

العدد الـ 47 - آب 2022  
محرم 1444

# للِقوارير

L I L Q W A R E E R

حسين

دوائر الرحمة..

الدورات القرآنية الصيفية

تجمع ملائكي

مرتلاً آيات الحزن والكربلاء

الهودج.. رمزاً للصمود الزينبي

اسماؤنا مسؤولية الآباء!

ميزة.. أم ضريبة نسدها مدى

الحياة؟

استعدني ايها الدموع

ها قد اقبل شهر الحزن





06 أمهات لأطفال بدينون..  
امراض وتتمر تواجه  
صغارنا



18 الرايات الحسينية المستوردة  
الوان ورسومات تفقد  
المناسبة هيبتها



32 بوصفها الحرب الباردة  
السيبرانية.. تهدد الكيان  
العام والمجتمع الاسري



62 كيفية التعامل  
مع الطفل المخرب



37

الطفولة في غياهب الابهال



40 في حضرة اميرة القطب  
نوال جويد.. تخوض  
كتاباتها بنكهة الجنوب

## 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



## رسالة الانسانية

ما الذي أعددناه لعاشوراء الحسين؟  
ما الذي يمكن أن يمنح مراسم عاشوراء جذبا مضاعفا، فكل  
المراسيم والفلكلور والتراث الذي يتم في هذا الشهر العظيم  
هو سيناريو متكرر!.

وماريد الفات النظر اليه هو اننا وعلينا ان نحبي الذكرى الاليمة  
بمزيد من تهذيب النفس وبناء العقلية الرصينة والانتماء  
الحقيقي لمدرسة اهل البيت (عليهم السلام) الذين ارفدوا  
العالم الاسلامي بشتى انواع العلوم والدروس والسير التي بتنا  
نفقدها في العالم الحديث المليء بالارهاصات والمتاعب  
والانشغال الفكري المضني وغير المجدي، فعاشوراء ليست  
فقط بكاء» ولبس سواد وعويل بل هي نقطة توقف لمراجعة  
الذات والفكر والتأسي بكل ما قدموه لنا من سيرة عطرة وقيمة  
عليا للتضحية بل هي تغيير وصياغة الشخصية المسلمة وفق  
المنهج الاسلامي الصحيح، فرسالة الامام الحسين (عليه السلام)  
رائدة وخالدة الى قيام الساعة.

ولتصل هذه الرسالة المحملة بكل القيم والمبادئ علينا الحفاظ  
على الحقوق وتهذيب النفس والحفاظ على الهوية العاشورائية  
من الضياع في أتون المراسيم غير اللائقة والتي لانتيج للاجيال  
فهم واقعة الطف بالشكل الذي يضمن قوتها ومراقبتها والشأن  
الذي قامت لاجله!.

ولجذب العالم الى قضية عاشوراء التي عرفتها البشرية،  
علينا ان نكون بمستوى القضية والارث العظيم الذي تركه  
لنا سيد الشهداء وصحبه ممن كانوا بمستوى راق من العطاء  
والايثار، وان نجعل من عاشوراء طاقة ايجابية لعمل الخير  
ودرء الفقر والعوز عن المحتاجين، وان تحظى الانسانية بالدور  
الاساس في كل قضايانا لعل الله عز وجل يرحمنا، فالحسين  
(عليه السلام) لم يقيم الا لأحقاق الحق والحفاظ على الدين  
الاسلامي الذي رسم لنا مبادئ الخير والسلام ومنحنا الطمأنينة  
والحب.

لتكون دعوة ابي عبد الله عليه السلام وواقعة الطف الخالدة  
رمزا للكرامة والمثل العليا في كل خطواتنا وحياتنا من خير  
وجمال.

فسلام على الحسين واولاده وصحبه علما وعملا وعلى كل من  
اقتفى أثرهم من التابعين.

رئيس التحرير

لجذب العالم الى  
قضية عاشوراء  
التي عرفتها  
البشرية، علينا ان  
نكون بمستوى  
القضية والارث  
العظيم الذي تركه  
لنا سيد الشهداء  
وصحبه ممن  
كانوا بمستوى  
راق من العطاء  
والايثار، وان نجعل  
من عاشوراء  
طاقة ايجابية  
لعمل الخير ودرء  
الفقر والعوز عن  
المحتاجين

نظمت العتبة الحسينية المقدسة مجموعة من الدورات الصيفية وأهمها الدورات القرآنية التي اقيمت بتعاون دار القرآن الكريم مع شعبة التبليغ الديني، في الحائر الحسيني المطهر.

## دوائر الرحمة.. الدورات القرآنية الصيفية تجمع ملائكة

ضمياء العوادي



**ور**  
**بعد مضي عامين من التوقف استأنفت شعبة**  
**التبليغ الديني النسوي في العتبة الحسينية**  
**المقدسة وحدة الدورات لاستقطاب كافة**  
**أعمار الفتيات الكربلائيات حضوريا بعد أن كانت**  
**الدورات تقام بشكل الكتروني بسبب جائحة كورونا**  
**ويعد هذا العام عام متميز فقد وصل العدد بادئ**  
**الأمر الى 4000 طالبة**



تصوير - رغد العبيدي

وعن تفاصيل الدورات قالت مسؤولة وحدة النشاط القرآني النسوي أمل المطوري: «ضمن الخطة التي وضعناها لاستقطاب طالبات الدورات القرآنية الصيفية فقد استقبلنا ما يقارب 1200 طالبة كربلائية موزعة على حوائر الصحن الشريف من جهة باب الكرامة توزعن على 6٠ حلقة بإشراف أستاذات مختصات في الحفظ والتلاوة والفقه والعقائد والأخلاق وأضافن المطوري: تتراوح فئات الطالبات بين الابتدائية والمتوسطة وحتى طالبات الإعدادية كذلك هناك اهتمام بصاحبات الأصوات المميزة والجميلة لعمل درس لهن في الصوت والنغم وحفظ الموشحات الولائية لأهل البيت عليهم السلام، تتبنى نقل الطالبات من وإلى الحائر الحسيني الشريف بتوفير وسائل نقل بحدود الـ 32 باص من مختلف أفضية ونواحي كربلاء المقدسة».

### استقطاب حضوري

وقالت نجاح نعمة مسؤولة وحدة الدورات في شعبة التبليغ الديني: «بعد مضي عامين من التوقف استأنفت شعبة التبليغ الديني النسوي في العتبة الحسينية المقدسة وحدة الدورات لاستقطاب كافة أعمار الفتيات الكربلائيات حضوريا بعد أن كانت الدورات تقام بشكل الكتروني بسبب جائحة كورونا ويعد هذا العام عاماً متميزاً فقد وصل العدد بادئ الأمر الى 4000 طالبة إلا أنه استثنينا الصفوف الثلاث الأولى من مرحلة الابتدائية للسيطرة على العدد كذلك رأينا شغف العوائل الكربلائية وحرصهم على زج بناتهم في هذه الدورات، كذلك أود أن أذكر إن تاريخ الدورات بدأ منذ مطلع عام 2017 حيث كان العدد يصل إلى 1000 طالبة تحتضنهم 150 استاذة في دروس الفقه والعقائد والأخلاق وأحكام التلاوة وما تم تمييز هذه الدورة في هذه السنة توحيد التعاون بين وحدتي التبليغ الديني النسوي ووحدة النشاط القرآني النسوي وبلغت استاذتنا في هذه الدورة 63 استاذة، ولا ننسى الجهد المبذول من قبل العتبة الحسينية المقدسة في توفير الباصات التي تنقل الفتيات من العتبة الحسينية إلى منازلهن كذلك توفير التشرifiات يوميا.

وأضافت: «إن الدورة تقام على مدار شهر كامل بواقع خمسة أيام في الأسبوع وبعد ختام الدورة يقام حفل لتخرج الطالبات ويتم تكريمهن وتزويدهن بشهادة تقديرية، ولنا دورات أخرى في داخل كربلاء (الأفضية والنواحي) وخارجها (بغداد، الموصل، ذي قار، بابل، بصرة) حيث يتراوح عدد الحلقات 150 حلقة وعدد الطالبات في كل حلقة يتراوح بين عشرين إلى 25 طالبة.

### الغاية والهدف

إقامة هكذا دورات هي لتزويد بناتنا بالاحكام الشرعية الحقة وترسيخ العقائد الإمامية في نفوسهم لتحصينهم من الإشكالات المنتشرة في هذا الزمان بالأخص انتشار الانفتاح والغزو الثقافي لبيوت المؤمنين.

وأثنت الطالبة زينب علي على الجهود المقدمة من العتبة الحسينية المقدسة وجهود الكادر في احتواء هذه الاعداد وثنيتها بما يلزمها من أمور دينها، وهذا ما كنا نحتاجه في العطلة الصيفية، حتى نستثمر أوقاتنا بما يأخذ بأيدينا نحو الأمام.



# أمهات لأطفال بدينون..

## امراض وتنمر تواجه صغارنا

يعاني الطفل أحمد من سمنة المفرطة بسبب تناوله المكسرات، والحلويات والوجبات السريعة بكثرة، وتبرر والدته ذلك قائلة: «أصبحت تلك انظمة غذائية عصرية والجميع اعتاد عليها، أحيانا اكون مشغولة وليس لدي وقت لطهي الطعام، لذلك الجأ لشراء الأطعمة الجاهزة والسريعة لأسرتي».

### سرور العلي

الطفل الطعام بأفراط لمحاربة الملل أو التغلب على بعض المشكلات الأسرية، كما أن الأمراض الوراثية لها دور أيضاً، وتناول بعض الأدوية التي تسبب السمنة».

### نصائح

وأكدت «لذا يجب على الأم اختيار الغذاء الصحي لطفلها، وتعديل سلوكه الغذائي، ومن المهم جدا احتوائه على الفواكه والخضراوات بدلا من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، ومن الضروري معرفة الطفل أن كان مصاباً بالسمنة أم لا، إذ أن في بعض الأحيان يكون الطفل ذا بنية جسدية كبيرة، لذا لا داعي للقلق قبل التأكد، ويحدد الطبيب ذلك وفق مخططات النمو وبعض الفحوصات التي يجريها، وحثه على القيام بأنشطة معينة، وممارسة الرياضة، وتقديم اصناف طعام متعددة ووجبات خفيفة، وزيارة الطبيب لمتابعة صحة الطفل على الأقل مرة في كل عام، وضرورة تغيير العادات الغذائية الخاطئة، وأن تشاهد الأم برامج التوعية بمخاطر السمنة، أو استخدام العلاج الدوائي بعد استشارة الطبيب».

تقول انسام محمد، أم لثلاثة أطفال: «تعد السمنة من المشاكل الصحية غير المرغوب بها للأطفال، لما تسببه لهم من امراض مزمنة، لذلك على كل أسرة لديها أطفال أن تحرص على تقديم غذاء صحي، وخالٍ من السعرات الحرارية العالية، ومتابعة نموهم مع الطبيب الخاص بهم».

### تجارب الأمهات

واشارت الثلاثينية زهراء علي إلى أنها قبل اشهر لاحظت زيادة في وزن طفلها فسبب لها القلق والتوتر، لاسيما وأنه يتناول الطعام بشراهة، مما دفعها لاستشارة طبيب مختص، فقدم لها النصائح للمحافظة على وزن الطفل، وحمائته من السمنة مبكراً.

المرضة شيما خليل، أم لطفل أوضحت: «تعتقد بعض الأمهات أن تناول الطفل الكثير من الطعام يجعله بصحة جيدة وسليمة، وهو اعتقاد خاطئ فذلك يؤثر على صحته، ويسبب له الكثير من الأمراض». وشاركتها الحديث زميلتها فاطمة إبراهيم قائلة: «أحرص باستمرار أن تكون وجبات الطعام التي أقدمها لأطفالي صحية، وتخلو من أي كميات دهون أو سكريات بنسبة كبيرة، لخوفي عليهم من إصابتهم بالبدانة، وتعرضهم للكثير من الأمراض، بخاصة نحن في وضع صحي متدهور، وانتشار سريع للأوبئة والفيروسات القاتلة».

### عادات خاطئة

وقالت اختصاصية الأسرة والطفل مها جاسم: «أن ما تقوم به بعض الأمهات واعتباره انظمة غذائية جديدة غير صحيح، بسبب ما يصيب الأطفال من أمراض لا حقا كمرض السكري، وأرتفاع ضغط الدم والكوليسترول، حيث تبدأ سلسلة من المشكلات الصحية للطفل، وتؤثر السمنة على القلب وتصلب الأوعية الدموية والشرايين، والإصابة بالربو، وتضرر الرئتين وضيق التنفس لدى الطفل أثناء نومه، كما أن السمنة تصيب عظام الطفل ومفاصله بالهشاشة، وتلف الكبد، بالإضافة إلى تعرض الطفل للسخرية والتنمر من قبل أقرانه، بسبب شكله مما يجعله معتزلاً عنهم ومكتئباً، وتقل مهاراته الاجتماعية، وشعوره الدائم بالخجل، وكره نفسه وانعدام الثقة لديه».

ولفتت جاسم إلى «أن هناك عدة عوامل من شأنها أن تجعل الطفل بديناً ومنها، عدم ممارسته الرياضة، وجلوسه لوقت طويل أمام التلفاز والهواتف المحمولة من دون القيام بأي نشاط أو حركة، ونقص هرمونات النمو لديه والبلوغ المبكر، وتناوله وجبات غير صحية ذات سعرات حرارية مرتفعة، وتحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات، وتناوله الكثير من المشروبات الغازية، وفي بعض الحالات تكون السمنة نتيجة إصابة الطفل بأمراض الغدة الدرقية، وقد يتناول



## البيوت اسرار

همست لي احداهن يوما وقالت لا تبوحى بأسرارك امام الاخرين واحتفظي بها لنفسك ولا تتحدثي عن سعادتك ولا تطيلي الحديث عن عائلتك فكل ذي نعمة محسود بل ابتعدي عن ادوار البطولة واكتفي بدور المتفرجة على الحياة.

ولكن ... هل تستطيع المرأة ان تتحول الى صندوق مغلق وتحفظ بأسرارها لنفسها ولا تفضفض امام المقربات من صديقاتها وكيف لها ان تكتم ما في داخلها من المومعانة وخذلان سرعان ما يظهر على شكل صداع وارق وامراض نفسية، فالصمت والكتمان بالنسبة لها هو الموت البطيء لذا فهي وكما معروف عنها لا تستطيع ان تحتفظ بالسر لأكثر من ثلاث ساعات وربما ساعة واحدة فقط ولذلك يقول المثل الصيني (استودع الخرساء سرا وستراها تنطق).

وتقول الحكمة اذا أغلق الناس ابواب بيوتهم تساووا واليوم وللأسف أبوابنا مغلقة وحياتنا الاجتماعية الخاصة مكشوفة امام انظار كل من هب ودب واصبحنا نطالع منشورات تفضض الاسرار الاجتماعية وتكشف المشاعر المكبوتة بدواعي الفخر والمباهاة. وماذا نفعل ازاء بعض البشر الذين لا يكتفون بالاسرار وهم بمثابة اذاعات متنقلة تتحول الخصوصيات لديهم الى عموميات فكل شيء اصبح مباحا في زمن الفيس بوك ولا يدركون ان حياتهم الخاصة هي ملك لهم ولا ينبغي مشاركتها مع الاخرين اطلاقا.

في حين تؤكد الدراسات الحديثة ان الكشف عن اسرارنا للأخرين سيؤدي الى تحسين حياتنا وان من الطبيعي مشاركتها مع الاخرين لان الاحتفاظ بالسر يمنعنا من فرصة الارتباط بالأخرين والحصول على مساعدتهم للتخلص من الافكار السلبية وكل ما يتطلبه الموضوع هو المحادثة مع شخص للهرب من الحلقة المفرغة التي نجد انفسنا فيها وقد يتطلب الموضوع قدرا من الشجاعة للكشف عن سر خطير وشيء حساس فالتفاعل الاجتماعي كما تؤكد الدراسة يجعلنا نشعر بالراحة والانفتاح ويؤدي الى تحسين الصلة مع الصديق المقرب الذي سيكون مستودع اسرارنا والبئر العميقة التي ندفن فيها كل ما يعلق في قلوبنا من أزمات نفسية والذي سيزودنا بالدعم العاطفي والعملية ويشاركنا في التوصل الى حل للمعضلة التي قد نعاني منها.

مع ذلك هناك حكمة اعجبتني تقول اي شيء يجعلك تبتسم احتفظ به سرا فالناس يعشقون افساد الاشياء الجميلة.

