

العدد الـ 62 - ربيع الثاني 1445  
تشرين الثاني 2023

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

تدخل الآباء في حياة الأبناء..  
واجب شرعي أم خوف مشروع  
.....  
للتثقيف الفتيات وتقديم الدعم  
لأطفال مرضى السرطان  
فريق «نكدر» للإسناد النفسي

إذا فتحت  
باباً لمدرسة..

إستطعت ان تغلق  
باباً للسجن







إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



08

لا طعام  
بعد الشامة



14

البدء آفة  
العصر الحديث



32

موقد الحطب..  
عطر الشتاء وابقونة الدفء



60

أطفالنا ومخاطر  
المشروبات الغازية



40

الطفل  
في قبضة الشاشة

47

أكتوبر الوردي .. شهر التحدي والصور

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكناني

التدقيق اللغوي

محمد عبيد البهادلي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الاجراخ والتصميم

طارق البهادلي







## حبيبة الخير

العطاء والإيثار وكسب الثواب تتجلى بأبهى واسمى معانيها في كل مكان وزمان، وقد لمسنا العديد من حكايات التطوع غاية في الانسانية والزهو، وهو الهدف الاساس في تسهيل امور العديد من المتعفين والمحتاجين وربما الى الذين فقدوا القدرة على تحمل معيشة الحياة، فقد يتباهى كل من قدم مهمة تطوعية او انسانية وسجل اسمه في سجلات النور، أن يفخر بنفسه وبما اهداه الله له من عطاء زاخر، فالعزيز الرحيم يختار جنوده في الارض بدقة ليتوسموا بوسام الخدمة الشريفة والمتباركة.

فعظم الصدف التي وقفت في طريقي وكانت صورة جلية للقلوب الرحيمة والمؤازرة لتلك الكركوكية النبيلة، فلم تكن انسانية عادية ابدا، فكل سماتها الرقيقة والانسانية تجسدت في موسم الحج، ورغم ماتضمن من مناسك واعمال وتقرب الى الله وجهد بدني، إلا أن المواقف والسلوكيات الرحيمة لم تنقطع عن التلبية لكل من احتاج اليها!

واسم الاربعية حبيبة تردد على اسماعنا لمرات عديدة وهي تجود بنفسها واموالها وصحتها في خدمة كبار السن والمرضى والمحتاجين من ضيوف الرحمن، ولها وقفات جادة يعجز اللسان والقلم عن ذكرها ووصفها لما تحمله من عاطفة جياشة وقلب مفعم بالمحبة والكرم ونفس تتحلى بالايثار والوجود.

ولحبيبة الخير مواقف زاخرة هي لطائف الله عليها فقد احبت عملها الانساني واجادته بكل فخر وشرف واستحقت التقدير لما آلت اليه جمالية ماقامت به، فكانت فراشة رقيقة وراقية تدور لتسعد الاخرين وترتبت على اكتاف المتعبين والمنهكين بكرمها الفياض.

والجدير بالذكر ان هواتفها الانسانية تتجسد دائما بمحبة وديمومة، فلم تتوان ابدا عن تقديم كل ما يحتاجونه في موسم تكثر فيه الحوادث والامور الاخرى، هنا ومن باب الاستحقاق والعرفان، ذكرنا حبيبة بأجمل صورها، ونذكر أيضا وقفاتها الكريمة، فقد تبرعت بمبالغ مالية لكل من فقد امواله أو احتاج اليها، وهي لا تترك العمل التطوعي أينما كان ووجد في الحج إلا ولبت النداء الفوري في احتضانه وتغطيته بعواطفها ونفقتها بكل رحابة صدر، وفي أحد أيام الحج المقدسة اتصلت الحاجة حبيبة لتتساءل عن احتياجات الحاجات كبيرات السن في سكن حجاج العراق، فجاءها الهاتف بأن هناك حاجة عراقية فقدت محفظتها ولم تتمكن من تسديد نفقات دفع اجرة الكرسي المتحرك الذي يستأجره الحاج كبير السن لالتزام المناسك ببسر، فما أن سمعت بذلك إلا وتسارعت إلى سد هذه النفقات دون ذكر اسمها للحاجة التي كاد اليأس أن ينخر تفكيرها بضياع نقودها.. فهل نرى انسانية وذود اكثر من هذا.

**ان هواتفها  
الانسانية تتجسد  
دائما بمحبة  
وديمومة، فلم  
تتوان ابدا عن  
تقديم كل ما  
يحتاجونه في  
موسم تكثر فيه  
الحوادث والامور  
الاخرى، هنا ومن  
باب الاستحقاق  
والعرفان، ذكرنا  
حبيبة بأجمل  
صورها، ونذكر أيضا  
وقفاتها الكريمة،  
فقد تبرعت بمبالغ  
مالية لكل من  
فقد امواله أو  
احتاج اليها**

المُسرف العام





## لا يهتم ويكثر من الإلحاح كيف يمكنك التعامل مع طفلك؟

أوس ستار الغانمي

عندما كنت صغيراً تتحدث لي أمي عن كيفية اطلب منها شيئاً مثل اللعب في الحديقة أو شراء شوكولاته من الأسواق في بعض الأحيان استخدم أسلوب الهدوء وبعض الآخر ابكي من أجل الموافقة على طلبي بسهولة، في وقتنا الحالي شاهدت أطفالاً في عدة أماكن وهم يطلبون من أهلهم بكلام جميل وبطريقة أدبية أرجوك يا أبي هل تسمح لي أن اطلب منك شيئاً اذا وافق الأب مباشرةً فيبدأ بطلبات وإذا كان الأب مشغولاً أو غير موافق يكرر الكلام أرجوك يا أبي، أرجوك، أرجوك ويستمر بمحاولات معه، أو يلجأ الطفل إلى عادة الإلحاح ويستمر في هذه العادة لحين وقت استجابة، برغم من أن الأهل لديهم صبر طويل وتعامل راق والالتزام والهدوء داخل العائلة وطريقة تربية صحيحة للأبنائهم، لكن في بعض الأوقات يحدث الإلحاح الشديد ويؤدي إلى تصرف غير مقبول هو صراخ الطفل بصوت مرتفع جداً.



الطفل عن البكاء، بإلهائه بأمر آخر كدعوته للعب بلعبة محببة إليه، أو مشاهدة كرتون محبب إليه، ولكن إذا استمر في البكاء هنا يفضل عدم الاكتراث للبكاء، ليعلم أن البكاء ليس وسيلة ضغط لتنفيذ رغباته.

وبهذه الوسيلة تكون الأم قضت على تلك العادة قبلما تكون مكتسبة لدى الطفل، أما إذا حدث واكتسبها وكبرت معه، فيكون الحل بالنقاش حول سبب رفض الأم تنفيذ رغبته على أن يكون سبباً مقنعاً، ويكون الطفل هادئاً أثناء تلك المناقشة.»  
وتقدم صابرين بعض النصائح لإيقاف هذا الإلحاح:  
- أهمية تدريبه على ترتيب الأولويات.  
- أهمية المناقشة معه وأخذ رأيه ليعرف أن الحياة ليست عشوائية.  
- تدريب الطفل على طلب الأمر الذي يريده على انفراد دون إعلانه على الملأ.

### طرق مفيدة للتعامل مع الطفل اللحاح

وبشأن كيفية التعامل مع الطفل اللحاح، يقدم موقع «بوزيتيف بيرنتسنينغ سولشينسز» بعض الحلول للكاتبة لين لوت مؤلفة كتاب «الانضباط الإيجابي» عن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من عادة الإلحاح المستمرة، وذلك باتخاذ الخطوات التالية:

- 1- اعتماد «طريقة السؤال والإجابة» مع طفلك المزعج، وضرورة المشاركة في النقاش معه، ليتعلم أن الإلحاح والتذمر الدائمين ليسا الحل المناسب ولا السلوك الفعال لتحقيق الأهداف.
- 2- التفاوض مع الطفل عبر طرح العديد من الأسئلة بدون إعطاء جواب حاسم، فهذا الأمر يدفع الطفل ليفكر ملياً مرة أخرى بأسلوب مغاير.
- 3- الجلوس مع الطفل وتعليمه الفرق بين الإلحاح وطلب الأشياء باحترام وأدب.
- 4- التوضيح للطفل أن هناك أموراً يطلبها سيكون الجواب عليها «نعم»، فيما هناك أمور سيتم رفضها، وأن رفض طلباته أمر وارد ومحتمل، ويجب ألا يتوقع الموافقة دائماً على كل ما يريد.
- 5- التوضيح للطفل أنه من غير المناسب أن يمارس إلحاحه أمام أصدقائه أو في العلن خارج المنزل، لأن الإجابة على مطالبه ستكون دائماً «لا».
- 6- عدم اللجوء إلى أساليب التهيب أو الدخول في صدامات أو جدالات مع الطفل بسبب أسلوبه.
- 7- الترام الصبر في التعامل مع الطفل اللحاح.

### أظهر سلوك الإيجابي

عندما يتوقف طفلك عن الصراخ والبكاء ويعود إلى وضعه الطبيعي هادئاً، ابتسم إمامه وأمنح له اهتمامك به وشارك معه السعادة، هذه الأفعال تعزز من شخصيته وتعزز سلوكه الإيجابي.

عندما تستجيب إلى طلبات طفلك يعيد الجو الجميل والهدوء والابتسامة والسلام العائلي داخل إلى المنزل، لكن حدوث كارثة هو تعود طفلك على نقطة الضعف يطلب إذا لم تستجب له يبدأ بالصراخ والبكاء فهذه النتيجة السلبية، يستمر طفلك على هذا المنهج إلى الكبر وكل مرة يكرر عليك العملية بسهولة، لأنه عرف هذه الطريقة فعالة ويقدر أن يحصل على كافة الطلبات.

ويعتبر الإلحاح صفة من الصفات السلبية عند الطفل ويترك أثراً على شخصية طفلك.

وتظهر هذه المشكلة من عمر عام كما تقول الدكتورة رانيا صابر، استشارية الأمراض النفسية للأطفال والمراهقين والإرشاد الأسري، وذلك عندما يبدأ في البكاء المتواصل لطلب شيء ما، وتضطر الأم لتنفيذه بهدف إسكاته، ولكنه يعتاد على ذلك ويتبع ذلك الأسلوب فيما بعد ويكرر معه، ويصبح (طفلاً لحواً).

### نصائح لإيقاف إلحاح الطفل

وتقول الاستشارية صابرين «لإحدى الأمهات بتشتيت انتباه



# تشققات البطن للحامل وعلاجها

إعداد/ د. حيدر العصفور

تعتبر علامات تمدد الجلد بعد الولادة مشكلة شائعة لدى معظم النساء. يؤدي الوزن المكتسب أثناء الحمل إلى شد الجلد وتشكيل التشققات. تظهر الشقوق أولاً بلون وردي أو أرجواني. في المراحل التالية، تتحول إلى اللون الأحمر، وفي المرحلة الأخيرة، تتحول علامات التمدد إلى اللون الأبيض إذا تم علاج علامات تمدد الجلد بعد الولادة عندما تكون باللون الوردي والأرجواني والأحمر، فيمكن تحسين مظهرها بشكل ملحوظ إذا تحولت الشقوق إلى اللون الأبيض ومر وقت طويل، فإن تأثير العلاجات المطبقة يكون له تأثير إيجابي ضئيل.

