

العدد الـ 49 - تشرين الاول 2022
ربيع الاول 1444

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

قواريرنا تعاني

كيف نستطيع اللحاق بالوقت؟

تأثير المشكلات الأسرية
على تنشئة الطفل

الهاتف الارضي.. بجعبته
العديد من القصص والقرارات!



الاستعدادات
لبدء للعام الدراسي الجديد





12

استفتاءات
في الأدوية الطبية



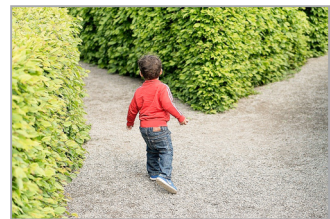
21

باتت مقفلة للأهل..
سطوة الأجهزة الإلكترونية..
تنهي الألفة والحضور!



32

مسجد الخيعة التاريخي
تاريخ وحكايات
ومعالم شاخصة



54

تعليم الأبناء
اتخاذ القرارات



16

الاتكالية.. بغياب رقابة الاهل



40

نجاح الجيزاني:
الكتابة فضاءات الحكى
الجميل

هيئة التحرير

رئيس تحرير
سعاد البياتي

مدير تحرير
ايمان كاظم

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي
محمد عبيد البهادلي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم

الايخراج والتصميم
طارق البهادلي





ثمار الكلام الطيب

قرأت يوماً عن اثر الكلمة الطيبة في النفوس وما تحويه من صدق وفلسفة عميقة خالدة، جاء في أحد سطورها هذه العبارة:
الكلمة الطيبة غرس لا بد أن ينبت وينثر حوله العطاء بغض النظر عن مكان وصول أغصانه، فكم من كلمة طيبة نزلت على قلب إنسان وصنعت المعجزات وأعطت من الخير الكثير، وكم من كلمة طيبة وقعت في قلب امرأة فجعلتها سعيدة منتعشة وتعطي من قلبها كل شيء.

كم من طريق مغلق تم فتحه وكم من قلب قاس تم لينه بالكلمة الطيبة وكم من باب مغلق للرزق والعمل تم فتحه كم من مكان مليء التراب مسحته الكلمة الطيبة وأصبح نوراً.
فكثيراً ما نسمع ونردد عن الكلمة الطيبة وأثرها في نفوس الآخرين، وما تؤول اليه من مبادرات وتقارب حتى انها اداة كبيرة لتحسين العلاقات وتجنب العديد من التدايعات والمشاكل حينما تكون في اولويات واساسيات الفرد اثناء التعامل والعمل والبيع والشراء وغيرها من امور الحياة اليومية ، فالكلمة الطيبة لها وقع أسر على القلوب حينما تحط مرهوه وصادقة في مكانه الذي تستحقه بجدارة.

وفي اغلب الاحوال لابد ان نحترس دوما من الكلمات البذيئة وغير اللائقة في التعامل مع انفسنا واهلنا ومع الاصدقاء، فغالبا ما تفضي هذه الى نزاعات غير محمودة العواقب، فتجنبها واجب اخلاقي وانساني، وللكلمة اصل عظيم في التعامل الاجتماعي لكسب المودة والرحمة وهي بالاساس من خلق الاسلام ومبادئه وفي مقدمة الحسنات، لذا لابد ان يكون كل كلامنا واواصر علاقاتنا صدق الكلمة السليمة المعافية التي تبني شخصيتنا بقوة واثر اجتماعي غزير المعاني .

وما وجودنا في هذا العالم الفسيح المتناقض سوى بضعة اعوام علينا ملؤها برضا الخالق وبالسيره الحسنة وبالكلام الصادق الطيب لجني ثمار المحبة وتغذية العقل بأهداف سامية كي نكون في مأمن عن غائلة الحديث غير اللائق، وما يترتب عليه من مساوئ لاتليق بالمنهج الانساني عميق المعاني بكل حيثياته وجوانبه الغنية التي لولاها لكان الأمر يسير بالشكل المضاد لها، ومن هنا ومن هذا المنبر الاعلامي المهم في حياتنا الاسرية والمجتمعية نسعى لتطبيب كل حديث وجمله ومسؤولية بالكلام الطيب المهدي للنفوس وللعلاقات الاجتماعية بصدق النوايا .

رئيس التحرير

كثيراً ما نسمع ونردد عن الكلمة الطيبة وأثرها في نفوس الآخرين، وما تؤول اليه من مبادرات وتقارب حتى انها اداة كبيرة لتحسين العلاقات وتجنب العديد من التدايعات والمشاكل حينما تكون في اولويات واساسيات الفرد اثناء التعامل والبيع والشراء وغيرها من امور الحياة اليومية

بإمكانيات متواضعة عراقية تفتتح معملًا لصناعة الصابون

سورور العلي

أسست رقية محمد، مهندسة كيميائية مشروعها الخاص بصناعة الصابون داخل منزلها في محافظة المثنى، لتحوله فيما بعد إلى معمل صغير ورسمي خارج المنزل، لينتج أنواعاً متعددة من الصابون ويشارك بعدة مهرجانات، ولأن إمكانياتها بسيطة ومحدودة بيد انها تمكنت من انجاح مشروعها الخاص .

و عن بدايات المشروع تحدثت رقية بالقول: أنا حريصة جداً على الوقت، لا أرغب بضياح ولو يوم واحد من حياتي من دون هدف، فحين تخرجت في الجامعة وتسلمت شهادة التخرج، في اليوم الثاني اقتطعتُ مكاناً صغيراً في البيت، وبدأت بتوفير مواد أولية بكميات قليلة ومعدات بسيطة، وبدأت مرحلة البحث والدراسة للمشروع، وبعد سنة تمكنت من تصنيع المنتجات بطريقة صحيحة وصحية وعلمية، بقيت لمدة عام وأنا اعمل في البيت، ثم تطور الموضوع واصبح معملاً صغيراً رسمياً وقانونياً خارج البيت.

ينتج معمل رقية لصناعة الصابون انواعاً متعددة من المنتجات الطبيعية للعناية بالبشرة، ومنها خمسة انواع من الصوابين، وكريمات عناية للبشرة، ومنتجات تجميلية أخرى، ومنها صابون الصبار، والكرم، وبذور الكتان، ومقشر القهوة، وكريم الزنبق، وتنت الفراولة، وجل الاوركيد..

وعن الدعم الذي حصلت عليه لمواصلة مشروعها أكدت: لم يكن هناك دعم مادي، وإنما دعم معنوي وتسهيل بعض الاجراءات القانونية، ونتمنى أن يكون هناك دعم حقيقي لمشاريع الشباب.

طموح

وأشارت رقية إلى أن من لديه طموح لا يقف على حد معين، فكلما تقدمت مرحلة في المشروع طمحت إلى مرحلة أعلى منها، وتكرس معظم وقتها في تعلم صناعة منتجات مختلفة، والعمل على تطوير قدراتها، لاسيما أنها تهدف من خلال مشروعها لعمل ماركة خاصة بمنتجاتها.

حصلت رقية على دعوة لحضور مهرجان إقامته إحدى المنظمات للشباب المبدعين، هدفها تطوير مشاريعهم ودعمهم، والاهتمام بقدراتهم، ومن أجل تكريم 10 مشاريع ناجحة، وكانت رقية من ضمن الذين حصلوا على تكريم، ونالت عدة جوائز تقديرية من جهات داعمة للشباب والمرأة.

دعم

وقفت أسرة رقية بجانبها لدعم مشروعها، وتشجيعها على الاستمرار، ولتواجه التحديات مؤكدة "كانوا داعمين اساسيين للمشروع، ووفروا لي كل الاحتياجات اللازمة، فأسرتي هم الساند والداعم لي، فأكُن لهم كل الاحترام والتقدير .

ووجهت رسالة في ختام حديثها قائلة: من وجهة نظري أرى أن من واجبا إتجاه المجتمع هو المساهمة الفعلية في تطوير وبناء المجتمع، وزرع افكار وخطوات إيجابية، وأن يكون لنا دور فاعل وحقيقي في داخل وخارج المنزل.

و عن دور منصات الإنترنت في نجاح المشروع بينت: في واقع الحال مشروعني انطلق من مواقع التواصل الاجتماعي، وللان

خطوات ناجحة

و عن دور منصات الإنترنت في نجاح المشروع بينت: في واقع الحال مشروعني انطلق من مواقع التواصل الاجتماعي، وللان

من لديه طموح لا يقف على حد معين، فكلما تقدمت مرحلة في المشروع طمحت إلى مرحلة أعلى منها، وتكرس معظم

وقتها في تعلم صناعة منتجات مختلفة، والعمل على تطوير قدراتها، لاسيما أنها تهدف من خلال مشروعها لعمل ماركة خاصة بمنتجاتها





الفرق بين الصداع العنقودي والنصفي

للقوارير

الصداع هو ألم يحدث في أي جزء من الرأس، أو على جانبي الرأس، أو في جانب واحد فقط.. وقد يكون الصداع علامة على الإجهاد، أو الضغوط النفسية، أو ربما ينتج عن اضطراب مرضي صحي، مثل: الصداع النصفي، أو ارتفاع ضغط الدم، أو القلق، أو الاكتئاب، الدكتور ليث الخطيب، استاذ المخ والأعصاب اجاب على محضر هذا السؤال بالقول: ألم الصداع؛ حتى وإن كان حاداً، لا يكون عادة ناجماً عن أحد الأمراض الكامنة، ولكن في بعض الأحيان، قد تشير نوبات الصداع إلى حالة صحية خطيرة، مثل: ورم الدماغ، أو تمزق أحد الأوعية الدموية الضعيفة (تمدد الأوعية الدموية).

منع الحمل، من أسباب الصداع النصفي المحتملة.. وتعد الغرف الضيقة والتغير في درجات الحرارة والأضواء الساطعة، عوامل تُوَجِّح الصداع النصفي.

وهناك عوامل حسب الخطيب وهي :

العمر: يحدث الصداع النصفي في سن المراهقة، ويزداد في سن الثلاثين؛ علماً بأنه يمكن أن يحدث لدى الأطفال، فيما الصداع العنقودي يحدث غالباً بين 20 - 50 عاماً.

النوع: تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي، وقد تسبب التغيرات الهرمونية لدى بعض النساء، في تحفيز نوبات الصداع النصفي، بينما تزداد حالات الصداع العنقودي لدى الرجال. الوراثة: تعتبر الوراثة عاملاً يزيد من احتمال التعرض للصداع النصفي، وأيضاً الصداع العنقودي.

التدخين: يرتبط الصداع العنقودي بالتدخين.

وتختلف نوبات الألم بين الصداع النصفي والصداع العنقودي؟ فألم الصداع النصفي يأتي على شكل نبضات مؤلمة في كثير من الحالات، وقد يكون شديداً، ويزداد الألم مع التعرض للضوء ومع الحركة، وتقل حدته بالجلوس في غرفة مظلمة، فيما تستمر نوبات الألم لفترة قد تصل إلى 72 ساعة، وقد يسبب الصداع النصفي ألماً نابضاً فقط على جانب واحد من الرأس، وقد يكون الألم مصحوباً بعدم وضوح الرؤية والدوار والغثيان والاضطرابات الحسية وضعف بالعضلات وصعوبة في الكلام وخدران الأطراف.

أما ألم الصداع العنقودي؛ فيأتي حاداً ومفاجئاً على شكل حرقان أو ألم يوصف بأنه شعور بنقب في الرأس، ولا يتأثر ألم الصداع العنقودي بالضوء أو الحركة، يمكن أن تكون نوبات الألم حادة لدرجة إيقاظ الشخص من النوم.

تكون نوبات الألم أقصر مما هي عليه في حالة الصداع النصفي (بين 15 دقيقة و3 ساعات)، لكنها تحدث أكثر تكراراً من نوبات الصداع النصفي (التي يمكنها أن تحدث 1 - 8 مرات يومياً).. فالصداع العنقودي يحدث على فترات تستمر لعدة أسابيع من 4 - 12 أسبوعاً على الأغلب.

أنواعه

يمثل الصداع للكثيرين مشكلة كبيرة تؤرقهم وتزيد من توترهم،

وأنواع الصداع عديدة منها

صداع التوتر

صداع الجيوب الأنفية

الصداع النصفي

الصداع العنقودي

الصداع الهرموني

صداع التهاب الشرايين ذات الخلايا العملاقة

الفرق بين الصداع العنقودي والنصفي

يقول د.الخطيب الصداع النصفي والصداع العنقودي من أشهر الأنواع المعروفة، فالعنقودي أسبابه الدقيقة غير معروفة، على أن أنماطه تشير إلى أن الاضطرابات التي تصيب الساعة البيولوجية للجسم لها دور في ذلك، على النقيض من الصداع النصفي وصداع التوتر ولا يكون مرتبطاً بأي من المثبتات، مثل الأطعمة أو التغييرات الهرمونية أو الضغوط، ويشبه إلى حد كبير الصداع النصفي؛ لذا يجب أن يصار إلى التشخيص الصحيح؛ لأنه في كثير من الأحيان ينظر الطبيب المعالج إلى المريض على أنه يعاني من صداع نصفي، ويصف العلاج بناءً على ذلك، وبالتالي تستمر المعاناة والألم ولا ينتهي.

أما الصداع النصفي فأسبابه غير معروفة بعد، لكن يعتقد أنها نتيجة لنشاط غير طبيعي في المخ؛ مما يؤثر على تواصل الأعصاب، ويؤثر كذلك على الأوعية الدموية والكيمياء الموجودة في المخ.. ويمكن أن ينتج عن زيادة تناول المنبهات خصوصاً الكافيين، كما تحمل بعض الأطعمة نفس ذلك التأثير، ومنها: الشوكولاتة، الجبن، الفواكه الحمضية، وكذلك الأطعمة التي تحتوي على مادة التيرامين المضافة.

من الممكن أن يتسبب عدم انتظام مواعيد الأكل وقلة شرب الماء، في الإصابة بالصداع النصفي، ويرتبط ببعض العوامل الوراثية، في حين أن الأدوية المنومة وعقاقير العلاج الهرموني وحبوب

هل تعرف حدودك في حريات التعبير الرقمية؟

د. صفد الشمري

شكّلت الأوعية الرقمية المتعددة فضاءً جديداً للحوار والنقاش وابداء الرأي على وفق ما يعرف بمناهج "ديمقراطية الإنترنت"، وصارت حتى المعارضة السياسية تمارس عن طريق تلك الأوعية، لما تحقّقه من آثار في المجتمعات على مستوى العالم، منذ بداية ظهور المدونات حتى عصر الوسائط الاجتماعية!

فيشكلون بهذا المعنى جماعة يتواصل الأعضاء فيها أفقياً، إذ إن كل عضو هو في الوقت ذاته مرسل ومستقبل. ولم يستفد المتلقي العراقي بشكل فاعل من تلك الفضاءات الالكترونية في مجال التوعية السياسية والديمقراطية، إذ تشير الإحصائيات الحديثة المتعلقة بدوافع استخدام الفرد للانترنت، إلى أن دافع الترفيه والتسلية جاء في المرتبة الأولى بنسبة 46 %، فيما سجل دافع التماس المعلومات نسبة 26 % فقط.

أساس الفكرة!

حتى وقت قريب، كانت المدونة الإلكترونية أحد أشكال المنظومة التفاعلية الالكترونية الأكثر أهمية، فهي عبارة عن موقع شخصي على شبكة الانترنت يتضمن آراء ومواقف حول مسائل متنوعة، ويعد تطبيقاً من تطبيقات الانترنت، يعمل عن طريق نظام لإدارة المحتوى (المضامين)، وعبارة عن صفحة على الشبكة تظهر عليها تدوينات (مدخلات - معلومات) مؤرخة ومرتبطة ترتيباً زمنياً تصاعدياً، ينشر عدد منها يتحكم فيه مدير (ناشر) المدونة، ويتضمن النظام آلية لأرشفة المدخلات القديمة، تمكن القارئ من الرجوع إلى تدوينة معينة في وقت لاحق، عندما تعود غير متاحة على الصفحة الرئيسية للمدونة.

ويشير مصطلح المدونين إلى الأشخاص الذين يكتبون المدونات وينفذون برامج التدوين، ويشار إلى عالم المدونات بالمجتمع الذي يربط كل من المدونين والمدونات المتاحة على الانترنت في أجزاء العالم كله، ولأن أدوات التدوين بسيطة ومتاحة ومجانية فإن المستخدمين يستطيعون الاتصال بسهولة مع الآخرين في شبكاتهم الاجتماعية ومجتمعاتهم الجغرافية.

