وهل يضر بالوضوء؟

الجواب: يجوز ذلك في حد نفسه، ولكن لا يجوز إظهاره أمام الأجنبي إذا كان من الزينة، وإذا كان الطلاء فوق الجلد وكان حاجباً يمنع من وصول الماء للبشرة في الوضوء فيجب إزالته عند الوضوء، وإن كان يتعدّد ذلك ففي جواز الطلاء به إشكال.

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



طول تقنية يلجان اليها أمهات يهدئن عبثية أطفالهن بالأجهزة اللوحية

رشا الطائي

تلجأ بعض الامهات بغية تشجيع اطفالهن على الاكل او اسكات فجيحهم الصاخب لانجاز أعمالهن المنزلية باعطاء الطفل الهاتف الذكي، وتعرض له الالعب الالكترونية وافلام الرسوم المتحركة، وهو اسلوب تجهل الأم او تتجاهله لما له من تأثير مباشر على المخ والشرود الذهني مع بقاء تطور اللغة واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، كما يقول الأطباء في دراسة لهم من انها ظاهرة مقلقة.

العزلة نتائجها

قال المختص في علم النفس د. سعد العبيدي إن سعي الأمهات لإسكات أطفالهن عن طريق السماح باستعمال الهواتف الذكية تقترب لأن تكون ظاهرة عالمية، على الرغم من تنبيهات العلماء لآثارها السلبية حيث الإدمان واحتمالات الاطلاع على مواضيع تفوق القدرات العقلية للأطفال على استيعاب معانيها الأمر الذي يؤثر على التشكيل السليم للسلوك والقيم، واحتمالات الإصابة بالعزلة.

وعلى الرغم من شيوع هذه الظاهرة بين شعوب الأرض الا

لجوء الأم الى الجهاز لطفلها خطأ فادح بغية اسكاته وهي بذلك تتنصل عن مهامها الحقيقية في تربية بنيتها والتقرب منه بالكلام والملاحم وتقوية علاقته بها والغوص في أحضان الأمومه الذي يعلمه الحنان والشعور الدافيه والأمان

المتحركة ونقوم هي بنفسها باطعامها وعيون ابنتها وعقلها وانتباهاها مشدودة الى لوح الايباد ، واستطردت حسين قائلة ان ابنتها اصبحت تتمتع بذكاء لاف وتساءل اسئلة تفوق عمرها ما يثير استغرابنا.

وصفت السيدة ام هيلين "ربة بيت" لجوء الأم الى الجهاز لطفلها بالخطا الفادح بغية اسكاته وهي بذلك تتنصل عن مهامها الحقيقية في تربية بنيتها والتقرب منه بالكلام والملاحم وتقوية علاقته بها والغوص في أحضان الأمومه الذي يعلمه الحنان والشعور الدافئ والأمان.. والابتعاد عن طفلها معناه لا يحظى هنالك موضوع أخطر بكثير فأستعمال الاجهزة الذكيه والتكريز بها يجعل أعصابه عرضه للتلف او التعب من عمر مبكر علاوة على امتلاء عقله بمعلومات قد لاتفيده اصلا ولم يعد يستوعب بما هو مفيد.

بينما تتبع ام جود نظاماً في تهدئة طفلها عندما تجبرها اعمال المنزل التي لاتنتهي، فعند بكائه او لعبه بصورة عبثية بادوات المنزل واثائه، تذهب الى اعطائه جهاز النقال لكي يركز اهتمامه في الالعب الموجودة فيه، موضحة " انه المنفذ الوحيد لي للتخلص من عبثيته وبكائه التي اعتدت ان اراها فيه كل صباح ومساء.

ان الواقع يؤشر وجود فروق بين الشعوب والأمم، فالأمهات الغربيات على سبيل المثال يمتلكن من الوعي والمعرفة بالآثار السلبية يفوق الأمهات الأفريقيات والعربيات، ثم أن وسائل اللعب الميسورة للأطفال في البيئة الغربية وسبل اشغال أوقات الفراغ، وحمية الارسال الى دور الحضانه والروضة المحكومة بقوانين صارمة، زادت من الفروق بوسع الظاهرة بين الشعوب، هذا وعلى وجه العموم وأي كان واقع الظاهرة، فهي من النواحي النفسية، خطأ ترتكبه الأمهات يصعب تصحيح آثاره الجانبية على السلوك المستقبلي للأبناء، لابد وأن تتدخل الدولة من جانبها ثقافياً وتوجيهياً لمنع اتساعها، وبعكسه سنجد المستقبل محكوماً من أجيال شباب قلبي الارتباط بالعائلة والوطن.

اندماج

وتحدثت الثلاثينية أم لؤي، أم لطفلين بحماس: أحاول أن أجد اهتمام طفلي بالهاتف المحمول من خلال الألعاب والفيديوهات المضحكة، لأطعمهم وتشويقهم إذ تلعب هذه الأجهزة دورها الكبير في شد انتباههم وتركيزهم..مضيفة أن أغلب أعمال المنزلية أنجزها بنفس تلك الطريقة لإشغالهم. وتري الشابة زينب محمد، طالبة علم نفس: "أن أدمان الأجهزة اللوحية تبعد الطفل عن محيطه الاجتماعي والأسري، وتسبب له العزلة والاضطرابات النفسية كالتوحد على الرغم من أنها تزيد من نسبة ذكائه، ولكنها تجعلهم مندمجين في واقع افتراضي، وتؤثر في نموهم الجسدي والذهني وتسبب لهم الخمول والبدانة المبكرة، فضلا عن تأثر سلوكهم بمشاهد العنف، والعدوانية المنتشرة كثيرا في منصات الانترنت.

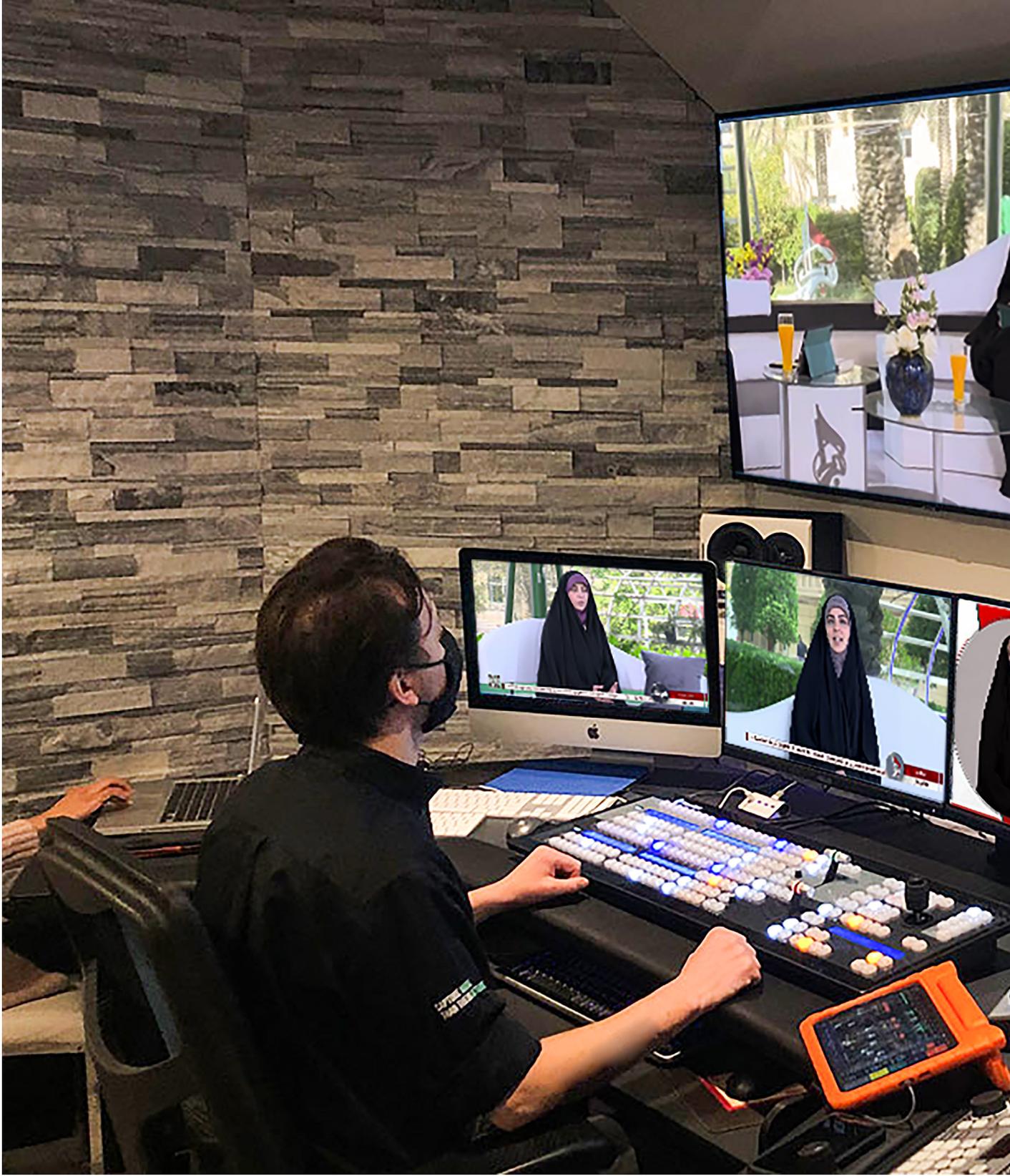
تتنصل عن المهام

واشارت المهندسة افنان قاسم الى ان ابنتها تعاني من هوس الالتصاق الكلي بالجهاز وترفض الاكل الابمشاهدة الرسوم



العمل الاعلامي بين طيات التحديات تجارب شيقة لاعلاميات قناة كربلاء الفضائية!

ضمياء العوادي



للمرأة دور ريادي في المؤسسات الإعلامية وهذا الدور غالبا ما تواجه فيه مجموعة من الصعوبات، وفي الوسط الإعلامي الملتزم تزداد الصعوبات كما إن تقبل الجمهور قد يختلف في النظر للمرأة الاعلامية الملتزمة، ومن الوسط الشيعي وضعت بعض النساء بصمتهن وعن تجاربهن تحدثن (للقوارير).

بصائر الطائي

في أواخر العام 2017 بدأت مشوارتي الإعلامي بالعمل في إذاعة الروضة الحسينية المقدسة بصفة معدة ومقدمة برامج إذاعية إذ قدمت أول برنامج حوارى بعنوان ضيوف القرآن والذي استضافت فيه مسؤولات المؤسسات القرآنية في كربلاء وبعض المحافظات الأخرى بعدها قدمت عدة برامج أخرى لهذه الإذاعة الموقرة وفي عام 2019 بدأت بالعمل في قناة القرآن الكريم ضمن مجموعة قنوات كربلاء الفضائية بصفة معدة ومقدمة برامج تلفزيونية وكذلك مراسلة إخبارية وبحمد الله إلى الآن مستمرة معهم.

ولأننا نعيش في مدينة مقدسة ومحافظة فنسبة التقبل عالية جداً صف إلى ذلك من خلال تجربتي في هذه السنوات لاحظت أن اهتمام الجمهور بما يقدمه الإعلامي يفوق اهتمامه بالشكل والمظهر، فالمظهر الأنيق والحسن مطلوب في كل مكان ولاسيما الإعلام ولكن يجب أن يكون خالياً من التبرج.

وعن مميزات المهنة قالت: «المميزات كثيرة وهي تتوزع حسب توجهات الفرد وشخصيته وأهدافه وماذا يريد من الاعلام، ولكن من أهم مميزات العمل الإعلامي للمرأة الملتزمة، هي فرصة عظيمة لنشر الرسالة السماوية هذا من جهة ومن جهة أخرى من أهم مميزات المرأة الإعلامية الملتزمة ان تكون قدوة لغيرها من النساء وعلى وجه الخصوص النساء الملتزمات في الصبر والاستقامة أمام مغريات الحياة مهما بلغت ومن مغريات

وراء
من مميزات المهنة كثيرة وهي تتوزع حسب توجهات الفرد وشخصيته وأهدافه وماذا يريد من الاعلام، ولكن من أهم مميزات العمل الإعلامي للمرأة الملتزمة، هي فرصة عظيمة لنشر الرسالة السماوية هذا من جهة ومن جهة أخرى من أهم مميزات المرأة الإعلامية الملتزمة تكون قدوة لغيرها من النساء وعلى وجه الخصوص النساء الملتزمات في الصبر والاستقامة أمام مغريات الحياة

الاعلام الفاسد وأيضا من أهم المميزات إظهار الجانب الأهم للمرأة في المجتمع وهو الجانب الانساني بعيداً عن التبرج، بعبارة أخرى كلما التزمت المرأة بالحجاب الزينبي وابتعدت عن التبرج ستعامل من قبل الرجال والمجتمع بأسره كإنسان شأنها شأن أخيها الإنسان بينما التبرج سيحول دون هذا الأمر وحينها سيتفاسد العقل لتأخذ مكانه الغرائز الحيوانية وهذا بعيد جداً عن الحياة الإنسانية الكريمة التي اختارها الله تعالى للإنسان بشكل عام وللمرأة المسلمة بشكل خاص، ومن المميزات الأخرى إن وجود المرأة الملتزمة في الاعلام هو إعلان واعلام للمجتمع العربي الشرقي بأن يمكن للمرأة الملتزمة العربية المسلمة أن



تعمل وهي محافظة على نفسها، وأن تعمل بكل حرية وكرامة وبعيدة عن الأذى وهي بذلك تفسح المجال لغيرها من النساء الملتمزمات الراغبات للانخراط في العمل الإعلامي.

حضور لافت

العمل الاعلامي بحد ذاته من الاعمال الصعبة لذا سمي بمهنة المتاعب لاستهلاكه ساعات طويلة لإنجاز عمل تلفزيوني واحد يستغرق وقته خمسين دقيقة مثلاً وهكذا هو الحال بالنسبة لبقية الاوردرات كما يتطلب منك أحياناً السفر والتنقل بين المحافظات فهو مختلف تماماً عن بقية المهن ويتطلب الكثير من الطاقات على المستويات المختلفة كالمستوى العقلي والعاطفي وحتى الجسدي؛ وأيضاً الإعلامي الناجح بحاجة ماسة إلى الخلق والابتكار المتواصلين وأن يكون صاحب كاريزما وشخصية قوية وحضور لافت و متميز وأن يكون لبقاً وقوياً في اللغة والاداء ويمتلك أداة الطرح واسلوب الحوار وبشكل عام عند انخراطك في هذا العمل سنتكشف مدى صعوبته وأهم ما يحتاجه الاعلامي الناجح هو العشق والهيام لعمله عندها ستتذلل أمامه جميع الصعوبات، ومن الصعوبات الأخرى أن العمل الإعلامي لا يعرف وقتاً ولا يميز بين الليل والنهار وهذا قد لا يناسب جميع العوائل ولا فرق بين الملتمزمة منها وغير الملتمزمة حسب اطلاعي، لذا المرأة الاعلامية بحاجة الى تفهم كبير من قبل عائلتها لعملها الحساس والدقيق وبالنتيجة هي بحاجة إلى توفيق وتسديد من الله.

الاء طاهر

«لتجربتي مواسم وأعمار تباينت في فصول مررت بها انطلاقاً من مرحلة الدراسة الابتدائية والنشاطات التي تقام إلى مرحلة الثانوية حيث كنت عريفة حفل ومقدمة لمراسيم يوم الخميس من كل اسبوع وايضا حاصلة على المراكز الاولى في منافسات الخطابة المدرسية التي تقيمها مديرية تربية كربلاء. ثم الدخول الرسمي وبلوغ مرحلة الاحتراف في الحياة الاعلامية والفنية منذ العام 2013 م. ولا شك أن في أي مجتمع وفي جميع الاختصاصات هناك مؤيد وهناك معارض لكن في الظهور الاعلامي للمرأة الملتمزمة عواقب

عدة وصعوبات على مستوى المجتمع من جهة وعواقب من نوع آخر قد تكون هي الأخطر حيث تكون نابعة من ادارات المؤسسات الاعلامية الكبيرة، وحتى الملتمزمة منها الا ما ندر.

وهنا يأتي دور الجمهور الذي سانديني وقدم الدعم لي منذ اول يوم لي في اذاعة الروضة الحسينية المقدسة أو في قناة كربلاء الفضائية والوسائل الاعلامية المقروءة ايضا. ولا شك أن رسالة اي برامج تفرض شكل الجمهور ودوره ودرجة ارتباط ومدى تقبل الجمهور للإعلامي خصوصا في الانطباع الاول في البرامج التلفزيونية حيث تبقى الصورة الذهنية الاولى حاضرة بقوة في ذاكرة المتابع.

