

تساقط الشعر بعد التعافي  
من فيروس كورونا.. الأسباب والعلاج

لمساحة الفرحة الشعبانية  
تقاليد تراثية حاضرة ومباركة

الأمومة بين مواكبة التكنولوجيا  
وتربية الأجيال

العدد الـ 54 - آذار 2023  
شعبان 1444

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

مجلة نسوية ثقافية عامة تصدر عن جمعية (مركز إعلام المرأة والطفل) قسم الإعلام في العتبة الحسينية المقدسة (رقم الإيداع ٢٢٥١ دار الكتب والمكتبات)

تحت قبة العطاء..  
أكف اعتادت الإجابة





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



08

استفتاءات  
في الخطوبة



18

سنة الجوار تبدها  
مظاهر العولمة



34

هل الإعلام يتحكم  
في صناعة القدوة لأبنائنا؟



58

هل واجهت صعوبة في  
التعامل مع المراهق؟

45

نساء بوظيفة حملة دار  
شخصيات قيادية  
أدمنت حب الحسين  
(عليه السلام)



56

انتقي ألواناً صحية لطفلك

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

الايخراج والتصميم

طارق البهادلي





## شكراً أمي

من القصص التي بقيت في ذاكرتي واخذت مساحة كبيرة من ثنائية الحزن والسرور في الوقت نفسه، وصارت مثلاً للتضحية والوفاء هي قصة صديقتي التي توفي زوجها اثر حادث مؤسف في وقت مبكر تاركا لها طفلين صغيرين في امس الحاجة الى وجود الاب معهم، فأخذت على عاتقها تربيتهم وتوفير العناية لهم وصارت هي الأم الحانية والاب المثالي رغم صغر سنها اذ كانت تبلغ العشرين من عمرها ، ولم تفكر بالزواج مطلقا بل اكتفت برعاية صغارها، فتعلمت الخياطة وصارت ابرز اسم في منطقتها في خياطة الملابس، لتوفر معيشة جيدة لاطفالها وتحث خيمتها الدافئة، كنت ازورها احيانا واتسامر معها فأجد في حديثها رشاقة ممزوجة بشاعرية محزنة، وكأنها تصف حاضرها كما رسمه الله عز وجل لها، القناعة والرضا يحتلان مرتبة عالية في حياتها، وجل امنيتها ان يكبرا في ظلها وتراهما في احسن الاحوال، انها التضحية الفريدة في مجتمع جرت عليه الويلات، انها الأم وما اعظم عنوانها لها تروق كل كلمات الحنو والرفعة، وبها تستأنس الروح وتذوب في احضانها الامنيات والدعاء، رغم تقلبات الزمن وتداعياته المؤسفة في اكثر الاحيان الا اننا نراها صامدة وقوية وتصنع المستحيل لافراد اسرتها، كي يحيا حياة طيبة دون منغصات.

انها الأم اليد الكريمة والقلب الكبير والعقل المدبر وهي المرفأ الذي ترسو عليه كل سفن احلامنا واحزاننا وطلباتنا المنطقية وغيرها ، لتودع في سلة يومياتنا الطمأنينة والسلام، لذلك امرالدين الاسلامي بطاعتها وتقديرها وعدم عصيانها ومنحها مكانة سامية، تستحقها بجدارة بكل ما بذلته من جهد وتعجب ورعاية لبيتها، حتى فاقت اي حب آخر!

فلم تكن حياتها سهلة ، لكنها كانت مثالا راقيا يعنون بالوطن، وهي بالفعل وطن صغير يحنو ويشقى لنعيش.

شكرا لك أمي سنكون دائما ممتنين لدروس الحياة التي علمتها والحب الذي شاركته.

شكرا لك امي وانت ترقدين في محراب برزخك يأتيك دعائي كل يوم ولاوافي .

شكرا لك حتى يوم القالك عند مليك صدق، فأعترف بفضلك.

**الأم اليد الكريمة  
والقلب الكبير  
والعقل المدبر  
وهي المرفأ  
الذي ترسو عليه  
كل سفن احلامنا  
واحزاننا وطلباتنا  
المنطقية وغيرها  
، لتودع في  
سلة يومياتنا  
الطمأنينة والسلام،  
لذلك امرالدين  
الاسلامي بطاعتها  
وتقديرها وعدم  
عصيانها ومنحها  
مكانة سامية**

المسرف العام



داخل ورشتها تمارس المهندسة غفران أحمد النجارة، بمساعدة زوجها الذي يقدم لها كافة الدعم الذي تحتاجه، وتبدو بغاية الحماس والنشاط، وهي تقوم بتقطيع الخشب وطرق المسامير وغيرها من الأمور، التي تكاد تكون حكراً على الرجال، وتعد من المهن الصعبة، لكن غفران لشغفها بها واصلت العمل، وكانت في البداية تصنع نماذج فنية مصغرة، مثل الميداليات إلى أن نجحت بتأسيس مشروعها، الذي اطلقت عليه أسم "جينيكس"، وعن ذلك تحدثت "للقوارير"، بالقول:

## أسست مشروعها الخاص.. مهندسة عراقية تمتحن النجارة الحديثة

سرور العلي

العديد من الصعوبات، كونه عملاً حراً، وأول تحدٍّ كان هو جهل الناس بمادة الايبوكسي واسعارها، إذ أن معظمهم يعتقد أنها قطع زجاج وبثمن رخيص، وليس عملاً يدوياً، كما كان من الصعب عليها تواجدها بهذا مهنة، كونها امرأة تقتحم هذا المجال، لذلك كانت المعاملة التي تتلقاها سيئة، سواء بالتجارة أو من الشركات، لكنها أستطاعت التغلب على تلك المصاعب، كذلك فإن المشروع كان صعباً جداً، كونه أسس بيئة جديدة.

ومن أعمالها هو إنجازها أول مطبخ عراقي بعمل يدوي، من خشب الجوز والايبوكسي، وعن ذلك قالت "استغرق العمل به أربعة اشهر، وكانت تجربة صعبة، وتعرضت للكثير من المعوقات، ولكن تجاوزتها بالإصرار والعزيمة، وفخورة بنفسي كوني أول عراقية تقوم بصنع مطبخ بيديها".

### طموح

وفي سؤالنا لها عن الوقت الذي استغرقه المشروع منها، أكدت غفران أن فكرة التأسيس أخذت منها عاماً كاملاً أو أكثر، لكن أدخل الايبوكسي مع الخشب كان منذ عامين، كما تسعى

"مشروعي هو دمج الايبوكسي مع الخشب، وأحياناً فقط اعمل بالأيبوكسي، الذي هو عبارة عن مادة كيميائية وهي إحدى انواع اللدائن الصلبة بالحرارة، وشديدة الالتصاق، ومقاومة للأحتكاك والمواد الكيميائية، كالا حمض والقواعد والمذيبات، وتشكل طبقة عازلة عند جفافها، وتتكون من مادتين اساسيتين، هما الـريزن والمصلب، وتستخدم كطلاء أو لاصق، بالجدران والارضيات والديكورات، إما الهدف من مشروعي فهو لتوفير قطع مميزة من صنع عراقي 100 %، كون لدينا الإمكانيات لصنع هكذا أعمال تنافس البلدان الأخرى، لذلك هدفي أن نقل الاستيراد، ونعمل أكثر على التصدير".

وأضافت أنها كانت بحاجة إلى شراء مكائن كبيرة، وبأسعار مرتفعة، لتطوير عملها، لذلك اضطرت لسحب قرض من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وتمكنت من إبداع أعمال ليست موجودة في العراق من قبل، فكانت قطعاً فريدة من نوعها، وتختتم بأسم الشخص الذي يرغب بطلبها.

### نجاح

وأشارت إلى أن النجارة التي تعمل بها هي متطورة وحديثة غير تقليدية، وتختلف عن المتوفرة في السوق المحلية، من ناحية الجودة، ونوع الخشب، والدرازين الذي توفره، وواجهت



التقديرية من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وافتتحت معرضها الشخصي الأول. وعن سؤالنا لها كيف يمكننا أحياء النجارة وتطويرها، فأجابت أن ذلك يتم من خلال الابتعاد عن التقليد، وعن الدراينات القديمة، والتقرب أكثر من الأعمال اليدوية، التي تحتوي على فن وحرفية عالية، وبيّنت أنها تواجه الانتقادات، كونها نجارة في مجتمع محافظ، ولكنها تستمع للآراء الإيجابية والداعمة لها، وأحياناً تتعرض للمقارنة بعملها، وهناك من يشعر بالاستغراب لوجودها بهذا مجال صعب.

### رسالة

وختمت غفران حديثها برسالة، قائلة: "رسالتي إلى النساء، كونهن يواجهن الكثير من التحديات بمجتمعنا، بمختلف المجالات، فهن قادرات على تحقيق طموحاتهن، والأحلام تحتاج إلى عمل وصبر وإيجابية، ولا تنتظرن الوظيفة، ولا تستسلمن للفشل، بل حاولن عدة مرات، لتنجحن في النهاية، ومن ليس لديها فكرة لإفتتاح مشروع، فيمكنها الإطلاع على مشاريع العديد من النساء الناجحات والملهمات".

لإفتتاح مشروع آخر، يكون له ربط مع الايبوكسي أيضاً. وتطمح غفران للوصول إلى الاحتراف بهذا المجال، وتحقيق الشهرة في أنحاء العالم، وأثبتت للأخرين مكانة المرأة ودورها في المجتمع، إما فيما يتعلق بردود الأفعال حول مشروعها فلقت إلى أنها إيجابية بهذا الشأن، ومشجعة لها على الاستمرار، ولديها جمهور واسع على السوشيال ميديا، معجبا بما تبذعه يداها، كون تلك الوسائل اليوم تعمل على ترويج المشاريع الشبابية، وتسويقها وتكون لهم مصدر رزق. وأوضحت "أسرتي وزوجي بالدرجة الأولى هم من قدموا لي الدعم الكبير، لا سيما والدي فكان مشجعاً لي، ومن دونهم لم اصل لهذا النجاح، وسأقوم بأفتتاح شركة خاصة بالخشب والايبوكسي، وإقامة دورات تعليم خاصة، وبيع مواد ذات جودة ممتازة، وايضا تصنيع المزيد من القطع الفريدة".

### مشاركات

شاركت غفران مع وزارة العمل بعدة مهرجانات، وتم اختيارها ضمن صناعات المحتوى بقيمة المليار متابع، وهو الحدث الأكبر الذي أقيم في مدينة دبي منذ أسابيع، ونالت العديد من الشهادات

مما يثير القلق لدى كثير من الناس تساقط الشعر المرتبط بالإصابة بفيروس (كورونا). تُزجنا للغاية رؤية خصلات الشعر المتجمعة في حوض الاستحمام، أو الملتصقة بفرشاة تصفيف الشعر، لكنك إذا كنت أُصبت بفيروس «كورونا» خلال الأشهر القليلة الماضية، فإن فقدان المؤلم لخصلات الشعر لديك ليس من قبيل المصادفة.

## تساقط الشعر بعد التعافى من فيروس كورونا.. الأسباب والعلاج

اعداد/ د. حيدر العصفور\*



## أظهرت دراسة أن جائحة

كوفيد-19 أدت إلى  
تفاقم الحالة النفسانية  
على مستوى الأفراد  
وزاد من الإجهاد  
النفسي الاجتماعي،  
مما ترتب عليه أمراض  
الشعر وفروة الرأس "الحساسية للتوتر"،  
ومن بينها حالات تساقط الشعر الكربي  
أو المرضي

### 4 - نقص فيتامين B12

كشف تقرير علمي عن حالات تساقط حاد لشعر بعض مرضى كوفيد-19 ممن تعرضوا لنقص فيتامين B12 والمغذيات الدقيقة الأخرى، إلى جانب اختلال وظائف الغدة الدرقية والمناعة الذاتية. عانى المرضى من فرقة رأس دهنية وإحساس مؤلم في فروة الرأس، تلاه تساقط الشعر المنتشر في فروة الرأس بأكملها، أظهر التشخيص التهاب فروة الرأس وقشرة الرأس واتساع الأوعية الدموية الشعرية.

5 - السبب المباشر للإصابة بفيروس كورونا الذي يعتبر سبباً مباشراً لتساقط الشعر الكربي

### نصائح طبية لعلاج تساقط الشعر الناتج عن فيروس كورونا

تبدأ إعادة نمو الشعر ببطء شديد، وعادة ما تستغرق من 6 أشهر إلى 12 شهراً لتبدو خصلات الشعر طبيعية مرة أخرى. تبقى مراجعة الطبيب اختصاص الامراض الجلدية اهم خطوة للتشخيص والعلاج.

حيث يقوم بقياس مستوى هرمونات الغدة الدرقية، وفيتامين «دي»، والحديد؛ لأن أي نقص فيها يمكن أن يزيد من تساقط الشعر، إلا إذا وُجد أن لديك نقصاً معيناً، ومن ثم فإن تناول المكملات الغذائية لن يؤدي على الأرجح إلى وقف تساقط الشعر، بالإضافة لما سبق يقوم الطبيب اختصاصي الامراض الجلدية بوصف العلاجات الموضعية المغذية والمحفزة لبصيلات الشعر.

يجب تجنب عادات الشعر القاسية، لا تستخدم صبغة الشعر، ولا مركب «بيروكسيد» الكيميائي، ولا مستحضرات تقويم (تنعيم) الشعر الكيميائي؛ الشعيرات الجديدة النامية هشة وضعيفة للغاية، وينبغي عليك التعامل معها بلطف وعناية فائقة.

اختصاصي الامراض الجلدية

### دراسات

وفقاً للأكاديمية الأميركية لأطباء الأمراض الجلدية، من الطبيعي أن يفقد الشخص حوالي 50-100 شعرة يومياً دون مواجهة أي مشاكل في المظهر، وتزداد الحالة سوءاً عندما يبدأ الأشخاص في فقدان الشعر بشكل غير في فترة زمنية أقصر مع عدم ظهور علامات نمو الشعر أو انخفاضها، مما يتسبب في صلح مؤقت يكون مرئياً ويؤثر على مظهرهم وثقتهم.

### بعد كورونا

تساقط الشعر الذي يلي التعافي من اصابة كورونا يسمى بتساقط الشعر الكربي وتتعدد اسبابه، تظهر الحالة عادةً بسبب عوامل مثل الإجهاد المزمن أو النظام الغذائي غير الصحي أو الإشعاع أو الحرارة أو الأمراض التي تسبب ضعف بجهاز المناعة. ويقصد بحالة تساقط الشعر الكربي هو أن الشعر يمكن أن يعود للنمو من تلقاء نفسه بشكل طبيعي أو عند تلقي العلاج للسبب الأساسي لهذا العرض، بعكس ما هو شائع ومعروف عن تساقط الشعر الذي يرجع أساساً إلى العوامل الوراثية أو العمر أو مشاكل الغدة الدرقية.

### أسباب تساقط الشعر

#### مع كوفيد-19

#### 1 - الإجهاد

أظهرت دراسة أن جائحة كوفيد-19 أدت إلى تفاقم الحالة النفسانية على مستوى الأفراد وزاد من الإجهاد النفسي الاجتماعي، مما ترتب عليه أمراض الشعر وفروة الرأس "الحساسية للتوتر"، ومن بينها حالات تساقط الشعر الكربي أو المرضي.

#### 2 - الضغوط النفسانية

تشير دراسة أخرى إلى أنه تم الإبلاغ عن تساقط الشعر الكربي في المرضى الذين تعافوا من مرض كوفيد-19 الحاد وكان لديهم مشاكل سابقة في تساقط الشعر. وازدادت الحالة سوءاً بسبب ضغوط الإغلاق والضغوط النفسانية المتعددة المصاحبة لجائحة كورونا بشكل عام.

#### 3 - جرعات أدوية عالية

أفادت دراسة، تناولت عشرة مرضى يعانون من تساقط الشعر الكربي المحدد المرتبط بكوفيد-19، أن 80% من هؤلاء المرضى عولجوا بأدوية مثل هيدروكسي كلوروكين والمضادات الحيوية مثل أزيثروميسين والكورتيكوستيرويدات الجهازية، والتي يمكن أن تسبب تساقط الشعر كأثر جانبي بالإضافة إلى الإجهاد النفساني والفسولوجي المحيط بالعدوى.

# استفتاءات في الخطوبة

للقوارير

**العقد في ترتيبات تتعلق بمستلزمات الخطوبة؟**  
الجواب: إذا خلا الحديث عن الحرام وأمن الوقوع في الحرام فلا مانع منه.

**السؤال: هل يجوز للمخطوبة أن تمنع خطيبها من تمكينه من نفسها في فترة الخطوبة، علماً أنّهما قد أتّما عقد القران الشرعي؟**  
الجواب: يجوز بناءً على الشرط الارتكازي المأخوذ في العقد على أن يكون التمكين والتبعية بعد الزفاف، كما أنّ النفقة لا تجب على الزوج في تلك الفترة لذلك.

**السؤال: هل يجوز الخروج مع الخطيبة في أيام الخطبة؟**  
الجواب: هي قبل العقد كالأجنبية فلا يجوز.

**السؤال: ما الذي يجوز للفتاة أن تبديه من زينتها لخطيبها إذا كانت في معرض الخطوبة؟**  
الجواب: يجوز أن تبدي له محاسنها كشعرها ورقبتها ومعاصمها وساقها ونحو ذلك.

**السؤال: ما رأي سماحتكم في التكلّم بين الخطيبين قبل**

ما إذا كان قاصداً التزويج بها بالخصوص، فلا يعمّ الحكم ما إذا كان قاصداً لمطلق التزويج وكان بصدد تعيين الزوجة بهذا الاختبار، ويجوز تكرّر النظر إذا لم يحصل الاطلاع عليها بالنظرة الأولى، كما يجوز للمرأة إبداء ذلك له إذا طلب منها ذلك، ولكن لا يجوز لها أن تعمل في نفسها من الزينة ما لا يجوز في غير مورد النظرة الشرعية.

**السؤال:** الخطوبة عرفاً تحصل بعقد وإن كانت زواجاً شرعاً، فهل تلزم فيها مراعاة أحكام الزواج مثل وجوب الاستئذان عند الخروج من المنزل؟ وهل يؤثر حكم العرف هنا فيجوز لي عدم إطاعته عند ما يريد الجماع أم هو واجب؟

الجواب: إذا تمّ العقد فأنتِ زوجته، ولكن لا يجب عليك التمكين بالوطء ونحوه، وكذا بالنسبة إلى الحرّية في الخروج من البيت من دون إذنه إذا كان هناك شرط ارتكازي بأنها تكون بعد الزفاف ولو كان منشأ هذا الشرط هو التعارف الخارجي.

**السؤال:** هل يجوز لي أن أستعلم رأي المرأة في عدّة الطلاق أخبرها بأنني سأتقدم للزواج منها عندما تنتهي عدتها لأعرف مسبقاً إن كانت موافقة أم لا حتى لا أنتظر إلى أن تنتهي عدتها وبعدها أعرّف نتيجة جوابها؟

الجواب: نرجو ملاحظة النصّ الآتي المذكور في منهاج الصالحين (ج ٣، مسألة 199).

مسألة 199: لا يجوز التصريح بالخطبة - أي: الدعوة إلى الزواج صريحاً - ولا التعريض بها لذات البعل ولا لذات العدة الرجعية مع عدم الأمن من كونه سبباً لنشوزها على زوجها بل مطلقاً على الأحوط لزوماً، وأمّا ذات العدة البائنة سواء أكانت عدّة الوفاة أم غيرها فيجوز - لمن لا مانع شرعاً من زواجه منها لولا كونها معتدة - التعريض لها بالخطبة بغير الألفاظ المستهجنة المنافية للحياء، بل لا يبعد جواز التصريح لها بذلك ولو من غير زوجها السابق.

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

**السؤال:** ما حكم النظر إلى صورة الفتاة التي تقدّمت لخطبتها إذا كانت من دون حجاب؟

الجواب: يجوز لمن يريد أن يتزوَّج امرأة أن ينظر إلى محاسنها كوجهها وشعرها ورقبتها وكفيها ومعاصمها وساقها ونحو ذلك، ولا يشترط أن يكون ذلك بإذنها ورضاها.