وظهرت المدونات في عام 1997، وكان جون بارغر هو أول من صاغ هذا المصطلح، إلا أن المدونات لم تنتشر على شبكة الانترنت إلا بعد العام 1999، إذ بدأت خدمة الاستضافة في السماح للمستفيدين بإنشاء المدونات المختصة بهم بصورة سريعة وسهلة نسبياً، وذلك عندما طوّر بيررا لابس برنامجاً مختصاً

لكن، وفي ظل غياب مناهج الاستخدام لمجالنا الافتراضي المحلي: هل تمكن العراقيون من صيانة حريات التعبير في فضاءات الحوار الرقمية، من دون المساس بكرامة المواطن، وبسيء لصورة الوطن؟
دروب العشوائية!

مثل بقية المجتمعات.. انعكست تطورات الاستخدام الرقمي على الممارسات كلها، ومنها ما يرتبط بحريات الرأي والتعبير، إلا أن الفرق ينزل في تنظيم تلك المجتمعات لمجالاتها الافتراضية تقنياً وقانونياً وحتى اجتماعياً، فيما ظل المسار الرقمي العراقي ينتهج العشوائية سبيلاً لمواكبة مستجدات العالم، من دون موجه أو ناصح، تضبطه القواعد والأطر القانونية والتشريعية والمهارات الرقمية المتمكنة!

من حيث المبدأ، تقوم فضاءات الحوار الجماعي على منطق الديمقراطية في المشاركة، إلى حد ما، بالتواصل ما بين الجمهور، وتأخذ فضاءات الحوار الجماعي في الأوعية الرقمية عبر وسائط التواصل الاجتماعي وعدد من التطبيقات الرقمية شكل الدردشة أو الحوار، ويتمثل المبدأ العام الذي يميزها في أن أفراداً تجمعهم شواغل وهواجس مشتركة، يقررون الائتلاف ضمن مجموعة افتراضية، ليتحدثوا ويتناقشوا ويتبادلوا الآراء حول موضوع ما،

كانت المدونة الإلكترونية أحد أشكال المنظومة التفاعلية

الالكترونية الأكثر أهمية، فهي عبارة عن موقع شخصي على شبكة الانترنت يتضمن آراء ومواقف حول مسائل متنوعة، ويعد تطبيقاً من تطبيقات الانترنت، يعمل عن طريق نظام لإدارة المحتوى (المضامين)

بالتدوين وجعله متاحاً مجاناً لمستخدمي الانترنت، مما أتاح لأي فرد إمكانية الدخول على موقع الكتروني معين، وإنشاء مدونة خاصة به.

وطبقاً لمعظم التقديرات المختصة بتاريخ التدوين عدت أحداث الحادي عشر من أيلول 2001 هي السبب الرئيس وراء تحول الأفراد إلى ظاهرة التدوين على شبكة الانترنت، إذ اتجه البعض للتدوين لسببين تمثلا في التعبير عن مشاعرهم تجاه الهجمات الانتحارية التي تعرضت لها الولايات المتحدة الأمريكية في تلك الأحداث، والوصول إلى المعلومات التي تحجبها عنهم وسائل الإعلام التقليدية. ومع تلك الأحداث أصبحت المدونات ظاهرة وازدادت أهمية مجتمع التدوين بسرعة وبدأت مدارس الصحافة المعروفة في الولايات المتحدة الأمريكية، بإجراء البحوث والدراسات في التدوين وفنونه وتقنياته وملاحظة الفرق بين الصحافة والمدونات وفي عام 2002 أصبحت المدونات وسيلة معتمدة للأخبار ويستخدمها الساسة و مرشحو الانتخابات للتعبير عن آرائهم حول قضايا عديدة ذات مساس بحياة الناس، فيما كانت الحرب في العراق في 2003 سبباً مهماً من أسباب انتشار المدونات بشكل كبير، وبحلول عام 2004 أصبح التدوين هو الاتجاه السائد، كما بدأ معظم مرشحي الرئاسة الأمريكية في إنشاء مدونات مختصة بهم.

لقد بقي المجال الإعلامي العراقي بعيداً عن تطور المدونات، ويشير أحد التقارير العربية للتنمية الثقافية إلى أن ظاهرة المدونات صارت الظاهرة الإعلامية الأهم على شبكة الانترنت، إلا أن المجال الإعلامي العربي لم يفد من تلك الظاهرة بعد بالشكل الأمثل، ففي وقت تم فيه إحصاء (490) ألف مدونة عربية، فإن تلك المدونات لا تشكل سوى ما نسبته %0.7 من مجموع مدونات العالم.

الحرية العراقية !

ضمنان حريات التعبير اليوم في العراق لا تعني بأي شكل من الأشكال عدم تنظيم فضاءات الحوار الجماعي عبر الأوعية، من وسائل تواصل اجتماعي أو تطبيقات رقمية أو تقانات تهتم بمثل هذا النمط من الحوار، عن طريق إعادة البنى التحتية الضامنة لمثل تلك الحريات، وفي مقدمتها ما يرتبط بالتشريعات، إلى جانب تنمية مهارات المستخدمين على توظيف هذا المجال الافتراضية في تعزيز مناهج الديمقراطية، على وفق الأطر الصحيحة.

خبير التواصل الرقمي



«الدلفري».. هدام القناعة في موائد الاسر

ذوالفقار المحمداوي

بروية، تبصر السماء افعالنا، فسبحانه وتعالى يشاهد النفوس، يعرفها، وكما قربه اليانا، كان هذا القرب لنوايانا وتصرفاتنا، فكان لابد للتواضع ان يحل، ان نعرف جيدا باننا احسن حالا ما ان كنا تحت رحمته، نرضى بما قسمه لنا، نكون قانعين راضين بما يهيئ لنا من طعام يبعدها عن مد يد طلب الحاجة فيما بعد، ولنخزن ليومنا الاسود نقود التدبر في عالم صار كل شيء فيه غلاء، لنبتعد عن كل مازاد من الاشياء.

انها قد انتشرت واصبحت اساساً روتيناً لكل عائلة في كل يوم، يحدث (للقوارير) السيد هشام البيضانبي وقد بان على محياه تذكره معاناته مع هذه الظاهرة ويقول: "لاني اعشق الاكل المطبوخ في المنزل، احاول ان استرجع ايامنا تلك عندما كانت عائلتي تنتظر زوجتي اكمالها لطهي الطعام، فالام قد تميزت بخصائص عديدة وهي تطهو الطعام لعائلتها بحب، كان الجميع يشعر بهذه اللذة، قدور الطعام والوانبي هي الاخرى كما نحن تطلب عودة تلك الايام، لنجتمع على اواني القناعة وناكل بما قسمه الله لنا من رزق.

يسترسل البيضانبي ويستذكر بقوله: "كنت قد تذكرت والدتي رحمها الله وهي تطهو الطعام، تلك البصمة اللذيذة التي استطعمها، اعرف واتيقن بان هذا الطعام من صنع يدي امي، ها نحن قد جعلناها تختفي كلما طلبنا الطعام (الدلفري).

ويخيل للجميع بان التدبر هو بخل، والحرص هو التقشف والمبالغ فيه، لذلك تنبعث من فوهة التطور اشياء نحن في غنى عنها، مديات جديدة في حياتنا تؤطرها باطار التقليد والرياء والتظاهر والتفاخر، كان احد هذه الانبعاثات هو التوصيل السريع للاطعمة او مايمسى بـ(الدلفري)، وكما يعرفه البعض هو شراء الاطعمة والماكولات من المطاعم لتفقد الاسرة جمعتها على مائدة واحدة، وايضا تبتعد عن قناعة الرزق. (للقوارير) تبحث في هذا العالم لتجد معاناة لاتنتهي وتنقله لكم عبر هذا المنبر الكريم فكونوا معنا.

نفس طيبة

ويقع تحت السنة الشكوى العديد من الرجال، فهم اول من يعاني من هذه الظاهرة، ومع علمنا بانها حديثة العهد، الا



اهلي، تركت عائلتي بلا طعام حينها، وطلبت منهم ان يبعثوا بطلب الى احد المطاعم لشراء وجبة الغداء والعشاء، فهو بديل سريع، الا انني تفاجأت بتكرار طلب اولادي لهذه الاكلات، والان احاول ان اعيد الامر الى نصابه من جديد.

ميسون الخرزجي (39 عاما) هي الاخرى تعاني من نقص الاموال، فمرتب زوجها لا يكفي لهذه الطلبات، تؤكد الخرزجي ان "هذه الاطعمة هي اسراف للاموال والصحة، الا ان زوجي واولادي يجبذون هذه الاكلات على الطعام الذي اطهوه في المنزل، فحسب قول زوجي لي "يجب ان تكوني سعيدة لاننا نخلصك من عناء الوقوف في المطبخ وتحضير الاطعمة في هذا الجو الحار.

بالقوارير الخلاص

ومن خلال تحقيقنا هذا ولقائنا ببعض الناس استطعنا ان نعرف اين الحل وبيد من، اذ ان الام، الزوجة، والاخت، هن الوحيدات اللاتي يقدرن السيطرة واعادة نظام الاسرة بخصوص المائدة واهميتها، وارضاء كل فرد في العائلة بهذا الخصوص، سميرة تحسين (44 عاما) اكدت لنا ذلك بقولها: "ان كل امرأة عراقية هي المتحكم الوحيد بوجود هذه الظاهرة في منزلها من عدمها، فتطور صناعة الاطعمة لا يقتصر على المطاعم، وايضا هناك قنوات تلفزيونية ومواقعة تعليمية تجعلك تتعلمين كيفية ارضاء العائلة والحرص على اموالها وعدم اهدارها بصورة لا ترضي الله، اضافة الى ان التجمع على مائدة واحدة فيه بركة ودوام الرزق من الله سبحانه.

السمنة هدفنا

وتستأصل هذه الظاهرة كل نظام اعتدنا عليه، وكما ان هشام يعاني من غياب (النفس الطيب) في الطعام، يعاني ابو احمد من انعدام اكله للطعام المطهوه في المنزل بسبب ان وظيفة زوجته تاخذ وقتها كله، وتستبدل الطبخ في المنزل بطلب الطعام الجاهز من المطاعم، اذ يبين بشكواه ويقول: "صارت حياتنا كلها طعاماً سريع التوصيل، تلك الوجبات الجاهزة التي لا طعم فيه ولا رائحة ولا بركة!، فتسهم بدن الاطفال وبدني بالدهون المكرر استخدامها، ومصدر الطعام الذي لا نعرفه، وحتى نسبة نظافته من عدمه، ولطالما قابلتها بطلب الطهي لنا، اجابني (وبين اكرد الحك).

يشناق ابو احمد الى العديد من الاكلات التي كان ياكلها في السابق، فحسب قوله ان هذه الاطعمة التي تصل بصورة سريعة متشابهة في الطعم، فقط الاسم هو ما يوحي بتنوعها، واخذ يشتهي اماننا باطعمة عراقية تطهى في المنزل من قبل والدته واخواته، ويقذف الحشرات على ضياع تلك الايام، وهو يلعن كل من ادخل علينا هذه الظاهرة.

مصرف زايد

وتعترف القوارير انهن المسببات لهذه الظاهرة عندما واجهناهن بكيفية اصلاح الاسرة في هذا الامر، فاحداهن قالت: "ان الامر اصبح خارج السيطرة عندما كنت في احد الايام ذاهبة الى زيارة

استفتاءات في الأدوية الطبية

للقوارير

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

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

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

الجواب: لا بأس باستعمال الغرغرة المشتملة على الكحول.

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

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

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

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

السؤال: هل يجوز للصيدلي أن يبيع الدواء بأكثر مما قد سَعَرَ له؟

الجواب: لا يجوز

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

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

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

الجواب: أولاً: لا يجوز ذلك

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

السؤال: ما هو رايكم في الصيدلي او الطبيب الذي يبيع بعض الادوية خارج الدائرة بالسوق السوداء سواء مع حاجة المرضى اليها أم مع عدم حاجتهم . وسواء اكان الطبيب محتاجاً لقلّة مورده ام لا؟

الجواب: لا نبيز ذلك في مطلق مورده.

السؤال: في الوقت الحاضر يستفاد من الكحول (وهو مسكر في واقع الأمر) في صنع كثير من الأدوية ولا سيّما الأدوية المشروبة والعمور (لا سيّما أنواع الكولونيا التي تستورد من الخارج)، فهل تجبزون للشخص العارف أو غير العارف بذلك بيع وشراء وتهيئة واستخدام وسائر وجوه المنافع الأخرى للمذكورات؟

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

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



قواريرنا تعاني

كيف نستطيع اللاحق بالوقت

ساندرا صباح

الوقت ذلك الحاكم
المطلق، السيف
القاطع الذي لا
تستطيع اللاحق
به مهما حاولت،
اميا له تنهكك،
ودقاته توصلك
الى حد الاعياء،
عقارب تجعلك
متيقنا بانك مغير
جدا امام حكمه،
تستعد وتخطط ولكن
هيهات، ياتي بعد
ذلك ليقول لك،
انت لاشيء امام
سطوتي، وها هن
قواريرنا يعانين منه.



الوقت هو عدو الطالبة الان، فتنعدم الراحة ويتكاثر الخوف، يثقل الوقت في هذه الليالي عند التفكير، ويسرع ما ان مسكت احد الكتب والمراجع، انه وقت مخيف لكل طالبة وطالب يخوضون امتحان (البكالوريا)

ومع سعادتي عندما حصل ذلك سكنت في الشارع نفسه الذي تسكن فيه عائلة زوجي وهذا ما جعل حياتي اصعب، فعندما كانت مسؤوليتي متطلبات عائلة ومنزل واحد، صار لدي التزام بعائليتين ومنزليين، وما ان اكمل متطلبات منزلي اذهب الى منزل عائلة زوجي لارى ما يحتاجونه لكونهم كبارا في السن، فلا اجد الوقت الكافي لسد احتياج العائلتين بصورة صحيحة تبيّن زهير ان "الوقت سريع في حياتي كما الضوء، فالיום ينتهي ولا تنتهي اعماله، ولا استطيع مواكبته بهذه الطريقة سالناها كيف الحل برايك لمعضلتك مع الوقت فقالت وهي تخفي ابتسامتها خجلا ارجع لبيت اهل زوجي.

بكاء سندس

ولم نذهب الى ابعد ذلك في ادوات الوقت وتسلطه، بل وقعت انظارنا على قواريرنا اللاتي يعانين في هذه الايام تحت ضغط الامتحانات وزحمته، فكما هن كانت سندس العامري (18 عاما) وهي احدي طالبات السادس الاعدادي التي تخوض الامتحان الوزاري، كانت بداية حديثنا دموع كما نهايته وما بينهما تقول: "ان الوقت هو عدو الطالبة الان، فتنعدم الراحة ويتكاثر الخوف، يثقل الوقت في هذه الليالي عند التفكير، ويسرع ما ان مسكت احد الكتب والمراجع، انه وقت مخيف لكل طالبة وطالب يخوضون امتحان (البكالوريا)، افكر بالمعدل الذي يجب تحصيله فياتي الوقت ليذكرني بصعوبة الاسئلة، احلم بالجامعة التي اريد اريادها فتدق اميال الساعة براسي لتهددني، صحتي تتراجع وتتقلص كما وقت اداء الامتحانات.

تبكي سندس بحرقه وخوف، تتمنى ان لديها ذلك الصباح السحري الذي سيحقق احلامها، حلم الوقت الذي لطالما تمناه الكثيرين، فالكل يريد هذه القوة، واولهم المرأة اما كانت ام زوجة او طالبة، فهن قواريرنا اللاتي كن وما زلن يعانن من سطورة هذا العنصر المتسلط المسمى بالوقت، تنهمر دموع سندس ولكن هل لكم ان تعرفوا اين والدتها الان، انها هناك في المطبخ تحاول اكمال الطبخ والغسيل وتنظيف المنزل حتى لا تضطر لطلب مساعدة ابنتها والتفرغ للتحضير لامتحانها الوزاري، فام سندس تشعر بانها تمتلك ثمانية ازواج من الايدي والارجل ولكنها لا تستطيع امتلاك الوقت !.