بشكل كبير على خصائص الجلد تنخفض المؤشرات مثل الكثافة والربوية والمرونة في جسم المرأة الحامل، هناك فقرة حادة في مستوى هرمون الاستروجين والبروجسترون، مما أدى إلى انخفاض في إنتاج الكولاجين المسؤول عن كثافة الجلد وخصائصه المرنة يلعب عامل وراثي دوراً مهماً في تكوين علامات التمدد على البطن أثناء الحمل.

## متى تظهر التشققات في بطن الحامل

كل شخص لديه الأمر بشكل مختلف غالباً ما تظهر تشققات البطن للحامل في وقت لاحق من الدورة، حيث يتمدد الجلد مع زيادة حجم الرحم والبطن في البعض، تظهر في الثلث الثاني من الحمل، عندما يبدأ البطن والثدي بالزيادة بسرعة في الحجم، وفي البعض الآخر، في الأسبوع الثلاثين، وفي البعض الآخر، فقط في الأسابيع الأخيرة من الفصل الثالث، وفي بعضها لا تظهر على الإطلاق.

## هل علامات تمدد الجلد بعد الولادة دائمة؟

معظم التشققات التي تظهر على الجسم تكون دائمة يهدف علاج تشققات الحمل بعد الولادة إلى تقليل ظهور هذه التشققات، العلاج أكثر فاعلية، خاصة في الفترة التي يظهر فيها تشقق جديد عندما يكون لونه أحمر أرجوانياً.

## هل هناك علاقة بين نوع الجلد وتكوين علامات التمدد؟

تعتبر علامات التمدد أكثر شيوعاً عند النساء المصابات بأنواع الجسم الجافة. ومع ذلك، يمكن رؤية علامات تمدد الجلد بعد الولادة في كل أنواع البشرة تقريباً بالإضافة إلى نوع الجلد، يمكن أن تدعم العوامل الوراثية أيضاً تكوين التشققات،

## كيف امنع تشققات البطن اثناء الحمل

الأم الحامل لديها الكثير من المشاعر الإيجابية، ويخضع جسدها للعديد من التغييرات، يصبح الثدي أكثر حساسية يمكن أن تكون

## ما هي علامات التمدد أثناء الحمل؟

تشققات البطن للحامل، هي خطوط على الجلد ذات لون وردي أو أحمر أو أرجواني أو بني، وهي شائعة جداً وتميل إلى الظهور على البطن والصدر والفخذين والأرداف وحتى الكتفين أثناء تكون علامات التمدد على البطن أو الصدر أو الفخذين، غالباً ما تشعر بالحكة على الجلد، ولكن هذا يحدث عادةً أثناء الحمل وليس بعد الولادة.

## لماذا تظهر علامات تمدد الجلد بعد الولادة؟

يزداد وزن الجسم أثناء الحمل مع زيادة وزن الجسم، يصبح الجلد متوترًا في الجلد المشدود، تتمزق ألياف الكولاجين وتتسبب الألياف الممزقة في ظهور تشققات على الجلد يحدث هذا ليس فقط بعد الحمل والولادة، ولكن أيضاً في حالات زيادة الوزن وفقدانه بشكل متكرر.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تكوين علامات التمدد أثناء الحمل، بسبب الزيادة الحادة في الوزن في فترة زمنية قصيرة نسبياً غالباً ما تكون بطن وصدر المرأة الحامل عرضة لعلامات التمدد، يزداد حجم هذه الأجزاء من الجسم بسرعة كبيرة بحيث لا يتوفر للجلد الوقت للتمدد والتجدد في هذه الحالة، تصبح الطبقة العليا من الجلد أرق، ويتمزق النسيج تحت الجلد، وينمو النسيج الضام أو الدهني في مكان التمزق الدقيق للأوعية الدموية التي تظهر تحت الطبقة الرقيقة من البشرة عند علامات التمدد تسبب اللون القرمزي للندبات.

## عدة أسباب رئيسية لظهور تشققات البطن للحامل.

- التغييرات الهرمونية في الجسم أثناء البلوغ أو الحمل أو أثناء المرض.
- تناول الأدوية الهرمونية.
- زيادة شديدة في وزن الجسم.
- الاستعداد الوراثي.
- أثناء التحضير للولادة، يؤثر اختلال التوازن الهرموني لدى المرأة



تشققات البطن للحامل إحدى النتائج الطبيعية لحمل الطفل لمدة تسعة أشهر لمنع ظهور علامات التمدد أثناء الحمل، يجب أن تعتني ببشرتك جيدًا أثناء الحمل من أجل الوقاية من تشققات البطن أثناء الحمل:

• لا تهمل العناية بالبشرة أثناء الحمل استخدم المستحضرات التي تحتوي على فيتامينات أ و هـ. استخدم كريمات الترطيب المضادة للتمدد والتي تعتبر خاصة لفترة الحمل على فترات منتظمة.

• تجنب زيادة الوزن أثناء الحمل سيظل من الصعب إنقاص كل وزن تكتسبه بعد الحمل، ومع ذلك، ستحدث شقوق عميقة بسبب زيادة الوزن وفقدانه.

• احرص على عدم التدخين، واستهلاك المنتجات التي تحتوي على مواد ضارة، مثل السجائر، يؤدي إلى تدهور بنية الجلد عندما تتدهور بنية الجلد، تحدث تشققات حاولي أيضًا الابتعاد عن بيئات التدخين أثناء الحمل.

• اشربي الكثير من الماء.

• احرص على القيام بالتمارين المناسبة لفترة الحمل إذا كنت لا تستطيعين ممارسة الرياضة، فحاولي المشي لمدة ساعة على الأقل يوميًا يمكنك أيضًا ممارسة الرياضة وحماية جسمك عن طريق السباحة.

• استخدم دائمًا الكريمات المرطبة بعد كل استحمام. إذا كانت بشرتك جافة، فاحرصي على ترطيب بشرتك.

• يمكنك استخدام الزيوت الطبيعية بدلاً من استخدام المنتجات الكيميائية. تعمل الفيتامينات والمعادن الموجودة في الزيوت الطبيعية على حماية وإصلاح بنية الجلد وتمنع تكون التشققات.

• اعتني بنظام غذائي متوازن وصحي.

خلال فترة الحمل، تصبح البشرة حساسة بشكل خاص في أغلب الأحيان، تشكو النساء من الجفاف، والتقشير، والحكة، وعلامات السيوليت، وعلامات التمدد لكن الالتزام بهذه النصائح ستساعد في التخفيف من تأثيرها.

### كيفية التخلص من علامات تمدد الجلد بعد الولادة؟

في بعض الأحيان، لا تختفي علامات التمدد تمامًا، ولكنها تتلاشى بعد الولادة وتصبح أقل وضوحًا لا تصدق إعلانات الكريمات والمستحضرات والزيوت التي تعد بالتخلص من علامات التمدد. في بعض الأحيان، يمكن للطبيب أن يصف إجراء لإزالة علامات التمدد بالليزر. من الممكن إزالة علامات التمدد على البطن أو الصدر تمامًا بعد الولادة فقط بمساعدة الطبيب الاختصاصي . ومع ذلك، يمكن لأساليب التجميل الحديثة للأجهزة أن تقلل من شدتها وتجعلها غير مرئية تقريبًا. يجب ألا تتوقعي أن تختفي علامات التمدد من تلقاء نفسها بعد الولادة تصبح أكثر شحوبًا بمرور الوقت، لكنها لا تزول.

اختصاصي الأمراض الجلدية



# طعام بعد الثامنة

للقوارير



بعدما تجاوزت عقارب الساعة التاسعة مساءً تسرب إلى معدتها الجوع ومن البديهي أن تتصل بخدمة الفندق لطلب الطعام، غير أن الموظف رفض طلبها قائلاً (بأنه ممنوع ولا يسمح لهم بتجهيز الطعام في هذا الوقت من قبل إدارة الفندق).

تسبب اي مشاكل للجسم مثل السمنة أو امراض السكري أو امراض الضغط وفرط النشاط الحركي للأطفال، و كذلك عدم النوم أو مشاكل النوم لدى البعض».

واضاف: «لذا يجب الالتزام بالنصائح التغذوية والالتزام بتقسيم اوقات الوجبات الصحية التي يجب ان ناكلها حيث تكون وجبة الفطور من الساعة السادسة صباحا لغاية العاشرة صباحا، اما وجبة الغداء تبدأ من الساعة الثانية عشرة ظهرا لغاية الرابعة مساءً بينما تكون وجبة العشاء من ساعة السادسة مساءً لغاية التاسعة مساءً. وتابع الاسدي: إن الغرض من ذلك هو لتسهيل استفراغ المعدة وهضم الطعام بشكل جيد خلال فترة ما قبل النوم لتجنب حالات تخزين الدهون بالجسم و صعود السكر في الدم بشكل كبير وافراز الانسولين بكثرة في الجسم أو حدوث مقاومة لعمل الانسولين بسبب فسلفة الجسم خلال فترات النوم فذلك يتم تخزين الدهون تلقائياً وبعض الاحيان تهيج القولون أو انتفاخات البطن الشديدة، والتي تسبب ارق النوم أو فرط النشاط الحركي والدماغي لدى الاطفال ومشاكل النوم بسبب ارتفاع مستوى السكر بالدم و زيادة النشاط الفكري و العقلي وذلك يسبب مشاكل الأرق، لذا ننصح بالالتزام بأوقات الطعام قدر الامكان لتجنب الحالات والمشاكل المذكور اعلاه.

### تناول الفواكه

تعد الفواكه أكثر الأطعمة صحية، ومع ذلك فمن الجيد التأكد من تناولها في الوقت المناسب بهذا الجانب حدثنا اختصاصية التغذية بشرى السعدي قائلة: «أن الفاكهة هي وجبة في حد ذاتها ولا ينبغي أبداً دمجها مع الوجبات الرئيسية، كما إن تناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة ليست فكرة جيدة حيث لا يتم امتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح فقد نحتاج إلى ترك فجوة لا تقل عن (30) دقيقة بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة من الفاكهة». وأضافت: ويفضل تناول الفاكهة في الصباح على معدة فارغة بعد كوب من الماء فإنها ستلعب دوراً رئيسياً في إزالة السموم من الجسم وتزويده بقدر كبير من الطاقة، أو بين وجبتي الفطور والغداء اوفي المساء كوجبة خفيفة، ويساهم تناولها أيضا في فقدان الوزن.

### عدم تناولها ليلا

وأكدت السعدي، على ضرورة تجنب المرء تناول الفاكهة في الليل قبل النوم مباشرة لأن السكر الموجود في بعض الفاكهة يؤدي إلى ارتفاع مستويات الطاقة مما يبقي المرء مستيقظا، لذا يجب تناولها قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل من النوم.