ومن فيوضات وكرامات سيد الشهداء (عليه السلام) كانت انطلاقتي في برنامج (راية المكارم) الذي كان بثه مباشرة من سطح العتبة الحسينية المقدسة وقرب القبة الطاهرة (وهو المكان الذي لم يسبق لأي امرأة أن تصله) ومنذ الليلة الاولى حيث كان انطلاق البرنامج في ليلة تغيير الراية من اللون الاحمر الى اللون الاسود في الليلة الاولى من شهر محرم الماضي حيث أصبح البرنامج هو المراسيم لتلك الساعة العظيمة والليلة التي ينتظرها المتابعون من كل ارجاء العالم، وكانت لحظة تمسك الجمهور بي شخصيا كمعدة ومقدمة لبرنامج راية المكارم وتواصله غير المحدود والعجيب من خلال الاتصالات الهاتفية المشاركة في البرنامج وكنت التمس هذا التفاعل العجيب عندما أنزل الى الشارع وأشارك في مراسيم العزاء أتفاجأ من يسألني عن تفاصيل المعلومات التي كانت تبث خلال الحلقات، ولهذا التفاعل والدور الكبير للجمهور الحسيني ثمار قد لا تتكرر بسهولة في التجارب الاعلامية الا ما كان منها حقيقيا ونابعا من درجة المسؤولية بما يمر به المجتمع من فتن.

وأضافت: «أن ما يميز هذه المهنة هو تكوين الوعي الذي يلقي بثقل المسؤولية في الحياة الشخصية والاجتماعية فهناك قضايا كبيرة للمرأة لا يمكن أن يدركها إلا المرأة نفسها وهذا ما يجعل هذه المهنة ذات حدين أو فلنقل ذات مستوى عال من الخطورة، فمن جانب عليها أن تتأقلم مع ضغط القوى الخارجية ويشتمل الرأي العام ومؤسسات ووسائل الإعلام ومستوى الاجر المادي الذي سوف تحصل عليه الاعلامية، والمهمة الاولى التي خرجت من أجلها وهي النهوض بالواقع الديني والاجتماعي والثقافي.

وفي ظل كل هذه التحديات يبرز دورها في هذه المهنة خصوصا اذا قارنت نفسها مع ما يقدم من مستوى فني عال في القنوات البعيدة عن الخط الالاهي وعليها أن تكسب رهان التفوق والنجاح والابداع».

لا شك أن المؤسسات الاعلامية تتوجه نحو استخدام المرأة كأداة لبث ما تريد وزرع ما تروم حصاده، إلا أن اللافت للنظر أن معظمها تركز على المظهر والمبالغة في درجة الجمال فضلا عن ما ترتديه الاعلامية من الملابس، بينما يتم تجاهل عقل المرأة، وخبرتها ومهاراتها ودرجة تمكنها من اعداد وتقديم البرامج التي تكسب اكبر عدد من المتابعين في عملية التنمية الثقافية والفنية التي تفوقها المؤسسات الاعلامية.

وراء
أن ما يميز هذه المهنة هو تكوين الوعي الذي يلقي بثقل المسؤولية في الحياة الشخصية والاجتماعية فهناك قضايا كبيرة للمرأة لا يمكن أن يدركها إلا المرأة نفسها وهذا ما يجعل هذه المهنة ذات حدين أو فلنقل ذات مستوى عال من الخطورة، فمن جانب عليها أن تتأقلم مع ضغط القوى الخارجية ويشتمل الرأي العام ومؤسسات وسائل الإعلام ومستوى الاجر المادي الذي سوف تحصل عليه الاعلامية



محضر مغامرة

كل أيامنا ترافقها عشرات لا يكاد يخلو يوم من شحنة سلبية قد يهديها أحدهم إليك مغلفة بنكهة الواقع، فتحدث فيك شرخا وقد تفسح لها المجال لتتغلغل إلى محل العمق فترتطم فيه وهنا كلما ازدادت فراغا سيعلو صداها والعكس ظاهرا صحيح!.

للسمع مداخل ومخارج وما بينهما عمق يتوغل إلى هناك حيث تلك الذات الصغيرة التي أبت إلا أن تكسر حواجز الزمن وتقف في عمر واحد تاركة ما حولها يكبر بشراة توقا لرؤية ذلك المستقبل الذي نمضي له بتلهف مغفلين؛ استعجلناه بتضييع الآن الذي انتظرناه على أنه مستقبل!.

هذا التضاد ساومت عليه أفكارنا فمنهم من باع تلك الصغيرة ومنهم من أهدى لها شريط مورفين وأجبرها على تناوله، فغفت تنثر نعومة موطن نومها في أعماقهم، وما بين الحين والآخر يشناقون إليها ولا يخبرهم هذا الاشتياق بشخصها ومكانها فتتركهم في تيه، يحارون.. يبحثون عن ذلك الحزن المقيت الذي يجتاحهم، يحاولون إيجاد ما أضاعوه.. الأسباب.. المواقف القريبة... الفقدان... تتكالب عليهم من كل صوب وجانب هموم منذ أن عرفوا أنهم أحياء إلى يومهم، الشيء الذي لم يفكروا فيه أنفسهم!.

القطار لا يزال يسير وبسرعة أيضا وأنت تتأمل بحديث ماتت حتى عقاربه من كثرة الوقوف عليه وقد تخطتها السنون، القطار يمضي من أيدينا ونحن عالقون في تلك المحطة ننتظر اليد التي تصالحن، علها تأتي لنرضي غرورنا الرأئف بعد ثلاثة وسبعين عاما، هناك حيث جدران المحطة تأكلت، وودع القطار سكه واليد التي تنتظرها أفنيت تحاول أن تنفض غبار ماضيك عنك، تحاول أن تتحرك من مقعدك، ترى تصلب كل شيء فيك، فتتعض سنينك وتحرق دموعك ندوب العمر المقيت، لا شيء يسعفك للقيام إلا تلك الصغيرة التي داخلك، تستغل ركودك وتتحرق مغادرة عنك بعيدا إلى إنتمائها الأول حاملة ثقل أوزارك إلى مكانها السرمدي بعد أن تودعك قائلة: (إنها محضر مغامرة نجريها ونذهب إلى حياتنا الأخرى ثم تودعك بسلام).

ضمياء العواري

**للسمع مداخل
ومخارج وما
بينهما عمق
يتوغل إلى هناك
حيث تلك الذات
الصغيرة التي أبت
إلا أن تكسر حواجز
الزمن وتقف
في عمر واحد
تاركة ما حولها
يكبر بشراة
توقا لرؤية
ذلك المستقبل
الذي نمضي له
بتلهف مغفلين؛
استعجلناه بتضييع
الآن الذي انتظرناه
على أنه مستقبل!**

البنية حبيبة ايها
((للقوارير)) تدخل
عالم الآباء وبناتهم

ساندرا صباح

حان الموعد، انه الوقت الذي سيسجد فيه ابي، هناك على عرش ظهره ساركب، سيحملني بلا وقوع ممكن، سيفرد جناحيه الأبيضين ويطير بي فوق السماء، كم هو مكان مقدس، اذ ان ابي مع الله وانا معاً، احتضنه بقوة رغم علمي بان السقوط من ذلك المركب مستحيل الحصول، يرتجف قلب ابي فرحاً، اشعر به تماما كما دعاؤه لله بان يحفظني له، وان يبعد عني كل الشرور، يطيل السجود لنكون معاً، لنبقى هكذا تحت يدي الله، بحفظ سرمدي.

وسن كاظم (27 عاما) تختلق الاعذار لزوجها ليذهب بها الى والدها كلما اشتاقت له، تقول: "لا استطيع ترجمة هذا الرابط الملائكي، فكل الاشياء تختلف عندما يتعلق الامر بابي وانا، ينظر لي وارى عينيه، ارى عالما من الحنان المطلق، اشعر حينها بانني قادرة على تخطي كل صعوبات الدنيا، يسندني بكفيه، اقبلهما واضعهما على خدي لاتغذى منهما اكثر فاكتر، يلعب شعري فاعود صغيرة جدا، ضعيفة وقوية في اللحظة ذاتها، ضعف التشبث، كأن يديه احتضان، وقوية بحدود الجبال وركوزها، يبتسم لي واراد بابتسامة، هو يعلم بانني اعلم، بانها لم تكن بابتسامة فقط، لقد كانت حديث الطمانينة، كانت عالماً كبيراً من الامان.

لاصديق كابنتي

ولقد اعتدنا نحن، ان نضع صوب اعيننا افراد عائلتنا، كل شخص وله مميزاته، اطباعه وطريقة قربه منا التي تميزه، فهذا نحبه لشقاوته المفرطة، وذلك نعشوق هدوءه، واخر يكسب حينا بذكائه، الا ان هناك من لايفعل شيئاً غير ان يجلس، لا خصائص تميزه غير انه قد خلق في العائلة. حسين الناصري (54 عاما) تدفقت من قلبه الدماء بسرعة عندما سألناه عن علاقته بابنته الوحيدة، لقد احمر وجهه من اثر الابتسامة حينها ليتدارك نفسه ويجيب "انها المميزة، اصل القلب ونبضه، من اين ابدا فلا ترجمان لها غير فرحة الروح عند لقاءني بها، لا كلمات تفي محبتي لابنتي غادة، اوثق كل خطواتها في المنزل لا حفظها عند غيابها، من منكم قد يرى بان جدران منزله كلما دخلت ابنته تستحيل الى بساتين، انها هكذا، تاتي لي وتنشر عطرها على جدران البيت لتقول لنا، بانني احبكم هكذا.

وما ان ذهبت لبيت زوجها الا واطلمت دنياي، كأن البهجات والابتسامات تغادر معها، حاولت مرارا منذ ولادتها ان اعرف ما سر هذا الحب واصله، الا انني لم استطع الوصول الى لحظة خلقه بداخلي، كنت انايا عصبيا، الا انها انت لتغير كل ذلك بابتسامة واحدة، اسالكم، هل كل الاء مثلتي؟، هل كل البنات كما ابنتي؟، فانني والله اتنفس وجودها.

ومن منا لا يعرف تلك العلاقة الملائكية، المودة الازلية التي عرفناها منذ الخلق، الاحتواء والحنان والطمأنينة، جذور المشاعر منذ ان نبضت بقلوبنا وارواحنا، فمن رزق بفتاة سيعرف ما اتحدث عنه، انها المخلوقة التي تشفي اثار الجروح التي لم يستطع احد اخفاءها، علاقة لم يكشف سرها الى الان.

فالاب ما ان تخلق من صلبه تلك الانثى يكتسب كل صفات الحلم والحنان والهدوء، السلام والحب والبهجة، اما الفتاة فتعرف معنى السند، القوة والكبرياء، عزة النفس والامان، لا مكسب كما مكسبهما، وها نحن ندخل بينهما لنحاول معرفة هذا السر من منفذنا (للقوارير).

((الحنينة))

ويكتمل نصاب العشق ما ان يدخل في البيت ضيف جديد، تلك المخلوقة التي تملأ جدران المنزل وورودا وبساتين من البهجة، فهنا تم اكتساب حق الابتسامات، فهي بلا منازع صانعتها في شفاه كل من يعرفها، لقبت بالعديد من الالقاب، بعضهم يسمونها (الوفية) واخرون يطلقون عليها لقب (حبيبة ابوها)، بعضهم يسمونها (الحنينة)، وكل تلك الاسماء بينكرها الحب في قلب ذلك الاب، فهو متيقن تماما بان لا نظير لحب ابنته له. وكما هن كانت.



يكتمل نصاب العشق ما ان يدخل في البيت ضيف جديد، تلك المخلوقة التي تملأ جدران المنزل وورودا وبساتين من البهجة، فهنا تم اكتساب حق الابتسامات، فهي بلا منازع صانعتها في شفاه كل من يعرفها، لقبت بالعديد من الالقاب، بعضهم يسمونها (الوفية) واخرون يطلقون عليها لقب (حبيبة ابوها)، بعضهم يسمونها (الحنينة)

الا ان قواريرنا من العراقيات كانت امنياتهن مختلفة، وهذا ما اكدته روان صاحب (25 عاما) بقولها "لقد كانت شروطي قبل الاقبال على الزواج بانني ساقبل باي شخص يتقدم لي، ولكن يجب ان يشبه ابي بكل صفاته، بحنانه وعطفه وخوفه علي، بقوته التي يحارب فيها كل شيء يعترض طريقي، لا اريد ذلك الامير الذي ياتي على حصانه الابيض ليحملني معه، فابي يستطيع ان يطير بي الى عالم الطمانينة بنظرة واحدة، فهو منفذي من بعد الله تعالى وسيبقى كذلك مهما بقيت وبقي الليل والنهار.

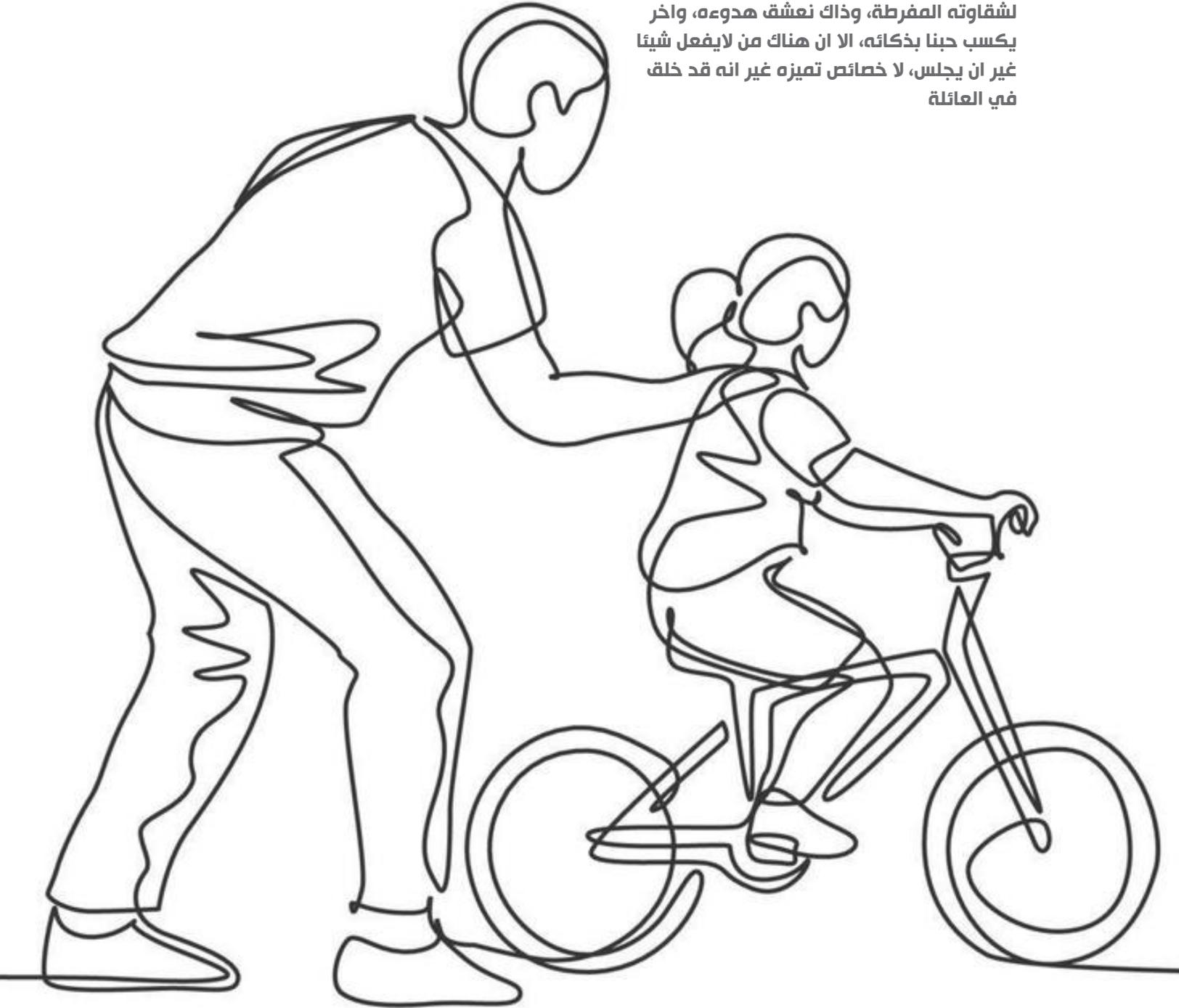
اميري ابي

وتنشد الفتيات في كل العالم قبل الزواج تلك الامنيات، ذلك الحلم الجميل الذي يخيل لها بان شريكها سيأتي بحصانه الابيض ليختارها لتكون شريكة حياته الى الابد ويعيشوا سعداء،



اعتدنا نحن، ان نضع صوب اعيننا افراد عائلتنا، كل شخص وله مميزاتة، اطباعه

وطريقة قربه منا التي تميزه، فهذا نحبه لشقاوته المفرطة، وذاك نعشق هدوءه، واخر يكسب حبا بذكائه، الا ان هناك من لايفعل شيئا غير ان يجلس، لا خصائص تميزه غير انه قد خلق في العائلة



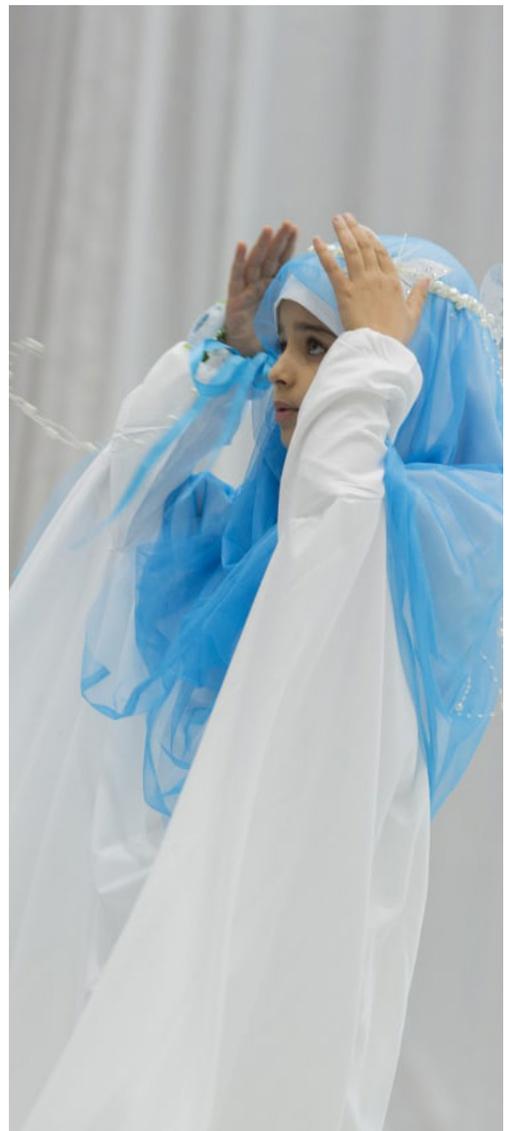
اكلييل الجمال..