ولكل شخص منا مسؤولياته الواجبة عليه، الا ان واجبات المرأة هي الاصعب فيما يتعلق باسرتها، فالتنظيف والطبخ وتعليم الاطفال والاعتناء بهم وبكل متطلباتهم يوميا، فضلا عن الزوج وكل ما يحتاجه منها يجعل من الوقت امامها كأمنية صعب السيطرة عليها وتحقيقها او اللحاق بها، فهل ياترى نستطيع اللحاق بالوقت لنصل الى حلول لمعاناة القوارير، تعالوا معنا لنعرف ذلك.

سيف الوقت

ام ابرار هي احدي قواريرنا التي تواجه خطر هذا السيف القاطع، حيث تقول: (للقوارير) "ان عناء رحلة تنظيم الوقت لدى المرأة هو امر غير خاضع للتخطيط، فانا الان امامكم احاول ان انظم وقت عملي خارج المنزل في وظيفتي ومع احتياجات المنزل، فتراني اركض كالوحوش في البرية لاكمل كل ما يحتاجه المنزل مني كأم، وايضا ما يحتاجه مني كزوجة، وهنا ابدا بفقدان صحتي، وتبدا الالتزامات وتعهدني بها بالتناقص تدريجيا من اثر التعب، لذلك لا بد ان اعيد ترتيب الاولويات خوفا من المرض.

تكمل السيدة ام ابرار حديثها وتؤكد ان "مهما حاولت ان اجد متسعا من الوقت لراحتي تبرز اشياء اخرى ضرورية تجعلني افضل عملها على راحتني، ومع علمي بالخطا الذي افعله بهذا الامر الا انني انصح الامهات والزوجات بان اي عمل يكون اصعب عندما تكونين متعبة، لذلك يسيطر الوقت على كل كيانك للاحقك الى حدود الاعياء عندما تقومين بالاعمال بهذه الطريقة.

زوجة وعائلتان

وتبحث العديد من الزوجات ما ان تكثر التزاماتهن الى التوجه نحو الاستقلالية لتقليل وقتهن في الجهد وهذا ما فعلته السيدة حنان زهير (27 عاما) وعائلتها المتكونة من زوجها وثلاثة اطفال، حيث قررت ان تغادر منزل عائلة زوجها لتسكن وعائلتها في منزلهم الخاص، الا انها تفاجأت بما لم تتوقع حصوله ونقول: "بعد اصراري على زوجي كل يوم بانه يجب ان يكون لنا منزلنا الخاص، ومع زيادة عدد افراد اسرتنا كان لا بد ان نستقل ونأخذ خصوصياتنا لنؤسس حياتنا بعيد عن عائلة زوجي،

العديد من الالاهل يواجفون صعوبة كبيرة في اعتماد ابنائهم عليهم في كل الامور الحياتية التي تخصهم وبالتالي يبدأ الاعتماد كلياً عليهم دون قصد الى ان تفضي الامور الى اسوء حالتها من دون قصد، فبعد ادراك النتائج في شخصية الابن أو الابنة، يحاولون إصلاح الأمر، فيواجهون صعوبة، وقد لا يتمكنون من تحقيق ذلك فما الحل؟ وكيف يمكن استدراك الأمر؟.

بوصفها صفة سلبية الاتكالية.. بغياب رقابة الالاهل

رشا الطائي

وبأن ظروف العمل أجبرت نسبة كبيرة من الأمهات والآباء على ترك منازلهم لساعات طويلة لتلبية الاحتياجات الأساسية بالعيش كان لها الأثر أيضاً بتغيير طبيعة العلاقة بين الآباء والوالدين، مما يجعل الأهل يعرضون عدم وجودهم بالبيت مع أبنائهم وقضاء أوقات مائعة ومفيدة معهم لتعويض الآباء الحنان بالأشياء المادية، وقد تكون على شكل هدايا أو نقود، إذ أصبحت نظرة الآباء لوالديهم أن وظيفتهم هي الحصول على نقود، ليستطيعوا العيش بطريقة معينة تناسب المعايير الاجتماعية والبيئة المحيطة بهم، وتذكر الباحثة سجي ان من إحدى سلبيات اتكالية الآباء، عدم

" للفوارير" التقت الباحثة الاجتماعية سجي عدنان لتوضح الأمر بالقول : أصبحت تربية الآباء تختلف من جيل الآباء لجيل الآباء، ومن هنا نرى بعض الآباء والأمهات، يحرصون على تلبية كل احتياجات الآباء الضرورية وغير الضرورية، بشكل مفرط، واعتبار ذلك دليل حب وحنان من قبلهم.

تعويض مادي

وأشارت الى أن الاتكالية تأتي عندما يغيب دور الأب والأم في التربية، وكذلك عندما يعتمد الطفل على وجود المساعدة داخل المنزل.



وجود تواصل اجتماعي بين أفراد الأسرة، حيث تم ملاحظة عدم معرفة الوالدين لتفاصيل تخص أبناءهم على الصعيد الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية، مما كان له الأثر السلبي على التحصيل الأكاديمي للأبناء، ومشاكل سلوكية ونفسية يعانون منها بسبب تعلقهم بالأجهزة الذكية، وتعاملهم مع أشخاص لا يعرفونهم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

خزن التجارب

وتبين هذا ما يحصل عند ترك الأبناء من دون رقابة الأهل داخل المنزل ومتابعتهم بالمدرسة منذ الصغر، فالطفل يخزن كل التجارب التي يمر بها من خلال وجوده بالبيت والمدرسة، لكن الأهل غير مدركين خطورة ترك الأبناء، وعدم مشاركتهم تفاصيل حياتهم، وبناء لغة حوار بينهم وبين أبنائهم.

فالسلك اعلاه يتم اكتسابه منذ الصغر، ويتطور مع مرور الوقت ويصبح عادة، بمعنى أن الطفل معتاد أن يقول لأهله كل التفاصيل التي تحدث معه ويشاركها وهو سعيد وواثق بأن والديه ينصتون له ويتقبلون ما يقوله، ويلبون احتياجاته ومتطلباته دائماً، فلم تعد تربية جيل أبنائنا بهذا الزمان سهلة، لاسيما مع انفتاح أبنائنا على العالم الخارجي من دون قيود.

الطفل بطبيعته يرغب بالاعتماد على نفسه منذ الصغر، وممكن ملاحظة هذا السلوك عندما يبدأ باكتشاف العالم الذي يعيش فيه، ويبدأ بتجربة الوقوف والمشي بمفرده، وتذوق الأكل من خلال تقليد الأهل، لذلك يجب دعم هذا التطور ومراعاته بطريقة صحيحة

لذلك لا تنتظر أن يكون ابنك مثلك، العالم والزمان الذي عشنا به يختلف كل الاختلاف عن عالمهم، لذلك كل ما تستطيع فعله هو أن تتواصل مع أبنائك، ويتم ذلك في أوقات خاصة للأبناء لقضاء وقت ممتع معهم وتعزيز علاقاتك بهم.

الثقة بالنفس والحنان

الطفل بطبيعته يرغب بالاعتماد على نفسه منذ الصغر، ويمكن ملاحظة هذا السلوك عندما يبدأ باكتشاف العالم الذي يعيش فيه، ويبدأ بتجربة الوقوف والمشي بمفرده، وتذوق الأكل من خلال تقليد الأهل، لذلك يجب دعم هذا التطور ومراعاته بطريقة صحيحة، فحب الأبناء يستدعي منا قول كلمة "لا" حتى يتعلم السلوك الصحيح، وعلى حد قولها.

مهارات التواصل

وتنصح عدنان جميع الأهل بأن يطوروا مهارات التواصل لدى الأبناء، وأن يعرضوهم لخبرات حياتية تساعدهم على الاعتماد على أنفسهم، فمثلاً يمكن إعطاء الابن مهمة ينجزها من خلال بيئة عمل، وتقاضي أجر معين، حتى يبدأ بتكوين فكرة عن حقيقة الحياة التي يعيشها ومتطلباتها.

وهذا يساعد الأبناء على البدء بوضع أهداف في حياتهم، على سبيل المثال "ماذا سأكون في المستقبل؟" و"ما المهنة المناسبة لي؟"، ومن هنا يبدأ الفرد بالبحث داخل أعماقه واكتشاف المهارات والميول الخاصة به.

وتختتم بقولها "كل شخص يستطيع أن يتغير إذا قرر ذلك، فلا يوجد عمر محدد للتغيير أو التطوير، كل منا بحاجة لمساعدة من مختص يرافقه في تطوير قدراته ومهاراته بمجالات متعددة، وهذا ما أنصح الأهل أن يبدؤوا بعمله لأنفسهم ولأبنائهم، فنجح أبنائهم يعتمد على المهارات الاجتماعية التي يمتلكونها أكثر من شهادات ودرجات علمية في اختصاص ما.

ظل ماكنأ فف الذاكرة الهاتف الارضف.. بعبته العفف من القصف والقرفارات!

سعاد البفافي

له نكة مظالفة
واحاساس عال فف
الوجود، حضوره ابهف
مما تصور ففنا حف فف
البفوف بركن هافف فف
بعفدا عن انظار العافلة الا
انه ممفز وانفق!، وحناه
فرفاق الاخبار العافلفة
من هنا وهناك ففسمعنا
اصوات الاحبة عبر الأفر
لاسفما ففنا برن بنغمة
تخرق الاسماع بشفء
من الانبهار والدهشة
الفف ففحنانا الفوم.

مغترف كان الهاتف الأرضف ملاذه الففف للاطمئنان على
عائلته ، ففرة زمنية جمفلة تربط الأفبال بالهاتف
الأرضف تعصف فف ذاكرة الأسرة العراقية عنفا ففرفف
ذكره أمامهم ففأخذهم الحفن فف أيام حلت، رنة الهاتف فف
البفب لها الكفر من القصف الفف ما تزال نحتفظ بها فف
فومنا هذا.

ومع فطور الوقت؛ بدأ الهاتف الأرضف ففقد مكانته شفئاف
فشفئاف؛ واحتل "الموبافل" مكانته، لدرجة دفعت الكفر فف لإنهاء
اشترافاتهم الارضفة، لأن وجودها لم ففد مهما، وكل واحد أصبح
لدفه هاتفه الخاص، ولكن ومع كل ذلك، ففإن أكثر الممسكفن
به لحد الآن هم كبار السن، وممن ففشقون الاجهزة الفففة
(الانفكة).

معه حملنا ذكرفات لاففبفب عن الذاكرة انه (الهاتف الأرضف) !
وسفلة الاتصال الفففة فف الزمن الجمفل لكي فعلم الفرف ما
ففور حوله ومحفطه، ففنا كان ففن جرس الهاتف البفبف كان
فرفض الصغفر قبل الكفر، ففعلم من المفضل وما ففمله بعبته
من أخبار فففة، وقصف مفرفة، أو انظار رد على أمر ما، كما
كان كل أفراد العافلة بالمنزل على قائمة الانتظار بعبهم
لبعض، لأن كل واحد منهم ففنتظر اتصال من أحدهم او اجراء
مكالمة، فكانت الفاففل الجمفلة لا ففنهف مع الهاتف، حتى
ففنا كان ففشرق أحدهم مكالمة لا ففرفف أن ففسمعها ففره.

الملاذ الففف

بعبته الكفر من القصف والقرفارات وأخبار الففران ولهفة

ورق
قبل الأجهزة الخلوية، كانت الهواتف الأرضية هي وسيلة الاتصال الأكثر شيوعاً، وإن كانت في بداياتها غير موجودة في جميع المنازل باعتبار ارتفاع تكاليف الاشتراك والمكالمات، كما ان الحصول عليه لم يكن بالأمر السهل

لعدم توفر هاتف ارضي لديه، وفي اواخر فترة انتشار الهواتف الارضية وضعت بعض شركات الاتصالات "كابينات" للاتصال في بعض الشوارع والاماكن العامة. وبالرغم من عدم انتشار الهواتف الارضية بشكل كبير كما في الهواتف الخلوية؛ إلا ان الكثير ممن يعيشون فترة انتشارها ما يزالون يستذكرون تلك الايام، وخصوصا كبار السن منهم باعتبار ان الهواتف الارضية كانت تعتبر نقلة نوعية في التواصل مع الآخرين، بعد ان كان التواصل يتم عبر الانتقال الى مكان الشخص.

في الذاكرة

الانسان بطبيعته، يميل للاحتفاظ بالأشياء التي تربطه بالماضي وتذكره بالأيام السابقة وفترة الشباب، حتى وان اصبحت قديمة، أنها تحمل في داخلها كثيرا من الذكريات، تذكر صاحبها بتفاصيل الحياة والأيام الماضية، وهذا التاريخ حتى لو كان فيه كثير من المشقة والصعوبات يبقى ماثلا في ذهن الانسان، كما يحدث ابناؤه واحفاده عنها بأدق تفاصيلها.

ولعل الهاتف الأرضي عند كبار السن يذكرهم بتواصلهم مع الأقرباء والأصدقاء حتى من هم خارج الوطن، وكيف كان الشخص ينتظر المكالمات للاطمئنان على أحدهم، وتفقد احواله، وكيف كان افراد الاسرة يتناوبون على الحديث واحدا تلو الآخر. وحتى الآن تحتفظ كثير من الأسر بالهاتف الارضي حتى وان لم يكن مفعلا، وذلك جزء من المقتنيات والذكريات التي تنتقل الى الابناء والاحفاد.

وكثيرا ما يستفسر الاحفاد الذين لم يتعاملوا مع الهواتف الارضية عن هذا الجهاز واستعماله ولماذا هو موجود في المنزل وكيف يعمل، مما يستوجب على الاهل توضيح أهميته، ونقل الذكريات لهم، ليكونوا على تواصل مع زمن مضى.



فنون وقائية

من جهة أخرى هناك العديد من تفاصيل يومية يتشاركها الكثير من الأسر التي كان لديها هاتف أرضي وبين رفع السماعة كإجراء لمواجهة الإزعاج أو سحب السلك من الكهرباء لقطع الحرارة عن الهاتف أو وضع السماعة إلى جانب الهاتف بوضعية المشغول، كلها فنون أبدع بها العديد من الامهات والآباء لتقنين استخدامهم.

وقبل الأجهزة الخلوية، كانت الهواتف الأرضية هي وسيلة الاتصال الأكثر شيوعاً، وإن كانت في بداياتها غير موجودة في جميع المنازل باعتبار ارتفاع تكاليف الاشتراك والمكالمات، كما ان الحصول عليه لم يكن بالأمر السهل.

وكان البعض يذهب الى منزل جاره أو صديقه لإجراء مكالمات

اسند عقلك

في جلسة عائلية كانوا يتحدثون عن إحدى المعارف التي ظاهرا كانت معتدة برأيها ولا تشارك أحداً أو تطلب المشورة وبعد سلسلة من التخطبات كانت تعود اليهم بالشكوى من الزمان وجوره عليها وابتعادهم عنها، وكانوا يخبرونها بأنهم أكثرها من نصحتها واخبروها أن تسأل ذوي الخبرة والاختصاص والتجربة إلا انها لم تستجب وبقيت في تخطبها.

في عالم يفتقد الى دور المتخصصين نرى التخطب في كل مجالات الحياة فالفرد الذي يعتمد على ما هو موروث أو ما يراه أمامه لا يمكنه تسيير حياته بصورة منتظمة فعلى صعيد تربية الأجيال بين الافراط والتفريط نجدهم يتيهون بين الموروث ويطبقون كل ما يرد اليهم من خبرات غير ناجحة والتمسك بها واتخاذها دستوراً بالرغم من انها لم توثق إلى وثاق علمي، ومثلها مثل الجانب الصحي والتعليمي وفي كل مجال نجد الاجتهادات الفردية التي غالباً ما يعقبها ندم هي المتسيدة على الأفعال، وهذه الفوضى هي واقع اليوم حيث لا يعود أحد الى المتخصصين في كل المجالات للاستشارة، وقد لمسته في مجال توصية الأشخاص بالكتب أو الدورات المختصة في التربية أو الحياة الزوجية وحتى طرق التعامل لكي يهدبوا ويشذبوا بعض سلوكهم، تراهم يرفضون ويلتجئون الى مواقع التواصل او الى بعض المشاهير الذين ينقلون تجاربهم الفاشلة وهذه التجارب تم اعتمادها كأسلوب حياة لأفراد كثير وتم التسويق لها حتى وصل المجتمع اليوم إلى مجتمع يهجم حتى على الأمور الفطرية ويعتبرها عبئاً عليه.

