

أطلام على لآفة الرقب  
الخرىبات.. واقع بديل لأمنيات مؤجلة  
وقت الفراغ بين الأصالة والحداثة..  
استثمار وبعض من الضياع

العدد الـ 56 - أيار 2023  
شوال 1444

# للِقوارير

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 والوثائق)

مصايب مضيئة  
فن درب الصلاة



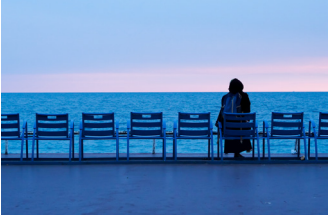


إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



08

تمجد تفاصيل الفنون  
المعمارية «الشاشيلا»



16

الضغوط النفسية الوهم  
والحقيقة



34

الحكايا فن قديم بنكهة  
تربوية معاصرة



60

إهمال الطفل..  
أسباب وأثار دائمة



40

بين شوق زينب والفرات



22

في تجربة فريدة من نوعها  
منتج يحارب مرض السكري  
ويخفف معاناة المصابين

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادى

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكنانى

التدقيق اللغوي

محمد عبيد البهادلى

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الاخراج والتصميم

طارق البهادلى





## كنز القناعة

الحديث عن القناعة مليء بالكلمات الحانية والمفردات التي تريح النفس كلما لمسنا آثارها المعنوية، فهي كما وصفت بالكنز الذي لا يفنى، ولطالما الحياة مترعة بالتناقضات والأمور السلبية والايجابية لابد أن يكون الرضا حاضرًا في كل جولاتنا اليومية وأسلوب حياتنا، فامتلاء القلب بحب الله ورسوله وعترته يولد في نفوسنا القناعة بما كتبه الباري عز وجل لنا، وهو الإيمان بحد ذاته ليجعل من كل منا نصيبه أياً كان شكله وديمومته، فهناك الكثير من الأفراد يبحثون عن السلطة والنفوذ والمال، وهناك من يبحث عن المثل والاخلاق، وهناك من يبحث عن الاطمئنان النفسي، وآخرون يبحثون عن العمل الذي ينتشلهم من واقعههم، كل اولئك يلهثون وراء طموحهم سواء تولدت القناعة أم لا، للوصول لمسار أو طريق يرضي امنياتهم بشيء من الطمأنينة والراحة النفسية التي تعيد إليهم نعمة الشكر، فعندما يقنع ويرضى بما منحه الله تعالى له فسيكون لسانه شاكراً وحامداً، وسوف ينتعد عن كل أشكال الحسد والتمرد وعدم الرضا والقناعة بالمقسوم، وهذا جل ما نتمناه للإنسان الواعي الذي يتفهم النصيب والرزق وغيرها من الامور الحياتية.

ومن الآثار المهمة والملموسة للقناعة هي نشر المحبة والألفة بين المجتمع وحلول التعاون والترابط والتفكير بأحوال الفقراء والمعوزين ومعرفة احوالهم، فحينما يكون الانسان قنوعا سيدفعه هذا إلى تأمل حال من هم دونه، والذي يكون حافزاً قويا لمساعدتهم وتفقد احوالهم، ولن يسعى أي فرد يمتلك القناعة الراسخة أن يفكر بالاستيلاء على ما لا يملكه، بل يرضى بما قسمه الله سبحانه وتعالى له، ويكون مطمئناً وراضياً وبنفس كريمة على كل ما يمر به من منغصات وتبعات، لأنه قد امتلك ما قسمه الخالق إليه حتى وإن مر بظروف قاسية وصعبة تجده يكثر من الشكر والحمد ارضاء لمشية الله، وهو أرفع درجات العافية وأعلى مراقي العز والهيبة.

فلتكن القناعة صفتنا وسيلنا نحو سؤدد الحياة الكريمة، ومرتع لزمن تلوث بعاديات الاستحواذ لكل شيء وإن لم يكن لنا فيه نصيب، فالحياة ليست منصفة دائماً، وزينة الغني الكرم وزينة الفقير القناعة وزينة المرأة العفة فمن لا يرضى بالقليل لا يرضى أبداً.

المسرف العام

**من الآثار المهمة  
والملموسة  
للقناعة هي نشر  
المحبة والألفة  
بين المجتمع  
وحلول التعاون  
والترابط والتفكير  
بأحوال الفقراء  
والمعوزين  
ومعرفة احوالهم،  
فحينما يكون  
الانسان قنوعا  
سيدفعه هذا  
إلى تأمل حال من  
هم دونه، والذي  
يكون حافزاً قويا  
لمساعدتهم  
وتفقد احوالهم**



لدعمهم فكريا ومعنويا..

**ثنايا الروح..**

**مجموعة قصصية خاصة للمكفوفين**

زهراء جبار الكناني

تحدى بإرادته الظلام، كان ينال أعلى الدرجات في مدرسته التي واجه بها صعوبات ومضايقات جمة لوضعه الصحي من قبل زملائه التلاميذ، وحينما انتقل إلى الثانوية بدأ يعمل على تطوير قدراته الفكرية في التعايش مع الآخرين باستخدام وسائل تساهم في الاعتماد على نفسه ومن بينها تثبيت برنامج ناطق خاص على الهاتف حيث سعى على تثبيته لجميع أقرانه المكفوفين لمساعدتهم.

**سعت إلى تقديم مشروعها القصصي بعدما كتبت أول قصة لها تحمل عنوان (ماذا فعل بنا الزمان) لتكسر بذلك روتين المؤلف وتقدم هدية لجميع المكفوفين من ذوي الاحتياجات الخاصة، تناولت قصتها الأولى حكاية فتاة مكفوفة تعيش حياة قاسية في كنف زوج أمها ورفض المجتمع إليها**

شوقا في تقديم المزيد، فضلا عن المشاركة الأدبية كنت أشعر بأن ما قدمته له وقع وجداني وانساني أكثر».

### تكلفة المشروع

وعن التكلفة المادية أضافت: «تجاوزت مدة انجاز مشروعني الستة شهور ليبصر النور وذلك لصعوبة الطباعة كما بلغت كلفة كل نسخة تسعة عشر الف دينار عراقي، وذلك لان سعر الورق الخاص بلغة برايل باهظ الثمن الامر الذي جعلني اختصر عدد النسخ وطباعة (30) نسخة فقط.

### شكر وثناء

تنوعت هويات تبارك بين الرسم والنحت وكتابة القصص وكانت والدتها الداعمة الأولى لها في جميع هواياتها، كما كان للأستاذ قاسم حسن علي وهو قاص وناقد فني، ومعاون معهد الفنون الجميلة الاستاذ طه الدانة اللهيبي الدور الكبير في تلقينها أساسيات كتابة القصة القصيرة وحثها على انجاز مشروعها، هذا وقد اثنى على جميع من ساعدها في مسيرتها الدراسية والعملية لتصل الى ما هي عليه الآن في تقديم مشاريع هادفة تخدم افراد من المجتمع ادبيا ومعنويا.

### ختامها أمل

ختمت تبارك حديثها متمنية أن يكتمل نصاب مشروعها في اصدار نسخ أكثر ليصل الى عدد أكبر من المكفوفين في جميع مدن العراق ولديها أمل كبير في تحقيق هذا الحلم الذي تعده أجمل شيء في حياتها فقد كانت تلك التجربة كما وصفتها، نافذة اطلت بها على عالم اخر تملؤه الإرادة والتحدى والحب.

(عبد المالك) صبي يافع كان محبا للحياة يعشق الاستماع إلى البرامج الإذاعية وفي مشاركة له عبر الراديو لأحد البرامج أعلن عن حلمه، وهو قراءة القصص بنفسه كأى شخص مبصر وليس الاستماع إليها.

في تلك الاثناء وعلى الجانب الآخر من عالمنا الصغير كانت الشابة (تبارك احمد) تستمع إليه فقررت السعي بتحقيق حلمه فكان هو ملهمها وحينما انجزت الكتاب الأول من نوعه على مستوى العراق في كتابة القصص القصيرة للغة برايل كان عبد المالك قد غادر الحياة حاملا امنيته.

### ثنائيا الروح

حدثتنا الشابة الموصلية تبارك أحمد عن تجربتها قائلة: "عبد المالك (رحمه الله) هو من جعلني أسعى في كتابة أول قصة لي بلغة برايل ثم شرعت في كتابة المجموعة القصصية الأولى من نوعها (ثنائيا الروح) والتي تساعد المكفوفين على قراءة القصص القصيرة، غير أن القدر لم يكن سخيا معي فالموت لا ينتظر ولا يمهلنا حتى لحظات نحقق بها ابسط ما نتمناه. لقد صدر كتابي متأخرا حيث وافت المنية عبد المالك فلم يكن بمقدوري سوى أن أهدي لروحه (ثنائيا الروح).

### ماذا فعل بنا الزمان

تبارك طالبة معهد فنون جميلة مرحلة خامسة سعت إلى تقديم مشروعها القصصي بعدما كتبت أول قصة لها تحمل عنوان (ماذا فعل بنا الزمان) لتكسر بذلك روتين المؤلف وتقدم هدية لجميع المكفوفين من ذوي الاحتياجات الخاصة، تناولت قصتها الأولى حكاية فتاة مكفوفة تعيش حياة قاسية في كنف زوج أمها ورفض المجتمع إليها حيث كانت أحداث القصة مستوحاة من الواقع ولاقى اعجابا كبيرا من المتذوقين والمختصين. الأمر الذي جعل تبارك تنطلق في توسيع مشروعها في تقديم مجموعة قصصية لهذه الشريحة والتي اسعدتهم هذه المبادرة.

### دعم ومشاركات

وحول مشاركتها في مهرجانات او مسابقات مختصة قالت: «لقد شاركت في العديد من المهرجانات الحضورية والمسابقات الإلكترونية وكنت أحصد النجاح دائما الأمر الذي جعلني اتلظى

# الكولاجين والبشرة، حقائق وخرافات

اعداد/ د. حيدر العصفور\*

يعد الكولاجين أحد أهم أنواع البروتينات الموجودة في جسم الإنسان وأكثرها تواجداً، ويعتبر بروتين الكولاجين ضمن فئة البروتينات غير القابلة للذوبان، وهذا ما يمنحه القدرة على العمل كنسيج موصل بين الخلايا، بالإضافة إلى تشكيل ألياف قوية غير قابلة للذوبان.

ويعد الكولاجين مهماً للحفاظ على قوة ومرونة للجلد، وهو ضروري لصحة العظام، والأوعية الدموية، وجميع أعضاء الجسم. كما يلعب الكولاجين دوراً مهماً في العديد من العمليات الخلوية، بما فيها إصلاح الأنسجة، والاتصال الخلوي، وعملية الهجرة الخلوية المهمة للحفاظ على الأنسجة، كما أن له دور في حدوث الاستجابة المناعية.

## أنواع الكولاجين

**هناك 28 نوعاً للكولاجين، لكن هناك 5 أنواع رئيسية:**

النوع الأول: يدخل النوع الأول من الكولاجين في تكوين معظم أجزاء الجسم، حيث أنه يشكل ما نسبته 90% من إجمالي كولا جين الجسم، فهو يدخل في بنية الجلد، الأسنان، والنسيج الضام، والعظام، والأربطة، وفي الأعضاء الداخلية.  
النوع الثاني: يتواجد هذا النوع من الكولاجين بشكل أساسي في الغضاريف المرنة التي تعمل على الفصل بين المفاصل، وكما أنه يتواجد في الغضاريف المكونة للأنف وصيوان الأذن، وبشكل

يتكون بروتين الكولاجين بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الجلایسین، والبرولين، والهيدروكسي برولين، حيث تشكل هذه الأحماض الأمينية ثلاثة خيوط، والتي منها يتم تشكيل الهيكل الثلاثي الحلزون المميز للكولاجين.

## أين يوجد الكولاجين في الجسم؟

يعتبر الكولاجين أحد المكونات الأساسية للنسيج الضام الذي يعمل على تماسك خلايا الجسم معاً، أيضاً يتواجد الكولاجين في مختلف مناطق وأعضاء الجسم، بما فيها العظام، العضلات، الجلد، الأوتار، الشعر، الغضاريف، الأسنان، الأوعية الدموية.

## ماذا يفعل الكولاجين تحديداً في الجسم؟

يتم افراز الكولاجين بشكل أساسي من خلايا النسيج الضام التي تسمى بالفايبروبلاست، ويعمل الكولاجين كدعامة والتي توفر القوة وتحافظ على البنية داخل الجسم، كما أنه يلعب دوراً مهماً في تماسك خلايا الجسم معاً.

## أطعمة تساعد على زيادة إنتاج الكولاجين

من المواد الغذائية التي تساعد في تحفيز إنتاج الكولاجين في الجسم ما يلي:

فيتامين سي: حيث يعد فيتامين سي مهماً في عملية إنتاج البروكولاجين في الجسم والذي يتم تحويله لاحقاً إلى الكولاجين، ففي حال انخفضت نسبة فيتامين سي في الجسم، فإنه لن يتمكن من إنتاج كمية كافية من الكولاجين، وهذا هو سبب أن المكملات الغذائية التي تأتي في شكل كبسولة غالباً ما تحتوي على فيتامين سي.

ومن الأطعمة الغنية بالفيتامين سي الحمضيات، الطماطم، البروكلي، الفليفلة الحمراء والخضراء. النحاس: يعد عنصر النحاس أيضاً مهماً لإنتاج الكولاجين، وتتضمن الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من النحاس المكسرات، وخاصة الكاجو، بالإضافة إلى البقوليات، مثل العدس.

الجلابسين والبرولين: يعد كل من الجلابسين والبرولين من الأحماض الأمينية الأساسية لتكوين الكولاجين، لذا فإنه ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية والبروتينات للحصول عليهما، بما في ذلك اللحوم، والدجاج، والسلمك، والمحار، والبيض.

## هل الكولاجين يعيد للبشرة هيكلها ونضارتها؟

في الحقيقة هناك القليل من الأدلة العلمية التي تدعم أو تؤكد مزايا الكولاجين وتأثيرها على الجمال وحيوية البشرة. الكولاجين هو مادة بروتينية، وكغيره من البروتينات التي إن تم تناولها عن طريق الفم فسيتم تحطيمها من قبل الإنزيمات الهاضمة الموجودة بالمعدة والجهاز الهضمي ليتم تحويلها إلى أحماض أمينية مختلفة يستخدمها الجسم لاحقاً في تصنيع بروتينات متعددة، فبالتالي الكولاجين الذي يتم تناوله على شكل كبسولات أو حبوب فموية يتم تحطيمه في الأمعاء قبل إلى أحماض أمينية، وبعدها يعاد استخدام هذه الأحماض الأمينية لتشكيل بروتينات ليست بالضرورة أن يكون الكولاجين منها؛ فهناك احتمالات عديدة من البروتينات التي يمكن للجسم أن يصنعها، أي أن الفائدة من هذه الكبسولات ليست كما يُدعى عنها من قبل الشركات المصنعة.

أما بالنسبة لمستحضرات الكولاجين الأخرى كالكريمات باهظة الثمن التي تباع في الصيدليات أو مراكز التجميل وتوضع على البشرة، فقد أثبتت الدراسات عدم فاعليتها أيضاً، ويعزى السبب في ذلك إلى أن الكولاجين من البروتينات كبيرة الحجم ومن الصعب جداً أن يخترق طبقات الجلد العميقة التي تحوي الكولاجين والتي تدعى طبقة (dermis).

أما الطريقة الأمثل لزيادة الكولاجين في البشرة هو تحفيز الجلد لإنتاج الكولاجين بمختلف الأجهزة التجميلية التي تستخدم الموجات الراديوية أو الحرارية أو الليزرية.

الكولاجين ما يقارب 50% من بروتينات الغضاريف، كما يمكن أن يتواجد في القرنية والسائل الزجاجي في العين.

النوع الثالث: يتواجد النوع الثالث من الكولاجين في الأوعية الدموية، وأهمها الشرايين، وغيرها من أعضاء الجسم المجوفة، مثل الحالب والأمعاء، كما أنه يتواجد في الجلد والعضلات أيضاً. النوع الرابع: وهو الذي يشكل الصفائح الرقيقة من الكولاجين التي تحيط معظم أنواع الأنسجة، وتسمى هذه الصفائح بالغشاء القاعدي.

النوع الخامس: يتواجد الكولاجين من النوع الخامس في الشعر، وأسطح الخلايا، بالإضافة إلى المشيمة.

## عادات تدمر الكولاجين في الجسم

من الممكن أن تساهم بعض الممارسات الخاطئة بتدمير مخزون الكولاجين في الجسم، ومنها:

الإكثار من التعرض لأشعة الشمس دون وقاية تعد الأشعة فوق البنفسجية ضارة للبشرة، فهي تعمل على تقليل إنتاج الكولاجين في الجسم، وبالتالي يجب عدم التعرض لها لفترات طويلة والحرص على استخدام واقي شمس صحي وفعال عند الخروج من المنزل.

التدخين: يعد التدخين من أسوأ العادات الصحية للبشرة، فهو يعمل على تخفيض إنتاج الكولاجين وتقليل جودته بسبب احتوائه على العديد من المواد السامة والضارة.

السكريات: يساهم تناول كميات كبيرة من السكر في تقليل قدرة الكولاجين على القيام بوظائفه بشكل صحيح وكامل، فهو يزيد من تشابك ألياف الكولاجين، الأمر الذي يقلل من مرونة البشرة مع مرور الوقت.

الاضطرابات الهرمونية: تتضمن الاضطرابات الهرمونية التي من الممكن أن تتسبب بانخفاض الكولاجين في الجسم تلك التي ترتبط بالحمل ودخول سن اليأس.



**ورق**  
الكولاجين هو مادة بروتينية،

وكغيره من البروتينات التي إن تم تناولها عن

طريق الفم فسيتم

تحطيمها من قبل

الإنزيمات الهاضمة

الموجودة بالمعدة

والجهاز الهضمي

ليتم تحويلها إلى أحماض أمينية مختلفة

يستخدمها الجسم لاحقاً في تصنيع بروتينات

متعددة

تمجد تفاصيل  
الفنون المعمارية

«الشناشيبي»

تراث يحمل بعدا اجتماعيا





تعد هذه الفسحة الفلكلورية من تراثنا الخالد الذي لازال يمجّد عظمة الفنون العراقية وابداع مهندسيها وعمارها، تتجسد في الأصح الاغلب في مدينة البصرة وفي بغداد في المناطق القديمة التي تحمل طابعا تراثيا وتاريخا من المعيشة القانعة والعمران الاصيل.

(الشيلمان) والطابوق والجص، بينما يعتمد الطابق (الاول) على مادة الخشب، وأنه إضافة لرخص الخشب وسهولة توافره، فهو يحافظ على البرودة ويكون حاجزا امام أشعة الشمس الحارة، وأن مادة الخشب لخفتها سمحت لسكان المدن العراقية ان يرفعوا بيوتهم إلى طابق ثان من غير مخاوف من طبيعة الأرض، وكذلك وفرت الشناشيل للأزقة مظلة كبيرة تقي المارة حرارة الصيف، وتزداد أهمية المظلة التي تطل إلى الخارج لمسافة متر تقريبا عندما تطل الشناشيل من (30-20) منزلا متجاورا ويقابلها عددا مماثلا من المنازل، هذا التقابل يجعل الأزقة بمنأى عن أشعة الشمس، فضلا عما تؤلفه في الرقاق الواحد من نسق معماري ذي ابعاد هندسية جميلة؛ لأنها في ارتفاع واحد سواء عن مستوى ارض الرقاق أم على مستوى اطلالها أو طلعاتها الخارجية.

### نبذة مقتبسة

ويهتم المهندسون كثيرا بنوعية المواد المستخدمة في البناء بما يتلاءم مع طبيعة المناخ بصورة كبيرة خاصة في الفترة التي سبقت اكتشاف الكهرباء، وإن الكثير من المدن العراقية عرفت الشناشيل، مثل النجف والموصل وكربلاء وأحياء بغداد القديمة وغيرها من المدن العراقية، والنظرة العامة تشير إلى انتمائها إلى جنس معماري واحد، وتوضح المصادر أن النوع المفضل من الخشب في العمائر البصرية هو (الجاوي) نسبة إلى جزيرة جاوة في دولة أندونيسيا الحالية، ويشير إلى أن سكان البصرة القادمين يعمدون إلى طلاء شناشيلهم بنوع من الدهان العطري، كما يستخدمون شريطا يربط أجزاء الشناشيل بعضها ببعض الآخر ليضيف إليها قدرا من القوة يساعدها على الاستمرار عقودا طويلة.