رئيس التحرير

حجاب الفتاة فخر لأبيها، وقدوة وعز، وهو هوية المسلمة الحقيقية، يمنحها الكرامة والحرية الحقيقية، وهو رداء التقوى والايمان ، به تصبحين ملكة راقية المعاني والصفات، به يكتمل دينك العظيم ويمنح قلبك طهارة ولروحك الايمان والطمأنينة.

صورة ناطقة بكل معاني الجمال والهيبة، رسمت تفاصيلها (350) فتاة بلغن سن التكليف الشرعي اقامتها مجموعة الوارث التعليمية التابعة للعبة الحسينية المقدسة في ابهى احتفال تراها العين، ليصبحن لؤلؤاً وجواهر مصونات كما اراد الله لها سبحانه وتعالى، فجمالك بهذا الاكليل البهي .







ورقة وقلم

ان كنت مثلي ولا زلت تحتفظين بقلم ودفتر ملاحظات صغير في مكان قريب وتسجلين ما ينقصك من مستلزمات قبل خروجك من المنزل وان كنت تشعرين بالامتنان لنفسك عندما تستمتعين بكتابة بعض المعلومات العامة والحكم والخواطر فلست بحاجة اذن الى من يخبرك بأن تدوين الاشياء أمر في غاية الروعة.

القلم والورقة رفيقاي الدائم منذ ان علمتني أمي كيف أمسك القلم الخشبي بأناملي الصغيرة لكتابة أسمى وبعض الحروف والارقام البسيطة من قبل ان تطأ أقدامي أرض المدرسة وما زال يرافقتي حتى بعد ان بلغت من العمر عتياً.

ولست ممن يفضل تدوين الملاحظات باستخدام الهاتف فما زالت رائحة الورق تجذبني والقلم يستهويني وأحرص على اختياره بعناية وأطلق على نوعي المفضل من الاقلام اسم (يكتب وحده) اشارة الى سهولة ومرونة الكتابة به.

ولا شك ان هناك اسباباً كثيرة تجعلنا نعشق الكتابة باليد فهي بالتأكيد طريقة فعالة للبقاء منظماً وأكثر وعياً وابداعاً وبالنسبة لي يشعرني وجود القلم بقربي احساساً بالهدوء والسيطرة والثقة بالنفس وبالتالي عدم نسيان الاشياء المهمة الى جانب التخلص من قدر كبير من التوتر والقلق. لذلك لم أستغرب ما قرأته من دراسات حديثة وربما سبقتهم انا و بلا غرور بهذا الاستنتاج منذ اشواط بعيدة وهي تؤكد الان ان الطلبة الذين يدونون الملاحظات يدوياً وباستخدام الورقة والقلم يتذكرون أفضل من أولئك الذين يحفظونها عن ظهر قلب اعتماداً على ذاكرتهم وذكائهم وافضل بكثير ممن يستخدمون الهواتف الذكية والاجهزة اللوحية في الكتابة.

وكلنا يتذكر ما كنا ندونه من ملاحظات و (تعاريف و تعاليل) في دفتر المسودة ايام الدراسة وكيف نشعر بالاطمئنان ان كتبناها على الورق ولو لمرة واحدة فنعرف انها لن تغادر أدمغتنا الى الابد وثبتت فيها.

ولا شك ان التباهي يليق بنا ونحن ما زلنا نتذكر كل كلمة من المنهج الدراسي وشكل الصفحة ومكان الجملة التي وردت في الامتحان رغم مرور كل هذه الاعوام الطويلة وما زالت ذاكرتي تحتفظ ايضاً بنماذج مختلفة من مقدمات المواضيع الصحفية التي كنت اكتبها على الورق الاسمر في بداية عملي الصحفي لا ختار الافضل بينها ولهذا السبب اصبحت لدينا ذاكرة من حديد لا تغادر شاردة ولا واردة والفضل الاول والاخير هو للورقة والقلم الذي بفضلته اصبح خط يدنا جميلاً بالكتابة يحسدنا عليه من لم يدرك اهمية القلم والورقة في حياتنا.

لا شك ان هناك اسباباً كثيرة تجعلنا نعشق الكتابة باليد فهي بالتأكيد طريقة فعالة للبقاء منظماً وأكثر وعياً وابداعاً وبالنسبة لي يشعرني وجود القلم بقربي احساساً بالهدوء والسيطرة والثقة بالنفس وبالتالي عدم نسيان الاشياء المهمة الى جانب التخلص من قدر كبير من التوتر والقلق

ألبوم الصور الفوتوغرافية..
إرث يصارع العالم الرقمي

LLQW A R E E R
للِقوارير

ملف العدد





A FANTASTIC CHAOS

فنى رضى النسيان ألبوم الصور الفوتوغرافية.. إرث يصارع العالم الرقمي

سرور العلي

لازالت أحلام محمد المرأة السبعينية التي طغت التجاعيد على وجهها تحتفظ بألبوم الصور الفوتوغرافية كذكرى ثمينة وجميلة على قلبها، وبينما ترتشف كوب الشاي الساخن تطالع أحلام صفحات الألبوم بكل شغف، وهي تتلمس وجوه أبنائها وهم صغار وزوجها المتوفى ووالديها وأشقائها، ولكنها تتساءل اليوم ماذا حل بألبوم الصور؟ وهل لازال هناك من يحتفظ به إلى الآن؟

ذكريات

اليوم ومع زيادة التطور في التكنولوجيا واستحداث برامج وتطبيقات تواصل جديدة، فإن ألبوم الصور كاد أن يختفي أو ينقرض ويهوى في رضى النسيان، وهو يحمل بين دفتاه طقوساً ووجوهاً عزيزة على قلوبنا يمكن تصفحها في كل وقت.

يقول الموظف أحمد سامي: "برغم من كثرة الهواتف المحمولة، إلا أن ألبوم الصور له مكانته الخاصة في كل أسرة، كونه يجمع المراحل العمرية لكل فرد، بالإضافة إلى مناسباتهم ولحظاتهم الجميلة التي مروا بها، وهناك لحظات لا يمكن أن توثقها كاميرات الهواتف، كأجواء العائلة وضحكاتهم وجلساتهم، ولا تعوضها الصور الموجودة في الهاتف كون الصور الورقية الملموسة لها بصمة ونكهة خاصة، كذلك فأنتني احتفظ بكاميرا خاصة غير الهاتف المحمول، أوثق بها كل لحظات حياتنا وأقوم بطباعتها".

أما الطالبة الجامعية سارة محمد فتري أن ألبوم الصور هو توثيق للحظات أي أسرة أو فرد، وتجمع لذكرياتنا مع أسرنا وأقربائنا، وعادة ما نشعر بالحنين حين نتصفحه، كونه يعود بنا لتلك اللحظات والمواقف والأحداث.

حنين للماضي

وتحتفظ أم حسين (ربة بيت) بألبوم صور لأسرتها في

دولابها الخشبي، تعود إليه كلما دفعها الحنين لهم، ويحتوي على صور بالأبيض والأسود وأخرى ملونة، وتشعر أحياناً بالخوف والقلق من أن يتلف الألبوم بفعل عوامل الرطوبة والضوء وعوامل مناخية أخرى، وكما نظرت أم حسين لصورة عيد ميلاد أبنها الكبير تشعر بأجواء تلك المناسبة وحرارة التصفيق، وهم يطفئون الشموع الملتفة حول الكعكة الملونة، والكل يضحك ويتحدث بمرح.

وتحرص المعلمة سهام علي على إلتقاط الصور الفوتوغرافية لأبنائها وطباعتها والاحتفاظ بها في ألبوم خاص، وهي تصارع التكنولوجيا وتقلباتها السريعة، وتقول مبتسمة عن ذلك: "اعتدت على توثيق المراحل العمرية لأبنائي في سفراتهم واعياد ميلادهم، كما كانت تفعل لنا والدتي، واطمح أن يسير أبنائي على ما قوم به".

ومن خلال إحدى الصور تستذكر سهام يوم خطوبتها وزفافها، وإرثائها فستاناً أبيض قامت والدتها بخياطته لها.

مكانة خاصة

في صالة الضيوف تتربع عدة صور عائلية محاطة ببراويز ذهبية، وهي جزء من ذكريات أسرة أبي محمد الذي يعتز بها وبكل ما يذكره بالماضي الجميل،



Our Day



على مزاج الإنسان ومشاعره، عندما يقلب صفحاته فتتأثر حواسه ويسترجع ذكرياته، وهو إرث عائلي يصارع العالم الرقمي، وعلى الرغم من التطور الذي نشهده، فمن الضروري أن نحفظ بتلك الذكرى، لإرتباطها بنا إنسانياً ووجدانياً، لاسيما وأنها أفضل من الإلحومات الافتراضية، ولجوء بعض الأسر لتوثيق زفاف أبنائهم عبر الفيديوهات، ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي كفيس بوك ويوتيوب، ويفضل كثيرون الاهتمام والاحتفاظ بالأشياء القديمة، ومن بينها ألبوم الصور كمستودع للذكريات لديهم، وهو ما يدل على الأصالة والشغف بامتلاك كل ما هو تراثي وتاريخي، كذلك فأن الصور الرقمية يمكن التلاعب بها من خلال المؤثرات عبر برامج فوتوشوب خاصة، وتغيير ملامح الوجوه، وهي على عكس الصور الورقية التي تحتفظ بصدقها ورونقها وعفويتها.

بين الماضي والحاضر

يحتاج الإنسان أحياناً إلى توثيق بعض الاحداث والعلاقات الاجتماعية والمناسبات، التي يمر بها اثناء مسيرته، وذلك لأهميتها ومكانتها الكبيرة في حياته اليومية، فيحاول أن يتمسك بها ويعيد التمعن في تفاصيلها بين الفينة والأخرى، فيلجأ إلى توثيقها

بالإضافة إلى احتفاظهم بألبوم ذكريات، ليسترجعوها بين فترة وأخرى من خلال التصفح به، ويطل أبو محمد مع زوجته المتوفية من بين أحدى الصور وهو يبتسم لها، وأخرى يحمل بها أحد أحفاده.

أصالة

ولفتت اختصاصية علم النفس وسن أحمد إلى أن ألبوم الصور الفوتوغرافية يرتبط بعوامل نفسية كثيرة، تؤثر

ورق
برغم من كثرة الهواتف المحمولة، إلا أن ألبوم الصور له مكانته الخاصة في كل أسرة، كونه يجمع المراحل العمرية لكل فرد، بالإضافة إلى مناسباتهم ولحظاتهم الجميلة التي مروا بها، وهناك لحظات لا يمكن أن توثقها كاميرات الهواتف، كأجواء العائلة وضحكاتهم وجلساتهم، ولا تعوضها الصور الموجودة في الهاتف كون الصور الورقية الملموسة لها بصمة ونكهة خاصة



"Yes, I do."



ورق
ألبوم الصور الفوتوغرافية يرتبط بعوامل نفسية كثيرة، تؤثر على مزاج الإنسان ومشاعره، عندما يقلب صفحاته فتتأثر حواسه ويسترجع ذكرياته، وهو إرث عائلي يصارع العالم الرقمي، وعلى الرغم من التطور الذي نشهده، فمن الضروري أن نحافظ بتلك الذكرى، لإرتباطها بنا إنسانياً ووجدانياً لاسيما وأنها أفضل من الألبومات الافتراضية، ولجوء بعض الأسر لتوثيق زفاف أبنائهم عبر الفيديوهات، ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي

من مخلفات الماضي ومن ذكريات أجيال أخرى اوشكت على الانقراض، لكن رغم كل هذا التطور مازالت الصورة الفوتوغرافية الورقية، وما زال البوم الصور له مكانته في نفوس الكثير منا، لأنه يعتبر أكثر دقة وأماناً في حفظ اللحظات التي نرغب في إرثها، وبقيائها كجزء من حياتنا من أن نحفظها في أجهزة الموبايل، التي من الممكن أن تتعرض إلى التهكير أو التلف في أي لحظة، أو حتى إلى السرقة وتعريض خصوصياتنا إلى الانتهاك من قبل الآخرين

والاحتفاظ بها من خلال التقاط الصور لها، أو تسجيلها في مقاطع فيديو، إذ يؤكد التربوي ايباد مهدي عباس ذلك بالقول: "اعتادت الأجيال التي عاشت في القرن الماضي، وبخاصة بعد اختراع كاميرات التصوير أن تحتفظ بذكرياتها عن طريق هذه الصور الفوتوغرافية، وطباعتها في استوديوهات خاصة من قبل اشخاص محترفين لمهنة التصوير ثم الاحتفاظ بها في البومات خاصة، كمقتنيات شخصية يعود إليها الناس كلما اشتاقوا إلى إعادة مشاهدة هذه الذكريات، فأصبحت هذه الألبومات فيما بعد من أهم مصادر التوثيق التي تمكنت من إثبات تفاصيل هامة لفترات زمنية مضت، ومراحل تاريخية مرت بها المجتمعات البشرية، فكانت هذه الصور تمثل حلقة الوصل بين ماضي الإنسان وحاضره".

مضيفاً: "ولكن بعد الثورة التكنولوجية التي شهدتها وسائل التواصل الاجتماعي، إذ انتقلت الصورة الفوتوغرافية من مجال العمل الإحترافي، لتصبح أداة سهلة بيد كل فرد، وذلك من خلال كاميرات جهاز الهاتف المحمول، وما أحدثه هذا الجهاز من نقلة كبيرة وتغيرات رديكالية طالت الإنسان في بعده الزمني والمكاني، فقد سهلت الصور الرقمية سرعة التقاط الصور، وتوثيق الاحداث بشكل فوري، ومن ثم خزنها واسترجاعها في اجزاء من الثانية، فأصبحت الصور الفوتوغرافية المطبوعة



قد تكون متشابهة بأعراضها امراض الاطفال قلق دائم للامهات

للقوارير

ما يقلق الأم مرض طفلها الصغير ولا تدرك احيانا سبب بكائه المستمر ان كان من مرض معين ام لا وهناك الكثير من الامراض الشائعة التي تصيب الأطفال وأحيانا تكون متشابهة في أعراضها فتلجأ الى الصيدلية لذا يتوجب عليها استشارة الطبيب المختص الذي يجنبها الوقوع في أخطاء لا تحمد عقباها.

الإلكترونية، الا ان هذه الأجهزة ليست السبب بحد ذاتها، لكن هي اكثر الحالات تفاقما»، صار الطفل يميل الى الانعزالية اكثر من ميله الى الألعاب الجماعية فزادت الاضطرابات السلوكية.

تحذير

الحذر من العادات التي يمارسها الاهل التي تقلل المناعة وتزيد نسبة اصابتهم او احتمالية اصابتهم بالامراض هناك الكثير من الامراض المتعددة مما يؤدي الى ان تكون مناعة الطفل اقل، اهمها استعمال الكثير من المضادات الحيوية والانتفايتك وبدون وصفة طبيب حيث يلجؤون الى شراء الأدوية او ادوية اللاتهابات باي سبب كان فهذا الاستعمال الكثير من المضادات الحيوية وادوية التهابات هي التي تقلل مناعة الطفل وهناك ممارسات خاطئة يسلكها الاهل تقلل المناعة منها عدم اهتمامهم بنظافة الطفل بصورة عامة التي تجعله عرضة للالتهابات الفطرية وايضا بسبب جهل الأمهات التي ترضع حليباً صناعياً وعدم تعقيمها.

