

معهد الزهراء (عليها السلام)
للعلوم القرآنية.. علوم موسوعية
.....
الاستشراق.. رؤية وأبحاث في حرم
الإمام الحسين (عليه السلام)

العدد الـ 57 - حزيران، 2023
ذى القعدة 1444

للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

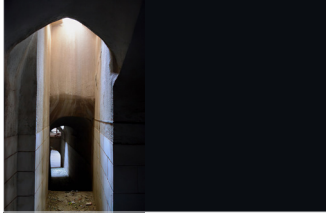
مجلة نسوية ثقافية عامة تصدر عن جمعية (مركز إعلام المرأة والطفل) قسم الإعلام في العتبة الحسينية المقدسة (رقم الإيداع ٢٢٥١ دار الكتب والوثائق)

مستشفى السيدة
خديجة الكبرى
«عليها السلام»..
الأول من نوعه في العراق





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



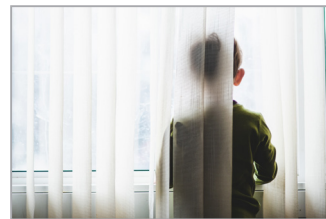
08 لا يخلو منه بيتنا
«السرداب»
ملاذ الناس من قيض الصيف



16 صمت المتروجينا..
نعمة أم نعمة؟



32 الهدية.. تُولف القلوب بترانيم
يفوح منها عبير الود



60 كيف تساعدنا طفلنا
على تجاوز محنة الطلاق

40

من نحن؟



20 استطلاع رأي:
القارئ نموذج تفرضه
ثقافته على المجتمع

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



تضحية ذهبية

ثمة حدث أو حكاية لا زالت عالقة في ذاكرتي منذ أيام الصبا لا ادري لماذا؟ ربما لما تضمنه الموقف من دلالة واقعية جعلتها ترسخ في الذاكرة ولا تتركها، أو لربما لتلك الصورة الرائعة التي رسمت جزءاً من مسيرتي الأسرية فيما بعد، حينما أنت امي بصرة قديمة قدمتها بيديها الناعمتين لابي، كان موقفها هذا إذا لم تخني الذاكرة لتكلمة بناء المنزل الذي سيأوي العائلة ويمنع سيل ماء وجهها في الاستنجار أو التنقل من مكان للأخر، سيما بعد أن توقف لأسباب مادية جعلت الأب البسيط عاجزاً عن تنشئة ذلك المنزل، لضعف حالته المادية والذي سيكون ملكاً لنا مستقبلاً، فتح أبي الصرة فاندشش بقطع ذهبية تعود لأيام الخير من مصوغات عرسها وكانت لا تزال محتفظة بها على الرغم من مرور ما يقارب الثلاثين عاماً، فكانت فرحة أبي لا توصف عندما انقذته صاحبة القلب الحنون في عرضها الذهبي فكان بخاطرها تطبيق المقولة الشهيرة الذهب زينة وخزينة.

هذا المبدأ شعار أغلب النساء في الزمن الماضي وقد يكون مطبقاً إلى الآن، بطرق متعددة وأساليب ناضجة في السخاء والكرم والتعاون بين الأزواج، دون أن يصيبهن الزعل أو الحسرة على ما فرطن بخزينتهن الذهبية، لأن كل الأمور تهون عليهن إذا ما كان الزوج يقدر تلك التضحية والموقف ويحسب لها حسابها التقديري، فكل ذلك يعد من أساسيات الأسرة الناجحة والمتعاونة في بناء حياتها بطريقة هادئة و متماسكة للتغلب على كل التداعيات التي تمر بها، وحتماً ستكون الحياة بهذا التماسك مبني على أساس متين وقوي ينعكس بالتالي على أفرادها وتفكيرهم وسبل بناء حياتهم المقبلة.

فأغلب الحكايات والقصص القديمة التي عرفناها على أفواه الجدات والأمهات تتشابه في مضمونها العام حينما تمر على مسيرة الأسرة موقف أو أزمة بحاجة إلى حل أو منطلق لتتعدى ذلك بمنتهى السهولة، ونسمع أن الادخار سواء كان مالا أو ذهباً هو يأتي بنفعه في اليوم الاسود كما وصفوه زمان، لذا أتت كل القصص بموقف ايجابي حيال العيش والضمان وراحة البال، وقد تعلمنا الكثير من تجارب أمهاتنا وجداتنا في تلك الحالات وكانت أسوة حسنة لمسيرة حياتنا المليئة بالحاجات الضرورية والمهمة التي لا بد من توفيرها تماشياً مع التطورات الجارية والملمزة في جعل الامور تسير بشكل اعتيادي، وكل ما ذكرناه هي دروس وتجارب من الماضي لها وقعها في النفوس وفي حيثيات المواقف التي تتطلب أن نكون بمستوى المسؤولية في كل المواقف وما أكثرها في هذا الزمن القاسي احياناً.

المسرف العام

نسمع أن الادخار
سواء كان مالا
أو ذهباً هو يأتي
بنفعه في اليوم
الاسود كما
وصفوه زمان، لذا
أتت كل القصص
بموقف ايجابي
حيال العيش
والضمان وراحة
البال، وقد تعلمنا
الكثير من تجارب
أمهاتنا وجداتنا
في تلك الحالات
وكانت أسوة
حسنة لمسيرة
حياتنا المليئة
بالحاجات الضرورية

- كم عدد براءات الاختراع التي حصلت عليها؟
حصلت على 40 براءة اختراع ونموذج صناعي.

- ماهي طبيعة ونوع البراءات.. وفي أي المجالات؟
أغلب براءات الاختراع توظف مكونات طبيعية ونباتية، إذ حرصت منذ بدأت في هذا المجال أن أستثمر الطبيعة في إنتاج مواد صديقة.

- متى بدأت ميولك نحو عالم الطبيعة والنبات؟

بدأت علاقتي مع الطبيعة في سن مبكرة حيث كان شغفي بعالم النبات، ومن هنا بدأت أكتشف أسرار هذا العالم الجميل، الذي رفدني بالكثير من الأفكار، ومن ثم بدأت رحلة الاختراع، التي وظفت فيها العديد من النباتات المتوفرة في البيئة العراقية، ومنها اختراعي (انتاج خامة الجلد نباتي الاقتصادية والمقاومة للماء) التي كانت المادة الأساسية فيها هي التمور العراقية.

- هل يمكن الاستفادة منها في الصناعة؟

بالتأكيد ممكن الاستفادة منها، فبراءة الاختراع التي اخترعتها جميعها تطبيقية وموجهة لقطاع الصناعة الوطنية، وهي قابلة للتطبيق صناعيا و الأمثلة على ذلك كثيرة.

- ما الذي يميز براءة اختراعاتك؟

معظم براءات اختراعي، وجدت لتحل مشاكل موجودة في البلد وأغلب البراءات هي براءات صديقة للبيئة.

- متى بدأت الدكتوراة صفا عملها في هذا المجال؟

عملت منذ وقت مبكرة على هذا الأمر فحصلت على أول براءة اختراع في العام 1990، عندما كنت طالبة في الكلية.

- ما هي أبرز التحديات التي واجهتك في مجال الاختراع؟

هنالك الكثير من التحديات التي واجهتني كامرأة في مجالي

البحث والاختراع، منها عدم دعم المؤسسة، وكذلك صعوبة الحصول على مراكز متخصصة في فحص النماذج التي احضرها، فضلا عن عدم وجود تمويل لإنتاج نماذج براءات الاختراع، إذ إنني اعتمد على التمويل الذاتي في ذلك.

- من ساندك في عملك؟

المساند الوحيد بعد الله سبحانه وتعالى في عملي هذا هو شريك حياتي.

- هل توجد براءات اختراع لزوجك؟ و كم عددهن وما هي

انعكاساتها على عملك؟

لديه 20 براءة اختراع، وتمثل اختراعاته حلقات تتمم أحداها الأخرى.

- لديك باع كبير في مجال التأليف، كم عدد الكتب التي صدرت لك، وهل كانت كلها في مجال عملك؟

في مجال التأليف صدر لي 73 كتاباً، الكثير من الكتب المؤلفة هي في مجال التخصص، وهنالك كتب كانت في مجال أدب الطفل، إذ أشعر في كثير من الأحيان أن من واجبنا توفير أدب خاص بأطفالنا بعيدا عن كل الأفكار الدخيلة التي قد تضر بهم.

- ما هي أبرز التحديات التي تواجه المرأة في التأليف؟

في مجال التأليف اعتقد ليس هنالك تحديات فالتأليف ملكة يهبها الله سبحانه وتعالى للشخص.

- ما هي حقيقة كونك أول شخصية عراقية امتازت

بعدد براءات الاختراع والتأليف؟

الحمد والشكر لله، هذه من نعم الله عز وجل، وهي تلقي على عاتقي مسؤولية كبيرة.

- كم جائزة نالت الدكتوراة صفا وأبرزهن؟

الكثير من الجوائز كرمت بها منها جائزة الدولة للطلبة المتفوقين وهي أول جائزة احصل عليها بعد تخرجي من البكالوريوس، وجائزة يوم العلم ووسام يوم العلم في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، إذ حصلت على المركز الأول في مجال براءات الاختراع للعام 2017 وكذلك درع المخترع الوطني المتميز، كرمت به من قبل وزارة التخطيط كوني صاحبة الرقم الأعلى لبراءات الاختراع والنماذج الصناعية. وحاصلة على درع التميز والإبداع ووسام الإبداع من ملتقى الإبداع والابتكار العراقي الدولي وهنالك الكثير من الجوائز المحلية والعربية والعالمية.

- هل هنالك جديد في مجال الاختراع والتأليف؟

إن شاء الله تعالى هنالك أبحاث أعمل عليها حاليا.

وراء
بدأت علاقتي مع الطبيعة في سن مبكرة حيث كان شغفي بعالم النبات، ومن هنا بدأت أكتشف أسرار هذا العالم الجميل، الذي رفدني بالكثير من الأفكار، ومن ثم بدأت رحلة الاختراع، التي وظفت فيها العديد من النباتات المتوفرة في البيئة العراقية، ومنها اختراعي (انتاج خامة الجلد نباتي الاقتصادية والمقاومة للماء) التي كانت المادة الأساسية فيها هي التمور العراقية



جميعنا نرغب في أن نحافظ على شباب البشرة وعدم ظهور التجاعيد بكثرة مع التقدم في السن، هذه الأمنية ليست بمستحيلة في حال تقيّدت ببعض الخطوات الأساسية بدءاً من عمر العشرين من أجل تفادي علامات الشيخوخة المبكرة، من هنا، سنكشف لك عن بعض النصائح التي عليك التقيّد بها في فترة العشرينيات حتى تبقى بشرتك شابة مهما تقدّمت في العمر.

بدءاً من عمر العشرين نصائح للوقاية من تجاعيد البشرة

اعداد/ د. حيدر العصفور*

الوجه أي صنفرة البشرة هو عبارة عن إزالة الجلد الميت، تعزيز الدورة الدموية، تجنّب ظهور التجاعيد، تبييض وترطيب الجلد من العمق، استشيرى طبيبك لا اختيار المقشر المناسب.

4 - الترطيب

إن كنتِ تريدين الوقاية من التجاعيد، فعليكِ إذاً استخدام كريم مرطب، لأن البشرة الجافة تكون أكثر عرضة للشيخوخة المبكرة.

5 - استخدام واقي الشمس

لا تغادري المنزل من دون تطبيق واقي شمس، لأن أشعة الشمس تزيد نسبة ظهور التجاعيد مع التقدم في السن وتزيد نسبة الإصابة بسرطان الجلد، كما أنه من المهم جداً حماية بشرتك من التصبغات منذ عمر العشرين حتى لا تتفاقم المشكلة في عمر الثلاثين وما فوق.

6 - استعمال كريم العيون

من المعروف أن بشرة العين حساسة للغاية وهي من الأماكن

خطوات للوقاية من التجاعيد بدءاً من عمر العشرين:

1 - عدم النوم بمستحضرات التجميل

بدءاً من عمر العشرين، عليك أن تعتادي على إزالة المكياج قبل النوم، لماذا؟ لأن عدم تنظيف الميك اب سيؤدي إلى تسرب المستحضرات إلى المسام وكسر الكولاجين والإيلاستين مع مرور الوقت، هذا يمكن أن يسرع عملية الشيخوخة ويتركك مع خطوط دقيقة وتجاعيد.

2 - تنظيف البشرة

من الخطوات المهمة التي عليك التقيّد بها ضمن روتين العناية بدءاً من عمر العشرين، هو تنظيف وجهك يومياً، عليك اختيار المنظف المناسب لنوع بشرتك، هذه الطريقة ستحافظ على رطوبة بشرتك ونضارته.

3 - التقشير

نعم في سن العشرين عليك أن تبدئي بتقشير بشرتك شرط ألا تفرطي في ذلك قومي بهذه الخطوة مرة في الأسبوع، إن تقشير

جسمك، الذي يؤثر بدوره على إنتاج الكولاجين الضروري لشباب بشرتك. لذلك إبدئي بالاعتیاد على الحصول على قسط كاف من النوم لتفادي ظهور التجاعيد المبكرة.

12 - تجنب مضغ العلكة للوقاية من التجاعيد

إن عملية مضغ العلكة المتكرر يحرك عضلات وبشرة الوجه، خصوصاً عند الفم والحنك، الإفراط في تحريك هذه المناطق، ومع مرور الوقت، يدفع الجلد لأن يتجمع مسبباً ظهور الخطوط الرفيعة والتجاعيد الأولى على الوجه، بالنسبة للخبراء، هذا الأمر لن يظهر في ليلة وضحاها، بل ينتج بعد مرور سنين من مضغ العلكة المفرط، مما يسرع ظهور علامات الشيخوخة على البشرة وتحديداً حول الشفاه.



لا تغادري المنزل
من دون تطبيق

واقى شمس، لأن أشعة الشمس تزيد نسبة ظهور التجاعيد مع التقدم في السن وتزيد نسبة الإصابة بسرطان الجلد، كما أنه من المهم جداً حماية بشرتك من التصبغات منذ

عمر العشرين حتى لا تتفاقم المشكلة في عمر الثلاثين وما فوق

13 - تناول المأكولات الغنية بالفيتامينات للوقاية

من التجاعيد بدءاً من عمر العشرين

الجئي إلى المأكولات الغنية بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، التي تعمل على المحافظة على شباب البشرة وتعزيز إنتاج الكولاجين، تناولي الشاي الأخضر، المكسرات النيئة، الحار، السلمون وغيرها.

14 - الإكثار من شرب المياه للوقاية من التجاعيد

مبكراً

صحيح أن شرب المياه ضروري في كل المراحل العمرية، لكن يجب أن تبدئي من عمر العشرين حتى تحافظي على الرطوبة اللازمة التي تحتاجها بشرتك وجسمك على حد سواء، احرصي على شرب ليترين من المياه يومياً، فهذا سيساعدك في تنقية وجهك من العمق وتأخير علامات الشيخوخة.

الأولى التي تظهر فيها التجاعيد، لا تنتظري عمر الثلاثين والأربعين لتطقي كريم العيون، بل ابدئي في سن العشرين ننصك باختيار المنتج الذي يحتوي على مكونات مرطبة وعلى مؤشر الحماية SPF.

7 - الاستعانة بالمكونات الطبيعية

تطبيق المكونات الطبيعية قبل النوم يزود البشرة بمنافع عدّة، خصوصاً إذا بدأت بهذه الخطوة بدءاً من عمر العشرين. احرصي على اللجوء إلى الزيوت المفيدة مثل زيت اللوز، لمكافحة التجاعيد والهالات السوداء. دلكي القليل من زيت اللوز حول العينين قبل النوم مع تدليكهما من الخارج إلى الداخل واتركيه حتى الصباح ليتغلغل حتى الأعماق ويعالج المشكلة، كما يمكنك تطبيق زبدة الشيا التي تمنحك بشرة مشرقة في الصباح وتخلصك من البقع الداكنة، التجاعيد وحب الشباب.

8 - تجنب استعمال الهاتف لوقت طويل

استعمال الهاتف الخليوي لوقت طويل جداً خلال اليوم، لا يؤدي فقط إلى ظهور التجاعيد وبهتان البشرة بسبب انبعاثات الموجات الزرقاء، بل يؤدي أيضاً إلى تقلص معدل الرؤية الواضحة في العينين. من هنا، ابدئي من عمر العشرين في التقليل من استخدام الهاتف الخليوي قدر المستطاع خلال اليوم، لتفادي ظهور الخطوط الرفيعة المبكرة.

9 - النوم بالطريقة الصحيحة

تظهر الخطوط الرفيعة المبكرة الناتجة عن النوم بطريقة خاطئة على كامل وجهك وعلى رقبتك، خلال ساعات النوم تحتك بشرة وجهك وعنقك بالوسادة، فعندما تنامين على معدتك أو على جهة اليمنى أو اليسرى من جسمك تساهمين بخلق ضغط كبير، وينتج بذلك خطوط رفيعة في هذه المناطق؛ لذلك من المفضل النوم على ظهرك، لتفادي التجاعيد وانتفاخ الوجه، إذ إن الوسادة تبقى بعيدة عن ملامسة البشرة.

10 - اللجوء إلى غطاء وسادة حريري

اللجوء إلى غطاء وسادة من القماش يؤثر سلباً على جمال البشرة، من هنا من الضروري استبداله بأخر مصنوع من الحرير الذي يحافظ على صحة الجلد ويمدّها بفوائد عدّة، ما هي؟ غطاء الوسادة الحريري يمنع ظهور التجاعيد، يحافظ على رطوبة البشرة إضافة إلى أنه مناسب جداً لصاحبات البشرة الحساسة إذ لا يحكك بالبشرة بشكل ملحوظ ولا يتسبب باحمرار الجلد.

11 - الحصول على ساعات نوم كافية

قلة النوم تسبب إفراز هرمون الكورتيزول أو هرمون الإجهاد في

لا يخلو منه بيتا «السرداب»

ملاذ الناس من قيض الصيف

سعاد البياتي

من لطائف ما احتفظتُ به ذاكرتي
أيام الطفولة والزمن الجميل،
أنني كنتُ أرى أبي وجدتي يقضون
ظهيرة أيام الصيف الحارة في
غرفة تحت الأرض ولها باب يؤدي
إلى سلم ومن ثم غرفة واسعة
وباردة نوعاً ما، يفرشون البسط
السعفية والوسائد القطنية
وبجانهم ابريق الماء (التنكة)،
يقضون قيلولة الظهيرة بعد عشاء
يوم صيفي قائظاً! هذا المكان
التراثي الجميل بتفاصيله العذبة
والهائلة يسمى (سرداب).

عراقية وتراث

التراث العراقي بكل جماله وادواته رمز تاريخي خالد على مدى الازمان لن يندثر أو يتلاشى، وبلدنا يزخر بتراث كبير وعريق امتد لسنوات ومازال حاضراً في نفوسنا وكتاباتنا. والفلكلور بدأ يسترجع امجاده وحيثياته في الوقت الحاضر، وأصبح موضع اهتمام المجتمع لأهميته ورسالته في عالمنا ومتغيراته التي اثبتت أن كل ما يتعلق بالقديم هو الانجح والمفيد بكل تفاصيله. لذا استهوتني الكتابة إلى استذكار البيوت القديمة وتصاميمها العريقة والراقية في البناء والتفرد باللمسات المهمة والضرورية التي تخدم الافراد بشكل جميل ومريح، لاسيما البيوتات التي يدخل في تصميمها وبنائها (السرداب).