نعم، يشترط أن لا يكون بقصد التلذذ الشهوي وإن علم أنّه يحصل بالنظر إليها قهراً، وأن لا يخاف الوقوع في الحرام بسببه، كما يشترط أن لا يكون هناك مانع من التزويج بها فعلاً مثل ذات العدة وأخت الزوجة، ويشترط أيضاً أن لا يكون مسبقاً بحالها، وأن يحتمل اختيارها وإلا فلا يجوز، والأحوط وجوباً الاقتصار على

# الأمومة بين مواكبة التكنولوجيا وتربية الأجيال

هاجر حسين الاسدي

تعتبر الأمومة من المسؤوليات الصعبة بل الصعبة جداً فإن إنشاء طفل سليم في مجتمع من الخراب بات مسؤولية ضخمة تقع على عاتق الأهل والأم تحديداً، بعيداً عن المتطلبات المادية فإن المتطلبات النفسية والعاطفية والأخلاقية التي بمعظمها تقدمها الأم باتت أضخم وأكبر في الطفولة وفي مرحلة المراهقة

أنت أمام الهاتف يجعل منه يُقلدك شخصياً فالأطفال يفعلون ما يرون.

كما أن إحدى مشاكل التربية التي توجهها العوائل هي صناعة طفل، مراهق، شاب معاق، اتكالي يضيع بدون والديه نتيجة الحرص الزائد المبني على العاطفة دون العقل فالأم تقوم بكل ما يتعلق به رغم كبر سنه خاصة الذكر فهي تقوم بتدليله حتى يفسد وتُخضع له أخواته وهنا خلقنا شاباً أكثر إعاقة من غيره ويتعامل بشكل أقل احتراماً للمرأة، لذا من واجب الأم أن تقسو قليلاً على أولادها وتوكل لهم مسؤوليات منذ صغرهم فإن هذه المسؤوليات الصغيرة تعمل على تنضيج عقولهم وتصنع لهم بديهيات التعامل مع المواقف التي ستقابلهم فأنا أرى الفئة (18-15) عاماً غارقة في لامبالاة مثيرة للاستفزاز (لا يفكرون فيما يفعلون أو الأدهى يفعلون دون أن يفكروا) وهنا قد وضعوا عقولهم في الثلجة دون استخدامها، والسبب يعود لعدم تحميلهم المسؤوليات بالتالي فإن المواقف التي يكونون فيها لوحدهم يتخبطون في السؤال الأزلي ماذا يجب أن نفعل؟ ثم يختارون الأسهل والأقل مجهوداً.

فيجب أن يتعلم أبناؤك كيف يدرسوا لوحدهم، كيف يغسلون ثيابهم لوحدهم، يساعدونك في البيت، تفوضين لهم المهام رغم قدرتك على القيام بها، تعلميهم مهارات إضافية، تدفعينهم لفعل أشياء بمفردهم دون أي تدخل منك، تمنحينهم الثقة لصقل شخصية حكيمة، إن الأمر يتطلب جهداً ووقتاً لكن نتائجه مثمرة جداً فيكون (نعم السلف لذلك الخلف).

### رسالة إلى قلب الأمومة

أنت تعبتِ تسعة أشهر وربيتَه ليقف على قدمه، اصنعي منه نموذجاً جيداً للمجتمع، اعلمي على صناعة طفلاً ذكياً، شاباً له حضوراً، رجلاً يستحق أن يكون رجلاً، وامرأة تستحق أن تكون زوجة وأم، أبا يحمل مسؤولية الأبوة، فهذه هي مهمتك الأعظم التي خلقتي لأجلها.

خاصةً في ظل انتشار الأمراض النفسية بين فئة المراهقين وذلك لانشغال الآباء والأمهات عنهم أو وجود فجوة بين الطفل أو المراهق والديه وهذا يعود لعدة أسباب مثل فارق العمر أو عدم المواكبة أو المواكبة التكنولوجية المبالغ فيها وهنا تحديداً بيت القصيد، فالعديد من الأمهات حالياً نراهن يجلسن أمام شاشات هواتفهم منذ أول دقيقة استيقاظ حتى نهاية اليوم دون فتح أي حوارات مع أطفالهم، ماذا فعلت في المدرسة؟

لماذا أنت منزعج؟

ما الذي يشعرك بالضيق؟

فإن انعدام الحوارات تخلق جيلاً منعزلاً كما تصنع فجوة بينه وبين عائلته، ويعيش حياته لوحده منسوباً للعائلة حضورياً لا وجودياً لذلك نلاحظ زيادة نسب الإكتئاب وحالات الانتحار في العراق في الفئة الشابة، كما أن الطفرة في زيادة مرض التوحد وطيف التوحد لدى الأطفال يعود بنسبة كبيرة لتترك الأهل أطفالهم وهم رُضع جلوساً أمام التلفاز والشاشات الذكية وهذا التصرف الأسهل للأسر وبالتالي التضحية بالطفل وتركه على شفير الهاوية، كذلك جلوسك

**وراء**  
يجب أن يتعلم أبناؤك كيف يدرسوا  
لوحدهم، كيف يغسلون ثيابهم

لوحدهم، يساعدونك في البيت، تفوضين لهم  
المهام رغم قدرتك على القيام بها، تعلميهم  
مهارات إضافية، تدفعينهم لفعل أشياء  
بمفردهم دون أي تدخل منك، تمنحينهم الثقة  
لصقل شخصية حكيمة، إن الأمر يتطلب جهداً  
ووقتاً لكن نتائجه مثمرة جداً



# تحت قبة العطاء.. أكف اعتادت الإجابة

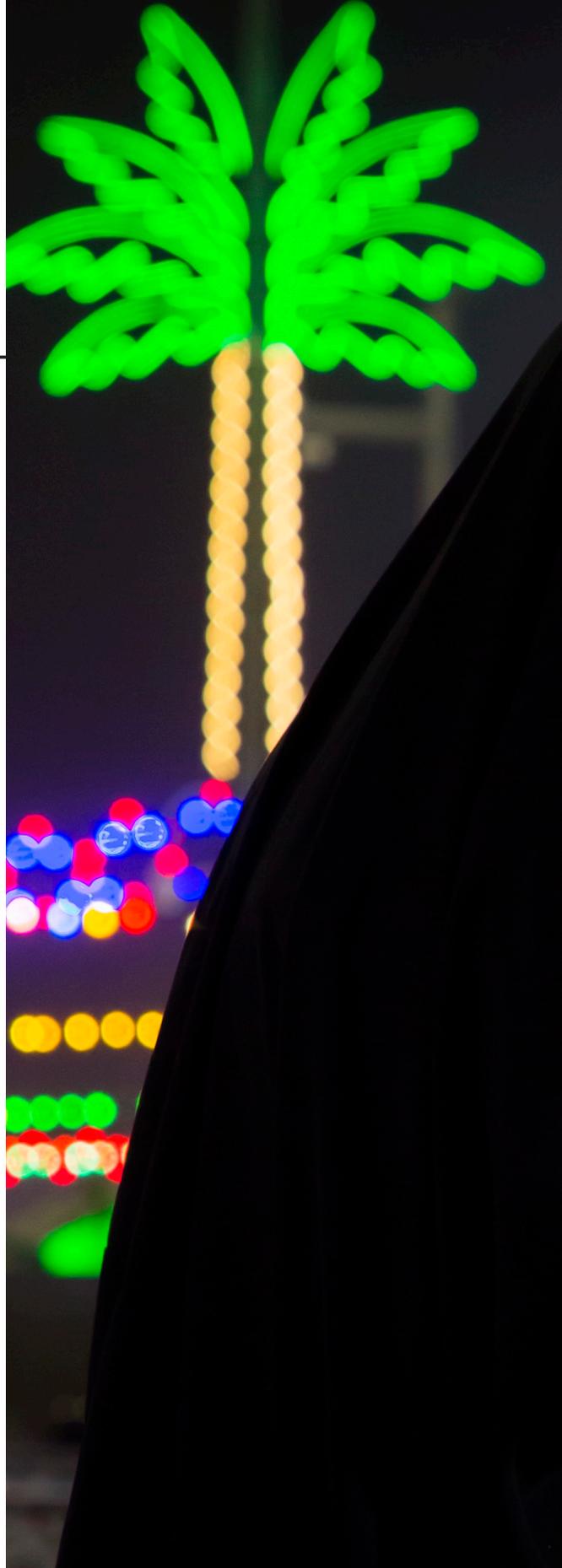
ضمياء العوادي

مختلفة معالم شهر شعبان فله وقع من البهجة التي تخيم على الاعماق، ففيه ميلاد أئمتنا ومن حديث الإمام الصادق (عليه السلام) أنه قال: "شيعتنا خلقوا من فاضل طينتنا وعُجِنوا بماء ولايتنا يحزنون لحزننا ويفرحون لفرحنا"، نجد الناس تتوافد من كل البلدان لكربلاء لتقديم التهاني وإظهار الفرح، وتزدان منطقة ما بين الحرمين والحرمان المطهران والشباك المقدس بالورد والزينة وتعم الاحتفالات في كل مكان.

وليلة الخامس عشر منه أجواؤها الخاصة ففيها ولادة منقذ الأمم الذي يملأ الأرض قسطا وعدلا، وأحد أهم أعمالها زيارة مرقد الإمام الحسين (عليه السلام).

حيث يقطع الزائر المسافات سيراً على الأقدام ويدخلون إلى الضريح بأهزيج الفرح والندبة، وفي منتصف الليل تتعالى الأصوات بالصلوات والدعاء، وترى وجوها مستبشرة وأخرى تتناثر دموعها شوقاً للإمام الغائب، فبالرغم من قرّة القلوب بولادته إلا إن غصة فقده مجرمة لا يطفئها إلا ظهوره وتحقيق دولته العادلة.

وفي زوايا أخرى من الضريح ترى كثيراً من المؤمنين يكتبون عبارة (إن هذا رزقنا ماله من نفاذ)، العبارة التي تعد من عادات هذه الليلة وعادة توضع في الجيب أو محفظة الأموال للبركة والحفظ، ولا تقف الدموع على الندبة فقط وإنما تهطل أيضاً طلباً للتوبة والعفو، والتقرب إلى الباري (عز وجل) بتلاوة السور القرآنية والصلاة وترديد بعض الأذكار، فيتعالى الدوي ما بين ساجد وراكع، وترتفع الأكف بدعاء كميل، وتتهدب الأنفوس بقراءة المناجاة الشعبانية، ففيها ما فيها من القيم وتربية الذات، ومن المراسيم أيضاً اشعال الشموع ومع كل شمعة تودع حاجة يتركها الزائر حتى تنطفئ لوحدها مطمئناً بانقضائها.



## عفوٌ وصفح، أم كتمانٌ وانتقام؟!

مريم حسين العبودي

قبل أسبوع، قررنا أنا وزميلات العمل أن نخرج معاً في جمعةٍ غداءً، هرباً من ضغط العمل ورغبةً في قضاء وقت ممتع نتبادل فيه أطراف الحديث ونروّح عن أنفسنا مكذّرات الحياة. بعد نقاشات عديدة وتقديم اقتراحات مختلفة اتفقنا أن نذهب إلى مطعم جديد تم افتتاحه مؤخراً، كنت من المعارضين لأنني لا أفضل المجازفة في تجربة مطاعم جديدة، لكنني وافقت على مضض لأن رأي الجماعة غلبني.

وصلنا إلى المطعم وطلبنا الطعام، لم أرثج للمكان أو نظافته، لكن قلنا عسى أن يكون الطعام مرضياً، تأخر الطلب لأكثر من نصف ساعة، وحين أتى بعد طول انتظار، كانت الصدمة، كان كل شيء بارداً وقديماً، ولا يمكن أن يؤكل، أصبنا بصدمة قوية واحترار الجميع ماذا يفعل، فضلت اثنتان من الزميلات الخروج بصمت ودفع المال وعدم تجربة هذا المطعم مجدداً، بينما قررت أنا وصديقتي أن لا نسكت عن الأمر ولا ندفع فلساً واحداً بغير حق، فناديننا النادل ووضحنا له الأمر، فتلعثم ولم يعرف ماذا يقول لأنه بالفعل يعرف أن الطعام قديم، اعتذر

وبجّل وقَدَس، لكنه لاحقاً يذهب وينشر مراجعات سلبية عن المكان في وسائل التواصل ويُفسد سمعته عند الجميع ويتنقم من أصحاب المكان بالإسراف بممتلكاته، فيسحب كميات من المناديل ويُخرب المكان، وبهذا النوع تفسد العلاقات والبيوت، فهو الكتوم الحاقد الذي ينتقم بغير تصريح ولا تلميح. قد نمر في حياتنا اليومية بمواقف بسيطة نظن أنها لا تمتلك تأثيراً مجتمعياً بعيد المدى، لكن الواقع أمرٌ آخر، فاعتراض واحد على موقفٍ ظلم بسيط يُنبه صاحبه فلا يكرره مع الآخرين، فمع كل اعتراض ومطالبة بحق يصلح فرد ويعمم الوعي وتبنى المجتمعات.

(1) الشورى / 40

**وقد نمر في حياتنا اليومية بمواقف بسيطة نظن أنها لا تمتلك تأثيراً مجتمعياً بعيد المدى، لكن الواقع أمرٌ آخر، فاعتراض واحد على موقفٍ ظلم بسيط يُنبه صاحبه فلا يكرره مع الآخرين، فمع كل اعتراض ومطالبة بحق يصلح فرد ويعمم الوعي وتبنى المجتمعات**

مراراً وقال إنه سيغيّر الطلب، فأخبرناه أن لا داعي لذلك لأن شهيتنا قد سُدّت بالفعل.

ينقسم الناس في موضوع المطالبة بالحقوق لأربعة أقسام:

- القوي المصلح

- الشرس العنيف

- اللطيف الضعيف

- الجبان الكتوم

النوع الأول لديه صراحة تُرافقها سَمَاحة، فهو صريحٌ مُصحح، لا يسكت عن الحق، ولا يتوانى في الدفاع عن نفسه في موقفٍ الظلم، به تصلح المجتمعات والأمم، ويتعلم كل ذي عمل أن يقوم بعمله على أحسن وجه، فيُتقن ويحسن ويُحلل أجر جهوده، يطالب بالتصحيح بحسن خلق ويسامح بعد التنبيه والتوضيح كيلا يكرر المسيء خطأه مع شخصٍ آخر، وهو بذلك يُطبّق قوله تعالى (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ). (1)

أما النوع الثاني فهو الشرس العنيف، الذي يصرح ولا يسامح، ذلك الذي ينفجر ويرعد ويغضب إذا ما تعرض للظلم في أي موقف، ولا يرضيه اعتذار أو تعويض، فلا هو أصلح وصرح ولا عفا وسامح، وهذا النوع من الناس لا تصلح به المجتمعات ولا الأمم، فلا هو وضع اعتراضه على الجور فينبه صاحبه ولا هو صفح وغفر.

فيما يمتلك النوع الثالث شخصية ضعيفة هشة، فلو تعرض للظلم ولو في موقف بسيط، صمت وكتم حقه ولم يطالب به، يرضى عن أي شيء مهما كان، فإذا طلب عصير برتقال وأتاه عصير ليمون، لما اهتم ولما طالب بتغيير الطلب، يتغاضى عن كل شيء، فلقد عفا ولم يصلح، وهذا النوع سلبي لأبعد درجة، ولا يُستفاد منه في بناء ولا إصلاح.

النوع الأخير هو من لم يسامح ولم يُصارع، يُسر الأمر في نفسه ولا يُبده لأحد، يفترى على الناس ويشوه سمعتهم في الخفاء، إذا دخل مطعماً ولم يرض عنه، فإذا قُدّمت له وجبة سيئة ومر عليه النادل وسأله عن رأيه، لمدح المطعم وصاحبه



ما بين الهويتين "الافتراضية" و"المنتحلة" يقف الكثير من المعنيين في مجالنا الرقمي غير قادرين على التمييز بين الاثنتين، فيجدونهما حالة واحدة، تنوّه بان أية هوية افتراضية لأية شخصية هي "منتحلة" وتلك هي المصيبة، وبذا باتت النظرة القاصرة عندهم تفيد بان نتاج الهويات الافتراضية ممارسات سلبية غير مقبولة تستهدف بقية المشتركين في فضاء التواصل الرقمي، في وقت تكون فيه الهوية الافتراضية الحالة الاكثر "واقعية" ربما حتى من الهوية الشخصية الحقيقية في احيان معينة، بعصر تسود فيه الممارسات الرقمية وتشيع فيه الافتراضية، على اختلاف انماطها ومستوياتها وفعاليتها، فكيف تميزين بين الهويتين في حساباتك الرقمية وما اليات التعامل معها؟



## كيف تميزين بين الهوية «الافتراضية» و«المنتحلة» في حساباتك الرقمية؟

د. صفد الشمري \*

فاعلية وحيوية، فإن الهويات الافتراضية تصبح هي الأخرى نماذج أكثر مهيمنة للتعبير عن الذات وأدوات عملية للتواصل الرقمي الافتراضي.

وفي دراسة خصائص وابعاد الهوية الافتراضية، يجد الباحثون: "ان الهوية الافتراضية تنوه بعدد من "الصفات والرموز والبيانات التي يستخدمها الأفراد في تقديم أنفسهم للآخرين في المجتمعات الافتراضية ويتفاعلون معهم من خلالها"، إذ ظهر نوع جديد من الجماعات والمجتمعات الإنسانية والتي اصطلح على تسميتها بالمجتمعات الافتراضية، تتشابه إلى حد ما مع المجتمعات الواقعية في وجود الأفراد والتفاعل بينهم وتقاسمهم الروابط والمشاعر والزمان إلا أنه في المجتمعات الافتراضية يغيب عنصر المكان، فالمكان لم تعد له أهمية، وقلصت العالم إلى نقطة تقاطع هي الزمن الحقيقي"، ومن هنا يكون الفهم للهوية الافتراضية مهماً للغاية، حين أمسيت أكثر اللقاءات والتفاعلات تدور المجال الرقمي من خلال المساحات الافتراضية..

### الافتراضي والمنتحل!

ما يهمننا في نقاش التمييز بين الهويتين الافتراضية والمنتحلة، التأكيد على ان الأولى هي تلك التي يقدم بها المستخدم نفسه في فضاءات التواصل الرقمي، ويتحدث عبرها لبقية المشاركين في هذا الفضاء، وتكون بالتالي ممثلة له في المجتمع الافتراضي، وقد تسمي متطابقة نوعاً ما مع هويته الفردية الشخصية (الواقعية)، حين يقدم نفسه باسمه الفعلي وصورته الحقيقية وبكل ما يرتبط بشخصيته الحقيقية من وظائف ومؤهلات، إلا انها تبقى افتراضية مادامت تؤدي وظائفها في المجال الرقمي الافتراضي، حتى وان كانت أقرب إلى واقعه الفعلي، لاسيما ان أغلب المشاركين معه في هذا المجال لا يعرفونه بشخصيته الفعلية، بل عن طريق حساباتها في وسائل التواصل الاجتماعي.

وقد يختار المستخدم هويته الافتراضية التي لا تتطابق مع شخصيته الفردية، لاسيما مع شريحة النساء، ويقدم نفسه بهوية وصورة وأسم ليست لها علاقة بهويته الحقيقية، لأسباب متعددة، ومنها ما يرتبط بالعادات والتقاليد الاجتماعية، فتكون الهوية الافتراضية هنا غير مرتبطة بالهوية الفردية، وهنا لا تكون الهوية الافتراضية منتحلة، لطالما انها لم تستغل هوية فردية معينة للتعبير عن الهوية الافتراضية، ولم تمارس أي انتحال على المشاركين في الفضاء الرقمي أو تعمل على ايهاهم بأشياء غير حقيقية او تستغلهم أو تعمل على ابتزازهم أو تؤدي أي فعل غير مصرح به بموجب الأعراف والقانونين.

\* خبير التواصل الرقمي

يزيد من أهمية الدور الذي يمكن أن يؤديه الاستخدام الرقمي في المجتمعات المختلفة، الاعتقاد بأنه بدأ يسهم في تشكيل القيم والعادات السلوكية، وبالرغم من ان تشكيل الصورة الذهنية يتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وطبيعة العلاقات الشخصية والأسرية والاجتماعية والسلوكيات السائدة في المجتمع، إلا ان دور هذا الاستخدام في تكوين الأنساق المعرفية والفكرية للمستخدم العادي أخذ بالتزايد على حساب دور المؤسسات التكوينية والتربوية التقليدية، من قبيل البيت والأسرة والمدرسة وغير ذلك، وصار من الوسائل الأكثر فاعلية في مجال الإسهام في تشكيل تلك الصورة، بعد ان أصبح من العوامل الرئيسية للتكوين المعرفي والفكري لدى الجمهور، وربما أكثرها أهمية.