### لنعيد الحياة إليهم

الشناشيل فن وهندسة وتاريخ وأصالة اجتمعت في نسق واحد لتخلد أرتا معماريا جميلا، غير أن هذا الارث المعماري يحتضن رفاته بانتظار إعادة الحياة إليهم، كما فعلت بعض المنظمات الدولية كمنظمة اليونسكو حينما أعلنت حمايتها للبنىات التاريخية باعتبارها جزءا من تراث الإنسانية، وكل بلدان العالم تهتم وتحتفظ بتراثها وفلكلورها الذي يمجّد الماضي العريق الذي لا يمكن زواله على مرور الأزمان، فهو تاريخها المثالي وحاضرها المتفاخر به، لذا من الواجب الاهتمام بكل ما يخص التراث الأصيل.

وهي كما يقول المختصون «شرفات خشبية مزخرفة تعمل على إبراز واجهة الطابق الثاني بأكمله أو غرفة من غرفه بشكل بارز إلى الامام، ويكون هذا البروز بالخشب عادة وبزخارف هندسية» والشناشيل ظهرت في البصرة وانتقل هذا الطراز إلى بغداد وباقي المدن العراقية، ووردت في الكثير من القصائد والقصص والروايات واللوحات التشكيلية والصور الفوتوغرافية للأدباء والفنانين العراقيين. وقد تنوعت في الشكل والمحتوى وجاءت متطابقة مع الذوق العام، وجاء هذا بسبب حرية الحركة في الخشب، وسهولة التصرف به، وحافظت على طابعها الخاص، فهي مطعمة بالزخارف المتناظرة مع الفسيفساء، ونرى أن أهميتها لا تنحصر في خصائصها الفنية فقط، بل تتعداها إلى أهمية اجتماعية أيضا، إذ جاءت الشبايبك ذات المشبكات الخشبية البارزة على صورة مثلثات مسننة متباينة ومتوافقة مع القيم الاجتماعية المحافظة وشكل الشبايبك المطلة على الأزقة والشوارع تسمح لأهل الدار أن ينظروا إلى الخارج، أي الرقاق، بينما لا يستطيع المارة أن يروا ما في الداخل وهذه الخاصية مهمة بالنسبة للنساء.

### تقارب اجتماعي

وهناك بعد اجتماعي آخر لها يمنح نزلاء الدور المزودة به المزيد من الحميمية مع جيرانهم، بقوله «إن وضع الشناشيل في الطابق العلوي من المنزل أدى إلى تقارب سكان بيوتها، بحيث يسمح للعوائل أن تتبادل التحايا والاخبار وشئى الأحاديث من خلالها، ومن وجهة نظر يرى المهندسون المعماريون أن الاكتشاف الأهم في مادة بناء الشناشيل هو الخشب، فمن المعروف ان الطابق (الأرضي) في البناء كان يعتمد بدرجة كبيرة على الحديد

**وراء**  
يهتم المهندسون كثيرا بنوعية  
المواد المستخدمة في البناء بما  
يتلاءم مع طبيعة المناخ بصورة كبيرة  
خاصة في الفترة التي سبقت اكتشاف  
الكهرباء، وإن الكثير من المدن العراقية  
عرفت الشناشيل، مثل النجف والموصل  
وكربلاء وأحياء بغداد القديمة وغيرها من  
المدن العراقية



# استفتاءات في العلاقة مع غير المسلم

للقوارير

الجواب: لا يجوز، وولي الطفل يتحمل كامل المسؤولية عن ذلك.

**السؤال:** هل يجوز الجلوس في بلاد غير المسلمين على طاولة مأكولات تضم بينها خموراً في بلاد المسلمين؟ وهل لكون المجالسة بغية ترتيب أمور العمل مدخلة في الحلية والحرمة؟

الجواب: لا يجوز على الاحوط - الجلوس على طاولة يشرب عليها شيء من الخمر والمسكر وان كان لغرض ترتيب أمور العمل.

**السؤال:** هل يجوز الاقتراض من البنوك والشركات غير الإسلامية؟

الجواب: البنوك والمؤسسات التي يقوم غير المسلمين بتمويلها - أهلية كانت أم غيرها - فيمكن قبض المال منها وتملكه لا بقصد الاقتراض فيجوز له التصرف فيه بلا حاجة إلى إذن الحاكم الشرعي .

**السؤال:** هل يجوز بيع الطعام لغير المسلمين في شهر رمضان المبارك؟

الجواب: يجوز إلا إذا عدّ ذلك هتكاً منه للشهر الفضيل.

**السؤال:** ما حكم سرقة أموال غير المسلمين العامة والخاصة واتلافها؟

الجواب: يحرم على المسلم خيانة من يأتونه على مال أو عمل.

**السؤال:** هل يجوز السير في موكب جنازة غير مسلم لتشيعه، إذا كان جاراً مثلاً؟

الجواب: إذا لم يكن هو، ولا أصحاب الجنازة، معروفين بمعاداتهم للإسلام والمسلمين، فلا بأس بالمشاركة في تشيعه، ولكن الأفضل المشي خلف الجنازة، لا أمامها.

**السؤال:** هل يجوز دخول أصحاب الديانات السابقة من الكتابيين، ودخول الكفار من غيرهم إلى المساجد ودور العبادة الإسلامية؟ وهل يجب علينا إلزام غير المحجبات بارتداء الحجاب، ثم الدخول إذا كان دخولهن جائزاً؟

الجواب: لا يجوز على الأحوط دخولهم في المساجد، وأما دخولهم في دور العبادة وغيرها، فلا بأس به، وتلزم النساء بالتحجب، إذا لزم من تركه الهتك.

**السؤال:** هل يجوز التصدق على الكفار الفقراء كتابيين كانوا أو غير كتابيين؟ وهل يثاب المتصدق على فعله هذا؟

الجواب: لا بأس بالتصدق على من لم ينصب العداوة للحق وأهله، ويثاب المتصدق على فعله ذلك.

**السؤال:** مدرسة أوروبية في ملاكها مدرسون لا يؤمنون بدين ينكرون أمام التلاميذ وجود الله، فهل يجوز إبقاء الطلاب المسلمين بها، رغم أن تأثرهم بأساتذتهم محتمل جداً؟



### السؤال: هل يجوز تهنئة غير المسلمين بأعيادهم كعيد رأس السنة؟

الجواب: يجوز تهنئة الكتابيين من يهود ومسيحيين وغيرهم ، وكذلك غير الكتابيين من الكفار ، بالمناسبات التي يحتفلون بها أمثال: عيد رأس السنة الميلادية، وعيد ميلاد السيد المسيح، وعيد الفصح.

### السؤال: هل يجوز اتخاذ أصدقاء من غير المسلمين؟

الجواب: يحق للمسلم أن يتخذ معارف وأصدقاء من غير المسلمين، يخلص لهم ويخلصون له، ويستعين بهم ويستعينون به على قضاء حوائج هذه الدنيا، فقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: (لا ينهاكم الله عن الذين لم يقاتلوكم في الدين ولم يخرجوكم من دياركم أن تبرؤهم وتقسطوا إليهم إن الله يحب المقسطين).

إن صداقات كهذه إذا استثمرت استثماراً جيداً كفيلاً بأن تعرف الصديق غير المسلم، والجار غير المسلم، والرفيق، والشريك، على قيم وتعاليم الإسلام فتجعله أقرب لهذا الدين القويم مما كان عليه من قبل ، فقد قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) لعلي (عليه السلام) : «لئن يهدى الله بك عبداً من عباده خير لك مما طلعت عليه الشمس من مشارقها إلى مغاربها».

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

حتى لو كان كافراً، ويجب على المسلم المحافظة على الأمانة وأدائها كاملة ، فمن يعمل في محل مبيعات أو محاسباً، لا يجوز له أن يخون صاحب العمل ويأخذ شيئاً مما تحت يده ولا تجوز السرقة من أموال غير المسلمين الخاصة والعامة ولا يجوز إتلافها ، حتى وإن كانت تلك السرقة وذلك الإتلاف لا يسيء إلى سمعة الإسلام والمسلمين فرضاً ، ولكنها عدت غدرًا ونقضاً للأمان الضمني المعطى لهم حين طلب رخصة الدخول إلى بلادهم ، أو طلب رخصة الإقامة فيها، وذلك لحرمة الغدر ، ونقض الأمان ، بالنسبة إلى كل أحد، مهما كان دينه وجنسه ومعتقده.

السؤال: إذا كان نقل المسلم الميت إلى بلدان إسلامية يكلف كثيراً فهل يجوز دفنه في مدافن غير المسلمين من أصحاب الديانات السماوية الأخرى؟  
الجواب: لا يجوز دفن المسلم في مقابر الكفار إلا مع الانحصار والضرورة الراجعة للتكليف.

### السؤال: هل يجوز تبادل الودِّ والمحبة مع غير المسلم، إذا كان جاراً أو شريكاً في عمل أو ما شابه؟

الجواب: إذا لم يكن يظهر المعادة للإسلام والمسلمين بقول أو فعل، فلا بأس بالقيام بما يقتضيه الودِّ والمحبة من البر والإحسان اليه، قال تعالى (لا ينهاكم الله عن الذين لم يقاتلوكم في الدين ولم يخرجوكم من دياركم أن تبرؤهم وتقسطوا إليهم إن الله يحب المقسطين).

## المكتبة المدرسية.. جسور معرفية لتوافد فكرية

للقوارير

تنطلق أول نقطة ضوء المعرفة بكتاب المدرسة وهو أول ما يقابله القارئ في حياته ثم يتصل بالمكتبة المدرسية إذ تشكل مرفقاً حيويًا يساهم في موازنة جميع الابواب الفكرية، كما تزرع داخل كل من يرتادها حب المطالعة الذي يثمر عن نتاج جيل واع ومثقف.

(للقوارير) تنقلنا عبر سطورها للتعرف على دور المكتبة المدرسية وأهميتها:

## وراء كثير من المدارس تفتقر للمكتبة المدرسية بسبب عدم وجود مكان خاص لها وأيضا عدم التشجيع من قبل المعلم للطالب لهذا الجانب، حيث نجد الجيل الجديد لا يعرف معنى المكتبة وقيمة الكتاب وأهميته ودور القراءة والاطلاع فهو يفتقد إلى الثقافة العامة

وأضافت: «ولأنني من المشجعين للقراءة سعيت إلى تجهيز مكتبة مدرسية وقد لاقيت تشجيعاً من مديرة المدرسة و المساعدة وذلك لأهمية أن يمكس الطالب كتاباً في عصر التكنولوجيا فالمكتبة ستتيح لهم الفرصة في المطالعة، وبعد ان جهزت قاعة مناسبة زودتها بمختلف الكتب الهادفة والتي ساهمت بها أيضا عدد من التدريسيات والطالبات». ومن جانبها قالت مديرة ثانوية السلوى للبنات رحمة عبد الأمير الكندي: "المكتبة برأيي المتواضع عبارة عن نهر من الماء العذب ممكن أن ننهل منه متى أحسنا بالعطش والعطش الفكري والأدبي من أخطر ما تعاني منه الفئات العمرية في زمننا الحالي، لهذا كان من أولويات إدارتي هو رفد المكتبة المدرسية بكل ما يلزم من كتب وأثاث ومساعدة التدريسية المسؤولة عن المكتبة بتخصيص وقت للمكتبة وذلك بالتخفيف عن حصصها الأسبوعية». وأضافت: كما إنني أجهز إلى عمل برنامج مناظرة بين الطالبات بعد إتاحة أسبوع من الاطلاع على كتب وأطروحات مختلفة، وهذا من شأنه يخلق روح المنافسة والتي بدورها تصب في إثراء الطالبة بثقافة عامة».

### مرفقاً حيويًا

وشاركنا مدير قسم شؤون المناهج والتقنيات التربوية في مديرية تربية كربلاء المقدسة الاستاذ مازن العامري قائلاً: «تشكل المكتبة المدرسية مرفقاً حيويًا من مرافق المدرسة لأنها وجدت لتؤدي خدمات وانشطة متنوعة تحقق اهداف تربوية وثقافية عن طريق تلاحمها مع البرامج والمناهج المدرسية وتعتبر من النشاطات المهمة، هذا وقد اقتصر دور الوزارة على اضافة المعارض التي من خلالها يتم اختيار وابتعاك الكتب الإثرائية الخاصة بالمكتبة المدرسية من خلال المهرجان السنوي للاحتفال بأسبوع المكتبات المدرسية كتشجيع لهم ودعم لمثل هذه النشاطات الثقافية، وكذلك المتابعة بكل ما يتعلق بالمكتبات المدرسية وهناك خطط مستقبلية بتجهيز المدارس بالأثاث المكتبي لإدامة هذا المرفق المهم في المدرسة.

وفيما يخص المعوقات أضاف: «إن غالبية الأبنية المدرسية غير مؤهلة فضلا عن عدم توفر اثاث مكتبي وتخصص وظيفي لذلك (أمناء مكتبات) والافتقار إلى تعاون الإدارات المدرسية بسبب الدوام الثنائي وغيرها من المسببات التي ذكرناها انفا».

### خطوة ايجابية

أشارت فاطمة أكرم عبد الزهرة طالبة في مرحلة الثانوية إلى أن المكتبة المدرسية خطوة ايجابية وقد ساهمت بكتب كثيرة من مكتبة والدها المنزلية لتشارك بها كمساهمة في رفد المكتبة بالكتب المفيدة.

مؤكدة: «هناك من يرتاد المكتبة ولكن بنسبة ضئيلة وذلك بسبب استبدال الكتب الورقية بالإلكترونية».

من جانبها قالت نور البتول اياذ: «أحب قراءة الكتب بأنواعها وأكثر الكتب التي احببتها في مكتبة مدرستنا (لا تقراني قراءة سطحية) فهو يحتوي على قصص ذات حكمة وعبرة تلمس واقع حياتنا اليومية».

### واقع حال

فيما قال مرتضى حسن طالب مرحلة ثانوية: «لم تكن توجد مكتبة مدرسية لدينا وهذا واقع حال فرضته الظروف ففي مرحلة الابتدائية كانت مدرستنا بثلاثة دوامات لا يوجد وقت أو حتى معلم يهتم لهذا الجانب لان ضغط عمله لا يمنحه فرصة للالتفات لهذه النشاطات، أما في الثانوية كان الدوام ثنائياً وكانت المشكلة نفسها».

### الإشراف التربوي

فيما أعربت المشرفة التربوية بشرى العبادي عن أسفها لعدم وجود المرافق الخاصة بالمدرسة كالمكتبة المدرسية أو الرسم أو المختبر فهي تشجع الطالب على المشاركة في كل النشاطات المدرسية، اما المكتبة فلها الدور الرئيس بتوفير جو مريح من المطالعة الحرة والمعرفة العلمية والثقافية، وهذا الأمر يترك انطبعا لدى الطلبة بأن للعلم وللثقافة احتراماً ومكانة هامة.

وأضافت العبادي: «كثير من المدارس تفتقر للمكتبة المدرسية بسبب عدم وجود مكان خاص لها وأيضا عدم التشجيع من قبل المعلم للطالب لهذا الجانب، حيث نجد الجيل الجديد لا يعرف معنى المكتبة وقيمة الكتاب وأهميته ودور القراءة والاطلاع فهو يفتقد إلى الثقافة العامة». وعللت السبب قائلة: «وذلك لوجود وسائل تغني عن الكتاب مثل الانترنت وغيرها، ختمت حديثها متمنية أن تهتم الجهات المعنية بهذا الجانب ويجب توفير مكتبة مدرسية في كل مدرسة حتى وان كانت (كارافان)».

### الكوادر التدريسية

فيما قالت سوزان الشمري مدرسة لغة عربية: «حب القراءة والمطالعة هو احساس داخلي ينمو مع الأشخاص خصوصا في السنين المبكرة من العمر، وتقع مسؤولية ترغيب الأشخاص بالقراءة والتعلم من البداية على الأسرة التي بها تتشكل الشخصية الأولى، وهي النواة التي منها تتخرج أجيال المتعلمين والقارئین الذين يبنون المجتمع ويرفعون أعمدته بالثقافة عاليا».

# أحلام على لائحة الترقب الخريجات... واقع بديل لأمنيات مؤجلة

زهراء جبار الكناني

حدثتنا قائلة: «لأني احب صناعة المعجنات سعت بعد تخرجي لافتتاح معمل صغير لتصنيع منتجاتي وذلك بمساعدة زوجي، وبحسب دراسة الجدوى للمشروع كان المبلغ الإجمالي لكلفته (40) مليون دينار عراقي وبعد الإجراءات القانونية للتقديم بطلب القرض كان دفع مستحقته يفوق قدرتي كبداية لهذا جمعنا ما أدخرناه لإتمام المشروع».

وفيما يخص التسويق قالت: «لدي زبائن الجملة وهن أيضا نساء يأخذن مني البضاعة لتسويقها على أصحاب المحال التجارية في الأسواق الشعبية أو يكون بيعهن مباشر في منازلهن أو بحسب ما تحتاجه الزبونة».

ختمت حديثها: «أرى أن مشغلي المتواضع قد فتح أبواب رزق أمام كثير من الفتيات الطموحات المحبات للعمل سواء ربات البيوت أو الخريجات».

## معمل البابا

وكانت لإيمان عباس محمد تجربة في إنشاء مشروعها وهو معمل البابا لصناعة المعجنات وأضاف «ثم بدأت بأول خطوات المشروع واستأجرت بيت وجهازته بما يلزم من معدات ومؤونة وبعد بداية صعبة ومتعبة لاقت منتجات المعمل الصغير تسويق كبير من قبل أصحاب المتاجر وكانت هذه بداية النجاح».

كانت مغرمة بحب الازهار والفراشات مولعة بالطبيعة حد الهيام عاشقة للأشجار ولكل النباتات منذ نعومة أظفارها، أنهت دراستها في كلية الزراعة قبل خمسة أعوام لكنها تعمل الآن في معمل للألبسة النسائية جالسة طوال النهار على ماكينة الخياطة.

العديد من القوارير تبددت أحلامهن بعد التخرج فالحصول على فرصة عمل وفق تخصصهن سواء في القطاع الحكومي أو الخاص بات حلما على لائحة الترقب بالنسبة اليهن.

ولكن هناك من استطاعت كسر روتين الانتظار لتشق طريقها بالبحث عن عمل مناسب أو افتتاح مشروعها الخاص بهذا الجانب، كانت (للقوارير) هذه الجولة الاستطلاعية:

## آفاق الطف

حدثتنا زينب عبد المنعم في عقدها الأربعين صاحبة مشغل آفاق الطف للألبسة الجاهزة: «إن أغلب العائلات لديهن شهادات أكاديمية أنا أيضا خريجة كلية التربية ولعدم حصولي على فرصة عمل قررت إنشاء هذا المشغل حيث عملت جاهدة للحصول على هوية اتحاد الصناعة من أجل سحب القرض الذي يسهل لي تأسيس مشروع، ثم بدأت بتطوير المشغل في تصميم فساتين السهرة وغيرها حتى ضم مشغلي خمس نساء وأنا بينهن في تجهيز ما يلزم من الطيبات».

ولكن يبقى هذا جهد متواضعا مع حجم التحدي الذي ينافس منتوجاتهم في السوق خصوصا بوجود المستورد. مضيفا: «نحن كاتحاد صناعات وغرف صناعية مستمرون بالمطالبة بتوفير الظروف لقيام صناعة وطنية تلبي حاجات السوق وتوظف الاعداد المتزايدة من العاطلين والخريجين ونحن على اتم الاستعداد لإبداء كافة التسهيلات لقيام مشاريع صناعية لهؤلاء الشباب لتأسيس مشاريع جديدة بأجور رمزية تشجعا لهم مع المساعدة بالحصول على قروض لإكمال مشاريعهم».