ملاذ وراحة

فكل المنازل القديمة التي شيّدت سابقاً كانت لا تخلو من موضع اسمه (السرداب) فهو المكان الذي يحتمي فيه أفراد الأسرة من حر الصيف اللاهب، ويكاد يكون متنفساً للراحة والقبولة التي يلجأ إليها أفراد المنزل، وهي ملاذ الناس أيام زمان، حيث كانوا يمضون فيها وقت الظهيرة بحثاً عن النوم في برودة طبيعية بلا مكيفات هواء أو مبردات أو أجهزة التبريد وغيرها، بسبب التطور والبناء الحديث للعمارات والابنية الضخمة والمولات التجارية وغيرها من الابنية الحديثة امست السردايب شيئاً من الماضي الذي لا يرغب في تواجدها في البيوتات.

تصاميم الحاجة

أتذكر بيوت بغداد والنجف وكربلاء وأرقتها القديمة التي كانت ولا تزال قائمة في سراديبها الجميلة التي بنيت للتخلص من حرارة ولهيب الصيف في أيام لم تكن هناك أجهزة تكييف أو مراوح أو مبردات أو سبلت، لذلك كانت السردايب ملاجئ الناس التي بنيت كأساس متين لهذا، والمعروف ان المدن القديمة كانت ولا تزال قد ورثت الكثير من التقاليد والأعراف من ناسها وشعبها الطيب وكان تخطيط المدن العراقية على أساس البناء القديم حيث لا تخلو أي دار من وجود سرداب أو ملجأ كما يقال في يومنا هذا وقد كان المعمار آنذاك يضع التصاميم حسب الحاجة

والطلب حيث كانت الناس تبحث عن المكان البارد صيفا والدافئ شتاء وأن هذين الشئيين لم يكن بالإمكان توفيرها كما هي حال اليوم حيث وجود أجهزة التبريد الحديثة والمتطورة التي تعطي فصول السنة بلمسة زر واستعمال ريموت كونترول لينتقلك من أجواء الشتاء إلى الصيف وبالعكس.

اشكال وانماط

لذلك نجد أن السردايب قد وجدت في منازل العراقيين جميعاً سواء في بغداد والنجف وكربلاء والموصل ومدن اخرى لا تخلو منه، فالكل يضع في حساباته وجود سرداب وكان في نفس الوقت يستخدم كمخزن لحفظ المقتنيات الشخصية، ومع تقدم الزمان تغيرت الأحوال والتصاميم العمرانية لتبحث عن أساليب جديدة في البناء، ولاشك أن التخطيط البدائي للمدن الاسلامية أخذ اشكالا وانماطاً مختلفة في بناء ووضع السردايب في البيوت القديمة، ثم تغيرت تلك الطرق في التصاميم الهندسية شيئاً فشيئاً مع التطور العام ونلاحظ ذلك في التصميم الأساسي لمعظم المدن القديمة وأسواقها ومحلاتها التي كانت تخطط وفق الرؤية المستقبلية وأهمية تحاشي تقلبات الطقس وأيضاً البحث عن كل ما يجعل الحياة يسيرة ومريحة لقد كانت التصاميم المعمارية في تلك الفترة تأخذ طابعاً متميزاً في وجود السردايب في جميع الأبنية.

وراء
كل المنازل القديمة التي شيّدت سابقاً كانت لا تخلو من موضع اسمه (السرداب) فهو المكان الذي يحتمي فيه أفراد الأسرة من حر الصيف اللاهب، ويكاد يكون متنفساً للراحة والقبولة التي يلجأ إليها أفراد المنزل

استفتاءات في أحكام التصوير

للقوارير

السؤال: هل يجوز النظر إلى صورة بنت وهي الآن بالغة ومحافظة علىسترها؟

الجواب: إذا كانت الصورة لا تطابقها وهي بالغة لتغير أوصافها فلا يبعد جواز النظر إلى الصورة في حد ذاته، وأما لو كانت تطابقها فالأحوط وجوباً ترك النظر، نعم النظر إلى الوجه والكفين من الصورة لا مانع منه.

السؤال: هل يجوز إعطاء فيلم يحتوي على صور نساء محجبات لرجل غريب لغسل الفلم وتحميضه؟

الجواب: يجوز ذلك إذا لم يعرفهن من يقوم بالغسل والتحميض ولم تكن الصور مثيرة أو موجبة للافتتان.

السؤال: هل يجوز النظر إلى صورة المرأة غير المحجبة التي يعرفها؟

الجواب: لا يجوز مع الشهوة بل بدونها على الأحوط.

السؤال: هل يجوز أخذ صورة من قبل الزوج لزوجته وهي كاشفة لشعرها علماً أن القائم بالتحميم وإعداد الصور شخص أجنبي؟ هل يجوز لصاحب المحل النظر إلى شعرها؟

الجواب: يجوز له ذلك إذا لم يعرفها ولم تكن الصورة مثيرة عادة وكان النظر بلا تلبذ شهوي ولا ريبة.

السؤال: هل يجوز التصوير داخل حرم الإمام الحسين (عليه السلام)؟

الجواب: لا بد من التقيد بالتعليمات الصادرة بهذا الصدد من اللجنة المشرفة على الروضة المقدسة.

السؤال: ما هو الحكم الشرعي في عمل التصوير؟

الجواب: التصوير على ثلاثة أقسام:

الأول: تصوير ذوات الأرواح من الإنسان والحيوان وغيرهما تصويراً مجسماً كالتماثيل المعمولة من الخشب والشمع والحجر والفلذات، وهذا محرّم مطلقاً على الأحوط، سواء كان التصوير تاماً أو ما بحكمه كتصوير الشخص جالساً أو واضعاً يديه خلفه، أم كان ناقصاً من غير فرق بين أن يكون النقص لفقد ما هو دخیل في الحياة كتصوير شخص مقطوع الرأس أو لفقد ما ليس دخیلاً فيها كتصوير شخص مقطوع الرجل أو اليد، وأما تصوير بعض بدن ذي الروح كراسه أو رجليه ونحوهما ممّا لا يعدّ تصويراً ناقصاً لذي الروح فلا بأس به، كما لا بأس باقتناء الصور المجسّمة وبيعها وشرائها وإن كان يكره ذلك.

الثاني: تصوير ذوات الأرواح من غير تجسيم سواء كان بالرسم أم بالحفر أم بغيرهما، وهذا جائز على الأظهر، ومنه التصوير الفوتوغرافي والتلفزيوني المتعارف في عصرنا.

الثالث: تصوير غير ذوات الأرواح كالورد والشجر ونحوهما، وهذا جائز مطلقاً وإن كان مجسماً.

السؤال: هل يجوز تصوير ذوات الأرواح من إنسان وغيره؟

الجواب: يحرم - على الأحوط - تصوير ذوات الأرواح من إنسان وغيره إن كان مجسماً كالتماثيل المعمولة من الحجر والشمع والفلذات، وأما غير المجسّم فلا بأس به، كما لا بأس باقتناء الصور المجسّمة وبيعها وشرائها وإن كان يكره ذلك.

السؤال: هل يجوز النظر إلى صورة من يريد الزواج منها؟

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

نعم، يشترط أن لا يكون بقصد التلبذ الشهوي وإن علم أنه يحصل بالنظر إليها قهراً، وأن لا يخاف الوقوع في الحرام بسببه، كما يشترط أن لا يكون هناك مانع من التزويج بها فعلاً مثل ذات العدة وأخت الزوجة، ويشترط أيضاً أن لا يكون مسبوقاً بحالها وأن يحتمل اختيارها وإلا فلا يجوز.

والأحوط وجوباً الافتصار على ما إذا كان قاصداً التزويج بها بالخصوص، فلا يعم الحكم ما إذا كان قاصداً لمطلق التزويج وكان بصدد تعيين الزوجة بهذا الاختيار، ويجوز تكرّر النظر إذا لم يحصل الاطلاع عليها بالنظرة الأولى.

السؤال: هل يجوز وضع صورة اليد أو الشعر للمرأة على الفيس بوك؟

الجواب: يجوز مع عدم ما يشير إلى صاحبة الصورة وعدم كونها مثيرة.

السؤال: بدأت العمل بالتصوير الفوتوغرافي، وقد امتهنت هذه المهنة التي امتهنتها الكثيرات قبلي حيث أقوم بالتصوير في جميع المناسبات والحفلات بما في ذلك تصوير الزوج مع زوجته سواء أكانا العروس وزوجها أو إحدى أقاربهما بما يتضمّن بقائي معهما على انفراد أحياناً لألتقط لهما بعض الصور التي قد يكون فيها اقتراباً أو تلامساً أو تقبيلاً بينهما، فهل في ذلك إشكالات معينة أو أنّ هنالك ضوابط محدّدة أستطيع الالتزام بها؟

الجواب: لا يجوز النظر إلى اللقطات المثيرة مطلقاً وإن لم تكن عن شهوة على الأحوط، كما لا يجوز ممارسة الأعمال المثيرة بمحض الآخرين، فيحرم حضور الآخرين فيما كان منافياً للتهي عن المنكر.

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

معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية.. علوم موسوعية

للقوارير

دأبت العتبة الحسينية المقدسة على الاهتمام بشؤون المرأة الدينية والثقافية والتعليمية على المستوى المحلي والدولي وحتى العالمي، فلكل امرأة من أي دولة كانت لها نصيبها للتزود بعلوم محمد وآله الأطهار.

عن المعهد

في حديث للقوارير قالت سرور الخفاجي مدير المعهد: «المعهد يستقبل النساء من عمر خمسة عشر عاماً من خريجات الدراسة المتوسطة إلى عمر خمس وأربعين سنة وتُستثنى من ذلك من لديها شهادة جامعية علياً أو لديها إمكانية وقابلية

ويعد معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية التابع لشعبة المعاهد الدينية لقسم الشؤون الدينية من المعاهد المتخصصة بالعلوم القرآنية بالإضافة إلى العلوم الحوزوية فضلاً عن بعض علوم اللغة العربية، ويستقبل المعهد طالباته من كل دول العالم.



المعهد يستقبل النساء من عمر خمسة عشر عاما من خريجات الدراسة المتوسطة إلى عمر خمس وأربعين سنة وتُستثنى من ذلك من لديها شهادة جامعية عليا أو لديها إمكانية وقابلية للحفظ والدراسة وفق اختبارات معينة تخضع لها المتقدمة للدراسة في المعهد خمس سنوات، الثلاثة الأولى منها دراسة أولية والرابعة والخامسة تخصصية».

المواد المعتمدة

وعندما طلبنا المواد التي تأخذها الطالبات وجدنا قائمة من المواد المختصة بعلوم القرآن الكريم: (علوم القرآن، الكافي لأحكام التجويد، بحوث منهجية في علوم القرآن، مفردات غريب القرآن، مناهج المفسرين) وغيرها من الكتب والبحوث الخارجية التي تتطلع عليها الطالبة أثناء مسيرها، أما المناهج الحوزوية فتتضمن: (العقائد الإمامية، المسائل المنتخبة، المنطق، أخلاق، نساء رساليات) وفي كل مرحلة من مراحل الدراسة يتم التفصيل أكثر في هذه المناهج والتعمق فيها مع ما يتلاءم وقدرة الطالبة على تلقي المعلومة، أما كتب اللغة العربية (النحو والصرف والبلاغة والإملاء) وأيضا يتم اختيار الكتاب الملائم لكل مرحلة دراسية.

شروط وأنظمة

أخبرتتنا الخفاجي عن مجموعة من الشروط التي لا بد من توافرها لنتنقل الطالبة إلى مرحلة التخصص منها حفظ أكثر من خمسة عشر جزءا من القرآن الكريم مع الحصول على معدل أكثر من تسعين درجة بالإضافة إلى مجموعة من البحوث ومدى التزامها من حيث الحضور والغياب.

دول أجنبية

يستقبل المعهد الطالبات من جميع دول العالم منها (باكستان، الهند، ايران، سنغال، نيجيريا، مدغشقر، ساحل العاج، ليبيريا، طوهو، غينيا، أفغانستان، تنزانيا، كينيا، راوندا، نيجر)، وعن طريقة التعامل معهم تحدثت الخفاجي: « في المرحلة التمهيديّة يتم تعليمهم اللغة العربية من خلال رفيقاتهم أو عن طريق القرآن الكريم ومفرداته، وبعضهم يتم التواصل معهم عن طريق اللغة الانكليزية وهكذا حتى تستطيع الطالبة التحدث باللغة العربية الفصيحة ليتم بعدها نقلها للمرحلة الأولى.

ومن الجدير أن العتبة الحسينية تتكفل بسكنى الطالبات وطعامهم، وبعض الطالبات تأتي مع زوجها للدراسة فيتم التعاون مع كلية المعارف الاسلامية وترتيب سكنهم وبعضهم يقوم بتأجير منزله الخاص».

نشاطات ومشاركات

يشارك المعهد في مجموعة من النشاطات التي تقيّمها العتبة الحسينية المقدسة مثل مهرجان كوثر العصمة وغيره بإبراز مهارات طالباته في الحفظ وغيره، كما يقوم المعهد بإقامة مجموعة من المسابقات بين الطالبات وإقامة المناسبات الدينية وإقامة المحافل الخاصة بالقرآن الكريم، فضلا عن تنظيم محاضرات خارجية بمختلف المواضيع وزيارات للمراقد المقدسة وغيرها من النشاطات.





بنات الشمس...

من خيوط الخيش يصنعن الجمال

للقوارير

أضع هنا كل ما أستطيع عمله لأصنع من خيوط الخيش لوحات من الجمال) جملة طرزت بها عالمها الزاخر بالمشغولات اليدوية ولأنها تؤمن بموهبتها كانت لها لمسات استقطبت العديد من المتابعات لأعمالها والطلب لابتياح ما يرغبن به عبر مواقع التواصل.

رواجا كبيرا للطلب واقتناء ما يصنعن فقد كانت كل واحدة من بناتها تختص بعمل معين للمشغولات اليدوية.

لوحات من الجمال

تنوعت مشغولات أساور وبناتها بين تزيين المرأة بخيوط الخيش والورود وصناعة الصناديق والميداليات وتطريز الحقائق وأكياس توزيع الهدايا للمناسبات وغيرها، فقد كانت ترسم بأعمالها لوحات من الجمال الأخاذ نال استحسان المتذوقين.

مشاركات خارجية

وحول مشاركة الحداد بأعمالها خارج البيج الخاص بها قالت: «بعد أن حصلت على دعم كبير من قبل المتابعين والطلب على أعمالتي تلقيت دعوات كثيرة في المشاركة بعدة بازارات في الجامعات الكيربلائية سوى الحكومية منها أو الخاصة فكانت لي مشاركات خارجية كثيرة في هذا الجانب كما ساهمت هذه الخطوة في الترويج لأعمالتي، وآخر دعوة تلقيتها من قبل مسؤولة شعبة تمكين المرأة للمشاركة في بازار اقامته الحكومة المحلية في مدينة كربلاء المقدسة برعاية السيد المحافظ حيث أقيم البازار على حدائق متنزه الحسين الكبير.

كلمة من القلب

ختمت أساور الحداد حديثها قائلة: حينما بدأت العمل في هذا المجال كانت مجرد هواية لم أتوق يوما بأن يتحول إلى مصدر رزق لأصل الى هذه المكانة المرموقة في مجال المشغولات اليدوية يسرني أن أكون اليوم ضيفة بين سطور مجلتكم الغراء لأنقل تجربتي وادعم جميع النساء اللواتي يمتلكن موهبة في السعي بتنميتها لتبصر النور وتزهر بكل حب، فلا تدري ما انت قادر على فعله حتى تجد نفسك تفعله.

السيدة اساور عبد الرزاق الحداد بكالوريوس علوم قسم بايولوجي زوجة وأم لثلاث فتيات تحدثت (للقوارير) عن تجربتها في عالم الصناعة اليدوية قائلة:

منذ طفولتي وأنا أمارس هوايتي المفضلة وهي مشغولات يدوية بين الكروشيه والخياطة وتطريز الإكسسوار حتى بعد تخرجي وزواجي كنت أمارس هوايتي لتلبية احتياجاتي الخاصة وبعد أن رزقني الله بثلاث فتيات قررت أن أزرع بداخلهن حب المشغولات اليدوية وها أنا اليوم أحصد ثمار ما غرست.

خيوط الخيش

اختارت أساور وبناتها العمل في خيوط الخيش إذ ترى أن العمل به أسهل وأجمل ومرغوب أكثر من قبل الزبائن، وكانت تعتمد على نفسها في ابتكار مشغولاتها اليدوية وتستعين ببرامج خاصة عبر اليوتيوب ما إن صعب عليها أمر ما. لم يسع للحداد افتتاح متجرها الخاص بأعمالها لكنها اكتفت باستثمار مواقع التواصل لافتتاح متجر خاص حمل اسم (بنات الشمس) استطاعت من خلاله بالتسويق الالكتروني والذي لاقى

ورق
تنوعت مشغولات أساور وبناتها بين تزيين المرأة بخيوط الخيش والورود وصناعة الصناديق والميداليات وتطريز الحقائق وأكياس توزيع الهدايا للمناسبات وغيرها، فقد كانت ترسم بأعمالها لوحات من الجمال الأخاذ نال استحسان المتذوقين

قيل الكثير في حُسن فضيلة الصمت، ودُبجت المقالات وتزيّنت بجمالها، ولكن ليس بمقدور الجميع الإبقاء على أفواههم مغلقة لساعات، وليس الجميع كذلك قادر على كبح جماح النطق، فالمرء بطبعه ثرثار، يتكلم فيما يعنيه وفيما لا يعنيه أيضاً. فالصمت كما هو واضح ممدوح، وخصلة طيبة دأبت أدبياتنا الاسلامية على تبيانها، باعتبارها واحدة من مرتكزات الشخصية السويّة.

صمت المتزوجين.. نعمة أم نقمة؟

نجاح الجيزاني

ويقول أمير المؤمنين عليه السلام: "لا عبادة كالصمت". هذه قيمة الصمت في الحياة العامة، فهل هي كذلك في حياة المتزوجين؟ بماذا تفسرين عزوف زوجك عن الكلام؟ وكيف تتصرفين اذا فضّل الصمت على الحوار؟ .

الصمت.. سلاح مواجهة

توجّهنا بهذه الاسئلة للسيدة (أنوار النواب) محامية وخريجة إحصاء، استمر زواجها لأكثر من ثلاثين عاماً، ولم يكتب لزواجها النجاح والاستمرار تقول: «من الأشياء الصعبة على كاهل الزوجة أن ترى الطرف المقابل يتخذ الصمت كسلاح، نعم أنا أعتبره نوعاً من أسلحة المواجهة والمباربة، ومرة يكون الصمت نتيجة لمشكلة يواجهها الزوج، لا علاقة لها بالزوجة، وفي أحيان أخرى يكون الصمت وراءه جذر لمشكلة، على الزوجة أن تبحث ذلك مع الزوج بصورة مباشرة أو غير مباشرة، لتعرف الأسباب والدوافع، فان كان لها يد في ذلك فالمسألة سهلة، بمقدورها اتخاذ السبل العلاجية لحلحلة المشكلة، ربما يكون منزعجا من صفة، أو تصرف صدر منها لا يحبه، وذلك لإنقاذ العلاقة الزوجية».

وأتمت «نعم .. اعتقد أنّ الفضفضة والمكاشفة هو السبيل الناجح، وعدم الحكم من طرف واحد، بإمكانها أن تفتح الحديث بدون اتهامات مسبقة، لأنه إن فعلت سينقلب السحر على الساحر، وتزداد الأمور سوءاً، وعليها أن تبدأ بتسليط الضوء على إيجابياته، ويعدّ هذا تشويقاً له وجاذباً لإكمال النقاش، وأنا شخصياً عشتُ هذه التجربة، وحاولتُ بشتى الوسائل معالجتها، وعندما لم يستجب الطرف الآخر، وصلتُ لطريق مسدود، فكنّ كنافخ في

قربة مثقوبة.

