العدد الـ 53 - شباط 2023
رجب 1444

للقوارير

LILQWAREER

أُعيد إليها كفها وشعاعها
القبة العلوية تحفة وتراث مقدس

أولادنا قُرَّةَ أَعْيُنٍ..
خطوات تنموية لتربية طفل سليم

بنية النصّ الأدبي وحركية الشكل

فاطمة الزهراء «عليها السلام» هدية السماء وكوثر العطاء

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

إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media

12
الإرث المخطوط.. وثائق بعق التاريخ

08 استفتاءات في تناول الجيلاتين

20 نساء يفردن غرفا للفلكلور والتراث

38 الأب الغني والأب الفقير

58 ضعف الشخصية لدى الأطفال

54 القرع عالم من الفوائد

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

الاخراج والتصميم
طارق البهادلي

للتواصل مع المجلة الاتصال على الرقم التالي: +9647715673091 +9647902326089 او مراسلتنا على البريد التالي: qwareer.q@yahoo.com

لوجودها حقوق

يمنح الاسلام المرأة كافة حقوقها وواجباتها، لانها تستحق بهذا الوسام السماوي الذي منحها الله عز وجل لها وعزز من مكانتها الرفيعة في المجتمع، محذرا من العنف تجاهها سواء كان عنفا جسديا او نفسيا او اقتصاديا ، ولأن صفتها ربة الاسرة وصانعة الاجيال فقد اعتنى بها منذ ولادتها وحتى وفاتها.

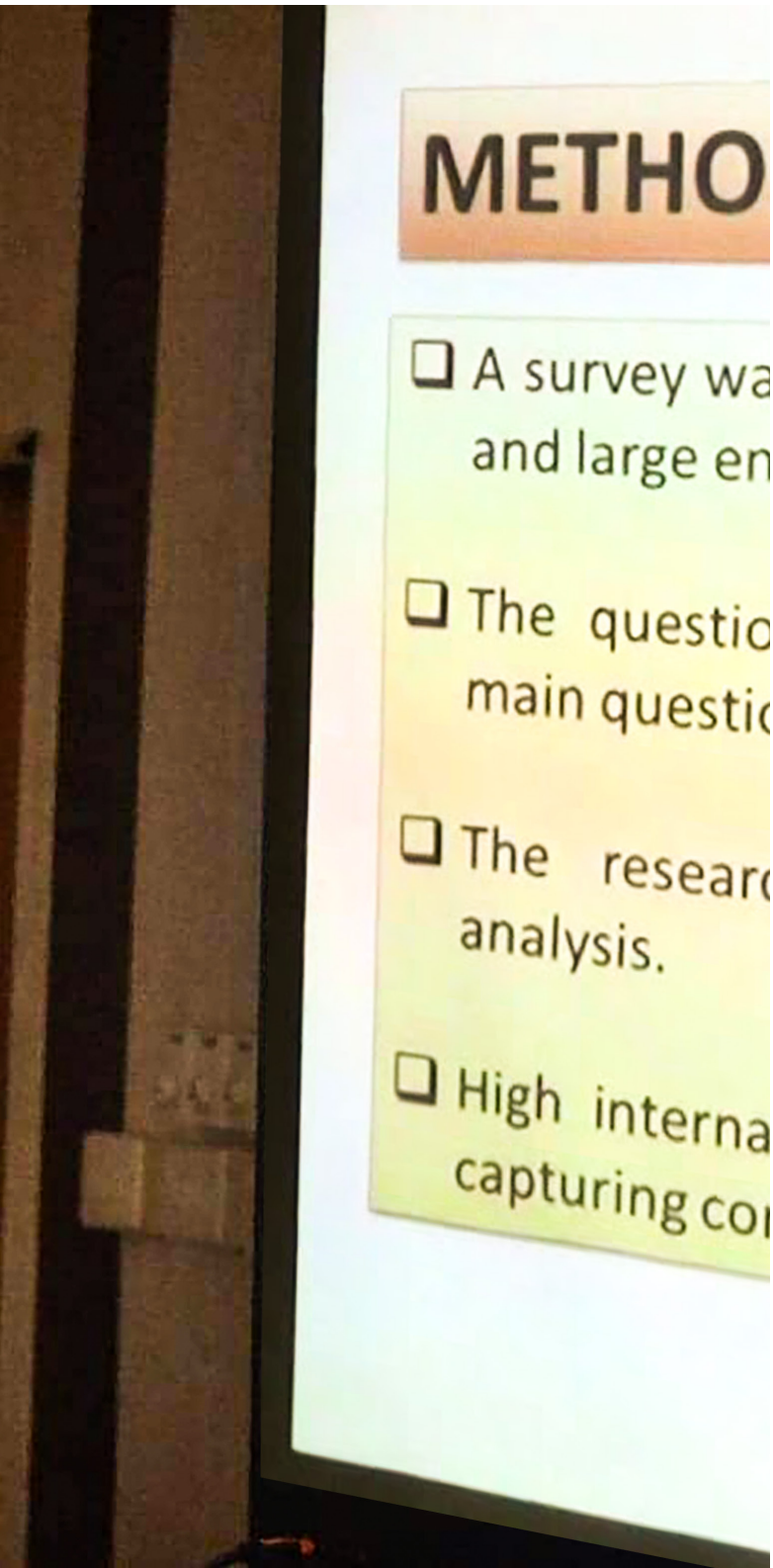
فالاسلام يحذر من العنف ضد المرأة لأن الشريعة تحترم وجودها كثيرا وتكفل لها الحقوق كافة التي شرعها لها، من خلال جميع المؤسسات التي تعمل معا لمنحها مكانة حضارية في المجتمع، فالإسلام يؤكد ويرفع مكانتها وتوفير حياة كريمة لها، كما انه سلوك قاسي وسيء، ويعد عملا مرفوضا اذا سبب عاهات جسدية او نفسية قد تفضي احيانا الى تداعيات اسرية لاتحمد عقباها، وقد لفت هذا السلوك انظار المؤسسات الدولية والحكومية لا ختيار ايام عدة لمناهضته ورفضه وتعدد انواعه غير المقبولة، وظهرت في الآونة الأخيرة حالات عنف عدة للنساء كانت لمنظمات المجتمع المدني يدٌ مثلى في الحد منها، وتترتب على هذه القساوة او الاساءة العديد من العواقب الاجتماعية غير المرغوب فيها، فقد تسبب حالات نفسية واضطراب لمجمل افراد الاسرة لاسيما حينما تكون الأم هي الواجهة للعنف، او يفضي احيانا كثيرة الى الانتحار لاسمح الله للتخلص من عذابات التنمر الشديد ، او العكس من ذلك فقد ترتكب المرأة جريمة بحق من يسيء اليها حينما تصل حالات العنف الى درجات تفوق الوصف والخيال!.

من هذه الاسباب والتداعيات حذر الاسلام من ذلك ورتب قوانين الاسرة ومعاملاتها بالشكل الذي يحافظ على كيانها ويعزز من وجود المرأة في هذا الكون الفسيح، ليجعل منها شريكا مهما في السعادة وفي المودة والرحمة، فضلا عن ذلك فقد جعل الاسلام المرأة ربة البيت وسيدته والمسؤولة عن الاشراف على تدبير أموره، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، وضمن الاسلام للمرأة حقوقها فهي الأم والأخت والابنة والعمة والخالة والجدة، وحررها بعد أن كانت مستعبدة وساوى بينها وبين الذكر في الإنسانية.

الاسلام يحذر من العنف ضد المرأة لأن الشريعة تحترم وجودها كثيرا وتكفل لها الحقوق كافة التي شرعها لها، من خلال جميع المؤسسات التي تعمل معا لمنحها مكانة حضارية في المجتمع، فالإسلام يؤكد ويرفع مكانتها وتوفير حياة كريمة لها

المشرف العام

تدريسية في كلية العلوم بجامعة ذي قار، وتحمل لقب الأستاذية (بروفسور)، بتخصص الطفيليات، ولديها أكثر من 60 بحثاً علمياً منشوراً في مجلات علمية عالمية ومحلية، وشاركت في العديد من المؤتمرات العلمية داخل وخارج العراق، وأشرفت على 13 طالب ماجستير، وشاركت بعدد من لجان المناقشات، وقيمت عددا كبيرا من البحوث المحلية والعالمية، أنها الدكتورة بسعاد عقرب، اجرت «للقوارير»، حديثاً معها حول اكتشافها العلمي وأهميته للمرضى.



لأهميته للمرضى
بسعاد عقرب:
اكتشافي العلمي هو الأول على مستوى العالم

سرور العلي

***ما هو الاكتشاف العلمي الذي توصلتِ له؟**

خلال دراستي في الدكتوراه، تمكنت من تشخيص وعزل وتسجيل طفيلي هدبي، ولأول مرة عالمياً من سائل النخاع ألشوكي CSF، لمرضى السحايا في محافظة ذي قار، إذ تم تسجيله في بنك الجينات العالمي، ونشره ضمن بحث علمي في مجلة السفير لمستوعبات سكوبس، وهذا الاكتشاف هو جزء من أطروحتي في الدكتوراه.

***ما فائدة هذا الاكتشاف العلمي؟**

يعد الأول من نوعه على مستوى العالم، وتأتي أهميته كون هذا الطفيلي لم يسجل من قبل كطفيلي يصيب الإنسان، حيث يعيش حراً في المياه المالحة والعذبة، وقد أثبتنا ذلك من خلال الدراسة التجريبية في الحيوانات المختبرية التي قمنا بها، كما أنه يصيب الإنسان عن طريق التلوث من خلال الجروح

***ما الوقت الذي استغرقه هذا الاكتشاف؟**

ما بين العزل والتشخيص، وإجراء الدراسة التجريبية في الحيوانات المختبرية، ونشر البحث والتسجيل في بنك الجينات، استغرق تقريباً عاماً كاملاً ولكن بجهد مستمر، وتأتي أهمية هذا الموضوع، كون أن التهاب السحايا في الإنسان لا يكون سببه بكتيرياً أو فيروسيا فقط، وإنما ممكن أن يكون طفيليّ أيضاً.

***ما هي التحديات التي واجهتكِ؟ وكيف تغلبتِ عليها؟**

واجهتني أثناء البحث الظروف التي مر بها العراق بشكل عام،

ومحافظــة ذي قــار بوجه خاص، حيــث كان العمــل عليه وقت المظاهرات، وانتشــار وباء كورونا معــاً، الأمر الذي جعل الحصول على العينات من المستشفيات صعبا جدا، ولكن ناضلت من أجل الحصول عليها، والحمد لله اســتطعت من جمعها، وإنهاء البحث والحصول على النتائج.

***هل لديك اكتشافات أخرى؟ وإلى ماذا تطمحين؟**

ما زلت مســتمرة في بحوثي حول هذا الطفيلي، وســتكون هناك نتائج جديدة تخصه، كما اطمح أن استمر في البحث عن مسببات السحايا، واكتشاف طفيليات أخرى ممكن أن تكون مسببا للسحايا، كما أســعى لإيجاد العلاج المناســب والفعال له، كما شاركتْ في العديد من المؤتمرات المحلية، والعالمية بداخل وخارج العراق.

***ما الشهادات التقديرية التي حصلتِ عليها؟ ومن أي جهة؟**

نتيجة لهذا الإنجاز العلمي تم تكريمي من قبل رئيس جامعة ذي قار الدكتور يحيى الخفاجي، بشهادة تقديرية ودرع الإبداع، وأيضاً تم منحي كتاب شكر وتقدير من قبل محافظ ذي قار الدكتور أحمد غنــي الخفاجي، وتكريمي بدرع الإبداع من قبل عميد كلية العلوم الدكتور هيثم ميناس

> **واجهتني أثناء البحث الظروف التي مر بها العراق بشكل عام، ومحافظة ذي قار بوجه خاص، حيث كان العمل عليه وقت المظاهرات، وانتشار وباء كورونا معاً، الأمر الذي جعل الحصول على العينات من المستشفيات صعبا جدا**

***هــل أنــتِ أول باحثــة عراقيــة تكتشــف هــذا المــرض الطفيلــي؟ ومــن الــذي وقــف بجانبــك وســاندك علــى الاستمرار؟**

أنا أول باحثة في العالم، وليس في العراق فقط قمت باكتشاف طفيلي هدبي مســبب للسحايا، والذي ساندني وكان عوناً لي في السراء والضراء هو زوجي، الذي يعجز لساني عن شكره.

***رسالة تودين إيصالها من خلالنا؟**

فــي الختام كلمة اوجهها لكل النســاء، يجــب أن يكون لديهن الإصــرار والعزيمــة على تحقيــق أحلامهــن، مهمــا واجهن من قسوة الحياة، كما ينبغي أن يســتثمرن الفرص المناسبة لتحقيق أهدافهن.

البطاقة الشخصية

ولدت بســعاد عقرب في العام 1971 بغداد، اكملت دراســتها الاعدادية ودخلت كلية الهندســة، ثم اكملت دراســتها في كلية العلوم قســم علــوم الحياة، وعينت كمعيدة في القســم نفســه، ثم التحقت بدراســة الماجســتير وحصلت على لقب الأســتاذية (بروفســور) في تخصص الطفيليات العــام 2016، ثم التحقت بدراســة الدكتــوراه في جامعة البصــرة كلية العلــوم ، من دون

بمجرد انخفاض درجات الحرارة، تقل حماية الجلد ويصبح هشًا وجافا بسبب فرق الحرارة الكبير الدافئ في الداخل والبارد في الخارج, فكيف يمكن العناية بالبشرة الجافة في فصل الشتاء؟ ولماذا يصبح الجلد جافا بالرغم من الكريمات المرطبة؟

جفاف الجلد في فصل الشتاء وطرق العناية والعلاج

اعداد/ د. حيدر العصفور★

البرد الشـديد يؤثر على نعومة الجلد وسلامته، حيث تقل فعالية الغـدد الدهنية على العمل ولا تنتج الدهون الكافية للحفاظ على نضـارة وترطيب البشـرة، لذلك يصبح اسـتخدام الكريمات التي تحتـوي الكثير من الدهـون أمرا مهما للحفاظ علـى رطوبة الجلد وتجنب جفاف البشرة. وبالرغم من استخدامنا للكريمات المرطبة، بيد أن الكثير لا يعلمون أن الاسـتخدام الخاطـئ لهذه الكريمات المرطبة هو سـبب مباشـر لجفاف البشـرة، بدلا من الحفاظ على سـلامتها, فمن المهم تهيئة البشرة والتأكد من نظافة الجلد قبل وضع الكريمات التي قد تصبح مسؤولة عن جفاف الجلد

العوامل المساعدة على جفاف البشرة:

1. التقدم في العمر.
2. فصل الشتاء والخريف.
3. سن اليأس.
4. قصور الغدة الدرقية.
5. مرض كلوي مزمن.
6. سوء التغذية ونزول الوزن.

7. الأمراض الجلدية (مثل: الاكزيما والصدفية).
8. بعض الأدوية (مثل: المدرات).
9. الحرارة المباشرة.
10. استخدام الماء الساخن بكثرة.
11. الاستحمام المفرط.
12. استخدام بعض أنواع الصابون والمنظفات.

كريمات ترطيب البشرة وتهيج الجلد

نؤكد دائماً نحن كأطباء امراض وتجميل الجلد- على ضرورة ترطيب البشرة بشكل مستمر في الشتاء، لكن من المهم أيضا تجنب المواد العطرية والحافظة والتي قد تسبب تهيجا للجلد, لذلك ننصح باستخدام الكريمات التي يصفها طبيب الجلدية حصراً او تجربة الكريمات قبل شرائها والانتباه لمكوناتها، وتجنب العبوات القديمة منتهية الصلاحية وذلك خوفا من احمرار الجلد وتهيجه.

الاستحمام وجفاف البشرة

قد يكون من المهم لأصحاب البشرة الجافة الانتباه أيضا لعدم تعرضهم الطويل للماء؛ حيث مع انخفاض إنتاج الجسم للدهون، ستصبح البشرة أكثر جفافا, لذلك قد يكون من الأفضل اللجوء لفترات الاستحمام القصيرة، وعدم التعرض للماء الساخن، بل اختيار درجات حرارة للماء أقرب إلى البرودة من أجل الحفاظ على نضارة الجلد ومنعه من الجفاف.

أما النصيحة الأخيرة التي ننصح بها أصحاب البشرة الجافة، فهي استخدام مواد رفيقة بالجلد لدى إزالة المكياج وتجنب المواد التي تحتوي على كحول، لأن ذلك يسبب تهيج البشرة واحمرارها.

متى تجب رؤية الطبيب:

- ظهور احمرار مصاحب للجلد الجاف.
- ظهور تقرحات مفتوحة أو التهابات.
- انتشار الجفاف إلى مناطق أخرى في الجسم.

الأسئلة الشائعة:

هل جفاف الجلد حالة مرضية أم يدل على عدم أخذ الجسم كفايته من السوائل؟

يمكن أن يكون جفاف الجلد بسبب حالة مرضية، أو يكون فقط جفافا بدون أي حالة مرضية بسبب نقص السوائل او الترطيب.

هل ينصح بدعك الجسم عند ظهور قشور على الجلد؟

لا ينصح بذلك وتجب مراجعة الطبيب.

المفاهيم الخاطئة:

هل هناك أطعمة معينة تساعد على رطوبة الجلد؟

الحقيقة: يمكن للأطعمة الغنية بالسوائل كالخضروات والفواكه أن تساعد على رطبة الجلد. وفي الختام نتمنى الصحة والسلامة للجميع والمحافظة على بشرتنا بشكل جيد لأنها ببساطة هويتنا الظاهرية التي نتواصل بها مع الآخرين.

* اختصاصي الأمراض الجلدية

استفتاءات في تناول الجيلاتين

للقوارير

السؤال: ما هو حكم أكل الجيلاتين؟

الجواب: يجوز تناولها فيما لو شكّ في كونها مستخلصة من الحيوان أو من النبات ولا يجب الفحص، وأمّا إذا علم اتّفاقاً باستخلاصها من الحيوان فلا يجوز تناولها مع عدم إحراز كون ذلك الحيوان مذكّى بطريقة شرعيّة، حتّى فيما لو كانت مستخلصة من عظامه على الأحوط.

نعم، مع العلم بطروّ الاستحالة على موادّها الأوّليّة في عمليّة تصنيعها كيميائيّاً فلا بأس بتناولها مطلقاً، إلّا أنّ ذلك غير ثابت.

السؤال: هل الجيلاتين نفسه محكوم بالطهارة؟

الجواب: الجيلاتين الحيواني إن لم تُحرز نجاسة أصله ـ كما لو احتمل كونه مأخوذاً من المذكّى ـ حُكم بطهارته، ولكن لا يضاف منه إلى الأطعمة إلّا بمقدار مستهلك فيها عرفاً ـ ما لم تُحرز كونه مأخوذاً من المذكّى المحلّل لحمه أو يُحرز استحالته ـ بلا فرق في ذلك بين كونه مأخوذاً ممّا تحلّه الحياة كالغضروف وغيره كالعظام على الأحوط في الأخير.

وأمّا إذا أُحرز نجاسة أصله (كما لو علم كونه مأخوذاً من نجس العين أو من غضاريف غير المذكّى أو من عظامه قبل تطهيرها، فإنّها تكون متنجّسة بملاقاة الميتة بالرطوبة) فالحكم بطهارته وجواز استعماله في الأطعمة منوط بإحراز استحالته، وهذا ممّا يرجع فيه إلى العرف، وقد تقدّم بيان ضابطه.

حتّى إذا كان مستخلصاً من عظام الحيوان على الأحوط وجوباً.

السؤال: يقال هنا أنّ الجلاتين شيئاً مأخوذاً من بعض الحيوانات، فهل هي حلال أم لا؟

الجواب: لا يجوز تناول الجيلاتين المأخوذ من الحيوان.

السؤال: ما هو حكم الأطعمة أو الأدوية المحتوية على الجيلاتين في حال عدم ذكر الشركة المصنعة مصدر الجيلاتين؟ وهل يجب على المكلّف التحرّي والسؤال عن مصدر الجيلاتين؟

الجواب: يجوز تناولها فيما لو شكّ في كونها مستخلصة من الحيوان أو من النبات، ولا يجب الفحص.

السؤال: هل يجوز استخدام حبوب تقوّي الشعر وتحتوي على جيلاتين حيواني غير مذكّى؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: أنا أعيش في الولايات المتّحدة الأمريكية وتوجد كثير من المنتجات الغذائيّة تحتوي على جيلاتين يسمّى (kosher gelatin) وأعلم أنّ هذا الجيلاتين مخصّص لليهود وأنّه يستخلص من الهياكل العظميّة للأسماك، ولا أعلم نوع تلك الأسماك، فهل يجوز أكل المنتجات التي تحتوي على هذا الجيلاتين أم الأفضل تجنّبها؟

الجواب: يجب الاجتناب عنها إذا كانت مأخوذة من الأنسجة المحيطة بالعظام، بل وكذا إذا كانت مأخوذة من العظام على الأحوط، إلّا أن تحرز استحالتها إلى مادّة أخرى، نعم إذا أحرز أنّ الجيلاتين مأخوذ من سمك ذي فلس يبنى على حليّته.

السؤال: ما حكم أكل الأطعمة المحتوية على الجيلاتين الحيواني المستخرج من البقر غير المذكّى؟

الجواب: لا يجوز الأكل.

السؤال: هناك العديد من المنتوجات هنا مثل الجبس مكتوب عليها بطعم اللحم أو الدجاج، فهل يحلّ شراؤها وتناولها بالإضافة لوجود العديد من المنتوجات مثل الجيلاتين حيث يقال هنا أنّ فيها شيئاً مأخوذاً من بعض الحيوانات؟

الجواب: لا يحرم ما لم يعلم اشتمالها على أجزاء من الحيوان، وأمّا الجيلاتين المأخوذ من الحيوان فلا يجوز تناوله.

السؤال: هل يجوز تناول الأطعمة التي تحتوي على الجيلاتين المستخرج من الأسماك المستوردة من دولة غير إسلاميّة؟

الجواب: يجوز إن كانت الأسماك من ذوات الفلس.

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

أُعيد إليها كفها وشعاعها
القبة العلوية تحفة وتراث مقدس

سعاد البياتي

الكلمات والأوصاف تقف حائرة لتعبر عن سيرة عطرة ورمزية لكل المؤمنين في العالم الأسلامي، وتعجز السطور في رحاب قدسك وهيبة قبتك الشريفة التي تتلألأ بأعالي الشهادة داعية من بريق كفها وشعاعها الذي اعتلى بشموخ وبهاء فوق ذهبية مقامك الأغر، فلمع واضاء كونية المكان بشرف السيادة والعظمة، لأنه لامس قبتك المتحفة بالجمال والكبرياء.
وهنا وقفنا عند اكليلك وشعاعك لنتحف موضوعنا بزهو الحديث عنهما.