وعن شروط التقديم للقروض الصناعية قال: «يجب أن يكون صاحب المشروع لديه هوية غرفة صناعة كربلاء وعقد إيجار مصدق من بلدية كربلاء أو عقد إيجار مصدق من كاتب العدل، فضلا عن عقار ضامن لقرض مع الفوائد (طابو صرف) وأن يقدم دراسة عن المشروع مع صور تخص الآلات المستخدمة وعرض اسعارها، مع احضار استمارة تمويل واستمارة المشاريع الصغيرة، وبتاح القرض لعمر (73) سنة، كما هناك تأمين على المعمل لمدة القرض وذلك بقيمته ويبدأ من (1) مليون إلى (150) مليون، بدون دراسة جدوى اقتصادية، ومن (150) مليون إلى (2) مليار ولكن بتقديم دراسة جدوى اقتصادية، وتصل نسبة الفائدة للقرض من (2%) إلى (4%) ويتم تسديده من (10) إلى (15) سنة، وهو يشمل كلا الجنسين وحاليا القروض متاحة للراغبين بالتقديم من خلال المصرف الصناعي في مدينة كربلاء المقدسة».

## خديجة الكبرى (عليها السلام)

فيما قالت الباحثة الاجتماعية نور الحسناوي: «إن ظهور سيدات الأعمال ليس بالحالة غير المتعارف عليها في تاريخنا الاسلامي فقد كان نبينا الاعظم محمد (صلى الله عليه وآله) يري تجارتها وهو مثال يتطلب استحضاره في فهم معنى إن المرأة يمكن أن تساهم في أعمال التجارة وفق أطر أعرافنا وتقاليدينا. وبذلك يمكن للمرأة العراقية أن تصل إلى مكانة سيدات الأعمال المتعارف عليهن في العالم المتحضر، فالعمل يضيف للمرأة حالة متقدمة من التمكّن الاقتصادي وهناك كثير من المشاريع الصغيرة حققت دخلا مجزيا وانقذت عوائل من العوز المادي.

## غرفة صناعة كربلاء

وكانت لنا هذه الوقفة مع المهندس كاظم جواد الياسين رئيس غرفة صناعة كربلاء حدثنا من خلالها قائلا: «ندعم غرفة صناعة كربلاء الابتكارات للمشاريع الصناعية الناشئة التي يطلقها الشباب لكلا الجنسين ذكور وإناث وتقديم الدعم للمشاريع الصناعية الرصينة بالإعلان والترويج لها، اما المشاريع التي يقوم بها الشباب فهي مرحب بها ونحن داعمون لهم

**يمكن للمرأة العراقية أن تصل إلى مكانة سيدات الأعمال المتعارف عليهن في العالم المتحضر، فالعمل يضيف للمرأة حالة متقدمة من التمكّن الاقتصادي وهناك كثيرا من المشاريع الصغيرة حققت دخلا مجزيا وانقذت عوائل من العوز المادي**



تختلف الفترات التي تمر على الانسان باختلاف احداثها منها من تترك أثرا جيدا ومنها من تتراكم فتولد ضغطاً مكبوتاً يلزم الشخص فيصبح وكأنه قنبلة موقوتة لا يعرف متى يضغط على زر الانفجار لتنتشر اشلء غضبه هنا وهناك، وفي كثير من الأحيان تؤدي النتائج إلى الندم، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطا يدركها الانسان عندما يسير باستمرار في روتينه المعتاد، وهناك من يدرك صعوبة ذلك ويقدر حالة الشخص وآخرون يستهينون به ويعدوها أوهاما لا وجود لها.

## الضغوط النفسية بين الوهم والحقيقة

### إسراء الفتلاوي

الاستقرار ويتعامل معه بشكل روتيني (وَلَذَبُلُونَكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجْهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ) ومن هذا المبدأ يجب أن يتعامل الانسان مع ضغوطات الحياة كروتين عادي وطبيعي، وقد تعرضت للكثير من الضغوط النفسية بشكل مستمر ومتتالي وهذا جعلني أتكيف مع كونها روتينيا وأحاول قدر الإمكان بالتخفيف على نفسي من خلال ممارسة الهوايات التي أحبها مثل مطالعة الروايات البوليسية، مشاهدة الأفلام والفيديوهات الكوميدية لأن هذا يعتبر علاجاً نفسياً (العلاج بالكوميديا)، المشي لمسافات طويلة فهو يساعد على تفريغ طاقة سلبية كبيرة وينظم عمل الدورة الدموية، تجمعات الأصدقاء.

ولكن لدي وجهة نظر قد تكون مختلفة بعض الشيء إن

الضغط النفسي هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية وغيرها ويرجع سبب تفشيها إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقد الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام وان تفشيها بصورة كبيرة في المجتمع وجهت للقوارير سؤالاً لمعرفة الآراء حول هذا الموضوع:

هل سبق وتعرضت الى ضغوط نفسية وكيف استطعت التخلص منها؟

قالت إسراء حسين طالبة في كلية الهندسة: «إن الضغوط النفسية الجزء الثابت من الحياة وإن الراحة والاستقرار هي الجزء غير الثابت من الحياة لذا يجب على الإنسان أن يعتاد على عدم





## ورور يجب أن يتعامل الانسان مع ضغوطات الحياة كروتين عادي وطبيعي، وقد تعرضت للكثير من الضغوط النفسية بشكل مستمر ومنتالي وهذا جعلني أتكيف مع كونها روتين وأحاول قدر الإمكان بالتخفيف على نفسي من خلال ممارسة الهوايات التي أحبها مثل مطالعة الروايات البوليسية

الضغوط النفسية، وهذا وارد جدا نحن كبشر في سوق العمل وميدان الحياة وطبيعة الإنسان التي جُبلت على العجلة لابد ما نزع أنفسنا في مجموعة من الضغوط، فضلا عن طريقة التفكير والتعامل معها ومادام لكل فرد أسلوبه الخاص بالتعامل مع مشكلاته كنتُ التجئُ إلى ضريح الإمام الحسين عليه السلام حين تراجمني الحياة بصعوباتها وكنتُ أحصل على الاطمئنان من جانب وأفرد تلك الضغوطات وأدعو بأن أرى الطول أو يُفرغ علي صبرا، فكنْتُ آتي كثيرا إلى ضريح السيد ابراهيم المجاب وأقص له حكاياي موقنة باستماعه لي وأهطل سيل مدمعي عنده، هذه الطريقة علها الأسلم من الانفجار أمام الآخرين وهي احدى الطرق التي كان أمير المؤمنين عليه السلام يستخدمها حيث يقص حكايا غربته للبئر، ومن هذه الثقافة تعلمت أن لا أتكلم بسهولة أمام أحدٍ إلا في حال استشارة أو توضيح أمر معين، وأحمل ثقل ضغوطتي بنفسني وأعالجها أيضا.»

أهم العلاجات للأذى النفسي هو عيشهُ بكل تفاصيله وليس محاربتَه فإذا شعرت بأنك تريد أن تكتئب فِعشه ولا تحارب مشاعر الحزن بل عشاها بتفاصيلها لأنك إن تجاهلتها ستظهر بل تنتفض بشكل مضاعف وقاسي، فأنا أتفهم أن بعض التصرفات المبهمة أو الغريبة للأشخاص تعود لكونه يعيش يوماً سيئاً أو فترة سيئة وهذا من حقه كإنسان وهذا الشيء فهمته عندما أخبرتني أستاذتي بالجامعة (أنني لست مضطرة أن أضغط على نفسي لأكون بأعلى طاقة وأفضل اسلوب مع الآخرين وأنا أمر بأسوأ فترات حياتي لأن هذا يحملني جهداً مضاعفاً) فبالنهاية نحن بشر ولسنا مكائن نعيش الأسود والأبيض في ذات الصورة داخل نفس الإطار.»

وأجاب علي محمد/ موظف: «من الطبيعي أن أتعرض للضغوطات والمشاكل وهذا بطبيعة العمل فهو وارد واستطيع التخلص من الضغوط من خلال التفكير بأساس المشكلة ومحاولة استئصالها من الجذور لجعل الطاقة السلبية تتبدد إلى أن تتلاشى وتختفي»

كما أجابت رؤيا فاضل / إعلامية: «نعم تعرضت، واستطعت تجاوزها عن طريق اللجوء بالله عز وجل وكانت وسيلتي الدعاء مستشفعة بأهل البيت (عليهم السلام) والتوسل بهم وأنا كلي ثقة بأن كل كربة وحلقة بلاء تفرج عند أبوابهم، وأيضا أحاول استشارة بعض الأصدقاء ممن أثق في حكمتهم ورجاحة عقائهم في التعامل مع المحن والصعوبات وقد تكون لهم تجربة تشابه أو تحاكي تجربتي فأنهل من خبرتهم في كيفية مواجهتها.»

وأضافت فاطمة حسن/ كاتبة: «كل فرد فينا معرض لكثير من

# الدربونة.. فلسفة السكن في الأزقة القديمة

ساجدة ناهي

أجمل ما يميز المحلات الشعبية القديمة أنها مدن بلا سيارات حيث لا يمكن لأي سيارة ومهما كان حجمها ونوعها الولوج في أزقتها الضيقة أو ما تسمى (الدرابين) حيث لا يتجاوز عرض بعضها النصف متر وتشعر عندما تجوبها على أقدامك مضطرا كأنك تدور في حلقة مفرعة و تدخل في متاهة شبيهة بمتاهات التسلية ولكنها مع ذلك متاهات جميلة وموغلة في القدم، أبوابها الصاج القديمة تحكي سنوات طويلة من الألفة وحب الانتماء ومثلها تحكي منازلها المتلاصقة التي تبلغ مساحة بعضها 20 مترا وأكثرها مساحة مئة متر فقط.

تقولك بعض الدرابين الضيقة إلى أنماط مختلفة من المساكن فهناك منازل تتسلق سلما بسيطا للوصول إليها وأخرى تحتاج إلى أن تهبط سلما آخر للنزول إليها وبعضها الأخر يقودك بابها إلى ممرات أخرى حتى تصل إلى المنزل فتكون بمجموعها تشكيلة رائعة من التصاميم الفوضوية التي لا تملك أرائها إلا أن تمنع نفسك جاهدا من محاولة النظر إلى ما بداخلها كما تتفق أغلبها على عدم وجود أي أثر يذكر لحديقة.

ودربونة المشتقة من كلمة درب مصطلح بغدادى يُطلق على الطرق الضيقة في الأزقة القديمة حيث ورث البغداديون عادة التصغير للكلمات من الاراميين والمثير للدهشة أن جميع الدرابين في كل المحافظات العراقية متشابهة وهذا يعود لأسباب أمنية وبيئية قد لا تخطر على بال أحد منا.

يقول الباحث الدكتور علي عبد الجليل مدير متحف الحلة المعاصر: «إن تصاميم الأزقة القديمة التي غالبا ما تكون منازلها صغيرة المساحة مع درابين ضيقة ليس لها مخرج لم تكن بصورة عبثية أو عن عدم دراية أو اجتهاد فقط بل هي حالة علمية مدروسة.

فمن أهم أسباب الرقاق الضيق هو أن صيف العراق 12 ساعة في اليوم فأراد المهندس العراقي أن يوفر أكثر مساحة ممكنة من الظل في وقت لم تكن متوفرة فيه متطلبات العصر الحديث من المكيفات وغيرها وهناك حرارة قاتلة في الخارج بالنتيجة أصبحت الأزقة ضيقة حتى لا تدخل الشمس بشكل مباشر وتكثر بذلك مساقط الظل.

كما أن فلسفة الدرابين الضيقة لا يستطيع تفسيرها إلا مهندس الصوت حيث أن هذا النوع من العمارة يكسر الامواج الصوتية وبهذا أصبح العيش ممكنا في منزل مساحته 50 مترا مثلا حيث أن أصوات أفراد عائلته تكون بهذه العمارة البسيطة في معزل عن الرقاق ولا يسمع صوتهم أحد ولولا هذه الطريقة في البناء لم يكن أحد يستطيع العيش هناك من شدة الضوضاء والضجيج مع عدد كبير من الأفراد لذلك وفر العقل العراقي بيئة هادئة للعيش في تلك الأزقة ومناسبة لمتطلبات ذلك العصر من خلال معالجته للصوت.

وللدرابين منفعة أخرى لا غنى عنها في ذلك الوقت وهي تتعلق بالحالة الأمنية للمدن القديمة التي كانت تتعرض لغزوات كثيرة من العشائر التي كانت تهجم على شكل غزوة لذلك كانت هذه الطرق البسيطة تعيق حركة السارق الذي يحضر على الفرس خاصة في الأزقة المسدودة التي ليس لها مخرج لذلك كان وجودها على هذا الطراز الفريد هو لتأمين أمن السكان ومعيشتهم في ظل هذه الظروف.



# مدربة التنمية البشرية سحر القره غولي: سعادة الأخذ مؤقتة، وسعادة العطاء دائمة

سرور العلي

ناشطة مدنية وعضو في فريق دقايق التطوعي، ومدربة تنمية بشرية حاصلة على شهادة TOT المحلية والدولية من نقابة المدربين العراقيين فرع كركوك، وعلى شهادة اختصاص مدربة ذوي الاحتياجات الخاصة من منظمة الأمل للتخاطب والنطق، هكذا بدأت رحلة سحر القره غولي، وهي من ذوي الاحتياجات الخاصة، وفي حديثها «للقوارير»، أشارت إلى أن التطوع مجال سام جدا، ويعود بالإنسان إلى روح الإنسانية الحقيقية، فالمتطوع يشعر بالسعادة والعطاء، وتفوق سعادة المعطى له، وينبغي التركيز على نقطة مهمة في التطوع، وهو سعادة الأخذ مؤقتة، وسعادة العطاء دائمة، وتتمنى على الدوام بأن تكون مصدر عطاء بكل حب ووفاء.

## أصرار

ولفتت القره غولي إلى أن فريق دقايق كان من نقاط التحول في حياتها، وهو أول فريق طلب منها أن تكون عضواً معهم، ولن تشعر بالندم، لا سيما وأن الفريق فيه روح التأخي والتعاون بكل مصداقية وشفافية، وتري أنه جسد صُنع للعطاء والمساعدة، وأعضاؤه هم من يسرون به إلى قمم النجاح، ومن أسمى مشاريع الفريق وأقربهم إلى قلبها هو (مهرجان أصحاب الهمم)، حيث كانت جزءاً من منفيهم، وقدم المهرجان أصحاب الهمم (ذوي الاحتياجات الخاصة) بأبهى صورة وأظهرهم جزءاً مهماً وفعالاً



## ورشة مهنة التدريب، وبخاصة في مجال التنمية البشرية برأيي مهمة ومفيدة للمجتمع، وكلي شرف وفخر أن أكون إحدى ممارسي هذه المهنة، ومجال التدريب كان نقطة تحول أساسية

في حياتي، والسبب في تغيير مسار أحملي  
وأهدافي للمستقبل، ويهمني أن أكون بصمة  
تغيير إلى الأفضل في المجتمع، وأساهم  
في رفع مستوى الوعي والإدراك لكل فئاته  
وطوائفه، على المستوى المحلي والدولي

### مشاركات

وشاركت بالعديد من الدورات والورش والجلسات النقاشية، من أبرزها دورة TOT إعداد مدربين، ودورة التثقيف المالي، ودورة المناصرة وكسب التأيد، ودورة تدريبية حول كيفية تدريب الأسر والمدارس والمؤسسات على ترشيد الماء ومعرفة مدى نقاء الماء وصلاحيته للشرب، ودورة اختصاص في تدريب أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ولسات كانت حول تعزيز العلاقات بين النشاط المدني والدولة والحكومات، ولسات حول العنف ضد المرأة، والعنف الأسري، ولسات حول قرار 1325 وحقوق المرأة.

### شهادات

حصلت على شهادات كثيرة ومنوعة، ومنها شهادة مشاركة في دورة محادثة الإنجليزي من مكتبة الطريق في كركوك، وشهادة مشاركة في دورة المناصرة وكسب التأيد من جمعية الأمل وفريق دقايق التطوعي، وشهادة مشاركة في دورة التثقيف المالي من منظمة الأقران لتنمية الشباب، وشهادات مشاركة في جلسات حوارية في عدة مواضيع، وشهادة مشاركة من مركز تعليم القرآن الكريم بتقدير جيد جداً، وشهادة مشاركة في دورة تنضيد والتنسيق الداخلي للكتب وبتقدير ممتاز من مؤسسة النساء المبدعات.

### طموح

وتطمح إلى تولي منصب في وزارة التربية، للعمل على خلق جيل يحب ويسعى لتحقيق الأفضل والأجمل لوطنه ومجتمعه، لا سيما وأن المجتمعات المتحضرة والفعالة أساسها يكون بأبنائها، الذين تعلموا بالشكل الصحيح والصحي.

في المجتمع، ولهم قصص نجاح تبهر الآخرين، لمدى الاصرار والإرادة التي تكون أساس هذه القصص. وفي سؤالنا لها عن خوضها مجال التنمية البشرية وكونها مدربة، أجابت: «مهنة التدريب، وبخاصة في مجال التنمية البشرية برأيي مهمة ومفيدة للمجتمع، وكلي شرف وفخر أن أكون إحدى ممارسي هذه المهنة، ومجال التدريب كان نقطة تحول أساسية في حياتي، والسبب في تغيير مسار أحملي وأهدافي للمستقبل، ويهمني أن أكون بصمة تغيير إلى الأفضل في المجتمع، وأساهم في رفع مستوى الوعي والإدراك لكل فئاته وطوائفه، على المستوى المحلي والدولي».

### صعوبات

وأوضحت القره غولي أن التحديات كانت ولا زالت كثيرة وصعبة ومنها الدراسة، لكونها من ذوي الإعاقة، فالمدرسة رفضت أن تكون إحدى طلابها، لكن رفضهم لم يكن الطريق الوحيد الذي أغلق في وجهها، فسعيت بكل جهد أن نتعلم، لكي تمضي في طريق النجاح والإنجازات، لذلك بدأت من محو الأمية وهي بسن 22 عاماً، ثم حصلت على شهادة السادس الابتدائي بمعدل 90 عن طريق الامتحان الخارجي، والثالث متوسط كذلك، ولا زالت على سلم الدراسة، والآن تنتظر أن تنتهي سنوات الانتظار التي قررتها الحكومة لطلاب الخارجي، وهو قانون أيضاً أصبح من العوائق في طريق نجاحها، فهي الآن في الثالثة والثلاثين من عمرها، ومن الصعوبات التي واجهتها كذلك هي المجتمع ونظرته للإنسان من ذوي الإعاقة، كونه ينظر لهذه الفئة بنظرة العجز، وعدم قدرته على التعايش بشكل طبيعي، أو عدم قدرته على تقديم شيء، أو حتى رسم طريق نجاح، وخلق بصمة إيجابية في المجتمع وفي حياته.

### ورش

عملت القره غولي على الكثير من الورشات، وأبرزها كانت ورشة (فن التعامل مع أصحاب الهمم)، والهدف منها هو لتعليم المجتمع كيفية التعامل مع هذه الفئة بشكل راق ومميز ودمجهم في المجتمع، وأثبتت دورهم المهم والفعال، ومن محاورها هو العمل على تفعيل قانون رقم 38، كونه مهماً ويهدف إلى خدمتهم، كذلك عملت على ورشات إلكترونية لمنظمات سودانية، ومنها منظمة الترا، وكانت الورشة عن الصحة النفسية، بتعريفها وطرق علاجها، وأنواع التخصصات التي تعمل على علاج الصحة النفسية.

نجح بشير ماجد عبد الحسين، طالب الدكتوراه في كلية الهندسة الزراعية بجامعة بغداد، في زراعة عشبة بديلة للسكر، وهي «الستييفيا»، بهدف تقليل معاناة مرضى السكري، وعن ذلك أجرت «للقوارير»، معه هذا الحوار.