وفي حالات معينة، يكون صمت الزوج أكثر اثراً في الأيذاء من تراشق الاتهامات، وأكثر إيلاماً من الطعنات بآلات جارحة، وأكثر ألماً من فقد الزوج والترمل فكان لزاماً قطع العلاقات المؤذية لحل أفضل، كالعلاقات الجراحية المؤلمة».

الصمت لغة بارعة

أمّا السيدة (هدى محمدي) خطيبة حسينية وكاتبة، لها رأي آخر في موضوع الصمت تقول: "الصمت موضوع لافت، بقدر ما يحمل من عمق ومعاني، الصمت لغة الصابرين، وانفاس الصالحين، فهو لا يعني عدم النطق، بل الحكمة في التدبير والتصرف؛ ربما نصمت لتدارك الأثر سواء لنا أو علينا، وتحصيل نتيجة تصب في الصالح الخاص أو العام، أحياناً الصمت يعني الرضا، وأخرى تعني التجاهل، وهناك صمت يعني الضعف، ونفاذ القدرة للمواجهة، إذن الصمت لسان حال الظرف، سواء كان ساخناً أو بارداً، ونعيل على الصمت، مواقف وآراء حتى في المواجهات الصعبة، لتجنب المشاكل أو لحقن هيجان النفس، فالصمت لغة بارعة لا يتقنها إلا ذو حظ عظيم، أما على وجه الخصوص كصمت الزوجين، فإن الصمت الحل الأنسب لكثير من المشاكل، سواء على الصعيد العاطفي أو الاجتماعي أو السلوكي، لأن العائلة المشحونة بكثرة الكلام والرد، تحتاج إلى لسان أنيق صامت، ولكن هذا لا يعني أن نصمت أي نتجاهل الحلول، بل نصمت مبدئياً كمرحلة ما قبل التخطيط، لأن الصمت يحجم الأخطاء، ويجعلها في قالب الحلول الممكنة، واعتقد أن الزوجة ولأنها محور العائلة، واستدراج أحوالها يقتضي منها الصمت في كثير من المواقف، لتحد من التثرثرة التي ربما تعثرها، كتعريف عن شخصيتها بين أفراد أسرتها، تصمت مجبرة أو مخيرة، وبموقفها هذا سوف تجمع الأسباب بحنكة، حتى يتسنى لها الدفاع عن نفسها وأفكارها قولاً وعملاً.

ويتمثل حدود الصمت ربّما بجملة، أو بسؤال، أي أن تستغل مفرداتها الأنثوية والعاطفية، وتجعلها في سياق خاص لتصل إلى مبتغى التألق، ولا يوجد شيء اسمه صمت كامل، بل صمت بمشاعر، بذكاء، بحوار، بصفة الاستدراج لفهم الحقيقة، فبعض الصمت قاتل للمرأة، وآخر رافع لشانها، وهو أروع ضابطة للنفس واللسان، ويكفي شر كثير من الهواجس قد تمر بالأسرة».

تزامم فكري

أمّا السيدة نرجس العبادي (خريجة تحليلات مرضية) وحديثة عهد بالزواج، مرّ على زواجها سنة ونصف، تُرجع أسباب الصمت لعدة أمور، فتقول: "هناك عدة أسباب، منها ما يخصه كأن يكون طبعاً فيه كرجل، أو لتزامم الأفكار لديه، أو لعدم وجود مواضيع مشتركة بين الزوجين، أو قد يكون منطق الزوجة غير مستساغ له، وإذا فضل الصمت سأكون المبادرة في الكلام، وإيجاد الخلل في التواصل، ومن الضروري معرفة قيمة الحوار في العائلة، فهو لبنة أساس تقوم عليها كل صوامع المودة والرحمة.



نذبل.. ثم نحيا من جديد

مريم العبودي

تعلمتُ من نبتة (الكاردينيا) التي اشتراها أخي قبل شهرين درساً عظيماً، ففي الوقت الذي أوشكت فيه على الموت المحتم، بعد اصفرار وتساقط أوراقها بشكل كامل، أبهزني تجدها، وفي اليوم الذي تفتحت فيه أولى أزهارها ذات الأريج الأخاذ، رددتُ في سري: سُبْحان من (يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ)... ومنها سرح فكري لأبعاد دنيوية أخرى.

عندما تزور مشتلًا للنباتات تجد كل ما تشتهي عينك من نباتات وأزهار تبهج النظر والروح، نباتات مخضرة وأخرى ملونة، أزهار مبهجة وروائح تجلي الهم عن القلب، ومن المتعارف بين الجميع أن نباتات المشتل تتميز بكونها يانعة ونضرة داخل بيئة المشتل حيث تتوفر الرطوبة المناسبة واحتياجات النبات الأساسية ضمن ظروف مناخية وجغرافية ثابتة نسبياً لا تتذبذب ولا تتغير، تقرر شراء بعض الأصناف من النباتات التي سلبت عقلك، وأنت تتخيلها كيف تنتصب في باحة الدار فيسرُ منظرها الناظرين والضيوف، أو تلك الظلية منها التي تمنح المنزل من الداخل سروراً يشرح القلب ويجمل أرجاء الدار.

تتغير النظرة المبتهجة لهذه النباتات حين تنتقل للمنزل، فما تلبث أن تمر بضعة أيام حتى تراها قد بدأت بالذبول التدريجي، فتتساقط الأزهار وتصفّر الأوراق وتجف الأغصان، وفي حين إن الأمر يكون مؤلماً في بادئ الأمر، ألا أن الانتظار والصبر والعناية الدؤوبة ستجعلك تشهد ولادة جديدة لهذه المزروعات، فتتبرعم وريقات خضراء يانعة من تلك الأغصان الجافة وتنمو أزهار جديدة ملونة، وهذا ما يمكن تسميته زراعياً بصدمة النبات بعد النقل، حيث يحدث رد فعل لدى هذه النباتات بسبب نقلها من بيئتها المعتادة ذات الظروف المناخية الثابتة إلى بيئة جديدة كلياً، ومن ثم فإنها تقرر أن تبدأ مرحلة جديدة من التأقلم بعد ذلك الموت المؤقت.

يتشابه بنو البشر بشكل أو بآخر مع كل المخلوقات الحية الأخرى، سواء ممالك الحيوان أو النبات، كل لديه صفات تشترك مع الكائن الآخر، وفي مثال النباتات فيشترك الإنسان معها بخصوصية التأقلم بعد التعرض للصدمة، حيث يمر الإنسان بمختلف الظروف الحياتية التي تضعه في حالة من الذهول والكسر فيشعر أن لا سبيل للعودة لما كان عليه بعدها، حالات كثير مثل وفاة عزيز، الفشل في علاقة، الانفصال بعد سنوات

وراء
يتشابه بنو البشر بشكل أو بآخر مع كل المخلوقات الحية الأخرى، سواء ممالك الحيوان أو النبات، كل لديه صفات تشترك مع الكائن الآخر، وفي مثال النباتات فيشترك الإنسان معها بخصوصية التأقلم بعد التعرض للصدمة، حيث يمر الإنسان بمختلف الظروف الحياتية التي تضعه في حالة من الذهول والكسر فيشعر أن لا سبيل للعودة لما كان عليه بعدها



يجدد وريقاته ويَزهَر من جديد، ويعلمُ الناس أن البقاء والخلود لوجه الله وحده.

*المشتل أو الدُّنْدَانة [1] مكان ينتج نباتات صغيرة بقصد غرسها في الحدائق والحقول والبساتين، وتتنوع النباتات التي ينتجها المشتل ما بين نباتات زينة وأزهار، ونباتات فاكهة وخضروات وأشجار الغابات. وقد يقصد بالمشاتل المساحة من الأرض الزراعية المحمية أو المكان المخصص لإجراء عملية التكاثر والرعاية وإنتاج شتلات النباتات، حيث تزرع البذور أو عقل بعض الأصناف بغرض إنتاج الشتلات. ويسمى من يزرع الغراس والشتائل شتَّال.

من الزواج، السفر والاعتراب الاضطراري، عدم اجتياز السنة الدراسية، وغيرها الكثير من الأزمات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية،

كل ما يحتاج إليه المرء وهو على حافة الانهيار هو أن يصبر نفسه، وأن يتشبث بالمربع الذي يقف عليه، كيلا يخطو خطوة أخرى فتزلق قدماه ويهوي إلى حيث لا يُحمد عقباه، ومن ثم لا يجد مخرجاً ويتسمر في سلسلة من الوقوع المدوي الذي بدأ من حدث واحد، الصبر على المكاره أشدُّ عُسرًا من الصبر في أوقات الرخاء، وتجميع الطاقات للتأقلم في البيئة النفسية أو البيئية الجديدة يحتاج أن تكون نباتاً يهتم بالدرجة الأولى أن يبقى على قيد الحياة ويحافظ على قوة جذوره الضاربة في عمق الأرض، لأنه يعلم جلياً أن هذه الجذور هي التي ستعينه على أن

استطلاع رأي.. القارئ نموذج تفرضه ثقافته على المجتمع

للقوارير

تعد القراءة عملية أساسية في بناء العقل وتحسين الفكر بالمعرفة وصقل شخصية الإنسان التي تؤهله لأن يكون نموذجا للاقتداء به، فلو أخذنا جولة في حياة كل الناجحين حول العالم بمختلف تخصصاتهم ومجالاتهم بتقادم الأزمان نرى بأن عادة القراءة هي من العادات المشتركة بينهم بالتالي فهي أحد قواعد وإساسيات النجاح خاصة في ظل الطفرات الكبيرة في شتى المجالات وفي هذا السياق كان للقوارير رحلة بين الطلبة القراء في أروقة الجامعة تحديداً في قسم هندسة الطب الحيوي لجامعة وارث الأنبياء التابعة للعتبة الحسينية المقدسة حول أهمية القراءة؟ وما هو الوقت المناسب للانطلاق برحلة الاطلاع؟ وهل المعلومات المقروءة ستبقى في الذاكرة أم تكون طي النسيان؟ وأما عن الكتب الورقية ستنقرض أم سيبقىها محبوبها على قيد المستقبل؟.

شاركتنا مريم هاشم يوسف قائلة: "الهدف الاساسي الذي دفعني للبدء هو تقوية المنظومة المعرفية بالاستناد على مصادر موثوقة وبما انني لست من المولعين بالقراءة حيث أفضل المصادر المسموعة والمرئية، قررت في عمر العشرين ان ابدأ بالقراءة على الاقل في اليوم نصف ساعة وكان قراراً موفقاً وبداية لطيفة في رأيها ليس هنالك عمر محدد للبدء في القراءة وعالم الكتب فهمما كان الشخص صغيراً ويستطيع أن يقرأ فليبدأ ولو بالكتب البسيطة التي تناسب مرحلته العمرية ولو كان كبيراً ويشعر بأنه تأخر عليه البدء فالفرصة سانحة دائماً للعلم والاطلاع».

وشاركتها زميلتها زهراء علي بالإجابة: «أن ليس كل ما يقرأ ينسى فهناك معلومات جديدة ومميزة تكون عالقة في أذهاننا على مدى طويل جداً بل ونستطيع نقلها للآخرين وألية تثبيت المعلومات يكون بالإدراك الحقيقي والفهم الواسع لما أقرأ إضافةً لبعض المعلومات التي أحتاج لمراجعتها لاحقاً فأضح علامة بسيطة على الورقة للرجوع اليها بسهولة، أما بالنسبة لبقاء الكتب الورقية قد تنقرض وتحل محلها الكتب الالكترونية وهي سهلة الاطلاع عليها وميسرة أكثر للقراء وهذا

الذي يطمح له التطور التكنولوجي فيجب أن نواكبه في كل عصر».

أما زهراء ابراهيم الموسوي أخبرتنا بقصتها مع القراءة: "كان الهدف للانطلاق في عالم الكتب أن أكون واعية بما يجري من حولي حتى أستطيع أن أتصرف بطريقة لا أندم عليها مستقبلاً، بدأت في المرحلة المتوسطة حوالي 13 أو 14 عاماً حين أعطاني والدي كتاباً بينما هو يقرأ كتاباً آخر هنا بدأت قصتي مع القراءة، إن الانطلاق في هذا العالم مناسب في كل الأعمار مع مراعاة نوعية المادة لعمر القارئ، لكن عندما تدخل عالم الكتب وتشاهد جماله ستشعر ببعض الندم لأنك لم تعرفه في وقت أبكر.

وبالنسبة لسؤالك هل كل ما يُقرأ يُنسى؟ حتماً ليس كل ما يُقرأ ينسى، بل لا ينسى أي ما يُقرأ، لنفترض أنني نسيت جملة لكن عرفت الحكمة ربما نسيت ما عليه فعله لكن تصرفت بطريقة متزنة، ما يُقرأ يؤثر على الروح والنفس والفكر وليس المهم أن أبقى أتذكر الجملة بالحرف الواحد كما أن هناك عدة أساليب منها كتابة المعلومة وشرحها والتباحث بها ولكن أنا أفضل أن أطبق المعلومة على أرض الواقع، بقاء الكتب الورقية من زوالها في الحقيقة التكنولوجية ساعدت في انتشار الكتب والتفكير فيها والتطور الذي نشهده مهما تقدم سيبقى الكتاب كتاباً مادام يحمل المحتوى ولا يمكن الاستغناء عنه بغض النظر فيما إذا كان ورقياً أم لا».

وكان لسلمى ابراهيم علي رأي آخر: "الهدف من القراءة اكتساب المعلومات وتطوير التفكير والمواهب من سرعة قراءة ولباقة الكلام وغيرها منذ الطفولة أحب القراءة ومطالعة المجلات والجرائد العتيقة تقريباً منذ عامي التاسع واستمرت هذه العادة حتى الآن ليس بكثرة لكنها باقية بشكل متقطع وفي رأي الوقت المناسب للبدء هو عمر الطفولة لا بد للآباء غرس حب الاطلاع والقراءة في نفوس أطفالهم حتى يكتسبوا عادة التطوير المستمر وشغف التعلم لتطوير شخصياتهم.

كما أن السؤال المتداول بين أغلب الفئة الشابة التي لا تقرأ ما الفائدة إذا كنت سأنسى كل ما قرأت؟! إن الأفكار التي تقرأها تنغرس في عقلك وفكرك خاصة إذا قرأت كتاباً مؤثراً أو سيرة ذاتية وأما تثبيت المعلومات هو من خلال الخيال الواسع والقراءة المستمرة بتمعن وتخيل تفاصيل الكتاب وحتماً لن تبقى الكتب الورقية لأن جمهورها لن ينقطع حتى لو استمر التطور لأن محبي الكتب يزدادون والقراءة باقية وجمهورها جيد».

عائشة الألوسي سيدة عراقية حاصلة على بكالوريوس إدارة أعمال من جامعة بغداد العام 2005، تعيش في أستراليا بمدينة سيدني، درست العناية بكبار السن العام 2016، وعملت في دار للمسنين برغم أنه مجال بعيد عن تخصصها، ولكنها شغوفة بالاهتمام بهم، وبذوي الاحتياجات الخاصة، لذلك اتجهت للدراسة والعمل معهم، وحصلت على شهادة المستوى الثالث في الدعم الفردي لذوي الاحتياجات، ثم تمكنت من افتتاح شركة خاصة، لدعم وتطوير قدرات ومهارات ذوي الهمم، وتعزيز الثقة بالنفس.

مؤسسة فريق يد بيد التطوع: عائشة الألوسي..

سفيرة الإنسانية تمارس الطهي والعناية بكبار السن

سرور العلي

من هي مهمتك الأولى بعالم الطبخ؟
ملهمتي بالتأكد هي والدتي، فهي معلمتي الأولى بخطوات الطبخ، كذلك من أكثر الشخصيات التي أعجبت بها في عالم الطبخ هي ديماء حياوي.

هل أضفت وصفات من ابتكارك؟
نعم بالتأكيد، وهناك العديد من الوصفات التي قررت مزج مكوناتها في وصفات خاصة بي، برغم من أنها وصفات موجودة ومعروفة، ولكن بطريقة تختلف مثل الكبسة، ودجاج الكريما، والريحان ووصفات أخرى.

ما هو رأي الآخريين بالأكلات والاطباق العراقية؟ وكيف خطفت قلوب الاستراليين؟
دائماً المطبخ العراقي أو المائدة العراقية تحطف جميع القلوب، وليس فقط الاستراليين، لما بها من مزيج من الألوان والخضروات، والنكهات والمطيبات التي تجعلها مميزة عند جميع البلدان.

ما هو طموحك أو إلى ماذا تسعى؟
طموحي كبير وواسع، ولدي حُسن ظن برب العالمين، وأسعى جاهدة على تحقيقه، وأحلامي كثيرة ومتعددة، ولكن بما يخص الطبخ أتمنى أن يكون لي مصنع ويدر من قبل الأرامل والايتمام، وتوفير لهم وظائف تجعلهم يعيشون بعزة وكرامة، ولا يحتاجون إلى مساعدة أحد، وأن يكون مردود هذا المشروع لدعمهم أيضاً في تطوير حياتهم، كما أطمح أن يكون لي مجموعة من أدوات وأجهزة

حاورتها مجلة «للقوارير»، حول شغفها بالطهي، ورغبتها بتأليف كتاب خاص بالأطباق العراقية.

ما هي بداياتك في عالم الطبخ؟ وما هي تجاربك الأولى؟
كانت بداياتي كأى فتاة لديها شغف بالطهي، فكانت أول تجربة لي حين كنت بمرحلة الابتدائية، وحاولت إعداد طبق «تبسي الباذنجان» ونجح معي والحمد لله بشهادة أسرتي، ثم بدأ موضوع الطبخ يستهويني كذلك طرق ترتيب الطعام، وبمرور السنوات أتقنت هذا المجال، وقمتُ بافتتاح قناتي الخاصة بموقع «يوتيوب»، وتصوير الفيديوهات، لمساعدة ربة المنزل بإعداد الطعام، وتقديم الوصفات التي تكونت لدي، نتيجة الخبرة والممارسة الطويلة.

ما هي التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟
هناك الكثير من التحديات التي نواجهها، لا سيما في بلد جديد بعيد عن بلدي، من حيث العادات والتقاليد والثقافة، ولكن بالإصرار والتفؤل، والسعي المستمر هو من يجعلنا نتجاوز كل الصعوبات.

من الذي يشجعك ويعطيك الدعم للاستمرار؟
أكثر من يشجعني، بل أقول أكثر من يؤمن بي وبقدراتي، ويعمل على دعمي ليلاً ونهاراً هو زوجي، ففي كل مرة كنت أرغب بها أن أخطو لتجربة شيء ما أجده دائماً يدعمني، وبالتأكيد أولادي يمنحونني القوة، كذلك الجمهور المتابع يرفع من معنوياتي، ويدفعني لتطوير عملي، وتلك نعمة كبيرة من الله.



المطبخ، التي تفيد كل سيدة منزل، وتحمل علامة تجارية باسمي، ويكون جزء من أرباحها تذهب لمعالجة مرضى السرطان، كذلك أسعى ليكون لي علامة تجارية بتوابل خاصة بي.

ما هي مشاركاتك؟ والشهادات التي حصلت عليها؟
شاركت بالكثير من المؤتمرات الخاصة بالتطوع، وتقديم المساعدة لذوي الهمم، وتم اختياري سفيرة للإنسانية في مدينة دبي، وحصلت على لقب أفضل امرأة من بين 100 في المغرب.

