

ثقافة الشاي ولغته..

حياة تنبض بالدفء

العدد الـ 52 - كانون الثاني 2023
جمادي الآخر 1444

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

اكاديمية السبطين في العتبة
الحسينية المقدسة مشروع انساني

يفتقرون للدفء والحنان
كيف تجعل طفلك واثقا من نفسه؟

في حضرة أبي الأحرار
(عليه السلام)

جامعيات..

يرددن قسم
العهد والوفاء





08 استفتاءات في العطور



20 «الضفة» ارث الجدات المعطر
برائحة الحنين



36 عندما يتعلق الأمر
بالأهداف والأحلام



60 في موسم الامتحانات
اليك بعض النصائح



20

شعبة منسقية المناشدات الانسانية والصحية.. وجوه بيضاء وألف رحمة



42 الأحادي..
سحر التفاصيل بلا ألوان

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

التدقيق اللغوي

محمد عبيد البهادلي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الاجراء والتصميم

طارق البهادلي



عامٌ لخطواتٍ متجددة

فرصةٌ طيبةٌ أن ندوّن ما يعتلي نفوسنا وأفكارنا من سطور مضيئة في عامنا الجديد، الذي نأمل أن يبشرنا بما تدعو بها قلوبنا في السر والعلن، ونبدأ كما كل عام بداية تستحق أن نملأها بالخير والعطاء، والالتزام بمبادئنا، التي فطرنا عليها من محبة أهل البيت (عليهم السلام)، وبكل ما نحمل من صدق وإخلاص وطاعة، ففي كل خطوة نحو الإنسانية والعمل الممزوج بالوفاء، هو طاقة إيجابية تفضي إلى السعادة والخير، لأن الإحساس بقيمة الأشياء المرتبطة بالله عز وجل وما يترتب عليها من راحة نفسية، عظيمة تمنح الإنسان درجات راقية من السمو والتفاؤل بأن وجوده له غاية عليا من المفيد استثمارها بشكل يمنح الحياة أملاً جديداً.

أهلاً بالعام الجديد، أهلاً بالتفاصيل الجديدة التي ستأتي إلينا لتمنحنا الأمل الكبير، وبالذعاء لبلدنا العظيم بالأمان والسلام، ولكل أهلنا ومحبينا ولكل المسلمين في أنحاء العالم بالحفظ، وأهلاً بعام جديد ليس فيه أي حزن أو هم أو متاعب، متوكلين فيه على الله العزيز الكريم، الذي يمنحنا في شهوره وأيامه كل الخيرات والبركات.

عامٌ جديدٌ يعني فرصةً جديدةً تتكرر في كل يوم من أيام السنة الجديدة، التي نقف على أعتابها مشحونين بالحب الكبير، لكل من وقف معنا في السنوات الماضية، ليس أجمل من أن نستقبل عاماً جديداً من أعوامنا، ونحن نقف أمام مرقد سيد الشهداء (عليه السلام) متلهفين للدعاء تحت قبته الشريفة، أنها نعمة عظيمة تستوجب الشكر والحمد على ما منحنا من إحساس رفيع بقيمة الحياة، التي تبت فينا روائح وعظمة الشهادة، ونحن نخط الخطى إلى ضريحه المعطر، ونستذكر أيام الطف الخالدة، التي زرعت فينا محبته طول الدهر.

وفي العام الجديد أحب أن اهنئ كل امرأة وفتاة وضعت نصب عينيها قيمة حجابها وأهمية سترها، ونحن في أوج موجة الخراب وسموم العالم الغربي الذي يصدر إلينا كل التفاهات، وإلى كل أم صانعة بيتها وحفظت أسرتها من سيئات الزمن، وتمكنت من بناء جيل واع، وهذا هو الفرح والسرور بهذا العام وفي كل عام سيأتي محتفظين بمبادئنا، أمنياتنا أن يحفظ الله كل إنسان مر في حياتنا وترك بصمة راقية لا تنسى، فمنازل حياتنا وقلوبنا في السنة الجديدة هي التفاؤل الذي لا ينطفئ.

المسرف العام

أهلاً بالعام
الجديد، أهلاً
بالتفاصيل الجديدة
التي ستأتي إلينا
لتمنحنا الأمل
الكبير، وبالذعاء
لبلدنا العظيم
بالأمان والسلام،
ولكل أهلنا
ومحبينا ولكل
المسلمين في
أنحاء العالم
بالحفظ، وأهلاً
بعام جديد ليس
فيه أي حزن أو
هم أو متاعب

نغم النجار، سيدة من بغداد، حاصلة على دبلوم في الهندسة المعمارية وبكالوريوس في الهندسة المدنية، عملت كمحاضرة في الجامعات العراقية لسنوات طويلة، بتدريس مادة الرسم الهندسي قبل أن تترك العراق، لتعيش في الإمارات ومن ثم في بريطانيا

مهندسة المطبخ العراقي نغم النجار.. تعلمت أصوله من أيدي عراقية عريقة

سرور العلي

حاورتها مجلة "لقوارير"، حول شغفها بالطبخ، وتأليفها كتاباً خاص بالأكلات العراقية، وإنشائها شركة متخصصة في الطبخ.

*** ما هي بداياتك في عالم الطبخ؟ وما هي تجاربك الأولى؟**

عشقت الطبخ منذ طفولتي، ولم تتردد والدتي في تشجيعي ودعمي، لكي اطبخ كل شيء، وتعلمت أصول الطبخ العراقي الأصيل من عائلة عراقية عرفتهم أسرتي، وكذلك الكثير من العوائل العراقية في وقت ليس ببعيد، تشربت منهم أسرارهم ولم اكتفِ بذلك، بل اقتنيت عشرات الكتب في مجال الطبخ باللغتين العربية والإنجليزية، فأصبحت مكتبتي عامرة بها، جربت معظم وصفات هذه الكتب، وكررتها لعدة مرات حتى استطعت بعدها أن افهم كل وصفة، وأن أجتهد فيها على حسب ذوقي الخاص.

*** ما هي الشركة التي قمت بتأسيسها؟ وأين؟ وبماذا اختلفت؟**

أسست شركة للتجهيزات الغذائية، تخصصت في تجهيز جميع أنواع وأصناف الأكل الشرقي العربي المعتاد لتقديمه





ورق عشقت الطبخ منذ طفولتي،

ولم تتردد والدتي في
تشجيعي ودعمي،
لكي اطبخ كل شيء،
وتعلمت أصول الطبخ
العراقي الأصيل من
عائلة عراقية عرفتهم
أسرتي، وكذلك الكثير
من العوائل العراقية
في وقت ليس ببعيد،
تشربت منهم أسراره

ولم اكتفِ بذلك، بل اقتنيت عشرات الكتب في
مجال الطبخ باللغتين العربية والإنجليزية، فأصبحت
مكتبتي عامرة بها

العراقي الذين هم في بداية مشوارهم العملي، واعتبر
الكتاب موسوعة للطبخ، كما وصفه الكثيرون ممن يعملون في
مجال التوزيع والنشر، وهو من وجهة نظري ثاني أفضل كتاب
طبخ عراقي بعد كتاب السيدة نزيهة أديب رحمها الله، والتي
كانت مرجعا لي لتأليفه إذ أردته أن يكون نسخة حديثة من
كتاب الطبخ والتغذية للراحلة، ويحتوي على فصول كثيرة
منوعة، كما هو معتاد في كتب الطبخ الأخرى، وقد استحدثت
فصولاً أخرى منها فصل المحاشي والدولمة، وفصل أطباق
العزائم والولائم، وفصل أطباق العشاء العائلي، وفصل الأطباق
العالمية.

* هل لديك مؤلفات أخرى؟ تحدثي عنها؟

انهيت مؤخراً الجزء الثاني من الكتاب، والذي اعتبره متمماً
أساسياً للجزء الأول، استطعت فيه التركيز على المطبخ الرافديني
القديم، وأن أعطي نبذة تاريخية بسيطة عن الوصفات القديمة،
وقمت بعملها ووضع تفاصيل عنها، كما وقمت بترجمة الجزء
الأول من الكتاب إلى اللغة الإنجليزية .

* إلى ماذا تطمحين؟ وماهي رسالتك للنساء؟

أن انهي طباعة الجزء الثاني من الكتاب، لإتمام توزيعه ونشره
في القريب العاجل، وكذلك إكمال النسخة المترجمة من الجزء
الأول.

وأتمنى أن تحقق كل امرأة حلمها بالإصرار والتصميم، والنزاهة
الحقيقية، والصدق مع الذات، وأؤمن بأن حب العمل الذي نقوم
به هو أساس أي نجاح قادم.

في المناسبات العائلية والاجتماعية، وكذلك تجهيز الوجبات
الغذائية لموظفي الشركات، وذلك في إنجلترا منذ العام
2018 إلى يومنا هذا، بعد أن دخلت في دورات ومؤسسات
متخصصة في التغذية والطبخ.

* ما هي التحديات التي واجهتك؟ وكيف تغلبت عليها؟ ومن الذي يقف بجانبك ويشجعك؟

لم أواجه مصاعب أو تحديات كبيرة تذكر في هذا الصدد، وذلك
لتواجد كافة أفراد عائلتي معي، مما ساهم في تسهيل كل
خطواتي، لتأسيس وإنشاء هذه الشركة

* تحدثي عن كتابك (شغفي في الطبخ)، وهل هي تجربتك الأولى بعالم الكتابة؟

ألفت كتابي الأول في الطبخ، صدرت الطبعة الأولى منه
في 2021، والذي اخترت له اسماً يعبر عن حبي الكبير
لها، وهو ((شغفي في الطبخ))، وأصدرت الجزء الأول
منه، الذي يحتوي على 476 صفحة، ويتضمن ما يقارب
الخمسمائة وصفة، موزعة على عشرين فصلاً، وقد حاز
الكتاب على ثناء وتقدير كل من اقتناه، وحقق نجاحاً
ملموساً وبشكل مبهر، وجاء كتابي بكل ما يتلائم مع
احتياجات المرأة العراقية للطبخ المنزلي، واستهدفت فيه
فئة السيدات الشابات المقبلات على الزواج، أو المتزوجات
حديثاً.

* ما الهدف من كتابك؟ تحدثي عن تلك التجربة؟

أردت أن يكون هذا الكتاب مصدراً مهماً، لتعليم الطبخ لكل
المهتمين من نساء أو رجال، واستهدفت تحديداً العراقيات
والعربيات ليكون لهن مرجعاً شاملاً، لعمل كافة أنواع الوصفات
العراقية والشرقية والعالمية .

* من هي ملهمنك الأولى بعالم الطبخ؟

كانت ولا تزال السيدة العراقية نزيهة أديب، صاحبة اشمل
وأشهر كتاب طبخ عراقي، والتي لم تكن أيضاً قد تخرجت من
اي اكااديمية لتعليم الطبخ! ، ولكنها استطاعت أن تجمع في
كتابها وصفات من مختلف أنحاء العالم.

* ما هي ردود الأفعال حول الكتاب؟ وهل حصلت على جوائز وشهادات تقديرية؟

لاقى الكتاب وبحمد من الله نجاحاً كبيراً وملحوظاً لم يحققه
كتاب طبخ عربي منذ سنوات طويلة، وأقبل على شرائه
الكثير من الناس العاديين، وكذلك طباقون في الطبخ

الألم العضلي الليفي هو متلازمة تتميز بألم مزمن واسع الانتشار في نقاط حساسة متعددة، وتيبس المفاصل، وأعراض جهازية (مثل اضطرابات المزاج، والتعب، والخلل الإدراكي، والأرق) دون وجود مرض عضوي أساسي محدد جيدًا ومع ذلك، يمكن أن تترافق مع أمراض معينة مثل أمراض الروماتيزم والاضطرابات النفسية أو العصبية والالتهابات ومرض السكري.

الفايروماليجيا أو الألم العضلي الليفي المزمن

اعداد/ زينب محمد طالب

من خلال الاستجابة المتزايدة للتحفيز بوساطة إشارات الجهاز العصبي المركزي، التحسس المركزي هو نتيجة النشاط العصبي التلقائي، وتضخم المجالات المستقبلية، والاستجابات التحفيزية المكثفة التي تنتقل عن طريق الألياف الأولية. من الظواهر المهمة التي ينطوي عليها الأمر على ما يبدو "الانحراف" الذي يعكس زيادة استثارة الخلايا العصبية في النخاع الشوكي: بعد التحفيز المؤلم، يُنظر إلى المحفزات اللاحقة بنفس الشدة على أنها أقوى، يحدث هذا بشكل طبيعي لدى الجميع ولكنه مفرط في مرضى الألم العضلي الليفي. هذه الظواهر هي تعبير عن المرونة العصبية وتتوسطها بشكل أساسي مستقبلات محددة الموجودة

مفهوم الألم العضلي الليفي على أنه "متلازمة الألم" في غياب مرض عضوي معين. المسببات المرضية لا تزال في الألم العضلي الليفي غير مفهومة بشكل جيد. يبدو أن هناك عدة عوامل مثل الخلل الوظيفي في الجهاز العصبي المركزي والمستقبل، والناقلات العصبية، والهرمونات، والجهاز المناعي، والضغط الخارجية، والجوانب النفسية، وغيرها.

الجهاز العصبي المركزي

يعتبر التحسس المركزي، الآلية الرئيسية المعنية ويتم تحديده

في الغشاء بعد المشبكي في القرن الظهري للحبل الشوكي، نظرًا لأن الألم العضلي الليفي يعتبر اضطرابًا مرتبطًا بالإجهاد، فمن السهل أن نفهم أن محور الغدة النخامية والغدة الكظرية مسؤولة. أظهرت دراسات مختلفة أن ارتفاع مستويات الكورتيزول، خاصة في المساء، يرتبط باضطراب النظام اليومي. بالإضافة إلى ذلك، أظهر هؤلاء المرضى قيمًا عالية للهرمون الموجه لقشر الكظر (ACTH) بشكل أساسي واستجابة للإجهاد — على الأرجح نتيجة لخلل مزمن في إفراز هرمون إفراز الكورتيكوتروبين الدور الرئيسي لهذا الهرمون في الجسم هو المُحرك لنظام هرمون الإجهاد، والمعروف باسم محور الغدة النخامية والغدة الكظرية.

التشخيص

غالبًا ما يبلغ الأشخاص المصابون بالفيبروميالغيا عن مستويات عالية من الإعاقة وتدني نوعية الحياة ويعتمد تشخيص التليف العضلي المزمن على الميزات والمعايير السريرية التي لا تزال تفتقر إلى المعيار الذهبي أو على الأقل النتائج المعملية الداعمة قد تشمل معايير التشخيص مرضى غير متجانسين أيضًا في التجارب السريرية وهذا قد يضعف تقييم تأثير العلاج المفيد سريريًا.

صعوبة التشخيص لعدة أسباب منها: ندرة المرض كون المصابين هم 2 بالمئة من سكان العالم والنساء أكثر من الرجال بمعدل كل 10 مصابين 2 من الرجال و8 من النساء. عدم وجود مسبب محدد للمرض وعدم وجود معايير تشخيصية مطلقة ونهائية ذات قابلية تطبيق عالمية.

مجموعة أعراض لا بد أخذها بالحسبان في المرضى الذين يعانون من أعراض الألم العضلي الليفي هي: اضطرابات الصحة العقلية، قصور الغدة الدرقية، التهاب المفاصل الروماتويدي، خلل الغدة الكظرية والنخامية والورم النخاعي المتعدد.

وتكمن صعوبة التشخيص في كون الأعراض غامضة ومعقدة موجودة في كثير من الأمراض على الرغم من ذلك، يُشار إلى ثلاثة أعراض رئيسية من قبل كل مريض تقريبًا: (الألم، والتعب،

واضطراب النوم) يجب على الطبيب على وجه الخصوص التحقيق في سمات الألم: فهو منتشر بشكل نموذجي يتوافق مع معايير المرض من انتشار بؤر ومناطق الألم ونوعية الألم، لأن هذا النوع من الألم غالبًا لا يكون نتيجة التهاب أو تلف في المنطقة (المناطق) المعنية. من المهم أيضًا تقييم الأعراض الإضافية، التي قد تبدو غير مرتبطة بالألم العضلي الليفي، مثل تقلبات الوزن، وتيبس الصباح، ومرض القولون العصبي، والاضطراب المعرفي، والصداع، وعدم تحمل الحرارة والبرودة، ومتلازمة المثانة العصبية، وعدم الراحة في الساقين، وظاهرة رينود.

تُعرف ظاهرة رينود على أنها هي اضطرابات وعائية تشنجية تسبب تلون الأصابع وأصابع القدمين، وأحيانًا غيرها من أجزاء الجسم هذه الحالة يمكن أيضًا أن تسبب هشاشة الأظافر مع حروف طويلة هذه الظاهرة نتيجة للتقلصات الوعائية التي تسبب في انخفاض امدادات الدم إلى المناطق المعنية، وإن الضغط النفسي والعاطفي والبرودة هي من المسببات الأساسية لهذه الظاهرة.

علاج التليف العضلي المزمن

في الواقع لا يوجد علاج محدد لهذا المرض ولكن أهداف علاج الألم العضلي الليفي هي تخفيف الألم وزيادة النوم التصالحي وتحسين الوظيفة الجسدية من خلال تقليل الأعراض المصاحبة تحديد وعلاج جميع مصادر الألم التي قد تكون موجودة بالإضافة إلى الألم العضلي الليفي مثل مولدات الألم المحبب أو العصبية (على سبيل المثال، هشاشة العظام أو أمراض الأعصاب) أو الألم الحشوي مثل متلازمة القولون العصبي، أمر أساسي للإدارة السريرية السليمة للألم العضلي الليفي، ونظرًا لأن الألم والاكنتاب وأعراض أخرى من الألم العضلي الليفي مرتبطة بأسباب وراثية وبيئية، غالبًا ما يكون نهج العلاج متعدد الأوجه مطلوبًا بما في ذلك كل من استراتيجيات إدارة الألم غير الدوائي و إن العلاج الدوائي، على سبيل المثال، مع مثبطات امتصاص السيروتونين والنورادرينالين، يركز على تقليل الأعراض الرئيسية وتحسين نوعية الحياة.

نشير إلى أن اتباع نهج علاجي متعدد التخصصات، يعتمد على مزيج من العلاج الدوائي والعلاج البديل (بما في ذلك العلاجات الحرارية والضوء والتنشيط الكهربائي وتمارين الجسم) يمكن أن يحسن نوعية الحياة ويقلل من الألم والأعراض الأخرى المتعلقة بالمرض ومع ذلك، في بعض الأحيان، يتم إعاقه قدرة المرضى على المشاركة في العلاجات البديلة بسبب مستوى الألم، والتعب، وقلة النوم، والضعف الإدراكي وقد يحتاج هؤلاء المرضى إلى العلاج بالأدوية قبل البدء في العلاجات غير الدوائية.