لم تكتفِ للأمر فعاودت الاتصال بمطاعم خارج الفندق ليرد عليها الموظف بنفس الاجابة ومنهم من كان يبادر بوصلات من الضحك المستفز دون اجابة حتى اثار الأمر امتعاضها وما ان دلف زوجها إلى الحجرة اخبرته بالأمر وهنا شرع هو الآخر بالضحك ليخبرها ان في هذه البلاد قانونا يمنع تقديم وجبات الطعام بعد الساعة الثامنة لأنه غير صحي، حيث تعد هذه المبادرة التقيفية خطوة ايجابية لتجنب تناول الطعام في ساعات متأخرة تضر بصحة الانسان والحد من ظاهرة الافراط في الأكل والحث على وضع نظام صحي في تناول الوجبات الغذائية بأوقات مناسبة.

هذا ما سردته احدى المغتربات عن اول ليلة لها وهي ضيفة في بلاد (سلوفينيا) حيث كانت برفقة زوجها لقضاء عمل له في كنف تلك البلاد المفعمة بالمناظر الخلابة.

### طعام شعب سلوفينيا

سلوفينيا، هي احدي دول الاتحاد الاوربي تقع في الجنوب الشرقي من اوربوا وتعتبر من افضل وجهات السياحة حيث الطبيعة المتنوعة والاماكن السياحية المختلفة.

يفضل السلوفيون تناول الخبز والبطاطا، ويتم تقديم البطاطا المسلوقة أو المقليّة أو المحمصّة ويتم استخدامها في أطباق مختلفة، وتتكون وجبة الإفطار في سلوفينيا من القهوة أو الشاي أو الشوكولاتة الساخنة ولفائف الزبدة والمربى، ويتجاهل بعض الناس وجبة الإفطار ويشربون القهوة القوية فقط، وفي وجبة الغداء في سلوفينيا يتناول الناس الحساء واللحوم والنشاء وهي من الأطباق الرئيسية والخضروات والسلطة، أما وجبة العشاء تكون خفيفة تأتي مع السلطة واللبن وبقايا طعام الغداء.

### اوقات الطعام الصحي

وحول اختيار الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية قال اختصاصي التغذية العلاجية الدكتور أمير الاسدي: «البعض من الناس يتساءلون عن اوقات الطعام و كيف يتم تقسيم هذه الاوقات بشكل صحيح لتكون التغذية صحية للجسم دون ان

**ورق**  
يفضل تناول الفاكهة في الصباح على معدة فارغة بعد كوب من الماء فإنها ستلعب دوراً رئيسياً في إزالة السموم من الجسم وتزويده بقدر كبير من الطاقة، أو بين وجبتي الفطور والغداء اوفي المساء كوجبة خفيفة

# أحكام في التعامل مع الشركات الأجنبية

للقوارير

الدخول في ما تقوم به من معاملات ربوية محرمة وكذا لو كانت تتاجر بالامور المحرمة كالخمور والخنازير.

**السؤال:** يوجد في امريكا بعض الاخوة من المسلمين يمتلكون شركات تجارية يأخذون أموالاً من الناس لغرض تشغيلها في اعمال غير معروفة ويشترطون علي صاحب المال الشروط التالية:

- 1 - اعطاه مبلغاً معيناً في كل شهر يحدد من قبل اصحاب الشركات؟
- 2 - لا يحق له سحب امواله الا بعد سنة او سنتين؟
- 3 - يقول اصحاب هذه الشركات انهم ضامنون لاموال الناس فهل هذه المعاملة جائزة لانه يبدو لي انها ليست مضاربة؟ وعلى فرض انها غير جائزة فهناك بعض المتدينين يعتبرونها هبة فأنا وهبت للشركة هذا المال والشركة تهب لي في كل شهر مبلغاً معيناً؟

الجواب: لا يصح هبة لان الشركة تضمن راس المال ويصح مضاربة ان

**السؤال:** ما حكم التجارة وعملية الشراء والبيع في البورصة علماً بأن هناك عدة شركات عالمية اجنبية تدير هذه عملية يتم فيها بيع وشراء الذهب والعملات عن طريق شبكة الانترنت؟

الجواب: يصح التعامل بذلك الا اذا كان من قبيل بيع الكلي بالكلي مع التأجيل فيهما وكذا لا يصح لو كان المبيع كلياً مؤجلاً والتمن شخصياً ولكن لم يستلم البائع ثمن بضاعته حين المعاملة ولو أراد المشتري أن يبيع ما اشتراه مؤجلاً قبل حلول الاجل جاز له بيعه على البائع نفسه دون غيره من غير فرق بين المكيل والموزون وغيرهما اما فيهما فيجوز بيعهما على غير البائع قبل القبض اذا لم يكن بربح هذا وعلى كل حال لايجوز التعامل مع الشركات والبنوك التي تتعامل بالربا مع من لايجوز أخذ الزيادة منه لأن الاشتراك في رأس مالها يعني



### من هذه الشركات؟

الجواب: اذا كانت الشركة تاخذ على عاتقها شراء البيت نقداً ثم بيعه على الزبون بالاقساط فالمعاملة صحيحة ولكن لا يجوز تذييلها ببند جزائي على فرض التأخير في اداء الدين فهو شرط محرّم والمعاملة صحيحة.

**السؤال: بعض الشركات التجارية والصناعية تقتض من البنوك الأهلية أو الرسمية الإسلامية وغيرها قروضاً ربوية، وتحصل على أرباح جزاء وضع أموالها فيها، فهل يحق لنا شراء الأسهم من هذه الشركات، أو المشاركة في مشاريعها؟**

الجواب: إذا كانت المشاركة فيها مشاركة في معاملاتها الربوية لم يجر. نعم إذا كانت الشركة للمسلمين، وتستحصل أرباحاً من البنوك العائدة لغير المسلمين، فلا مانع من هذه الجهة.

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

كانت الاموال تستخدم في التجارة ولكن حيث لا يصح ضمان الشركة لراس المال ولا يصح تحديد الربح فلا بد من اضافة شروط علي اصل المعاملة:

1 - ان يشترط العميل علي الشركة ان تدفع له ما يعادل اصل ماله من اموالها الخاصة اذا حدث تلف او خسارة وهذا التعبير يختلف عن ضمان أصل المال.

2 - لا بد من تحديد نسبة من الربح في اصل المعاملة للشركة ونسبة للعميل ولكن يشترط العميل انه اذا كان الربح اقل من كذا مبلغاً في الشهر فعلي الشركة ان تكمله من ماله الخاص ليبلغ ذلك المبلغ.

3 - العميل يوكل مدير الشركة في ان يصالح مع الشركة عملاً يخصه من الربح الشهري بالمبلغ المذكور فتدفع له المبلغ المذكور بدلاً عن حصته وهذا الحكم يختص بما اذا كان النشاط هو التجارة فقط.

**السؤال: هناك شركات تعمل في مجال الاستثمار في العقارات بحيث تعطي قرضاً الى المواطن على ان ينفق المال في شراء بيت له او بناء بيت. ويكون استرداد المبلغ بشكل اقساط شهرية ولمدة خمسة وعشرين سنة وبفائدة قدرها 30% على المبلغ الاصيل. السؤال: فهل يوجد اشكال شرعي في الاقتراض**

اعتمدت في لوحاتها على المدرسة التعبيرية الرمزية حيث كانت مجمل تصاميمها تعبر بخطوط تراجيدية عن العنف ضد المرأة واضطهاد الطفولة، إذ رأى النقاد وكبار الفنانين هذه الايحاءات بوضوح وقوة من خلال منجزاتها الفنية وأثنوا على ما قدمته من أعمال تستحق الاشادة، إنها الفنانة الشابة صبا الحيايلى.

## صبا الحيايلى: الفن متعنى فى الحياة.. والطاقة المتجددة كيان الفنان

زهراء جبار الكنانى

والفنان علي خليفة مؤسس الفريق الذي حثني للانضمام ومتابعة أعمالى ودعمي وتوجيهي».

### أذواق عصرية

اعتمدت الحيايلى فى اعمالها الفنية كافة الانواع اللونية والخامات المستخدمة لتنفيذ رسوماتها منها ألوان البنتلايت على الجدران والألوان الخشبية على الورق والوان الاكريليك والزيتي على القماش (الكانفاس) واقلام الرصاص والفحم. غير أنها كباقي الفنانين الذين تنحصر اعمالهم فى ميادين خاصة بما يخص الجانب التسويقي فالشارع العراقي يفتقر إلى اقتناء لوحات مرسومة يدويا وغالبا ما يكتفي بابتعاى لوحات مطبوعة.

استرسلت بحديثها قائلة: «لقد حاولت التسويق عبر مواقع التواصل إلا أنى لم أجد الدعم الكافي، كما أنا لا أحبذ أن أرسم طلبات خاصة للزبائن لكون أذواقهم أصبحت عصرية جدا لا تتناسب مع نوع الفن الذي أقدمه».

### هوايات وجوائز ومعرض شخصي

تميزت صبا بهوايات أخرى فقد كانت تجيد التصميم والرسوم الكارتونية ولديها الرغبة فى تعليم الهواة وهذا ما تسعى إليه فى مشروع قيد التنفيذ لاستقطاب الراغبين من خلال افتتاح دورة لأساسيات الرسم بأجور رمزية دعماً للمواهب الشابة.

كما حصلت خلال مسيرتها الفنية على العديد من الجوائز التقديرية ودرع الابداع وميدالية الابداع، وشاركت بالكثير من المعارض الفنية والمهرجانات والمؤتمرات خارج وداخل بلدها العراق.

هذا وقد قدمت إلى الساحة الفنية ما يقارب (75) لوحة ورقية وقماش، وأكثر من (10) لوحات جدارية، لتتوج رحلتها بإقامة معرضها الشخصي الأول بحضور شخصيات اكايدمية

(للقوارير) تأخذنا عبر سطورها بجولة سياحية فنية بين رسوماتها المفعمة بالموضوعية.

### نسيج عاطفي

حدثتنا الفنانة التشكيلية صبا عصام الحيايلى ذات السابعة والعشرين عاما قائلة: «لا تكفي السطور للحديث بما يعنيه ليّ الفن وجماليتهم فهو نسيج عاطفي وحسي يتناغم مع دمي منذ الصغر، فمنذ طفولتي إلى مرحلة نضوجي كنت مولعة بالرسم حتى جاء اليوم الذي اتخذت به القرار الحاسم للولوج إلى ثنايا الفن وتعلمه بشكل أدق، غمرتني الفرحة حينما تم قبولي فى معهد الفنون الجميلة لاجتاز مراحل الدراسة بتفوق وأنال شهادة دبلوم الفنون التطبيقية».

### أعمال تثقيفية

تبنت الحيايلى من خلال فرشاتها قضايا اجتماعية هادفة وتثقيفية فى جميع الجوانب الحياتية حيث رسمت لوحات معبرة عن النظافة والعنف والاعتداء، فضلا عن الجانب الصحي لحمات التطعيم وغيرها، كما كان للمساتها الطفولية دور بارز وذلك لإيصال أفكارها بطريقة فطرية لطيفة.