حينما نصل إلى حرم أمير المؤمنين (عليه السلام) ونمتع انظارنا إلى سمو قبته الزاكية، يلفت انتباهنا تحفة فنية غاية بالروعة والبهجة، نحتت على شكل كف وشعاع سميت (الاكليل الشعاعي) يمثل قرص الشمس، تخرج منه اربعة عشر شعاعاً ترمز لعدد الأئمة المعصومين (عليهم السلام) يعلوها كف في رمزية توحي لبيعة الغدير، واشارة الى اصحاب الكساء الخمسة (صلوات الله عليهم) أعيد وضعه ضمن مراسيم خاصة بعد الانتهاء من تذهيب قبة المرقد العلوي الطاهر حضرها الآلاف من المحبين والموالين لأمير المؤمنين (عليه السلام).
هذا ويبلغ ارتفاع القبة الشريفة عن أرض الصحن الشريف 30 م - الى حد عقدة البناء- فيما يبلغ قطرها 16,6 م ومحيطها 51,85 م. وتمتاز القبة برقبة طويلة يبلغ ارتفاعها5,60م ، وللقبة 12 شباكاً يرمز العدد فيها إلى أئمتنا المعصومين الاثني عشر (عليهم السلام).

تاريخ ورمزية

يذكر أن الإكليل الذهبي (الشعاع والكف) قد وضع في أعلى القبة عند تذهيبها أولا في عهد السلطان نادر شاه (ت 1747م) في العام 1156هـ/1743م تم وضع الأكليل الذهبي عند اكتمال تذهيب القبة الشريفة، فقد وضع في أعلى الرمانة الذهبية للقبة اكليل ذهبي ذو رمزية عقائدية مستوحاة من فكر أهل البيت (عليهم السلام)، يتألف من طرة دائرية الشكل تمثل قرص الشمس يبرز منها أربعة عشر شعاعاً ترمز للمعصومين الأربعة عشر (محمد وعلي وفاطمة والحسن والحسين والأئمة التسعة من ولد الحسين) (صلوات الله عليهم).

> أصدر مجلس إدارة العتبة العلوية المقدسة قراراً نصَّ على: (إعادة كل ما رُفع، ورفع كل ما وُضع في زمن النظام السابق ولأغراض سياسية بعيدة عن قدسية وتاريخ العتبة المقدسة وفي أي موقع منها) وبناءً على ذلك قام المتخصصون في مجال ترميم اللوحات والكتائب التاريخية التي تمت إزالتها وتخريبها في عهد النظام البائد

وفي وسط الدائرة قلب يتألف من جزأين مثبت حول محور، ولهذا القلب القابلية على الحركة والدوران بفعل الهواء ويرمز إلى أن الإمام محل القطب من الرحى يعلو الطرة كف كتب في راحتها الآية القرآنية (يدُ اللهِ فَوْقَ أَيْديهمْ) ولا يخفى أن الرمزية في الكف تشير إلى الخمسة أهل الكساء والى بيعة أمير المؤمنين (عليهم السلام) ويبلغ الإرتفاع الكلي للأكليل مع الرمانة التي يرتكز عليها 473,5 سم.

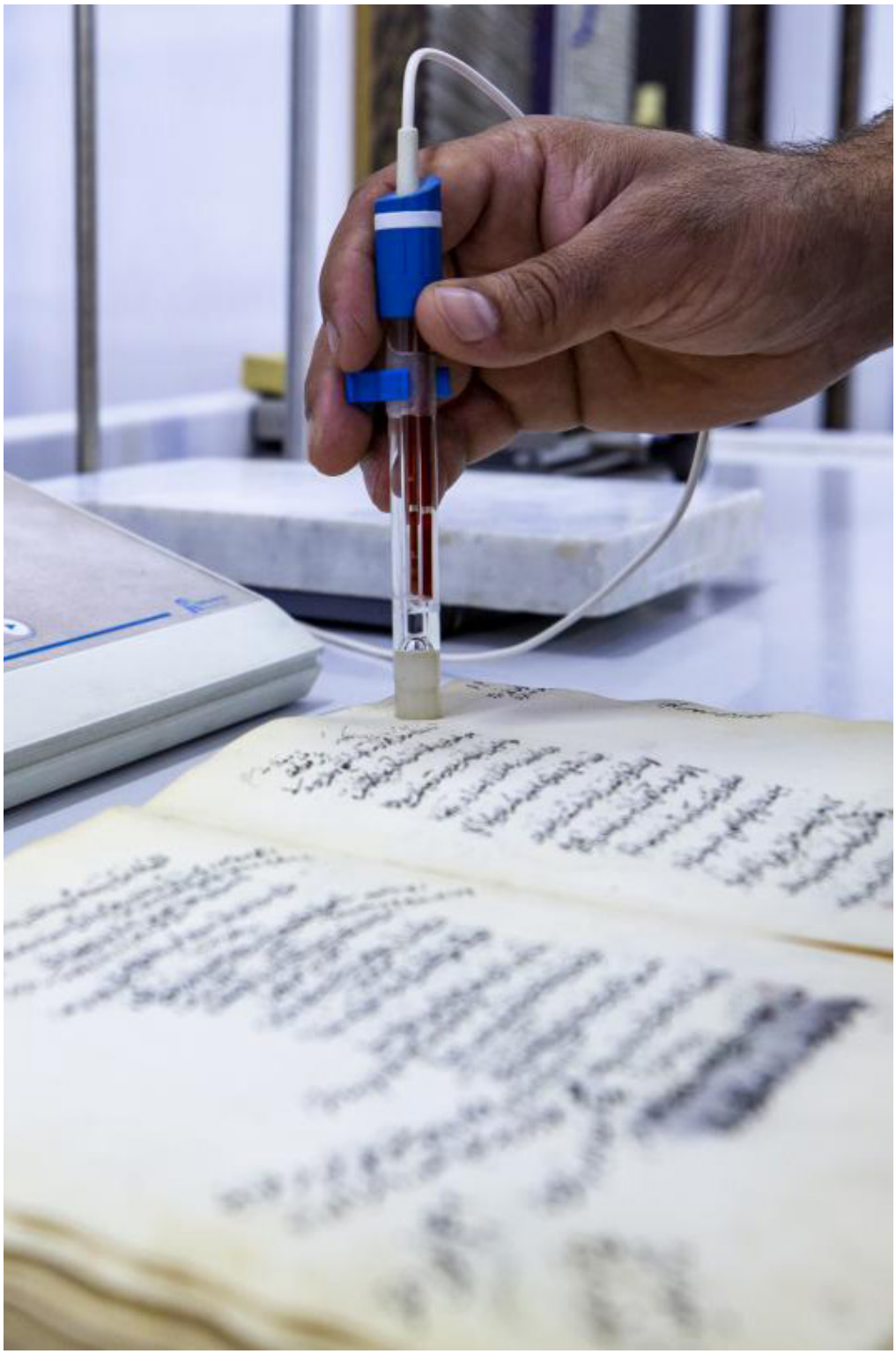
ازالة واستعادة

وفي بداية ثمانينيات القرن الماضي قام النظام البعثي بقلع حزام القبة وإنزال إكليلها الذهبي، واستبداله بآخر يحمل لفظ الجلالة (الله) فضلاً عن خلع الأشرطة والصفائح الذهبية التي نقشت عليها القصائد الشعرية بحق أمير المؤمنين عليه السلام وأُبدلت المدونات الأصلية بصفائح صقيلة سببت تشوهاً واضحاً في منظر الإيوان الذهبي الذي يعد السمة الأجمل في عمارة المرقد العلوي المقدس، في حين ظلت القبة عارية من حزامها.
وبعد زوال سلطة النظام البعثي في العام 2003م تولّت المرجعية الدينية الرشيدة في النجف الأشرف مهمة الإشراف على العتبات المقدسة، وأصدر مجلس إدارة العتبة العلوية المقدسة قراراً نصَّ على: (إعادة كل ما رُفِع، ورفع كل ما وُضِع في زمن النظام السابق ولأغراض سياسية بعيدة عن قدسية وتاريخ العتبة المقدسة وفي أي موقع منها) وبناءً على ذلك قام المتخصصون في مجال ترميم اللوحات والكتائب التاريخية التي تمت إزالتها وتخريبها في عهد النظام البائد، والتي كانت مرميّة في أحد مخازن الحرم العلوي الشريف.
ونظراً للأهمية التراثية والرمزية الكبيرة للإكليل الذهبي الأصلي المفقود فقد تم صنع نسخة طبق الأصل عن هذا الإكليل، وذلك بالاستعانة بأرشيف الصور القديمة.
وقد روعي في عملية صنع الإكليل تطبيق أدق التفاصيل من حيث المواصفات والحجم وتم طلاؤه بنحو كيلو ونصف من الذهب الخالص في ورشة العتبة العلوية المقدسة في النجف الأشرف.
وهكذا اعيد التراث المقدس لقبة سيدنا وامامنا علي بن ابي طالب (عليه السلام) بأحتفالية كبيرة كان لنا شرف حضورها والكتابة عنها.

الإرث المخطوط.. وثائق بعمق التاريخ

آلاء الراشد

من أجل الحفاظ على التراث الإسلامي المخطوط انشأت العتبة العباسية المقدسة مركزا لترميم المخطوطات وصيانتها, إذ تأسس عام 2010 م, وذلك للحفاظ وانقاذ هذه الكنوز من الكتب والوثائق المهمة التالفة المتواجدة التي لا تقدر بثمن؛ حيث أوفدت فريقاً من موظفيها إلى جمهورية الجيك بحكم وجود كلية مختصة بصيانة وترميم وحفظ الأثار من ضمنها الأحجار والمعادن والمخطوطات منها الورق والجلود؛ للاشتراك في دورات متقدمة في ترميم وصيانة المخطوطات لتشكل منهم ايدي عراقية فريدة من نوعها مختصة في علاج أمراض المخطوطات المختلفة.



تصوير: حيدر العبيدي

للقواريـر التقت بمديـر مركز ترميـم المخطوطات فـي العتبة العباسـية المقدسة ليث علي حسـين لطفي ليطلعنا على آلية عمل المركز.

علاج المخطوطات

نتيجة للتقادم الزمني بسـبب العبث وسـوء الخزن والعمل على ايجاد وصفة ملائمة لطرد الامراض منها، تمر هذه المخطوطات بعدة مراحل شـفائية متسلسـلة, مرحلة الفحـص البيولوجي والكيميائـي للتأكد من سـلامتها إن كان فيها ضـرر كيميائي يحتـاج لمعالجـة، أمـا المرحلة الأخـرى فهي عمليـة صيانة ومعالجة المخطوطات صوريا وتحريريا، ثم يتم تفسـيخ الكتابة وتفكيـك الخياطة القديمة ويصبح الكتـاب على اوراق مفردة، ثم تبـدأ عملية التنظيـف والعمل على ازالـة الاتربة بتنظيف ميكانيكي باسـتخدام الفرشـاة الطبيعية المصنوعة من شـعر بعض الحيوانـات كالحصان والماعز, واخيـرا تدخل في مختبر الزخرفة والتذهيب والغلاف المزجج.

ترميم الكتب

يتـم الاعتماد علـى مواد خاصة فـي عملية الترميـم إذ تكون مقاربة جدا للتركيـب الكيميائي للمخطوطة، وقد تم ترميم اول كتاب عـام 2010م وبدأنا بأكثر الكتب تضـررا وتم ترميمها وصيانتها وبعدها اسـتمر العمل لمدة (4) سنوات وخلال هذا المدة عملـت العتبة على تطوير امكانيـات الموظفين وفق ما يناسـب العمل والحداثة في هذا الجانـب، حيث يعتمد المركز على اولويات عدة ومراحل لترميم الكتب:

1 - مخطوطات العتبة العباسية.
2 - الوثائق المقدمة من شخصيات واساتذة.
3 - المكاتب خارج العتبة المقدسة بعد استحصال موافقات.

يتم الاعتماد على مواد خاصة في عملية الترميم إذ تكون مقاربة جدا للتركيب الكيميائي للمخطوطة، وقد تم ترميم اول كتاب عام 2010م وبدأنا بأكثر الكتب تضررا وتم ترميمها وصيانتها وبعدها استمر العمل لمدة (4) سنوات وخلال هذا المدة عملت العتبة على تطوير امكانيات الموظفين وفق ما يناسب العمل والحداثة في هذا الجانب

الخزانة الحصينة

تدخـل كل المخطوطات بعـد ترميمها إلى الخزانـة الحصينة وتوضـع ضمن اجـواء مثالية للخزن, من حيـث درجات الحرارة الثابتـة (-18 20) ودرجة الرطوبة الثابتة (-45 60), فضلا عن وجود أجهزة تحسس ضد الحرائق، لكن تمر كل المخطوطات والوثائق قبل دخولها بعمليـة الفحص البيولوجي والكيميائي للتأكد من سـلامتها, فـإذا كانت مصابة بالأحيـاء المجهرية والحشرات والضرر الكيميائي تحتاج لمعالجة وبعدها تحفظ في الخزانة بشكل نهائي.

قسم الارشفة والتصوير

يتم تجليد الكتب باستخدام الكارتون القاعدي الارشيفي والجلد الطبيعي كبعـض المصاحف والكتب المهمـة, كما يصنع لها غلاف لاكي يسـمى الغلاف المزجج، إذ كان العرب يستخدمونه وهـو عبارة عن رسـم على الكارتـون او الورق مـع بعض المواد المدعمـة ليصبح مثـل الطبـق الزجاجي، ويقدر عـدد الأعمال الترميمية سنويا (35-40) مخطوطة.

كمـا يتم تصويـر كل مراحـل الترميم اثناء وبعـد العمل على المخطوطـات لمعرفة تطـور مراحل الترميم حتـى الوصول إلى النتيجة النهائية.

رحلتي في بلاد فارس

مريم حسين العبودي

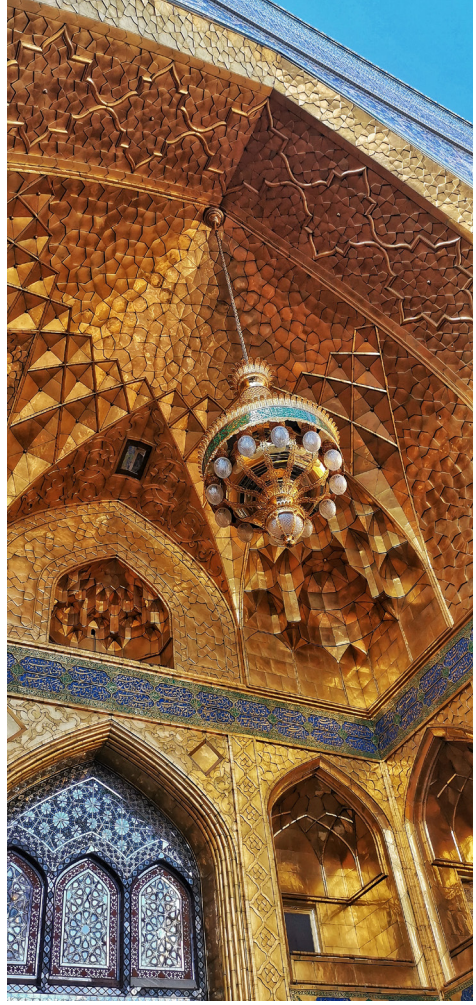
كل شيء يحدُث لسبب، وربما لو إنني قضيت أشهراً مطولة في التخطيط لهذه الرحلة، لما ترتبت كما رتبّها المخطط الأعظم في ظرف يومٍ واحد، بدأ كل شيء برسالةٍ واحدة، اتصالٌ هاتفيّ واحد، وحُسم قرار السفر.

كان هنالك شـيء في روحـي يُلبي نداءً خفيـاً أجهلُ مصدره، شـيءٌ يحِثُ خُطاي على الإقدام، يجذبني إلـى مصدر نورٍ خفيّ كأننـي كفيفةٍ تتجـه نحو الإبصار الأول فـي حياتها، كأن كل شـيء خفيفاً لدرجةٍ تدعو للتساؤل والاستغراب، انقضت الأمور بسلاسةٍ واضحة تُثير توقاً لتسبيح المُيسّر الأوحد، منذ اليوم الأول أدركت إن كل شيء كان مقصوداً ومقدّراً بعناية فائقة. توضيب الحقائب، الوصول للمطار، اسـتكمال إجراءات المطار الروتينية، وسـاعات انتظار موعد الطائرة، كلها كانت تمضي بيُسـر، ولم أكن أصّدق رغم كل هذا إنني بالفعل سـأزور أرضاً لطالما رغبتُ بزيارتها، لأسباب عديدة يتستر القلب على أكثرها.

فـي الدقائق الأولـى لهبوط الطائـرة كنتُ مُفعمـةً بالحماس الروحيّ، تشـوقٌ لأول استنشـاق لنسـيم أرضٍ جديدة، فمعجزة السفر تكمن في نقلك من عالمٍ لآخر في ظرفٍ ساعات معدودة. توقفـتْ عجلات الطائرة وفُتحَ بابهـا الخلفي الآخر كيلا يحدُث زحام على بابٍ واحد. فور نزولي عبر السُـلّم، احتضنني نسـيمٌ شـتائي باردٌ جـداً لكنه كان بلـذةٍ مختلفة، كان الجو شـتائياً بجدارة، ومنعشاً بعُمق، لكن فيه حناناً غير معهود ودفئاً بالغاً.

وصلنا في سـاعات الليل الأولى، كل شـيء كان هادئاً، المطار خالٍ إلا مـن الموظفين العاملين، المكان كان مسـالماً وسـاكناً، حتى إن إجـراءات ختم الجوازات كانت سلسـة وتمت بصمت، في طريق الوصـول إلى الفندق، أخذتُ وقتـي الأول في تأمل روح المدينـة، لـم تكن واضحة فـي بداية الأمر، بـدأت تتبين بالتدريج مثل فتاةٍ تحمّرُ وجنتاها خجلاً وهي تسـمعُ كلاماً عذباً تلو الآخر أو كأن خماراً يُزاح عنها شـيئاً فشـيئاً فيتجلّى حُسنها للناظرين رويداً رويداً، تفحصتُ الشوارع، الناس، المتاجر، تنشقتُ أنسامها، وغازلت أشجارها الخريفية، أحاديث سرية كثيرة دارت بيني وبينها، لقد فهم كلٌ منا الآخر بعمقٍ بالغ.

باشرتُ رحلتي المتأنية فيها في صباح اليوم التالي، كنتُ أدوّن فـي ذاكرتي ملاحظات كثيرة عن أهـل هذه المدينة، ملاحظات قد تبدو عادية لأي شـخص آخر، لكنني كنـتُ أهوى الإبحار في التفاصيـل والغـوص في تفاصيلهـا، من أبرز مـا لا حظته هو الهـدوء الواضح الذي كان يُغلف البيئـة العامة، رغم اكتظاظها



بالسياح والتُجار وكثافة سُكانها، إلا إنك تشعرُ بنفحات من السكينة تتسربُ إليك من ثغراتٍ تجهل مصدرها.

الناس فيها مرحبون، يبتدئون السلام قبلك حتى وإن كنت أنت الوافد عليهم، يبتسمون ببساطة، يعتذرون بمجرد أن يكونوا قد أزعجوك أو اصطدموا بك في الطريق دون قصد حتى وإن كان الخطأ خطأك، كانوا يسهلون الحياة، يُجيبون على أسئلتك عن الأماكن أو أي استفسار آخر، كما إنهم كانوا خليطاً من مدن وجنسيات مختلفة، كلٌ معنيّ بحاله، لا يزعجونك بنظراتٍ متفحصة، لا يركزون على ملابسك أو إطلالتك، يحترمون خصوصيتك بكل أشكالها ولا يحرّمون عليك حريتك في عيشها.

يقول المثل الفارسي: "مثلما نحن في الحياة، نكون في الموت". وهكذا يمكن القول بإن الفارسي هو غالباً من يحوّل المقبرة إلى مكان للمتعة له ولأصدقائه، فتتحول بلاطة القبر المرتفعة إلى منضدة للأحياء مثلما هي للأموات.

- كتاب رحلة عبر بلاد فارس 1903 لـ إليوت وليامز.

كانت بلاد فارس أرضا تُحب الحياة وتقدّس طقوسها، تزخرُ بدكاكين الأعشاب والزعفران والعطور والتذكارات التراثية التي تحملُ عبق التاريخ والفن والحضارة الفارسية، تنتشر في الأزقة الضيّقة دكاكين صغيرة تعرضُ مختلف أنواع الفواكه والخُضر، تترتب في الواجهة كأنها فصول السنة الأربعة تتراصف بجانب بعضها، تينٌ ورُمان ويُوسفيّ وعنب وإجاص وأنواع كثيرة أخرى، يذّكرك منظرهم بِنعم الله غير المتناهية وإبداعه المتفرد، تضجُ الأسواق ببباعةٍ يريدون جذب أكبر عدد ممكن من الناس بكلام حُلو يتقطّر منه الدلال، يجمعون بين السعي على الرزق وإبهاجٍ المارة، تتنوع مظاهر الحياة، لا يتوقف الزمن عندهم ليبكي أو يرثي ماضٍ قد انصرم.

أطلتُ في تأمل الأشجار، كان الموسم خريفاً وقد ودّعت الأغصان أوراقها وجففت المتبقي من الآخر مُحيلةٌ إياه لألوان ذات سَحنةٍ مبّهرّة، تكثُر الأشجار في الشوارع، تترتب تباعاً أو تتفرق، دون أن تحدث أي فوضى ولا تُضايق أحداً، كأنها مرتبة كلٌ حسب موقعه، متباهياتٍ بكهولةٍ أو جاذبيةٍ ساحرة.

كانت أرضاً تستجذِبُ الوحشة، تعانق حزن الروح، تتقاسم معها شجنها، فتُربّت تارة، وتحثُ الدمع على الهطول تارةً أخرى، تسرقُك من الحياة وتُذيقك نكهات سماوية لا خِبر لك بها، تمزُج فيكَ توليفةً من المشاعر، تنحتُ في وجدانك نقوشاً وزخارف بنكهاتٍ عصرية، تُسمعك ألحاناً آسرة تلُفُ بك الدنيا ولا تُهدّك إلا وقد أوغلت فيك بكل حذافيرها، لا تُعيدك إلى الأرض إلا وأنتَ متشبّعٌ بالسماوات وعابقٌ بالمطر.

> كنتُ أدون في ذاكرتي ملاحظات كثيرة عن أهل هذه المدينة، ملاحظات قد تبدو عادية لأي شخص آخر، لكنني كنتُ أهوى الإبحار في التفاصيل والغوص في تفاصيلها، من أبرز ما لاحظته هو الهدوء الواضح الذي كان يغلف البيئة العامة، رغم اكتظاظها بالسياح والتجار وكثافة سكانها، إلا إنك تشعرُ بنفحات من السكينة تتسربُ إليك من ثغراتٍ تجهل مصدرها

يمكن للمستخدمة العراقية ان تصنع رموزها الرقمية المشفّرة بنفسها في "barcode"، من دون الحاجة إلى مبرمجين مختصين أو شركات ومكاتب للتعاملات الرقمية، بفضل التطبيقات والمواقع الإلكترونية التي وفرت تلك التقنية بالمجان، أو عن طريق برامجيات حاسوبه الشخصي، باعتماد Microsoft Word أو Photoshop، والتي لا تتطلب سوى بعض المهارات البسيطة!