## في تجربة فريدة من نوعها منتج يحارب مرض السكري ويخفف معاناة المصابين

### للقوارير

#### تحدث عن إنتاجك للمادة الغذائية البديلة للسكر؟ وما هي فوائدها؟

ترجع الأهمية الطبية لنبات ورق السكر، للمحتوى العالي لأوراقه، وهي مجموعة مركبات شديدة الحلاوة، خالية من السعرات الحرارية، يطلق عليها مصطلح «كلايكوسيدات الستييفيول»، والتي يتم استخلاصها وتنقيتها من أوراق هذا النبات، أما عن فوائدها فهي علاج فعال ضد الأمراض المزمنة وغير المزمنة المختلفة، مثل مرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، وأمراض الكلى والسمنة، ومرض التهاب الأمعاء، إضافة إلى فوائدها في محاربة تسوس الأسنان، وأهميتها لأصحاب التغذية والكيو دايت.

#### ما هي بداياتك قبل إنتاج هذه المادة المهمة؟

قبل توجهي لمشروع إنتاج تلك العشبة أنشأت ثلاثة مواقع زراعية في كربلاء والحلة وبغداد، للخدمات الزراعية، وبيع الأسمدة والبذور فضلاً عن شتلات الزهور، وتصميم وإنشاء حدائق، و بسبب الوضع الأمني آنذاك تم غلق المواقع، وبعد التخرج من الماجستير تم التعاقد مع مستثمر عراقي، وكان العمل في صحراء النجف، بزراعة 1500 دونم من الحنطة، باستخدام المرشحات المحورية، والاعتماد على الآبار في الري، كذلك أنشأت مشروع، وهو تربية الدواجن، وكان ناجحاً، لكن بسبب ارتفاع أسعار العلف والاستيراد تم غلق المشروع.

#### ما هي التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟

بسبب الظروف المناخية السيئة في العراق تعتبر أكبر تحدي في زراعة هذه العشبة، لكن بسبب خبرتي الطويلة في الزراعة، واجهت

هذه الظروف، ونجحت بزراعتها في العراق، ويعد أول مشروع في البلاد إضافة إلى أنه أول بحث في العراق بحسب الموقع الرسمي لكلية الزراعة/ جامعة بغداد.

### هل واجهت تجارب فاشلة قبل إنتاج المادة وكيف نجحت أخيراً معك؟

بعد زراعة النبتة في المرة الأولى فشلت في تطويرها، بسبب الأجواء غير الملائمة، فأصابني الاحباط، لكن تعرفت على سبب موت النبات، وبعد محاولات فاشلة نجح الأمر معي، ولله الحمد تجاوزت كافة الصعوبات المناخية من تربة ومياه.

### حدثنا عن إرسالك للمادة لأحد مصانع الدول الأوروبية؟ وعن الأسباب التي دفعتك لإرسالها؟

بسبب عدم وجود الدعم الحكومي في توفير المساحات الواسعة لزراعة هذا النبات، فضلاً عن تكاليف إنشاء مصنع لتكرار أوراق ستيفيا الباهظة الثمن، ولا تتوفر هذه المصانع إلا في أوروبا، والصين، واليابان، لذلك عملت تركيبة خاصة صحية، ذات مواصفات عالمية وفق أسس علمية وطبية، وبعد التدقيق على معايير الجودة، والشهادات الدولية أرسلت التركيبة إلى أحد المصانع في أوروبا، لإنتاجها وفق المكونات المطلوبة، والخاصة باستيفيا العراق STEVIATOL.

### إلى ماذا تطمح أو تسعى؟

كان هدفي هو إنشاء مجتمعات زراعية خاصة في نبات الاستيفيا، وافتتاح مصنع لتكرار أوراق هذه العشبة، وتحويلها إلى منتج ينافس المنتجات المستوردة، وتكون متوفرة في الأسواق الفقيرة بجودة ونوعية جيدة، كذلك تحتوي على مواد حافظة ومبيضة، وسكريات رخيصة الثمن، وتوفير عملة نقدية للبلد، أما هدفي الثاني هو تثقيف المجتمع العراقي على هذا النبات، وكيفية اختيار المنتج الصحيح، الذي يعود بالفائدة على الصحة، والابتعاد عن المنتجات المغشوشة والمجهولة المصدر.

### هل لديك مشاريع أخرى أو إنتاجات تحدث عنها؟

بعد التواصل مع المصانع في أوروبا تم توفير منتج اسميته (ستيفياتول)، محلي مستخلص من نبات الستيفيا العضوي، ذو مواصفات عالية، ووفق أسس علمية وطبية وصحية، يساعد المواطن من المنتج المستورد كما لفوائده الصحية والتغذوية.

### رسالة تود إيصالها من خلالنا؟

أتمنى أن نعمل ثورة زراعية وصناعية، لكي نحافظ على ما تبقى من العراق، ولبناء مستقبل لأجيالنا، ودعم وإعطاء فرصة إلى كفاءات العراق في جميع التخصصات، إذ من شأنهم أن يساهموا بتطوير البلد، وتقديم كل ما هو أفضل في سبيل مصلحة الإنسانية.





## كاميرا الهاتف

في عملي الصحفي السابق، كثيرا ما كنت أتمنى لو أنني أمتلك كاميرا شخصية خاصة بي لالتقاط ما يعترض طريقي من مشاهد وصور قد لا يتوقف الزمن عندها مرتين ولا يتكرر أبداً ولكن بعدما سمح لنا الانفتاح التكنولوجي على العالم اقتناء هواتف متطورة بكاميرات عالية الدقة خانتني شجاعتني وجرأتي التي غالبا ما كانت تلهب حماسي لأكتفي باللتقاط بعض الصور الشخصية للمتحدثين معي أو للمكان الذي أعتقد فيه أنني سيدة الموقف وإلا فإني سأكون مضطرة للاستعانة بزملائي من المصورين الصحفيين لالتقاط صورا أكثر ميدانية تجنباً للأحراج الذي قد أقع فيه.

كاميرا الهاتف اليوم حاضرة معنا في كل المواقف والمحافل والتوثيق لدينا تجاوز المئة في المئة وأصبحنا نوثق لحظتنا السعيدة بزهو ولا نكتفي بذلك بل أصبحنا نوثق أبسط تفاصيل الحياة وأكثرها سذاجة مع فلاتر مختلفة ويكفي أن تضغط زر الكاميرا لتتيح لك عالما واسعا من الخيارات المتعددة لتجد نفسك في شكل آخر مع إضافات ولمسات جمالية وإضافات غير منطقية تستهوي الشباب ويمقتها الكبار.

وجدت الكاميرا حاضرة في بيت الله الحرام و(سيفيات) كثيرة مع الكعبة المشرفة لتندل بعد دقائق في (الستوري) فيختل مراسيم الطواف من أجل حفنة من الأشخاص الذين لا يراعون للأماكن المقدسة حرمتها كما دخلت الكاميرا المقابر لتصوير مراسيم الدفن فلم يعد للميت أي حرمة واختفت معها مشاعر الحزن النبيلة بعد أن أصبحت الكاميرا تصور من يصطنعون البكاء تحت عنوان (صورني واني ما ادري) لتنشر في الفيس بوك بعنوان حزين يفتقد إلى المصادقية وأحزان القلب الصادقة التي لا يمكن لكاميرا الهاتف الصماء أن تترجمها إلى الواقع.

فالكاميرا أضعفت الانسان ولم تقويه وانعكست سلبا على كافة مظاهر الحياة فضاعت اللحظات الجميلة عبر الأثير منذ أن اختفت الصورة الفوتوغرافية من الحياة ولم تعد هناك غير ذاكرة هاتف صماء تختفي في ابسط خلل للهاتف الذكي وتضيع معه لحظتنا الجميلة إلى الأبد.

الكل يوثق ويوثق ويبلغ في التقاط الصورة الجميلة وينسى أن يعيش تلك اللحظات التي قد لا يعود بها الزمن مرة ثانية لذا كنا نعيش أجمل اللحظات دون توثيقها واليوم نوثق أجمل اللحظات دون أن نعيشها.

**الكاميرا أضعفت  
الانسان ولم تقويه  
وانعكست سلبا  
على كافة مظاهر  
الحياة فضاعت  
اللحظات الجميلة  
عبر الأثير منذ أن  
اختفت الصورة  
الفوتوغرافية  
من الحياة ولم  
تعد هناك غير  
ذاكرة هاتف  
صماء تختفي في  
ابسط خلل للهاتف  
الذكي وتضيع معه  
لحظتنا الجميلة  
إلى الأبد**

ساجدة ناهري



دور المرأة  
في العتبة الحسينية المقدسة..

LLQW A R E E R  
للقوارير

ملف العدد



# دور المرأة في العتبة نجاحات وتطلعات لآفاق رجة

منذ اليوم الأول لاستلام إدارة العتبة الحسينية المقدسة من قبل المتولي الشرعي سماحة الشيخ الكربلائي (دام عزه) كان للمرأة الواعية دور فاعل وأساس في تقديم الخدمة للحرم المقدس وللزائرات الكريمات، إذ شغلت مهمات في عدد من الشعب والمراكز والوحدات، مثل:

للعتبة المقدسة ومن الدعائم الأساسية في انسيابية الزيارات المليونية متكونة من مجموعة وحدات منها: وحدة الحرم، وحدة الحائر، وحدة الإرشاد التربوي والكاميرات، ووحدة الذاتية.

شعبة الزينبيات التي تأسست عام 2003 التابعة لقسم حفظ النظام الواقعة في جهة باب الكرامة، وتعد من أهم الشعب بحكم مهمتها في حفظ النظام الداخلي النسوي



# الحسينية المقدسة..

## إيمان كاظم

وعمل دؤوب لتسهيل مهمة الوافدات إلى المكتبة سواء من الزائرات بشكل يومي أو من الطالبات والباحثات اللواتي يتخذن من المكتبة مركزاً لتزويدهن بالمصادر والبحوث والكتب النادرة. وحدة الاستفتاءات الشرعية للنساء فهي وحدة تابعة لقسم الشؤون الدينية، تأسست عام 2007 وتقع داخل الحرم المطهر لتستقبل جميع النساء والإجابة عن أسئلتهن واستفتاءاتهن الشرعية.

ولقسم الشؤون الدينية مجموعة من الشعب والمعاهد والوحدات النسوية التابعة له: منها شعبة التبليغ الديني النسوي التي تأسست عام 2006 وتضم وحدة شؤون المبلغات، وحدة الدورات، وحدة المسابقات، وحدة التعليم القرآني، وحدة آداب الزيارة، وحدة التبليغ الجامعي ووحدة الإعلام. الملاك النسوي في المكتبة التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية فبدأ العمل فيه عام 2006 وهناك جهد واضح

**ورور**  
تعد مراكز الإرشاد الأسري التابعة لهيئة التوجيه والإرشاد الأسري من أهم المراكز الحيوية والتفاعلية في العتبة الحسينية المقدسة لما تقدمه من خدمات نوعية للأسرة العراقية المسلمة من خلال مقره في محافظة كربلاء الذي تأسس عام 2011 والفروع الأخرى في بقية المحافظات

دأب الملاك النسوي في دار القرآن الكريم الذي تأسس عام 2008 على تخريج حافظات القرآن الكريم والمشاركة في المسابقات المحلية والدولية فضلاً عن كثير من النشاطات القرآنية المتميزة.

وتعد مراكز الإرشاد الأسري التابعة لهيئة التوجيه والإرشاد الأسري من أهم المراكز الحيوية والتفاعلية في العتبة الحسينية المقدسة لما تقدمه من خدمات نوعية للأسرة العراقية المسلمة من خلال مقره في محافظة كربلاء الذي تأسس عام 2011 والفروع الأخرى في بقية المحافظات، إذ تضم هذه المراكز نخبة كبيرة من الاستشارات المختصات في مجال علاج المشكلات الأسرية منها: مشاكل المراهقة، والطفولة والزوجية.

وتأسست في العام 2013 شعبة العلاقات النسوية التابعة لمكتب سماحة المتولي الشرعي لتكون حلقة الوصل بين المجتمع النسوي الداخلي للعتبة المقدسة وعالم المرأة الخارجي وكذلك تنظيم وتنسيق كل ما يتعلق بالجانب النسوي في العتبة المقدسة.

كما شهد عام 2013 تأسيس وحدة التدريب والتطوير النسوي التابعة لقسم تطوير الموارد البشرية، والتي لها دور بارز في



الثقافي والإنساني لعوائل الشهداء والأيتام. ولمجموعة مدارس الوارث التابعة لقسم التربية والتعليم كادر نسوي متكامل لمدارس البنات وقد تأسست عام 2014 وتعد من أهم مدارس التعليم الأهلي في محافظة كربلاء المقدسة. وأما معهد العقيلة زينب الحوزوي، فقد تأسس عام 2015 لتخريج المبلغات الرساليات، بعد ثلاث سنوات من الدراسة الحوزوية.

تأهيل الكوادر النسوية في العتبة الحسينية المقدسة فضلا عن تدريب جمهور الإناث في مجتمعنا العراقي في مختلف الدورات التنموية والتقنية في مجالات متنوعة كالنصوير، والتصميم، والتضميد، وغيرها من المجالات التدريبية والتأهيلية. إضافة إلى هذا فقد كان للمرأة دور فعّال في مركز الحوار (عليها السلام) الذي تأسس عام 2013 عدّ هذا المركز صرحاً ثقافياً وإنسانياً لما يقدمه من نشاطات مختلفة على الصعيد



## تسعى جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات إلى الإسهام في تكوين شخصية الطالبة المثالية بما يتفق مع رسالة الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، عبر إحداث تغيير إيجابي في سلوكيات الطالبات وتوجهاتهن بواسطة تطوير نشاطات التعلم والتعليم والتدريب في إطار استراتيجية واضحة وتوجه إسلامي أصيل

الإنكليزية، وقسم اللغة العربية وقسم الرياضيات) وهي من أهم الجامعات الخاصة بتعليم الإناث ومعترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إذ تنص رسالتها "تسعى جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات إلى الإسهام في تكوين شخصية الطالبة المثالية بما يتفق مع رسالة الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، عبر إحداث تغيير إيجابي في سلوكيات الطالبات وتوجهاتهن بواسطة تطوير نشاطات التعلم والتعليم والتدريب في إطار استراتيجية واضحة وتوجه إسلامي أصيل؛ بهدف التميز في التعلم ومواكبة التطور العلمي والتكنولوجي؛ للوصول إلى الرضا الكامل بمخرجات العملية التعليمي".

وتأسس معهد صدق الحوراء للخطابة النسوية عام 2019 لإعداد خطيبات المنبر الحسيني بمستوى عال من الثقافة والوعي، متسلحات بعلم أهل البيت (عليهم السلام) ناقلات لأخلاق وفكر الإسلام الأصيل.

أما مركز الطفل القرآني التابع لقسم رعاية وتنمية الطفولة فقد تأسس عام 2019 ويسعى لإعداد جيل قرآني قادر على فهم مفردات كتاب الله في سن مبكرة وحفظه وفق الأحكام والقواعد الصحيحة للقراءة.

أكاديمية السبطين (عليهما السلام) للتوحد واضطرابات النمو التابعة لهيئة الصحة والتعليم الجامعي المختصة برعاية شريحة خاصة والاهتمام بأطفال التوحد.

ولروضة السيدة رقية (عليها السلام) للأيتام دور أساسي في رعاية الأيتام وتقديم ما يحتاجونه من الجانب التعليمي والتربوي والمادي، فضلا عن دور الإيواء للبنات التي تهتم وترعى الفتيات اللواتي يعانين من مشاكل أسرية أو فاقداً لأسرهن.

وفي عام 2022 تم افتتاح أكبر مؤسسة طبية تعليمية متخصصة للنساء في كربلاء وهي مستشفى السيدة خديجة (عليها السلام) التابع لهيئة الصحة والتعليم الجامعي ويعد من المستشفيات الفريدة من نوعها على مستوى المنطقة لما يقدمه من خدمة خاصة على المستوى الطبي والتمريضي والإداري والخدمي من قبل كوادر نسوية بشكل كامل.

أما شعبة الإعلام النسوي التابعة لمكتب الأمين العام، فتأسست عام 2015 وهي تقدم للمجتمع فضلاً عن دورها الإعلامي، الجانب التربوي والإنساني من خلال إقامة الدورات التخصصية والمسابقات والنشاطات الإنسانية المختلفة.

وكان لقسم وارث الأنبياء للدراسات التخصصية في النهضة الحسينية إسهام فاعل في مجال العمل النسوي بتأسيسه الفرع النسوي في القسم سنة 2016م، وكان له على قصر مدته بصمات واضحة تمثلت في استقطاب الطاقات والكفاءات العلمية في الساحة الحوزوية والأكاديمية من الأخوات اللاتي يحملن تخصصات متعددة في مختلف مجالات المعرفة لاستثمار معارفهن لما يخدم القضية الحسينية والمرأة الزينية. بينما تأسس معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية عام 2016 الهدف منه إعداد نساء قرآنيات وحوزويات من خلال الدراسات القرآنية، والفقهية و(العقدية) المتبعة في منهاج المعهد.

وفيما يخص معهد الأسرة المسلمة فقد تأسس عام 2017 ويهدف من خلال أنشطته التربوية والإرشادية المكثفة الحضورية والإلكترونية إلى تعزيز الروابط الأسرية والسعي للقضاء على المشكلات المؤدية للتفكك العاطفي والسلوكي بين أفراد العائلة العراقية المسلمة.

مركز المحسن للطفل القرآني التابع لوحدة التعليم القرآني متخصص في تعليم الطفل القراءة الصحيحة وتلفظ الحرف الفصيح وحفظ القرآن الكريم بشكل كامل للمرحلة الابتدائية.

وكذلك أسس في قسم الإعلام التابع للعتبة المقدسة مركز إعلام المرأة والطفل عام 2018 ليُعنى بثقافة المرأة والطفل من خلال إصدار مجلة للقوارير الشهرية فضلاً عن إدارة موقع واحة المرأة الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى.

كما افتتحت العتبة الحسينية المقدسة في 2018 جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات التابعة لهيئة الصحة والتعليم الجامعي وتشمل ثلاث كليات وهي \_ الصيدلة \_ والتقنيات الطبية بأقسامها (قسم التخدير، وقسم الأشعة والسونار، وقسم العلاج الطبيعي) \_ وكلية التربية بأقسامها (قسم اللغة

## فيما يخص معهد الأسرة المسلمة فقد تأسس عام 2017 ويهدف من خلال أنشطته التربوية والإرشادية المكثفة الحضورية والإلكترونية إلى تعزيز الروابط الأسرية والسعي للقضاء على المشكلات المؤدية للتفكك العاطفي والسلوكي بين أفراد العائلة العراقية المسلمة

## فاطمة حسن

### ضمن 100 امرأة عالميا

للقوارير

إن مجال  
التكنولوجيا ليس  
حكرًا على أحد  
بل أكثر المجالات  
المفتوحة أمام  
النساء للعمل  
وتطوير أنفسهن  
من المنزل وفي  
هذا السياق كان  
للقوارير حوار  
مع المبرمجة  
العراقية فاطمة  
حسن ياسر التي  
بات اسمها  
ضمن أفضل 100  
امرأة في مجال  
التكنولوجيا حسب  
منظمة Women  
Who Code

من هي فاطمة حسن ياسر؟

فاطمة حسن ياسر خريجة بكالوريوس تكنولوجيا المعلومات من جامعة بابل عام 2018 من مواليد 1996 في بغداد أسكن حالياً في بابل.

كيف استطاعت أن تؤسس خلفية تقنية؟

منذ أن كنت طالبة في المرحلة الثانية من قسم تكنولوجيا المعلومات بدأت العمل في القطاع الخاص بصيغة أنتاج مشروع تقني مقابل أجور محددة وخلال تلك الفترة كنت مستمرة بالتعلم وأخذ الدورات والتدريبات، في نهاية عام 2017 بدأت الخطة بصناعة مشروع الأول من نوعه في العراق خاص بتمكين المرأة في مجال التكنولوجيا بهدف تأهيل المرأة وتمكينها للدخول في سوق العمل وتحديداً في القطاع التكنولوجي وكان اسم المشروع Iraqi IT Women

لماذا اختارت تمكين المرأة في هذا المجال؟

إن هذا المجال واسع الأفق ويمكن للمرأة العمل به داخل البيت كما يمكن أن تطور نفسها من داخل البيت أيضاً إضافة إلى إمكانية العمل مع شركات خارج العراق بطريقة العمل عن بُعد وهذا يعتمد على كمية المجهود الذي تبذله المرأة في تطوير نفسها. واخترت هذا المجال لتمكين المرأة لأن أغلب مجالات تمكين المرأة هي في داخل دائرة مملّة وتقليدية خصوصاً أن العالم يتجه نحو التكنولوجيا والحداثة. كما توجد مشاريع تمكين الشباب تكنولوجياً لكن تكون غالباً مختلطة وهذا قد يجعل الكثير من البنات يواجهن صعوبة للدخول في هذه الدورات المختلطة لعدة أسباب منها الحجاب أو منع الأهالي لكونها مختلطة وغيرها من العوائق.