**تقول الحكمة اذا  
أغلق الناس ابواب  
بيوتهم تساووا  
واليوم وللأسف  
أبوابنا مغلقة  
وحياتنا الاجتماعية  
الخاصة مكشوفة  
اما انظار كل  
من هب ودب  
واصبحنا نطالع  
منشورات تفضض  
الاسرار الاجتماعية  
وتكشف المشاعر  
المكبوتة بدواعي  
الفخر والمباهاة**

ساجدة ناهري

LLQW A R E E R

# للِقْوَارِيرِ

صفحات الطف



يا حسين مظلوم

# استعدى ايها الدموع ها قد اقبل شهر الحزن

ساندرا صباح

ننماع بروية نحو ذلك الشعاع، النور الذي لطالما كان وجهتنا نحو الحق والحرية، بحزن، بحسرات واهات، انه احساس ملموس لايقاوم، فالحسين وآله، مصيبتهم واياهم، رسالتهم التي كتبوها بالدم والسيف تصدح في النفوس كل يوم، لا شهر يحددها ولا زمن، نرى الماء فنتذكر العباس (عليه السلام)، نتحسس بعباءة كل ام تتراءى لنا صاحبة المسير العظيمة زينب (عليها السلام)، الشباب، والخيم، والدموع، والجروح، ومايقابلها من سلام وحرية ومبادئ وحب، لنجد في النهاية ذلك الامام القديس وهو يلتصق بحدقاتنا كما قلوبنا، لنجد ابا عبد الله الحسين (عليه السلام).



الحاج، ليعود وينشد «لا صيحة عواطف هاي .. لا دعوة ومجرد رأي.. هاذي من مبادئنا».

### قدور واقدار

وتلعب الادوات التي تختص بهذا الشهر العظيم ادواراً عديدة، فتارة تكون احدي المكملات لاعطاء هذا الشهر معايير الصحة، وتارة اخرى قرب روحي لهذه الايام، سلام العيداني (34 عاما) يحدث (للقوارير) بهذا الخصوص ويقول: «كنت كلما دخلت الغرفة التي تحتوي كل ما يتعلق بشهر محر الحرام، اصابتني الفشعريرة، والتصقت بعيني دمعة الحنين والشوق لهذه الايام، فالقدور فارغة حينها وكتب عليها اسم الحسين (عليه السلام)، كما ان تلك العصي والخيم وقد اخذت مكانها في الغرفة، كأنهن يصرخن باعلى اصواتهن، اقبل اليها، نريد ايام سيدنا وحبينا لخدمه كما يجب، اذ انهن جماد، فكيف وانا الذي خلقت من المشاعر؟، بماذا ساشعر حين اشتاق لهذه الايام وخدمتي سيدي ابا عبد الله (عليه السلام)؟».

ولا تكتفي الحاجة ام حسن بالاسئلة كما العيداني، فهي تستقبل الشهر الحزين بتغطية كل منزلها من الخارج والداخل بالقماش الاسود، تقول: «لا اريد اي شيء ان يلهيني عن حزني لامامي، اريد ان اعيش كل لحظة وانا اتذكر عطشه، مصابه، رسالته، ان ابكي لا لاجل الحزن فقط، بل لا حاوره بدموعي، لا حدثه عله يسمعي، فكيف اواسي زينب (ع)، بماذا ان لم يكن بالدموع والاهات، انها الدموع تطيب كلما زادت، والحسرات تتقدس كلما تكاثرت».

### مسيرة عشق

وبينما تدعو الحاجة ام حسن ان تتكاثر اهاتها، يقسم الشاب حيدر اللامي (23 عاما) ان يكون على قدر المسؤولية ويلتزم بتعاليم امامه، فهو يرى بان الحسين (عليه السلام) امام منتصر، وان الحزن عليه لا خسران فيه، يقول اللامي: «كنت ابكي بحرقه كلما تقدمت خطوة نحو كربلاء المقدسة، وما ان تقدم بي العمر ايقنت بأن بكائي هو حسرة لانني لم اكن مع سيدي الحسين في ايام طفه، تساءلت الف مرة ومرة، لماذا لم يخلقني الله في ذلك الزمن لاكون معه؟، هناك في ارض الطفوف، قرب قرية العباس، وتحت عباءة زينب، لماذا لم تلامس يدي القبود؟، كيف للبشر ان يقتلوا اقدس البشر؟، كل تلك الاسئلة تجعلني استشيط غضبا، بركان من الحرقه يخرج من عيني، يتضاعف الغضب كلما استرجعت تلك المشاهد وويلاتها، فجأة تهدأ النفس وتسمو الروح، يسكن القلب كما الحمامة، نعم، فما انا قد رأيت الان قبة حبيبي سيد الشهداء أبي عبد الحسين (عليه السلام).

ومن منا لايشناق لهذه الايام، انه الحزن الانيس للنفوس، انها المعاناة الوحيدة في العالم بأسره التي يحبها البشر، يحتضنها ويقدها وينتظر ايامها، اذ لا مفر من المحبوب، لقد تعلمنا ان نحمل قلوبنا، نخرجها من جوف الروح نشكو لها المصاب، ولتبادلنا الشكوى ببكاء وانين، يا له من اشتياق لاينضب.

### "جينة ننشد كربلاء"

لا نهاية للكلمات في عراق الشعراء، فذاك الذي يغازل محبوبته، واخر امه وأخاه، كل شيء يتكلم بلسان الشعر، فمهجة الروح تنطق بحروف هؤلاء الذين تمكنوا من احتراف هذه المهوبة، منهم علي الياصري، تقول عيناه قبل لسانه بانه ينتظر شهر الحزن بفارغ الصبر، ويكمل «ان طاقة الكلمات والعبارات تخرج ما ان اقبل شهر الحسين (ع)، كانه ينتزع كل طاقات الكون ليخترتها في قلبي وروحي، اسمعه يكلمني، انطق، فمعها العبارات لاتضيع بل تتسع بوسع السماء، احاول ان اصرخ بملء صوتي لاقول للناس ما اشعر به امام هذه الشخصية العظيمة وحزني على مصابها الجبل:

"كون وياك ملتمين

ونفرع نحوي جرحك

يا مولاي

شمس روحي بسبب صبحك

اما الحاج عيدان الفضلي يختلف عن سواه، فهو ليس بشاعر، ولكنه يتذوق شعر عاشوراء وحزنه، وما ان اقبلنا اليه، لنسمعه يردد «يحسين بضمائيرنه.. صحننا بيك امنه»، سالناه، كيف ترى هذه الايام، ليجيبنا: «انها انتماء، اتصال كل من الجسد والروح برسالة الحسين (ع) والمه ومصابه وآل بيته، انا ان انشدت بكلماته، جعلني اقترب منه، فرغم كبر سني وطاقة تحملي اجد بأنني كلما انشدت اليه يسمعي، يجيبني بانك من انصاري واتباعي». قطعت الدموع عبارات



من منا لايشناق لهذه الايام،  
انه الحزن الانيس للنفوس، انها  
المعاناة الوحيدة في العالم بأسره  
التي يحبها البشر، يحتضنها ويقدها  
وينتظر ايامها، اذ لا مفر من المحبوب،  
لقد تعلمنا ان نحمل قلوبنا، نخرجها من  
جوف الروح لنشكو لها المصاب، ولتبادلنا  
الشكوى ببكاء وانين، يا له من اشتياق  
لاينضب

# استفتاءات فن الشعائر الحسينية

للقوارير



**السؤال: ما هو رأي سماحة سيدنا ومرجعنا في صحة الحديث الوارد عن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام): (من بكى أو تباكى على الحسين (عليه السلام) وجبت له الجنة)؟**

**الجواب:** ورد في أحاديث متعددة - جملة منها معتبرة - الوعد بالجنة لمن بكى على الحسين (عليه السلام) كما في بعضها مثل ذلك لمن تباكى عليه أو أنشد شعراً فتباكى عليه.

ولا غرابة في ذلك فإن الوعد بالجنة قد ورد في أحاديث الفريقين في شأن جملة من الأعمال، ومن المعلوم أنه لا يراد بذلك أن يشعر المكلف بالأمان من العقوبة حتى لو ترك الواجبات وارتكب المحرمات، وكيف يشعر بذلك مع ما ورد من الوعيد المغلظ في الآيات بالعقوبة على مثل ذلك، بل المفهوم من هذه النصوص في ضوء ذلك أن العمل المفروض يجازى عليه بالجنة عند وقوعه موقع القبول عنده سبحانه، وتراكم المعاصي قد يمنع من قبوله قبولاً يفضي به إلى الفوز بالجنة والنجاة من النار.

وبتعبير آخر: إن العمل الموعد عليه يمثل نقطة استحقاق للجنة، وفاعلية هذه النقطة تماماً منوطاً بأن لا يكون هناك نقاط مقابلة توجب استحقاق النار بارتكاب الأعمال التي أوعد عليها بها.

وأما ثبوت هذه المكانة للبكاء على الحسين (عليه السلام): فلأن البكاء يعبر عن متعلقات الإنسان وكوامن نفسه تعبيراً عميقاً، لأنه إنما يحدث في أثر تنامي مشاعر الحزن وتهيجها لتؤدي إلى انفعال نفسي يهز الإنسان، ومن ثم فإن البكاء على الإمام (عليه السلام) يمثل الولاء الصادق للنبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وأهل بيته الأطهار وللمبادئ التي نادى بها ودعا إليها واستشهد لأجلها، ومن المشهود أن حركته (عليه السلام) قد هزت التاريخ وزلزلت عروش الطغاة ورسخت القيم الإسلامية في قلوب المؤمنين، ولم يحدث ذلك إلا في أثر التمسك والتعلق بذكره نتيجة حث أئمة أهل البيت (عليه السلام) بمثل هذه الأحاديث.

وأما التباكي فليس المراد به إظهار البكاء أمام الآخرين بل هو بمعنى تكأف الإنسان البكاء على ما يراه حقيقةً به، ولكنه يواجه لحظة جفاف في قلبه ومشاعره فيتكأف البكاء عسى أن يستجيب قلبه وتتدفق مشاعره لنداء عقله، وبهذا المعنى أيضاً ورد الوعد بالجنة لمن بكى أو تباكى عند ذكر الله سبحانه وتعالى كما نبه عليه غير واحد منهم: العلامة المكرم (رضي الله عنه) في مقتل الحسين (عليه السلام).

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

# مرتلاً آيات الحزن والكبرياء الهودج.. رمزاً للرمود الزينبي

سعاد البياتي



مازالت هيئته وترتيبه يشعرك بالحزن والمأساة التي جرت في كربلاء، فحينما نراه في المسيرات الحسينية والتشابه وهو يحمل نساء الطف مذكرنا بالفاجعة الكبيرة وماجرى فيها، يزداد شعورنا بالألم وحجم المأساة .

(الهودج) .. الحامل لثقل الحكايات والمصائب، الكبير في حجمه وقصصه ، يمضي مرتلاً « آيات الحزن في طرقات المسير ، وله في الاقدار نصيبٌ » وفي الرزايا منحٌ ، حمل بين جوانبه المتعبه الصبر كله، والأسى كله، ليكون عنواننا « عظيماً » لرحلة السبي والاحزان والعذابات الممزوجة بالكبرياء والتحدى والنصر. شرف القيادة.

في وصفه والذكريات معاني سامية ترتقي الى حيث عظمة الحوادث والمسير، في كل خطوة كان يخطوها مع دابته يتمم كلمات تنطق بشجاعة وجوده وراكبيه، جميعهن على نسق واحد من الصمت الناطق بعزة ماجرى وماسجري، لم تتخلف اية واحدة منهن عما ادركته من مصيبة كربلاء ، لتحتمي بهودج مليء بالكبرياء وشرف القيادة لأمرأة اعتلت صهوة المجد بذلك المركب المرتل لقصائد السبي ومرارة فقدان الاهل والأحبة اليواسل في اعظم ملحمة عرفتها البشرية والتاريخ ليكون هذا المحمل رمزاً « وشرفاً » للسمود الزينبي .

### نبذه عنه مقتبسة

الهودج يوضع فوق ظهر الجمل وهو مخصص لركوب النساء في الاسفار حماية لهن من الشمس والمطر ومن أعين الغرباء. كانت وسائل التنقل في القديم تقتصر على حيوانات الركوب، وكان الجمل « سفينة الصحراء » الأكثر تحملاً لعناء السفر وطول المسافات، وتقديراً للمرأة وحفاظاً عليها من حرارة الشمس وبرد الشتاء صنع لها الرجال مقصورة خاصة تسمى « الهودج » وهي توضع على ظهر الجمل.

يتشكل من مجموعة من الأخشاب التي تشكل بسهولة وتصنع على هيئة خيمة صغيرة، من الأعلى تكون الأخشاب سميكة وقوية وفي نهاية التشكيل يتكون مقعد يوضع على ظهر الجمل وتفرش أرضيته بالصوف ليكون رخواً ويكون جاهراً لتركب المرأة بداخله ويغطي الهودج بكامله من الجوانب والأعلى بأقمشة منسوجة من صوف الأغنام المصمم على هيئة أشكال هندسية وألوان غاية في الجمالية فلا يظهر من الهيكل الخشبي إلا المقابض التي تستخدم لتحميل وتنزيل الهودج على الجمل، و« الهودج » في مجمله شبيه بالمظلة والتي تقي من بداخلها كل العوامل الخارجية من البرد وحرارة الشمس والغبار والرياح الشديدة وكذلك رؤية الناس لمن بداخلها أو انكشافهم أمام الغرباء، وقد صنع الهودج ليستر المرأة إثناء ركوبها على الجمل أثناء السفر وقطع المسافات خارج القبيلة وجميع أعمال الهودج من الهيكل الخشبي إلى الأغشية والتنزين كلها من صنع أهل البادية وكذلك نسيج صوفه وكل أعماله يتقنها ليكون جاهراً « لركوبه.

كان الهودج من أهم وسائل النقل بالنسبة للنساء بالدرجة الأولى وقد يستخدم استخدامات استثنائية لكبار السن والمرضى والأطفال الصغار، والهودج يعتبر من الأدوات الأساسية لدى أهل البادية، وأحياناً يعلق فيه بعض الأجراس وذلك لإصدار صوت أثناء تمياله وهذا دليل على الجمل الذي يحمل الهودج يسير وراء القافلة مباشرة، وإذا اختفى الصوت دل ذلك أن هناك مشكلة ما حدثت فإلتفت إليه الجميع.

وتسمى المرأة التي تتركب الهودج بالضعينة، والهودج قديم جداً.

### اسطورة الرفض

وفي كل عام تتجدد الاحزان وتبرز المأساة وكأنها حية في الذاكرة ، وفي قلوب المؤمنين ، وجدت ذلك في مشاعري وقلبي وفي كل من ادركته هنا في كربلاء حينما يمر من امامنا موكب السبايا ونرى تجسيد ذلك المحمل (الهودج) واقفاً « بكل جبروت يفيض ألماً » وصلابة، يسير من امامنا بكل قوة ليعيد في اذهاننا صورة وسيناريو الطف واحداثه الموجهة، متذكرين عقيلتنا الصابرة المجاهدة وهي تدون اسطورة الرفض للظالمين



يتشكل الهودج من مجموعة من الأخشاب التي تشكل بسهولة وتصنع

على هيئة خيمة صغيرة، من الأعلى

تكون الأخشاب سميكة وقوية وفي نهاية

التشكيل يتكون مقعد يوضع على ظهر الجمل

وتفرش أرضيته بالصوف ليكون رخواً ويكون جاهراً

لتركب المرأة بداخله ويغطي الهودج بكامله

من الجوانب والأعلى بأقمشة منسوجة من صوف

الأغنام المصمم على هيئة أشكال هندسية

وألوان غاية في الجمالية

# الرايات الحسينية المستوردة الوان ورسومات تفقد المناسبة هيتها

ساجدة ناهي

اعلم جيدا ان ما سأكتبه سيلاقي امتعاض البعض واستنكار البعض الاخر وغيرها من ردود الافعال المعارضة، لكنها بالتأكيد لا توازي استهجاني لقيام البعض برفع الرايات المطبوعة ذات الالوان البراقة وقطع القماش الجاهزة في الشوارع العامة وعلى سطوح المنازل وهو اسلوب جديد وغريب في التعبير عن فاجعة عاشوراء واصبح جزءا من ظاهرة حديثة غزت مجتمع ما بعد السقوط في حين كان رفع الرايات السوداء بأحجامها الكبيرة على سطوح المنازل تمثل جزءاً من تقاليد وطقوس دينية عريقة ما زالت تواظب عليها بعض العوائل العراقية والشيعية بصورة خاصة حتى الان.

كما ان طبع صور الائمة عليهم السلام على هذه الانواع الرديئة من الاقمشة وبرسومات مبالغ في تزيينها هي وحسب اعتقادي الشخصي إساءة للائمة عليهم السلام كما انها تفقد بعض قدسياتها لكثرة عرضها في الشارع وقد تنتهي المناسبة ويمر عليها الحول وهي معلقة في الشارع حتى تتحول الى خرقه بالية مثيرة للاستهجان.

فيما سمعت من احدهم وهو كما يعبر عن نفسه احد محبي اهل البيت عليهم السلام ان اظهر الحزن ليس بكثرة الرايات المزخرفة لان واقعة الطف فاجعة اليمة وذكرى حزينة ومن الافضل ان ترفع فيها الرايات السوداء التقليدية او حتى الحمراء والخضراء حيث تمثل الراية الحمراء الثأر باعتبار ان الشخص المقصود وهو الامام الحسين عليه السلام لم يؤخذ بثأره حتى الان اما الراية الخضراء فهي وكما هو معروف راية بني هاشم.