من المهم تزويد المرضى بالمعلومات الصحيحة عن اضطراباتهم في مراقبة العلاجات الدوائية والبديلة وفي نفس الوقت، فإن الحفاظ على المعلومات سيساعد المرضى على تلقي الأدوية والعلاجات المناسبة.

غالبًا ما يبلغ الأشخاص المصابون بالفيبروميالغيا عن مستويات عالية من الإعاقة وتدني نوعية الحياة ويعتمد تشخيص التليف العضلي المزمن على الميزات والمعايير السريرية التي لا تزال تفتقر إلى المعيار الذهبي أو على الأقل النتائج المعملية الداعمة قد تشمل معايير التشخيص مرضى غير متجانسين أيضًا في التجارب السريرية وهذا قد يضعف تقييم تأثير العلاج المفيد سريريا



استفتاءات في العطور

للقوارير

مسح العطر عن يدها لئلا يشمه الاجنبي إذا كان في ذلك ما يثير الشهوة ويوجب الفتنة وإلا لم يجب .

السؤال: هل يجب على من تبيع العطور ان تذكر جميع النساء بحرمة وضع العطر امام الرجال الاجانب مع العلم ان بعض النساء لا يراعين بعض هذه المسائل او يكن متبرجات؟

الجواب: يجب احياناً من باب وجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر عند توفر شروطه ويجب احياناً أخرى من باب وجوب تعليم الجاهل مع توفر شروطه او كان بصدد الاستعلام.

السؤال: العطور اذا كانت تحتوي على الكحول فهل يجوز بيعها وشرائها، ثم هل يعتبر الكحول نجساً؟

الجواب: لا مانع من بيعها وشرائها، والكحول المستعملة فيها غير نجسة على الاظهر.

السؤال: ما رأي سماحتكم في العطور البخاخة هل هي طاهرة ام نجسة؟

الجواب: طاهرة بما لم يعلم بتنجسها.

السؤال: هل يجوز للنساء وضع العطور امام النساء؟

الجواب: لا يحرم.

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

السؤال: هل يجوز للمرأة ان تتعطر بحيث يشم عطرها رجال الاجانب؟

الجواب: اذا كان ذلك بقصد اشارة الرجل الاجنبي وافتتانه فلا يجوز وكذلك اذا كان يترتب عليه الافتتان والاثارة ايضاً لا يجوز واما في غير هاتين الصورتين فلا بأس.

السؤال: تضع كثير من الطالبات العطور وبعض مساحيق التجميل على وجوههن فهل هذا جائز؟

الجواب: لا يجوز .

السؤال: تتردد بعض النساء لشراء العطور الزيتية ولكي تعرف علماً نوعية العطر نضع على يد هذه المرأة مقدار قليل من هذا العطر بواسطة قطعة من البلاستيك وبدون ملامسة فهل في هذه الصيغة إشكال مع العلم ان نوعية هذا العطور زيتي واحتمال بقائه لفترة وان هذه المرأة لا تستطيع التعرف على نوعية العطر إلا بوضع هذا المقدار القليل؟

الجواب: هذا لا ضير فيه في حد ذاته نعم لا بد للمرأة أن تراعي



ثقافة الشاي ولغته.. حياة تنبض بالدفء

للقوارير

في الشاي حكايا يقصّها بحبّ تارة وأخرى بحرب، يختصر التعابير ويرسل الرسائل المبطنّة، له من الرمزية مما يفهمها مختصّها مما يعرفون بأهل (الحسجة) كما له من البوح ما تلتقطه المشاعر، ليس مجرد نبتة أتت شربها بل هي حياة نابضة ممكن أن تُعلق صورها على الجدران كذكرى.

دفع واطمئنان

إن أول رشفة اطمئنان فجرا هي رائحة الشاي من أيدي الأمهات التي توقظك عنوة، فتكون هي المسيطرة بين ضجيج فقدان الأبن الأصغر لجورابه، وإلحاح الطفلة على تغيير تسريحة شعرها لهذا اليوم، يبرز صوته وينفرد به ثم يبقى حتى خروج الجميع يناغم وحدة الأم، كما يأخذ دوره كمنبه لمن أطال نومه ليعلم أنّ الشمس علا ضياؤها.

سمة عالمية

من كل صوب وجانب تأتي الناس أفواجا يرافقهم (جاي أبو علي) فلا يكاد يخلو موكب منه، حتى أصبح بعضهم يأتي ليكتشف سره ويتذوق طعمه بالطريقة العراقية، فيصبح في زيارة الأربعين متربعاّ ببدايات الفيديوهات التي تُصور لتُنقل

أحداث الزيارة، ونراه أيضا يغزو تفاصيل القصص في مواقع التواصل الاجتماعي، كما فيه من الروحية التي تهيم على قلوب الزائرين.

دعوة حب واهتمام

كانت وما زالت الكثير من العوائل تستخدم الشاي للأجواء المميزة كوقت العصر عندما يجتمع افراد العائلة، أو حين يحل أحدهم ضيفا، وحتى دعوة الأصدقاء فيما بينهم يكون عنوانها (تعال نشرب جاي)، وللشخص المفضل يسكب الشاي من (رأس القوري) كونه الأطيب طعما ويتم تمييز الأشخاص به فيُصب للرجال أصحاب المكانة، (للعرزاز)، كما تُعرف المرأة (النادرة) به فالشاي يتميز بطعمه اذا ازداد فورانه أو احترق فهو دلالة على الاهمال والعكس فيه من الصواب، وعنوان للخطوبة (أبوي يريدي جاي يشرب جاي يمكم)، وفي (المشية) يُقدم الشاي ولا يتم شربه إلا بعد اعطاء الموافقة من قبل أهل البنت، وحتى في الأحران فهو الوحيد الذي يليق بمرارة الفقد.

عطور ونكهات

لعل الشاي بالهيل هو النكهة المميزة التي عُرف بها (قوري) الشاي العراقي، وهي الرائحة المعروفة له فالعرض المغربي حين يخبرك أحدهم (شلون جاي مهيل)، وهنا تخور قواك وتستجيب للعرض، في الآونة الأخيرة ظهرت نكهات جديدة من عطور وبعضهم يضيف عليه النعناع والليمون، إلا أن الشاي بالهيل هو الاسطورة الرائدة.

ورق
كانت وما زالت الكثير من العوائل تستخدم الشاي للأجواء المميزة كوقت العصر عندما يجتمع افراد العائلة، أو حين يحل أحدهم ضيفا، وحتى دعوة الأصدقاء فيما بينهم يكون عنوانها (تعال نشرب جاي)، وللشخص المفضل يسكب الشاي من (رأس القوري) كونه الأطيب طعما

رعاية اطفال التوحد واضطرابات النمو اكاديمية السبطين في العتبة الحسينية المقدسة مشروع انساني

فاطمة الحسيني

يعد مرض التوحد من أمراض العصر الحديث الذي بدأ يشغل أذهان الناس بالتساؤلات حول مسبباته واكتشافه المبكر وطرق علاجه، وللأسرة الدور الرئيس في مراقبة سلوك أطفالها خصوصاً في السنوات الأولى، لأن الاكتشاف المبكر لأي مرض يساعد على ارتفاع نسبة شفائه، لذا أولت العتبة الحسينية المقدسة اهتماماً كبيراً بالأطفال المصابين بمرض التوحد واضطرابات النمو، وكرست جهودها وامكانياتها لنشر وتوعية الأفراد حول هذا المرض ورعاية المصابين به.

خدمة أنفسهم وتحقيق استقلاليتهم ودمجهم في المجتمع كما يحرص على تقديم الدعم والإرشاد الأسري لأولياء أمور وأهالي المصابين باضطراب طيف التوحد، وإعداد الكوادر المدربة والمتخصصة في مجال تدريب وتعليم المصابين به، كذلك تخريج أطباء متخصصين في هذا المجال".
وأضافت: "إن الالتحاق بالأكاديمية يصنف حسب حالة الطفل واحتياجه الذي يعتمد على معايير تشخيصية من قبل الأطباء،

تحدثت للقوارير الدكتورة شذى العوادي مديرة أكاديمية السبطين (عليهم السلام) للتوحد واضطرابات النمو: "تعتبر أكاديمية السبطين الأولى في العراق من ناحية التشخيص وتدريب أطفال التوحد واضطرابات النمو والثالثة بالشرق الأوسط، كما عملت الأكاديمية على تقديم أفضل البرامج التدريبية والخدمات التعليمية لدعم وتنمية القدرات الذاتية للمصابين باضطراب طيف التوحد واضطرابات النمو الأخرى لتمكينهم من



تصوير - رغد العبيدي

القوارير 13



ورق
الالتحاق بالأكاديمية ينفذ حسب حالة
الطفل واحتياجه الذي يعتمد على معايير
تشخيصية من قبل الأطباء، وتهدف الأكاديمية
إلى تحقيق استقلال المصابين باضطراب طيف
التوحد وتذليل المعوقات لضمان سلامة تعاملهم
مع وسطهم الخارجي".

الملاحظات عن مهارات الطفل والمهارات المُعززة فيه من خلال المقابلة بين المعلمة والأم، والغرض من هذه المرحلة معرفة ما يناسب الطفل من مهارات وأنشطة ومدى استقلاليته، مثل أنماط اللعب، وهل لدى الطفل نظام صفي، طريقة أكله، مهارات رعاية الذات (الحمام)، مدى تواصله مع المدرب والزملاء، وغيرها من الأمور لرسم صورة واضحة عن الطفل، فهذه الملاحظات تساعد في المرحلة القادمة (مرحلة التقييم): هي المرحلة الأساسية والأهم ويتم التقييم وفق برنامج (الايبلز) هو أحدث برنامج للتوحد ويشمل (25) مجال بواقع (544) هدفاً وتكون هذه المجالات متسلسلة من الأسهل إلى الأصعب على ضوء التقييم، ويتم تحديد قدرة الطفل وضعفه في تطبيق المهارات لتوضع بعدها خطة فردية للطفل مدتها (6 أشهر) مستهدفين نقاط قوة الطفل مع استخدام معززاته، وبعد الخطة الأولى تبدأ المرحلة الثانية هي (إعادة التقييم) حيث يكون

وتهدف الأكاديمية إلى تحقيق استقلال المصابين باضطراب طيف التوحد وتذليل المعوقات لضمان سلامة تعاملهم مع وسطهم الخارجي".

تخصصات واهتمام

ضمن جولتنا في الأكاديمية عرّفنا العوادي وحدات البنائية حيث تحتوي على (8) طوابق مع سرداب تضمنت: (غرف العلاج الوظيفي والنطق، العيادات الاستشارية، فحص الذكاء، الغرف الحسية، الصفوف الجماعية والفردية، العلاج بالمسرح، المدينة التخيلية، غرف العلاج الحركي، المكتبة، والعلاج المائي).

فضلا عن الأقسام التربوية في الأكاديمية والتي تشمل (صفوف النطق، صفوف التوحد، صفوف تأهيل وأكاديمي). وأشارت بأن هناك ورش عمل خاصة لعوائل المرضى منها: (تعديل السلوك، التعليم الذاتي، اللعب الحر، برنامج ايبلز، وكيفية توظيف البيئة المنزلية)".

تقييم وتشخيص

من جانب آخر تحدثت بشائر نعمان مسؤول صفوف التوحد: "التوحد هو اضطراب نمو عصبي يظهر في المراحل المبكرة من عمر الطفل وذلك يكون من خلال وجود ضعف أو خلل في التواصل الاجتماعي والحركات النمطية التكرارية. بعد أن يتم تشخيص الطفل (باضطراب طيف التوحد) من قبل لجنة التشخيص يدخل الطفل مرحلة المراقبة وتسجيل



بكافة المجالات، وفي هذه المرحلة نعمل له دراسة حالة مع الأهل لمعرفة التاريخ الطبي للعائلة ونكون بصورة أقرب لمعرفة كافة مهاراته، وبعد اكتمال هذه المرحلة يتم عمل تقييم لمعرفة حصيلته اللغوية، حيث يوجد بقسم النطق أربع مراحل: الأولى ما قبل اللغة، والثانية تشكيل اللغة، والثالثة تعلم اللغة، والرابع تطور اللغة، وكل مستوى له مجالات ومهارات معينة تختلف عن المستوى الآخر، مثل مهارات الانتباه، التواصل البصري، السمعية، التركيز، التقليد، اللغة، الاستقبال، التعبيرية، والأكاديمية، إضافة لمهارات تعديل السلوكيات والاستقلالية واللعب الفنية أو المهنية وعند الانتهاء من مرحلة التقييم تبدأ مرحلة التدريب ووضع خطة عمل له كل ستة أشهر بصورة دورية.

لمعرفة المهارات التي تم تطويرها مع إضافة أهداف جديدة يتم استهدافها للمرحلة المقبلة إضافة لهذه التدريبات توجد كوادر أكفاء من خارج وداخل العراق من أجل تدريبه على المهارات الحسية والوظيفية للذين يحتاجون هذه المهارة إضافة لكوادر متخصصة باللغة، ويتم اعطاء أسبوعياً محاضرات نظرية وعملية بكل المشكلات المتعلقة باضطرابات التواصل كونها كثيرة ومتشعبة ليتم تطوير وتعزيز قدرة الكادر وايضاً بنفس الوقت يتم اعطاء ورش عمل بصورة مستمرة كل يوم سبت من أجل مناقشة كل نقاط الضعف بمهارات الطفل ووضع الحلول المناسبة لها من خلال اعطاء الأم التدريبات العملية الصحيحة لها وبصورة مبسطة جداً من أجل تطويره بأفضل صورة وأقصر وقت".

التقييم سنوياً للطفل لتحديد مدى تقدمه بتطبيق المهارات بكافة المجالات.

بالإضافة للأيبلز والخطة الفردية، هناك جلسات تعديل سلوك الطفل غير مرغوب فيه، وكذلك جلسة العلاج الانشغالي لمن لديه مشكلات حسية".

النطق والتخاطب

وعن قسم النطق والتخاطب تحدثت انسام التميمي مسؤولة القسم: "عند الانتهاء من مرحلة التشخيص من قبل لجنة الأطباء المتخصصين بهذا المجال واختصاصي التوحد والعلاج الانشغالي، وبعد تحديد سلوكه المستهدف باضطرابات التواصل يتم ارساله إلى قسم النطق والتخاطب، فيتم مراقبة الطفل تقريباً من يومين إلى ثلاث، لمعرفة قدرته وقابليته

بعد أن يتم تشخيص الطفل (باضطراب طيف التوحد) من قبل لجنة التشخيص يدخل الطفل مرحلة المراقبة وتسجيل الملاحظات عن مهارات الطفل والمهارات المعززة فيه من خلال المقابلة بين المعلمة والأم، والغرض من هذه المرحلة معرفة ما يناسب الطفل من مهارات وأنشطة ومدى استقلاليته

ترشيد «تخمة الاستهلاك» المرأة واغراءات التسوق الإلكتروني

د. صفد الشمري *

من المسؤول عن تنمية وتسويق ثقافة ترشيد الاستهلاك للمرأة العراقية، تحت ضغط الظاهرة الإلكترونية، التي عززت من اسهامات الأوعية الرقمية في التواصل بين افراد المجتمع، على وفق ما يطلق عليه بالتسوق الإلكتروني، أو "الريپورتني"، ومع صعوبات اقتصادية ومالية نتجت من ضياع كبير لفرص العمل المحلية؟.

إن كانت الدولة، بمعنى "مؤسساتها التنفيذية والتشريعية"، فعلياً ان نقف على مستوى ثقة المستهلكين المحليين بدوافع تسويق تلك الثقافة والترويج لها بشكل واقعي، وان كانت منافعها ستكون لتلك المؤسسات، أم للمستهلكين -من وجهة نظرهم- وكيف لنا ان نعمل على إعادة تشكيل صورة تلك المؤسسات التي تطالب بالترشيد، لدى المرأة؟.

وان كانت: "منظمات المجتمع المدني والمراكز العلمية والنقابات والجمعيات المهنية وجماعات وفعاليات الضغط المختلفة"، ينبغي عندها الوقوف على حقيقة امكانياتها بمخاطبة الجمهور المستهلك، الكبير والمتعدد في مستوياته الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، على وفق عنصري الخطاب الإقناعي: بالمشاركة والانتفاع، وهل ستكون قادرة على ايفاء متطلبات تسويق مثل هذه الثقافة لتلك الشريحة الكبيرة، وفي هذا التوقيت بالذات!.

«رقمنة» المجتمعات

الظاهرة الرقمية عادت بأثرها في الممارسات الحياتية جميعها، وبأدوات إحداث تنميتها في المجتمعات، حين صارت الأوعية الإلكترونية وسيلة التواصل والتأثير الأكثر فاعلية وأهمية، ومنها ما يرتبط بتنمية ثقافة ترشيد الاستهلاك في زمن التسوق الإلكتروني، وتحت ضغط الظروف التي خلقتها الجائحة.

ومن هنا.. فاننا نرى بان دور الأوعية الإلكترونية في مجال تنمية ثقافات الممارسات الاقتصادية والاستهلاكية يسير في العراق باتجاهين متعاكسين: يتمحور الأول في ان تلك الأوعية هي من أشاعت لأغلب الممارسات الاستهلاكية الخاطئة، لدوافع ربحية، أو اجرائية غير مقصودة، تتعلق بالعشوائية الرقمية، وعدم تنمية

التكافل.. وشكر المُنعم

نجاح الجيزاني

محبط أمر البشر، كلما أنعم الله عليهم بالنعمة يزدادون بعدا وهجرا، أفلا يفترض إنهم يزدادون قربا وشكرا؟ ليس غريبا علينا نحن البشر الخطائين، أن نعتاد النعمة ونركن إلى السكون والدعة، دون أن نحدث أنفسنا بالشكر، أو حتى بإظهار الامتنان لرب النعمة. البعض منا ربما يرى أن لا حاجة للشكر ما دامت نعم الله سارية عليه، وما دام هو في بدوثة من العيش، فلم يعكر صفو حياته بالتفكير في الذين ضاقت عليهم الحياة بما رحبت؟ ولم عليه هو بالذات إجهاد نفسه في شؤون الآخرين، واستشعار بؤسهم وعوزهم واحتياجهم، أليس ربهم موجودا ليعطيهم ويكفيهم ويرزقهم؟

قد لا تأتي هذه العبارات على ألسنتنا في واقع الأمر، لكننا نبتلى بها في سلوكتنا، ونزداد غطرسة حين نرمي بمسؤولية التكافل على أكتاف الآخرين، وكأن الآخرين هم فقط المعنيون بالأمر. لو أن كل فرد منا تحمّل مسؤولية التكافل على عاتقه، هل كنا سنرى هذه الطبقة المقيتة تحكم مجتمعنا؟ ولو أن كل واحد منا تقاسم رغيته مع أخيه، هل كنا سنرى أيادي تستعطي في الطرقات، أو نساءً وأطفالاً يفترشون الأرصفة؟

تدل مادة "كفل" لغوياً على عدة معانٍ منها: الرعاية والإنفاق والضممان والنصيب والمثل. وكلمة التكافل تشير إلى أن مسؤولية الرعاية مشتركة بين أفراد المجتمع، كالتشاور والتراحم والتضامن والتعاون.