من عوائد تلك الأوعية.. ان تكون هناك هوية بديلة عن تلك الهوية الشخصية لأي فرد يعرفها الناس عنه في مجتمعه، ممثلة بالهوية الافتراضية، التي يختارها بنفسه للتعبير عن ذاته في الفضاء الرقمي المفتوح، على قدر مختلف من التطابق والتضاد، وعلى وفق متطلبات الاستخدام الرقمي المستمر أو المؤقت، ومن هنا ينبغي التمييز بين الهوية الافتراضية، بوصفها العنصر الاساس في عملية التواصل الرقمي، وبين الهوية الرقمية المنتحلة التي يراد منها ابتزاز الآخرين أو ايهاهم بأشياء غير حقيقية لدوافع متعددة..!

### هوية الواقع!

يقدّم مصطلح "الهوية" بشكل عام وصفاً لمفهوم الشخص وتعبيره عن فرديته وعلاقته مع الجماعات الأخرى، أي ان هناك شخصاً بشكله وأسمه وصفاته وجنسيته وعمره وتاريخ ميلاده، ويؤسس تعريفها إلى ثلاثة نماذج حددتها الدراسات "بتعرّف الشيء المعرّف بدلالة هويته على نفسه ومن يماثله" ماذا ومن هو أو هم؟".

### افتراضية الهوية!

تمثل الهوية الافتراضية واجهة المستخدم في المجال الرقمي، سواءً أكانت في غرف الدردشة الإلكترونية أو ألعاب الفيديو أو أية مساحة افتراضية مشتركة كانت، ومنها حساباتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يتم إنشاء الأنواع المختلفة من الهويات الافتراضية بوصفها من مستلزمات التواصل الرقمي، وقد تكون تلك مستمرة يشكّلها بنفسه، تمثل شخصية الفرد التي يقدمها عبر فضاءات هذا التواصل، أو مؤقتة مثل تلك التي يختارها المستخدم في ممارسة رقمية معينة، ومنها ألعاب الفيديو التي تستوجب ان يختار شخصية تمثله في فضاء اللعبة وفرتها له اعداداتها يختارها بنفسه بين عشرات الشخصيات، والتي تمثل كل واحدة منها هوية افتراضية بذاتها لها صفاتها ومميزاتا، وعندما تصبح العوالم والمنصات الافتراضية أكثر

اختيار الرفيق قبل الطريق والسؤال عن الجار قبل الدار، مقولة تختصر مدى أهمية اختيار الجار حيث يحتل مكانة في بناء النسيج الاجتماعي فقد أولت السنة النبوية المطهرة أهمية آداب الجوار لتوطيد أواصر المحبة بين الأفراد والمجتمعات إلا إن هذه المقولة بدأت بالانحسار بعد التقدم الحضاري والتكنولوجي الذي غزا المجتمع برمته مع مغريات الحياة المتزايدة وعدم توفر الثقة والتي بدورها أثرت سلباً على العلاقات الاجتماعية.

## سنة الجوار تبدها

(للقوارير) كانت لها جولة بهذا الجانب:

### الجيرة الطيبة

يستذكر ابو مصطفى (الجيرة الطيبة) كما اسماها قائلاً: "إن الأيام التي عشتها في طفولتي ما زالت لها أثر كبير كلما عصفت الذكريات بداخلي، حيث كنا نقطن في مركز المدينة.

ففي الماضي كان الجار يسهر على راحة جاره والوقوف بجانبه بكل ما يمر به من مناسبات حزينة كانت أو سعيدة فتراه أقرب من ذويه إذ كان الجار يأتمن ماله وحلاله لدى جاره بل يسلمه مفاتيح داره إذا ما سافر، ولا تهز الجيرة هفوات الأطفال أو منغصات درء المنطقة (نمامة الحي) كما يسميها البعض".

ويرى محمد الخفاجي: "إن العلاقات الحالية بين الجيران أصبحت متواضعة لكنها غير معدومة وذلك لتنقل الجيران





**أولت الشريعة الإسلامية بكل مصادرها اهتماما بالغاً لافتاً فيما يخص الجار وذلك لأهمية حقوقه، فضلاً عن موروثنا العربي في هذا المجال حيث عرف عن أسلافنا الأقدمين والأقربين بالحث على احترامه، غير إن علاقات الجيرة بدت بالتناقص لتصل بعضها إلى مراكز الشرطة وهذا يأتي من الابتعاد عن روح الإسلام وأخلاق قيم العرب**

وسردت أم أركان حكايتها عن الجارة النمامة التي كانت تزورها كل يوم وتقوم بالعمل نفسه مع كل نساء الزقاق وذلك لنقل الكلام فيما بينهن لإثارة الفتنة حتى تحولت علاقات الجارات إلى صراعات وانقطعت الجيرة بسبب تلك المرأة.

### رؤية اجتماعية

وشاركتنا الباحثة الاجتماعية ثورة الأموي قائلة: "إن العلاقة بين الجيران تختلف على حسب البيئة المحيطة التي يعيش فيها الشخص فنجد في القرى ما زالت العلاقة بين الجيران تتمتع بحيويتها، كما دعا الإسلام إلى الألفة والمحبة والتواصل فيما بينهم وشدد في أكثر من نص على حقوقه". مضيئة: "بأن العلاقات اليوم تأثرت بالظواهر الاجتماعية الدخيلة وباتت تنحسر لتصل حد إيماءات السلام، وهذا بسبب العولمة التي أفسدت الأواصر حتى في البيت الواحد، لذي يتوجب إعادة الحياة للعلاقة بين الجيران بحدود المعقول وضرورة اختياره قبل الدار باعتباره اقرب من الأهل والأصدقاء".

### رؤية شرعية

فيما قال الشيخ نزار التميمي: "لقد أولت الشريعة الإسلامية بكل مصادرها اهتماما بالغاً ولافتاً فيما يخص الجار وذلك لأهمية حقوقه، فضلاً عن موروثنا العربي في هذا المجال حيث عرف عن أسلافنا الأقدمين والأقربين بالحث على احترامه، غير إن علاقات الجيرة بدت بالتناقص لتصل بعضها إلى مراكز الشرطة وهذا يأتي من الابتعاد عن روح الإسلام وأخلاق قيم العرب". فضلاً عن، الفوارق الطبقيّة التي بدأت تجتاح الأوساط الاجتماعية في السنين الأخيرة بشكل ملحوظ مما أدى إلى بث روح الكراهية والحسد والاعتداء بين الجيران". ختم حديثه: "ما نحتاجه اليوم هو مزيد من التواضع والألفة والاحترام والتعاون قدر الإمكان لإعادة الثقة بين الجوار، لتستقيم حياتنا ونتجنب كل حالات التوتر والعصبية وسوء الفهم الذي طالما ينتهي إلى نتائج مؤلمة ومؤسفة لا يحمد عقابها".

بسبب الظروف المعيشية كارتفاع الأيجار وغيرها من المفارقات كطبيعة الحياة المتسارعة وانشغال الناس بالتكنولوجيا ففي الماضي لم تكن هذه الوسائل متاحة لذلك نرى علاقات الجيران أكثر قوة".

مضيفاً: "بأنه على الرغم من ذلك نجحت بعض العائلات في بناء علاقات وثيقة مع جيرانهم إذا توفرت الظروف المناسبة مثل استمرار السكن لفترة كافية لكسب الثقة أو وجود عوامل مشتركة مثل الخروج معا في رحلات سفر لزيارة المراكز المقدسة أو السياحة أو تجمعهم دراسة الاطفال في مدرسة مشتركة أو غيرها من العوامل".

وتنقص أم رفل موقف جارهم المحاذي لهم قائلة: "لقد حصل التماس كهربائي في بيتنا دون أن نعلم به فهرع جارنا إلى نجدتنا وإبلاغنا بالأمر بعدما رأى السنة اللهب تتعالى من نافذة

## مظاهر العولمة

زهراء جبار الكناني

المطبخ لندرك الموقف قبل وقوع الكارثة، وهذا يدل على وجود نكهة جيران زمان، فلو خليت قلبت"

### مصدر إزعاج

وعلى النقيض من ذلك يقول أبو إيلاف (متقاعد): "لقد ذقت ذرعا من جارنا (المطيرجي) ففي بكرة الصباح يعتلي السطح ماسكا عصا طويلة مربوطة فيها خرقة سوداء وصوته يتعالى بكلمات بذيئة وصرخات لإرهاب الطيور، ذهبت لمناشدة الأب بردع ابنه عن أفعاله المشينة فقد بات يقيد حرية نساءنا من ارتياد السطح لغرض نشر الغسيل أو غير ذلك، فضلا عن تعرضنا لرمي الحصى مطاردا لطيوره، إلا إن والده لم يكثرث وجاءني الجواب صادما بأن هذا بيتنا ونحن أحرار فيه ومن لا يعجبه الأمر فلينتقل!"

ختم حديثه بحزن: "كثيرا ما أحببت بيتي فقد ورثته عن أبي إلا إنني قررت بيعه بسبب أذية جاري".

# لمساحة الفرحة الشعبانية تقاليد تراثية حاضرة ومباركة

سعاد البياتي

يأتي شهر شعبان حاملاً أفراده وبشائره، ومن بداياته تستشعر الأفراح بولادة الأقمار المحمدية ومولداً في النفوس سعادة تمتلئ بها أركان المجتمع الاسلامي بشكل خاص، لذا ومن باب الاحتفاء بهذه المناسبة العظيمة لأبد من التعرّيج على تراثنا المبارك في هذا الشهر المميز باحتفالاته وفعاليته والتي لاتزال قائمة إلى يومنا هذا.

## نكهة الأفراح

المجتمع العراقي ييخر بالعادات والتقاليد المتوارثة من الأجداد، ونخص هنا الحديث عن أبرز الاحتفالات الشعبية، والتي لا تزال قائمة، وفيها نكهة الفرحة والتبريكات، فولادة الأسباط أيام مميزة وخالدة عند أغلب المسلمين، ففي الأيام الثالث والرابع والخامس من شعبان هي ولادة الامام الحسين والعباس وعلي الاكبر(عليهم السلام) وفيهم تقوم العوائل بتزيين البيوت وترتيب اواني الحلويات والورود وتبادل الاكلات الشعبية بين الجيران كجزء من التكافل الاجتماعي، وتبقى مساحة الاطفال من هذه المناسبات لها دورها المهم في خلق روح البهجة حينما يرتدون الملابس الجديدة والزاهية ابتهاجاً بولادة الأقمار المحمدية.

لتعد هذه المناسبة جزءاً من التراث الأصيل الذي توارثته الأجيال على الرغم من تطور الاحتفاء بها، الا إنها لازلنا تحتفظ بطابعها ورونقها التراثي، وتستذكر فيه الجدات والأمهات طفولتهن، فترى الكبار يتفاسمون السعادة مع أطفالهم ويتسابقون لإتمام الزيارات لمراقدهن البيت بشغف وحب كبيرين.

## الدعاء أولاً

وتصادف ليلة النصف من شهر شعبان 15 شعبان ولادة مهدي الأمة المنتظر محمد بن الحسن العسكري الحجة (عليه السلام)، اذ يتم الاحتفال الكبير فيه، ولم تختلف طقوس الاحتفال بهذه المناسبة كثيراً، سواء من ناحية الدعاء او العبادات أو الطقوس الاجتماعية المتعددة، كالاتهاج بهذا اليوم وايقاد الشموع، وتوزيع الهدايا او ارتداء الملابس الجميلة، فالمناسبة تستحق فيها الفرحة والصلاة والدعاء لتعجيل فرجه الشريف.

## دلالات اجتماعية

المناسبة لها دلالات اجتماعية، تظهر من خلال اهتمام المسلمين بإحيائه حتى الصباح حاملين الشموع بمشاركة الأطفال الفرحة وإشاعة روح المودة والألفة بين الناس، وقراءة الادعية التي يتم فيها الفرج للولي القائم المقدس (عجل الله فرجه الشريف) وفي العرف الاجتماعي تقوم العوائل المحتفلة بالتهاني والتبريكات بعضهم لبعض، ففي منتصفه تقف ليلة النصف من "شعبان" وفيه يمارس الناس طقوسهم الاجتماعية والدينية المتميزة، وخاصة توزيع الأطعمة على الجيران والفقراء، أما القسم الأخير فهو استعداد الناس لشهر رمضان المبارك، حيث يرتاد الناس الأسواق لشراء حاجياتهم الغذائية الأساسية في شهر رمضان.

وأغلب التقاليد الاجتماعية والدينية الخاصة بشهر "شعبان" يمارسها الناس بشكل عفوي وبنكهة دينية وذلك بالتجمع عند المقام الشريف في كربلاء المقدسة امام النهر لإيقاد الشموع وطلب النذور في الليلة المباركة وحتى الصباح الباكر، ويتم فيها توزيع الثواب وقراءة الأدعية لتعم البركة والخير على المسلمين كافة.

## محطة روحية

ومن المعتقدات أيضاً أن الله سبحانه وتعالى يقسم العمر والرزق في ليلة النصف من "شعبان"، ولذلك يجتمع الناس في المساجد أو كل في بيته وهم يدعون الله أن يجعل قسمتهم من الرزق وفيراً ومن العمر طويلاً.

وتتم أيضاً في ليلة النصف منه اخراج الاموال وتوزيعها على الفقراء والجيران وذلك على أرواح أمواتهم، وكذلك تقوم النسوة بتحضير وتوزيع حلوى خاصة بالمناسبة تسمى "حلاوة المحيا" التي تعد من السميد والسكر، حيث تصب في صحنون وأوانٍ مختلفة الألوان ومن ثم تقطيعها إلى مكعبات صغيرة وتوزيعها كما نعلم أن شهر شعبان محطة روحية مهمة لتهيئة النفس قبل شهر رمضان المبارك وهو شهر الله الذي دعينا فيه إلى ضيافته تعالى.

## تقاليد مفرحة

وهناك عادة متوارثة تقوم بها معظم العوائل الكربلائية وهي (التسابيك) أي الصوم ليوم واحد أو ثلاثة أيام في أواخر شهر شعبان استعداداً للشهر المبارك، وفي مساء يوم (30) شعبان يصعد الناس على سطوح المنازل والمساجد والمرتفعات العالية لمراقبة هلال رمضان، وبعد التأكد من ظهوره يعلنون البشرى ببداية الصوم، وفي الليالي الأولى من هذا الشهر ترى الباعة على امتداد الأرصفة والاماكن العامة يعرضون المعروضات (البسطات) وفي مقدمتهم باعة البقلاوة والزلابية وشعر البنات ومن السما والحلقوم والملبس والحلويات البيتية والزدة وخبز العروك وغيرها مما تعده العوائل في هذا اليوم المبارك.



# غرس قرآني ونبات حسن مركز الزهراء «عليها السلام» للطفل القرآني

ضمياء العوادي



ورد في رسالة  
الحقوق للإمام  
زين العابدين (عليه  
السلام) في حق  
الطفل: "وَأَمَّا حَقُّ  
وَلَدِكَ فَتَعَلَّمْ أَنَّهُ  
مِنْكَ وَ مَضَّافُ إِلَيْكَ  
فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا  
يُخَيِّرُهُ وَ شَرُّهُ وَ أَنْتَ  
مَسْئُولٌ عَمَّا وَ لَيْتَهُ  
مِنْ حَسَنِ الْأَدَبِ وَ  
الدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ وَ  
المَعُونَةِ لَهُ عَلَى  
طَاعَتِهِ فَيْكَ وَ فِي  
نَفْسِهِ فَمُثَابٌ عَلَى  
ذَلِكَ وَ مَعاقِبٌ  
فَاعْمَلْ فِي أَمْرِهِ  
عَمَلِ الْمُتَزَيِّنِ  
يُحَسِّنْ أَثْرَهُ عَلَيْهِ  
فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا  
المُعْذِرِ إِلَى رَبِّهِ  
فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ  
يُحَسِّنُ الْقِيَامَ عَلَيْهِ  
وَ الْأَخْذَ لَهُ مِنْهُ وَ لَا  
قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ"



**دور**  
آلية استقطاب الاطفال يكون على  
ثلاث مراحل عمرية فالمرحلة الاولى  
من سنتين ونصف الى عمر ثلاث سنوات ونصف  
بعد الاختبار أما المرحلة الثانية فمن ثلاث  
سنوات ونصف الى اربع اما المرحلة الاخيرة  
فتكون من اربع سنوات ونصف الى خمس  
سنوات ونصف وبالتالي يتخرج الطفل حاملاً  
مبادئ اهل البيت عليهم السلام

على ثلاث مراحل عمرية فالمرحلة الاولى من سنتين ونصف الى  
عمر ثلاث سنوات ونصف بعد الاختبار أما المرحلة الثانية فمن  
ثلاث سنوات ونصف الى اربع اما المرحلة الاخيرة فتكون من اربع  
سنوات ونصف الى خمس سنوات ونصف وبالتالي يتخرج الطفل  
حاملاً مبادئ اهل البيت عليهم السلام الاخلاقية والفقهية وغير  
ذلك وحافظاً للكثير من السور القرآنية".

### فرع آخر

بعد الجهود الكبيرة المبذولة من قبل ادارة المركز لتقديم افضل  
الخدمات التعليمية والترفيهية والاخلاقية، وهذه الجهود اثمرت  
بالتعاون مع عوائل الاطفال لوجود تواصل مستمر بين العوائل  
وادارة المركز، ازداد الاقبال على التسجيل في المركز مما دعت  
الحاجة الى افتتاح فرع آخر في كربلاء بسبب كثرة اعداد الطلبة  
الاطفال المقبلين.

لعله أهم ما ينجح به الإنسان هو تربية أبناء صالحين يبرونه  
ويكونون قرة عين له في الدنيا والآخرة فالسعي والعمل وكل  
الجهد مصبّه عند الأبناء لذلك ارتأى قسم رعاية وتنمية الطفولة  
في العتبة الحسينية المقدسة بفتح مركز الزهراء للطفل القرآني  
وتحدثت سرور الخفاجي مدير المركز للقوارير:

### فكرة وغاية

"انشاء مركز الزهراء للطفل القرآني تم على اساس اعداد جيل  
قرآني واع خاصة وأننا أمام هجمات كبيرة لإفساد عقلية الاطفال  
من خلال الأفلام والالعاب الالكترونية ونحن استثمرنا فرصة  
جذب الاطفال من خلال عدة نشاطات متنوعة وثبت عندنا ان  
الطفل له القابليات الكبيرة لذلك نشاهد الاطفال يلعبون على  
الانترنت ببساطة يلعبون بالألعاب الالكترونية وقابلية حفظهم  
للأنشيد وغيرها".

وتابعت حديثها "اننا استثمرنا وجود الاطفال بحفظ القرآن الكريم  
وحفظ سور طوال بالرغم من صغر أعمارهم الا انهم كانوا بارعين  
في حفظ السور القرآنية الطويلة واحياناً قد يصل الى حفظ جزء  
كامل وهو في هذا العمر مع اعطائهم الدروس التربوية المعتمدة  
في الروضات الحكومية اضافة الى دروس اخلاقية وفقهية مميزة  
وملائمة للمراحل العمرية الموجودة".

### بوابة التسجيل

وعن التسجيل تحدثت الخفاجي: "آلية استقطاب الاطفال يكون



## التربية قبل التعليم

لن تذهب من ذاكرتي تلك المربية الفاضلة التي اوشكت على التقاعد بهندامها المرتب الجميل الذي بدا لي آنذاك وكأنه قادم من العصور الوسطى واسلوبها الحازم الغريب في مراقبة تصرفات طالبات مدرستي المتوسطة وهي تحضر صباح كل يوم في جولة بين الصفوف حاملة مناديل ورقية لتتفحص وجوه الطالبات بإمعان من خلال نظاراتها السمكية خوفا ممن تجرأت على وضع مساحيق التجميل بعيدا عن أنظار الأهل فترجع خالية الوفاض و(إذا صلح القائد فمن يجرؤ على الفساد) كما يقول كونفوشيوس. تلك كانت هيئة مديرة مدارس أيام زمان عندما كانت تراقب هندام الطالبات بكل تفاصيلها مع قائمة طويلة من الممنوعات وتحاسب وتعاقب بمباركة واسناد من الاهالي.

أما اليوم فقد أصبحت الكوادر التدريسية تصدم من تصرفات بعض الطالبات المراهقات غير المسؤولة التي تتم بتشجيع من عوائلهم وتحت انظارهم مثل المكياج الخفيف والملابس الضيقة وغيرها من الاخلاق المستوردة التي اصبحت تدق ناقوس الخطر.