كيف تصنعين «بار كود» منتجاتك الشخصية بنفسك؟

د. صفد الشمري *

اعرف «بار كود»!

نعم، يمكن صناعة «بار كود» المختص به، عن طريق الإفادة من خدمات المواقع إلكترونية المجانية المتوفرة على الإنترنت، مثل موقع barcode-genertor.org، أو عبر تطبيقات رقمية يمكن تحميلها على الهواتف الذكية من المتاجر الإلكترونية المجانية أو مدفوعة الثمن، والتي تعرف في حال البحث عنها بمولِّد أو صانع «بار كود» وهي كثيرة، كما يمكن تحميل التطبيقات الرقمية الماسحة لـ«بار كود» مجاناً، فيما توفر بعض أنظمة التشغيل الخدمات من هذا القبيل، ضمن خيارات الجهاز نفسه، من دون الحاجة الى تحميل تطبيق جديد، كما هو الحال مع أجهزة iphone، وباستخدام كاميرا الجهاز الاعتيادية. يمثل «بار كود» صورة مربعة أو مستطيلة تتكون من مجموعة من الخطوط السوداء العمودية المتوازية، ويكون بينها فراغات بيضاء مختلفة العرض، وتتم قراءتها عن طريق ماسح ضوئي أو ما يسمى بقارئ «بار كود»، وتستخدم هذه التقنية كوسيلة للتعرف على المنتجات بشكل سريع ومُيسر، وهي تستخدم في المحلات التجارية والمحلات الصغيرة كجزء من عملية بيع المنتجات، والمخازن الكبيرة لتتبع المخزون، وفي الفواتير للمساعدة في الحسابات، فضلاً عن العديد من الاستخدامات الأخرى.

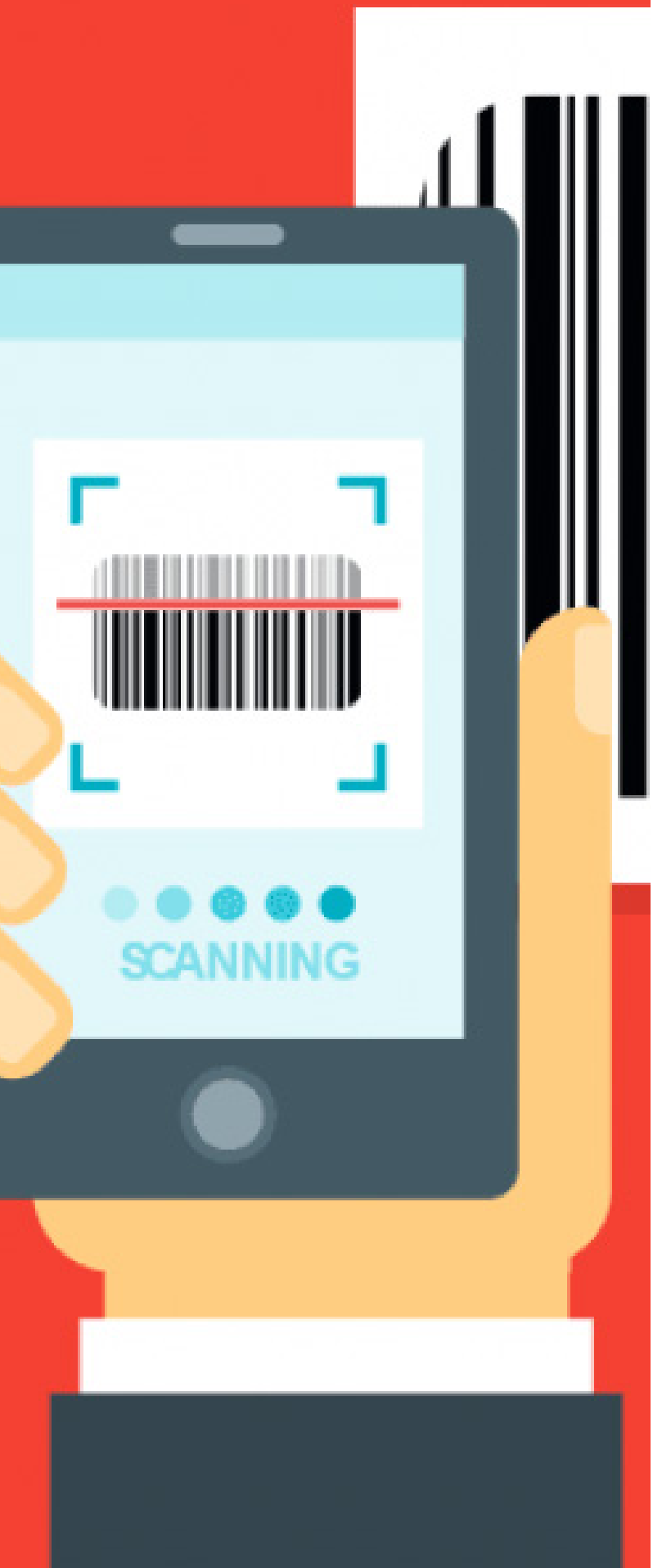
> تستطيع صانعة الرمز المشفّر العمل على اختيار شكل «بار كود» أو «كيو آر كود» العام، وجعله دائرياً أو مستطيلاً، أو على وفق أي شكل هندي متاح، وليس فقط على الشكل المتعارف، كما يمكن ان تستخدم ألواناً غير الأسود والأبيض، فضلاً عن تحكمها بلون أرضية الرمز نفسه

أما «كيو آر كود" Quick Response Code أي رمز الاستجابة السريع، فيتكون من مربعات صغيرة مختلفة في الحجم بينها فراغات بمسافات مختلفة، يتم فيها تخزين البيانات والتي تشمل الحروف والأرقام والنصوص والرموز والروابط الإلكترونية، وتعد اليابان بلد منشأ لكيو آر كود»، إذ كان يستخدم في صناعة السيارات، إلا أنه أصبح يستخدم في مجالات الحياة المتعددة، منذ عشر سنوات، وتحديداً مع مطلع العام 2011.

أصنع «بار كود» بنفسك!

في حال الدخول الى أحد مواقع انتاج «بار كود»، ومنها bar-code-genertor.org، يمكن بدء خطواتكم بالضغط على ايقونة generating barcode، ومن ثم اتباع الخطوات التي يرشدك إليها الموقع نفسه، وإذا رغبتم بوضع مجموعة من النصوص المكتوبة يمكن لكم تدوينها في ايقونة Free Text، أو الضغط على URL لوضع رابط موقعك أو حسابك أو قناتك الإلكترونية، ويمكنك تعبئة بيانات الاتصال الخاصة بك عبر Contact، كما يمكنكم تضمين رقم هاتفكم الشخصي، أو هاتف مؤسسة العمل بالضغط على Phone، وتعملون بعدها على حفظ رمزك الرقمي المشفّر وتنزيله على جهازكم الشخصي، ومن ثم قيامكم بتجريب استخدامه عبر ماسح «بار كود»، قبل ان البدء باستخدامه.

وتستطيع صانعة الرمز المشفّر العمل على اختيار شكل «بار كود» أو «كيو آر كود» العام، وجعله دائرياً أو مستطيلاً، أو على وفق أي شكل هندي متاح، وليس فقط على الشكل المتعارف، كما يمكن ان تستخدم ألواناً غير الأسود والأبيض، فضلاً عن تحكمها بلون أرضية الرمز نفسه، بحسب الخيارات المتاحة، وإضافة شعاره المرسوم Logo، في حال رغبتها بذلك على رسم الرمز الرقمي المشفّر، بحيث يظهر بشكل واضح في رسم الرمز، لكن ننصح باستخدام الألوان



المتضادة بيــن حيثيات الرمز وأرضيته الأصلية، حتى تكون فرص قــراءة الرمز «بار كود» أكثر نجاحاً في حال تم مســح بالتطبيقات الرقمية المتواضعة، وتظهر التجربة بان استخدام الأبيض والأسود قد يكون الخيار الأفضل في هذا المجال.

كمــا يمكن للمســتخدمة ان تصنع رمزها الرقمي المشــفّر بنفســه مــن دون الاعتمــاد علــى المواقــع الإلكترونيــة، او التطبيقــات الرقميــة المجانية المختصة بذلك، في حال خشــيتها على جانب الخصوصية الرقمية، التي قد تتطلب تســجيل حســابها في تلك المواقــع، ومن ثم تقديم بياناتهــا ومعلوماته لمواقع قد ترى انها غير موثوقة بالنســبة لها، وهنا يمكن لها ان تصنع «بار كود» عبر حاسوبها الشخصي، وباعتماد Microsoft Word أو Photoshop، واتباع مجموعة من الخطوات، وفي الاستخدامات اليومية المتعددة، والتــي يمكن ان تشــكل ملفــات pdf أو word. يتــم فتح برنامج word، إذ يتــم فتح مســتند فارغ «صفحة جديــدة»، ويتم قصد شريط أعلى الصفحة، باختيار ايقونة إدراج insert، ومن ثم اختيار الوظائــف الاضافية Get Add-ins، وبعد الضغط عليها ســيظهر مربــع البحث، الــذي تكتبين فيه حرفين اثنيــن ورقما واحدا فقط فقط، بصيغة QR4، ومن ثم تظهر مجموعة خيارات، يتم الذهاب الى خيار QR4Office، وتعمل له Add، ومن ثم تعملين continue، وتجدين ان نافذة تلقائية تم فتحها لك في يمين الصفحة، يوجد في اعلــى النافذة ايقونــة اضافة الرابط الــذي ترغبين بوضعها في رمزك المشــفّر، بان تذهبين الى موقعك او قناتك او حســابك الذي ترغبين بصناعة الرمز له، وتعملين على نســخه، وترجعين الى النافــذة، وتضغطين Ctrl + V، وســتجدين ان النافذة عملت على تصنيع رمزك بشكل تلقائي، على وفق الرابط الذي وضعتيه فيه. ويكون «بــار كود» الــذي تم تصنيعــه تلقائياً باللونين الأســود والابيض، وتكون خيارات تغيير الألوان والارضيات والشكل الرئيس للرمز متاحة أمامك، وبعد ان تجرين تعديلاتك، او تبقين على الرمز المشفّر، تتجهين نحو ايقونة Insert، التي ستعمل على نسخ رمزك المشفّر، وتنزيله على الصفحة المفتوحة word أمامك، ومن بعدها تعملين علــى ضغط right click، من ثم اختيار Save as Pictur، وتحفظيه على شــكل صورة، يمكنك بعدها إرسالها أو طباعتها أو إضافاتها إلى أي حيز إلكتروني.

ومع حالات صناعة الرمز للملفات التي لا تحتوي على رابط إلكتروني، مثــل ملفات pdf أو word، فيكون عبر رفع الملف المطلوب الى أي موقع من مواقع التخزين الســحابي، ومنها خدمة التخزين السحابي Drive التــي يوفرها حســابك الجامع علــى google، بعد التحكم بحدود الملكية للمســتند، ومن يستطيع مســحه أو تحميله، كما ان هنــاك مواقع اخرى متعــددة تختص بالتخزين الســحابي، ومنها mediafire.com، ومن ثم اختيــار ايقونة UPLOD، وبعد إضافة الملف، يكون له رابطه، الذي يمكن اضافته بنسخه في الرمز الرقمي المشفّر «بار كود»، على وفق الطريقة السابقة.

* خبير التواصل الرقمي

أولادنا قُرَّةَ أَعْيُنٍ..

خطوات تنموية لتربية طفل سليم

زهراء جبار الكناني

فرحت السيدة أم فواطم بما تلقته ابنتها في الدورة التدريبية التي التحقت بها مؤخرا في مبنى مركز الإرشاد الأسري والتي ضمت العديد من الأطفال في تلقينهم السلوكيات الاجتماعية الصحيحة وتحليل شخصياتهم وبنائها ليكونوا مستعدين لارتيادهم المدرسة في سنتهم الاولى.

برامج تنموية

تبنى مركز الإرشـاد الأسـري التابع للعتبة الحسينية المقدسة في مدينـة كربلاء العديد من النشـاطات الهادفـة والبرامج التنموية ضمن الرقعة الجغرافية لأبناء المدينة استقطبت العديد من النساء والشباب. كما كان للأطفال نصيب ضمن البرامج التربوية المقدمة بأشـراف ادارة المركز بتقديـم برنامج (أولادنا قُـرَّةَ أَعْيُن) والذي تنوعت فقراته للمسـاهمة في تربية الطفل، ولم يقتصر الأمر على ذلك فقد سـبق البرنامج التعليمي محاضرات ارشـادية للأمهات ذكر فيها أهم خطوات التربية السليمة للطفل.

(للقواريـر) كانت هناك لتنقل من خلال صفاحتها جانبا من ذلك البرنامج المميز:

خروج من العزلة

السـيدة أم زين العابديـن كانت احدى الحاضرات فـي المحاضرة الإرشـادية التي سـبقت البرنامـج التدريبي حدثتنـا قائلة: «زين العابديـن هو ابني الوحيد قد رزقت به بعد سـنوات انتظار طويلة لهذا كنت شـديدة الحرص عليه وحينما أصبح بعمر خمس سنوات لا حظـت انعزالـه المسـتمر فهو لا يحـب اللعب مـع الاطفال ولا الاصوات العالية وحينما قـرأت الاعلان عن هذا البرنامج عبر مواقع التواصل تحمست جدا للمشاركة، ولأن المركز تابع للعتبة الحسينية المقدسـة لم يرفض زوجي الفكـرة وها أنا اليـوم أحصد ثمار هذا البرنامج الرائـع فقد تعلمت طرقاً ناجعة في اخراج ابني من عزلته كما سعدت كثيرا لرؤيتي له وهو يشارك اقرانه باللعب والرسم وقد

كان ذلك تحت اشـراف الاستشـارية المختصـة ». ختمت حديثها شـاكرةً الجهود النيرة التي بذلها المركز لتقديم هكذا برامج ثقافية تصب في أولى بذرة بناء شريان المجتمع وهم الأطفال. فيما قالت أم غدير: «لقد شاركت بهذا البرنامج لتتغلب ابنتي على الخوف من التحاقها بالمدرسـة، ومن خلال التدريبات التي تلقتها أرى أنها قد اجتازت رهاب المدرسـة الذي يصاب به غالبـا الاطفال فقد باتت تخبرني عن مزايا المدرسة بعدما كانت ترفض الذهاب اليها ».

أولادنا قرة أعين

وللتعـرف أكثر على فقرات البرنامج المتنوعة حدثتنا الاستشـارية المختصة بالطفولة آيات احمد الخطابي قائلة: «شرع مركز الإرشاد الأسري في تنظيم برنامج خاص للأطفال بالتزامن مع انطلاق العام الدراسي الجديد حيث ضم العديد من الفقرات المتنوعة التي تهدف إلـى تهيئة الطفل في انتقاله من بيئة الى بيئة أخرى سـواء كان كان في رياض الأطفال او البيت ليكون مستعدًا بالالتحاق للمدرسة حيث استقطب البرنامج الاطفال من عمر (6-8) سنوات لمدة ثلاثة ايام متواصلة في المبنى الرئيس للمركز».

رهاب المدرسة

يعاني أغلب الاطفال من رهاب المدرسة، بهذا الجانب قالت آيات: «طرحنا أفكارا متنوعة للأمهات وللأطفال تساهم على تغلب الطفل لمخاوفه أثناء انتقاله إلى رياض المدرسـة والسـعي على تهيئته نفسـيا وسـلوكيا واجتماعيا، من خلال تلقينهم التعاليم الاسلامية من المفاهيم الدينية لأخلاقيات التعامل لترسـيخها في اذهانهم مثل القاء تحية الاسلام وردها ودعاء الفرج وذلك لما فيه من أهداف تربوية دينية سامية ».

وقت المرح

ومن أكثر الفقرات تميزا في البرنامج التدريبي فقرة وقت المرح وهي خاصة باللعب حيث تترك المدربـة حرية اختيار الاطفال للألعاب المحببة لديهم، والهدف من ذلك هو معرفة شخصياتهم واكتشاف سلوكياتهم العقلية والجسـمية، حول هذه الفقرة قالت الخطابي: «الإرشـاد باللعب هي أكثر الفقرات متعة بالنسـبة للأطفال فبعد الترحيب بهم نتابع اختيار كل طفل للعبته لنبدأ بتدوين شخصيته وتقييم سـلوكه، فهناك طفل يبدأ بتجربـة كل الألعاب وهذا يدل على حبه للاستكشـاف والاطلاع وكثير الحركـة والمرح أما من يختار العاب تجميع قطع الصور فهـو طفل ذكي ومن يجلس وحيدا فهو غير اجتماعي يحب العزلة وستلاقي أمه صعوبة في ارتياده المدرسة وهنـاك من يحب يجلس ويشـاهد الاخرين متفرج فقـط وغالبا ما يكون شخصا اتكاليّا لا يحب التعاون أو المشاركة وبدورنا نجبره على المشاركة والتعلم والتأقلم مع اقرانه، وهناك العاب الحيوانات مثلا لعبـة الحصان فهناك طفل يختارها لوحـده ولا يحب تركها وهذا يـدل على أنه يمتلك صفة حب التملـك والانانية فهو لا يحب أن يشـاركه أحد في أغراضه، وهناك من يخاف اللعب بالحصان الهزاز ويخشى جميع العاب الحيوانات حيث نسعى إلى كسر حاجز الخوف وارغامـه على اللعب بهـا وأيضا تجربة اللعـب الجماعي لبث روح التعاون فيمـا بينهم وهكذا نختتم الفقـرة محاولين غرس صفات ايجابية داخل قلوبهم البريئة الغضة ».

التعرف على الاشياء

تقـوم المدربة بتلقين الأطفال الأحـرف والأرقام العربية وتوزيعها على شكل مجسـمات ومن ثم اقترانها برسمة معينة وذلك لترسيخ لفظ الحرف اسـما ورسـما فضلا عن التعرف إلى الحواس الخمسـة وأجزاء الجسـم، حيث تتم مشـاركة الامهات نظريـا بهذه الفقرة وذلك لتطبيقها في البيت لتنمية افكار طفلها.

الرسم الحر

وتنقل لنا آيات جانبا من هذه التجربة قائلة: «الرسـم الحر يفسـح مسـاحةً لخيال الطفل حيث يرسـم الفكرة التي فـي مخيلته دون تدخل منا وعلى غرارها نحلل شخصيته وما بداخله إذ تنقل رسومهم غالبا أفكارهم واحلامهم وطموحاتهـم كما يمكن لا ختيار الألوان أو مسـكة القلم جانبا من ذلك، فعلى سـبيل المثال اذا ضغط بالقلم أثناء الرسـم أو التلوين ندرك أن هذا الطفل متوتر أو عصبي لسبب ما فنحاول البحث عن طريقة لإخراجه من حالته تلك والتواصل مع ذويه لمسـاعدته، وكثيرا ما نكتشـف العديد من المشاكل الأسرية من خلال تحليلنا لرسـوم الاطفال إذ يكون الرسم وسيلة تنقل لنا ما يشعرون به بصمت ».

وجبة السعادة

وضمن برنامج أولادنا قرة أعين فقرة وجبة السـعادة حيث تشـرف الاستشـارية على تجهيـز طاولة بالأطعمة وتعليـم الاطفال آداب المائدة وغسـل اليدين قبل وبعد الطعام وذكر البسـملة قبل البدء وطـرق التناول الصحيحـة، والتنبيه إلى عدم اللعـب بالطعام أثناء تناولـه أو الحديث اثناء مضغه أو الضحك وغيرها من السـلوكيات غير الصحيحة أثناء تناول الطعام.

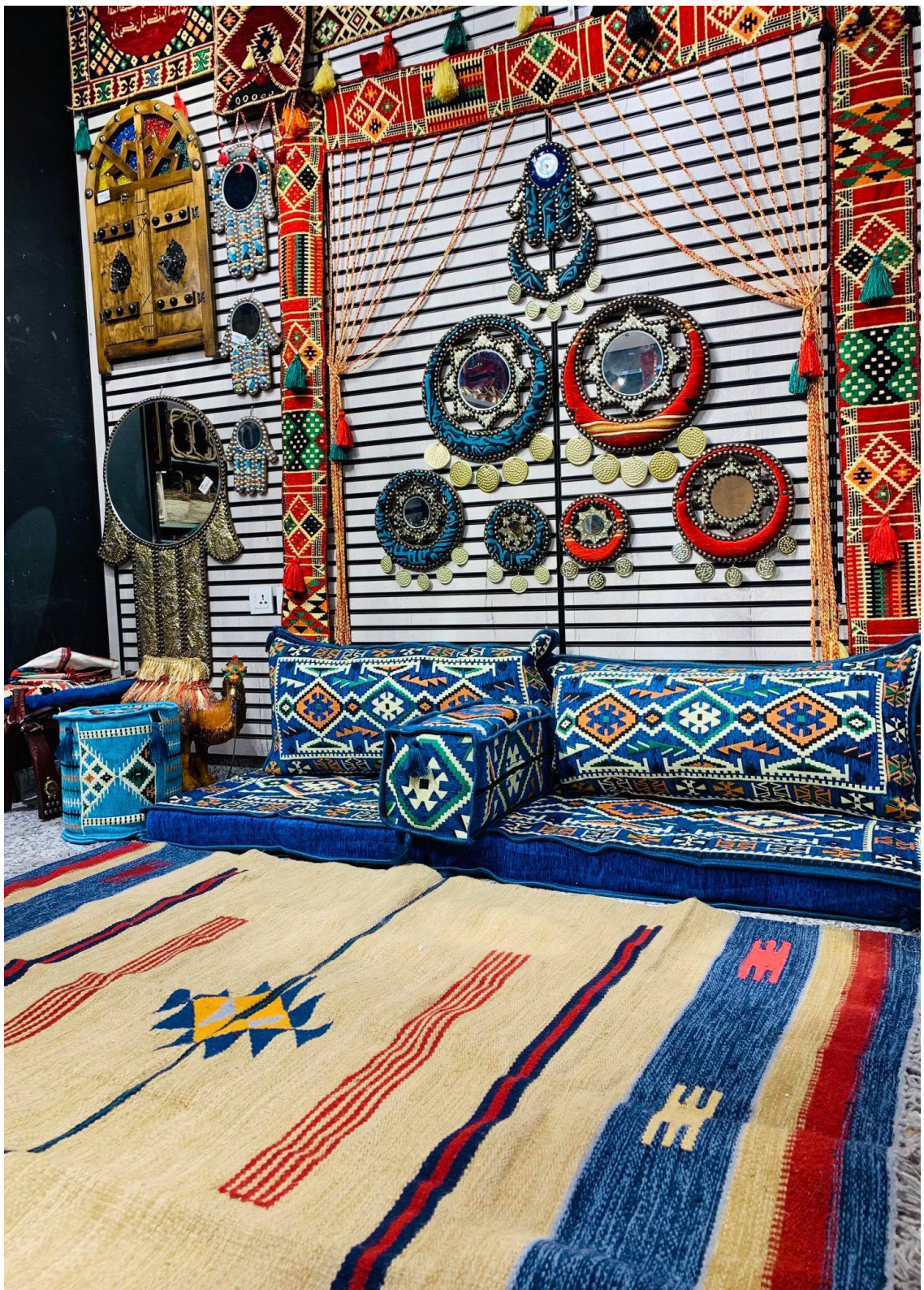
ختامها حكايتي

أما ختـام البرنامج يكون مع حكايتي حيـث قالت آيات الخطابي: «نتطـرق بهذا النشـاط إلى قـراءة قصة تربوية تسـرد لنا حكمة معينة معبـرة تهدف إلى تعزيز السـلوك لـدى الطفل مثل قصة عـن التعاون او الأمانـة أو احترام الأبوين وغير ذلـك من المفاهيم الا خلاقية والا جتماعية، وبعد ختامها نبدأ بتوجيه اسئلة للطفل عن شخصيات القصة كنوع من المشـاركة والكشف عن مدى استيعابه للفكـرة التي تناولتهـا القصة، فضلا عن معرفة مـدى تركيزه في الاسـتماع وقوة ذاكرته وذلك يسـاهم على تلقيه لدروسه بسلاسة اثناء الفصل الدراسي وانتباهه لمعلمه اكثر ».