### أثر الفراشة

لم تكتف صبا بالرسم على الورق والخامات الاخرى بل اجتازت ذلك لتصل لفن الجداريات، بهذا الجانب قالت: «كان لابد أن تكون لي لمسة خاصة فى الشارع العراقي لذا ارتأيت أن أشارك بفريق أثر الفراشة التطوعي والذي يختص بحملات تطوعية بالرسم على الجدران سوى الطرقات أو المباني مثل المؤسسات التربوية ورياض الأطفال.

لقد كان انضمامي بمثابة روح جديدة ولدت بداخلي وفرصة جميلة لتطوير مهاراتي، ولا أنسى بالذكر الاب الروحي الاستاذ



وفنانين ومنتزقين، هذا وقد شاركت مؤخرًا بمعرض بغداد الدولي ووضعت لمساتها الطفولية بالرسم على وجوه الاطفال الوافدين إلى المعرض مع ذويهم.

### الفن موهبة

وفيما يخص الجانب المادي قالت: «الفن هو موهبة تولد بالفطرة مثل خيال الكاتب فلا يملك الكاتب والفنان في عملهما الرغبة المالية بقدر الوصول إلى الكمال الاجمالي فيما يقدمانه، فأنا إلى الآن لا أطمح إلى الماديات بقدر الوصول إلى مستوى أعلى في القدرات والامكانيات لأداء لوحات فنية أفضل على الرغم من بيع بعض اللوحات الخاصة بي، وتعد هذه بداية مشرقة في استحسان اعمالي.

وحول اختيارها لرسم الاطفال وإن لاقى صعوبة في اتقان الفن وممارسته تابعت: «لم أجد أي صعوبة فالفن هو متعتي في هذه الحياة والطاقة المتجددة في كياني، ولأنني على يقين أن لدى الجميع روح الطفولة تميزت أغلب رسوماتي عن الاطفال، فضلًا عن الجداريات العراقية فهي الأخرى محبوبة جدا لدى الشعب العراقي لذلك اخترتها للعمل لبث الروح الشعبية في كل مكان.

### شمس السلام

بجانب الفرق التطوعية التي شاركت بها الحيالي سعت إلى انشاء فريق جديد بالتعاون مع مؤسسة شمس السلام للتنمية والفنون، وهي خطوة جديدة لتترك من خلالها بصماتها الفنية في عالمها المفضل، وفي الختام وجهت كلمتها الاخيرة لأسرتها

وللأطفال الذين يملكون موهبة الرسم على أن لا يكتبوا هذه الطاقات وأن يقوموا بتطويرها دعماً لهم، وكانت آخر أمنيتها ان ترى كل شخص موهوب في مكانه الصحيح وأن يصبح العراق بلد الفن والحضارة من جديد ويتجدد كل يوم مع موهبة جديدة.

**ورق**  
الفن هو موهبة تولد بالفطرة مثل خيال الكاتب فلا يملك الكاتب والفنان في عملهما الرغبة المالية بقدر الوصول إلى الكمال الاجمالي فيما يقدمانه، فأنا إلى الآن لا أطمح إلى الماديات بقدر الوصول إلى مستوى أعلى في القدرات والامكانيات لأداء لوحات فنية أفضل على الرغم من بيع بعض اللوحات الخاصة بي، وتعد هذه بداية مشرقة في استحسان اعمالي



# البدع آفة العصر الحديث

فاطمة السيد - البحرين

في ظلّ سَرَبانِ الفتنِ والبدعِ، وارتداءِ الباطلِ برداءِ الحقِّ، متخفياً متنكراً مندساً، و حائماً هائماً حولِ أُنميةِ العقولِ، المتنبّية لكلِ دعوةٍ وفكرةٍ في ظهورها الانفتاحِ والتجديدِ، وفي باطنها الإغواءِ والتضليلِ، للمفاهيمِ الإسلاميةِ والمعتقداتِ الدينية.. تعزيزاً لمفاهيمِ مغلوبة، متسقةً في أدلجةٍ تطرُقُ عقلَ المثقفِ المفكرِ، المنشدِ بالمسمياتِ كالاستقلالِ الفكري، و التحررِ من التبعيةِ الدينية، وغيرها.

فتراهم يتجولون في صحراء التشكيكات المجردة، بداياتها تساؤلاتٍ، ونهاياتها اختلال في اليقينيّات، وإسقاط بلا هُوادة للهويات والانتماءات، وشبهات متلاطمة مبطنة، انحرافاً عن المعتقدات.

بلا أعمدةٍ علميةٍ موضوعية، وأرضيةٍ معرفيةٍ صلبة، فتراهم يُشككون بجهلٍ متعزٍّ، لكل ما يُعارض تلك السّعة العقلية الضيقة، إبرازاً بأنهم فكر حرّ مستقل.

فيقدحون قبل كل شيء، بلا بحثٍ استقرائي، وانتهاج تخصصي، في مباني أعلام الطائفة من العلماء، منكرين أو مشككين الإثبات الروائي للأحاديث المنصوصة، والوقائع التاريخية المثبتة، بتداعياتٍ تدعي قانمية التاريخ العاشورائي بالخرافات، والأساطير والأكذوبات، وتضعيفهم تفسيرات الآيات القرآنية الممنهجة، وتهميش رواد التفسير من المراجع وأهل الاختصاص، بغرض ملائمة رأيهم مع ذاتية القبول لعقولهم وأهوائهم، تحت غطاءٍ ومسمى (التدبير والتأمل القرآني)، وما هو إلا (التفسير بالرأي) المذموم عقلاً والمنهي شرعاً، فالتدبير والتفكير في آيات الله أمر آخر مختلف عن معنى التفسير والتأويل.

فكل ما يبدونه من آراء، ماهي إلا حجج واهية لا تمت لمناشئ البحث العلمي بشيء، فقط إطلاق الهجمات التشكيكية، إثباتاً بأنهم أدمغة متحررة متفكرة مثقفة، لا تستند على الموروث الديني.

رغم إدعائهم لجميع العلوم الإنسانية ونتائجها، والتسليم لآراء العلماء الآخرين، في الطب والكيمياء والرياضيات وغيرها، بلا



تصوير - رغد العبيدي



جدال و سجال.

مدركين أن كل علم قائم بمباحث علماء، الذين قضوا عمراً مديداً في التحصيل و التعمق و التباحث.

إلا أننا لا نجد منهم هذا التسليم، حين ينصب الأمر في علماء الدين وعلوم الشريعة ومباحثهم، تراهم يزجون أنوفهم متشدقين، الجهال منهم والمتقفون.

وقد طال هذا التشكيك، والجهل بصبغة معرفية واهمة، وضعف البصيرة المتلاشية، بحقيقة الدين ومراتب ومقامات المعصومين، باتجاه نحو الإقلال بشأن حيثيات العصمة للإمام، فينكرون بلا مستند ودليل، لبعض المقامات والرُتب النورانية الممنوحة من الفيض الإلهي للمعصوم، ثم يطلقون ادعاءات على المعتقدين بها .. بالمغالاة!

في جهل فاحش لمعنى هذا اللفظ، فالغلو معناه هو مجاوزة الحد المفترض للمخلوق والارتفاع به إلى مقام الألوهية و الربوبية، أو بكونهم شركاء لله تعالى في العبودية، أو إنهم يعلمون الغيب بغير وحي أو إلهام من الله تعالى، ومعتنقها يعدّ مشركاً خارجاً عن الدين، قد تبرأ منهم الأئمة أجمعون.

فترى من منظورهم، لمن وضع المعصوم في رتبته ومقامه التي وضعها المولى تعالى شأنه، والتي لم يقبلها وعاء عقله وسعة قابليته، رغم اعتقاده ومحبه للأئمة الإثني عشر، أن هذا من الغلو والمغالاة في أهل البيت (عليهم السلام).

ليضعوا أنفسهم في دائرة التقصير والتفريط، والتغليب للجَنبة البشرية للنبي والأئمة، على الجَنبة النورانية الوحيانية. يظنون أن الحجة التي يتوهمونها كافية لهكذا منحنى، وهي أن بعض المعتقدات المثبتة لدى النص الشرعي، هي موروثات بالية لا منشأ عقلائي لها! وكأن الأفهام البشرية القاصرة، ومحدودية العقول الفارغة، من معرفة حتى البديهيات الدينية، هي المَعوّل عليه لإثبات المباني والدعائم التي ترسو سفينة الدين عليها!

وأما نظرهم لما يُتدارس في الحوزات العلمية الدينية، نظرة سطحية ساذجة، مشككة في مصادر وأسس تلك الكتب والمباحث المتداولة، من معادل التحصيل الحوزوي، والتي ليس لهم اطلاع بعناوينها فضلاً عن محتواها!

ومن ذاك السرب السائد بانقلابات فكرية، عبر فضاءات نقاشية، في تنظير لشبهاتهم و تشكيكاتهم، خلقت فتنة جمّة، وابتدعت مصطلحات منها قد انتشر وعمّ، في اتساع لهذه الشريحة بين المجتمع، بتيارات: العلمانية، والشيوعية، والليبرالية، والإلحادية العملية المعاصرة .. وهلم جرا.

و أما الشريحة الأكبر التي كان لها دور في إغراق المجتمع بالأفكار الضالة المنحرفة، و الأكثر اتساعاً في مجتمعاتنا، تلك التي تشكك في المصادر المرتكزة عليها مذهب التشيع، فهم كأرضية تتلقف كل شبهة واردة في أمر الدين، وإن أرادوا معالجة

الإشكال عاجوه بعيداً عن الاستدلالات العلمية من المختصين، حتى ينتهي المطاف بهم بتصورات ومعتقدات بُنيت من أصل الشبهات، فيتزعزع إيمانهم بالثوابت والضروريات، مشتركين بلا دراية مع التيارات، المعادية المضادة في الهدم الداخلي لأسس الإسلام، و لكنه للأسف بمعاونة من أيدي أبنائه، المبتلين بعقول سقام.

و من الألفاظ التي يطلقونها جُرافاً على من يرونه متمسكاً بالدين أنه: متشدد / متطرف / متزمت / متعصب / متخلف / مغالي / ومعتنق للخرافات.

هي نظرة تعميمية تعثرها غياب المصادقية، فليس كل متدين يحمل تلك الصفات المذكورة، ولكنه أطر المتدينين بتلك المصطلحات المهذورة، في جهل للزومية الضوابط لكل فرد ملتزم متمسك بالتعاليم الدينية، مما أفقد ضِعاف الإيمان، ونفر القلوب المتزلزلة، في رغبتهم للإتجاه الديني، كي لا يُوسم بتلك المسميات المنتسبة للمتدينين.