ورغم إن الأم مدرسة إلا إنها في بعض الأحيان تتحول إلى طالبة فاشلة لا تنجح في غرس مفاهيم التربية الصالحة لدى بناتها وتتحول إلى آلة لتخريب الذوق والاخلاق فترسل ابنتها إلى المدرسة وكأنها ذاهبة الى حفلة تبحث فيها عن عريس المستقبل في وقت تحولت فيه بعض المدارس وللأسف من مكان دراسة إلى مكان لاستعراض الازياء والجمال فيما أصبحت حقائبهن الدراسية سوفا مفتوحة لأرقى ماركات المكياج.

لذا قد لا يستسيغ بعض أولياء الامور محاسبة المدرسة لبناتهم ويعتبرون بعض السلوكيات الخاطئة بانها حرية شخصية ولم يعد هناك من يقول إن التربية أعز من الولد.

تحية حب واحترام للهيئات التدريسية التي خرّجت أجيالا مثقفة وواعية وتفرض النظام بشخصيتها القوية وتؤدي واجبها بإخلاص للمحافظة على بناتنا من التدهور الاخلاقي وعلى الادارة أن تكون على مستوى من الحدية في الطالبات بالتعاون مع الأهل الذين هم الثقل الأول والأكبر والاخير في هذا الموضوع والا على وزارة التربية أن تتخذ لها أسما آخر هو وزارة التعليم فقط لأن التربية أهم واسمى واجب.

**رغم إن الأم  
مدرسة إلا إنها  
في بعض الأحيان  
تتحول إلى طالبة  
فاشلة لا تنجح  
في غرس مفاهيم  
التربية الصالحة  
لدى بناتها وتتحول  
إلى آلة لتخريب  
الذوق والاخلاق  
فترسل ابنتها إلى  
المدرسة وكأنها  
ذاهبة الى حفلة  
تبحث فيها عن  
عريس المستقبل**

ساجدة ناهري

مهرجان ربيع الشهادة..  
هوية ثقافية وتعايش سلمي

LLQW A R E E R

# للقوارير

ملف العدد







## من دمه الخالد أينع الربيع مهرجان ربيع الشهادة.. هوية ثقافية وتعايش سلمي

ايمان كاظم

انطلاقاً من قول المعصوم (عليه السلام) "أحيوا أمرنا، رحم الله من أحيانا أمرنا" ارتأت إدارة العتبتين المقدستين الحسينية والعباسية لإقامة مهرجان عالمي بعنوان (مهرجان ربيع الشهادة العالمي)، إذ يعد من أهم المشاريع الدولية في المجال البحثي فضلاً عن فعالياته الأخرى، إذ يمثل هوية ثقافية وصورة مشرقة للتعايش السلمي عن طريق ضيوفه من مختلف أنحاء العالم من أديان وطوائف وجنسيات ومعتقدات متعددة، فالإمام الحسين (عليه السلام) يمثل للإنسانية جمعاء رمزاً للإلهام ونموذجاً للقائد وصورة للعدالة والأهم وجهاً للخلود،

ومن هذا المفهوم فإن هذا المهرجان تخطى الحدود الإقليمية وتوسع جغرافياً ليستقطب الباحثين والشعراء والكتاب ليجمعهم في حرم المولى (عليه السلام) لاختزال الضباب عن الحقيقة الناصعة وقطع الطريق على أعداء الدين الذين يحاولون تشويه صورة أتباع أهل البيت (عليهم السلام) واتهامهم بالتعصب والانغلاق، فهذا المشهد الثقافي العالمي كفيل بتسليط الضوء على نهج رسول الله وأهل بيته (صلوات الله عليهم أجمعين).

### النسخة السادسة عشرة

من العلامات المؤكدة على نجاح المهرجان على مستوى العالم هو وصوله إلى النسخة السادسة عشرة مع تزايد رغبة الضيوف من الشخصيات المهمة والمعروفة على مستوى دولي للمشاركة مرة أخرى أو للمرة الأولى بعد الأصداء الإيجابية والنتائج التي حققها المهرجان خصوصاً في الجانب البحثي بوصفه يمثل هوية العتبتين المقدستين الثقافية لما يوليه من اهتمام خاص بأهم فقرات المهرجان ألا وهي البحوث العلمية الخاضعة للجان تقييم تحت إشراف نخبة من ذوي الاختصاص في المجال البحثي.

### فعاليات

في كل عام تتنوع فعاليات المهرجان فالفن دوره المتميز متمثلاً بالمسرح، إذ يتم تقديم المهارات المسرحية وبمشاركة أيضاً دولية ووفق مجموعة من المحاور التي يحددها المهرجان، وأسهمت هذه

الخطوة بنهضة المسرح في كربلاء بصورة خاصة وفي العراق بصورة عامة، كما أعادت للمسرح نشاطه فأقيمت بعده العديد من العروض المسرحية وبدأ الشارع الكربلائي يتفاعل مع ثقافة المسرح أكثر، كما للرسم دوره وبشتى أنواعه وبمشاركات واسعة وبمختلف أنواعه وكانت النتائج أقل ما يُعبر عنها بأنها مبهرة، ولم يقتصر المهرجان على إحياء بعض الفنون وإنما عاصر الحداثة فقد رفعت راية الحسين (عليه السلام) في السماء بواسطة مجموعة من المظليين ومعها راية شعار المهرجان وأحدثت هذه الخطوة ضجة جمالية استمتع بها كل من رآها واقفاً أو شاهدها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وغيرها من الفعاليات التي تحمل طابعاً فنياً أو جمالياً تساهم في التعريف أكثر عن التراث الديني فضلاً عن الجولات الخاصة بمدينة كربلاء لاسيما زيارة المشاريع الانسانية.

### معرض الكتاب الدولي

لعل من أهم الركائز لهذا المهرجان هو معرض الكتاب الذي يستمر طوال فترة انعقاد المهرجان، حيث تولي اللجنة التحضيرية للمهرجان اهتماماً كبيراً له، وتُسخر جميع الإمكانيات من أجل إظهاره بأجمل صورة وبما يتلاءم مع هذا الحدث الكبير ومكانة العتبات المقدسة في كربلاء. وتمتد أيام هذا المعرض لتستمر لعشرة أيام ونرى دوره البارز في إثراء الحركة الفكرية والثقافية في محافظة كربلاء المقدسة



خصوصاً وفي العراق على وجه العموم.

وتشارك فيه عدة دور كتب ومن مختلف الدول وقد شارك في النسخة الأخيرة منه أكثر من (13) دولة وهي: (لبنان، مصر، الأردن، الإمارات، سوريا، المغرب، الكويت، السعودية، إيران، بريطانيا، إسبانيا، كندا، إيطاليا) وكانت المشاركات بعنوانات مختلفة الاختصاصات والتوجهات، ولم تقتصر على الكتاب الديني فقط، بل شملت مجالات أخرى، منها الأكاديمية والثقافية والأدبية والعلمية وثقافة الطفل والمرأة وغيرها، ليكون معرضاً شاملاً متكاملًا من حيث العنوان والتخصص (الأكاديمية، الجامعات، مراكز بحثية، مراكز دراسات، دور نشر الطفولة، دور طباعة ونشر وتوزيع)، كذلك يشارك في هذا المعرض العتبات المقدسة كافة من داخل العراق وخارجه فضلاً عن المزارات الشيعية وديواني الوقف الشيعي والسني، ولهذه المشاركات شروطها فيمنع المهرجان بعض العنوانات التي تشوبها أفكار تهدم بنيان الفرد، ويعد أهم تظاهرة للكتاب في عموم العراق، حيث أنه قد جمع أكثر من (180) دار نشر ومن (13) دولة.

### دور المرأة

اهتم المهرجان بحضور المرأة ومشاركتها سواء في البحوث العلمية أو المشاركات الشعرية وحتى الحضور، وفي نسخته لهذا العام النسخة السادسة عشرة أولى اهتماماً أكبر بمشاركة المرأة فأفرد لنشاطات المرأة برنامجاً خاصاً تعرض فيه دورها التربوي والعلمي والثقافي وبعض مهاراتها فالعتبة الحسينية المقدسة غالباً ما توجه الدعم للمرأة وتسعى الى تطويرها دينياً وثقافياً لأنها النواة الأساسية التي يبني عليها المجتمع.

### مخرجات

كثيرة مخرجات المهرجات فعلى الجانب المعنوي كسر المهرجان حاجز خوف العديد من الشخصيات التي كانت تنظر إلى العراق دولة غير آمنة وبعد أن حضرت في المهرجان بدأت تشجع الآخرين لزيارة العراق، كما إن مشاهدة الضيوف لمشاركة جميع الأديان والمذاهب والتعامل مهم بصورة تتلاءم والحس الإنساني الذي أقره آل بيت النبوة وارساه أمير المؤمنين بقوله: "الناس

صنفان: إما أخ لك في الدين، أو نظير لك في الخلق" حملهم لتكرار زيارتهم للمراقد المقدسة وأثارت في نفوسهم فضول التعرف على بقية المراقد، وغيرها من المواقف، كما للجانب المادي دوره في طباعة البحوث المشاركة والفائدة على نفقة العتبة الحسينية لتحقيق استفادة الباحثين منها ولحفظ هذه الجهود وتوثيقها واعتمادها كمصادر لطلاب العلم.

### آراء الشخصيات والضيوف من النسخة الحادية عشرة:

من جهته القس الأوكراني كينادي قال: "يغمرني الفرح والابتهاج وأنا أشرك لأول مرة في هذا المهرجان الجليل الرائع بكل تفاصيله وفقراته الدينية والثقافية، هذا المهرجان الذي من خلاله عرفنا المعاني السامية والنبيلة للشهادة التي جسدها سبط الرسول الإمام الحسين عليه السلام، وحقيقة رأيت ملامح النور والهداية تشرق من وجه كربلاء هذه المدينة الزاهرة، وفرحت بهذا التطور العمراني الذي قامت به الأمانتان العامتان الحسينية والعباسية والذي شمل المراقد المقدسة والبنى التحتية في كربلاء".

### من النسخة الخامسة عشرة

ومن ضمن الكلمات ألقى الدكتور مصطفى راشد مفتي استراليا ونيوزلندا ورئيس منظمة (الضمير العالي لحقوق الإنسان) التابعة للأمم المتحدة، كلمته التي بين فيها أن العراق وشعبه المحب هذا البلد العظيم الذي لم كل الفضل على الأمة الإسلامية، وهذه حقائق تاريخية، ونحن تعلمنا من إسلامنا أنه يجب أن نعطي الفضل لأصحابه، وأضاف الدكتور مصطفى راشد في كلمته: "أشكر من كان سبباً في وجودي بينكم، أشكر باسمي وباسم زملائي الوفد المرافق معي القائمين على العتبتين الحسينية والعباسية المقدستين، لأنهم تفضلوا علينا بأن نكون بينكم وسط هذا الجمع العظيم من كل بقاع الأرض بكل أطيافه".

### النسخة السابعة

#### الأستاذ عباس جعفر الإمامي- المملكة المتحدة

"زرت معرض الكتاب الدولي المقام ضمن المهرجان السابع لربيع الشهادة ووجدت المعرض قد أدى الكثير مما عليه من مسؤوليات في نشر الثقافة الوطنية الراقية والتاريخ الاسلامي والفكر والعقيدة. ولما زرت جناح المركز الحسيني للدراسات فوجدت ترتيب الكتب والمواضيع بشكل لافت للنظر ولاسيما الموسوعة الحسينية والتي تعتبر من النشاطات الثقافية والاستثنائية في تاريخ البشرية والتي تجمع كل ما كتب عن الامام الحسين في 630 مجلدا وطبع منها 67 مجلد بشكل أنيق مريح للقارئ ويحتوي على ثقافة وفكر وتاريخ قد يجب للباحث الحصول عليها لندرة الكتب التاريخية، فيجد الباحث مبتغاه في موسوعة الامام الحسين (ع). وفق الله القائمين بهذا العمل الجبار".

**دور**  
من أهم الركائز لهذا المهرجان هو معرض الكتاب الذي يستمر طوال فترة انعقاد المهرجان، حيث تولي اللجنة التحضيرية للمهرجان اهتماماً كبيراً له، وتسدّر جميع الإمكانيات من أجل إظهاره بأجمل صورة وبما يتلاءم مع هذا الحدث الكبير ومكانة العتبات المقدسة في كربلاء



بالأمس كنت احدى  
الحضور المشاركين في  
افتتاح سينما السلام  
في محافظة بابل  
ضمن جمهور جميل  
من العوائل الحليّة  
لنستمتع على مدار  
ساعة ونصف بمشاهدة  
أحد الأفلام الاجتماعية  
الهادفة التي تتحدث  
عن السلام والمحبة  
والتعايش السلمي بين  
أفراد المجتمع ليكون  
افتتاح هذه السينما  
من المشاريع الثقافية  
والفنية المثمرة  
لفريق (مبادرات من  
اجل السلام) النسوي  
التطوعي الذي نفذ  
افكاره في محافظتي  
بابل وصلاح الدين ليثبت  
للجميع أن النساء  
قادرَات على نشر  
السلام.

## فريق مبادرات من أجل السلام النسوي: مشاريع ثقافية تنشر السلام والمحبة

### ساجدة ناهي

الأدوات التي استخدمناها لجذب الجماهير وسينما السلام هي منصة مجتمعية أردنا من خلالها إيصال رسالة للمجتمع بكافة شرائحه هي إننا نرغب بالسلام وإن النساء قادرَات على نشر السلام بمختلف الطرق".

وأضافت الخفاجي قائلة: "السينما هي احدى افكار فريق (مبادرات من اجل السلام) وهو فريق طوعي يعمل ضمن مشروع (النساء يبادرن ويحصلن على الدعم المجتمعي) وهو مشروع يهدف الى تعزيز مفاهيم التعايش والسلام داخل المجتمع

زينب محمد الخفاجي مدير مشروع مبادرات من أجل السلام وهي تحمل شهادة البكالوريوس في علوم القرآن واللغة العربية ودبلوم من معهد المعلمين وهي أيضا ناشطة في مجال حقوق المرأة وعضو الهيئة العامة لمنظمة بنت الرافدين وعضو برنامج اقرأ واربح الثقافي، التقتها مجلة للقوارير في نقابة المهندسين في بابل حيث تمت مراسيم افتتاح السينما فتحدثت عن هذا المشروع قائلة: "جاءت فكرة افتتاح السينما بعد أن وجدنا إن المجتمع العراقي يميل إلى الفن والثقافة والرياضة وهي

## من أجل خلق بيئة ثقافية ومناخ فني جميل تقضي العائلة فيه وقتا ممتعا ومفيدا سنقوم بعرض مختلف الأفلام الاجتماعية الهادفة التي تتراوح بين الافلام العربية والاجنبية والانميشن وأفلام الرسوم المتحركة التي تساهم في غرس مفاهيم المحبة وقبول الآخر وحسب أعمار الفئة المستهدفة

واعتقد إن أي فكرة عندما تطبق على شرائح مختلفة من المجتمع تظهر نتائجها من خلال تفاعل الناس وعدد الاشخاص الذين سيحضرون العروض وهذا دليل كافٍ وكبير على النجاح".  
الخفاجي قالت ايضا: "إن فريق مبادرات من أجل السلام يتكون من خمس نساء نشطات من محافظة بابل وخمس نساء من محافظة صلاح الدين مع فريق ساند من الرجال بنفس العدد في كلا المحافظتين يتقدمون لتنفيذ ست مبادرات ثقافية ثلاث منها في كل محافظة على ان تهدف كل من هذه المبادرات الى السلام وفكرة السينما هي المبادرة الثانية في محافظة بابل.

أما المبادرة الأولى التي نفذها الفريق فهو افتتاح مكتبة دائمية في إحدى مدارس قضاء الحمزة في محافظة بابل تحتوي على كتب مختلفة من بينها قصص الأطفال وقصص قصيرة وروايات تحمل في طياتها مفهوم السلام لتكون متاحة للطلبة من الصف الأول الابتدائي وحتى السادس الاعدادي بنظام الاستعارة.

واختتمت مديرة الفريق حديثها بالقول: "لا حظنا تفاعل الطلبة الكبير مع المبادرة وسمحنا لهم باستعارة ما يشاؤون من كتبهم المفضلة التي تناسب ميولهم الثقافية وتم الاتفاق معهم على تنظيم مسابقة لمناقشة الكتب التي تم قراءتها وهناك طبعاً جوائز قيمة للمشاركين أما في محافظة صلاح الدين فقد نفذ فريقنا جدارية كبيرة في جامعة تكريت تمثل المرأة والسلام اضافة إلى تنظيم ورش عن الرياضة والسلام للطلبة النازحين وتجهيز إحدى الساحات بالتجهيزات الرياضية وننتهياً لأجراء الاستعدادات اللازمة لتنفيذ المبادرة الثقافية الثالثة في كلا المحافظتين".



العراقي وهو من أفكار وتخطيط السيدة علياء الانصاري مديرة منظمة بنت الرافدين المعروفة بمشاريعها البناءة لخدمة المرأة والطفل وهي اختصاصية ومستشارة في قضايا السلام".

وعلى هذا الاساس والحديث للسيدة زينب: "ومن أجل خلق بيئة ثقافية ومناخ فني جميل تقضي العائلة فيه وقتا ممتعا ومفيدا سنقوم بعرض مختلف الأفلام الاجتماعية الهادفة التي تتراوح بين الافلام العربية والاجنبية والانميشن وأفلام الرسوم المتحركة التي تساهم في غرس مفاهيم المحبة وقبول الآخر وحسب أعمار الفئة المستهدفة وربما نقوم بتصميم أفلام عن السلام بالتنسيق مع طلبة اكاديمية الفنون الجميلة وعرضها أمام الجمهور".

أما مقر السينما الدائم فهو في نقابة المهندسين في بابل وستكون مفتوحة أمام كافة شرائح المجتمع ومن ضمنهم طلبة المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية الذين سيزورون السينما ويستمتعون بما نعرضه لهم من افلام بالتنسيق مع وزارة التربية من خلال السفارات المدرسية وغيرها من النشاطات

# صنعتها أنامل عراقية فن المجسمات المصغرة رحلة بين أروقة الحضارات

زهراء جبار الكناني

حملتها حقائب السفر لتتأرجح بين شذا الذكرى و جمال الهدية، اتسمت بصناعة عالية الدقة نالت اعجاب المتذوقين والمختصين لتتنقل لهم نموذجاً من محطات تاريخ يستحق ان يُخلد عبر مجسمات مصغرة عُرفت بحضارات بلاد الرافدين.

## اكتشافات أثرية

تخرج الزبيدي وهو يحمل في جعبته قصصاً عديدة تروي حضارات العراق العريقة بعدما عاصر كبار الاساتذة خلال مسيرته الدراسية الحافلة بالرحلات الأثرية والتنقيب والاكتشافات التي أثرت إنجازاته.

## مشروع ريادي

حينما تسنم عامر إدارة متحف الناصرية الحضاري قرر أن يتزك بصمة خاصة يشار إليها بالبنان كلمسة فنية فريدة من نوعها وإنجاز يضاف إلى المتحف بشكل عام وإليه بشكل خاص فشكل فريق عمل للانطلاق بأول مشروع لصنع المجسمات المصغرة ضم عدداً من الشباب المتطوعين.

بهذا الجانب قال عامر: "ارتأيت الى تقديم تجربة صنع المجسمات المصغرة لرموز حضارتنا العظيمة، حيث نالت الفكرة اعجاب المختصين من زملائي والمتذوقين وشارك عدد من المتطوعين، من الشخصيات الأكاديمية مادياً بابتعا ما يلزم من التحضيرات لتجهيز الورشة والانطلاق بالمشروع، وكان الهدف من ذلك هو الترويج لحضارة العراق وتعريف الناس من جميع الثقافات والطوائف في بلدنا والبلدان العربية والاوربية بما قدمه اجدادنا من حضارات امتازت بالإنجازات.

حيث صنعنا أكثر من (14) ألف نسخة للنماذج الأثرية المصغرة واستمرنا في العمل بمشروعنا ثلاث سنوات حتى أبصر النور".

## نماذج للذكرى

تنوعت الأعمال الأثرية التي صنعتها أناملهم من مادة البورك و البولستر والمرمر الصناعي، واستطاع الزبيدي خلال فترة وجيزة أن يوزع أكثر من (14) ألف قطعة بين المواطنين بالمجان فقد كانت رسالته اسماً من المردود المادي، كما اغتتم الكثير من

(للقوارير) تنقلنا اليوم عبر سطورها لجمال فن المصغرات لحضارات العراق التي جسدها لنا الباحث الأثري عامر الزبيدي.