فمن يتعكز على سؤال أهل الاختصاص وذوي الخبرة منهم بالاستشارة وكسب المعلومات فإنه يسند ظهره من جانب كما يقول الإمام علي عليه السلام (لا ظهير كالمشاورة) وعقله من جانب (فمن ترك الاستماع عن ذوي العقول مات عقله)، كما يروى عن أمير المؤمنين (عليه السلام).

ضمياء العوادي



**من يتعكز على
سؤال أهل
الاختصاص وذوي
الخبرة منهم
بالاستشارة وكسب
المعلومات فإنه
يسند ظهره من
جانب كما يقول
الإمام علي عليه
السلام (لا ظهير
كالمشاورة)
وعقله من
جانب (فمن ترك
الاستماع عن
ذوي العقول مات
عقله)**



باتت مقلقة للاهل..

سطوبة الأجهزة الإلكترونية..

تنهي الألفة والحضور!

للقوارير



تسعى الاسرة باهدة في توفير الرفاهية لابنائها بما يعزز الحياة الكريمة لهم مع قسط وفير من التعليم والعمل على تنمية المنظومة الاخلاقية والمجتمعية، الا انه وفي ذروة الثورة المعلوماتية العائلة وما رافقها من تحديات اخذ الابناء ينزويون في غرف نومهم ومعهم وسائل التكنولوجيا الحديثة المتمثلة في الأجهزة اللوحية وشاشات التلفزيون والحوايب والألعاب الإلكترونية وغيرها.

كل هذه المسببات زادت العزلة وزاد معها شغف العالم الافتراضي الذي حول رغبة الطفل لاكتشاف العالم وإشباع حاجته من التعلم باللجوء إلى خيال افتراضي يبحث فيه فقط عن امتلاك كل أدواته وبرامجه وأحدث إصداراته.

هنا حلول

وتكمل الدراجي بالقول: الانعزال الافتراضي ينشئ طفلاً هادئاً قليل الحركة في البيت، وهو ما قد يسعد أحياناً الآباء والأمهات دون الوعي بتأثير ذلك في تكوينه النفسي والاجتماعي، فالتطور مطلوب من غير الخروج عن نمط الأسرة البسيطة، وأرى أن الحلول تتمثل في :

* الحرص على التشارك في الوجبات سواء كانت الغداء أو العشاء واحترام جميع أفراد الأسرة.

* المحافظة على فتح المجال للنقاش الجماعي للمشكلات التي تواجه الأسرة وأخذ رأي الأبناء فيها.

* طرح الأسئلة وفتح المجال لمناقشة قضايا أخرى حياتية لمعرفة رأيهم بشأنها .

* تعزيز وجود الأصدقاء والانخراط في الأنشطة والبرامج الاجتماعية مثل الالتحاق بالنوادي الرياضية والبرامج الكشفية التي لها دور كبير في صقل شخصية الطفل وتعزيز استقلاليتها وحسن تصرفه.

* العمل على ضرورة تقنين استخدام الهواتف الذكية والبرامج الإلكترونية لساعات معينة وليس حرمانهم منها.

* زيارة الأقارب والأجداد وتعزيز صلة الرحم وتأكيد حضور الطفل الاجتماعي في المناسبات العائلية ومشاركة أقرانه في اللعب.

وافرز ذلك أزمات حادة في بنية العائلة وحالة انفصال شبه كلي عن أجوائها وهذا ثمن يدفعه أهل وتتمثل في قلة التواصل مع الأبناء وانشغالهم الدائم بعالمهم الافتراضي ولا ينفج معهم النصح والارشاد ، لتقف الأسرة عاجزة عن إحياء "لمة" أفرادها حول مائدة الطعام أو جلسة حديث يتشارك فيها الجميع.

انعزال افتراضي

ترى د. أسماء الدراجي، دكتوراه في علم الاجتماع، أن الأسرة التقليدية البسيطة سابقاً نجحت في صقل شخصية الطفل دون أن تدري، من خلال الاعتماد عليه وهو في سن صغيرة، أما في الوقت الحالي ومع التقدم الذي نعيشه في ظل العولمة، تغير شكل المجتمع وزادت المتطلبات نتيجة ارتفاع مستوى الرفاهية التي نشهدها اليوم مما خلق نوعاً من انعزال الأسرة الذي ترتب عليه انعزال الطفل نفسه عن بقية أقرانه، وسيطرة الحياة الإلكترونية على طبيعة تنشئته، بجانب زيادة التدخلات الخارجية التي تؤثر فيه، وهو ما أدى إلى تراجع دور الوالدين ، مع

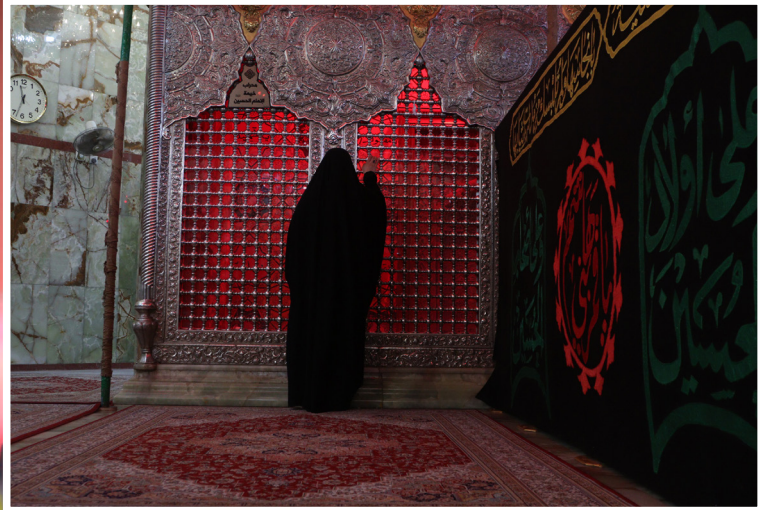


الانعزال الافتراضي ينشئ طفلاً هادئاً قليل الحركة في البيت، وهو ما قد يسعد أحياناً الآباء والأمهات دون الوعي بتأثير ذلك في تكوينه النفسي والاجتماعي، فالتطور مطلوب من غير الخروج عن نمط الأسرة البسيطة

وتجلى نور الله فى الأرض وفى من عليها

تصوير-رغد العبيدي







دوامة لا تنتهي

تبحث أغلب النساء عن الكمال في كل شيء وتضع نفسها امام تحديات كثيرة فتنهك في دوامة يومية من الاعمال المنزلية والواجبات الزوجية وتحرص على ان يكون كل شيء مثاليا وفي مكانه الصحيح وكأن شرطيا يقف على رأسها يراقب اعمالها ويحاسبها ان بدر منها اي تقصير ان لم تفعل ذلك. دوامة شاقة تبدأ مع شروق الشمس ولا تنتهي بمغيبها وقد جعلت معظم النساء العراقيات على العطاء والعيش بهذه الطريقة ولكل قاعدة شواذ.

اغلب النساء تعيش على وتيرة واحدة دون ان تلتفت الى الوراء او حتى تنظر الى المستقبل فتجد نفسها على حين غرة وكأنها نسيبت من تكون بل اصبحت مجرد آلة ميكانيكية تؤدي واجباتها على اكمل وجه تحت شعار من الانسان الحركة ومن الله البركة.

وقد تطبق مقولة الامام علي عليه السلام (اريحوا ابدانكم بالتعب ولا تتعبوها بالراحة) بحذافيرها لتكتشف بعد فوات الاوان انها كانت سيئة في حق نفسها فلم تكن تنام في الليل ولا ترتاح في النهار ولا تهتم بصحتها جيدا وتكتم الكثير من المر والخذلان في قلبها ومع ذلك تبتسم وتجاهل وهي راضية وقانعة.

بعد فوات الاوان وبعد ان تبلغ من العمر عتيا تبدأ بالتقاط اول انفاسها حين يكبر الاولاد وتتزوج البنات وتكتشف انها كانت عود كبريت مشتعل في حياة عائلتها , وأكثر من تشعر بهذا الموضوع هن النساء ذوات المواهب الابداعية فتتمنى احداهن لو عاد بها الزمن الى الوراء لتحقق بعض ما كانت تصبو اليه وتذكر انها كان لديها الوقت للعناية بنفسها وممارسة هواياتها الا ان مشاغل الحياة جعلت منها انسانة اخرى.

ولان (العمر يخلص وشغل البيت ما يخلص) على قول امهاتنا وجداتنا فينبغي للمرأة ان تدلل نفسها قليلا وتسهر على راحتها كأن تخصص يوما في الاسبوع على الاقل للعناية بنفسها وممارسة هواياتها التي اندثرت بين اكوام الغسيل وبقايا الصحون.

نصيحة للنساء لا تتعبي كثيرا ولا تهمل صحتك كثيرا ولا تقلقي كثيرا ولا تسرفي في العطاء كثيرا لان كثيرا ستؤلمك كثيرا.

اغلب النساء تعيش على وتيرة واحدة دون ان تلتفت الى الوراء او حتى تنظر الى المستقبل فتجد نفسها على حين غرة وكأنها نسيبت من تكون بل اصبحت مجرد آلة ميكانيكية تؤدي واجباتها على اكمل وجه تحت شعار من الانسان الحركة ومن الله البركة

ساجدة ناهري

الاجداد ..
محنة تفوق التوقع

LLQWAREER
للقوارير

ملف العدد





صمام الأمان والحماية الأجداد.. محبة تفوق التوقع

سهى الشيشلي

يحظى الجد والجدة بمكانة خاصة في حياة أطفالنا، فهما الملاذ والملجأ الحاني إذا ما قسا عليهم الآباء والأمهات، لكن قد يكون تدخلهما في تربية الطفل مصدرا لازعاج الوالدين نظرا لتدليلهما الزائد للحفيد، ورغبتهما الدائمة في التجاوز عن أخطائه.

شديد، ورغم ذلك تخجل من مطالبة الجد بعدم التدخل في تربية أولادها خشية أن يغضبه هذا الأمر. وتحاول معالجة أمور أطفالها الإيجابية والسلبية بعيدا عن الأجداد، ولا تمدح تصرفاتهم حتى لا يفرطوا في المديح ولا تعاقبهم على أخطائهم حتى لا يفسدوا ذلك أيضا، وتتترك لهم الوقت يقضونه معاً وتتصرف لاحقا مع أولادها. مؤكدة على أن تعامل الأجداد مع الأحفاد له كثير من المميزات، إذ يمنح الأحفاد الأمان والاستقرار الأسري، ويمنحهم التواصل مع أصولهم ويهديهم النصيحة المغلفة بالحنان والعطف، والمدعمة بالخبرات السابقة. وتشير إلى أن كثيرا من المشاكل التي تحدث بين الزوجين والتي ينعكس أثرها السلبي على تربية الأبناء، تحل بكل سهولة من قبل الجددين بحكم خبرتهما في الحياة. كما أن الجد أفضل معلم للأحفاد، وهما عنصر إيجابي في حياة الأحفاد.

والعلاقة التي تربط الأجداد بالأحفاد هي علاقة محبة تفوق التوقع، إذ يشكل الجدان صورة أساسية لمرحلة الطفولة ودعم الأسرة، فهما ينقلان للأحفاد الأمان العاطفي، ويمنحانهم الشعور بالحماية وكأنهما سور يمكنهم الاتكاء عليه، رغم أن بعض العلاقات لا تخلو من التشنجات والصدمات بين الجد والحفيد خصوصا فيما يعرف بصراع الأجيال واختلاف الأفكار والطباع. فالى أي مدى يؤثر تدخل الأجداد في تربية الطفل على تنشئته؟

تروي مها محمد تجربتها مع والدتها، فهي جدة أولادها الثلاثة، تتذكر والدها الذي توفي منذ أشهر عدة وكيف كان يفرط في تدليلهم ويسعى لتلبية كل مطالبهم، وإذا ما أخطأ الأولاد وحاولت عقابهم يكون هو أول المبادرين للدفاع عنهم لحماية من العقاب. ولا تخفي مها أن هذا الأمر كان يتسبب لها في ضيق

الأجداد والمشاركة

أما الجدة خديجة فتعد الأحفاد قطعة من كبد الأجداد ولهم حق في تربيتهم، كما أن على الآباء أن يعطوا هذا الحق للأجداد، فالأحفاد هم حصاد العمر بالنسبة للأجداد وليس من حق الآباء أن يحرّمواهم من المشاركة في تربيتهم، وفي كثير من الأحيان تحصل مشاحنات بين الآباء والأجداد بشأن طرق التربية التي ينتهجها الوالدان مثل ضرب الأبناء بقسوة أمام الجدين.

وتضيف "لا أقبل أبداً أن يجري ضرب أحفادي أمامي، فهذه تأثير في نفسي الألم، وعلى بناتي أن يعرفن أن للأجداد خبرة بطرق التربية، ويجب أن نتفق على طريقة معينة لتكون التربية صحيحة وبعيدة عن التشنج الذي ينتج عنه تضارب الآراء حول تربيتهم.

أما ابنتها فلها رأي مختلف، وتوضح أن تربية الأهل للأطفال تعتمد على المسؤولية على عكس الأجداد الذين

يقدمون الحب والعطف ويجتهدون في جعل العلاقة وطيدة ومميزة، فمثلاً وهي تحاول تعليم أبنائها وفق أساليب التربية الحديثة والبيئة الحالية لا تفضل أمها أن تعاقب أحداً أمامها فينشأ الخلاف، أو عندما يجري توبيخهم فلا تتقبله والدتها وتعاتبها مطالبة بعدم الصراخ عليهم.

دوافع المحبة

الاستشارية الأسرية زينب العزي توضح بالقول: إلى أن ما يجذب الطفل للجدين هو تدليلهما له، كما أن عاطفة الأجداد تمنع الوالدين من معاقبة أبنائهم، وهذا أكثر ما يحبه الأطفال، مؤكدة أنه "لا يوجد أجداد هدفهم إفساد المنظومة التربوية للأب والأم، وإنما تنشأ تصرفاتهم من دافع الحب، فهم يكسرون قواعد الأب والأم بإغداق المشاعر، فيفسدون الأحفاد بالدلال الزائد.

يرفض الطفل نصيحة والديه أحياناً عندما تحمل توبيخاً أو تهديداً، ويقبلها من أجداده لأن أسلوبهم يظهر بمودة وحب أكثر، لذلك على الأهل أن يمنحوا أطفالهم الأمان والحنان.

وتنتهي حديثها بأن الأب والأم يعيشان الأبوة والأمومة مع أطفالهما بطوها ومُرّها، لكن الجدين يعيشان مع الأحفاد الأبوة والأمومة المتأخرة في حلوها فقط، أما الجانب المر فيتزكاه للأب والأم، لذا يرى الأجداد في الأحفاد امتداداً طبيعياً لسلاسلهم ومصدر سعادة وفخر في حياتهم.

وبدورهم، يجد الأحفاد في الأجداد الحصن الذي يعطيهم الإحساس بالأمان والانتماء. لذا وجودهم في الأسرة هو بمثابة صمام الأمان بالنسبة للأحفاد.

الأحفاد قطعة من كبد الأجداد ولهم حق في تربيتهم، كما أن على الآباء

أن يعطوا هذا الحق للأجداد، فالأحفاد

هم حصاد العمر بالنسبة للأجداد وليس من حق

الآباء أن يحرّمواهم من المشاركة في تربيتهم،

وفي كثير من الأحيان تحصل مشاحنات بين الآباء

والأجداد بشأن طرق التربية التي ينتهجها

الوالدين مثل ضرب الأبناء بقسوة أمام الجدين





مسجد النخيلة التاريخي تاريخ وحكايات ومعالم شاخصة

ساجدة ناهي

يعد مسجد النخيلة من اشهر مساجد العراق واقدمها واحد المعالم الاثرية المهمة في قضاء الكفل احدي نواحي محافظة بابل المطلقة على شاطئ نهر الفرات وما زالت مئذنته التاريخية تنتصب بشموخ على اطلال هذا المسجد العريق.