وتكافل القوم معناه: تعايشوا وتضامنوا، وكفل بعضهم بعضاً. ومما يحز في القواد، أن مجتمعنا يعاني الطبقة المقيتة، فترى الغني المرفه إلى أبعد الحدود، وفي قبائمه الفقير المدقع إلى أبعد الحدود أيضاً، ما الذي أوصلنا إلى هذه الحال يا ترى؟ أنه التكافل _ يا سادتي _ انعدامه وتلاشيهِ من قاموسنا الحياتي، يؤدي بنا إلى هذا الشرخ الاجتماعي البغيض.

يقول إمامنا الصادق عليه السلام: "إنَّ الله أشرك بين الأغنياء والفقراء في الأموال فليس لهم أن يصرفوا إلى غير شركائهم" كما نجد أن مدرسة أهل البيت عليهم السلام، تولي اهتماما كبيرا لموضوعة التكافل، عبر مجموعة من البيانات والحكم والأحاديث، والتي تسلط الضوء بدورها على عظمة الدور الاجتماعي في مسألة التكافل، وما تمثله من قيمة عالية في ديننا الحنيف، بحيث تكون بالمستوى الذي يفوق فيه بعض الممارسات العبادية العظيمة عند الله عز وجل كالحج مثلا. ومن عظمة إسلامنا أنه هدَّب النفوس اتجاه هذه القضية، كي تتقبل فكرة التكافل عن طيب خاطر، رافعا شعاره (وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ)، بل أنه يذهب إلى أبعد من ذلك فيوصينا بالنظر إلى الآخرين كما ننظر إلى أنفسنا تماما، فيقول: (أحِبِّ لغيرك ما تحب لنفسك، وَاكْرَهُ لِمَا كَرَهُ لَهَا).

ورق
الإسلام لا يدعو إلى الطبقة، ولا يرتكز في وصاياه على خلق الفجوة بين الاغنياء والفقراء، بالرغم من اعترافه الصريح بتفاوت الأرزاق بين الناس، لكنه والحق يقال لم يدع الغني يزداد ثراء فاحشا، والفقير يزداد فقرا وعوزا، بل هو يسعى لردم الهوة بين الفريقين

فالإسلام لا يدعو إلى الطبقة، ولا يرتكز في وصاياه على خلق الفجوة بين الاغنياء والفقراء، بالرغم من اعترافه الصريح بتفاوت الأرزاق بين الناس، لكنه والحق يقال لم يدع الغني يزداد ثراء فاحشا، والفقير يزداد فقرا وعوزا، بل هو يسعى لردم الهوة بين الفريقين، كي لا يصبح الأغنياء طبقة تعيش في بحبوحة العيش الرغيد، بينما يتخبط الفقراء في مستنقع الحاجة والحرمان، كأنما كتب عليهم البؤس أبد الدهر.. من هنا جاءت تشريعات دين الرحمة لإنصاف المحرومين والمعوزين، فجعل لهم نصيبا مفروضا في أموال الأغنياء، ومن هنا شرعت الزكاة وأوجبت على الأغنياء من الأمة. فالتكافل إذاً هو تعبير عملي عن الإخوة الإيمانية، وثمره لتأزر العلاقات بين أفراد المجتمع. ولا ننسى أن التكافل يعالج النفس الشحيحة، ويحثها على العطاء والإيثار، وهي بالتالي تعبير عملي لشكر المنعم المتفضل عز وجل، وهو التجسيد الأمثل للشكر المطلوب، كما ينبغي ان لا ننسى أيضا: بالشكر تدوم النعم، فهل نعقد العزم على التكافل وصولا إلى بلوغ قمة الشكر؟

لدلائتها على الخير والأطالة

«النضدة»

ارث الجدات المعطر برائحة الحنين

سعاد البياتي



رائحة الماضي الجميل والعبق تخرق القلوب والجوارح كلما احضرتها الذاكرة، لتعتلي بقوة على عرش الجمال والصدق والبساطة التي فقدناها كثيرا وكانت جزءا من حياتنا الفائقة الحلاوة والروعة، وهو ارث الجدات بلا منازع! فكل الذي فقدناه بالأمس نشعر بالحزن اليه، تجرنا خيوطه العتيقة نحوه وكأنه ارتباط روحي يأبى النسيان، عابرا بذاكرتنا اليه، حتى وان اخذت السنوات منا عمرا بلا ملامح، لأنه منبع الاصاله والصدق والحياة النقية!

كان يحتاج لبعض من القطع النقدية المعدنية يمد يده بين طيات الفراش ليحدها وقد تكون منسية في بعض الوقت. ومن ضمن هذه المحتفظ به بين طيات النضدة مجموعة من الملابس القديمة التي كانت ضمن جهاز العروس لوالدتها، ولكونها لا تناسب الأم، قامت بوضعها ما بين "الفرشات" لتحافظ على ديمونها وتحميها من التلف، وتبقى دائما "أمام عينيها في مطواها الذي تعزز به طوال حياتها.

ومن ضمن مقتنيات تراثنا الخالد هي (النضدة) التي احتوت في عليائها والوانها المتعددة ارث الجدات والامهات، ورائحة القماش والقطن، فكل البيوت قديما" كانت تحتفظ بزاوية من زوايا البيت بمنضدة خشبية يعلوها انواع متعددة من الاغطية (اللحاف القطني) والفرش القطنية والوسائد ذات الالوان البراقة والبسط الصوفية، وتشكل هذه الكمية دواعي الفخر لربة البيت، إذ يصفونها بالبيت العامر! واحيانا" تكون من ضمن المهر المعد للعروس وليبيت الزوجية.

تباهى وحفظ

(النضدة) تعد من أغلى ما تملكه العائلة وهي دلالة على جمالية المنزل، وتعيد ربة المنزل ترتيبه بين الحين والآخر وايضا تستمتع بذلك حتما" ، كما وتزداد مقتنياته على مرور الزمن، والجددة أو الأم لن تتخلى عنه، اذ تحتفظ فيها للضيوف وجزء منها يهدى إلى الابن الأكبر في حال زواجه وتأثيث غرفته. وما يزال الكثيرون من العوائل العراقية يحتفظون بها في منازلهم ويعدونها جزءا "مهما"، بل ويتباهون بها لدرجة كبيرة، فيرتب بشكل منسق جميل كل فترة، وقد يعمل له غطاء "يتميز بالشفافية والجمال كي يكمل اهميتها وجماليتها، وبنفس الوقت تكون النضدة من مكملات مهر العروس الذي يعتنى بتصميمه وثنمه وانواعه، لأنه يعطي دلالة واضحة على معزة ابنهم وعروسه وقيمتها لهم!

بسط ملونة جميلة

وتتخلل (النضدة) انواع مختلفة الاشكال والالوان من البسط واللاطية الصوفية التراثية ذات العمل اليدوي المتقن بيد صانعيه من النساجين الذين يتفنون في نقشاته والوانه البراقة، وتبقى العائلة محتفظة بها لسنوات عديدة لأنها لا تتعرض للتلف لمتانتها وقيمتها الباهظة في السوق.

حافطة للنقود

(النضدة) بتفاصيلها وبهجتها ووجودها العتيق له ذكريات جميلة في المنزل، خاصة أن غالبية ما عليه لم يتم استخدامها مطلقا "بل كانت للضيوف، وهو أمر متعارف عليه لدى الجميع، وكانت الجدات والامهات قديما" ما بين الحين والآخر تحتفظ ببعض النقود أو الأغراض الصغيرة ما بين "الفرشات" لذلك من

ما يزال الكثيرون من العوائل العراقية يحتفظون بها في منازلهم ويعدونها جزءا مهما، بل ويتباهون بها لدرجة كبيرة، فيرتب بشكل منسق جميل كل فترة، وقد يعمل له غطاء "يتميز بالشفافية والجمال كي يكمل اهميتها وجماليتها، وبنفس الوقت تكون النضدة من مكملات مهر العروس الذي يعتنى بتصميمه وثنمه وانواعه

وجاهة

ومن الجدير بالذكر ان قطعة الأثاث التي تحمل النضدة تسمى بالمحمل او الدولاب الخشبي المزركش، وهو ايضا من التراثيات القديمة والمتواجدة ايضا في اغلب البيوت المدنية والريفية، ويتفنن النجارون المشهورون في صناعتها، بحسب طلب الزبون، فيما كان بعضهم يطلبونها تقليدية، وبرقوف قليلة من الخشب تكفي لوضع الفرش واللاطية فقط ، خاصة وأن الفرشات والمقتنيات، وهذا دليل على وجاهة أهل البيت. تشديد الكثير من السيدات على الاحتفاظ (بالنضدة والمحمل) إلى الآن فهو يعد صورة من صور المحافظة على إرث الأهل، فالعديد منهم من نقله الى منزله ووضع في مكان بارز بل ويتفاخر بعضهم بهذا الإرث، حتى أن هنالك من يعتبره زينة في المنزل ويتعمد آخرون إلى صناعة محمل او بوفية فاخر وبخشب مميز وأشكال منحوتة بدقة ليوضع عليه إرث الوالدين ومهر الأم ورائحة الماضي الجميل والعبق بكل ما يحمل من ذكريات غاية في الروعة.

احلام النساء وامنياتهن، قد تنطلق من بواطن قلوبهن، وينتظرن الفرص المناسبة للبوخ بها قبل ان تضيق الصدور، ليس بدوافع الثرثرة او الكلام الفارغ ، انما بدافع الرغبة او التنفيس عما يختلج في اعماق روحها من ألم او فرح .

أطرتها البساطة والوعى.

أحلام وأمنيات النساء في العام الجديد

للقوارير

ومراجاه، ولا تفتأ أن تكون راعية لهم بعد وفاة الزوج الذي احسن في ترك مايسد معيشتهم وامورهم الحياتية، تقول ايضا ان العام الجديد ستكون له نكهة خاصة وهي تتلقى اخبار ابنها الذي سيتخرج هذا العام، وهذا هو حلمها الوحيد الآن.

امنية الحج

ومازلنا نستمتع الى الامنيات لتحط في رحاب الجدة ، ك. ب / 56 قائلة: سعادتني هي في زيارة ابا الاحرار (عليه السلام) الذي يمنحني الطمأنينة والسلام كلما جلست تحت قبته الشريفة، فالراحة والأمان عنده والامنيات تتحقق بفضل الله وبدعاء الطيبين ، وفي كل مرة اقترب من امنيتي التي حلمت بها منذ اعوام وهي حج بيت الله الحرام وزيارة قبر الرسول الكريم عليه وعلى آله افضل السلام ، ففي

وفي جولتنا هذه تحدثنا مع العديد من النساء، طالبنا بث امنياتهن بصراحة وهن بمستويات مختلفة فكانت الكلمات تنطلق من افواههن بشئ من الخجل لان البعض منهن تحدثن عن مكامن امنيات حبيسة القلب والروح .. وبدون ذكر الاسماء والمقامات سنقف عند رغباتهن برموز فقط .

تحدثت م. ع / 35 عاما ربة بيت بالقول: اتمنى في العام الجديد وانا في حضرة سيد الشهداء (عليه السلام) ان يحقق الله عز وجل امنيتي في ان اجد فرصة عمل بأحدى المؤسسات الحكومية، لاني احمل شهادة جامعية منذ سنوات دون ان اجد مجال في ذلك! ففي كل مرة اجرّب التقديم وافشل، وهذا مايجعني افقد الأمل في ايجاد عمل، وهذه امنية اغلب الخريجات امثالي في بلد تضيق فيه الامنيات والاحلام!

لقاء مرتقب

وترى س. ق / 60 عاما ان احلى الامنيات التي حلمت بها هي لقاءها بأبنها الذي فارقتها للدراسة في بلد اجنبي، فقد اشتاقت له كثيرا، وكانت تذرف دموع الاشتياق لأجله، مسترسلة بالحديث عن بعض احلامها لتدلي ككل النساء في مثل سنها، ان الحياة ومتاعبها الكبيرة لم تدع لها فرصة التأمل او التفكير كثيرا بالامنيات، البيت ومسؤوليته وشجون المطبخ ومستلزمات الأسرة كان اكبر همها، تمتلك عائلة من الابناء وكل واحد منهم له طلباته

ورق
يشار الى أن اغلب امنيات النساء بها من الحكمة والوعي مايجعلها طاقة كبيرة لتكون بحق انسانة لها حضور، ولم يسعنا المجال لرصد كل الامنيات، بيد ان التفاؤل والأمل فرض نفسه عليهن ووجدن ان في كربلاء وعند قبة ابا عبد الله (عليه السلام) طاقة ايجابية لتحقيق احلامهن



مثل عمري تتركز امنيته في ذلك، عسى الله ان يمنحنا الأمان
ويخلصنا من كل مايعرقل سعادة العراقيين.

طاقة ايجابية

الطفلة ن. ق / التقيناها وهي تتردد في بث احلامها خجلا من
السؤال، الا انها تحدثت بشفافية وصراحة فائقة فقالت: كل
الاطفال يفرحون بقدوم العام الجديد، وكل افراد العائلة يحتفلون
ببساطة فيه، اشعر بالبهجة معهم، اتمنى ان يحالفني الحظ في
دراستي كما الاعوام الماضية، لآكون من الطالبات المتفوقات،
واحقق حلمي وحلم اهلي في ان اصبح مهندسة، ادعو كل
الفتيات الصغيرات ان يلتزم بالحجاب الاسلامي والاتجاه الى الله
في كل اعمالهن، وفي حضرة سيد الشهداء(عليه السلام) اشعر
بالامان والسعادة، فزيارته تمنحني كل مرة طاقة ايجابية للاستمرار
في الدراسة والتفوق.

تجدد الامنيات

تستمد احلامها وامنياتنا من هذا المكان من داخل شبابه
المبارك وعطر تضحياته العظيمة.. هذا ما بدأت به ص. ي / 40
عاما حديثها عن سؤالنا بالعام الجديد مبينة: كل الاعوام نراها
متشابهة في شهورها وايامها، الا ان مايعزز راحتنا ويبدد الأمانا
وفرحننا هو ان الله اكرمنا بوجود اضرحة اهل البيت في بلدنا،
نزورهم ونسعد ببث احزاننا عند ضريحهم المقدس، فكل الهموم
والاحزان تنجلي بالدعاء في باحة المقام الشريف، وفي كل مرة
ارزق بالزيارة تتجدد الامنيات وتنشرح الصدور بها، اسأل الله ان
يحقق كل امنيات العراقيين والزوار بحق محمد وآل محمد، فكل
القلوب تنشد الامان وراحة البال.

حضور

يشار الى أن اغلب امنيات النساء بها من الحكمة والوعي مايجعلها
طاقة كبيرة لتكون بحق انسانة لها حضور، ولم يسعنا المجال
لرصد كل الامنيات، بيد ان التفاؤل والأمل فرض نفسه عليهن
وووجدن ان في كربلاء وعند قبة ابا عبد الله (عليه السلام) طاقة
ايجابية لتحقيق احلامهن وتجديد املهن في العام الجديد الذي
نأمل ان يكون بحق عاما مليئا بالعافية والسلام.

تصوير - رغد العبيدي



يا محول الاحوال

ما زلنا حتى اليوم نردد بعض كلمات قصيدة الشاعر الطغرائي الخالدة (ما أضيّق العيش لولا فسحة الامل) عندما نتكلم عن الأمل والتمني ومع بداية كل عام جديد تعشعش الأمانى في القلوب بثقة وأمل كبير في تحقيقها وتتجدد الآمال بحسن الظن بالله رب العالمين وبتوفيقه الذي يعتبر بلسم القلوب الحزينة والقشة التي يتعلق بها الغريق. ولأن الأيام تمر بسرعة وكما نقول بالعامية (غمض عين فتح عين تنتهي السنة) اشارة إلى الوتيرة المتسارعة التي تمر بيها أيامنا وشهورنا وتقارب الأزمان وذهاب البركة من الوقت أصبح عامنا قصير لا يستوعب جميع أحلامنا وقد لا نستطيع تحقيق البعض منها فتبقى مؤجلة وتتحول بمرور الاعوام إلى امانى ضالة. قد نستذكر عامنا السابق ونسترجع انجازاتنا الشخصية وما تبقى منها وربما نحث عن السبل التي تساعدنا على تحقيق بعض أمانينا العنيدة العصية عن التحقيق، ولكن ماذا علينا أن نفعل لتحقيق هذه الأمنيات والاحلام الكبيرة؟.

لا شك أن بداية العام الجديد هو الوقت المثالي لتحويل تمنيات العام الماضي إلى اهداف للعام الجديد ويعني أيضا فرص جديدة لتغيير نمط حياتنا والبدء بتبني أفكار مميزة ومثمرة والعمل على تحقيقها. لا بد لنا ونحن نسعى لتحقيق ما نصبوا إليه أن نذكر أنفسنا أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة وأن النجاح لا يأتي بسهولة فما نيل المطالب بالتمني. و مهما واجهنا من عقبات ومصاعب يجب ألا نتوقف عن المحاولة ولا نعيش في الماضي ونتحسر على ما فاتنا والأفضل هو ترك كل خيبات الأمل خلف ظهورنا وننظر للأمام بكل تفاؤل وثقة بالنفس. علينا ألا نكون مثل بعض ممن يتكاسل ويتمنى لو كان لديه مصباح علاء الدين ليقول لأمانيه كن فتكون فيفشل ويندب حظه العاثر فيتعرض لازمات نفسية شديدة كما ينبغي أيضا ألا نبالغ أيضا في شعورنا بالأمل حتى لا نصاب بالخيبات.