## حب الاستكشاف

كان عامر مولعاً بحب الآثار والاستكشاف منذ صغره ودووباً على مطالعة العديد من الكتب التاريخية بشغف مزمن ومتابعة البرامج التلفزيونية التي تتحدث عن حقب الماضي والمواقع الجغرافية وما شابه. وبعد تخرجه من المرحلة الثانوية التحق بكلية الآداب جامعة بغداد قسم الآثار لتفتح أمامه آفاقاً أكثر وأوسع أثناء رحلته الدراسية في عالم التاريخ.

حدثنا قائلاً: "لا أملك كلمة أصف بها حجم تعلقي بالعالم الماضي واكتشاف مزيائه وأكثر ما كانت تتوق نفسي إليه هي الاهرامات المصرية واكتشاف أحجية تلك المجسمات العملاقة التي شيدت بدقة متناهية بألات بدائية، كما لبلدي العراق نصيب في ذلك الشوق حيث ما زلت أبحث عن معالمه القديمة التي تراكمت عليها السنوات باحثاً عن إنجازات الإنسان القديم وسبل عيشه في تلك الفترات الزمنية وأنا على قناعة شخصية إن لذلك الزمن تطوراً أكثر من الذي يحدث الآن وفقاً للإمكانيات المتاحة آنذاك".

لا أعتبر عملي في اكتشاف الآثار وظيفة إنما هي رسالة من واجبي ايصالها لهذا انطلقت بإنشاء المكتبة الالكترونية، كما استثمرت مواقع التواصل الاجتماعي بتقديم سلسلة من الحلقات للحديث بشكل عام عن المعالم التاريخية

المتذوقين هذا العمل الفريد كهدية يحملونها معهم في حقائب سفرهم أو ذكرى تحمل عبق بلاد العراق، لتصل إلى ما يقارب (38) دولة بين عربية وأوربية.

### المكتبة الالكترونية

لم يتوقف سقف عامر الزبيدي إلى هذا الحد فقد كان رجلا طموحا وعاشقا للآثار حد النخاع حيث انطلق في انشاء مكتبة الكترونية داخل متحف الناصرية خاصة بالآثار وتاريخ وحضارات العراق دون بها اكثر من (25) كتابا، وقد كان هذا المشروع خطوة مشرقة تساهم في وصول المعلومة للباحثين من جميع انحاء العالم، فضلا عن كونها دليلا سياحيا للمتذوقين والطلبة.

وحول هذا تطرق الزبيدي قائلا: "أنا لا أعتبر عملي في اكتشاف الآثار وظيفة إنما هي رسالة من واجبي ايصالها لهذا انطلقت بإنشاء المكتبة الالكترونية، كما استثمرت مواقع التواصل الاجتماعي بتقديم سلسلة من الحلقات للحديث بشكل عام عن المعالم التاريخية، وقد اجريت رحلات ميدانية للمناطق الأثرية لغرض نقلها بشكل سلسل ومبسط للمتلقى وخصوصا البسطاء".

### أمنية من القلب

ختم عامر حديثه قائلا: "كل ما أتمناه بصدد ما تحدثنا عنه أنفا، هو أن يكون هناك مشروع وطني تتبناه الحكومة لترويج آثار وحضارة بلادنا ليرى العالم من هو العراق".

### سيرة وتميز

عامر عبدالرزاق عطية حسن الزبيدي، باحث أثري شغل منصب مدير متحف الناصرية الحضاري، عمل مستشارا لشؤون السياحة والآثار وشارك كعضو مرافق في بعثات التنقيب للعديد من المواقع أطلق مشاريع عدّة لتطوير المدن الأثرية وجدت طريقها إلى التنفيذ لتتحول مدينة ذي قار إلى قبلة عالمية للسياحة. كما قدم محاضرات أكاديمية وبحثاً في عدة مؤتمرات وندوات تعريفية لاهم الاكتشافات الأثرية وشارك في دورات عالمية خارج وداخل العراق، ليحصل خلال مسيرته شهادات دولية وشهادة الدكتوراه الفخرية من معهد اوزبكستان للمؤرخين والتاريخيين. وشهدت مسيرته العلمية والعملية مشاركات تلفزيونية لبرامج عديدة احتلت مكانة رصينة بالجانب التاريخي.



# هل الإعلام يتحكم في صناعة القدوة لأبنائنا؟

فاطمة محمود الحسيني

يقع على الإعلام دور ومسؤولية كبيرة في تطوير المجتمع وبنائه، لما له من تأثير مهول في صناعة الفرد واستقطاب الشباب وتوجيههم لما يتم بثه من أفكار وخطابات ممولة أو مدفوعة من قبل جهات معينة أو مختصة والهدف أما الارتقاء بمستوى الذات أو تدميرها من خلال التحكم في صناعة القدوة، للقوارير بحث عن الإجابة.

## التوجيه الديني

تحدث الشيخ سعد الحسناوي قائلاً: "قال الله تعالى في محكم كتابه الكريم: ﴿وَقَفُّوهُمْ • إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾. وقال نبي الله الأكرم: (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته).

إن الآية القرآنية والحديث الشريف، يؤكدان على جانب المسؤولية وحث الفرد عليها؛ فالأب والأم يأخذان دور المسؤولية وما يترتب عليها من حقوق وواجبات تجاه بعضهم البعض وتجاه العائلة والأبناء، وهذا الدور لا يقتصر على الجانب المادي فقط من توفير مستلزمات وحاجات المعيشة والرفاهية، بل له منحنى آخر يقع على عاتق الأبوين وعليهم أن يتقنوا دور المسؤولية ويؤدوا المهام التي أوكلاها الله إليهم.

فالتربية كلمة واسعة لا يمكن تحديدها بنقاط أو جمل معينة لكن يمكن القول (كل شيء يهدف لإصلاح ورفق الأطفال والأبناء يدخل تحت مسمى التربية)، وذلك بدءاً من اختيار شريك الحياة وتسمية الطفل انتهاءً إلى بناءه دينياً وعلمياً وفكرياً وثقافياً واجتماعياً، كما إن هناك دور آخر على الأهل الالتفات إليه هو كيفية اختيار نموذج صالح يقتدي به الطفل ويسير على خطاه لإكمال مسيرة حياته، وخير قدوة صالحة هم أهل بيت النبوة (عليهم السلام)، ويقع على الوالدين أنفسهم أن يتبنوا هذا المثال الصالح من خلال (حسن المعاملة، والتحلي بالصبر والخلق، والعطف والرحمة، ومساعدة الآخرين، وأداء الصلوات والواجبات التي أمرنا الله بها).

وأضاف: "إن ما يصنعه الإعلام من نماذج غير سوية لا تمت بأخلاق الاسلام ولا العرف الاجتماعي بصلة وقيامهم بسلوكيات وأفعال خارجة عن إطار المجتمع العربي الاسلامي وتحكمهم في صناعة قدوة سيئة، أدى إلى صراع كبير بين أفكارهم والتربية الصحيحة والخلق القويم فخلق بيئة متزعزعة مجردة من القيم

والدين، فعلى الأهل تكثيف جهودهم وتكعب دورهم في تربية أولادهم للتصدي لهذه الهجمات المتطرفة وللحفاظ على منهجية المجتمع السليم والقويم.

## نافذة القانون

وعن رأي القانون قال المحامي منير الفتلاوي: "عند الحديث عن الإعلام العربي أو العراقي بصورة خاصة نجد أن هناك أزمة كبيرة يعيشها العراق تجاه الإعلام متمثلة في المستوى الهابط

نجوم الفن! وقد لاحظنا في الآونة الأخيرة قيام بعض وسائل الإعلام بالإضافة الى مواقع التواصل الاجتماعي بالترويج الى بعض الشخصيات السلبية وجعلهم كمشاهير لكسب المشاهدات والمتابعة! والتي زعزت القيم وهذا ما جعل الأطفال والشباب يسعون إلى الانسياق الأعمى لتلك النماذج ويتخذونها قدوة لهم في المظهر وتسريحات وقصات الشعر وحتى في العقيدة والفكر! لذا يقع على عاتق الاعلام الهادف السعي الى تسليط الضوء على الشخصيات الناجحة والكفوءة في المجتمع، ومحاربة الأفكار الضالة، وأيضاً للأسرة وبالأخص الوالدين الدور الأكبر في تصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي يشاهدها الأبناء وان يكونا قدوة حسنة لأبنائهما في سلوكهما".

أصبح الإعلام أداة رئيسة للتحكم بمعايير المجتمع، وله أهمية كبيرة في إبراز النماذج الرائدة للارتقاء به ومنع انحداره للسقوط بالهاوية، لذا يجب على كل أسرة دراسة النماذج الإعلامية التي يتابعها أولادهم وبما تحمل من أفكار وثقافات التي من ممكن أن تسيء للذات الإنسانية فدور الأهل يكون كسيطرة نوعية على مشاهدات ابنائهم.

في المحتوى التلفزيوني والإذاعي لأنه اصبح منقسماً باتجاهات متعددة: عرقية، مذهبية، قومية، وسياسية، ووجدناه غير مستقر في الطرح للجمهور، وهذه الانقسامات اتجهت باتجاه واحد وهو المصالح وبطبيعة الحال هذا لا يعود للإعلام نفسه لاسيما أن الإعلام العراقي يضم مجموعة كبيرة من الشخصيات المهمة التي لها ثقلها في المجتمع بل يعود لتوجهات متطرفة للمؤسسات الإعلامية التي بدأت بانضمام شخصيات ليست كفوءة أو مناسبة لتصدر أفكارها للمجتمع وهذا بطبيعة الحال يعود سلباً على أفراد المجتمع وتأثرهم السلبي والافتقار بهذه الشخصيات، وبدأت مؤخراً وزارة الداخلية بإنشاء منصة لمحاربة المحتوى الهابط، بدعم ومساندة من القضاء وتشكلت لجنة من الوزارة ذاتها للعمل على ذلك فبعض الإعلام يشكل خطراً على الأسرة ويهدد بناءها، فقد أصبح يصنع ثقافة الأبناء وحتى شخصياتهم ويتحكم في مزاجهم وعواطفهم وطريقة تفكيرهم.

### رؤية أسرية

وللاستشارية زهاء عبد الرسول رأيها المفصل فتحدثت: "خلال السنوات الماضية تزايدت أعداد القنوات الفضائية بشكل لافت للنظر، كما وكثرت مواقع التواصل الاجتماعي، وقد لاحظنا ما افرزته بعض وسائل الإعلام من نشر ثقافات وأفكار مضللة لتحقيق مآربها، والتي ساهمت في تغيير عدد من المفاهيم لدى أبنائنا بالأخص فئتي الأطفال والشباب ومنها مفهوم القدوة، من خلال ما تبثه من أفلام الكارتون والبرامج الإذاعية والتلفزيونية، فلم تعد نماذج القدوة للجيل الحالي كما هي عليه عند الجيل السابق والتي كانت تتمثل في شخصيات القادة التاريخيين والعلماء والكتاب والشعراء وغيرهم من الشخصيات المرموقة في المجتمع، فوسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في صناعة قدوات مزيفة كالمغنين والممثلين وغيرهم تحت مسمى



# قنديل واحد لا يكفي!

رقية تاج



كفراشة ليلية تألقت وسط الليل المدلهم، جلست في زاوية قصية من فناء الدار بعد أن أنهت طقوسها اليومية في تنظيف عتبة البيت ورشّه بالماء وتبخيره وتعطيره، وهي استعدادات ترى أنها تليق بزيارة أو مرور عابر لضيف عزيز، ثم انزوت مع سجاداتها و مصباحها ذو الضوء المحتضر تحت قبة السماء، ترتل آيات الرحمان وتستجدي منه أمنياتها في غفرانه ورضاه، ومن ثم تحقيق طلبها اليقيم، وهو ما أفنت عمرها في سبيل الوصول اليه؛ هو نظرة، مجرد نظرة خاطفة من ذلك الفارس ولتترجل الروح بعدها وليفنى الجسد. هذا ديدنها كل ليلة، و"ليل العاشقين طويل"، تقف ساعات على شرفة الأمل، لتجر مع خيوط الشمس الاولى اذلال الخيبة والانكسار، وتعود الى غرفتها وفي قلبها عتاب وحسرة من رؤية المحبوب الذي لا يرحم كما تعتقد لهفتها..

متى سيقدر لهذا الحلم أن يتحقق؟!.. تساءلت مع نفسها وقد أحست بالانقباض والضييق، تأملت وجهها البائس في المرأة، اغرورقت عينها بالدموع وهي ترى رماد الشيب يغطي شعرها، والتجاعيد تغزوا وجهها، وقد تشققت شفتاها، تمتمت بألم: "أبلى الهوى بدني" .. لكن عينيها لا تزال تلمع كالجمر في الظلام، فيهما وحدهما تحيا، فهي من ستكحل يوما برؤية المحبوب، وبذلك رمت بقية الحواس والملاحم لتهميم في شيخوخة مبكرة.. بانتظار الغالي.

للوهلة الاولى لم تصدق أذناها، استولت عليها الحيرة امام كلمتين فقط تألف بها ابنها رداً عن كلمتها التي تعيش تحت فيئهما طوال أربعين عاما: بانتظار الغالي... وكانت كلمته الغامضتين: بانتظار غودو! شق ابنها (محمد) حديثه بدون كلفة، وقص لها الحكاية الغربية الهزلية: في انتظار غودو، أو "اللاشيء"، وفحواها؛ انتظار الغائب الذي ينتظره الجميع ولا يأتي، وهي احدى مسرحيات "العيب" التي يرى مذهبها العالم وقد فقد معناه ومركزه، ويتناول هذا المذهب أفكار الانسان بمعزل عن الدين.

كان كلامه بمثابة صفحة ايقظتها من نوم عميق، لقد نامت طويلا على أذنيها كما يقولون، لم يشفع لها أستطراد ابنها وهو أنه ينجذب الى تلك القصص بيد انه لا يميل الى تصديقها بشكل كامل، ولكنها تعلم أن الافكار المنحرفة تدخل الى اللاوعي بهذه الطريقة الغير مباشرة؛ عن طريق القصص والروايات والافلام والمسرحيات!، وبكت أسى كما لم تبك يوماً.

لطالما أحست بتلك العقدة في قلبها، وهي تعود مع قنديلها (العتيق) من جلستها الليلية، لطالما سمعت هاتفاً داخلها ينبهاها: هناك خلل، هناك مانع!.. لم يخامرها الشك يوماً باستحالة رؤية من يبينه رزق الوري؛ ولي أمرها المنتظر، فقد قرأت وسمعت (باعتماد) عن كثيرين تشرّفوا بلقائه ومن عامة الناس، وعليه؛ لم تترك عملاً أو وصية إلا ونفذتها، أربعين سنة وليس أربعين يوماً، حاولت أن تلتزم فيها بكل الاعمال التي تؤدي الى رؤيته، حفظت الادعية المهدوية عن ظهر قلب، وفي كلها أخلصت نيتها في

التقرب الى الله بهذا اللقاء.. لكن حديث ابنها كان بمثابة سكين حادة غرست في احشائها، وهي التي كانت بحاجة الى من يشاطر همها، ويضمّد جراحها لا من يسكب الملح عليها، ومن قبل من؟ من فلذة كبدها، وهي التي ظنت انها تدخل السرور في قلب ولي أمرها، وكان الحزن نصيبه منها!..

نفذ الغبار!

لملم النهار آخر خيوط ضوئه ومضى، لتجلس مع مصباحها كدأبها كل يوم وفي زاويتها المعتادة، ما برحت تتساءل مع نفسها: لمّ الشك يدخل في قلوب البعض؟ أ بسبب طول الامد؟! كيف سترد على ذلك بالحجة والدليل، أم بسبب الجهل، ومن الطبيعي أن الناس أعداء ما جهلوا، أم بسبب الحالة الغيبية للإمام وهل هي حقا فوق الادراكات العادية للإنسان!

قررت أن تقطع اعتكافها، فتركت الفناء يعبق بالروائح الزكية، لن تتخلّى عن تهجّعها الليلي لكن سترفقه بشيء اخر يوازيه أهمية أو يفوقه بتعبير أدق، اتجهت الى البيت الذي يأكله العفن، بعزيمة محاربات راحت صوب رفوف الكتب التي علاها الغبار، وعزمت أن تخوض غمار حرب عقائدية وفكرية وثقافية وتتأصل من خلالها الفتن المنتشرة في عقر دارها، مع ولدها الذي لا تريد ان يموت ميتة جاهلية، ستمني نفسها ان يكون من أنصاره واعوانه، تحت لوائه، وليس تحت لواء العدو!

في الصميم: لا تزال مؤمنة بإمكانية اللقاء بصاحب الأمر بل واقوى وأكثر من قبل، ولا يزال حبها عميقا لهذا الوجود الشريف، ولن تزال تلهج بذكره صباحا ومساء، ولكن "جاني الثمرة في غير وقت ايناعها، كالزراع بغير أرضه"، فالآن واجباتها ووظائفها توضحّت اكثر، وهو تأهيل نفسها والاخرين ولاسيما الاقربون لتعجيل ظهوره، لتكون بذلك ذات دور وحركة، مؤثرة وفاعلة، صابرة ومنتظرة بالمفهوم الحقيقي لهاتين الكلمتين.

حينئذ ستكون أهلاً لشرف عظيم وهو التمهيدي لظهوره وليس فقط للقاءه، نذعت جلدها القديم ولبست جلداً جديداً يليق بالمنتظرين الحقيقيين، وأمنت وقتها بأنه قنديل واحد لن يكفي، لأنها ستكون دون المستوى المطلوب، بل تكليفها سيكون اشغال آلاف القناديل التي ستتألق في قطع الليل المظلم، عندئذ فقط، ستسأل بصدق: متى ترانا ونراك، وكذلك اقتنعت أنه زهرة واحدة لا تكفي، ستزرع مشاتل للزهور في مشاهة إلينا، ليخضر الوجود بطلعته الرشيدة وعزته الحميدة، ليس كضيف بل كإمام ظاهر نافذ الامر، حاكم يحكم الارض قسطا وعدلا بعدما ملئت ظلما وجورا.

يقول الامام المهدي (عج) في رسالته الثانية المرسله منه صلوات الله عليه الى شيعته والتي رواها الطبرسي: ولو أن أشياء وفقهم الله لطاعته على اجتماع من القلوب في الوفاء بالعهد عليهم، لما تأخر عنهم اليمن بلقاءنا، ولتعجلت لهم السعادة بمشاهدتنا على حق المعرفة وصدقهم منهم بها، فما يحبسنا عنهم إلا ما يتصل بنا مما نكرهه ولا نؤثره منهم...

# التسامح أقوى علاج على الإطلاق

هاجر حسين الاسدي

ونستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحية، ونرى العالم مختلفاً تماماً.

إن إرجاع المواقف السيئة والمشاعر المؤذية إلى مسبباتها الداخلية الرئيسية ومحاولة تحليلها وفق العاطفة ثم المنطق فإننا قد حللنا الجزء الأكبر أو على الأقل فهمنا لم تنتابنا هذه

المشاعر المزعجة وإن أشهر أقوال اينشتاين (لو كان لدي ساعة واحدة لحل مشكلة فإنني سأخص (55) دقيقة

في معرفة أسباب المشكلة و5 دقائق في الحل)، بمعنى أن امتلاك عقل

المحلل الجنائي لذواتنا

ونضعها أمام

أنفسها

تحت

الاستجاب وفق

مبدأ المساعدة أو

نلعب دور الطبيب

النفسي لأرواحنا ونبدأ

رحلة علاجية استكشافية

لما يقبع في عقلنا الباطن

تلك الرحلة التي تأخذنا

إلى كينونتنا الروحية وإلى

عالم مليء بالحب المتنامي غير

المشروط عندها سنتخلص من

الخوف والغضب وننجم مع الآخرين

ونناغم مع الحياة فالعقل والقلب غير

المتسامح مخزون وافر من البؤس والمعاناة

والشك إنه العقل الذي يرى الأخطاء كخطايا

لا يمكن نسيانها ولا حلها والإنسان نفسه

يختار أن يسمع صوت الحب أو يختار طريق

الأنا.

ومن خطوات التسامح أن تحتضن الطفل الخائف الذي يحيا داخلك فيمكن علاج قلقه وخوفه من خلال الحب والتقبل وبأنك لا ذنب لك فيما حصل مسبقاً ولا ذنب للآخرين كذلك إن قست عليك الحياة كن حنوناً مع نفسك ويجب أن تؤمن بأن الغضب لن يأخذك إلى الطريق الصائب ولا قيمة في معاقبتك لنفسك والمهم أن تعرف بأن كل فرد تقابلهُ هو معلم للصبر.