## مكانة عظيمة

كما اود ان اشير هنا الى مهرجان الرايات الصغيرة السوداء التي علقت على اغلب الجسور الرئيسية ولم تسلم منها حتى جسور المشاة والتي خيبت بإهمال وعلقت على اعواد خشبية قد تطيحها ارضا اقرب هبة ربح شديدة ، وكان الأجدر على القائمين على تعليق هذه الرايات وهم مأجورون على ذلك الاكتفاء بعدد محدد من الرايات السوداء من الحجم الكبير واعتقد ان رايات على هذه الشاكلة كفيلة بأن تعطي لفاجعة الامام الحسين عليه السلام المكانة العظيمة التي يستحقها ، هذا لان اظهر الحزن ليس بكثرة الرايات ولا بألوانها طبعاً.

## ربح مادي

وعلى هذا الاساس ما ان يحل شهر محرم الحرام حتى تتحول اسواقنا المحلية الى مهرجان للألوان حيث لا تكاد تخلو بسطيه صغيرة كانت ام محلات كبيرة من رايات بمختلف الالوان والاحجام تقابلها من جهة اخرى نشرات ضوئية ملونة حرصت بعض المواكب الحسينية على اضاءتها جميعا وكأن الجميع قد استعد لاقامة احتفالية سعيدة!! .

ولان العراق يستورد كل شيء ابتداء من أبرة الخياطة مروراً بالتمر و الطرشي صعوداً الى ارقى انواع السيارات، فليس غريباً اذن ان نستورد قطع ( قماش الستوك ) التي سرعان ما يتغير لونها عند اول زخة مطر او ضربة شمس من جمهورية الصين على الاغلب وهي دولة بوزية غايتها الربح المادي لا اكثر وقد تكون بصورة او بأخرى عملية مدروسة لكسر طوق الحزن وقد يكون فيها نوع من الدس .

## استهجان

والسؤال هو، لماذا نستورد مثل هذه البضائع في الوقت الذي تستطيع فيه معامل النسيج لدينا تصنيعها وبأقل كلفة علماً ان العراق يستورد سنويا الاف الامتار من هذه الاقمشة.

**لماذا نستورد مثل هذه البضائع في الوقت الذي تستطيع فيه معامل النسيج لدينا تصنيعها وبأقل كلفة علماً ان العراق يستورد سنويا الاف الامتار من هذه الاقمشة**



تصوير - قاسم العميدي

القوارير 19

# انه الحسين (عليه السلام)

للقوارير



تصوير - جعفر الموسوي



تصوير - حسنين الشرشاحي

صاحب الفضائل والمناقب.. فبمجرد ان نلقي نظرة على قبته الشريفة تسطع امام  
اعيننا تضحياته يوم عاشوراء، وما جرى في ذلك اليوم الحزين، التي بقيت احداثه تتن  
في قلوب المؤمنين . حبنا للحسين ليس عاطفة فحسب، وانما عقيدة، فالحسين عليه  
السلام ينتمي للمستقبل لان العالم سيظل يحتاج اليه دائماً وابدا.  
فمن لم يتعلم من الحسين عليه السلام روح الجهاد والاستقامة فإنه لم يتعلم شيئاً.  
انه الحسين عليه السلام يشغف القلوب ويجذب النفوس ويستهوئ الاحرار .



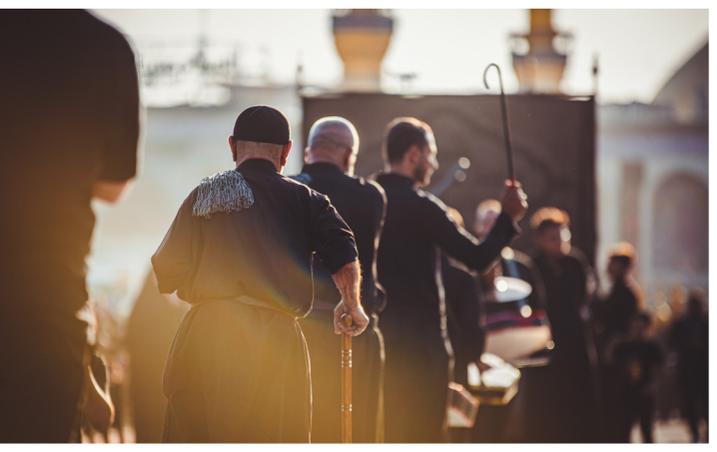
تصوير - رغد العبيدي







تصوير - احمد القريشي



تصوير - كزار الياسري

القوارير 23



تصوير - أحمد الحسيني



تصوير - قاسم العميدي

# العبر والدروس الثورية

جاسم عاصي

كثيراً ما يسأل المرء نفسه : كيف تصنع الأحداث والرموز واقعاً خالداً؟ وكيف حدث أن جرت الوقائع في الأشهر الحرام؟ الجواب: ليست ثمت مفارقة في هذا! لأن كل ما حدث هو جزء من التاريخ لذا عنت الواقعة درساً في التاريخ وحصراً تلك التي حدثت منذ أكثر من (1400) عام ، واستشهد فيها خيرة الأئمة والمسلمين ؟ واقعة كانت لها محمولات تاريخية تخص المفاهيم والأفكار الإنسانية. وهو سؤال يتجدد كل عام ، كذلك يتجدد حين تنفتح نافذة معرفية تتداول حدثاً في العالم ، ماضياً وحاضراً . وفي هذا المجال ، لا بد من المراجعة ، ليس في سياق الذكرى فحسب ، وإنما ضمن سياق الاستنباط وفق ما يُستحدث من جريان الأزمنة وإفرازها .

ظواهر استفحلت وتفاقت ولم يصح وجودها، تماماً كما واجهت المسلمين، بقيادة الإمام الحسين(ع) لعل أبرزها المحاصصة المقيتة والظواهر السلبية في المجتمع . البديل الذي نادى به الإمام في ثورته وضع الشخص المناسب في المكان المناسب. هذا منطق واقعة الطف، لأنها ثورة ضد المحاصصة الأموية ، وضد من سلبوا الدين فعاليتهم عبر تبنيهم. إنهم دعاة باطل وهم لا يختلفون عن صور الإرهاب إن توفير واقعة الطف وثورة الإمام الحسين(ع) هو الوقوف بشجاعة ، ونبذ فعاليات القشور وهدر المال بينما الفقر يدق إسفينه في جسد المجتمع ؛ الفقراء كثر ولا أحد من يُسعفهم سوى صوت الحسين. هذه هي واقعة الطف، ليست ذكرى نتندر بها ، بل هي فعل تغيير وصياغة الشخصية المسلمة وفق المنهج الصحيح. منهج تأسيس الدولة وتطوير مفاصلها، وتفعيل الارادات. فكل يعمل من موقعه في رفق هذا الاتجاه، والكل يتحمل المسؤولية في تحقيق الأهداف، ودرء الخطر ، ليس بالشعارات، بل بإعادة النظر في الذات من كل الجوانب ، كي يصلب عود الإنسان، وتمتلئ ذاته باليقين، وتزيد ثقته بكل قرار ومنهج للتغيير.

إننا بحاجة ماسة لإعادة النظر في وجودنا ووسائلنا ، وليس أعز وأوفق مناسبة وطنية ودينية كواقعة الطف الخالدة، هي أقرب إلينا من كل الوقائع، والدماء التي نزلت قرباناً لإعادة دولة أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) إلى هيبتها وصدارة مبادئها. لكن عجلة الزمن دارت بغير ما كانت تشتتهي السفن ، فكان صوت الباطل أقوى ، لكن صوت الحق أمض ، فقد خلدت تضحيات واقعة الطف ، وانحرفت دولة الدعاة باتجاه الخيبتات

وفي هذا يكون التاريخ يؤدي واحداً من خصائصه ووظائفه وهي العبرة والدرس المفيد للمراجعة التي يتوجب حدوثها، وهو إعادة النظر في ما هو أكثر جدية. إذ نرى أن استذكار الواقعة الآن غير ما كان يحدث. فقد تجددت أشياء كثيرة. فقد تغيرت قيم، وتجددت صور وبرزت ظواهر جديدة. ظواهر ليس بالحسبان تخص البنية التحتية للمجتمع، وازدادت متانة وقوة ظواهر وحالات كانت موجودة. لعل أهمها التضحية في سبيل الوطن، وهي ظاهرة مطلقة - أخلاقية، فوجود الإرهاب على الأرض العراقية فعلها وألحقها بالوطنية بكل خلفياتها. بمعنى تحققت مقولة... أنت لا تدخل النهر مرتين ... فالزمن قد تبدل نسقم إن الذي تغير هو طريق العقل الذي يقود إلى إعادة النظر بما جرى، من أجل الاهتمام بما سيجري لاحقاً. هذا لا يعني سوى المواجهة الشجاعة إزاء

**ور**  
إننا بحاجة ماسة لإعادة النظر في وجودنا ووسائلنا ، وليس أعز وأوفق مناسبة وطنية ودينية كواقعة الطف الخالدة، هي أقرب إلينا من كل الوقائع، والدماء التي نزلت قرباناً لإعادة دولة أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) إلى هيبتها وصدارة مبادئها



والانتكاس . ولكن ستبقى الواقعة، وتضحية الإمام الحسين (ع) وأصحابه وأفراد عائلته عنواناً لنا، كما هي مفاصل التاريخ الإنساني التي منحت الإنسان صورة المناضلين عبر التاريخ والتاريخ المعاصر من الذين تصدروا تاريخ شعوبهم، وهي تنتفض ضد الباطل.

هذه الأحداث قدمها التاريخ فصلاً لا بد من قراءتها . فطريقنا إلى كربلاء ينبغي أن يُعبد بالإيمان الحق ، والفهم الصحيح للواقعة ، حينها لا تعني وسيلة الوصول شيئاً ، بقدر ما يعنيه الفكر العميق بالوصول ، الذي يتكرر وفق زمان ليس بالقصير . فمنذ الاستشهاد وذكرى عاشوراء، ونحن في كرنفال يُذكرنا بعبارة الواقعة، ويوضح لنا حقيقة التضحية وتعميق إيماننا في الحياة الحرة الكريمة ، وهي من مبادئ واقعة الطف .

لقد ارتبطت ثورة الحسين (ع) بالزمن، من باب تجده، بتجدد

**ورق**  
**ثورة الحسين مادة معنوية وفكرية**  
**محفزة للأجيال ، ودرس ثوري لا بد أن**  
**يتعظ منه السياسيون ، لباحثون عن التسلط من**  
**أجل الكسب المادي والجاه الطبقي والفئوي .**  
**إنها ثورة التغيير المستمر للذات الإنسانية،**  
**وزاد يتخذها الإنسان محفزاً لروحه ووجوده في**  
**الواقع من أجل رفض السكون، وعدم الانصياع**  
**للظلم**



مباشرة بحياة الناس . ولعل الإمام الحسين (ع) ثار ليس من ظلم ساد ، وجور مس وجود الإنسان فقط ، وإنما كانت ثورته باتجاه تغيير نمط النظام السياسي ، فالخلاص بالثورة حقيقة قائمة ، لكن قيامها يرتبط بما هو قائم على بناء الحياة الجديدة ما بعد الثورة . وليس بخاف على أحد أن الثورة حين قامت، إنما كان برنامجها قائماً في كتاب الله ، وسيرة آل البيت(ع). فليس ثمة فراغ ، بقدر ما كانت هنالك إرادة فردية وجمعية . وهذا ما تجسد في الاصرار على الاستمرار في معارضة قوى الشر حد الشهادة والسبي العائلي. فالثورة امتدت من الإمام باتجاه أصحابه وأفراد عائلته ، بدليل موقف السيدة (زينب) في حضرة الطاغية يزيد. فخطبتها لم تكن إلا دعوة لاستمرار الثورة في الزمن. وهذا ما حدث فعلاً بانهايار الحكم الأموي الجائر. فالثورات في بمعانيها وعبرها ودروسها للأجيال ، فالبقاء كل هذا الزمن دليل بقاء الرفض للجور

مهما كانت مصادر قوته وصلابة جبروته. إن ثورة الحسين مادة معنوية وفكرية محفزة للأجيال ، ودرس ثوري لا بد أن يتعظ منه السياسيون ، الباحثون عن التسلط من أجل الكسب المادي والجاه الطبقي والفئوي. إنها ثورة التغيير المستمر للذات الإنسانية ، وزاد يتخذها الإنسان محفزاً لروحه ووجوده في الواقع من أجل رفض السكون ، وعدم الانصياع للظلم . لا بد للثورة هذه أن تتغلغل في النفوس عبر تشكيل معمار لها يحفز الشعب على رفض الظلم ومصادرة أسس الحياة الكريمة . وأنا أسير تداعي الذهنية ، استعدت ما كنا نتلقفه من مدونات الرأئرين لكربلاء ، دعوة إلى تجدد الثورة عبر التعلق بالمبادئ من جديد . من هذا يجد الحسيني استمرار ثورة الحسين (ع) في ضمائر الشعب والإنسانية جمعاء . فهي مرهونة ببقاء الزمن وتجدده ، لأنها تجدد الأفكار وتصلق الأفعال .

مباشرة بحياة الناس . ولعل الإمام الحسين (ع) ثار ليس من ظلم ساد ، وجور مس وجود الإنسان فقط ، وإنما كانت ثورته باتجاه تغيير نمط النظام السياسي ، فالخلاص بالثورة حقيقة قائمة ، لكن قيامها يرتبط بما هو قائم على بناء الحياة الجديدة ما بعد الثورة . وليس بخاف على أحد أن الثورة حين قامت، إنما كان برنامجها قائماً في كتاب الله ، وسيرة آل البيت(ع). فليس ثمة فراغ ، بقدر ما كانت هنالك إرادة فردية وجمعية . وهذا ما تجسد في الاصرار على الاستمرار في معارضة قوى الشر حد الشهادة والسبي العائلي. فالثورة امتدت من الإمام باتجاه أصحابه وأفراد عائلته ، بدليل موقف السيدة (زينب) في حضرة الطاغية يزيد. فخطبتها لم تكن إلا دعوة لاستمرار الثورة في الزمن. وهذا ما حدث فعلاً بانهايار الحكم الأموي الجائر. فالثورات في بمعانيها وعبرها ودروسها للأجيال ، فالبقاء كل هذا الزمن دليل بقاء الرفض للجور



# الحفاظ على الهوية العاشورائية.. قضية كونية وتاريخ مشرق

سرور العلي

من القضايا المهمة في عصرنا الحالي، هي كيفية الحفاظ على الهوية العاشورائية في ظل المتغيرات الكثيرة التي تحدث كل يوم، إذ أن من عوامل الخطورة هي العولمة والهجرة إلى الغرب، مما أدى إلى ضياع هوية بعض الشباب وفقدانهم لإصالتهم، وتغيير اسمائهم الإسلامية بأسماء الغرب، وتغيير مفهومهم للصلاة والصيام.

## مبادئ خالدة

تحمل الهوية العاشورائية العديد من المضامين في طياتها إذ يبين الدكتور يحيى ذلك: "الجانب المبدئي جانب مهم في اي قضية ولا سيما المصيرية منها كما في الحسينية، إذ وقف وحيدا في المعركة مع ثلة واعية لما يجري من ظلم وتعسف وجور، أمام ترسانة عسكرية كبيرة، وهو بالحساب العسكري خاسر بكل الاحوال، ولكنه لم يتزحزح عن موقفه، وثبت على الأمر الذي ثار عليه مع قلة الناصر وخذلان الصديق، وهذا درس لنا يعلمنا الثبات والعزم على ما نريد وما نطلب، وتلك الخسارة العسكرية تحولت إلى نصر في المستقبل، وأصبح الامام الحسين (عليه السلام) ومبدؤه قدوة للثائرين والمصلحين، فضلا عن ذلك يعلمنا عدم السكوت على الظلم، والمطالبة بالحقوق والحريات، ونذير الفساد والمفسدين، وإشاعة العدل والمساواة بين أبناء المجتمع، لذلك أصبحت قضية الحسين ومبادئه مصدر رعب وخوف للأنظمة الفاسدة والمستبدة، وحاولت بكل صورة محو هذه المبادئ، وقد شهدنا قبل سنوات منع النظام المصري مسرحية الحسين شهيدا لجلال الشرقاوي، فضلا عن منع النظام البعثي السابق اي شعائر بخصوص الإمام الحسين، وذلك خوفا من إشاعة مبادئه بين الناس والثورة عليهم".

## موعظة

وأشار التربوي حميد خلف، أن أهمية طقوس عاشوراء تنبع من كونها عبرة للاستفادة من دروس، وسير الإئمة (عليهم السلام)، إذ نتعلم الصبر والشهادة، والمحبة والخير والحكمة والعدل، وهي مبادئ سامية تهذب النفس، وتصفي القلب من الحقد، والكراهية والشر والعداوة، ويجب أن يتربى الجيل عليها، لينقلها ويتوارثها الأجيال من خلال المشاركة في المجالس الحسينية، وحفظ الشعرات والقصائد الدينية، والمشاركة في مسيرات العزاء، وتعلم قيم الرفض والنل ونصرة المظلومين، ومواجهة التحديات، والقيام بكافة أنشطة عاشوراء وخدمة الرائيين، والدفاع عن حقوق الإنسان وشرعية وجوده، ونشر الخير ومحاربة الاستبداد، وقيم العدل والمساواة، والدفاع عن الحريات التي طالب بها الإمام الحسين عليه السلام.