والأهم من هذا كله أن نتسلح بالعلم والايمان والعمل المثمر والتوكل على الله أولا وأخيرا ولا نقلق بشأن المستقبل لأنه بيد الله وهو مدبر الامور. ومع كثرة الهرج والمرج والاحتفالات الصاخبة التي ترافق الاحتفال بنهاية العام واستقبال عام جديد يمارس البعض طقوس احتفالية خاصة ما أنزل الله بها من سلطان ولكن يبقى الأفضل والأجمل روحيا أن نستقبل العام الجديد بسجدة طويلة ندعو فيها الله ونردد يا محول الحول و الأحوال حوّل حالنا إلى أحسن حال وسخر لنا حظوظ الدنيا ما تعلم أنه خيرا لنا.

**لا شك أن بداية
العام الجديد هو
الوقت المثالي
لتحويل تمنيات
العام الماضي
إلى اهداف للعام
الجديد ويعني
أيضا فرص جديدة
لتغيير نمط حياتنا
والبدء بتبني
أفكار مميزة
ومثمرة والعمل
على تحقيقها.
لا بد لنا ونحن
نسعى لتحقيق ما
نصبوا إليه أن نذكر
أنفسنا أن رحلة
الألف ميل تبدأ
بخطوة**

ساجدة ناهري

وجوه بيضاء
وألف رحمة

LLQWAREER
للقوارير

ملف العدد





في مختلف أنحاء العالم
ثمة مؤسسات وجمعيات
ومراكز تعنى بالشؤون
الانسانية، وبغض النظر
عن حجم الأعمال المقدمة
لكن الرسالة التي تنبثق
لتشكيل أهداف هذه
المؤسسات هي الأهم
وما يعيننا في ملف
عددنا الثاني والخمسين،
إذ سنتناول بشيء من
التفصيل الحديث عن شعبة
منسقية المناشدات
الانسانية والصحية في
العتبة الحسينية المقدسة
التي تقدم خدماتها
الانسانية ولاسيما في
المجال الطبي للمواطنين
كافة وبدون استثناء،
فمن يطرق بوابتهم
الرقمية أو يقصدهم في
حرم المولى بعد الصلاة
فهو في عين ورعاية
أكفهم الرحيمة بتوجيه
ودعم كبير من سماحة
المتولي الشرعي الشيخ
عبد المهدي الكربلائي.

حينما تكون المسؤولية باسم الحسين.. شعبة منسقية المناشدات الانسانية والصحية.. وجوه بيضاء وأكف رحيمة



المنسق العام

يشغل الأستاذ أحمد الخفاجي منصباً بعنوان (المنسق العام للشؤون الانسانية في العتبة الحسينية المقدسة) بصفته مسؤولاً للشعبة المرتبطة بمكتب السيد الأمين العام ومكتب سماحة المتولي الشرعي، فبعد الجهود المتميزة في الميدان المتمثلة بإنقاذ الحالات وتأمين الرعاية الطبية المناسبة لها تقرر استحداث الشعبة المذكورة لتستلم مهامها التنسيقية الطبية وفق الامكانيات المتاحة وطبيعة الحالات المنتشرة على مواقع التواصل الاجتماعي، فهناك مجموعة كبيرة من المناشدات تصل إلى الصفحات الرسمية للعتبة الحسينية المقدسة والصفحة الشخصية على فيس بوك لمسؤول الشعبة وغيرها من المواقع، إذ يتم استلام هذه المناشدات وتحديد مواعيد لاستقبالهم ثم تقرر الشعبة طبيعة الإعانة الطبية التي قد تكون مجانية بشكل كامل أو بتخفيض الكلف، وهذا

فتوى الانطلاق

في العام 2014 وبالتزامن مع فتوى الجهاد الكفائي تشكلت لجنة لمتابعة ذوي الشهداء والجرحى لاسيما بعد توسع العمليات العسكرية وزيادة أعداد المتضررين في الحرب ضد تنظيم داعش الإرهابي، ثم تحولت أعمال اللجنة بشكل أكثر تنظيماً إلى شعبة ثم إلى قسم بعنوان (قسم رعاية ذوي الشهداء والجرحى) وبعد توسع العمل وإخلاء الحالات الانسانية (المدنيين والأهالي) من المناطق الساخنة واستقبالهم في مستشفيات العتبة الحسينية المقدسة ممن يحتاجون إلى رعاية طبية مباشرة، وبعد تطور العمل اقتضت الضرورة الانسانية لاستحداث شعبة تختص بمتابعة مجمل الحالات التي تحتاج عناية طبية خاصة لاسيما ممن لا يمكنهم دفع تكاليف المراجعات والعمليات والعلاج.



ورق
من ضمن البرامج التي تساهم في تحقيق نتائج إنسانية بشكل منظم هو الاستعداد لإنشاء صفحة رسمية على تطبيق الفيس بوك بعنوان (شفاء ورحمة) إذ ستحمل الصفة الرسمية للعتبة الحسينية المقدسة لتتوجه للجمهور العام بـ غاية استلام مناشداتهم الطبية

للعتبة الحسينية المقدسة لتتوجه للجمهور العام بـ غاية استلام مناشداتهم الطبية خصوصا بعد تعذر المستشفيات الحكومية عن استقبال الحالات في مواعيد مبكرة قبل تدهور الحالة أو لعدم توفر الأجهزة المتطورة للفحص والتشخيص، إذ تضم هيئة الصحة والتعليم الطبي التابعة للأمانة العامة للعتبة المقدسة مجموعة من المستشفيات العامة والتخصصية كمستشفى الإمام زين العابدين (عليه السلام) التي أجريت فيها مئات العمليات المجانية للمرضى المستفيدين من موافقات سماحة الشيخ الكربلائي (دام عزه) بإجراء اللازم، ومستشفى الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام) لزراعة النخاع وأمراض الدم، ومستشفى السيدة خديجة (عليها السلام) لأمراض النساء ومؤسسة وارث الدولية لعلاج الأورام، ومركز السيدة زينب (عليها السلام) للعيون، ومركز وارث لغسيل الكلى، فضلا عن الدعم الخدمي والمالي لمستشفى سفير الإمام الحسين (عليه السلام) وهي مستشفى تابعة لوزارة الصحة وهذا يؤكد طبيعة التعااضد بين إدارة العتبة المقدسة والحكومة لتقديم أقصى خدمة للمواطن.

مشروع إنسان

يؤكد الخفاجي مسؤول شعبة منسقية المناشدات على أهمية الإعلام في نشر الحالات وبالتالي إيصالها للجهة المعنية المتمكنة من استقبال الحالة والتأكد من حاجتها للخدمة الطبية وتحديد المستشفى والتخصص لإجراء المطلوب، كما ينوه على إن أغلب الحالات التي يتم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي تكون على شكل بيانات واحصائيات ووثائق تنص على وجود جهة راعية للمواطن صحيا، وفي حال نشر صور لبعض المرضى سواء قبل الخضوع للتدخل الجراحي أو بعد التماثل للشفاء فيكون بموافقة المريض وذويه ويكون لأهداف نبيلة تساهم في نشر ثقافة الخدمة والعمل الانساني، وبالتالي فإن بعض الحالات أخذت صدى كبير على أغلب المواقع خصوصا لبعض الأطفال المصابين بأمراض نادرة، استنادا لقوله تعالى "ومن أحيها فكأنما أحيها الناس جميعًا" فإن انقاذ الحالات من الموت المحقق هو مشروعنا الأسمى لأنه مشروع أنسان.

السياق المتبع في العمل لا يفرق بين أبناء الشعب العراقي على تعدد أديانه وطوائفه وعلى اختلاف توجهاته المذهبية والانتماءات، إذ يُنظر لصاحب المناشدة كونه مواطنا عراقياً (إنساناً) وبهذا المفهوم وصل عمل الشعبة لإحصائيات كبيرة تؤكد عدد الحالات التي تم إسعافها طبيا فبطبيعة الحال أغلب المناشدات تكون لحالات حرجة وكلف علاجها تكون باهظة الثمن.

شركاء وليس بدلاء

من مبدأ العمل التعاوني التشاركي، تؤكد الإدارة العليا للعتبة الحسينية المقدسة مفهوما يتمثل بأن المؤسسات الدينية ليست بديلة عن الدولة وإنما تؤدي دورها الأبوي والساند والراعي لمختلف شرائح المجتمع العراقي لمقتضيات المسؤولية، خصوصا وإنها تتشرف بأسماء مقدسة وتحمل شعار الإمام الحسين (عليه السلام) الداعي للسلام والحرية والانسانية، وبذلك فإن مجمل خدماتها هي تعبير فعلي عن مبادئ أهل البيت (عليهم السلام)، إذ تستلم شعبة منسقية المناشدات كثيرا من التبرعات الخاصة في المجال الصحي فضلا عن الأموال التي تنفقها العتبة المقدسة لسد أكبر عدد من النفقات الطبية للحالات الخاصة والنادرة إذ تصل نفقة علاج بعض الأمراض إلى أرقام كبيرة جدا يصعب معها تغطيتها بشكل كامل في السقف الزمني المطلوب وعليه فإن من ضمن مهام الشعبة هو التنسيق مع المستشفيات الحكومية في حال توفر بعض العلاجات بما يضمن التداخل العاجل بشكل خاص أو عن طريق استلام تبرعات موجهة لحالة بذاتها للإسراع في تقديم الخدمة الطبية المناسبة من دون تأخير.

شفاء ورحمة

من ضمن البرامج التي تساهم في تحقيق نتائج إنسانية بشكل منظم هو الاستعداد لإنشاء صفحة رسمية على تطبيق الفيس بوك بعنوان (شفاء ورحمة) إذ ستحمل الصفة الرسمية

ورق
هناك مجموعة كبيرة من المناشدات تصل إلى الصفحات الرسمية للعتبة الحسينية المقدسة والصفحة الشخصية على فيس بوك لمسؤول الشعبة وغيرها من المواقع، إذ يتم استلام هذه المناشدات وتحديد مواعيد لاستقبالهم ثم تقرر الشعبة طبيعة الإعانة الطبية التي قد تكون مجانية بشكل كامل أو بتخفيض الكلف

ليالي شتاء عراقية بامتياز

ساجدة ناهي



يقال أن النار فاكهة الشتاء ونار المدفأة النفطية في ليالي شتاء العراق الطويلة كان أجمل وأفضل من ألد أنواع الفاكهة. فلم يكن يخلو بيت من بيوت العراقيين من مدفأة (علاء الدين) بلهيب نارها الازرق والتي نطلق اسم (الصوبة) ولا نعرف طبعا أصل هذه التسمية ومن بعدها جاءت مدفأة (الفوجيكا وعشتار) التي كانت بمثابة القاسم المشترك في جميع المنازل .

لم تكن (الصوبة) وسيلة من وسائل التدفئة فقط بل كانت جزء من العائلة ومحطة استراحتهم بعد نهار شاق وبارد و كانت تحمل فوق رأسها طعامنا وشرابنا دون كلل أو ملل وكان للوالدة أو الجدة مكان الصدارة قربها وهي التي تتحمل مسؤولية ما تضعه عليها.

فما أجمل الهروب من برد الشتاء القارص في الخارج لتلوذ بمنزل دافئ فتجد قدور (التمن والمرق) حارة وبانتظار وصولك ولا شك أن الوالدة لا تنسى طبعا احضار صينية الطعام بملحقاتها من الصحون والملاعق وغيرها لتقدم لك الطعام دون أن تتحرك خطوة واحدة ولا تخلو وجبة الطعام أيضا من تسخين الخبر حتى يصبح مقرمش وهي الطريقة المفضلة للجميع.

كانت العوائل العراقية كبيرة العدد فليس هناك من عائلة يقل عدد أفرادها عن عشرة أشخاص ومع ذلك كانت (الصوبة) توضع في وسط (الهوم) أو المطبخ وهي تحمل ابريق الماء (الكتلي) ورفيقه الأثير الدائم ابريق الشاي ولا يذكر أن سجلت هذه الوضعية حوادث حرق تذكر إلا ما ندر.

شتاء العراقيين كان مميزا ومن نوع آخر وأكثر ما يميزه تلك الأجواء العائلية الفريدة الوجود وكان شاهدا على قصص وحكايات لا تحلو إلا قرب المدفأة والمحفوظ طبعا هو من وجد لنفسه مكانا قربها.

الشتاء العراقي كان يعني الصوبة والشاي المهيل وهو الجلوس في (المشاركة) والاستمتاع بدفء أشعة الشمس نهارا وكان يعني ملابس شتائية يتوارثها الابناء جيلا بعد جيل الى اخر رفق.

كان شتاءنا جميلا ومميزا لا يشعر به من ألفة المدافئ الكهربائية الصماء ولم يضع أقدامه على حافة الصوبة طلبا للدفء وهو قصص تزويها الجدة في لياليه الطويلة عن (السعلوة والطنطل) هو ألفة باء كان يا ما كان في قديم الزمان هو ضجيج العائلة وجلسات سمر محفورة في الذاكرة.



دورة الدبلوم الشرفي..

إشرافاً لتعزيز الاواصر الاسرية

زهراء جبار الكناني

تحتل للقوارير رحالها اليوم في معهد الاسرة المسلمة التابع للعتبة الحسينية المقدسة والذي ضم العديد من النشاطات الهادفة التي تصب في نسيج شريان المجتمع وهي الاسرة، اذ تبني المعهد مؤخراً مشروعاً اجتماعياً يساهم في تعزيز الروابط الاسرية حيث انطلق بدورة تدريبية حملت عنوان الدبلوم الشرفي لإعداد المرشد الاسري لتشارك فيها العديد من النسوة من مختلف المدن العراقية ومن خارج البلاد.

أمنية تتحقق

التدريس والمواد المقدمة أثر واضح التغيير من الجانب النفسي لي ولزميلاتي اذ تناولت الدورة النظريات النفسية وتوظيفها في الواقع واقتربنا بالجانب الديني لتشكل اضافة مفيدة في اختصاصي (علم النفس) كما أبارك للقائمين على هذه الدورة بجهودهم الحثيثة التي بذلوها من اجل الارتقاء بالمستوى المطلوب وأشكر مساعدتهم لي في الاشراف على بحثي المقدم لأتخرج في المعهد حاصلة على المركز الاول بفضل الله تعالى".

ختمت حديثها قائلة: أتقدم بالشكر الوافر إلى كادر الدبلوم الشرفي في معهد الاسرة المسلمة لما بذلوه من جهود لخدمة الطالبات.

تنقل لنا الطالبة ابتهاج حسين تجربتها قائلة: "كانت لي امنية ازلية في المشاركة ضمن هكذا دورات تهدف الى اصلاح الذات قبل السعي في حل مشاكل الاخرين فقد استطعت من خلال تجربتي هذه وإن كنت لم احصل على درجة امتياز ان اجتاز العديد من الافكار السلبية التي كانت تحيط بأفكاري وحل مشاكلي الشخصية فضلا عن تقديم النصح لصديقاتي وأنا سعيدة بما حصده بتجربتي من خلال مشاركتي بهذه الدورة".

من جانبها قالت الطالبة زينب احمد محمد: "شكلت دورة الدبلوم الشرفي نقطة فارقة في حياتي حيث كانت لشرق





إن الهدف من دورة الدبلوم الشرفي هو اعداد مرشحات أسريات لديهن القدرة على التعامل مع المشكلات الأسرية والمجتمعية وتقديم الاستشارات الناجحة عند الحاجة. واكتساب المهارات المتقدمة في تقديم البرامج العملية التدريبية بكافة مكوناتها

في منطقة سكنها وتزود بالملزم والعدة العلمية والمعرفية، كما تقدم جوائز مادية مع تربة الشفاء لجميع الأخوات المشاركات". وعن الدورات وتنظيمها قالت الدكتورة نادية: "بعض الدورات خصصت للأخوات في مدينة كربلاء حصراً وأخرى الكترونية حيث تنطبق الشروط نفسها على الدورتين باستثناء ثلاثة شروط أساسية للدورة الإلكترونية وهي أن الدورة تضم مشتركات من محافظات العراق كافة وخارجها أيضاً، باستثناء محافظة كربلاء المقدسة، و تستقبل الخطة السنوية من (30-60) مشتركة فضلاً عن استثناء مادة منهج البحث العلمي وتطبيقه".

وذكرت السعيدية: "المواد التدريسية المطروحة في دورة الدبلوم الشرفي (الحضورية والإلكترونية) والتي أعدت خصيصاً من قبل كادر المعهد الاستشاري بما يتوافق مع الرؤية الإسلامية الشرعية وهي (فقه الأسرة، الإرشاد التربوي، صحة نفسية، علم نفس النمو، علم النفس التربوي والاسري، سيرة نساء آل البيت (عليهم السلام) طرائق التدريس، علم نفس الشخصية، منهج البحث العلمي)".

ختمت حديثها قائلة: "أتمنى لجميع المشاركات التميز والسداد في عملهن في مجال الارشاد الاسري، وأشكر أسرة (للقوارير) لكونهم ضمن سطور مجلتهم المميزة".

حيثيات الدورة

وللتعرف أكثر على حيثيات الدورة التقت (للقوارير) مسؤولة الدورة الاستشارية الدكتورة نادية ياسين السعيدية استهلت حديثها قائلة: "إن الهدف من دورة الدبلوم الشرفي هو اعداد مرشحات أسريات لديهن القدرة على التعامل مع المشكلات الأسرية والمجتمعية وتقديم الاستشارات الناجحة عند الحاجة. واكتساب المشتركات المعارف والمهارات المتقدمة في تقديم البرامج العملية التدريبية بكافة مكوناتها، فضلاً عن إتقان مهارات عرض وتقديم البرامج والاستشارات الاسرية والبرامج والدورات التدريبية.

والتعرف على الإرشاد الأسري وممارسته بشكل خاص بالإضافة إلى مناهج علم النفس بشكل عام، وذلك لما لها من أهمية في فهم واقع الحياة الاسرية خصوصاً والمجتمع عموماً، والتعرف على أفضل الطرق والاستراتيجيات المتبعة في حل المشكلات داخل الأسرة والمجتمع.

تكريم وثناء

سعت ادارة المعهد بتكريم جميع الطالبات المشاركات والثناء على حضورهن وجهودهن وتسهيل التحاقهن بالدورات بهذا الجانب تابعت السعيدية حديثها قائلة: "لقد تم توفير تسهيلات كثيرة للطالبات المشاركات وذلك من خلال توفير النقل المجاني ذهاباً وإياباً وتجهيز حضانة وروضة (مجانية) للأطفال.