الكتاب: التسامح أقوى علاج على الإطلاق

الكاتب: جيرالد ج. جامبولسكي

عدد الصفحات: 117 ص

الفئة: تنمية روحية - علاجي

يعد كتاب التسامح من الكتب السهلة من ناحية القراءة فيمكن للقارئ النهم أن يكمله في غضون ساعات قليلة لكون محتواه سلساً من ناحية القراءة لكنه بالمقابل صعب من ناحية التطبيق، فإن عملية التسامح الحقيقية من الداخل ليست بالسهلة ولن تكون كذلك لكن إن وجدت الرغبة الحقيقية في العيش بسلام بعيداً عن الحقد والأناية يمكن للإنسان أن يمتلك طاقة التسامح ويكتسبها بمرور الوقت بدافع الإرادة والحب في ذات الوقت فإن هذين الطاقين لها تأثيرات جبارة كونها تُصنّف من المشاعر العنيدة لو تمسك بها الإنسان فعلاً.

فالتسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخمد معاركنا وصراعاتنا الداخلية مع أنفسنا ونحو الآخرين كذلك ويتيح لنا التوقف عن استحضار الغضب واللوم كما أنه يسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية والإحساس بالوئام والراحة لأن جوهرنا الحقيقي هو أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتاً في تلك الأجسام المادية.

إن الكاتب قد أطلق مصطلح الأنا على الجزء بداخلنا الذي يهتم بالأشياء الخارجية، فالأنا تحاول تبرير وجودها وحياتنا وترزح أنها تسعى لما فيه صالحنا، وتوجه إلينا رسائل بأننا نحيا في عالم لا انصاف فيه نكون فيه ضحايا مالم نكن يقظين وتقنعنا في الأخير أن الاختيار بين أيدينا فيمكننا اختيار الحب بدل الخوف، وأن نغفر بدل من أن نبقي بداخلنا شعوراً بالمرارة والحسد والتذمر تجاه المواقف والآخرين، فعندما نختر الصواب

**التسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخمد معاركنا وصراعاتنا الداخلية مع**

**أنفسنا ونحو الآخرين كذلك ويتيح لنا التوقف عن استحضار الغضب واللوم كما أنه يسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية والإحساس بالوئام والراحة لأن جوهرنا الحقيقي هو أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتاً في تلك الأجسام المادية**

جیرالدج جامبوولسکی

# التسامح

أعظم علاج على الإطلاق

تقديم  
نیل دونالد والش

## «أين الأمان»

رفية حسين

يَا سَيِّدِي هَذَا الْكَلَامُ كَتَبْتُهُ  
وَالدَّمْعُ مِنْ عَيْنِي قَهْرًا يُسْكَبُ  
يَا سَيِّدِي.. مِرْسَالِنَا سَطْرَتُهُ  
'أَقْدِمِ إِلَيْنَا إِنَّا لَا نَكْذِبُ'  
لَسْنَا كَأَهْلِ الْغَدْرِ عِنْدَ نَدَائِهِمْ:  
'أَقْبِلِ إِلَيْنَا خَالِنَا مُسْتَصْعَبٌ'<sup>1</sup>  
لَمَّا أَتَى لِنَدَاءِ غَوْثٍ قَائِلًا  
تَرْكُوهُ بَيْنَ ذُنَابِهِمْ يَتَسَلَّبُ  
وَزَمُوا عَلَيْهِ سِهَامِهِمْ وَسَمُومَهُمْ  
بِرُجُولِ خَيْلِ صَدْرِهِ يَتَقَلَّبُ  
تَرْكُوهُ فِي الْغَبْرَا صَرِيحًا دَامِيًا  
احشَاؤُهُ فِيهَا الْخَوَافِرُ تَلْعَبُ

أَيْنَ الْأَمَانُ وَحُسْنُ وَجْهِكَ غَائِبٌ  
وَالظُّلْمُ فِينَا يَسْتَزِيدُ.. وَيُخْرَبُ  
النَّاسُ قَدْ أَمْسَوْا أَسَارَى ظَلَمِهِمْ  
وَالْفُسْقُ فِيهِمْ يَسْتَدِيرُ، وَيَطْرِبُ  
فَنَ كَانَ فِيهِمْ طَآغِيًا.. مُتَعَسِّفًا  
يَلْهَوُ وَيَلْعَبُ.. ذَنْبُهُ لَا يُحْسَبُ!  
وَالظُّلْمُ وَالْفَحْشَاءُ عِنْدَ وَقُوعِهَا  
لِلنَّاسِكِ الْمُتَعَالِ فَوْرًا تُنْسَبُ.<sup>2</sup>  
جَارَ الزَّمَانُ، وَجَارَ فِيهِ شُعُورُنَا  
حَتَّى دُمُوعُ الضَّعْفِ فِينَا تَغْلِبُ  
غَابَ الزَّمَانُ وَغَابَ فِيهِ أَمَانُنَا  
وَعَدَا عَمِيبٌ.. مِنْ قِوَانَا يَسْحَبُ

سَلَبُوا عَقِيْقًا مِنْ يَدِيهِ بِقَطْعِهَا  
وَكَذَا ثِيَابَهُ مِنْ عَلَيْهِ تَسْلَبُ  
وَسَطُوا عَلَيَّ دُرْمَاتِهِ وَعِيَالَهُ  
وَعَلِيْلَهُ بِقِيُوْدِهِمْ يَتَخَلَّبُ  
فَأَقُوْلُ كَلًّا.. فَاسِحًا فِي أَحْرَفِي  
مَنْ قَالَ إِنَّ خِطَابِنَا لَا يَكْذِبُ!  
إِنِّي سَكَيْتُ بِذَا الزَّمَانِ.. وَأَهْلِي  
حَتْمًا أَخَافُ عَلَيَّ إِقَامِي يُصَلِّبُ  
قَوْلَايَ لَا تُقْبَلُ.. رَجُوْتِكَ بَاكِيًّا  
الْفَسِيْقُ أَمْسَى فَاشِيًّا، فَتَصَلِّبُ  
وَالْخَلْقُ فِي دُنْيَا الْمَعَاصِي غَائِبُ  
وَالْخَلْقُ يَطْرُبُ بِالذُّنُوْبِ وَيَلْعَبُ

1. مِنْ رَسَائِلِهِمْ..  
(إِنَّهُ لَيْسَ عَلَيْنَا إِمَامٌ فَأَقْبَلِ لَعَلَّ اللّٰهَ يَجْمَعُنَا بِكَ عَلَيَّ الْحَقَّ).

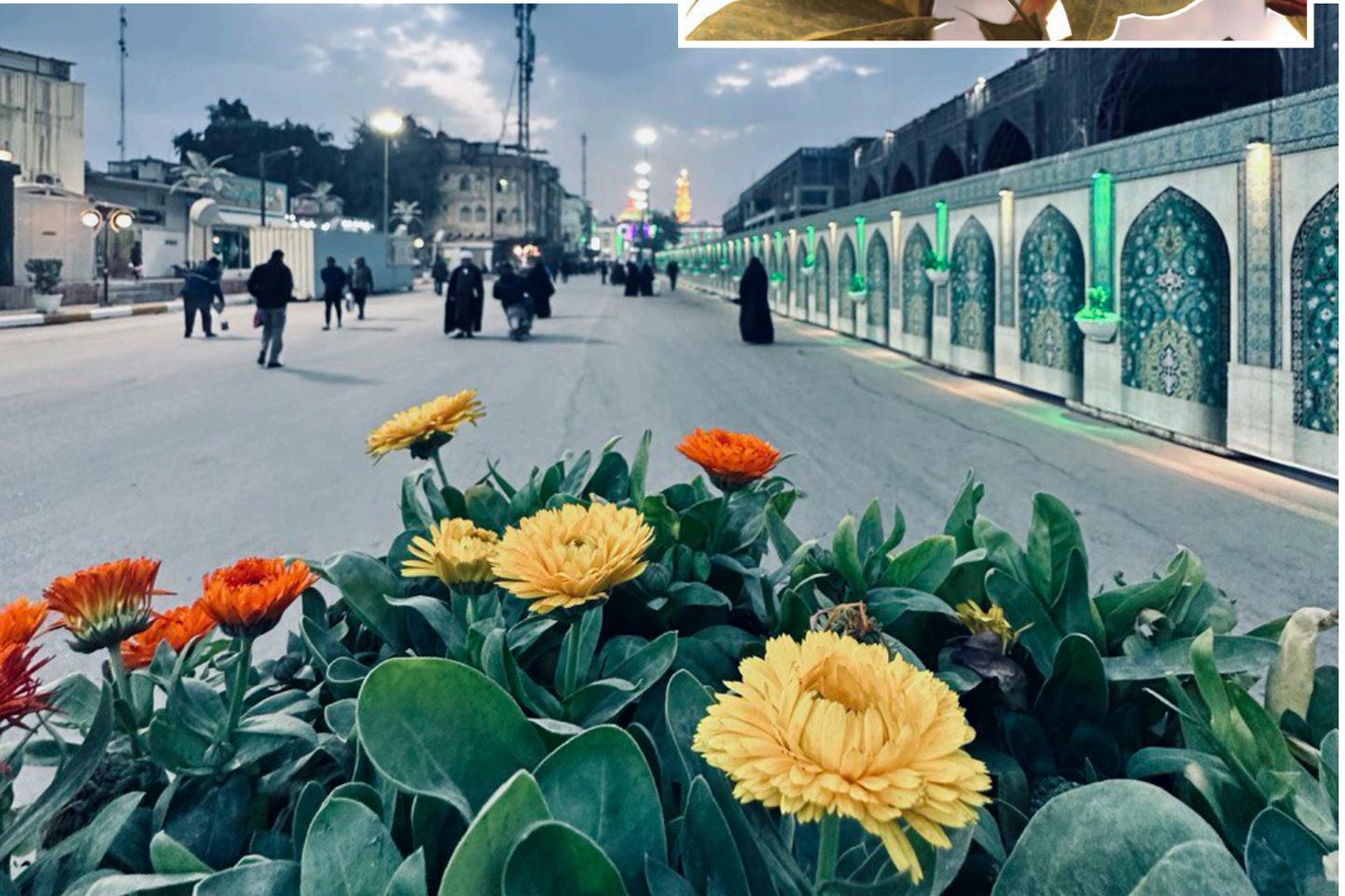
2. عَنِ الْإِمَامِ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ  
فِي خُطْبَةٍ لَهُ فِي نَهْجِ الْبَلَاغَةِ : (الْمُؤْمِنُ ضَعِيفٌ صَغِيرٌ، وَالْعَالِمُ  
عِنْدَهُمْ وَضِيعٌ وَالْفَاسِقُ عِنْدَهُمْ مُكْرَمٌ، وَالظَّالِمُ عِنْدَهُمْ مُعْظَمٌ)

# شعبان موسم الأفراح والورود

تصوير - رغد العبيدي



ولادات  
الأطهار  
وملامح  
الجمال  
في معالم  
القداسة  
للعتبة  
الحسينية





## أمومة واهمة

بعض المواقف والكلمات تهدينا إلى التدبر وتصحيح مسار النظر لبعض التفاصيل التي لم أكن ألاحظها، ففي مشاركاتي في دورة تعنى بالتربية، كانت تتعدد الأسئلة التي تتوجه إلى المدربة منها سؤال إحدى الأخوات عن معاناتها مع أولادها الذين يعتمدون عليها في كل شيء، حينها كانت الاجابة صادمة أخبرتها (بأنك كنت أما واهمة) وحين طلبت التفسير سألتها عن أولى خطوات طفلها هل كانت تساعده عند الحبو؟ هل هي من كانت تطعمه؟ وتنوعت الاسئلة حتى عدت بذاكرتي إلى أيام طفولتي الأولى وكيف تعامل أمي كل اخوتي وكان الكثير يوجه لها اللوم حين تترك أخي الصغير يأكل وحده ويصل الطعام حتى شعره، وكذلك حين طلبت منها المساعدة في كتابة أحد واجباتي المدرسية رفضت وأخبرتني إنه واجبي أنا وليس واجبها وبالرغم من ارتفاع بكائي وتوسلي إلا أنها أصرت على قرارها وجلست بمفردي لكتابة الدرس، كنت حينها أنظر إليها وفي داخلي غضب شديد خصوصا وأنا أرى كثيرا من الأمهات يساعدن بناتهن في إداء الواجب والكتابة بالنيابة عنهن، ومثل هذه المواقف كنت أرى بأن والدتي قاسية ببعض الأوامر مع إنها حنونة جدا في غيرها خصوصا فيما يتعلق بأوقات المرض فكانت تعنى عناية منفردة جدا بنوع الطعام، والمواقف لا تحصى ولا تعد.

بعد نضجي اليوم وفهمي للكثير من أساليب التربية وما رأيت من أقراني بين فشل ونجاح أيقنت إن أمي تعاملت معنا بكل حكمة وفي كل موقف يمر أدرك أكثر بأنها صنعت أبناء يستطيعون إدارة حياتهم ومشاعرهم بتعقل واضح للمجتمع.

إن ما تفق به الأمهات من ترجيح عاطفة الأمومة على الحكمة في التعامل مع الطفل في أولى حياته يضر بشخصية الطفل وتوجهاته وحتى ذكائه ومهاراته، كما يثقل كاهل الأم واحدى مخرجاته العقوق.

ضمياء العوادري

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

شخصيات قيادية أدمنت حب الحسين (عليه السلام) تأخذ على عاتقها جمع النساء أسبوعيا لزيارة أبي عبد الله الحسين وتحمل سلامة عدد لا يستهان به من النساء والأطفال وتأمين وصولهن إلى عوائلهن بمنتهى الثقة حيث تواظب العوائل العراقية على زيارة سيد الشهداء كل ليلة جمعة أي عصر يوم الخميس من كل أسبوع وعلى مدار السنة باعتبارها من أفضل الأعمال التي يأتي بها الانسان بعد ادائه الفرائض الواجبة ولا يمنعها من الزيارة والتشرف بحضرة المولى المقدس إلا الظروف القاهرة.

## نساء بوظيفة حملة دار شخصيات قيادية أدمنت حب الحسين (عليه السلام)



بلهجتها الجنوبية المحببة: "كل أسبوع أنا في كربلاء مع هؤلاء النساء وأنا أعمل في خدمة الامام الحسين منذ سنوات طويلة ولا يمنعني من زيارته إلا المرض والظروف القاهرة فكل من في مدينتي يعرفني ويعرف التزامي بالمواعيد".  
وأضافت أم تحسين التي توشحت بالسواد كحال أغلب النساء في عمرها: "سائق السيارة هو ولدي وكل من ترغب بالزيارة تعرف رقم هاتفي وتتصل بي وأحدد لهم مكانا للتجمع قرب الحسينية القريبة من منزلي وعندما أحدد لهم موعدا لأخلفه ابدا وغالبا ما نصل إلى كربلاء عصرا حيث ننتقل من موقعنا بعد صلاة الظهر بقليل".

### أم علي

جميع من في المحلة يعرف أم علي وهي امرأة من نوع آخر وأشهر من نار على علم ويستطيع أي شخص أن يدلك على منزلها بسهولة فهي تعمل بوظيفة (حملة دار) أي تأخذ على عاتقها أخذ نساء منطقتها الشعبية في سفرات منظمة لزيارة الأماكن المقدسة. فمعظم من يعرفها يصفها بأنها امرأة طيبة القلب و(حنيئة) و(نفسها طيبة) أي إنك تأكل الخبز والبصل من يدها كأنك تتذوق العسل بعينه.

### أم تحسين

أكثر من امرأة سألتني عن (أم تحسين) حيث كنت أجلس قرب مرقد أبي الفضل العباس (هل انت مع حملة أم تحسين) فقادني الفضول للسؤال عنها لأعرف انها (حملة دار) من محافظة الديوانية وهي احدى الشخصيات المعروفة في المحافظة التي تتعهد بتنظيم زيارات اسبوعية لجمع كبير من النساء لزيارة كربلاء المقدسة مقابل مبالغ رمزية.  
أم تحسين المرأة الصلبة التي ناهزت الخمسين من العمر قالت

**لا يهمننا الربح المادي قدر تعلق قلوبنا بالزيارة وهذا النزر القليل الذي نحصل عليه لا يساوي حجم المسؤولية التي نتحملها من وجود هذه الاعداد الكبيرة من النساء وهن أمانة في أعناقنا وأنا بكل الاحوال أرملة ولا يوجد لدي من يعينني على هذه الحياة القاسية**



تقول: "كنت أرافق زوجي رحمه الله في زيارة سيد الشهداء (عليه السلام) كل أسبوع حيث نتجمع قرب الحسينية من بعد ظهر كل يوم خميس غير مباليين بالتهديدات والمخاطر من حولنا لأننا كنا نحتسب أنفسنا فدائيين لابي عبد الله الحسين ولا نبالي بما قد يحدث لنا وكنا نردد الدعوات ونقرأ سور الفاتحة وآية الكرسي لحفظنا وحفظ جميع الزوار الذين كانوا برفقتنا.

أما اليوم فهي تكمل المشوار لوحدها بعد رحيل زوجها وأصبحت تستعين بجارتها أم عباس كرفيقة سفر دائمة وهي أيضا (الحملة دار) التي تحضر برفقة حملتها من محافظة بابل وتقول عنها بأنها امرأة قوية الشخصية وكلمتها واحدة وواثقة جدا من نفسها ومواعيدها مضبوطة جدا وقالت: تشتاق روحي لزيارة الامام الحسين (عليه السلام) وأتوجه إلى القبر الشريف وأسجل حضورى مع الوافدين ونتمنى من الله أن يقضى حوائجنا بشفاعه سيد الشهداء وهو وسيلتنا إلى الله تعالى.

وأضافت: "أخذت معي في زيارتي الاخيرة جميع احفادي وحفيداتي للتبرك بزيارة الامام الحسين وأخيه أبي الفضل العباس (عليهم السلام) قبل موعد الامتحانات للتوفيق والنجاح وأدعو من الله أن يسيروا على دربنا ويكملوا مشوار هذه الزيارة المقدسة التي أتمنى من الله أن لا اتخلف عنها الى آخر يوم من عمري".

تقول أم علي إنها تنظم سفرات دورية لزيارة جميع الاماكن المقدسة ومنها زيارة يوم الخميس وليلة الجمعة إلى كربلاء وتضيف قائلة: "رغم الازدحام الشديد الذي يصادفنا في الطريق ولكننا نردد دوما إن الأجر على قدر المشقة، ولدينا سائق ثابت وهو أحد أبناء منطقتنا وهو معروف بديانته وأخلاقه الطيبة اضافة إلى صبره الطويل مع النساء خاصة ممن نفقد الاتصال بها أو تضيع في وسط الزحام رغم إنه نادرا ما تحدث معنا مثل هذه الحالات مع ذلك كل شيء متوقع خاصة ونحن نأتي من أماكن بعيدة نوعا ما عن محافظة كربلاء المقدسة وفي بعض الاحيان يكون برفقتنا بعض الرجال من العوائل معنا مع ذلك لا يهمننا الربح المادي قدر تعلق قلوبنا بالزيارة وهذا النزr القليل الذي نحصل عليه لا يساوي حجم المسؤولية التي نتحملها من وجود هذه الاعداد الكبيرة من النساء وهن أمانة في أعناقنا وأنا بكل الاحوال أرملة ولا يوجد لدي من يعينني على هذه الحياة القاسية".

### مواظبة على الزيارة

أما أم حجاز فهي من النساء التي تواظب على زيارة الامام الحسين (عليه السلام) كل ليلة جمعة ليس في السنوات الاخيرة فحسب بل هي من المواظبين على زيارته منذ عهد النظام البائد وهي



يزعم طبيب تجميل رائد يعرف باسم (ملك البوتوكس): "إن الشباب (خسروا اللعبة) من خلال المبالغة في العلاج التجميلي في محاولة منهم لتطبيق جماليات وسائل التواصل الاجتماعي المنتقاة على الحياة الواقعية كما انتقد زملاء المهنة من الأطباء وقال إن بعضهم أنجز الكثير من عمليات التجميل لدرجة أنه لم يعد يعترف بهم بسبب تأجيل هذا الاتجاه.