لجماله وتأثيره الدافئ

نساء يفردن غرفا للفلكلور والتراث

سعاد البياتي



تلقيت دعوة ذات يوم من احدى الصديقات لرؤية بيتها الجديد، وخلال حضوري هناك لفتت انظاري غرفة مجهزة ومؤثثة بكل ادوات التراث الشعبي العراقي، منها البسط والفرش الصوفية ذات الحياكة اليدوية ، والوسائد الخاصة بها، والسماور وملحقاته وابارق النحاس والفخاريات وغيرها من التراثيات الجميلة، وزينت جدران الغرفة بلوحات بغدادية من تراث الاهوار والشناشيل التي منحت المكان بعدا» ثقافيا» وجماليا» يثير الدهشة والحنين.

امتداد للماضي

الفكرة لاتخلو من اللمسات الفنية والفلكلورية ، وباتت اغلب ربات البيوت يفضلن تجهيزها حسب تعبير (المضيفة) فقد اخذت هي الفكرة ايضا مـن احدى الصديقات التـي اعتمدتها في منزلها، ليكـون التراث خالـدا » وحاضـرا » ولايمكن ان يندثـر او يموت، فللماضي امتـداد وجذور والتكنلوجيا الحديثة لم تفرض وجودها نهائيا » على حياتنا، بل مازل الحنين يأخذنا الى ماضينا العذب والـى كل حيثياته وادواته، فيشـعرنا بالارتباط المتين معه ومع كل ادواته واشكاله.

الماضي البديع

تقـول (مضيفتـي) «وظفت شـغفي بالفلكلور مـن خلال جمع المقتنيات القديمة مثل الفانوس واللالة وطابك الرغيف والسجاد العراقي ذي الألوان الزاهية، ولم انس ابدا تزيين إحدى زوايا غرفة الجلسـة العربيـة التي خصصتها في منزلي بـ "السـماور" لغلي الماء وعمل الشاي العراقي الداكن، وكنت اسعد بما اقتنيه، واشعر بالراحة وانا اجلس لساعات في هذه الغرفة التي تمنحني الدفء وتذكرني بأهلي واجدادي وبكل ماله صلة بالماضي الأثير».

رقي وجمال

تلـك الغرفة العراقية المتواضعة متحـف صغير ضم كل ما هو تراثي اصيل حيث لا تخلو زاوية او حائط في هذا الجزء من بيتها مـن تصميم يعيـد إحياء التـراث العراقي ففيه توجـد المروحة اليدوية المصنعة من سـعف النخيل، بينما في زاوية اخرى زينت بصور خاصة بالمناطق الأثرية والقديمة في العراق، فتلك الاشياء العراقية الاصيلة اصبحت حاجات اساسـية لتعميق الشعور لدى الجيل الجديد بمدى رقي وجمال هذا الارث لاسـيما بعد ان اصبح توجه معظم الشباب الى ما يطلبه عصر الحداثة والتكنولوجيا.

اصالة واعتزاز

(الي مالـه ماضي مالـه حاضر) مثل شـعبي ومقولـة حقيقية سمعتها عشرات المرات من والدي (رحمه الله) في الايام الجميلة الممتلئـة برائحـة الأجـداد وجمال العلاقـات الأسـرية والحياة الا جتماعية المتمثلة بأواصر الا خوة والاعتزاز بالجار وروح التعاون التـي لا نراها اليوم في المجتمع الا قليلا، وقد تمسـكنا بالماضي الجميـل محاولين تعريف الجيل الحالي من ابناء الاسـرة بأصالة التراث العراقي وروعة الصناعة العراقية سابقا التي كانت تصمم تلك المقتنيات بحرفية عالية نفتقدها اليوم في الاسواق بالرغم من انتشـار البطالـة وتزايد اعداد العاطلين عـن العمل، مع وجود المصانع العراقية لكنها غير مفعلة".

نسبة الاقبال

وسـط الحديث عن الفلكلور والتراث والحنين لكل الماضي البديع رأينا ان نسبة اقبال النساء اكثر من الرجال على شراء تلك الاغراض التي تربطهن بالزمن الجميل على حد قول اكثرهن، يقابلها نسبة شـراء لا بأس بها من قبل الشباب، لكن تزداد قوة الشراء من قبل كافة الفئات العمرية ومن كلا الجنسين في المناسبات الدينية او الزواج للتحضير ل »كوشـة المهر والحنة » وحتى العرس، والشيء الجميل في ذلـك هو فتح قناة تواصل بين الماضي والحاضر، ما يسهم في الحفاظ على التراث العراقي من الاندثار.

تلك الغرفة العراقية المتواضعة متحف صغير ضم كل ما هو تراثي اصيل حيث لا تخلو زاوية او حائط في هذا الجزء من بيتها من تصميم يعيد إحياء التراث العراقي ففيه توجد المروحة اليدوية المصنعة من سعف النخيل، بينما في زاوية اخرى زينت بصور خاصة بالمناطق الأثرية والقديمة في العراق

ايقونة

الهوية العراقية بمثابة جسـر يصل بين العراقة والعصر الحديث، ولانها احتفظـت بأصالتها امتـدت الى زمننـا الحاضر، ولانها ثقافة جيل لم تفقد طعمها ولن تضيع حكايات الا جداد وقيمهم ومبادئهم.. ومن هنا احيي كل يد وفكر تمكن من اسـترجاع عطر الماضي ولو بلمسـة فلكلورية صغيـرة، وافرد لها جانبا » مميزا » في منزله، لتكـون ايقونة وورمزا » يذكر الا جيال بالماضي العذب بكل القصص والحكايات الساحرة التي روتها لنا الأيام بمنتهى البساطة والجمال .

رسوم ثلاثية الأبعاد

باللون والحركة..
الانيميشن يخترق عوالم الطفولة

ضمياء العوادي

تعد تسمية الأنميشن أو الأنمي حديثة مقارنة ب(أفلام الكارتون) التي عُرِفَت بها الرسوم المتحركة، ولعل أولى المحاولات كانت قبل مائة سنة ثم استمرتْ المحاولات حتى وصلتْ الى ستوديو (والت دزني) ومن هنا بدأ العمل على هذه الرسوم بصورة جدية وأخذتْ حيزها وانتشارها، واليوم مع تطور البرامج وتسهيلها للمهام بدأ هذا العالم يخرج عن كونه للتسلية فقط وإنما بدأ يسد حاجات ضرورية كوفاة أحد الفنانين في احدى الأفلام وتمتْ الاستعانة بعالم الأنميشن واتمام الفيلم دون فروقات تذكر بين الشخصية الحقيقية والأنمي، كما سهلتْ هذه التقنيات خلق بيئة مناسبة لأي مشهد معين مهما كانتْ صعوبته.

تجربة ومراحل
(رأي الفنيين)

وفي حديث عن تجربة قناة كربلاء الفضائية مع الأنميشن تحدثَ للقواريـر أياد عبد الحسـين مخرج ومصمم رسـوم متحركة: " بدأتْ القناة بالعمل على الانميشـن عام 2010 ثم تم الشروع بالعمل 2011 وقد انتجنـا قرابة 5000 دقيقـة كارتونية وعملنا على تطويـره باسـتخدام أحدث البرامج وقد سـاعدتنا القنـاة بتوفير أجهزة حديثة لتسهل علينا مجموعة من المهام".

وأضـاف: "إن أول مرحلـة لعمـل فيلم تبـدأ من صناعـة الفكرة والتي غالبا ما نواجه فيها صعوبة لأنها تخضع لدراسـة نفسـية ودينية وقـراءة لأهدافها أيضا، بعد الانتهـاء من صناعتها تتم كتابة السـيناريو ومن ثم تسـليمه إلى الرسـم بعدها يتم تحويل الرسـوم بصيغة 2d بعد ذلك تتحول إلى 3d، بعد التجسيم نضع المفاصـل والعظام بصورة أكثر واقعيـة خصوصا مع وجود جهاز الموشن كابجر باتت العملية سـهلة في تجسيد الحركة ثم نعمل على تهيئة البيئة الملائمة، ثم تتجمع كل هذه التفاصيل ببرنامج 3d ماكس ثم تبدأ عملية الرندر، ويتم الدمج كمرحلة أخيرة".

أضرار وأهمية
(رأي علم النفس)

قالتْ الاستشارية ضحى العوادي: "تعد مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل المهمة التي يمر بها الطفل، فمشـاهدة الرسوم المتحركة يترتب عليها تقليد الطفل لما يشـاهده من شخصيات فتؤثر فيه نفسـيًا، كما يعتبرها الجانب المثالـي والأجمل من الحياة، ولذلك على الآباء والأمهات أن يحاولوا استكشاف عالم الطفل وما يتلقاه من معلومـات وأفكار وأيدولوجيـات، لأن ما يُعـرَض على التلفاز سـينعكس على سـلوك أطفالنا وتصرفاتهم وتؤثر الشـخصيات الكارتونية على الطفل تأثيرًا كبيرًا من حيث:

- الهوية والا خلاق، ولاسيما عندما تكون بعيدة كل البعد عن بيئة الاطفال، فتظهر الشـخصيات الكرتونية بأنهم (مشاغبون، كثيروا الحركة، يرفضون الدراسة الخ.
- تعليم الاطفال على العنف وكذلك يتلقى السـحر والشـعوذة، تصـور بعض الأفلام إمكانية احيـاء الموتى، وصراع بين الملائكة والشـياطين، فأصبحت الرسـوم المتحركة صناعـة الهدف منها ترويج شخصية استهلاكية.
- العزلـة الاجتماعية: عـدم تفاعل الأطفال مع الآخرين بسـبب شغفهم في هذه البرامج.
- عدم تطوير أفكار الطفل بسبب جموع العقل وتمسكه بما يعرض فقط وهذا يعيق العملية الابداعية.
- التأثير على النطق اذا يصبح الطفل مستلم للمعلومات فقط.

أما التوصيات
فيمكن تلخيصها بما يأتي:

- ضرورة تعاون التربويين مع كتاب الرسـوم المتحركة لوضع رؤية هادفة أثناء كتابة حلقات الرسوم المتحركة.
- توظيف الرسوم المتحركة في المجالات التربوية بطريقة مدروسة.
- يجـب أن نبـدع ونبتكر أفلاما خاصة لأطفالنـا العرب وعلينا أن نعمـل عقولنا ونعد برامـج لتنمية القيم والمبـادئ والمثل العليا، وتقديـم مـادة تثقيفيـة لرفع مسـتوى المجتمع مـن خلال حث الأطفال وتعويدهم على طلب العلم، واكتساب المعرفة، والثقافة، ومتابعة كل ما هو جديد في حقل العلوم وغيره من ميادين العلم.
- التركيز على انتقاء برامج الأطفال التي تحاكي الصفة الإيجابية والتـي تدل على التعاون والتسـامح بين الأطفـال والتوجيه إلى سلوكيات حسنة.

محددات وقوانين (رأي القانون)

أمـا من وجهة نظر القانون فقالـت المحامية حنين الربيعي "إذا كان الانميشـن مخلًا بالحيـاء فهنا تترتب عقوبـة نصَّ عليها قانون العقوبات العراقي بشـكل صريح فيمـا يتعلق بكل من أتى علانية عملًا مخلًا بالحياء وهذا ما أشارت إليه المادة (401) من قانون العقوبات العراقي رقم (111) لسنة 1969 المعدل على أنه "يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سـتة أشهر وبغرامة لا تزيد على خمسـين ديناراً أو بإحدى هاتين العقوبتين من أتى علانية عملا مخلا بالحياء"

وأيضـاً نصت المادة (403) على أنـه "يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سـنتين وبغرامة لا تزيد على مائتـي دينار أو بإحدى هاتين العقوبتين كلّ من صنع أو اسـتورد أو صدر أو حاز أو احرز أو نقل بقصد الاستغلال أو التوزيع كتابا أو مطبوعات أو كتابات أخرى أو رسوما أو صورا أو افلاما أو رموزا أو غير ذلك من الأشياء إذا كانت مخلة بالحياء أو الآداب العامة.

ويعاقـب بالعقوبـة ذاتهـا كل مـن أعلن عن شـيء من ذلك أو عرضـه على أنظار الجمهور أو باعه أو أجـره أو عرضه للبيع أو الايجـار ولو في غير علانية، وكل من وزعه أو سـلمه للتوزيع بأية وسـيلة كانت. ويعتبر ظرفا مشـدداً إذا ارتكبت الجريمة بقصد افساد الأخلاق".

وبما أن الانميشن يعتبر من ضمن الرسوم أو الصور فهنا العقوبة صريحه لأن المشرع لم يحدد الرسوم والصور المتحركة أو العادية جاء النص بشـكل عام إما لتأكيد على الأشياء التي تعرض على الأجهـزة الآلية وتكون مخلة بالحياء فـوردَ بالمادة (404) من القانـون المذكور إذ نصت على أنه "يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سنة أو بغرامة لا تزيد على مائة دينار كل من جهر بأغان أو أقوال فاحشة أو مخلة بالحياء بنفسه أو بواسطة جهاز آلي وكان ذلك في محل عام".

الأرق وسلطان النوم

كل ليلة... يتخلى سلطان النوم عن عرشه ويحضر ليوسوس لنا عن أفكار جديدة ويحمل عقولنا (حمولة زائدة) تظل تدور في رؤوسنا طوال الليل ويترك الخلق أجمعين ويتقرفص في هذا الرأس ليحاسبنا ايضا و(وأنا منهم طبعا) عن كلّ ما اقترفناه في ساعات النهار فليس من شاردة أو واردة إلا تحضر هذا الحساب العسير.

وبالتأكيد فأن سلطان النوم لا يأبه لتضرعنا وتوسلاتنا بساعة من النوم نحظى بها في خضم هذه الوساوس والأفكار فيتركنا نتقلب يمينا ويسارا فلا آيات قرآنية تفلح ولا تعويذه تنجح في ازالة هذا الارق المستمر ولسان حالنا يردد رائعة الشاعر امرؤ القيس (ألا أيّها الليل الطويل إلا انجلي - بصبح وما الإصباح منك بأمثل)

يوميا نخوض معركة حامية مع الوسادة التي تتقلب أكثر وأكثر من اعداد الذين يعانون من الأرق في معادلة متعاكسة مع الشراشف التي تمد لتغطينا من برد قارس تارة أو قد ترمى بعيدا بعد أن تتحول مع أنفاسنا إلى حرٍّ خانق وتستمر هذه المعارك حتى مطلع الفجر فنواجه بذلك عواقب جسدية جمة مثل الدوخة والتعب والصداع وكأن كلّ مشاوير الصباح ومتاعب النهار لا يروق لها التجمع إلا في الليل وربما لا تكتفي بساعات النهار وسواد الليل لتتراكم في ساعة النوم.

لذا لست ممن ينعمون بنعمة النوم المبكر بل هو أرق متكرر يتجدد طالما تكون هناك مشاريع صباحية جديدة أو موعد مهم أو حتى مشاكل عائلية ولطالما تذكرت ما كانت تردده والدتي دوما مفسرة ذلك بقولها (هم ينوم وهم يهوم) ويبدو أن الأرق لدينا هو من النوع العنيد الذي يزداد يوما بعد آخر والأصح إنه أرق متوارث أبا عن جد.

ورغم أن الانسان يفنى ثلث عمره في النوم إلا إننا واعني أنا وغيري كثيرين لا نتمتع بربع هذه المدة على الرغم من أنني لست من الكثرة الكثيرة التي قلبت آيتي الليل والنهار رأسا على عقب فتستيقظ ليلا وتنام نهارا.

مشكلة الارق تجعلنا نغبط اولئك الذين يستمتعون بنعمة النوم المبكر او ينامون بمجرد وضع راسهم على المخدة اولئك الذين قد يطلق عليهم البعض انقياء الضمير .

فمن المستحيل ان يمر علينا الليل دون ساعات من الارق رغم الحاجة الماسة للنوم والتعب والارهاق المستمر ... وهناك تستمر المعارك حتى تضعف قدرتنا على الصمود امام سلطان النوم فننام .

يوميا نخوض معركة حامية مع الوسادة التي تتقلب أكثر وأكثر من اعداد الذين يعانون من الأرق في معادلة متعاكسة مع الشراشف التي تمد لتغطينا من برد قارس تارة أو قد ترمى بعيدا بعد أن تتحول مع أنفاسنا إلى حرٍّ خانق وتستمر هذه المعارك حتى مطلع الفجر فنواجه بذلك عواقب جسدية

ساجدة ناهي

LLQWAREER
للقوارير

فاطمة الزهراء (عليها السلام)
هدية السماء وكوثر العطاء

ملف العدد

فاطمة الزهراء (عليها السلام)

شعار مهرجان كوثر العصـــــــ

هدية السماء وكوثر العطاء

ـــــــمة الثقافي الدولي الثاني

ضمياء العوادي

تناولتْ البحوث حياة وسيرة السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام)، وخطبها، ومدوناتها الفكرية، والعلمية ضمن محاور عدة أبرزها محور الأسرة، والعامل النفسي، والعامل التربوي، والفكري، والعقيدة، والمحور الفقهي، والمحور التاريخي.

مخرجات ومشاريع

وقال الشيخ عبد المهدي الكربلائي في كلمته خلال حفل افتتاح مهرجان كوثر العصمة الدولي الثاني "بمناسبة حلول ولادة الصديقة الطاهرة فاطمة الزهراء عليها السلام نعلن من هذا المنبر بعد أن تباركنا بتأسيس جامعة حملت اسم الصديقة الطاهرة عليها السلام وهي جامعة الزهراء للبنات، وعملا بمحاور المهرجان نعلن عن تأسيس (مؤسسة أم أبيها للدراسات والبحوث) الخاصة بالصديقة الزهراء (عليها السلام) تتولى مختلف النشاطات التي تعنى بالبحث والتحقيق والنشر لفضائل ومقامات الزهراء (عليها السلام) وكيفية صناعة وصياغة الشخصية الفاطمية في المجتمع بمختلف شرائحه ووضع الاليات لتفعيل الدور الفاطمي الرسالي في حركة المجتمع بصورة عامة".

وفي الحفل الختامي في جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات أكد سماحته على "ضرورة تأسيس (رابطة الطالبة الفاطمية)"، مبينا أن "هذا الامر مهم جدا وأن الكلام موجه بالدرجة الاولى للأستاذة قبل الطالبة، لأن شخصية الطالبة لا يمكن أن تبنى إلا

> عرض فيلم وثائقي عن الدور النسوي ووحدات العتبة داخل محافظة كربلاء وخارجها، ومشاركة شعرية من دولة الأردن للشاعرة ميسون النوباني، وبحث تربوي للباحثة مريم الخفاجي، وموشح ديني، واستعراض المهارات القرآنية للحافظات وتلاوة جماعية للقارئات الأجنبيات، وتكريم وإحياء ذكر المنتسبات الراحلات بحضور ذويهن

بوجود شخصية الأستاذة التي هي أكثر منها علما وتمدها بالعلم، وسبقتها بالحياة، وتتأثر بها".

وتابع أن "هذه الرابطة نأمل ان تنشأ للطالبة الفاطمية، وهذا الأمر موجود في كثير من الدول، وانها ستعنى بشؤون الطالبة ليس بالجانب الثقافي فقط، وإنما بالجوانب العلمية، وبناء شخصية الطالبة البناء الصحيح، والاهتمام بالجانب الاجتماعي والتربوي لشخصية الطالبة بحيث إذا تخرجت من الجامعة تكون مؤثرة في مجتمعها".

النشاط النسوي

أولى سماحة المتولي الشرعي أهمية لدور المرأة وفعاليتها في المجتمع فتم إفراد يوم خاص بالنشاط النسوي ليكون حفل ختام المهرجان على قاعة أم أبيها في جامعة الزهراء (عليها السلام)

للبنات، وبإدارة مشتركة بين أقسام وشعب والوحدات النسوية في العتبة المطهرة، وتضمن المحفل تلاوة قرآنية، ووقفةُ حدادٍ على أرواح الشهداء، ومباركة وحضور وكلمة للمتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة (دام عزه)، وعرض فيلم وثائقي عن الدور النسوي ووحدات العتبة داخل محافظة كربلاء وخارجها، ومشاركة شعرية من دولة الأردن للشاعرة ميسون النوباني، وبحث تربوي للباحثة مريم الخفاجي، وموشح ديني، واستعراض المهارات القرآنية للحافظات وتلاوة جماعية للقارئات الأجنبيات، وتكريم وإحياء ذكر المنتسبات الراحلات بحضور ذويهن.

آراء المشاركات

قالتْ د. عواطف عبد الله عبد الحميد من جمهورية السودان: "هذه المشاركة الثانية لي في كربلاء، وقد شاركتُ في زيارة الأربعين بتقديم بحث وأيضاً في هذا المهرجان قدمتُ بحث الموسوم (دور المرأة في الأسرة والتنمية، السيدة الزهراء أنموذج) وقد ركز البحث على حياة السيدة الزهراء كمربية وزوجة مثالية، وكقيادية وقدوة للمجتمع وخصوصا أنها سيدة نساء العالمين، كانت برامج المهرجان جميلة وهادفة، جمع عدد من الدول بما

> أولى سماحة المتولي الشرعي أهمية لدور المرأة وفعاليتها في المجتمع فتم إفراد يوم خاص بالنشاط النسوي ليكون حفل ختام المهرجان على قاعة أم أبيها في جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، وبإدارة مشتركة بين أقسام وشعب والوحدات النسوية في العتبة المطهرة

يقارب (25) دولة مشاركة لتبادل الثقافات والمعارف وأكثر ما ميز هذا المهرجان المعلومات القيمة في البحوث المقدمة عن سيرة السيدة الزهراء القدوة والقيادة، أسأل الله ان تستمر هذه المهرجانات لتلاقح الأفكار والآراء بين الوفود الزائرة والمقيمين في كربلاء المقدسة المدينة الهادئة التي تسكن اليها الانفس".