كما تحصل كل خريجة على شهادة الدبلوم الشرفي من معهد الأسرة المسلمة، معززاً بختم الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، فضلاً عن تخصيص جوائز مالية وهدايا عينية لجميع الخريجات بالتدرج وفق امتيازاتهن". "حيث تمنح شهادات مشاركة يدون فيها التقدير النهائي للمشاركة والحاصلة على درجة (الإمتياز) تعمل بصفة (مرشدة أسرية) بنظام الساعات



الأولاد في الشارع!

أماني النداوي

تقرير مرعب تناقلته وسائل الاعلام أخيرا حول اختفاء أو اختطاف نحو 450 طفلا في بغداد منذ بداية العام الحالي، وهو مؤشر خطير لتدهور الأمن وغياب الإجراءات الرادعة لعصابات الاتجار بالبشر والجريمة المنظمة. غالبا يلقي اللوم على الأجهزة الأمنية والقضائية في عدم مكافحة الظواهر التي تهدد السلم الأهلي وتثير القلق المجتمعي. ينبغي النظر إلى الموضوع من جانب عائلي وتربوي وعدم الاقتصار على الجانب الأمني، فهل كان الأطفال المختطفون يلعبون في داخل بيوتهم ام في الشارع عند تعرضهم للاختطاف!؟

من الواضح أن هناك تقصير من قبل العائلة، وهناك اهمال من قبل الوالدين في ما يخص ترك الأولاد في الشارع، الذي يجعلهم يتعرضون لحوادث خطيرة من بينها الاختطاف او الدهس او القتل بالرصاص العشوائي وغيرها من المخاطر المتزايدة، وسط شوارع مزدحمة وازقة تعج بالفوضى.

حماية حياة الطفل مسؤولية عائلية واجتماعية، ويتحمل الوالدان قبل غيرها مسؤولية توفير الحماية والأمان والرعاية للطفل الذي لا يستطيع التصرف السليم في عمر مبكر ويعتمد على ذويه في ذهابه وإيابه وتفاصيل حياته كافة.

ظاهرة لعب الاطفال في الشارع أصبحت منتشرة في المناطق الشعبية والعشوائيات السكنية المكتظة، وربما تتدرب أغلب العائلات في اطلاق الاولاد في الشارع طوال النهار وحتى أوقات متأخرة من الليل بحجة ضيق المسكن ورغبة الطفل في اللهو والشعور بالتواصل واللهو مع اقرانه، وهي حجة تبدو مقبولة لو كان ذلك تحت رقابة الأهل وأمام أنظارهم، فالشارع لا يمثل مكانا سليما لا احتضان طاقات الاطفال وكان ينبغي أن يكون البيت أولا ثم المدرسة ثانيا هنا أفضل الأماكن لتربية الاطفال ورعاية مواهبهم وتنمية شخصياتهم.

دور حماية حياة الطفل مسؤولية عائلية واجتماعية، ويتحمل الوالدان قبل غيرها مسؤولية توفير الحماية والأمان والرعاية للطفل الذي لا يستطيع التصرف السليم في عمر مبكر ويعتمد على ذويه في ذهابه وإيابه وتفاصيل حياته كافة

في الشارع أصبحت المخاطر متعددة لا تنحصر في الجانب الأمني، فهناك تهديدات اخرى لا تقل خطورة مثل التلوث الصحي والعدوى الوبائية في أماكن لا تتوفر فيها ابسط مستلزمات النظافة، وهناك مخاطر تربية تتعلق بالعادات السيئة والالفاظ البذيئة التي يلتقطها الطفل من الشارع في ظل غياب الأهل واهمالهم!.

كانت لفظة (أولاد الشوارع) تعد من الشتائم التي تطلق على كل من تربوا بعيدا عن رقابة العائلة، ولكن اليوم أصبح أغلب الاطفال يمضون اوقاتا طويلة في الشارع أكثر من الأوقات التي يقضونها في البيت أو المدرسة، وهذه الظاهرة الخطيرة تقتضي انتباه العائلة ومتابعة الأهل لسلوك الاطفال والفاظهم وتوجيههم وتحصينهم ضد مخاطر الشارع الفوضوي. عندما يتعرض الطفل لحدث خطير ويصاب أو يتوفى أو يختطف خلال وجوده في الشارع يسارع الاهل للبكاء والندم ولا يتذكرون أن هذه المأسى نتيجة اهمالهم ونقصيرهم، وأن الطفل يظل تحت حماية والديه حتى سن البلوغ وعلى العائلة ان تتعاون في توفير حياة كريمة آمنة صالحة للصغار حتى تنمو شخصياتهم بطريقة سليمة.



RHO



INTERNATIONAL BESTSELLER

THE 5 SECOND RULE

الأكثر مبيعاً عالمياً

ROBBINS

5 قاعدة الثواني الخمسة

WITH

ميل روبنز

أدخل التغيير على حياتك وعملك وثقتك بنفسك
من خلال ممارسة الجراة اليومية



ترجمة : الحارث التبهان



قاعدة الثواني الخمس

عندما يتعلق الأمر بالأهداف والأحلام

هاجر حسين الاسدي

إن الكتاب هو جزء من قصة حياة امرأة وأم كانت أقرب لكونها مخففة في الحفاظ على عائلتها فكانت حياتها تعجّ بالفوضى والمشاكل فقد تم الاستغناء عنها وطردها من العمل، وبانت حياتها على شفا من الانهيار، وكما أن حياتها الأسرية مهددة بالانفصال، والأزمة المالية هاجمت العائلة بعد تدهور عمل زوجها

لأن التفكير بالخطوات القادمة يؤجل المهمة برمته، باستخدام الحيلة النفسية البسيطة التي ستعمل بدورها على فصل الجزء الخاص في الدماغ والذي يقول لك "بعد قليل" "ليس الوقت المناسب وتبدأ عمليات التأجيل المتكررة مثل كل يوم. تشير الكاتبة إلى نقطة مهمة وهي أن الآباء الأذكاء هم من يغرسون في أبنائهم العادات الصحيحة المفيدة، وهم أطفال، ويغرسو بداخلهم حبّ التعلّم، أو إنجاز الواجبات الدراسية بمفردهم، يُشجعونهم على تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وحتى طريقة اختيارهم لأصدقائهم، واكتشاف مواهبهم والعمل على تنميتها، يتطلب الأمر أن تهيئ الأجواء لهذا الفعل، وتصبر على ردود أفعالهم في البداية، لأنها لن تكون مثالية وتحتاج إلى وقت، ولن تحقّق ما ترغبه أنت.

إن قاعدة الخمس ثوان تعلمك كيف يتعلق الأمر بالأهداف والأحلام وتغيير حياتك، فإن حكمتك تكون أمراً عبقرياً، وهنا تظهر تلك النوازع والحوافز والاحساس الغريزية التي لها صلة بهدفك لكي تقوم بتوجيهك إليه، عليك أن تتعلم كيف تكون منسجماً معها وكيف تستجيب لها فإن كنز حياتك مدفون في داخلك وهو ليس موجوداً داخل أي شخص آخر فإذا لم تتعلم كيف تفكك هذا التشابك بين أحاسيسك وأفعالك فلن تتمكن أبداً من تحرير قدراتك الحقيقية.

إن فكرة هذا الكتاب واضحة وبسيطة وهي باختصار أنت من تقرر مصيرك واللحظة الذهبية ستصنع لك فرصة للنجاح ويجب أن تكون أصعب وأسوأ لحظة خلال نهارك هي وقت العد تنازلياً والانطلاق كالصاروخ وعدم البقاء ذات المكان. إن ما يقلل من الكتاب هو كثرة الآراء والاستفتاءات المذكورة من تجارب الآخرين في هذه استخدام هذه القاعدة إضافة إلى كمية كبيرة من الاسهاب والتكرار في الفكرة الرئيسية بالتالي ذلك يولد ملل عند القارئ ويفقده شغف الاستمرار إلى النهاية.

فدخلت الكاتبة "ميل روبنز" مرحلة الفتور والخمول التي يُصاب بها الإنسان فيشعر بأن الحياة بدون معنى وبدون هدف وأنه عديم الفائدة وغير منجز حتى تأتي اللحظة التي تتغير فيها حياة الإنسان بين ليلة وضحاها وهنا لحظة تخضع لرغبة الإنسان الحقيقية في الاختيار بين التغيير الحقيقي نحو الأفضل وبين التكاسل والبقاء على نفس الوتيرة وجعل الحظ شماعة للفشل، فالكاتبة هنا اختارت الطريق الأصعب والأفضل لحياتها ومستقبلها مقابل مجهود لا بد أن تبذله عاجلاً أم آجلاً لأن الإنسان سينتفض يوماً بوجه الراحة حتى وإن تأخر ذلك اليوم.

وفي إحدى الأمسيات البائسة للكاتبة شاهدت برنامج لأطلاق صاروخ ولا حظت العد العكسي 5 - 4 - 3 - 2 - 1 "انطلاق"، في تلك اللحظة تحديداً شكّلت نوعاً من الوعي الداخلي وكأنّ أحدهم ضربها على رأسها، قالت: "هذه هي..". إنها أشبه بكلمة "وجدتها" للعالم أرخميدس وهنا كان انطلاق صاروخ ميل روبنز فأصبحت الكلمة جزءاً منها حين تشعر بتكاسل الصباح كانت تعد هذه الخمس ثواني بصوت عالٍ وتنطلق للعمل وتبدأ بيومها بشكل صحيح ومثمر وكانت لا تسمح بعقلها بالتفكير

قاعدة الخمس ثوان تعلمك كيف يتعلق الأمر بالأهداف والأحلام وتغيير حياتك، فإن حكمتك تكون أمراً عبقرياً، وهنا تظهر تلك النوازع والحوافز والاحساس الغريزية التي لها صلة بهدفك لكي تقوم بتوجيهك إليه، عليك أن تتعلم كيف تكون منسجماً معها وكيف تستجيب لها فإن كنز حياتك مدفون في داخلك وهو ليس موجوداً داخل أي شخص آخر



عامٌ آخر

إيمان كاظم

لذلك أود أن أقول لهذه السنة قبل أن تلفظ أيامها الأخيرة..
سترقدين بسلام ككل سنة أنجبت من رحم التقويم سنة أخرى
لترحل إلى لا عودة في وادٍ غير ذي رجع!
لنعيش سنة أخرى مسلوقة الحق بتغيير قانون القدر... أما نحن
فمن يستحق أن يلام لسنتِ أنتِ.. نحن من هدرناك دون حرص
على أيامك مع بالغ اليقين بأن لحظاتك لن تعود مهما فعلنا،
كورقة توت عاجزة في مهب الريح.. ستسقط؛ حتماً تسقط دون
أمل بالمرهنة على البقاء...
نحن من نكرر وننتكر ونفِر من أنفسنا.. لا أنكر!
نحن من نعود ونعتاد ونعيد الغفلة تلو التوبة
بل نحن من نشقى ونستدل على سبيل الراحة ونبقى!
نلومكِ علامٌ؟
من يرتكب الحياة نحن أم أنتِ؟
لكن قبل أن ترحلي وتخلدي في طيات سجلاتك تفاصيلنا المعلنة
والسرية، تذكرني إننا بشرٌ لا حول لنا.. ولنا بعض القوة...
حسناً أمضِ على مضض.. فلو كان الأمر بيدنا لعدنا إلى سنين
طوال خلت، وربما إن عدنا لن يكون إلا ما كان...
وها نحن نكتب في وداع كل سنة كلمات تبوح بلسان حال إنسان!

هذه السنة لم تكن كسابقاتها.. نعم تتوحد السنين بعدد الأيام،
بتعاقب الفصول، بلامح المواسم، بنكباتها وأزماتها، بدهشتها،
وبفرحها الخجول... بألوان الحب والدم وبلا لون الدمع!
لكني مصرة إن هذه السنة مختلفة.. ليس لأنني كبرت فيها سنة
أخرى، ولا لأنها اصابتني بداء الحسرة، ولا حتى لأنها أفرغت ما
في جعبتها من قسوة على جِج الانتظار... لا؛ ليس لأجل كل
هذا بل لأنني ما زلت أعيش لحظاتها الأخيرة، ولم يقتحم النسيان
أسوارها بعد...
هكذا نحن نشعر جداً بوجع اللحظة.. ببقايا دماء الحنين، ببحة
الصراخ، بأطلال ملح الدمع على الوجنات، وحتى بمذاق السعادة
الذي لم يذب في فم الروح بعد.
نشعر وكأن كل ما طاف من السنين لم يكن.. نشعر بقوة الوقت
الذي نعاصره، بتمام الساعة التي نعيشها، وكل ما نرجوه حينها
السلام...
هل قلت السلام؟
نعم.. والسلامة؛ سلامة القلب والروح والعقل.. سلامة النوايا،
سلامة الأفعال، سلامة البدن وحتى سلامة الذكرى!
أن نعيش بسلام وحسب..



المرأة محور التعليم وضمانة لمستقبل الأجيال شعار جامعة الزهراء (عليها السلام) لاسبوعها الثقافي

ضمياء العوادي

اختتمت جامعة الزهراء (عليها السلام) الاسبوع الثقافي للاحتفاء بتاريخ ذكرى تأسيسها، الأربعاء 2022\12\7، على قاعة أم أبيها، وبحضور جمع من الأكاديميين والأساتذة المختصين.

المرأة وتحت شعار (التشريع السماوي بكرمك والقانون العراقي يحميك) لتزامن المناسبة مع حملة (16 يوم لمناهضة العنف ضد المرأة)، واليوم الثالث مخصصا لعرض النشاطات الطلابية ضمن المهرجان السنوي لمهاراتهن المخصص من قبل الجامعة لدعم الطالبات ومواهبهن وتكريم المتفوقات، وفي اليوم الرابع احتفلنا في يوم تأسيس الجامعة بحضور الأمين العام للعتبة الحسينية المقدسة ووزير التعليم العالي الأسبق وعددا من الضيوف، وتخلل هذا اليوم تكريم مجموعة من الاساتذة وبعض

وقالت زينب السلطاني رئيس الجامعة: " أقمنا الاسبوع الثقافي بمناسبة ذكرى تأسيس الجامعة، يحمل شعار (المرأة محور التعليم وضمانة لمستقبل الأجيال) وقد تضمن عدة فعاليات: ففي افتتاحه احتضنت الجامعة ذوي الهمم وبالتعاون مع معهد نور الحسين للمكفوفين وجمعية السراج وقد أقمنا لهم عدة فعاليات كعرض مسرحي وشعري وفعاليات قدموها الأطفال أنفسهم، ثم عملت الجامعة على الاحتفاء بهم وتكريمهم، أما اليوم الثاني فكان الملتقى الثقافي الأول للقضاء على العنف ضد



جامعة كربلاء حيث تم افتتاح برنامج المناهضة وختامه كان في جامعة كربلاء".
وأضافت: "وعلى هامش المهرجان أقمنا بازار خيري شاركت فيه مجموعة من الطالبات وتميزت بعض الأقسام بعرض ما يمكن عرضه وضمن اختصاصها، ومعرضا للكتب وشارك متحف العتبة الحسينية المقدسة أيضا في عرض عدة صور لنفائس ومخطوطات ومناطق تراثية وتعريفها تاريخيا"
فيما تحدثت هبة سالم مسؤول وحدة تمكين المرأة: "إن استثمار هذه المحافل لتمكين المرأة ثقافيا ومعرفيا هو ما نطمح له خصوصا مع تجمع عدة شرائح من نساء المجمع، فعملنا على بث الرسائل التي من شأنها أن تبني امرأة ناجحة على مستوى عائلتها وعملها ومجتمعها من خلال تقديم عدة ورشات وورقات بحثية بالتعاون مع مجموعة من المختصات في الشأن الثقافي من داخل العراق وخارجه، كما أتحنا الفرصة لتلميذاتنا للمشاركة بما يبذلن فيه لعرضه وتسويقه داخل الجامعة لدعم مواهبهن وتطويرها أيضا".

مما تجدر الإشارة إليه أن جامعة الزهراء (عليها السلام) قد تأسست نهاية عام 2018م، وبأشرت مهامها التربوية في العام الدراسي (2019-2020)، وهي من التشكيلات التربوية في قسم التربية والتعليم العالي في العتبة الحسينية المقدسة وهي تقيم وتستقبل جميع الأنشطة النسوية التي من شأنها أن تساهم في رفع ثقافة المرأة وتطويرها.