ور
طموحي كبير وواسع، ولدي دُسن ظن
رب العالمين، وأسعى جاهدة على
تحقيقه، وأحلامي كثيرة ومتعددة، ولكن بما
يخص الطبخ أتمنى أن يكون لي مصنع ويدار
من قبل الأرامل والايتام، وتوفير لهم وظائف
تجعلهم يعيشون بعزة وكرامة، ولا يحتاجون
إلى مساعدة أحد

ما هي نشاطاتك في المجال التطوعي والإنساني وما هو
الفريق الذي قمت بتأسيسه لهذا الغرض؟

أؤمن بأن المرأة نصف المجتمع، وأن عملها حتماً يساهم بتقديم المجتمع وتطوره، ونظراً للظروف التي مر بها العراق وسوريا من نزوح وتهجير، قررنا أنا وزوجي بعمل حملة كبيرة للمساعدات في مخيم الزعتري العام 2012، وتوفير كل ما يلزم من احتياجات لهم، وفي العام 2014 انتقلت للإقامة في استراليا، لتمثيل العراق هناك، وتقديم المعونات والمساعدة للعراقيين والدول الأخرى، ووهبت نفسي للعمل التطوعي خالصاً لوجه الله تعالى، وبدأت بحملاتي الإنسانية، وأسست فريق «يد بيد»، وحرصت على تقديم المساعدات لكل فئة تستحق، وكان التحدي الوحيد هو فرق التوقيت بين البلدان، لذلك قمت بتقليص ثلاث ساعات من وقت يومي يومياً، وقمنا بعلاج مرضى السرطان، وتوفير المستلزمات الطبية لذوي الهمم، وفتح مشاريع للنساء الأرامل، ودعم مشاريع الشباب، وذبج الأضاحي وتوزيعها للأسر المتحففة، والتكفل بأجراء العمليات الجراحية، وغيرها من المبادرات الإنسانية.

رسالة تودين إيصالها من خلالنا؟

رسالتي لكل إنسان صغير أو كبير إياك أن تفقد الأمل أو تيأس، فرحمه الله تسع الكون بأكمله، استمر لعل الفرج والعطاء سيأتي بعد اليأس، اسعوا واكتشفوا مواهبكم وإبداعاتكم بأي مجال، والتوفيق والنجاح يحتاج إلى الصبر والسعي وحسن الظن بالله، ولا تلتفتوا للسلبين، وحاولوا أن تحيطوا أنفسكم بكل ما هو إيجابي.



النظافة من الإيمان

ما زالت تعشش في الذاكرة احاديث نبوية شريفة لسيد المرسلين (صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله) رافقتنا في طفولتنا وكانت دستور حياة سرنا عليه كل تلك السنوات وحرصنا على تطبيقها، فمن منا لا يذكر (النظافة من الإيمان) و(تنظفوا فأن الاسلام نظيف) التي كانت تطالعنا أينما وجهنا وجوهنا في الكتب وعلى جدران المدرسة الداخلية والخارجية وفي النشرات المدرسية.

وكان هناك توازن واضح بين تعاليم وأخلاق العائلة ومبادئ وقوانين المدرسة وعلى هذا الاساس كان يتم تطبيق قانون النظافة بكافة فقراته على الطلبة ابتداءً من الشعر إلى الهندام والملابس وصولاً الى نظافة اليدين والاطافر وكان يوم الخميس موعداً لتقييم هذه الامور لذا كنا نجد انفسنا محاصرين بمجموعة من القوانين التي تدفعنا الى الالتزام بقوانين النظافة.

لاحت لي هذه الذكريات وأنا أستمتع لرائر يتحدث بحزن يخالطه تعجب واضح على غياب الرقابة لدى الوالدين عند مشاهدته لطفل يرمي كيس النفايات قرب الحاوية المخصصة لها في منطقة بين الحرمين الشريفين دون أي محاسبة من الأم التي طلبت منه ذلك.

وماذا يفعل الطفل إن كانت والدته مشغولة بأمور المنزل وبأشياء أخرى ليكون هو آخر أولوياتها ويرى قدوته في الحياة الأب أو الأخ الأكبر وهو يرمي بقنينة المياه من نافذة السيارة دون أدنى تردد.

قديمًا كانوا ينتقدون الطفل غير الملتزم بقولهم أن الأهل (أعطوه خبراً ولم يعطوه تربية) واليوم نقول أعطوه هاتفا ولم يعطوه تربية حيث يلقى الهاتف بين يدي الطفل منذ شهوره الأولى فيبقى مسمرًا عينيه على الشاشة ولا يكاد يرفعها الا لتناول الطعام.

من الضروري أن نلقي نظرة على شوارعنا الفرعية وحتى الرئيسية منها لنعرف مقدار الإهمال والتهاون في هذا الموضوع حتى أصبحنا نتهم بعدم حب الوطن، وتغيير هذه النظرة من خلال الاهتمام بشوارعنا وأماكن السياحة والمرافد الدينية.

كان هناك توازن واضح بين تعاليم وأخلاق العائلة ومبادئ وقوانين المدرسة وعلى هذا الاساس كان يتم تطبيق قانون النظافة بكافة فقراته على الطلبة ابتداءً من الشعر إلى الهندام والملابس وصولاً الى نظافة اليدين والاطافر وكان يوم الخميس موعداً لتقييم هذه الامور

ساجدة ناهري

مستشفيات لعلاج الأمراض
بتنسيق طبي وإنساني

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد



فن العتبة الحسينية المقدسة.. مستشفيات لعلاج الأمراض بتنسيق طبي وإنساني

سعاد البياتي



بدأت الحيرة على نفوس أهل (زهراء) الطفلة الجميلة ذات الأربع سنوات المصابة بمرض لم يتداركه أكثر الأطباء حينما كانوا يتابعون حالتها الصحية الحرجة، وبعد جهود حثيثة تمكنوا من الوصول إلى المكان الذي فيه ما يطيب القلب ويريح النفس من عناء المرض وسرعة الاستجابة، فقد تواصلوا ببساطة مع العتبة الحسينية المقدسة التي تستقبل آلاف الحالات المرضية للعلاج في مستشفياتهم بالمجان، وبأيدي أطباء أكفاء يحملون الهاجس الانساني والخبرة الطبية بشكل يفوق الوصف.

الدينية، كولادات الأئمة سلام الله عليهم، وهذه تكون خدمات عامة لكافة المواطنين بغض النظر عن مستوى الدخل، وكثير من الأفراد يسألون عن مصادر التمويل لهذا العمل، وفي الحقيقة فأن الأموال في العتبة الحسينية المقدسة هي وقف، وفيها عنوان لا يحق لنا التصرف فيها، باعتبارها أموالاً موقوفة، أما مصادر التمويل فهي من ممثلي المرجعية العليا، فالحقوق الشرعية والمساعات التي تصل إلى العتبات تحت هذا العنوان، وكل هذه تنفق لصالح المواطن وللعراقيين بصورة عامة. واستقبلنا بعض الحالات من إقليم كوردستان وسوريا واليمن، وزائرين من السعودية والبحرين، وتم أخلاؤهم لمستشفيات العتبة، وهذا العمل بتوسع ينسجم مع رؤيته سماحته، بأن تكون مدينة كربلاء عاصمة العراق الطبية، وتم تأسيس شعبة لهذا العنوان، وأنا أشغلها حالياً، وهي شعبة المناشدات الطبية والإنسانية في العتبة، ويوجد انتشار كبير لمنسقيننا في جميع المستشفيات، بحيث المراجع لا يرهق نفسه، وبعد أن يؤخذ التوجيه من سماحة المتولي الشرعي، قد يكون بيان المستشفى أو بيان الكلفة، هناك من يستقبله في هذه المستشفيات، ويقوم له بالواجب، فالعتبة الحسينية المقدسة بتوجيه من سماحة الشيخ سخرت جميع طاقاتها وإمكاناتها، من رجال وأموال ومن آليات، لخدمة المواطنين بشكل عام.

وفي سؤالنا عن الحالات التي يتم إرسالها إلى خارج البلاد أجاب الخفاجي: «ارسلنا الكثير من الحالات، أما بالوقت الحالي بعد أن حصل هذا التقدم بالإنجازات الكبيرة، بدأنا نحن نستقطب

» للقوارير» أجرت لقاء مع المنسق العام للشؤون الانسانية في العتبة الحسينية المقدسة احمد رضا الخفاجي للحديث عن تلك الحالات وتفصيلها وكيفية متابعتها متحدثاً: « بناء على التوجيه المبارك لممثل المرجعية سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي «دام عزه»، لمتابعة الحالات الإنسانية والمناشدات التي انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك في بعض القنوات الفضائية، ليستقبل عشرات المواطنين من كافة محافظات العراق بغض النظر عن الانتماء والقومية والمذهب، وإنما بالعنوان الوطني والإنساني العام، وهذا يأتي بالتزامن مع الافتتاح الكبير لعدة مرافق صحية وطبية ومؤسسات ضخمة، افتتحها العتبة في طبيعتها مستشفى السفير، كذلك مستشفى الأمام زين العابدين والسيدة خديجة ومستشفى الحسن المجتبي (عليهم السلام)، وهناك مشاريع أخرى قادمة، وتوجد عدة خطوات رئيسية في هذا العمل، في طبيعتها هم ذوو الدخل المحدود والمتعففون، فيحظون بعناية كاملة ومجانبة من العتبة الحسينية المقدسة، بعد التأكد من وضعهم المالي والاجتماعي، وبالنسبة لأطفال مرضى السرطان، فسابقاً كان من عمره (12 عاماً وما دون)، والآن أصبح من عمر (15 وما دون)، تتم معالجتهم مجاناً ونستقبلهم من كافة محافظات العراق».

عونا وظهرنا

وأشار الخفاجي إلى أن هناك خطوة كبيرة جداً، بعد ما اطلعت الحكومة العراقية ووزارة الصحة على حجم هذه المؤسسات وتقنياتها ومواصفاتها، وإمكانية العمل، فأصبح لدينا مركز أخلاء في مستشفى الأمام زين العابدين (عليه السلام) بالتعاقد مع وزارة الصحة، كذلك مؤسسة وارث للأورام، والآن لدينا أخلاء فبدلاً من أن يخرج المواطن للعلاج في الخارج يتلقى العلاج بالمستشفيات التابعة للعتبة الحسينية من خلال الوزارة أو خلال مراجعته إلى العتبة، كما من خلالكم نصل رسالة بأن هذه المؤسسات هي غير ربحية وغير نفعية، وإنما وجدت للصالح العام، وكذلك قد أعلن سماحته في أكثر من مناسبة بأننا لسنا بديلاً عن الدولة، وإنما عونا وعضداً وظهرنا، للتخفيف عن كاهل المواطن العراقي.

كذلك هناك مبادرات أخرى أطلقناها في الزيارات والمناسبات

**اصبح لدينا مركز أخلاء في
مستشفى الأمام زين العابدين (عليه
السلام) بالتعاقد مع وزارة الصحة، كذلك
مؤسسة وارث للأورام، والآن لدينا أخلاء
فبدلاً من أن يخرج المواطن للعلاج في
الخارج يتلقى العلاج بالمستشفيات التابعة
للعتبة الحسينية من خلال الوزارة أو خلال
مراجعته إلى العتبة**

رغم أن هذا الرقم عالٍ في بلدنا، ونحن نعمل على تخفيفه وعلى مساعدتهم، يبقى رقماً مقبولاً جداً بالنسبة إلى من يسافرون لخارج العراق، وبعض الحالات أخليناها، لتفانيتها أو لحاجتها إلى مركز طبي متقدم، وفي نفس الوقت فإن هذه الحالات التي نستقبلها، هي حالات تعذر علاجها في المستشفيات الحكومية، فالمواطن بشكل عام يراجع مستشفيات الدولة. وبعد تعذرنا نستقبله نحن، ونعالجه ونقدم له كافة الخدمات، وفي طبيعتها عمليات زراعة الكلى، والنخاع الشوكي، وعمليات الانحراف العمودي والفقري، أي الحالات الطبية الحرجة والمتفائلة.

شفافية العمل

أما الحالات الأخرى فإن المستشفيات الحكومية قائمة بواجبها، وبالإمكانات المتوفرة، فلدينا كوادر عراقية متقدمة وإمكانات عالية، نعول عليها في المستقبل بأن يكون الاعتماد عليها مئة بالمئة، إضافة إلى أننا الآن لدينا المركز الدولي الطبي في مستشفى الأمام زين العابدين (عليه السلام)، وبه كبار الأطباء من ذوي الاختصاص، ونعرض عليهم جميع الحالات سواء من ذوي الدخل المحدود والمتعفين، أو من لديهم إمكانية للسفر، ولكنهم يتعالجون في بلادهم، وسماحة الشيخ يحب أن يطلع على رأي الأطباء بنفسه، لأننا لا يمكن أن نتخذ قراراً بدلاً من

الطاقات الطبية الكبيرة، حتى نخفف عن كاهل المواطنين، بسبب بعض العناوين الكبيرة للأطباء، فالمواطن العراقي كان يسافر إلى الخارج للعلاج، بتكلفة 20 إلى 30 ألف دولار، أما الآن ففي بلده التكلفة هي 10 آلاف دولار، وفي الحقيقة قد يجده البعض مبلغاً عالياً، لكن لو بحث خارج العراق لوجد المبالغ أكبر، لذلك



ور
ارسلنا الكثير
من الحالات،
أما بالوقت الحالي بعد
أن حصل هذا التقدم
بالإنجازات الكبيرة،
بدأنا نحن نستقطب
الطاقات الطبية الكبيرة،
حتى نخفف عن كاهل

المواطنين، بسبب بعض العناوين الكبيرة
للأطباء، فالمواطن العراقي كان يسافر إلى
الخارج للعلاج، بتكلفة 20 إلى 30 ألف دولار،
أما الآن ففي بلده التكلفة هي 10 آلاف دولار





رسالة لبعض الأخوة الذين يرون أن هذه أرقام مكلفة، وفي الحقيقة لا يوجد طبيب يعمل مجاناً، قد يساهم من أصل (20) عملية بأجراء عملية واحدة مجاناً، أما نحن بالعنوان العام فكل العمليات تحظى بتخفيض ومساعدة، وبالعنوان الخاص لذوي الدخل المحدود والمتعفين أولى الناس بهذه الامتيازات

مبادرة كبيرة جداً، وسيكون لكم السبق الصحفي بها، فسماحة المتولي الشرعي أطلع على ملف من أجريت لهم العمليات، وبقيت بذمتهم أموال ففي بداية الشهر الكريم سيكون الاعفاء عن كل ما تبقى بذمتهم، وهو مبلغ ليس بقليل تجاوز (600 مليون دينار عراقي)، وهذه مبادرة طيبة تتزامن مع شهر الرحمة.

حالات

ولفت الخفاجي إلى أن هناك الكثير من الحالات، في طبيعتهم فدك من محافظة البصرة، وسأختار عنواناً لتلك الحالة وهو ارهاب بوجه آخر، أطلق رصاصاتكم العمياء تصيب فدك، وهي طفلة جميلة جداً تحمل كل معاني الجنوب، والرمي العشوائي والمجهول في المناسبات أدى إلى تهشم كل أطرافها، وتكلفة علاجها تجاوزت (30 ألف دولار)، هي الان تتعالج بشكل ممتاز والحمد لله.

الطبيب، لذلك أول خطوة للأمام هي أي مراجع يأتي بغض النظر عن المناشدة أو بدونها، وبتوجيه من سماحة الشيخ الكربلائي، لبيان رأي المستشفى، وإمكانية العلاج والتكلفة، وهذه الإجابة لشافية العمل، ويأتي بها المراجع بيده، لذلك لا تجد تقريرا طبيا يشير إلى دخولية، أو مصاريف أخرى، أو عناوين مجهولة، وإنما يوجد الطبيب الذي يجري العملية وتكاليفه، باعتباره يتقاضى أجورا من لدينا.

احصائيات

وهذه رسالة لبعض الأخوة الذين يرون أن هذه أرقام مكلفة، وفي الحقيقة لا يوجد طبيب يعمل مجاناً، قد يساهم من أصل (20) عملية بأجراء عملية واحدة مجاناً، أما نحن بالعنوان العام فكل العمليات تحظى بتخفيض ومساعدة، وبالعنوان الخاص لذوي الدخل المحدود والمتعفين أولى الناس بهذه الامتيازات، ونحن نعلن شهريا الأعداد، ففي شعبتنا فقط للمناشادات توجد زيادة في العدد، ففي العام الماضي أعلننا (400) حالة بمليار، فهذه الحالات الحرجة والطارئة، وفي مواقع التواصل الاجتماعي توجد أرقام كبيرة أعلنت عنها الصحة، ونحن كشعبة وبالهواتف استقبلنا (2160) حالة، وبتكلفة تجاوزت (3 مليارات ونصف)، من مختلف المحافظات العراقية.

ويؤكد الخفاجي: « في هذا العام، ونحن في الشهر الثالث أعلننا من خلال مواقع المؤسسة، وفي أول شهرين استقبلنا تقريبا من 600 إلى 700 حالة، وبتكلفة تجاوزت المليار، وفي هذا العام قد يصل المبلغ إلى 7 أو 8 مليارات، إضافة إلى أن هناك

مستشفى السيدة خديجة الكبرى «عليها السلام»..

الأول من نوعه في العراق

فاطمة محمود الحسيني

تعد إحدى المقومات الرئيسة للتطوير والنجاح في أي دولة هي إنشاء البنى التحتية إذ تعتبر مقياساً لرقى البلد وتنمية عجلته الاقتصادية، لأنه يمثل دوراً مهماً على وجه الخصوص في المساعدة وتفعيل امكانية وصول الخدمات إلى كافة شرائح المجتمع واستحداث فرص العمل وتعزيز روابط مشتركة بين الناس وربطهم بفرص العمل الجديدة





د. بيدا التميمي: أن توجه مستشفى السيدة خديجة الكبرى هو تقديم خدمات نوعية و متميزة بجميع الاختصاصات وبكفله مقبولة مع دعم المبادرات المجانية على مدار العام



د. غزوة السعدي: إن جهاز الرنين الموجود في مستشفى يعد الأول من نوعه في العراق، إذا يعمل على تشخيص الأمراض الصعبة التشخيص إلى جانب العديد من الأجهزة المتطورة والحديثة في المستشفى

الرؤية المستقبلية

يسعى مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) للمرأة للارتقاء بالتحسين المستمر وتطوير مؤشرات أدائها، وزيادة القدرة الاستيعابية واستدامة والاستخدام الأمثل للموارد وتعزيز ثقافة التميز والحاكمة الرشيدة لضمان جودة الخدمات الصحية الطبي والبحث العلمي وذلك عبر شراكة فعالة مع المؤسسات المحلية والإقليمية.

الرسالة

يلتزم مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) للمرأة في تقديم خدمات طبية علاجية ووقائية آمنة وبكلفة مقبولة وبخدمة فندقية عالية المستوى، من خلال كادر بشري كفوء ومتخصص على أسس تنافسية تضمن احترام كرامة المريض وخصوصياته، تتكامل معها برامج التعليم والتدريب الصحي وفق معايير الجودة الصحية العالمية والكفاءة المهنية من أجل الاستجابة المستدامة لمتطلبات الرعاية للمواطنة العراقية في الشرق الأوسط.

المبادرات

يطلق مستشفى السيدة خديجة سلسلة من المبادرات مدفوعة التكاليف من قبل العتبة الحسينية للمرأة العراقية وطفلها، لتقديم أفضل الفحوصات والخدمات لعلاجها ومن أهم المبادرات (مبادرة كريم أهل البيت، مبادرة زائري الأربيعين، مبادرة النور، مبادرة يوم الطفل العالمي، مبادرة الكشف المبكر عن أمراض الثدي، مبادرة الأنوار المحمدية)، إضافة إلى ذلك مبادرات خاصة بالأقسام الطبية مثل (مبادرة قسم المختبر، مبادرة قسم الأشعة، مبادرة النور السابع لعيادة الكسور) ومبادرات أخرى أسبوعية مثل مبادرة يوم الثلاثاء ومبادرة يوم الأحد.

وتحقيق السلام الداخلي من خلال تلبية احتياجات أفراد المجتمع، لذا كانت العتبة الحسينية المقدسة السباقة دائماً والمبادرة الأولى في انشاء هكذا مشاريع مميزة وفريدة من نوعها في العراق وعلى مستوى العالم؛ فمستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) التخصصي للمرأة التابع للعتبة الحسينية المقدسة حقق الهدف المنشود لتطور البلد وازدهاره؛ وذلك لأن المستشفى خاص بالمرأة وبكادر نسوي متخصص يقدم خدماته باحترافية بمهارة عالية.