ورور بعد استيلاء الامويين على الحكم عمدوا الى طمس معالم هذا المسجد وغيره من المساجد لأنه يمثل في تصورهم قاعدة لموالي الامام علي عليه السلام لذلك لم تذكر المصادر اية معلومة او اشارة الى وجود المسجد في هذه المدينة منذ استشهاده عليه السلام

الصنع وما فيها من كتابات جميلة لا تقل روعة عن المقرنصات التي تزين حوض المئذنة من الخارج وهي بغاية البداعة والإتقان ومن اروع التشكيلات على بدن المئذنة هي التي تقع في وسطها وتتألف من كتابة كوفية نادرة الوجود في العالم الاسلامي وتتكون من اربع كلمات كتبت بشكل مثلثات متداخلة وهي (ودي حب محمد وعلي).

والمعروف عند مشايخ المدينة والمعمرين فيها انه كان في المسجد منبر كبير عال من الصخر وقد حفر اليهود الى جنبه حفرة وأوردوه فيها وساووا عليه التراب ولا يزال موجودا تحت الارض ويقال أيضا ان بعد وفاة الخليفة محمد بن بوبية ادعى اليهود ان الجامع لهم ولا وجود لأية منارة (مئذنة) فيه وحدت جدل طويل حول ذلك مقرون شكاوى عديدة الى الوالي في اسطنبول فيرسل اللجان التحكيمية حول وجود المنارة والتي كانت اللجان تجلس تحتها وتكتب ان لا مسجد ولا منارة في الكفل.

وفي أواخر العهد العثماني تطاول عليه اليهود وبنوا فيه مخازن وبيوتاً وغرفاً يأوي اليها الرأثرون منهم في أعيادهم ومواسمهم وفي سنة 1887م رفع الحاج درب بن عباس المالكي (بتوجيه من العلامة علي خيرى) السان لمرفق ذي الكفل عريضة الى السلطان عبد الحميد كتب فيها عن الجامع وحدوده ومساحته وتاريخ المنارة وموضع المحراب والمنبر وذكر تطاول اليهود عليه وتملكهم له وما أنشؤوه لهم فيه من بنايات .. فجاءت على اثر ذلك لجنة من الأستانة لاستيضاح الحقيقة وما ان وصلت اللجنة بغداد حتى اتصل بها اليهود وقدموا لها هدايا ثمينة فكتبت اللجنة تقريراً مخالفاً للواقع ونفت فيه وجود المنارة في الكفل وبعثت في تأييد قرارها صورة للقرية من احد جهاتها التي لا تظهر فيها المنارة ومن هذا التاريخ صار الناس يضربون المثل بمنارة الكفل بالنسبة لنكران الحقيقة التي لا تحتاج الى برهان وقال السيد رضا الهندي شعراً في هذا الموضوع:

عجبت بجحد الدهر بيعة حيدر
وما خصه المصطفى سيد الرسل
الى ان أعاد التاريخ لنا مثلها
فأخفى عن الأنظار مئذنة الكفل

لهذه المدينة الصغيرة المساحة والكبيرة المكانة عدة أسماء تاريخية ما زالت حبيسة الكتب الا انها عرفت بالكفل لتشرافها باحتضان جسد نبي الله ذي الكفل عليه السلام مع ثلة من اصحابه كما تشرفت الكفل ومسجدها بإقامة العبد الصالح الخضر عليه السلام وله اليوم مقام معلوم داخل المسجد.

يعود تاريخ بناء المسجد الى منتصف القرن الاول الهجري غير ان بعض الروايات تؤكد ان المسجد بني على يد نبي الله ابراهيم الخليل عليه السلام و تسمية النخيلة هي تصغير لكلمة نخلة و قد اتخذها الامام علي عليه السلام قاعدة لتجمع عساكره وخيرة اصحابه فضلا عن كونه مسجداً ومقاماً ومصلى في الاول من شهر شوال عام 36 هجرية ومن بعده نجله الامام الحسن السبط عليه السلام و كان المسجد شاهداً على اكثر من خطبة للامام علي عليه السلام في الحث على الجهاد والوعظ والارشاد.

وبعد استيلاء الامويين على الحكم عمدوا الى طمس معالم هذا المسجد وغيره من المساجد لأنه يمثل في تصورهم قاعدة لموالي الامام علي عليه السلام لذلك لم تذكر المصادر اية معلومة او اشارة الى وجود المسجد في هذه المدينة منذ استشهاده عليه السلام حتى تم اعادة بنائه على يد السلطان ابي سعيد بهادر خان عام 730 هجرية .

كما ذكر الشيخ اليعقوبي في كتاب البابليات (يتصل بقبر الكفل جامع فيه قبر ومحراب ومنارة) وما هذه المنارة الا منارة مسجد النخيلة والمحراب هو محراب منام المشهور وهو الموضع الذي صلى فيه أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) عند خروجه الى صفين وعند خروجه الى حرب الخوارج في النهروان مارا بالحلة وكان موضعه على يسار الداخل الى الضريح وقد تم قلع المحراب قبل عام 1860 م من قبل اليهود.

ومن ابرز ما يميز مسجد النخيلة مئذنته التي هي من المعالم الاثرية الشاخصة في مرقد نبي الله ذي الكفل (عليه السلام) ومدينة الكفل وتقع في الجهة الشرقية من القبر الشريف ويبلغ محيط بدن المنارة حوالي عشرة امتار وارتفاعها عشرين متراً وتستند على قاعدة مكعبة الشكل يبلغ ارتفاعها اربعة امتار تقريباً. ولا بد ان يستوقفك مظهرها الخارجي بزخارفها الهندسية المتقنة

ورور يعود تاريخ بناء المسجد الى منتصف القرن الاول الهجري غير ان بعض الروايات تؤكد ان المسجد بني على يد نبي الله ابراهيم الخليل عليه السلام و تسمية النخيلة هي تصغير لكلمة نخلة و قد اتخذها الامام علي عليه السلام قاعدة لتجمع عساكره وخيرة اصحابه

حجر واحد

زهراء حبار الكنانى

توالت الأيام ورفع نعش أبي على الأكتاف لترافقه أمنيته وتتوارى معه في اللحد.

وفي صباح يوم جميل توجهت الى الروضة الهاشمية لتسجيل أبنى في الدورة الصيفية لدار القرآن الكريم، وبعد إنهاء الإجراءات قررت ان اغتنم الوقت المتبقي وادخل الى الحرم لأداء فريضة الزيارة .

وثبت أمام بوابة الصحن المقدس لأبي الفضل العباس (عليه السلام) كانت هناك جلبة وأصوات معاول والعاملين في صخب، أدركت بأن هناك مرحلة إعمار .

وهنا لاح لي طيف أبي وأمنيته التي ما زالت تتأرجح في شذا الذكرى، ابتسمت خلسة بعيون دامعة، إذ لم يعد من أهل الدنيا لربما يحظى بتلك الفرصة ويشارك في بناء حجر واحد لا غير ترجلت نحو الضريح الطاهر وأديت الزيارة بالنيابة لأهدها لروحه عدت أدراجي لأغط في اعمال البيت وصخب الحياة وبعدما أرخى الليل سدوله ليكون نهاية مطاف اليوم واستراحة ما بعد الشقاء، رحلت أعط في نوم عميق سمعت صوت أذان الفجر منادياً (الله أكبر) نهضت مبتهجة فقد كنت هناك في الحرم. أشاهد أبي مع العاملين كان يبني سوراً كاملاً وليس حجر واحداً!

لابد للأمنيات أن تبصر النور، حتى وإن كانت في حلم عابر! أبي.. عاش ومات وهو رجل بسيط، عُرف بعمله الذي يراوله منذ الازل، بناءً.

لم يكن ذلك العمل المضمني مجرد عمل بالنسبة إليهم، كنت أشعر بمدى تعلقه به وهو يراوله بهمة وشرف و لطالما حدثت نفسي قائلة (على المرء ان يحب عمله لبيدع به ويحصد ثمرة النجاح) ولكن لا وجه للمقارنة لحب أبي في امتهان عمله بين سائر المهن الاخرى فلطالما اعتبرت عمله اشبه بالجهاد وخصوصا في شهر رمضان اذا تزامن في فصل الصيف تحت أشعة خيوط الشمس الالهية.

لم ينقطع أبي عن زيارة المراقد المقدسة في كل مدن العراق بأقصى الظروف الأمنية يسافر في المناسبات الخاصة، أفنى حياته دون أن يتوانى يوماً عن ذلك.

وحيثما يعود يحدث أمي عن طقوس زيارته، وحينما يجد مراحل تعمير داخل الحرم أسمعه يردد في كل مرة جملته العفوية قائلاً: (هنيا له اليدك طابوكة بضريح الإمام سلام الله عليه).

أدركت حينها بأن أمنيته كانت هي الأخرى بسيطة، وهي بناء حجر واحد في الحرم المطهر!. لم يكن القدر سخياً لينال ذلك الشرف الذي أستنطق به مرات عدة...



قراءة في كتاب الإمام الحسين (عليه السلام) **تغيير في الوجود التشريعي والتكويني**

الكاتب: أحمد فاضل الصفار

هاجر الاسدي

إن حياة الإنسان المؤمن تنقسم إلى قسمين قسم تشريعي يتعلق بعلاقة الإنسان بالأخرة، وقسم آخر تكويني يرتبط بعلاقة الإنسان بالدنيا وما فيها، وهذا الكتاب مقسم إلى جزأين أساسيين الأول هو التشريعي والثاني هو التكويني وكل منهما ينقسم إلى كلي وجزئي.



استحباب زيارة الحسين (عليه السلام) شعثاً غبراً، قد ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام): (إلبس وتجمل، فإن الله جميل يحب الجمال) غير أن هذا الأمر لا ينطبق في زيارة الحسين (عليه السلام)

التكوينية الحاصلة هي عدم تأثر مدينة كربلاء المقدسة بزلزلة الأرض الحاصلة في يوم القيامة، حيث أن في يوم القيامة تتعرض جميع بقاع العالم للزلزلة إلا مدينة كربلاء المقدسة، حيث أن الله تعالى يرفعها كما هي إلى الجنة، إكراماً لسيد الشهداء عليه السلام، فعن أبي الجارود، قال: قال علي بن الحسين (عليه السلام).

اتخذ الله أرض كربلاء حرماً مباركاً قبل أن يخلق الله أرض الكعبة ويتخذها حرماً بأربعة وعشرين ألف عام، وأنه إذا زلزل الله تبارك وتعالى الأرض وسيرها رفعت كما هي بتربتها نورانية صافية، فجعلت في أفضل روضة من رياض الجنة.

ثانياً ظهور الحمرة في السماء عند شروق الشمس وغروبها، لقد وردت أحاديث كثيرة تبين التغييرات التكوينية التي جرت بعد استشهاد الإمام الحسين عليه السلام، منها أن الشمس بدأت تطلع وتغرب في حمرة، حيث أن هذه الحمرة المشرقية والمغربية المرافقة لطلوع الشمس وغروبها، لم تكن قبل مقتل سيد الشهداء، بل أنها ظهرت بعده تعبيراً على بكاء السماء وحزنها، وهي مستمرة إلى يومنا هذا وستستمر إلى ما بعده، فعن ابن عباس في تفسير قوله تعالى: (فما بكت عليهم السماء والأرض وما كانوا منظرين) (سورة الدخان) 29.

ونقل عن الشافعي في شرح الوجيز: (أن هذه الحمرة التي ترى في السماء ظهرت يوم قتل الحسين عليه السلام، ولم تُر قبله أبداً) من كتاب البرهان في تفسير القرآن، وقد شمل التغيير التكويني الجزئي اثنين وعشرين مورداً، أما التكويني الكلي فقد شمل خمسة وعشرين مورداً مذكورة في الكتاب مع أسانيدها.

فمعنى التشريع أن الله تبارك وتعالى وضع السنن والقوانين والشرائع مثل الصلاة والصوم والحج وغيرها وفرضها على العباد ليعلم المطيع من العاصي.

أما التكوين هو علاقة الإنسان بهذا الكون وما فيه يشمل علاقة الفرد ببقية البشر وعلاقته بالماديات وتعامله مع كل الموجودات وجعله الله تعالى محكوماً بقاعدة الأسباب والمسببات، وقد خط لكل من هذين القسمين منهجاً وطريقاً ثابتاً لا يتحول ولا يتغير بتغير الظروف والأزمنة والمكانة.

لكن يوجد لكل قاعدة استثناء وقد شاء الله تعالى أن يجعل هذا الاستثناء في عالم الوجود متمثلاً بالإمام الحسين عليه السلام وجعله مغيراً في هذين العالمين التشريعي والتكويني إذ غير لأجله مسار التشريع ومظاهر التكوين لكي يعلم العالم جميعاً بعظمة هذا الوتر، ومدى تأثر الدين والكون به، وتفاعلهما مع قضيته.

فإن هذا الكتاب قام بتسليط الضوء على هذه النقطة الهامة التي قد تكون غائبة عن الأذهان ألا وهي التغييرات الحاصلة في الأحكام التشريعية والمظاهر التكوينية بعد ولادة الإمام الحسين (عليه السلام) وبعد استشهاده، لذلك شدد على أهمية قراءة هذا الكتاب من قبل كل من يرتقي المنبر الحسيني ليوضح عظمة سيد الشهداء وقضيته (من زار الحسين عارفاً بحقه كمن زار الله في عرشه) فإن مصطلح عارفاً بحقه هو شرط للجملة الثانية (كمن زار الله في عرشه) ويعد هذا الكتاب خطوة جيدة لمعرفة حق الحسين على كل زائر ومحاوله الرقي بمعرفة الإمام التي يتبعها الاعتناء بتفاصيل زيارته.

ونذكر اثنين من التغييرات على مستوى التشريع المتعلقة بسيد الشهداء (عليه السلام).

أولاً بقاء استحباب زيارة الحسين (عليه السلام) مع وجود الضرر، نلاحظ أن كثيراً من الأحكام الواجبة يسقط وجوبها عند إلحاق الضرر بالمؤمن كالصوم مثلاً فإنه يسقط عن الحامل وكبير السن وغيرها من الموارد لكن في زيارة الإمام الحسين لا يسقط وإن وجد الضرر.

ثانياً استحباب زيارة الحسين (عليه السلام) شعثاً غبراً، قد ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام): (إلبس وتجمل، فإن الله جميل يحب الجمال) غير أن هذا الأمر لا ينطبق في زيارة الحسين (عليه السلام) فقد وردت روايات كثيرة تدعو الرائر إلى أن يزوره وهو أشعث أغبر كئيب حزين فعن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام): (إذا أردت زيارة الحسين عليه السلام فزره وأنت حزين مكروب، شعث مغبر، جائع عطشان...)، كما أن التغيير التشريعي الجزئي يشمل تسعة وثلاثين مورداً أما التشريع الكلي يشمل أحد عشر مورداً مذكوراً بالكتاب بشكلها التفصيلي.

ونذكر اثنين من التغييرات على مستوى التكوين المتعلقة بسيد الشهداء (عليه السلام):

أولاً حفظ كربلاء من زلزلة يوم القيامة، تعد من إحدى التغييرات





مهبر للسعادة

إيمان كاظم

هذا الطلب كان نوعاً من العجز عن الاستمرار في نفس دائرة الأحداث المكررة فهي لم تزر الطيبة بكامل إرادتها!! كان زوجها يتفوق عليها كثيراً بالثقة المطلقة لقدرة الله وإحسانه على عباده، هو من ألح عليها بصرع يأسها وبمداومة الأمل لعلمه أن لولا الأمل لما كان للانتظار معنى.

وجاءت عبارة الطيبة هذه المرة مخالفة للعادة بل بكلمات استثنائية وبصوت له إيقاع روحي وربما بعطر الورد ... كانت "مبارك أنتِ حاملٌ!".

لدقائق لا تحصيها الكف الواحدة ظلت شاردة بنظرها لعالم آخر، هو ذلك العالم الذي يجمع الحقيقة بالخيال، التصديق والإنكار، الدهشة والسعادة وربما يجمع الكثير من المتناقضات . حتى داهمتها بذات العبارة مع إضافة أجمل بل لا أجمل منها على الإطلاق " ستكونين أماً .

تلك اللحظة محت من ذاكرتها إحدى عشرة سنة قضتها في الترقب والانتظار والحزن، إحدى عشرة سنة عجاف تتلهف لوفرة تكون مؤونة لبقية الحياة، إحدى عشرة سنة أنقضت لم ولن تعد تفاصيلها تعني شيئاً منذ تلك اللحظة.