طرق الوقاية

واختتم حديثه بطرق الوقاية من الامراض وخصوصا الجهاز التنفسي اذ يجب الحفاظ على الطفل من التقلبات الحادة للجو ودرجات الحرارة مع الحفاظ على الجو المعتدل من خلال ارتداء الطفل الملابس الملائمة ان لا تكون صوفية او خفيفة يجب أن تكون متوسطة، اما التهاب الامعاء والاسهال فيجب الاهتمام بالنظافة وتقليم الاظافر مع مراقبة حبو الطفل من وضع الاشياء الغريبة في فمه، ومن اهم طرق الوقاية التي يمكن ان تشمل معظم الأمراض فيجب على الاهل توشي الحيطه والحذر، مراجعة الطبيب في هذه الحالة من الممكن منع تطور المرض، الوسيلة الأخيرة حتى تزيد وقاية الأطفال من الامراض الشائعة والنادرة هي التثقيف الطبي والصحي التي يمارسها الطبيب المختص او وسائل الإعلام او سوشال ميديا هي وسيلة لتوعية الامهات ايضا.

بهذا الصدد اوضح الدكتور عدنان نزار الزبيدي اختصاصي في طب الأطفال وحديثي الولادة ان الأمراض التي تصيب الأطفال حديثي الولادة من عمر يوم الى شهرين منها ابوصفار واليرقان الولادي مثل مغص البطن والتقيؤ المستمر والاسهال وأمراض الإمساك.

اما بالنسبة لفئات العمرية من ثلاث اشهر الى سنة تبدأ الأمراض التنفسية الأكثر شيوعا مثل التهاب ذات الرئة والتهاب الدودي عند الرضع. وتابع الزبيدي ان الامراض من عمر سنة الى ثلاث وأربع سنوات يختلف السبب عن الأمراض الشائعة التنفسية ولكن تكون أقل من عمر ما قبل السنة، لافتا الى أمراض أخرى غير شائعة لكن تنتقل عن طريق الوراثة مثل الربو القصبي وأعراض السكري بسبب الوراثة.

تحذير

واضاف الزبيدي نلاحظ الكثير من الامراض منها الاضطرابات السلوكية من عمر 3 الى 7 سنوات منها فرط الحركة ومرض التوحد او مرض الانعزال وأمراض أخرى تنفسية وسلوكية زادت هذه الأمراض بسبب انعزال الطفل وبسبب استخدام الأجهزة

و الحذر من العادات التي يمارسها
الاهل التي تقلل المناعة وتزيد نسبة
اصابتهم او احتمالية اصابتهم بالامراض هناك
الكثير من الامراض المتعددة مما يؤدي الى
ان تكون مناعة الطفل اقل، اهمها استعمال
الكثير من المضادات الحيوية والانتفايتك وبدون
وصفة طبيب

عطرنة الطرح الديني النسوي..

سكينة الموسوي:

علينا بناء قاعدة دينية
رهيئة في نفوس الشباب

حاورتها/ ضمياء العوادي

سكينة الموسوي
اسم مميز في عالم
الخطابة والاعلام،
درست في حوزة
المقدمات لأربع
سنوات لدى الاستاذ
فاضل الفراتي، كما
درست الخطابة في
كلية الامام الحسين
الاهلية لسنوات،
وبدأت بممارسة
الخطابة منذ ثماني
عشرة سنة، ودخلت
مجال الاعلام في
قناة الزهراء الفضائية
وقناة المهدي
وفي اذاعة الكفيل
خصيما منذ أول
تأسيسها، عملت
في مجال المونتاج
التلفزيوني في قناة
الاربعين الفضائية. كان
(للقوارير) حوار ثقافي
و ديني معها .





إننا نفتقد للعنصر النسوي في الجانب الإعلامي وحتى في نطاق المنبر الحسيني نلاحظ شدة المتصديات للخطابة الناجحة كذلك الحال في الإعلام الملتزم والعصري مع وجود محاولات نادرة لسد (فجوة) الحضور النسائي في ساحة المتحدثين نلاحظ تجارب إعلامية ناجحة تقابلها تجارب أخفقت في توصيل صورة متكاملة تجمع بين الثقافة العصرية وتحافظ على التراث الإسلامي الأصيل من أن يتلوث بالثقافات الدخيلة والمستوردة

كل تلك الأساليب كفيلة بأن تخرج البحث من الطريقة المملة إلى القالب الحديث وتهدف إلى جذب المخاطب وشده من أول الحديث إلى آخره لأنه يشعر بأن المتحدث يحل مشاكله النفسية والاجتماعية بطريقة علمية وكأنه يستمع إلى طبيب نفساني وعالم رباني في الوقت ذاته. أنا شخصياً أميل إلى أسلوب الصدمة في طرح الموضوع من زاوية لا تخطر ببال المخاطب وقد جربت هذا الأسلوب انه من انجح الاساليب في كسب المخاطب

***في ظل هجمة الأفكار الغربية والمنتشرة منها كيف يمكن بناء قاعدة دينية رصينة في نفوس الشباب؟**

كل هجوم يجب أن يقابل بدفاع فعلى سبيل المثال في (كرة القدم) في حالة وجود مهاجمين خطرين في الفريق الخصم يتم إضافة مدافع اضافي وتقليل خط الهجوم أو الوسط. فنحن كأمة نتعرض إلى الهجوم من قبل الغرب يجب أن نثبت وجودنا في خط الدفاع عن الإسلام بسلاح المعرفة وبث الوعي وتوضيح المبادئ الاسلامية للأجيال بشكل مقنع بحيث يمكنهم أن يمارسوا فريضة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر التي تمثل الحصن الحصين في خط الدفاع عن الاسلام وهو بمثابة الأساس الذي نستند عليه في بناء القيم وتأصيلها في نفوس الشباب. من أجل ارساء ركيزة دينية صحيحة يتحتم علينا أن نتأكد من رصانة المنظومة الفكرية لدى الشباب والناشئة التي تستلزم كسب الشباب وجذبهم لدراسة العلوم الدينية ودمجها مع الدراسات الأكاديمية وذلك يتحقق بتطوير الحوزات العلمية بما يتناسب مع الفكر الشبابي وتطلعاته بحيث تصبح المدارس الدينية ملاذهم الآمن الذي يجمعهم ويغذي عقولهم وأرواحهم بالعلم والحكمة والاخلاق الفاضلة وكما يتعين على المراكز الدينية دمج المنهج الحوزوي مع فقرات ترفيهية وأنشطة شبابية تسد ظمأ الشباب للتسلية والإستجمام.

من خلال الاهتمام بمختلف النشاطات الرياضية والاعتناء بهوايات الفتيان والفتيات والاكتراث بمشاكلهم المعقدة لكي يتمكن من سد الفجوة الحاصلة بينهم وبين الدين ونرفع الحواجز السميكة بينهم وبين القيم الاسلامية والذي تعمد الغرب أن يفاقمها أمامهم.

***هل الطرح الديني اليوم يتناسب وأساليب الطرح المعاصر بتقديم المعلومة؟**

لاشك إن الساحة المنبرية والإعلامية لا تخلو من خطباء وإعلاميين مؤثرين في الناس، ونحن نلمس اسلوباً عصرياً يتمشى مع روح الشباب بصورة عامة، ولكن تبقى هناك مواضيع نتطلع لسماها من المتحدثين ونتمنى أن تكون اكثر تنوعاً وأكثر نزولاً للواقع. خطاب يوازن بين اللغة الراقية والمعاصرة وبين القيم الإسلامية والمبادئ السامية، إننا بحاجة إلى خطاب يدمج بين التاريخ والحاضر وبين (العلوم التجريبية والنظرية) وبين (العلوم الربانية) ولكن على الصعيد الاعلامي إذا اردنا أن نتحدث بدقة هناك من يبذل جهداً ملحوظاً في مجال مخاطبة الناس بلغة عصرية تتواءم مع عقل الشباب المثقف ولكن المتصدين _ الكفوئين_ في هذا المجال عملة نادرة.

كما إننا نفتقد للعنصر النسوي في الجانب الإعلامي وحتى في نطاق المنبر الحسيني نلاحظ شدة المتصديات للخطابة الناجحة كذلك الحال في الإعلام الملتزم والعصري مع وجود محاولات نادرة لسد (فجوة) الحضور النسائي في ساحة المتحدثين نلاحظ تجارب إعلامية ناجحة تقابلها تجارب أخفقت في توصيل صورة متكاملة تجمع بين الثقافة العصرية وتحافظ على التراث الإسلامي الأصيل من أن يتلوث بالثقافات الدخيلة والمستوردة!. منهم من مال مع الرياح وسقط في شباك اصلاح الاخرين (بفساد نفسه) وبدأ يتنازل عن المبادئ شيئاً فشيئاً بزريعة كسب شريحة الشباب ومنهم من أعطى صورة متشددة عن القيم وصار سبباً لنفور الناس من الدين الإسلامي الحنيف. وبإلقاء نظرة سريعة ومتفحصة نجد الساحة الإعلامية والمنبرية تتعطش إلى تطوير مهارة الإقناع وتوسيع نطاقه لاكتساب فن الحديث بأسلوب معاصر يحاكي عقول الناس ويدغدغ قلوبهم وينقل الحقيقة كما هي (ناصعة البياض) بدون أدنى تلاعب ويرسم صورة واضحة للقيم الحق بعيداً عن الميول الشخصية.

***كيف يمكن قولبة الطرح الديني بإطار حديث يلائم توجهات الشباب اليوم؟**

يمكننا تغيير الطريقة الكلاسيكية باتباع المنهج العلمي عبر النزول إلى الواقع والتطرق إلى مشاكل الناس وطرح الحلول المناسبة وفق تناول المواضيع الدينية من جهة مصالح الناس الدنيوية، وتقديم البدائل المناسبة لهم بحيث يستغنون عن السلوكيات غير المقبولة ويستبدلونها بالبدائل المقبولة التي تقنع رغباتهم المشروعة، كما يجب الاستعانة بأسلوب الترغيب أكثر من النمط الترهيبى واتباع النهج المشوق في اعداد المحاضرات والبحوث بإثراء المعلومات المتنوعة في إطار البحث والاعتماد على مباحث علم النفس والتنمية الذاتية كمصدر رئيس في عرض حل الالغاز التي تتعلق بمشاكل الانسان الحياتية والأزمات السلوكية إذ بطبع الانسان يميل إلى اكتشاف أسرار ذاته وفلسفة العالم الذي يعيش فيه.



قراءة رواية
(علياء الأنصاري)
الموسومة (جاء
متأخراً!) إنما تعني
قراءة التاريخ من
منطلق أصغر وحدة
اجتماعية هي
العائلة ، وبالتالي
هي مكملة للتاريخ
العام . وهذا
بطبيعة الحال ذو
أهمية في بناء
المجتمع ، خلال
كشف مكوناتها .

فن رواية ((جاء متأخراً)) صوت المرأة وتذويب الصراع

جاسم عاصي

نوازع انسانية

وبنفس الفعل طرح (نجيب محفوظ) ذلك في كتاباته الروائية ، وعلى رأسها الثلاثية . وهو أيضاً عبّر عن العام من خلال الخاص، كما فعل في روايات كثيرة منها (ثرثرة فوق النيل، ميرانار، الشحاذ) . بمعنى عبّر عن مراحل هي جزء من التاريخ العام لمصر. هنا لا بد أن نؤكد كما أكد الآخرون أن الكتابة الروائية هي جزء مكمل لكتابة التاريخ ، بل هي التطبيق للتاريخ من باب الجمال والفن. ولا نعني بالتاريخ تحديداً الوقائع الكبيرة فقط، وإنما

فدستويفسكي كان قد كشف العلاقات الأسرية خلال روايته (الأخوة كارامازوف) على سبيل المثال ، وأطال الوقوف على العلاقات التي تحكمت وسادت في فضاء العائلة، وكان للرواية وقفات كثيرة كشفت البنى المؤسسة لتلك العلاقات، بما فيها الايجابية والسلبية . بمعنى طرح المؤلف فكرة تناول هذه العلاقات ليومئ إلى علاقات عامة وسياسية واجتماعية متحكمة بالمجتمع تخص المنظومة الفكرية آنذاك واعتبرها نتاج العام ، وإن لم يشر لذلك بشكل مباشر.



نلحظ امكانية الكاتبة في متابعة المتغيرات التي تحدث على تلك المجاميع، حيث خلقت بينها مجموعة علاقات ووشائج، مكنتها من ردم الجدار الذي قد يكون حاجزاً أمام لقاء النماذج، وهو رابط القرابة والنسب. وبهذا كان مدار الصراع وكشف العلاقات وتصعيدها سلباً أو ايجاباً مبرراً

إلى الحياة عبر انتمائهما السياسي، فإذا كانت وفاء ملتزمة دينياً وهذا يشكل شبحاً مخيفاً بالنسبة لفؤاد، لأنه يعيش في محيط يعتبر التدين انتماء سياسياً، فأن فؤاد أساساً منتم إيديولوجياً إلى تنظيمات حزب البعث. لكن الرواية أكدت على العلاقة الثنائية المتمثلة بالحب الذي أرادت الرواية أن تحققه، فهي ابتدأت هكذا (جاء متأخراً) وعنت به الحب الذي أفضى به (فؤاد) بعد استيقاظ ضميره . فالرواية مهداة (إلى كل الذين يعتقدون أنهم قادرين على العيش دونما حب ...) وقد تكررت هذه العبارة في متن النص، وأعيدت صياغتها في نهاية الرواية (ولكن يبدو أنها جاءت متأخرة) وتعني به فعل فؤاد. وآخر ما ذكر تداعياً (نعم يبدو أن مواعده مع الحب جاء متأخراً)!

من هذا نرى في الرواية طغيان الجانب الأخلاقي الذي استقرته من خلال كشف جوانب نماذجها. إذ نلحظ امكانية الكاتبة في متابعة المتغيرات التي تحدث على تلك المجاميع، حيث خلقت بينها مجموعة علاقات ووشائج، مكنتها من ردم الجدار الذي قد يكون حاجزاً أمام لقاء النماذج، وهو رابط القرابة والنسب. وبهذا كان مدار الصراع وكشف العلاقات وتصعيدها سلباً أو ايجاباً مبرراً. لعل القيمة الأخلاقية التي تدور من خلالها شخصية (وفاء) يعتبر المركز الذي تدور عليه الأفلاك - الشخصيات الأخرى - مما أحدث مثل هذا نوعاً من تصاعد التناقض والحدة، لا سيما بين وفاء الزوجة وفؤاد الزوج. ذلك لأن أساس الصراع من وجه نظر الزوج هو خلاف أخلاقي مبني على تشكل أيديولوجي . فوفاء تنطلق من مفاهيم دينية، بينما فؤاد له ماضٍ سياسي نقيض من وجهة نظره. والسبب أن ذلك يسبب له حرجاً سياسياً ووظيفياً. وهذا أيضاً أسبغ نوعاً من فرض الوصايا ومن ثم المقاطعة مع الأطراف الأخرى لنفس السبب وبالنتيجة أحدث فجوة بين الإثنين من خلال الشعور بالتعالي الوظيفي الذي أنتج تعالياً طبقياً من قبل فؤاد. أرى أن محور الصراع في الرواية كان بدوافع القيمة والشعور بعلو الذات. هذه القيمة تحولت إلى نوع من الاضطهاد للذات والآخر، مما خلق عزلاً واضحاً بين سلطة الذكورة ذات البعد والممارسة الجائرة والماحية لوجود الآخر الأنثى، وبين سلطة معرفية أنثوية ذات أسلوب يتميز بالمتسامح والعقلانية ومراعاة شعور الآخر. مما أنتج بعداً في العطاء الفكري عند وفاء رمز الأنوثة والأمومة الذي ظهر من خلال القائها المحاضرات عن ظواهر مهمة في المجتمع تخص المرأة، وبين توقف العطاء بسبب تأثير فؤاد وضغطه، الذي تحول فقط إلى أداة قمع لما هو منتج. إن القاء نظرة على النماذج يمنحنا مبررات ما ذكرناه ونحن بصدد مركز الرواية (فؤاد ووفاء).

تاريخ الفرد والجماعة. وهذا التعامل يُعطي للكاتب بطبيعة الحال فرصة الكشف عن النوازع الإنسانية التي تشكل نماذجه في النص.