وللقوارير تحدثت الدكتورة بيدا التميمي مدير مستشفى خديجة الكبرى (عليها السلام): "يعد مستشفى السيدة خديجة الكبرى للمرأة من أحدث المستشفيات المميزة في المنطقة الذي تم إنشاؤه في منتصف عام (2022). افتتح من قبل العتبة الحسينية المقدسة بإجمالي (202) سرير مجهز بأحدث التجهيزات الطبية، حيث أن توجه مستشفى السيدة خديجة الكبرى هو تقديم خدمات نوعية و متميزة بجميع الاختصاصات وبكفله مقبولة مع دعم المبادرات المجانية على مدار العام، ليتسنى للجميع الحصول على الخدمة الطبية وذلك من خلال كادر بشري كفوء ومتخصص تم استقطابهم من دول مختلفة وجميعهم من النساء حصراً لتوفير أفضل خدمة علاجية للمريض العراقي".

أضافت التميمي: "يؤكد المستشفى على دعم وتحسين جودة الخدمات المقدمة إلى ما يوازي الخدمات الطبية في دول العالم من خلال تفعيل استبيانات المرضى والتقييم الدوري للملاكات".

وأشارت التميمي: "يقيم مستشفى السيدة خديجة التخصصي للمرأة، ورشات تدريبية هدفها تطوير وتنمية كوادرها النسوية، إذ تقوم بتقديم سلسلة من الورشات بعنوانين مختلفة تهدف إلى رفع الوعي الصحي والتطور".

الأقسام الطبية والإدارية

ومن جانب آخر تحدثت دكتورة غزوة السعدي مدير إدارة مستشفى: "يضم المستشفى خمسة وعشرين تخصصاً طبياً نسائياً في مبادئها وأقسامها الرئيسية والفرعية المتنوعة: الأقسام الطبية (أطفال، باطنية، طوارئ، العيادات الخارجية، التنظير، الجراحة العامة، الولادة الطبيعية، الجراحة النسائية، الجراحة القيصرية، العناية النهارية، العناية المركزة، العناية القلبية المركزة، العناية الفأقة بالخدج، الكسور).

الأقسام الساندة (الأشعة، المختبر، العلاج الفيزيائي، التحقيم، المطبخ، الصيدلية، الطباعة، الكاميرات، العلاقات العامة).

وأشارت السعدي: "إن جهاز الرنين الموجود في مستشفى يعد الأول من نوعه في العراق، إذا يعمل على تشخيص الأمراض الصعبة التشخيص إلى جانب العديد من الأجهزة المتطورة والحديثة في المستشفى، فضلاً عن كون المستشفى تعليمياً لطلاب كلية الطب والصيدلية والتأهيل الفيزيائي والتقنيات الطبية مع وجود قاعات تدريبية مؤهلة لذلك.



KEN CARE OF

الهدية.. تؤلف القلوب بترانيم يفوح منها عبير الود

زهراء جبار الكنانى

حينما انتقلت صديقتي إلى بيتها الجديد طلبت أن أهدىها وردة واحدة
تغنيها عن أي هدية ثمينة امتثلت إلى طلبها دون تردد، فكانت تلك
الوردة كفيلة بإسعادها ورسم ابتسامة عذبة على محياها.

وأضاف: «أنا شخصياً أحب أن أهدي زوجتي وأطفالي وأصدقائي المقربين دائماً بالأخص حينما أعود من السفر، كما أحب أن يهدى إلي فأنا شخصية تحب التهادي كثيراً».

التهادي سلوك مهم

وختام جولتنا كان مع دكتورة علم النفس راقية عباس خضير حدثتنا قائلة: «يعتبر التهادي من السلوكيات الدنيئة والاجتماعية المهمة التي يحرص الكثير عليها فتجدهم يتبادلون الهدايا في الأعياد والمناسبات المختلفة، والهدف الأهم من ذلك هو مد جسور المحبة بين المتهادين وإن كان الأمر لا يخلو من أغراض أخرى في بعض الحالات لكن تبقى الهدايا أياً كان ثمنها تلخيصاً لمعان كثيرة وأبرزها عنوان للمحبة بأشكالها المختلفة.

لأن قيمة الهدية ليس بثمنها المادي، إنما هي في قدرتها على التعبير عن المشاعر الإنسانية لأن الإنسان يحتاج دائماً إلى الدعم النفسي المستمر من المحيطين به والأقارب في صورة مختلفة من صور التهادي.

واضافت: «كما أصبحت الهدية في الوقت الحاضر من المظاهر الاجتماعية التي يشوبها بعض الزيف والتعلق لكنها في السابق كانت من القلب، وكانت الوردة تعتبر من أجمل الهدايا وأعلاها ولكن الآن أصبح هناك مبالغة وتكلف في التهادي الأمر الذي أفرغ الهدية من معناها، فالهدية كلما كانت بسيطة كانت معبرة أكثر لأن الهدف منها ليس مادياً بل معنوياً وذلك لتحقيق الترابط والتواصل ما بين الأفراد والجماعات والأسر».

وتابعت: «كما يمكن أن تكون الهدية ليست عينية فالكلمة الطيبة تحمل انبل المشاعر، وعلى متلقي الهدية أن يبادل الفعل ذاته لأن من يعطي دائماً يميل إلى العطاء خصوصاً ما بين الزوجين، لأن الزوج الذي يحرص على تقديم الهدايا لزوجته في كل المناسبات ولا يتبادل زوجته الهدايا سيتوقف فهو الآخر يحتاج إلى من يبادلها العطاء والمودة فهدي الزوجة لزوجها مهما كانت بسيطة تعني له الكثير وتقربه منها وخصوصاً في المناسبات السنوية».

ختمت حديثها: «يجب ان تهدي الهدية بحب وليس كواجب مفروض يفقدها هدفها الأساسي أو قيمتها لذلك يجب الحفاظ على معناها الحقيقي دون تدليسها بمشاعر زائفة».

هذا ما أدلت به أم مؤمل عن الهدية التي أهدتها لصديقتها المقربة معربة عن مدى رضاها لما فعلته وهي تهديها وردة تفوح منها عبق عبير الود واسمى المشاعر المعنوية.

معان كثيرة

تلخص الهدية الكثير من المشاعر حيث تبني جسوراً من المودة والألفة وتقوي أواصر التواصل الاجتماعي بين افراد المجتمع على مستوى جميع العلاقات، ومع التطور أصبح لعالم الهدايا متسعاً أكبر من خلال التهادي بطرق متنوعة وهي تلخص معان كثيرة بين المتهادين.

(للقوارير) تنقلنا عبر سطورها عن مفهوم الهدية وما تحمله من معنى عميق.

قيمة معنوية

صفاء عبد الحسين (طالبة جامعية) ترى أن الهدية بقيمتها المعنوية وليست المادية وهي تشعر بسعادة بالغة حينما تصلها هدية غير متوقعة في مناسبة ما، حيث تفرح بالهدية أكثر من المناسبة نفسها.

وقال أحمد ياسين (موظف): «أن المهاداة بين المسلمين من خلق الإسلام، ومن الفعال التي خصها الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) حين قال (تَهَادُوا تَحَابُّوا) ولكن تحقيق ذلك يحتاج إلى بذل وكرم فالهدية الجميلة وإن صغرت من أهم وسائل كسب القلوب وبناء العلاقة بين الناس وقد تكون بسيطة جداً في قيمتها ولكنها تدخل السرور للقلب وتظهر مدى الاهتمام للشخص المقابل.

فيما ترى (المهندسة) أسيل عبد العباس: «أن الهدية وسيلة تراض بين الناس وليست فقط واجبا محتما، فكم من حالة شجار انتهت من خلال هدية قدمها الشخص للمقابل ليخفف وطأة الخلاف وتذويب الضغائن لهذا أرى أن الهدية هي سفيرة للقلوب المحبة للخير والمودة».

من جانبه قال رامي محمود (مصور): «إن إعطاء الهدايا لشخص آخر يرفع من احساس السعادة فالهدية على صغر حجمها وزهادة قيمتها تفعل ما لا يستطيع غيرها فعله في كسب ود المقابل، كما قد يكون لها أثر سيئ عندما تكون مبطنة بمصالح شخصية لتحقيق رغبات لا تتماشى مع قانون الهدية».



ظماً السؤال

آمال الفتلاوي

ونحيل دمع الأسي ابتسامات تشرق بالأمل.
أين أنا منك؟ ووجدان العشق يقبع في صمت الانتظار، والحب
يولج عمق المعنى ويكسر هيبة الصبر المر بعد طول تجرعه.
أين أنا منك؟
استعلام عن حال يلثم ظلال الرحمة ويؤجج انتفاضة الروح
والعقل والقلب معلنا انتهاء عهد الركود، وانحسار طوفان الوجد،
والعودة إلى أحضان الخيام.
تساؤل يتعبد في محراب الشوق، يؤرقه يقين القلب وإيمانه..
يشدو بهمس يسمع الكون دقاته حينما تلوح له المنائر الشامخة..
فنتنشي بزهو السعادة، وينثر ضوع الطهر والقداسة رذاذ العشق
الأزلي بحب النبي وآله (صلى الله عليه وآله).. هنا تنقش فرشاة
اليقين نقاوة على قلوب الحيارى وتُخرج منها درن الكره والبغضاء.

سيل الأمنيات يروي ظماً السؤال.
أين أنا منك؟
تساؤل يثير فضول الروح وهي تائهة في زحمة الأشياء.. تؤيدها
الأحداق بنثر دمع الأسي.
أين أنا منك؟ صرخة عاشق يجثو متأملاً زهو البوح غائراً في
أعماق الوجد؛ يقتلع جرح الذاكرة.
أين أنا منك؟ تعني أن أنثر القلب تحت أنين جراحاتك، وأن أهشم
انكساراتي على صخور صبرك.. وأن أبحث في زحمة الأشياء عن
طريق يؤدي إلى شرفاتك.
أين أنا منك؟ تعني أن أطوي طوفان وجعي وأن أترك مغازلة
جرحي، وأن أهين حجراً لأرجم أحراناً تقطع طريق شوقي إليك.
أين أنا منك؟ تعني أن نطفئ جمر الفراق، وأن نُوجد للحزن فرحاً،

الهشاشة النفسية

هاجر حسين الاسدي

الكتاب: الهشاشة النفسية

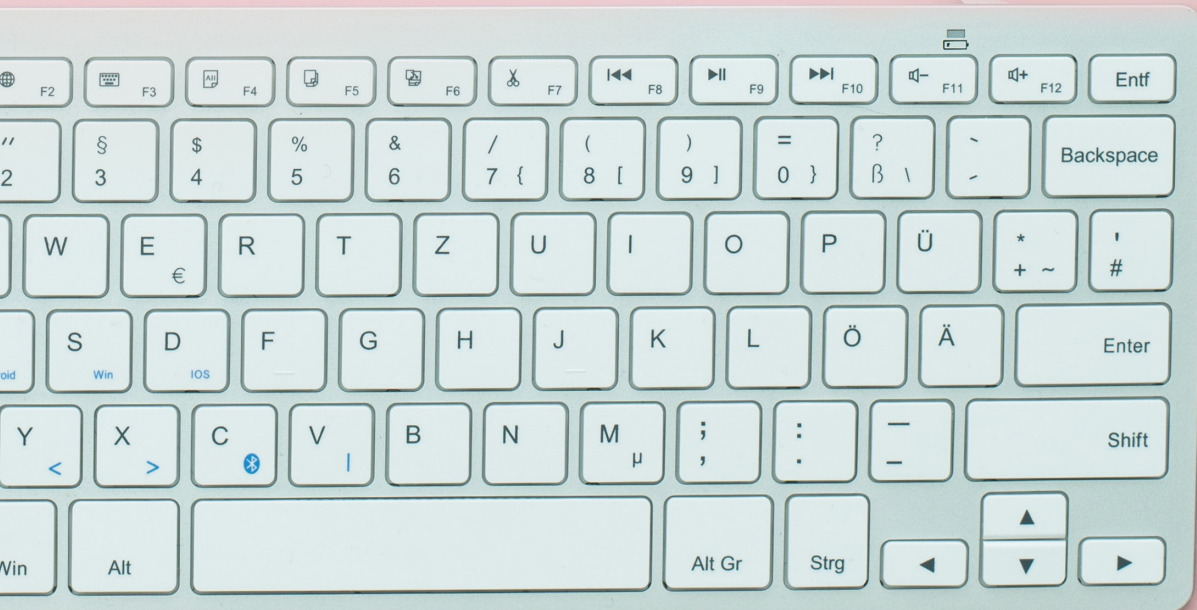
الكاتب: د. اسماعيل عرفة

الفئة: نفسي - تربوي

عدد الصفحات: 200 صفحة

يعد كتاب الهشاشة النفسية من الكتب التربوية ويجب أن يقرأه كل أب وأم وكذلك الجيل الجامعي فهو يوضح سلسلة من الدراسات حول الأجيال الجديدة وسبب المشاكل التي يعيشونها ومدى تضخيمهم للأمور وهل تستحق ان تكون مشاكل أم لا؟!

وقد عرف الهشاشة النفسية على أنها حالة شعورية تعترى الإنسان عند وقوعه في مأزق أو مشكلة ما تجعله يؤمن بأن مشكلته أكبر من قدرته وصبره، فيشعر بالعجز والانهيار ويصف هذه المشكلة على أنها نهاية العالم وعبارات مبالغ فيها لا تستحقها هذه المشكلة ويزداد الألم بتأثير وصف المشكلة وأثر وقع هذه الصفات على روح الإنسان حينها يغرق في الشعور بالتحطم الروحي والانهك النفسي الكامل ويراوده شعور بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة، ويستسلم للألم وتنهار حياته كلها بسبب هذه المشكلة. كما تتجلى الهشاشة النفسية بأشكال مختلفة: فنحن نعظم مشاعرنا ونجعلها حكماً نهائياً على كل شيء



في حالة الاكتئاب ويعيشون حالة الضحية لجذب التعاطف والجواب لهذا السؤال هو أن التربية هي من تصنع الصلابة أو الهشاشة النفسية.

كمية الهشاشة النفسية التي انتشرت في الآونة الأخيرة عند جيل رقائق الثلاج كان لها عدة نتائج أبرزها هو هوس الطب النفسي والتوجه الكبير على هذا الباب بسبب حملات التسويق الكبيرة من شركات الادوية النفسية التي خلقت اضطرابات نفسية بشكل موهوم عند الكثيرين فمن منا لم يواجه ضغطاً أو اجهاداً نفسياً بسبب وفاة شخص مقرب، طلاق، فقدان وظيفة وتدهور اقتصادي، الرسوب في الجامعة والدراسة إنها مشاكل طبيعية وجزء من سجية الحياة لكن الآن أصبح الإجابة عليها هو (عليك زيارة طبيب نفسي).

ومن أشهر حالات الهوس في الطب النفسي إن أي نوبة حزن بسيطة تُشخص على أنها اكتئاب وتبدأ رحلة الأدوية النفسية في حين أنها لا تتطلب كل هذا بمجرد أن الشخص تقبل حزنه ومنح نفسه مساحة للحزن سيعود إلى طبيعته دون الحاجة إلى الأدوية لأن الجسم له القدرة على التكيف مع المشاكل النفسية والفسولوجية على حد سواء من خلال خلق حالة اتزان والادوية النفسية تعرقل حصول حالة الاتزان هذه.

إذن هذا الكتاب يحل ما يحدث لفئة كبيرة من الشباب والفتيات الذين تأثروا بظاهرة الهشاشة النفسية ثم يقدم الحلول العملية المقترحة لتقوية النفس وتدريبها على الصبر وتحمل المسؤولية كما يلعب الأهل الدور الأكبر في صناعة الصلابة النفسية لأولادهم وهي عملية تراكمية تبدأ منذ الطفولة لذا أيها الآباء لا تصنعوا في بيتكم أطفالاً معاقين مجتمعياً.

تقريباً ونقرر اعتزال كل ما يؤدي مشاعرنا ولو بكلمة بسيطة، نكره نقد أفكارنا لأن النقد بالنسبة إلينا صار كالهجوم، نعشق اللجوء إلى الأطباء النفسيين في كل شعور سلبي في حياتنا ونهرع إليهم طلباً للعلاج نرفض النصيحة والأسوأ نلتمس العذر لأي خطأ أو إجرام بدعوى أن مرتكبه متأذ نفسياً. إن هذا الكلام والكتاب والمشكلة المطروحة فيه موجهة للطبقة الوسطى والغنية في المجتمع لأن الطبقة الفقيرة تعاني من الصعوبات التي تخلق لديها صلابة نفسية لمقاومة ضغوطات الحياة.

اسباب الوصول إلى الهشاشة النفسية كثيرة جداً منها:

أولاً: عدم تحمل المسؤولية من الصغر.

ثانياً: اتكالية الأبناء على الآباء في كل شيء بالتالي سيخلق انفكاكاً بين الشخص وبين الحياة الحقيقية هذا سيجعله أكثر انهماكاً أمام الضغوط.

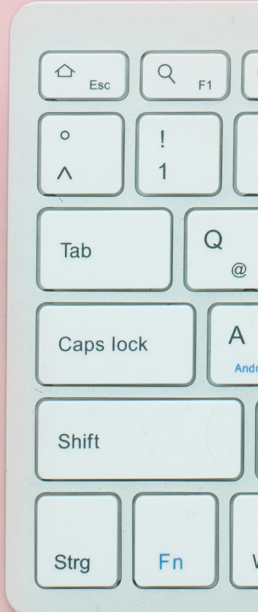
ثالثاً: الشعور بالتفرد خاصة أن جيل رقائق الثلاج الذي يعاني من الهشاشة النفسية وهم من مواليد 1997 فما فوق هو جيل تمت تغذيته بالتفوق والتميز والريادة الذي خلق لديه شعور بالاستحقاق وكل شيء يجب أن يكون لديه ولا يواجه أي مشاكل أو صعوبات ويمتلك موافقة تامة على آرائه بالتالي تكون توقعاته عن نفسه عالية ويظن بأن له حقوقاً مختلفة عن بقية الناس.

وهنا سؤال مهم هل الهشاشة طبيعة أم تكون من التربية؟

سابقاً الأجيال كان لديها صلابة نفسية تواجه فيها صعوبة الحياة والظروف الاقتصادية السيئة ويتكيفون مع المؤثرات الخارجية وفقاً لاستجاباتهم، أما الأجيال الحالية لم تواجه صعوبات كل شيء يأتيها دون بذل مجهود وعدم تعويد الطفل على المسؤوليات بالتالي فإن أي مشكلة ينهار نفسياً ويدخل

نحن نعظم مشاعرنا ونجعلها حكماً نهائياً على كل شيء

تقريباً ونقرر اعتزال كل ما يؤدي مشاعرنا ولو بكلمة بسيطة، نكره نقد أفكارنا لأن النقد بالنسبة إلينا صار كالهجوم، نعشق اللجوء إلى الأطباء النفسيين في كل شعور سلبي في حياتنا ونهرع إليهم طلباً للعلاج نرفض النصيحة والأسوأ نلتمس العذر لأي خطأ أو إجرام بدعوى أن مرتكبه متأذ نفسياً



الشاعرة وداد الواسطي:

لست بشاعرة لكنني أداول كتابة الشعر

ساجدة ناهي

شعرها يرتقي
إلى مصاف
الشعر العالمي
ويصفه بعض
النقاد بأنه لا
يقبل قيمة عن
شعر كيتس
الانكليزي
وماياكوفسكي
الروسي
وغيرهم ومع
ذلك ما زالت
تؤكد انها ليست
شاعرة ولها
في الشعر
والشعراء رأي
خاص طرحته في
أحدى ومضاتها
الرائعة ذات
الدلالات
العميقة.