## دور الشريحة الأكبر التي كان لها دور في إغراق المجتمع بالأفكار الضالة المنحرفة، و الأكثر اتساعاً في مجتمعاتنا، تلك التي تشكك في المصادر المرتكزة عليها مذهب التشيع، فهم كأرضية تتلقف كل شبهة واردة في أمر الدين، وإن أرادوا معالجة الإشكال عاجوه بعيداً عن الاستدلالات العلمية من المختصين

إن البصيرة تأتي بعد الرّفد المعرفي الأصيل للعقائد الصحيحة، المطابقة لمذهب أهل البيت (عليهم السلام)، وتعميق الإيمان في القلب والقلب، وعدم مجالسة أهل الرّيب والبدع، الذين يجرونك عاجلاً أم آجلاً، نحو الخروج من حريم الدين الإسلامي، والتمسك استمراراً بأهل البصيرة من المراجع والعلماء، فهم المصباح المنير تستدل بهم على شوائك الطريق، و تحل بتوجيهاتهم العقد الشائكات.

روي عن الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام) أنه قال: أسلم القلوب ما طهر من الشبهات.

ومن دعاء الامام السجاد (عليه السلام) في الصحيفة السجادية، لمن يعتري قلبه غشوات الشك والريب: (وأفشع عن بصائرنا سحاب الأرتياب، وأكشف عن قلوبنا أغشية المرية والحجاب، وأزهِق الباطل عن ضمائرنا، وأثبت الحق في سرائرنا، فإن الشكوك والظنون لواقع الفتن).

# نظرة على الداخل.. أسرار النفس

مريم حسين العبودي

في أيام تتسارع فيها الخطى ويتعجّل الجميع للجري واللهاث وراء كل شيء في الوقت ذاته، في زمن يتكالب الناس على كل تفاصيل الحياة، يخرقون فيها حد الاختناق ويتعايشون مع خنقها لهم كأنها تمدهم بأوكسجين وهمي ومضاعف، يُحبُّ الناس الحياة، يحبونها لدرجة أنهم في دأبٍ مستمر للاستثمار فيها وفي كل ما توفره لهم من ملذات، لا متسع من الوقت للتنفس والسكون، على الجميع أن يستمر في الكسب، كسب الأموال والملابس والأطعمة والسفر والتسوق وقائمة لا تنضب من اللذائذ والماديات، لا يكاد يأتي الليل حتى يهدأ الجميع مؤقتاً ليتجدد كل ذلك في صباح اليوم التالي، سباق يتلوه سباق، ولا من وصول.

كيف ينشأ تعلق الإنسان بهذه الدنيا وكيف تُغريه لتدنيه منها بهذا القرب حتى يصبح منها أدنى من القاب قوسين! كيف يسلم لها نفسه ويجعلها تعلن سطوتها عليه لدرجة أنه لا يرى أي إشارة تحذيرية للتوقف أو لتخفيف السرعة أو لوجود مطب قريب قادم! يسير في طريقها بأي سرعة يبتغي دون خوف أو وجل من مفاجئات الطريق.

يُخال للمرء أن ساعات يومه مديدة، سيصحو صباح كل يوم ليفعل ما خطط له في اليوم السابق، خطط قد تشمل سنوات من المستقبل البعيد، دون مخاوف أو توجس من أحداث لم يُحسب لها حساب قد تكون دخيلة على مجريات تلك الخطط، تلغى أي احتمالات بأن بعد نصف ساعة سيقع أمر غير محمود العقاب يحيل الآمال كلها إلى موتٍ لا رجوع فيه، إنه طول الأمل، دأب الإنسان وديدنه، لديه دائماً ثقة بأن الغد سيأتي، يتبجح على



الحياة بأنها ستخدمه وتحقق له أمنياته، كأنها مصنع لتحقيق الأمانى اشتراه منها بنفسه، وأن ما يحصل مع الآخرين من أحداث ليست سوى أخبار ومبالغات إعلامية لن يكون في يومٍ ما بطلاً فيها.

حين تُفجَعك الحياة بحدثٍ مؤلم، خسارة، فقد، فراق، أو مرض، تتغير الكثير من المفاهيم والرؤى، تتجدد فلسفة الحياة فيك وكأنك تولد من جديد وتكتشف كل شيء لأول مرة، تتغير قائمة أولوياتك، فما كان بالأمس يحتل المرتبة الأولى عندك لا يُعبر في نفسك اليوم مقدار حبة خردل، بل قد تغفو وفي نفسك شيء تكاد تذوب توقفاً له ثم تصحو في اليوم التالي مفجوعاً بخبر، فلا تعد نُعربك الدنيا بما فيها.

**دأبُ الإنسان وديدنه، لديه دائماً ثقة  
بأن الغد سيأتي، يتبجح على الحياة  
بأنها ستخدمه وتحقق له أمنياته، كأنها  
مصنع لتحقيق الأمانى اشتراه منها بنفسه،  
وأن ما يحصل مع الآخرين من أحداث ليست سوى  
أخبار ومبالغات إعلامية لن يكون في يومٍ ما  
بطلاً فيها**

يتفاوت سقف التوقعات من شخص لآخر، فبعضهم يرفع سقفه عالياً جداً، يشكّل قبة واسعة ومرتفعة فوق رأسه، فلا يتوقع أن تنهدم في أي لحظة لتتحول إلى ركام وتحوله إلى بقايا إنسان.

طول الأمل هو شكل من أشكال الأسر الدنيوي، أسلاك شائكة تحيط صاحبها وتضيّق عليه خناقاً يظنه هو مصدراً للحرية والتفاؤل. الأمل مطلوب للاستمرار في هذه الحياة، لكن المطلق فيه قاتل، فلا ضمانات أبدية ولا دوام لشيء ولا لأحد، كل شيء فينا وحوالنا سيجد طريقة ذات يوم إلى الزوال، كل شيء سيفنى ولكل رحلة خواتيم، طول الأمل وعمقه لن يؤلم إلا في موضع واحد، وهو موضع الثقة بالأبدي الذي لا زوال له ولا انتهاء، هو الذي يستحق أملاً دائماً يوميّ ومتجدد، فلا نهاية لدرّب هو نوره، ولا انقطاع في خير هو مصدره، ولا جفاف في أرض هو ساقيتها، فكل شيء هالك إلا وجهه، وكل ضياء منطفئ إلا ضياء وجهه. (واكِفناً طول الأمل، وقصره عنا بصدق العمل حتى لا نأمل استتمام ساعة بعد ساعة ولا استيفاء يوم بعد يوم، ولا اتّصال نفس بنفس، ولا لحوق قدم بقدم.) (1)

(1): الصحيفة السجادية



## نساء مبدعات

خُلِقَت المرأة العراقية لتبدع وتبتكر وتصنع الجمال ولديها مهارات ابداعية ناعمة تستخدمها في تحسين وضعها الاقتصادي منها الاهتمام بالصناعات اليدوية المهذبة بالاندثار التي قد تكون كفيلا بتوفير دخل مجز لها ومعظم هذه الحرف لا تستوجب منها أن تخطو خطوة واحدة خارج أسوار المنزل.

وقد لا نبالغ عندما نقول أنه لا توجد امرأة عراقية لا تحمل بين أصابعها الابداع منذ زمن أمهاتنا وجداتنا وما جادت به مخيلتهن من حرف يدوية عرقية متأصلة في الثقافة والتراث العراقي الجميل فمن المغزل الذي رسم بدورانه بين يدي صاحبه اجود انواع المغزولات، طرزت أخريات شرافها البيضاء بأجمل أنواع الورود والفراشات الملونة فتباهى بما يخرج من بين يديها ومثلها كانت الحياكة والخياطة فكانت ماكنت الخياطة اليدوية القاسم المشترك بين أغلب البيوتات العراقية وهناك من المكاثن والأدوات ما توارثتها تقليديا عبر انتقالها من جيل إلى آخر حتى أصبحت احداهن مدمنة على الخياطة مثلا ولا تستطيع الجلوس في المنزل دون أن تلامس يداها جزءاً من أجزاء ماكنتها المفضلة.

وما زالت العراقية تقرأ لتتعلم وتتدرب لتطوير مهاراتها الابداعية وما زالت الثقافة والابداع والفن عناصر ضرورية في بناء وتطوير شخصية المرأة والكثير من النساء تمتلك عقلا ناضجا وطموحا لقيادة سفينة حياتها نحو الأفضل ولديها القدرة على بناء حياة مستقلة.

رأيت كل ذلك على أرض الجمال والثقافة والحضارة في حفل افتتاح سوق الحرف اليدوية الابداعية الذي أقيم مؤخرا على حدائق مدينة حمورابي السياحية في محافظة بابل وتضمن مجموعة من العروض التاريخية والانسانية المتنوعة الهادفة حيث تنافست نساء كثيرات في عرض بضائع يدوية فتحت بوابة الزمن إلى عالم الابداع اليدوي الأصيل فكانت رحلة مذهلة بلحظات السحر والتراث البابلي والبعض منهن عرضت أعمالاً يدوية تعكس جمال الماضي مع روعة الحاضر.

وكونت لنفسها ماركة تجارية خاصة بها و قبلت التحدي و نفذت مشروعاً منزلياً صغيراً لا يحتاج الى رأس مال كبير، مشروع بسيط تكون فيه رب العمل والعامل وتضطلع بكل المهام مقابل مردود مادي جيد يعينها على تحمل مصاعب الحياة .

**ما زالت العراقية  
تقرأ لتتعلم  
وتتدرب لتطوير  
مهاراتها الابداعية  
وما زالت الثقافة  
والابداع والفن  
عناصر ضرورية  
في بناء وتطوير  
شخصية المرأة  
والكثير من النساء  
تمتلك عقلا ناضجا  
وطموحا لقيادة  
سفينة حياتها نحو  
الأفضل ولديها  
القدرة على بناء  
حياة مستقلة**

ساجدة ناهري



إذا فتحت باباً لمدرسة..  
استطعت ان تغلق باباً لسجن

LLQWAREER

# للقوارير

ملف العدد









# إذا فتحت باباً لمدرسة..

## استطعت ان تفاهق باباً ليسجني

رقية حسين

تَوْسَعًا مِنْ هَذِهِ الْعِبَارَةِ لَتَكُونَ أُطْرُوحَةً  
لَنَا نَتَّوَسِدُ بِهَا قَطِيرَاتٍ مِنْ مُحِيطِ التَّعْلِيمِ  
الْفَسِيحِ.. عَلْنَا نُوفِّقُ وَنُلْهَمُ خَيْرًا فِي ادْرَاكِ  
وَاسْتِدْرَاكِ بَعْضِ مِنْ جَوَانِبِ هَذَا الْمَنْحَى  
وَعُمْرَاتِهِ.

المدرسة بمفهومها العام.. وأقسامها  
لو أردنا تقديم تعريف مبسط لمفردة (مدرسة) لقلنا أنها  
بتعريفها الدارج السهل ذلك المبنى المنطوي على الصفوف  
التربوية والإدارة المدرسية والملاعب والمختبرات.. يدار بإمر  
الحكومات وتصرّفها لإنشاء الجيل الصاعد  
لكن لو وضعنا المدرسة نصب أعيننا وأردنا تعريفها تعريفًا  
يغوص بالأعماق.