يقول الحاج أبو حسين، صاحب سرداق حسيني "أن الهوية العاشورائية لا يمكن سحقها او ضياعها، إذ لم يتمكن البعث الكافر من قبل ولا قوات الاحتلال من انتزاعها من قلوبنا، وحبنا لآل البيت عليهم السلام، وذهبوا هم واستمرت الشعائر الحسينية". وتبقى الزائرة فاطمة رسول أن الحفاظ على تلك الهوية، يكمن أيضا من خلال التمسك بقيم ومبادئ الثورة الحسينية، والسير على نهجها، وأن تظل رمزا للثورات على مر العصور ومسيرة خالدة، يمكننا من خلال فهم مضامينها إصلاح الأمة، والقضاء على الاستبداد والظلم.

## طريق للثوار

أن قضية الامام الحسين هي قضية كونية إذا صح التعبير، فقد خرجت من الإطار الديني إلى عوالم عدة متنوعة ومختلفة سياسية واجتماعية ووجدانية، وفي جوانبها المطالبة بالحريات وحقوق الإنسان، والوقوف بوجه الظلم والاستبداد والفساد، فأكد الدكتور يحيى حسين ذلك بالقول: "فكانت منطلقا للكثير من الثورات فيما بعد، وطريقا للثوار المطالبين بالحريات وحقوق الإنسان في العالم المعاصر، والدليل على ذلك أن الإمام الحسين اصبح معروفا في كثير من الثقافات العالمية، فنرى غاندي يستشهد به، وقادة عربيين ومؤرخين، فضلا عن المستشرقين الذين وقفوا موقف إجلال واكبار لموقفه في كربلاء وصلابته العظيمة، وهم كل من المستشرق هانز هالم، وفالييري، ويان ريشارد، والمؤرخ رينولد آليان".

"الجانب المبدئي جانب مهم في اي قضية ولا سيما المصيرية منها كما في الحسينية، إذ وقف وحيدا في معركة مع ثلة واعية لما يجري من ظلم وتعسف وجور، أمام ترسانة عسكرية كبيرة، وهو بالحساب العسكري خاسر بكل الاحوال، ولكنه لم يتزحزح عن موقفه، وثبت على الأمر الذي ثار عليه مع قلة الناصر وخذلان الصديق



## انتهاك السعادة

للحزن سطوته وهيئته والاعتزاز به حتى امتلأ الجزء الأكبر من ذاكرتنا بتفاصيل حزينة، ودراما تحويل اللحظات السعيدة إلى حسرات نفضها حين تمر عابرة على تأملنا، فتلك الأيام التي نصحو فيها بسعادة غامرة، فنهتم ببشرتنا، ونخرج بهجة للعمل ونشعر أن هناك أجنحة تكاد تأخذنا للمساء، حتى طريقة النظر تكون مختلفة وكأننا نلمس جمال حركة السير لأول مرة، فنستمتع بتفاصيل صغيرة كوالد يحتضن كف ابنته، أو شابة خجلة تحاول العبور فتقف لها السيارات لتعبر متشكرة منهم بحركة رأس فيها شيء من الوقار، أو عامل يكمل طعامه فيلثم الخبز حمدا لله، تلك اللحظات التي نتجرد فيها عن تراكم أحراننا وكأن الراحة رُقَّت في الروح كمحطة استراحة من نكبات الأيام.

هذه البهجة التي تحتضن الروح فجأة ليست الهاماً خارجياً وإنما صنيعة مبيّنة أطلقت عنانها على إثر عطاء أو ابتسامة في موضعها، وحتى عبادة صغيرة تلك التفاصيل من شأنها أن ترسم سعادة داخلية تطغي على ما تتلقاه من كم السلبية المتفشية في أرجاء المرتدين ثوبها!

عادة نحن لا نقرأ تفاصيل عن الشعور بالارتياح أو الفرح لأننا نظن بأنها إحدى استحقاقاتنا في الحياة، فلا نعرف السبل إليها؟، أو كيف نخلقها؟، وحتى المحافظة عليها؟، ونكثر من الكتابة والغوص في محور الألم والفقد والاشتياق تلك التي تتلذذ في إيقادها الكلمات وتتمتع في استعادتها الذاكرة، والحقيقة التخفي بتلك التفاصيل العميقة يميل إليها القلم فحين تحاول أن تخط غيرها يهرب عنك بعيدا ينعتك بالمغفل ففي الوقت الذي تحتاج أن تتزود من التمتع بلحظات السعادة أنت تدخل حروفك لتتجه في نهاية المسير إلى اضافتها لذكرى مؤلمة.

هذا الشعور الإعجازي التي يوازي الحزن بل ويفوقه في اعطاء الدعم والحث على التقدم نكاد ننتهك حقوقه بالاستمرارية فنحن نعيشه بصورة مؤقتة في الوقت الذي نكثر من رواسب الألم، فلو دققنا جيدا نجد أن العيش مع أي شعور بين كفي ارادتنا وادراكنا ليس وحشا يهاجمنا من الخارج!.

ضمياء العوادري

**البهجة التي  
تحتضن الروح  
فجأة ليست  
الهاماً خارجياً  
وإنما صنيعة مبيّنة  
أطلقت عنانها  
على إثر عطاء  
أو ابتسامة في  
موضعها، وحتى  
عبادة صغيرة  
تلك التفاصيل من  
شأنها أن ترسم  
سعادة داخلية  
تطغي على ما  
تلقاه من كم  
السلبية المتفشية  
في أرجاء  
المرتدين ثوبها!**

السيبرانية.. تهدد الكيان  
العام والمجتمع الاسري

LLQWAREER

# للِقواريير

ملف العدد





## بوصفها الحرب الباردة السيبرانية.. تهدد الكيان العام والمجتمع الاسري:

زهراء جبار الكناني

تعد السيبرانية او ( ساير اتاك ) من اقوى واشرس الهجمات التي يمكن تسميتها بالحرب الباردة، وذلك لإمكانيتها على تفتيك فرد من المجتمع او شخصيات قيادية او مسؤولة ذات مستوى رفيع في الدولة واحيانا تدمير بلادا!. وذلك لما تحمله من مخاطر جمة تترتب عليها تبعات لا حصر لها وفق الأنظمة التكنولوجية المتنوعة الفائقة التطور.

استخدام مواقع التواصل هذا ما استهلت به السيدة منار ابراهيم ناشطة مدنية وتابعت قائلة: ليس من السهل الخوض في الحديث بهذا الجانب لكونه يمس قضايا اسرية الا اني بحسب متابعتي فقط تعرضت الكثير من الفتيات المراهقات الى حرب سيبرانية بنوع

(للقوارير) تنقلنا عبر هذا الاستطلاع إلى مضامين الهجمات السيبرانية وكيفية التصدي لها.

### السيبرانية والمجتمع

تتزايد حدة المخاطر للحرب السيبرانية في المجتمع لسوء



**تعد الشرطة المجتمعية جهازاً آمناً وقائياً يعمل على وقاية المجتمع إذ يساهم بعلاج المشاكل قبل تطورها وتفاقمها، وهذا العمل يكون بمساعدة المواطنين والوجهاء وشيوخ العشائر و يتضمن عملنا سياسة خاصة وهو تحجيم المشكلة قبل تطويرها لتخفيف العبء عن الأجهزة التحقيقية لمراكز الشرطة وأجهزة مكافحة الجرام**

العشائري والبعض يسعون إلى الاستعانة بجهات مختصة لتحويلهم لنا أو يتصلون بنا بشكل مباشر لاتخاذ الاجراءات القانونية، كما يتم الامر بشكل سري وبتوجيه كتاب رسمي دقيق لمحتوى القضية لكون اغلبها ترتبط بقضايا الشرف وما شابه.

واضاف: كما يمكن ان يقع بمحاولات الابتزاز الرجال ايضا لأجل المساومة المالية مثل الاختطاف، وتردنا حالات غير متطورة يمكننا معالجتها بالتواصل معهم واستدراجهم للحديث وكتابة تعهد خطي بعدم تكرار هكذا افعال.

واذ كان شخص محترف قام بعدة قضايا من النوع ذاته نحيله إلى القضاء واذ ثبت عليه الاتهام يطبق القانون الذي ينص وفق عقوبات القانون العراقي بالسجن من خمس إلى سبع سنوات. و أكد قائلاً: ان اغلب جرائم الابتزاز الالكتروني تكون مادية.

### الاعلام والسيبرانية

من جانب آخر قالت الاعلامية مآثر طالب: ان الحديث عن الامن السيبراني وعلاقته بالاعلام يرتبط بمحاور عديدة حيث اصبح ضرورة ملحة في الوقت الحاضر على اعتبار هناك جزء كبير من الاعلام يرتبط بنظام السايبر الذي يشكل بذرة اساسية بين الامن السيبراني والهجمات السيبرانية.

حيث اصبح العالم اليوم بدل ان يتخذ الحروب التقليدية كأسلحة وصواريخ كعنوان لهذه الحرب اصبح يعتمد على الامن السيبراني في مضمار الحروب وتعريف العالم في ابرز الاحداث اذ ان العراق اليوم اصبح واقعيًا وبشكل رسمي ضمن البلدان التي تتعامل بنظام الحروب السيبرانية.

كما أكدت، بأن هذه الحروب والهجمات معرضة إلى الافلات من العقاب والسبب يعود إلى ان قواعد القانون الدولي اقرت بطريقة ما لتحمي المدنيين والضحايا خلال النزاعات التقليدية وغيرها مثل الهجمات الارضية والجوية.

آخر وهو الابتزاز الإلكتروني من خلال تغريهن تحت مسمى الزواج الموعود من قبل المبتز واحيانا تقع من الضحايا المتزوجات حينما تتبع من يغرر بها بترك زوجها واطفالها ليقترن بها وبعد ان توافق على طلبه ويتم الاتفاق على لقاء او طلب الطلاق يتحول ذلك الفارس الهمام إلى وحش كاسر يسعى بتهديدها بأرسال الرسائل التي تم الاحتفاظ بها أو التسجيلات الصوتية إلى ذويها أو زوجها اما ان ترسل له المال وهنا تتبدد الوعود وتتحوّل إلى خراب بيتها وكيان اسرتها متناسية عقائدنا الاسلامية وتقاليدينا المجتمعية.

فيما قالت سلوى عثمان باحثة اجتماعية: لقد وصلتني عبر مواقع السوشيال ميديا رسائل من حسابات وهمية او اسماء مستعارة تستنجد بي من قبل فتيات وزوجات طلبا للمساعدة حول قضية الابتزاز منها تسال كيف تتصرف واخرى تفكر بالانتحار وهناك من تهرب ايضا، جميع هذه القضايا الاجتماعية تكون جدا حساسة لكونها ترتبط بالأسرة والعرف الاجتماعي وقد سعيت جاهدة باحتضان الكثير من الحالات وارشادهن إلى جادة الطريق.

### جهاز امني وقائي

وشاركنا الرائد الدكتور علاء عزيز كريم مدير شعبة الشرطة المجتمعية ليحدثنا عن دور الشرطة المجتمعية بهذا الجانب قائلاً: تعد الشرطة المجتمعية جهازاً آمناً وقائياً يعمل على وقاية المجتمع إذ يساهم بعلاج المشاكل قبل تطورها وتفاقمها، وهذا العمل يكون بمساعدة المواطنين والوجهاء وشيوخ العشائر و يتضمن عملنا سياسة خاصة وهو تحجيم المشكلة قبل تطويرها لتخفيف العبء عن الأجهزة التحقيقية لمراكز الشرطة وأجهزة مكافحة الجرام.

وعن اهداف الشرطة المجتمعية قال عزيز: تتضمن اهدافها برنامجاً خاصاً تعزز المواطنة الصالحة وزيادة الوعي بتحمل الجميع المسؤولية الامنية الوقائية وهي متنوعة الا اننا سننتقل إلى جانب الابتزاز الالكتروني وهو متعلق بالامن السيبراني وهو جانب مهم وشائع في مجتمعنا والذي يقع بشراكه كثير من الفتيات على وجه التحديد، فهناك اجهزة ذكية في ايادي غيبية جعل الشباب والفتيات يستخدمونه بشكل خاطئ فمن الممكن معالجة بعض الامور قبل تطورها من ضمنها مسألة الابتزاز حيث من المتعارف هو استدراج الفتيات بوسيلة كلاسيكية بغية الزواج فترسل صورها او عن طريق التهكير لبرامج التواصل ليتم بعدها الابتزاز وهكذا تتفاقم القضية.

بعض العوائل يخفون الامر وذلك للتقاليد والعرف

## بالإمكان الحد من الهجمات السيبرانية عن طريق بعض الإجراءات قد تتلخص حول تقليل حجم المعلومات الشخصية المنشورة على الشبكة وتحديث البرمجيات المستخدمة في أجهزتنا باستمرار وعدم استخدام البرمجيات المقرصنة و كلمة سر قوية نسبيا وعدم مشاركتها قدر المستطاع

في اتصال بين طرفين عبر الشبكة لتصفية البيانات وسرقتها. وايضا هجوم قطع الخدمة وهو نوع اخر عندما يقوم المهاجمون بإرسال عدد كبير من الاستعلامات الى خوادم معينة مما تجعل الخوادم غير قادرة على تلبية الطلبات والاستعلامات المشروعة من قبل المستخدمين مما يؤدي الى تعطيل الخدمة.

### وسائل الحماية

وتابع ابو المعالي قائلاً: بالإمكان الحد من الهجمات السيبرانية عن طريق بعض الإجراءات قد تتلخص حول تقليل حجم المعلومات الشخصية المنشورة على الشبكة وتحديث البرمجيات المستخدمة في أجهزتنا باستمرار وعدم استخدام البرمجيات المقرصنة و كلمة سر قوية نسبيا وعدم مشاركتها قدر المستطاع.

كما زيادة الوعي والثقافة الحاسوبية عند استخدام الانترنت حيث لها الأثر الكبير في تقليل الهجوم السيبراني اذ يعتمد المهاجم على قلة وعي الضحية ومن الضروري استخدام برمجيات مضادات الفيروسات وعمل نسخة احتياطية من الملفات المهمة في مكان خزن غير الجهاز المستخدم لخزن هذه المعلومات وعدم الضغط على الروابط الواردة الى البريد الإلكتروني من الأشخاص المجهولين.

واسترسات قائلة: لا يوجد قانون دولي الى هذه اللحظة واضح وصريح يجرم هذه الهجمات بل يمكن ان يستعين بمبادئ القانون الدولي لكي تنطبق عليه. كما ان هذه الهجمات لا تميز بين مبادئ القانون وغيره مثل مبدأ الضرورة العسكرية الذي يبيح استخدام القوة لبعض البلدان في استخدامها باعتبارها بكبسة زر واحدة يمكن محو بيانات عالمية او اختراقها تودي بتهديد كيان مجتمع اسري او كيان سياسي او اقتصادي.

حيث يتم توجيه عدد كبير جدا من الفيروسات والهاكرز وحسابات المستخدمين حول العالم كما هناك تمييز للحسابات الرسمية المعتمدة لهذه البلدان والشخصيات العامة واستهدافهم، ان الحوكمة الالكترونية تدور في عدد كبير من الدول تُوْرَق الكثير من المعنيين في مجال القانون الدولي بان يجدوا قواعد مناسبة لتطبيق قانون يحجم من هذه الحروب.

وتابعت: وهناك محور مهم حول أطر الحرب السيبرانية حينما ترتبط بالكيان الاجتماعي حيث ان المرأة في المجتمعات العربية الاسلامية اصبحت سلاحاً فتاكاً لهذه الهجمات حيث تتعرض الى انواع الابتزاز مثل التشهير واختراق الخصوصية لأكثر الاحيان لتكون الضحية الاولى في هذا الموضوع.