أنا أحجل أن أسمى نفسي شاعرة وأمامي ومعني فطاحل الشعراء الذين لا أستطيع أن أقارن نفسي بهم اطلاقا، الشعر هواية، نحن نكتب الشعر وكلما كتبنا قصيدة نطمح أن نكتب الأفضل ولهذا تمتد محاولة الوصول إلى القمة حتى النهاية.

ما أكثر الشعراء وما أقل الشعر ما رأيك؟

نعم ما أكثر الشعراء وما أقل الشعر لقد أصبح كل من هب ودب يكتب الشعر حيث اباحت قصيدة النثر للكثيرين حرية الكتابة لأنها لا تلتزم بقيود الوزن والقافية طنا منهم أن الكتابة في قصيدة النثر أكثر سهولة من كتابة القصيدة الكلاسيكية والعكس صحيح تماما، فمن الصعوبة أن تكتب في قصيدة النثر لأنه عليك أن تعطي أكبر معنى في عدد قليل من الكلمات. قرأت لها في إحدى الومضات (بعض الشعر بضاعة فاسدة وبعضه لحم رخيص وقليله شعر فتخبروا يا معشر القراء).

لديك ومضات جميلة حازت على أعجاب الكثيرين ولها دلالات رائعة، هل تقولين في الومضة ما لم يقله قلبك؟

الومضة تحمل معنى مكثفا في أقل ما يمكن من الكلمات خذي مثلا ومضة كتبتها ونالت أعجاب الكثيرين أقول فيها (أمطر كي أشم تراب روي) أنا هنا ربطت بين مطر الحبيب أو تواصله وبين مطر السماء لأول مرة حين يلامس تراب الأرض وذلك الشعور الجميل الذي يملأ نفوسنا حين تمطر أول مرة، الومضة لا تعبر عن المسكوت عنه لكنها فكرة تأنيك بلمح البصر وتكون مثل قذحة زناد.

هل تكتبين الشعر الشعبي ماذا عنه؟

نعم عندي محاولات قليلة فأنا أعشق الشعر الشعبي واستمع اليه لكنني لا أمارس كتابته فهو صعب جدا جدا.

حدثيني عن كتاباتك في أدب الطفل؟

نعم لي محاولات في أدب الطفل شعر وقصص نشر بعضها في مجلة ميشا للأطفال الصادرة عن اتحاد ادباء وكتاب ميسان وحاليا انا بصدد اصدار مجموعة شعرية خاصة بالأطفال. يذكر أن للشاعرة الواسطي سبعة دواوين أولها كان تداعيات امرأة عام (2007) عن دار الصادق للطباعة والنشر وديوان رهانك خاسر عام (2009) وديوان قصائد من القاع عام (2011) وديوان عالم سري عام (2013) وديوان ما تبقى من كفني عام (2015) وديوان ما لم يقله قلبي عام (2018) وأخيرا ديوان فراغ المعاني عام (2022) وجميعها عن دار الصواف للطباعة والنشر والتوزيع.

كما شاركت في مهرجان المرید بدورة واحدة ومهرجان الجواهرى لدورتين ومهرجان بابل الدولي للثقافة والفنون اضافة الى مشاركات اخرى داخل محافظة بابل وخارجها.

هي الشاعرة وداد الواسطي فخر محافظة بابل التي تعتبر أحد رواد المدرسة الشعرية الحديثة في العراق والوطن العربي التي يمثلها السياب والبياتي ونازك الملائكة والمعروفة بقصائدها الانسانية الهادفة ذات الكلمات البسيطة والجمل القصيرة المليئة بالمشاهد الشعرية التي يتداخل فيها بعض الأحيان المسرح والسينما والتشكيل معا.

الواسطي التي تنتمي لعائلة عريقة تهوى الادب والفن اختارت مؤخرا أن تزين غلاف دواوينها برسومات أحد حفيداتها المبدعات ليضيف جمالا آخر إلى روعة ما تكتبه من قصائد وهذا بعض الحديث الذي جرى بيننا:

متى بدأ الشعر يطرق أبواب الواسطي؟

ليس هناك من وقت بالتحديد ولكن الأمر أصبح يتبلور عندي منذ بداية الثمانينيات على شكل بعض المحاولات التي لم أنظر إليها بشكل جاد لانشغالي بحياتي العائلية والوظيفية حيث كنت احتفظ بدفتر أدون به بعض الخواطر وأبيات الشعر.

هل لدراستك للغة العربية دور في تطوير موهبتك الشعرية وماذا اضافت لك؟

اللغة تصل الموهبة وتضيف إليها ولها علاقة في تطويرها، أنا شخصيا لم الحظ ذلك لأنني لم أمارس التدريس وانتهت علاقتي به بعد التخرج وظل الشعر عندي يتطور مع الايام ووجدت نفسي أعود الى البدء حيث كنت أحتاج الى اللغة وإلى فهم الكثير من الأمور التي تبعد بي عن الزلل والخطأ وقد أفادني كوني خريجة لغة عربية وما زلت أحتفظ بالكثير من المعلومات بذلك.

بين الشعر والرسم يبدو أن الموهبة متجذرة في عائلة الواسطي حدثيني عنها؟

نعم، ذلك صحيح فوالدي رحمه الله كان شاعرا ورساما وكان له الأثر الكبير في تطوير موهبتي حيث كان يحضر إلي القصص ودواوين الشعر من مكتبته وقد ورثنا ذلك منه أنا وبعض أخوتي وتجزرت موهبة الرسم في عائلتنا أيضا حيث أن حفيدتي (هيا) وهي طالبة في كلية الطب تمارس الرسم كهواية في أوقات فراغها ولكنها ترسم بحرفية عالية حيث أن ديوانين من دواويني الاخيرة جعلت أغلفتها من رسوماتها وهو ديوان (ما تبقى من كفني) وديوان (ما لم يقله قلبي) وهي واحدة من ثلاث رسامات في العائلة من حفيداتي.

رغم قصائدك الرائعة ومكانتك البارزة باعتبارك أحد رواد المدرسة الشعرية الحديثة ما زلت تقولين (أنا لست شاعرة) هل هو تواضع أم ماذا؟

لا أرى أنه من اللائق والمصيب أن يطلق من يكتب الشعر على نفسه لقب شاعر أولا لأن جمهور القراء هو من يحدد لك وثانيا

من نحن؟ أسئلة تصدر النور من عمق الظلام

إيمان كاظم

للوهلة الأولى نراهم من دون أدنى تصورات عما يرونه في ظلامهم!!
لكنهم غالباً لا يرون شيئاً لأنهم فقدوا نعمة البصر، لذلك عند زيارتنا لمعهد الإمام الحسين (عليه السلام) للمكفوفين وضعاف البصر تبادر إلى ذهني سؤال وجهته إلى مدير المعهد «هل يمكن أن يروا أحلاماً في منامهم؟» وكانت الإجابة إنهم لم يشاهدوا الحياة، لا يعرفون شيئاً عن الألوان، لا يمكنهم تخيل تفاصيل الأشياء ورسم الملامح، إنهم حتى عاجزون عن فهم الظلام لأنهم لم يروا النور ليقارنوه به؛ لأجل هذه الأسباب لا أحلام تزورهم في منامهم!!

وعن أحلام اليقظة والطموحات صادفنا مكفوفين يحلمون ويطمحون لأبعد الحدود، يقرؤون ويستمعون، يتعقبون العطر ويميزون الأشخاص من رائحتهم ومن صوتهم، مجتهدون في واجباتهم المدرسية ولا يسمحون لإعاقتهم بالوقوف في وجه نجاحاتهم، يسيرون في ممرات يحفظونها من دون أن يتعثروا في المعهد الذي أسسته العتبة الحسينية المقدسة لدعم شريحة المكفوفين وضعاف البصر ومساعدتهم على الاندماج مع المجتمع، وبعد نجاح هذا المعهد تربوياً وتعليمياً والأهم إنسانياً شرعت إدارة العتبة المقدسة بفتح سلسلة معاهد في كثير من محافظات العراق لضمان بيئة تعليمية مناسبة لهم وحمايتهم من العزلة والتهميش.

كما وجه سماحة المتولي الشرعي الشيخ عبد المهدي الكربلائي للاستفادة من أقلام مبدعات المعهد للمشاركة في الكتابة ضمن أبواب المجلة المتنوعة وستقرؤون في السطور المقبلة ما كتبه الكاتبة زهراء ذات البصيرة النافذة عن تجربتها مع فقدان نعمة البصر.

مَنْ نَحْنُ؟

زهراء حسين *

من استمدت أناملنا من نور الإصبع المقطوع للإمام الحسين عليه السلام يوم عاشوراء فاصبحنا نرى الحروف في أصابعنا وانتم ترونها في أعينكم. هذا هو فرقنا عنكم، نحن من يجهل معظم المجتمع اسم حالتنا، بل يدعوننا بالعمى، فمن نحن؟ نحن (المكفوفون)

* خريجة معهد نور الإمام الحسين (عليه السلام) للمكفوفين وضعاف البصر

مَنْ هُوَ؟ وكيف له أن يواصل الحياة بهذه السهولة؟ ثم ما تلك التي يحملها معه فتجذبه العقبات؟ أهى عصا موسى؟ أم ماذا؟ كثير من الأسئلة نسألها عندما يرى أحدنا يسير بمفرده أو ينجز عملاً ما؛ كأني إنسان؛ وكأننا نعمل المعجزات؛ ونحطم قواميس المستحيل؛ ونسوا قوله تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم). من أنا؟

أنا كائن أنعم الله عليه فبعثه إلى هذا العالم؛ لينجز وظيفته كسائر الناس وهو الذي قال في كتابه الكريم: (إذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة)، فهو لم يخلقنا عبثاً سبحانه وإنما أوجدنا لنعمم الأرض فبذلك كرمنا وميزنا على المخلوقات جميعاً، أما (عما) عن ما في يميني فهي ليست عصا موسى ولم تهبها لي ملائكة السماء إنما هي نتاج العقول المدبرة فبعد إذ كانوا فاقد البصر حبيسي منازلهم فسأمو ذلك وحطموا أغلال الخوف في عصيهم البيضاء وخرجوا لمواصلة الحياة.

وأنا لست إلا أحد أولئك الذين اتخذوا قول الإمام علي عليه السلام منهج حياة؛ حين قال: ((فقد البصر أهون من فقدان البصيرة)) فصنعوا من إرادتهم جسراً وعبروا بوساطته شواطئ التهميش إلى حقول الأمل وبساتين التفاؤل.

لم أر الألوان في حياتي لكنني أعرف لون السعادة جيداً لا أبصر السماء مثلكم؛ لكنها قريبة من قلبي إلى الحد الذي يجعلني أتلمس جمال خالقي وألمس عظيم لطفه أين ما حللت، لا أعرف ما ضوء النجوم ولكن في قلبي نوراً يضيء مجرات، نحن

ورق
لم أر الألوان في حياتي
لكنني أعرف لون السعادة
جيداً لا أبصر السماء مثلكم؛ لكنها
قريبة من قلبي إلى الحد الذي
يجعلني أتلمس جمال خالقي وألمس
عظيم لطفه أين ما حللت، لا أعرف
ما ضوء النجوم ولكن في قلبي نوراً
يضيء مجرات

بين أروقة الحرم طالبات العلم يجدن محط راحتهن

تصوير - رغد العبيدي







التلاعب النفسي

لعله من أكثر مشاكل المجتمع الحالية هي الابتزاز الإلكتروني وانتحال الشخصيات وغيرها من المشاكل التي راح ضحيتها كثيرٌ من الأفراد حتى وضع القانون لها عقوبات وأهتم بها، إن السلطة التي يمارسها المبتز على الضحية هي نفسية بامتياز، قد نتعرض جميعاً للابتزاز بصورة مباشرة أو غيرها، وأول بوابة يفتحها المبتز للدخول هي الاحتياج العاطفي في الطرف الآخر ويستثمرها من خلال خطوات محكمة، منهم من يريد الاستفادة من المال مثلاً أو غيره والآخر كل ما يحتاجه من هذه العملية هو ملء الفراغ لديه بعلاقة عاطفية (غير مشروعة)، قبل بضع سنين كنتُ قريبة جداً من طالبات الثانوية وكان بيننا حوارٌ آمن حيث كنّ يفضضن لي من خلال سماعي لكثير من القصص وجدتُ ترابطاً وشبهاً كبيراً بين العلاقات التي يتعرضن لها والأسباب كثيرة لستُ بصدد التحدث عنها إلا إنهن جميعاً كنّ تحت سطوة التلاعب النفسي.

فالمبتز يقوم بإقحام نفسه ومزاحمة وقت الطرف الآخر لفترة معينة، فيعرف من خلالها معلومات عن الفتاة وما تحب وما تكره، ويجمل لها نفسه فيكاد أن يكون نسخة لن يكررها الزمن من المثالية وما إن تتعود وجوده يقوم بالاختفاء والتعامل معها ببرود، هذه الخطوة تتكرر بين اقبال وإدبار للحد الذي يجعل الفتاة متعلقة بهذه الحالة تريد إقباله ليملاً وقت فراغها وعاطفتها فتقوم بفترة ادباره عنها بالموافقة على ما يطلبها من شروط، وبهذا يستطيع تحقيق رغباته ويقوم بابتزازها وأخذ الأموال أو غيرها حسب ما يريد، وهذا الأمر غير مقتصر على الفتيات فالكثير من الرجال تعرضوا لهذا النوع من الابتزاز وغيره وقد سجلتُ المحاكم العراقية حالات قتل بسبب هذه العمليات بداعي الشرف وغيره، إن الخطوة المهمة الوحيدة لعدم التعرض للابتزاز هي عدم محادثة أي شخص لا توجد بينك وبينه معرفة شخصية، وعدم ارسال المعلومات الشخصية أو الصور وغيرها، وفي حال حدثت مثل هذه الحالة بإمكان الجميع اللجوء إلى الشرطة وعدم تسليم أي شيء للطرف الآخر حتى يتم الحد من هذه العملية.

ضمياء العوادري

**المبتز يقوم
بإقحام نفسه
ومزاحمة وقت
الطرف الآخر لفترة
معينة، فيعرف من
خلالها معلومات
عن الفتاة وما
تحب وما تكره،
ويجمل لها
نفسه فيكاد أن
يكون نسخة لن
يكررها الزمن
من المثالية وما
إن تتعود وجوده
يقوم بالاختفاء
والتعامل معها
برود**

الاستشراق.. رؤية وأبحاث في حرم الإمام الحسين (عليه السلام)

للشواير

دأبت العتبة الحسينية المقدسة من خلال تأسيس الجامعات والمعاهد العلمية ومراكز الأبحاث الفكرية والثقافية في مختلف التخصصات التي تجلت بإصدار عدد من الموسوعات والكتب والمجلات العلمية واستقطاب الكفاءات العلمية وتنمية المواهب الواعدة لتكون رافدا مهما للحركة العلمية في البلاد.





مؤتمر الاستشراق

ومن هذه النشاطات مؤتمر (الاستشراق والإمام الحسين عليه السلام)، الذي نظّمته مؤسسة وارث الأنبياء للدراسات التخصصية في النهضة الحسينية التابعة للعتبة الحسينية المقدسة، تحت شعار (الإمام الحسين عليه السلام عالمية وخلود)، حيث استمر

كما تعمل على اقامة الدورات والورش العلمية واقامة المهرجانات الدولية والمؤتمرات والندوات والملتقيات والعمل على استقطاب الكفاءات والشخصيات العلمية من مختلف دول العالم لتلاقح الافكار والرؤى للتركيز على القواسم المشتركة بين الشعوب والديانات من أجل تحقيق التعايش السلمي والأمن المجتمعي.



شارك عدد من الباحثين ومن دول مختلفة فجاءت المشاركات من

(امريكا، وبريطانيا، وإسبانيا، وإيطاليا، وسوريا، وفرنسا، والبحرين، ومصر، وأفغانستان، وايران، وتونس، واليمن، والجزائر، وباكستان، وإندونيسيا، وكولومبيا، ونيجيريا، والهند، وغانا، وفلسطين، وأذربيجان، وتركيا، وغينيا، وبنغلادش، فضلا عن العراق)

الأدبية والفنية للمستشرقين في النهضة الحسينية) وبالفعل كان البحث في مجال الشعر والنثر ونال شرف القبول، وصراحة أنظر دائما إلى دور المرأة المسلمة أو دور المرأة تحديدا وأن تكون حرائر أهل البيت (عليهم السلام) هن قدوتهن وتكون السيدة زينب (عليها السلام) بدورها المهم والمحوري هي الانموذج الذي يجب أن يتبع في الصبر والاصرار والعزيمة والثبات على الحق والحجاب وهذا ما لمستته في كتابات الأجنب عنها، فهذا ما أسعدني حين وجدتُ التمسك بهذا الدور الريادي، فكان لي شرف البحث والشرف الأكبر أن نال القبول تحت خيمة مولاي سيد الشهداء».

" استطيع أن أقول أن العتبة الحسينية المقدسة تركت أثرا في مستوى مفردة الاستشراق العالمية والعميقة في استجلاب الباحثين والعلماء".

هدى الكاتي شاعرة وباحثة من تونس: "هذه أول تجربة لي في البحث العلمي خصوصا مع هذا الموضوع الشائك البالغ الحساسية والذي عادة لا يتطرق إليه أحد في ثقافة مجتمعنا، ولأنني أحب البحث ولا أحب أن أتناول انطباع الآخرين كطبق جاهز خضتُ هذه التجربة، بالرغم من المخاوف والتحذيرات التي صدرت من محيطي خوفا من أن أعنتق المذهب الشيعي، إلا أن اصراري بالبحث عن الحقيقة التي يخفونها هو ما دفعني لإكمال المسير، ولم أتوقع أن ينال بحثي بالقبول، خصوصا وأني من مذهب آخر، وحقيقة لم أجد نظرة غير جيدة، بالعكس وجدتُ كل الترحيب ووجدتُ هنا مشاركات عالمية وأنا نقلتُ تجربتي إلى الآخرين وأجد ضرورة تكرارها مع الأخوة والأخوات هنا، وجدتُ التطبيق الفعلي لمفردة التعايش السلمي».

براعدا حسن مرشدة نفسية من لبنان: « حركة الاستشراق في موضوع الإمام الحسين (عليه السلام) حركة عظيمة يجب أن توثق بيد مؤسسة لها صدى وعمق فكري واستراتيجي معنية بالتحقيق مثل العتبة الحسينية المقدسة، لأن جهود الباحثين الفردية لا يمكن أن تنال صداها على المجتمع، فمثل هذه المؤسسة تستطيع أن تؤمن أرشيفا كبيرا يطلع عليه جميع أفراد العالم، وهذا ما حققته العتبة الحسينية في هذا المؤتمر".

ليومين بتاريخ 13، 12، 5\1. وتم افتتاح حفل المؤتمر في الصحن الحسيني الشريف، أما الجلسات البحثية فتمت مناقشتها في قاعة خاتم الأنبياء.

آراء المنظمين

في حديث رئيس اللجنة التنظيمية الدكتورة (مريم الياسري) للقوارير قالت: «برعاية الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة وتحت شعار (الإمام الحسين عليه السلام عالمية وخلود)، أقامت مؤسسة وارث الأنبياء للدراسات التخصصية مؤتمرها (الاستشراق والإمام الحسين (عليه السلام) بنسخته الثانية على التوالي، وبلغت البحوث المشاركة قرابة (400) بحثا، تم قبول (187) بحثا، وحصلت خمسة بحوث منها على التقييمات الأعلى».