لكان تعريف (رابع تركي) الباحث الاجتماعي والتربوي خير  
تعريف يؤخذ به في مقالنا هذا.. إذ لخص الوصف العام  
للمدرسة بكونها ذلك المعبر الضيق الذي يمر من خلاله الطالب  
من مجتمع البيت المصغر المنطوي على أفراد العائلة فقط إلى  
المجتمع المتوسّع الحقيقي المشتمل على مختلف الطبقات  
الإجتماعية من طلاب وأساتذة ومُدرّاء.

فهي بمثابة الرّحم الذي يُخرج الجنين من ضيق جدران أمعاء  
الأم إلى سعة الحياة الدنيا ولو أردنا طرح تقسيم بسيط  
للمراحل التي تشتمل عليها المدرسة لبدأنا بالمرحلة التمهيدية  
الديباجية وهي مرحلة رياض الأطفال.. تليها المرحلة الأولية  
بعدها المرحلة المتوسطة وإنهاء بالمرحلة الإعدادية التي  
تعدّ الطالب نفسيًا ومعلوماتيًا للمرحلة المتوسّعة وهي الرّحاب  
الجامعي التخصصي.

وجميع هذه المراحل يكمل بعضها الآخر إذ لا يستطيع الطالب  
الانتقال إلى المرحلة التالية إلا إذا اجتاز الحالية  
ويتخلل هذه المراحل إختبارات ومناهج متنوعة كتنوع الفواكه  
في حقول المزارعين.

### أولى المدرسة.. وتاريخها

لو أردنا أن نُفصّل كلمة (المدرسة) لوجدناها مشتقة من الفعل  
درّس.. ويعني نهل العلم وطلبه وإستقصاؤه.



والشعر وغيرها إذ يُنمي دَرَسُ الرِّياضَةِ مِن مَواهِبِ الطُّلابِ البَدنيَّةِ وَيُفيدُهُم عَلى المَدى البَعيدِ مِنَ الناحِيَةِ الصَّحيَّةِ أَيضًا وَتَنشيطِ دَورَتِهِم الدَّمويَّةِ فِي الصَّباحِ الباكِرِ لِيُصبحَ عَقْلُهُم مُتَهيِّئًا لِإِستِيعابِ المَعلُومَاتِ الحِسابِيَّةِ والقَواعِدِيَّةِ وَغَيرِها، وَكَذلكِ تَهْدُفُ إِلى تَرسِيخِ المَفاهِيمِ الجَيِّدَةِ فِي ذَهِنِ الطَّالِبِ كِإِحترامِ الآخَرينِ.. وَإِجلالِ الأَسانِدَةِ وَالتَّواضُعِ وَالنَّظافَةِ أَيضًا مِن جِلالِ تَوكيلِهِم بِمَهاِمِ تَنظِيفِ الصَّفِّ الدَراسيِّ وَالمُحافظةِ عَلى نِظافَةِ الرِحلاتِ وَالجُدرانِ وَالنَّظافَةِ الذانِيَّةِ لِلفَرِدِ.

وأيضًا تَسعَى غالبِيَّةُ المَدارِسِ إِلى إِعِمامِ الرِّيِّ المَدرَسيِّ المُوَحَّدِ بَينَ صُفُوفِ الطُّلابِ لِلتَّقليلِ مِنَ التَّفاوُتِ وَالعَنصَريَّةِ الطَّبقيَّةِ بَينَهُم.. فَلا يَأتِي أَحَدُهُم بِلبِسةٍ مُترَفِّةٍ مِنَ الصُّوفِ الأَبيضِ وَأَحَدُهُم بِخُرْفَةٍ مُرَفَّعةٍ لا تَكَادُ تَغنيهِ مِنَ بَرِّدِ او تَكيْفِ لِلسَّترِ.. فَتَتولَدُ البَغْضاءُ وَينشأُ الحَسَدُ بَينَ الطُّلابِ مِمَّا يُعيقُهُم عَن الإِمامِ بِدَروسِهِم وَكَذلكِ لِحِفظِ النِظامِ المُوَحَّدِ لِلمَدرَسةِ.

فَضْلاً عَن الأَهْداِفِ الأَساسِيَّةِ المُتمَثِّلةِ بِإنِماءِ حَصيلَةِ الطَّالِبِ المَعلُوماتيَّةِ فِي الرِياضِيَّاتِ وَالعُلُومِ وَاللِغَةِ وَما إِلى ذَلكِ. أَسالِيبِ الدِراسَةِ بَينَ المَاضِي وَالحَاضِرِ

لَو بَحَثتَ الآنَ عَبرَ الإِنترنتِ عَن تَاريخِ إِنشاءِ المَدرَسةِ لَوَجَدتَ إِنها قَدِ بَدأتُ مِنذُ العُصورِ الكِلاسيكِيَّةِ القَدِيمَةِ وَاليونانِيَّةِ كَشَكلِ رَسميِّ لِلمَدارِسِ، لَكنَ.. الحَقيقةُ الَّتِي يَنطوي عَليها الأَمْرُ هِيَ إِنَّ كُلَّ إِنسانٍ يُولَدُ.. تَوَلَدَ مَعَهُ مَدرَسةٌ.

فَهي صِفةٌ مَعجُونَةٌ فِي فِطْرَةِ الإِنسانِ مِنذُ وِلاَدَتِهِم إِذ يَنشأُ الطِّفْلُ وَمَعَهُ تَنشأُ نِزَعَةُ التَّعَلُّمِ، التَّعَلُّمُ لِلبَقاءِ.. فَزَرى الإِنسانُ الحَجرِيَّ وَعَلى الرَغمِ مِنَ الجَهِلِ الَّذِي سادَ تلكَ الاِصْقاَعِ فِي تلكَ الحَقَبَةِ الزَمنيَّةِ يَبحِثُ بِفِطْرَتِهِ عَن اِكْتِسابِ المَعرِفةِ الَّتِي تَساعِدُهُ عَلى اِمضاءِ حَياتِهِ وَتَدبِيرِ عِيشِهِ فَزَراهُ قَدِ فَكَّرَ وَعَلِمَ نَفسَهُ ذاتِيًّا عَلى الصِّيدِ وَالتَّنظِيفِ وَنَحَتِ الأَقْواسِ وَغَيرِها وَكَذلكِ التَّعَلُّمُ لِتَخْلِيدِ الحَضاراتِ.

فَقرى أَنَّ القَدَماءَ كانوا يَتَعلَمونَ النَّقشَ عَلى الطِينِ وَالحَجَرِ وَلِفايِفِ البَرديِّ وَالمِسلاتِ وَالمَعايدِ لِتَخْلِيدِها وَنَقْلِ أَثَرِهِم إِلى الأَجيالِ القادِمَةِ.

لَكنَ لو أَرَدنا أَن نَعرِفَ أُوليَّةِ المَدرَسةِ بِشَكلِها الرَسميِّ لَكانتِ بَدايِئُها إِبانَ العُصورِ الكِلاسيكِيَّةِ القَدِيمَةِ هِيَ البِدايَةُ الرَسمِيَّةُ لَها.. إِذ كَانتِ عَلى هَيبَةِ تَجَمُّعاتٍ مُنفاوَتَةٍ مِنَ الطُّلابِ.. يَنكَبونَ فِي مَكانٍ وَاجِدٍ وَبِتَكلُفٍ يَتَعلِّمُهُم إِنسانٌ مَشهُودٌ لَهُ بِالعِلْمِ وَالمَعرِفةِ تَلتَمِها العُصورُ اليونانِيَّةِ القَدِيمَةِ الَّتِي حَصَّصتِ اِمكانًا بِسَيطَةِ لِلتَّعَلُّمِ المُشتمَلِ عَلى المَناظراتِ وَالنِّقاشاتِ وَغَيرِها وَكانتِ تُعرَفُ بِالاِكاِديمِيَّةِ.

وهكذا دَوَّالِكِ مِنَ عَصْرِ لِعَصْرٍ، وَمِنَ حَقَبَةٍ لِحَقَبَةٍ حَتى أَصَبَحَتِ المَدارِسُ مِنَ المُتطلِّباتِ الضَّروريَّةِ فِي كُلِّ بَقاعِ العالَمِ مِنَ الأَريافِ وَحَتى المُدُنِ نَتيجَةً لِإِنفِتاحِ أَذهانِ العالَمِ وَتَطوُّرِهِم بِإِمتدادِ الأَزمانِ، حَتى وَصَلنا إِلى زَمانِنا الحَاضِرِ.

### أهم الأهداف التي تسعى إليها المدارس

فِي حَقيقةِ الأَمْرِ.. المَدرَسةُ لا تَكدَحُ لِهدَفٍ وَاحِدٍ فَحَسَبِ وَهو التَّعَلُّمِ، وَإِنما تَشعَبتِ أَهدافُها وَتوسَّعتِ حَتى شَمِلتِ الإِجتماعِيَّةَ مِنها وَالنَفسِيَّةَ وَالفَرديَّةَ وَالاِقتِصادِيَّةَ لِلطَّالِبِ. بَدايَةُ مِنَ صَقَلِ هَويَتِهِ وَمَواهِبِهِ فِي الفَنِّ وَالرِياضَةِ وَالكِتابَةِ



إِنَّ الواقِعَ التَّدرِسيَّ يَتطلَّبُ الإِهتمامَ بِكافَةِ جوانِبِ الطَّالِبِ النَفسِيَّةِ مِنها

وَالسُّلوكِيَّةِ وَإِنتهاءً بِالتَّعَلُّمِيَّةِ فَواجِبِ التَّدرِسيِّ مِنَ وَاجِبِ الوالِدِينَ وَعَليهِ مَراقِبَةُ أَحوالِ الطَّالِبِ النَفسِيَّةِ وَالاِجتماعِيَّةِ وَالسُّلوكِيَّةِ وَتَقصي نِقاَطِ الضَّعْفِ فِيها وَمحاوَلَةُ وَضَعِ حُلُولِ لِالأَزماتِ الَّتِي قَد تَعرقلُ مِنَ مَستَوى الطَّالِبِ الذانِيِّ وَالدَراسيِّ



يَتَطَلَّبُ الإِهْتِمَامُ بِكَافَّةِ جَوَانِبِ الطَّالِبِ النَّفْسِيَّةِ مِنْهَا وَالسَّلْوَكِيَّةِ وَإِنْتِهَاءً بِالتَّعْلِيمِيَّةِ فَوَاجِبُ التَّدْرِيسِيِّ مِنْ وَاجِبِ الوَالِدِينَ وَعَلَيْهِ مُرَاقَبَةُ أَحْوَالِ الطَّالِبِ النَّفْسِيَّةِ وَالاجْتِمَاعِيَّةِ وَالسَّلْوَكِيَّةِ وَتَقْصِي نِقَاطِ الضَّعْفِ فِيهَا وَمُحَاوَلَةٌ وَضَعُ حُلُولٍ لِلأَزْمَاتِ الَّتِي قَدْ تُعْرِقِلُ مِنْ مَسْتَوَى الطَّالِبِ الذَّاتِيِّ وَالدِّرَاسِيِّ.

