

تعرفي على الأمراض الانتقالية  
في مدرسة ابنك

أكاديمية الإمام الحسين «عليه  
السلام» التخصصية للصم  
إشراقة تثير درب المستقبل

العدد الـ 61 - تشرين الأول 2023  
ربيع الأول 1445

# للقوارير

LILQWARIIR

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

## العودة إلى المدرسة..

بين اللمحة و الالتزام







## رعاية في خريف العمر

يحتفل العالم في كل عام من تشرين الأول باليوم العالمي للمسنين، لرد العرفان والجميل لهم، الذين افنوا سني عمرهم بالكفاح وخدمة المجتمع وقدموا زهرة شبابهم كي يحيا ذويهم بالعيش الكريم، وهنا لابد من الاهتمام بهم وتقديم الخدمات التي يستحقونها من طبية وترفيهية واجتماعية وغيرها مما يجب أن يجدها بعد مسيرتهم الحياتية المليئة بالإنجازات والمتاعب، وهي حقوق شرعية على كل بلد أن يقدمها لهذه الشريحة المهمة من اهتمام ورعاية، وفي مجملها العام هدفا انسانيا نبيلًا وساميا لغرز الشعور الايجابي لديهم.

هذه الفئة العمرية نساء ورجالا، تستحق وبطريقة لا ثقة وراقية وحسنة أن تلقى كل الدعم لتلبية مطالبهم من خلال تخصيص مراكز خاصة بهم لرعايتهم صحيا واجتماعيا ونفسيا لاسيما من الذين فقدوا عوائلهم او ممن لا يجدون من يرعاهم في خريف اعمارهم تبدأ مرحلة الشيخوخة بعمر الستين إذ تؤدي هذه المرحلة إلى تغييرات في جسم الانسان، تغير نمط حياته وتجعله في حاجة الى متطلبات جديدة لأنه يكون عرضة لأمراض كثيرة لاسيما عند اهمال صحته وعدم التأقلم مع هذه المرحلة الجديدة، لذا ينصح الاطباء وممن يقف على رعايتهم بضرورة الاهتمام بصحة المسن من خلال اجراء الفحص الدوري للصحة العامة لاسيما عند ظهور أي عارض صحي يؤدي إلى شل الحركة وظهور أمراض خطيرة يصعب السيطرة عليها. ففي دول العالم هناك العديد من المعمرين الذين تتجاوز أعمارهم المئة عام ومازال البعض منهم يتمتع بذاكرة وحيوية بدنية، يوضح المختصون في طب المسنين إلى أن طبيعة وسلوك حياتهم وغذائهم المتوازن ما بين النباتي والحيواني الطبيعي وابتعاده عن ضغوطات الحياة ومشكلات المدينة من تلوث ونمط العلاقات الاجتماعية المعقدة وفي ممارسته الرياضة وتمتع نظره بجمال الطبيعة والاصوات يحمل رؤية ايجابية للحياة أسباب في طول عمره وتمتعه بصحة جيدة، اما في بلدنا تتعرض شريحتهم لمشكلات كثيرة متعلقة بالصحة والحياة الاجتماعية وغياب التأهيل وضعف تشخيص الامراض رغم وجود دور لإبواء ورعاية المسنين التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية إلا أنها لازالت دون المستوى المطلوب، وقد أشار أحد التقارير لوزارة حقوق الانسان إلى أن الوزارة ترصد أحيانا مشردين ومرضى كبار السن ممن هم في نهايات الخمسين لا يوجد من يرعاهم يتعرضون إلى الوحدة والعزلة وقلة الاهتمام بهم من قبل العائلة وهذا ما يسبب لهم كآبة ومزاجا عصيبا يحتاج إلى رعاية وعلاج اجتماعي واهتمام خاص، هذا الأمر يتطلب النظر في قضيتهم بشكل جدي واحتواءهم بدلا من ضياعهم.

**هذه الفئة  
العمرية نساء  
ورجالا، تستحق  
وبطريقة لا ثقة  
وراقية وحسنة أن  
تلقى كل الدعم  
لتلبية مطالبهم  
من خلال تخصيص  
مراكز خاصة بهم  
لرعايتهم صحيا  
 واجتماعيا ونفسيا  
 لاسيما من الذين  
فقدوا عوائلهم او  
ممن لا يجدون من  
يرعاهم في خريف  
اعمارهم**

دانية رياح، خريجة هندسة حاسوب  
لسنة 2023 الجامعة المستنصرية،  
وصاحبة منصة التوكرز لدعم  
الشباب، وصانعة محتوى في  
مجال التكنولوجيا، بدأت في  
المجال التقني منذ سن صغيرة  
حين كانت في مرحلة الابتدائية،  
فكانت تستخدم الحاسوب للعديد  
من ألعاب الاونلاين، ثم تعلمت  
تصميم الكرافيك سنة 2012،  
عندما كانت في الصف السادس  
الابتدائي، وأول عمل لها في  
التصميم عرض في مجلة رياضية  
سنة 2014، ثم اتجهت إلى مجال  
البرمجة وعن ذلك قالت:

منصة لدعم الشباب  
**دانية رياح:**  
آمنت بفكرة صناعة  
محتوى تكنولوجي

سرور العلي



## التحديات التي واجهتها فتتعلق بكونها امرأة تدخل هذا المجال، فقد واجهتها هذه الصعوبة، لا سيما عند اقتحامها عالم صناعة المحتوى التقني، وقلة الفتيات من يقدمن هذا المحتوى في العراق، لكن دعم الناس لمحتواها كان كبيراً، وبالإصرار نجحت بالوصول إلى أكثر من 120 ألف متابع

سينهي وظائف كثيرة، وسوف يخلق وظائف أكثر في حلول السنوات القادمة، وسيصبح تعلم أدوات الذكاء الاصطناعي من المتطلبات، وبهذا الشأن قدمت ورشة في وظائف المستقبل، بالتعاون مع منصة coding for Iraq. وأكدت: «أستطيع القول بأن الإيمان بالفكرة، هو ما يجعلني أقوم بما يجب علي فعله، بالرغم من كل المعوقات والاحباط الذي يمكن أن يواجهني، وهو الدافع والوقود اللازم للشخص الناجح، إذ عليه أن يعطي فكرته وقتها، لكي تتضج ولكي يفهمها أكثر».

### مشاركات

شاركت بالعديد من المعارض العلمية التابعة للجامعة المستنصرية، ووزارة الشباب والرياضة أثناء دراستها في هندسة الحاسوب، ونالت الكثير من الشهادات التقديرية ومنها، شهادات مشاركة من وزارة الشباب في المعارض العلمية، وشهادة مشاركة وشكر من كلية الهندسة لبرمجة نظام الملتقى الثقافي المعرفي، وشهادة مشاركة بتدريب زين العراق (المرأة في التكنولوجيا)، وشهادة من شركة زين العراق بمسابقة she invents.

### مشاريع قادمة

وعن آخر مشاريعها أوضحت: «اعمل الآن في بعض مجالات التجارة الإلكترونية، وافتتحت براند خاص في أحد المواقع الأجنبية (يجمع بين التصميم والذكاء الاصطناعي)، وسأعلن عنه قريباً، وأطمح أن يحقق نجاحاً كبيراً، ثم سأقوم بجلب هذه البضاعة إلى العراق، إضافة إلى تعاوني مع وزارة الشباب والرياضة في إنشاء (إيفنتات) تدعم الشباب والطلبة، وآخرها (إيفنت) صناع المستقبل الذي سيحضره عدد من المؤثرين والطلبة الناجحين، للتحدث عن تجاربهم، ونجاحاتهم أثناء فترة الحياة الجامعية. وفي ما يتعلق بكيفية قيام العراق بتطوير المجال التقني، لفتت إلى أن الدولة ينبغي لها مواكبة المجال التكنولوجي في دوائرها، كي يتحفز المواطن لمواكبة التطور، لأن هذا التطور حالياً فقط في القطاع الخاص، بالأدوات والبرامج، ومع هذه المحبطات فإنه إلزامي وضروري، وعلى الشباب تطوير مهاراتهم بشكل مستمر، وتعلم البرمجة ومتابعة المؤثرين في مجال التقنية، فأن التغيير يبدأ بنا كشباب».

«بدأت في البرمجة عند قبولي في قسم هندسة الحاسوب، وأول تجربة كانت دورة تعلم برمجة مواقع من مبادرة مليون مبرمج عربي، التي تقدمها دولة الإمارات بالتعاون مع منصة يوداسيتي، وأكملت الدورة وكانت رائعة جداً اعطتني أساس قوي في البرمجة، وأنهيت الأساسيات في أول سنتين من الدراسة الأكاديمية بهندسة الحاسوب، فتلك الدراسة تأسس المبرمج جيداً، وتطور الشخص بدورات في نفس المنهج، لتقوية مهاراته».

### مشاريع

وبشأن مشاريعها في البرمجة لفتت إلى أنها سنة 2021، شاركت في دورة برمجة المواقع من جامعة هارفرد CS50W، وأكملت من خلالها (6) مشاريع برمجة من ضمنها كان المشروع النهائي، الذي كان عبارة عن مدونة لمتجر إلكتروني بنظام ال print on demand (الطباعة حسب الطلب)، والتي تتيح للزبون تصميم منتج بنفسه، وشاركت فيه بمسابقة she invents من شركة زين العراق، وتأهلت للمرحلة الأخيرة، إضافة إلى تطويرها مشروع برمجي خاص بمسابقة الملتقى المعرفي في كلية الهندسة الجامعة المستنصرية، والذي استمر لسنتين على التوالي.

### تحديات

أما التحديات التي واجهتها فتتعلق بكونها امرأة تدخل هذا المجال، فقد واجهتها هذه الصعوبة، لا سيما عند اقتحامها عالم صناعة المحتوى التقني، وقلة الفتيات من يقدمن هذا المحتوى في العراق، لكن دعم الناس لمحتواها كان كبيراً، وبالإصرار نجحت بالوصول إلى أكثر من 120 ألف متابع.

وفي سؤالنا لها عن كونها منظمة لاختبارات ذكاء الأطفال أجابت: «بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة دائرة الرعاية العلمية جاءت دعوة لفرقنا التوكرز بتنظيم اختبار الذكاء للأطفال، من تصحيح ومن تغطية إعلامية، وكانت تجربة مشوقة، وبالطبع أشعر بالامتنان لوزارة الشباب لمنحها هذه الفرصة، ومن أجمل المواقف في تلك التجربة، هي رؤية مئات من الأطفال في هذه الاختبارات بدعم من أسرهم، لضمان مستقبل أفضل لهم».

### طموح

وتطمح دانية لدعم الشباب بمواكبة التطور التكنولوجي، ومساعدتهم للاستمرار في تطوير ذاتهم، برغم الظروف المحيطة في العراق، وهذا ما تحاول تحقيقه من خلال منصة التوكرز. وأشارت إلى أن الذكاء الاصطناعي أصبح حديث الساعة في هذه السنة، لقد شاهدنا تطوره الكبير والسريع، والذي يمكن أن يقال بأنه ربع التطور الذي سيكون عليه بعد سنوات قليلة، وعلى الشباب وجيل اليوم تطوير ذاتهم، باستثمار المهارات التي تتطلب التعامل مع أدوات الذكاء الاصطناعي، لأن هذا الذكاء



# تعرفن: على الأمراض الانتقالية في مدرسة ابنك

للقوارير

من أكثر ما تهتم به الأم صحة أبنائها، ويعد وجود الأطفال في المدرسة جزءاً أساسياً من حياتهم، حيث يمثل الوقت الذي يمكثون فيه في المدرسة نحو 30% من اليوم خلال أيام الأسبوع. والوجود في المدرسة يعني الاختلاط بعدد كبير من الأطفال في أماكن محدودة لفترات طويلة، وتلعب العادات الصحية للأطفال، وكذلك مستوى مناعتهم المتغير نسبياً دوراً كبيراً في جعل وجودهم معاً سبباً في زيادة انتقال الأمراض المعدية بينهم.



## وجود عدد من الأطفال داخل فصول أو باصات مغلقة أو غير جيدة التهوية، خصوصاً في فصل الشتاء، يؤدي إلى سهولة انتشار الأمراض التي تنتقل عن طريق التنفس، وأشهرها: البرد والأنفلونزا والنزلات المعوية والحصبة والغدة النكافية والتهاب اللوزتين أو الحلق والجديري المائي

الالتهاب السحائي (وهو التهاب الأغشية المغشية للمخ والنخاع الشوكي ويشمل السائل النخاعي، وأن العدوى بهذا المرض تنتقل عن طريق الرذاذ أو استعمال الأدوات الخاصة بالمريض خاصاً في الأماكن المزدحمة وردية التهوية)، بالإضافة إلى «حمى التيفويد» وهو مرض بكتيري تسببه السلمونيلا التيفية، ويحدث التيفويد على مدار العام مع زيادة في أعداد الحالات خلال أشهر الصيف، وتنتقل العدوى من شخص مريض أو حامل للمرض إلى شخص سليم من خلال تلوث الماء أو الطعام بمواد برازية تحتوي على جراثيم من شخص حامل للعدوى.

الأمراض الجلدية: الأمراض الناتجة عن الإصابة بطفيليات أو بكتيريا وأشهرها على الإطلاق الإصابة بالقمل، الذي يمكن أن يسبب وباءً في أي مكان لسرعة انتشاره، كذلك الإصابة بفيروس الهيربس، الذي يهاجم الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة، حيث تكون المناعة ضعيفة غالباً بعد إصابة الجسم بأي عدوى في الجهاز.

أمراض العيون: بعض الالتهابات البكتيرية التي تصيب العينين، تنتقل أيضاً عن طريق تلامس الأيدي الملوثة للطفل المريض مع الأطفال الآخرين الأصحاء.

### طرق وقائية للحفاظ على صحة الطفل

التأكد من غسل وتنظيف الأطعمة الطازجة التي تؤكل نيئة، مثل: الخضار والفواكه بشكل جيد.

تجنب عدم تناول الأغذية المكشوفة المعرضة للغبار والذباب أو الحشرات.

غسل الطفل ليديه بالماء والصابون قبل وبعد استعمال دورات المياه.

التخلص السليم من القمامة و مكافحة الذباب و التقيد بالنظافة العامة.

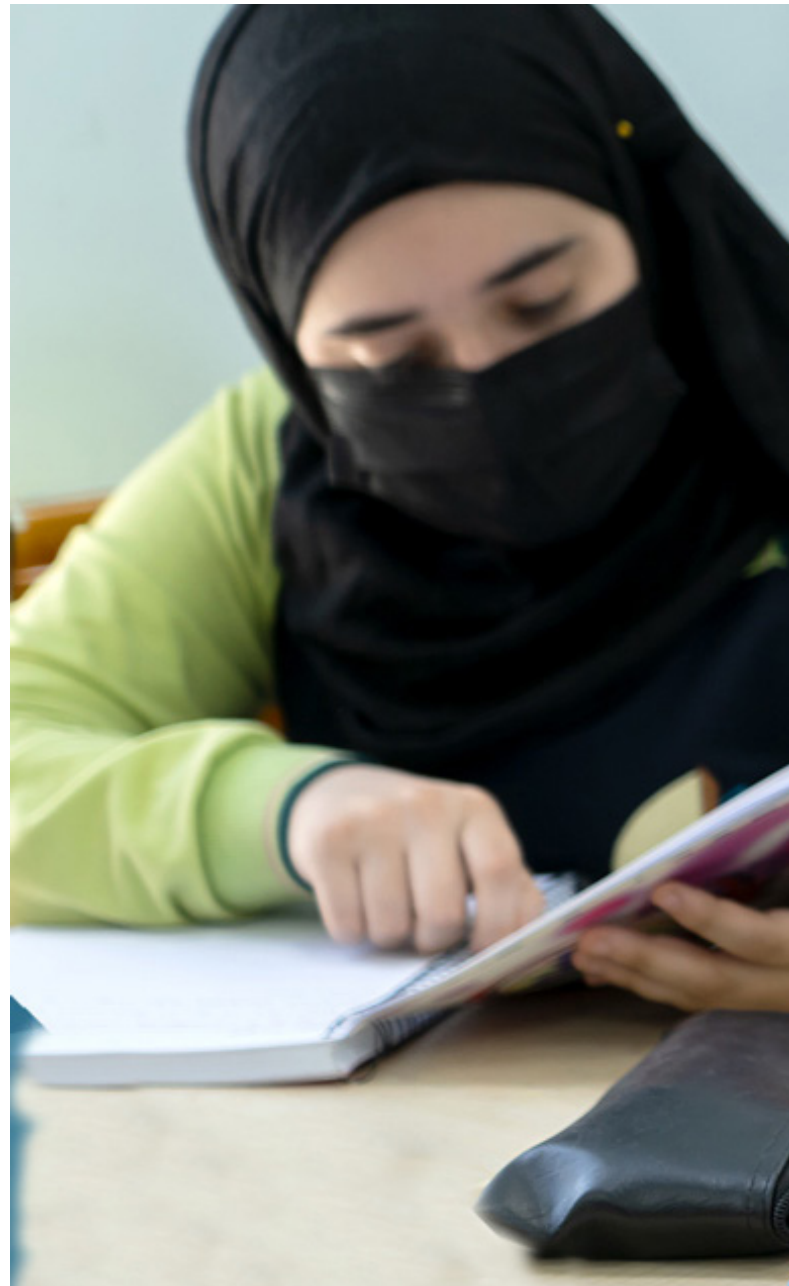
إبلاغ مدرس الفصل في حال إصابة الطفل بمرض معد. إبلاغ المدرسة لأهل الطفل في حالة إذا ما أصيب بوعكة أو مرض لأخذ الاحتياطات اللازم.

أخذ التلقيح المناسب.

العمل على نشر التوعية الصحية بين الأطفال وذلك وفق أسلوب يعتمد على أن الطفل هو حجر الأساس في نشر الرسائل الصحية لزملائه وعائلته ومجتمعه.

فتشكل المدارس ورياض الأطفال تجمعات وبيئة مناسبة للانتقال وانتشار الأمراض المعدية، وللأسف معظم الأطفال المصابين بأمراض معدية ينقلون العدوى في فترة الحضنة أو في الطور البادي للمرض و قبل ظهور الأعراض كما أن من الصعب ضبط انتقال العدوى في بعض الأمراض وخاصة المنتقلة تنفسياً وأهمها:

أمراض الجهاز التنفسي: وجود عدد من الأطفال داخل فصول أو باصات مغلقة أو غير جيدة التهوية، خصوصاً في فصل الشتاء، يؤدي إلى سهولة انتشار الأمراض التي تنتقل عن طريق التنفس، وأشهرها: البرد والأنفلونزا والنزلات المعوية والحصبة والغدة النكافية والتهاب اللوزتين أو الحلق والجديري المائي (وهو مرض شديد العدوى يصيب الأطفال بشكل عام ومن الممكن أن يصيب الكبار وتحدث العدوى خلال فصلي الربيع والشتاء) وأكثرها خطورة





# فإن قصصهم رسالة..

## آباء وامهات يروون عقوق العصر

رشا الطائي

قصص الأولاد مع أمهاتهم لها العديد من الحكايات المقلقة للأسر، فهذه زاهدة محمد وهي أم لأربعة اولاد بين بنين وبنات كبروا وانشغلوا في متاهات الحياة الحلوة والمررة، روت لي مشاعرها الموجعة مع تناسي أولادها لها في أبسط حقوقها كأم ربت وتعبت وسهرت وعانت!

أستطيع القول إن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت تخرس الأبناء والبنات على العقوق، ليس العقوق المتعارف عليه من قسوة وصراخ و تجاوز صارخ على حقوق الوالدين بل هو العقوق الصامت عقوق العصر الجديد الذي ساهم في ايجاده الفيس بوك والانستغرام وغيره الذي جعل ابنائنا يقبلون اية الليل والنهار فينامون نهارا ويستيقظون ليلا تاركين الاب والام في معاناة من نوع آخر.