كيف بدأت فاطمة هذا التخصص؟

التدريب المستمر، أخذ الكورسات، التعلم من الأخطاء واستشارة أصحاب الخبرة والأهم هو التعلم المستمر لأن هذا المجال تحديداً يتوجب على صاحبه المواكبة العلمية لمجريات العصر.

هل مثل الحجاب عائقاً أمام نجاح فاطمة؟

لا أبداً لم يكن الحجاب عائقاً أمامي وأتمنى تكون هذه رسالة لجميع البنات، كثير من الناس أخبروني بأنني في حال صرت مشهورة في تخصصي لا يمكنني الاستمرار بارتداء العباءة فمن الصعب الدخول لوزارة، أو مؤتمر، أو أي حدث مهم بالعباءة فيقولون يمكنك ارتداء ملابس محتشمة لكن غير العباءة. وفي عام 2018 صدح أسمى فكرر الكلام بهل ستتركين العباءة وجوابي هو توضيح لكثير من الشباب والبنات إنها بالدرجة الأولى والأخيرة حرية شخصية علوة على كونه الحجاب الصحيح والإسلامي، فحين تشتهر امرأة غير محجبة يُقال إنها حرية شخصية في حين كوني مسلمة أرندي العباءة يُقال بأن عائلتي تلزمني بارتدائها فلم هذا المقياس؟



إن أفضل 100 امرأة حول العالم في مجال التكنولوجيا هي منظمة عالمية أمريكية خاصة بهذا المجال وتمكين النساء بالتكنولوجيا، قد يرى البعض أن تطور الأشخاص بهذا المجال هو غير مهم أو يعتبرون كوني ضمن هذه 100 امرأة هو إنجاز عادي لكنه في واقع الحال يحتاج الكثير من الجهد الذاتي والعمل

حالياً في العراق المحتوى الهابط منتشر جداً والبنات المشهورات هنّ غير المحجبات مع كل اعتزازي بهنّ علماً أن معظم صديقاتي هنّ غير محجبات وأحترمن جداً لأن هذا ليس مقياس كفاءة الشخص أو علاقتي به، أنا اليوم في محطة لإيصال رسالة بأن الملابس لا تؤثر على نجاح الفرد بل هو من يثبت نفسه والدليل أنني تعاملت مع أنواع متعددة من المنظمات الحكومية وغير الحكومية والمصارف وشاركت في كثير من المؤتمرات والندوات بالعباءة، رغم وجود بعض السخرية لكنني لم أهتم لذلك، لوجود فنانة تامة متجذرة داخلي أن الإنسان بطريقة تفكيره، أخلاقه، تربيته، إتقانه لعمله هو الذي يثبت وجوده، فالملابس هي شيء ثانوي فيجب كسر النظرة النمطية بأن المحجبة لا تفهم أو لن تنجح والكثير من التعليقات التي انتهكت حرمتي الشخصية.

من بين 100 امرأة حول العالم كيف وجدت نفسها بينهن؟

بدايةً إن أفضل 100 امرأة حول العالم في مجال التكنولوجيا هي منظمة عالمية أمريكية خاصة بهذا المجال وتمكين النساء بالتكنولوجيا، قد يرى البعض أن تطور الأشخاص بهذا المجال هو غير مهم أو يعتبرون كوني ضمن هذه 100 امرأة هو إنجاز عادي لكنه في واقع الحال يحتاج الكثير من الجهد الذاتي والعمل.

خاصة كوني لا أملك صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي إنما حسابي الفعّال هو على تطبيق اللينكدن linkedIn الخاص بالوظائف والعمل والأشخاص الذين ينشرون إنجازاتهم ويمكنكم الدخول لحسابي على هذا التطبيق ومشاهدة التفاعل القوي على مستوى العالم والوطن العربي ومتابعي أجنبي في هذا التطبيق رغم بساطة مشروع مقابله كفاءة النساء ضمن هذه القائمة فالبعض منهن بروفيسور أو يعملون في شركات عملاقة مثل كوكل وغيرها وأرى أنني ضمن هذه الفئة من النساء هذا شيء مفرح جداً وكان صادماً في البداية لي ولكثير من معارفي وزملائي بالنسبة لهم كانت صدمة مفرحة لدرجة غير قابلة للوصف فوجود صورة امرأة عراقية في هذه القائمة مع النساء الاجنبيات في المواقع الرسمية للمنظمة أمر مفرح جداً ومبهج لي ولعائلتي والشعب العراقي والعربي وكان شكلي وصورتي مميزة بينهم رغم أنني متأكدة بأن خبرتي أقل منهم لأن التعليم التكنولوجي في الغرب متطور جداً ومختلف عنا.

# وقت الفراغ بين الأمانة والحدثة.. استثمار وبعض من الضياع

ضمياء العوادي

نمتلك جميعاً أوقات الفراغ وغالباً ما ندعي الامتلاء وهما، وتتهم الوقت عادة بالمضي سريعاً والبدن بالتعب والعقل بعدم التركيز؛ لذلك نهدى أنفسنا مزيداً من الراحة في النوم لنواجه وهم الأزمات، نتابع دوران الأرض لينتهي بعض الوقت علماً ترمي بنا في مكان يستحق العيش والتفكير والنشاط، ننتظر بعجزنا لتحركنا الحياة لا أن نحركها نحن!

أنني كنتُ ما إن يتوفر لدي الوقت حتى أجلس على ماكنتي وأعيش معها عالمي الخاص فضلاً عن أنها كانت تمثل إحدى روافد مدخولي الشهري".

## ذكريات

الحاجة أم عماد في عقدها الثمانين تستذكر لنا أيام صباها: «كنا نصنع الحصير من الخوص وبعض الأدوات التي يمكن أن تُصنع منه، بدأت مجرد هواية ثم تطورت لتصبح مهنة نسترزق منها أنا وأخواتي السبع بعد أن قمتُ بتعليمهن المهنة ذاتها وبدأنا نطور العمل ونبدع بأفكار جديدة ويأتي الزبائن ليبتاوعوا منا أو يوصونا على ما يحتاجون ونحن ننفذه، مستثمرتين نخل بستان والدي، كانت حكايتنا اليومية تبدأ من الفجر ثم نقوم لنتم عملنا ونعود وهكذا كان الوقت مقسماً».

وهكذا تمضي أيامنا دون جدوى.. هذا المرور الذي يسرقنا غالباً ما يقتل المتبقي من هواية حاولت النهوض لكنها أدبرت لأننا لم نهتم بها بسبب الانشغال بالفراغ المصاحب لنذب الحظ واتهامه بكل ما مرت به الأمم السابقة واللاحقة. وفي استطلاع أجرته مجلة للقوارير عن كيفية ملء أوقات الفراغ أجابت سناء عادل (49 سنة) موظفة: «كان شغفي سابقاً الخياطة فتعلمتها من إحدى قريباتي، ثم بدأت بالبحث والاطلاع على ما موجود في الأسواق أو ما تخطيه الاخريات وأطور مهاراتي، ثم أتقنت فن التطريز ليكون لمسة أضيفت إلى عالمي في الخياطة، وقمتُ بخياطة عدة فساتين للأعراس ومجموعة من الأثواب، قضيتُ في الخياطة أكثر من 25 سنة، إلى أن بدأ طول الجلوس يتعبني فتركته اليوم أنا أقوم فقط بالخياطة لعائلتي وما تقتضيه الضرورة، لازلتُ أذكر





مشروعى واليوم أرى نفسى أكثر سعادة مقارنة بضياى وقتى على مواقع التواصل».

### تفرد

وطريق أمانى حسن طريق مختلف فهى فى السنة الرابعة من الجامعة حافظة للقرآن الكريم: «فى عائلتى نحن أربع أخوات غالبا ما نستثمر أوقاتنا بالتسابق فى الحفظ والمراجعة المستمرة، فنحن ننظم أوقاتنا بين الحفظ والدراسة ومساعدة الوالدة وحتى مواقع التواصل استطعنا استثمارها بتشجيع الأخريات والتواصل مع الأستاذات». هذه بعض المشاركات النخبوية قبالة جيلا كاملا من الذين لم يجدوا لانفسهم أهدافا وطموح وموهبة بل جرتهم مواقع التواصل إلى الانشغال بما لا ينفعهم بل يضرهم، والبعض الآخر استثمارها بما يخدم تطوير ذاته.

أما زهراء أم مؤمل فتقول: «أحب العمل فى الحياكة لذلك كنتُ أملاً أوقاتى بها كما أراها المسلمى الوحيد لى، استطاعتُ هذه الموهبة أن تحيكنى وتربينى على التحمل والقوة، فضلا عن أن التنوع اللونى كان يلهمنى الاسترخاء، كما كنتُ أفضفض لها أحيانا بالدموع وأخرى بابتسامة، ولا زلت أمارسها حبا لها واستثمارا للوقت».

### استدراك

أما زهراء محمد (17 سنة): «فى بادئ الأمر كان وقتى يضيع فى مواقع التواصل ولأننى لم أكمل دراستى كان وقتى يفيض يوميا ليهدينى للدمار واللامعة، لكن بعد مدة استثمرت وقتى بتعلم الطبخ المنزلى وقد شجعتنى جارتنا على فتح صفحة فى الفيس بوك، وتجهيز العوائل بما يحتاجون من الأطباق، والحمد لله نما



# الحكايا فن قديم بنكهة تربوية معاصرة

## للقوارير

### لماذا اختارتُ استبرق أن تكون حكاوية؟

أعمل في مجال الإعلام ووجدتُ نفسي في إعلام الطفل، ثم اخترتُ أن أكون حكاوية لأنها المهنة أو بمعنى أقرب للحقيقة هي الهواية الأحب على قلبي حيث كانتُ والدتي تحكي لنا القصص وكنا ننتظر وقت النوم لنسمع هذه الحكايات التي في غالبا رسائل عن أخطاء يومنا أو قصص الفضائل والبرذائل وأحيانا تستمر القصة الواحدة لعدة أيام، هذا السقي أتى أكله فأحببتُ ذلك وأنا اليوم على سيرة أُمي.

### هل المرأة أقرب للطفل في دور الحكواتي أم الرجل؟

في الحقيقة لا نريد أن نظلم أحد لكل تأثيره إلا أن نبرة المرأة ممكن أن تكون أقرب إلى الطفل كونه أعتاد أن يسمع القصص من الأم، فهذا الصوت يلامس احساسه من خلال العمل على العلاقة العاطفية بين الأم والطفل، وأظن أن هذا الأمر له وقعٌ وتأثيره أكثر على الطفل وذلك من خلال تجربتي في التواصل مع الأطفال، فدور المرأة بوصفها حكاوية له أهمية خصوصا مع الهجمات الشرسة من مختلف الأفكار المنحرفة، فإعطاء المرأة للقصة المؤثرة وتفاعل الطفل معها والاستجابة لما تعرضه من أخلاقيات الإسلام الموجودة في الفطرة الإلهية يمكن أن يكون بناء للطفل وإن لم يظهر الآن لكنه مخزون في عقله الباطن فيرفض باللاوعي كل ما يخالف وينافي الأخلاق والقيم.

### هل للحكاوي دور في تنمية مهارات الأطفال؟

لعله أهم ما تؤديه القصة هي نقل الدروس العبر التي تساعد الطفل على مواجه معظم مشاكله، كما تنمي مهارة بالنطق والتحدث والانصات وكذلك تنمية الخيال كما يمكن من خلالها اكتشاف ذكاء الطفل ونوعه والعمل على تطويره فكما نعلم أن هناك ذكاءات متعددة.

### ما هي مشاركات استبرق في هذا المجال؟

شاركتُ في عدة مهرجانات وأماكن خاصة بالأطفال كما قدمتُ مجموعة من البرنامج في قناة الشهاب، لكن لعله أبرز مشاركة هي حضور ومشاركتي في مهرجان الحسيني الصغير الذي تقيمه العتبة الحسينية المقدسة، وكنتُ سعيدة بأن كل المشاركات بصفة الحكواتي هن من النساء، وما أرجوه أن لا يقتصر هذا المهرجان على محافظة كربلاء بل نرجو أن يكون في جميع محافظات العراق لتصل رسالته إلى أكبر عدد ممكن من الأطفال.

كانت ومازالتُ الأم حكاوية بفطرتها تسرد قصص ما قبل النوم بكل دفاء وحب، تعطي قيمها التربوية من خلال جعل الطفل البطل نفسه فيستمتع بطولته وترسخ عنده مبادئ الخير وينبذ الشر، والحكاوي لعله من أقدم الفنون التي تداولتها الناس ويتفاعل معها الكبير قبل الصغير. للقوارير كان لها حوار مع الحكاوية استبرق الكاظمي.



# محاكاة الأمان

نرجس العبادي

الساعة السابعة تماماً.

وأنا أحرك الطعام بحركة دائرية تفقد عشوائيتها كعقارب ساعة منسيّة، يدور معها الزمن لكنّها تقف حيث أقف أنا.. في مطبخي بين مزيج الأفكار المتصاعدة هنا وهنا ومقدار كوب من الشعور بالأسى وقليل من هيمنة الخوف مع رشة المستقبل المجهول، فيكتمل طبق التيه الذي أتناوله في كل لحظة ويتناولني بلا انتهاء. أقف أماً لطفلين ناضجين لا يابهان بأدوات الحاضر ولا يعبان بكلمة المستقبل، فهما يرسمان اللحظة بخيالاتهم وضحكاتهم الوردية ولعبة الغميضة بين أقدام البالغين فأنتبه للحظتي مع عناقهم وصراخهم ..أمي ..الطبخة! وأقف ابنة صغيرة، تتذكر فديتها الخاصة في حزن أبيها، وجدائل شعرها التي كانت تفتقد الإيقان تُخبر صديقات الفصل بأن أمها قد غابت منذ زمن طويل، لكنّ ذلك الرجل الذي كان يجلس القرفصاء عند إعلان جرس النهاية فاتحاً ذراعين كبيرتين بحجم الاحتياج وابتسامة تنم عن الاكتفاء هو الذي جعلها مدعاة للغبطة بين جموعهن حدّ الحسرة.

وأقف في لحظتي الحالية امرأة لا تنتمي لإحدى الهويتين بل تجمع كليهما، أماً تنتظر أباهما ليطرق بابها بكثير من الهيبة، حاملاً معه رائحة الحرب الجديدة التي كان قد ابتاعها منذ عامين عن الأمان، أب يمارس الأبوة دائماً حتى على الأسلحة القاسية التي كانت تُثقل كاهله فيهمس لها: يا علي.. لتقوى سواعده على حملها كما حملني يوماً.

- لقد تكثفت الطماطم يا حوراء كما يُحبُّ أبوك

شجّ سكوني دخوله المفاجئ الذي تعمدُ فيه أن يكون ساكناً أيضاً ثم ربّت على كتفي وقال:

- طبقي المفضل من يديك الجميلتين قبل الالتحاق.

- أ ستلتحق في نفس يوم قدومك؟

- الوضع حرج يا ابنتي، والعقيدة تتطلب التخلي

ازدادّ بياض فمي من هذا الخبر المفاجئ وكأنّ الصيام سيمندُ إلى الأبد ولا إفتار بعده، لكنّه كان يلعبُ مع أطفال لي لعبة الدابة السريعة بلا قلق، يُركبهم على ظهره فتبتل عروقه بعذوبة ضحكاتهم، ويتساقطون في نهاية اللعبة.. ينهكهم الفرح وتنهكني الريبة، يلمني بوجل ثم يكمل احتضانهم.

مددتُ سفرتي وأنا أهمس لنفسي: اطمئني بضعة أيام وستنتهي.

حتى سمعتُ صوته:

- اللوحة مائلة يا حوراء، هلا آتيتني بمسمار لتستوي عليه

- لم تمل تلك اللوحة يوماً يا أبي! منذ أن أهديتنا إياها لتبارك بيتنا باسم (علي)

- كل شيء يسقط يوماً يا حوراء

حملتُ إليهم مسماراً يرتجف بارتجاف قلبي الذي ما عاد يسمع همس التصبير مني، بل بات يستشعر القادم بمفرده..فتجاهلته حدّ النهاية.

وضعتُ الطبق الوحيد الذي تعلمته من أبي، طماطم مقلية تغلب عليها نكهة الحموضة وخيط من الحرارة اللاذعة، كان يطلبها مني عند كل التحاق ليبقى طعم العائلة في فمه كما يقول دائماً، وأنا أنظر اللوحة طويلاً كأنها ستسفر عن كلمتها الأخيرة، لكنّ صوت الأذان قد كسر صيام أرواحنا وصوت هاتف والدي قد كسرنا جميعاً.

- الآن؟

نهض والدي مسرعاً وكلّ شيء نهض معه، ريح العائلة وضحكات الأطفال وصبرنا وأحاسيسنا، كأنه قرّر أن يحملنا في رحلته هذه ذكرى الاصطبار، ركضتُ إليه بخمس حبات من التمر ليفطر بها في طريقه الطويل، فرفض ولم يأخذ معه سوى اللبن وقرص من الخبز وحيرته التي لم أرها في وجهه يوماً أبداً

- أمانة أمير المؤمنين أنت وعيالِك يا حوراء روجي

خرج مسرعاً، وسقطت اللوحة من سقف دارنا وتلك كانت الكلمة الأخيرة.



# تعرف على شخصية طفلك

هاجر حسين الاسدي

سنواتهم الأولى، ومن أهمها: أن يعطي الطفل الفرصة لاختيار الأشياء من حوله مع البقاء بقربه لتقديم المساعدة له؛ إذا احتاج إليها، بالإضافة إلى ضرورة إعطاء الطفل الفرصة للتعبير عن رأيه في بعض المواضيع العائلية البسيطة؛ كما يجب تعليم الطفل كيفية التعبير عن رأيه، ومن المهم أيضاً تهيئة الطفل لردود الفعل المختلفة حول تأكيد ذاته.

## الطفل العنيد

تقول الدكتورة إيمان دويدار، استشاري الصحة النفسية للأطفال: إن العناد الطبيعي لدى الطفل يبدأ مع بداية السنة

الكاتب: أ.د حسن أحمد شحاتة/ أ. مديحة مصطفى حسين  
الفئة: تربوي  
عدد الصفحات: 145

تعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان فهي مرحلة التكوين لشخصيته التي ستترافق معه طوال حياته، فإذا كانت شخصية الطفل ضعيفة، فإنه يمكن إرجاع ذلك بالدرجة الأولى إلى الوالدين؛ فسلوكهما اليومي معه في البيت يترك آثاره على شخصية الطفل؛ سلباً أو إيجاباً؛ وبناء على طريقة التربية وأسلوب تعامل الأبوين تتكون شخصية الطفل؛ فإما أن ينشأ قوي الشخصية، ناجحاً في حياته، وإما أن يسيطر الجهل والشقاء على سلوكه، فتكثر لديه النزعة العدوانية أو العزلة الاجتماعية والانطواء عن الناس ومن أهم الشخصيات التي سوف نتعرض لها: شخصية الطفل العنيد، الخجول، الغيور، الأناني، الجبان، الانطوائي، العبقر.

وهناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها بصفة عامة عند التعامل مع الأطفال في



وتقتصر نظرة الأطفال الأنانيين على حاجتهم الخاصة فقط؛ حيث تكون احتياجاتهم هي محور حياتهم وتبدأ مرحلة الأنانية عند الأطفال في سنوات الصبا؛ حيث يمر الأطفال جميعاً بنوع من الأنانية، ويجتاز معظم الأطفال هذه المرحلة بشكل صحي بعد مرور فترة بسيطة من الوقت، إلا أن بعض الأطفال يحتفظون بها حتى الكبر.