وأضافت: « شارك عدد من الباحثين ومن دول مختلفة فجاءت المشاركات من (امريكا، وبريطانيا، وإسبانيا، وإيطاليا، وسوريا، وفرنسا، والبحرين، ومصر، وأفغانستان، وايران، وتونس، واليمن، والجزائر، وباكستان، وإندونيسيا، وكولومبيا، ونيجيريا، والهند، وغانا، وفلسطين، وأذربيجان، وتركيا، وغينيا، وبنغلادش، فضلا عن العراق) »

فيما تحدث محمد باقر الهاشمي عضو اللجنة العلمية للمؤتمر في تصريح أن « هذا المؤتمر الذي استغرق ثلاثة أيام عبر جلسة افتتاحية وثماني جلسات بحثية شاركت فيها العديد من البحوث باللغة الإنجليزية والفارسية والعربية فيما القى فيها جملة من الباحثين بحوثهم المتميزة على هامش هذا المؤتمر». وذكر أن « البحوث كانت متنوعة وكانت موضوعاتها متعددة حاوية لموضوع الاستشراق حسب توجهات المستشرقين وكانت فيها بحوث نقدية تقويمية».

وأضاف أن «هناك بحوثا ابداعية وخرجنا بنتائج جيدة حصيلته تسعة مجلدات كبار وزعت على العديد من الباحثين خمسة منها باللغة العربية واثنان باللغة الفارسية واثنان باللغة الانجليزية» مبينا أن: «كل مجلد يناهز قرابة 500 صفحة واستطعنا من خلال المؤتمرين نواصل أن الامام الحسين سلام الله عليه يصلح أن يكون ملتقى لكل المفكرين ولكل من لديه توجه انساني ولا يقتصر على أحد».

وتطرق الى التوصيات التي شهدتها الجلسة الختامية قائلا: « خرجنا بالعديد من التوصيات وأهمها ضرورة إعادة النظر في جهود المستشرقين وتخصيص دراسات خاصة بهم وانشاء مؤسسات تعنى بهذا الشأن بالإضافة إلى حث الباحثين على اقتحام مواضيع جديدة تكون مغايرة لما هو عليه في السابق».

رؤية الضيوف

عبرت ليندا ابراهيم شاعرة وباحثة من دولة سوريا: «اخترت محورا من محاور المهرجان وهو الأقرب لي حيث تناولت (الدراسات

ترعرعت في بيئة ريفية بحتة بعدما أرغمتها الظروف الامنية بالتهجير القسري من بيتها في قضاء المحمودية الواقعة في جنوب مدينة بغداد لتعود مع ذويها إلى مسقط رأسها قضاء الصويرة شمال مدينة الكوت حيث الارض التي احتضنتها في صغرها تحمل بين امتعتها حلم فتاة تكمل تعليمها لتكون سيدة مجتمع تقدم العطاء لأبناء مدينتها وبلدها.

قصة ولدت من حب الارض

زهراء جبار الكفاني

(للقوارير) تنقل لنا عبر سطورها قصة سيدة واجهت اقصى الظروف لتكون هجران علي الزبيدي.

تحديات اجتماعية

تحدث هجران اعراف عائلتها الملتزمة في عدم ارتياد بناتهم الجامعة ويكفي ما نالته من التعليم كان اقناع والدها ليس بالأمر السهل إلا أن ثقته بها تغلبت على مخاوفه من الاقاييل من أبناء عمومته واخوته، حتى بدا حلمها بالنهوض من سبات الانتظار ولكن وضعهم المعيشي بعد التهجير كان يضيق عليهم الخناق فقررت هجران أن تعيد للأرض الحياة وتستثمر تلك النعمة التي ادخرها الزمن لهم كإرث يعيد بناء أسرتها التي انهكتها قسوة الحرب.

بداية المشوار

حدثتنا الزبيدي عن بداية مشوارها قائلة: «كانت أقساط الجامعة مكلفة للغاية أذكر أنني كنت أواجه الجوع بالصبر حتى لا أكلف نفسي ابتياع وجبة غداء من نادي الجامعة وكانت ثيابي تختصر على ملابس بسيطة جدا، كان لا بد من وسيلة تساهم في تحسين وضعنا المادي فبدأنا العمل في الارض جميعنا اسرة واحدة لنعيد لها امجادها، كنت أعود من الجامعة وأترك تلك الطالبة التي تدرس بكالوريوس تحليلات مرضية

في مكان آخر مختبئة خلف حلمها لتحمل المعول متجهة صوب الارض لتساعد أسرتها بين الحراثة والزراعة والسماذ والري، ثم نترقب جميعنا يوم الحصاد وبيعه لنبدأ بجمع اقساط جامعتي كان الأمر صعبا جدا فقررت أن أبتاع بعض الابقار لأزيد من دخلنا وهذا ما حصل».

واضافت: «لقد وهبني الله القدرة على الاهتمام في الحيوانات بشكل عام حتى امسيت أساعد البقرة في ولادة مولدها حينما يلازمها المخاض».

دعم تربوي

كانت ثياب هجران المبللة في أيام الشتاء تثير تساؤلات بعض اساتذتها الامر الذي جعل عميد الجامعة يستدعيها للتقصي عن حالها فقد كان طريق قريتها وعرا تسلكه كل يوم تحت زخات المطر بصعوبة حتى الوصول إلى أقرب مكان تتوفر به باص يقلها فقد كانت تعجز عن الاستعانة بمركبة أجرة خاصة، تحملت كل ذلك العناء للوصول إلى هدفها المنشود ساندها جميع اساتذتها لا جهادها ومثابرتها فقد كانت في الصباح طالبة جامعية مجتهدة وفي المساء مزارعة عاملة بجد ونشاط تساعد اسرتها، حتى أقبلت نهاية العام الأخير لتختم رحلتها الاكاديمية لكنها عجزت عن دفع آخر جزء من قسط دراستها فما كان من عميد جامعتها إلا أن يقف اجلالا لما قاسته لتتال مبتغاهها بعد صبر وجهد تكال بالنجاح ليعفو عنها بعد موافقة الادارة بذلك ويصدر أمرا جامعييا بتعيينها معيدة في الجامعة بعد تخرجها بيوم واحد.

لتكون معيدة في قسم طب الاسنان ثم قسم التمريض إلى ان نالت فرصة في القطاع الحكومي لتلتحق بالعمل ضمن اختصاصها الاكاديمي لتبدأ رحلة علمية اخرى في اكمال الدراسات العليا.

ختمت هجران الزبيدي حديثها: علينا ألا نجعل الوقت يمضي فقط بالأحلام بل السعي لتحقيقها وتحدي الصعاب ومواجهة الواقع لربما رحلة تهجيرنا والعودة إلى الأرض والعمل بها كان اجمل درس تعلمته قبل ارتيادي الجامعة بان الحياة تحتاج الى رحلة صبر يطرحها الأمل.

كانت ثياب هجران المبللة في أيام الشتاء تثير تساؤلات بعض اساتذتها الامر الذي جعل عميد الجامعة يستدعيها للتقصي عن حالها فقد كان طريق قريتها وعرا تسلكه كل يوم تحت زخات المطر بصعوبة حتى الوصول إلى أقرب مكان تتوفر به باص يقلها فقد كانت تعجز عن الاستعانة بمركبة أجرة خاصة

لتصاميمها بصمة لحضارة بلاد الرافدين شاهد الخليفة: رسالتن للنساء إظهار الثقة بالنفس

سرور العلي



تمزج الشابة شهد الخليفة الماضي بالحاضر بتصاميمها، وتحاول إيصال تاريخ العراق وتراثه إلى العالم، من خلال رسم اللوحات على الثياب والأزياء، كنفوش بابل وأكد وسومر وأشور، مؤكدة أن تاريخنا العظيم يستحق ذلك، وشهد هي رسامة تشكيلية بالفطرة، وحاصلة على شهادة البكالوريوس بفرع إدارة أعمال، ومصممة أزياء وإكسسوارات.

بدايات

وعن بداياتها تحدثت بالقول: «اكتشفت موهبتي سنة 2017، لا سيما بعد قراءة قصة الراحلة المهندسة المعمارية زها حديد، فألهمتني حياتها، وجعلتني أبحث عن نفسي وشعفي الحقيقي، وهنا كانت البداية، أما حوضي مجال تصميم الأزياء، فكان جداً متعب إذ أنني اردت أثبات نفسي وسط كثير من المصممين المعروفين الجيدين، وأن أصبح اسم لامع بينهم، واليوم أصبحت كما أريد بفضل الله، وبمساندة أهلي ومن حولي»

ولفتت إلى أن التحديات التي واجهتها كثيرة، ومنها أننا في مجتمع قبلي يفتقر إلى التطور والثقافة، وتمسك بعادات وتقاليد لا تسمح بغير المطلوب منها، ولكن مع التحدي والاصرار اثبتت نفسها، وحققت حلمها كما ترغب.

كما ساهمت بتصميم أزياء العديد من المشاهير، وإعلاميات وفنانات معروفات في الوسط الفني، وفي افتتاح مهرجان بابل، وتطمح أن يكون اسمها عالمياً، ولها علامة تجارية خاصة بها، والمشاركة بعروض أزياء في المحافل الدولية، كفرنسا وإيطاليا، لرفع أسم البلد، وتعريف العالم بالموهب والطاقات العراقية.

تطور

وبشأن تطوير إمكانياتها بمجال تصميم الأزياء، بينت أن العقبات والصعوبات التي واجهتها جعلت منها مصممة متمكنة جداً، وكل مرحلة من عمرها تعلمها الأفضل، وتدفعها لتقديم كل ما هو جميل، ويستحق الاطراء والتقدير، ووفقاً لخليفة فأنها تستوحي أفكاراً لتصاميمها من حضارة بلاد الرافدين العظيمة، وأيضاً من مزج الري العربي بالغربي، ومن العروض العالمية تستلهم كذلك القطع العربية، وهذا ما يجعلها مميزة بين الآخرين، كما أن أسرتها لها الدور الكبير بدعمها وتشجيعها على الاستمرار، كأخيها غيث كابتن المنتخب الركبى.

مشاركات

شاركت بمؤتمرات عديدة، ومهرجانات كثيرة محلية ودولية، ومنها مؤتمر بابل الدولي في جامعة بابل، وفي عدد من البلدان العربية، وفي افتتاح مهرجان بابل الدولي بعد انقطاع 20 سنة، وفي افتتاحية كأس الخليج العالمية والختامية، وفي عروض أزياء، لجعل بابل تراث عالمي وإضافتها على لائحة اليونسكو، وعمل عرض أزياء في ساحة التحرير، لدعم المنتج الوطني، وحصلت على كثير من الشهادات التقديرية من سفراء دول، ومنها فلسطين وسفيراً أحمد عقل، ومن محافظ بابل، والعديد من الشخصيات، وفي سؤالنا لها عن ردود أفعال الآخرين في ما يتعلق بتصاميمها أجابت: «رضى الناس غاية لا تدرك، ولكن 90% هي ردود إيجابية جداً، و 10% ردود سلبية، وبالتأكيد تجعلني أقوى وأفضل بمرور الوقت».

رسالة

وختمت الخليفة حديثها بالقول: «رسالتي لجميع النساء لا سيما في بلدنا، عليهن اظهار الثقة بالنفس، والبحث عن التميز في الحياة، وتنمية مواهبهن وهواياتهن، والتعلم من نظائرن الرجال الناجحين، والمكافحة من أجل أهدافهن وأحلامهن، وتطوير مهارتهن الفنية، والحرص على الاعتراف بإنجازتهن».

العقبات والصعوبات التي واجهتها جعلت منها مصممة متمكنة جداً، وكل مرحلة من عمرها تعلمها الأفضل، وتدفعها

لتقديم كل ما هو جميل، ويستحق الاطراء والتقدير، ووفقاً لخليفة فأنها تستوحي أفكاراً لتصاميمها من حضارة بلاد الرافدين العظيمة، وأيضاً من مزج الري العربي بالغربي

إبداع

أبدعت الخليفة بتصميم أزياء وإكسسوارات أهم حدث رياضي عالمي لهذا العام، وهو خليجي 25 في مدينة البصرة، وأشارت إلى أنها كانت أجمل تجربة بحياتها، واختيارها لتصميم الأزياء بين الكثير من المصممين المعروفين في العراق، وتفتخر بكل لحظة بأنها كانت جزءاً منه، وأحد أسباب نجاح كأس خليجي 25 في الافتتاح والختام، وأوضحت:

«في أسبوع واحد فقط أنجزت 1500 قطعة إكسسوار وملابس، وكان تحدياً عظيماً بالنسبة لي، ولم اكن أتوقع أن أنجز هذا الكم الهائل من الأزياء، فكننت أسافر لمصنع الحلة ثم أعود إلى بغداد، للعمل بمعمل شارع النهر، وكانت أيامي مرهقة ومنهكة، والخوف والتوتر يتمكن مني بكل لحظة، ثم أكملت بقية الأعمال المطلوبة مني في ملعب جذع النخلة، بمشاركة مجموعة من الخياطين، وكل الموجودين هناك شهدوا على لحظات جهدنا وإبداعنا».

مع بدء الشهر الدولي للتوعية بالولادة القيصرية في نيسان يكشف الخبراء كيف يمكننا تقديم أفضل دعم للآباء الجدد بعد الولادة القيصرية. يتم ولادة أعداد متزايدة من الأطفال بالعمليات القيصرية، وعلى الرغم من أن عدم الاضطرار إلى دفع طفلك للخارج قد يبدو للبعض خيارا سهلا إلا أن العملية القيصرية هي عملية جراحية كبرى تستغرق وقتا طويلا للتعافي منها.

طرق لدعم الأمهات الجدد بعد الولادة القيصرية

ترجمة/ ساجدة ناھي

بعد حمل أي شيء أثقل من طفلهن في الاسابيع القليلة الاولى وعادة ما يستغرق التعافي الجسدي من الولادة القيصرية ستة أسابيع ولكن قد يستغرق وقتا أطول لبعض النساء.»

اجلس في مقعد القيادة

قد تكون قيادة السيارة غير مسموحة ومخالفة للتعليمات في الأسابيع التالية للولادة القيصرية لأن استخدام دواسات القدم يتطلب حركة كبيرة في عضلات أسفل البطن كما توضح جيلكريست وهي أيضا مؤسس مشارك في My Expert لذلك من المرجح أن تكون أي مساعدة يمكن تقديمها مع مجال النقل موضع تقدير كبير وتنصح جيلكريست أنه يمكن تجهيز السيارة من خلال ربط أداة ضبط حزام الأمان للحوامل بحيث لا يجلس الحزام على الجرح.

تجنب الإجهاد

يجب على النساء اللواتي خضعن لعملية جراحية قيصرية

أكثر من 25% من النساء في المملكة المتحدة يلدن الآن بعملية قيصرية وفقا لأرقام NHS مقارنة بحوالي 8% فقط في نهاية السبعينيات. وبالطبع قد تحتاج جميع الأمهات الجدد إلى الدعم بمجرد ولادة أطفالهن ومع ذلك من المحتمل أن تجد النساء اللواتي خضعن لعملية قيصرية أنهن بحاجة إلى المزيد من المساعدة أثناء تعافيهن من العملية.

تقول القابلة المسجلة ليزلي جيلكريست: «إن الولادة القيصرية هي عملية جراحية كبرى للبطن لذا فإن التخطيط وتحديد أولويات التعافي أمر مهم وسيكون تعافي كل امرأة مختلفا عن الأخرى كما يمكن أن تختلف الأطر الزمنية ومع ذلك تذكر أنه سواء كان لديهم قسم قيصري مخطط أو طارئ فمن المرجح أن يكون الشفاء والتعافي عملية أطول مما لو كان لديهم ولادة طبيعية.»

وتقول ماكسين بالمر رئيسة تطوير الخدمات في NCT: «من المحتمل أن تحتاج معظم النساء إلى بعض المساعدة في المهام اليومية بعد الخضوع لعملية قيصرية حيث ينصح

finds out **how** we can best support new parents after a C-sections

Increasing numbers of babies are being delivered by caesarean – and while not having to push your baby out may sound like the easy option, a C-section is major surgery, which takes a long time to recover from.

More than 25% of women in the UK now give birth by caesarean, according to NHS figures, compared to around just 8% at the end of the 1970s.

Of course, all new mums may need support once their baby arrives. However, women who have had a caesarean will probably find they need more assistance as they recover from the procedure.

“A C-section is major abdominal surgery, so planning and prioritising recovery is important,” says registered midwife Lesley Gilchrist. “Every woman’s recovery will be different and timeframes can vary. However, remember that whether they’ve had a planned or emergency C-section, healing and recovery is likely to be a longer process than if they had a vaginal birth. Maxine Palmer, head of service development at the NCT, says: “It’s likely most women will need some help with daily tasks after having a caesarean, as it’s advised they don’t lift anything heavier than their baby for the first few weeks. Physical recovery from a caesarean birth usually takes six weeks, but for some women it may take longer.”

To mark April’s International Caesarean Awareness Month, Gilchrist and Palmer suggest how partners can make those early weeks a bit easier for new mum who’ve had a caesarean...

Get in the driving seat

Driving may be off the cards in the weeks following a C-section, because using foot pedals requires significant involvement of the lower abdomen, explains Gilchrist, who is also co-founder of My Expert Midwife. So, any help that can be provided with transportation needs will likely be greatly appreciated. Gilchrist advises that the car can be prepared by attaching a maternity seatbelt adjuster, so the belt doesn’t sit on their wound.

Take the strain

Women who’ve had C-sections should avoid lifting heavy objects, as this can cause back and abdominal problems in the future. Gilchrist says this is something they’ll certainly need help with, While Palmer adds: “They’ll need assistance with carrying a baby in a car seat, or taking a buggy up or down steps.”

Help in the kitchen

A new mum’s body needs fresh, nutrient-rich food to recover, and plenty of soluble fibre (fruits, vegetables and wholegrains) to help with bowel movements, Gilchrist explains. “Plan meals ahead, order meal boxes or ask friends and family to help by dropping meals off, especially in the early days,” she suggests.

Keep an eye on her pain

Make sure the new mum keeps on top of pain relief, and remembers to take any other medication to ease discomfort, Gilchrist advises.

Seek help if necessary

Gilchrist says if the new mum has increasing pain, any redness, weeping, oozing or an odour from the wound area, or if she’s low in mood with no improvement, contact her midwife or maternity assessment centre for advice.

Listen to her

Making the adjustment to new motherhood can be a time of many emotions, Gilchrist points out. “If women have experienced an unplanned C-section, they may have additional feelings to work through, so let her talk through her emotions and be there for support,” she says.

تجنب رفع الأشياء الثقيلة لأن ذلك قد يسبب مشاكل في الظهر والبطن في المستقبل وتقول جيلكريست ان هذا شيء سيحتاجون بالتأكيد الى المساعدة فيه بينما تضيف بالمر(سيحتاجون الى المساعدة في حمل طفل في مقعد السيارة او في العربات الخاصة بالأطفال).

مساعدة في المطبخ

توضح جيلكريست ان جسم الأم الجديدة يحتاج الى طعام طازج وغني بالمغذيات للتعافي والكثير من الألياف القابلة للذوبان (الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة) للمساعدة في حركة الأمعاء لذا خطط لوجبات الطعام مسبقاً او اطلب صناديق الوجبات او اطلب من الأصدقاء والعائلة المساعدة من خلال توصيل الوجبات خاصة في الأيام الأولى كما تقترح .

اطلب المساعدة إذا لزم الامر

وتوضح جيلكريست أنه إذا كانت الأم الجديدة تعاني من ألم متزايد أو أي احمرار أو بكاء أو نزف أو رائحة من منطقة الجرح أو إذا كان مزاجها متدنياً ولم تتحسن فاتصل بمرمضة التوليد أو مركز تقييم الأمومة للحصول على المشورة.