فالعقوق الصامت حسب الغراوي، هو أن ترى الأم التي دخلت عقدها السادس تقوم بأعمال التنظيف والطبخ إلى جانب مهام أخرى تنازل عنها الأب لتقصير منه أو اهمال أو انشغالات أهم وهذا كله والبنات الشابة تزيد من تخلفها العاطفي بمتابعة المسلسلات التركية والكورية على سبيل المثال حيث أكدت دراسة حديثة إن الفتاة التي تتابع هذه المسلسلات وتحب ممثلها تعاني من تعوق في المشاعر وتختلف عاطفي ولا تصل للأمنيات الواقعية نهائياً.

قمة العقوق أن ترى الأب مع كل ما يحمله من هموم العيش ومعاناة أمراض العصر من ضغط وسكري والالام مفاصل يحمل اكياس الخضار ويلبي كافة احتياجات المنزل والابن يستيقظ ليلا متعكر المزاج فلا يملك الوقت للجلوس مع والديه او الحديث معهما الا وهو يريد تحقيق احدي مفردات طلباته التعجيزية وليس من المبالغة القول ان هذه المعاناة اصبحت هذه الايام القاسم المشترك في معظم العوائل تقريبا.

### خارج النطاق

ومن العقوق أيضا حسب ما جاء في بر الوالدين أن نخبر أمهاتنا بكل همومنا ومشاكلنا وننسى أن قلبها الحنون لم يعد يتحمل مزيدا من الألم والقلق والتفكير بالذي يتعب اعصابها ونفسيتها. المشكلة إن هذه العقوق لا تنتهي حتى بزواج الابن أو البنات بل يستمر على شكل تداعيات يمكن أن تحل بسهولة دون تعكير

كل ذلك ويعد أعوام من تحملها ذلك، عاشت وحيدة دارها لم تقوى على العمل البيتي أو توفير غذاؤها البسيط المعتاد، مرضت وزادت لوجاعها يوما بعد آخر، أولادها السبعة يزورونها بين حين بغير وأخر وإن تولجدوا معها لم يروها سوى لدقائق بحجة العمل والانشغال، يتصلوا بها عن طريق الهاتف النقال لشوان معدودة دون التطرق إلى الأشتياق والحب، مما جعلها تعاني من الفراغ والكآبة تقول هي العقوق التي الخشى عليهم منها!

### العقوق الصامتة

مع كثير من الألم والحسرة يمكننا القول وفي هذا الزمن إن البنات لم تعد صديقة أمها ولم يعد الولد يسير على سر أبيه بعد أن أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات صديقة البنات المفضلة والابن أصبح يسير على سر نزواته ومتطلباته شبه المستحيلة.

في هذا الصدد يبين الباحث في الشأن الأسري رسول الغراوي بالقول:

**العقوق الصامت حسب الغراوي، هو أن ترى الأم التي دخلت عقدها السادس تقوم بأعمال التنظيف والطبخ إلى جانب مهام أخرى تنازل عنها الأب لتقصير منه أو اهمال أو انشغالات أهم وهذا كله والبنات الشابة تزيد من تخلفها العاطفي بمتابعة المسلسلات التركية والكورية حيث أكدت دراسة حديثة إن الفتاة التي تتابع هذه المسلسلات وتحب ممثلها تعاني من تعوق في المشاعر وتختلف عاطفي ولا تصل للأمنيات الواقعية نهائياً**



**كل ما يدور في فلك الأسرة ومحيطها العام هي ارهصات التكنولوجيا التي أثرت بشكل عام على مستوى العلاقات الاجتماعية وصارت موضع اهتمام الباحثين في الشأن النفسي والاجتماعي، لذا اخذت القضية منحاً كبيراً في الصلة القوية بين الولد وعالمه التكنولوجي ، وبهذا يمكن للموضوع أن يحل بإعادة الصلة والتقارب في اشغال الأبناء بأعمال تخص الاسرة أو ابداء رأيهم بقضية اسرية لكسب تفاعلهم واندماجهم**

### مزاج الأم

فهل يا ترى أصبح أبنائنا خارج نطاق السيطرة وهل يا ترى حذفت من المناهج الدراسية الحديثة الاطاريح الشريفة التي تحث على احترام الوالدين والبر بهما والتي كنا نحفظها عن ظهر قلب وهي أن رضا الله من رضا الوالدين وإن الجنة تحت أقدام الأمهات.

### لكسب التفاعل

هذه الكلمات ليست هجوما على الجيل الجديد بل هو واقع مؤلم، تعيشه أغلب العوائل مع ابنائها وهي مشكلة لا يمكن السيطرة عليها أو تجاوزها حسب رأي الدكتور وليد الخفاجي استاذ علم النفس الذي بين «كل ما يدور في فلك الأسرة ومحيطها العام هي ارهصات التكنولوجيا التي أثرت بشكل عام على مستوى العلاقات الاجتماعية وصارت موضع اهتمام الباحثين في الشأن النفسي والاجتماعي، لذا اخذت القضية منحاً كبيراً في الصلة القوية بين الولد وعالمه التكنولوجي ، وبهذا يمكن للموضوع أن يحل بإعادة الصلة والتقارب في اشغال الأبناء بأعمال تخص الاسرة أو ابداء رأيهم بقضية اسرية لكسب تفاعلهم واندماجهم، وكذلك البحث عن اسلوب ترفيهي كالسفرات العائلية واللعب مع أطفال البيت وغيرها الكثير مما يمكن الاتجاه اليه، ولو أنها حلولاً بسيطة إلا أنها تأتي بنتيجة جيدة حسب اعتقاد الخفاجي.







# استفتاءات

## فن الشعر الصناعي:

للقوارير

**السؤال:** هل يضر الشعر المزروع بالمسح في الوضوء؟

**الجواب:** الشعر المزروع اذا لم يكن ينمو بعد الزرع فهو لا يعد جزءاً من بدن المزروع له سواء أكان طبيعياً او صناعياً وسواء كان تم زرعه باستخدام مادة صمغية ام لا وعلي ذلك فهو مانع من صحة الغسل لاشغاله حيراً من ظاهر البشرة وكذلك لا يصح المسح عليه في الوضوء؛ والاقدام على ما يوجب تعذر الطهارة المائية والاضطرار الي الطهارة الترابية لفترة طويلة محل اشكال .

**السؤال:** في الهند أناس لديهم شعر طويل يبيعونه إلي أشخاص لديهم صلح فهل يجوز شرعاً وضع الشعر الطبيعي والمستعار هذا علي الرأس؟

**الجواب:** لا مانع منه في حد ذاته نعم لا يصح المسح عليه في الوضوء ولا بد من مراعاة ان لا يحجب عن وصول الماء الي جلدة الرأس في الغسل.

**السؤال:** تسأل المؤمنات (خصوصاً الجامعيات في فرنسا والمناطق الخاضعة للنفوذ الفرنسي) بعد الضغوط التي يواجهونها من قبل الحكومة بنزع الحجاب عما إذا كان يمكنهن استعمال الشعر الصناعي؟

**الجواب:** الشعر الصناعي يُعدّ - عادة - من الزينة التي يجب علي المرأة سترها عن الرجل الاجنبي ، وعلي ذلك فلا يتحقق باستخدامه الستر الواجب . ولو اضطرت المرأة الي كشف شعرها الاصلي او استخدام الشعر الصناعي فالاحوط لزوماً اختيار الثاني مع رعاية كونه أبعد عن الزينة مهما أمكن.

**السؤال:** أضع شعراً مستعاراً علي رأسي - (الباروكة) - فما حكم ووضوئي وغسلي؟

**الجواب:** إذا كان الماء يصل إلي البشرة فلا إشكال وأما مع كون المادة حاجباً يمنع من وصول الماء إلي ماتحتها فتجب الازالة عند المسح للوضوء وعند الغسل ولا يصح كل منهما من دون ازالة الحاجب ومع عدم إمكان الازالة تنتقل الوظيفة إلي التيمم.

**السؤال:** هل يجوز وضع الباروكة في الصلاة؟

**الجواب:** لا بأس بالشعر الموصول بالشعر المسمى بـ(الباروكة)، سواء أكان مأخوذاً من الرجل أم من المرأة.

**السؤال:** هل يجوز لبس

الباروكة للزينة بقصد إثارة

الانتباه وزيادة الجمال

في المجالس النسائية

الخاصة؟ وهل

يعدّ هذا إخفاء

للعيوب؟

**الجواب:** لا بأس إذا كان

لمجرد الزينة دون التديس

بمعنى إخفاء العيب في مقام

التزويج مثلاً.

**السؤال:** هل يجوز لبس الباروكة اذا

منعت الفتاة من لبس الحجاب في المدرسة

او في العمل؟

**الجواب:** يجب سترها حينئذ فانها زينة بنفسها.

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



# أكاديمية الإمام الحسين «عليه السلام» التخصصية للمصم

## إشراقة تنير درب المستقبل

زهراء جبار الكناني

تلقت السيدة  
أسماء هادي  
تدريبات مكثفة  
لتحقيق غايتها  
المنشودة  
وحلمها الذي  
توارى خلف قضبان  
التمني لسنوات  
طوال في تعلم  
فنون الخياطة  
حيث كان وضعها  
الصحي لا يسمح  
لها في العمل  
بهذا المجال وذلك  
لعدم قدرتها على  
التعامل مع الزبائن  
لكونها من ذوي  
الاحتياجات الخاصة  
من شريحة  
المصم والبكم..



## مشاريع ريادة

تبنّت العتبة الحسينية المقدسة العديد من المشاريع الريادية المنتجة التي خدمة المجتمع على جميع مستوياته منها الثقافية والدينية والخدمية والاقتصادية، كما أولت اهتمام خاص لشرائح ذوي الاحتياجات الخاصة منهم شريحة المكفوفين والصم والبكم.

حيث انطلقت مؤخرًا بإنشاء مشروع ريادي يضاف إلى سلسلة مشاريعها الكبيرة المنتجة في تجهيز ورشة للخياطة النسوية في مبنى أكاديمية الامام الحسين (عليه السلام) التخصصية للصم، لاستقطاب النساء الراغبات في تعلم فنون الخياطة وتمكينهن في امتحان هذا العمل المنتج الذي يخدم السوق الكبرلائي بشكل عام ويساهم في تطوير قدراتهن للعمل به داخل بيتوهن بشكل خاص.

## انطلاقة المشروع

لم تكن أسماء وحدها التي ترغب في الولوج بمجال فن الخياطة والتي نقلت حديثها لنا مدربة لغة الاشارة، بل كانت هناك العديد من النسوة التحقن بالورشة لتحقيق ذاتهن واثبات قدراتهن على العمل في هذا المجال.

وللتعرف على تفاصيل انطلاق المشروع كان لنا لقاء مع مدير المركز وخبير ومدرب لغة الاشارة الاستاذ باسم شمران العطوانى استهل حديثه قائلاً: «انطلقت الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، وهيئة الصحة والتعليم الطبي عبر أكاديمية الإمام الحسين (عليه السلام) التخصصية للصم إلى تقديم مختلف انواع الخدمات الدينية والتربوية والثقافية والاجتماعية والتأهيلية لفئة الصم في العراق وهي اليوم تطمح أن يمتد نشاطها الإنساني هذا ليشمل العالم الإسلامي كله، بل ليجمع كل الألوان والثقافات والأديان تحت قبة الإمام الحسين (عليه السلام) كي تلقى هذه الفئة ما تستحقه من العناية والاهتمام.

وضمن خطة الأكاديمية في دعم هذه الفئة وتوجيه من سماحة المتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة وبالتعاون مع السيد الامين العام ورئيس هيئة الصحة والتعليم الطبي تم تنفيذ مشروع انشاء ورشة خياطة تضم دورات تأهيلية لفئة الصم للنساء حيث تم توفر المكان ضمن البناية التي تشغلها أكاديميتنا (الطابق العلوي) ثم باشرنا بتهيئته والاعلان عن ترغب بالاتحاق بالورشة.

وأضاف: «وقد تم تجهيز الورشة بالمواد الأولية ومكائن الخياطة التي بلغ عددها خمسة مكائن كما أجرينا عقد مبرم مع أحد الخياطين الكفاء للعمل كمدرّب ضمن كادر ورشة الخياطة ثم باشرنا بتقديم الدورات والتي لاقت تفاعل كبير من قبل المشتركات وسرعة الاستجابة والتعلم ومع تقدم العمل وتطوره

تحولت هذه الورشة إلى مشغل خياطة حيث تم تزويده بعدد اكبر من الماكينات والامالات لينتج أكثر فأصبح العمل يجري بمحورين (التدريب والانتاج) وبعدها تم التعاقد مع عدد من النساء الصم المتدربات في الورشة للعمل في نفس المشغل بعد ان اصبحن خياطات ماهرات وبدأ التسويق للمنتجات داخل نطاق المؤسسات التابعة للعتبة الحسينية المقدسة في بداية انطلاقة المشروع».

## منتجات المشغل

قدم المشغل العديد من المنتجات لمشغولات الخياطة حيث كان النصيب الأكبر والداعم له القطاع الصحي فقد تم تزويد المؤسسات الصحية التابعة للعتبة الحسينية المقدسة كافة بتجهيزها بما يلزم من بدلات العمليات (الكاون) والشراشف وأغطية الوسائد والأسرة والأزياء الخاصة بالعاملين (بدلة شيف، صدرية، بدلات عمال).

## ترويج ودعم

بعد النجاح الذي حققه المشغل في طرح منتجاته تم الانتقال إلى الترويج له عبر السوق المحلي حيث لاقى اشادة من قبل أصحاب الفنادق وبعض المحال التجارية ل يتم التعاقد معهم وتزويدهم بما يحتاجونه من منتجات متنوعة. وبعد أن توسعت منتجات المشغل التي كانت بجودة عالية وأسعار مدعومة ترضي الزبائن شهدت تزايد في اقبال عدد من الفنادق السياحية والمحال التجارية للتعاقد وطرح منتجاتهم في الاسواق المحلية.

## روح الانسانية

ويرى العطوانى إن هذا المشروع المنتج ابتداءً من حلم صغير ليشرق في سماء الابداع ويزهر يطرح ثماره بنتاج باهر فقد كان هذا المشغل يحرك روح الانسانية في دعم فئة الصم كون ما ينتجه المشغل تصنعه أيادي الصم ليثبت الأصم أن الإعاقة السمعية لا تعيق الفرد بأن يكون عنصر فاعل ومنتج في المجتمع بل العكس بل نجده مبدع في مجاله ومثابر في تخصصه إنما يحتاج إلى الدعم واتاحة الفرصة ليفجر طاقته الابداعية فنجد النساء الصم المتدربات في مشغلنا يعملن بمهارة عالية وعمل متقن ويشعرن بالفخر بما يقدمن. بالإضافة إلى ان بعض المتدربات اصبحت لديهن مهنة من خلالها تعيل عائلتها.

ختم حديثه مؤكداً، إن العمل مستمر في تدريب النساء الصم على الخياطة، فضلاً عن زيادة الانتاج ليكون منافساً كبيراً على المستوى المحلي ليبرز من خلاله هوية الاصم كعنصر منتج وفاعل في المجتمع.



# صفحات بيع وشرء إلكترونية

## للنساء فقط

ساجدة ناهي

قصة ظريفة قرأتها قبل فترة وجيزة في مواقع التواصل الاجتماعي تحكي معاناة زوجة من بقاء أثائها القديم لأيام وأسابيع تحت الشمس الحارقة لرفض زوجها القاطع التعامل مع البائع المتجول وما يرافقه هذا الموضوع من ملابس ومضايقات كثيرة ثم تمكنها من التخلص منها وبيعها بسعر مناسب لم يكن يخطر على بالها دون انتظار زوجها العسكري أو البقاء تحت رحمة (الدوار) أو المزادات العلنية من خلال كبسة زر واحدة.

مشاكل عويصة مع الزوج الذي غالبا ما يكون غير متفرغ لهذه الامور لانشغاله بعمله أو بدوامه الرسمي فيبقى أثاث المنزل القديم في حديقة المنزل أياما طويلة في انتظار الدوار الذي لا يدفع غالبا ما يناسب قيمتها بغض النظر عن حداثتها أو موديلها وأصبحنا اليوم نبيع بالسعر الذي يناسبنا ونشتري حسب رغباتنا.

أما زهراء محمد فتعتبر نفسها محظوظة جدا في البيع والشراء وتؤكد قائلة: ما إن أعرض ما يفيض عن حاجتي في هذه الصفحات حتى تتوالى علي العروض والتعليقات من مناطق مختلفة من المحافظة فأختار الأعلى سعرا طبعا أما إذا احتجت شيئا محددًا فأقوم بنشر (بوست)

العشرات من الصفحات الإلكترونية في مواقع التواصل الاجتماعي متخصصة في بيع وشراء الأثاث المستعمل تديرها النساء فقط وتستفيد منها نساء أخريات تمكنهم من بيع حاجاتهم الشخصية بعيدا عن المزادات العلنية وأسعارها المبالغ فيها ودون الحاجة إلى وسطاء يقللون من قيمة البضاعة المعروضة إلى النصف في أحسن الاحوال.

### صفحات منقذه

آية عبد الله قالت: «إن الصفحات الإلكترونية أصبحت المنقذ بالنسبة إلنا نحن النساء فقبل وجود هذه الصفحات كنا نواجه



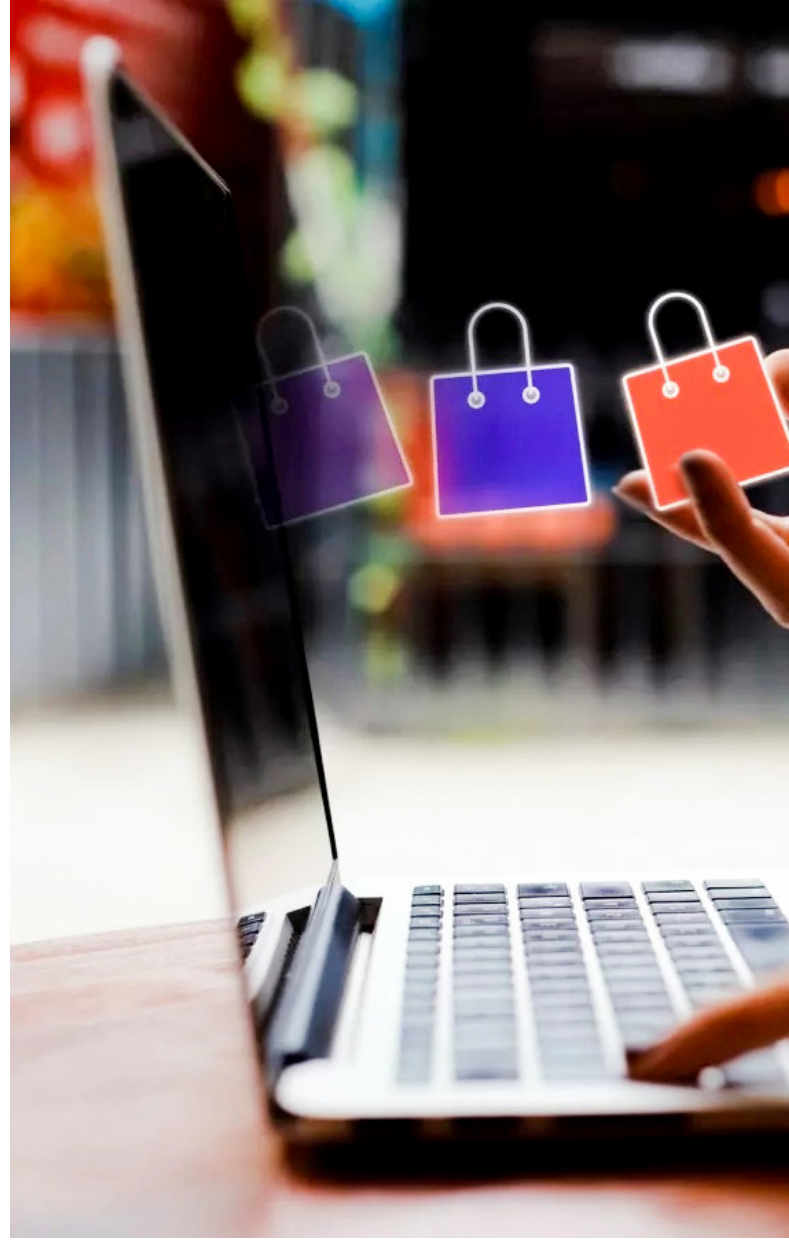
المال لشراء أثاث المنزل الذي كثيرا ما وددنا أن يكون جديدا ومميزا إلا أن ما باليد حيلة فالمبلغ المتبقي لا يكفي لشراء إلا للأجهزة الكهربائية الضرورية جدا لذا لجأت إلى صفحات متعددة لبيع وشراء الأثاث المستعمل وبحثت جاهدة عن أثاث حديث مستعمل بسعر مناسب والحقيقة أنني وجدت الكثير منها وتمكنت بصبر وتريث كبير من انتقاء بعض ما أحتهجه للمنزل دون أي عناء وبمباركة زوجي الذي شجعني على هذه المبادرة وأغنت عنه مشوار البحث في المراتد العلنية عن أثاث لا يرقى بالتأكد عن ما وجدته في هذه الصفحات.