### مضامين الامان

ختامنا كان مع الدكتور محمد فائز أبو المعالي دكتورا في علوم الحاسوب و مدير مركز الحاسبة الإلكترونية في جامعة الزهراء (ع) للبنات ليحدثنا حول مضامين الامان في العصر السيبراني:

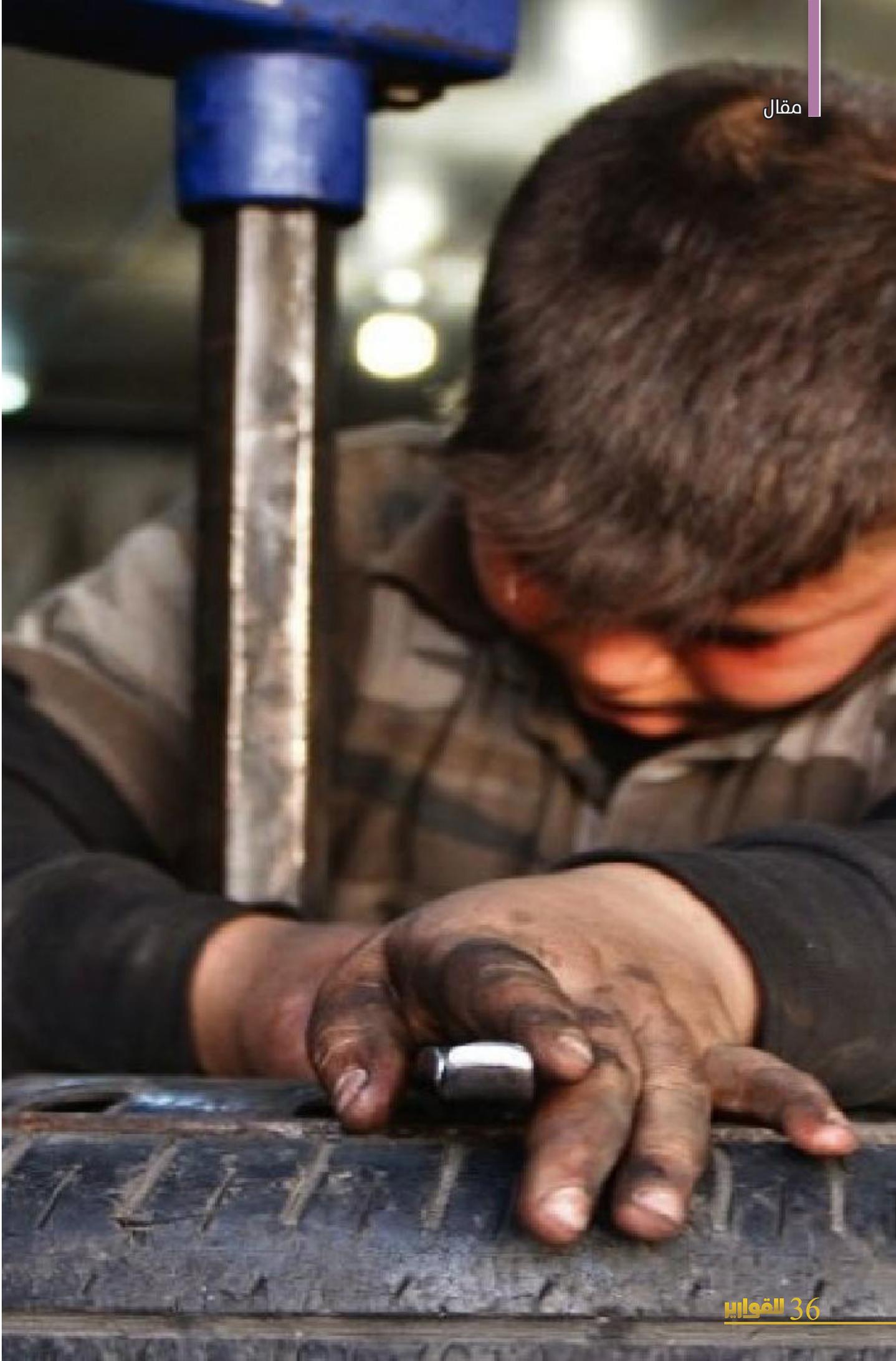
ان الهجوم السيبراني هو محاولة لتعطيل أجهزة الحاسوب أو سرقة البيانات أو استخدام نظام حاسوب تم اختراقه مسبقا لشن هجمات إضافية، حيث يستخدم مبرمجو الإنترنت طرقاً مختلفة لشن هجوم إلكتروني يتضمن البرامج الضارة، أو التصيد الاحتيالي، أو برامج الفدية أو هجوم الرجل الوسيط أو أساليب أخرى.

### أنواع الهجوم السيبراني

تتنوع الهجمات مثل البرمجيات الخبيثة كبرمجيات التجسس، والفدية، والفيروسات، وغيرها، اذ تستغل هذه البرمجيات بثغرة امنية في نظام أو شبكة المستخدم لبدء الهجوم بالتصيد وهي طريقة احتيالية تحاول أن تبدو على أنها تأتي من مصدر موثوق وحسن السمعة، وتكون عادة من خلال البريد الإلكتروني وهدفها هو سرقة بيانات حساسة مثل بطاقات الائتمان أو حسابات الضحية.

وهناك نوع اخر يسمى رجل في منتصف الهجوم وهي أيضا هجمات التنصت وتحدث عندما يزج المهاجم نفسه





# بين غياب التخطيط وانعدام المسؤولية الطفولة في غيابها هب الاهمال

هاجر الاسدي

بات التزايد السكاني في العراق من القضايا الملحوظة جداً والمتأخرة في إمكانية السيطرة عليها فأخر الاحصائيات التي أعلنتها وزارة التخطيط العراقي أن العراق سنوياً تزداد عدد نسماته بمقدار 900 ألف إلى مليون نسمة وأن عدد السكان لعام 2022 بات يتجاوز 41 مليون نسمة فإن الاستمرار بغياب التخطيط وتهالك البنى التحتية للعيش من البيوت والمدارس التي تعتبر غير قابلة للتدريس وزيادة البطالة مقارنة بمعدلات النمو السكاني الخطيرة يدق ناقوس الخطر لكل متطلبات الحياة المستقبلية فبعد عشر سنوات على الأقل من الاستمرار بهذه الأوضاع نفسها ستكون وسائل المعيشة والحياة الكريمة شبه معدومة.

وغيرها يصبحون عالة على المجتمع مادياً ومعنوياً ولايضاح الفكرة أكثر إن الأجيال السابقة كانت العوائل كبيرة من كثرة الأولاد ومن الممكن السيطرة عليهم وعلى تربيتهم وتصرفاتهم بحكم محدودية البيئة سابقاً لكن الوضع حالياً مختلف تماماً فإن الهواتف والأجهزة الذكية جعلت العالم مفتوحاً على الطفل بكل ما فيه من سلبيات وإيجابيات وعدم قدرة الطفل على التمييز بينهما فقد يضيع نفسه دون رقابة.

كما شدد الإمام زين العابدين على حق الولد على الوالد في رسالة الحقوق حيث قال (عليه السلام): (وأما حق ولدك فإن تعلم أنه منك ومضاف إليك في عاجل الدنيا بخيره وشره، وأنتك مسؤول عما وليته به من حسن الأدب والدلالة على ربه عز وجل والمعونة له على طاعته (فيك وفي نفسه، فمثاب على ذلك ومعاقب) فاعمل في أمره عمل من يعلم أنه مثاب على الإحسان إليه معاقب على الإساءة إليه).

فإذا فهم وأدرك الآباء حجم مسؤوليتهم تجاه أولادهم وأن الأبناء بخيرهم وشرهم منسوبون إليهم ويعودون عليهم، ويدركون أهمية تاديبهم وتعليمهم وتهذيبهم، التلطف بهم، وتسميتهم بأحسن الأسماء وإسكانهم وإطعامهم بما يليق مع كرامة الإنسان ويحافظ على ماء وجهه بعيداً عن ذل الفقر ومهانة الحاجة، كما وإن حسن أدب الولد وطيب مولده يرجع بالخير على والديه في الدنيا بمدح وثناء الناس له واتخاذهم قدوة، وفي الآخرة بالقرب من الباري عز وجل.

لذلك أكرر بيان الاهتمام بالجودة والتنوعية أهم بكثير من الكمية وانتاع هذا المبدأ في كل جوانب الحياة وخاصة هذا الجانب وهذه مسؤولية تقع على كاهل الآباء فإن التربية الحديثة أصعب بكثير مما كانت عليه سابقاً إضافة إلى صعوبة الحياة المعيشية ومتطلبات الحياة في ظل هذه الطبقة المجتمعية بموازاة تدهور الأوضاع بشتى مجالات الحياة المادية والدراسية والوظيفية تحتم على أي إنسان عاقل وواعي ومسؤول النظر بجديّة إلى هذه القضية.

إضافة إلى زيادة الأمية بين الطبقة الفتية بسبب ارتفاع نسب الفقر واضطرارهم للتوجه لسوق العمل في أعمال لا تتناسب مع أعمارهم وتحت السن القانوني وانخراط البعض منهم في أعمال مشبوّهة كالمخدرات، التسول، العمل في معامل الطابوق، بيع الماء على الطرقات والتقاطعات وأماكن تنهك قواهم وأجسادهم تحت لهب الشمس الحارقة في درجات حرارة خطيرة جداً وتأثيره على صحة الأطفال ونفسيّتهم فما الأثر الذي ستتركه هذه الأعمال المرهقة على شخصياتهم وماذا يمكن أن تطلب وتترجى من طفل عاش تلك القساوة والباشاعة منذ نعومة أظفاره.

من المهم جداً الالتفات إلى هذه القضية المهمة ومحاولة تدارك الأمور قبل أن تتدهور إلى ما لا تحسن عقباه وإن تدارك الأمر يبدأ من العائلة نفسها فإن إنجاب طفلين أو ثلاثة والاهتمام بتربيتهم دينياً وأخلاقياً والتركيز على جودة تعليمهم وتوفير وسائل عيش كريمة والمحافظة على صحتهم النفسية واعطاءهم حقوقهم المشروعة أفضل بكثير من إنجاب سبعة أطفال أو أكثر ورميهم في الشارع ليعملوا واستغلالهم

**ورق**  
إذا فهم وأدرك الآباء حجم  
مسؤوليتهم تجاه أولادهم وأن  
الأبناء بخيرهم وشرهم منسوبون  
إليهم ويعودون عليهم، ويدركون أهمية  
تاديبهم وتعليمهم وتهذيبهم، التلطف  
بهم، وتسميتهم بأحسن الأسماء وإسكانهم  
وإطعامهم بما يليق مع كرامة الإنسان  
ويحافظ على ماء وجهه بعيداً عن ذل الفقر  
ومهانة الحاجة



# جمالك بالحجاب

للقوارير

قصيدة عن فضل الحجاب  
للشهيذة بنت الهدى

صوني جمالك بالحجاب الداني  
ودعي الثياب طويلة الأردان  
يضيف عليك الإحتشام مهابة  
فخذي المواعظ من ذوي العرفان  
لا تخدعي ان التبرج خدعة  
للنيل منك فتهجري وتهاني  
وتستري اختاه انك درة  
لا تشتريين بأبخس الأثمان  
كوني كلؤلؤة نغوص لصيدها  
في البحر عن شغف بكل تفاني  
لا في المعارض نستهيين بشأنها  
منبوذة وجدت في كل مكان  
فتعافها نفس الأبى تعففا  
رغم البريق وشدة اللمعان  
سيرى محجبة وليس يضرنا  
ان عملي لمصالح الأوطان  
سيرى محجبة وليس يضيرك  
ان قيل ذا رجعية وتواني  
ليس التقدم بابتكار ملابس  
قصرت وقد ضاقت على الأبدان  
ليس التقدم ان تكون نساؤنا  
عريانة كشفت عن السيقان  
ان التقدم لا يعوق ركابه  
ثوب يطول لحشمة النسوان



# فمن حضرة اميرة القصب نوال جويد.. تخوض كتاباتها بنكهة الجنوب

حاورتها/ ضميماء العوادي

الكتابة علم الأثر  
الذي لا يزول، لان  
الكلمات تحفر  
خلودها في أذهان  
الناس، فالحياة  
قصة إن كُتبتْ خُلدتْ  
لذلك اختارتْ الكاتبة  
أن توثق عالمها  
بطريقة جميلة  
تحمل طراوة الريف  
فهذه وردة من  
الجنوب  
في حوار معها  
للقوارير تحدثتْ  
عن اختيارها لهذا  
العالم فأجابتْ:





**وراء**  
الجنوب ولاد لكل  
ما هو جميل ورائع  
الجنوب الذي ولد  
فيه الفراهيدي والسياب  
ورابعة العدوية وجريبر  
والبريكان فمن البديهي ان  
ينتج لنا اقلام مبدعة تكتب  
باحترافية كبيرة، وقد اثبتت  
المهرجانات الشعرية والفنية أن الكلمة الاعلى  
والابداع الأكبر هو حصة الجنوب رجالاً ونساء

قصة بلهجة المنطقة التي حدثت فيها.. وذلك للمحافظة على موروث الكلمات الجنوبية الذي بدأ بالاندثار، كتب مقدمة الكتاب الاستاذ رائد مهدي اديب وناقذ من البصرة وطبع في لبنان عن دار الرافدين ودار الهجان وقد لاقى نجاحاً كبيراً ونفدت النسخ الالف واعدنا طبعه طبعة ثانية.

والكتاب الثاني (حكاييا بلون القصب) كتب مقدمته الدكتور محمد غازي الاخرس وطبع في لبنان عن دار المعقدين وهو ايضا مجموعة من التدوينات الشفاهية.

اما الكتاب الثالث فهو (اميرات القصب) طبع في الاتحاد العام لادباء وكتاب العراق. واعتبره مهماً جداً لانه اول كتاب يدون لنساء الجنوب وسيرهن وانجازاتهم من بداية القرن العشرين ولحد الان وكتب مقدمة الكتاب الاستاذ عمر السراي.

وقد قدمت فقرة في برنامج بصريون من اخراج الاستاذ عصام جعفر على قناة الفرات الفضائية، الفقرة باسم (صوغات اهلنه) ولاقت اعجاب الناس كثيراً فكل حلقة أقدم حكاية جنوبية شعبية من موروثنا الشفاهي وكذلك كانت لي مشاركة في مؤتمر التراث الشعبي يبحث عن أثر الحكاية الشعبية في المجتمع وشاركت في العديد من الصحف والمجلات الورقية والالكترونية ومنها جريدة الحقيقة وجريدة الاضواء ومجلة صدى الريف ومجلة سطور الادبية وجريدة الصباح في بغداد وجريدة الصبح في الديوانية وفي كربلاء وكذلك في العديد من المجلات الالكترونية.

وقد ذكرت في العديد من الكتب منها كتاب (ادباء من بلادي) للاستاذ عبد الرضا السوداني وكتاب (كاتب وكتاب) باحثون للأستاذ علاء المرقب، وكتاب (سيرة الكاتب في مناخ النص) للأستاذ احمد البيزوني وكذلك شاركت في ورشة القصة القصيرة في اتحاد الادباء في البصرة وبإشراف الاستاذ الكبير محمد خضير وستطبع القصص المشاركة للكاتبات ومنها قصتان لي.

**\*وماذا بعد ؟**

-هناك الكثير في جعبتي كتبت عنه لكن لحد الان لم يطبع كتاب والقادم افضل ان شاء الله. هناك مشاريع لكتب قادمة ستصدر قريباً واتمنى ان اكون وفقت بتعريف الاخرين بترائنا وموروثنا الجنوبي.

**\*وردة من الجنوب هكذا اختارت نوال جويد اسمها فلماذا هذا الاختيار ومن هي وراء هذا الاسم؟**

الكتابة في الانترنت وبداية التواصل الاجتماعي كانت مقيدة بإمور اجتماعية كثيرة منها عدم موافقة الاهل وتخوفهم من هذا العالم، وثانياً أنا اخترت مجالاً من الصعب على النساء الخوض فيه فقررت أن أدخل باسم مستعار بدلالات جنوبية يعبر عني ويعطيني الحرية الكافية لأكتب، وقلت لنفسني أريد أن يشاهد الناس كتاباتي بعيداً عن شكلي واسمي الحقيقي وبالفعل نجحت باستقطاب واهتمام الناس من أدباء وشيوخ وأناس عديدين منشوقين للكتابة عن التراث والتدوينات الشفاهية التي هي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحياتهم وذكرياتهم.

**\*كرست الكاتبة قلمها للكتابة والحديث عن نساء جنوبيات انتماء أم تفرداً؟**

الاثنين معاً، فانا ابنة هذه البيئة الجنوبية والاكثر معرفة بتقاليدها وموروثاتها وحاولت أن أدون كل ما أعرفه من قصص وعاتات وتقاليد ومفردات مختلفة من الجنوب كتبت عن شخصيات من الجنوب لها مآثرها ومواقفها المشرفة لكن لم تحظ بالاهتمام الادبي والاعلامي، فكتبت عن نساء الجنوب لأنهن بالفعل مميزات ويستحقن الذكر والكتابة فحياتهن صعبة وحقوقهن مسلوقة لكن رغم كل شيء ابدعن وتميزن وانشدن الشعر وعبرن عن القهر والظلم وأعتقد إن ما وصلنا من موروثات جنوبية ينقلنا ويصور لنا كيف كان الاجداد يعيشون، وكذلك تفرد لأنني اخترت مجالاً احبه ولم تسبقني امرأة بالكتابة عنه.

**\*على مستوى الأدب كيف وجدت نوال الاقلام الجنوبية في الشعر بنوعيه والنثر؟**

الجنوب ولاد لكل ما هو جميل ورائع الجنوب الذي ولد فيه الفراهيدي والسياب وجريبر والبريكان فمن البديهي ان ينتج لنا اقلاماً مبدعة تكتب باحترافية كبيرة، وقد اثبتت المهرجانات الشعرية والفنية أن الكلمة الاعلى والابداع الأكبر هو حصة الجنوب رجالاً ونساء.

**\*من خلال مسيرتها كيف وجدت الكاتبة المسير مع القلم النسوي؟**

أنا مع الابداع ومع الاقلام التي تعرف كيف تعبر عن نفسها والنساء في الجنوب مبدعات في مجال الادب والفن اثبتن هويتهم الجنوبية وكانت اسمائهن مصدر فخر للجميع.