عادت لبيتها بابتسامة لا يمكنها التحكم بها كما لو إنها خلقت بها، عادت وهي تلهج بالحمد وتخشى أن يكف لسانها عن أذكار قلبها، عادت وسعادتها يحدها شعور بالأمومة تذوقته أعماق روحها وروى ظمأ سنين طويلة خلت.

جلست قرب الباب تنتظر شريك سعادتها وما أن عاد أطلقت لفرحها الدموع ...

لم يحدث أي تغيير في حياتها منذ سنوات، الملل والكآبة لم يتسللا إلى روحها وحسب إنما صار انتراعهما مستحيلا، مع كل محاولاتها المضنية حد القسوة على نفسها لتحظى بطفل يحرك جمود حياتها التي صارت أقسى وأبرد من الصقيع، بروح ملائكية تزيل نظرة الحزن تلك التي استقرت في مقلتيها وسجنت ابتسامتها خلف قضبان وجه واجم، بعطر براءة تستنشقه رئة صبرها شيئاً من أوكسجين السعادة، بصرخة أمل تقض مضجع الوحدة وتوقظ الأمومة لتستقبل شمس صباح الطفولة لتحيا عمراً جديداً.

لكن لم تكن محاولاتها تلك سبيلاً لتحقيق رغبتها الوحيدة؛ حتى تمكن اليأس منها وصيرها أسيرة الشعور بالوحشة والألم المزمّن الذي لا ينفك عنها سوى في لحظات مناجاتها مع الله، وأحياناً حينما يبصر قلبها منظر يسلبه انتران النبض لوجه طفل مبتسم يتراقص شقاوة ويقفز في مخيلتها، وربما لدمعة يتيّم تنشد الرحمة وتغسل همومها بمسحة حب على رأسه.

حتى ذلك اليوم الذي لم تكن تنتظره لأنها كانت قد فقدت القدرة على الانتظار وسلمت الأمر لله، كانت على موعد مع خيبة أمل جديدة في عيادة الطيبة فهي لم تشأ زيارتها بعد أن استنفدت كل طاقتها على تحمل ذات العبارة الموجهة في كل مرة، التي كانت تولد لديها ردة فعل بجملة لطالما رددتها على مسمع طبيبتها "أرجوك لا تقولي لي لسيتِ حاملاً من صممتكِ سأفهم .



رحلة في قصة الطفل نجاح الجيزاني:

الكتابة فضاءات الحكى الجميل

حوار/ ضمياء العوادي

دخلت عالم الكتابة وهي متيقنة بانه عالم واسع وكبير، وممكن ان تمنح فيه كل امكاناتها الادبية في هذا المجال الساحر، وارادت ان توظف قلمها نحوه بشكل تفوقى ومبهج حتى اخذتها المسيرة الكتابية اليه بشكل محبب واثير لتنحو نحو التأليف والابداع القصصي لاعمار استثمرت كل كلمة لهم بتفوق واحساس. انها الكاتبة نجاح الجيزاني.

(الولوة والأسد المتعالي)
غابة خلابة خضراء تعيش الحيوانات فيها ونام وسلام، وكان
من بينها الأرنبية (لولوة) تعيش في بيتها مع صغارها العشرة
تصطوبهم بحبها وحمايتها -
ذات يوم خرجت الأرنبية من بيتها لكي تتفقد من حشائش



الأسد المتعالي

لولوة والأسد المتعالي



كانت تصدرها حوزة القائم في طهران، كنت حينها طالبة فيها، المجلة كانت ذات صبغة ثقافية اجتماعية أُسرية، ولها جمهور واسع من القارئَات في الوطن العربي، فهي غير موجهة للداخل العراقي، وانما كانت ذات صبغة عربية. فالانطلاقة الأولى كانت من مجلة عفاف، ومن هناك توثقت علاقتي بالقلم.

والقلم له تأثير ساحر في كل مجتمع، وهو اداة مهمة وخطرة في نفس الوقت، فهو سلاح ذو حدين، بإمكان القلم يؤرّخ الحقيقة فيكون نافعاً، وبإمكانه تشويه الحقيقة فيكون قلماً ضاراً، فكما ان هناك في الاسلام مساجد ضاراً، فكذلك هناك أقلام ضاراً.. تضر ولا تنفع، وجودها وبال على الأمة حين تؤرّخ

* من هي الجيزاني؟

بطاقتي الشخصية : نجاح حسين مراد كنيّتي (الجيزاني) وبه اختصاراً عُرّفت في الوسط الأدبي.

ولدتُ في مدينة العمارة (محافظة ميسان) العام 1962 م، وفيها تدرجت طفولتي ولها انتمائي الجغرافي، ولا زلتُ أحنُّ اليها بالرغم من سكني في كربلاء الحسين، وعلى ما يبدو ان الإنسان مهما كبر وامتد به العمر، سيظل يحنُّ الى مسقط رأسه.

*كيف دخلتِ إلى عالم القلم، وكيف وجدتِ تأثيره عليكِ وعلى المجتمع؟

بداية كتاباتي المتواضعة كانت في مجلة عفاف، المجلة التي

ورق
القلم له تأثير ساحر في كل مجتمع،
وهي اداة مهمة وخطرة في نفس
الوقت، فهو سلاح ذو حدين، بإمكان
القلم يؤرخ الحقيقة فيكون نافعا، وبإمكانه
تشويه الحقيقة فيكون قلما ضارا، فكما ان هناك
في الاسلام مساجد ضار، فكذلك هناك أقلام
ضاررا.. تضر ولا تنفع، وجودها وبال على الأمة
حين تؤرخ للظلم وليس للمظلوم

نبدعها .. أحببتُ شخصيا الكتابة للطفل، لانه الأساس الذي
يُشيد عليه بناء كل المجتمعات، وهناك مقولة أراها خاطئة
حينما تصف الطفل بالصفحة البيضاء والتي تكتب عليها
ما تشاء، لأن الطفل يولد وهو مزود بقدرات إلهية في الفهم
والوجدان والعواطف والتصرفات، فهو يتفاعل مع محيطه ومع
الأصوات التي يسمعها، فضلا عن تلك القدرات التي سوف
يكتسبها لاحقا من الأسرة والبيئة والمحيط ومن المدرسة.

*حدثيني عن تجربتك ومساهماتك؟

تجربتي بالكتابة للطفل حديثة بعض الشيء، ابتدأت
بمشاركاتي في كتابة القصة في مسابقات العتبة العباسية،
وقد نالت بعض تلك القصص جوائز في مهرجانات الحشد
وفتوى الجهاد.. من هنا انطلقت فكري في الكتابة للطفل،
فكانت باكورة تألفي مجموعة قصصية بعنوان : أنت البط
ومجموعة قصصية ثانية قيد الطباعة بعنوان : الوقواق وأحلام
العصافير .

*ما هو تأثير القصة على الأطفال؟

أما تأثير القصة على الطفل في سؤالك، بالتأكيد للقصة تأثير
كبير في تكوين شخصية الطفل، لانها تعتبر أداة جذب له،
خصوصا القصص التي تسبق نوم الطفل، فقد بينت دراسات
اجتماعية مؤخرا، ان القصص تنمي الذكاء لدى الأطفال، ولها
دور كبير في التأثير والإقناع والتربية والتعليم، كما أن لها أهمية
كبرى في حياة الطفل لما تحمله من قدرات على شد انتباهه
وجذبه في عوالم سحرية وفضاءات خيالية. وتقود إلى إثارة
العواطف والانفعالات، وهذا مما يساعد على بنائه بناءً نفسيا
سليما. خصوصا تلك القصص التي تثير قضايا الخير، وتنمي
ملكة الفضيلة والطيبة والإحسان في نفوس الأطفال.



للظلم وليس للمظلوم، وتسير في طريق تلميح الطغاة، وما أكثر
تلك الأقلام التي تساقطت وتهافتت وباعها أصحابها بثمن
بخس لأجل الجاه والسلطان.

*لماذا الطفل في قلم نجاح؟

الأطفال وحدهم هم من يعلموننا كيف نجري في فرح دائم على
خطوط صفحات الورق الأبيض.. وهم بهجة الحياة ورونقها.
الكتابة للطفل موهبة طفولية تنسل من أعماق براءتنا، لتكون
فضاءات الحكيم الجميل.
عالم الطفل عالم بديع لا يعرف الزيف ولا الرياء، عالم يضجّ
بالطهارة والتفاء في كل حرف نخطّه، وفي كل كلمة أو جملة

المحليات الصناعية يمكن أن تسبب مرض السكري

ترجمة/ ساجدة ناهي

كشفت دراسة جديدة أن المحليات الصناعية يمكن أن تسبب مرض السكري , ووفقا لأحدث البيانات يستخدم ما يقدر بنحو 2.2 مليون شخص في المملكة المتحدة المحليات الصناعية 4 مرات في اليوم أو أكثر.

توجد بدائل السكر أيضا في الآلاف من أطعمة الحمية مثل المشروبات الغازية والحلويات والوجبات الجاهزة والكعك بالإضافة إلى المنتجات اليومية مثل معجون الأسنان والعلكة.

وعلى الرغم من ادعاء الشركات المصنعة منذ فترة طويلة انه ليس لها تأثير سلبي على جسم الانسان الا ان العلماء يحذرون الآن من أن البعض يمكن ان يغير ميكروبيومات المستهلكين بطريقة تغير مستويات السكر في الدم.

وقالت البروفيسور ايرن إيناف كبير الباحثين من المركز الوطني الألماني للسرطان: (في الأشخاص الذين يتناولون المحليات غير الغذائية يمكننا تحديد التغييرات المتميزة جدا في تكوين ووظيفة ميكروبات الأمعاء والجزيئات التي تفرزها في الدم المحيطي ويبدو ان هذا يشير إلى ان ميكروبات الأمعاء في جسم الإنسان تستجيب إلى حد ما لكل من هذه المحليات و

Artificial Sweeteners Could Cause Diabetes, Study Reveals

Artificial sweeteners could cause diabetes, new research has revealed. According to most recent data, an estimated 2.2 million people in the UK use artificial sweeteners 4 times a day or more. The sugar alternatives are also found in thousands of diet foods, such as fizzy drinks, desserts, ready meals and cakes, as well as day-to-day products, such as toothpaste and chewing gum.

Although manufacturers have long claimed they have no adverse affect on the human body, scientists are now warning that some can alter consumers' microbiomes in a way that changes blood sugar levels. Senior author Professor Eran Elinav, of the German National Cancer Centre, said: "In subjects consuming the non-nutritive sweeteners, we could identify very distinct changes in the composition and function of gut microbes, and the molecules they secrete into peripheral blood. "This seemed to suggest gut microbes in the human body are rather responsive to each of these sweeteners.

"When we looked at consumers of non-nutritive sweeteners as groups, we found two of the non-nutritive sweeteners, saccharin and sucralose, significantly impacted glucose tolerance in healthy adults. "Interestingly, changes in the microbes were highly correlated with the alterations noted in people's glycaemic responses." In 2014, his team identified the same phenomenon in mice and were keen to find out if humans had a similar response. Prof Elinav's team went on to screen more than 1,300 people, identifying 120 who strictly avoided artificial sweeteners in their daily lives. The latter were broken into six groups – two controls and four who ingested well below the daily allowance of either aspartame, saccharin, stevia or sucralose recommended by the US Food and Drug Administration (FDA). Microbial samples from the subjects were injected into mice raised in completely sterile conditions with no gut bacteria of their own. Prof Elinav said: "The results were quite striking .

These results suggest that the microbiome changes in response to human consumption of non-nutritive sweetener may, at times, induce glycaemic changes in consumers in a highly personalised manner." He expects the effects of the sweeteners will vary person to person because of the incredibly unique composition of our microbiome.

Prof Elinav added: "We need to raise awareness of the fact that non-nutritive sweeteners are not inert to the human body as we originally believed. "With that said, the clinical health implications of the changes they may elicit in humans remain unknown and merit future long-term studies.

"In the meantime, we need to continue searching for solutions to our sweet tooth craving, while avoiding sugar, which is clearly most harmful to our metabolic health. In my personal view, drinking only water seems to be the best solution." The findings, published in the journal Cell, follow previous research suggesting sweeteners have adverse effects on metabolism and appetite control.

عندما نظرنا الى مستهلكي المحليات غير الغذائية كمجموعات وجدنا ان اثنتين من المحليات غير المغذية السكرين و السكرالوز أثرت بشكل كبير على تحمل الجلوكوز لدى البالغين الأصحاء ومن المثير للاهتمام ان التغييرات في الميكروبات كانت مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتغييرات التي لوحظت في استجابات الناس لنسبة السكر في الدم) .

في عام 2014 حدد فريقها نفس الظاهرة في الفئران وكان حريصا على معرفة ما اذا كان لدى البشر استجابة مماثلة. وذهب فريق البروفيسور إيليناف لفحص أكثر من 1300 شخص وحدد 120 شخصا تجنبوا تماما استخدام المحليات الصناعية في حياتهم اليومية. تم تقسيم المجموعة الأخيرة الى ست مجموعات - مجموعتان من الضوابط واربعة تناولوا كمية أقل بكثير من البديل اليومي سواء من الأسبارتام أو السكرين او الستيفيا او السكرالوز الذي أوصت به ادارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). تم حقن عينات ميكروبية من الأشخاص في الفئران التي تمت تربيتها في ظروف معقمة تماما دون وجود بكتيريا أمعاء خاصة بها.

وقالت البروفيسور إيليناف: كانت النتائج مذهلة للغاية حيث تشير هذه النتائج إلى ان تغييرات الميكروبيوم واستجابة الاستهلاك البشري للتحلية غير الغذائية قد تؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث تغييرات في نسبة السكر في الدم لدى المستهلكين بطريقة شخصية للغاية. ويتوقع ان تختلف تأثيرات المحليات من شخص لآخر بسبب التركيب الفريد بشكل لا يصدق لميكروبيومنا.

وأضافت البروفيسور إيليناف: نحن بحاجة الى زيادة الوعي بحقيقة ان المحليات غير الغذائية ليست خاملة في جسم الإنسان كما كنا نعتقد في الأصل. ومع ذلك تظل الآثار الصحية السريية للتغييرات التي قد تحدث في البشر غير معروفة وتستحق دراسات مستقبلية طويلة الأجل. في غضون ذلك نحتاج الى مواصلة البحث عن حلول لرغباتنا في تناول الحلويات مع تجنب السكر الذي من الواضح انه أكثر ضررا لصحة التمثيل الغذائي لدينا ومن وجهة نظري الشخصية يبدو أن شرب الماء فقط هو الحل الأفضل . وجاءت النتائج التي نشرت في مجلة Cell بعد بحث سابق يشير إلى ان المحليات لها آثار سلبية على التمثيل الغذائي والتحكم في الشهية.