### محاسن ومساوئ

أما داليا حسن فتقول: «نظرا للمبالغ الضخمة التي يفرضها أصحاب المحال التجارية على بضاعتهم ألبا في بعض الاحيان إلى هذه الصفحات لأجد ضالتي من الاشياء التي أحتهجها ولا تقتصر هذه البضائع على الأثاث فقط بل يتعداه إلى الملابس وفساتين المناسبات بصورة خاصة فاختار ما يناسبني بأرخص الاثمان دون تدخل أي وسيط بيني وبين البائعة كما أن الموضوع لا يحتاج

**ورق**  
الصفحات الالكترونية أصبحت المنقذ بالنسبة الينا نحن النساء فقبل وجود هذه الصفحات كنا نواجه مشاكل عويصة مع الزوج الذي غالبا ما يكون غير متفرغ لهذه الامور لانشغاله بعمله أو بدوامه الرسمي فيبقى أثاث المنزل القديم في حديقة المنزل أياما طويلة في انتظار الدوار الذي لا يدفع غالبا ما يناسب قيمتها بغض النظر عن حداتها أو موديلها

إلى جرة أو خبرة يكفي أن أكتب في التعليقات لأصل إلى مبتغاي». هذا الموضوع ليس بالإيجابية المتوقعة بالنسبة لغيرها من النساء حيث تقول غفران: «كثيرا ما أصدم بما يصلني من قطع أرغب في اقتنائها عبر هذه الصفحات فبعد أن ترسل لي صاحبة الأثاث صور مختلفة للبضاعة وتحلف أغلظ الايمان على حداتها ومانتها أتفاجأ في بعض الاحيان بعيوب غير متوقعة ولا سبيل للتراجع عنها مما يعرضنا لإحراجات كثيرة أمام الزوج الذي يجدها فرصة سانحة للتندر والاستهزاء».



في هذه الصفحات وأكتب المواصفات التي أرغب فيها حتى أفاجأ بعدد كبير من العروض بموديلات والوان مختلفة فأختار أفضلها وأقوم بالاتصال بصاحبة الاثاث ونتبادل أرقام الهواتف وأنا مطمئنة حتى يصلني ما أبتغي دون أي تعب أو مشقة».

### للضرورة احكام

قد يكون شراء الأثاث المستعمل بالنسبة للبعض خيارا لا بد منه تفرضه ظروف معينة وهذه نهى خالد تقول: بعد اكمالنا بناء بيت العمر كما يقولون وانفقنا كل ما بحوزتنا من مال مدخر على البناء وتكاليفه الباهظة لم يبق لدينا ما يكفي من

ماذا يمكن أن نقول ونكتب عن السيدة الهاشمية عفيفة الطالبين (عليها السلام) وماذا عسانا أن نتذكر من حياتها قبل وبعد واقعة الطف، يا ليت القلم يمكنه أن يوافي حقها ومكانتها، ويلبي طموحنا في إيصال ما لا نعرفه عنها، فقد كانت (عليها السلام) قمة في الانسانية والعطاء والوفاء، وللإفاضة المستزادة عن حياتها وما تعرضت له في مسرح الحق والحقيقة، نبدأ مع السيدة العظيمة ونستطلع مع ما لا نعرفه عن كريمة الدارين زينب الكبرى بنت الامام علي بن ابي طالب.

## انتصار الفكر | الدكتورة رجاء البيطار.. الزينبية الحسينية: العفيفة ارتقت فوق التاريخ

حاورتها/ سعاد البياتي

(للقوارير) اجرت حواراً مع الدكتورة رجاء البيطار من لبنان للحديث عن حياة السيدة زينب.  
اشارت البيطار بالقول: «الكثير من جوانب حياتها غير معروفة للجميع، وذلك بسبب التعقيم الإعلامي الذي هدف من خلاله الأمويون وبعدهم العباسيون، لإخفاء فضائل أهل البيت (عليهم السلام)، ودورهم في بناء المجتمع الإسلامي، ولكن تاريخ أهل البيت أيضاً لم يبخل علينا ببعض التفاصيل التي تفيدنا في معرفة أخبارها، وما لم يكن واضحاً منها فإن المحققين الأفاضل قد بحثوا فيه حتى اهتموا إلى الخبر اليقين، إن مقام السيدة زينب (عليها السلام) في ضواحي دمشق يثير عجب المطلع على أخبارها، والسؤال المطروح سؤال وجيه، فما الذي يحدو بسيدة الهاشميات أن تتخذ لها مسكناً بجوار أولئك الطغاة الذي قتلوا إخوتها وأولادها وأهل بيتها، وسبوها مع عقيلات الرسالة ولم يراعوا فيهن حرمة رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)؟  
إن الجواب هو من شقين، إقامة السيدة زينب في دمشق من جهة، ودفنها هناك من جهة أخرى، وإن السيدة زينب كما يجمع الباحثون والمؤرخون من كلا الطرفين، لم تصمت بعد استشهاد أخيها، بل هي واجهت وقرعت وأثبتت وألّبت، بدءاً من مجلسي زياد ويزيد، وكان مستقرها في المدينة المنورة خطيراً على أمن الدولة الطاغية، بسبب كلامها ذلك، الذي كان حجة عليهم وضدّهم، كما أنها كانت الناطقة بلسان ابن أخيها الإمام زين العابدين (عليه السلام)، الذي كان محاصراً من قبل السلطة كذلك، حيث كانت الواسطة بينه وبين الشيعة، تؤدّي عنه حماية له من شرّ الحكام الطغاة، فأراد أولئك الحكام أن يبعدها عن المدينة، فأشاروا إليها بالخروج منها، وهنا نقف أمام خيارين، هل خرجت (عليها السلام) إلى الشام أم إلى مصر؟ علماً أن لها في كلا البلدين مقام يزار وتترأحم فيه الأقدام.



## تدبيراً هيباً

واسترسلت البيطار بالحديث قائلة: «لقد ناقش المحققون الأقوال التي تنصّ على خروج زينب إلى الشام، وهي تتمحور حول كونها نُفيت إلى هناك، حيث كان لزوجها عبد الله بن جعفر ضياعٌ وأماكن، وأنها استقرت في إحداهما واسمها راوية، حيث مدفنها ومقامها الشريف الآن، وقال البعض أنها خرجت في عام مجاعة، ولكن القول الأول أقوى، وهناك قول آخر بأن السيدة زينب (عليها السلام) خرجت إلى مصر حيث أقامت مدة ثم مرضت وتوفيت ودفنت فيها، ولكنه رأي لا تدعمه الوثائق التاريخية، وهذا وما يجعل الخبر ضعيفاً..

مهما يكن سبب انتقال السيدة زينب عليها السلام إلى بلاد الشام، وهو ما يرجحه معظم الباحثين، إلا أنه حتماً كان تدبيراً هيباً، فقد كانت ثمرته هذه البركات التي نراها اليوم من وجود الشيعة في تلك الأماكن التي كانت مقر العاصمة الاموية ومركز ثقافتها، أي أن الفكر الزينبي الحسيني قد انتصر، وها هي زينب التي أرادوا إذلالها تشمخ فوقهم عبر التاريخ».

## دور استثنائي

وعن سؤالنا من أن السيدة زينب قدّمت بين يدي سيد الشهداء عليهما السلام ولدين من أولادها، فلماذا لا يتم التركيز على هذا الأمر واعطاءه حقه من الاهتمام؟  
توضح الدكتورة رجاء ذلك: «إن عظمة شخصية السيدة زينب تحيط بكل مراحل حياتها ومماتها وما بعد مماتها، ولعل تركيز الباحثين الذي كان منصباً على دورها العظيم بعد كربلاء، وحمائيتها للإمام زين العابدين (عليه السلام) ومواجهتها للأعداء بصلابتها وإيمانها وبقينها الذي لا يماثله إلا يقين المعصومين، إن ذلك التركيز قد جعل الاهتمام يتمحور حول ذلك الدور الاستثنائي، ويغفل قليلاً دورها كأمّ لشهيدين عظيمين من شهداء كربلاء، هما عون ومحمد ابني عبد الله بن جعفر، ولعل السبب أيضاً يعود إلى أن السيدة زينب نفسها لم تعطِ لولديها من الاهتمام بمقتلها، حسب الروايات التي تنقل المقاتل، مثل ما أعطته لمقتل علي

الأكبر والحسين والعباس (عليهم السلام)، ذلك أنها ومع أمومتها العظيمة التي تقتفي أثر أمومة أمها الزهراء (عليها السلام)، كانت تقوم بدور مصيري لا بد لها خلاله من تقديم دينها على نفسها، وبما أن الحسين هو إمامها لا أخوها فقط، وبما أن شهداء كربلاء كانوا متّوجين بعلي الأكبر شبيه النبي والعباس قائد الجيش الحسيني وذراع الحسين الأيمن، فإن شهيد كربلاء ولدي الحوراء كانا أقل شأنًا عندها من هؤلاء، فلم تخصصهم باستثناء، وكان ذلك من معالم إيثارها لدينها وإمامها على نفسها وولديها.

وذكرت البيطار حديثاً شيقاً عن حياتها مع زوجها بالقول: وما يخص زوجها عبد الله بن جعفر هو ابن جعفر الطيار أخي أمير المؤمنين (عليه السلام)، أي أنه ابن عم الحوراء، وقد حاز شرف الزواج بها فقد كان كفواً كريماً، وكان يسمى بين العرب ببحر الجود لشدة سخائه وكرمه، وخالصة القول أن عبد الله تزوج من زينب (عليها السلام) وولدت له علي وعون الأكبر ومحمد وعباس وأم كلثوم، فأما محمد وعون فاستشهدا في كربلاء، أما عن عدم ذهاب عبد الله مع زوجته في جملة أصحاب الحسين (عليه السلام)، فليس ذلك سبباً للظن في محبته وولائه له، بل إن الحسين (عليه السلام) قد ترك خلفه بعض الأشخاص المخلصين من نساء ورجال، بإيعاز منه هو نفسه سلام الله عليه، وذلك لأنهم كانوا مكلفين بدور ما، كأخيه محمد بن الحنفية، وكالسيدة أم البنين وغيرهما، ولا يستبعد أن يكون عبد الله بن جعفر قد بقي لنفس الغرض، وليس أدلّ على شدة ولائه للحسين (عليه السلام) من إرساله اثنين من خيرة أولاده معه، هما محمد وعون، وموافقته على خروج الحوراء (عليها السلام) معه، وكان ذلك شرطاً اشتراطه أمير المؤمنين على عبد الله عند عقد زواجها، وهو أن لا يمنعها عن الخروج مع الحسين، وهذا ما كان، أما عدم خروجه هو نفسه فليس السبب واضحاً تاريخياً، وأحد الأسباب المطروحة أنه كان قد كُفّ بصره!

وعن دورها في الثورات التي حصلت بعد الطفّ اجابت البيطار؟  
السيدة زينب وقفت في وجه ابن زياد ويزيد وظلت تجاهد بالكلمة وتبيان فعل الظالمين بها وبأهلها، وإظهار الحق الذي استشهد من أجله الحسين (عليه السلام)، ولم تتراجع عن عزميتها وإصرارها على تبيان الحق، وقد كان لكلامها أثرٌ عظيمٌ في نفوس المسلمين الذين ثاروا في وجه الطغيان الأموي بعد ذلك، وأرادوا أن يثأروا لسيد الشهداء، ولئن لم تكن لها مساهمة مباشرة في تلك الثورات، إلا أن كلامها وحديثها هو الذي أشعل فتيلها وألهب النفوس وأيقظ الضمائر الغافلة، وبذا تكون هي السبب الأول والأهم لتلك الثورات، وإن لم تشارك فيها بشكل مباشر. فخطبها وكلماتها الخالدة ومواقفها العظيمة التي واجهت بها الظالمين بشجاعة متناهية وبطولة غير مسبوقه، يؤدي بنا إلى فهم العديد من الرسائل أن تصل إلينا عبر التاريخ، وليس هناك ما هو أجدر وأقوى من الخطاب في لغة العرب لأداء الرسائل الخالدة، وبهذا نلتفت إلى أن قوة الكلمة أشد من قوة السيف.

**دور**  
السيدة زينب وقفت في وجه ابن زياد ويزيد وظلت تجاهد بالكلمة وتبيان فعل الظالمين بها وبأهلها، وإظهار الحق الذي استشهد من أجله الحسين (عليه السلام)، ولم تتراجع عن عزميتها وإصرارها على تبيان الحق، وقد كان لكلامها أثرٌ عظيمٌ في نفوس المسلمين الذين ثاروا في وجه الطغيان الأموي بعد ذلك، وأرادوا أن يثأروا لسيد الشهداء





## رهاب المدرسة

لم تكد تخطو خطوة واحدة في مدرستها المتوسطة الجديدة حتى انتابتها موجة من البكاء الهستيرى مشحونا بقلق وتوتر غريب جعل والدتها في حيرة من أمرها، تلك هي سجي التي انتهت دراستها الابتدائية بتفوق وتحولت إلى المرحلة المتوسطة التي تقع في مكان بعيدا نوعا ما عن مدرستها الابتدائية التي ألفت فيها صديقات الطفولة واعتادت أجوائها وأحبت معلماتها.

هذا المشهد يتكرر سنويا ولا يقتصر على طلبة الصف الأول الابتدائي وبكائهم المعتاد بعيدا عن أحضان أمهاتهم وتعلقهم بأجواء البيت والعائلة بل قد يشمل تلاميذ من كافة المراحل الدراسية خاصة بعد قضاء الكثير من الوقت بعيدا عن مقاعد الدراسة بسبب العطلة الصيفية وقد يصل الامر مع البعض الى تعليق الدوام لسنة دراسية كاملة كما حدث مع سجي.

ففي الوقت الذي ينبغي فيه أن تكون المدرسة أفضل سنوات حياة الأطفال إلا أن اقتراب الفصل الدراسي الجديد يعتبر وحسب متخصصين الفترة الأكثر إثارة للقلق بالنسبة للبعض الآخر.

ولأن المدرسة تمثل جزءا كبيرا من حياة الطفل ومن المهم جدا أن يشعروا بالسعادة والأمان فيها مع ذلك هناك أسباب كثيرة تجعل بعض الأطفال يشعرون بمخاوف من تكوين صداقات جديدة مثلا أو القلق من عبء الواجبات البيتية في المدرسة الجديدة وقد يقلق البعض بشأن الامتحانات القادمة وربما تكرار التنمر الذي سبق أن تعرض له الطفل.

ومهما كانت مشاعر الأطفال في هذا الوقت من المدرسة فعلى أولياء الأمور أن يعلموا أن هذه المخاوف طبيعية وأنهم ليسوا وحدهم في الساحة وعليهم أيضا أن يخصصوا وقتا للاستماع إلى ما يقوله أطفالهم وما يشعرون به ومن ثم تقديم النصيحة المناسبة حسب خبرتهم في الحياة أو الاستعانة بمن خبر هذه الأمور.

ومن المهم جدا بذل الجهود لتشتيت انتباه الطفل عن هذه المخاوف من خلال حثهم على الانخراط في عمل ما يستمتعون به مثل لعب كرة القدم أو الرسم أو الخروج في نزهة فقد يصرفهم ذلك عن مخاوفهم وهو أسلوب جيد لتشتيت الانتباه وعلى أولياء الأمور تذكير أطفالهم أن الأمر قد يستغرق وقتا قصيرا فقط للتكيف مع المدرسة الجديدة.

**المدرسة تمثل جزءا كبيرا من حياة الطفل ومن المهم جدا أن يشعروا بالسعادة والأمان فيها مع ذلك هناك أسباب كثيرة تجعل بعض الأطفال يشعرون بمخاوف من تكوين صداقات جديدة مثلا أو القلق من عبء الواجبات البيتية في المدرسة الجديدة وقد يقلق البعض بشأن الامتحانات القادمة وربما تكرار التنمر الذي سبق أن تعرض له الطفل**

ساجدة ناهري

المسرح المدرسي..  
وسيلة لرسائل تربوية

LLQWAREER

# للقوارير

ملف العدد







لتوعية التلاميذ وثقافتهم

**لمسرح**

**لمدرسين..**

**وسيلة لرسائل تربوية**

سرور العلي

يعد المسرح المدرسي أحد الأنشطة التي من خلالها يمكن إيصال عدة رسائل تربوية وتوعوية للتلاميذ، ويكون بأشراف المعلمين، وفي هذا الاستطلاع سنركز على أهميته ودوره في تبسيط المناهج، وسبب اهماله اليوم.





عن ثمان دقائق، لتقديم فكرة بسيطة، وحتى لا يضيع وقت الدرس، فهي تستخدم كمدخل لتهيئة الطلاب للمادة، وهي عملية مثيرة وتجذب الانتباه، ويتفاعلون معها ويفهمونها، وكل ما كانت المادة صعبة كانت الحاجة إلى تحويلها لمسرح أقوى.

### طموح

وتطمح زينب محمد، الطالبة في المرحلة الثانوية إلى اعطاء لتلك الوسيلة التعليمية أهمية، وتفعيلها في كافة المدارس داخل العراق، لتساهم برفع المستوى التعليمي للتلاميذ، وتشجيعهم على التعلم والاستمرار به. في حين يرى الطالب حسن داوود أن هذه الطريقة الفنية قادرة على جذب تركيز الطلبة، وعرض المنهج بشكل مبسط ومرن من دون تعقيدات، وتمنى من مدارسنا أن تركز على هذا النوع من المسارح.

مدرسة السموأل انموذج في تفعيل المسرح المدرسي التربوي اياد مهدي عباس أوضح:

### وسيلة تربوية

يقول خالد ابراهيم، مؤلف ومخرج مسرحي: «يعتبر وسيلة وطريقة مهمة، يستخدمها التربويين في مختلف دول العالم، وتكسب الطلبة العديد من المهارات، التي يتعلمون من خلالها المادة الدراسية حين تتحول لشخصيات مجسمة، يقوم بتأديتها عدة طلاب أمام زملائهم، مما يترسخ المنهج في أذهانهم، فهم يعبرون عنه بشكل حي، إذ يتحول إلى شخصيات محسوسة وملموسة يستمتعون بها، ويتعلمون من هذه المسرحيات الهادفة الشجاعة والجرأة في الإلقاء، والكثير من المهارات الاجتماعية، كالتواصل والمناقشة، وتبسيط المادة التعليمية بطريقة مشوقة وجذابة، تساعدهم على التركيز والفهم، ويمكن أن يكتسب التلاميذ مهارات هذا المسرح، من خلال التدريب المستمر، ومع الوقت يتم الاعتياد عليها، إذ يصبح هو من يطلب من معلمه المشاركة في عرض المسرحية».