استمع إليها

تشير جيلكريست الى أن التكيف مع الأمومة الجديدة يمكن أن يكون وقتاً للعديد من المشاعر(إذا تعرضت النساء لعملية ولادة قيصرية غير مخطط لها فقد يكون لديهن مشاعر اضافية للحديث عنها لذا دعها تتحدث عن مشاعرها وكن هناك لتحصل على الدعم.



تعرفين على فوائد زيت الكتان وبذوره

للقوارير

زيت الكتان: هو أحد الزيوت الطبيعية التي يتم استخلاصها من بذور نبات الكتان، ويحتوي هذا الزيت على العديد من الفوائد الغذائية والصحية لجسم الإنسان، ويعتبر من الزيوت المفيدة جداً لصحة ونعومة الشعر وذلك بسبب ما يحتويه من الكثير من العناصر الغذائية.

ويحتوي زيت الكتان على العديد من العناصر الغذائية منها (فيتامين E، و فيتامين B1، وغني بالمعادن النحاس، والفسفور، ويحتوي على الألياف الذائبة، ومادة السيلينيوم، كما أنه غني بأوميغا 3).


ويستخدم لتحسين من حالة مرضى الكلى المزمن والذين يخضعون لغسيل الكلى: حيث أشارت دراسة نشرت في مجلة Nutrition Research عام 2012 إلى أن استهلاك زيت بذور الكتان مدة 3 شهور من قبل 160 مصاباً

بفيتامينات والعناصر الغذائية والدهون الصحية التي تساهم في منع تساقط الشعر، كما أنها تساعد على تعزيز نمو الشعر وعلاج مختلف مشكلات فروة الرأس التي يمكن أن تتسبب بتساقط الشعر، كما يساعد استخدام جل بذور الكتان على الشعر في التقليل من تجعد الشعر وتتموج.

مفيداً لصحة القلب: قد يعود التأثير المفيد لمكملات زيت الكتان في صحة القلب لاحتوائها على كمية مرتفعة من أحماض أوميغا - 3 الدهنية.

فوائد واستخدامات

من فوائد زيت الكتان للشعر إمكانية مساهمته في زيادة كثافة الشعر، حيث تحتوي بذور الكتان على العديد من



بالفشل الكلوي أو مرض الكلى المزمن والذين يخضعون لأحد علاجات البديائل الكلوية المُستخدمة لتعزيز حالة مرضى الكلى كغسيل الكلى والذي يعاني 89 منهم من الالتهابات، يرتبط بانخفاض مستوى البروتين المتفاعل-C الذي يرتفع كاستجابة للالتهابات، والذي يرتبط بمؤشر كتلة الجسم ومستوى الكوليسترول الجيد، لكن لا تزال هناك حاجة للمزيد من الدراسات حول ذلك.

تحسين صحة الأمعاء: يمتاز زيت بذور الكتان باحتوائه على خصائص مُليّنة.

توجد العديد من الطرق لإضافة زيت بذور الكتان إلى النظام الغذائي؛ كإضافته إلى صلصة السلطة، أو تغميسه، كما يمكن إضافة حصة واحدة منه تعادل ملعقة كبيرة؛ أو ما يساوي 15 ميليلترًا إلى العصائر أو السموزي أو المخفوق، ويجدر التنبيه إلى أنه لا يمكن استخدام زيت بذور الكتان في الطهي لانخفاض نقطة احتراقه؛ التي تمثل مستوى الحرارة التي يبدأ عندها الزيت بإطلاق الدخان والغازات.

تعزيز صحة الجلد: يمكن أن يساعد زيت بذور الكتان على تحسين صحة الجلد وإن استهلاك زيت بذور الكتان مدة 12 أسبوعاً قد يحسّن من نعومة الجلد ورطوبته، كما يقلل من حساسية الجلد، وخشونته، وتقشره، إضافة إلى خفض مستوى فقدان الماء من طبقة البشرة في الجلد.

توجد العديد من الطرق لإضافة زيت بذور الكتان إلى النظام الغذائي؛ كإضافته إلى صلصة السلطة، أو تغميسه، كما يمكن إضافة حصة واحدة منه تعادل ملعقة كبيرة؛ أو ما يساوي 15 ميليلترًا إلى العصائر أو السموزي أو المخفوق



تجارب

كثيرا ما تعصف بحياتنا نوبات من اليأس والإحباط، فتنهار عزيمتنا أمام أول موقف فنقرر الاستسلام حين لم نحقق ما نريده ونطمح إليه، فتسيطر علينا حالة من انعدام الثقة بإيجابية المستقبل، ونشعر بأننا مقيدون ونغير من مبادئنا أحيانا أو نرتبط بعادات سيئة، ونمط حياة لم نألفه من قبل، ونعتبر أن هذه النهاية وبأننا فشلنا، ومرجع كل ذلك لضعف أيماننا بأنفسنا، وانعدام الثقة وسوء الظن بقدراتنا، ونتيجة للضغوطات التي نتواجهنا من الأسرة والمجتمع وأماكن العمل تقف تلك عقبة، وحاجزا بيننا وبين الوصول لما نصبو إليه.

ولو تمنعنا جيدا في حياة الأشخاص الناجحين لوجدنا أنهم خاضوا الكثير من التجارب الفاشلة، والمرهقة من دون أن يستسلموا ليحققوا نجاحهم، فاليأس بمعنى أن نهرب لعزلة الكسل والاكنتاب، متخليين عن طموحاتنا وسبل تحقيقها وهو من الأمراض النفسية. ولكي نتجاوز تلك العقبات علينا أن نزرع الأمل والتفاؤل بداخلنا ونشره بين الآخرين، والبحث عن البدائل والخيارات المتاحة، وضرورة التخطيط المسبق لما نرغب بتحقيقه كي لا نصاب بالخيبة، متخذين بعين الاعتبار البيئة والواقع الذي نعيشه، وتحديد الأهداف، كما يمكننا الاستفادة من خبرات الآخرين ونجاحاتهم، وكيفية تغلبهم على التحديات التي واجهوها، ويعد مكسبا وخطوة سليمة في طريق تحقيق حلمنا مع الابتعاد عن المحبطين، والذين يدفعوننا لليأس والخمول فهؤلاء يهدمون طاقتنا، ويجعلوننا متوترين وقلقين طوال الوقت، واللجوء لإفراغ ما يعترض حياتنا من ضغط ومعاناة لمن نثق بهم، ويقدمون لنا النصح والفائدة وأن يكونوا مفعمين بالإيجابية، ومن المهم أن نتخلص من الذكريات المحبطة والمدمرة، والتذكر باستمرار أن الألم والضيق لن يدوم طويلا. ومن الطرق الناجحة أيضا للتخلص من اليأس هو الشك فيه، وذلك من خلال التشكيك بالتفكير الخاطئ والسيئ، والنظر للأمور بإيجابية، وتغيير الأفكار السلبية والسلوك الهدام، فالتغيير يبدأ من الداخل، والنظر إلى الجانب الممتلئ من الكأس، والتطلع لفجر مشرق بدلا من القنوط، والاستمتاع بالتفاصيل التي ترفع من معنوياتنا، أو ممارسة الرياضة، أو الرسم أو قراءة حكاية جميلة، بالإضافة إلى التسلح بعبارات تعطينا دافعا في الاستمرار وتترك أثرا صالحا بداخلنا، وتجاوز من يحاربوننا، فلنركز على مصادر القوة وليس الضعف.

**لو تمنعنا جيدا في
حياة الأشخاص
الناجين لوجدنا
أنهم خاضوا
الكثير من
التجارب الفاشلة،
والمرهقة من
دون أن يستسلموا
ليحققوا نجاحهم،
فاليأس بمعنى أن
نهرب لعزلة الكسل
والاكنتاب، متخليين
عن طموحاتنا وسبل
تحقيقها وهو من
الأمراض النفسية**

سرور العلي



القيمة النجفية..
تراث وطعم مميز



قبعات الأطفال
في الصيف

للقوارير عالمها

كيف

تساعدين طفلكِ
على تجاوز محنة الطلاق





أغذية صحية لأبنائك في الامتحانات

للقوارير

الماء: حيث أثبتت الدراسات أن الماء يمنح الدماغ طاقة كهربائية لازمة لأداء جميع وظائف الدماغ ومنها الذاكرة والتفكير والتركيز، ولهذا عليك تناول كمية كبيرة من الماء يومياً بما لا يقل عن 8 أكواب.
البيض: يُعدُّ البيض مصدراً جيداً للعديد من العناصر الغذائية التي ترتبط بصحة الدماغ ومنها فيتامين ب6، وفيتامين ب12، والفولات، والكولين، ويُعدُّ الكولين من العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها الجسم
البرتقال: يُعدُّ البرتقال مصدراً جيداً لفيتامين ج المهم لصحة الدماغ، وللتقليل من القصور الإدراكي.

الباذنجان: الباذنجان من الخضراوات المهمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والتي تساعد في الحفاظ على صحة القلب والدماغ مما يساعد على تقوية الذاكرة.

الحليب والعصائر الطبيعية: يعتبر الحليب من المشروبات الضرورية التي تساعد على تعزيز الذاكرة خاصة للأطفال أثناء فترة الامتحانات، حيث إنه يحتوي على البروتينات وفيتامين ب وفيتامين د، وجميعها من الفيتامينات التي تساعد على تصفية الذهن وتقوية التركيز، كما أن شرب العصائر الطبيعية مثل الموز باللبن والجوافة والتفاح وغيرها يساعد على زيادة التركيز وتقوية الذاكرة قبل الامتحانات.

المكسرات: تحتوي المكسرات على الكثير من العناصر الغذائية، ومنها فيتامين هـ ومضادات الأكسدة، والتي تساعد على تحسين الذاكرة والإدراك، ومن أهم المكسرات التي يجب تناولها لزيادة التركيز في الدراسة اللوز والبندق والكاجو وعين الجمل.

التفاح: التفاح من الفواكه التي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن المختلفة، التي تساعد على تنشيط الذاكرة بشكل جيد، حيث إنه يساعد على تحسين عمل الناقلات العصبية في الدماغ مما يقوي الذاكرة.

أما قبل الامتحان فأفضل وجبة تقدم للتلميذ:

من المهم تناول ملعقة من العسل مع إضافة قطرات من عصير الليمون إليها قبل وجبة الإفطار.

الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والسكريات والحلويات وأنواع الشوكولاتة المختلفة.

تناول الفواكه المختلفة على مدار اليوم مما يساعد على تعزيز الذاكرة. تناول وجبة خفيفة على العشاء قبل النوم ليلة الامتحان مثل علبه من الزبادي، إضافة إلى ربع قطعة من الخبز، وتناول قطعة من الجبن مع طبق سلطة، كما أنه من الممكن تناول كوب من الحليب الدافئ.

مع موسم
الامتحانات
تقدم الأمهات
ما بوسعها
لتوفير أجواء
مناسبة
لدراسة، كما
توفر الغذاء
المناسب لهم
ومن أهم
الأغذية هي:



كيف تساعدین طفلك على تجاوز محنة الطلاق

للقوارير

من أبغض الحلال هو الانفصال الذي غالباً ما يكون فيه ضحايا فأول ما يحتاجه الأطفال أن يكونوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم؛ ويستطيعون تحقيق ذلك من خلال تقديم نصيحة شخص بالغ محب، خارج دائرة العائلة لن يُبدي انزعاجه من مشاعرهم، بل يستمع إليهم ويفهم مشاعرهم ويوضح لهم مدى أهمية هذه الخطوة لسلامة العائلة أحياناً خصوصاً إذا كانت الأجواء مشحونة بين الوالدين.

يستطيع الوالدان الحفاظ على التواصل مع أطفالهم مفتوحاً من خلال تشجيعهم على الثقة والتعبير عن مشاعرهم؛ فعلى سبيل المثال، إذا نوه الطفل إلى الغضب حول الطلاق، يستطيع أحد الوالدين القول: «إذن، فإن الطلاق يجعلك غاضباً» أو «أخبرني المزيد عن ذلك». كما يُشجّع السؤال حول مشاعر الطفل على مناقشة الانفعالات الحساسة أو المخاوف أيضاً.

يُشجّع الآباء أطفالهم على الإقرار بمخاوفهم وما يشغل بالهم من خلال التحدث عن مشاعرهم الذاتية، فعلى سبيل المثال، وبالنسبة إلى الطلاق، قد يقول أحد الوالدين: «أنا حزين أيضاً حول الطلاق، ولكن أنا أعلم أيضاً أنه الشيء الصحيح الذي ينبغي أن تفعله الأم والأب، وعلى الرغم من أننا لن نستطيع العيش معاً بعد الآن، إلا أننا سنبقى نحبك سويةً ونعتني بك دائماً»، وعند القيام بذلك، يستطيع الوالدان مناقشة مشاعرهما وتقديم الطمأنينة وشرح أن الطلاق هو الخيار المناسب لهما، وفي بعض الأحيان، يحتاج الأطفال، خصوصاً الأصغر سناً، إلى سماع نفس الرسالة مراراً وتكراراً.

يستردّ معظم الأطفال الإحساس بالأمن والدعم خلال نحو عام من الطلاق إذا قام الوالدان بالتكثيف والعمل لتلبية احتياجات الأطفال.

كما يتكيف الأطفال بشكل أفضل عندما يتعاون الوالدان مع بعضهما بعضاً ويركزان على احتياجات الطفل، ينبغي على الوالدين أن يتذكرا أن الطلاق يفصل بينهما كزوجين فقط، وليس في علاقتهما ومسؤولياتهما كوالدين لأطفالهما، ولذلك كلما أمكن ينبغي أن يعيش الوالدان بالقرب من بعضهما بعضاً، وأن يُعاملوا بعضهما بعضاً باحترام في وجود الطفل، وأن يُحافظا على دور الآخرين في حياة الطفل، وأن يضعوا في اعتبارهما رغبات الطفل فيما يتعلق بالزيارة ينبغي إعطاء الأطفال الأكبر سناً والمراهقين صوتاً مسموعاً في ترتيبات المعيشة، ولا ينبغي على الآباء مطلقاً أن يقترحوا أن يتخذ أطفالهم موقفاً متحيزاً، وأن يحاولوا عدم التعبير لأطفالهم عن مشاعر سلبية تجاه الطرف الآخر.

وينبغي على الآباء القيام بالأمر التالي مع الأطفال:

- مناقشة القضايا بصراحة وبصدق وبهدوء
- البقاء ودودين
- الاستمرار في الانضباط المتواصل
- الحفاظ على التوقعات العادية فيما يتعلق بالأعمال المنزلية والعمل المدرسي

FASHION



قبعات الأطفال في الصيف



من المعروف أن الإنسان يتخلص من الحرارة الزائدة في الجسم عن طريق العرق، ويعتبر العرق أحد أهم الوسائل التي تحافظ على حرارة الجسم مستقرة، إلا أن الأطفال ليس لديهم القدرة على التكيف في درجات الحرارة العالية، حيث يتمثل اخراج العرق عند الأطفال في الرقبة واليدين و الرأس و الرجلين بما يعني أنه يستعمل 30 % فقط من مساحة جسمه في التخلص من العرق وتنظيم درجة حرارته الداخلية، فيجب عند خروج الأطفال الرضع في الشمس ارتداء قبعة خفيفة مناسبة للطفل وبعض القبعات تحتوي على شريط يلف أسفل ذقن الرضيع لإحكام القعبة إلا أنه ينبغي الحذر من أن يلف هذا الشريط على رقبة الطفل.



القيمة النجفية.. تراث وطعم مميز

طريقة التحضير

في قدر الضغط، حمي ملعقة من الزيت ثم ضعي البصل واللحم والحمص، وقلبيهما جيدا ثم اضعطي القدر واتركيه حتى ينضج، ارفعي المزيج عن النار، صفيه جيدا من السوائل وضعي السائل جانبا، اهرسي اللحم والحمص بواسطة هراسة يدوية.

في قدر آخر على النار، ضعي كمية الزيت المتبقية، وأضيفي معجون الطماطم ثم زيدي خليط اللحم و الحمص المهروس وقلبيهما جيدا واسكبي سائل السلق فوق معجون الطماطم والقيمة ثم نكهي بالقرفة، الكمون، الكركم والفاصل الأسود والملح، قلبي المكونات حتى تتداخل، أتركي المزيج على النار حتى يغلي ثم تقدم مع رز العنبر.

تُعد مرق القيمة من الأكلات المميزة في الأوساط العراقية وبعض الدول المجاورة، وتُطبخ بعدة طرق تختلف من محافظة لمحافظة ومن دولة لأخرى، لكن تتميز القيمة النجفية بقوامها المتماسك.

المكونات:

لحم غنم مقطع شرائح كبيرة 500 غرام
بصل مقطع الى شرائح نصف كوب
معجون طماطم ملعقتان كبيرتان
ملح ملعقة صغيرة/ قرفة ملعقة صغيرة
كمون نصف ملعقة صغيرة/ كركم نصف ملعقة صغيرة
فلفل أسود مطحون نصف ملعقة صغيرة
زيت نباتي ملعقتان كبيرتان



الوقت المناسب

كتبت في مدونتي الشخصية "قد لا يكون الوقت مناسباً؛ لكن يمكننا أن نكون الأنسب لكل وقت!"... لظالما سمعت عبارة الوقت غير مناسب على لسان من أعرفهم وحتى في الدراما والسينما، وكنت دائماً اتساءل في سري متى يكون الوقت مناسباً؟.

وبعد أن دخلت مجال الصحافة وتخصصت في دراسته وتعمقت في عالم الإعلام الواسع عرفت إننا بشكل أو بآخر من نحدد الأنسب من الوقت لنصنع الفرص، فبطبيعة الحال من لا ينتج ولا يحرز تقدم سيلاً إلى ملاذ المبررات ليخفي قليلاً من الحقيقة التي تفيد بأن الوقت طوع أيدينا نحن من شكله وفق ظروفنا وإمكاناتنا بدليل أعداد الناجحين الهائلة في المجالات المختلفة في العالم كله، هل لديهم وقت اضافي أو كانوا ينتظرون المناسب منه!.

بالتأكيد لم يعيروا الوقت أهمية الرهبة منه، بل تفانوا بعملهم حتى استثمروه بالشكل الأمثل وبذلك لا يمكن الجلوس والانتظار من دون حركة وجهد فالوقت قد يكون أكبر مبرر للفشل وأصدق براهين النجاح وهو يسير بخطى ثابتة لا يتقدم ولا يتأخر ثانية، وبالحديث عن الوقت من البديهي أن نطرح المكان والبيئة التي نكون فيها لأن انعكاسات المكان تساهم في قابلية التقبل والانجاز، وهذا لا يقتصر فقط على العمل بل يشمل تواجدنا في الأماكن التي تضيف لنا زخماً إيجابياً وتجعلنا نمضي أوقاتنا بدافعية وبالتأكيد المكان يأخذ مفعوله من الأشخاص المتواجدين فيه وهذه هي سلسلة الحضور الانساني، الزمان والمكان والشخصيات وما يتبقى من الأحداث التي تحدد نمط وشكل الحياة تكون في الأغلب نتيجة لتكافؤ الثلاثية.

بالرجوع إلى الوقت، وعن تجربة واقعية، اخترت وقتاً لاتخاذ قرار ما لم يكن من وجهة نظر كثيرين وقتاً ملائماً لكن ما توصلت إليه إن لا أحد يمكنه تخمين النتائج كمن يعرف جيداً ضريبة الوقت.

رئيس التحرير

**من البديهي أن
نطرح المكان
والبيئة التي
نكون فيها
لأن انعكاسات
المكان تساهم
في قابلية التقبل
والانجاز، وهذا
لا يقتصر فقط
على العمل بل
يشمل تواجدنا
في الأماكن
التي تضيف لنا
زخماً إيجابياً
وتجعلنا نمضي
أوقاتنا بدافعية
وبالتأكيد المكان
يأخذ مفعوله
من الأشخاص
المتواجدين فيه**



تصوير - رغد العبيدي



تصویر - مها بازید