وتحدثتْ د. رقية شبلي الأستاذة في جامعة المصطفى العالمية واصفة انطباعها عن ما حضرته من جلسات بحثية: "أبحاث مجدية وهادفة هذا ما شاهدته وحضرته من أبحاث علمية تخص فاطمة الزهراء (عليها السلام) وسبب وجودنا في كربلاء هو الاحتفال بمهرجان كوثر العصمة المتزامن مع ذكرى الولادة العطرة لسيدة النساء التي هي القدوة والمثال للمرأة المؤمنة، وإن هذا التجمع النسوي بحد ذاته خطوة جيدة للاندماج والانفتاح على الآخر في ظل الأجواء القدسية بكربلاء المقدسة"

وعبرتْ أ.د بشرى عبد الحسين باحثة في علم النفس: "تشرفنا بحضور مهرجان كوثر العصمة، كان المهرجان والاحتفالية رائعة فيها الكثير من الدروس والعبر فأمنا الزهراء (عليها السلام) قدوة النساء وسيدة نساء العالمين، منها نستلهم كيف نربي ابناءنا وأنفسنا، من خلال دروس الصبر والتحمل لتخطي الصعاب والتحديات وعيش حياة كريمة ترفض الذل والمهانة، وقد اتسم البرنامج بالرقي والترتيب والتنظيم وفقراته شيقة ومفيدة".

وتحدثتْ راضية نجفي استاذة لغة عربية في جامعة باكستان: "جئت للمشاركة في هذا المهرجان وهذه الفعاليات التي حملتْ الحديث عن ابنة النبي فاطمة الزهراء (عليه السلام) ودورها كبنت وأم وزوجة، وهي خير نساء العالمين وسيد نساء الجنة ولو أخذنا بتعليماتها فاطمة الزهراء (عليها السلام) لوجدنا الراحة في الحياة الزوجية والعملية وفي تربية الابناء فهي تضيء حياتنا وحياة نساء العالمين لعلمها وعظمة دورها فهي شبيهة رسول الله (صلى الله عليه وآله) تحمل صفاته واخلاقه كما تربت في بيت الوحي وفي أحضان السيدة خديجة".

تصوير - يوسف علي

أكفٌّ الدعاء ترتفع في الليالي البيضاء

للقوارير

مع بزوغ هلال شهر رجب الأصب تستعد كثيرٌ من العوائل لاستقباله بروحية خاصة والتأهب لأداء بعض الأعمال العبادية واحياء مناسباته، وفي استطلاع للقوارير عن أجوائه أجابتْ رجاء صاحب: "لعائلتي أجواء خاصة بالليالي البيضاء فنحن نستعد لها روحيا ونقوم بجميع الأعمال فبعد اجتماع أفراد الأسرة على الافطار كل فرد يأخذ زاوية من المنزل وينفرد بالدعاء ليعيش خلوته الخاصة مع الله (عز وجل) سواء بالدعاء او قراءة القرآن الكريم والصلاة.

تلك الخلوة تعطينا مساحتنا الخاصة بالاعتراف للباري وطريقة الدعاء ثم نجتمع بعد أن ننهي تلك الخلوة لنجتمع على مائدة السحور والتأهب لصيام الأيام الثلاثة".

فيما قالت اسراء الفتلاوي: "إن هذه الأيام المباركة هي مرهم لقلوبنا المنكسرة، خصوصا مع تزامن ولادة الأمير علي ابن أبي طالب في أول ليلة من هذه الليالي فنحييها بذكر علي عبادة ونضيف لها الأعمال الأخرى ويكون وسيلتنا في الدعاء هو قسيم النار والجنة، ونختمها حزنا في الليلة الخامسة عشرة حيث وداع العقيلة زينب واستشهادها ونحييها حزنا من مجلس الى آخر وختامها نعزي الامام الحسين عليه السلام بأخته الحوراء ونزوره لاستحباب زيارته في هذه الليلة على وجه الخصوص".

أما حنان عبد الأمير: "مع دخول شهر رجب وفي كل عام أخطط لزيارة مراقد أهل البيت (عليهم السلام) حتى أقرأ دعاء "الْحَمْدُ للهِ الَّذي اَشْهَدَنا مَشْهَدَ اَوْلِيائِهِ في رَجَب، وَاَوْجَبَ عَلَيْنا مِنْ حَقِّهِمْ ما قَدْ وَجَبَ، وَصَلَّى اللهُ عَلى مُحَمَّد الْمُنْتَجَب، وَعَلى اَوْصِيائِهِ الْحُجُب، اَللّـهُمَّ فَكَما اَشْهَدْتَنا مَشْهَدَهُمْ فَاَنْجِزْ لَنا مَوْعِدَهُمْ، وَاَوْرِدْنا مَوْرِدَهُمْ، غَيْرَ مُحَلَّئينَ عَنْ وِرْد في دار الْمُقامَةِ والْخُلْد"، إضافة إلى الأعمال التي وردت في كتاب مفاتيح الجنان وزيارة الحسين (عليه السلام)".

وتحدثتْ فاطمة الحسيني: "حين حلول أشهر الخير (رجب ، وشعبان، ورمضان) تبدأ عائلتي بتجهيز وتحضير وطقوسنا الخاصة التي وضعها والدي قبل حلول الأشهر المباركة فحين اقتراب شهر رجب الأصب يبدأ والدي وأمي بتذكيرنا بجلسة عائلية خاصة عن أهمية وبركة هذا الشهر المبارك والعظيم عند الله من خلال أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) بفضائله وثواب أعماله بما يحمل في أيامه ثمار وجوائز ثمينة في الدنيا والأخرة، وبعد ذلك نبدأ أول أيامه بالصيام لنيل القبول والتقرب إلى الله لأجل التمهيد للأيام المباركة (الليالي والأيام البيض) والمناسبات الدينية الخاصة، والقيام بالأعمال والأوراد الوارد ذكرها (في كتاب مفاتيح الجنان) من صيام وصلاة وزيارة الامام الحسين (عليه السلام) في النصف من شهر رجب وقراءة دعاء أم داود الخاص بهذه الايام المباركة".

أما سارة يوسف: "مع حلول شهر رجب تبدأ أمي بالصيام الأشهر الثلاثة المباركة وتحثنا على الصيام فيها، فضلا عن توزيعها لختمات القرآن الكريم على أفراد العائلة، وتشجعنا على القيام بالأعمال وتبدأ هي أولا ثم نكون صفوفاً بعدها، كلٌّ في يده كتاب مفاتيح الجنان يقرأ ما به من أدعية ونقوم بالأعمال على قدر المستطاع، ثم الانصات لما يُعرض من مجالس الفرح بولادة أمير المؤمنين (عليه السلام) وأيضا مجالس العزاء بذكرى استشهاد السيدة زينب (عليها السلام)".

> **هذه الأيام المباركة هي مرهم لقلوبنا المنكسرة، خصوصا مع تزامن ولادة الأمير علي ابن أبي طالب في أول ليلة من هذه الليالي فنحييها بذكر علي عبادة ونضيف لها الأعمال الأخرى ويكون وسيلتنا في الدعاء هو قسيم النار والجنة، ونختمها حزنا في الليلة الخامسة عشرة حيث وداع العقيلة زينب واستشهادها**

فيما قالتْ زينب فاضل: "حول كعكة الا حتفال بميلاد الإمام علي (عليه السلام) أقصّ بطولات الأمير على أولادي وأعلمهم حديث ذكر علي عبادة، وإن هذا الشهر مبارك تكثر فيه العبادات وأعرّج على الجانب الأخلاقي في الدين، ثم أعود إلى الجانب العبادي حتى تكون عبادة أولادي مرتبطة بالمعرفة، وبعد الا حتفال نتوجه الى قراءة بعض الأدعية بصورة جماعية وكذلك الزيارات، وفي ليلة الخامس عشر نصعد الى سطح الدار ونسلم على الإمام الحسين (عليه السلام) عن بعد ونعزيه بوفاة عقيلة الطالبيين (عليها السلام)، هذه الأشهر التي يزداد بها التوجه إلى الله استثمرها بتغذية الأبناء بمختلف القيم الاسلامية الحقة، وثقافة أهل البيت (عليهم السلام)، خصوصا ونحن في بلاد الغربة تختلف العادات والتقاليد والمفاهيم.

مديرة معهد الأمل للصم والبكم في بابل

أميرة جاسم محمد:

معاناة لا تنتهي وطموحات مشروعة

ساجدة ناهي

قضت أميرة جاسم محمد سنوات طويلة من عمرها في خدمة ذوي الاحتياجات الخاصة من الاطفال حيث دخلت معهد الأمل للصم والبكم في محافظة بابل قبل (28) عاما كباحثة اجتماعية وانتهى بها المطاف لتكون مديرة لنفس المعهد عن جدارة واستحقاق كبير.

تصوير- حيدر الحيدري

السيدة اميرة التي تحمل شهادة البكالوريوس في علم الاجتماع عام 1994 استلمت مهام ادارة المعهد قبل سبع سنوات رغم ما تحمله هذه المهمة من صعوبات تختصر معاناة معاهد الصم والبكم الضائعة بين وزارتي التربية والعمل والشؤون الاجتماعية التي وسعت الدراسة في هذه المعاهد وغيرت المناهج الدراسية وتركتهم في مهب الريح. هذه المعاناة سنتعرف عليها عبر هذا اللقاء:

سألتها اولا, لا شك أن التعامل مع الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة هو أمر فيه نوع من الصعوبة, حدثينا عنها؟

بالتأكيد هو أمر في غاية الصعوبة حيث أن هناك حالات مختلفة للصم والبكم منها وراثية وولادية وهناك أيضا حالات مرضية ويقبل الطالب في المعهد على هذا الأساس كما تأتي للمعهد حالات ضعاف السمع وغيرهم يعاني من حالات نفسية واضطرابات سلوكية لذا لا يخلو التعامل معهم من صعوبة وهنا يأتي دور المعلم والباحث الاجتماعي الذي يلعب كلٌ منهم دورا كبيرا في المعهد.

كيف يتم تقسيم الادوار لديكم بين المعلم والباحث الاجتماعي؟

كل من المعلم والباحث الاجتماعي لهم أدوار مهمة في المعهد وأحدهما يكمل دور الآخر فهناك جهد وهناك متابعة فالباحث الاجتماعي يقع على عاتقه المتابعة والاشراف على الطلبة ودراسة حالاتهم بغية تسجيلهم في المعهد وهم يواكبون الطالب داخل وخارج الصف. أما الجهد الأكبر فيقع على المعلم فهو مطالب

أن يـدرس المنهـاج التعليمي ويقـع على عاتقه ايصـال المادة العلمية لجميع الطلبة بلغة الاشـارة وكلٌ حسـب حالته النفسية مع الأخـذ بنظر الاعتبار أن الصف يتكون من قدرات اسـتيعابية مختلفة.

ماذا عن لغة الاشارة, هل هي واحدة أم أن هناك اشارات مختلفة؟

لغـة الاشـارة هـي اللغـة الأساسـية فـي المعهـد حسـب القامـوس الاشـاري وهي لغـة عالمية كما توجد لغـة الأم وهي اللغـة التي يتعامـل بها الطلبة فيمـا بينهـم ويتعلمونها من عوائلهم.

والطالب يسـجل في المعهد بعمر ست سنوات ولديه لغة البيت والمجتمع المحيط به أما في المعهد فيتعلم لغة الاشارة الرسمية وللمعلم دور كبير في تعليم الطالب لغة الاشـارة العالمية حسب المنهاج وحسب قانون الاشارة.

لـذا فالمعلم هنـا دوره مضاعف فهو يعلم الطالب لغة الاشـارة الرسـمية وفي نفس الوقت توصيل المادة العلمية بهذه الاشارة وإن لـم يكن يعرف لغة الاشـارة لا يتمكن مـن توصيل المنهاج الدراسي.

كيف يتعلم المعلم لغة الاشارة؟

يتعلمها عن طريق الدورات التي كانت تنظم في السنوات السابقة لفترة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر و يتخرج منها المعلم خبيراً في لغة الاشارة. أما حاليا فلا توجد مثل هذه الدورات فمنذ ثلاث سـنوات لم تنظم أي دورة متخصصة في لغة الاشـارة رغم وجود كادر جديد من الباحثين والمعلمين في المعهد هم بأمس الحاجة لهذه الدورات لذا يضطر المعلم الجديد أن يتعلم هذه الاشـارات ممن سبقه من معلمين.

مثل هذه الدورات لا تحتاج امكانيات مالية كبيرة اذن ما الذي يمنع من تنظيم هذه الدورات؟

هذا السؤال يوجه للوزارة حيث يجب أن يكون هناك عمل مشترك بين وزارة التربية ووزارة العمل والشؤون الا جتماعية فنتاج التعاون بين هاتين الوزارتين سـيكون أقوى وأفضل من نتاج احدى هاتين الوزارتين لوحدها خاصة أن المعهد يعتبر من المدارس الاساسـية التي تقبل الطالب في الدراستين الابتدائية والمتوسطة ومشكلتنا الاساسـية هنـا أن وزارة التربية قررت توسـيع المعهد للدراسـة المتوسـطة دون اي دراسة ودون تزويدنا بكادر تعليمي متخصص وهذه كارثة بحد ذاتها.

ولا توجـد فـي وزارة العمل آذان صاغية تجد حـلا لهذا الموضوع في حين تعتـذر وزارة التربية بقلة الكوادر التعليمية لديها لذلك تحفظ الكتب التي نرسلها في الاضابير وتتلاشى لذلك نحن ندير امور المعهد بالقدرة والمعلم لدينا يرحل وللأسف الشديد لتدريس المرحلة المتوسـطة بدون أي دورة أو خبرة ونحن مجبرون على هذا الوضع وهذه كارثة بحق الطالب.

وما مشكلة المناهج الدراسية في المعهد؟

كانت لمعاهد الصم والبكم مناهج خاصة بوزارة العمل والشؤون الا جتماعيـة وهو منهاج بسـيط صوري وكتابـي إلا أنها تغيرت قبل عدة سنوات وأصبح منهاج وزارة التربية يدرس حاليا للطالب الاعتيادي في المدارس النظاميـة وفي معاهد الصم والبكم كما شـملت معاهدنا بنظام البكلوريا لقناعة الـوزارة بأن ليس هناك فرق بين الطالب السـوي والطالب الأصم لذلك طبقوا علينا نظام المـدارس النظاميـة بصورة كاملة سـواء من ناحيـة المراقبة أو التصحيح وحتى الاسئلة والتدريس في حين أن الأمر صعب على الطرفين الطالب والمدرس في هذه المعاهد.

فمن الممكن للطالب السـوي أن يدخل معاهد تقوية أو يتابع من قبـل عائلته إلا أن طالب المعهد لا يتمكن من اداء هذه الامور ولا يحظى حتى بمتابعة الأهل والاعتماد الكلي هو على المعلم الذي يراجع له الواجب البيتي لذا من المفروض أن تنظم دورات تطويرية ليس للكوادر التدريسـية فحسب بل حتى للأهالي لتعليمهم لغة الاشارة العالمية ويتمكنون من تدريس ابنائهم لمن يرغب طبعا.

ورغـم أن منهـاج وزارة التربيـة هو الأفضل للطالـب طبعا ولكن كان مـن الافضل للوزارة ان تقوم باختزال هـذا المنهاج ليقدم لطالب المعهد بصورة أبسـط لأن قدراتهم الاسـتيعابية تختلف وأغلبهم سريعو النسيان ويعانون من تشتت الانتباه وفرط الحركة والبعض الآخر خطه غير مفهوم اطلاقا لذلك لا يمكن لهذا المنهاج ان يطبق على طالب معهد الصم والبكم بكامل تفاصيله

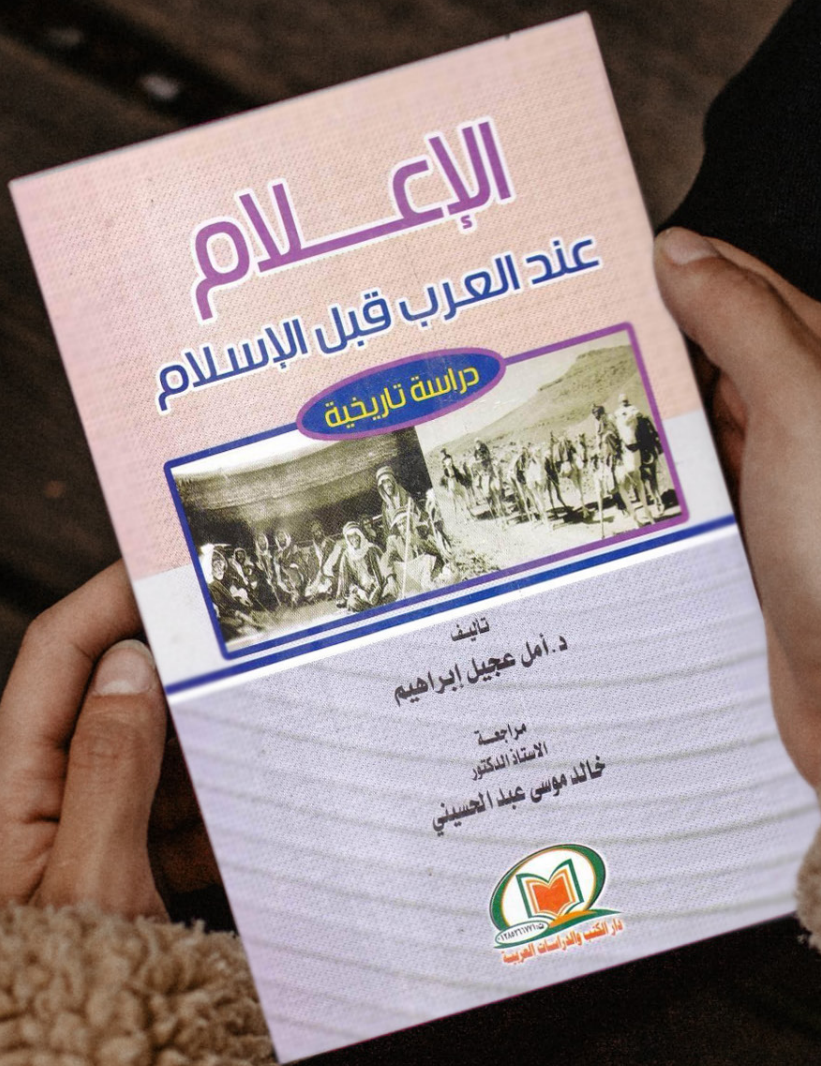
ما هو طموحكم للمستقبل لحل هذه المشكلة؟

طموحنـا أن تقـوم لجنة متخصصة ومشـتركة بيـن وزارة العمل والشـؤون الا جتماعيـة ووزارة التربية باختزال المنهاج الدراسـي للدراسة المتوسـطة وطباعته طباعة خاصة لمعاهد الصم والبكم مع اسئلة خاصة ولجنة تصحيح خاصة ونتمنى من وزارة العمل أن تجد لنا بناية أخرى تسـتوعب الاعداد المتزايدة من الطلبة الذين يبلغ عددهم حاليا 55 طالباً بطاقة اسـتيعابية تبلغ 10 طلاب للصف الواحد على أن تضم مختبراً متخصصاً ومرسماً وغير ذلك.

> يجب أن يكون هناك عمل مشترك بين وزارة التربية ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية فنتاج التعاون بين هاتين الوزارتين سيكون أقوى وأفضل من نتاج احدى هاتين الوزارتين لوحدها خاصة أن المعهد يعتبر من المدارس الاساسية التي تقبل الطالب في الدراستين الابتدائية والمتوسطة

الإعلام عند العرب قبل الإسلام..
رؤية تاريخية شمولية واضافة نوعية للمكتبة العربية

عماد الطيب



ظلت المكتبة العربية والعراقية بشكل خاص منذ عقود تفتقر الى الابحاث العلمية المتعلقة بالإعلام . فقد كانت مناهج البحث العلمي الإعلامي من المناهج العلمية حديثة العهد في بلداننا العربية التي بدأ استخدامها مع تطور وسائل الإعلام المختلفة ،. فكانت الابحاث العلمية العربية في مجال الاعلام تعتمد على الكم دون الكيف الى وقت قريب منذ فترة الستينيات من القرن العشرين في الجامعات العربية .

ورغم ظهور اقسام وكليات الاعلام في سبعينيات القرن الماضي. الا ان مصادر التدريس والابحاث الخاصة بالاعلام ظلت محدودة لاتلبي متطلبات التعليم بالكيفية والكمية المطلوبة. وكان الطالب الجامعي آنذاك يعاني من قدم المصادر التي لم تواكب التطور المستمر في هذا المجال. وبعد دخول الالفية الثانية وتطور وتعدد وسائل الاعلام شهدت المكتبة العربية ازديادا مضطردا في اعداد البحوث والمصادر العلمية واتجهت الى المناهج التجريبية والتحليلية . وحصدت المكتبة العربية من الجامعات ابحاثا كثيرة فضلا عن ظهور دوريات ومجلات متخصصة في الشأن الاعلامي. وحدث مسار جديد في الابحاث التاريخية التي اخذت تبحث في عمق المشكلة لتفسر ظاهرة الاعلام في العصور الماضية وتسهم في وصف كافة المتغيرات التي تمت في فترات زمنية متلاحقة. لهذا يأتي كتاب "الاعلام عند العرب قبل الاسلام" الذي اعده من الدراسات التاريخية الكبيرة التي توقفت معه طويلا لمؤلفته الدكتورة امل عجيل الحسناوي من الدراسات الشمولية التي احدثت نقلة نوعية في دراسة تاريخ الاعلام. لما امتاز به من عرض شيق للمعلومات . ويدعونا للسفر معه الى ازمنة قديمة.. الى الحضارات العظيمة في وادي الرافدين واليونان والرومان والى زمن الجاهلية عند العرب . حيث كان الاعلام يصدح عبر الخطب والاشعار . ضم الكتاب شرحا مفصلا ودقيقا لتاريخ الاعلام عند العرب وباقي الامم والحضارات القديمة في صوره المتعددة.

شكل بحث الكتاب تحديا لدى الباحثة التي واجهت صعوبات جمة نظرا لقلة المصادر العربية في هذا الاتجاه . فكانت توثق معلوماتها من الادب واللغة والاعلام والتاريخ والفلسفة وعلم النفس . - كما نوهت بذلك في مقدمة الكتاب - . لتخرج بحصيلة ثرية من المعلومات الجديدة عن واقع تشتت في المصادر التاريخية المختلفة . فاستطاعت الباحثة لملمة تلك الوقائع والمعلومات وتحليلها وتصنيفها بجهد كبير يحسب لها.

الكتاب في صيغته هذه يعد خطوة جديدة تضاف الى خطوات نوعية على طريق البحث العلمي في مجال الدراسات والبحوث والإعلامية كحاجة ملحة لمتطلبات المنهج الدراسي لكليات وأقسام الإعلام في الجامعات العراقية .