وأشار إلى أنه ينبغي عمل توازن ما بين المسرحية، والوقت الذي تستغرق في إعداده، والمادة العلمية المقدمة، كأن تكون لا تقل

«الحديث عن المسرح المدرسي، وأهميته في دعم العملية التربوية والتعليمية في ظل الظروف السيئة التي تمر بها معظم مدارسنا، وافتقارها إلى أبسط الوسائل التعليمية، مع قدم وتهالك ابنيتها قد يراه البعض حديث ترف، وغير ذو أهمية وبعيدا عن الواقع، بينما يراه البعض الآخر ذو أهمية كبيرة، بسبب الدور المهم الذي يلعبه المسرح المدرسي في تعزيز القيم التربوية والمدرسية، وبلورته لبعض المهارات الأساسية التي تساعد في رفع مستوى التعليم في المراحل المختلفة من عمر التلميذ، إذ يعد المسرح المدرسي أحد الروافد التعليمية المهمة للتلاميذ في العصر الحديث، كما أنه يعد جزءاً من المناهج التربوية الحديثة ومكملاً لها، فمن خلاله يستطيع التلميذ أن يجد ذاته، ويكتشف مواهبه، ويمارس فيه مختلف الأنشطة المدرسية، التي تنشط حواسه السمعية والبصرية، ففي المجال الأدبي ثمة دور مهم للمسرح، بتقديم المادة الأدبية والانتقال بها من صفحات الكتب وبطونها إلى أرضية المسرح، وتقدم كعمل فني تترسخ من خلاله المادة في عقول التلاميذ، بشكل أبلغ إذ أن الكلمة المصورة والمرئية كما هو معلوم تأخذ أثرها في عقول المتلقين أكثر من الكلمة المقروءة، وكذلك دوره في تجسيد المناهج الأخرى، كالمناهج التاريخية، والعلمي، والثقافي، فالمسرح المدرسي يساعد التلميذ على تنمية قدراته في التعبير والإلقاء، وكسر حاجز الخوف، وتنشيط الشجاعة الأدبية لديه».

### ثقافة ضرورية

ولفت عباس إلى ضرورة تفعيله في جميع المراحل الدراسية من عمر الطالب، وأن تأخذ الجهات المعنية بنظر الاعتبار تخصيص الأماكن اللازمة، لإنشاء المسرح المدرسي في كل مدرسة، وتوفير الدعم الفني والمادي له أسوة بالدول المتقدمة، من أجل تحقيق الأهداف التربوية المرجوة منه، والانتقال من المنهج التعليمي

النظري إلى المنهج العملي الفني، ومن المهم أن تكون لإدارات المدارس دوراً في إبراز أهمية المسرح المدرسي، ضمن الإمكانيات المتاحة لديها، إذ تمكنت بعض إدارات المدارس في قضاء الخالص ضمن محافظة ديالى، برغم التحديات التي تواجهها من نقص الأبنية وغيرها، أن يكون لها دوراً ريادياً في هذا المجال، فكانت مدرسة السموأل نموذجاً يحتذى به، فاستطاعت إدارتها بإمكانياتها البسيطة المتاحة خلق لها جواً تفاعلياً مع كادر المدرسة وتلاميذها، وتفعيل عمل الفريق الواحد، من خلال إبراز دور المسرح المدرسي، وعرض عدة أعمال مسرحية هادفة عليه، أشاد به كل من شاهده وحضره من المتخصصين في مجال الأنشطة المدرسية، وتمكنت هذه المدرسة بالأدوات البسيطة المتاحة من بناء مسرح لها، ونشر ثقافة المسرح المدرسي بين تلاميذها، وتوجيه طاقاتهم توجيهها سليماً وناجحاً، وغرس فيهم روح الانتماء إلى البيئة المدرسية.

**دور**  
من الأساليب الحديثة في التدريس هو المسرح «السليكودراما»، وكذلك الألعاب الأخرى المتعلقة بالمسرح، وهناك مسرح دمي وغيره، وتؤثر بشكل كبير في عملية التثقيف والتوعية، إذ أن كثير من الأعمال المسرحية تساهم في زيادة الوعي لدى المتلقي، وهناك أساليب يستخدمها بعض الباحثين النفسيين، ومنها مسرح «السايسودراما»





هناك مسرح مدرسي كما كان في السابق، إذ كانت وزارة التربية تهتم به، وهناك مشرفين له وقاعات في كل مدرسة، لتقديم الأعمال المسرحية.

### إهمال

عبد الله حميد مرزوك، رئيس قسم في جامعة بغداد وأستاذ جامعي أوضح: «أن تفعيل المسرح المدرسي ساهم بتشجيع الطالب على التعليم، فيشعر بالمتعة وتزداد قابليته لتلقي الدروس، فضلاً عن تبسيط المواد الدراسية، عبر مسرح المناهج كأسس تربوية، ولا ننسى أن هذا المسرح يعمل على تنمية حاسة الذوق الفني والجمالي لدى الطالب، ويساعده على الشجاعة الأدبية، وتقوية علاقاته ببيئته المدرسية من زملاء ومعلمين، وتنشيط حواس الطالب السمعية والبصرية، ونتسأل اليوم لماذا هذا الإهمال المخيف للمسرح المدرسي؟».

### أسلوب فعال

د.عبد الكريم خليفة، باحث اجتماعي ونفسي بين أنه من الأساليب الحديثة في التدريس هو المسرح «السايبودراما»، وكذلك الألعاب الأخرى المتعلقة بالمسرح، وهناك مسرح دمي وغيره، وتؤثر بشكل كبير في عملية التثقيف والتوعية، إذ أن كثير من الأعمال المسرحية تساهم في زيادة الوعي لدى المتلقي، وهناك أساليب يستخدمها بعض الباحثين النفسيين، ومنها مسرح «السايسودراما»، وهي جزء أساسي من المسرح المدرسي، فبعض الطلبة ممن لديهم اضطرابات أو عنف وكبت وتوتر، فيمكن عن طريق لعب الدور المسرحي التخفيف من تلك المشكلات والظواهر الاجتماعية، وأيضاً تقديم الظاهرة المراد نبذها داخل المسرح، ونلاحظ في بعض الدول كمصر، فتستخدم المسرح المدرسي في التاريخ، والجغرافيا، واللغة العربية وغيرها، ويساعد المسرح على فهم تلك المواد التعليمية، واليوم ليس





كثيرا من الآباء يشكون من تصرفات وتمرد ابنائهم على القيم النبيلة السائدة التي يجب احترامها بوصفها دعامة الشخصية المتزنة، وفي الوقت ذاته يدافع الابناء عن مواقفهم على أساس متغيرات واشترطات الزمن الراهن، وهنا تطلق فجوة عميقة من التوتر والصراع بينهما تصل إلى درجة انقطاع الحوار لبقاء الآباء على آرائهم والابناء على سلوكهم المتمرد وتحصل القطيعة، بهذا الشأن استطلعنا آراء المختصين.

## بين الآباء والأبناء

# اغتراب داخلي وغياب لغة الحوار

لؤي امين

المتوترة عدم محاولة الآباء من التقرب من الأبناء والعكس صحيح بعد الأبناء من الآباء والقسوة والتزمت في اسلوب التربية.

### ثقافة تربوية

واكد أ. د. نجاح هادي كبة في العلوم التربوية والنفسية: « إن العلاقة بين الآباء والابناء علاقة حب واحترام وتعاون لبناء الاسرة نواة المجتمع ولكي يسود التفاهم بين أفراد الاسرة أن يتجاوز الآباء التزمت في فرض ثقافتهم التربوية على ثقافة الابناء، فمن المعلوم ان لكل جيل ثقافته التربوية وقد تتفق مع الجيل التالي او قد تختلف معه ولا يمكن الوصول إلى ثقافة تربوية موحدة بين جيلين لا تختلف العوامل المحركة للثقافة بين الجيلين سواء أكانت هذه العوامل اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية كما لا يمكن ان يكون انقطاع بين ثقافتين تربويتين بين جيل وآخر، ويبقى الحوار بين الآباء والابناء هو الفيصل لبناء ثقافة تربوية ملتزمة.»

د.جوان عبد الله تقول: " الوقت الحاضر يشهد المجتمع بأكمله حالة عدم توازن في كل العلاقات الاجتماعية ومنها العلاقة بين الأبناء والآباء التي تشهد حالة من فقدان التوازن ودرجة من الأختلال في مقوماتها الاساسية على مستوى نسبة كبيرة في المجتمع الاجيال الجديدة اجيل نشأت في مجتمع أزمة.. والأدق ازمان متتالية من حروب وصراعات وأزمات اقتصادية وتصاحبها حركة انفتاح كبيرة على العالم الخارجي ودخول عناصر معنوية ومادية جديدة للمجتمع جاذبة للجيل الجديد، خلقت نوع من الاغتراب الداخلي بين ما هو مطلوب منه وبين ما يراه ويجذبه. « وتابعت: «يعود هذا الاختلال والتوتر الى نشوء فجوة بين الابناء و الآباء (فجوة اختلاف جيلين) وفقد لغة الحوار والتفاهم لمتطلبات الجيل الجديد والتغيرات السريعة المتكررة هي السبب الرئيس بالإضافة لطبيعة التربية ومدى الاهتمام بمتطلبات الابناء وفهمها والمتابعة ومنح الوقت وخلق علاقة افقية تتسم بالفهم والتقبل و غرز قيم اصيلة منذ الصغر، ومن أسباب الفجوة



يستطع تحقيق ما أراده هو منه». وتابع عبد الجبار: «أما بالنسبة للأطفال وعلاقتهم مع آبائهم فيمكن أن نحددها بعدة أنواع فهناك العلاقات التي يشعر من خلالها الطفل بأنه يستطيع أن يعتمد على أبويه في كل شيء وإن طلباته مجابة وأنهما يدعمانه في أي وقت. وعلاقة أخرى يكون فيها الطفل غير مدعوم من قبل والديه لدرجة إنه لا يمكنه اللجوء إليهما فيما يريد.

### وشائج

يرى الكاتب عباس الصباغ: «إن تربية الأبناء والفروق الحاصلة بين جيل الآباء وجيل الأبناء وعدم التشابه الزمني بينهما ويتبعهما اختلاف طرائق التربية بين الجيلين وحدوث فجوة معينة في ذلك، وهذا شيء متعارف عليه فالآباء يختلفون نوعاً ما عن الأبناء، ومن منتصف القرن الماضي وإلى الآن مرورا بالعقدين اللاحقين لمطلع الالفية الثالثة بدأت الفجوة بين جيل الآباء وجيل الأبناء صار الأب في واد والأبناء في واد آخر كأن الجميع اولاد علة ولا يجمعهم سوى القرابة وصلة الرحم فتغيرت القيم والمثل وحتى الاعراف المتوارثة ومنظومة الوشائج القرابية وازدادت الفجوة.

خاصة بعد حدوث الثورة المعلوماتية والبرامجية والاتصالية وأصبح العالم كله عبارة عن قرية صغيرة ولكن في المقابل أصبح البيت الواحد عبارة عن كون فسيح مترامي الأطراف لا يكاد يجمع المنضويين تحت سقفه برباط فكري واحد أو تتواشج رؤى الآباء والأبناء.

### قيمة الابوة

أوضح الكاتب والناقد علي سعدون إلى أن توتر العلاقات يؤدي إلى الخراب الثقافي ويأخذ بالمجتمع إلى حالة من حالات التردّي العام، لا أعني هنا الثقافة بوجهها المعرفي، إنما بوصفها العادات والتقاليد والأزياء والصورة الجمعية للمجتمع بشكل عام، وهي صورتها الحقيقية التي تتسع هنا لتمثل الحياة بعدها الانساني، ويعمل ذلك على إرباك العلاقة من خلال الانحطاط الذي يعيشه الأبناء ويفقدون بسببه الإحساس العميق بقيمة الأبوة التي تكاد تكون مقدسة، بل هي مقدسة بالفعل في وجداننا وموروثنا الاجتماعي والثقافي ويعتقد سعدون، ان الثقافة الرصينة والمستقرة إذا ما أُتيح لها أن تشيع وتسود بوسعها جعل من تلك العلاقة سامية وفاعلة ونبيلة أيضاً.

### استجابة

أشارت مدير تحرير مجلة (مجلتي) وثقافة وأدب الأطفال د. ضحى عبد الجبار: «قد يرجع التوتر بينهم إلى أنّ الأبناء قد يرتكبون بعض الأخطاء، ولكن الآباء لا يحاولون فهم تلك الأخطاء ولا كيفية حلها بأسلوب التفاهم والتعاطف مع أبنائهم ويعتدون أخطاء صعبة جداً ولا يمكنهم تجاوزها وتصحيحها معهم مما يؤدي إلى حدوث الخلافات الكبيرة معهم وعمل شق في علاقاتهم، وهناك أيضاً رغبة الوالدين في أن يروا أبنائهم يحققون كل ما يصبون إليه منهم حتى لو كان لا رغبة للأبناء فيه، وهذا بدوره سيكون أحد أسباب التوتر لأنه سيجعل الأب ينظر إلى ابنه إنه فاشل ولم



# تحدي كبير على جسدٍ صغيرٍ

سارة اللامي

بين كتبها وأحلامها ترسم نماء مستقبلاً  
مليئاً بالورود، وتخطُّ أروع لوحات النجاح  
والتفوق، كي تكون من أوائل صفها كل  
عام، فإنها لا ترضى بما دون الامتياز!  
وبعد أن أكملت أربعة عشر ربيعاً  
من العمر زاهيةً بأيام  
صباها، حل خريفٌ  
مفاجئٌ أثقل  
جسدها الصغير.



## الشكوى من آلام مبرحة!

الآلم استحلّت جوفها على حين غرة، أهملتها في البداية ظناً منها أنها آلم مؤقتة، حتى اشتدّت عليها الأعراض وباتت تُعاني حتى من الأكل الذي تأكله، إضافة لهذا كان لحالتها النفسية وما تمرّ به من ضغوط وتوترات دور كبير بزيادة الوجع، الذي كان يباغتها بين الفينة والأخرى.

وبعد زيارات عديدة للأطباء في مدينتها بمحافظة واسط، وإجراء العديد من الفحوصات لمعرفة العلة وإنهاء المعاناة، شخّصت كمريضة قولون عصبي بدايةً، وبدأت تتناول الدواء، لكن دون جدوى، واستمرّ الألم يقتل متعة حياتها، حتى استيقظت في أحد الأيام على ورم في الجهة اليسرى من بطنها، راجعت المزيد من الأطباء على أثره، وبعد الاختبارات التشخيصية وجد الأطباء أنها مصابة بالتواء المبيض، ووجود ورم داخله، وهو ما لم يكن بالحسبان، ثم تبين أنه حميد بعد إجراء عملية الناظور التشخيصي، وأخذ خزعة منه وفحصها.

## نماء في صالة العمليات

ثم أُحيلت نماء إلى غرفة العمليات مرة أخرى لإجراء عملية استئصال للورم، وعلى أثر ذلك فقدت نماء أحد مبيضيهما ونصفاً من الآخر، وكذلك جزءاً من القولون، مع الاستمرار بأخذ العلاج الكيميائي كإجراء أخير من مرحلة علاجها. اليوم أكملت نماء نصف المرحلة الأولى من العلاج في (مؤسسة وارث للأورام) وبشكل مجاني، متبقياً لها مرحلة أخيرة لتستعيد عافيتها، وتعود لتتنافس مع زميلاتهما في مضمار الدراسة، ولكي تحرز لقباً جديداً مزيّناً بالتحدي والإصرار، ولذة التغلب على المرض..

**وراء**  
أعربت نماء خلال حديثها عن امتنانها للعبة الحسينية المقدسة، التي تقدّم الخدمات العديدة إضافة للعلاج الكيميائي، وكل ذلك مجاناً للأطفال في مستشفى الأورام التابع لها، وأنها فرصة عظيمة لمساعدة أهالي الأطفال الذين تخونهم قدرتهم المادية على علاج أطفالهم

## ذهول ودهشة من عقابها ولباقتها!

التقت للقوارير بهذه المحاربة الصغيرة لتستمع إلى قصتها المليئة بالصبر والتحدّي، والتغلب على المرض، وهي تحوّل لحظات الوهن إلى تجربة مفيدة، تعلّمت منها الكثير، وقومت شخصيتها، وأضافت اللباقة لحديثها.

أعربت نماء خلال حديثها عن امتنانها للعبة الحسينية المقدسة، التي تقدّم الخدمات العديدة إضافة للعلاج الكيميائي، وكل ذلك مجاناً للأطفال في مستشفى الأورام التابع لها، وأنها فرصة عظيمة لمساعدة أهالي الأطفال الذين تخونهم قدرتهم المادية على علاج أطفالهم.

## ماذا بعد الشفاء؟

تطمح المحاربة الصغيرة للترفيه عن نفسها بعد انتهاء رحلة العلاج المخصّصة لها، عن طريق السفر وممارسة الهوايات المحبّبة لها، كنوع من التخلص من الضغوط النفسية والتعب والإرهاق الذي صاحب مرحلة العلاج الكيميائي، ثم تعود بعدها للمدرسة وخوض ضمار التفوّق مجدداً، متحديّة كل الظروف والمصاعب التي مرّت بها لتصنع نجاحاً استثنائياً، وتحرز معدلاً عالياً في المرحلة القادمة.

## نماء وحلم الأمومة

بعد سؤالها من قبل للقوارير عن مشاعرها تجاه موضوع الأمومة، خصوصاً وأنها قد بقيت بنصف مبيض جراء عملية الاستئصال، أخبرتنا أنّ طبيبها طمئننها بإمكانية اكتمال المبيض لديها، لأنّ سنّها ما دون الرشد، وأنها ستتمكن بإذن الله من الإنجاب بصورة سليمة أطفالاً معافين، حيث أنّ إصابتها بالورم لم تكن وراثية.

أضافت نماء للقوارير أنّ هذه التجربة علمتها الكثير، وأضافت لها العديد من الخبرات، وهي اليوم تطمح لأن تكون طبيبة أورام في المستقبل، كي تساعد مرضاها في محاربة السرطان والتغلب عليه

## وفي نهاية اللقاء

في نهاية حديثنا معها تمنّت نماء الشفاء لها ولجميع مرضى السرطان، وأن يضعوا ثقتهم في الله وتديبره، فهو عليم بضعفهم، وهو لا يضيع أجر الصابرين.



## العودة إلى المدرسة.. بين اللهفة و اللاتزام

هاجر حسين الأسدي

أقبلت علينا السنة الدراسية بحلتها الجديدة بعد عطلة دامت لعدة أشهر ويجب أن نستعد لاستقبال العام الدراسي وتجهيز الأدوات والقرطاسية وشراء الدفاتر واللوازم المدرسية وتجليد الكتب التي تُعد الفقرة الأجمَل من كل عام دراسي وفي هذا الباب كان للقوارير استطلاع رأي بين الطالبات والأمهات والكوادر التدريسية:

فانطلقنا مع رقية حسين علي طالبة في السادس الأحيائي وسألناها ما هي استعداداتك للمدرسة وأجابتنا: «إن البدايات ليست كما النهايات فأول العام أشعر ببعض الحماس خاصة عند شراء اللوازم المدرسية فإنها ممتعة وذات أشكال جميلة ومغرية وفقرة تجليد الكتب هي أكثر الأشياء متعة ولكن بعد مرور الشهر الأول من الدوام نبدأ بضغط شديد من المدرسة والأهل كون السادس الاعدادي مرحلة مصيرية جداً وتحدد المستقبل والاتجاه الذي سأسير فيه بقية حياتي ويتطلب الأمر جدية عالية ومجهود كبير لا اجتيازها لذا حاولت قدر الإمكان الاستمتاع في العطلة والاستعداد النفسي لهذا العام.