الكوادر المتميزة، أما اليوم الخامس تم تخصيصه لتمكين المرأة وقدمنا فيه عدة محاضرات تطويرية أقتها أساتذات متخصصات لبناء المرأة ثقافيا ومعرفية أهمية دورها ومدى تأثيرها، وعلى هامش هذا اليوم تم افتتاح المشروع القرآني للحفظ الذي أقامه دار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة وتم افتتاحه من قبل سماحة المتولي الشرعي الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام عزه) وزير التعليم العالي والبحث العلمي د.نعيم العبودي وأيضا محافظ كربلاء نصيف الخطابي، واليوم السادس والسابع خصص لمجموعة من المحاضرات والورش والبحوث الخاصة بحملة مناهضة العنف ضد المرأة واليوم السابع تم بالتعاون مع

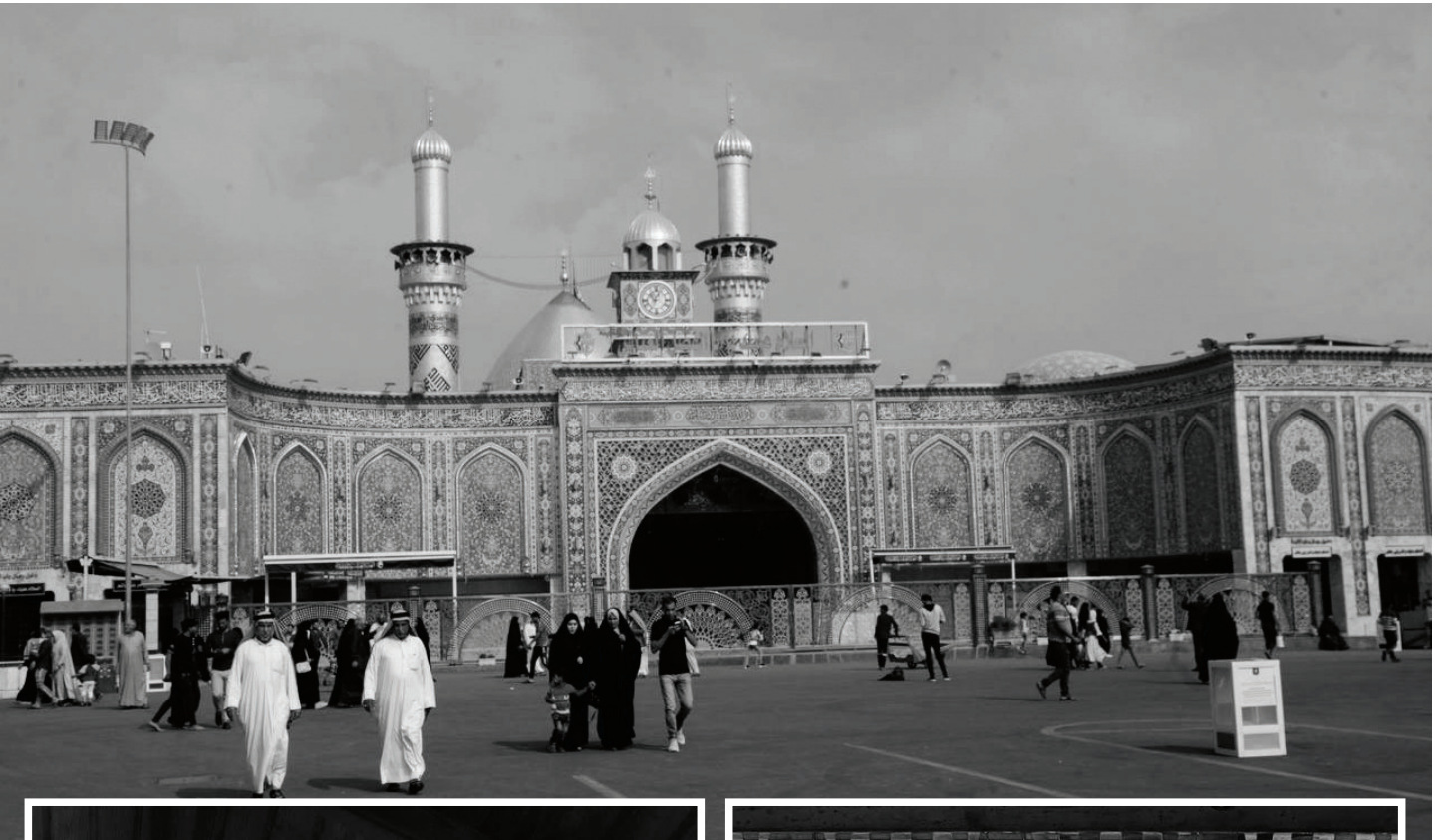
ورق
استثمار هذه المحافل لتمكين المرأة ثقافيا ومعرفيا هو ما نطمح له خصوصا مع تجمع عدة شرائح من نساء المجمع، فعملنا على بث الرسائل التي من شأنها أن تبني امرأة ناجحة على مستوى عائلتها وعملها ومجتمعها من خلال تقديم عدة ورشات وورقات بحثية بالتعاون مع مجموعة من المختصات في الشأن الثقافي من داخل العراق وخارجه

الأحاديث.. سحر التفاصيل بلا ألوان

تصوير - رغد العبيدي



في اليوم
الدولي
للصورة
الأحادية
12\12 يبقى
فناء الأبيض
والأسود
واسع
الدلالات
تتراوح
رمزيته بين
النشأة
والغموض





عام في ذكرى

لكل عام رسالته لو دققنا النظر لاستلمناها من خلال المواقف، بين ذراعي العمود استحضرتُ ذكرياتي لعل الانتصار الذي قدمته لنفسي هو الانتصار عليها وترجيح مبادئ، فلم أرسم في مخيلتي يوماً أن أقف بين ذراع أحد الأحاديث التي أرددها وأضطر لاستخدامه بعد اشتداد الوطيس بين غروري واعتزازي بنفسي وبين ما أتبناه من مبادئ، كنتُ أمام تحدي لا بد من خوضه لأكتشف حدود استعدادي النفسي لتقبل ما أصدع به رأس من يطلب نصيحتي، حين وقفت للمواجهة وبعد كم من التلقين لذاتي نجحت تاركة ألمي وانهياري وقوة غضبي جانبا وأحسنتُ له.

لم تتوقف أفكاري بعدها ولا أولئك الذين علموا بالأمر عن اللوم ونعتي بالسذاجة وإن هذه المثل لن تجدي نفعاً وسيتهمونك بالضعف صدقتُ ما مرّ وأكثر وكادت أن تخور قواي حتى جاءت تلك اللحظة التي وقفتُ شامخة أمام نفسي، لم تكن محض مواجهة بل صراعا في حالتيه يُعلن أحد أشياءك انتصاره عليك، ففي قتها يجب أن أقرر من يجب أن يخسر، كنتُ انتظر إشارة تكون كلمة الفصل، فلاج الحديث (الكريم من جازي الاساءة بالإحسان) من بعيد وبدأ يقترب وأنا أنامله من نافذة السيارة أشعر بأني أقترّب منه أكثر، لحظة من السكينة وضعتُ حكمها، ذهبتُ لأحسن وأقدم خدماتي بملئِ إرادتي، يرافقني حديثي الداخلي المنادي بالمدد، أديتُ ذلك الإحسان وعدتُ دون أن أفكر بنوعية النتائج التي ستردني أو أصداء هذا الفعل كان كل تركيزي على الطمأنينة التي حلت عليّ، حتى وصلتني النتائج محمودة الصدى، بل فاقتُ توقعي.

من حينها وأنا أعالج كل ما يمر بي بتلك الأحاديث التي حفظتها وتعلمتها بيقين تام بأنها ستضعني على جادة الطريق فبالرغم من مرارتها على النفس البشرية إلا أنها في نهاية الأمر ستطمئننها وتوصلها قمة الرضا، حتى لو لم تدرك نتائجها أنيا فستتمثل أمامها بمرور الوقت وتتجسد في المواقف التي تشابهها لاحقا، قد يبدو الأمر أقرب إلى المثالية لكنه ليس مستحيلا إذا ما واجه الانسان غروره وقاد زمام نفسه بطريقة ناضجة بعيدة كل البعد عن تقلبات مزاجه.

ضمياء العوادري

**لم تتوقف أفكاري
بعدها ولا أولئك
الذين علموا
بالأمر عن اللوم
ونعتي بالسذاجة
وإن هذه المثل
لن تجدي نفعاً
وسيتهمونك
بالضعف صدقتُ
ما مرّ وأكثر
وكادت أن تخور
قواي حتى جاءت
تلك اللحظة التي
وقفتُ شامخة
أمام نفسي**

فان حضرة أبى الاحرار (عليه السلام) جامعيات.. يرددن قسم العهد والوفاء

سعاد البياتي

عشرات الخريجات
ومن مختلف
الجامعات
والاختصاصات،
رددن كلمات قلبية
وروحية في حضرة
مصباح الهدى،
وحلقت ارواحهن
الغضة في سماء
الجمال والهيبة
حينما شمنن عطر
الشهادة وراحت
عيونهن الناعسة
تترى في ارجاء
الصحن الحسيني
الشريف وتدور
بشغف في جنة
الله على الارض
بيوم صباحي
يفوح منه ريح
البهجة والارتياح،
وهن في روضة
سيد الشهداء
يرددن قسم
التخرج بلهفة
وخشوع.



تصوير - رغد العبيدي

مولانا المهدي. شكراً أبا عبدالله يا نور أفقَدْتنا ودواء
عللنا ودمعتنا الساكبة وعبرتنا اللاهبة يا حباً نباهي به
الأكوان .

وتضيف " حتى ابدي بداية صحيحة ترضي رب العالمين بعيدا
عن حفلات التخرج التي تقام حالياً وغير مرضية لرب العالمين
من اغانٍ وغيرها، وبكل لحظة من لحظات حياتي اتذكر العهد

اعوام من المثابرة تختم بأريج الحب والإمتنان لمن كان منارا
في طريق العلم حيث الملجأ والامان وهنا نقدم ماتحدثت به
الخريجات في حضرة الشهادة :

تهاني جمعة وهيب / جامعة ميسان كلية الصيدلة:
كان هذا اليوم وكأنه عوض كبير ينسيني ما عشته من التعب



والقسم الذي قطعناه بالصحن الشريف ويكون خير شاهد على
كل اعمالي المقبلة" .
بالنهاية جزيل الشكر والحب لمركز الحوراء زينب وجميع القائمين
نتمنى لهم كل التوفيق وشفاقة سيدي ومولاي الحسين عليه
السلام لاننا عشنا هذا اليوم المميز بحياتنا بأكثر مكان تعشق
ارواحنا.

خلال سنوات الدراسة. قبل سنوات وأنا اطلب ان أجتاز مرحلة
اقل ما يقول عنها مدمرة للذات، واحلم ان اكون خادمة في
روضة الجنان على الارض، وان اكون حاضرة عند حبيبنا ومولانا
أبي عبد الله (عليه السلام).
وعند لقائنا هذا كأنني اشعر به وهو يقول كنت واثقا
أنك ستفعلينها يا أبنتي أنتظرتك تأتيين ببشارة تفرح قلب



ما اجمل ان يكون التكريم في دار
التكريم ، كانت عبادة فاطمة الزهراء
(عليها السلام معنا ترفرف فوق رؤسنا والقرآن
رفيقنا بهذا اليوم رافقنا الدعاء والحب والزيارة
والصلاة والرحمة دعاء الآباء والأمهات والأجداد
والزوار رافقتنا طموحاتنا واهدافنا والطمأنينة
على مستقبلنا

التخرج واقول الحمد لله ، شعرت وكأنني طير محلق في السماء،
بكيت من اعماق قلبي، وفرحت كثيرا بصورة الهيئة التي
راودتني ، لم اكن احلم بهذه اللحظات التي منحتني كل الثقة
لاسيما حينما سمعت نداء العقيدة الذي شغفت به كثيرا . اشكر
الله على ما انعم به علينا .

الدعاء والرحمة

فاطمة موفق الحسيني /

جامعة بغداد كلية الهندسة

"ما اجمل ان يكون التكريم في دار التكريم ، كانت عبادة فاطمة
الزهراء (عليها السلام معنا ترفرف فوق رؤسنا والقرآن رفيقنا
بهذا اليوم رافقنا الدعاء والحب والزيارة والصلاة والرحمة دعاء
الآباء والأمهات والأجداد والزوار رافقتنا طموحاتنا واهدافنا
والطمأنينة على مستقبلنا والحمد والرضا على العلم الذي تعلمناه
دائما ما نسمع ان لطالب وطالبة العلم مكانة خاصة من ناحية
الأحاديث والآيات الكريمة، فشكرا" لمركز الحوار عليها السلام
على كل ما قدمته لنا.

عهد وفاء

مريم قصي ايوب /

كلية الامام الكاظم (عليه السلام)

قسم علوم القرآن والحديث الشريف

قالت بلهفة ودهشة : لحظة الوصول ورؤية القبة الشريفة بدأ
قلبي ولساني يردد (واحنه غير حسين ماعدنه وسيلة).
ولمحت عيناى قبة صاحب اللواء مولاي أبي الفضل ورد قلبي
وللساني مرة اخرى (شكراً جزيلاً عباس ما قصرت وينا).
في تلك اللحظات شعرت بالانبهار الشديد والرهبة ، لتندفق
الدموع من عيني من الفرح والسعادة ، عاهدنا فيها صاحب
الزمان (عجل الله فرجه الشريف) بالوفاء والعمل والاخلاص،
وكانت تضحيات سيدي ومولاي امام ذاكرتي تنادينني بأن اكون
فتاة قدوة بحجابي والتزامي، وان اصون العهد بكل ما اخذته
من العلم.

وجاءت اللحظة المميزة جداً حينما بدأت راية الحبيب تمر
فوق رؤسنا ومعها قصيدة حسين مولانا، من انت
يا حسين؟! احببت القلوب، وضجت القاعة بقراءة القصيدة
والبكاء والراية تمر فوق رأس الخريجات والجميع يمسح بها
ويشمها، لقد كان الجميع ملتفتاً بوجهه للخلف وينتظر متى
ستصل إليه الراية؟.

من الجدير بذكره ان العشرات من الخريجات ومن مختلف
الجامعات والاختصاصات حضرن لاداء القسم الجامعي ،
واصفات شعورهن بالفرح وهن بحضرة ابي الاحرار ، بعيدا عن
التبرج والزهو الفارغ، وكن مثالا ونموذجاً يقتدى به .



الفرح والهيئة

تبارك محمد /

جامعة بغداد

الحمد لله الذي رزقني التخرج وانا في حضرة سيد الشهداء
المشاعر لاتوصف وانا في حضرة الشهادة والفداء ، اردد قسم

من شرب الشاي الأخضر إلى قراءة كتاب خطوات بسيطة تعزز صحتك العامة

ترجمة/ ساجدة ناهي

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحتك فإن القليل من الفطرة السليمة يمكن أن تقطع شوطاً طويلاً. نعلم جميعاً أن أشياء أساسية مثل اتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ والحصول على قسط كافٍ من النوم جيداً على المدى الطويل.. ولكن هل هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لاختراق النظام الآن؟

الحيوانية والتحول إلى الاغذية النباتية حيث أن المنتجات الحيوانية حتى بمستويات منخفضة قد تزيد من مخاطر الأمراض مثل أمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان لذلك فإن تجنب اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الوفاة المبكرة. وتشير أبحاث 2013 المنشورة في مجلة JAMA Internal Medicine أن النباتيين لديهم معدل وفيات أقل بنسبة 15٪ مقارنة بأكلي اللحوم. عند اعتماد نظام غذائي نباتي تذكر أن تنوع الأطعمة التي تتناولها لضمان حصولك على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية من خلال تجنب المنتجات الحيوانية التي لا تزيد فقط فرصك في العيش لفترة أطول ولكن تستشعر بصحة أفضل وستكون لديك المزيد من الطاقة.

4. شرب المزيد من الشاي الأخضر.

إن عيش حياة صحية شاملة مع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام هو أفضل طريقة للحفاظ على لياقتك قدر الإمكان ولكن إذا كنت ترغب في الحصول على دفعة إضافية فيممكنك تجربة شرب بضعة أكواب أخرى من الشاي الأخضر. ان الشاي الأخضر يختلف عن الشاي الأسود حيث يتم تبخير أوراق الشاي وتجفيفها وسحقها على عكس الشاي الأسود حيث يتم غليها مما يؤدي إلى تدمير العديد من المكونات وهذا يعني أن الشاي الأخضر يحتوي على كميات أعلى بكثير من مادة البوليفينول وهي مواد توجد في النباتات مع العديد من الخصائص الصحية. لقد ثبت أن الشاي الأخضر يساعد في تقليل أمراض القلب وتقليل الإجهاد التأكسدي وتقليل الالتهابات المزمنة ويمكن أن يساعد أيضاً في التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم وقد يساعد في منع ظهور الخرف وبشكل عام يعتقد أن الفوائد الصحية للشاي الأخضر تساعد في إطالة العمر. نصيحة خطت لشرب ثلاثة إلى خمسة أكواب من الشاي الأخضر يوميا، حضر الشاي بالماء الساخن وليس المغلي واترك الشاي (أو كيس الشاي) ينقع لمدة دقيقتين ومع ذلك قد ترغب في تجنب شربه بعد الساعة السادسة مساءً لأن الكافيين قد يبقيك مستيقظاً.

عن صحيفة الاندبندنت

1. زيادة مستويات فيتامين د

إن الحصول على ما يكفي من فيتامين د. مهم لصحتك على المدى الطويل وقوة العظام والجهاز المناعي كما أنه يلعب دوراً في نوعية النوم ومستويات الطاقة والخصوبة والمزاج و يساعد الحصول على مستويات مثالية من فيتامين د في الوقاية من هشاشة العظام كما أنه سيساعد في مكافحة العدوى وتعزيز مستويات الطاقة لديك وكذلك الصحة العقلية. إن نقص فيتامين د شائع وغالباً ما لا يتم تشخيصه بشكل كافٍ مع أعراض تشمل التعب وآلام العضلات وقلة النوم. إذا كان لديك مستويات منخفضة وهو ما يفعله الكثير من الناس في المملكة المتحدة و أيرلندا خلال فصلي الخريف والشتاء حيث لا يوجد ضوء شمس كافٍ في هذا الوقت من العام لتنتج أجسامنا ما يكفي من الفيتامين فهذا حل سهل نسبياً حيث يمكنك شراء مكملات فيتامين د التي لا تستلزم وصفة طبية وقد يتمكن الصيدلي أو طبيبك العام من تقديم النصيحة لك بشأن الجرعة اعتماداً على مستوياتك.

2. تصفح كتابا

متى كانت آخر مرة اندمجت فيها مع كتاب جيداً حقاً؟ لا يمكن للقراءة أن تنقلك إلى عالم آخر فحسب بل قد تكون مفيدة لصحتك أيضاً. في إحدى الدراسات التي أجريت عام 2017 كان أولئك الذين قرؤوا لمدة 30 دقيقة كل ليلة قبل النوم لديهم انخفاض بنسبة 20٪ في خطر الموت مقارنة بأولئك الذين لم يقرؤوا و كانت قراءة الكتب أكثر فائدة بكثير من قراءة الصحف أو المجلات. لماذا قد يؤدي التعرف على كتاب إلى تعزيز صحتك؟ أن القراءة تفصل أفكارك عن ما يقلقك وتحت على الشعور بالهدوء والاسترخاء وتخفض مستويات هرمون التوتر الكورتيزول بالإضافة إلى معدل ضربات القلب وضغط الدم وفي الواقع تعتبر القراءة مهمة تأملية بمعنى أن العقل يركز على نشاط واحد وقد ثبت أن هذا يعزز الراحة والاسترخاء لذلك قد تنام بشكل أفضل أيضاً!

3. الاعتماد على النباتات.

الاختراق البسيط للعيش لفترة أطول هو التخلص من المنتجات



From drinking green tea to reading a book, these simple steps could boost your overall health.

When it comes to keeping yourself healthy, a bit of common sense can go a long way.

We all know basic things like a balanced, nutritious diet, reducing alcohol intake and getting enough sleep will do you the world of good in the long run – but is there anything else you can do to hack the system right now?