احتوى الكتاب على اربعة فصول غنية بالمعلومات التفصيلية التي اجتهدت الكاتبة وحرصت على ضمها للكتاب . تناول الفصل الاول مظاهر الاتصال ونشوء الاعلام في الحضارات القديمة . عرجت الكاتبة فيه الى تعريف الاعلام لغة واصطلاحا. بعدها تحدثت عن نشوء الاعلام في الحضارات منها حضارة وادي الرافدين والحضارة اليونانية ثم الحضارة الرومانية . وفي الفصل الثاني بحثت الكاتبة في جغرافية الجزيرة العربية وتقسيماتها الاجتماعية . واختارت للفصل الثالث موضوعة صور الاعلام عند العرب قبل الاسلام . وتناول الفصل الرابع وسائل الاعلام واماكنها في الجزيرة العربية .

تميزت الكاتبة بقدراتها ومهاراتها العلمية في البحث والاستقصاء عن المعلومة لتتوصل الى اسلوب ابتكاري في عملية البحث فحاولت جمع شتات قضية الاعلام عبر العصور من مفهومه البسيط في الحضارات القديمة الى مرحلة متقدمة باعتمادها على الفكرة المدعمة بالادلة والبراهين . حيث توخت الكاتبة الدقة في نقل المعلومة وزيادة تأكيدها عبر البيانات والاستنتاجات فضلا عن اعتمادها بعض الاحيان على التكرار والاعادة للتأكد من دقة المعلومة .

كتاب « الاعلام عند العرب قبل الاسلام » اضافة حقيقية للمكتبة العراقية والعربية سوف يكون مرجعا هاما للباحثين في مجال الاعلام والتاريخ . وادعو الكاتبة ان تغني المكتبات الجامعية بنسخ من هذا الكتاب لتحقيق الافادة المطلوبة لطلبة الدراسات العليا والاولية ومنهجا علميا معتمدا .

شكل بحث الكتاب تحديا لدى الباحثة التي واجهت صعوبات جمة نظرا لقلة المصادر العربية في هذا الاتجاه . فكانت توثق معلوماتها من الادب واللغة والاعلام والتاريخ والفلسفة وعلم النفس . - كما نوهت بذلك في مقدمة الكتاب - . لتخرج بحصيلة ثرية من المعلومات الجديدة عن واقع تشتت في المصادر التاريخية المختلفة

بنية النصّ الأدبي: وحركيّة الشكل

د. عمار الياسري

كثرت التنظيرات عن بنية النصّ منذ الصيرورة الحكائيّة الأولى مع المدوّنات الملحميّة والأسطوريّة والمسرحيّة الإغريقيّة حتى السرديّات المعاصرة ومع تمظهرات الغنائيّة الإغريقيّة حتى العمود الشعريّ العربيّ وصولاً إلى الأشكال الشعريّة المعاصرة، وقد خصّصت مجلة (Tel-Quel) الفرنسيّة في ستّينيّات القرن المنصرم دراسات عديدة تعاقب على كتابتها (رولان بارت) و(جاك دريدا) و(جوليا كريستيفيا) حول النسيج المادّي للنصّ، فالمُنظّر الفرنسيّ (رولان بارت) يرى "أنّ النصّ، في المفهوم الحديث ليس بالضرورة النصّ الأدبيّ بالمفهوم المتداول، بل إن الإيقاع الموسيقيّ نصّ واللوحة الزيتيّة نصّ والفيلم السينمائيّ نصّ وهلمّ جرًّا"( )، والحقيقة أنّ المؤلّف غير معنيّ بالتعريفات المحدّدة للنصّ، بل بالبنية التشكيليّة وتحوّلاتها ثمّ عقدت المقاربات البنيويّة ما بين النصّ والخطاب، وقد اختلفت بل تصادمت الآراء حول مديات التقارب والاختلاف، لذا لن أقف قبالة هذه الآراء المتنافرة المتقاربة، بل ستكون التحوّلات الجماليّة للنصّ بنية الفصل.

مع تمظهرات الحداثة السرديّة مطلع القرن المنصرم سعت المناهج الجديدة مثل الشكلانيّة الروسيّة والبنيويّة إلى وضع منهجيّتها التقعيديّة للنصّ الجديد بوساطة الفصل ما بين المتن الحكائيّ الذي يحكم السيطرة على البنية الحكائيّة على وفق بنيتها الفيزياويّة والمبنى الحكائيّ الذي يعيد تشكيل الحكاية على وفق هندسة معماريّة تفكّك الزمن الفيزياويّ وتعيد تشكيله حتى تمظهرت الأنساق السرديّة مثل النسق المتوازي والمتناوب والدائريّ والمتداخل فضلاً عن تقانتي الاسترجاع والاستشراف، ليس هذا فحسب، بل عمدت إلى البحث في جماليّات وجهة النظر السرديّة وتموقعات الراوي، فمرّة يكون السارد العليم من خارج الأحداث ومرّة يكون مساو للشخصيّة في بنية الحدث ومرّة أخرى أقلّ من الشخصيّة في بنية الحدث، في حين وضع الشكلانيّ الروسيّ (توما شفسكي) نظريّة الحوافز التي ساهمت في التشكيل الحديث للمعمار السرديّ، إذ يرى "إن السرد برمّته يُعدّ غرضًا وكلّ غرض يتكوّن من وحدات كبرى وصغرى غير قابلة للتجزئة، في حين تُعدّ الوحدات الصغرى هي الحوافز التي تتشكّل منها جمل الحكي"( )، والحوافز تُقسَم على نوعين، حوافز مشتركة إذا سقطت اختل البناء السرديّ وحوافز حرّة إذا

الشعر فقد شهد هو الآخر تحوّلات كبيرة، فالقصيدة العربية مثلاً لم تكتفِ بتشكيل مهيمن، بل تحولت المباني وتعددت المعاني، وما العمود بتمثلاته العديدة والتفعيلة والنثر إلّا مصداق لذلك

سقطت لن يختل معمار البناء.

ولم تكتفِ الدراسات بما ورد ذكره بل انفتحت مع طروحات الفرنسيّ (جيرارد جينت) إلى تنظيرات النصوص الموازية والعتبات السرديّة والمناصّات بوصفها نصوصًا تشكّل منظومة متآزرة متعاضدة مع النصّ الأصليّ تفتح مفازات التأويل وتعدّدية المعنى وتوافقيّة الدلالة واعتباطيّتها.

ومع بزوغ سرديّات ما بعد الحداثة التي تخلّت عن الطروحات السالفة للحداثة، إذ شهدت الموضوعات سرديّات الجندر وما بعد الكولونياليّة وما بعد النسويّة والهوامش، في حين شهدت المباني السرد الهجين والمتناثر والفسيفساء والميتاسرد، فالنصّ في سيرورة سائلة لا تخضع للسائد أبدًا.

أمّا الشعر فقد شهد هو الآخر تحوّلات كبيرة، فالقصيدة العربيّة مثالًا لم تكتفِ بتشكيل مهيمن، بل تحوّلت المباني وتعدّدت المعاني، وما العمود بتمثّلاته العديدة والتفعيلة والنثر إلّا مصداقٌ لذلك، لذا نلحظ انفتاح النصّ الشعريّ على نصوص جماليّة محايثة منها التشكيل والمسرح والسينما، والعلاقة بين السينما والشعر علاقة متداخلة بين الجنسين، فتارة نلحظ توظيف التراكيب البصريّة السينمائيّة لتقانات القصيدة، وتارة أخرى يوظّف النصّ الشعريّ تقانات السينما شعريًّا، وتارة نلحظ توظيف البنية الدرامية وتارة أخرى توظيف البنية التشكيلية فالذات الإنسانيّة تجنح نحو المغايرة والاختلاف دومًا ممّا يمنحها طاقة تجريب مائزة.

1) حسين خمري، نظرية النص، الجزائر، منشورات الاختلاف، 2007.

2) مجموعة من الأدباء الروس، نظرية المنهج الشكلي، تر: إبراهيم الخطيب، بيروت، الشركة المغربية للناشرين المتحدين، 1984.

SHINE ON YOU CRAZY DIAMOND
CELEBRATING 20 YEARS AS THE #1 PERSONAL FINANCE BOOK OF ALL TIME
What the Rich Teach Their Kids About Money —That the Poor and
ما يعلّمه الأثرياء ولا يعلّمه الفقراء وأفراد الطبقة الوسطى لأبنائهم عن المال!
الأب الغني
الأب الفقير
يشتمل على تحديثات تتناسب مع عالم اليوم
– وتسعة أقسام جديدة للجلسات الدراسية
روبرت تي. كيوساكي
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الأب الغني والأب الفقير

هاجر حسين الاسدي

الكتاب: الأب الغني والأب الفقير
الكاتب: روبرت تي. كيوساكي
الفئة: إدارة مالية - تنمية اقتصادية
عدد الصفحات: 233

يبدأ الكاتب في فصله الأول بحكاية قصة تحدث مع النسبة الغالبة من العوائل وكيف أنهم يبنون مستقبلهم على شهادة ستجلب لهم راتباً فقط دون أي مميزات أخرى أو بعض المميزات التي يمكن أن تكون شبه مهملة غير مفيدة مادياً ويركز على فكرة أساسية وهي (الراتب الشهري قد يحميك من الفقر لكنه حتماً سيمنعك من الغنى) وهنا تأتي الحياة الاقتصادية الجديدة لتفرض نفسها وتقول أهلاً بالمشاريع الفردية وريادة الأعمال وصناعة الاستثمار العقاري وما إلى ذلك من السبل الحديثة للغنى والحصول على الاستقرار المادي الذي يضمن حياة أعلى من جيدة للفرد ولأولاده من حيث الصحة والأمن والسكن والدراسة، وكذلك يركز الكاتب على الاستثمار في رأس المال البشري أي أن يستثمر الإنسان في نفسه وقدراته ويعمل على تنمية مهاراته الشخصية ويذكر مجموعة من بعض الأشخاص الذين طلبوا منه استشارات مالية واستفادوا وضاعفوا أموالهم ورفعوا نسب مبيعات منتجاتهم.

إن الأغنياء الفعليين العصاميين الذين صنعوا ثروة من الصفر هم بالأساس عملوا وفق المبدأ الأول وهو العمل من أجل التعلم وليس لكسب المال بهذه الطريقة استطاعوا أن يكتشفوا مهاراتهم واستثمروا في أنفسهم وابتكروا طرقهم الخاصة لصناعة المال، كما أن الكتاب يركز على أهمية الدخول في دورات إدارة المال وتعلم الاستثمار وهي متاحة بشكلها

يركز الكتاب على فكرة أساسية وهي (الراتب الشهري قد يحميك من الفقر لكنه حتماً سيمنعك من الغنى) وهنا تأتي الحياة الاقتصادية الجديدة لتفرض نفسها وتقول أهلاً بالمشاريع الفردية وريادة الأعمال وصناعة الاستثمار العقاري وما إلى ذلك من السبل الحديثة للغنى والحصول على الاستقرار المادي

إنَّ الأغنياء الفعليين العصاميين الذين صنعوا ثروة من الصفر هم بالأساس عملوا وفق المبدأ الأول وهو العمل من أجل التعلم وليس لكسب المال بهذه الطريقة استطاعوا أن يكتشفوا مهاراتهم واستثمروا في أنفسهم وابتكروا طرقهم الخاصة لصناعة المال

المجاني على شبكات الانترنت ويحث الشاب على الدخول في سوق العمل لأنها المعلم الفعلي والأول في إدارة المال وصناعة عقل استثماري.

ومن المهم أيضاً تعدد مصادر الدخل للفرد وصناعة رصيد تكاثري دون الحاجة للعمل عليه سوى أوقات قصيرة شهرياً فالأثرياء لا يعملون من لقاء المال، بل مالهم يعمل لأجلهم، وكذلك ركز الكتاب على الابتعاد عن الشراء بالتقسيط لأن شراء الأشياء كأن تكون (بيت، سيارة.. ألخ) بالتقسيط هو سقوط في فخ الفوائد والضرائب.

كما يفصل الكتاب أنماط الدخل الثلاثة وفق قواعد المحاسبة وهي:

1 - الدخل المكتسب (الوظيفة براتب شهري).
2 - الدخل السلبي (الذي يعاني من العجز).
3 - دخل المحافظ الاستثمارية (وهو الذي يصنع الاستقرار المال وهو أساساً دخل مكتسب تم تحويله إلى محفظة استثمارية).

باختصار يمكن أن نستنبط ست قواعد مالية إدارية من هذا الكتاب:

- الطريق الهين يصبح شاقاً، والطريق الشاق يصبح هينا.
- إن الذهب في كل مكان لكن الناس غير متمرسين على رؤيته.
- كلنا نعرف أشخاصا تلقوا تعليماً ممتازاً يعتقدون في أنفسهم الذكاء لكن حسابهم البنكي يخبر عنهم العكس.
- إن 90 % من الناس يشترون أشياء لا قيمة لها فيما يقدم 10 % فقط على شراء الكتب التي تتحدث عن الأعمال وتكوين الثروة.
- إذا لم يكن لديك القصد أو هدف ثابت سيصبح كل شيء في حياتك عسيراً.
- لا تقدم على شراء غالي الثمن كساعة روليكس أو سيارة فارهة إذا لم يكن لديك ثلاثة أضعاف سعرها فإن لم تملك ثلاثة أضعاف السعر فإنك تجمد أموالك وتضعف استثماراتك.

تفاحة الملكوت

حسن سامي

في فكرةِ الرب
ماءٌ لمْ يجِد عُذرا
فسالَ - مَنْ بعدِ أمرٍ - يُطعمُ
البذْرا

بفاضلِ الطينِ
دسَّ اللهُ رحمَتَهُ
منها تفرَّعَ حبلُ اللهِ مُخْضَرّا

وقد تبرعم في آثارِهِ
شجَرٌ مِنَ المُناجاةِ
لمْ يألفهُ منْ مرّا

حدائقُ الغيبِ
لَمْ تُولَدْ وما ولَدَتْ
سوى القداسةِ غُصناً يدرأُ الشرَّا

فصرَّحَ اللوحُ يا تفاحةً
نضَجَتْ فيها الكمالاتُ:
لا.. لا تفضَحي السرّا
إنّ اكتمالَ الرؤى المنشودَ

مُنعقدٌ على نبيٍّ
أتى يستكشفُ الأمْرا

مِنْ آخرِ العشقِ،
مِنْ أقصى تَحرُّقِهِ
جابَ الفراديسَ حتّى يجبرَ
الكَسْرا

على سُلالاتِ طينِ الارضِ
- يحزنه قيحُ التواريخِ -
كانتْ روحهُ حِرّى

أوحى إليهِ
وللبشرى يؤهِّلهُ
جوعُ التّيقُظِ: اقضمْ ثَمْرة
البُشرى

فعادَ مِنْ سفرٍ
يحدو بهِ سفرٌ إلى السماواتِ،
مِنْ قيدِ الأنا فَرّا
تأنَّقَ

التينُ والزيتونُ في دمهِ
الزمزميُّ الذي لمْ يدَّخِرْ
نَهرا

لكي يُرَوّي ضميرَ القاحلينَ بما
يُضْفي على سَبْخَةِ التفكيرِ
كمَّثرى

هُنا استفاقَ الندى المقهورُ
واغتسلتْ مدائنُ الرمْلِ
بالقرآنِ والذِّكرى

وبانَ ظلٌّ وجوديٌّ ستبسطُهُ
على الوجودِ جلالاً
سورةُ المَسرى
محمدٌ صارحَ الأسماءَ
مقترحاً على المضامينِ
ما لمْ يحملِ الإسْرا

هو السلامُ
الذي في صدرهِ أَمِنَتْ

سفينةٌ لامستْ في صدرِهِ البحرا

فحانَ وقتُ اغتباطِ الوردِ
وانبلجتْ إثرَ التشوقِ
مِنْ أحشائهِ (الزَّهرا)

خِمارها آيةُ التَطهيرِ
أَضْلعُها دعائمُ الدينِ
لكنْ كابدَتْ كَسْرا

محمدٌ فاطميُّ الجرحِ محنتُهُ
مِنْ أظهروا ودَّهُمْ واستبطَنوا الغَدرا

محمدٌ فاطميُّ القلبِ وابنتهُ
أم النبوة.. سُبحانَ الذي أسْرى

بصُلبِهِ
اللهُ صلّى
حيثُ فاطمةٌ
أم الكتابِ وأشياءٌ بها أدرى

ريحانةُ الملكوتِ
استحدثتْ أبداً

للا نهاية يجري.. يشرحُ الصَدرا

أمُ الذينَ استعارَ الماءُ
أوجهَهُمْ فكانَ أصْفى
وأشْهى في فمِ الصَحْرا

يَحنو الرسولُ عليها
وهيَ تُشعرُهُ بأنّها أُمهُ
في حزنهِ الأثْرى

تزيحُ عَنْ قلْبِهِ الدرِّي
حانيةً أضغاثَ قومٍ
أرادوا الوجهةَ الأُخرى

وهي التي آمنتْ بالصوتِ
فافتضَحَتْ صَمْتَ الرجالِ
وكانتْ ثورةً بِكْرا

حِجاجها أفْحَمَ الأقطابَ
مؤتزراً عباءةَ الرفضِ
مرفوعاً بها قدْرا

تخبأُ الوردُ في أردانِها
وغفتْ مواسمُ القمحِ
خبزا يدحضُ الفُقْرا

تجوعُ كي يشبعَ الآتونَ دارتَها
لم تسألِ الناسَ عمّا أجزلَتْ أجْرا

تحدّثتْ
فاستعادَ النخلُ سمعتهُ
وجاسَ يثربَ هجْسٌ لم يكنْ حُرّا

لاذَ الدليلُ بها
واختارَ عفَّتَها
لِما تيتَّمَ مِنْ أبنائهِ حِجْرا

سلالةُ الألقِ الفِضّيِّ سلسلةٌ
مِنْها
إليها
إلينا
تورثُ الخَيرا

سيفطمُ اللهُ
مِنْ نارِ الجحيمِ بها
كل الذَي اعتنَقوا لاءاتها جَهرا

تنفّسَ الصبحُ
تسبيحاتها لغةً
تُبَسْمِلُ الماءِ في أقداحِنا
فَجْرا

موسم المطر..

تصوير - رغد العبيدي

والسماء
ايضا قد تبكي
فرحا حينما
يلثم غيثها
ارض كربلاء

خيبة توقع

في الجلسات الحوارية وحين تكون منصتًا للتي تبدو مشاكل أو صعوبات! تراها لا تعدو عن كونها مجموعة من التوقعات الشخصية ومواقف لم تُعالج بطريقة سليمة فتتراكم لتظهر هوجاء في يوم عاصف بالنكد تتبعها غيوم تستمر _قد_ لأيام أو أكثر، كما تَعكرَ مزاج صديقتي حين سمعت كلمة قِيلتْ مزحًا لكنها آذتها وبقيت حزينة لفترة، وحين سألتها عمّا إذا كانتْ تلك الشخصية تعلم بمدى تأثير الكلمة عليها أجابتني: (لا، لا تعلم كما إنها لم تقصد فهي تستغرب انقطاعي عنها)، بعد برهة صمتْ تساءلتْ كيف بإمكاننا أن نخاصم أو نبتعد عن أشخاص هم لا يعلمون ما الذي فعلوه؟ لماذا نعول على الطرف الآخر بقدرة استنتاج مشاعرنا ومزاجنا لما لا نعذر عدم امتلاكه هذه القدرة ونخبره بأننا حقا تألمنا من هذه الكلمة!.

إن كثيرا من العلاقات المقطوعة لو تتم مراجعتها نرى أنَّ العامل الأساس هو إما عدم مصارحة الآخر أو ارتفاع سقف التوقع وبالتالي يسود البرود في العلاقة ثم تموت صمتا، فمن النضج أن نترك التوقعات جانبا ونعامل الأفراد بمحض واقع أنهم لا يدركون ما نفكر أو نشعر به تجاههم، فتلك الخيبات أو الشعور بالمظلومية والغربة لم تكن حقيقية بل نحن أدخلناها الواقع واتخذنا اجراءات فردية المقابل لا ذنب له فيها بل سيكون ضحية اللاشيء، متى يحق لنا أن نحاكم عليها من حولنا حين نصرّح بها ونخبرهم بأننا نتوقع منكم هذا الأمر وإن هذه المفردة أذتنا حقا وعلى أساس ردة الفعل يمكن اتخاذ القرار العقلي المناسب.

قد يبدو الأمر مثاليا إلى حدٍ ما لكن ما إن تم اعتماده لأكثر من مرة وتكراره مع المواقف سيكون سنة حسنة لإنقاذ المشاعر من تراكم حصاده زيادته وتأثيره على صحة الانسان النفسية والبدنية والسلوكية أيضا فمع كل خيبة توقع ينشأ سوء ظن، وقلة التواصل مع المجتمع وغيرها مما يستنزف طاقة الانسان.

إنَّ كثيرا من العلاقات المقطوعة لو تتم مراجعتها نرى أنَّ العامل الأساس هو إما عدم مصارحة الآخر أو ارتفاع سقف التوقع وبالتالي يسود البرود في العلاقة ثم تموت صمتا، فمن النضج أن نترك التوقعات جانبا ونعامل الأفراد بمحض واقع أنهم لا يدركون ما نفكر أو نشعر به تجاههم

ضمياء العوادي

منتحلون خلف كواليس العالم الافتراضي

فاطمة محمود الحسيني

الانتحال بصورة عامة ادعاء شيء ليس له وأخذه استلاباً أي من دون حق أو ملكية, وفي ظل عصر العولمة والسرعة وتطور التكنولوجيا إضافة إلى عوامل مختلفة، أخذت كلمة (انتحال) منحى أوسع وأشكالاً متعددة وهذا ما نشاهده بكثرة على منصات التواصل الاجتماعي وذلك من خلال إنشاء صفحات وهمية وادعاء شخصية مزورة، لأجل تحقيق هدف معين أو لكسب تعاطف الآخرين بطريقة مخادعة.

هل ساعدت مواقع التواصل الاجتماعي على زيادة ظاهرة الانتحال؟ وهل هناك أسباب ودوافع نفسية تؤدي إلى تزوير؟ وما هو دور القانون في ذلك؟

النافذة الاجتماعية

تحدّث د. عدنان المسعودي قائلاً: "إن موضوع انتحال الشخصية في منصات التواصل الاجتماعي ذو مضاعفات اجتماعية خطيرة وأسباب هذه الظاهرة متنوعة، بعضها معروفٌ وواضح والآخر نجهل أسبابه، هذه الظواهر شائعة في كلّ المجتمعات ولكنها تكثر في المجتمعات القهرية أو ذات الطبيعة الاستبدادية.

فالمجتمعات المنغلقة والمتعصبة فكرياً والتي تسودها أفكار متشددة وترفض تعدد الآراء وتقبلها، أفرادها قد تلجأ إلى إمّا: التكيّف والتعايش، أو الرفض والتمرد فالهجرة، وغالبا ما يلجؤون إلى الخيار الأول.