مناخ مضطرب

من هذا نحاول قراءة الرواية من باب تلك العلاقات التي حاولت الكاتبة أن تعالجها في النص . ونعني بها العلاقات الأسرية التي قامت ونشأت تحت وطأة ماضٍ مشوه للعلاقات، وحاضر مضطرب. أي أن النص يعالج أحداث ما بعد عام 2003، ولا يبتعد عن تأثيرات ما قبل هذا التاريخ. غير أنه لم يشكل علاقة واضحة مع بنية تاريخ مضطرب كالذي شهدناه ونشده ما بعد التاريخ هذا أو في ما قبله أيضاً . ذلك لأن حقيقة كون الخاص لا يبتعد تأثيراً عن وسط المحيط ، مقولة علمية خالصة، لم نجد في نص الرواية تأثيراً في أحداثها وتشكيلات نماذجها. بل لم نمسك بالنماذج إلا كونهم يمارسون حياتهم الأسرية بمعزل عن الوسط أو المناخ العام الذي يعيشون ضمنه . وهو عموماً مناخ مضطرب سياسياً واجتماعياً باستثناء اغتيال (محمود). إن معالجة الخاص بمعزل عن العام، يؤدي بالنص إلى الابتعاد عن تشكّل البنية الخفية التي تربطه بالتاريخ من جهة ، كذلك يضيع تلك البنيات التي تشكل طبيعة الشخصيات في الرواية ، فهي لا تتحرك إلا من خلال تشكيلاتها الفكرية . هذه الانتماءات هي الكاشفة لبنيات متعددة تمارس فعل الصراع داخل منظومة عامة ، لعل الوسط المثقف الذي تشكل الشخصيات في النص ما يشفع لملاحظتنا هذه ، لا سيما أن معظم النماذج هم من الوسط الجامعي أساتذة وطلاباً ولا بد أن يكونوا في صلب الحراك ، متأثرين بحركته السلبية والايجابية ، لأنهم ما وجدوا في النص إلا من أجل أن تُسجل المدونة الروائية تاريخهم وتاريخ المرحلة التي عاشوها

تتشكل بنية الرواية من تشكيل ثنائيات أسرية كالآتي:

فؤاد — وفاء — ابنيهما

منى — محمود — كريم

هناء — آلاء — سامي — كاظم

فاطمة — أرملة — ابنيها

عائلة الأم

هذه الدوائر الأسرية استطاعت الكاتبة بمهارة أن تُدير محيطها ومحورها الداخلي، بحيث حققت مجموعة صراعات راحت تلاحقها تدريجياً ، معتمدة بذلك على خلق مجموعة تباينات بين طرفين أو أكثر، ومن خلال ذلك تستقرى حالات هي نتاج مثل هذا الصراع الذي يمكن اعتباره جزءاً من التشكيل العام لبنية المجتمع. لعل استثناء بناء شخصية (وفاء) أعطى صورة مؤثرة فكرياً وانثروبولوجياً لما عليه الشخصية من عطاءات فكرية تطبيقية، بسبب تشكّلها الذاتي كدكتورة جامعية مثقفة، تضع التطبيق في اولوياتها، لكنها لا تصطدم مع زوجها (فؤاد) من الناحية السياسية والفكرية فالفرق واضح بينهما في طرح بناهما الفكرية وفي تعاملهما مع المحيط، إضافة إلى أنهما متباينان في الانتماء



الحديث مع الذات المستقبلية

مريم حسين العبودي

لا تبدو هذه الفكرة مبتكرة أو غريبة، سبق وأن سمعنا أو قرأنا عن كتابة رسالة مستقبلية للذات وهناك مواقع مثل FutureMe توفر ميزة كتابة رسالة شخصية لذاتك، أسئلة توجهها لنفسك مثلاً، وعود تعدُّ بها ذاتك، نصائح، تويخ تحتاجه لتقوم طريقك، أو أي شيء تأمل أن تقرأه مستقبلاً ويترك أثراً في نفسك، ليقوم الموقع بإرسالها لك في تاريخ مستقبليّ تحدده بنفسك

كأن تكون جالساً في غرفتك الصغيرة عاطلاً عن العمل، يائساً لا تدري كيف ستكمل الأيام القادمة، وقد خرجت للتو من علاقة عاطفية استمرت لسنوات طوال، فتقرر أن تكتب بريداً لنفسك وتمر سنة أو أكثر «حسب ما تحدده من وقت»، يأتيك بريد الكتروني على هاتفك، تستغرب اسم الموقع حيث تكون قد نسيتَه تماماً، تقرأه بدشة، تتذكر الوقت الذي كتبتَه فيه، الظروف التي كنت فيها، واليوم أنت متحرر ذاتياً، معتمد على نفسك، تحب الحياة، وقد أصبحت مندوب مبيعات أو موظفاً في مؤسسة ما ولديك دخل جيد يسدُّ احتياجاتك.

إنه احتياج تطويري وضروري من فترة لأخرى، أن تراجع نفسك، تمر على جميع جوانبها كأنك تقرأها مثل كتاب لا يفوتك فيه سطر أو كلمة. لا يمكن معرفة الفرق بين الحقب الزمنية التي تمر علينا إلا حين نقارن الفترات التي نحن فيها بما سبق من الزمن، فلن نعرف مزايا الحواسيب المحمولة المتطورة اليوم إلا حين نتذكر الحواسيب القديمة متعددة الأجزاء ثقيلة الوزن التي كنا نراها في ذلك الوقت مدعاة للتطور ومواكبة التكنولوجيا، إنك حين تريد أن تحكم على تقدمك وفاعلية الجهد الذي تبذله للمضي قدماً، لابد أن تعرف الفرق بين ما كنت عليه بالأمس وما أنت عليه الآن. توضع أحياناً في ظروف حياة يُخيل إليك أنك قابض فيها لا محالة، وأنتك لن تتقدم أو يتغير حالك لمدة من الزمن، وبألية لا شعورية، تنقلب أحوالك، تنزل من علوك الشاهق أو تصعد من موقعك الحالي لتسمو في العلا، تتبدل أحوال حياتك، تكبر سعادتك الصغيرة، أو تتعاضم همومك وابتلاءاتك، لا تدري أي أمر قد يحدث الله بعد ذلك، لكن الأهم أن تجيد المقارنة، أن تنشأ جدولاً في ذهنك تقارن فيه بين الغد واليوم، بين الأسبوع، الشهر، السنة الماضية والوقت الآني، كم شيء تغير؟ كم حال انقلب؟ هل تحسنت؟ تطورت؟ أصبحت أكثر حرصاً وعناية لذاتك ولصحتك الجسدية والنفسية؟ أم أن الأمر سيان؟ والأسوأ من ذلك، هل تراجعته؟ استسلمت في مواقف كانت تتطلب منك القوة؟ أهملت نفسك وانقطعت عن الاتصال بالنور الإلهي؟ سائل نفسك لتدرك موقعك اليوم وسجل نتائج المقارنة، فإن كانت إلى خير، زد عليه خيرات أخرى، وإن كانت شراً، فعالج الأمر واستزد من الحياة صلاحاً قبل أن تستهلك وجودك في العدم.

بصمة امرأة فاطمة البهادلي.. أيقونة المرأة المناضلة

للقوارير

ناشطة اجتماعية ومدافعة عن حقوق الإنسان، وهي مؤسسة ورئيسة جمعية الفردوس منذ العام 2003، وتعمل مدرسة للغة العربية، حاصلة على بكالوريوس في اللغة العربية من جامعة البصرة، أنها فاطمة البهادلي التي واجهت ظروفًا قاهرة، ولكنها لم تستسلم بل واصلت العمل التطوعي والإنساني.

كافة الدعم لهن وتعزيز دورهن في بناء المجتمع، كما يتم عقد حلقات عمل تتضمن عدة مهارات في محو الأمية والتعليم، وإنهاء العنف ضدهن وبخاصة للمتواجرات في المناطق الريفية والناحية. كما تطرح فاطمة من خلال منظماتها قضايا أخرى، كتوعية المجتمع بتأثير زواج القاصرات وإجبارهن على ترك الدراسة مبكراً، والتأكيد على دور المرأة المهم، وبرغم من تعرضها مراراً للتهديد بالقتل إلا أنها تصر على مواصلة عملها. استقبلت المنظمة عشرات المتطوعات، وساهمت بتوفير وظائف وفرص عمل للنساء، كمعلمات في مختلف المدارس، والمساهمة بتمكينهن مادياً.

بدايات

ومنذ أن كانت في الثانوية شاهدة فاطمة كيف أن الفتيات يحرمن من التعليم، فبدأت برغم من أنها مازالت طالبة في تعليم القراءة والكتابة للأطفال في سطح منزل أسرتها، وهم من أولئك الفقراء والمتحفظين في مدينتها الذين لم يذهبوا للمدرسة، بسبب عدم تمكن أسرهم من شراء ثياب ومستلزمات الدراسة، وكذلك أثناء الحصار الاقتصادي الذي كانت تعاني منه البلاد، ليتطور الأمر بعد سنوات ويتعاون مع العديد من المدارس على تعليم الفتيات والنساء وإكمال دراستهن، وانطلقت مبادراتها من الجوامع لينضم فيما بعد لهن الأطفال والمتطوعون.

وعانت خلال حكم النظام السابق من اضطهاد وتم اعتقالها وسجن أختوها وملاحقتها باستمرار، ولكنها أصرت على

نالت الجائزة الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عام 2020 من منظمة «فروننت لاين ديفنדרز» في اليوم العالمي للمدافعين عن حقوق المرأة، وذلك لجهودها في الدفاع عن حقوق المرأة العراقية، وكانت ضمن خمس سيدات، وحازت على جوائز أخرى وشهادات تقديرية من منظمات مختلفة، وحضرت عدة جلسات في الأمم المتحدة لنقل واقع المرأة العراقية، وأشارت إلى أن نيلها تلك الجائزة هو فخر لكل المدافعي عن حقوق الإنسان وهو دافع معنوي لها لاستمرار عملها.

أهداف

يرتكز عمل فاطمة في منظمة الفردوس التي قامت بتأسيسها على حماية النساء والفتيات المتضررات من الحروب، وتقديم

ور
لم يخلُ عمل فاطمة من المخاطر والصعوبات، إذ تم اختطافها عام 2012 من قبل جهات مجهولة الهوية، بعد إقامتها مهرجاناً للشباب بمناسبة يوم السلام العالمي في منتزهات البصرة، وتم الإفراج عنها لاحقاً، وحافظت البهادلي على تقاليد وعراف مجتمعا، فبقيت ترتدي العباة السوداء، ولم يمنعها ذلك من تحقيق نجاحات متعددة

مواصلة نشاطها الإنساني والاجتماعي، وتحريك الرأي العام بشأن القضايا التي تمس حقوق الإنسان.

زيارات متعددة

اعتادت فاطمة على القيام بجولات لبيوت الفقراء والمحتاجين ومساعدتهم مادياً ونفسياً، وزيار دور العبادة من مساجد وكنائس، لترسيخ قيم السلام وحب التعايش بين الجميع، وتقديم دعمها للشباب الذين شاركوا في الدفاع عن البلاد، كذلك من خلال الورشات التي تعقدتها كافتحت البطالة، وعمالة الأطفال.

عملت مع فريقها في المنظمة على تعليم القراءة والكتابة للفتيات والنساء اللواتي يعيشن في الريف، وتعزيز حقوقهن ومناصرة المعنفات منهن، وشن مبادرات مدافعة عنهن. وحرصت بالدرجة الأولى على تمكين المرأة البصرية بمجالات متعددة، كالاقتصادية والسياسية والاجتماعية، ونيل حقوقها والدفاع عنها، وجعلها صانعة للقرار ومشاركة بآخذه.

فقدان وتحديات

خسرت فاطمة في خضم صراعها النسوي ودفاعها عن حقوقها نجليها، فتم اغتيالها فقتل الأول أحمد في عام 2019، واعتبرت الجهات الحكومية أن الحادث انتحاراً، أما الابن الثاني كريم فتم اختطافه عام 2021، وعثر على جثته مرمية وعليها آثار رصاص في مدينة البصرة. ولم يخل عمل فاطمة من المخاطر والصعوبات، إذ تم اختطافها عام 2012 من قبل جهات مجهولة الهوية، بعد اقامتها مهرجان للشباب بمناسبة يوم السلام العالمي في متنزهاة البصرة، وتم الإفراج عنها لاحقاً، وحافظت البهادلي على تقاليد واعراف مجتمعهها، فبقيت ترتدي العباءة السوداء، ولم يمنعها ذلك من تحقيق نجاحات متعددة. ولفنت فاطمة إلى أنها لا تخاف من الموت، لاسيما أن الكثير من العراقيين فقدوا حياتهم بطرق بشعة ومختلفة، تاركين خلفهم أرامل ویتامی، وتطمح إلى إرساء قوانين عادلة، وصيانة حقوق الإنسان، ونشر الخير والسلام.



هناك العديد من السلوكيات المتوارثة، لازالت تتواجد في مجتمعنا ولها اسلوبها وطريقة استخدامها، اغلبها اعتقادات تتماشى مع عالمنا البسيط الذي كان سابقا يتمتع بروح ونية صافية، ولها مردودات ايجابية، على من يستخدمها، لذلك نشعر بالسعادة والثقة وربما اليقين حينما نعمل بها لتمسكنا بالماضي العذب ولكل ماتعتقده الجدات والامهات ببساطة وجودهن وعالمهن الدافئ.

ارتادها المواليد بنية البدانة

الساور ((شحم ولحم)) موروث مازال حاضرا

سعاد البياتي

من لحم الطفل ويساعد في نموه ، ويبقى مع الطفل سنة أو أكثر وأحيانا اقل من السنة ، حسب زيادة النمو أو السمنة الذي يكتسبها الطفل فيضيق به هذا السوار فتأتي إلام وتقطعه لأنه حقق ما كان من معتقداً!.

حقائق المعتقد

فمن التقاليد الشعبية المتوارثة عند أهلنا ،وضع سوار في أيادي مكون من خرز صغيرة (نمنم) ذات لونين هما الأبيض والأسود، ويعرف هذا السوار بـ (شحم ولحم) وتعتقد النساء انه سيزيد



عطارين

ويتواجد هذا الاسوار الخرزى الابيض والاسود في المحلات التي تباع المواد العشبية القديمة وعند العطارين احيانا « كثيرة، وفي اثناء تجوالي في احد الاسواق الشعبية هناك نساء يفتشن الارض ببسوطيات تتنوع فيها المواد القديمة من التي يحتاجها البيت العراقي والمرأة على وجه الخصوص كالبخور والديرم والكحل العربي وصابون الاستحمام والحناء، ليلفت نظري بقوة تلك الاساور المسماة (شحم ولحم) والتي يتم الاقبال عليها من اللواتي ولدن حديثا « ليرتديها المولود الجديد ويزداد وزنه اثناء لبسه حسب المعتقدات القديمة.

والى الآن يتسائل عنها من قبل النساء لاقتنائها ولم تجد بيتاً عراقياً لم تدخله تلك الاساور او لم يرتدها

ورق
تعتقد النساء انه سيزيد من لحم الطفل
ويساعد في نموه ، ويبقى مع الطفل
سنة أو أكثر وأحيانا اقل من السنة ، حسب
زيادة النمو أو السمنة الذي يكتسبها الطفل
فيضف به هذا السوار فتاتي إلام وتقطعه لأنه
حقق ما كان من معتقد

طفل الاماندر.

الف تحية واجلال للماضي الجميل ولكل موروثاتنا الراقية التي
يحييها الحاضر ويتمسك بها بحب واکرام .

ماذا يعني عندما نتحدث في نومنا؟

ترجمة/ للقوارير

إنها فكرة مقنعة، أن الأشخاص الذين يتحدثون أثناء نومهم قد يكشفون عن أعماق أسرارهم لكن دراسة جديدة تشير إلى أننا في الغالب نقول (لا) ونستخدم كلمات بذيئة. ما الأهوال الكامنة في اللاوعي لدينا؟ وفقا لدراسة فرنسية جديدة يُعتقد أنها الأكبر في موضوع التحدث أثناء النوم وما نقوله عندما نكون نائمين وجد الباحثون أن الكلمة الأكثر استخداما هي (لا) وفي كثير من الاحيان تتردد في النوم 800 مرة أكثر من الاستيقاظ ووجدت الدراسة أيضا أن الرجال يتحدثون أثناء النوم أكثر من النساء ويستخدمون كلمات نابية اكثر.

What does it mean when we talk in our sleep?

It's a compelling idea that people talking in their sleep might reveal their deepest secrets – but a new study suggests we mostly just say 'no' and use swear words.

What horrors lurk in our subconscious? According to a new French study – believed to be the largest into the subject – on sleep-talking and what we say when we're asleep, researchers found the most commonly used word is “no”, “800 times more often in sleep than when awake”. Some people were verbally abusive. The study also found that men sleep-talked more than women and used more profanities.

Sleep-talking, or somniloquy, is one of a number of a parasomnias (which include sleepwalking and night terrors). “In my experience, [it] can be linked to the nervous system being overstimulated, which can be related to excessive use of technology before bed or too much caffeine,” says Dr Nerina Ramlakhan, sleep therapist and author of *Fast Asleep, Wide Awake*. “But these sorts of behaviours can happen with people who are quite hard on themselves, they're perfectionists, but they often hold back on saying what they really want to say. When they go to bed at night, it spills out into the sleep.”

The idea that you can unearth someone's deepest secrets while they are asleep is compelling. There are apps that record sleep-talking (Sleep Talk Recorder allows people to upload their often hilarious nocturnal mumblings – one woman says: “Butthole, what was that”; another whispers: “Judi Dench”). But can you confess to a murder in your sleep? Or to having a lover?

Prof Jim Horne, former director of Loughborough University's sleep research centre and author of *Sleeplessness*, suggests we shouldn't read too much into what is said. “Sleep-talking tends to occur in very light sleep,” he says. “You go from a light to a deep sleep, and after about 70-90 minutes, you go into a period of dreaming sleep, which re-occurs about every 90 minutes.” Sleep-talking isn't related to dreaming but to the lighter sleep where “the mind is meandering and ruminating. It's really the ramblings of a rather befuddled mind.”

It is much more common in children, and the majority of people grow out of it, although it could have a genetic factor. “Anxiety and stress tends to bring it on,” says Horne. “[Sleep-talkers are] generally reflecting some sort of aspect of a worry. I think it's best not to place too much concern on sleep-talking and not take the words said by someone seriously.”