فَعَلَى سَبِيلِ المِثَالِ وَاجِدَةٌ مِنْ أْبْرَزِ المَشَاكِلِ التَّرْبُويَّةِ الَّتِي يُوَاجِهُهَا التَّدْرِيسِيُّونَ لَدَى الطَّالِبِ هِيَ مُشْكَلَةُ التَّغْيِبِ المُسْتَمِرِّ أَوْ المَتَّفَاوَتِ عَنِ الحِصَصِ الدِّرَاسِيَّةِ فِي مِثْلِ هَذِهِ الحَالَاتِ، يَكُونُ مِنْ وَاجِبِ المُدْرِّسِ أَوْ المُعَلِّمِ اسْتِقْصَاءُ الأَسْبَابِ الَّتِي أَدَّتْ إِلَى تِكْرَارِ هَذَا التَّغْيِبِ مِنَ الطَّالِبِ أَوَّلًا.. وَإِذَا لَمْ تُجَدِ المُحَاوَرَةُ وَالنِّقَاشُ مَعَهُ نَفْعًا يَلْجَأُ الأُسْتَاذُ إِلَى الإِدَارَةِ الَّتِي هِيَ بِدَوْرِهَا تُجَالِسُ الوَالِدِينَ وَتُسْتَفْسِرُ مِنْهُمَا عَلَى سَبَبِ الغِيَابِ.. إِنْ كَانَ سَبَبُهُ عَائِلِيًّا كَحُدُوثِ بَعْضِ المُشْكَلَاتِ دَاخِلِ العَائِلَةِ أَوْ كَانَ سَبَبُهُ مَدْرَسِيًّا.. كَأَنْ يَكُونَ الطَّالِبُ قَدْ نَفَرَ مِنَ المَدْرَسَةِ لِسَبَبٍ مَا كَالْتَنَمَرِ وَضَعْفِ المَسْتَوَى الدِّرَاسِيِّ أَوْ تَأخُرِ التَّعْلِيمِ لِمَشْكَلَةٍ صَحِيَّةٍ وَشَعُورِهِ بِالنَّقْصِ وَالإِخْتِلَافِ عَنِ زَمَلَانِهِ مِنَ الطَّلَبَةِ، وَبَعْدَ تَشْخِصِ المُشْكَلَةِ وَدَوَافِعِهَا يَأْتِي دَوْرُ الأَهْلِ وَالمَدْرَسَةِ بِوَضْعِ النُّقَاطِ الَّتِي مِنْ وَاجِبِهَا إِيجَادُ الحُلُولِ لِهَذَا الخَلِّ.

وَمِنَ المَشَاكِلِ التَّرْبُويَّةِ الأُخْرَى هِيَ مُشْكَلَةُ السَّلْوَكِ العُدْوَانِيِّ لَدَى التَّلْمِيذِ وَإِفْتِعَالِهِ لِلْمَشَاكِلِ دَاخِلِ الرُّحَابِ المَدْرَسِيِّ وَتَعْكِيرِ صَفْوِ الجَوِ الدِّرَاسِيِّ، فَهُنَا يَجِبُ إِيجَادُ حَلِّ قَطْعِي وَسَرِيعٍ لِكِي لَا يَتَخَطَّى هَذَا السَّلْوَكِ المَدْرَسَةَ وَيَعْمُ المُجْتَمَعُ وَيَسُودُ التَّخْرِيبُ وَالعُدْوَانُ وَمِنْ نَاحِيَةِ أُخْرَى.. وَبِمَا إِنَّا نَتَحَدَّثُ عَنْ أْبْرَزِ المَشَاكِلِ التَّرْبُويَّةِ وَحُلُولِهَا.. فَلَا بُدَّ لَنَا مِنَ الحَدِيثِ عَنِ الطَّرِيقِ وَالسُّبُلِ المُنَاسِبَةِ الَّتِي تُسْتَعْمَلُ لِعِلاجِ هَذِهِ المَشَاكِلِ.

فَهُنَا يَنْقَسِمُ التَّدْرِيسِيُّونَ عَلَى قَسْمَيْنِ:

الأَوَّلُ وَمَعَ الأَسْفِ الشَّدِيدِ.. يَسْتَعْمِلُ السَّلْوَكِ اللَاعِقْلَانِي المُوَدِّي لِعِلاجِ الخَلِّ وَالمُتَمَثِّلِ بِالعَقَابِ البَدَنِيِّ أَوْ اللَّفْظِيِّ كَالضَّرْبِ بِالعَصَى أَوْ التَّقْلِيلِ مِنْ شَأْنِ الطَّالِبِ وَإِحْرَاجِهِ أَمَامَ أَقْرَانِهِ أَوْ الحِرْمَانِ مِنَ الحِصَصِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالفَنِيَّةِ وَالأَنْشِطَةِ المُمْتَعَةِ مَا يَزِيدُ مِنْ نَبْذِ الطَّالِبِ لِلدِّرَاسَةِ وَالمَدْرَسَةِ بِكُلِّ أَنْوَاعِهَا.

وَالنَّوْعُ الثَّانِي وَهُوَ الأَصَحُّ مِمَّنْ يَسْتَعْمِلُونَ العِلاجَ الحَوَارِيَّ وَالتَّنْأِدِيَّ الإِرْشَادِيَّ مَعَ التَّلْمِيذِ وَتَوْجِيهِهِمْ نَحْوَ الصَّوَابِ وَتَوْضِيحِ الأَضْرَارِ النَّاجِمَةِ عَنِ سَلْوَكِهِمُ المَعْلُوطِ وَمَا يَنْتَرَبُ عَلَيْهِ مِنْ أضرارٍ لَهُ وَللأُخْرِينَ.

خِتَامًا لِمَا ذَكَرْنَاهُ وَطَرَحْنَاهُ فِي الأَسْطُرِ السَّابِقَةِ... يَجِبُ عَلَيْنَا بِكُونِنَا المُوَثَّرِينَ فِي المُجْتَمَعِ أَنْ نُدْرِكَ عَظَمَةَ الأَثَرِ الدِّرَاسِيِّ لَدَى الإِنْسَانِ.. وَمَدَى مَا تَتْرَكُهُ المَدْرَسَةُ مِنْ صِفَاتٍ حَمِيدَةٍ وَسَيِّئَةٍ فِي ذَاتِ الفَرْدِ بِحَسَبِ مَا يُطْرَحُ فِيهَا وَمَا يَبْرُؤُ.

وَأَنْ يَدْرِكَ التَّدْرِيسِيُّ سِوَاكَ كَانَ مُعَلِّمًا أَوْ مُدْرِّسًا أَوْ مُدِيرًا أَنْ عَمَلَهُ غَيْرُ مُقْتَصِرٍ عَلَى الإِقَاءِ المَادَّةِ التَّعْلِيمِيَّةِ دَاخِلِ الصَّفِّ وَحَسَبِ.. بَلْ يَتَشَبَّعُ حَتَّى يَشْمِلَ حَيَاةَ الطَّالِبِ النَّفْسِيَّةِ الإِجْتِمَاعِيَّةَ وَالفَرْدِيَّةَ.



تَنَوَّعَتْ أَسَالِبُ وَأَلْيَاتُ التَّعْلِيمِ بِتَنَوُّعِ العُصُورِ بَدَائِيَّةً مِنْ اسْتِعْمَالِ الحَجَرِ وَأَوْرَاقِ البَرْدِيِّ لِلتَّدْوِينِ وَالحِيفِ وَالمُنَاقِشَاتِ وَإِنْتِهَاءً بِسُّبُلِ التَّدْرِيسِ الحَدِيثَةِ المُتَرَفِّعَةِ الَّتِي شَمَلَتْ التَّدْرِيسَ الإِلِكْتُرُونِيَّ عَلَى المَنْصَآتِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَطَرِيقِ التَّعْلِيمِ التَّعَاوُنِيِّ وَطَرِيقَةِ التَّعْلِيمِ الذَّاتِيِّ وَالعَصْفِ الذَّهْنِيِّ وَغَيْرِهَا.

### مَشْكَلَاتُ تَرْبُويَّةٍ وَحُلُولِهَا

كَوْنُكَ مُعَلِّمًا.. مُدْرِّسًا.. أَوْ أُسْتَاذًا جَامِعِيًّا فَهَذِهِ شَهَادَةٌ تَعْنِي بِإِنِّكَ بِمَثَابَةِ الأبِّ الأَخْرَ أَوْ الأُمِّ الأُخْرَى لِلطَّالِبِ فَعِنْدَمَا يَصْطَحِبُ الوَالِدَانُ ابْنَاءَهُمْ وَيَسْتَوْدِعُونَهُمْ فِي حِفْظِ اللهِ ثُمَّ حِفْظِكَ وَأَمَانَتِكَ وَيَعُودُونَ أَدْرَاجَهُمْ بِكُلِّ خِفَّةٍ وَطَمَأنِينَةٍ الأَيْدِلُ هَذَا عَلَى ثِقَتِهِمُ المُطْلَقَةِ الَّتِي وَهَبُوهَا لَكَ؟ مِنْ الأُمُورِ المَعْلُوطَةِ الَّتِي نُوَاجِهُهَا فِي كَوَادِرِنَا التَّرْبُويَّةِ فِي هَذِهِ الأَوْنَةِ هِيَ ظَنُّ بَعْضِ التَّدْرِيسِيِّينَ إِنْ وَظِيفَتَهُمُ الأَوَّلَى وَالأُخْرَى فَحَسَبِ هِيَ إِلقاءُ المَعْلُومَاتِ بِوَجْهِ الطَّالِبِ ثُمَّ الخُرُوجِ مِنَ الصَّفِّ الدِّرَاسِيِّ، ظَنًّا مِنْهُمْ أَنْ عَمَلَهُمْ لَا يَقْتَصِرُ عَلَى نِطاقِ الكِتَابِ المَنْهَجِيِّ وَالسُّبُورَةِ، فِي حِينِ إِنْ الوَاقِعِ التَّدْرِيسِيِّ



جميل أن نزرع بذور  
الخير في طريق  
حياتنا لنحصد ثماراً  
يائعة بالحب بعد  
ما سقيت بماء  
التعاون والألفة  
وذلك من خلال  
تقديم ما هو  
مفيد للمجتمع  
بكل مستوياته  
العمرية  
والثقافية، وهذا  
ما سعى إليه  
فريق (نكدر)  
للإسناد النفسي  
في تقديم  
مبادرة انسانية  
يعود ريعها لدعم  
مرضى سرطان  
الاطفال من خلال  
برنامج لتعزيز  
السلوك الايجابي  
لدى الفتيات تحت  
اشراف المدربة  
وصاحبة الفكرة  
الاستشارية  
النفسية آيات  
احمد.