1. Boost your vitamin D levels

Having enough vitamin D is important for your long-term health, bone strength and immune system. It also plays a role in the quality of sleep, energy levels, fertility and mood. Having optimal levels of vitamin D will help in prevention of osteoporosis. It will also help in fighting off infections and boosting your energy levels as well as mental health. Vitamin D deficiency is common and often underdiagnosed, with symptoms including fatigue, muscle pain and poor sleep. If you have symptoms, your GP might offer you a vitamin D blood test. If you do have low levels – which many people do in the UK and Ireland over the autumn and winter months, as there isn't sufficient sunlight this time of the year for our bodies to produce enough – it's a relatively easy fix. You can buy over-the-counter vitamin D supplements and your pharmacist or GP may be able to advise you regarding the dose, depending on your levels.

2. Pick up a book

When was the last time you got lost in a really good book? Not only can reading transport you to another world, it might just be good for your health too. In one 2017 study, those who read for 30 minutes every night before going to sleep had a 20% reduction in the risk of dying during the 12 years of the study, compared to those who did not read. Reading books was significantly more beneficial than reading newspapers or magazines. Why might curling up with a book boost your health? Reading disassociates your thoughts from your worries, induces feelings of calm and relaxation, and lowers levels of the stress hormone cortisol, plus your heart rate and blood pressure. In fact, reading is regarded as a meditative task, meaning the mind is focused on a single activity, and this has been proven to enhance rest and relaxation. So, you might sleep better, too!

3. Go plant-based

A simple hack to live longer is to ditch the animal products and go vegan. Animal products, even at low levels, may increase the risk of illnesses and diseases such as heart disease, diabetes and certain cancers. Therefore, avoiding meat, fish, eggs and dairy can help reduce the risk of an early death." She cites 2013 research published in the JAMA Internal Medicine journal which found vegans had 15% lower all-cause mortality compared with meat-eaters.

When adopting a plant-based diet, remember to vary the foods you eat to ensure you're receiving a wide range of nutrients. By avoiding animal products you not only increase your chances of living longer, but you will feel healthier and have more energy.

4. Drink more green tea

Living an all-round healthy life with a balanced diet and regular exercise is the best way to stay as fit as possible, but if you wanted an extra boost, you could try drinking a few more cups of green tea.

Green tea differs from black tea as the tea leaves are steamed, dried and crushed – as opposed to black tea where they are boiled, which destroys many of the constituents. This means green tea contains far higher quantities of polyphenols, substances found in plants with many health-giving properties. Green tea has been shown to help reduce heart disease, reduce oxidative stress and lower chronic inflammation. It can also help with blood glucose control and may help prevent the onset of dementia. Overall, the health benefits of green tea are thought to help prolong longevity. Plan to drink three to five cups of green tea per day. Make the tea with hot – not boiling – water and allow the tea (or tea bag) to steep for two minutes. However, you might want to avoid drinking it after 6pm, as the caffeine could keep you awake.



أتقن الشاب حمزة
عباس مهنة
الحدادة، ليحولها
فيما بعد إلى
فن من خلال نحت
المجسمات، فهو
يمتلك ورشة
حدادة صغيرة
يمارس بها شغفه
من دون ملل،
فيصنع نماذج فنية
غاية في الجمال،
وعن ذلك بين
لمجلة "للقوارير":

يسعى لتزيين شوارع العراق حمزة عباس: النحت بالحديد فن نادر ومميز

سرور العلي

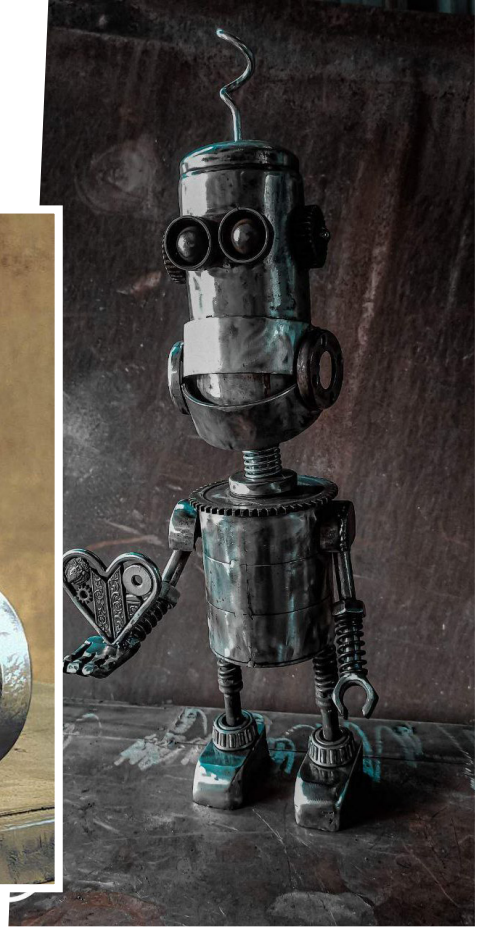
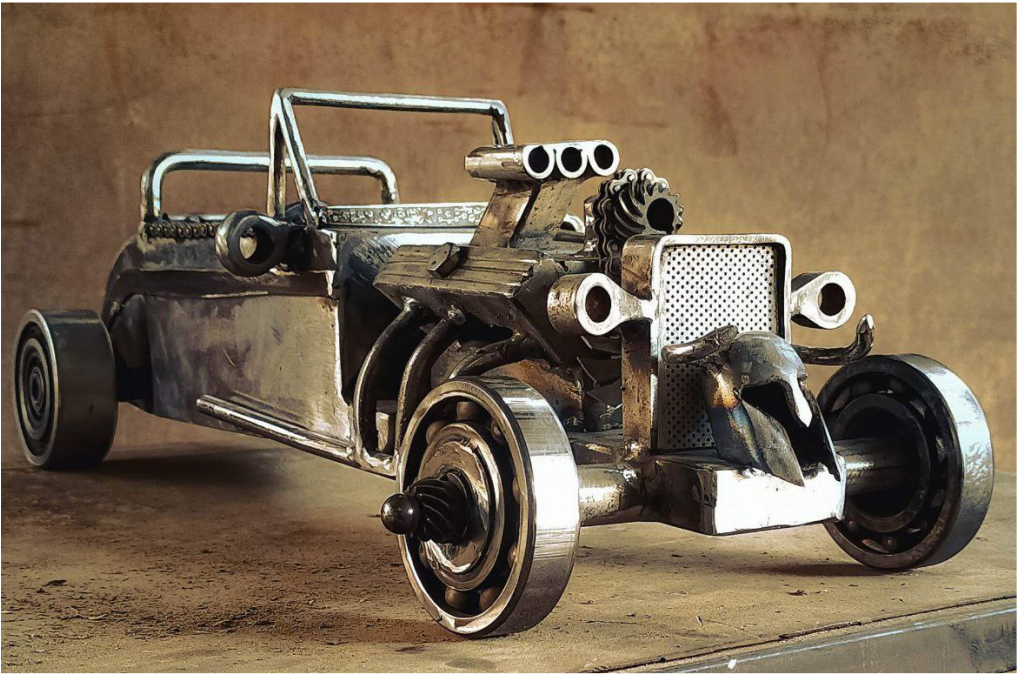
هوايات متعددة

ولم تكن الغاية من موهبته الربح المادي، بل هي جزء كبير من شخصيته، وعانى الكثير، وتحدى الظروف حتى لا ينقطع عن ممارسة النحت، وإلى جانب النحت يمتلك حمزة هوايات أخرى ومنها، الرسم، والنحت على الخشب، والرياضة بشكل عام، لا سيما رياضة كمال الاجسام، كما أنه أحد لاعبي المنتخب وبطل العراق في رياضة الجودو، وحاصل على العديد من الجوائز، وشارك ببطولات محلية ودولية.

تفاصيل

إما فيما يخص الأدوات المستخدمة، ووقت العمل أشار إلى أنه لا يوجد وقت محدد لمدة العمل، فحسب الفكرة وتفاصيلها، وكذلك حجم النموذج، فكلما زادت دقة العمل، وكثرت تفاصيله زاد وقته، مثلاً صنعت سيارة شوfer ليت كلاسيك قديم من الحديد الثقيل موديل 1938، استغرق العمل ثلاثة أيام كاملة، وعملت سيارة أخرى ملكية موديل 1910 استغرقت المدة اسبوع كامل أو أكثر بقليل، فكانت تفاصيلها كثيرة، بأبواب تفتح وغرفة قيادة ودقة

"منذ نعومة اظفاري وأنا مولع بالرسم، ولأن لوحاتي معلقة في مرسوم مدرستي الابتدائية، إما النحت على الحديد كان صعباً في بداية الأمر، بسبب كونه البديل عن الورقة والقلم، وكان أول عمل لي مع أحد الأصدقاء، حين طلب مني تغيير مظهر سيارته الحديثة، وتحويلها إلى النوع الكلاسيكي موديل 1940، فقبلت العرض وأحبيته، لأنني كنت شغوفاً بتغيير أشكال السيارات والدراجات، فمزجت بين النحت والتصميم، فرسمتها بمخيلتي وشرحت له شكل السيارة النهائي، وإبعادها والإضافات التي ستطرأ عليها، واقترحت عليه أن أصنع نموذجاً مصغراً من السيارة الواقعية التي سأقوم بتصميمها له، وهنا تفاجأ وشجعتني بحفاوة، فقامت بنحت نموذج سيارة من الحديد لكن صغيرة الحجم، أتذكر كان طولها 40 سم، حتى أنني صنعت مقاعد لها ومقوداً، فكانت جميلة جداً بشهادة صديقي صاحب العجلة الكبيرة، ومن حينها أعجبت بفكرة تصميم مصغرات السيارات القديمة الكلاسيكية والدراجات، وشيئاً فشيئاً وسعت الأمر إلى أشياء أخرى، فمارست النحت على الحديد".



اعمل على النحت، لأنه كان متعتي وليس مهنتي، كما أنه في أحد الأيام اضطررت لبيع عدد من مجسماتي، بسبب تدهور وضعي المالي، ولأتمكن من توفير لقمة العيش لأسرتي، وبتذكر ذلك قائلاً "حين اضطررت لبيعها عدت إلى البيت، وأنا أشعر بالحزن الشديد، ولم اتمالك دموعي فبكيت، وادعيت أمام أسرتي بأن أعواد اللحم أثرت على عيني".

مميزات

وبحسب حمزة فأن للنحت بالحديد مميزات كثيرة أهمها، فهي باب من أبواب الإبداع الواسع، ويمتاز عن بقية الفنون، بكونه نادراً وقليلاً جداً من يمارسه، لصعوبة التعامل مع المعدن، فهو أكثر صلابة من الخامات الأخرى، التي يمكن النحت عليها ببساطة، كما أن أدواتي بدائية وبسيطة، ولو امتلكت أدوات حديثة ووسائل متطورة، سأصل لمرحلة الاحتراف بهذا الفن، إضافة إلى أن النماذج المنحوتة بالحديد غير قابلة للتلف، وتبقى لسنوات طويلة بعكس الفنون الأخرى.

طموح

ولم تتوفر فرصة له للمشاركة بمعارض فنية ومهرجانات، ويطمح إلى صنع مجسمات فخمة، كي يزين بها شوارع ومدن العراق، والسعي ليكون أفضل نحات على الحديد في العالم، وأفضل من استخدم هذا المعدن لصنع المجسمات، ومن خلال أعماله يود إيصال أفكار كثيرة ومنها، نقل معاناة الشعب العراقي، والقيم التي تربي عليها، وترجمة بعض الأحاسيس والظروف التي يمر بها بالنحت، مؤكداً أن الأفكار كالقصاصد كلاهما تحمل صورا، لكن الفرق بينهما أن النحت نابج من العقل إذ تقدح منه الفكرة، إما الشعر فمن القلب كلما يكتوي بجمرة.

أكثر، إما التفاصيل ففي البداية ارسم العمل بذهني، ومن ثم انقل العمل على ورق، او تخطيط على حديد، ومن ثم جمع بقايا الحديد وسكراب السيارات والدراجات الهوائية، وابدأ بتوظيف كل قطعة من الخردة في مكانها المناسب، واجمعها من الركام والإنقاض ومخلفات محلات الصيانة، ومكب النفايات إلى أن تكتمل جميع القطع المطلوبة بالمجسم الواحد، ومن ثم ابدأ العمل.

تحديات

ولفت إلى أن الصعوبات التي واجهته كثيرة، فمنها الوقت الذي كان يستنزفه للعمل كحداد، كي يعيل أسرته، وتغطية كافة الالتزامات، واتحدى صلابة الحديد، كي أمارس هوايتي كنحات، فكانت أدوات النحت بدائية وبسيطة جداً، وفي أغلب الأحيان استخدم ما تبقى من عملي كالقطع الصغيرة، او فيها اعوجاج، فكان عملي عليها شاق جداً، فكنت افتقر لمكائن ثني الحديد ولفه، وماكنة لحام متطورة، فضلا عن الجهد البدني والنفسي، وظروف الحياة، ومع كل هذه التحديات كنت اشعر باللذة حين

ورق
لم تكن الغاية من موهبته الربح المادي، بل هي جزء كبير من شخصيته، وعانى الكثير، وتحدى الظروف حتى لا ينقطع عن ممارسة النحت، وإلى جانب النحت يمتلك حمزة هوايات أخرى ومنها، الرسم، والنحت على الخشب، والرياضة بشكل عام

الزعرور.. صحة للقلب

للقوارير

تعد نبتة الزعرور من الأعشاب المعروفة منذ القدم، حيث بدأ استعمال هذه العشبة في القرن الأول لعلاج ودواء أمراض القلب. و يحكى ان اكتشاف نبتة "الزعرور" حصل بمحض الصدفة، حينما لاحظ أحد رجال الدين في الاحصنة التي يمتلكها عندما يطغى عليها التعب والإرهاق وما إن تناولت من هذه العشبة المحيطة بها حتى تعود إلى نشاطها وقوتها.

فاستخدمت قديماً في العلاج العديد من الأمراض منها، عدم انتظام ضربات القلب، وارتفاع الضغط، وألم الصدر، وتصلب الشرايين، وفشل عضلة القلب. ينتمي نبات الزعرور إلى الفصيلة الوردية، وتتميز بأشواكها الحادة بنهايات فروعها، وتحمل في أغصانها أزهاراً بثمار كروية الشكل حمراء اللون والذي يعتبر عن تواجد مادة مضادة للأكسدة الليكويين (كاروتين) والذي يساعد على مكافحة السرطان، وتصلب الشرايين، و بالإضافة إلى ثمره "الزعرور" الغنية بفيتامين (سي) المهم لتقوية المناعة لدى الإنسان.

فوائد الصحية للزعرور

لهذه النبتة فوائد كبيرة تستخدم على نطاق واسع للعلاج الذبحة الصدرية، وقد تطرقت البحوث الطبية الحديثة أن خلاصة ثمره نبات الزعرور يحسن من وظائف القلب، حيث أن شاي الثمرة يساعد توسع. الأوردة التاجية مما يساعد إلى تحسين تدفق الدم والاكسجين إلى القلب، كما ثمار النبتة تقلل من كوليسترول بنسبة متوسطة بالدم. ووفقاً لعميد كلية الصيدلية بجامعة بورد الأمريكية سابقاً البروفيسور فارو تيلر، يقول في كتابه بعنوان (Herbs of Choice) أن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية الموجودة في الثمار وهي (Oligomeric procyanidins)، وكذلك الفلافونيدات والتي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الأوردة التاجية، وهذه المواد المضادة للأكسدة تعتبر موسعة للشعيرات الدموية وكذلك للشرايين المتوسطة الحجم مما يزيد من تدفق الدم الى اعضاء الجسم. ويعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات الفيزيولوجية للجسم ومن ثم يستغرق حدوث التغيير بعض الوقت، لذا هو يخفف من ألأم الصدر عند مرضى تصلب الشرايين وزيادة وصول الدم إلى عضلة القلب.

الاعراض الجانبية

يمكن أن يتفاعل الزعرور مع العديد من العقاقير الطبية المستخدمة لعلاج أمراض القلب، فهو لا يستخدم بدون توصية من طبيب أو استشارة صحية، يمكن أن يسبب الزعرور الغثيان، واضطراب في المعدة، مع شعور بالتعب والتعرق، نزيف في الأنف، فإذا تواجدت أحد هذه الأعراض بعد تناول الزعرور فمن الأفضل زيارة الطبيب. لأنه تناول الزعرور بالجرعات العالية سام، والجرعات المنخفضة عادة لا تسبب آثار ضارة.





أمنيات متجددة

مع بداية كل عام، تتجدد الأمنيات بأن يكون عاماً مليء بالسعادة والاستقرار، مع أفراد الأسرة بتزيين الجدران بالنشرات الضوئية والبالونات الملونة، وإعداد الكعكة والحلوى والشموع، ووسط كل هذه الفوضى التي حلت بالعالم، من فيروسات وحروب متعاقبة، وصراعات بين البلدان، وأوضاع اقتصادية متدهورة، يبقى الأمل بأن تكون السنة الجديدة أفضل من التي سبقتها، وإنهاء الخلافات السياسية، وحل القضايا المصيرية.

وعادة ما نتشارك هذا اليوم مع أحبائنا وأصدقائنا، بالاجتماع معهم واسترجاع الذكريات وتبادل الأحاديث، والقيام بالنشاطات الترفيهية، والترقب بشغف لما سيحدث، ونطمح أن تكون أيامنا القادمة فرصة، لتحقيق كل ما نسعى له من أحلام وأهداف، ومنح الثقة للشباب، واستغلال إمكانياتهم وإبداعاتهم، لنهضة البلاد وبناء جيلاً واعداً، والحد من آفة البطالة التي تفتك بمجتمعنا، ومن المهم جداً قبل انتهاء العام والبدء بسنة جديدة، التخطيط لعدة أمور، والنظر إلى السنوات التي مضت بطورها ومرها، وتصحيح الأخطاء الماضية، وتنفيذ المهام والأهداف المؤجلة، واتخاذ القرارات السليمة، والتمتع بالإيجابية والتفاؤل، وتعلم مهارات جديدة، وحل المشكلات العالقة، والحرص على الارتقاء المهني، وتعلم الخبرات وتحقيق النجاح.

كما من الضروري استغلال رأس السنة، لتقديم الاعتذار لمن أسأنا لهم، وذلك من خلال الهدايا أو تبادل العبارات، إضافة إلى نبذ الأفكار السلبية والتشاؤم، والابتعاد عن السامة أو الهدامة، التي تبالغ في النقد وتضعف من طاقتنا، والتقرب من أولئك الذين يمنحونا الفرح، ويشجعوننا للمضي في طريق النجاح، كذلك ينبغي وضع الأولويات التي من شأنها تسهيل ما نرغب بتحقيقه، كالبدء بمشروع جديد، أو الدخول بدورة تعليمية أو ورشة بمجال معين، كما أن للأفكار الإيجابية والعبارات المحفزة دور على العقل الباطن، وخطوة مهمة في سبيل نجاحات قادمة، وهي من أفضل الفرص لتترك العادات السيئة، وممارسة أخرى سليمة، كتناول الغذاء الصحي، والقيام بالتمارين الرياضية، وتنظيم الوقت، وممارسة بعض الهوايات النافعة، كالرسم، والفنون اليدوية، والقراءة، كذلك وضع لائحة ندون عليها كل ما نخطط له في الأشهر الجديدة من العام.