However, sleep-talking might tell you one thing. “Someone who persistently does it is probably quite anxious and it might be a good idea to find out what is worrying them.”

التحدث أثناء النوم او الكلام المنوم هو واحد من عدد من الباراسومنيا (التي تشمل المشي أثناء النوم والذعر الليلي) و تقول الدكتورة نيرينا راملاخان اختصاصية علاج النوم ومؤلفة كتاب، (Fast Asleep Wide Awake) من واقع خبرتي يمكن ربط هذا الموضوع بالإفراط في تحفيز الجهاز العصبي والذي يمكن أن يكون مرتبطا بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا قبل النوم أو الإفراط في تناول الكافيين ولكن هذه الانواع من السلوكيات التي يمكن أن تحدث مع الأشخاص الذين يقسون على أنفسهم تماما فهم مثاليون لكنهم غالبا ما يتراجعون عن قول ما يريدون حقا قوله وعندما يذهبون إلى الفراش في الليل فإنه ينسكب في النوم.

فكرة انه يمكنك الكشف عن أعمق أسرار شخص ما أثناء نومه فكرة مقنعة وهناك تطبيقات تسجل الكلام أثناء النوم حيث يسمح برنامج Sleep Talk Recorder للأشخاص بتحميل تمتماتهم الليلية المرححة في كثير من الأحيان.

تقول إحدى النساء: (Butthol) ما كان ذلك وهمسات أخرى (Judi Dench) لكن هل يمكنك الاعتراف بجريمة قتل أثناء نومك؟ ام ان يكون لديك حبيب؟.

يشير البروفيسور جيم هورن المدير السابق لمركز أبحاث النوم بجامعة لوبورو ومؤلف كتاب (الأرق) الى أنه لا ينبغي لنا أن نقرأ كثيرا فيما يقال.

يقول: يميل التحدث أثناء النوم الى الحدوث في حالة النوم الخفيف جدا وتنتقل من النوم الخفيف الى النوم العميق وبعد حوالي 70-90 دقيقة تدخل فترة من نوم الأحلام والتي تحدث مرة أخرى كل 90 دقيقة تقريبا ولا يتعلق الحديث أثناء النوم بالحلم بل بالنوم الخفيف حيث (يتعرج الذهن ويفتر، انها في الحقيقة اهتزازات العقل المرتبك إلى حد ما).

انه أكثر شيوعا عند الأطفال ويخرج منه غالبية الناس على الرغم من أنه قد يكون له عامل وراثي و يقول هورن (القلق والتوتر يميلان إلى إحداثه والمتحدثون أثناء النوم يعكسون بشكل عام نوعا من جوانب القلق وأعتقد انه من الأفضل عدم إيلاء الكثير من الاهتمام للحديث أثناء النوم وعدم أخذ الكلمات التي قالها شخص ما على محمل الجد).

ومع ذلك قد يخبرك الحديث أثناء النوم بشيء واحد من المحتمل أن يكون الشخص الذي يفعل ذلك بإصرار قلقا جدا وقد يكون من الجيد معرفة ما يقلقهم.

السيدة الطاهرة ام البنين عليها السلام وسيرتها العطرة التي ملأت الآفاق وسكنت القلوب تستطيع اليوم ان تشاهد ملخصاً جميلاً عن حياتها منذ ولادتها عليها السلام حتى دورها المشرف في واقعة الطف الخالدة من خلال فيلم أنميشن ثلاثي الابعاد يحمل اسمها الشريف حصد مشاهدات كثيرة في وسائل التواصل الاجتماعي كما لاقى اعجاباً منقطع النظير عند عرضه من على شاشة قناة شهاب الفضائية

((المشية الالهية))

فيلم ثلاثي الابعاد عن السيدة ام البنين ((عليها السلام)) للفنان فاخر حسين

ساجدة ناهي



عملية انتاج مثل هذه الاعمال مكلفة ماديا لذلك ابحت دوما عن جهة انتاج مناسبة و هناك فيلم اخر نعد العدة لتنفيذه انا و أفين و هو فيلم (المشية الالهية) الذي يتحدث عن رحلة نبي الله موسى عليه السلام ولفائه بالخضر وقد تكفلت قناة شهاب الفضائية بإنتاجه.

* ما هي الصعوبات التي يواجهها انتاج هذه الاعمال؟

مشكلتنا الرئيسية هي التسويق، فمن غير المعقول ان تبذل كل هذه الجهود الفنية والمادية ثم يركن الفيلم على الرف ولهذا السبب تتوقف عملية الانتاج.

* ما الهدف من اخراج مثل هذه الافلام للأطفال؟

قد يسأل سائل عن الهدف من وراء انتاج هذه الافلام للأطفال.. والجواب هو أن هذه الافلام غير موجهة للأطفال بل هي تحاكي الفتيان والشباب وحتى الاعمار الكبيرة لتكون مرجعا تاريخيا ميسرا قد نستطيع من خلاله ايصال رسائل أخلاقية وتربوية. اما الاعمال الموجهة للأطفال فتتصف بمواصفات تختلف كثيرا عن اعمال الكبار حيث يجب ان تتوفر فيها بعض المواصفات مثل البساطة والوضوح والالوان والمتعة والاختصار في الفكرة والابتعاد عن مشاهد العنف مهما كانت المبررات.. فأفلام الرسوم المتحركة لها تأثير كبير على سلوك الطفل وعالم النفس الامريكي (باندورا) يقول في نظريته ان الطفل يتأثر بمشاهدة العنف الموجود في افلام الرسوم المتحركة اكثر من تأثره من مشاهدتها في الواقع

* مشاريعك للمستقبل؟

اتمنى ان انفذ فيلما يحكي حال العراق بعد الاحتلال الامريكي والقي الضوء على جوانب من اثاره وحضارته .. هذا ان وجدت الجهة الداعمة التي تقتنع بالفكرة كما انتهيت من كتاب (الطف) المشروع الذي بدأته عام 2006 ويتكون من 320 صفحة رسمتها بالأسود والابيض وكتبت له السيناريو والحوارات واعتمدت فيه على ما جاء في كتاب (الطف) للسيد عبد الرزاق المقدم كمادة للعمل وهو جاهز للطبع.

جسد هذا العمل المتميز المخرج والرسام المبدع فاخر حسين صاحب الخبرة الطويلة في مجال ثقافة الطفل بمساعدة ابنته الشابة أفين حيث تعاون الاثنان في تقديم هذه التحفة الفنية التاريخية التي عكست عظيم حبه لآل البيت عليهم السلام. تفاصيل اكثر عن هذا الفيلم خرجنا بها في حديثنا مع الفنان متعدد المواهب فاخر حسين وكان هذا اللقاء:

* عن اي فترة زمنية من حياة ام البنين عليها السلام يتحدث الفيلم؟

يتحدث الفيلم عن ولادة وطفولة وشباب السيدة ام البنين ثم زواجها من الامام علي عليهم السلام وولادتها لأربعة اولاد استشهدوا جميعا مع الامام الحسين عليه السلام في واقعة الطف الخالدة وقد عرضته قناة شهاب الفضائية في ذكرى وفاتها عليها السلام وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي.

* اي نوع من الافلام هو وما المدة التي استغرقها العمل فيه؟

انا في الاساس رسام وقد استفدت من خبرتي في الرسم الموجه للطفل واستثمرتها في افلام الانميشن فقامت بتصميم الشخصيات الرئيسية للفيلم بأسلوب ثلاثي الابعاد واكمال تنفيذها بالحاسوب ورغم ان مدة الفيلم 15 دقيقة فقط الا ان العمل فيه استغرق ستة اشهر بمعدل سبع ساعات يوميا.

* قرأت على صفحتك على الفيس بوك ان الفيلم انجزته بمشاركة ابنتك ماذا عنها وما نوع العمل المشترك؟

الفيلم انجز من خلال شخصين فقط انا وابنتي أفين حيث ساعدتني بأعمال بناء الشخصيات والبيئة والتحرك وهي خريجة كلية اقتصاديات الاعمال لكنها تعلمت مني وتدربت على يدي منذ طفولتها وعلمتها أصول وقوانين الفن ودربت عينها وذوقها واحكامها الفنية كما اعرفها واعمل بها.

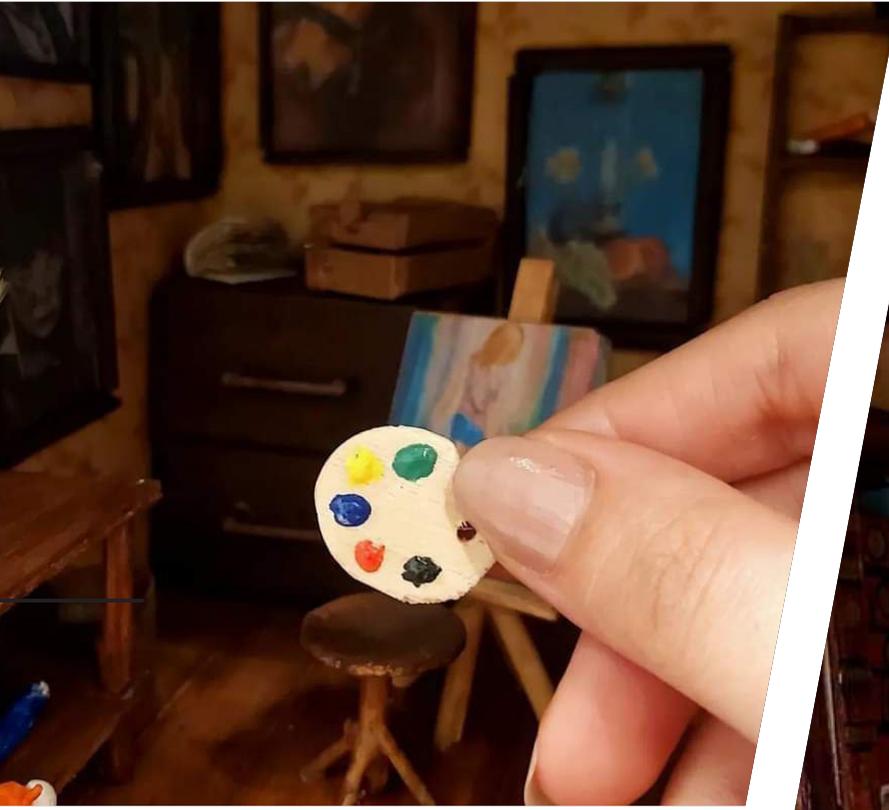
* هل هناك افلام اخرى مشابهة مستوحاة من قصص الانبياء او ال البيت عليهم السلام؟



ومسلسل حكايات الغابة السعيدة واعمالاً أخرى.
عمل في قناة كربلاء الفضائية في مجال افلام الكارتون من عام 2009 حتى عام 2011.
اخرج مجموعة من الاعمال منها مسلسل حكايات جدو.
أسس وحدة الرسوم المتحركة في دار ثقافة الاطفال واخرج فيلمين (الرصاصة البريئة) و (البالون).

الفنان فاخر حسين
تولد محافظة كربلاء 1960.
بكالوريوس رسم اكااديمية الفنون الجميلة - بغداد.
عمل رساما في دار ثقافة الاطفال منذ عام 1984 ولغاية 2020.
دخل عالم الرسوم المتحركة عام 1995.
أسس أول ستوديو احترافي لإنتاج الرسوم المتحركة عام 2003 باسم الفاخر وانتج الفلم الطويل الصديقان

لسيرة ذاتية



لمسة فنية زهراء جابر:

المصغرات والعمق الثقافي والإبداع

سرور العلي

تشغل العشرينية زهراء جابر (23 عاماً)، معظم وقتها بتجسيد الإرث الحضاري والمعماري والحياة اليومية، بمجسمات صغيرة تعرف بـ "فن الديوراما"، وتبدو للناظر أنها حقيقية وتنبض بالحياة، إذ وجدت نفسها في هذا العالم من دون تخطيط ودراسة.

لنحققه على أرض الواقع.

تحديات

وعادة ما يواجه أي موهوب عدة مصاعب، ولكن بالأصغر والمثابرة يواصل إبداعه لينجز ما يسعى إليه. وعن أبرز التحديات التي واجهتها أجابت زهراء: "فن المصغرات يحتاج دقة عالية في العمل، وصبراً كبيراً، ومن الصعوبات التي اواجهها أيضاً عدم توفر مواد صغيرة جداً، لذلك أقوم بصناعة كل شيء أحتاج له بنفسه". وعن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نشر أعمالها، أوضحت أن مواقع التواصل أحد أهم الأسباب التي جعلت هذا الفن يعرف بين بقية الفنون، وزاد التطلع إليه وحبه من قبل فئة كبيرة من الناس، كما أن كثيرين يدعمون عملها ويرونه عملاً متقناً بأحتراف.

تاريخ

ويشير مصطلح فن «الديوراما»، إلى النماذج التي هي جزء أو نسخة طبق الأصل للمناظر الطبيعية والأماكن والأشخاص، أو مشاهد وأحداث تاريخية أو خيالية، ويستخدم هذا النوع في المسارح والهندسة المعمارية لإنتاج المباني والأسطح، وكذلك يستخدمه هواة هذا الفن، بالإضافة إلى استخدامه في المناهج التدريبية والمتاحف التعليمية، لزيادة الوعي الاستيعاب، وأثارة حواسهم وتشجيعهم على الفهم والتعلم.

رسالة

وفي ختام حديثها وجهت زهراء رسالة لبقية الفتيات قائلة: "على الفتيات أن ينمىن حس الموهبة والهواية لديهن، وذلك سيقلل من التوتر والتردد، ويساهم في تغيير الحالة النفسية لديهن نحو الأفضل، وسيؤثر على الجانب الصحي بالإضافة إلى أنها تعكس مدى أبداع ونمو الفنون العراقية".

زهراء الطالبة في كلية علوم تقنيات أحيائية في جامعة بغداد افتتحت إلى أن هذا الفن يمثل العمق الثقافي والإبداعي للمكان والمحيط المراد تصميمه، وبممكنك من نقل حضارة بأكملها لآيادي المتلقين، فتجد نفسك تحمل في كفيك مشهداً من مبنى تاريخي قديم بكل تفاصيله، أو حتى غرفة بسيطة في زمن لم تطأه قدمك، بل تسرب لأذنيك فقط من تلك الحكايات عن ذلك الزمن الجميل.

هوايات متعددة

ويستغرق العمل الواحد منها أسابيع وأحياناً أشهراً، وذلك بحسب نوع العمل وبسلاطه وتعقيده، ليتم إنجازه بدقة وإتقان، وأدواته هي الطين والخشب، والألوان وغيرها من الخامات، إلى جانب امتلاكها عدة هوايات ومواهب أخرى مثل الرسم بأنواعه كرسم البورتريه والمناظر الطبيعية، وفن الريزن واعمال الهاند ميد. شاركت زهراء بالعديد من المعارض الفنية والبارازات، والمهرجانات التي كانت تقام في المدارس، ويمثل لها الفن ملجأً، ومنتفضاً من مصاعب الحياة وهمومها. وأشارت إلى أن هذا النوع من الفنون ينقل الواقع بتفاصيله، ويعبر عن مضامين متعددة، وتطمح لنشر هذا الفن العريق الذي يعبر عن ما نتخيله ونفكر به، فكلما نظرنا إليه يعطينا أملاً

ورق
يشير مصطلح فن «الديوراما»، إلى النماذج التي هي جزء أو نسخة طبق الأصل للمناظر الطبيعية والأماكن والأشخاص، أو مشاهد وأحداث تاريخية أو خيالية، ويستخدم هذا النوع في المسارح والهندسة المعمارية لإنتاج المباني والأسطح، وكذلك يستخدمه هواة هذا الفن

لتأثيرها وابعادها العميقة!

الطبيعة..

وسحر وجودها

اعداد/اللقوارير

كنت مغرمة
بالمشي لمسافات
طويلة طوال
حياتي، من أول
مرة حملت فيها
حقيبة ظهر
واتجهت لمدرستي
البعيدة عن بيتنا،
تعلقت بهذا
المشوار اليومي،
أحببت كيف يمكن
للطبيعة ان
تسحرني وتمنحني
هدوءاً وذكاءً
جيداً، لذا فالطبيعة
تمنح لنا ابعاداً
صحية وبدنية على
المستويات كافة.

أكثر صحة وسعادة وإبداعاً، لكن يعتقد الباحثون أن الناس تصبح أكثر استرخاءً في المساحات الطبيعية. أن التواجد في الطبيعة أو مجرد النظر إلى مناظر طبيعية عبر النافذة يبعث في النفس السكينة ويخفف الضغط. لطالما احسنا أن الطبيعة تجعلنا أكثر سعادة وقد تكون قدرتها على تخفيف الضغط جزءاً كبيراً من الإجابة.

فوائد لاتحصى

نعيش اليوم في ظل تكنولوجيا واسعة الانتشار مصممة لجذب انتباهنا باستمرار، لكن العديد من الباحثين يرون أن أدمغتنا غير مؤهلة لهذا الكم الهائل من المعلومات، وقد تؤدي إلى الاجهاد العصبي، والارتباك والاحتراق النفسي ويستدعي ذلك استعادة الانتباه للرجوع إلى حالة نفسية عادية وصحية، وأن التواجد في الطبيعة بإمكانه استرجاع دوائر الانتباه المستنفذة، التي قد تساعد في الانفتاح أكثر على الإبداع وحل المشكلات.