**\*ماهي منجزات نوال الادبية والثقافية؟**

بعد رحلة مع القصص الشفاهية والتدوينات للموروث الشعبي الجنوبي صدر لي كتاب (مشحوف خربيط) وهو مجموعة من القصص الشفاهية التي دونتها بلهجة اهل الجنوب اي كل

# اسمائنا مسؤولية الآباء! ميزة.. أم ضريبة نسدها مدى الحياة؟

ايمان كاظم



ضوابط دينية وأخرى اجتماعية تحكم مسألة تسمية الأبناء على اعتبار إن قرار الآباء بمنح المولود اسما سيلزمه مدى الحياة أمرٌ من الصعب تغييره وسينعكس حتماً على شخصيته بشكل أو بآخر؛ لذا فإن هذا الموضوع يعد مسؤولية حقيقية ولا ينبغي أن يخضع للمزاج والمجاملات أو حتى للخرافات التي تجعل بعض الأشخاص ضحايا لأسماء ذات معنى سيئ بسبب اعتقاد آبائهم بأن هذا الأمر يحميهم من الموت أو يجعل لهم حظاً أوفر في الحياة.

**ورق**  
إن اسمائنا هي أولى عتبات التعريف  
بشخصياتنا، وبالتأكيد فإن اصحاب الأسماء  
المميزة يكونون أكثر ثقة وإقبالا على  
الاندماج من اصحاب الأسماء المستهجنة الذين  
ينسحبون اجتماعيا في مراحل مبكرة من العمر  
خوفاً من السخرية

ممارسة حياته الاجتماعية بشكل طبيعي بين أقرانه، لاسيما وإننا نستذكر مدى التنمر الذي يتعرض له الأطفال بسبب اسمائهم الغريبة أو القديمة التي ما عادت متداولة أو مقبولة للجيل الجديد؛ لذا يدعو الإمام السجاد (عليه السلام) في رسالة الحقوق ضمن حق الولد إلى حسن اختيار الاسم لأنه سيلزمه مدى الحياة وسيحمله بين الناس للتعريف عن نفسه ومستقبلا ستعرف به ذريته، وليس من الانصاف أن نجرد الأبناء من أهم حقوقهم على آبائهم وهي انتخاب اسم مواكب للحياة الاجتماعية، مقبول بين الناس، ذي معنى وبسير اللفظ، أما مبدأ المجاملة يجب أن ينحصر في جانب الاختيارات الشخصية بعيداً عن مجاملة شخص بشخص آخر ولو كان بالاسم.

#### من اسمه نصيب

ينصرف بعض علماء النفس والاجتماع إلى مناقشة نظريات تتعلق بمسألة ارتباط اسم الفرد بطبيعة شخصيته، ومع إن هذه النظريات تظل تحت مجهر المناقشة والتخمينات، إلا إننا لا ننكر رغبة الانسان الطبيعية بأن يكون اسمه جميلا حد الإعجاب عند ذكره، وهذا يعد ميلا فطريا لدينا يندرج ضمن الحاجة إلى التقدير والمحبة وبالطبع فإن اسمائنا هي أولى عتبات التعريف بشخصياتنا، وبالتأكيد فإن اصحاب الأسماء المميزة يكونون أكثر ثقة وإقبالا على الاندماج من اصحاب الأسماء المستهجنة الذين ينسحبون اجتماعيا في مراحل مبكرة من العمر خوفاً من السخرية والاستفهامات التي تبحث عن الأسباب التي دفعت ذويههم لاختيار هكذا اسماء لا تمت للمعنى الجميل أو المعاصر بصلة.

#### ذات معنى

من حق الولد على والده أن يسميه بالأسماء المستحسنة ذات المعنى، ويفضل طبعا أن تكون من اسماء الانبياء والأئمة (صلوات الله عليهم) أو ما تقتزن بالعبودية لأسماء الله الحسنی إذ تواكب هذه الأسماء المتغير الزمني وفي الوقت ذاته لا ينبغي أن يُطلق على المولود اسماء قديمة لا تلائم الزمن الحالي من حيث اللفظ أو التداول، أو اسماء غريبة أو أجنبية لا معنى لها، فحينما يُسأل الشخص عن اسمه من المهم أن يكون لاسمه معنى وأن يكون المعنى دالا عن صفة محمودة أو تسمية لشيء جميل بعيدا عن الابتذال أو التقليل والاحتقار.

#### درءاً للموت

تخبرنا الحاجة السبعينية أم فاروق التي كانت تسكن إحدى القرى الزراعية بأنها عاصرت كثيرا من المواقف المتعلقة بمسألة التسميات الغريبة وتوعز هذا الأمر لبساطة التفكير آنذاك، فبعض النساء تعاني من تكرار وفاة الصبيان في مرحلة مبكرة جداً أي بعد ولادتهم بفترة وجيزة وفي المقابل تعيش الإناث بشكل طبيعي، إذ كان يفسر في وقتها إن هناك لعنة ما تحيط بولادة الصبي ولا يمكن التخلص منها إلا باللجوء للأسماء ذات المعنى السيئ وعليه تبعد عنهم لعنة المرض والموت، وغالبا ما كان يُصادف أن يعيش الصبي فعلا لكنه يظل حاملا تركة ثقيلة وهو اسمه السيئ طوال حياته وما يترتب عليه من مواقف محرجة له ولأولاده من بعده، لكن لو عدنا للتفسير المنطقي لهذا الأمر نجد إن لا يوجد هناك ارتباط بين مسألة درء الموت والاسماء البشعة والمسألة لا تتعدى المصادفة.

#### مجاملات عائلية

من ضحايا الأسماء القديمة غير المتوافقة مع متغيرات الزمن والتطور الاجتماعي هم المواليد الذين يتم تسميتهم بدافع المجاملة لشخص في العائلة أو بدافع الاعتزاز بكبير أو كبيرة الأسرة؛ وإن كان يعد أمرا محمودا إلا إنه يبخر حق المسمى في

قوارير بلا اخوات

# عندما تولد الفتاة وحيدة بين اخوتها الذكور

ذوالفقار الحمداوي



يكتسب منا العديد من المميزات التي تؤهله ليتحمل الدنيا وما فيها، منا من يستند الى ابيه او امه، اخرون لآخوتهم واصدقائهم، يشكون همومهم، ويطلقون اسرارهم الدفينة، فقد خلق الله سبحانه وتعالى الناس ليكونوا ملجأ للآخرين، وهكذا تمر الصعاب، وتسهل الهموم، فعندما تجد ذلك الشخص الذي يعطيك القوة لتكمل حياتك، فذلك رزق عظيم لابد من ان تشكر الله تعالى عليه.

جنس المولود عند الاخصاب، لذلك يتبادر الى اذهاننا سؤال وهو هل فكر الابوان بأبنائهما عندما قاما بهذا الامر؟، وكيف لهم ان يقوموا بحرمان ابنتهم من اخت لها، ليجعلها عرضة لمشاكل نفسية؟، لذلك تنصح الاختصاصية بالطب النفسي الدكتورة انسام العبيدي ان يكون هناك تنوع بالاخص في العائلة الواحدة، الا ان الهم من ذلك هو انجاب طفلين من كل جنس ليساعدوا بعضهم، وتضيف «ان الاناث على وجه الخصوص تواجه العديد من التقلبات النفسية والجسدية بمرور حياتها، لذلك لابد ان تشاركها اختها ومساعدتها في هذه المرحلة، اضافة الى سلسلة التعلم التي ستخفي مع اختفاء وجود بنت اخرى في نفس العائلة».

تستطرد العبيدي «الفتاة بطبعها خجولة منطوية وحذرة عندما يتعلق الامر باسرارها واحلامها، ولا تستطيع البوح بأي شيء لاي شخص كان، الا ان عندما تكون لديها اخت ستكون المنفذ الوحيد لكل ما يخالجه وهذا الامر يجعلها تتجنب الكثير من المشكلات التي تواجهها في حياتها».

### عسل واخوتها

وبينما تعاني الفتاة الوحيدة في الاسرة من عدم وجود اخت لها، تعاني اخريات من وجود اخوة لها من الذكور فقط، فهذه عسل يوسف ذات التسع سنوات تحاول قدر استطاعتها ان تتحدث كالفتيات، تتصرف بانوثة ورقة، ترتدي فستانها وتمشط شعرها، الا ان تاثير اخوتها الذكور على تصرفاتها يجعلها تواجه كمية من المنغصات في المستقبل، تقول والدة عسل: «ان غيرتها عندما يذهب والدها مع اخوتها الذكور الى محل للحلاقة الرجالية يبرز ما تعانيه كفتاة وحيدة، فضلا عن حرمانها من الالعاب التي تمارسها الفتيات التي في عمرها، اضافة الى تصرفاتها التي تحوي الخشونة التي تعلمتها من اخوتها الذكور تطغى عليها بين الفينة والاخرى».

وتكمل «مع مرور الوقت اجد ان ما تحتاجه عسل هو اخت لها، يكران سوية، يتبادلان الالعاب كما الاحلام والافكار، يتخاضمان ويتصالحان، ولان اخوتها الذكور لهم جانبهم الخشن في تكوينهم الجيني، فهم بعيدون كل البعد عن ان يكونوا بدلاء لفتاة اخرى تكون اخت لعسل».

الكثير من المواقف العديدة التي كانت لابد ان تكون مثالية بوجود الاخت، الذهاب الى المدرسة او لعب «التوكي»، تبادل الملابس والالعاب، الدراسة معا، وحتى فرحة النجاح سوية لتصل هذه الاحلام حتى زواج احدهما، ستتلاشى ما ان حرمت فتاة قدر لها ان تكون الوحيدة في الاسرة

الا ان هناك البعض من الاشخاص الذين ما ان ولدوا في هذه الدنيا الا وقد وجدوا انفسهم وحيدين تماما، لا اخ يؤنسهم، ولا اخت يشكون لها، ليس هناك من يحمل معهم اسرارهم، او يشاركونهم احلامهم، وها هي مجلة (للقوارير) جعلت من نفسها اختاً مؤقتة لهؤلاء عسى ان نسندهم ونفهم مايعتريهم من هموم وما يخالجهم من افكار.

### عهد

كان اول حلم استطاعت منى الساعدي (32 عاما) ان تشاركنا اياه هو عهدها لنفسها منذ ان فهمت معنى ان يكون الانسان بلا اخت، فهي تعاني منذ صباها من استبدال صديقاتها الواحدة تلو الاخرى، تقول منى: «كان حلمي منذ الصغر ان امتلك تلك الاخت التي تلعب معي، واشاركها العابي وملابسي، الا انني حرمت من هذا الاحساس، كانت حياتي صعبة جدا كلما كبرت، فتغيير الصديقات كلما تمر فترة معينة كان سببه هو اني لم اجد تلك الصديقة التي بامكانها ان تكون اختا لي، فالاسرار لا تقال الا الى الشخص الذي يكون مصدر ثقته المطلق».

تكمل الساعدي حديثها وهي تنفث الحسرات من فيها الواحدة تلو الاخرى وتقول: «لقد ايقنت بان من ليست لديها اخت تعيش اليتم بنوع اخر، يتم ان لا يشاركها احد احلامها وتطلعاتها في الدنيا، لذلك كنت اعاهد نفسي منذ صغري ان لا احرم ابنتي من هذا الاحساس، وان احاول وبمشيئة الله عز وجل ان اجعل لها تلك الاخت التي تسندها في حياتها».

### تحديد الجنس

وبالرغم من احلام منى هناك العديد من الاباء يحاولون قدر استطاعتهم تلافي ان يكون احد موالديهم من الفتيات، اذ هناك انظمة متبعة يجب على كل الزوجين القيام بها لمحاولة تحديد

**ورق**  
لفتاة بطبعها خجولة منطوية وحذرة  
عندما يتعلق الامر باسرارها واحلامها،  
ولا تستطيع البوح بأي شيء لاي شخص كان،  
الا ان عندما تكون لديها اخت ستكون المنفذ  
الوحيد لكل ما يخالجه وهذا الامر يجعلها  
تتجنب الكثير من المشكلات التي تواجهها  
في حياتها



# اقصر الطرق للوصول الى السعادة

رشا الطائي

لمن يحتاجهم خاصة بعد ان اوضح لها صاحب الاسواق ان هذا الشاب يأتي شهريا ليسدد ديون احدى العوائل . تقول هالة : « ان تصرف الشاب فيه درس للانسانية وتجسيد للطيبة وتطبيق لتعاليم ديننا الاسلامي الذي اكد على الزكاة وانها صفة من صفات نبي الرحمة محمد صل الله عليه وآله الذي اوصانا بأن نحب لا خينا ما نحبه لنفسنا ونكره له ما نكره لها، كما اخذت على عاتقي تسديد ديون احدى العوائل شهريا بشكل كامل ان استطعت او تدريجيا على اقساط لان دفع ديون الغير ومساعدتهم لمواصلة حياتهم يعتبر زكاة عن النفس والاهل.

## سلوك انساني

استاذ علم الاجتماع في جامعة بغداد د. طالب مهدي بين : "الانسان منذ ولادته تساعد افراد اسرته التي تتكون من الوالدين والاخوان والاخوات ومن ثم ينتقل الى مجتمع الاقارب فيتعاملون معه وفق عمره يساعدونه في امور حياته بعدها ينتقل الى مجتمع المدرسة فيعرف الصداقة التي تؤهله لمعرفة المساعدة من خلال المشاركة لذلك فأن المساعدة هي عنصر اساسي في العلاقات الاجتماعية العامة، وانها جزء من السلوك الانساني، وان المساعدة مهما كانت بسيطة فهي حتما ستصبح كبيرة في نتائجها، كما في قوله تعالى «فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره» والمقصود به عمل الخير للاخرين فكلما كان المجتمع متماسكاً ومتوحداً تكثرت المساعدة بين افراده".

ويضيف: "المجتمع العراقي بكل تأريخه معروف بالانسانية وحب الاخرين وهو سباق في تقديم المساعدة مشيراً : " ان الله تعالى اوجد المساعدة كفرض انساني وسبحانه تعالى لا يذكر الصلاة الا ويذكر بعدها الزكاة ،معناها تطهير الاموال، كما ان مبدأ العطاء «المساعدة» موجود في كل الاديان فأن جوهر المسيحية انطلق من الاحسان للاخرين اي المساعدة بكل اشكالها، مادية، معنوية، نصيحة وغيرها من امور الحياة".

اما عن التأثير النفسي لعنصر المساعدة فقد قال د. طالب مهدي: "ان الشخص الذي يقدم المساعدة يشعر انه توسع بأنسانيته مما يجعله سعيداً، اما الانسان الذي قدمت له المساعدة فأن السعادة ستغمر قلبه وسيشعر برغبة كبيرة في التقدم الى الامام لانه اعتبر تلك المساعدة دين في ذمته وانه سيتعلم مساعدة غيره .

د. طالب مهدي تمنى من وزارة التربية ان توجه تعليمات الى الكوادر التدريسية في المدارس الابتدائية على اعطاء درس للطلبة يعلمهم ثقافة مساعدة الاخرين حيث يكون على شكل قصص تسرد للصغار.

يشعر الشاب حسام البالغ من العمر 34 عاما برغبة قوية بأن يكون قائداً لفعل الخير فهو يحس بقيمة نفسه كأنسان عندما يمد يد العون لشخص ضاقت به الدنيا، وانه غالباً ما يقدم المساعدة لمن حوله قدر المستطاع، كما اكد بقوله : "لم يخلق الانسان ليعيش وحده متنعماً مترفها مرضياً نهما دون ان يشارك مع غيره تلك النعم التي منحها الله له ويضيف: "ان السعادة هي الرضا عن النفس وللوصول لهذه المرحلة يجب التفكير في مساعدة الاخرين وتخفيف عبء الحياة وهمومها عنهم بأي طريقة حتى لو كانت بالكلمات الطيبة التي تنشر التفاؤل في نفوسهم وترفع معنوياتهم وبذلك نكون قد ساهمنا بخلق جو من السعادة بينهم فيدفعهم ذلك للمضي قدماً واستكمال سيرهم للامام دون قلق كانت هالة الالوسي 58 عاما في احد مراكز التسوق القريب من منزلها و عن مشاهدتها لسجل كبير وضعه صاحب المحل بين يديه وأخذ يبحث ويوشح بقلمه بين ثنايا ذلك السجل عن اسم امرأة وقفت امامه وبدت اثار التعب واضحة في عينيها الذابلتين، مبينة ان ما هزها لتلك المرأة هبوط كتفيها وقدميها التي تسحبهما بتناقل شديد حيث تقول : « حملت السيدة اكياسها من امام صاحب الاسواق ورحلت بعد ان سجل الاخير ما اقتنته من مواد غذائية واسعارها في سجل، انتظرت دوري لاسأله عن ذلك السجل وقصته مع المرأة وانا انظر الى شاب كان قد وقف امامي ليدفع فاتورة ما تسوقه من مؤنة لعائلته، واذا به يستسمح صاحب الاسواق لفتح دفتر الزبائن المطلوبة ويسدد ديون تلك المرأة ويطلب منه عدم اخبارها عن شخصه لانه يقوم بذلك في سبيل الله على ما يقول .