## المبالغة باستخدام البوتوكس والـ «فلر» الأشخاص تحت سن الثلاثين يخسرون اللعبة

ترجمة/ ساجدة ناهي

"إن هناك (قلقاً حقيقياً) بشأن الأعداد المتزايدة من الأطفال والمراهقين الذين يحصلون على حقن البوتوكس والحشو الجلدي". ولعبت وسائل التواصل الاجتماعي والمشاهير ولا سيما عائلة كارداشيان دوراً رئيسياً في تغيير المواقف تجاه التعديلات التجميلية من كونها سرا يجب إخفاؤه إلى اختيار يفخرون به علناً. تحدثت كايلي جينر (25) سنة عن استخدام حشوات الشفاه وتحدثت كيم كارداشيان (42) سنة عن استخدام البوتوكس

بينما كان البوتوكس والحشو أكثر شيوعاً بين المرضى الأكبر سناً الذين يبحثون عن حلول سريعة لمكافحة الشيخوخة حسب قول الدكتور مايكل براجر الذي يؤكد إن المظهر (المحسن بشكل واضح) أصبح اتجاهها للموضة بين الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن (30) عاماً والذين يبحثون عن التجميل للتباهي فقط. قال الطبيب الذي يملك عيادة في نايتسبريدج في لندن إنه لم يعد هناك وصمة عار في تغيير المظهر بشكل كبير حيث ينظر الشباب إلى التغييرات الجسدية حالياً على أنها (رمز للمكانة) التي ترقى إلى ارتداء علامة المصمم.

وقال براجر الذي يبلغ من العمر (54) عاماً: "بشكل عام إن أي شخص دون سن الثلاثين خسر اللعبة بشكل أساسي، أولئك الذين لم يقضوا وقتاً كافياً في الملاعب ونشؤوا مع الإبهام في وضع معوج أمام الشاشة والآن هذه هي حياتهم".

وقالت المجموعة البرلمانية المكونة من جميع الأحزاب والمعنية بالجمال والجماليات والرعاية الصحية العام الماضي: "إن صناعة العلاج التجميلي غير الجراحي شهدت نمواً سريعاً حيث يتم إجراء ما يقدر بنحو 900000 حقنة بوتوكس في المملكة المتحدة كل عام". وقالت الدكتورة تمارا غريفيث من الجمعية البريطانية لأطباء الجلد:

**وراء**  
في الماضي كان الشكل الجمالي  
المهيمن بالنسبة لأولئك الذين يسعون  
إلى إجراء تعديلات تجميلية هو (الظهور في  
منتصف الطريق الطبيعي) لكن الان رمز للمكانة  
تقريباً لإظهار أن العمل قد تم إنجازه و لم تعد  
هناك حاجة لإخفائها في الواقع إنها أكثر من  
تسمية مصمم

## Leading cosmetic doctor says: under-30s are overdoing Botox and fillers

A leading cosmetic doctor known as the "king of Botox" claims young people have "lost the plot" by overdoing treatments in an attempt to recreate filtered social media aesthetics in real life. He also criticised colleagues, some of whom he said have had so much work done he no longer recognises them, for fuelling the trend.

While Botox and fillers were once most popular among older patients seeking discreet anti-ageing solutions, Dr Michael Prager said that a "visibly enhanced" look had become a fashion trend among under-30s who wanted the work to show.

The doctor, who has a clinic in Knightsbridge, London, said there was no longer a stigma in dramatically changing their appearance, with young people viewing physical changes as a "status symbol" tantamount to wearing a designer label. "Generally, anybody under 30 has basically lost the plot," Prager, 54, said. "They haven't spent enough time in the playground and they grew up with thumbs in a crooked position in front of a screen and now that's their life."

The all-party parliamentary group (APPG) on beauty, aesthetics and wellbeing said last year the non-surgical cosmetic treatment industry had undergone "rapid growth". An estimated 900,000 Botox injections are carried out in the UK each year.

About 900,000 Botox injections are carried out in the UK each year.

Dr Tamara Griffiths, of the British Association of Dermatologists, said there has been "real concern" about the growing numbers of children and teenagers getting Botox-style and dermal filler injections.

Social media and celebrities, particularly the Kardashians, have played a key role in changing attitudes to cosmetic alterations from being a secret to hide to an openly proud choice.

Kylie Jenner, 25, has talked about using lip fillers; Kim Kardashian, 42, has spoken about using Botox and laser treatments; in 2016, Khloé Kardashian, 38, said plastic surgery should be viewed like makeup. The three sisters have almost 100m Instagram followers between them. So far this year, 8% of BCAM member patients were aged 18 to 24, with the majority aged between 35 and 60. They performed 282,960 filler procedures last year – a 100% rise on the previous 12 months. The increased number of cosmetic treatments among young people are A lot of people would like to have their own screen filter version to actually resemble what they see in the mirror," said Prager, who has appeared on the TV show 10 Years Younger. "I think that's what they're after."

While the trend was "neither condemnable nor applaudable", he said, the gulf between self-perception and reality was widening. "What they perceive of themselves no longer resembles what we look at."

In the past, he said, the dominant desired aesthetic for those seeking cosmetic alterations was to "look halfway normal". But now, he added: "It's almost a status symbol to show that work has been done. There is no longer the need to hide it, in actual fact it's more of a designer label."

The sector had changed so much that he no longer wanted to be associated with it. "The cosmetic industry, it's gone beyond."

Prager said he was not bothered by people's personal choices, but irritated by how trends changed the way his profession was viewed, making it "very difficult to be taken seriously as a cosmetic medical practitioner". He would "still hold a candle for Botox", he said. "Overall, it's a fantastic medical useful treatment. The same applies to fillers. It has a huge amount of benefits." But, Prager warned, administration is key. "You have to be careful who sits at the other end of the needle."

والعلاجات بالليزر وفي عام 2016 قالت كلوي كارداشيان (38) عاما إن الجراحة التجميلية يجب أن تُنظر إليها على أنها مكياج مع العلم إن لدى الشقيقات الثلاث ما يقرب من (100) مليون متابع على انستغرام. حتى الآن هذا العام كان 8% من المرضى الأعضاء في BCAM تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عاما وأغلبهم تتراوح أعمارهم بين 35 و 60 عاما أجروا 282960 عملية حشو العام الماضي بزيادة 100% عن الاثني عشر شهرا السابقة.

قال ماكيون الذي يشعر بالقلق إزاء (الاستخدام الكثيف للحشوات الجلدية) في هذه المجموعة إن العدد المتزايد من العلاجات التجميلية بين الشباب تتم بشكل كبير في صالونات التجميل غير المنظمة من قبل ممارسين غير مؤهلين.

قال براغر الذي ظهر في البرنامج التلفزيوني أصغر من عمره بـ 10 سنوات: "يرغب الكثير من الناس في الحصول على نسخة مرشح الشاشة الخاصة بهم لتشبه في الواقع ما يرونه في المرأة وأعتقد أن هذا ما يبحثون عنه. في الماضي كان الشكل الجمالي المهيمن بالنسبة لأولئك الذين يسعون إلى إجراء تعديلات تجميلية هو (الظهور في منتصف الطريق الطبيعي) لكن الان رمز للمكانة تقريبا لإظهار أن العمل قد تم إنجازه و لم تعد هناك حاجة لإخفائها في الواقع إنها أكثر من تسمية مصمم.

وقال: "إن الأشخاص الأصغر سنا ذوي الميزانية المحدودة قد يكونون عرضة لمواد مالتة سيئة التجهيز كما أنهم مدفوعون إلى استخدام ممارسين في الشوارع الخلفية نعم، يتم دفعهم إلى ذلك".

قال براجر: "انه لم يكن منزعجا من الخيارات الشخصية للناس ولكنه منزعج من الطريقة التي يُنظر بها إلى مهنته مما جعل من الصعب جدا أن يؤخذ على محمل الجد كممارس طبي تجميلي".

وقال: "إنه (سيظل يحمل شمعة للبووتوكس) بشكل عام إنه علاج طبي رائع ومفيد والأمر نفسه ينطبق على مواد الحشو حيث لديها قدر هائل من الفوائد".

ولكن حذر براجر: "إن الإدارة هي المفتاح عليك أن تكون حذرا من يجلس في الطرف الآخر من الإبرة".

عن الاندبندنت

# بفن المكرمية.. عراقية تُزين زوايا وجدران البيوت

## سرور العلي

ويعد فن المكرمية من الفنون القديمة التي ظهرت لدى النساجين العرب، ثم أخذ بالانتشار، وهو عبارة عن حبل الخيوط وعقدتها بطريقة فنية، لتستخدم بتزيين المنازل، وصنع منها السناثر، والحقائب، والأغطية وغيرها.

### نجاح

ولفتت سارة إلى أن مواقع التواصل ساهمت بتطوير عملها بشكل كبير، من خلال إنشائها حساب شخصي تعرض به أعمالها ثم تحول إلى متجر، كما أن كثيرين من رواد هذه المنصات هم محبون لفنّها، كونه مميزاً، ويحتوي على اللمسات الحديثة والكلاسيكية بوقت واحد، كذلك فإن كثيرين منهم يقومون بتوثيق ما تقوم به، بعد شرائهم العديد من القطع منها، وبشأن مشاريعها المستقبلية بينت سارة، أنها ستقوم بافتتاح ورشة خاصة بها، ومعرض مختص بفن المكرمية، يضم نماذج من الديكور المنزلي، والثياب، والاكسسوارات، لينتشر هذا الفن وتعم الفائدة لأكثر عدد من النساء، اللواتي يرغبن بتعلمه، وأيضاً ليقيم بأشياء مشاريعهن، ويكون لهن باب رزق.

وتركز سارة دائماً بالتفاصيل البسيطة جداً، فبحسب قولها فأنها أحد مصادر الجمال بالعمل، وأنها تنجز بعض الأعمال بأفكار من مخيلتها، وتعرضها للبيع بشكل مباشر.

**أن مواقع التواصل ساهمت بتطوير عملها بشكل كبير، من خلال إنشائها حساب شخصي تعرض به أعمالها ثم تحول إلى متجر، كما أن كثيرين من رواد هذه المنصات هم محبون لفنّها، كونه مميزاً، ويحتوي على اللمسات الحديثة والكلاسيكية بوقت واحد، كذلك فإن كثيرين منهم يقومون بتوثيق ما تقوم به**

### أمنيات

وفي ختام حديثها تمنّت سارة من كل فتاة البدء بمشروعها الصغير، كما بدأت هي وحققت النجاح الذي حلمت به، وألا يعيقها شيء، ولا تنتظر الوظيفة، ولا تقف مكتوفة الأيدي بانتظار أن تعطى الحياة من ثمارها، وهي لم تزرع بذرة، بل يجب عليها المثابرة والمبادرة، وربما تتعثّر وتخطأ مرة ومرتين، ولكن في النهاية ستتنقّل العمل بصورة صحيحة، كذلك أتمنى من الجميع أن يشجع ويدعم المشاريع الشبابية والورش، كونها تمت بشغف وجهد، كما أن هناك من يتخذها مصداً، لتوفير لقمة العيش لأسرته.

كانت الثلاثينية سارة رعد الحاصلة على دبلوم تكنولوجيا بقسم الإلكترونيك تبحث عن هواية تقضي بها وقت فراغها، فجربت العديد من الهوايات، كالرسم، والحيّاكة، والعمل بالريزن، ولم تستمر بهن طويلاً، وبالمصادفة شاهدت فيديو لفتاة، وهي تعمل بفن المكرمية بإحدى وسائل التواصل الاجتماعي، فأعجبت به كثيراً، ومنذ تلك اللحظة شغفت بهذا الفن، فقامت بشراء الأدوات الخاصة به، والخيوط بشكل عشوائي، ومن دون أن تكون لديها خبرة بالأنواع الجيدة منها، ثم بدأت تقضي وقتاً طويلاً، وهي تمارس هذه الهواية لتعلمها، وأسرتها تشجعها على المضي بعملها، ويقتنون ما تصنعه يداها، ومع الاستمرار تطورت إمكانياتها، ووصلت لمرحلة الاحتراف، وفي سؤالنا لها إذ كانت قد حولت هوايتها تلك إلى مشروع، أجابت سارة أنها قامت بتحويلها منذ عامين، ليكون مصدر رزق لها، وتزوج به من خلال شبكة الإنترنت، ولديها عدد جيد من المتابعين، وأطلقت على مشروعها تسمية "سكر"، مؤكدة "أحببت أن أشارك الآخرين بقطع كالسكر من صنع يدي، لتزيين منازلهم بللمسة مميزة من فن المكرمية".

### لمسة فنية

وأوضحت سارة: "إن الهدف من هوايتها تلك، هو فني بالدرجة الأولى، ولحبها للعمل، وملء وقت فراغها بشيء نافع، ولرغبتها بنشر الجمال والإبداع، وتطمح أن يكون لديها ورشة عمل، كونها تعمل بشكل أون لاين عبر التوصيل، وتسعى ليكون لها علامة تجارية خاصة بللمستها الفنية، كما تشعر أن هذا الفن جميل ودافئ، ويعطي الروح للمكان، لا سيما وأنه فن قديم، إلا أن الكثير لا يعرفه فتميزت هي به، ومن الصعوبات التي تواجهها هي سكنها خارج العراق، واختلاف الأسعار وطرق التوصيل، ونجحت بالتغلب على هذا العائق، عن طريق شحن أعمالها لكافة محافظات العراق، وبأسعار مناسبة جداً".

### تفاصيل

وبالنسبة للأعمال الصغيرة فتتطلب منها ساعتين، وبعضها تصل إلى 6 ساعات، ومنها ما هو معقد جداً يستغرق منها وقتاً طويلاً، ولعدة أيام، أما الأدوات المستخدمة، فهي خيوط خاصة بفن المكرمية، وتكون بكميات كبيرة، كذلك بحسب العمل، فأحياناً تكون مكرمية بالخشب أو الحديد أو المرايا، وعند البدء بالعمل تقوم بتخطيط الفكرة على الورق، ثم تصنع قالب خشبي أو حديدي أو تفص المرايا ثم تقوم بالتنفيذ، ومن الأفكار التي تسعى لها رعد، هي أن يكون لكل امرأة هواية تبدع بها، وتقضي وقت فراغها بأشياء مفيدة، وأن يكون لها مصدر ودخل مستقل ثابت، وتطور من قدراتها، وتحويل هوايتها إلى مشروع كبير وناجح، وتنوع عمل سارة بهذا الفن، كجعلها لوحة أو ديكوراً بالقش البوهيمي.

# زهرة القرنفل.. بين الزينة والفوائد

للقوارير

لا تخفى فوائد القرنفل عن كل منزل فهو يستخدم لعدة أغراض صحية منها وتجميلية ويدخل في العديد من مستحضرات التجميل ومادة أساسية في تخدير وتنظيف الأسنان، فهل لزهرة مثل هذه الفوائد؟ زهرة القرنفل (بالإنجليزية: Carnation) تنتمي إلى الفصيلة القرنفلية، وتعود أصول زهرة القرنفل إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط، وهي تعد من أقدم الأزهار التي تمت زراعتها في العالم فهي تعود إلى 2000 سنة مضت.

غيرها من الأزهار بعد قطعها، وهناك العديد من الاستخدامات لزهرة القرنفل، ومنها:  
1 - تعد أزهار القرنفل من الأزهار الصالحة للأكل، فمنذ القرن السابع عشر تم استخدامها في أكثر من غرض، كما يعد القرنفل خياراً معروفاً في تزيين الكعك، ويمكن إضافة بتلات القرنفل إلى السلطات وإلى مكعبات الثلج المزخرفة،

## فوائد واستخدامات

يفضل تجار الورد استخدام أزهار القرنفل من بين أنواع الأزهار لما تتمتع فيه من منظر جميل بسبب تنوع ألوانها، ولأنها تبقى نضرة لمدة أطول من



استخدام هذا الماء في تنظيف الملابس والجلد فهو يكون بمثابة الصابون.

5 - تجفف رؤوس أزهار القرنفل وتستخدم في منتجات التجميل وفي الأكياس المعطرة وغيرها.

6 - يسهم القرنفل في علاج مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، وغيرها من المشاكل الأخرى.

7 - مساهم جيد في علاج مشاكل البشرة مثل علاج آثار حبوب الشباب، والالتهابات، والكلف، وغيرها من مشاكل البشرة المشهورة.

### أنواع زهرة القرنفل

قرنفل تشابود، قرنفل القزم، قرنفل الرش، قرنفل نجمة النيون، قرنفل ديانثوس تشاينيسس هيدويجي، زهرة شيدر بينك، زهرة البنول الوردية، زهرة هاردي، زهرة ديانثوس أرميريا، زهرة سويت ويليام.

وكما تتعدد أنواعها فألوانها مختلفة صالحة لأن تكون زينة في المنزل، وبعضها يحمل أكثر من لون زهرة واحدة.

ومع ذلك يتوجب الحذر عند استخدامها في الطعام فيجب استخدام الزهور العضوية فقط، وذلك للتأكد من خلوها من المنتجات الضارة أو من المبيدات الحشرية.

2 - في الماضي استخدمت أزهار القرنفل في علاج الحمى باعتبار أنها أعشاب عطرية ومنشطة، وفي الوقت الحالي يتم وصفها لعلاج الاضطرابات العصبية والتأجبية في طب الأعشاب الأوروبى، كما تعد أزهار القرنفل أيضًا مقوية للقلب ومضادة للتشنج، وهي من المواد الحافظة ضد تأثيرات السم ولها المزيد من الاستخدامات الأخرى طبيًا.

3 - تستخدم أزهار القرنفل من أجل الحصول على زيت عطري منها والذي يستخدم في صناعة العطور، حيث يمكن إنتاج 100 جرام من الزيت من أزهار القرنفل بوزن 500 كيلوجرام.

4 - يمكن غلي أوراق زهرة القرنفل في الماء، ومن ثم





## في عيدها

تكريماً لدور الأم بالمجتمع وتأثيرها عليه، وبتربية الأبناء يحتفل العالم بتخصيص يوم لها من كل عام، والتذكير بدورها العظيم، وتحملها المصاعب والمعاناة والظروف القاهرة، في سبيل نجاح الأسرة، وزرع الألفة والمحبة بين أفرادها، وتساهم بشكل مؤثر وفعال، فتمنحهم الإيجابية والقوة، وتمدهم بالدعم والتشجيع والرعاية الكاملة، والاهتمام بمصالحهم وحالتهم النفسية والصحية، وإعدادهم للمساهمة ببناء المجتمع ونهضته، وكونها المدرسة الأولى بحياة طفلها.

والأم العراقية بالتحديد هي رمز مهم للعطاء، والتضحية والنضال وتحدي الصعاب، فقد عانت من ويلات الحروب والحصار، وبذلك كانت قدوة لأجيال كثيرة، يتعلمون منها المواعظ والعبر، ويتعلم الفرد من أمه الا خلاص والصدق والثقة بالنفس، والتأقلم مع مختلف الظروف، ومساعدة الآخرين والتعاطف معهم، ويجب أن لا ننسى في هذا اليوم دور الأم وكفاحها، لإيصال أبنائها لأعلى المراتب والمستويات بالمجتمع، وفي إكمال تعليمهم، لا سيما وأن هناك من تعمل لتفعيل أسرتها، وتدير منزلها في نفس الوقت، ومهما قدمنا لأمهاتنا من عطاء وبر ومودة سنبقى مقصرين بحقهن، بخاصة أنهن صبورات ومخلصات، ويشاركن الآباء بتحمل أعباء الحياة وهمومها، واتخاذ القرارات الصحيحة التي تصب بمصلحة الأسرة، والمحافظة على استقرارها واسعادها.

وبرغم من تطور التكنولوجيا والسرعة بالعولمة، واستحداث برامج تربية وتعليم جديدة تعتمد على معظم البلدان اليوم، وهناك من تترك طفلها لدى المربيات، إلا أن الأم تبقى محافظة على مكانتها وقيمتها داخل الأسرة، وتمارس دور الأمومة طوال حياتها، فهي تحارب العادات والثقافات الدخيلة والغريبة على مجتمعاتنا، وتساهم بتوعية أبنائها بما هو غير سليم على حياتهم، وتنوير مداركهم، وتوجههم نحو السلوك القويم، وكرم الله سبحانه وتعالى الأم بمنزلة عظيمة، وجعل برها فوق كل شيء.

وعادة ما يكون الاحتفال بهذه المناسبة بتقديم الهدايا والمعابدات، والعبارات اللطيفة إلى الأمهات من قبل أبنائهن وأزواجهن، ومن الضروري أن لا نهتم بهذا اليوم في العام فحسب، بل يكون الاهتمام مستمراً بالأمر بكل وقت، لذلك علينا أن نأخذ الدروس والحكم من أمهاتنا، وجعلهن قدوة لنا في معتزك الحياة.