### الطفل العبقري

كان هذا الفصل هو الأكثر إمتناعاً في القراءة فهو يذكر الخطوات الأولية في تكوين الجنين العبقري وصولاً إلى الطفل العبقري وصناعة هذا الطفل هي قضية اختيارية للأبوية فيمكن لهما بخطوات معينة تكوين نابغة. كما أن للطفل العبقري مجموعة من الصفات (التطور مبكراً، ذاكرة قوية، تعلم اللغات، فهم العمليات الرياضية المعقدة، حل المشكلات، عقل فضولي، تركيز عالي، الوعي والانتباه الشديد، ينام قليلاً وغيرها من الصفات) ويذكر الكتاب في الفصلين الأخيرين عن الطفل الجبان والطفل الانطوائي وفي نهاية كل شخصية من شخصيات الطفل يذكر الكتاب الخطوات النفسية الصحيحة للتعامل مع الطفل وكيف يمكن للأم والأب التعامل مع شخصيته ومحاولة احتوائها.

الثانية من عمره، وهنا لا يعتبر سلوكاً مرفوضاً؛ بل يدل على تقلب في مزاجه، ومحاولة للتكيف مع البيئة المحيطة به. ومن الأسباب التي تولد العناد لدى الاطفال: (الأوامر القاسية، الخوف الرائد، الاستسلام لكثرة إلهام الطفل، الدلع الرائد، العناد بين الوالدين، التقليد والمحاكاة) وكما تطرق الكتاب إلى خمسة أشكال من العناد يسردها بشكل تفصيلي

### الطفل الغيور

الغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشاكل النفسية عند الأطفال، ويقصد بذلك الغيرة المرضية التي تكون مدمرة للطفل، والتي قد تكون سبباً في إحباطه وتعرضه للكثير من المشاكل النفسية وهي من العوامل التي تؤدي إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه، أو إلى نزوعه للعدوان والتخريب والغضب، وتُعرف الغيرة هي أن ينتاب المرء القلق بسبب عدم حصوله على شيء ما وتمثل خطراً داهماً على توافقه الشخصي والاجتماعي ما لم يتم معالجتها في الطفولة وتكثر نسبتها بين البنات أكثر من البنين. ومن مظاهر الغيرة عند الطفل (العدوانية، الانطوائية، مظاهر جسمانية ومجموعة من المظاهر الأخرى المذكورة).

### الطفل الخجول

يُعرف الخجل على أنه تصرف انفعالي يسبب الانطوائية للطفل وابتعاده عن غيره من الناس وهو الانطواء على النفس، ورفض مشاركة من في عمره في اللعب، أو هو عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المحيط الذي يعيش فيه، أو هو فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص مع توقع الخطر، والنقد الدائم له من قبل الآخرين وهناك نوعان من الخجل: (الخجل السلبي والخجل الطبيعي)، فهو ما يطلق عليه الحياء، وهو التزام الطفل بمنهج الفضيلة والأخلاق وآداب الدين.

### الطفل الأناني

تتمثل الأنانية عند الأطفال في اهتمام الأطفال بأنفسهم وبمصالحهم، دون الاهتمام بمصالح الآخرين،

**وراء**  
الغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشاكل النفسية عند الأطفال، ويقصد بذلك الغيرة المرضية التي تكون مدمرة للطفل، والتي قد تكون سبباً في إحباطه وتعرضه للكثير من المشاكل النفسية وهي من العوامل التي تؤدي إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه





# بين شوق زينب والفرات

إسراء العكراوي

عطشٌ على جرحِ الفرات يُحومُ  
ويداك شيطانٌ ووجهك بلسمُ  
والنهرُ إذ يسعى إليك فشوقهُ  
عطش الذبيح وأنت وحدك زمزمُ  
فكأنك الشمسُ المضيئةُ نفسها  
وكأنك النبعُ الغزيرُ الأقدمُ  
وكأن عيني زينبٍ أسطورةٌ  
خلف انتظارك لهفةٌ لا تسأمُ  
يا سيّد الماء العظيم ألا ترى  
بسنا اخضرارك كل عينٍ تحلمُ  
أيظلُّ وجه الماء بعدك مجدباً؟  
وترى بقربتك الحياة تبرعمُ  
كم زينبٍ تقف الخيام بصبرها  
وثبات هذا الصبر فيك محزّمُ  
تعدُّ اليتامى بارتواء عيونها  
من ضوئك البالوعد ضوءك ملزمُ  
هي لا تخافُ على رضيعِ حسيّنها  
وبثغرها وعد الكفيل يتمتمُ  
سيجيء حاملاً الفرات بكفّه  
سيجيء تسمعني خطاه فتقدمُ  
والنهر مفتون الجوانح قلبه  
في فيء قلبك هادراً يتنعمُ  
يقضي من القمر المقدّس عشقه  
فيعود منتشياً بضوئك يُكرّمُ  
يتوسّل الشفتين في تعميدهِ  
ليظل كلّ سنيّنه يتبسمُ  
أتذوق طعم الماء؟ لا.. يأبى وفا  
أم البنين وشيمةً بك تُحرمُ  
وشهامةً علويةً وجلادةً  
حسنيةً الإيمان فيك تُتمّمُ  
لا والحسين به عيون الموت  
محدقةٌ وصبر فؤاده يتضرمُ



## مصايب مضيئة في درب الصلاة

تصوير - محمد الخفاجي



حفل تكليف طالبات مدارس الوارث التابعة لقسم التربية والتعليم، في العتبة الحسينية المقدسة، في الخامس عشر من شهر رمضان المبارك 1444 بالتزامن مع مناسبة ولادة الإمام الحسن (عليه السلام) بحضور سماحة المتولي الشرعي الشيخ عبد المهدي الكربلائي والأمين العام للعتبة الحسينية المقدسة الأستاذ حسن رشيد العبايحي ونخبة من السادة والشيوخ والضيوف الاجلاء





## ديمومة العلاقات

في جلسة لطيفة على مقاعد حافلة السفر خضنا أنا وصديقتي في حوار لا يعدو عن النقاش في أمر مسلّم له لكننا ندركه أحيانا مبكرا وأحيانا بعد فوات العلاقات، فاتحة الحوار حين سألتني هل من الممكن أن نفترق؟ كان بإمكانني الإجابة عن هذا السؤال بصورة بنكهة العاطفة والوعود التي لا تخضع لمقياس الزمن حين كنتُ في الإعدادية عندما أجبب بأننا لن نفترق أبدا فأنت تعين لي الكثير وغيرها من الإجابات التي كل قارئ الآن يستحضر وعوده لشخص ما ربما لم يعد موجودا في حياته، إلا إن السؤال كان من شخصية ناضجة وتحتاج إلى إجابة منطقية وواقعية أقرب للفهم فأخبرتها (ربما) أو أكثر دقة حتما، لم تكن الإجابة صادمة بالنسبة إليها وخضنا في تفاصيل التفسير.

في كل مرحلة عمرية نمُرُ بها نتعرف على أقران جُدد وبعض الجيران ومنظومة الأقارب لكن هذه المنظومة تتسع وتضمحل حسب الظروف المحيطة بدائرة هذه العلاقة، فصداقات الابتدائية والمتوسطة والثانوية والجامعة هناك من نستهم الذاكرة وهناك من علقوا بها وحتى العالقون ليس بالضرورة أن تربطنا بهم علاقة وثيقة أو تواصل دائم فهناك من انقطع أثرهم لكننا حين نريد أن نستشهد بمواقفهم فهي حاضرة إلا أنهم غابوا في معترك هذه الحياة، هذه المسيرة هي واقع لا مناص منه، وحتى الأحبة منهم الأيام تستبدلهم بالأعز وهكذا تصل إلى لا يبقى من الأشخاص إلا أسماءهم وقد تمحى، هذه دورة حياة العلاقات تنمو وتصل أوجها ثم تضمحل إلا بعض العلاقات تبقى مقدسة إلى آخر العمر والتي يتم ضمان ديمومتها وغالبا ما نكون مقصرين تجاهها وكلما ازددنا نضجا تعلقنا بها أكثر ونصل أحيانا إلى درجة الاكتفاء بها ألا وهي العائلة هي الجزء الذي لا يتجزأ من الفرد مهما عصفت الظروف وابتعد عنها، مهما راودته أفكاره الساذجة بأنه لا ينتمي إليهم ولا يريد لهم لكنه مجبر على العودة وفهم الحكمة من تصرفهم.

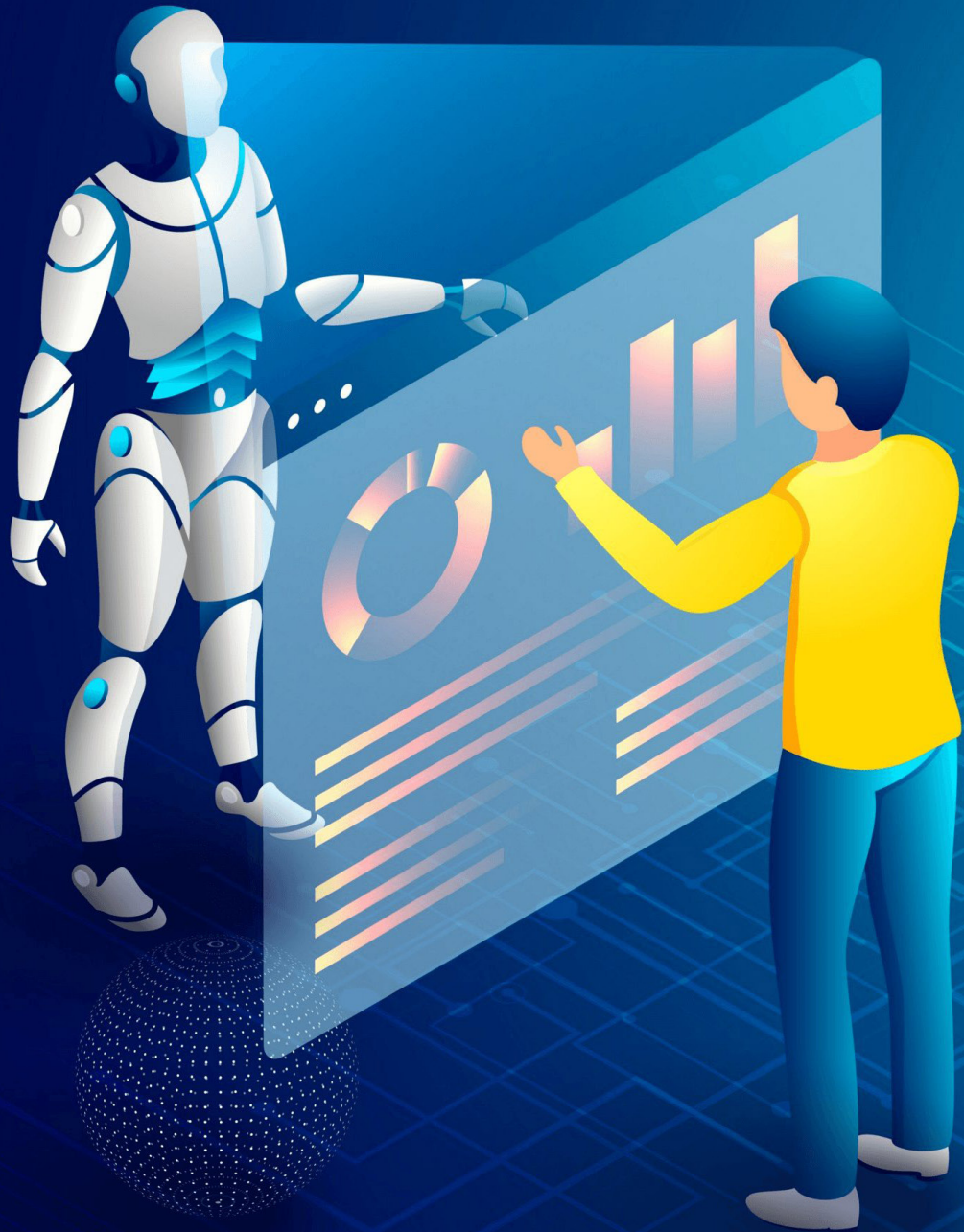
ضمياء العوادري

**في كل مرحلة  
عمرية نمُرُ بها  
نتعرف على  
أقران جدد وبعض  
الجيران ومنظومة  
الأقارب لكن هذه  
المنظومة تتسع  
وتضمحل حسب  
الظروف المحيطة  
بدائرة هذه  
العلاقة، فصداقات  
الابتدائية  
والمتوسطة  
والثانوية  
والجامعة هناك  
من نستهم  
الذاكرة وهناك  
من علقوا بها**

# تطور التقنية إلى جيل GPT-4 صراع «الهلوسة الذكية»!

د. صفد الشمري\*

من دون مقدمات..  
صارت خدمة تقنية  
الذكاء الاصطناعي  
(Chat GPT)،  
تمثل الخيار الأكثر  
فاعلية، في أداء  
المستخدمين لمهام  
اعمالهم في كل  
القطاعات، ومنها  
كتابة المقالات  
والنصوص والحصول  
على المعلومات،  
بل وحتى في تأليف  
الكتب وصناعة  
الأفلام والنصوص  
المسرحية.



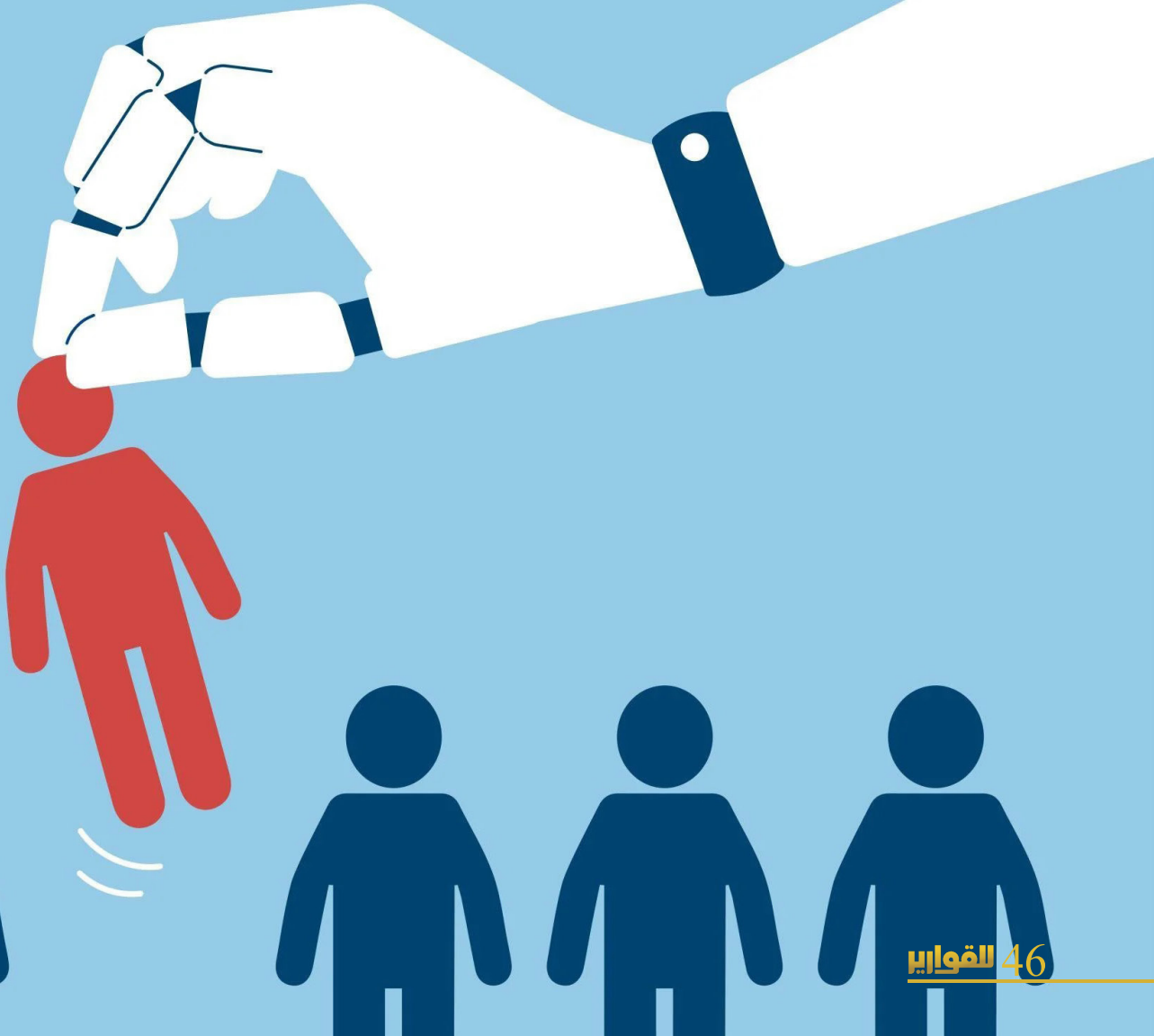
لوسائل التواصل الاجتماعي، فكيف يمكن ان تستفيد من تلك الخدمة في اداء مهام اعمالك اليومية، بشكل مجاني، أو لقاء اشتراك شهري؟.

### الصدمة الرقمية

تتمثل فكرة (Chat GPT) بكونها روبوت محادثة، بمواصفات غير مسبوقه، مكن المستخدمين العاديين من التواصل مع تقانات الذكاء الاصطناعي بشكل مباشر، لأول مرة، تم اطلاقه بشكله الأولي في 30 نوفمبر 2022، إلا انه سرعان ما حظي بالاهتمام لردوده المذهلة، في العديد من مجالات المعرفة، وقد تم اطلاق خدمات هذا (الروبوت) من قبل (أوبن أيه أي)، مجاناً في البداية، مع وجود آليات تجارية للخدمة لاحقاً، وفي 4 ديسمبر 2022، كان لدى الخدمة أكثر من مليون مستخدم، فيما وصلت اعداد المستخدمين منه إلى أكثر من 100 مليون في يناير 2023، الأمر الذي يجعله الحيز الرقمي الأسرع نمواً على الإطلاق. وقد شهدت هذه التقنية تطوراً جديداً لافتاً، حينما اطلقت

الأمر الذي جعل من هذه التقنية الأكثر جدلاً على الإطلاق في العوالم الرقمية، بالنظر لما تقدمه من خدمات غير مسبوقه، بشكل مجاني، بمجرد فتح المستخدم لحسابه فيها، وبكل اللغات الحيّة، ومنها العربية، بخطوات ميسرة، تتمثل بالبحث عن تلك الخدمة، في محرك «google»، والضغط على ايقونة فتح حساب، باستخدام «gmail»، واتباع خطوات التسجيل، مثل اي حساب

تتمثل فكرة (Chat GPT) بكونها روبوت محادثة، بمواصفات غير مسبوقه، مكن المستخدمين العاديين من التواصل مع تقانات الذكاء الاصطناعي بشكل مباشر، لأول مرة، تم اطلاقه بشكله الأولي في 30 نوفمبر 2022، إلا انه سرعان ما حظي بالاهتمام لردوده المذهلة، في العديد من مجالات المعرفة



## تتعلم قدرة (Chat GPT) على فهم اللغة وتوليدها على الكمية الهائلة من البيانات التي تدرجت عليها الخدمة، والتي تشمل الكتب والمقالات والمواقع الإلكترونية وأشكال أخرى من المعلومات النصية، فكلما زادت البيانات التي تعرضت لها الخدمة لها وتدرجت عليها، أصبحت قدراتها اللغوية افضل

الأنماط والتعلم الآلي لتحديد الاستجابة الأكثر ملاءمة بناءً على البيانات التي تدرجت عليها.

### الهوسنة الذكية

أحدث اطلاق خدمات (Chat GPT) جدلاً في الأوساط التقنية، فقد أدى ظهورها وتقديمها للجمهور العام إلى زيادة الاهتمام والمنافسة في فبراير 2023، بدأت (google) بتقديم خدمة تجريبية تسمى (بارد) تنشيء ردوداً نصية على الأسئلة المطروحة بناءً على المعلومات التي جُمعت من الويب.