تؤكد الالوسي انها شعرت بسعادة كبيرة وان الدنيا ما تزال بخير طالما فيها شباب يتمتعون بروح المساعدة وتقديم يد العون

**ورق**  
الانسان منذ ولادته تساعد افراد اسرته التي تتكون من الوالدين والاخوان والاخوات ومن ثم ينتقل الى مجتمع الاقارب فيتعاملون معه وفق عمره يساعدونه في امور حياته بعدها ينتقل الى مجتمع المدرسة فيعرف الصداقة التي تؤهله لمعرفة المساعدة من خلال المشاركة لذلك فأن المساعدة هي عنصر اساسي في العلاقات الاجتماعية العامة

# النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط قد يمنع فقدان الذاكرة والخرف

ترجمة/ ساجدة ناهي

ان تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والأسماك مع تقليل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان يمكن ان يرتبط بتحسين الوظيفة الإدراكية في وقت لاحق وتشير الدراسات الى ان نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الغني بالدهون الجيدة والأسماك والدهون غير المشبعة قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف.

وتم فحص ما مجموعه 343 شخصا معرضين لخطر الإصابة بمرض الزهايمر كجزء من الدراسة ومقارنتهم بـ 169 شخصا عاديا .

اختبر الباحثون المهارات المعرفية لكل شخص بما في ذلك اللغة والذاكرة وقاسوا حجم الدماغ باستخدام عمليات المسح وتم أيضا جمع السائل الشوكي من 226 مشاركا واختباره بحثا عن العلامات الحيوية لبروتين الأميلويد والتاو.

ووجدت الدراسة انه بالنسبة لكل نقطة فقدتها المشارك في عدم اتباع نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي أظهرت فحوصات الدماغ ان الدماغ يتقدم بسنة إضافية في المناطق المرتبطة بمرض الزهايمر.

وخلصت إلى ان النتائج تتماشى مع الدراسات العلمية الأخرى التي تشير إلى ان النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يمكن ان يكون (عاملا وقائيا ضد تدهور الذاكرة) مضيفا انه يمكن تفسير ذلك من خلال انخفاض بروتينات الأميلويد والتاو الموجودة في الأشخاص الذين يلتزمون بالنظام الغذائي .

وقال توماسو بالاريني زميل ما بعد الدكتوراه الذي قاد البحث (تضيف هذه النتائج إلى مجموعة الأدلة التي تظهر ان ما تأكله قد يؤثر على مهارات ذاكرتك لاحقا.

واوصى الباحثون بضرورة اجراء مزيد من الدراسات لمعرفة ما يعنيه علاج مرض الزهايمر.

عن صحيفة الغارديان

واقترحت الدراسة ان النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط والذي يتضمن عادة المزيد من الاسماك وزيت الزيتون والمكسرات والبقوليات والخضراوات مفيد لعقلك ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف.

كما ان الانظمة الغذائية التقليدية في البحر الأبيض المتوسط منخفضة في اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان وغالبا ما ترتبط بفوائد صحية مثل الحد من مخاطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب وظهرت الدراسات السابقة أيضا وجود صلة بين النظام الغذائي ومتوسط العمر المتوقع الأطول.

وتشير دراسة جديدة نشرت في المجلة الطبية Neurology إلى ان الأطعمة التقليدية في هذا النظام الغذائي المحدد قد تتداخل مع تراكم بروتينين يعتقد ان تراكمهما غير الطبيعي يسهمان في التغيرات الدماغية المرتبطة بمرض الزهايمر .

ووجدت الابحاث ان بروتين الأميلويد يتشكل في كتل تعرف باسم لويجات بين الخلايا العصبية في الدماغ وإذا سمح له بالاستمرار يمكن ان يسمح في النهاية لبروتين ثان (التاو) بالانتشار بسرعة عبر مناطق الدماغ المشاركة في الذاكرة.

ولكن وفقا للباحثين في المركز الألماني للأمراض التنكسية العصبية في بون فإن الأشخاص الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط عن كثب أظهروا علامات اقل على تراكم الأميلويد و التاو مقارنةً بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

# MEDITERRANEAN DIET

## MAY PREVENT MEMORY LOSS AND DEMENTIA

Eating more fruit, vegetables, whole grains, nuts and fish, while reducing red meat and dairy could be linked to better cognitive function in later life. Studies suggest that a Mediterranean diet, which is high in plants, fish and unsaturated fats, may reduce the risk of dementia).

A Mediterranean diet, which typically involves more fish, olive oil, nuts, legumes and vegetables, is good for your brain and could lower the risk of developing dementia, a study has suggested.

Traditional Mediterranean diets are low in red meat and dairy, and are often associated with health benefits such as reducing the risk of diabetes, high blood pressure and cholesterol, and heart disease. Previous studies have also shown a link between the diet and longer life expectancy. A new study, published in medical journal *Neurology*, suggests that the traditional foods in this specific diet may interfere with the buildup of two proteins, the abnormal buildup of which, is believed to contribute to Alzheimer's-related brain changes.

Research has found that the amyloid protein forms into clumps, known as plaques, between nerve cells in the brain and, if allowed to continue, can eventually allow a second protein, tau, to spread rapidly through regions of the brain involved in memory.

But according to the researchers at the German Centre for Neurodegenerative Diseases in Bonn, people who followed a Mediterranean diet closely showed fewer signs of amyloid and tau buildup compared to those who didn't. Just half of people comfortable with hugging as restrictions ease, says poll.

A total of 343 people at high risk of developing Alzheimer's were examined as part of the study and compared to 169 cognitively normal subjects.

Researchers tested each person's cognitive skills, including language and memory, and measured brain volume using scans. The spinal fluid from 226 participants were also collected and tested for amyloid and tau protein biomarkers. The study found that for each point a participant lost on not following the Mediterranean diet, brain scans showed the brain aged an extra year in regions associated with Alzheimer's. It concluded that the findings were in line with other scientific studies that suggest the Mediterranean diet could be a "protective factor against memory decline", adding that this could be explained by the decrease in amyloid and tau proteins present in people who adhered to the diet. Postdoctoral fellow Tommaso Ballarini, who led the research, said: "These results add to the body of evidence that show what you eat may influence your memory skills later on."

Researchers recommended that further studies should be carried out find out what it means for treating Alzheimer's.



# النباتات البرية.. صفاتها وفوائدها

اعداد/لقوارير

هي نباتات تنمو من تلقاء نفسها عن طريق عمليات طبيعية، ولم تنقل أو تزرع من قبل البشر، ويكون مصدر عملية نمو النباتات البرية إما من مجموعة نباتات قريبة أو بذور كانت موجودة من قبل، وتعرف من طبيعتها وصفاتها وكيفية توزيعها، وتنقل بذورها عادةً بواسطة العوامل الجوية المختلفة، ووجود بيئة مناسبة تساعد على نموها.

### روائح

تحمي النباتات البرية نفسها من الآفات والحشرات المتعددة بإصدار روائح مختلفة، إذ تصدر بعض النباتات كالبصل والبلبل المطحون والنعناع والأوريغانو فيرومونات ذات روائح كريهة عند وجود الحشرات لطردها. تحتوي النباتات البرية على مواد كيميائية سامة تقتل الحشرات، إذ تخفي معظم الأعشاب والنباتات البرية سائلًا سامًا يؤدي لقتل الحشرات. يعد تأثير الآفات والحشرات ضعيفًا على النباتات والأعشاب البرية، وتمتاز بقدرة كبيرة على مقاومة الآفات والقضاء على الحشرات. تعد النباتات البرية من أفضل النباتات التي تتكاثر دون الحاجة لظروف مناسبة أو خاصة على عكس باقي أنواع النباتات.

### المعمرة والحوالية

تمتاز المعمرة منها بأنها تنمو لثلاثة مواسم وأكثر، وتنمو عامًا بعد عام بتفتح أزهارها، وتزرع في فصل الخريف لتنمو وتزدهر في فصل الربيع، وتزرع من أجل الحصول على الظل الوفير ضمن المناطق المشمسة، ومن أهم فوائدها أنها تمثل موطنًا للطيور والفرشاشات والنحل، ومن أهم الأمثلة عليها زنبق النهار والفاوانيا والهيليورز. أما النباتات البرية الحولية فهي تعيش لموسم واحد، وتمتاز بمرورها بموسم ازدهار طويل الأمد، وبامتلاكها نباتات مبهجة ومشرفة، كما تمتاز بألوانها الزاهية، وتنمو كثيرًا في فصل الربيع،

**للنباتات البرية قيمة جوهريّة بالنسبة للبشر؛ لأن الاتصال بالبيئة الطبيعية مفيد لصحة الإنسان النفسية، وتوفر مجموعة متنوعة من الأغذية الأساسية لنمو الطيور والحشرات والحيوانات الأخرى. وتعتمد الماشية والأغنام على تناول النباتات البرية الغنية بالزهور البيضاء، وعلى أساسه تزود البشر بالحليب واللحم. تجذب النباتات البرية بأزهارها بعض أنواع الحشرات، والتي تساعد في القضاء على بعض الآفات.**

ومن أهم الأمثلة عليها الأعشاب البطونية ولانتانا والفينكا. يساعد وجود أنواع مختلفة من الزهور البرية الحشرات كالفرشاشات والنحل على توفير الغذاء لها، بالإضافة لمساعدتها في وضع بيوضها، وبقيام الحشرات بتلقيح بذور النباتات البرية توفر بذلك طعامًا لباقي الحيوانات كالطيور. تضيف جمالًا طبيعيًا للساتين والحدائق المنزلية، كنبته الهندباء توفر بعض أنواع النباتات البرية عناصر مختلفة للتربة لتستفيد منها باقي أنواع النباتات الأخرى، مثل نبات البرسيم الذي يثبت عنصر النيتروجين. للنباتات البرية قيمة جوهريّة بالنسبة للبشر؛ لأن الاتصال بالبيئة الطبيعية مفيد لصحة الإنسان النفسية، وتوفر مجموعة متنوعة من الأغذية الأساسية لنمو الطيور والحشرات والحيوانات الأخرى. وتعتمد الماشية والأغنام على تناول النباتات البرية الغنية بالزهور البيضاء، وعلى أساسه تزود للبشر بالحليب واللحم. تجذب النباتات البرية بأزهارها بعض أنواع الحشرات، والتي تساعد في القضاء على بعض الآفات.

### الفرق بين النباتات البرية والمزروعة

النباتات المزروعة هي نباتات زرع بتدخل بشري وعن عمد، وساعد البشر بتكاثرها وانتشارها بطريقة ما، بينما النباتات البرية هي نباتات نمت بعيدًا عن البشر، وبفعل تغييرات جينية استطاع النبات التكيف مع البيئة المحيطة به. يتم تعديل النباتات المزروعة بشكل واضح، فغالبًا ما تكون أزهارها أكبر حجمًا وأكثر خفة، وقد تمتلك خصائص مثل الأوراق المتنوعة أو الملونة. تتم زراعة بذور النباتات المزروعة عن طريق حرث الأرض وزراعة البذور لتوسيع نطاق انتشارها في مكان ما، ويتم الاعتناء بها حتى يتم الحصول على المحصول المناسب، بينما في النباتات البرية يتم انتقاء واختيار البذور من عينات برية مزروعة مسبقًا ومرغوب زراعتها، مثل تلك التي تمتلك بذورًا أو فاكهة أكبر. وجود نباتات برية في مكان ما يدل على طبيعة الظروف الطبيعية التي ساعدت إما على نقل البذور من مكان نموها إلى مكان زراعتها وإما على البيئة الملائمة التي ساعدت في نمو هذه النباتات، بينما النباتات المزروعة يدل وجودها في مكان ما على تدخل بشري قام بزراعتها وتم الاعتناء بها لتنمو



## امتنان

يمنحنا الامتنان شعور البهجة والإيجابية، بعيداً عن مشاعر الحزن والضيق، وهو التعبير عن الشكر والتقدير، لأجل وجود الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية، وهي عاطفة تلعب دوراً مهماً في تحسين صحتنا النفسية، وتمنع الاضطراب والإصابة بالإزمات، لكن هناك من يشعر أن الحياة لا تستحق العيش، من دون النظر إلى النعم التي تحيط به، وينتج هذا الشعور من عدم الرضا، أو حدوث صدمة أثرت على صحته النفسية.

وللامتنان أهمية كبيرة، ومنها الشعور بالسعادة والفرح والرفاهية، كما أن الأشخاص الممتنين أقل غضباً وأكثر انفتاحاً وقبولاً على العالم، ويحد من القلق والتوتر ويبعد الاكتئاب ويحاربه، ويجعلنا نسامح الآخرين على أخطائهم، بالإضافة إلى أن الامتنان للأفراد الذين قدموا لنا المساعدة يعزز من العلاقات الشخصية ويحافظ عليها، ويضبط النفس الذي يؤدي بدوره إلى إداء الواجبات والمهام، وتحقيق الإنتاجية والكفاءة في العمل، وتنمية الطاقات والمهارات وتطويرها، كما إنه يقوي من الإرادة والعزيمة، ويعدل السلوك ويجعله إيجابياً، ويحسن من الصحة الجسدية، ويدفعنا لممارسة الأنشطة من دون ملل وتردد.

ويتعارض الامتنان مع بعض الميول البشرية، كالنرجسية والغرور والإنانية، إذ أن في الامتنان نشكر الآخرين، لحدوث الأشياء الجيدة في حياتنا وليس ذاتنا، وقد يكون الامتنان بشكل عفوي أو فطري لدى الإنسان، ولكن قد يكون عبارة عن ممارسة من خلال بعض العادات اليومية، ويمكننا أن نجعل الامتنان جزءاً من روتين حياتنا، عن طريق ممارسة بعض التمارين، ومنها تدوين بعض الأشياء التي نشعرنا بالامتنان في لوحة والعودة إليها بين فترة وأخرى لتذكرها، بالإضافة إلى أن هناك أشياء يومية بسيطة تحدث لنا نشعرنا بالامتنان، كقراءة كتاب مهم ومفيد أو رواية، أو شرب فنجان قهوة، أو حدوث المواقف الإيجابية لنا، كذلك فإن التفكير في الأشياء الجيدة والسعيدة التي حدثت في الماضي تنمي لدينا هذا الشعور، بتذكر الأفراد الذين قدموا لنا الحب والدعم، ووقفوا معنا في الأوقات الصعبة، كذلك أن التفكير بما حققناه من أهداف وطموحات يعزز من احترامنا لذاتنا، ويمكن تنمية هذا الشعور من خلال الممارسات الذهنية، والتركيز على الإيجابيات.

**للامتنان أهمية كبيرة، ومنها الشعور بالسعادة والفرح والرفاهية، كما أن الأشخاص الممتنين أقل غضباً وأكثر انفتاحاً وقبولاً على العالم، ويحد من القلق والتوتر ويبعد الاكتئاب ويحاربه، ويجعلنا نسامح الآخرين على أخطائهم**



كيفية التعامل  
مع الطفل المخرب



الأطفال الرضع  
يتأثرون بالخلافات

# القوانين عالمها

ازياء  
الطفل  
الحسيني





# الأطفال الرضع يتأثرون بالخلافات

النزاعات المستمرة بين الآباء والأمهات تحدّ من الشعور بالأمن والاستقرار الأسري؛ لأن الطفل يتخوف دائماً من إمكانية اختفاء أحد الوالدين. فالطفل يفكر ويتخوف من وقوع الطلاق، كما أنه يفتقد الشعور بالحياة الطبيعية؛ بسبب كثرة نشوب الخلافات في المنزل.

اعداد/للقوارير

التبول اللاإرادي أثناء النوم.. الخوف المبالغ من أي مؤثر خارجي الشعور بعدم الأمان.. ضعف الشخصية. اضطرابات النوم والأرق الليلي.. العصبية الزائدة. الخوف من الوالدين وتدهور العلاقة معهما. الإصابة بحالة من الاكتئاب. فقدان الشهية أو المعاناة من الشره المرضي. ازدياد العقد النفسية في شخصية الطفل كلما ازداد عمره. أسلوب العنف وإلقاء الألفاظ السيئة على أصدقائه تأثراً بأحد والديه. الجو المشحون بالخلافات بالمنزل ، سوف يؤثر على مستقبل الطفل ونظرتهم للزواج.

كما تتسبب المشكلات الزوجية في إصابته بالقلق والتوتر، لأنه غالباً ما يصاحب هذا.. عدم قضاء الوالدين وقتاً كافياً وجيداً معه.

كما وتؤثر الخلافات الأسرية على سلامة الطفل النفسية والجسدية لأن وجود الأطفال وسط جو الخلافات الحادة التي تقع بين الأب والأم، من الأمور التي تؤثر على سلامتهم الجسدية والنفسية.

وتجعلهم عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض النفسية كالإكتئاب، والانعزال والشعور بالوحدة.

وبعد مناخ التوتر الذي يعيش فيه الطفل.. يُضعف تحصيله الدراسي، ويجعل ذهنه مشتتاً غير قادر على التركيز والاستيعاب وللخلافات عواقب صحية أخرى منها:

## الرهاب من طبيب الأسنان

للقوارير

ليس هناك من يسعد بالذهاب لطبيب الأسنان، بسبب التفكير في المثقب والعمليات السريرية، فغالب الناس لا يشعرون بالراحة، وبالرغم من ذلك يتجاوبون للعلاج، لكن غالبا ما يكون هذا غير ممكنٍ مع الأشخاص المصابين بالرهاب من طبيب الأسنان.