عن صحيفة الاندبندنت

يعاني الطفل الذي يعيش في جو أسري غير مستقر مملوء بالخلافات والشجارات الزوجية، من مشاكل سلوكية واجتماعية تؤثر عليه مستقبلاً، وعلى علاقاته مع الآخرين في محيطه، ومن هذه المشكلات توضحها الاختصاصية النفسية زينب سعد بالقول:

تأثير المشكلات الأسرية على تنشئة الطفل

سرور العلي





نعزل الطفل وينتابه الخجل من مجتمعه، ويشعر بالألم لما تعانيه أسرته من خلافات وعدم تفاهم، ويفضل الصمت وعدم المشاركة، وهنا على الأم أن تحتوي طفلها، كما أن هذه الخلافات ستدفع الطفل إلى تراجع مستواه التعليمي، وهروبه من المدرسة المتكرر، وإنخفاض مستوى ذكائه وتركيزه

حلول

أما عن علاج تلك المشكلات فأشارت سعد إلى ضرورة أن يتواصل الوالدان بشكل إيجابي، ونشر المحبة والمودة بين أفراد الأسرة، وحل المشكلات التي تعترضهم بالحوار والنقاش، بعيداً عن إثارة الفوضى والشجار، وخلق جو ملائم لنمو الطفل وتطوره، ومنحه الثقة بالنفس، ومواجهة ضغوطات الحياة، وقضاء أكبر وقت ممكن مع أفراد الأسرة، وتوطيد أواصر التفاهم بينهم، كما أن ذلك سيجعل من حل الخلافات يتم بصورة فعالة ومرنة، وتزيد من التقارب والتماسك، وتجنب إلقاء اللوم على أحد الطرفين وتحمل المسؤولية وعدم التهرب، ودعم الزوجين لبعضهما البعض، والاستماع لما يراود أحدهما من مشاعر، ومن الضروري أن يتذكرا إيجابياتهما. تؤكد التربوية نوال محمد من أن التنشئة تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية الطفل، ومنحه الاستقرار والعاطفة والأمان، وفي حال فشل الوالدين بذلك سينتج عن ذلك طفل مضطرب وغير سوي وينحرف سلوكه، وتتراكم الخلافات الزوجية مع مرور الوقت، وتؤثر على الأطفال ومن هذه المشكلات ما تكون نفسية، بأنفعال أحد أفراد الأسرة وتغيير حالته المزاجية من حين لآخر، ومشكلات اجتماعية واقتصادية بتدهور الوضع المالي، وثقافية بأختلاف العادات والتقاليد والقيم، وصحية بمرض أحد الوالدين. ونصحت أن يخفي الوالدان الخلافات الزوجية أمام أطفالهم، وحل مشكلاتهم بهدوء وتجنب الغضب والعنف، واحترام الزوج لزوجته وعدم استخدام الاساءة والضرب، وتأمين جو أسري ممتلئ بالدفء والعاطفة المستقرة، وإظهار المودة والحب للطفل، وتوفير وقت لتبادل الأحاديث، والمشاركة بالإنشطة والفعاليات الأسرية، كما من المهم جداً أن يتحكم الزوجان بردود أفعالهما وسلوكهما، واخذ قسط من الراحة لتحقيق من مشاعرهم وعدم التصادم والصراخ، ومن الضروري أن يلجأ الزوجان لطلب الاستشارة، واخذ النصيحة من الآخرين واختصاصي الأسرة، والبحث عن أسباب المشكلة ومحاولة حلها.

"يشعر الطفل الموجود داخل هكذا أسر بالعصبية والغضب ومشاكل نفسية كثيرة، نتيجة لنظام الأسرة المفكك وغير المريح للطفل، مما يدفعه لضرب الأطفال الآخرين وتدمير مقتنياتهم، وسيعاني من الضغط النفسي وهو على عكس لو كان الأب يعامل زوجته بمحبة وتفاهم أمام ابنائه، فأن ذلك سيؤثر على سلوكهم، كذلك سيولد لديه مشاعر القلق والكآبة والحزن، وفقدانه لثقته بنفسه وتكون لديه صورة خاطئة عن تكوين الأسرة مستقبلاً، لذا على الوالدين إبعاد الطفل عن مشكلاتهم وحلها بعيداً عنهم.

آثار سلبية

سينعزل الطفل وينتابه الخجل من مجتمعه، ويشعر بالألم لما تعانيه أسرته من خلافات وعدم تفاهم، ويفضل الصمت وعدم المشاركة، وهنا على الأم أن تحتوي طفلها، كما أن هذه الخلافات ستدفع الطفل إلى تراجع مستواه التعليمي، وهروبه من المدرسة المتكرر، وإنخفاض مستوى ذكائه وتركيزه، بالإضافة إلى إنه سيعاني من التبول اللاإرادي غير المنتظم، وهو تبوله على نفسه ليلاً، بسبب كثرة المشكلات وضرب الأب للأم أمام الطفل، وضعف الشهية للطعام وصعوبة في الهضم.

اسباب

وبشأن أسباب المشكلات الأسرية، فلفتت سعد إلى أن من اسبابه العنف الأسري بين الزوجين وضرب الزوج لزوجته، وأثاره الصراعات وانعدام الاحترام وتبادل الإلفاظ المسيئة والشتم، وتأثير الأقارب والأهل على شؤون الزوجين، وصعوبة تأمين متطلبات الحياة من ثياب وسكن، وتدهور الظروف الاقتصادية، وصعوبة التواصل بين الزوجين مما يدمر العلاقة الزوجية، ويكون هذا السبب نتيجة للفروقات الثقافية والفكرية بينهما، وقلة الثقة بالطرف الآخر والغيرة.

التنشئة تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية الطفل، ومنحه الاستقرار والعاطفة والأمان، وفي حال فشل الوالدين بذلك سينتج عن ذلك طفل مضطرب وغير سوي وينحرف سلوكه، وتتراكم الخلافات الزوجية مع مرور الوقت، وتؤثر على الأطفال ومن هذه المشكلات ما تكون نفسية

بوصفة فصل المتغيرات الخريف.. يتمتع ببصمة بيئية جاذبة!

اعداد/ للقوارير

نتساءل دوماً لماذا تتساقط أوراق الشجر في الشتاء؟ كثيراً ما نشاهد أشجاراً مثمرة وغيرها وهي تتجرد من أوراقها الخضراء في وقت معين من العام!، ولذلك اسباب عدة يذكرها الباحثون في علم البيئة والتربة. فعندما تكون الورقة فارغة من العناصر الغذائية، تتوقف الشجرة عن التمسك بها وتسقط على الأرض، أو تهب بعيداً في عاصفة من الرياح. وبعض الأشجار تفقد أوراقها كل عام، تسمى بالأشجار المتساقطة، وتفقد أوراقها استجابةً للموسم.

حماية ذاتية

بينما يوجد أنواع أخرى من الأشجار تتمسك بأوراقها طوال العام وتسمى دائمة الخضرة، لأنها تظل خضراء دائمة لكن الأوراق على هذه الأشجار تموت جميعها وتسقط في النهاية يحدث ذلك عندما تكون الأوراق قديمة أو تالفة. فالأوراق مهمة حقاً للشجرة، لكن في بعض الأحيان يكون من الأفضل للشجرة أن تتركها، لأن سقوط الأوراق الخريفية هو شكل من أشكال الحماية الذاتية. في حين أن النباتات دائمة الخضرة في المناخات الباردة تحتوي على شمع وراتنج سميك لحماية أوراقها من التجمد والكسر، فإن الأنواع المتساقطة الأوراق بشكل عام لها أوراق رقيقة تكون عرضة لدرجات الحرارة الباردة.

و بحلول نهاية الصيف، تكون العديد من الأوراق قد أكلتها الحشرات أو أصيبت بالمرض أو تعرضت للتلف مع سقوط الأوراق، يدخل النبات في حالة سكون، مما يوفر طاقته من أجل تكوين البراعم الجميلة في الربيع.

تأتي الأشجار المتساقطة الأوراق في الغالب من الأماكن التي يكون فيها الشتاء بارداً ومثلجاً، وعندما يكون الجو بارداً جداً، يمكن أن يتجمد الماء الموجود في الشجرة وبالتالي تتوقف الأوراق عن العمل ويمكن أن تتلف بسبب تحول الماء الموجود بها إلى بلورات ثلجية لا تستطيع الاستفادة منه ولكن توجد أشجار نفضية في الأماكن الاستوائية حيث لا يبرد فيها الطقس أبداً. وما ان ينتهي موسم الأمطار، تعلم الشجرة أنه لن يكون لديها الكثير من الماء لبضعة أشهر، لذلك تتخلى عن أوراقها، تدخل في سكون أيضاً عندما تكون بلا أوراق، لا يمكنها صنع الغذاء لكنها لا تجوع لأنها محتفظة بالعناصر الغذائية التي سحبتها من الأوراق قبل سقوطها بداخل الساق والجذر.

وتدخل الأشجار في سكون طويل حتى يبدأ الماء في الأنابيب في التحرك مرة أخرى عندما ترتفع درجة الحرارة عن طريق الشمس فيتحول الماء المتجمد لماء سائل تستفيد منه الشجرة يمكن أن يكون هذا في الربيع. بعد ذلك، تخرج من سكونها وتكون أوراقاً جديدة، حتى تتمكن من البدء في تكوين الغذاء مرة أخرى.



في المناطق المعتدلة ، يشكل الشتاء البارد خطراً على أوراق الأشجار عريضة الأوراق وغيرها من النباتات المعمرة. ولذلك تُسقط هذه النباتات أوراقها بطريقة خاضعة لتقليل الإصابات والحفاظ على طاقة النبات عادة ما يحدث هذا الحدث بسبب انخفاض طول اليوم وانخفاض درجات الحرارة في الخريف.

الوان جاذبة

يبدأ تساقط الأوراق بتحلل الكلوروفيل ومع تلاشي اللون الأخضر ، تظهر الصبغات الصفراء والبرتقالية المعروفة باسم الكاروتينات في أوراق العديد من الأنواع النباتية. في نباتات أخرى ، تتراكم أصباغ تسمى الأنثوسيانين في الأوراق في هذا الوقت ، مما يمنحها ظلالاً من اللون الأحمر والأرجواني. بينما تختفي الصبغة الخضراء من الورقة ، تبدأ أصباغ أخرى مخبأة في المساحات الخضراء خلال الأشهر الدافئة في الظهور تعطي هذه الأصباغ اللون الأحمر والأرجواني للثمار مثل العنب البري والكرز والتفاح الأحمر والخوخ وأوراق الخريف.

ورق
الأوراق مهمة حقاً للشجرة ، لكن في بعض الأحيان يكون من الأفضل للشجرة أن تتركها، لأن سقوط الأوراق الخريفية هو شكل من أشكال الحماية الذاتية. في حين أن النباتات دائمة الخضرة في المناخات الباردة تحتوي على شمع وراتنج سميك لحماية أوراقها من التجمد والكسر

لماذا يتغير لون الأوراق في الخريف ؟

في العديد من الأماكن حول العالم ، يتميز الخريف بالتغيير البطيء والجميل لأوراق الشجر الخضراء إلى ألوان حمراء وبرتقالية وصفراء وبنفسجية نابضة بالحياة. اللون الأخضر للأوراق يكون بسبب وجود صبغة الكلوروفيل ، وهذه الصبغة أمر أساسي لعملية التمثيل الضوئي.



ادمان رقمي

شكّلت منصات التواصل الاجتماعي نقلة كبيرة في حياتنا، إذ أصبحت جزءاً لا يتجزأ من روتيننا اليومي، ومع زيادة التطور واستحداث منصات جديدة، ساهمت بارتفاع عدد المستخدمين لها الذين يقضون ساعات طويلة، ومتواصلة في التحدث مع الأصدقاء أو متابعة الأخبار أو نشر اليوميات، ولكن البعض تخطى تلك المراحل، وأصبح لديه ادمان رقمي لا فرار منه، وبالتالي فأغلب هؤلاء ينتقلون إلى منصات أخرى في حال حدث عطل في أحد هذه المواقع أو البرامج التي يدمن عليها، لتعويض النقص الحاصل، ويحدث هذا الإدمان نتيجة للإستخدام المبالغ به في الأجهزة الرقمية، كالهواتف المحمولة والحواسيب وألعاب الفيديو، وعادة ما يسبب هذا الإدمان الاكتئاب والقلق، لعزله المستخدمين عن العالم الواقعي، وعدم الاختلاط، ويسبب مشكلات اجتماعية وجسدية ونفسية، وزيادة في الوزن، نتيجة عدم الحركة واهمال ممارسة الرياضة، والتعرض للتنمر الإلكتروني الذي يدفع البعض للإصابة بالاكتئاب، والتفكير بالانتحار، وتراجع المستوى الدراسي، ويلجأ إليها أحيانا الفرد للهروب من معاناته التي يتعرض لها.

كما لا يمكن اغفال المزايا الكثيرة التي يتمتع بها العالم، بعد التطور الهائل في مجال التكنولوجيا، فمن خلالها نقضي وقتاً ممتعاً بمشاهدة الدراما والبرامج التلفزيونية، وتوفر الألعاب الإلكترونية، ومناقشة الاحداث والاخبار الجارية والمهمة، والبقاء على اطلاع دائم بما يحدث، وما يمر به العالم من تطور سريع، كذلك سهولة التسوق الإلكتروني، لتوفر المتاجر من دون الحاجة للخروج من المنزل، كما أنه يمكننا من خلالها الدردشة والتواصل عبر القارات، وفتح المشاريع التجارية، والتي يلجأ إليها الشباب، بسبب تفشي ظاهرة البطالة، وعدم الحصول على وظائف حكومية، كما يمكن اكمال التعليم عن طريق شبكة الإنترنت، حيث تتوفر دورات تعليمية مختلفة ومناهج متنوعة، وتتيح أيضاً فرص العمل من داخل المنزل.

لذلك من المهم أن يخصص وقت معين لاستخدام الأجهزة الرقمية، والخروج للتنزه والزيارات العائلية، وممارسة الأنشطة والهوايات التي لا تحتاج إلى شبكة الإنترنت، وممارسة الرياضة، ومن الضروري حماية البيانات والمعلومات على الهواتف المحمولة، لتجنب الاختراق والتعرض للإبتراز الإلكتروني، وتغيير كلمات السر بين فترة وأخرى.

لا يمكن اغفال المزايا الكثيرة التي يتمتع بها العالم، بعد التطور الهائل في مجال التكنولوجيا، فمن خلالها نقضي وقتاً ممتعاً بمشاهدة الدراما والبرامج التلفزيونية، وتوفر الألعاب الإلكترونية، ومناقشة الاحداث والاخبار الجارية والمهمة، والبقاء على اطلاع دائم بما يحدث، وما يمر به العالم من تطور سريع



آيس كريم
الشكولاته



طفلك
في المناسبات

للقوارير عالمها

لسوء التغذية
سبب أساسي
للتقزم الأطفال



تعليم الأبناء اتخاذ القرارات

اعداد/ للقوارير

من المهم أن يبنى الطفل شخصيته المستقلة، فقد قال السلف الصالح "ربوا أبناءكم الزمان غير زمانكم"، ولذلك فيجب أن يدرج الطفل من تحت جناح والديه ويبدأ من الاعتماد على نفسه، وتصبح لديه القدرة على اتخاذ قراراته في حياته سواء بسيطة أو هامة، فالمهم أن يكون قادراً على ذلك، فمتى يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات؟

في سن الخامسة يبدأ الطفل في اتخاذ قرارات صغيرة، لا توجد سن معينة يمكن تحديدها؛ لكي نقول إن الطفل قد أصبح قادراً على اتخاذ قرارات في حياته. فالأطفال لديهم قدرات فردية متفاوتة تشمل قدراتهم العقلية والنفسية، وهناك بعض الأطفال الذين تكون لديهم قدرة على اتخاذ قرارات في سن مبكرة بسبب قوة شخصيتهم.

وهناك من يعجزون عن اتخاذ قرارات في حياتهم بسبب التصاقهم بالكبار، وعدم قدرتهم على البعد عنهم، ولكي يتمكن الطفل من اتخاذ القرار يجب أن يحصل على تدريب وتمارين مثل أي مهارة أخرى يتعلمها، يجب أن يكون قادراً على التعبير عن رغباته؛ لكي يستطيع أن يتخذ قراراته.

فالأبوان الحاسمان لقراراتهما يتركان أثراً إيجابياً على الطفل وبناء شخصيته القوية والجادة والحازمة.

ويجب أن يتفهم عواقب الأمور أو القرارات، فيجب أن يعرف سلبيات وإيجابيات كل خيار، ومع تحديد هذه الخيارات يجب عليه تفهم العواقب أي النتائج، فكل اختيار له مميزات وعيوب.

وعلى الام أن تساعد طفلها في التوصل لقرار واحد يتخذه دون تردد أو ممانعة أو تطويل.

كما يجب تقييم القرار بالمراقبة ومعرفة النتائج المترتبة عليه مع إتاحة الفرصة لإعادة التجربة.

وعلى الام أن تقسم قرارات الأطفال إلى قرارات صغيرة وقرارات كبيرة وهامة. فالطفل الذي يحتاج لوقت طويل حتى يقرر ما سياتي يكون متعباً ومزعجاً، ويجب أن نتحدث معه الأم بأن هذا القرار من القرارات اليومية التي يجب أن يعرفها ويحددها بسرعة وبسهولة.

كما على الأم أن تتفق مسبقاً على مكان قضاء إجازة نهاية الأسبوع مع كل فرد من العائلة، ولا تترك الخيار لها أو للاب، فهذا يعلم الطفل أن رأيه له أهمية في البيت، ويساعده على التفكير البعيد المدى.