سرور العلي

**من الضروري
استغلال رأس
السنة، لتقديم
الاعتذار لمن أسأنا
لهم، وذلك من
خلال الهدايا أو
تبادل العبارات،
إضافة إلى نبذ
الأفكار السلبية
والتشاؤم،
والابتعاد عن
الشخصيات السامة
أو الهدامة، التي
تبالغ في النقد
وتضعف من طاقتنا،
والتقرب من أولئك
الذين يمنحونا
الفرح**



المظلة..
تاريخ وفوائد



كيف تجعل طفلك
واثقا من نفسه؟

القوارير عالمها

ففي موسم الامتحانات
اليك بعض النصائح







يفتقرون للدفع والحنان

كيف تجعل طفلك واثقا من نفسه؟

ساجدة ناهي

لا يولد العديد من الأطفال بثقة ولكن يمكنهم تعلمها ومساعدتهم على القيام بذلك هي واحدة من أعظم الهدايا التي يمكن للوالدين منحها لأطفالهما. يمكن أن تساعد الثقة الأطفال في مواجهة التحديات وتحقيق إمكاناتهم وتلعب الأبوة دورا كبيرا في تنمية الثقة بالنفس أو التأثير عليها إذا كان الطفل محظوظا بما يكفي لامتلاكها بشكل طبيعي كما يقول خبراء الثقة.

4. إعادة صياغة النجاح.
أن الطريقة التي يدرك بها الأطفال النجاح يمكن أن يكون لها تأثير كبير على ما إذا كانت لديهم الثقة لمتابعة أهدافهم. فالنجاح ليس جاهزا وكل قصة من الإنجازات الحقيقية هي قصة تفانٍ وتحدي على مدى فترة طويلة الأطفال الذين يرون أن النجاح هو رحلة تستغرق وقتا هم أكثر عرضة لبدء هذا التحدي بموقف إيجابي وعلى استعداد لمواجهة الصعوبات التي ستنظرهم حتماً في تحقيق أهدافهم.

إن فهم التحديات يساعد في بناء المرونة والثقة ونصح الآباء بالثناء على الأطفال لجهودهم ونتائجهم.

5. ابحث عن نماذج يقتدى بها.
يجب على الآباء توجيه انتباه أطفالهم إلى الأشخاص الملهمين الذين حققوا أشياء عظيمة (ليس عليهم أن يكونوا مشهورين) ومناقشة جهودهم والعقبات التي تغلبوا عليها خلال رحلتهم.

6. ساعدهم في العثور على ما يجيدونه.
إن رعاية مهارات الأطفال ستساعدهم على بناء الثقة فإذا كانوا يظهرون ميلاً نحو الموسيقى على سبيل المثال فحاول معرفة ما إذا كانت هناك أي موسيقى في المدرسة يمكنهم المشاركة فيها لأننا نحب ما نجيده إذا كانوا ينخرطون في الأشياء التي يتألقون فيها فسيستمتعون في النمو ويشعرون بالرضا عن أنفسهم. ولا تكن صارماً بشأن ما يفعلونه وما لا يفعلونه وما تقدره أو لا تقدره وحافظ على ذهن منفتح.

7. احتضان الفشل.
غالبا ما يقلق الأطفال بشأن تجربة شيء جديد لأنهم يخافون من الفشل ويجب أن نساعد الأطفال على تقبل هذه الإخفاقات والتفكير فيها على أنها شذرات صغيرة من المعلومات تساعد على فهم ما لا يزال يتعين عليهم تعلمه تشجيع الطفل.

ان الأبوة والأمومة مهمة للغاية فيما يتعلق بثقة الطفل وعلى الجانب السلبي قد ينتقد الآباء الناقدون وزن الطفل أو أداءه المدرسي أو قدرته الرياضية أو مظهره أو أي شيء آخر وقد يكون لذلك تأثير ضار جداً على ثقة الطفل بنفسه. ولكن كيف تساعد في تعزيز ثقة الطفل؟ يشرح الخبراء ما يحتاج الآباء إلى معرفته.

1. لا تفترض فقط أنهم بحاجة إلى المساعدة.
ليس بالضرورة أن يكون الطفل غير سعيد لمجرد أنه يبدو غير واثق من نفسه ولا تجربهم على القيام بأشياء فقد يصابون بصدمة شديدة والاستياء من ذلك و طالما أنهم سعداء ويبدو أنهم ينضمون إلى المدرسة ويذهبون إلى المدرسة ويفعلون الأشياء التي من المفترض أن يفعلوها فلا تفترض أنهم يفوتون شيئاً ما. بطريقة لطيفة للغاية وغير قضائية حاول الدخول في مناقشة مع طفلك حول ما قد يجعله متردداً في القيام بشيء ما وإذا كان سعيداً فاتركه كذلك.

2. امدح الأشياء الجيدة التي يفعلونها.
من المهم أن يلاحظ الآباء الأشياء الجيدة التي يفعلها الأطفال وأن يتجاهلوا الأشياء السلبية قدر الإمكان وتذكر أن الأشياء المرعبة يمكن أن تؤثر عليهم ولا تجعلهم يشعرون بالرضا لذا لاحظ الأشياء الجيدة وامدحهم عندما يفعلون شيئاً كان مجهوداً لهم أو إذا كانوا لطفاً مع صديق وما إلى ذلك و حاول أن تكون لطيفاً وممتناً وإيجابياً معهم.

3. لا تأخذ ضغوطك على أطفالك.
إذا شعر أحد الوالدين بالتوتر أو القلق فعليه حقا محاولة عدم ترك ذلك يؤثر على الطريقة التي يعاملون بها أطفالهم فإن ذلك قد يضر بثقة الطفل بنفسه وإذا شعر أحد الوالدين بالتوتر فحاول حل ذلك في مكان آخر ولا تضغط على أطفالك لأن ذلك يمكن أن يكون له تأثير سلبي عليهم.



كوني معلمة طفلك!

للقوارير

كل الأمهات ينشدن الهدوء في البيت، فيما تجمع الدراسات التربوية بأن البيت الذي يضم أطفالاً وينبعث منه الهدوء، فهم لا ينعمون فيه بطفولتهم، ولكن هناك بعض الفوارق بين الهدوء المحبب، وبين الفوضى التي تحيل الحياة إلى معركة، فكيف تستطيع الأم أن تربي طفلاً بدون ضرب، وأن يتسم بالهدوء؟ المرشدة النفسية ضحى السامرائي تقدم لنا نصائح وطرق لتربية الأطفال على الهدوء بدون ضرب:

تتجاهلي مجهوده، وقومي بمكافأته عليها وادعِمْه في أحلامه وطموحاته حتى يعرف هدفه من الحياة وكوني أكبر ناصحة له حتى يثق بك كأماً وصديقة فأنت بذلك تحصلين على طفل يعيش في استقرار نفسي وعاطفي ولا يثور أو يصرخ في البيت لا تتركه للتلفزيون والأجهزة الالكترونية لأنها تسبب له الضيق وتؤدي لأن يكون عنيفاً، وينقل سلوكه لإخوته فيتحول البيت إلى فوضى وعراك دائم

مشاركة فعلية

كثير من الأمهات يعتقدن أن تربية الطفل وتوجيهه للصواب وإبعاده عن الخطأ تبدأ مع اكتمال مراحل النمو والنضج العقلي والنفسي له، ما يجعلهم يتغافلون عن كل ما يصدره من أخطاء، في حين أن الدراسات التربوية والنفسية تؤكد أن بداية التربية تبدأ والجنين في بطن أمه أو عندما يتم ستة أشهر. ذلك يجب على الأم البعد عن العصبية أو العبوس في هذه الفترة، مع البدء في تكوين رابطة قوية مع الطفل من خلال القراءة له وممارسة بعض الألعاب البسيطة وغير المعقدة. وينصح بمشاركة الأب اللعب معه، ما يجعله يتعود على والده، وأن لديه أباً وأماً قادرين على مشاركته ألعابه المفضلة، كما يتعود على شكل والده ويألفه وأن ما يساعد الروتين الحياتي للطفل على توقع ما يمكن حدوثه، مما يساهم في الحد من المشكلات السلوكية التي قد تظهر لديه في المستقبل. واتباع لجدول زمنية بالمنزل، موعد للطعام، موعد لقراءة القصص، موعد لممارسة الهوايات، كل ذلك يساعده على تعلمه للأشياء المتوقعة منه، و في فترات زمنية محددة.

1 - مصادقة الطفل والنزول إلى مستواه أول طرق النجاح في تربية الطفل وجلب الهدوء إلى المنزل، فلا يمكن أن يسمع الطفل كلامك وأنت تصرخين، اركعي على ركبتيك وانزلي إلى مستواه وسترين النتيجة.

2 - كذلك ابعد كل ما يمكن أن يسبب الفوضى في البيت عن يد الطفل لكي لا تضطري للصراخ والضرب، فهو بطبعه فضولي. 3 - كما عليك ان تقومي بشرح قواعد التعامل والتصرف داخل الأسرة لأن تجاهل ذلك لا يعطي الطفل القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، مثال ذلك أن يقوم طفلك بتصرف خاطئ أمام ضيوف المنزل فكل ما عليك فعله بهذا الموقف أن تجعله يتوقف عن هذا التصرف بهدوء دون أن تشرحي هذه القواعد لطفلك أمام الضيوف حتى تعززي ثقة ابنك بنفسه فيجب أن تشرحي له القواعد في التعامل داخل جلسة بينك وبينه فقط. هدفه في الحياة

اهتمي بالأعمال الإيجابية التي يقوم بها طفلك حتى ولو كانت بسيطة واهتمي أيضاً بمهاراته وكل شيء جميل يقوم بفعله ولا

ورق
كثير من الأمهات يعتقدن أن تربية الطفل وتوجيهه للصواب وإبعاده عن الخطأ تبدأ مع اكتمال مراحل النمو والنضج العقلي والنفسي له، ما يجعلهم يتغافلون عن كل ما يصدره من أخطاء، في حين أن الدراسات التربوية والنفسية تؤكد أن بداية التربية تبدأ والجنين في بطن أمه أو عندما يتم ستة أشهر

فني موسم الامتحانات اليك بعض النصائح

للقوارير

إن من الأمور التي يجب مراعاتها عن المذاكرة:

تنظيم الوقت

من الضروري جداً أن تنظمي وقتك وتقسميه بحيث تتمكنين من اداء واجباتك المنزلية والاهتمام بشؤونك المنزلية.

تفاهلي ببداية جديدة

ابتعدي عن الشعور السلبي فلا تفكري بإرهاق وتعب الدراسة، وإنما تفاهلي بأن هذه الأيام هي التي ستصنعك ولها دورها في حياتك ويمكن عدها وخوض تحديات وتجارب جديدة.

تناول الطعام الصحي

الطعام الصحي له اثار ايجابية على صحتك النفسية والجسدية والذهنية حيث تساعد العناصر الغذائية الصحية على الاستذكار بشكل جيد، والحفاظ على الطاقة بشكل جيد لا سيما إن علمنا أن الدماغ يستهلك 20 % من طاقة الانسان. خذي قراراً جاداً والتزم به بأن تكثري من الأكل الصحي خاصة الخضراوات والفواكه لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف.

ممارسة الرياضة

تساهم الرياضة بشكل أساسي في تنشيط الجسم والمخ وتحسين الدورة الدموية، وتقوية الذاكرة، وتحسين الحالة النفسية، وبالتالي استقبال المعلومات بشكل جيد وسهولة حفظها واسترجاعها.

تنظيم مواعيد النوم

أكدت العديد من الدراسات على فائدة النوم والاستيقاظ مبكراً، ودور الهرمونات داخل الجسم خلال تلك الفترة بالإضافة لتأثير النوم على صحة البشرة والصحة بشكل عام.

تجنبي أخطاء العام الماضي

احرصي على عدم تكرار أخطاء العام الماضي وعلى عدم الوقوع بها وتقديم حلول لمعالجتها، تذكر دائماً الحكمة التي تقول (عندما تمنحك الحياة فرصة جديدة لا تكرر أخطاءك القديمة).

الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية

قد تكون هذه النصيحة الأكثر تداولاً بين الناس جميعاً لكن للأسف قليل منا من يطبقها حاولي التقليل من استخدام الهاتف أو الاجهزة الالكترونية مساءً لتحظي بنوم هانئ.



المظلة.. تاريخ وفوائد

لعله من مقتنيات الشتاء الدائمة التي يحبُّ الأطفال حملها هي المظلة أو الشمسية، فمجرد قدوم فصل الشتاء يتحمس الأطفال لحمل مظلاتهم، ويتنافسون بأحجامها وألوانها.

تاريخ وثقافة

يُرجح تاريخ المظلة إلى الصين القديمة حيث تعد جزءاً من حضارتهم العريقة، وفيها مجموعة من الرمزيات التي تدل على السلطة والثروة، ولا زالت المظلة تدخل في الكثير من احتفالاتهم كونها هوية يؤمنون بها، وامتازت بها نساء الأثرياء، وظهرت في آسيا وكانت تُحمل لتغطي الملوك فأينما يكون الملك تكون هناك مظلة تحميه، وأيضا عرفت في أفريقيا القديمة، والهند، وهي رفيقة دائمة لذوي الشان.

تعدد استخدام

تستخدم المظلة عند هطول المطر وهي الفائدة التي عرفت بها، وبعضهم يستخدمها أيام الحر الشديد مع اشتداد حرارة الشمس، كما تستخدم اليوم في عالم التصوير لإخراج صورة فنية معينة.

أشكال وألوان

تأخذ المظلة شكلها المعتاد الدائري إلا أنها أخذت الآن تتداول بأشكال أخرى منها المربع ومنها ما يشبه ورقة الشجر والعديد من الأشكال، كما أن أكثر الألوان المتداولة فيها هو الأسود والمظلة متعددة الألوان، وهناك ألوان أخرى متميزة، وهناك المظلة الشفافة التي تجمع بين الأنافة والواقعية.







حامض الشلغم.. حكاية شتوية برائحة الدفء

حضور قدر الشلغم على (الصوبة) وسط أجواء عائلية مع رائحته المميزة قد تكون ضمن سلسلة ذكرياتنا الشتوية، فتسلق الأمهات الشلغم مع الدبس أو بعض التمر ومنهم من يتناوله مع رشّة الملح، أما الحامض شلغم فهو أكلة مختلفة المذاق والمكونات وهي تُضاف في قائمة الشوربة:

مكوناتها:

الشلغم، السلق، بصل، ملح، كركم، ثمن عنبر، نارنج

طريقة العمل:

تُحمّس قطع البصل على نار هادئة بعد احمراره نضع عليه قطع من الشلغم المُقطع مسبقاً، ثم يُغطى القدر كي ينضج الشلغم على البخار وبين فيئة وأخرى يتم تقليبهم، حين ذبوله نضع نصف لتر ماء والملح والكركم، وسلق مثروم، ونتركه على نار متوسطة، ثم نقوم بتنقيح ثمن العنبر وتكسيره باليد قليلاً، ثم نضعه فوق الشلغم عند نضوجه وتماسك قوامه نطفئ النار ونضع قليلاً من ماء النارنج ونقلبهم، ويتم تقديمه. هناك يضيف معه كبة البرغل وتوضع بعد نضج الثمن والشلغم ثم يُقدم كطبق رئيسي.

سنة أم عام!

يبحث أغلب الكتاب على الأقل مرة في بداية مشوارهم الأدبي عن الفرق بين كلمة سنة وعام، فتوظيفهما في النص يختلف من حيث المعنى ومن حيث الدلالة القرآنية على اعتبار إن السنة ذُكرت في مواضع الشدة والقسط وذكر العام في التعبير عن الرخاء؛ كما تعني السنة المدة التي تحسب بعدد الأيام (365) يومًا. بينما العام هو شتاء وصيف كاملين بغض النظر عن عدد الأيام، وهذه الفروق كما ذكرنا تلقي تأثيرها على النص المكتوب فيتم كتابة السنة حينما يكون الحديث عن المشقة والألم، ويأتي العام للدلالة عن الإنجاز والراحة.

بما إننا في مطلع عام جديد ينبغي أن نستقبله كأيام تستحق أن نعيشها لتكون في المحصلة مجموع عام، وبعيدًا عن الكتابة والتوظيف لكل منا القدرة على تسيير أيامه بالشكل الذي يريد وفق قول سيد البلغاء (عليه السلام) "كل متوقع أت" فمفهوم الحديث يؤكد إن الانسان المؤمن بقدرة الله المطلقة ولديه القدرة على السعي في طريق النجاح، يكفي إنه يتوقع الخير ويعمل عليه ليلقاه، فنحن لا نحتاج أكثر دعم أنفسنا المقترن بالاجتهاد لنبدل وجه السنين بأعوام.

يتفق علماء النفس والاجتماع على مجموعة من الاشارات التي تنظم حياة الانسان وتجعله في منأى عن الركود والانعزال، وتعزز تقديره لذاته وهذه الأمور لا تتحقق بمعية الآخرين ما لم يكن الفرد راغبًا وواعيًا لنفسه ولمزاياه، عارفًا إن الله خلق لكل عباده ما يميزهم عن سواهم، فلا أحد يشبه الآخر من الداخل، وعليه ينبغي إن نبحث فينا عما يجعلنا أكثر إقبالا على الحياة، بشهية مفتوحة للمعرفة، فمن يعرف الفرق بين العام والسنة لن يغير شيئًا من المعادلة، لكن التغيير يكمن بقدراتنا الذاتية على جعل معنى السنوات التي نعيشها أعوامًا في ذاكرتنا وفي حياة من نصب.

رئيس التحرير

يتفق علماء النفس والاجتماع على مجموعة من الاشارات التي تنظم حياة الانسان وتجعله في منأى عن الركود والانعزال، وتعزز تقديره لذاته وهذه الأمور لا تتحقق بمعية الآخرين ما لم يكن الفرد راغبًا وواعيًا لنفسه ولمزاياه



تصوير - حسنين الشرحاحي