أما ضحى العوادي مشرفة تروبية في أحد المدارس الثانوية قالت: «إن مسؤوليتنا في توجيه الفتيات والمراهقات تزداد سنة بعد سنة ونحاول قدر الإمكان أن نكون على اتصال مباشر مع أولياء الأمور لنضعهم في الصورة حول سلوكيات بناتهم فإن التأثير الفكري الكبير الذي يحصل بسبب ادمان استخدام مواقع التواصل وامتلاك الفتيات هواتف ذكية دون مراقبة فعلية بعمر مبكر يجعلهن عرضة للخطر خاصة في عمر المراهقة الذي يُعد انفجار لطاقة التجربة عند أي انسان فيخوض في غمار لا يعرف



عواقبه ونهايته لذلك نحاول توجيه الطالبات والتقرب منهن بإنشاء علاقة الأخوات لمحاولة فهمهن وانقاذهن مما لا يُحسن عقبا، كما نحاول إنشاء مجموعة من اجتماعات أولياء الأمور لعلمهم أمام حفنة من المشكلات التي لابد من تشارك الأهل والمدرسة في حلها ونركز على أهمية التغذية العاطفية للطالبة من قبل الأم وأهمية احتواء العائلة لها وتوضيح الفرق الشاسع بين الرعاية والتربية فتوفير المأكل والملبس والسكن هو فقط رعاية إنه أشبه بامتلاك حيوان أليف ورعايته أما التربية فهي تقويم أخلاق الأبناء من خلال الاستماع إليهم وطلب رأيهم في بعض المشكلات العائلية لتحميلهم جزء من المسؤولية وكذلك تنبيههم ومساعدتهم على استنتاج الخطأ من الصبح في أقوالهم وأفعالهم حفاظاً عليهم من التردى الفكرى الذي ينحدر به المجتمع فالتربية مسؤولية كبيرة جداً».

**ورقة**  
الاستعداد للعام الدراسي الجديد  
يبدأ من وقت مبكر فكلما رأى الأولاد  
شيء من مستلزمات المدرسة يشتره  
وبعد التجهيز هناك حماس للعودة إلى  
رؤية الأصدقاء وبمجرد مرور اسبوع على  
بداية العام الدراسي وكثرة الواجبات يبدأ  
الأولاد بالملل

أما يسرى صلاح أم لثلاث أطفال كانت لها رأي مختلف فهي مستعدة لأرسال أطفالها للمدرسة لتعديل ساعات نومهم واستثمار وقتهم في الدراسة والتعلم بدلاً من إضاعته على أشياء أخرى غير مفيدة والجلوس المستمر على اليوتيوب فأرى أنهم متفاعلين أكثر مع زملائهم وأصدقائهم في المدرسة وهذه فرصة لخلق حوار مع أطفالها فيما يفعلوه وإذا ما كان صح أو خطأ ومساعدتهم في تكوين استنتاجهم الخاص برد فعلهم مع الآخرين إذا كان قد حصلت لهم مشكلة معهم في المدرسة وبذلك وسيلة جيدة لتعليمهم وتربيتهم.

وقالت بتول علي أم لولدين: «إن الاستعداد للعام الدراسي الجديد يبدأ من وقت مبكر فكلما رأى الأولاد شيء من مستلزمات المدرسة يشتره وبعد التجهيز هناك حماس للعودة إلى رؤية الأصدقاء وبمجرد مرور اسبوع على بداية العام الدراسي وكثرة الواجبات يبدأ الأولاد بالملل وأحاول قدر الإمكان توفير وسائل تعليمية تساعدهم على الدراسة للتغلب ملهم وتقسيم الوقت بين اللعب والواجبات المدرسية»



# المرأة في التاريخ

نروم ضمن هذه السلسلة من الحلقات المتتالية، الوقوف على منزلة المرأة في التاريخ من خلال علاقتها بالرجل، وضمن الأديان والمذاهب والشرائع السماوية والأرضية من أجل الوقوف على كيفية التعامل مع هذا الكائن اللطيف عند البعض والمسكون بالجنّ والشياطين عند البعض الآخر.

د. فاجي الحجلاوي / تونس

وعليه فقد ترسخ في اللاشعور قننات الأطفال الرضع في القرون (15 و 16 و 17)، ولربما كانت الآلهة الهندوسية -كالي- أم الدنيا أعظم تصوّر طرحه الرجال وهو أمر مدمر عن المرأة. إنها آلهة جميلة خطيرة متعطشة إلى الدماء والمسؤولة على اندلاع الحروب، ولا غرو في ذلك إذ أنّ الاعتقاد القديم يدور حول إغواء حواء لآدم في ارتكابه الخطيئة الأولى وبه تحوّل المخيال إلى بئر بلا قاع أو محيط بلا شاطئ تعوم في سطحه سفينة آدم الواهية. إنّ الفراغ هو الوجه الأنثوي للهلاك والمرأة قدر الرجل المشؤوم لأنها متعة بدلا من أن تكون مطلوبة لذاتها وهي كائن لا يهتدي لتحقيق روحانيته أو يهتدي إلى درب الخلاص. وفي اليهودية يُمنع على المرأة الصلاة في المعبد أن يشاركن الحاخامات في شؤون الدين وأعمالهم ازدراء لصورة المرأة باعتبارها الرأنية السامرية. وأما المسيحية فهي تنادي بخضوع

إنّ الملاحظ هو أنّ المرأة مهضومة الجانب عبر الأزمان المتتالية نظرا لانتماء أنماط التفكير إلى أزمنة متقدمة كانت فيها المعرفة تقليدية تخضع إلى أن عناصر الوجود أربعة: الماء والنار والهواء والتراب، وأنّ الأرض هي مركز الكون. والحال أنّ ماندليف اكتشف (92) عنصرا في الكون وقد تجاوزته الحركة العلمية تجاوزا بيّنا، وأنّ كوبرنيك اكتشف مركزية الشمس في الكون، والمعارف كلها تطوّرت فكيف لا تتطوّر النصوص التشريعية الضابطة لمنزلة المرأة في الوجود؟

لقد تعدّدت أسماء آلهات الموت وكثرت وكانت كلها مؤنثة وقد راجت الأساطير والخرافات حول المسوخ الأنثوية، فالأمّ الغول تصوّر قديم قدم أكل لحوم البشر، وفي المقابل تتقلّص صور الغول الذكر وقد انتشرت في الحضارات القديمة صور الساحرات قننات الأطفال وتقديمهم إلى الشياطين ذبائح،



المرأة للرجل خضوعاً كاملاً كخضوع الكنيسة للمسيح وكخضوع  
المسيح إلى ربه.

إنَّ الرَّجُلَ على صورة الإله في شكله الكامل بجميع أبعاده،  
والمرأة على صورة الإله في الروح فقط، تقف دائماً في وجه  
العقل وبما أنه دون الرجل فلا بد أن تخضع له، وذلك ما تتفق  
في موقف القديس أوغسطين وتوما الاكوييني في كتاب «تبعية  
ومساواة انكادور» ويعدل الرجال لذلك عن الزواج فالمرأة سم  
وإن كانت جميلة فالجمال والفضيلة لا يلتقيان أبداً، ويُعتقد  
أن للمرأة تسعة طبقات من الجلد وهي خائنة بصورة عامة،  
ولقد ورد في كتاب «قامونين» ص (14) ما يلي: «اجعلها  
تكس البيت، واجعلها تغسل وتنخل البيت اجعلها تعمل بحق  
السماء وتسهر على الأطفال لكي لا تسكنها الرغبات لا تترك  
لها فرصة الراحة، فما دمت تحاصرها بالأعمال فلن تجد  
فرصة للراحة والوقوف على الشرفة»، وعموماً فإن التصور  
الغالب هو أن المرأة خادمة عبادة الأوثان تدفع بالرجل إلى  
الفساد والخروج عن دينه مستشهدين بالنبي سليمان الذي له  
(70) زوجة ملكات و(300) جارية محضية، وقد سرى التصور  
في اعتبار أن كلمة féminin إلى أن FE تعني إيمان و MINUS  
تعني أقل، أي أن المرأة إيمان أقل وذلك كانت محل النفاق  
والكذب والضعف والسلوك المشين والمكر وصحبتها قاتلة.  
(يتبع)





# «الضوجة»

عماد الطيب



أكثر الكلمات شيوعاً بين الناس وهي تعبر عن مشاعر مختلفة من شخص لآخر فإذا ما سألنا كل فرد عن معنى هذا الشعور سوف تكون الإجابة مختلفة وأبرز هذه المشاعر المعبر عنها (بالضجعة) هي (القلق، الخوف، الحزن، التوتر، البلادة، الفقد، الفشل، عدم تحقق الطموح، الانتظار، انعدام الهدف، البيئة، الطقس، الضغوطات، المشكلات، عدم القدرة على اتخاذ القرار، الملل، الروتين.. الخ

النظام كلما كانت حياتك منظمة مملوءة بالفعاليات المختلفة كلما قل شعور الملل فحينما تبدء يومك بشيء من الحركة أو الرياضة والحمام المنعش والفتور الصحي والقراءة والتوجه إلى العمل والابتسامه كلما قل هذا الشعور.

المشاركة في أعمال وهوايات تسد بعض أوقات الفراغ كالعمل والتطوع والمشاركة الاجتماعية والتزاور والذهاب الى الجم أو الجامع أو الحديقة العامة أو لقاء الأصدقاء أو ممارسة بعض الهوايات وتعلم بعض الحرف والمهارات.

تقسيم الوقت وإدارة الأولويات وجعل يومك حافل بالنشاطات المتنوعة.

الأكل الصحي وتناول الفواكه وشرب الماء والتنفس العميق وممارسة التأمل والنوم والاسترخاء والنظافة الشخصية ونظافة البيئة المحيطة.

افراد بعض أيام الشهر للصوم.

السفر أو الحصول على نزهة.

الصلاة الخاشعة والتي تحظى بحالة من التوجه والتركيز والروحية.

الترفيه والضحك واللعب.

التواصل الفعّال مع الأصدقاء وزيارة الأماكن المحببة مع الجماعات.

التسجيل في النوادي الترفيهية والسياحية.

تقنين التواجد في مواقع التواصل الاجتماعي.

مصاحبة الناجحين والسعي لفتح علاقات جديدة مثمرة ومحفزة.

تمكين حياتك من الأهداف في جميع جوانب الحياة.

دخول الدورات والورش التدريبية وحضور المحاضرات والمؤتمرات والمعارض الدولية.

المشيء اليومي.

زيارة الأماكن الدينية والتراثية.

الإنتاج كلما كان الفرد منجراً حفه شعور غامر بالرضا والنشوة.

المساعدة وهي من أقوى مبعادات الملل وهي مد يد العون والمساعدة للآخرين مهما تكن هذه المساعدة قولية أو فعلية مادية أو معنوية.

أخيراً فلنتذكر قول الباري عز وجل (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) سورة طه/ 24 أ

وهي الضيق فكلما ضاق بالإنسان الحال والمقال كلما ضاقت به السبل ولها موارد عديدة منها قوله تعالى وهو يسلي نبيه محمد (صلي الله عليه وآله وسلم) (وَلَقَدْ تَعَلَّمَ أَنكَ يُضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ) سورة الحجر | 97

مهما يكن فهو شعور داخلي ضاغط على الفرد يجعله يعيش مشاعر سيئة تتنافى مع الانبساط والسرور والرضا والفرح والسعادة والنشوة، فحينما تكون غاطس في بحر الملل اعلم إن الأمر طبيعي جداً لا أحد منا لا يمر بمثل هذه المشاعر ولا يوجد أحد منفصل تماماً عن بيئته بحيث لا يشعر بمشاعر سيئة مهما كانت شخصيته أو منزلته فهو شعور يطال الجميع بلا استثناء ويحرص الكثير على الخروج من هذا الشعور بأسرع وقت ممكن لكن بفضل البعض البقاء تحت طائلة هذا الشعور لأنه رضي أن يبقى بهذا الشعور و استسلم لهذا الحال وفضل أن يكون شخصية سلبية تشاؤمية لأن هذا الشعور صار جزء من سلوكه اليومي.

اذن ما هو العمل من أجل حل هذه المشكلة التي صارت الكلمة الأكثر رواجاً لاسيما بين الشباب إليك بعض الطريق لمعالجة هذا الشعور المزعج:

هذا الشعور غالباً ما يتكون من التفكير بأمر ما، فحينها تحتاج إلى الرجوع خطوة للوراء بحيث تتفحص تفكيرك وسوف تجد نفسك أنك تفكر بشيء ما، إما حدث في الماضي أو أنك تترقب حدوثه في المستقبل وهنا لابد من مسائلة هذا التفكير وتقييمه هل هو واقعي أو شيء مبالغ فيه ولا بد من حل مشكلة هذه الشي أو إعادة النظر في تفكيرك فيه.

الانعزال والبلادة والسكون فحينما تبقى لمدة طويلة بحالة من الانعزال والبقاء لوحده فهذا الحال يساعد على تفعيل شعور الملل.

الاعتماد على العقل في معالجة الأفكار والتخيلات والقرارات فحينما تزدحم الأفكار في عقلك وتتشابك حاول أن تسارع إلى اخراجها أما بالكتابة والتخطيط على الورق أو مع أحد المقربين.

الحسم حاول أن تتقصى الأفكار التي تشعر أنها مصدر للضغط والمضايقة لك من أجل حسمها أو إيجاد حلول مؤقتة أو تأجيلها أو اتخاذ قرار بها وقبل ذلك لابد من تحريرها على جدواها وهل هي حقيقية وما هو مصدرها وما مدى أهميتها.







# ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

تصوير - رغد العبيدي

؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟





# تمثلات الواقعية الإيطالية في الفيلم الروائي العراقي طريق مريم

د. عمار إبراهيم الياسري \*

مما لاشك فيه أن المحمولات الفكرية للرؤية الإخراجية تتشكل على وفق انساق متنوعة منها ما هو محايث فكري/فلسفي ومنها ما هو مركزي تقني/بصري، وبوساطة التداخل ما بين النسقين يتمظهر قاموس بصري تتجلى خواصه الأسلوبية في بنية العرض الفيلمي، وتعد تمثلات الواقعية الإيطالية من الأساليب التي تميزت في العديد من الأساليب والرؤى الإخراجية العربية عمومًا والعراقية خصوصًا مثلما نلاحظ ذلك في الفيلم الروائي العراقي طريق مريم للمخرج عطية الدراجي.

يتحدث المتن الحكائي للفيلم عن أحد الزائرين المتوجهين من البصرة إلى كربلاء المقدسة بحثًا عن معجزة لاهوتية من أجل شفاء ابنته مريم المصابة بمرض السرطان، وفي طريق رحلته يتعرف على أناس لكل واحد منهم حكايته الخاصة، مع مرور الأحداث تشعر مريم بتجاهل والدها الذي يتخلى عنها وهي في أصعب الظروف لتبقى وحيدة بين الناس، ثم تتعرف على صبيين هما محمد وحسن، اللذان يحاولان مساعدتها في العثور على والدها والوصول إلى كربلاء، وعند سماع خبر وقوع هجوم إرهابي قرب المكان الذي غادرته الابنة، يستيقظ ضمير الأب للبحث عنها، ثم يتأزم الصراع فكلما يشد المرض عليها نلاحظ الأب وهو يبحث عنها في كل مكان، لتنتهي الأحداث بعبارات سطرها المخرج على خلفية سوداء منها أن مريم ما زالت في رحلة البحث عن الشفاء وان والدها وجدها بعد حين والعمل برمته مهدي إلى روح

المرحوم جبارة الدراجي. ومن تفكيك بنية الصورة لفيلم طريق مريم نجد أنفسنا قبالة مجموعة بنى صغيرة عميقة وسطحية تجمعها بنية مركزية ثيمية تركز على فكرة الخلاص الوجودي من المرض المرتبطة بالملاد الحسيني. إن الأنساق المحايثة التي اشتغل عليها الدراجي هي توظيف المقدس قبالة العجز العلمي لعلاج هذا المرض الفتاك معتمدًا على طقسية جمعية توارثتها الذات المقهورة منذ قرون خلت وهذا يتجلى من خلال لهفة الجموع الوافدة إلى كربلاء من أجل الخلاص من كل الخيبات الاجتماعية والنفسية ببركة الإمام المظلوم الحسين (عليه السلام)، ولو تابعنا حوار رجل الأمن السابق الذي تسبب بمقتل اثنين من الزائرين حينما يقول (هذا طريق غسل الذنوب) نجد أنه اتخذ من طريق أبي الأحرار وسيلة





المرافقين لها والناس العاديين في مشاهد الفيلم الأخرى وهذا بدوره يعد من اشتغالات الواقعية الايطالية التي ابتعدت عن الممثلين المحترفين ولجأت إلى الشوارع الخلفية والمهمشين وقدمتهم كما بطبيعة الواقع المعيش.

في حين كانت الإضاءة التي تحاكي الواقع المعيش مائزة على اغلب مشاهد الفيلم من أجل عدم تشويه الاسقاطات التي تعاني منها الشخصيات في رحلتها نحو الخلاص.

أما في نسق المكان فقد عمد المخرج إلى الابتعاد عن الاستوديوهات وخلق من الأمكنة الواقعية بنية الصراع الذي تجوس فيه الأحداث.

أن التعاضد الجمالي بين عناصر اللغة والشكل السينمائيين على وفق طروحات الواقعية الايطالية شكلت بنى متجاوزة ترتبط بالبنية المركزية بنية الخلاص والتي تعاضدت بدورها مع بنية السرد الخفية التي سارت بها الأحداث من أجل خلق التماهي الأرسطي مع الحدث الذي يؤدي بنا إلى التطهير الأرسطي على وفق المفهوم الميتافيزيقي، ولكن مما لا بد ذكره أن السرد الخفي أو التتابعي لم يكن قارراً على طول أحداث الفيلم، بل تحول إلى سرد متواز بعد اختفاء الابنة لتنقسم الحكاية على قسمين، وهذا التقانة تحسب للمخرج من أجل المغايرة والتنوع الإبداعي للسرد لأن السينما ومنذ انطلاقتها البنيوية مع كشوفات المخرج الروسي كليشوف، انمازت بسرديتها المتنوعة داخل بنية الفيلم، بمعنى تحولات السرد من النسق التتابعي إلى المتوازي أو المتناوب أو الدائري أو المتداخل وما إلى ذلك.

يعد فيلم طريق مريم تجربة سينمائية ناجحة عملت على توظيف الموروث الطقسي بشكل سينمائي له بصمته الأسلوبية الناجحة على وفق قاموس بصري امتلكه مخرج مجتهد هو عطية الدراجي.

\* ناقد وأكاديمي

للنجاة علها تساعده في غفران الذنوب، وهي ذات المعاناة التي عاشها الأب الذي تورط في التجارب الكيميائية على المعتقلين السياسيين أبان عمله في التصنيع العسكري، فكل المحملين بالخطايا يبحثون عن ملاذ يغسل ذنوبهم وهذا ما تشتغل عليه الدراما الهادفة منذ الفيلسوف الإغريقي أرسطو وليومنا هذا، وهذا ما ذهب اليه السيد المسيح(ع) حينما قال من كان منكم بلا خطيئة فليرحمها بحجر، قبالة هذا المفهوم هناك مفهوم آخر هو مفهوم التنزه عن الغرض الذي ذهبت اليه الفلسفة الصوفية أيضاً، بمعنى رحلة العاشق المتيم نحو المعشوق لا من أجل شيء، بل من أجل الحب الخالص الصافي، وهذا ما تجلى في طروحات الفيلسوف الغزالي الذي يرى أن التماهي مع الذات يتمرحل عبر طرق نورانية منها اللوعة والصبابة والشوق والهيام، وهذا ما شاهدناه في النصوص الموازية التي وضعها المخرج والتي اشتغلت على ذات الطقسية حينما أهدى هذا العمل إلى روح والده جبارة الدراجي على الرغم من عدم معرفتنا أي خطيئة ارتكبها والده في سياق البناء البصري، لكنه أراد أن يجعل من الفيلم صدقة جارية ترافقه حتى يوم الحساب.