والإنسان المتعايش والمتلائم مع قيم وعقيدة مجتمعه القهرية لا بد أن تتولد لديه عدّة نسخ اجتماعية بديلة، تنسلخ عن شخصيته الحقيقية وتتحوّر إلى شخصيات بديلة عن الرئيسة أو الشخصية الأم بعد ذلك تضمحل وتختفي الشخصية الرئيسة، فلا يعود يشعر بها، بمعنى يتم دفنها في اللاشعور، هكذا تعيش في شخصيات

انشـطارية زائفة، بذلك تموت عناصر الإبـداع وتضمحل المواهب لأن الفرد يعيش من أجل أن يرضى عنه المجتمع.

وأضاف: إنَّ شخصية الإنسان البديلة أو الزائفة هي نسخ شخصية مموهـة ومبرّمجـة اجتماعيـا لأنّها بالأسـاس لا تعبّر عـن إرادته الحقيقيـة ولا عـن إرادتـه الطبيعية، ومـن ذلك أصبحت النسـخ الا جتماعية المتحوّرة لا تغضب من أجل كرامتها بل تغضب لأجل كرامة أسيادها، وحين تزول شخصية الإنسان الأم أو الحقيقة تزول معها الإرادة وينطفئ منها نور العقل فهي تعيش في ظلام دامس وكثيراً ما تشـعر بالخوف، والاضطهاد، ولا تثـق بالآخرين وتنتقد سلوكيات الآخرين، وحين يريد المنتحل أن يعبّر عن أرائه السياسية أو الدينيـة أو العاطفيـة أو الا جتماعيـة لا يجد لديـه الإرادة، ولا العقـل فيضطر أن يتناول قناعاً مهملاً لديه ليعبّر به عن انفعالاته وعواطفه المشوّهة وهكذا تتعدد صفحاته التواصلية بتنوع رغباته وانفعالاته المكبوتة.

صوت القانون

المحامي منيـر الفتلاوي يقول: "الانتحال فـي القانون هو أخذ دور أو شـخصية غير حقيقية لخـداع الآخر أو إيهامه بهـا كي يمرر ما يريد فعله، وانتحال الشـخصية بأي صـورة لابد أن يحمل مجموعة من الثوابت كـي يجرم ويعاقب عليه في القانون، وتتمثل بالقيام بخداع شـخص آخـر والنصب عليه وهذا ما يعـرف بالركن المادي، وكذلك قيام الشـخص المنتحل للشـخصية بإرادتـه دون إكراه و أخرى أن يكون الفعل ظاهـراً وليس بالتهديد أو الادعاء بالانتحال إن تحققـت تلك الأركان أصبح هنالك جـرم يعاقب عليه القانون ولا يهـم إن كان فـي الواقـع أو على منصات التواصـل أو العالم الافتراضي.

فالقانون العراقي أفرد مواد خاصـة تتحدث بصراحة عن الجريمة التـي تكون مركبـة (الانتحـال والا حتيال) وهي جريمـة انتحال الشـخصية وحسنا فعل المشـرع العراقي عندما أفرد مواد وقرارات مشـددة لهذه الجريمـة بدأ من القـرار (160) لسـنة (1983) وكذلـك المواد (260 و262) من قانـون العقوبات التي تعاقب بالحبس مدة لا تزيد عن (5) سنوات وغرامة وبعد سير الحياة، وفق العالـم الافتراضي ولا حاجة وجود مواقـع التواصل وغيرها كانت هذه الجريمة أيضا حاضرة وكان هنالك دور كبير للمشـرع العراقي بالحـد من هذه الجريمـة تحدث عنها بصراحة فـي قانون (31) لسنة (2013)، الخاص بمكافحة جرائم تقنية المعلومات فتنص المـادة الحادية عشـرة على وضـع عقوبات رادعـة للحد من هذه الجريمة تتمثل في السـجن أو الحبس والغرامة والحرمان من بعض الامتيازات التي يتمتعون بها".

إن الإنسـان السـوي القويم لا يمكـن أن يعـادي أو يخالـف الطبيعة الفطريـة التي خلقنا اللـه بهـا؛ أي لا يمكـن أن يعيـش بالتناقـض الفطـرة السـليمة لبنـاء شـخصية الإنسـان صحيحة, فالا ختلاق أو المخادعـة والادعـاء يكون بتشـوه الشـخصية الإنسـان وذلـك بسـبب عـدة عوامـل وأهمهـا الجهل وعـدم معرفة ذاته والهدف المنشـود لخلقه علـى هـذه الأرض، فيعيـش تحت صراعات الذات البشرية وما تمارسـه على المجتمع من آراء متعسـفة وكبـت والعنف والقهـر، فتحديد الشـخصية والذات عن مسارها الحقيقي.

سواء كانت نزلة برد أو إنفلونزا أو حتى كوفيد فأن هناك مجموعة كبيرة من الفايروسات التي تنتشر في المكاتب والمدارس والأسواق وتجنبها هو عمليا رياضة أولمبية. إذا وقعت ضحية للسعال الموسمي والزكام فقد تشعر بالعجز الشديد, فهل هناك أي شيء يمكنك القيام به لتخفيفه؟

أفضل علاجات البرد والإنفلونزا في المنزل

ترجمة/ ساجدة ناهي

الغرغرة بالمياه الدافئة المالحة

هل التهاب الحلق يسبب لك الإحباط ؟ تقول منى محمد: "الصيدلانية في شركة (Rowland) .co.uk): "جرب الغرغرة بقليل من الماء المالح حيث يمكن صنعه بسهولة باستخدام ملح الطعام وماء الصنبور في المنزل.

تحتوي المياه المالحة على خصائص مطهرة يمكنها أيضا تقليل الالتهاب لذلك قد ترغب في الوصول اليها إذا شعرت بالتهاب الحلق".

وضع مكعبات الثلج في الفم

تشرح منى محمد قائلة: "لا يساعد مص مكعبات الثلج في الترطيب فقط ولكن يمكن للحلويات الباردة أو المستحلبات أن تساعد أيضا في تهدئة التهاب الحلق وتخفيف الأعراض المؤلمة التي غالبا ما تصاحب الأنفلونزا أو الزكام".

ويمكنك العثور على المستحلبات العلاجية في الصيدلية المحلية وسيتمكن الصيادلة من تقديم الدعم والمشورة بشأن أفضل الخيارات لمكافحة الأعراض".

> الهواء الدافئ الرطب يمكن أن يخفف المخاط ويخفف الأعراض وإذا شعرت بانسداد مجرى الهواء لديك بشكل غير عادي أو كنت تعاني من صعوبة في التنفس فتأكد من الاتصال بأختصاصي الرعاية الصحية المحلي لاستبعاد أي حالات قد تتطلب مضادات حيوية أو مزيدا من التقييم

Top AT-HOME cold and flu remedies to help you through this winter

Whether it's a cold, the flu or even Covid, there are a whole host of bugs going around offices, schools and supermarkets, and avoiding them is practically an Olympic sport.

If you do fall victim to seasonal coughs and sniffles, you can feel pretty helpless. So is there anything you can do to ease the struggle?

Gargle with warm, salty water Is a sore throat getting you down? Try gargling a little salt water. "Gargling with salt water is a brilliant, cost-effective remedy for those suffering from a cold or the flu, as it helps keep your mouth clean and alleviates pain and discomfort from sore throats," says Mona Mohammed, a pharmacist at Rowlands (rowland-spharmacy.co.uk). It "can be easily made with table salt and tap water at home". Salt water has antiseptic properties that can also reduce inflammation, so you might want to reach for it if you feel a sore throat coming on.

Suck on ice cubes or lozenges "Not only can sucking on ice cubes help with hydration, but cold sweets or lozenges can also help to soothe sore throats and relieve painful symptoms that often come with the flu or a cold," Mohammed explains.

"You can find medicated lozenges at your local pharmacy, and pharmacists will be able to provide support and advice on the best options to combat your symptoms."

Inhale steam to clear the airways There's nothing worse than feeling stuffed up – but there could be an easy at-home remedy for this.

"Through simply breathing in steam from heated water, your airways can be cleared and phlegm can be brought up which will bring relief," Mohammed suggests.

"It also helps to soothe and open nasal passages for cold or sinus infections, while the warm, moist air can loosen mucus – relieving your symptoms. If your airways feel unusually blocked or you're experiencing difficulty breathing, make sure you contact your local healthcare professional to rule out any conditions that may require antibiotics or further assessment."

Mixing in a bit of menthol or eucalyptus oil into the water might bring you even more relief.

Drink plenty of fluids and eat nutritious food Staying well-fed and hydrated will hopefully get you on the highway to feeling better.

"It is really important to keep hydrated when suffering from a cold or flu, so you should make sure to drink lots of clear fluids to avoid dehydration," says Mohammed.

"It is also important to eat healthy foods that will boost your immune system, and it's particularly helpful to eat cold or soft foods as the cool, soft texture will feel soothing to your sore throat."

It's well and truly soup season, and you can pack yours with plenty of nutritious veg – perfect for when you're feeling under the weather

استنشاق البخار
لتنظيف الشعب الهوائية

لا يوجد شـيء أسـوأ من الشـعور بالامتلاء ولكن يمكـن أن يكون هناك علاج منزلي سـهل لهذا الأمر. وتقترح محمد: "يمكن ببساطة تنظيف مجاري الهواء واخراج البلغم من خلال استنشـاق البخار من الماء السـاخن مما سـيريحك. كما أنه يسـاعد على تهدئة وفتح الممـرات الأنفية من البـرد أو عدوى الجيوب الأنفيـة في حين أن الهواء الدافئ الرطب يمكن أن يخفف المخاط ويخفف الأعراض وإذا شعرت بانسداد مجرى الهواء لديك بشكل غير عادي أو كنت تعاني من صعوبة فـي التنفس فتأكد من الاتصال بأختصاصي الرعاية الصحية المحلي لاستبعاد أي حالات قد تتطلب مضادات حيوية أو مزيدا مـن التقييم". قد يؤدي خلط القليل من زيت المنثول أو زيت الأوكالبتوس في الماء إلى الشعور بمزيد من الراحة.

شرب الكثير من السوائل
وتناول الأطعمة المغذية

تقول الدكتورة محمـد : "نأمل أن تحصل على تغذية جيدة ورطبة مما يجعلك تشـعر بالتحسـن بسـرعة فائقة ومـن المهم حقا أن تحافظ على رطوبتك عند الإصابة بنزلة برد أو انفلونزا لذلك يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل الصافية لتجنب الجفاف.

ومن المهم أيضا تناول الأطعمـة الصحية التي تعزز جهاز المناعة لديك ومن المفيد بشكل خاص تناول الأطعمة الباردة أو الطرية لأن الملمس البارد والليين تساعد على تهدئه التهاب الحلق.

أنه موسـم جيد للحساء حقا ويمكنك أن تطبخ حساءك بالكثير من الخضار المغذية وهي مثالية عندما تشعر بالطقس البارد".

تسعى لإقامة ورش تعليمية

عفاف خليل.. تحول الخيوط الملونة لقطع فنية

سرور العلي

لم تكتشف عفاف خليل هوايتها بالمصادفة، بل ورثتها من أسرتها التي تمتهن وتحترف الحياكة والتطريز أباً عن جد، فمن خلال الخيوط الملونة الزاهية وبلمساتها الرشيقة، تمكنت أن تصنع قطعاً فنية اثارت إعجاب الآخرين، ودفعتهم للرغبة لاقتنائها

، وعن ذلك أشـارت إلـى أن جدتها عملت بالخياطـة اليدوية، ثم بعدها والدتها وخالاتها، ولم يقتصر الأمر على الخياطة فحسـب، بل تعلمن الحياكة (الكروشـيه والتريكو)، والتطريز (الحر والأتمين)، والمكرمية وصناعة السـجاد اليدوي، والـورود وأعمال النمنم والخرز، وفـن القص واللصق، كما أن جدها كان نجاراً ماهراً، وأبدع بالنجارة وأعمـال الخشـب، فولدت شـغوفة بالفن بشـكل عام، ولا سـيما الفنون اليدوية، إذ كانت تشـاهد والدتها أثنـاء عملها بالخياطة، فاسـتهوتها ألوان الخيوط ونقوش الأقمشـة واختلاف ملمسـها، بالإضافـة إلـى الدروس الفنيـة التي كانت تتعلمهـا أثناء فترة المدرسة، ومتابعتها للبرامج والتقارير التي تهتم بالفن طموح

وتسعى عفاف الحاصلة على بكالوريوس علوم حاسبات إلى نشر وتذكير الناس بهذا الفن الراقي، لأنه منسي والرغبة بتعريف محبي الفنون بخاصة اليدوية به، وتقصد هنا فن تطريز الأتمين (Cross Stitch)، وتطمح لتطويره من خلال إقامة تجمعات وجلسات للمهتمين به، لطرح ومناقشة الأفكار، وتقنيات العمل للارتقاء به، لمستويات أعلى تضاهي الفنانين حول العالم، والمنافسة به محلياً ودولياً، عن طريق إقامة المسابقات والمعارض داخل العراق وخارجه.

تشجيع

وتطمح عفاف من خلال فواصل الكتب التي تقوم بصنعها إلى تشجيع الآخرين على القراءة، مؤكدة أن القراءة مهمة جداً، وبالتالي أشجع الجميع عليها، فهي أحدى الهوايات التي أمارسها بشغف منذ طفولتي، وعادةً ما كنت أبحث عن فاصلة أو شيء ما أضعه بين صفحات الكتب عندما أتوقف عن القراءة، للتذكير بالمكان الذي وصلت إليه لا حقاً، فتارةً كنت أضع قلمي المميز، أو أقطف وردةً من حديقة المنزل أو صوراً مقصوصةً من المجلات، فيما بعد أصبحت أقتني الفواصل الجاهزة الصنع بأشكال وأنواع مختلفة، لكن في أحيانٍ كثيرةٍ لم أكن أجد تصاميم مميزة، فغالبيتها مكررة أو مصنوعةً بطريقةٍ غير جيدة، ثم في يوم ما وأثناء قراءتي قلت لم لا أصنعها بنفسي! ، وبالفعل أحضرت أدواتي وصنعت أول فاصلة كتاب خاصة بي، بفن تطريز الأتمين، وهكذا أصبحت أصنع واحدةً جديدةً مع كل كتاب أقرأه، كذلك ستكون هذه الفواصل هديةً مميزةً لمحبي القراءة، لأنها صنعت خصيصاً للشخص المهدى له.

صعوبات

واجهت عفاف العديد من التحديات ومنها، شحة توفر المواد الأولية ذات الجودة العالية، وارتفاع أسعارها فأغلب المتوفر في السوق المحلي هي بضائع صينية مكررة، وذات جودة عادية تصلح للمبتدئين في طور التعلم، ما يضطرها إلى الطلب من المواقع الإلكترونية برغم من أن أسعارها مرتفعة، بالإضافة إلى الجمارك، ملفتة إلى أن التحدي الآخر الذي تواجهه ويواجهه أغلب العاملين في هذا المجال، هو ثقافة العمل اليدوي التي لا تزال محدودة في العراق، إذ أن الناس بصورة عامة يميلون إلى مقارنة المنتجات الصينية الجاهزة بالعمل اليدوي، من ناحية قلة السعر والحجم أو كمية المنتج، متناسين الجهد والوقت والتفكير المبذول في العمل، ليخرج لهم بالصورة النهائية التي هو عليها، فالعمل اليدوي يمتاز بتفرده وتميزه، واللمسة الخاصة بكل فنان، وهذا ما يميز كل قطعة فنية عن الأخرى، ويزيد من قيمتها .

تفاصيل

وبينت أن ليس هناك وقت ثابت أو محدد، فالوقت المستغرق لعمل فاصلة واحدة يعتمد على التصميم، وكمية أو مساحة التطريز، وأنواع الغرز المستخدمة فيه، لكن الحد الأدنى للوقت عادةً لا يقل عن (6) ساعات للتصاميم البسيطة، ولعمل الفاصلة تحتاج إلى التصميم، وقماش الأتمين، وخيوط التطريز، وقماش للخلفية، وقماش لاصق، ومقص، وإبرة تطريز، وبعض الإكسسوار، كالخرز، والنمنم، والشرائط وغيرها بحسب متطلبات التصميم، كذلك فأن الفاصلة تمر بعدة مراحل، بدايةً من اختيار التصميم، وتحضير ألوان الخيوط المستخدمة مروراً بأخذ القياسات، وقص الاقمشة، ثم البدء بالتطريز، وغسل القطعة المطرزة بعد الانتهاء وتنشيفها، ثم تأتي مرحلة الإنهاء المتمثلة بالكي، ولصق التطريزة بالخلفية عن طريق القماش اللاصق بالحرارة، ثم الخياطة اليدوية للأطراف، لعمل إطار أو تثبيت الفاصلة وغلقها بإحكام، وهنا تصبح جاهزة للاستخدام.

مشاركات

شاركت عفاف بالعديد من المعارض الفنية والورش المقامة داخل جامعتها، فتعلمت من خلالها صناعة الفخار، والموزاييك، وبعد التخرج اشتركت في الورشة الحرفية التي أقيمت في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، فتعلمت صناعة مجسمات الجص والسيراميك البارد، وعمل أشجار الخرز والنمنم، وحصلت في نهايتها على شهادة مشاركة في الورشة، بعد ذلك أصبحت تشارك في البازارات، ونالت عدة شهادات أبرزها شهادة تقديرية من وزارة الشباب والرياضة / دائرة ثقافة وفنون الشباب، وشهادة مشاركة من مؤسسة الشموخ للتنمية البشرية.

تطمح عفاف من خلال فواصل الكتب التي تقوم بصنعها إلى تشجيع الآخرين على القراءة، مؤكدة أن القراءة مهمة جداً، وبالتالي أشجع الجميع عليها، فهي أحدى الهوايات التي أمارسها بشغف منذ طفولتي

مواهب متعددة

ولفتت إلى أنها متعددة المواهب، وشغوفة بالتفاصيل والألوان، وتجربة الأشياء والبحث عن الأفكار الجديدة، لذلك قامت بتجربة وتعلم الكثير من الفنون اليدوية، وأتقنت بعضاً منها، فتعلمت الحياكة (بالكروشيه والكليم والاميغرومي)، والتطريز (الحر وبالخرز وبالشرائط)، وعمل الإكسسوار (النول والنمنم الياباني - الخيوط وأساور الصداقة - إكسسوار الشعر بالأسلاك والخرز)، وأتقنت الخياطة والمكرمية، والرسم على الزجاج، والسيراميك البارد، والرزن والديكوباج، والجورنال والفخار والموزاييك، ومجسمات الجص، وصناعة الأشجار بالأسلاك والخرز وتغليف الهدايا، وبالطبع صنعت لنفسها العديد من القطع الفنية، وزينت بيتها بقسم منها، وأهدت العديد منها للأصدقاء.

معاناة مرهقة وأزمات مالية

عندما يفتح الزوج ابواب الاسراف على مصراعيها

للقوارير

قالت لي وهي بالكاد تغالب دموعها كي لا تنهمر، تتكلم بأسى (لا فائدة من الكلام زوجي مبذر ولا سبيل لإيقاف تبذيره للمال دون وجه حق) بهذه الكلمات تحدثتْ أم طيبة عن زوجها ووصفت بهذه الكلمات مشكلة تواجهها أغلب النساء المتزوجات من أزواج لا يعلمون أن القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود والقاسم المشترك بين أغلب هؤلاء النساء هو أنانية الزوج وعدم شعوره بالمسؤولية وأنه يسرف في تبذير المال من أجل نفسه ويبخل على زوجته مع اصراره على تطبيق شعار (اصرف ما في الجيب يأتك ما في الغيب).

نماذج من النســاء صاحبات هذه المشكلة وقصص عن معاناة لا تنتهي جرّاء تصرفات أخوان الشياطين الذين لا يقدرون قيمة المال هذه بعضها:

ابتــدأتْ أم ليا حديثها معي بالقول: «قد أُصاب بالجلطة يوما ما أو على أقل تقدير بمرض السكري أو ضغط الدم فزوجي مبذر ويبالــغ في التبذير فرغم أنه عســكري ويتقاضــى راتبا ضخما ولله الحمد إلا أننا ما زلنا نســكن دارا للإيجار والســبب أن معظم ماله يذهب لشــراء الهدايا والعزائــم والملابس فأبواب الصرف لديه مفتوحة ومتعددة ولا ســبيل لأغلاقهــا يوما ما فيتركني في معانــاة دائمة فلا أحصل فــي غيابه الطويــل عن المنزل إلا نظرات الحســد والاقاويل التي تتحدث عــن أموال نكتنزها وبيوت نشــتريها ولا أحد يصدق ما قوله حتى لو أقســمتُ لهم بل البعض يستهزئ بي ويعتبرها (طرد عيون) لا غير.

الاعتماد على الأهل

واعترفــتْ احداهــن قائلة «أن كل ما يفعلــه زوجي من أخطاء هو وللأســف الشديد بســبب عدم التزامي بوصايا جدتي التي كانت تــردد دائمــا (زوجك وما تعــودي وابنك ومــا تعلمي) وأنــا جعلت زوجي يتعــود على أهلي فــي كل صغيرة وكبيرة فملابســي على نفقة أمي وزيارتي للطبيــب يتكفل بها والدي ولم أفعل ما يجعل زوجي يشعر بالمسؤولية تجاهي, فكل ماله يذهب لملذاته الخاصة وعندما تيقنت أن اســلوبه في التعامل معي كان خاطئا كان الاوان قد فات فمن شب على شيء شاب عليه».

واضافتْ: «إن المشــكلة اســتدانته كل شــهر من أجل تكملة مصاريف الشهر التي تضم كل ما تشتهيه نفسه من المأكولات والحلويات اضافــة إلى ارتياده المطاعم مع اصدقائه على نحو اســبوعي فيما لا يخصص لي أي مبلــغ وغالبا أخرج مع أهلي أو في مشــاويري الخاصة وأنا لا أملك فلســا واحدا مما يعرضني لمواقف شديدة الحرج».

> على الزوجة أن تكون قدوة حسنة للزوج وأن تسعى لتحقيق أهدافه والحفاظ على أمواله وأن تترك الزوج يشعر بأخطائه عندما يأتي عليه وقت يكون فيه في أزمة مالية ولا يجد الأموال لسدها وأن تحذر كل الحذر من حل مشكلته بسهولة أن كانت تملك المال أو تستدين من أحد معارفها

> قد ينفق الشخص المسرف أمواله على أمور ضارة بالصحة مثل التدخين والالعاب الالكترونية مما ينعكس سلبا على استقرار حياته الزوجية وقد يترتب على ذلك الطلاق أو الانفصال لذا يعتبر التعامل مع الزوج المبذر من الأمور المرهقة للزوجة

أمّــا أم كرار فتؤكد أن زوجها مبذر مــن نوع خاص فهو لا ينفق المال على نفســه أو يشــتري ما يفيض عن حاجة ومستلزمات المنزل كباقي الرجال إلا أنه من عشــاق الانتيكات فلا يتردد ولو للحظة واحدة في شراء التحف القديمة بمبالغ خيالية دون وجع قلب ليكدســها في المنزل ويتباهى أمــام اصدقائه بعراقتها وســنة صنعها ولا يحسب أي حساب للمســتقبل وما زلنا نراوح في مكاننا في انتظار منزل كبير يستوعب جميع هذه الخردوات ورغم أننا الاثنيــن موظفان ولدينا راتب جيد والحمد لله لا ندخر أي مبلغ للزمن والكلام لا يجدي معه نفعا.