التأثير الايجابي

على الرغم من إيماني الكبير بأن المشي لمسافات طويلة له فوائد عديدة على الصحة النفسية لكني لم أكن أعثر على أدلة علمية تدعم ذلك، وأخيراً استطاع الباحثون أن يثبتوا أن الطبيعة لها تأثير عميق على الدماغ والسلوك كما أنها تساعد في تخفيف الشعور بالقلق والاكتئاب والضغط بالإضافة إلى أنها تزيد القدرة على التركيز، والإبداع والتواصل مع الآخرين. في نفس الوقت الذي نؤمن فيه بأن الطبيعة مفيدة للترفيه عن الإنسان، فإن مجتمعنا يقضي وقتاً أكبر في البيت وعلى الإنترنت خاصة الأطفال.

صحة وسعادة

قدمت فرضيات بأن الطبيعة قادرة على إمكانية تطوير أدمغتنا وهي دعوة لإعطاء شرعية إضافية لحماية المساحات الطبيعية الحضرية والبرية، وقضاء وقت أكبر مع الطبيعة للتمتع بحياة



ورور
نعيش اليوم في ظل تكنولوجيا واسعة الانتشار مصممة لجذب انتباهنا باستمرار، لكنّ العديد من الباحثين يرون أن أدمغتنا غير مؤهلة لهذا الكم الهائل من المعلومات، وقد تؤدي إلى الاجهاد العصبي، والارتباك والاحتراف النفسي ويستدعي ذلك استعادة الانتباه للرجوع إلى حالة نفسية عادية وصحية

الروتينية. لا يمكن لأحد تأكيد حجم تأثير الطبيعة مقارنة بالنوم أو التأمل اللذين يعدان من بين العوامل المخففة للضغط أو استعادة الانتباه حيث يرى الكل من ضرورة القيام بأبحاث معمقة لدراسة هذه التأثيرات قبل الوصول إلى نتائج قاطعة.

فتأثير الطبيعة على استعادة الانتباه هو الذي ساهم في تحسين نتائج اختبار القدرات الإدراكية ، قد يكون سبب هذه الظاهرة هو الاختلافات في تنشيط الدماغ عند مشاهدة منظر طبيعي أو منظر مكتظ بالمباني حتى بالنسبة للذين يقطنون عادة في بيئة حضرية. مع كل أفضال التواجد في الطبيعة، لا يبدو من الغريب أنها تجعلك تحس بحيوية ونشاط أكثر، يمدنا التعرض إلى الهواء الطلق بالطاقة وينمي لدينا الشعور بالسعادة، كما يساعدنا في التخلص من الضغط الذي نتعرض له يوميا جراء المشاغل الهائلة، ويفتح الباب أمامنا للإبداع بالإضافة إلى تمكيننا من التعامل بطريقة ألطف مع الآخرين.

مخففة للضغط

لا يعلم أحد حقا المدة الزمنية المحددة التي يفترض قضاؤها في الطبيعة لكن يقترح أولئك المعتادون على المشي للمسافات طويلة أن مدة 3 أيام على الأقل كافية للابتعاد عن حياتنا



رهاب المسؤولية

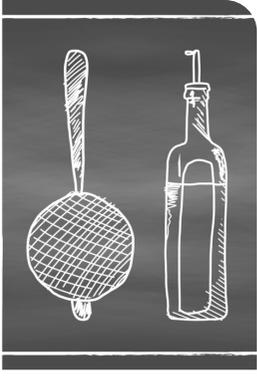
يشعر كثيرون بالرهاب والتوتر حين نتقع عليهم مسؤولية ما أو يوكل لهم عمل للقيام به، ليصبح فيما بعد هذا الخوف أحد التحديات التي تقف أمامهم، ويؤثر على جوانب كثيرة من حياتهم، ويعيقهم عن الإلتزام بأي مسؤولية أو القيام بأي فعالية أو نشاط أو اتخاذ قرار مهم، وهو المبالغة في تخيل صعوبة الأمور والمسؤولية، وعلى النقيض من ذلك فأن عدم تحمل أي مسؤولية يسبب المشكلات أيضاً، في حين أن تعلم كيفية إدارة الأمر وتوزيع المهام والمسؤوليات، وإتخاذ القرارات الصحيحة يحسن من الصحة النفسية.

وعادة ما يتهرب الأشخاص الذين لديهم هذا الرهاب من أي موقف يتطلب منهم تحمل المسؤولية، ويصابون بالتعرق والبرودة وربما التقيؤ والغثيان، إذ تكون ردات الفعل تلك غير إرادية ولا يمكن السيطرة عليها، ويؤثر هذا الرهاب على السلوك والتكيف في بيئة العمل أو مع المجتمع، ويشعر الهارب من المهام ببعض الإرتياح المؤقت ثم يصيبه العجز، والشعور بالفشل وعدم القدرة على القيام بأي شيء، والاعتماد على الآخرين في تحميلهم المسؤولية، بالإضافة إلى عدم امتلاك الفرد خبرة وتجارب في الحياة، وعدم تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.

وهناك مخاوف تصاحب هذا النوع من الرهاب ومنها، الخوف من النقد السلبي وغير البناء، وإطلاق الأحكام غير الجيدة على ما يقومون به، والخوف من إرتكاب الأخطاء، وبالتالي يتكاسل الفرد عن العمل ويشعر بالإعاقة وتوقع النتائج السلبية دائماً، وهي تقييمات ومعايير غير سليمة في مخيلة المصاب بالرهاب، كذلك الخوف من أن لا يجد الفرد من يقدر ما يقوم به وفقدانه للسيطرة وإلقاء اللوم عليه، ويرفض البعض تولي المناصب الرفيعة نتيجة لهذا الخوف.

ولتجنب هذا الرهاب يكون عن طريق المعالجة السلوكية من خلال التعرف على عمق أفكار المصاب به وجوهرها، وتخليصه من قيوده التي تجعله يشعر بالقلق والتردد، كذلك فأن العلاج النفسي يمكن الفرد من التأقلم مع تلك المسؤوليات، ويشجعه على الإنجاز وتحمل المهام الموكلة إليه، وضرورة التحدث عن المخاوف والتخيلات التي تنتاب المصاب، والتأكيد له بأنها معايير غير صحيحة يجب القضاء عليها.

هناك مخاوف تصاحب هذا النوع من الرهاب ومنها، الخوف من النقد السلبي وغير البناء، وإطلاق الأحكام غير الجيدة على ما يقومون به، والخوف من إرتكاب الأخطاء، وبالتالي يتكاسل الفرد عن العمل ويشعر بالإعاقة وتوقع النتائج السلبية دائماً، وهي تقييمات ومعايير غير سليمة في مخيلة المصاب بالرهاب



كيف نختار افضل
أواني الطبخ



لحل الخلافات
بين الآخرين

عالمها للقوارير

لتكون الأب المثالي:





لحل الخلافات بين الآخرين

تنشأ الخلافات في الحياة الاجتماعية بين الناس لأسباب عديدة مختلفة، وتعتبر الخلافات الاجتماعية أمراً طبيعياً في الحياة البشرية حسب علماء النفس والاجتماع، سواء بين الزوجين أو الطلاب أو العمال.. الخ. فلا تخلو أي أسرة أو أي مجتمع بشري من الخلافات بين أفرادها

اعداد/ للقوارير

الوضع، فمن الضروري أن تقر بأهمية المشاعر التي اختبروها. قد لا تكون قادراً على فهم السبب الذي دفعهم للشعور بهذه الطريقة، لكن يمكنك ربط مشاعر الحزن أو الغضب أو الخوف. لذلك، من المهم أن تبذل قصارى جهدك للتركيز على المشاعر الكامنة بدل التركيز على موضوع الخلاف.

إقرار واعتذار

يطلق بعض الأشخاص على هذه الخطوة "التأمل" أو "إعادة الصياغة". وتتمثل الفكرة في الاعتراف بما يشعر به الآخرون إزاء الوضع والتحقق من صحتها. وهذا لا يعني أنه ينبغي عليك أن توافق على ما يقولونه أو وجهة نظرهم إزاء الوضع، ويكفي أن تتيج لهم الفرصة لمعرفة أن صوتهم قد سُمع، باستخدام عبارات مثل "أتفهم مدى غضبك"، أو "هذا يبدو مخيفاً".

ويساعد تفهم مشاعر الموظفين على أن يصبحوا أكثر انفتاحاً للتوصل لحل لفض النزاع، لا سيما في البداية، حيث يصعب على الشخص تخطي مشاعره، ومن ثم تصبح لديه عقلية تركز بشكل أكبر على الحلول.

في حال كنت جزءاً من المشكلة، ينبغي لك الاعتذار عما بدر منك، فهذا يساعد الأشخاص على الشعور بأهميتهم. ويمكنك الاعتذار دون الموافقة بالضرورة على وجهة نظرهم.

ويمكنك الاعتذار باستخدام عبارات "أنا أسف لأنني قلت ذلك دون التفكير بما قد تشعر به"، أو "أعتذر عن القيام بذلك، لم أكن أدرك كيف سيكون تأثير هذا الأمر عليك". وليس عليك أن تقول "أنت على حق"، أو "أوافق على ما تقوله". كل ما عليك هو تحمل مسؤولية أفعالك. ومع ذلك، إذا كنت توافق على وجهة نظرهم، فأخبرهم بذلك، ثم أخبرهم بما ستفعله حيال ذلك.

الاستماع، والتعاطف، والاعتراف أو الاعتذار، والتوصل إلى حل؛ هي مفاتيح يمكن استخدامها لحل النزاعات بين زملاء العمل أو بين المشرفين والموظفين. ولحل المسائل الشخصية التي تستجد في العمل، باتباع الخطوات البسيطة التالية :

الاستماع

الاستماع أولى خطوات عملية فض النزاع. ورغم أن الأمر قد يبدو بسيطاً، فإنه أكثر الأمور صعوبة لكثير من الأشخاص، خاصة المسؤولين الذين يفضلون تجاوز المشاكل السابقة بسرعة عن طريق تجنب المواجهة أو البحث عن حل دون الخوض في الموضوع. ولكن لا يمكن التوصل إلى حل فعال دون الاستماع لوجهة نظر أطراف النزاع، والتحلي بالفضول لمعرفة ما يواجهونه، سواء أكنت تتفق معهم أم لا.

التعاطف

فهم ما يمر به هؤلاء الأشخاص، وهذا لا يعني بالضرورة الموافقة على تقييمهم للموقف. وبغض النظر عن وجهة نظرهم تجاه

رؤى
يساعد تفهم مشاعر الموظفين
على أن يصبحوا أكثر انفتاحاً للتوصل
لحل لفض النزاع، لا سيما في
البداية، حيث يصعب على الشخص تخطي
مشاعره، ومن ثم تصبح لديه عقلية تركز
بشكل أكبر على الحلول



لتكون الأب المثالي:

للقوارير

إذا كنت والداً لطفل أو مراهق، فمن المهم أن تكون مسؤولاً عن تربيتهم ورعايتهم بطريقة فعالة، بالمحبة والوفاء ويجب على الأب أن يعرف صفات وسلوك طفله، بمجرد أن تعرف نقاط الضعف والقوة لديه يمكنك أن تختار الطريقة المناسبة للقضاء على السلوك أو العادات السيئة.

الكثير من الآباء يرغبون بأن يكونوا مثاليين أمام أبنائهم، وهناك العديد من الأمور التي يمكن أن تساهم بأن يكون الأب مثالياً في عين أطفاله، ومنها فهم الابن فمعرفة ما يحبه وما يكرهه الابن وما هي نقاط قوته وضعفه تساعد الأب في التعامل مع ابنه، كما أن قضاء الوقت مع الأبناء يزيد من المحبة والألفة بينهم

مثالياً في عين أطفاله، ومنها فهم الابن فمعرفة ما يحبه وما يكرهه الابن وما هي نقاط قوته وضعفه تساعد الأب في التعامل مع ابنه، كما أن قضاء الوقت مع الأبناء يزيد من المحبة والألفة بينهم وبهذا الأمر يشعر الابن باهتمام الأب به، حيث لبناء علاقة قوية وتشاركية وبناء روح التعاون بين العائلة عليه مشاركة أبنائه ببعض الأنشطة البيتية، كما أن من أهم عناصر الانسجام العائلي وقرب الأطفال للوالدين هو تقدير ومدى علاقة الأب مع الأم فكلما زادت نسبة الحب والعلاقة بين الزوجين زادت نسبة تقرب الأبناء لوالديهم، ومن أهم الأمور أيضاً استماع الأب لأطفاله في كافة الأمور وأن يتصرف معهم بحكمة كي لا يخافوا من مناقشة والديهم في مشاكلهم وأفراحهم أي أمورهم الشخصية، كما أن علاقة الأب مع الجد لها تأثير كبير على علاقة الابن مع أبيه وكلما كانت إيجابية فتعكس إيجابيتها مع الأبناء.

قضاء بعض الوقت : يقضي أغلب الآباء معظم وقتهم بالعمل وبالتالي يقضون وقت أقل مع أطفالهم، أثبتت الدراسات بأن الأمهات يقضين وقتاً أطول مع أطفالهن من الآباء، ولكن يجب على الآباء محاولة تخصيص وقت أطول مع أبنائهم لكي يشعر الطفل باهتمام الأب، مثلاً قضاء وقت العشاء معاً، الجري معاً في يوم عطلة وهكذا، لتعزيز العلاقة بين الأب وطفله.

يراقب الأطفال آباءهم عن كثب ويتعلمون منهم بسرعة لذا حاول أن لا تتشاجر أنت وزوجتك أمامهم وحاول العمل على تنمية الثقة والمحبة بينكم. استمع إلى ما يقول طفلك: يجب على الأب أن يجلس مع أطفاله ويستمع إلى ما يريدون قوله، استمع لطفلك واسمح له بالكلام عن ما يريد، لأن كثيراً من الأطفال يعانون من هذه المشكلة من أن والده ليس لديه الوقت الكافي لأن يستمع له.

سيطر على غضبك: يصعب على بعض الآباء أن يديروا أطفالهم فالبعض منهم يفقد أعصابه خلال تعامله مع الطفل، ولكن كونك أباً يجب عليك التحلي بالصبر والسيطرة على غضبك وأن تحافظ على هدوءك قدر المستطاع. علاقتك الجيدة مع والدك: من المهم طبعاً أن تكون علاقتك جيدة مع والدك، لأن طفلك يتعلم منك كل شيء، فإذا كانت علاقتك جيدة بوالدك فسيكون لها أثر كبير وجيد على طفلك.

كن على علم بما يجري في حياة طفلك: على الأب أن يعرف ما يدور في حياة أطفاله، تابع تصرفات وأفعال طفلك اليومية تعرف على أصدقائه، حاول مساعدته في حل المشاكل.

ملخص الكثير من الآباء يرغبون بأن يكونوا مثاليين أمام أبنائهم، وهناك العديد من الأمور التي يمكن أن تساهم بأن يكون الأب

سلوكيات نحو طفلك

للقوارير

إن تدريب الطفل على الثقة بالنفس هو أهم شيء يجب على الابوين الحرص عليه لانها مصدر قوته في المستقبل ، فإذا فقد الطفل ثقته في نفسه فكيف سيواجه مشكلاته عندما يكبر.

فقدان الثقة

من واجب الابوين تشجيع اطفالهم وليس تحبيطهم باي شكل، تخيل طفلا يحاول ترتيب مكان ما في البيت حسب قدرته ومعرفته ثم يفاجأ بصراخ أمه أو ضربها له وتعنيفها له وأخذها ما بيده، هذا السلوك أعتبره أسوأ سلوك يبداً به الطفل حياته مع عالم الإحباط ، إنه حاول فعل أحسن ما عنده وكافؤوه بأسوأ ما عندهم ، (ومن هنا تنشأ عقد النقص والإحباط لدى الطفل والتي تستمر أحيانا طول الحياة) ، هل تخيلت انسحاب ذلك الطفل دليلا وإنغراس ذلك الموقف في ذاكرته ؟ إنه سيفقد ثقته بنفسه حتى في نية فعل الخير وهنا المصيبة !! عندما يفقد الطفل الاستحسان كلما حاول فعل الخير فما بعد ذلك إلا الشر، وهذا أصبح موجوداً اليوم بكثرة في عالم الكبار الذين مروا بتجارب سيئة في طفولتهم مع الاحباط.

أسوأ أنواع الاحباط

أسوأ أنواع الاحباط هو التوبيخ الجماعي للطفل مع تفضيل غيره عليه ، كأن تقول له كامل الاسرة : أنت سيئ جدا و ابن الجيران أفضل منك، هو لن يحاول ان يصبح مثل ابن الجيران كما تظن لان لكل طفل شخصيته الخاصة، بل سيشعر بالا احباط الشديد ، بل احباطين إذا صح التعبير : احباط عدم رضى الاخرين عنه و احباط المقارنة ، فكيف سينهض هذا الطفل و هو في هذا الوضع من الإحباط الشديد و العائلة لا ترى ولا ميزة جيدة فيه كي ينطلق منها معتزاً بها، فينكفئ المسكين على نفسه حتى لو تظاهر بغير ذلك حيث يظن نفسه فاشلا سيئاً لا ميزة له بالتالي مع التكرار يفقد ثقته في نفسه

التعامل المثالي.