**دور**  
قد يضر الخوف من طبيب الأسنان بصحة المريض المصاب بشدة. وبالرغم من أن العلاج النفساني عند الرهاب المرضي يمثل طريقة آمنة، إلا أنه بسبب محدودية جودة الحياة فقد يكون من المفيد بالنسبة للمرضى أن تتم معالجتهم في ظل التخدير الكلي

وبذلك تصبح شبكة الإبرة اللازمة أقل ضرراً. إضافةً إلى أن الممرضات يقمن بتسليّة المرضى عن موضوع الرهاب من طبيب الأسنان. وبذلك تنشأ مع جميع المرضى العلاقة المرادفة بين المريض والطبيب القائمة على الثقة. يعاني بعض المرضى مما يُسمى الرهاب من طبيب الأسنان. فبسبب الخوف من زيارة طبيب الأسنان يتكون لدى الأشخاص انطباع عن المساوئ لدى صحة الأسنان. وهناك أسباب للرهاب من طبيب الأسنان، ويمكن السبب الرئيس في الخوف من الآلام.

ويؤدي التوضيح أثناء حديث المشورة قبل العلاج حول علاج الأسنان بلا آلام بقدر الإمكان إلى تهدئة المرضى. وفي أحاديث المشورة لدينا يمكن إخبار المريض فيما يخص مشاكله مع الرهاب من طبيب الأسنان، وإعطائه معلومات حول سير العلاج بلا آلام بقدر الإمكان. إذا كنت تعاني من الرهاب من طبيب الأسنان، فمن الحل المناسب لذلك أن يتم علاج الأسنان تحت تأثير المخدر، وبذلك يمكن علاجك بلا أي خوفٍ تماماً، علاوة على أنه يمكن التخفيف من شعورك القائم بالخوف. والكثير من مرضانا يفقدون الرهاب من طبيب الأسنان تماماً بعد علاج أسنانهم تحت تأثير المخدر.

### التغلب على الرهاب

المرضى ذوو الرهاب يختلفون عن المرضى الخائفين، فبالإضافة إلى القدر الكبير من حالة الخوف فهم يتميزون بوجهٍ خاص بتجنب الزيارة الدورية لطبيب الأسنان الخاص بهم. ومن مسببات الخوف هنا هو جميع الأشياء والمواقف التي ترتبط بعلاج الأسنان. فالانتقال من الخوف الطبيعي إلى الرهاب من طبيب الأسنان يمكن أن يمثل للمريض نفسه تطوراً مفاجئاً. قد يضر الخوف من طبيب الأسنان بصحة المريض المصاب بشدة. وبالرغم من أن العلاج النفساني عند الرهاب المرضي يمثل طريقة آمنة، إلا أنه بسبب محدودية جودة الحياة فقد يكون من المفيد بالنسبة للمرضى أن تتم معالجتهم في ظل التخدير الكلي. والمراد من ذلك هو تمكين المريض الذي يعاني من الرهاب من طبيب الأسنان بأقصى سرعةٍ ممكنة من العيش في ظروف الحياة الطبيعية. وبالرغم من وجود خطر التخدير إلا أنه محدود النطاق بسبب طرق العلاج الحديثة للبنج.

ولكن عندما يصبح الألم غير مُتَمَل، عندئذ فقط يذهب الشخص المصاب بالرهاب إلى عيادة الأسنان. وهذا المريض لا يتوافق أبداً مع الطبيب، فخوفه المفرط يُثقل عليه العلاج. ولتخليص المصاب من رهابه: يجب في أسوأ الحالات اتخاذ إجراءات العلاج النفسي.

وفي هذه الأيام لم يعد للرهاب من طبيب الأسنان سببٌ مقبول. فأطباء الأسنان الآن يعملون بمواد تخدير في صورة تخدير موضعي لا يبقى أي ألم للمرضى. إن خاصية الحماية هذه معروفة لدى الجميع، فينبغي أن يتغلب العقل في هذه الحالة عند الرهاب لدى المرضى.

ولكن للأسف فالشخص المصاب بالرهاب من طبيب الأسنان لا يصل إلى هذه الرؤية..

وعند الضرورة يقومون بتخدير أولي قبل حقن المخدر اللازم.

# خذني بيدها إلى الجنة

للقوارير

ما من أمٍ إلا وتحب الخير لابنتها، وتتمنى سعادتها في الدنيا والآخرة، بل إن الشخص الوحيد الذي تحب أن يكون أفضل منك هو ولدك أو ابنتك. ونعمة البنات من الارزاق التي كتبها الله تعالى على البشر ليكون البيت الذي يحتضنها طاقة ايجابية ومحبة وحناناً، وعلى الوالدين تربيتهما وحسن افهامها باهمية وجودها في الحياة لاسيما حينما تلتزم بتعاليم ديننا الاسلامي.

تعاليم الاسلام إلى لباس شرعي له شروط محددة ضبطها الفقهاء، فالتزام البنت باللباس الشرعي الصحيح عند وصول سن التكليف هو ثمرة تدرج في تعويد الابنة عليه منذ نعومة أظفارها وليس نقلة مفاجئة في طبيعة اللباس فيها ثقل كبير على الابنة، فتؤمر بالحياء والستر في اللباس ويتدرج معها فيه حتى ما إن تقترب من السن التي تكلف فيها تكون قد تهيأت لتلك المرحلة الجديدة.

ومن الأخطاء أيضاً أن الأم تكبر ابنتها ولا تزال بنظر الأم صغيرة، فتأمرها بالحجاب تارة، وتسمح لها بتركه تارة أخرى، وهكذا قبل أن نقع في الإثم فإننا نقع أولاً في سلوك تربوي خطير يجعل الابنة متناقضة بين الالتزام وعدمه، ويبنى في العقل اللاوعي عندها أن هذا التردد بين اللباسين لا إشكال فيه.

## الحكمة والاقناع

إن ترغيب البنات باللباس الشرعي يكون بالحكمة والإقناع منذ الصغر بحكمة هذه الفريضة العظيمة التي فرضها الله على النساء، وليس مجرد أوامر من الوالدين لا تجيب عن تساؤلات تدور في أذهان البنات، فإذا تحقق ذلك وكتب الله الهداية فإننا لن نجد إجباراً، بل إقبالاً وحباً وامتنالاً.

وبمجرد وصول البنت إلى سن البلوغ \_ وذلك بتحقق علامات البلوغ المعروفة\_ فإنها تصبح مكلفة شرعاً، وتحاسب أمام الله على كل عمل، ليفرض عليها اللباس الشرعي.

## ثمرة الحجاب

وأما عن الأخطاء التي تقع فيها بعض الأمهات فمنها أنه يطلب من البنت الانتقال المفاجئ من لباس بعيد كل البعد عن

من الأخطاء أيضاً أن الأم تكبر ابنتها ولا تزال بنظر الأم صغيرة، فتأمرها بالحجاب تارة، وتسمح لها بتركه تارة أخرى، وهكذا قبل أن نقع في الإثم فإننا نقع أولاً في سلوك تربوي خطير يجعل الابنة متناقضة بين الالتزام وعدمه، ويبنى في العقل اللاوعي عندها أن هذا التردد بين اللباسين لا إشكال فيه



# ازياء الطفل الحسيني

لطالما كانت لملايس الاطفال في محرم اهتمام خاص من قبل الأهل.. فترى اغلب محلات الازياء تعرضها وتبّاري في اشكالها واحجامها لمختلف الاعمار. ورغم معرفتهم بانها ازياء الحزن والمواساة لسيد الشهداء واهل بيت المصطفى عليهم السلام.. الا ان صغارنا يفرحون بارتدائها ويصرون على ذلك ونراهم بأجمل صور الشجن حينما يكون للثوب رمز نفتخر ونعتز به.. فيا ايها الفراشات الحزينة ارتدي الوان الرثاء فلك في الحسين عبرة وشهقة وانتماء..



# كيفية التعامل مع الطفل المخرب

للقوارير

تشكو الأمهات من ظاهرة الطفل المخرب في البيوت، والأم تعتبر أن البيت هو مملكتها، وقد تُفاجأ بالضيوف وهناك فوضى سببها المخرب الصغير؛ حيث يقوم بتخريب الأثاث وسكب مواد الطبخ فوق بعضها، وقد يدخل الحمام ويعيث فيه خراباً من سكب مواد التنظيف وغيرها من الأعمال، وهناك أمهات يشتكين أن التخريب يصل إلى إتلاف ممتلكات الغير من باقي الإخوة وكذلك الضيوف، والمرشدة التربوية غادة عبد الله، أشارت إلى أهم الطرق والنصائح للتعامل مع الطفل المخرب كالآتي:



## التشكيل العصابي

يقوم الطفل المخرب بإتلاف أثاث البيت، ويقوم بتخريب أصص الزرع والعبث بالترربة الخاصة بها. وقد يقوم بسكب المواد فوق بعضها، وتلاحظ الأم أنه يخلط المواد السائلة مع بعضها، مثل مواد التنظيف، ثم يقوم بسكب المواد الجافة فوق بعضها، مثل أن يضع الدقيق وفوقه العدس والملح، وهكذا. وفي الحمام يحب الطفل المخرب العبث بورق التواليت، وهناك من يقوم بالعبث بالأشياء الخاصة بإخوته، مثل إتلاف دفاترهم المدرسية والأقلام والألوان. وهناك من يقوم بتخريب ممتلكات الضيوف؛ فقد تُفاجأ الأم بأنه يسكب العصير فوق ملابس ضيفها، أو يعبث بسيارة ضيف تقف أمام البناية.

وهناك بعض الأطفال المخربين الذين يختصون بتخريب أدوات وأشياء كبار السن، مثل الأجداد والجدات. وهناك التخريب الجماعي أو التشكيل العصابي كما يُطلق عليه، مثل أن يختص اثنان من الأبناء بتخريب الأشياء الخاصة بباقي أفراد العائلة.

## أسباب وجود ظاهرة الطفل المخرب في البيوت

عدم شعوره بأهمية الأشياء، التقليد؛ حيث يفعل ذلك من باب تقليد الأطفال الآخرين، ووجود نقص في شخصيته. عدم الشعور بالأمان، وشعور الطفل بالتوتر والقلق، وعدم الشعور بالاستقرار. الرغبة في إرضاء عواطف الطفل وتقلب مزاجه، وعدم معرفته بما يريد. رغبة الطفل في تجربة سلوك جديد، مثل رد فعل الآخرين لو جذب شعرهم، أو قام بإتلاف وكسر أغراضهم. فقدان الطفل لقدرته على التعبير عن مشاعر مثل الجوع أو العطش أو النعاس؛ فيقوم بتصرفات مؤذية، مثل سكب الطعام المخصص للكبار. وقد يقوم الطفل بالتصرفات المؤذية التي تندرج تحت مسمى التخريب؛ لكي يدافع عن ممتلكاته وأغراضه، خاصة أمام الغرباء. قد يقوم الطفل بالتخريب بسبب عيشه في بيت فوضوي لا يوجد فيه انضباط، ووجود أم مهمل لا تهتم بأدق التفاصيل من حيث الترتيب والنظام. عدم وجود تقدير مالي أو اقتصادي لدى الأم، والعيش على التبذير يؤدي لوجود طفل مخرب لا يهتم بقيمة الأشياء.

## كيفية التعامل مع الطفل المخرب

يجب أن تنمي لديه الشعور بقيمة ممتلكات الأسرة، قومي بتنمية حس التعاطف لدى طفلك، مثل أن تشعره بأنه قد يقوم بدور في مساعدة الآخرين، كما أن الطفل حين يشعر منذ صغره أنه يستطيع أن يسبب الألم أو السعادة للآخرين،

وأنه

قد يكون

سبباً في

ألمهم؛ فيمكن أن

تنمي هذا الشعور معه،

ولن يقدم على إيذاء غيره.

عندما يشعر الطفل بقيمة

ممتلكات العائلة؛ فسوف يحافظ

عليها، وهذا دور الأم بأن تشعره بأن الأشياء

نستفيد منها وتسهل حياتنا وتشعرنا بالراحة،

وكذلك فنحن لا نحصل عليها بسهولة.

يجب عليك أن تشعر طفلك بالأمان؛ فالطفل حين يفقد الأمان أو شعوره بمكانته في الأسرة والبيئة، يتحول إلى شخص مؤذٍ. كوني صبوراً وأنت تحتضنيه، وأنت تساعدينه؛ لكي يشعر بمكانته، وبأن الأسرة تحبه وتحميه، ولا تستغني عنه.

لا تستخدم أساليب الضرب أو الجذب بقوة حين يخرب طفلك قطعة أثاث مثلاً، ولا تقومي بعقابه عقاباً شديداً، بل تحدثي معه بهدوء، وتفادي رفع صوتك والتعنيف اللفظي، مثل السب والشتم، ويجب أن يعرف أن ما تقومين معه من تأنيب ليس إلا نتيجة لسلوكه الخاطئ.

ويجب على الأم أن ترفع الأشياء القابلة للتلف من أمام أيدي وعبث الأطفال.

ويجب عدم الحديث عن

أعمال الطفل

وتخريبه أمام

الضيوف، أو

الشكوى الدائمة منه؛ فسوف تؤدي ذلك لنتائج

عكسية.

في حال إصابة الطفل بحادث مثل كسور أو جروح أو حروق من جراء أعمال تخريب في المنزل؛ يجب أن يعرف الخطأ الذي ارتكبه ونتائجه.



# العصائر والكوكتيل

يكثر الإقبال على تناول مختلف أنواع المشروبات الباردة في فصل الصيف؛ كالعصائر الطبيعية والكوكتيل، حيث إنها ترطب الجسم، ولا سيّما مع حرارة الشمس، كما أنها تحتوي على نسبة من المعادن والفيتامينات التي تختلف من مشروب لآخر حسب المكونات المستخدمة في الإعداد، وفيما يأتي بعض صفات العصائر والكوكتيل التي يمكن تحضيرها في المنزل.

## عصير كوكتيل الفواكه المكوّنات:

- تفاحتان مقشرتان ومقطعتان.
- موزتان مقشرتان.
- برتقالتان مقشرتان ومقطعتان .
- ملحقتان كبيرتان من العسل.
- كوب من الحليب السائل.

## طريقة التحضير:

اخفقي التفاح، والبرتقال، والموز في الخلاط الكهربائي. أضيفي الحليب، والعسل، مع الاستمرار في الخلط. كوكتيل العصائر بالحليب.



## ذاكرة العطش

مر على هذه الارض كثيرٌ من الحروب والجرائم الانسانية البشعة التي حفظتها صفحات التاريخ، ألا إن معركة واحدة أخذت بعداً فاق حدود التاريخ والذاكرة، معركة لا يتم استحضارها على سبيل الذكر وحسب بل تُستحضر وجدانياً وبمنتهى الفعل من بكاء واجتهاد وسعي واستعداد وكأنها وسيلة للنهوض روحياً لإعادتها إلى وقتنا الحالي بأقرب صورة أو أقرب شعور على أقصى تقدير.

ذاكرة العطش ربما يكون وصفاً واحداً من جملة ما تتصف به معركة الطف غير العادلة، والحديث عنها بالتأكيد لن يقترب من حقيقة الواقعة، غير إن العطش اقترن بشكلٍ مأساوي ومفجع وصار شرب الماء والتلذذ به تذكرة تلقائية لتلك الفاجعة التي حصدت أظهر الأرواح على ارض كربلاء، وبالتالي فإن العطش ذلك الشعور بالحاجة للترزود بالماء الذي جعل الله منه كل شيء حي هو أكثر ما يشعل فينا رغبة الركون إلى الحزن، وهذا بحد ذاته يؤكد علامة الطف الفارقة، فكيف بعد كل هذه السنوات الطويلة لازلنا قادرين على الإحساس بما جرى في ظهيرة العاشر من شهر محرم الحرام وما سبقها وما تلاها من مشاهد مؤلمة!!

مع إن قضية الإمام الحسين (عليه السلام) قضية كونية والحديث عنها فاق حدود القول والكتابة؛ لكن أي كاتب يحاول بكل ما أوتي من قدرة على تدوين مشاعره وأفكاره أن يضع بصمة حسينية في كتاباته ويستثمر شهري محرم وصفر بتقنية قلمه وغمسه في بحر الحسين (عليه السلام)، فمن عطشه أرتوت الأقلام بالمِداد وهذا ما أحرص عليه في كتاباتي ضمن إصدار ينتسب لمركده المقدس، فالعتبة الحسينية تحرص في كل ما تصدره من خطاب للعالم أن تبرهن مراراً وتكراراً عن حقيقة خلود قضية الإمام المظلوم وكيف انبجس من عطشه كل هذا العطاء غير المنقطع.

إيمانز ناظم

**ذاكرة العطش  
ربما يكون وصفاً  
واحداً من جملة  
ما تتصف به  
معركة الطف غير  
العادلة، والحديث  
عنها بالتأكيد  
لن يقترب من  
حقيقة الواقعة،  
غير إن العطش  
اقترن بشكلٍ  
مأساوي ومفجع  
وصار شرب الماء  
والتلذذ به تذكرة  
تلقائية لتلك  
الفاجعة**



تصوير - حسنين الشرشاحي