**مهما قدمنا  
لأمهاتنا من عطاء  
وبر ومودة سنبقى  
مقصرين بحقهن،  
بخاصة أنهن  
صبورات ومخلصات،  
ويشاركن الآباء  
بتحمل أعباء الحياة  
وهومومها، واتخاذ  
القرارات الصحيحة  
التي تصب بمصلحة  
الأسرة، والمحافظة  
على استقرارها  
واسعادها**

سرور العلي



جلو مرغ..من إيران  
الى المطبخ العراقي



انتقي ألوان  
صحية لطفلك

# للقوارير عالمها



هل واجهتِ صعوبة  
فى التعامل مع المراهق ؟

إن اختيار اللون يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على المزاج والسلوك، وتحفيز المخ والجسم، حتى على الصحة، وقد وجدت الدراسات العلمية أيضًا أن التعرض لبعض الألوان يمكن يساعد على تحسين عادات النوم، وزيادة قوة الذاكرة حتى تعزيز الأداء العقلي، فسواء كنت تخطين لتجهيز غرفة طفلك أو تجديدها أو اختيار ملبسه، حاولي الاستفادة من التدخل النفسي قليلاً، وتعرفي أولاً الآثار النفسية لاختيار اللون الخاصة بطفلك.

## انتقني ألواناً صحية لطفلك

للقوارير

### اللون الأبيض

من أهدأ الألوان، وهو يبعث على الهدوء والراحة والطمأنينة، لذلك يجب عليك أن تكثري من استخدام اللون الأبيض في غرفة الطفل وملابسه وخاصة إذا كان طفلك ذا طبع عدواني.

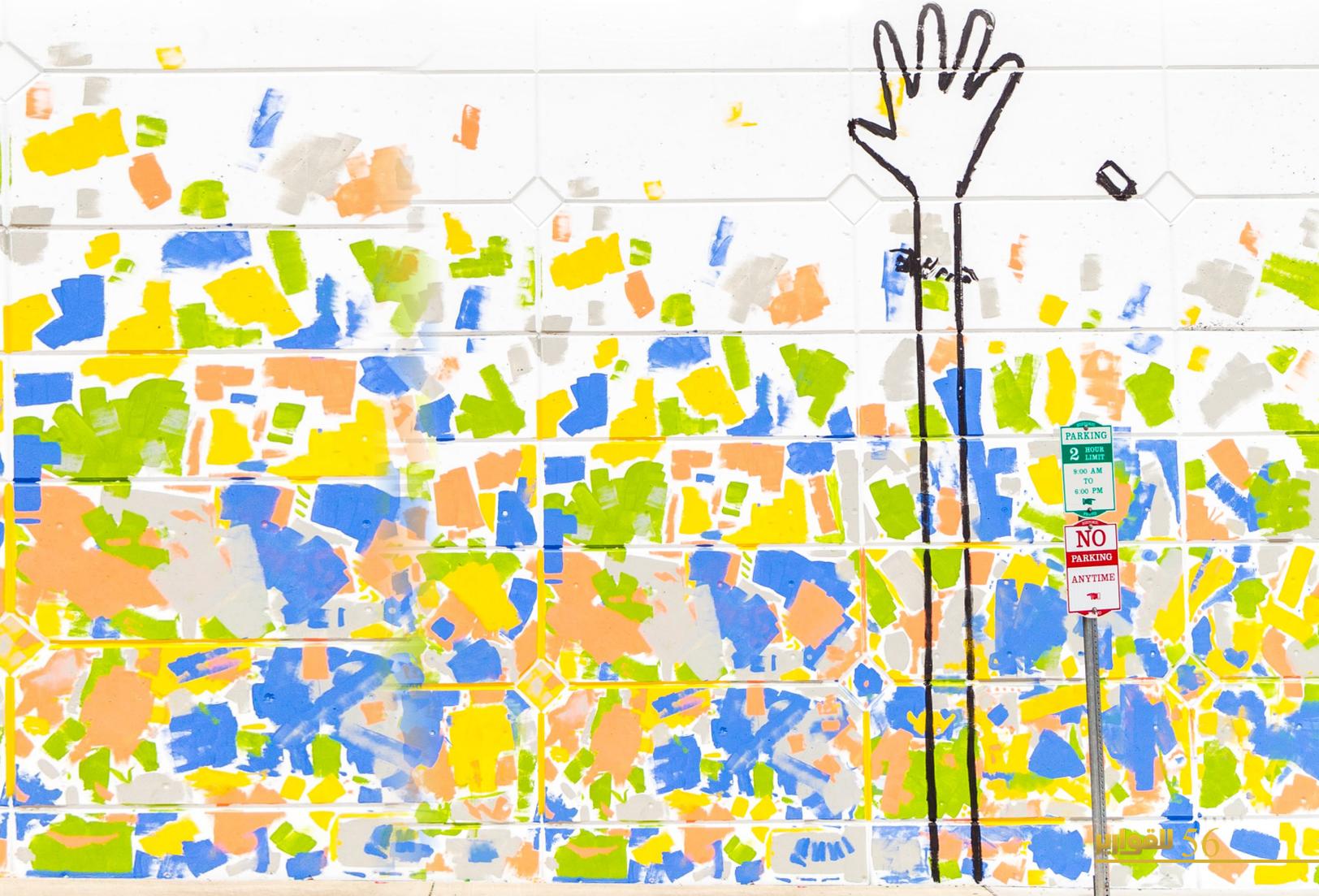
من السلوك العدواني لدى الطفل، ويتسبب في عدم القدرة على التركيز، وحتى الصداع، كما تشير بعض الأبحاث إلى أن التعرض إلى اللون الأحمر قد يضر من مستوى أداء طفلك العقلي، ويعتبر هذا اللون مثاليًا للأطفال الذين يعانون من الانطوائية، في حين يكون له نتائج عكسية مع الطفل شديد التأثر والعاطفي.

### اللون الأحمر

يزيد اللون الأحمر من درجة الانفعال وينشط الجسم، ويعمل على زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس، ما يزيد

### الأزرق

يرمز الأزرق إلى الصفاء والأمن وله تأثير مريح يمكنه مساعدة



### اللون الأصفر

لون مشرق ومبهج، يرتبط الأصفر بالسعادة والتحفيز، فاللون الأصفر الهادئ يعزز من التركيز بينما تعمل الدرجات الأكثر إشراقاً على تحفيز الذاكرة، كما وتزيد من عملية التمثيل الغذائي، ومع ذلك، فإن الكثير من الأصفر يمكن أن يثير مشاعر الغضب والإحباط.

### اللون البرتقالي

يتميز اللون البرتقالي بالكثير من الصفات الإيجابية لما لديه من طابع اجتماعي واضح، يحفز من التواصل بين الأشخاص وتقريبهم من بعضهم البعض، ولكن مثله مثل الأصفر، فالكثير من البرتقالي قد يضر.

### اللون الوردي

هو أحد الألوان المحببة للفتيات الصغيرات، فاللون الوردي يثير التعاطف والأنوثة ويخلق جواً هادئاً ومريحاً، ومع ذلك، على الرغم من تأثير المهدئ، إلا أنه يمكن أن يصبح مزعجاً مع مرور الوقت، ما يؤدي إلى التهيج والقلق، فإذا أحببت أميرتك الصغيرة هذا اللون، فكوني مستعدة إلى تغييره في المستقبل إذا أزعجها.

الأطفال الصغار على النوم، بغض النظر عن كونه مثبطاً للشهية، فإنه يساعد على التخلص من التعب النفسي والحزن، كما يعزز ارتداء ملابس زرقاء اللون الثقة بالنفس، ويعمل على خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس ويقلل من مشاعر القلق والعدوان، يعتبر اللون الأزرق أيضاً مناسباً للأطفال الذين لديهم صعوبة في النوم أو يكونون عرضة لنوبات الغضب والمشاكل السلوكية الأخرى.

### اللون البنفسجي

يرتبط اللون البنفسجي أو الأرجواني بالحكمة والروحانية حيث يجمع بين استقرار اللون الأزرق وطاقة الأحمر، بخصائصه المحايدة.

### اللون الأخضر

الأخضر يرمز إلى طبيعة وبالتالي يعزز بيئة هادئة ومريحة، وبالنسبة لارتباطه بالصحة، فإن اللون الأخضر هو لون الشفاء والعافية لما له من تأثير مهدئ على الجسم والعقل، كما يساعد في الحد من القلق وتعزيز التركيز ولهذا فإن التعرض للون الأخضر ربما يزيد القدرة على القراءة.





# هل واجهتِ صعوبةً في التعامل مع المراهق؟

للقوارير

قبل الدخول في العلاج علينا أولاً معرفة الأسباب التي دفعت المراهق أن يتسم بهاتين الصفتين وهما العناد والغموض، والتي يمكن إيجازها بالآتي:

في هذه الحالة إلى الغموض في تصرفاته؛ خوفاً من السخرية وتجنب انتقاده من قبل الآخرين.

## خطوات لك

أولاً: ترك أسلوب النقد واللوم واستبدالها بطرق أخرى كالمدح والثناء، وعندما نراه قد أخطأ نتبع أسلوباً من أساليب تعديل السلوك باستخدام الحوار الإيجابي على أن تكون طريقة الحوار تعلي من قدره حتى يشعر بأن الأسرة تحترمه ويسعى إلى إخراج ما به.

ثانياً: استخدام الحوار الإيجابي مع المراهق والتحدث بالأمور التي يحبها كالهوايات الأصدقاء.

ثالثاً: الدعم النفسي للمراهق واعطاؤه نصيباً من الحب والاهتمام، وتوفير الأجواء الأسرية الهادئة من شأنها خلق شخصية متوازنة وواضحة.

رابعاً: ضرورة مشاركة المراهق في الآراء واحترام وجهة نظره.

خامساً: التوجيه غير المباشر: يفضل أن يتم توجيه المراهق بشكل غير مباشر وعلى انفراد وبخاصة أصدقاءه.

1 - الطفولة وتأثيرها: إن تعامل الأهل في مرحلة الطفولة له أبعاد تترك أثرها في المراحل اللاحقة ومنها مرحلة المراهقة.

2 - كثرة التوجيه والنصح: إن كثرة توجيه المراهق واعطائه الأوامر بصورة مباشرة بدون أي مبررات من شأنه أن يخلق منه شخصاً عنيداً غير قابل على تنفيذ أي أمر يوجه إليه.

3 - اللوم والنقد المستمر يجعل من المراهق شخصية غير واضحة لأن الوضوح عنده قد يعرضه إلى النقد.

4 - عدم الثقة بالنفس: نتيجة للتغيرات التي طرأت على نموه الجسمي، سواءً في مظهره أو تغير في نفسيته، قد يلجأ المراهق

نتيجة للتغيرات التي طرأت على نموه الجسمي، سواءً في مظهره أو تغير في نفسيته، قد يلجأ المراهق في هذه الحالة إلى الغموض في تصرفاته؛ خوفاً من السخرية وتجنب انتقاده من قبل الآخرين

# لين العظام

إعداده: زينب محمد طالب

العظام، يمكن أن تتداخل هذه الاضطرابات مع قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات، هناك أيضًا حالات وراثية نادرة يمكن أن تسبب لين العظام.

## ما هي أعراض لين العظام؟

الأعراض الأكثر شيوعًا لتلين العظام هي الألم في العظام والوركين وكسور العظام وضعف العضلات، يمكن للمرضى أيضًا أن يواجهوا صعوبة في المشي.

## كيف يتم تشخيص لين العظام؟

هناك العديد من الاختبارات التي يمكن إجراؤها لتحديد ما إذا كان الشخص مصابًا بتلين العظام، المؤشر الأكثر أهمية هو انخفاض مستويات فيتامين (د)، ولكن انخفاض مستويات الكالسيوم أو الانخفاض الكبير في مستويات الفوسفات قد يشير أيضًا إلى لين العظام، كما يمكن أخذ الأشعة السينية لمعرفة ما

## ما هو لين العظام؟

لين العظام يعني "عظام ناعمة" تلين العظام هو مرض يضعف العظام ويمكن أن يتسبب في كسرها بسهولة أكبر إنه اضطراب في نقص التمعدن، مما يؤدي إلى تكسر العظام بشكل أسرع مما يمكن إعادة تكوينه، إنها حالة تحدث عند البالغين عند الأطفال، قد تتسبب التركيزات غير الكافية من فيتامين د في الإصابة بالكساح، كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض ذلك يعود للحمل والولادة لأن الحمل يستهلك نسبة من كالسيوم جسم الأم.

## ما الذي يسبب لين العظام؟

يتطور تلين العظام بشكل أكثر شيوعًا بسبب نقص فيتامين (د) (غالبًا بسبب عدم الحصول على ضوء الشمس الكافي)، أو بشكل أقل تكرارًا، بسبب اضطراب في الجهاز الهضمي أو الكلى، فيتامين د ضروري لامتصاص الكالسيوم وللمحافظة على صحة

**يتطور تلين العظام بشكل أكثر شيوعاً بسبب نقص فيتامين (د) (غالباً بسبب عدم الحصول على ضوء الشمس الكافي)، أو بشكل أقل تكراراً، بسبب اضطراب في الجهاز الهضمي أو الكلى، فيتامين د ضروري لامتناس الكالسيوم وللمحافظة على صحة العظام**

إذا كان هناك أي دليل على لين العظام، وقد يكون فحص كثافة المعادن في العظام مفيداً في تقييم كمية الكالسيوم والمعادن الأخرى الموجودة في قطعة عظام المريض، هذه الفحوصات ليست مطلوبة لتشخيص لين العظام ومع ذلك، قد يقدمون معلومات مهمة حول صحة عظام المريض، وفي حالات نادرة، قد يقوم الطبيب بأخذ خزعة من العظام، حيث يتم أخذ عينة من نسيج العظام وفحصها.

### كيف يتم علاج لين العظام؟

يمكن للمرضى الذين يعانون من لين العظام تناول مكملات فيتامين (د) أو الكالسيوم أو الفوسفات، حسب الحالة الفردية. على سبيل المثال، قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص الأمعاء (لا تستطيع الأمعاء امتصاص العناصر الغذائية أو الفيتامينات بشكل صحيح) إلى تناول كميات أكبر من فيتامين د والكالسيوم.

قد تشمل العلاجات الأخرى لتخفيف أو تصحيح أعراض لين العظام:

- 1 - ارتداء الأقواس لتقليل أو منع عدم انتظام العظام.
- 2 - جراحة لتصحيح تشوهات العظام (في الحالات الشديدة).
- 3 - التعرض الكافي لأشعة الشمس.

وهذا الفصل لا يحتاج ملابس كثيفة وسميكة لأن جوه معتدل ورطب، فالقطن هو الأفضل لمرونته وعدم تسببه بالحساسية لأي جسم، والبعض يميل إلى ارتداء الأقمشة الحريرية في الربيع، كما أن الشيفون من الأمور التي تميز الكثير من ملابس فصل الربيع، واختيار أي من هذه الأقمشة يرتبط بالذوق الشخصي أولاً، وبالمعايير الأخرى لاختيار الملابس من شكل الجسم وطول القامة ولون البشرة وما إلى ذلك.

# الملابس الربيعية بين الهدوء والبساطة

إن فصل الربيع هو فصل الجو النقي المنعش، والشمس الساطعة المضيئة، وهذا ما يجعله فصلًا مميّزًا ومحَبَّبًا لدى الكثير من الناس، ومما يميزه أيضًا ألوانه الزاهية التي ينعكس أثرها على كل شيء يحيط بها.

كما إن ألوانه تميل إلى الهدوء حيث تبدأ من الأبيض واللون الزهري الفاتح، واللون الأزرق والأخضر الفاتح، ومنها أيضًا البنفسجي الباهت والمقصود بالباهت ألا يكون فاقعًا صارخًا، ومن الممكن ارتداء اللون الأصفر الهادئ والذي يُسمى بالليموني.





## جلو مرغ.. من إيران الى المطبخ العراقي

النار إلى أن يسخن ثم نقوم بإضافة أفخاذ الدجاج، ثم نضع شرائح البصل الخفيفة المقطعة فوق الأفخاذ الدجاج، ونغطي القدر على نار هادئة حتى يذبل شرائح البصل لمدة (10) دقائق. بعد ذلك نضيف فلفل الاسود، عود القرفة، ورق الغار، الملح، الكزبرة، ونغطي القدر ونتركها على نار هادئة لمدة نصف ساعة إلى إن ينضج الدجاج.

### تحضير الصلصة:

نضع زيت في مقلاة صغيرة على النار ونضيف (3) ملاعق معجون الطماطم ونخلطه مع زيت إلى إن يتغير لونه قليلاً ثم نضيف الماء ونتركه يغلي لمدة (دقيقتين) وبعد ذلك نضيفه على أفخاذ الدجاج، نترك الصوص يمتزج مع أفخاذ الدجاج على نار هادئة ونغطي القدر لمدة (ربع ساعة) بعدها نضيف الزعفران وعصير ليمون ونتركه على النار هادئة لمدة (10) دقائق أو إلى إن يثخن.

ثم نبدأ في طهي الارز، نقوم بوضع قدر مع الماء والملح على النار إلى إن يغلي، نضيف الأرز للماء ونتركه ينضج ثم نصفيه من الماء ونتركه على نار هادئة ثم نقوم بإضافة الزعفران المنقوع عليه، نقوم بتغطية القدر ونتركه 10 دقائق ثم نضع الارز في طبق التقديم وعليه الدجاج ويقدم ساخناً.

طبق مشهور من المطبخ الايراني، ويتميز هذا الطبق بنكهته المميزة (الزعفران)، هو عبارة عن أرز بالدجاج مع صوص الزعفران.

المقادير:

أفخاذ دجاج

1 - 2 كوب أرز بسمتي منقوع لمدة ساعة.

2 - 4 ملاعق كبيرة زيت.

3 - ملعقة صغيرة ملح.

4 - ملعقة صغيرة زعفران منقوع في ماء بارد أو قطع ثلج.

5 - 3 حبات بصل.

6 - عود قرفة.

7 - 3 ورق الغار.

8 - ملعقة صغيرة فلفل اسود.

9 - 3 كزبرة مطحونة

10 - عصير ليمون

11 - 3 ملاعق معجون طماطم.

12 - ملعقة صغيرة زعفران مطحون

13 - 5 اكواب ماء

طريقة التحضير:

نقوم بوضع الزيت في المقلاة أو قدر (مسطح)، ونضعه على



## الأم لا تموت

المساحة الحرة في الكتابة تعطي للكاتب فرصة التعبير عن ذاته، والعمود الصحفي من أنواع فن المقال، وبما إننا ذكرنا المقال فإننا نتحدث عن رأي... ولعل من أهم الآراء التي وصلت لها بعد رحيل والدتي قبل سنتين إنها لم تمت؛ على الأقل في قلبي فالموت يعني غياب الجسد المادي ومواراته الثرى، لكن السؤال هنا هل تموت الأم ونحن جزء من تكوينها الجسدي والروحي؟.

الأم لا تموت لأنها تترك كثيرًا منها فينا بمعنى أقرب؛ تتكون شخصية الفرد بمقدار كبير من التأثير بسلوك الأم وشخصيتها وطباعها بدءًا من الصفات الوراثية عن طريق الجينات والدم مرورًا بالبيئة المعنوية والمادية التي تجمع الفرد بأمه، وبعد رحيلها -عن تجربة شخصية- نجد إننا نسخ مشابهة إلى حد ما من أمهاتنا؛ فضلًا عن الشعور القوي بعدم انقطاع الصلة لاسيما حينما ننجز أمرًا ونوعز نجاحنا بمسألة رضا الأم سواء كانت على قيد الحياة أم رحلت بتذكرة رضا سارية المفعول.

الاحتفال بعيد الأم في هذه الحالة لا يستلزم وجود الأم المادي، وبما إن الروح علمها عند الله فقط فإن أرواح الأمهات قد تكون حاضرة في مناسباتنا، وإن كان هذا الأمر بعيدًا نسبيًا عن المنطق والمسلّمات، فإننا بجميل هذا التصور يمكننا أن نصل لحالة من التوازن وتقبل فكرة الموت بشكل ملائم للأمان المرتبط بصمام وجود الأم، وعليه فإنني وعلى نحو إيجابي لا أرى الانتقال من عالم الدنيا إلى العالم الآخر عائقًا يمنعي من الإحساس بأعظم صلة فطر على وجودها الانسان، فما كتبتة عن الأم في يوم الأم العالمي أثناء حياة والدتي هو ذاته ما أكتبه في هذا العدد عنها؛ بفارق إنني كنت أقرأ لها بصوتي والآن أقرؤه لها على هيئة دعاء.

رئيس التحرير

**الأم لا تموت لأنها تترك كثيرًا منها فينا بمعنى أقرب؛ تتكون شخصية الفرد بمقدار كبير من التأثير بسلوك الأم وشخصيتها وطباعها بدءًا من الصفات الوراثية عن طريق الجينات والدم مرورًا بالبيئة المعنوية والمادية التي تجمع الفرد بأمه**



تصوير - يوسف علي