وقد تنوعت الأنساق المركزية التي تجلت في بنية الصورة ومنها نسق التصوير، إذ عمد المخرج إلى استخدام الكوادر المهتزة من خلال حركة الكاميرا المحمولة حيناً من أجل إضفاء النسق الواقعي الذي اشتغلت عليه تيارات الواقعية مثل السينما الحرة والواقعية الايطالية التي تجعل من الذات المتلقية تعيش ذات الدور في الحياة العامة للوصول إلى الإقناع الوجداني، في حين عمد المخرج إلى استخدام الكاميرا الخفية لتصوير حركة الجموع الراحفة من أجل إشباع الواقع بكل تجلياته الإنسانية، تعاضد مع ذلك استخدام زاوية مستوى النظر في كثير من المشاهد.

أما نسق الجسد وعلى الرغم من اعتماد المخرج على بطل حقيقي إلا أنه عمل على توظيف الممثلين الهواة مثل الابنة والأطفال





# الصراخ الخافت

ناجي الحجلوي / تونس

على أي درب نموت  
وفي الماء كرمٌ وتوتٌ؟  
تعطّر..  
وكن مثل صحب الرّقيم  
تموت وتحيا على نجمة فاضحة  
في سماء السّكوت  
على أيّ درب نموت  
وفي الماء كرمٌ وتوتٌ؟  
إذا جفّ جبرٌ  
وزالت صحفٌ...  
إقامك كفّ وقلبك ميعاد ماءٍ أرف

على أيّ درب نموتُ  
وفي الماء كرمٌ وتوتٌ؟  
تعطّر بريحك  
قبل انتهاء المسافات فيكّ...  
وقبل دخولك في جوف حوتٍ  
على أيّ درب نموت  
وفي الماء كرمٌ وتوتٌ؟  
نساء المدينة  
لسن على دربهنّ القديم  
ورسمك ليس على صفة واضحة  
ونعتك ليس كلّ النّوعت.





على القلب قُفل  
وليس بتلك السماء  
قمر

وفي الجيد جبل  
وجنَّاتُ من ذابلات الزَّهر  
ويوسف ما زال  
في البئر حيًّا  
ويعقوبُ من بثه  
ضاع منه البصر  
إلى أن صحا  
في الضحى

تُرى هل يفوت؟ ..  
على أيِّ درب نموت  
وفي الماء كرمٌ وتوت؟  
على وقع موت..  
لك الامتلاء كمن أودعت ابنها  
البحرَ يوما  
ولكننا هاهنا قاعدون  
كدودة قز..  
وفينا من العنكبوت بيوت.  
على أيِّ درب نموت  
وفي الماء كرمٌ وتوت؟

# من يشد خيوطك؟

## للقوارير

ثم تقدم الكاتبة اختبار من 40 سؤالاً تجيب عليه بصح أو خطأ من لتقييم المستوى الذي أنت فيه من الاستغلال، وقد خصصت الكاتبة فصلاً يحتوي على قصص للتعرف على أنواع الاستغلال ومن ثم قدمت خمساً من دراسات الحالة حتى تجعل الموضوع عملياً وإنسانياً، فإن احساسك بأنك تحت سيطرة قوى خارجية عنك سوف يتزايد ويستمر على قدر تأمرك على نفيك فيما تتعرض له من أساليب للسيطرة عليك وعلى قدر سقوطك في هذه الأساليب، فيوجد علاقة وطيدة بين كمية السيطرة الخارجة عليك وبين الاكتئاب وهذا ما يُطلق عليه في علم النفس (العجز المكتسب).

وقد شرحت الكاتبة عن دوافع راغبي السيطرة والاستغلال وصفاتهم ولهم القدرة على تحريك خيوطك:

الشخصية المكيافيلية التي تؤمن بنظرية الغاية تبرر الوسيلة  
الشخصية النرجسية الذي يؤمن بأنه جدير بالأمر والاستحقاق  
الشخصية الحدية له نزعة الابتزاز العاطفي ويمارس تهديد مباشر وغير مباشر

الشخصية التنكالية لدية رغبة عالية بجذب اهتمام الآخرين له  
الشخصية المتكافئة الذي يتخذ المزاح والأساليب المسرحية للحصول على ما يريد

الشخصية العدوانية والسلبية التي تتخذ المماطلة والتسويف  
واهذار الوقت وعدم الكفاءة وكثرة النسيان  
الشخصية العصبية التي تهمها السرعة من خلال انجاز أكبر عدد من الأشياء بوقت قليل

الشخصية المضادة للمجتمع هذه الشخصية أنانية ويظهروا اهتمام أقل بحقوق الآخرين  
الشخصية المدمنة التي تتصف بالكذب غالباً

إن أهداف الكتاب الأساسية هي:  
أولاً: مساعدتك في فهم عملية الاستغلال والسيطرة بشكل واضح ومعرفة أساليب المستغلين واساليب سطوتهم عليك.

ثانياً: معرفة نقاط ضعفك والعمل عليها وتقوية جوانب الضعف في شخصيتك لجعلك هدفاً مستعصياً من خلال إدراك ومعرفة قوية بأساليب المستغلين.

ثالثاً والأهم: تعلم أساليب المقاومة المهمة لمواجهة الصراع والقرار في ماهية طاقتك للمقاومة، تقبل مشاعر الاستياء والتعامل معها من أجل راحتك النفسية والجسدية على المدى البعيد، ومواجهة السؤال الأهم كيف ستتهي العلاقة السامة؟ ومتى تتخلى عنها كلياً؟.

الكتاب: من يشد خيوطك؟

الكاتب: د. هاريت ب. بريكر مؤلفة كتاب (داء إرضاء الآخرين)

الفئة: اجتماعي - تقويم سلوكي

عدد الصفحات: 271 صفحة

من منا لم يستغل خلال مسيرة حياته؟

بالطبع جميعنا عشنا لفترة معينة تحت وطأة الاستغلال سواء كان الشخص المستغل من العائلة، المدرسة، العمل، الأصدقاء وشريك الحياة كأن يكون الزوج أو الزوجة فلو جلسنا مع مجموعة من خمسة أشخاص وأنصتنا لحواراتهم لاحظنا أن هناك قصة استغلال قد حدثت لواحد منهم ففي البيئة الدراسية كالمدرسة والجامعة نلاحظ أن الكثير من الطلبة المتفوقين يتم استغلالهم بشكل واضح تحت سطوة القسوة أو الخوف من التمر أو الابتزاز العاطفي الغير مباشر وكذلك أغلب المؤسسات الوظيفية تحتوي على مدير يتعامل بالابتزاز المباشر أو الغير مباشر والعائلة كذلك فالقصص التي بين الكنة (زوجة الأبن) وأمه قصص ابتزاز واستغلال لا تُعد ولا تحصى وبين الزوجين كذلك والأمثلة كثيرة. في بداية الكتاب توضح الكاتبة الأثر الذي سيتركه الاستغلال على صحتك النفسية والجسدية والعاطفية فكل واحد منا لديه المفتاح في جعل المقابل يستغله أو يحبط محاولات استغلاله ولايجاد هذا المفتاح يجب عليه معرفة نقاط ضعفه لأن الشخص المستغل له الخبرة الكافية لالتقاط نقاط الضعف وجعلها وسيلة لا خترافك ومن هذه النقاط:

الرغبة والاهتمام بإرضاء الآخرين

عبد للرغبة في الحصول على استحسان ونيل قبول الآخرين

الخوف من الغضب والصراع والمواجهة

يفتقد للحسم والقدرة على الرفض

إحساسهم غير واضح بهويتهم

الشعور بالضعف بالاعتماد على النفس

تقدم الكاتبة اختبار من 40 سؤالاً تجيب عليه بصح أو خطأ من لتقييم المستوى

الذي أنت فيه من الاستغلال، وقد خصصت الكاتبة فصلاً يحتوي على قصص للتعرف على أنواع الاستغلال ومن ثم قدمت خمساً من دراسات الحالة حتى تجعل الموضوع عملياً وإنسانياً





د. هاريت ب. بريكر  
مؤلفة كتاب «عالم إرضاء الآخرين»  
الأكثر مبيعاً، من دار نشر New York Times

# من يشك خيوطك؟

كيف تكسر دائرة  
الاستغلال  
وتستعيد السيطرة على حياتك



## القسط خانة..

### معلم تراثي متوارث

ساجدة ناهي

كان علينا أن نجتاز سوق الحلة الكبير بأسواقه المتعددة ودهاليزه الضيقة لذا كانت خطواتنا حذرة خشية الاصطدام بعربات الدفع الخشبية الصغيرة التي تزاحم المتبضعين في السوق الواسعة والذين اختلطت أصواتهم بأصوات الباعة فتحولت إلى شيء أشبه بالصخب والعرج، ومن داخل هذا السوق دلفنا زقاقا متعرجا ضيقا قد لا يتجاوز عرضه ثلاثة أمتار وما أن تصل إليه حتى تجبرك الشناشير الخشبية القديمة إلى النظر الأعلى لترى جمالها الأخاذ الذي حافظت عليه رغم تقادم الزمن ومرور السنوات وانسجمت بتناقض غريب مع الأزقة الضيقة والشوارع الاسفلتية الحديثة التعبيد حتى وصلنا إلى القسط خانة المكان الذي كنا نروم الوصول إليه.



ولمن يجهل معنى كلمة (قسط خانة) فهذه الكلمة تركية وتعني مستشفى وكان آباءنا وأجدادنا وحتى عهد قريب يطلقون على المستشفى اسم قسط خانة أو خست خانة وعلى غرارها كلمات أخرى مشابهة مثل جاي خانة وتعني مقهى وكلمة بانزين خانة التي ما زالت تستخدم حتى الآن.

### أرض خربة

في ذلك الزقاق توقعنا رؤية معلما تراثيا وسياحيا وبالفعل كانت القسط خانة جميلة وقديمة وقد تفاجئنا بجمالها وهندستها الفريدة بقدر امتعاضنا من الاهمال والفوضى الذي وجدناها عليه والذي بدأ واضحا في كل زاوية من زواياه، وكان منظر دجاج العرب الذي يتبختر وكأنه صاحب المكان مزريا جدا.

كان الوضع في القسط خانة لا يختلف كثيرا عن ملامح المرضى الشاحبة الذين كانوا يفترشون هذا المكان قبل عقود من الزمان كما ان وجودها وبقاءها حتى هذا الوقت رغم الاهمال الواضح الذي وجدناها عليه لا يتعدى تعلق المريض المقبل على الموت وتشبثه بالحياة فلم تكن القسط خانة الا ارض خربة لتري بدلا من السياح والمهتمين بالحضارة والعمران يتجولون في هذا المكان التراثي البديع دجاج العرب وهو يسرح ويمرح بدون رادع كما تصدمك رؤية أواني الخل الكبيرة (البستوكة) السيراميك القديمة بلونها الأخضر المعروف والتي توزعت بإهمال وشغلت مساحات واسعة من الغرف ومن الفناء الوسطي الذي يحكي سنوات طويلة من الاهمال وبذرف الدموع على الماضي البعيد الذي أراد له الجد بوصيته أن تبقى القسط خانة معلما حضاريا شاخصا يشار له بالبنان.

### تركة ثقيلة

لم نجد في المكان سوى نجارا منهمكا في عمله ومحاطا بأكداس من الخشب والأثاث وبعد عدة أسئلة فضولية اكد النجار بعد شيء من التردد انه حفيد صاحب القسط خانة.

عرفنا من أبي علي أن هذا المكان يعود إلى العهد العثماني وقد بناه جده حسين خواجة رحمه الله ليكون خانا للمسافرين ويقال مخزننا للتمور مضييفا أن الانكليز اعجبوا بالمكان حالما دخلوا اليه وطلبوا من الخواجة السماح لهم باتخاذ مستشفى خاص بهم فوافق الجد الذي أصبح آنذاك كبير السن.

كان الأطباء الاجانب يترددون على هذه المستشفى كما يقال أن طبيب الملك فيصل الأول كان من الاطباء العاملين فيها وقد بقيت هذه المستشفى تزدهو بأطبائها ومرضاها حتى افتتاح مستشفى الرمد التي بنيت على شط الحلة من قبل الملك فيصل الأول في الثلاثينات من القرن الماضي.

### سرادييب

تتربع القسط خانة المكونة من طابقين على مساحة (600) متر

مربع وجميع الغرف فيه مفتوحة على فناء داخلي واسع مفتوح الى السماء وهو يتوسط المكان بجمالية فريدة من نوعها كما ان الغرف التي كانت تسمى آنذاك بالدهنة أو الكنج مسقفه بجذوع النخل بطريقة محكمة جدا ومزدانة بالأقواس البديعة التي أضافت إلى المكان جمالية خاصة رغم الاهمال الذي أخذ من جمالها وهيبته الكثير فيما يؤدي بك السلم الاسمنتي المغلف بالخشب الذي اتخذ جانبا من المكان الى الطابق الثاني الذي يتكون من عدة غرف أخرى مفتوحة على الفناء الوسطي ايضا كما لا يمكنك ان تغفل رؤية الاعمدة الخشبية الشاهقة (الدنك) التي احاطت بالبناء من الداخل بنقوش وزخارف محفورة قل نظيرها والتي تحول لونها الأزرق بفعل القدم إلى لون السماء ثم نعود إلى الأسفل لنحظى ببرودة السراديب القديمة التي كانت شائعة الوجود في جميع بنايات أيام زمان إلا إننا وجدنا أن هذه السراديب قد تسلت إليها الرطوبة والمياه فأفقدتها أهميتها.

يقول أبو علي أن القسط خانة كبلتني بقيود ثقيلة ويؤكد أن وجودي هنا هو أشبه بالحارس لا غير وقد اندثر عملي في هذا المكان لأنني ويعلم الجميع نجار محترف ولي تصاميم جميلة الا انني لا استطيع مغادرتها الى مكان اخر لأنها وبدوني ستندثر (وعلي أن أحافظ على هذه البناية) خاصة وإنها البناية الوحيدة الموجودة على مستوى المحافظة وهي بحاجة إلى رعاية واهتمام من قبل الجهات المعنية لأن الرطوبة أصبحت تزداد في هذا المكان وتسلفت الجدران وغطت السراديب التي كنا ننام فيها أيام الصيف القائل.

### انكليز وهنود

أ. د أسعد محمد علي النجار الاستاذ في جامعة بابل أن الانكليز استخدموا القسط خانة التي تعود ملكيتها للحاج حسين بن رضا الخواجة كأول مستشفى في الحلة سنة 1918 م حيث كان الطابق الأول مخصصا لأجراء العمليات الجراحية ووقود المرضى أما الطابق الثاني فقد ضم ادارة رئاسة صحة الحلة وهو الدكتور سندرسن باشا وهو أول رئيس لأول دائرة صحية في الحلة وكان اغلب العاملين في هذا المستشفى هم من الانكليز والهنود وكان للخان باب كبير مصنوع من الخشب المرصع بالمسامير الكبيرة وعليها يافطة كتبت بثلاث لغات العربية والهندية والانكليزية تشير إلى أن الموقع هو مقر صحي أشرف على تأسيسه الطبيب الانكليزي كامبيل بيك.

ونحن نقول ألم يكن من الاجدر بالوريث الشرعي للقسط خانة أن يحافظ على تراث اجداده ويستغل هذا المكان بتحويله إلى مقهى تراثي على سبيل المثال وهذا أضعف الايمان وخاصة وإنما تقع في منطقة شعبية معروفة ولا تبعد سوى بضعة أمتار عن سوق الحلة الكبير الذي يمثل بالنسبة للطينين مركز مدينتهم، نرجو من الجهات المعنية الالتفات الى هذا المعلم السياحي المهمل ومد يد العون لتراث الاجداد بغية المحافظة عليه.







# حقائب نسائية بجمال حبات لؤلؤ

## ساجدة ناهي

يسر أحمد وأسمها يعكس عملها في تحويل حبات اللؤلؤ والكريستال بأناقة واحترافية عالية إلى تحف فنية بتصاميم فريدة تكاد تنأى عن كونها حقائب نسائية رغم الوقت القصير الذي قضته في صناعة هذه الأعمال. يسر في ربيعها الثاني والعشرين وحديثة التخرج من الجامعة وزوجة وأم لطفل صغير ومع ذلك رفضت أن تترك شهادتها الجامعية جانبا وتندب حظها بانتظار فرصة عمل ووظيفة حكومية بل أرادت أن تعمل عملا يفرحها ويعكس شخصيتها فتهدت إلى ذاكرتها تلك الحقيبة الصغيرة ذات اللون البنفسجي هدية عمته التي جاءت بها من مصر وكانت أثيرة جدا إلى قلبها وتلبسها مع كل ملابسها لذا جعلت حبات اللؤلؤ محور اهتمامها وشغفها الذي جعلها تسرق من الليل ساعات طويلة لتعمل بهدوء بعيدا عن ضجيج النهار ومسؤوليات الأسرة وتصنع لنفسها وقت فراغ بعيدا عن طفلها الرضيع التي تخشى أن يبتلع واحدة من هذه الخرز.

## ثقافة إسبانية

عندما تمكنت يسر من صنع حقيبتها الاولى عاد لها زهو الطفولة وتسالت الفرحة إلى قلبها وقررت أن تواصل العمل في هذا المشروع وتطويره ليكون أكبر وأجمل في المستقبل.

صفحتها الشخصية على الفيس بوك أرادت منها ان تعكس جزءا من ثقافتها ودراساتها للغة الاسبانية فاطلقت عليها أسم (Bolsa) وتعني حقيبة نسائية وأعمال الهاند ميد المتعبة تعلمتها يسر بيسر وسهولة من اليوتيوب في غضون شهر واحد فقط بمسئلات بسيطة تتراوح بين أنواع الخرز من لؤلؤ (وبلك) وكريستال وخيط شفاف ومقص.

## أنواع الخرز

عمل وتصميم هذه الحقائب الجميلة قد تستغرق الواحدة منها ثلاث ليال وأكثر ولا شك ان تصاميمها التي اضافت لها حبات اللؤلؤ بصمة راقية جعلتها تناسب المناسبات المفرحة تختلف باختلاف نوع الخرز المصنوعة منه ولونها وشكلها وهي التي تعطيها الالهام لتبدع في عملها. هناك من يساند يسر في عملها ويدعمها فلم تجد أفضل من زوجها الذي لا تنسى معروفه وتشجيعه لها وتوفيره لكافة اللوازم والمواد التي تحتاجها في عملها فضلا عن والدتها الرسامة التي يشهد لها الجميع بالذوق والاناقة وهي تعمل صواني المهر والمناسبات للمقربين من العائلة فورثت منها حبا للأعمال الفنية وحققت يسر خلال ثلاث أشهر فقط من بدأها لهذا العمل ما لم تستطيع والدتها تحقيقه في سنوات.