وصرحت شركة (meta)، التي أطلقت على خدمات Chat GPT بانها «مصممة بشكل جيد ولكنها ليست مبتكرة بشكل خاص، وان (meta) مترددة في طرح منافس في الوقت الحالي بسبب مخاطر تتعلق بالسمعة، وأن غوغل وميتا وعديد من الشركات الناشئة المستقلة تحظى جميعها بمستوى من تقنية نماذج اللغة الكبيرة مماثل لمستوى تلك الخدمة، في حال رغب أي منهم في المنافسة.

وأعلنت شركة محرك البحث الصينية (بايدو) في فبراير 2023 أنها ستطلق خدمة على غرار Chat GPT، تسمى (إرني بوت) في وقت ما من 2023. تعتمد على نموذج اللغة الذي طوره (بايدو) في عام 2019، وأكدت شركة محرك البحث الكورية الجنوبية (نافير) في فبراير 2023 أنها ستطلق خدمة على غرار Chat GPT تسمى (سيرش جي بي تي) باللغة الكورية، في النصف الأول من عام 2023، فيما كشف محرك البحث الروسية (باندكس) في فبراير 2023 بأنه سيطلق خدمة على غرار Chat GPT تسمى «يالم 2.0» باللغة الروسية، قبل نهاية عام 2023.

\* رئيس الأكاديمية العراقية للمهارات الرقمية

تحديثها (GPT-4) في الرابع عشر من مارس الماضي، بقدرات تزيد بخمسائة مرة عن خدمات (Chat GPT).

ويقول هذا الروبرت عن نفسه في مقابلة مع مجلة (المسار الرقمي): ((تدرجت على مجموعة بيانات ضخمة من النصوص التي أنشأها الإنسان ويمكنني أداء مجموعة متنوعة من المهام اللغوية، مثل الإجابة على الأسئلة وإنشاء نص، وحتى الانخراط في محادثات مع الناس.. هدفي هو مساعدة المستخدمين وتقديم قيمة لهم، من خلال التفاعلات القائمة على اللغة)).

تعلم خدمة تقنية (Chat GPT) للذكاء الاصطناعي باعتماد المدخلات المستندة إلى النص، وتوليد الردود بناءً على الأنماط والعلاقات التي تعلمتها الخدمة من البيانات التي تدرجت عليها على وجه التحديد، ومن ثم استخدام بنية شبكة عصبية عميقة تسمى المحوّل، والتي تمكنها من تحليل وفهم سياق نص الإدخال وتوليد مخرجات متماسكة وذات صلة، وعندما يقوم المستخدم بإدخال سؤال أو بيان قائم على النص، تقوم الخدمة أولاً بترميز النص، وتقسيمه إلى وحدات أصغر، وتمثيلها كمتجهات رقمية، يمكن لشبكاتها العصبية معالجتها، إذ تمرر هذه المتجهات عبر سلسلة من الطبقات الحسابية، إذ يتم تحويلها ودمجها لتوليد استجابة ناتجة، ويتم بعد ذلك فك شفرة استجابة الإخراج هذه وتقديمها إلى المستخدم بتنسيق اللغة الطبيعية.

### القدرة التوليدية

بشكل عام، تعتمد قدرة (Chat GPT) على فهم اللغة وتوليدها على الكمية الهائلة من البيانات التي تدرجت عليها الخدمة، والتي تشمل الكتب والمقالات والمواقع الإلكترونية وأشكال أخرى من المعلومات النصية، فكلما زادت البيانات التي تعرضت لها الخدمة لها وتدرجت عليها، أصبحت قدراتها اللغوية افضل، فهي كنموذج لغة للذكاء الاصطناعي، تعتمد على الكم الهائل من البيانات التي تدرجت عليها لتوليد ردود على الأسئلة، وتتضمن تلك البيانات الكتب والمقالات والمواقع الإلكترونية وأشكالاً أخرى من المعلومات النصية التي تم تنسيقها ومعالجتها لتدريبها على مجموعة واسعة من المهام اللغوية. فعندما يسألها المستخدم سؤالاً، تعتمد الخدمة مزيجاً من قاعدة المعارف المختصة بها، وخوارزميات معالجة اللغة لتحديد المعلومات ذات الصلة وإنشاء استجابة، وتكوّن الخوارزميات الخاصة بها سياق نص الإدخال، وتستخدم تقنيات التعرف على





# قلب يفكر وعقل يشعر.. صعوبات ممكنة!

مريم حسين العبودي

قال تعالى: « فَأُنكحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَنِّي وَتِلْكَ وَرَبَّاعٌ... إِنَّ التَّأْمَلَ فِي هَذِهِ الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ وَفِي الْآيَةِ الَّتِي تَلِيهَا مَبَاشِرَةٌ دُونَ أَبِي فَاصِلٌ «مَا نَ خَفْتُمْ إِلَّا تُعَدِّلُوا فَوَاحِدَةً» نَجِدُ أَنَّ قَلِيلًا مِمَّا مِنْ يُبَصِّرُ زَوَاجًا أُخْرَى لِهَذِهِ الْآيَةِ تَخْتَلِفُ عَنِ مَسْأَلَةِ الزَّوْجِ وَالْعَدْلِ فِيهِ، حَيْثُ يُمْكِنُ رُؤْيَا الْأَمْرِ مِنْ نَوَاحِي مُخْتَلِفَةٍ تَفْتَحُ لَنَا أَبْعَادًا أَعْمَقَ مِمَّا يَتَعَلَّقُ بِمَسْأَلَةِ الْعَدْلِ فِي الزَّوْجِ وَحِكْمَةِ التَّعَدُّدِ فَقَطْرٌ، بَلْ يَشْتَمِلُ الْعَدْلُ عَلَى كُلِّ تَفْصِيلٍ مِنْ تَفَاصِيلِ حَيَاتِنَا وَكُلِّ مَا يَمُرُّ بِنَا فِي تَعَامَلَاتِنَا الْبَشَرِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ فِي عِلَاقَاتِنَا مَعَ الْآخَرِينَ، بَلْ وَحَتَّى الْعَدْلُ مَعَ ذَوَاتِنَا الَّتِي لَهَا عَلَيْنَا حَقُوقٌ نَحْنُ أَوْلَى بِتَوْفِيرِهَا لَهَا.

وسهولة، فعلى سبيل المثال إننا لا نركز كثيرًا على التحذير الموضوع على علبة السجائر، لأن هدفنا هو الحصول على لذة التدخين، لا نهتم كثيرًا بمضار منتجات تصفيف الشعر، لأن هدفنا هو الحصول على شعر مالمس لامع، ولا نتذكر كمية الزيوت والسكريات في الوجبات السريعة لأننا لا نريد أن نعكر لذتها... وهلم جرا في كثير من الأمثلة الأخرى. لذا فالموازنة بين العقل والقلب هي حالة من الصراع الدائم، فلا تتفق رغبة القلب مع راحة العقل في كثير من الأمور، وهنا مكمّن النزاع، فالعقل إما ينساق وراء الهوى، فيقود صاحبه إلى الهلاك، وإما يخضع لمنطق العدل الذاتي الفطري، فيسمو بصاحبه نحو العلاء.

لكل منا بوصلة فطرية تُرشده للصواب، وميزانٌ عدلٌ إلهيٌّ يجعلنا نوازن كل شيء في كفتين متساويتين، فلا نُؤثّر هذا، ولا نهمل ذلك، إن الاهتمام بما يحتاجه كل من العقل والقلب دون تفضيل للهوى أو تسلطٍ مُطلقٍ للعقل، لهو إحدى أهم تجليات العدل التي نغفل عنها كثيرًا والتي من شأن مراعاتها من عدمه أن تهوي بنا إلى مراتب دُنْيَا، أو ترفعنا لما يرتضيه الخالق، فإما أن نميل كل الميل فنذرُها كالمعلّقة، وإما أن تعدلوا فهو خير لكم.

\* سورة النساء/ 3

الإنصاف هو أن نعرف الهدف المنشود من السعي، وأن نعلم عواقب الانحراف عن طريقه، هل لو حصلنا على الشيء الفلاني المنشود فإننا لن نترك خلفنا آثارًا جانبية أخرى؟ هل نتلذذ بالأكلة هذه أو تلك ونتجاهل أنها أشتريت بمال حرام أو أنها مضرّة بصحتنا؟ أم هل نبيح لأنفسنا حرامًا لأن أنفسنا تميلُ إليهم؟ وهكذا دواليك، سلسلة لا متناهية من الأهداف التي تتعارض مع منطق العدل الذي أرساه الله في الفطرة السليمة والبصيرة المستنيرة بنور عدله وحكمته.

إننا بطبيعتنا البشرية حينما نفقد زمام التحكم بأنفسنا، فإننا مجبولون على الأخذ بما نهوى، الأسهل، الأيسر، والأكثر وفرةً

**ور**  
الموازنة بين العقل والقلب هي حالة  
من الصراع الدائم، فلا تتفق رغبة  
القلب مع راحة العقل في كثير من الأمور،  
وهنا مكمّن النزاع، فالعقل إما ينساق وراء  
الهوى، فيقود صاحبه إلى الهلاك، وإما يخضع  
لمنطق العدل الذاتي الفطري، فيسمو بصاحبه  
نحو العلاء



أفواهنا نافذة على صحتنا العامة ويمكننا أن نتعلم الكثير من خلال فتحها على مصراعيها وإلقاء نظرة خاطفة. يقول شاليني كاناجاسينجام كبير المحاضرين الاكلينيكين في كلية طب الأسنان بجامعة سنترال لانكشاير أن صحة أسناننا وفمنا جزء لا يتجزأ من صحتنا العامة.

## اليوم العالمي | لصحة الفم | ماذا يقول فمك عن صحتك العامة؟

ترجمة/ ساجدة ناهي

الأسنان وتؤكد الدكتورة دينا سعيد طبيبة الاسنان ومديرة الابحاث في مؤسسة همبل سمايل أن كل واحد منهم لديه القدرة على تحسين او تفاقم الآخر. فإذا كنت غالباً ما تستيقظ وأنت تعاني من صداع او ألم في الفك وتصاب بضيق شديد في نومك فهو علامة على الإجهاد المزمن ويمكن معالجته بـ (حارس ليلي) مخصص بالإضافة الى معالجة السبب الجذري للتوتر ويمكن أن تساعدك تمارين التأمل والتنفس وبالمثل قد تظهر حالات الصحة العقلية مع نظرة في الفم.

وأظهرت الأبحاث أن أولئك الذين يعانون من أمراض عقلية هم أكثر عرضة لتجنب رعاية الأسنان لدرجة تجاهل صحة الفم لديهم وهذا يمكن ان يؤدي إلى أمراض اللثة وتسوس الأسنان ويمكن أن تتسبب بعض الأدوية التي تعالج الصحة العقلية في جفاف الفم وتقليل تدفق اللعاب مما يؤدي الى تقرحات وتسوس الأسنان.

وعادة ما يعاني الاشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل مثل الشره المرضي من تآكل الاسنان من حمض المعدة الزائد.

وعلى سبيل المثال أن أمراض اللثة والتهابات قناة الجذر إذا تركت دون علاج فقد ثبت أنها تسبب التهابا في مجرى الدم والجسم بشكل عام. كما وجدت دراسة أجرتها جامعة سنترال لانكشاير دليلا على وجود روابط بين أمراض اللثة ومرض الزهايمر.

إذن ماذا يمكنك أن تتعلم عن صحتك من خلال فمك؟ هناك علاقة قوية ثنائية الاتجاه بين الصحة العقلية وصحة

**يمكن أن يسبب مرض السكري بجفاف الفم بسبب نقص اللعاب والذي بدوره يمكن أن يسبب تقرح وتسوس الأسنان علاوة على ذلك أنت أيضا عرضة للإصابة بمرض القلاع الفموي حيث يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يحارب بها جسمك العدوى**

## World Oral Health Day:

# What your mouth says about your overall health?

Our mouths are a window to our overall health, and we can learn so much by opening wide and taking a peek. "The health of our teeth and mouth are integral to our overall health," says Shalini Kanagasingam, senior clinical lecturer at the University of Central Lancashire's School of Dentistry. "For example, gum disease and root canal infections, if left untreated, have been shown to trigger inflammation within the bloodstream and the body in general.

"A study by the University of Central Lancashire found evidence of links between gum disease and Alzheimer's disease."

So what can you learn about your health through your mouth?

"There is a strong two-way relationship between mental health and dental health," suggests Dr Deema Saeed, dentist and research manager at Humble Smile Foundation. "Each one has the ability to improve or worsen the other.

"If you often wake up with a headache or jaw pain, you may be clenching and grinding in your sleep, which is a sign of chronic stress, and can be addressed with a custom-fit night guard. In addition to tackling the root cause of your stress, meditating and breathing exercises can help." Similarly, mental health conditions may become apparent with a look in the mouth. "Research has shown those suffering from mental illnesses are more likely to avoid dental care – to the extent of ignoring their oral health," says Mahmood. "This can result in gum disease and tooth decay. Certain medications to treat mental wellbeing can cause a dry mouth and reduced saliva flow, leading to ulcers and tooth decay. "People who struggle with eating disorders, such as bulimia, commonly experience dental erosion from excess stomach acid.

"While anyone suffering with obsessive-compulsive disorder may over-brush teeth and gums, which can wear away tooth structure, making it more susceptible to decay."

### Bones

Bone health ultimately affects oral health, as any changes in bone density can also alter the density of the jaw bone. "Each year, one-and-a-half million individuals around the globe suffer a fracture due to bone disease," says Kanagasingam.

"Osteoporosis, a bone disease that results in less dense and more brittle bones, can lead to loose teeth, ill-fitting dentures, and periodontal disease."

### Heart

"There are certain telltale signs in your mouth that may indicate you're experiencing heart problems," says Dr Rizwan Mahmood, dentist and co-founder of Ruh Dental.

"For example, swollen and firm gums, which look overgrown but aren't tender to touch, could be the result of medication for high blood pressure, angina or abnormal heart rhythms.

"The main issue is the development of heart disease due to poor oral health. The bacteria from the diseased gums can spread through your bloodstream and attach itself to a damaged area of your heart causing inflammation." "This can lead to endocarditis – an infection of the inner lining of the heart – and other cardiovascular problems, such as atherosclerosis or clogged arteries."

### Diabetes

"While it is normal to have bad breath every once in a while, there could be other reasons for mouth odour," suggests Saeed.

"These include poor oral hygiene, a diet deficiency of complex carbs, such as brown rice and wholegrains, untreated sinusitis, chest infection, diabetes, or disorders in the kidney or liver." Mahmood indicates if you have diabetes, "You're more likely to suffer with periodontal disease. This is an inflammation in the gums and the bones around your teeth. "Diabetes can cause a dry mouth because of a lack of saliva, which in turn can cause ulceration and tooth decay. Furthermore, you are also prone to developing oral thrush, as it can impact the way your body fights off infection."

في حين أن أي شخص يعاني من اضطراب الوسواس القهري قد يفرط في تنظيف الأسنان واللثة مما يؤدي إلى تآكل بنية الأسنان ويجعلها أكثر عرضة للتسوس.

### عظام

تؤثر صحة العظام في النهاية على صحة الفم حيث أن أي تغييرات في كثافة العظام يمكن أن تغير أيضا كثافة عظم الفك حيث يقول كاناجاسينجام: في كل عام يعاني مليون ونصف المليون فرد حول العالم من كسر بسبب مرض العظام. وهشاشة العظام هو مرض عظمي ينتج عنه عظام أقل كثافة وهشاشة ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الاسنان وتركيب أطقم الاسنان وأمراض اللثة.

### قلب

يقول الدكتور رضوان محمود طبيب الأسنان والمؤسس المشارك لشركة Ruh Dental أن هناك بعض العلامات المنبهة في فمك قد تشير إلى أنك تعاني من مشاكل في القلب على سبيل المثال، قد تكون اللثة المتورمة والثابتة التي تبدو متضخمة ولكنها ليست حساسة للمس نتيجة لأدوية ارتفاع ضغط الدم أو الذبحة الصدرية أو عدم انتظام ضربات القلب. والقضية الرئيسية هي تطور أمراض القلب بسبب سوء صحة الفم ويمكن أن تنتشر بكتيريا اللثة المريضة عبر مجرى الدم وتلتصق بالمنطقة التالفة من قلبك مسببة الالتهاب. وهذا يمكن أن يؤدي إلى التهاب الشغاف (التهاب البطانة الداخلية للقلب) وغيرها من مشاكل القلب والأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين أو انسداد الشرايين.

### السكري

يؤكد سعيد أن من الطبيعي أن يكون لديك رائحة الفم الكريهة بين حين وآخر ولكن قد تكون هناك أسباب أخرى لرائحة الفم ويشمل ذلك سوء نظافة الفم ونقص النظام الغذائي للكربوهيدرات المعقدة مثل الأرز البني والحبوب الكاملة والتهاب الجيوب الأنفية غير المعالج والتهاب الصدر والسكري أو اضطرابات الكلى أو الكبد.

ويشير محمود إلى أنه إذا كنت مصابا بداء السكري فمن المرجح أنك تعاني من أمراض اللثة أو التهاب في اللثة والعظام حول أسنانك. ويمكن أن يسبب مرض السكري بجفاف الفم بسبب نقص اللعاب والذي بدوره يمكن أن يسبب تقرح وتسوس الأسنان علاوة على ذلك أنت أيضا عرضة للإصابة بمرض القلاع الفموي حيث يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يحارب بها جسمك العدوى.

عن الغارديان

# الكزبرة.. فوائد جمّة

للقوارير

تشبه الكزبرة نبتة البقدونس في شكلها، ويمكن التفريق بينها وبين البقدونس من خلال الرائحة النفاذة لنبات الكزبرة بالإضافة إلى شكل الأوراق حيث أن أوراق نبتة الكزبرة صغيرة الحجم وتحتوي على عدد أكبر من الزوايا المدببة بعكس أوراق نبتة البقدونس التي تكون كبيرة نوعا ما وتحتوي على عدد قليل من الزوايا المدببة.



وتحتوي على زيت أساسي وهو الكورياندول، ومن أهم مركباتها أيضًا اللينالول، والبورنيول والبارا سايمن، والكافور، والجيرانيلول والليمونين والفاباينين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم وحديد وفيتامين سي.

### ومن فوائدها

- 1 - تستخدم لتقوية القلب.
- 2 - ينفع من الدوار الكائن عن بخار مراري وبلغمي والصرع الكائن من ذلك، وخاصيته منع البخار من الرأس ولذلك يجعل في طعام المصروع.
- 3 - محلل الرياح في الأمعاء والبطن، ومضاد للتشنج والتصلب الشرياني أي الضغط وقللة الشهوة للطعام.
- 4 - تقلل من عسر الهضم، ويمكن استخدامها عن طريق وضع ملعقتين كبيرتين من بذور الكزبرة في كأس من الماء والخلط جيدًا، ثم شرب الخليط يوميًا.
- 5 - تحدّ من السعال، ويمكن استخدامها عن طريق وضع ملعقة كبيرة من ماء الورد بداخل كأس من عصير الكزبرة، ثم شرب الخليط.
- 6 - تحدّ من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، ويمكن استخدامها عن طريق وضع ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة المطحونة بداخل كأس من الماء الساخن، ثم شرب الخليط.
- 7 - عمل بذور الكزبرة على تعزيز الوظيفة المثالية للبنكرياس التي تعمل على زيادة إنتاج هرمون الأنسولين مما يساعد على حماية الجسم من الإصابة بمرض السكري ويساعد على عدم رفع مستوي السكر في الدم لدى مرضى السكري.

**تحتوي على زيت أساسي وهو الكورياندول، ومن أهم مركباتها أيضًا اللينالول، والبورنيول والبارا سايمن، والكافور، والجيرانيلول والليمونين والفاباينين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم وحديد وفيتامين سي**

### فوائد بذورها

ولبذورها فوائد أيضا فهي تساعد على التخفيف من اضطرابات المعدة، التحسين من التشنجات العضلية، التقليل من الغازات أو الانتفاخ، التخفيف من الحصبه التحسين من الغثيان، التخفيف من الإسهال، التحسين من ألم المفاصل، التخفيف من الباسور، التقليل من ألم الفتق، التخفيف من ألم الأسنان.