عدم إهمال دور الأب خاصة في تدريب الطفل الذكر على اختيار قرار متوسط، وليس سهلاً أو صعباً؛ لأن الأب يكون غالباً بعيداً عن البيت طيلة الوقت.



سوء التغذية سبب أساسي لتقزم الأطفال

للقوارير

أكد استشاري في طب الأطفال، على أن سوء التغذية هو السبب الأساسي لمرض تقزم الأطفال. و لا يعني ذلك قلة الأكل، بل تتمثل طرق معالجته في تحسين نوعية الأكل، ولفت إلى أن الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بمقادير معينة مع الاهتمام بالخضراوات.

يعد نقص المغذيات الدقيقة "الفيتامينات والمعادن" مهماً للغاية، حيث يعانيه ما يقرب من ملياري شخص في العالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فنقص الحديد وفيتامين "أ" والزنك هي ضمن العشرة أسباب الرئيسة المؤدية إلى الوفاة من خلال الإصابة بالأمراض، وذلك في البلدان النامية

يؤثر في مليارات الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. كما يؤثر في إنتاجية الدولة، ويعوق النمو الإدراكي. فيما يعد نقص فيتامين "أ" سبباً أساسياً لعمى الأطفال في البلدان النامية ويولد ملايين الأطفال وهم يعانون الإعاقة الذهنية لعدم تناول أمهاتهم كمية كافية من اليود أثناء الحمل كما أن نقص الزنك يسهم في وقف النمو وضعف المناعة لدى الأطفال الصغار، ما يؤدي إلى وفاة مئات الأطفال سنوياً.

محدراً من الإقبال على الغذاء غير الصحي ما يؤدي إلى سوء التغذية والتأثير على طول ووزن الطفل.

ونتيجة لفقدان التغذية الصحيحة، يتعرض كثيرون للوفاة نتيجة الإصابة بأمراض شائعة منها الحصبة أو الإسهال.

ولا يقاس سوء التغذية بكمية الطعام الذي يتم تناوله، وإنما بالمقاييس الفيزيائية للجسم كالوزن والطول والعمر والتحليل المخبري للدم.

ويسبب أيضاً عدداً من المشكلات منها على سبيل المثال النحافة الشديدة، أو قصر القامة الشديد مقارنة بعمر الشخص، أو نقص الفيتامينات والمعادن "كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم"، أو زيادة الوزن "السمنة المفرطة".

وبعد نقص المغذيات الدقيقة "الفيتامينات والمعادن" مهماً للغاية، حيث يعانيه ما يقرب من ملياري شخص في العالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فنقص الحديد وفيتامين "أ" والزنك هي ضمن العشرة أسباب الرئيسة المؤدية إلى الوفاة من خلال الإصابة بالأمراض، وذلك في البلدان النامية.

ويعتبر نقص الحديد هو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعاً، حيث

رياضة الأطفال.. مرحلة الإتران والإنفتاح الاجتماعي

سرور العلي

تشكل مرحلة رياض الأطفال نقلة مهمة للطفل، فهي تجعله اجتماعياً وليس منعزلاً، نتيجة للأختلاط مع الأطفال الآخرين، كما أنه يحقق نتائج إيجابية في المراحل الدراسية ومنها الإبتدائية والثانوية، ويلعب الوالدان دوراً مهماً في تهيئة الطفل وإعداده لدخول تلك التجربة، والتي تبدأ من ثلاث سنوات إلى الخمس سنوات وفقاً لقدراته، وعادة ما يشعر الطفل بالحماس وحب الاكتشاف لدخوله تلك المرحلة، لكن لا تخلو من شعور الخوف والقلق، كونه سيتواجد ضمن أناس آخرين ومكان جديد.

تقول الموظفة نور حسن: "تغيرت حياة طفلي أحمد، وانقلبت رأساً على عقب نحو الأفضل بعد دخوله مرحلة رياض الأطفال، إذ أصبح يتمتع بالهدوء والإتران وحسن الإصغاء، وحب التعاون مع بقية الأطفال من أقرانه، وأقل خجلاً وأكثر ثقة بالنفس".
وأشارت التربوية نوال محمد إلى أن الأسرة ستشعر بالتوتر في الأيام الأولى، بسبب ابتعاد الطفل عنها لذلك من المهم أن يتم إعداده قبل أسابيع لهذه المهمة، والتحدث معه عن هذه التجربة وأهميتها له، كي لا يواجه مشاكل لاحقاً.

أهمية

وعن أهمية تلك المرحلة في حياة الطفل أوضحت التربوية نوال ذلك بالقول: "تؤثر مرحلة رياض الأطفال على مستقبل الطفل، كما يشير المختصون إذ أنهم سينجحون في تأسيس أسر مستقرة، ولديهم فرص كبيرة في اكمال دراستهم الجامعية، وتعلم مهارات مختلفة وأنشطة متنوعة، كون رياض الأطفال تشمل عدة فعاليات، ومنها الرسم ومختلف الفنون، والحرف اليدوية، والقراءة والألعاب، وتصميم المشاريع، وتعلم بعض الأساسيات، كالأرقام والأحرف بوجود معلمين مدربين على التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة



وتوقع ما يقوم به الطفل، وأيضاً تتطور مهارات التواصل لديه، ومنها القراءة والكتابة والاستماع والتحدث، وتعلم التفكير الإبداعي، والشعور بالمسؤولية وإتخاذ القرارات، وتكوين صداقات مع الآخرين".

أساسيات

ولفتت إلى أن من الأساسيات المهمة لإعداد الطفل قبل دخوله رياض الأطفال، هي قراءة له القصص المصورة الخاصة بذهاب الطفل إلى رياض الأطفال، والمتوفرة في المكتبات، وكذلك القصص التي تحتوي على رسوم توضيحية مختلفة، ومن الضروري استخدام اللعب التخيلي مع الطفل، ليساعده على التركيز والفهم، وصنع مشهد دخول الطفل هذه المرحلة، وتوديع أسرته ولقائه بأصدقاء جدد، مما يجعله أكثر تقبلاً للفكرة وأقل توتراً، وتعليم الطفل الإلتزام بالإرشادات، وطلب الدخول لدورة المياه، والتحدث مع المعلمين باحترام، ومن المهم أن يقوم الوالدان بزيارة الروضة مع طفلهم قبل الانضمام لها، لكي لا يشعر الطفل بالوحدة، كذلك سيشعر بالأمان، والتجول معه داخل أروقعتها، والتعرف الى الأطفال والمعلمين ثم التحدث مع الطفل لاحقاً عن الأشياء التي شعر نحوها بالارتياح، ومناقشة تلك التي إزعجته لإيجاد حل لها، والاستماع إلى مخاوف الطفل وتوضيح له بعض الأمور، كذلك من الضروري أن يتم تجهيز الطفل واصطحابه لشراء الحقائب والثياب والحاجات الأخرى، وإشراكه في اختيار بعض الأشياء، لتشجيعه وإبعاده عنه الخوف ولتزيد ثقته بنفسه، والإنتباه لسلوكيات الطفل لفهم مشاعره واحتياجاته، التي قد لا يستطيع التعبير عنها بشكل مباشر، بل عن طريق بعض السلوكيات المختلفة كتعلق الطفل بوالديه، وطلبه منهم إطعامه برغم أنه يستطيع فعل ذلك، ولكن للفت الإنتباه، ويجب على الوالدين الصبر ومنح الدعم والرعاية له، كون الطفل يمر بتغيير كبير في حياته، ولتخفيف التوتر على الطفل فيمكن ضمه تدريجياً إلى رياض الأطفال، لتعويده على مكانه الجديد كأن تكون المدة في الأيام الأولى ساعة أو نصف، لحين تهيئته واستعداده للإنضمام بشكل كامل لها، كما قد يبقى أحد الوالدين مع الطفل وبالقرب منه، لإزالة الخوف وإدماجه مع الأطفال الآخرين، وجعله يواجه مخاوفه بنفسه.

طفلك في المناسبات

ملابس الأطفال بطبيعتها جميلة وجذابة، وتتميز بالاناقة والجاذبية في المناسبات لذا تحتاج خزانة طفلك إلى تشكيلة كبيرة من ملابس المناسبات المتنوعة لكي تناسب مختلف المناسبات. بالتأكيد أنت حريصة على أن يبدو طفلك بمظهر أنيق و متميز طوال الوقت، ولكن لا بد أنك تهتمين بشكله في الحفلات والمناسبات. من المهم عند اختيارك ملابس حفلات لطفلك أن تختارها بدقة لتتمتع بجودة عالية وموديلات ناعمة وجميلة.







بدأ العام الدراسي الجديد ومعه تبدأ العوائل الاستعداد له بعد عطلة صيفية طويلة. ولكي نستفيد من العام الدراسي ونتقدم بالدراسة يجب أن نطبق عدة نصائح منها:

الاستعدادات لبدء للعام الدراسي الجديد

اعداد/ للقوارير

أن الهدف من تحصيل العلم هو الجنة. كما يجب أن تجعل بداية عام دراسي هو بداية سنة جديدة وأمل جديد لكي تحصل علمك وتتفوق. حتى ولو أخفقت السنوات السابقة. فيجب أن تكون بداية العام الدراسي بداية جديدة لك وتجتهد وتجد بها، لكي تحصل ما فانتك في السنوات الماضية. وضع أمامك هدفا تسعى إلى تحقيقه. حيث يجب أن يكون لكل إنسان هدف يريد تحقيقه ويسعى إليه، وهذا يزيد من فرص التفوق والنجاح.

وكذلك ينظم الطالب مواعيد نومه فلا ينام في وقت متأخر من الليل تجعله لا يستطيع الذهاب للمدرسة صباحاً. وتجعله لا يركز بشكل كبير في الحصص الدراسية. ويجب أن يأخذ في الاعتبار الأخطاء التي وقع بها العام السابق. ويقوم بعمل النواقص التي تخصه ويعالجها في العام الدراسي الجديد. الالتزام بالذهاب للمدرسة هكذا نجد هذه الأيام الكثير من الطلاب لا يهتمون بالذهاب للمدرسة. والاكتفاء بالدروس الخصوصية، ولكن هذا شيء سيئ للغاية. هكذا حيث ان الطالب يجب أن يلتزم بالذهاب للمدرسة وحضور الحصص. لكي يستفيد من شرح المدرسين. ويجب عليه أن ينصت جيداً لشرح المعلم وتوجيهاته التي سوف تعود عليه بالنفع، والتي توصله لطريق النجاح.

الصبر والارادة

هكذا يجب أن يتعلم الطالب الصبر وأن يتحلى بإرادة قوية وعزيمة من حديد. بالإضافة الى الطموح والرغبة في النجاح والتقدم، وأولاً وقبل أي شيء يجب أن يتمسك بالله عز وجل. وأن يلتزم بالصلوات الخمس، كل هذه الأساسيات هي مقومات النجاح لأي طالب يريد التفوق وتحقيق التميز عن الآخرين وتحقيق طموحه وهدفه الذي يسعى إليه.

يجب أن نعلم جيداً أن الله يرفع طالب العلم درجات، وأن العلماء هم أقرب منزلة لله سبحانه وتعالى ورسوله. قال تعالى: "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات" صدق الله العلي العظيم، لهذا يجب أن يكون هذا التحصيل للعلم لوجه الله وابتغاء التقرب إلى الله ورسوله. هكذا يجب قبل بداية العام الدراسي الجديد ان تستعد لتقسيم وقتك بين المذاكرة والترفيه والرياضة. حيث يجب أن تعطي لنفسك حقها في الراحة من المذاكرة، وأن نضع في الاعتبار أيضاً أن طلب العلم يجعلك إنساناً متميزاً. حيث تعمل المعرفة على الرفع من شأن صاحب المعرفة، وتعمل على تنمية العقل، وتفتيح الذهن. هكذا يجب علينا تقديم المساعدة لزملائنا، سواء المحتاجون للدعم المادي أو غير القادرين. وكذلك الدعم النفسي والمعنوي لأصدقائك لمساعدة زملائك على التحصيل الدراسي.

وصية الرسول الكريم عن قيمة العلم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله "من سلك طريقاً يبتغي به علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة" ولهذا يجب ان نعلم جميعاً



ينظم الطالب مواعيد نومه فلا ينام في وقت متأخر من الليل تجعله لا يستطيع الذهاب للمدرسة صباحاً. وتجعله لا يركز بشكل كبير في الحصص الدراسية. ويجب أن يأخذ في الاعتبار الأخطاء التي وقع بها العام السابق. ويقوم بعلم النواقص التي تخصه ويعالجها في العام الدراسي الجديد

آيس كريم الشكولاته

المقادير

- مسحوق الكاكاو : 4 ملاعق كبيرة
- حليب : كوب ونصف
- بياض البيض : 1 حبة
- سكر : كوب
- كريمة : كوب (كريمة شوكولاته)
- صوص شوكولاتة : حسب الرغبة

طريقة التحضير

ضعي الحليب والكريمة، والكاكاو، والسكر، في الخلاط الكهربائي. اخلطي المكونات جيداً، وأضيفي بياض البيض، واستمري في الخلط حتى يصبح المزيج كثيفاً. في وعاء زجاجي، اسكبي المزيج وضعيه في الفريزر لمدة 3 ساعات. اسكبي الآيس كريم في أكواب التقديم، ثم زينيها بقطع من الشوكولاتة، وصوص الشوكولاتة وقدميها باردة.



التكافل العاطفي

يعاني كثيرٌ من الآباء من صعوبة التعامل مع الأبناء في فترة المراهقة، وتتفاقم هذه الصعوبات في ظل العالم الافتراضي الذي وجد فيه أغلب المراهقين حياة بديلة عن الواقع، لاسيما إنه يتيح لهم كل ما يشبع فضولهم وما يحقق لهم من متعة فضلا عن تلبية احتياجاتهم العاطفية.

مع تزامم المسؤولية وسيناريو الأحداث اليومية المشحونة بالروتين قد تنتهون الأسرة عن ممارسة دورها الرقابي على الأبناء سواء الذكور أو الإناث، ومع اختلاف نمط التعامل بين الولد والبنت ألا إن الاحتياجات العاطفية عند كلا الجنسين هي من أهم مميزات فترة المراهقة والتي تفرض على الأهل دوراً تربوياً مضاعفاً لتلبية هذه الاحتياجات داخل البيت، فمن المعروف إن للأطفال الحصة الأكبر في التدليل والإشباع من مختلف النواحي، لكن بمجرد ما يبدأ الطفل بالاعتماد على نفسه ويدخل في طور النضوج ينسحب الأهل تدريجياً من إظهار الحب للأبناء على اعتبار إنه نوع من أنواع إفساد شخصياتهم التي تحتاج في هذه المرحلة إلى الخروج من عالم الطفولة بمميزات إلى مرحلة النضج بالاعتماد على نفسه والابتعاد نسبياً عن أحضان الآباء والأمهات؛ وبالتأكيد فإن هذا المفهوم خاطئ ويحتاج إلى إعادة النظر، لأن ما نقدمه للطفل من حب ظاهر يشبع رغباتنا واقعاً، والحقيقة إن المراهقين أكثر احتياجاً لتعزيز ثقتهم بأنفسهم عن طريق التكافل العاطفي الذي تقدمه العائلة لهم.

التكافل العاطفي هو حالة التوازن في المعاملة مع الأبناء على اختلاف أعمارهم والاهتمام بالمراهقين على اعتبار إنهم يتأرجحون بين تصرفات الطفولة وبين رغبات الكبار؛ لذلك ينبغي تعبتهم عاطفياً وتسليحهم بالثقة كيلا يبحثوا عن بدائل خارج البيت بعذر إنهم لا يشعرون بقيمة أنفسهم إلا مع من يشعرونهم بذلك، وللأسف فإن هذا المبرر يجعلهم ينغمسون في علاقات مريضة مع الأشخاص الخطأ في حين إن حب الأهل ودعمهم المستمر يكفل لهم السعادة والثقة.

إيمان كاطم

من المعروف إن
للأطفال الحصة
الأكبر في التدليل
والإشباع من
مختلف النواحي،
لكن بمجرد
ما يبدأ الطفل
بالاعتماد على
نفسه ويدخل
في طور النضوج
ينسحب الأهل
تدريجياً من
إظهار الحب
للأبناء على
اعتبار إنه نوع
من أنواع إفساد
شخصياتهم



تصوير - احمد سلمان ابو شعيه



تصوير - حسين احمد رحيم