## البحث عن اللامعنى

في احدى عرائم العائلة اجتمعت مجموعة من الفتيات وفي جلسة استراحة سألتهن عن أحلامهن وأهدافهن، تفاجأت حينها عند ارتفاع الضحكات وكانت الاجابة موحدة كأن الجيل على اتفاق انهن يراقبن الأيام تمضي بعبارة (بكيف الأيام)، وفي تفاصيل أعمق في الحديث علمت أن جل أيامهن تنتهي بالنوم ومواقع التواصل وبعض الوقت المخصص للدراسة الأكاديمية والعمل في المنزل، وحينما حاولت أوضح لهن أن الأهداف مهمة، والإنسان من الضروري أن يبني نفسه، وغيرها من أمثلة ضياع الإنسان، قوبل حديثي بابتسامة فيها من تحريك الضمير أقل من عشر مقارنة بوسوسة التسليم للراحة التي توفر لهم متعة يظنون أنها تسعدهم غير أن الحال معاكس تماما فهي تهديهم للضياع في لذة مؤقتة، حيث أن مواقع التواصل لا ترسم ملامح حياة واقعية بل الجزء (الأنفهم) منها، لأن مسير الفرد لا يحتاج إلى مزيد من الأطباق الفاخرة والاسبيرسو ومساحيق التجميل، بل لا تعدو كونها مجموعة من الكماليات، أما المعنى فهو في صناعة الإنسان نفسه وخلق منظومة علاقات تبدأ من علاقاته بربه ونفسه وعائلته والمجتمع، وتخصيص وقت لإعطاء كل ذي حق حقه، بسيطرة تامة، وبعد هذه المرحلة من الضروري أن يصنع الإنسان تميزاً يتفرد به، يمارسه لتخفيف ثقل المسؤوليات وينعش به مسيره اذا ما أبتلي بصعوبة المشي.

إن كتب بحث الإنسان عن المعنى والخلود وفلسفة غاية الوجود وغيرها التي كانت نعم كانت هدف الإنسان الأول هو يتأمل في خلقه ويكتشف نفسه، والمجتمع من حوله، اليوم ترمى عرض الحائط، فأصبح الإنسان بعيدا كل البعد عن التأمل بسبب ما يشغله من الريلز والتسارع للرد على التعليقات والتفكير بتصوير زاوية جيدة، فضلا عن البحث عن مستحضرات التجميل والعمليات التي تظهرهم بصورة أجمل، ومتابعة العروض، وزج الإنسان في أكثر من عمل للحصول على المال الذي يكفي كل تلك الكماليات ناسيا نفسه!

ضمياء العوادري



**مسير الفرد  
لا يحتاج إلى  
مزيد من  
الأطباق الفاخرة  
والاسبيرسو  
ومساحيق  
التجميل، بل لا  
تعدو كونها  
مجموعة من  
الكماليات، أما  
المعنى فهو في  
صناعة الإنسان  
نفسه وخلق  
منظومة علاقات  
تبدأ من علاقاته  
بربه ونفسه  
وعائلته والمجتمع**



من؟

# دعم صناعات المحتوى الرقمية العراقية.. مسؤولية من؟

د. صفاء الشمري



يعتمد العالم على قياس فاعلية نتائج المحتويات الرقمية، كأحدى مؤشرات نجاح ووصول كل المنتجات المادية والفكرية إلى الأطراف المستهدفة، في وقتي ما تزال فيه «صناعة المحتوى الرقمي العراقي»، تعاني من سيادة العشوائية، التي وضعت مضامينها في مراتب تكاد لا تذكر في التصنيفات الدولية، التي تشترط توافر معايير رئيسة للجودة، ومع نتائج رقمية نسوية هادفة وملتزمة، تدعونا إلى ضرورة تبني استراتيجية رصينة للنهوض بهذا المجال، ويدعونا إلى التساؤل: دعم صناعات المحتوى الرقمي العراقي الرصين.. مسؤولية من؟



## «الرقمنة» المحلية

تقف صناعة المحتوى الرقمي في العراق في ترتيب متأخر للغاية على مستوى العالم، على الرغم من توافر متطلبات الأجهزة «التقنية»، وهذا ما يستوجب الوقوف على مدى دراية صناعات المحتوى لدينا بمعايير جودة المحتوى الرقمي، وتحديد معوقات صناعة المحتوى المتصف بالجودة في البلاد، ومعرفة المستوى الفني الحقيقي لصناعات المحتويات الرقمية أنفسهن، وتقديم الوصف الدقيق لواقع البيئة الرقمية المحلية، إلى جانب معرفة الدور الحقيقي للمؤسسات العراقية المختصة في تنمية صناعة المحتوى الرقمي، من مدارس وجامعات ومؤسسات حكومية ومجتمعية!

لقد قابلت عملية صناعة المحتوى الرقمي مجموعة من التحديات التي كان أبرزها فيما يعرف بالفجوة الرقمية، ولا ترتبط تلك الفجوة بالجهازية التقنية، من الأدوات والمتطلبات المادية، فالتقنية، من وجهة نظر المختصين، كانت وستظل منتجاً اجتماعياً، وقد جاءت المعلومات والاتصالات بمنزلة تأكيد حاسم لهذا الرأي، وبقدر ما يحتاج تضيق الفجوة إلى توفير الوسائل الفنية، بقدر ما يحتاج إلى نوع من الابتكار الاجتماعي أو ابتكار ما بعد التقنية، إذ صارت التقنية الرقمية تنمو بشكل متزايد ومتشابك مع الحياة اليومية، من التعليم المدرسي والتربية إلى الانخراط السياسي والإدارة المالية والصحية، وهو ما يتطلب فهم الحاجة إلى التحديات التي توفرها الاستخدامات الرقمية في المجتمعات.

## معايير الجودة

يتطلب تطوير عملية صناعة المحتوى الرقمي وضع استراتيجيات

لإيجاد موازنة بين المحتوى والبنية التحتية، وبين جانبي العرض والطلب، وبين مقدمي خدمات الانترنت وبين صناعات المحتوى، وإنشاء مؤسسة للمحتوى الرقمي تسعى إلى رصد الحالة وإجراءات الدراسات والتقدم بتوصيات إلى الجهات المعنية.

إلى جانب الاستثمار في استحداث وترجمة المحتوى الرقمي بالاستعانة بأدوات الترجمة الأوتوماتيكية، وتنمية والمهارات الرقمية، ودعم مؤسسات البحوث والشراكة مع المعاهد والمراكز الخارجية المختصة وتشجيع المستخدمين من خلال المنح لاستحداث المشاريع، وإطلاق مبادرات وبرامج وطنية في هذا المضمار، إلى جانب التزام صناعات المحتوى بعدد من المعايير الدولية لإضفاء الجودة على نتاجاتهن.

وتعتمد جودة المحتوى الرقمي على مجموعة من المعايير التي يجري قياس فاعليته بمدى الأخذ بها من عدمه في صناعة المحتويات على مستوى العالم، متمثلة في: معايير المحتوى (القصد منه، وشموليته وحدائه معلوماته، واعتماده للموضوعية والدقة، وسلامة لغته واحترام قواعدها)، والمعايير التقنية (سهولة الوصول إلى الموقع والتجول فيه، وسرعة تحميل محتوياته، وتوافقه مع محركات البحث المختلفة، وتوافر المعلومات الاحصائية، وموثوقية الجهة الحاضنة لم).

ومعايير الإخراج الفني (بنيتها، ومعلوماته، ومظهره، وخريطته والتأكد من صلاحية عمل (روابطه)، والمعايير الأخلاقية (المرتبطة باتباع قوانين الملكية الفكرية، واحترام حقوق الأبنسان، وشروط الخصوصية وسياسات النشر، إذ تمثل التحديات المتعلقة بتطبيق تلك المعايير مجتمعة مجموعة من المعوقات التي قللت من فرص تطوير صناعة المحتوى الرقمي بشكل عام).

## الاستراتيجية العراقية

صار من الضروري البدء بإرساء ثقافة الجودة في صناعة المحتوى الرقمي العراقي، والتوعية بأهميتها، لشريحة النساء بالتحديد، عن طريق استراتيجية تتبناها هيئة الإعلام والاتصالات في العراق، تعمل على تنمية المهارات الرقمية للمستخدمين في العراق على جميع مستوياتهم، وتتضمن إيجاد آلية مركزية لقياس جودة المحتوى الرقمي العراقي، على وفق أطر الشفافية والمهنية، وتصنيف المحتويات على وفق معايير الجودة المعتمدة، وبما يعمل على خلق منافسة مهنية بين صناعات المحتوى الرقمي تعمل على تطوير نتاجاتهن.

إلى جانب ضرورة قيام الجامعات والمؤسسات الأكاديمية والمدرسية العراقية بأدوارها في مجال تنمية المهارات الرقمية للنساء، والبدء بإدراج مواد التنشئة الرقمية ضمن المناهج التعليمية، ودعم صناعات المحتوى الرقمي في العراق، من قبل الأجهزة الحكومية المعنية بقطاعي الاتصالات والإعلام، وبما يعمل على إرساء أسس سليمة للنشر الرقمي.

خبير التواصل الرقمي









# على خطى العقيلة..

## برنامج تربيوي يطل على منافذ علمية وثقافية

زهراء جبار الكناني

غمرت الفرحة الطالبة رفل سمير لحصولها على تقييم جيد بعد ان اجتازت الاختبار التقييمي وفق ما تعلمته هي ورفيقاتها بعد انضمامهن الى دورة على خطى العقيلة التي اقامها مركز الارشاد الاسري، حيث اكدت ان برامج الدورة منحتها سلوك ايجابي لبعض مفاهيم الحياة، فضلاً عن تعلمها بعض الأساليب الناجعة للتغلب على التوتر اثناء دراستها واداء الامتحانات من خلال محاضرات نفسية وعلمية القتها الاستشارية المختصة، كما كان لها دور في تعلم بعض الفنون للمشغولات اليدوية كالرسم والحاسوب وغيرها من البرامج الهادفة.

وتساعد الفرد على تحقيق التوازن النفسي والعاطفي في حياته ومن بين نشاطاته الدؤوبة اقامة دورة (على خطى العقيلة) والتي استهدفت الفتيات من عمر (12-18) سنة وذلك باعتبارهن في سن النضوج الفكري لهذا كان من الضروري احتواءهن بهذا العمر

### السيدة المثال

سعى مركز الارشاد الاسري التابع للعتبة الحسينية في مدينة كربلاء المقدسة تقديم عدة دورات وبرامج تساهم في تعزيز العلاقات الأسرية لتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية،





**ورق**  
**ساهم المركز ايضا بتقديم دورات**  
**مختصة للرجال هدفت الى تعزيز الوعي**  
**النفسي والعاطفي لديهم ومساعدتهم على**  
**التعامل مع التحديات الحياتية وتحقيق التوازن**  
**النفسي، و مهارات التواصل العاطفي والتحكم**  
**في الغضب والتوتر وإدارة الوقت**

### برامج أخرى

تهدف البرامج والدورات المقدمة في مركز الإرشاد الأسري إلى تعزيز وتطوير المهارات النفسية والعاطفية للمشاركين وتزويدهم بالمعرفة والأدوات اللازمة لبناء علاقات أسرية صحية وناجحة. فقد ضم المركز العديد من هذه البرامج منها ما كان مستمرا على مدار العام ومنها ما انطلق في اوقات معين مثل العطلة الربيعية او الصيفية.

وحول النشاطات الاخرى المقدمة قالت الاستاذة بشرى مجيد لفته مسؤولة وحدة النشاطات في المركز: «لقد قدم المركز العديد من الدورات الهادفة لجميع شرائح المجتمع، حيث اقتصرت دورة الطالبات ببرامج تربوية تساهم على تحفيزهن للنجاح الأكاديمي والشخصي، كما تركز على التفكير الإيجابي واستثمار المهارات الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس وصنع القرارات الصحيحة.

فضلا عن تقديم دورات إرشادية للمتزوجات لمساعدتهن في تعزيز التواصل العاطفي بين الشريكين وتطوير مهارات حل المشكلات ومواجهة تحديات الحياة الزوجية.

وايضا الدورات التوجيهية للكوادر التدريسية والتي تهدف إلى تعزيز قدرات المعلمين والمعلمات في التعامل مع المشاكل السلوكية والعاطفية للطلاب، وتزويدهم بالمهارات التوجيهية والتربوية التي تساعدهم في التفاعل مع الطلاب ومساعدتهم على التطور الشخصي والأكاديمي».

وأضافت مجيد: «وساهم المركز ايضا بتقديم دورات مختصة للرجال هدفت الى تعزيز الوعي النفسي والعاطفي لديهم ومساعدتهم على التعامل مع التحديات الحياتية وتحقيق التوازن النفسي، و مهارات التواصل العاطفي والتحكم في الغضب والتوتر وإدارة الوقت».

ومقدم أيضا دورات تدريبية وإرشادية لكوادر المؤسسات حيث ركزت هذه الدورات على تطوير مهارات القيادة وإدارة العمل والتواصل الفعال في بيئة العمل، كما شرع بدورات إرشادية نفسية لفئات معينة من المجتمع لتلبية احتياجاتهم في جميع مستوياتها الثقافية مثل السيدات الأرامل والنساء العاملات وذلك لتعزيز الثقة بالنفس والتعافي من التحديات النفسية والعاطفية التي قد يواجهنها.

المبكر ليكن سيدات مثال يساهمن في تطوير المجتمع ثقافياً وعلمياً وتربوياً.

### على خطى العقيلة

تنوعت فقرات دورة على خطى العقيلة بين علمية وثقافية وتربوية كان الهدف منها فتح باب التعاون الدائم وبشكل مستمر من أجل بث الاطمئنان الروحي واللجوء الى المركز في حال احتياجهن الى ذلك. تضمن البرنامج فقرات متنوعة منها توعوية وارشادية وتحفيزية لتعزيز الذات وايضا فقرة خاصة بالرسم على الورق لتحليل الشخصية والرسم على الزجاج، بالإضافة الى محاضرات خاصة بتعلم مهارات الحاسوب واساسياته.

واستمر البرنامج مدة اسبوعين بواقع ستة ايام، وقد أحتضن (120) طالبة، وفي الختام تم توزيع الهدايا على المشاركات ووجبة غداء كمبادرة من ادارة المركز، فضلا عن توفير خطوط نقل مجانية في الذهاب والاياب.

ومن الجدير بالذكر أن دورة نحو خطى العقيلة هي الثانية من نوعها حيث انطلقت بالفقرات ذاتها قبل شهري محرم وصفر تحت عنوان (أجنحة الابداع) ضمت نحو 180 مشاركة.







# ما الذي يمكنك فعله للوقاية من السرطان حيث يعتقد 12 % أن القهوة مادة مسرطنة

ترجمة/ ساجدة ناهي

أظهر استطلاع جديد للرأي أن واحدا من كل ثمانية أشخاص يعتقد خطأ أن القهوة تسبب السرطان. وبحث الاستطلاع الجديد الذي أجراه الصندوق العالمي لأبحاث السرطان (WCRF) والذي شمل 2092 شخصا بالغاً عبر YouGov في الطرق المختلفة التي يعيش بها الناس وما إذا كان ذلك يؤثر على خطر الإصابة بالسرطان.





# What can you actually do to help prevent cancer, as 12% believe coffee is carcinogenic?

One in eight people incorrectly think coffee causes cancer, a new poll suggests.

The new poll – conducted by the World Cancer Research Fund (WCRF), which surveyed 2,092 adults via YouGov – looked into the different ways people live, and whether it impacts their risk of cancer.

The research found that 86% of people believed smoking increased the risk of cancer, while 60% said that being overweight could do the same.

thought being physically inactive can be detrimental, and 59% believed a poor diet can up the odds.

Almost 59% said alcohol can increase a person's risk and 55% said processed meat could be a risk factor.

WCRF launched its poll to highlight its free eight-week interactive programme Activ8, to provide people with tips on making healthier food and drink choices, and finding different ways to be more active.

Cancer Research UK wrote on their website that “not all cancers can be prevented, but there are things you can do to reduce your risk”.

A person's risk of cancer depends on many different things, for example, someone's genes or age. But according to the charity, four in 10 UK cancer cases could be prevented.

The WCRF agreed and has said that around 40% of cancer cases could be prevented through factors including eating a healthy diet, keeping physically active, maintaining a healthy weight, not smoking and being safe in the sun.

Dr Helen Croker, assistant director of research and policy at the WCRF, said: “These poll results show that many people aren't aware of some of the steps they can take to help protect themselves from cancer.

“For example, it's interesting to see that 12% of Brits believe drinking coffee increases cancer risk, when in fact we have strong evidence that it reduces the risk of liver and womb cancers, and some evidence that drinking coffee could decrease the risk of other cancers, including mouth and skin.

“For cancer prevention, there's no reason for most people not to drink coffee, but for those who do, we recommend not adding sugar or other sweeteners, and drinking it in moderation.”

ووجد البحث أن 86% من الأشخاص يعتقدون ان التدخين يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بينما قال 60% أن زيادة الوزن يمكن أن تفعل الشيء نفسه و47% يعتقدون أن انعدم النشاط البدني يمكن أن يكون ضارا ويعتقد 59% أن اتباع نظام غذائي سيئ يمكن أن يزيد من الاحتمالات.

وقال ما يقارب 59% إن الكحول يمكن أن تزيد من خطر إصابة الشخص بالمرض وقال 55% ان اللحوم المصنعة يمكن ان تكون أحد عوامل الخطر.

وأطلقت WCRF استطلاعها لتسليط الضوء على برنامجها التفاعلي المجاني لمدة ثمانية أسابيع لتزويد الأشخاص بنصائح حول اتخاذ خيارات صحية للطعام والشراب وإيجاد طرق مختلفة ليكونوا أكثر نشاطا.

وكتبت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة على موقعها على الإنترنت أنه (لا يمكن الوقاية من جميع أنواع السرطان ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل المخاطر)

ويعتمد خطر إصابة الشخص بالسرطان على العديد من الأشياء المختلفة على سبيل المثال جينات الشخص أو عمره ووفقا لهذه المؤسسة الخيرية يمكن الوقاية من أربع من كل 10 حالات سرطان في المملكة المتحدة.

وافق الصندوق العالمي لأبحاث السرطان على ذلك وقال أن حوالي 40% من حالات السرطان يمكن الوقاية منها من خلال عوامل تشمل اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على النشاط البدني والحفاظ على وزن صحي وعدم التدخين والتعرض لأشعة الشمس بشكل آمن.

تقول الدكتورة هيلين كروكر المدير المساعد للأبحاث والسياسات في الصندوق العالمي لأبحاث السرطان (تظهر نتائج الاستطلاع أن العديد من الأشخاص لا يدركون بعض الخطوات التي يمكنهم اتخاذها للمساعدة في حماية أنفسهم من السرطان ومن المثير للاهتمام أن نرى أن 12% من البريطانيين يعتقدون أن شرب القهوة يزيد من خطر الإصابة بالسرطان في حين أن لدينا في الواقع أدلة قوية على أنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد والرحم وبعض الأدلة على أن شرب القهوة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطانات بما في ذلك الفم والجلد.

للووقاية من السرطان لا يوجد سبب يمنع معظم الناس من شرب القهوة ولكن بالنسبة لأولئك الذين يفعلون ذلك نوصي بعدم إضافة السكر أو المحليات الأخرى وشربها باعتدال).

عن الاندبندنت







# تعرفنا: أهمية تناول الزعتر

للقوارير

يعتبر الزعتر من الأعشاب التي تنتمي لعائلة النعناع، وينتشر استخدامه حول العالم بسبب فوائده الصحية العديدة، يدرج أكثر من 400 نوع تحت فصيلة الزعتر، واستخدام هذا النوع من الأعشاب في العصور القديمة في مصر واليونان تحديداً بطرق مختلفة سواء بالزعتر الطازج أو الزعتر الجاف، وقد استخدم الزعتر عند الأطباء العرب قديماً لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض، مثل علاج المغص، وللتخلص من التخمة بعد الوجبات الثقيلة وإخراج الديدان وزيادة الشهية، وعلاج اليرقان وبعض الأمراض الجلدية، واستخدام موضعياً مع العسل لتخفيف آلام النساء، والمفاصل، وأوجاع الوركين والظهر.