لا تعامل الطفل بمنطق الكبار. بمعنى ضرورة مراعاة عقله "الصغير"، للاسف هناك بعض الابوين يتعاملان مع اطفالهما متوقعين منهم ان يتصرفوا بنضج و اتقان مثل الكبار، و هذا خطأ، إبتعد عن التوبيخ المفرط و شجع طفلك ، شجعه متى يعمل اي شيء جيد حتى لو كانت نسبة الجيد 1 في المائة فقط .. شجعه متى يبادر .. شجعه متى يكتب أو يرسم أو يتعلم .. شجعه متى يسأل و يفكر .. لا تطالبه بالكمال لأنه في البداية .. لا تنتظر اليه على حاله بل تخيل ما يمكن أن يصل إليه وأعجب به بناء على ذلك ، فلا يهم إجادته للعمل ولا أخطأؤه، المهم هو المحافظة عليه كإنسان سليم ودفعه للانطلاق مادام في إطار الخير، وتشجيعه الدائم نحو الأفضل، و تذكر أن صناعة الإنسان أهم من صناعة الطائرات والسفن، وسلامته النفسية والعقلية أهم من سلامة الأغراض والأشياء المادية.

يعد الاحباط أسوأ شعور ممكن أن يصيب الاطفال ، لأنه سبب للمشاكل النفسية التي تصيهم، و أيضا جل الانحرافات الشائعة على مستوى الاسرة أو المجتمع سببها في الغالب هو الاحباط الذي لازم الكثير في طفولتهم بسبب سوء تعامل الابوين معهم و شعورهم بعدم الفائدة من وجودهم ، خصوصا عندما يحاول الطفل القيام بعمل جميل فيعاقب عليه بسبب خطأ تافه ويُرْفَض، هذا السلوك يسبب إحباطاً شديداً له و انكفاء على الذات كلما حاول تقديم أحسن ما لديه حسب قدرته فِرْفَض و يُسْتَهْزَأ به و يُسْخَر منه ، إذا ماذا يفعل ؟

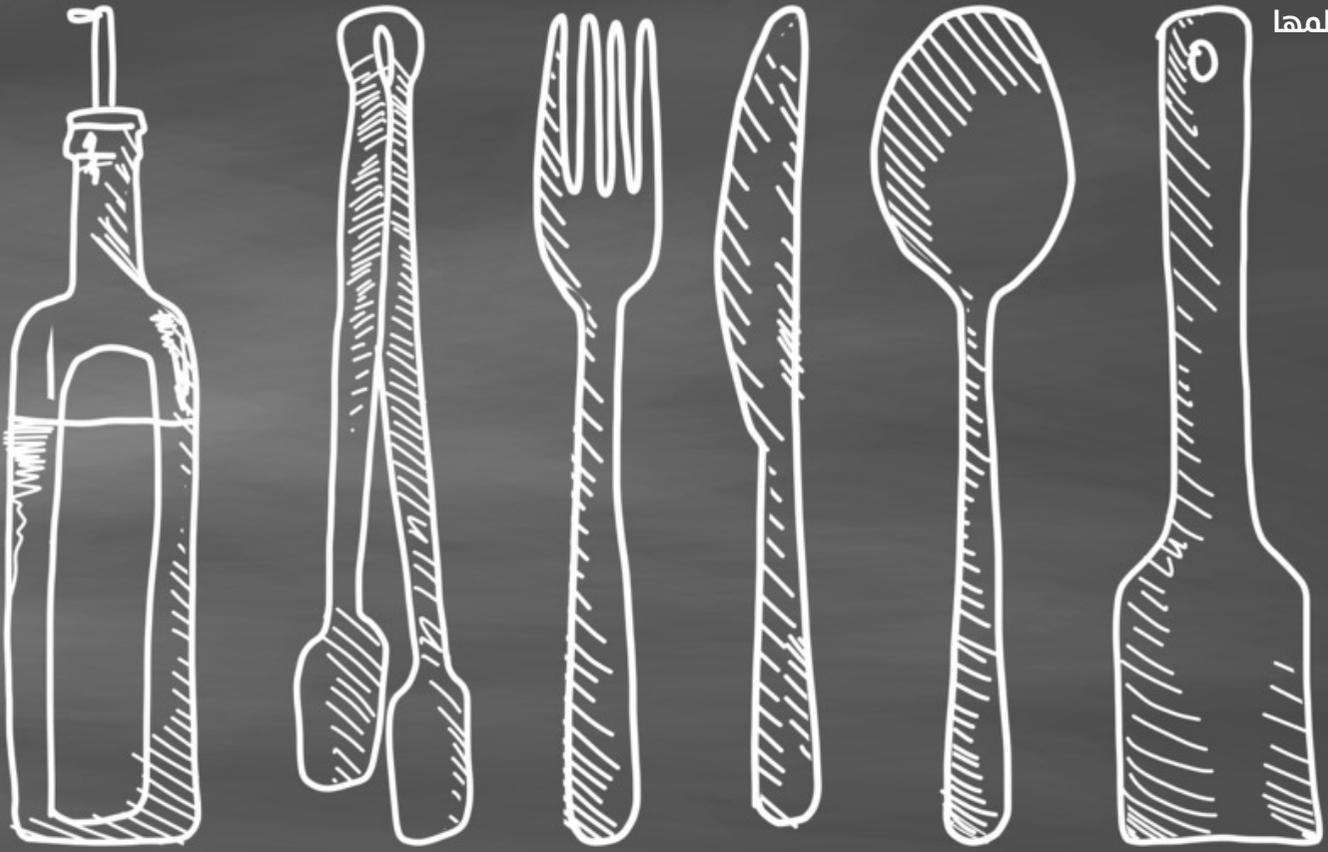


جمال الاكسسوارات

تسعى المرأة دائماً إلى الحفاظ على أجمل صورها، كما تسعى جاهدة للإهتمام بإبتها من أجل إظهار جمالها مما يجعلها تميل إلى شراء اكسسوارات بسيطة وجميلة تدخل السرور على قلب ابنتها الصغيرة وتظهرها بأطلالة رائعة .. وتعد الاكسسوارات مكملات ضرورية لاناقة الفتاة بعمر ثلاث سنوات او اكثر بقليل .







كيف نختار أفضل أواني الطبخ

للقوارير

أفضل أواني الطبخ

نظراً لأن أواني الطهي والأواني يتم إنتاجها وتقديمها بأنواع وماركات مختلفة كثيرة جداً ، فإن الكثير منا يكون مرتبكا عند الإختيار والشراء، لتجنب هذه المشكلة ، يوصى بالاهتمام بالموصفات والشروط التالية من اجل شراء أفضل أواني الطهي الجيدة.

هل هو سهل التنظيف الجيد؟

لمنع نمو البكتيريا وتقليل مخاطر الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية ، من الضروري تنظيف أواني الطهي جيداً بعد كل استخدام ، لأنه حتى أكثر الأواني أماناً في العالم ، إذا لم يتم تنظيفها جيداً ، يمكن أن تسبب المرض. عند الطهي في حاويات الألمنيوم ، تدخل رواسب الألمنيوم إلى الطعام ، على الرغم من أنك ربما لن تلاحظ الطعم أبداً. يستهلك معظم الناس من 7 إلى 9 ملليجرام من الألمنيوم يومياً بسبب الطهي في اواني مصنوعة

تعتبر أواني المطبخ، بما في ذلك جميع أنواع القدور والصحون والمقالي والملاعق، واحدة من أكثر الأدوات المنزلية استخداماً على نطاق واسع. لذلك يجب على جميع ربات البيوت اختيار أفضل أواني المطبخ التي تساعدن على اعداد وتقديم أفضل الوجبات لعائلتهن، حيث يجب الحرص ان تكون أواني الطبخ صحية وذات جودة عالية بالإضافة إلى ان تكون من مادة جيدة غير ضارة و أن لا تشكل خطراً على الصحة على المدى الطويل . يجب أن تكون قد سمعت من مصادر مختلفة أن بعض أدوات المطبخ مصنوعة من مواد يمكن أن تسبب أمراضاً مختلفة ، وفي السنوات الأخيرة تعرضت بعض الأواني والأجهزة المصنوعة من المواد غير اللاصقة والألمنيوم وحتى النحاس لانتقادات صحية بسبب نقل الرواسب الكيميائية والمعادن إلى الطعام. وفقاً للمعلومات التي تم الحصول عليها من الأبحاث وآراء مختلف الخبراء و المستخدمين ، قمنا بفحص مزايا ومخاطر استخدام أكثر أنواع أواني الطهي شيوعاً وكيفية إختيار أفضلها من أجل التغذية الصحية.



النحاس الذي له نفس القيمة الغذائية للحديد. وتجدر الإشارة إلى أن قاعدة الأواني النحاسية تصنع عادة من معادن أخرى مثل الفولاذ المقاوم للصدأ وطلاؤها من النحاس. قد يكون استخدام الأواني النحاسية وإدخال هذه المادة في الطعام في بعض الأحيان لدرجة أنها تصبح ضارة بالصحة، لذلك لا ينصح باستخدام الأواني النحاسية غير المعزولة للاستخدام اليومي، وحتى الأواني النحاسية المطلية بالقصدير أو عازل النيكل. ليست أفضل بكثير خصوصاً في الاستخدام اليومي.

نصائح مهمة يجب الانتباه لها أثناء استخدام أواني الطهي

تجنب تخزين الطعام في القدر أو المقلاة التي طهيت فيها ما لم تستخدم الأواني الزجاجية أو الخزفية أو السيراميك، لا تستخدم ملاعق معدنية خشنة عند استخدام الأواني، لأن ذلك سيؤدي إلى إتلاف وخدش القدر أو المقلاة، قلل من مقدار الوقت الذي يلامس فيه الطعام المعدن في وعاء أو مقلاة. استخدم كمية صغيرة من المرلقات مثل زيت الزيتون أو زيت جوز الهند في أي إناء للطبخ لتقليل احتمالية انتقال المعادن إلى الأطعمة، استبدل أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم أو غير اللاصقة كل سنتين أو ثلاث سنوات أو عند تعرض الغطاء للخدش.

من الألومنيوم. أحد المخاوف التي أثبتت في السنوات الأخيرة هو زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر عند استخدام أجهزة الألومنيوم.

ومع ذلك، لم يتم إثبات الصلة بين الألومنيوم ومرض الزهايمر، ووفقاً لجمعية الزهايمر، فمن غير المرجح أن يلعب المعدن دوراً.

تعتبر الأطباق المصنوعة من الألومنيوم المؤكسد أسهل في التنظيف، ويمكن أن تكون ذات جودة غير لاصقة، ويبدو أن رواسب الألومنيوم الخاصة بها لا تدخل الطعام بقدر الألومنيوم العادي، لذا فإن استخدام أطباق الألومنيوم المؤكسد أكثر أماناً من أطباق الألومنيوم العادي.

الأواني الخزفية

تدعي بعض المصادر أن الأطباق الخزفية صديقة للبيئة، ولكن في الواقع لا تزال هذه الأطباق جديدة جداً على الرغم من الإنتاج الضخم ولا يُعرف الكثير عن مخاطرها، على الرغم من أنها قد لا تكون ضارة بالصحة وفي درجات حرارة عالية مقارنة بأواني التفلون غير اللاصقة و المقالي لديهم مخاطر أقل.

أواني نحاسية

تنقل الأدوات والأواني النحاسية الحرارة جيداً وتحتوي على معدن



طريقة عمل الكباب الملوكي بالدجاج

ثلاثة ارباع كوب (180 مل) ماء.
نصف ملعقة صغيرة (2.5 جم) ليمون مجفف مطحون.
ملعقة صغيرة (2.5 جم) كاري.
ملعقة صغيرة (2.5 جم) بابريكا.
ملح وفلفل أسود.

طريقة التحضير
سخني الفرن عند درجة حرارة 180 درجة مئوية.
ضعي الدجاج والبصل والثوم وخبز الصمون والليمون

المقادير
ثلاثة أرغفة خبز عربي أو لبناني
نصف كيلو (500 جم) صدور دجاج مفرومة.
بصلة متوسطة مفرومة ناعمة.
اثنان فص ثوم مهروس.
ربع كوب (50 جم) خبز "صمون" عراقي مفروم.
اربع ملاعق كبيرة (60 مل) زيت زيتون.
ملعقة كبيرة (12.5 جم) صلصة طماطم.
ملعقة كبيرة (15 مل) دبس الرمان.



بايركس، ثم ادهنيه بملعقتين من زيت الزيتون.
ثم وزعي نصف كمية الصلصة فوقه وزعي الكباب، ثم
غطيه بباقي الخبز.
ادهنيه بباقي زيت الزيتون، ثم وزعي باقي الصلصة
على الوجه.
ضعي الصينية في الفرن لمدة 20 - 25 دقيقة حتى
يتحمص الخبز.
ضعي الكباب في طبق التقديم، وقدميه مع الخبز
والسلطات.

المجفف والكارى والبابريكا والملح والفلفل الأسود في
وعاء كبير، واعجني المكونات حتى تمتزج جيداً.
شكلي الدجاج على شكل أصابع طويلة، ثم ادهني مقلاة
غير قابلة للالتصاق بالقليل من الزيت.
سخني المقلاة على نار متوسطة، ثم شوي الكباب على
الجهتين، حتى يصبح ذهبي اللون.
في وعاء صغير، ضعي الماء والصلصة ودبس الرمان،
وقلبي جيداً.
افردى رغيفاً ونصف رغيف من الخبز العربي في صينية

نقرأ ونكتب!

نحن نقرأ لنفهم، ولنفك شفرات الرموز التي لا تتضح إلا بالقراءة، وربما لندرك خفايا الأمور، وعلل الظواهر؛ وبالتأكيد لنبني ذاتنا إنسانية قادرة على التأثير والتأثر.. فالقراءة هي عملية إنعاش للذهن، وأداة تحفيز للمشاعر وترميم للوعي وتلقيح للأفكار وهي ضرورة بل حاجة إنسانية لا بد من إشباع النفس بها.

ولكن لماذا نكتب؟ وهل ما نكتبه يعد ضمن معادلة التغيير؟. نحتاج للإجابة على هذا السؤال أن نكتب دون أن نفكر أو نبحت عن سبب يدفعنا للكتابة؛ لأن الكتابة هي عملية ترجمة للأحداث والأفكار والمشاعر بلغة صامتة تحمل وقعا وإيقاعا. فمن يمسك القلم ليشرع بالكتابة للمرة الأولى يكون قد شعر بضرورة طرحه لفكرة معينة، بعد أن كوّنها وجهة نظر تعتمد على قراءة علمية أو تجربة فردية أو حالة شعورية، وهو ما يدفع الكاتب بالتفكير بصوت عال مع قارئه المتخفي بين أسطره وأن يثير انتباهه لموضوعه الذي يعرض من خلاله معلومة ما أو ان يطرح فكرة للتأمل والبحث أو أن يمنح قارئه جرعة شعورية تعزز الجانب الحسي والوجداني لديه.

لذلك من الضروري أن نكتسب من خلال قراءتنا ما يكفي لبلورة أفكارنا وإثارة مشاعرنا، ليكون لنا بصمة مختلفة تمنح قلمنا هوية وتؤسس لنا جمهور من القراء يتفاعلون معنا بشكل أو بآخر. ويتكون أسلوب الكاتب من خلاصة أساليب الكتاب الذين يقرأ لهم، ولا يعد هذا التأثر تقمصاً أو نوعاً من استنساخ التجربة بل هو ظاهرة صحية تشبه إلى حد ما اكتسابنا للتصرفات والعادات التي تفرضها علينا التربية والبيئة التي نشأنا فيها. ومن الجدير بالذكر أن كثيرا من القراء قد تكون لديهم فرصة وقدرة على الكتابة، وقد يكتشف ذلك من باب التجربة فتكشف عن موهبة كامنة لم تظهر إلا بعد اكتشاف هذه القدرة وممارسة المران على الكتابة.

وقد شهدت ساحات الأدب والإعلام كثيرا من هكذا ولادات وتميزت هذه المواهب عن غيرها بأنها وليدة صدفة لكنها ذات دليل معرفي، وربما لأنها تثبت النظريات والدراسات التي تدعم القراءة وتصرح بأنها السبيل الوحيد لفهم الحياة بكل تناقضاتها.

إيمان كاظم

من الضروري أن نكتب من خلال قراءتنا ما يكفي لبلورة أفكارنا، وإثارة مشاعرنا، ليكون لنا بصمة مختلفة تمنح قلمنا هوية وتؤسس لنا جمهور من القراء يتفاعلون معنا بشكل أو بآخر. ويتكون أسلوب الكاتب من خلاصة أساليب الكتاب الذين يقرأ لهم



تصوير - حسنين الشرحاحي