### طرق للاستخدام

بإمكانك تناول الكزبرة والحصول على فوائدها من خلال: إضافتها إلى الخضار المشوية أو السلطة. استخدامها كتوابل أثناء طهي اللحوم. إضافتها إلى أنواع الحساء المختلفة. وعادة ما ينصح بتخزين بذور الكزبرة في وعاء محكم الإغلاق ويمكن تخزينها من مدة سنة إلى سنتين، وفي المقابل يمكن تخزين مسحوق الكزبرة في وعاء محكم الإغلاق لمدة 6 شهور.



## صناع الخير

لا شك أن فاعلي الخير والمبادرين بالحملات الإنسانية، متواجدون في كل مكان، وفي أي مجتمع ومع التطور الحاصل في التكنولوجيا، وتسارع العولمة، وخاصة أن تلك الوسائل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، برز هؤلاء في منصات التواصل الاجتماعي، ولا سيما في موقع «يوتيوب» الشهير، إذ يقوم العديد منهم بإنشاء قنواتهم الخاصة، لجمع التبرعات والمساعدات، من ثياب ووجبات غذائية، وأثاث وأجهزة منزلية ونقود، ويساهم الآخرون بهذا التبرع، وعرض احتياجات المتعافين والمرضى، ك بعضهم ممن يؤدون دوراً مهماً في هذه المنصات، ويتابعهم الملايين على محتواهم الإنساني، إذ يقومون بمبادرات كبيرة بالاشتراك مع مفوضية اللاجئين، لتوفير لهم كافة ما يحتاجونه، ومساعدة النازحين، وخلال ثمان وعشرين ساعة فقط، تمكن أحدهم من جمع مليون دولار من الجمهور المتابع له.

كذلك وقوف الكثيرين مع قضية إحدى الفتيات اللواتي تعرضن إلى اعتداء بتشويه الوجه بمادة حارقة، إذ أصبحت قضية رأي عام في السوشيل ميديا، وساند العديد من المشاهير والمؤثرين لها، وتم تقديم كافة الدعم المادي والمعنوي.

كما يستعد موقع «إنستغرام»، لطرح تقنية جديدة تساهم في دعم الأعمال الخيرية، وذلك عبر إنشاء مجموعات خاصة بالمتبرعين، وإقامة الحملات الخيرية، وتشكيل المنظمات التطوعية، لضمان زيادة الأنشطة التي تصب في مصلحة الإنسانية.

وكل ذلك يؤكد أن التواصل الرقمي بدأ يتجه باتجاه نشر المحتوى الإيجابي، والاهتمام باحتياجات، وقضايا الشعوب المصرية، بدلاً من هدر الوقت، والانشغال بمحتويات فارغة، تساهم بنشر الظواهر السلبية في المجتمع، لا سيما وأننا المسؤولون عن نشر المحتوى التافه، من خلال التفاعل معه، ومشاركته على حساباتنا الشخصية، في حين ينبغي إعطاء قدر كبير من الأهمية لمن يقومون بنشر المعلومات القيمة، ومتابعة من يقودون المبادرات الخيرية، ومن توجهه إنساني وهادف، ومن الضروري توعية الأسر والأطفال، وإبعادهم عن أي محتوى لا يعود على المجتمع بالنفع، بخاصة أن المحتوى السلبي على منصات الإنترنت، يسبب باعتلال الصحة العقلية، والإصابة بالقلق والاكتئاب والأرق، وزيادة نسب الانتحار بين الشباب.

**التواصل الرقمي بدأ يتجه باتجاه نشر المحتوى الإيجابي، والاهتمام باحتياجات، وقضايا الشعوب المصرية، بدلاً من هدر الوقت، والانشغال بمحتويات فارغة، تساهم بنشر الظواهر السلبية في المجتمع، لا سيما وأننا المسؤولون عن نشر المحتوى التافه، من خلال التفاعل معه**



هل جربتني  
حلا بالبسكويت؟



عائلتك بين (الدلفري)  
وطهيك للطعام

# القوارير عالمها



إهمال الطفل..  
أسباب وآثار دائمة







## هل تعاقبين طفلك أم تنتقمين منه ؟

### للقوارير

ما يحلو له من أفعال خاطئة، وكل ما في الأمر أن يتجاهل هذا التصرف وعدم الانجرار وراء العاطفة ومحاولة إرضاء الطفل، وهذا نوع من التربية المنغمسة بالعقاب لتقويم سلوكيات الأطفال وهي وسيلة مجدية ومناسبة للأطفال صغار السن على وجه الخصوص.

عقوبة الحرمان: يقول المختصون أن أسلوب حرمان الطفل من الأشياء المفضلة والمحبة لديه من الأساليب الناجحة والأكثر تأثيراً من ناحية تصويب أخطاء الأطفال من عمر الثالثة إلى السادسة وحتى يصل إلى عمر ما قبل البلوغ؛ إذ إن حرمان الطفل من أشياء يحبها أو ألعاب يعشقها أو حظر صديق مقرب أو الحجز داخل المنزل لفترة زمنية، كل ذلك يردعه عن التصرف الخاطئ. التهديد بتنفيذ عقوبة: وذلك إذا تكرر الخطأ دون اعتبار، ويجب الالتزام بتنفيذ التهديد مهما كلف الأمر.

وضع عقوبة: بتنفيذ وظائف وأعمال، فمثلاً يمكن عقاب الطفل بتنفيذ عمل معين ليس من واجبه أو لا يحبه.

التوبيخ: ومناقشة الفعل الخاطئ، فعلى الابن المخطئ أن يعالج أسباب ارتكابه للخطأ والدوافع وعليه أن يتعلم ثقافة الاعتذار أمام الجميع، وأن يناقش ذلك بالحوار معه وإفهامه الآثار السلبية المترتبة على الخطأ وتأثيرها المادي والمعنوي عليه وعلى الغير وتوبيخه على ذنبه.

كثيراً ما يخطئ الأطفال وتلجأ الأم لتوجيه العقوبة على هذا الفعل إلا أن أغلب الأمهات يقعن في عدم الفصل بين العقوبة من أجل تأديب الطفل وتعليمه وبين الانتقام منه لنفسها لأنه كسر إحدى الأواني أو بعثر الأعراس أو دمر ملابسها فأول ما تفكر الصراخ عليه أو ضربه، ويبدأ الطفل بالبكاء وقد يؤنبها ضميرها عليه وتأتي لتحضنه لأنها أدركت أنها لم تضربه حتى لا يكرر الفعل ذاته بل ضربته للانتقام منه، فالعقاب تكون غايته الإصلاح والردع والتقويم للخطأ، أما الانتقام تكون غايته التدمير والتسبب له في الضرر والأذى.

ما هو واضح أن الغاية والغرض من الانتقام ليس إصلاح الفرد، ولكن فقط لإشباع الغضب الداخلي وتنفيس الحقد.

من ناحية أخرى، عندما يفترض أن يدرك المذنب والمخطئ خطأه ويتوقف عن فعله، فينبغي أن يعاقب بما يتناسب مع ما فعله فحتى في القانون، لكل جريمة عقابها الخاص والمناسب، ولكن في الانتقام، لا ينبغي توقع هذا التناسب، فحين يبعثر الملابس أو يكسر إناء أو تجدينه يلعب بالطين أو أي مادة في المنزل لا يتطلب منك ضربه حد الازرقاق أو الصراخ عليه لدرجة ارهاقه، بل هناك طرق للعقاب إذا أردت فعلاً معاقبته ومنها:

التجاهل: يلجأ الطفل في عمر سنتين إلى ثلاث سنوات إلى استخدام وسائل كالصياح بصوت عالٍ والبكاء المصطنع لتنفيذ



## عائلتك بين (الدلفري) وطهيك للطعام

للقوارير

غالباً ما تلجأ بعض الأمهات إلى طلب الطعام من المطاعم أو بعض النساء اللاتي يطبخن في المنازل، من أجل السرعة من جانب وتوفير مزيد من الوقت إما للعمل أو للراحة وغيرها من الأسباب الكثيرة، وفي هذا الموضوع جوانب متعددة توضحها الاستشارية ضحى العوادي للقوارير:

هناك بعض الفئات العمرية يطلبون الطعام ويتناولون بمفردهم وهذا أدى إلى حدوث فجوة كبيرة بين الأبناء والعائلة حتى لم يكن هناك احترام لوقت الجلوس لتناول الوجبات الغذائية التي كانت سابقاً من الأمور الأساسية التي تؤكد عليها الأسر لأن فيها يجتمع الوالدان والأجداد والأخوة وغيرهم، كذلك عدم الحصول على خبرة في إعداد الأطعمة لأن دخول الأبناء إلى المطبخ يكون قليلاً جداً.

الجانب النفسي: العزلة عن الآخرين وقد تصل إلى الاكتئاب في بعض الأحيان لأن البعض يتعود بأن يتناول الطعام بمفرده دون أحد ويتعود على هذا السلوك ويجعله لا يحب الجلوس مع الآخرين ومشاركتهم في الطعام.

ونسعى دائماً أن تعيش الأسرة متماسكة يساعد بعضها البعض في إعداد الطعام الجيد، نتناول أطعمة صحية تضمن لنا السلامة الأسرية والنفسية والصحية كذلك.»

«إن تناول الطعام من إعداد الأم داخل المنزل أو غيرها من أفراد الأسرة من الأمور المهمة التي ينبغي التأكيد عليها لأن صناعة الطعام داخل المنزل مهمة جداً حيث أننا نعلم المصادر التي تم استخدامها لإعداد وجبة الطعام، لكن في وقتنا الحالي نواجه مشكلة كبيرة في أسرنا هي كثرة شراء الطعام من المطاعم، نحن لا نمنع تناول الطعام خارج البيت أو إيصاله عن طريق ما يسمى بالتوصيل (الدلفري) لكن ينبغي ألا يكون بصورة مستمرة لأنه يؤثر على حياة الانسان من مختلف الجوانب منها:

الجانب الاقتصادي: الذي يعد الأساس للأسرة لأن أي تقصير فيه يؤدي إلى عرقلة الحياة الكريمة التي تطمح لها جميع الأسر، إضافة إلى ذلك أن الطلب بصورة مستمرة يعد تذبذباً ودينناً الاسلامي نهى عنه في جميع الامور الحياتية من أجل المحافظة على ميزانية الأسرة. الجانب الاجتماعي: يكون جلوس العائلة قليلاً جداً خاصة أن



# إهمال الطفل.. أسباب وآثار دائمة

إعداد/ للقوارير

- 1 - جهل الأم: فالكثير من الأمهات يفتقرن إلى الدراية التامة في تنشئة الطفل وتدريبه، وبالتالي يقعن في كثير من الأخطاء التي تؤثر في شخصية الطفل
- 2 - التوقعات الكبيرة: فقد تعتقد الأم بأن الطفل في مرحلة معينة قادر على أداء مهمات وواجبات كثيرة، فهي تقارن الطفل بمن هم في مثل عمره أو حجمه، متناسية أن هناك فروقاً فردية بين الأطفال
- 3 - ومن الأسباب التي تؤدي إلى الإهمال خروج الأم إلى العمل أو التحاقها بالدراسة بعد إنجابها للأطفال، وتقع المشكلة عندما تهمل الأم أولادها بسبب انشغالها بالدراسة أو العمل
- 4 - وجود اهتمامات أخرى لدى الوالدين: قد تكون ولادة طفل جديد للأسرة سبباً لإهمال طفل معين أو كل الأطفال في الأسرة بسبب انشغال الأم بتربيته والاعتناء به، وقد يكون الإهمال بسبب حدوث أمر طارئ للأسرة، كوفاة قريب أو غياب عزيز، أو طلاق الزوجين، أو سفر أحد الوالدين. أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض ما.

أثر الإهمال على الأبناء:

- 1 - العناد: ويكون العناد هنا للفت الانتباه وجذب الأنظار، وكأن لسان حال الطفل يقول: (أنا إنسان ولست مهملًا، لي مشاعر يجب أن تهتموا بها ولي أفكار يجب أن تستمعوا إليها ولي رغبات ينبغي أن تلبى وحاجات يجب أن تقضى).
- 2 - الشجار مع الإخوة: كي يقتل ملل الإهمال، وكي ينقل العدوان من الأب والأم المهملين له إلى أقرب شخص بجواره وهم إخوته.
- 3 - التبلد الانفعالي: إن تجاهل الأبناء من أقرسى أنواع العدوان الصامت، ومع تكرار التجاهل والإهمال يصاب الأبناء بالتبلد.
- 4 - الهروب من البيئة الطاردة إلى بيئة جاذبة: يهرب كثيرًا من الأبناء حيث لا يجدون من يثيب لسلوك جيد أو من يعاقب على سلوك سيء، ومن ثم يهرب الأبناء إلى أصدقائهم أياً كانت طبيعة هؤلاء الأصدقاء حيث يسمعونهم ويعطونه الاهتمام الذي يفتقده مع عائلته فيشعر بذاته.
- 6 - التدخين والإدمان: وحين يكبر الطفل ليصبح مراهقًا أو شابًا يسلّم نفسه للإدمان بسبب افتقاده للإحساس بالذات والشعور بالإحباط، فهو يجد السلوى وضياع الملل في ذلك، بالإضافة إلى اهتمام الأصدقاء الذين يحيطونه ويحرضونه على هذا الأمر.

إن إهمال الأطفال الزائد له تأثير سلبي خاصة في تعلمه للسلوك غير المقبول، والذي له آثار غير محمودة لاسيما على تعلم الطفل لكثير من السلوك الذي قد يؤذيه. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى إهمال تربية الأطفال أهمها:

F  
A  
S  
H  
I  
O  
N



# لتألق طفلك في الربيع

في فصل الربيع، تعتبر الأقمشة القطنية أساسية للملابس التي يمكنك اختيارها في الاطلاات المختلفة، فهذه الأقمشة تتميز بنعومة ملمسها على الجسم وتوفيرها الدفء عند الضرورة، يمكن ان تختاري التيشيرت أو الفساتين المصنوعة من الأقمشة القطنية، وكذلك أقمشة الدانتيل تعتبر من بين الانواع المناسبة لهذا الفصل، فهذا النوع من الأقمشة غالباً ما يكون رقيقاً وخفيفاً، وفي الوقت عينه يضيف الأناقة إلى الاطلاة بفضل التخريجات والتطريجات التي تزيه.

ولا يمكن أن يمر الفصل من دون أن تختاري الملابس المصنوعة من قماش الكتان، الذي يتميز بكونه رقيقاً وناعماً ويتناغم بسهولة مع شكل الجسم، ويحافظ على حرارة الجسم مع تفادي الشعور بالحر او البرد، يمكن اختيار السراويل المصنوعة من الكتان وحتى الفساتين.



# هل جربتِ حلا بالبسكويت؟

إذا كنتِ تبحثين عن طريقة لعمل حلّى

بالبسكويت سهل ولذيذ وبشكل سريع ليتم تقديمه إلى أفراد عائلتك أو إلى ضيوفك، تقدم للقوارير إليك طريقة عمل حلّى سهلة وسريعة ولا يحتاج إلى مكونات متعددة، ويمكنك تحضيرها في أقل من نصف ساعة.

## المكونات:

بسكويت شاي سادة، شوكولاتة، نصف كوب حليب، نصف ملعقة كبيرة قهوة سريعة الذوبان، 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو الناعم.

## طريقة التحضير:

قومي بوضع ورق زبدة أو ورق ألومنيوم في صينية تحضير متوسطة الحجم. ضعي نصف كوب من الماء على نار منخفضة وتسخينه حتى يصبح دافئًا، ولا حظي عدم الوصول إلى الغليان. قومي بصب الماء الدافئ في وعاء متوسط، وضيفي إليه نصف ملعقة كبيرة من القهوة سريعة التحضير. وإذا كنتِ تفضلين الحلى بدون قهوة يمكنكِ استبدالها بالكاكاو أو الشوكولاتة، قومي بصنع خليط الشوكولاتة عن طريق وضع نصف كوب من الحليب، وإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو وخلطها جيدًا لتتماسك بدون أي كتل.

قومي بإضافة ملعقة كبيرة من السكر، ويمكنك إضافة أكثر أو أقل حسب الذوق الخاص بك، وحسب نوع الشوكولاتة.

يوضع الخليط على النار وتقلبه حتى تمام ذوبان السكر. بعد أن يتم الغليان لمدة 2 إلى 3 دقائق على حرارة

منخفضة إلى متوسطة مع التقليب، يتم رفعه من على النار. يتم ترك الخليط في إناء ليبرد، ويمكنك إضافة بعض المكسرات أو الفواكه الجافة في هذه الخطوة إذا أردت. في صينية التقديم السابق تحضيرها، قومي بوضع طبقة من البسكويت بعد تغمسه في خليط الحليب بالقهوة. قومي بوضع طبقة من خليط الشوكولاتة السابق تحضيره بعد أن يبرد.

ويمكنك تكرار تلك الخطوات لعمل طبقتين إلى ثلاث طبقات من البسكويت. قومي بتزيين سطح الحلى بالمكسرات أو الشوكولاتة المبشورة. قومي بتغطية الصينية ووضعها في الثلاجة طوال الليل ليتم تقديمها باردة.





## لذة المعرفة

يتوجه لنا سؤال واحد على الأقل في يومياتنا الاجتماعية أو الوظيفية لا نعرف الإجابة عليه، وهذا الأمر ليس معيياً فلا يمكن أن نكون على علم بكل شيء.. لكن من جهة أخرى هناك نكهة خاصة نشعر بها عند الإجابة على كل سؤال نعرف إجابته بشكل دقيق، فالإنسان يميل بفطرته إلى الحضور؛ ولا نعني هنا حضوره المادي بل وجوده ككيان له أهميته، فمقدار معرفة الإنسان تتناسب طردياً مع مساحة تواجده وتأثيره بين الناس، وعليه فإننا مكلفون بالتزود من المعرفة من مصادرها المتعددة بالقدر الذي يجعلنا على دراية بأكثر الأمور ذات الأهمية بالنسبة لمحيطنا سواء الاجتماعي أو المهني.

اليوم وبواسطة ما تقدمه لنا تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي ظهرت كثير من القفزات النوعية في مجال المعرفة ولعل شات جي بي تي (روبوت المحادثة) على متصفح الويب من أبرز هذه التطورات الهائلة التي جمعت بين حجم الاستفادة الكبير من قبل المهتمين إلى جانب القلق والمخاوف المرافقة لهذه الامكانيات، فأى مستخدم لهذه المحادثة يمكنه السؤال عن أي معلومة مهما بلغت تفاصيلها ولو كانت تحتاج إلى تأليف كتاب في غضون ثوان معدودة يوفرها روبوت المحادثة، وبهذا سيقبل السعي إلى المعرفة وينشأ جيل معتمد على العقول التي نهلت من المعرفة لدرجة الوصول إلى ذكاء مواز للبشر (الذكاء الاصطناعي) لكن هل من الممكن فعلاً مقارنة قدرات الروبوتات بالقدرات العقلية للإنسان!! الجواب يحتاج كثيراً من التفصيل والتعريف بطرق البرمجة لهذه الروبوتات، لكن يمكننا القول إن هناك ما لا يستطيع فعله شات جي بي تي ومع سعة المعلومات التي يمكنه تقديمها بأوقات قياسية لكنه غير قادر على الإجابة عن بعض الأسئلة أو تقديم إجابات صحيحة وأن بدت معقولة، وفي المقابل فإن الله عز وجل قال في كتابه الكريم «عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَم» وهذا تحديداً ما يجب أن يجعلنا في لهفة دائمة لتجربتها دائماً من دون توقف (لذة المعرفة).

رئيس التحرير

**مقدار معرفة  
الإنسان تتناسب  
طردياً مع مساحة  
تواجده وتأثيره  
بين الناس،  
وعليه فإننا  
مكلفون بالتزود  
من المعرفة  
من مصادرها  
المعتمدة بالقدر  
الذي يجعلنا على  
دراية بأكثر الأمور  
ذات الأهمية  
بالنسبة لمحيطنا  
سواء الاجتماعي  
أو المهني**



تصوير - رغد العبيدي