، وهذان المكونان يحظيان اليوم بالكثير من الاهتمام من قبل المجتمع البحثي، فمؤخراً اكتشف أن هذه المكونات الفعالة قد تمنع نمو الأورام السرطانية وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). أجريت دراسة أثبتت أن للزعتر دور في محاربة سرطان القولون، كما أجريت دراسة أخرى على الزعتر البري تُشير إلى دور الموت الخلوي للخلايا وبالتالي محاربة سرطان الثدي.

## علاج البشرة

يمكن استخدام زيت الزعتر بنسبة 3% في علاج الالتهابات الفطرية الجلدية الخفيفة إلى المتوسطة. كما يقلل من الالتهابات والتهيج الذي يصيب البشرة، مثل: الأكزيما، وحب الشباب نظراً لخصائصه التي تحارب البكتيريا المسببة لحب الشباب.

## فوائد الزعتر للدورة الدموية والقلب

تعمل المعادن الموجودة في الزعتر مثل البوتاسيوم والمنغنيز على حماية القلب؛ إذ أن البوتاسيوم موسع للأوعية الدموية، مما يعمل على تقليل الضغط على نظام القلب والأوعية الدموية فيؤدي إلى استرخاء الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم، وأيضاً يعتبر منشطاً رائعاً لتحسين صحة القلب لأنه يمكن قلبك من العمل بكفاءة أكبر وتنظيم معدل ضربات القلب. يعمل الزعتر أيضاً على الوقاية من فقر الدم والسبب في ذلك التركيز العالي للحديد والمعادن الأساسية الأخرى فيه، حيث يحتوي 100 جرام من الزعتر على 17.45 مجم من الحديد، أي ما يقارب 20% من القيمة اليومية الموصى بها للحديد، وذلك يعمل على تحفيز إنتاج الخلايا الحمراء، وبالتالي تعزيز الدورة الدموية وتبادل ونقل الأوكسجين إلى أجهزة الجسم الأساسية.

وتتعدد فوائد الزعتر وهي كما يأتي:

## مضاد حيوي طبيعي

إن المواد المسؤولة عن الطعم في نبات الزعتر لديها القدرة على التعامل مع البكتيريا والفطريات على نحو أكثر فعالية من المضادات الحيوية. علاج أمراض الجهاز التنفسي من فوائد الزعتر أنه يحتوي على بعض المواد مثل: العفص، والبورنيول (Borneol)، والثوجون (Thujone)، ولينالول (Lin-alool)، وهذه المواد عموماً تعتبر مفيدة جداً في علاج ظواهر فصل الشتاء وحل مشاكل الجهاز التنفسي، مثل: السعال الرطب، الربو.

التهاب الشعب الهوائية المزمن. تخفيف الانسداد وموازنة فائض أو نقص المخاط، وهو أمر مهم جداً في حالات نزلات البرد. علاج مشاكل الجهاز الهضمي من فوائده أنه يعالج المشاكل والتلوث في الجهاز الهضمي، من: الغازات، الإسهال، الطفيليات.

البكتيريا المسببة للأمراض وهو مضاد للبكتيريا. كما يعتبر مفيداً في عملية تنظيف الدم والالتهابات في المسالك البولية.

## محاربة الأمراض السرطانية

بالإضافة إلى فوائد الزعتر العديدة في علاج ظواهر فصل الشتاء المختلفة، فإن لهذا النبات الرائع مكونين فعالين إضافيين وهما: مروبين (Mrobin) وحمض أورسلي (-Urso





## المرأة والميديا

تنظر معظم نساء اليوم إلى أن السوشيال ميديا لها الكثير من الإيجابيات على حياتهن، بتقديم الدعم النفسي والمعنوي لهن، ومعرفة الأخبار واستقاء المعلومات، وزيادة الخبرات المعرفية لديهن، والتواصل مع الأهل والأصدقاء، كما لها جانب ترفيهي من خلال مشاهدة البرامج والدراما، وإجراء المكالمات الهاتفية عبر القارات ومن دون تكاليف، كما أن هناك المحتوى الهادف الذي تتابعه المرأة، من تجارب ووصفات للطهي، وطرق جديدة في ترتيب وتنظيم المنازل وتزيينها بحدائق، وإتباع آخر صيحات الموضة، والمشاركة في الدورات التعليمية، والخاصة بعلم النفس والتنمية البشرية وبمختلف المجالات، والتي لها دور كبير، لكثرة تعقيدات الحياة الآن.

كما أصبحت المرأة أكثر انفتاحاً على المجتمعات الأخرى، وتقبل مختلف الأفكار والآراء والمعتقدات، والمشاركة بالحوار والنقاش بأهم القضايا المصرية، والتي تخص بلدان كثيرة، كما لا يمكننا تخطي دور هذه المنصات بإنشاء المشاريع التجارية الإلكترونية للكثير من النساء، لاسيما للشابات العاطلات عن العمل، وبعض الأرامل وذوات المستوى المعيشي المنخفض، وتساهم بتوفير لقمة العيش وكسب زبائن وعملاء ومنها، مشاريع خاصة بالحرف اليدوية، وبيع مساحيق التجميل والثياب، والأكلات الشعبية والعالمية، وخطات العناية بالبشرة.

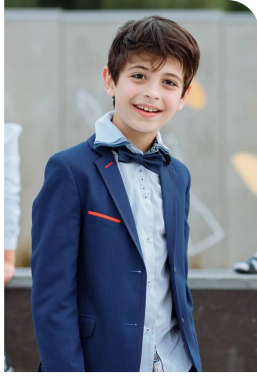
وبرغم من كل هذه الميزات المتوافرة في الميديا، إلا أنها لا تخلو من بعض السلبيات، ومنها فقدان بعض النساء للثقة بالنفس، حين يشاهدن مشاهير تلك الوسائل، وهن يتمتعن برفاهية مثالية وباذخ، وتبدو المقارنات بين الحياة الواقعية والإفتراضية، كذلك هناك من يتذمرن، بسبب بعض الآراء السيئة على ما يقومون بعرضه خاص بحياتهن اليومية، وفقدانهن للخصوصية، ولو تمنعنا قليلاً بين ما كانت عليه المرأة قديماً وحديثاً، فنجد أن هناك الكثير من المتغيرات التي استولت على حياتها، نتيجة لعصر العولمة ودخول التكنولوجيا، فتغيرت معظم معتقداتها وعاداتها، وأصبحت أكثر أصراراً على اقتحام الحياة العامة، والدخول بمختلف المجالات، كالسياسية، والاقتصادية، والرياضية، لخلق دوراً مؤثراً وفعالاً في المجتمع. بعد أن كانت غالبية النساء تركز بشكلاً أساساً على تربية الأبناء، والاهتمام بشؤون المنزل، ومن الضروري أن تؤدي المرأة دورها بالشكل السليم، وأن لا تؤثر المغريات الجديدة على ما اعتادته، وتتمسك بقيمها ومبادئها، كونها قدوة للأجيال.

**أصبحت المرأة  
أكثر انفتاحاً على  
المجتمعات الأخرى،  
وتقبل مختلف  
الأفكار والآراء  
والمعتقدات،  
والمشاركة  
بالحوار والنقاش  
بأهم القضايا  
المصرية، والتي  
تخص بلدان كثيرة،  
كما لا يمكننا  
تخطي دور هذه  
المنصات بإنشاء  
المشاريع التجارية  
الإلكترونية للكثير  
من النساء**





اعملني لطفلك كرات  
البسكويت



العودة  
إلى المدرسة

# القوارير عالمها

مشكلة  
القطام  
ومعالجتها





# السباحة.. أفضل رياضة ومعالجة للأجسام

أوس ستار الغانمي

**التشنج أثناء السباحة يهدد حياتك.. فكيف الوقاية؟**  
أوضح الطبيب مارتن باور من الصليب الأحمر الألماني أن تقلصات العضلات، وأضاف أنه من المعروف أن التدريب غير الكافي.

## السباحة.. أفضل رياضة للجسم

أكد الخبير الرياضي الألماني إنغو فروبوزه أن السباحة تعد من أفضل الرياضات التي يمكن ممارستها للتمتع بالرشاقة وقوة التحمل، إذ إنها تساعد في التخلص من السعرات الحرارية الزائدة وتعمل أيضا على تقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم والجذع.

وأضاف فروبوزه، الخبير لدى المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، أنه قد ثبت بالفعل أنه يمكن لجسم الإنسان حرق 350 سعرا حرارياً من خلال ممارسة رياضة السباحة لمدة نصف ساعة شريطة أن تتم ممارستها بتقنية عالية.

## السباحة مفيدة لآلام الظهر ولكن

قال طبيب فريق السباحة الأولمبي الأميركي خلال الدورات الثلاث السابقة الدكتور سكوت روديو يقول إن

مع قدوم فصل الصيف يزداد الاقبال على السباحة في البحر والشواطئ والمساح الخاصة لغرض الهروب من الطقس الحار، وإنعاش الغمر في الماء، وتعد السباحة نوع من أشهر أنواع الرياضة الأكثر صحة وسلامة وأكثر ممارسة رياضياً، وأغلب الأشخاص قاموا بتحويلها من شيئاً غير مفيد (اللهو) إلى شيئاً مفيد جداً ويعد فرصة ذهبية (ممارسة التمارين الطبيعية يحتاجها الجسم تحت الماء)، هذا نوع من استثمار الوقت أيضاً.





ومثل أي نشاط آخر يجب ممارسة السباحة بشكل تدريجي، وذلك عبر البدء بمعدل مرتين في الأسبوع يزداد تدريجياً على فترة أربعة إلى ستة أسابيع. وأجرى باحثون يابانيون دراسة على 35 شخصاً مصابين بآلام منطقة أسفل الظهر، وشملت الخطة العلاجية قيام المصابين بالمشي المائي والسباحة، وبعد ستة أشهر أظهر جميع المشاركين تحسناً واضحاً، ولكن الأشخاص الذين مارسوا التمارين المائية لمرتين في الأسبوع أظهروا قدراً أكبر من التعافي ممن مارسها لمرة واحدة أسبوعياً، وهذا التحسن يعتمد على معدل السباحة الأسبوعية ولا يعتمد على القدرة الأولية على السباحة التي أظهرها المشاركون في أول البرنامج.

### السباحة أفضل لمرضى السكري المصابين بالاعتلال العصبي

أوصى طبيب الأعصاب كورت بايل مرضى السكري الذين يعانون من الاعتلال العصبي بأنه من الأفضل على مرافقة رياضات قوة التحمل التي لا تتسبب في التحميل على قدمهم بشكل كبير أثناء ممارستها كالسباحة مثلاً.

### السباحة تقي من الإصابة بالانزلاق الغضروفي

يمكن أن تساعد رياضة مائية مثل السباحة على الوقاية من آلام الظهر المعروفة باسم الانزلاق الغضروفي، ويقول الطبيب كيرت بيل من الاتحاد الألماني لأطباء الأعصاب إن السباحة تقوي عضلات الظهر وتساعد على تخفيف الإجهاد على الغضاريف الواقية بين عظام العمود الفقري.

ذلك لا يعني أن يقفز في بركة السباحة كل شخص يعاني من ألم في الظهر.

ويؤكد روديو أن ألم الظهر قد ينتج عن العديد من المسببات لكل منها محاذيره المختلفة، وهذا يقتضي مراجعة الطبيب أولاً لعمل التشخيص المناسب وتحديد العلاج الملائم الذي قد يكون الوقوف في بركة السباحة وحمل الكرات والأربطة لتعزيز قوة عضلات الجذع والمنطقة السفلية من الظهر.

وفي حال سماح الطبيب للمريض بالسباحة فيجب أن يسبح في حضور المدرب الذي سيساعده إذا حدثت مشاكل. وهنا ينصح روديو بالانتباه للتقنية والبدء بسباحة الصدر لأنها لا تلقي عبئاً كبيراً على منطقة الجذع.

كما ينصح الدكتور روديو -وهو أيضاً مساعد رئيس قسم الطب الرياضي في مستشفى الجراحة الخاصة في مدينة نيويورك- بسباحة الظهر كخيار جيد آخر مع سباحة الصدر، أما التقنيات الأخرى فقد تؤدي إلى حدوث تمدد مفرط في عضلات الظهر مما قد يفاقم من المشكلة عوض حلها.

### لم الظهر قد ينتج عن العديد من المسببات لكل منها محاذيره المختلفة،

وهذا يقتضي مراجعة الطبيب أولاً لعمل التشخيص المناسب وتحديد العلاج الملائم الذي قد يكون الوقوف في بركة السباحة وحمل الكرات والأربطة لتعزيز قوة عضلات الجذع والمنطقة السفلية من الظهر



اتصلت احدي  
الأمهات على مركز  
الإرشاد الاسري  
التابع للعتبة  
الحسينية المقدسة  
وكان لديها  
استشارة حول  
فطام طفلها البالغ  
من العمر سنة  
وتسعة أشهر وكان  
سؤالها أيهما  
أفضل الفطام  
بصورة مفاجئة أم  
بالتدريج؟  
عزيزتي الأم إليك  
بعض النصائح  
والارشادات  
العامة:

## مشكلة الفطام ومعالجتها

الاستشارية علياء حسين الصافي

ذلك عبر برنامج زمني، يصبح فيه الطفل قادراً على تناول الغذاء وهذا يؤدي إلى الاتزان في شخصية الطفل. أما الفطام بصورة مفاجئة أو بقسوة يترك خبرات سلبية للطفل وأن فطام الطفل بصورة مفاجئة يؤثر على حياته ولا يكون الفطام سهلاً، وقد تزيد معه نوبات الغضب التي ينبغي على الأم معالجتها بحكمة وعدم الرجوع عن قرار الفطام من الأمور

الفطام تدريجياً أفضل لأنه لا يترك آثاراً سلبية على الطفل، وإن عملية الفطام هي إيقاف الطفل عن الرضاعة سواء كانت الطبيعية أو الاصطناعية وتعويده على تناول الغذاء ويؤكد الكثير من علماء النفس أن الفطام التدريجي هو أفضل أنواع وطرائق الفطام وذلك بأن تبدأ الأم بالتقليل من الرضاعة واستبدالها بالتدريج بالغذاء المناسب لعمر الطفل إلى أن تنهي





التي تعكس آثارا سلبية شديدة على الطفل فمثلا في حالة تم الفطام في وقت غير مناسب، كأن يكون الطفل في حالة مرضية مثلا مما يشعر الطفل أن أمه قد تخلت عنه وهو في أمس الحاجة إليها، وخصوصا إذا كانت الرضاعة طبيعية، لأن الأم ليست تقدم الحليب فقط وإنما تقدم معه العطف والحنان وتوفر له الامن والثقة، بالعالم المحيط به.

**الفطام التدريجي هو أفضل أنواع وطرائق الفطام وذلك بأن تبدأ الأم بالتقليل من الرضاعة واستبدالها بالتدريج بالغذاء المناسب لعمر الطفل إلى أن تنهي ذلك عبر برنامج زمني**



## العودة إلى المدرسة

تقع الأمهات في الغالب بخطأ الاهتمام بمظهر الأبناء في تلك الأزياء وتنسى راحة الطفل وفي الواقع يتذمر منها، لذا عليك اختيار الزي الرسمي الملائم لطفلك، الذي يمتاز بالراحة أولاً، ثم نوع القماش المتسم بالمرونة حتى يتلاءم مع جميع الحصص، فضلاً عن وقت الاستراحة والطعام.



F  
A  
S  
H  
I  
O  
N







# اعملنا لطفك كرات البسكويت

## المكونات:

جوز الهند مبشور 3 أكواب، حليب بودرة كوب، كاكاو 3 ملاعق كبيرة بودرة، زبدة 4 ملاعق كبيرة، بسكويت سادة 250 غرام، سكر بودرة حسب الرغبة.

## التزيين

جوز الهند مبشور بحسب الحاجة

## طريقة التحضير

في وعاء اطحني البسكويت جيدا ثم اضيفي الكاكاو، جوز الهند المبشور، الحليب، السكر والزبدة ثم اخلطي المكونات جيدا حتى تتجانس وتحصلي على خليط متماسك القوام، بللي يديك بالقليل من الماء، خذي مقدار صغيرة من الخليط وشكليه الى كرة صغيرة الحجم، أعيدي الكرة على باقي الكمية ثم غلفي الكرات بجوز الهند المبشور للتزيين صفي الكرات في طبق ثم ادخليه الى الثلاجة حتى تشد الكرات وتتماسك.







## ملاحم الروح

كما للوجه ملامح.. وللروح أيضا ملامح وهيئة قد تكون جميلة توصلنا إلى حد الافتتان بها، أو دميمة لدرجة النفور منها؛ وبمعنى أوضح؛ إن هيئتنا الخارجية يمكنها أن تترك انطبعا وقتيا لدى الآخرين قد يتلاشى في مواقف معينة أو يتجذر في أخرى، فالعلاقات الإنسانية لا تعتمد على أشكالنا بالدرجة الأولى، وثمة أدلة لا حصر لها على ذلك، تؤكد إن رغبة الإنسان في التقارب مع من يشبهه من البشر تكون مبنية على أساس التناغم الروحي؛ لذا فأن من أهم العلاقات في الوجود تعتمد على المودة والرحمة وقائمة فعلا على التجانس النفسي بين الزوج وشريكه، كونها تعتمد على الاختيار، وما يعضد هذه الفكرة الاشارة التي ورت في القرآن الكريم التي وصفت الشراكة بالنفس الواحدة والسكن، فالمقصود يشير للسكن الروحي والاستقرار النفسي، وصمام أمان نجاح وديمومة هذا الرباط المقدس هو الانسجام العاطفي وأثاره على متعلقات الارتباط وابعاد الشراكة. وبالعودة للتأمل في معالم النفس ووصف ميّزاتها، فإن كان من الصعب تغيير شكلنا الخارجي فأیضا من الصعوبة تغيير ملامح الروح، لكن الأمر ليس مستحيلا فكل شخص يمكنه أن يمارس بعض التدريبات الروحية لتجميل النفس، وتوطين الروح على التعرف والتعامل مع الجمال الداخلي بصورة أكثر وعيا وإيماننا، من خلال مراقبتها وحثها على التحلي بصفات المؤمن، كون هذه الصفات تنعكس على تعاملاتنا وتوطد علاقتنا بأنفسنا أولا ثم بالآخرين، ومن المهم أن نفتتح بجدوى ذلك التغيير بل بضرورته، أي أن نعتني بدواخلنا كعنايتنا بالمظهر الخارجي فالداخل مكمل للخارج بل الأساس بحكم انعكاسه الشديد على الملامح، والأهم قوة تأثيره على الآخرين وصدارته في ترك انطباعاتهم النهائية عنا. ومؤخرا انتشرت بشكل ملحوظ ورش العمل التي تهتم بصناعة الذات والمحفرة على التغيير والتطوير، إذ تعد هذه الورش من أهم اهداف التنمية البشرية التي تسعى إلى مساعدة الإنسان لاكتشاف مهاراته وتطويرها؛ لإداء دوره الرسالي بشكل أفضل، وهي واقعا تصنف ضمن مراكز تجميل الروح؛ لأن صفات الإنسان الايجابية سر الجمال الحقيقي.

رئيس التحرير

**من الصعب تغيير شكلنا الخارجي فأیضا من الصعوبة تغيير ملامح الروح، لكن الأمر ليس مستحيلا فكل شخص يمكنه أن يمارس بعض التدريبات الروحية لتجميل النفس، وتوطين الروح على التعرف والتعامل مع الجمال الداخلي بصورة أكثر وعيا وإيماننا**





تصوير - مصطفى الشريفى