نصائح وتحذيرات

أما رأي أســاتذة علم الاجتمــاع في هذا الموضــوع فقد أنابت عنهم الدكتورة أمل حســين كاظم اســتاذة علم الاجتماع التي قالــت: «في البدء يمكن القول أن الانســان المبذر هو شــخص ينفــق الكثير من الأموال بدون تفكير في ما ســوف يحدث بعد ذلك كما أنه شخص غير قادر على تنظيم أموره المالية ويقع في الكثير من الديون بسبب هذا الاسراف.

وقد ينفق الشخص المسرف أمواله على أمور ضارة بالصحة مثل التدخين والالعاب الالكترونية مما ينعكس ســلبا على استقرار حياتــه الزوجية وقد يترتب على ذلك الطــلاق أو الانفصال لذا يعتبر التعامل مع الزوج المبذر من الأمور المرهقة للزوجة.

ولكي تنجح الزوجة في تغيير سلوكيات الزوج يجب ألا تصطدم معه بل عليها أن تحتويه وتتحدث معه بهدوء حتى لا ينتهي الأمر بها إلى مشاكل أكبر من التبذير».

وأضافتْ: «كما عليها أن تكون قدوة حســنة للزوج وأن تسعى لتحقيــق أهدافه والحفــاظ على أمواله وأن تترك الزوج يشــعر بأخطائــه عندما يأتي عليه وقت يكــون فيه في أزمة مالية ولا يجد الأموال لسدها وأن تحذر كل الحذر من حل مشكلته بسهولة أن كانت تملك المال أو تســتدين من أحد معارفها بل يجب أن تتركه في حيرة لفترة طويلة حتى يتعلم من أخطائه.

ونحــن نقول أن على المرأة الصبر على زوجها فلا يوجد انســان خالٍ من العيوب فالزوجــة التي يكون زوجها بخيلا مثلا تتمنى أن يكون مســرفا لينفق عليها كما تشــاء وقد تكــون المرأة في نعمة وهي لا تشعر بها».

يعتبر اليقطين، أو القرع علمياً من الفاكهة، إلى أنه يشبه الخضار أكثر في قيمته الغذائية، وللقرع البرتقالي، أو الأصفر، فوائد عديدة لصحة النساء، والرجال، والأطفال، في تحسين وظائف الكبد، والدماغ، وصحة البشرة، والصحة الجنسية، وغيرها الكثير.
يعد القرع غني بمجموعة من الفيتامينات والمعادن والألياف المهمة جدًا لصحة الجسم والتي لها فوائد ايجابية تعود على الصحة.

القرع
عالم من الفوائد

للقوارير

بالإضافة إلى أن القرع أحد أشهر المصادر للبيتا كارويتن وهو مضاد أكسدة قوي يحارب الجذور الحرة ويقوي المناعة ويتم تحويله في الجسم الى فيتامين أ ويرتبط وجوده عادة باللون البرتقالي للخضار والفواكه.

ويلعب البيتا كاروتين دورًا مهمًا في الوقاية من العديد من المخاطر، مثل: السرطانات وأمراض القلب والسمنة والسكري، وتأخير الشيخوخة وعلامات التقدم في السن، كما يعد أحد العناصر الأساسية للحفاظ على جمال البشرة والشعر.

ولتناول اليقطين تأثيراً مثبتاً علمياً على تنشيط عمل خلايا الدماغ، وتنمية تلافيف المخ، ولا حتوائه على فيتامين ب 1، فإنه يساعد على خفض سرعة تطور مرض الزهايمر، ونظراً لغناه بالألياف الغذائية، فإنه يساعد في تنظيم حركة الامعاء، وبالتالي منع حدوث الامساك أو الاسهال.

وقد أظهرتْ الأبحاث العلمية قدرته على تقليل مستويات الجلوكوز في الدم، وزيادة مقدار ما ينتجه الجسم من الأنسولين؛ مما قد يفيد تناوله مرضى السكري.

ويمكن أن يقوي جهاز المناعة ويحصنه ضد مسببات العدوى وتقلبات الطقس.

في حال كان لديك بعض المناطق الملتهبة في الجلد، فزيت بذور القرع أفضل علاج، وتجدر الإشارة إلى أن هذا الطعام يمكن أن يساعد أيضا في علاج التهاب المفاصل، يدعي الأطباء أن هذه البذور صحية وتؤثر على الجسم بنفس الطريقة كما يفعل الإندوميتاسين

ولبذوره أيضا عدة فوائد:

تعد بذور القرع وجبة خفيفة رائعة ، فهي بذور صغيرة الحجم ولكنها غنية بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم ، فتوفر الزنك ، الماغنسيوم ، النحاس ، البروتين والدهون الصحية ، كما أنها مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب.

وواحد من أعظم مزايا هذا الغذاء هو أنه مليء بالزنك، فكل 100 غرام يحتوي على تقريبا 7 ملغ من الزنك، فإنه من المستحسن أن تُشمَل بذور القرع في وجبات الطعام، فسوف يتحسن النوم وتنظم الأنسولين.

وفي حال كان لديك بعض المناطق الملتهبة في الجلد، فزيت بذور القرع أفضل علاج، وتجدر الإشارة إلى أن هذا الطعام يمكن أن يساعد أيضا في علاج التهاب المفاصل، يدعي الأطباء أن هذه البذور صحية وتؤثر على الجسم بنفس الطريقة كما يفعل الإندوميتاسين.

تحتوي بذور القرع على الدهون الصحية التي تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية وتخفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم ، كما تحتوي على الألياف التي تملأ المعدة لفترة زمنية طويلة .

ذاتنا

يسعى كثيرون إلى التطوير الذاتي في كافة مجالات الحياة العملية والشخصية، كونه يجعلنا أفضل، وأكثر أنتاجاً وخبرة ومعرفة، وسهولة في مواجهة المشاكل، وإيجاد الحلول لها، ويتم ذلك عبر اكتساب لغة جديدة أو أتقان حرفة مفيدة، أو ممارسة هواية، أو مهارة وتطوير القدرات والطاقات الموجودة لدينا، ويشمل هذا التطوير عدة جوانب، ومنها في الجانب العقلي الذي يعمل على تطوير قدراتنا العقلية وتفكيرنا، وتحسين عاداتنا، وخلق عادات إيجابية ما يجعلنا أكثر تركيزاً في شؤون حياتنا العملية، وتعلم مهارات جديدة ومختلفة، وفي الجانب الجسدي من خلال الحرص على أن يكون الجسد ذو صحة سليمة، واختيار له الأطعمة الصحية، ليكون قادراً على أداء مهامه ووظائفه من دون أمراض وألم، مما ينعكس ذلك بصورة جيدة على الأداء العقلي، وتلبية كافة المهام اليومية المطلوبة منا، أما في الجانب الروحي فأن ذلك يكون بتنمية الحس الروحي والأخلاقي والسمو به، والتطلع إلى مستقبل زاهر.

ويتم التطوير عن طريق التعلم المستمر، لتحقيق النجاح ومواكبة التطورات الحاصلة في العالم، لاسيما في المجال الذي نعمل به، ومعرفة كل شيء عنه، للوصول إلى مستويات عالية من التطور، كما أن تنظيم وإدارة الوقت يعد من المهام التي تعمل على التطوير الذاتي، وترتيب وسرعة الإنجاز بوقت معين، وضرورة الإصغاء إلى الآخرين، والاستماع إلى النصائح التي يقدمونها والحلول، وكسب الخبرات والتعلم من تجاربهم، وكذلك فأن التواصل يعد من المهارات المهمة للتطوير، كالحوار الفعال، والقدرة على النقاش، وإجراء المفاوضات، واستخدام شبكات الإنترنت بطريقة احترافية، والتأقلم مع الظروف المحيطة بنا، والتكيف مع العمل الجماعي، والمرونة والإنسيابية، والتثقيف من خلال القراءة المتواصلة في نفس المجال، بالإضافة إلى بناء عادات جديدة تؤثر على حياتنا، والاستمرار والإلتزام بها، والإيمان والاعتقاد بالذات والثقة بذاتنا وقدراتنا، لتحقيق كل ما نطمح له، وتغيير الأفكار والتحدث مع الذات بشكل إيجابي، وبرمجة العقل الداخلي، والاستيقاظ مبكراً لتحسين العمل، والتخلص من الخوف والتوتر والقلق نحو الأشياء التي نرغب بالحصول عليها، والابتعاد عن المقارنة بيننا وبين الآخرين، وتجنب التقليد، والتعلم من تجاربنا السابقة.

يتم التطوير عن طريق التعلم المستمر، لتحقيق النجاح ومواكبة التطورات الحاصلة في العالم، لاسيما في المجال الذي نعمل به، ومعرفة كل شيء عنه، للوصول إلى مستويات عالية من التطور، كما أن تنظيم وإدارة الوقت يعد من المهام التي تعمل على التطوير الذاتي

سرور العلي

عالمها
للقوارير
LLUWAREER

ضعف الشخصية
لدى الأطفال

نصائح لملابس
طفلك الرضيع

ضعف الشخصية لدى الأطفال

كثيرا
من الأسر تعاني
من ضعف الشخصية لدى
اطفالهم وصعوبة تكيفهم من
الاخرين وهروبهم من ممارسة العديد
من الأنشطة اليومية وبالتالي ينعكس
سلبيا عليهم في المستقبل عند اتخاذ
القرارات لذلك نؤكد دائما على ضرورة
بناء شخصية سليمة منذ الصغر لكي
نضمن نجاح فلذة أكبادنا واليكم
بعض الاسباب التي تجعل الطفل
ضعيف شخصية:

01 الحرص الزائد من قبل الوالدين.

02 ضرب الطفل

03 عدم التعرف على مشـاكل الاطفال وما يشعرون بيه في مراحلهم العمرية التي يمورون بها

04 مناداة الطفل بأنّه ضعيف الشخصية

05 عدم تشجيع الاطفال والابتعاد عنهم

لحلول:

01

التعرف على ما يشعر به الطفل

02

معرفة سبب ضعف شخصية الطفل لكي يتم العلاج قبل تفاقم المشكل

03

التشجيع المستمر

04

زج الأطفال في الانشطة وضرورة التفاعل مع الاخرين

05

أخذ آراء الاطفال في الأمور الحياتية التي تكون قريبة على مدركاتهم لكي يشعر بانه ضروري ومهم داخل الأسرة (الانتماء الاسري)

06

عدم استخدام وسائل العنف في تربية الاطفال لأنها تؤثر على تكوين شخصيتهم

07

عدم التحدث على نقاط ضعفهم أمام الآخرين بل مدحهم

08

ابتعاد الوالدين عن المشاجرة أمام الأطفال وحل مشاكلهم بعيدا عن الأطفال

09

بث الايجابية داخل البيت الأسري لكي يعم الاطمئنان عند الطفل

كيف نحمي المراهق من الآفات الاجتماعية؟

للقوارير

كثيرة هي الآفات المنتشرة في مجتمعنا، والتي تؤثر سلباً على المراهقين، تلك الفئة التي تمر بمشاكل نفسية عديدة واضطراب في الهرمون، كما أن للبيئة دور في تشكيل شخصياتهم، ومع التطور الحاصل اليوم زاد الخوف بشأن هذه الشريحة من المجتمع. وتقول التربوية ايناس محمد: "أن تلك المرحلة خطرة جدا، كون المراهق يمر بتغير كبير في حياته، وفي وقتنا الحالي زادت الخطورة المحيطة بهم، بسبب انفتاح مجتمعنا على ثقافات متعددة، بفضل التكنولوجيا والعولمة الحاصلة، فأصبح المراهق شغوفا بتقليد المجتمعات الغربية، بطريقة ارتداء الثياب والإكسسوارات، والانجراف وراء التقليعات الغريبة، من دون وعي وتفكير".

أدوار مفقودة

ولفتت الاخصائية الاجتماعية بتول حسين إلى أن من تلك الآفات هي الجنوح والتنمر على أقرانهم، وتعاطي الكحول والمخدرات والادمان عليها، وهناك عدة أسباب تؤثر على سلوك المراهق، وتدفعه لارتكاب تصرف غير لائق ومضر بالمجتمع، منها تدني المستوى الاقتصادي، والتفكك الأسري، واضطراب الحالة النفسية والعاطفية، وانتشار الممنوعات والجريمة بأشكالها، والإصابة بالتوحد والتوتر والقلق، ومرافقة أصدقاء السوء، وقيامهم بسلوكيات غير سليمة، كالسرقة كذلك فأن المشاجرات بين الزوجين، وعدم التفاهم تؤثر على ابنهم المراهق

تلعب المدرسة وكادرها دورا مهما في مكافحة المشكلات الاجتماعية التي تعترض المراهقين، عن طريق تثقيفهم وتغيير سلوكهم نحو الأفضل، وزيادة خبرتهم وتعاون المدرسة مع أسرة المراهق، للحد من مشكلاته وإيجاد الحلول لها قبل أن تتفاقم، ويصعب السيطرة عليها

وحالته النفسية، فيلجأ لإفراغ هذا الضغط من خلال ممارسة العادات السيئة، اضافة إلى أن بعض المراهقين يقومون بتقليد من هم أكبر منهم، كتقليد الأب أو العم، فيقوم مثلا بالتدخين، كما إن إعطاء المال الكثير للمراهق يدفعه لإسرافه على أمور غير أخلاقية، إما السبب الرئيسي فهو غياب الأهل في متابعة ومراقبة ابنائهم، وقضاء وقت طويل بعيدا عنهم في العمل أو السفر.

حلول ونصائح

ونصحت أسرة المراهق بأن تحتويه، وتقدم له كافة الدعم النفسي والعاطفي، ومتابعته باستمرار خلال تلك المرحلة العمرية، وزرع بداخله المبادئ والقيم الأصيلة، ومساعدته على ترك العادات السيئة، ومن الضروري تعليمه الواجبات الدينية والتعاليم والأخلاق، ليبتعد عن المعاصي والذنوب، وتطوير مهاراتهم وطاقاتهم الإبداعية، وتنمية مواهبهم، واصطحابهم إلى نزهات ورحلات ونشاطات ترفيهية، واشراكهم بالأندية الرياضية وتعليمهم على تحمل المسؤوليات في هذا العمر، ليتجاوزا الصعوبات مستقبلاً، ويساهمون بحل المشكلات التي تعترضهم، وتوعية المراهق بمخاطر الآفات، ونتائجها السلبية عليه وعلى مجتمعه، وتخصيص مراكز وورش وندوات ثقافية، لتثقيف المراهقين واستغلال أوقات فراغهم بأشياء نافعة، ومن الآفات الاجتماعية التي تواجه بعض التلاميذ في المدارس، هو التنمر والعنصرية بينهم، وتوجيه الرأي والتعليقات السلبية على خلفياتهم الثقافية، واوضاعهم الاقتصادية، إضافة إلى أن تطور التكنولوجيا وانتشار منصات التواصل الاجتماعي ساهم بزيادة ظاهرة التنمر بين المراهقين، كما أن تدهور الحالة العاطفية والنفسية للمراهق تؤثر على مستواه التعليمي، ويدفعه للهروب والتسرب المستمر من المدرسة، كذلك من تلك الآفات ضعف المهارات الاجتماعية، وانخفاض مستوى الذكاء، وانتشار التحرش أيضاً، بسبب الفساد الأخلاقي وغياب القوانين والضوابط، وتلعب المدرسة وكادرها دورا مهما في مكافحة المشكلات الاجتماعية التي تعترض المراهقين، عن طريق تثقيفهم وتغيير سلوكهم نحو الأفضل، وزيادة خبرتهم وتعاون المدرسة مع أسرة المراهق، للحد من مشكلاته وإيجاد الحلول لها قبل أن تتفاقم، ويصعب السيطرة عليها، ومن الضروري أن تمنح الأسرة الدعم والدفء للمراهق، وبناء علاقة إيجابية قائمة على الثقة والتفاهم، من دون استخدام التعنيف والأساليب العدائية، لأن ذلك يجعل منه متمردا، ويجب أن يتعرف الوالدين على أقرانه ومن يقضون معظم الوقت معه، ومعرفة الأماكن التي يتردد عليها، ومن المهم طلب المساعدة من الاخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، للبحث عن المشكلات وحماية المجتمع من خطرها، كذلك وضع الضوابط والقوانين الرادعة، للحد من الظواهر السلبية.

بين جمال ملابس الأطفال الرضع ومدى ملائمتها له تنصرف الأمهات إلى الاهتمام بالمظهر الخارجي مع تناسي فائدتها العملية للطفل؛ لذلك للقوارير تهديكِ بعض النصائح:

نصائح لملابس طفلك الرضيع

- شراء الملابس التي تتناسب مع وزن الطفل وليس عمره؛ حيث تقوم معظم العلامات التجارية على تحديد مقاسات الملابس بطرق مختلفة عن بعضها البعض، وتُعتبر طريقة ربط الوزن بالمقاس هي الأفضل.
- اختيار الملابس القابلة للغسل، وتُعتبر الملابس المصنوعة 100 % من القطن الأفضل لاستخدام الأطفال لكونها مريحة، ومتينة، وسهلة التنظيف.

- تجنبي استخدام الملابس التي تلتف حول عنق الطفل.
- التحقق من أنّ الأزرار، والشرائط، والزخارف الموجودة على الملابس لن تُسبّب تحسس عند الطفل أو تكون ذات ملمس خشن عليه.
- اجعلي الملابس تُناسب الطفل عند ارتدائها؛ كالعمل على فتح السحابات والأزرار، ومدّ منطقة العنق من أجل إدخال الرأس بسهولة خلالها.
- وضع الطفل على الأرض أو الطاولة الخاصة بتغيير ملابس الأطفال عند تغيير ملابسهم.
- اختيار الملابس ذات الأكمام الفضفاضة والياقات الواسعة.

هل تناولت مرق القرنابيط؟

يحتوي القرنبيط على كميات كبيرة من الألياف الغذائية والماء، واللذان يعتبران مهيين في الوقاية من الإمساك والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي على وجه العموم، وخفض فرص الإصابة بسرطان القولون، وقد وجدت الدراسات أن للألياف على وجه الخصوص أهمية كبيرة في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي وخفض فرص الإصابة بأمراض تسببها الالتهابات المختلفة، وخفض فرص الإصابة بالأمراض التالية تحديداً: (مرض القلب التاجي، الجلطات، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السمنة، أمراض الجهاز الهضمي المختلفة).

كما يعمل تناول جرعات كبيرة من الألياف على خفض الكولسترول وخفض ضغط الدم المرتفع. وعادة ما يتم تناوله مع السلطات أو تتم تقليته وتناوله مع النارنج، لكن هل جربتِ مرق القرنابيط.

المكونات:

القرنابيط، لحم الغنم، بصل مقطع، ماء طماطم، ماء ليمون، رشة ملح، رشة فلفل اسود.

طريقة العمل:

نحمس البصل عند الاحمرار نضيف لحم الغنم عند نضج اللحم نضيف خليط ماء الطماطم بعد القيام بسلق الطمامم وتصفيتها، نضيف القرنابيط المقطع، ثم رشة ماء الليمون أو (نومي دوزي) ورشة ملح و فلفل اسود حسب الرغبة.

بقعة ضوء

لـم يعـد مصطلـح التنميـة البشـرية غريبـا علـى مسـامعنا فأينمـا ذهبنـا نقـرأ ونشـاهد عبـارات تحفـز الفـرد علـى أداء إنسـاني أفضـل, ولا سـيما وأننـا فـي عصـر الاتصـال الإلكترونـي لـذا فـأن المعلومـات تنتقـل بغايـة السـهولة لمجاميـع هائلـة مـن المتلقيـن ومـا يحـدث إننـا يمكـن أن نسـتقرأ النتائـج مـن خـلال تفاعـل الأشـخاص مـع المعلومـة أو الخبـر بـل يمكننـا فـرز ميولهـم ونشـاطهم الفكـري والوضـع النفسـي وأمـور أخـرى كثيـرة عبـر متابعـة مكثفـة لمجموعـة مـن الأشـخاص وطرحهـم لا حقـا كنمـوذج حـي لأثبـات مبـدأ التأثيـر والتأثـر .

نـوع المعلومـة وطريقـة طرحهـا وارتباطهـا بالمشـاهد الحيـة يمكـن أن تغيـر مسـار الفـرد تدريجيـا ومـن المربـك فـي عصـر المعلومـة الرقميـة التـي يمكـن أن (تحتمـل الخطـأ أكثـر مـن احتمالهـا الصـواب) أن رواد مواقـع التواصـل الاجتماعـي مـن مختلـف الشـرائح العمريـة ومختلـف الثقافـات وبالتالـي فـأن تقبلهـم لأي معلومـة لا يقتصـر علـى اسـتعدادهم فـي تحليـل الأمـور بـل علـى التأثـر بالتفكيـر الجمعـي, واحيانـا يتـم نقـل المعلومـات دون أدنـى أدراك لأبعـاد المعلومـة أو تقصـي الحقيقـة, وفـي مجـال التنميـة البشـرية هنـاك مفاهيـم خاطئـة ومخالفـة للتنميـة الإنسـانية لكنهـا تصـل للمتلقـي علـى إنهـا أفـكار تمنـح الشـخص حيـاة أفضـل فـي حـال اعتمادهـا, وبالرجـوع إلـى أصـل هـذا المصطلـح وهدفـه الحقيقـي (التنميـة البشـرية) نجـد أن الديـن الإسـلامي بـل جميـع الأديـان السـماوية وجـدت مـن أجـل السـير بالإنسـان نحـو التكامـل والسـمو ومـا جـاء بـه القـرآن الكريـم فـي خصـوص تنظيـم حيـاة الفـرد دليـل علـى إن مفـردة تنميـة ليسـت معاصـرة ولـم يـأت بهـا فكـر خـلاق بـل هـي ترجمـة حقيقـة لدسـتور ألهـي متكامـل لـذا فـأن أي معلومـة تنمويـة تتعـارض مـع نـص قرآنـي سـتكون حجـر عثـرة فـي حيـاة الأنسـان والمؤسـف إن غالبيـة الأشـخاص يندهشـون مـن بعـض عناويـن التنميـة وطريقـة عرضهـا دون أن يتأكـدوا مـن صلاحيـة الغايـة التـي تختفـي وراء ذلـك الطـرح التنمـوي .

نوع المعلومة وطريقة طرحها وارتباطها بالمشاهد الحية يمكن أن تغير مسار الفرد تدريجيا ومن المربك في عصر المعلومة الرقمية التي يمكن أن (تحتمل الخطأ أكثر من احتمالها الصواب)

رئيس التحرير

تصوير - سجى الكربلائي

تصوير - يوسف علي