لتثقيف الفتيات وتقديم الدعم لأطفال مرضى السرطان

## فريق «نكدر» للإسناد النفسي

زهراء جبار الكناني



## مشاركات واسعة

أدلت لنا الطالبة المشاركة زينب كريم رأيها بالبرنامج قائلة: «قدمت بشغف كبير للالتحاق بهذا البرنامج وخصوصاً أنها تُعنى بالفتيات لتعلم فن الكروشيه، غير أنني اكتسبت مهارات أخرى سوى في الجانب النفسي والعملية والذهني وهذا ما جعلني أتخذ قراراً حاسماً في المشاركة الدائمة بهذا نشاطاً هادفاً. فيما قالت المشتركة نقي عامر: «إن مشاركتها جاءت رغبة منها في تقديم المساعدة لمرضى السرطان فقد يكون الأجر الذي شاركت به للانضمام إلى البرنامج قد يساهم في تلبية أبسط حاجة لطفل مصاب بلعنة هذا المرض. وأكدت، بأنها دائماً تشارك بهذا نشاطاً تتضمن مبادرات إنسانية لمساعدة الآخرين ولتعزير مهاراتها الثقافية والعملية.

## مضامين البرنامج

وحدثتنا مدربة البرنامج الاستشارية النفسية آيات احمد قائلة: «لم يكن تخصصي الاكاديمي في الجانب النفسي هو تأدية عمل فحسب بل كان بالنسبة لي اسمى بكثير فهو رسالة انسانية مقدسة يمكن أن نستثمرها في العديد من الجوانب ولأني مؤمنة بمكنون ما أقدمه قررت في عام (2018) أن أشكل فريق (نكدر للإسناد النفسي) فكان أول بذرة أزرعها بحب لتبث الخير وبتعاون مشترك استطعت أن أقيم هذه المبادرة الانسانية والتي كانت بأسعار رمزية لنجمع ريعها وننبرع به لمرضى سرطان الاطفال. وأضافت: «لقد شهد البرنامج الذي أقيم على رحاب قاعة مركز شباب الوحدة الواقع في مدينة كربلاء المقدسة مشاركات واسعة لفتياتنا من عمر (11 - 19) سنة، حيث تناول عدة فقرات ومحاور اساسية لتثقيف الفتيات وتقديم الدعم النفسي لهن».

مضيفة: «هناك مزايا كثيرة تكمن داخل كل انسان ومنها السلوكيات الايجابية فقد كان تركيزنا على اظهارها من خلال سرد مجريات حياتنا لاكتشافها والعكس أيضاً لمعرفة السلوكيات السلبية ومحاولة الابتعاد عنها وتجنبها، واشغال أفكارنا وأوقات فراغنا بما هو مفيد فكرياً وعلمياً ومهنياً. هذا وقد تضمن البرنامج (12) محاضرة على مدار (3) أيام في الأسبوع بواقع خمس ساعات يومياً حيث استمر نشاط البرنامج لشهر كامل.

وتابعت أحمد: «تنوعت فقرات البرنامج بين محاضرات تثقيفية ونفسية لتعزيز السلوك الايجابي، وفقرة تعلم فنون الرسم وأخرى مختصة بتطوير القراءة وتعلم التصميم وايضا تطوير مهارة التصوير، كما كان للأعمال اليدوية نصيب ضمن الفقرات المتنوعة واتقان فن التواصل الاجتماعي بين الروحي والسمعي والحركي والبصري.

## زيارات ميدانية

ينتقل عمل آيات التطوعي ضمن برنامجها للفقرة الثانية وهي الجولات الميدانية ضمن القطاعات الصحية في المدينة، منها مركز

الأورام والعلاج الإشعاعي في مستشفى الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام) التعليمي، حيث كانت تزور الراقيدين من الأطفال المرضى بشكل دؤوب وتقدم لهم وجبات الطعام والحليب للرضع والثياب والهدايا وتوفر للمحتاجين اجور النقل وكل ما يلزمهم. وتؤكد أحمد، إن مشروعها التطوعي لم ينجح بجهودها الذاتية لولا مساندة أصدقائها وأسرتها، فضلاً عن المتبرعين الذين ساهموا بشكل كبير من جميع فئات المجتمع بتوفير كل الاحتياجات بعضها كتبرع واخرى كانت تبتاعها بثمن أقل كدعم من قبلهم. كما كانت تقيم رحلات ترفيهية خارج أسوار المشافي لتناول المثلجات أو الطعام في الاماكن المخصصة وزيارة ملاهي الالعاب والمنتزهات اذ تساهم هذه الجولات بمرحلة العلاج الارادي في حب الحياة والامل بالشفاء.

## تنوعت فقرات البرنامج بين محاضرات تثقيفية ونفسية لتعزيز السلوك الايجابي، وفقرة تعلم فنون الرسم وأخرى مختصة بتطوير القراءة وتعلم التصميم وايضا تطوير مهارة التصوير، كما كان للأعمال اليدوية نصيب ضمن الفقرات المتنوعة واتقان فن التواصل الاجتماعي بين الروحي والسمعي والحركي والبصري

## ميلاد جماعي

هذا وقد شاركت آيات مع كادر مستشفى الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام) التعليمي والمتطوعين بتجهيز استراحة خاصة للأطفال بشاشات للعرض وبراد للأطعمة والالعاب متنوعة ومستلزمات للتسلية كنوع من الترفيه بعد جرعات العلاج المضنية، وأيضاً لإقامة حفلات أعياد الميلاد للأطفال، منها منفرد وأخرى بشكل جماعي إذ يصادف أحياناً تقارب تاريخ ميلادهم في نفس الاسبوع أو الشهر أو اليوم ذاته.

## تقارب روحي

ختمت آيات حديثها: «استطاع فريق (نكدر) للإسناد النفسي أن يصل إلى مبتغاه في مساعدة مرضى سرطان الاطفال فهو مبادرة تنطلق منهم وتعود إليهم ليشكل تقارباً روحياً، فما أقدمه من عمل أنساني مرتبط بدعمهم، لذا أشكر كل من كان معي في البرنامج من الفتيات اللواتي ساهمن بالمشاركة والمتعاونين من الاصدقاء والمتطوعين، ولمجلتكم الغراء التي تركت مساحة من صفحاتها لتنقل جانباً من برنامجنا، مع امنياتي بالشفاء لجميع المرضى الاطفال منهم والكبار.

القلق جزء متمم للتجربة الإنسانية، القلق ضرورة وتجربة ذات فعالية مفيدة، والذي يسمح بتعلم التكيف والتجريب، ويعلمنا عن حقيقة أنفسنا، ليس علينا أن نعتذر عن أحاسيسنا بالقلق، وليس هدفنا غياب القلق والخوف في هذه الحياة المعترف بأنها غير مستقرة أو ثابتة على وجه الأرض، ومع هذا وجب أن نحافظ على القلق في حجمه الطبيعي ومكانه، ويمكننا أن نتعلم الدروس المستفادة منه دون أن نسمح للقلق بالهيمنة على تفكيرنا وأحاسيسنا اليومية.

## القلق والخوف الطبيعي والمرضى

م. م. أنفال سليم مرزوقة

وقد وصف القرآن الكريم مختلف درجات القلق والخوف الطبيعي مع ما يصاحبها من أعراض عضوية في الجسم، ما لم تزد عليه كتب النفس اليوم شيئاً، إلا في التفاصيل وهذه الدرجات هي تصاعدياً:

الضيق النفسي: ﴿وَأَقْدَ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ. وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (الحجر: ٩٧-٩٩)

الخوف: ﴿أَشْحَىٰ عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغَسِّقُ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾ (الأحزاب: ١٩).  
الجزع: ﴿قُلَّةُ الصَّبْرِ﴾: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (المعارج: ٢٠).

الهلع: قلة الصبر مع شدة الحرص في كل شيء ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج: ١٩-٢٢)

الرعب: أعلى درجة من الهلع ﴿إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَتُنَبِّئُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَالِفِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرَّعْبَ﴾ (الأنفال: ١٦)

الفرع: (الذعر): أعلى درجة من الرعب ﴿لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَفَأَهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (الأنبياء: ١٠٣)

الذهول: حالة ضياع عقلية خفيفة، نتيجة الخوف الشديد: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ. إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ. يَوْمَ تُرَوَّنَهَا تَنْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ حَمْلَهَا﴾ (الحج: ٢-١)

والقلق هو أحد الانفعالات الطبيعية التي لا بد أن أيا منا قد شعر به في ظرف ما وهو إحساس داخلي ذاتي نستقبله في داخلنا وقد لا يمكن لنا تفسيره، فهو يعتبر أحد الانفعالات السلبية غير المرغوبة بها مثل الألم، والنفور، والقرف ورغم أنه في بادئ الأمر يكون مجرد احساس داخلي إلا أن بعض التغيرات المصاحبة له تسبب ظهور علامات ملموسة هي مظاهر القلق التي يمكن أن نلاحظها ويراها الآخرون من حولنا، لكنه يظل في نطاق العواطف والانفعالات الطبيعية طالما كان استجابة مناسبة لموقف محدد، فهو بذلك لا يختلف عن غيره من المشاعر الإيجابية والسلبية المعتادة مثل شعور السرور المصاحب للحظات النجاح والارتياح نتيجة تحقيق إنجاز والألم بعد ارتطام عنيف وكذلك شعور الجوع والعطش، والسؤال الآن: متى إذن يصبح القلق ظاهرة مرضية؟

يجدر بنا أولاً أن نفرق بين الخوف والقلق المرضي والقلق والخوف الطبيعي أي الفيزيولوجي فالقلق هو إحساس نفسي بالضيق مصحوب في أغلب الأحيان بتغيرات فيزيولوجية في أداء وظيفة معظم أعضاء الجسم، والقلق الطبيعي قد يسبق أو يصاحب أو يتبع لبعض المواقف التي يتعرض لها الإنسان في ذاته لخطر حقيقي، وهو ضرورة فيزيولوجية يتمكن بواسطتها الإنسان من مواجهة الأخطار أو تفاديها كل حسب استعداده النفسي وتركيبه الفيزيولوجي، والقلق الطبيعي ليس مقصوراً على الإنسان بل الحيوان وحتى النبات ويدخل فيما يسمى بغريزة حفظ الذات.



## بجدر بنا أولاً أن نفرق بين الخوف والقلق المرضي والقلق والطبيعي أي الفيزيولوجي فالقلق هو إحساس نفسي بالضيق مصحوب في أغلب الأحيان بتغيرات فيزيولوجية في أداء وظيفة معظم أعضاء الجسم، والقلق الطبيعي قد يسبق أو يصاحب أو يتبع لبعض الوقت المواقف التي يتعرض لها الإنسان في ذاته لخطر حقيقي، وهو ضرورة فيزيولوجية يتمكن بواسطتها الإنسان من مواجهة الأخطار أو تفاديها

شعور الارتياح والسعادة، فلم يعد بوسعهم الاستمرار في الحياة بطريقة تلقائية بسيطة، ولعل ذلك هو سر متاعنا. لقد استطاع الإنسان عن طريق التقدم الطبي تحقيق الكثير فيما يختص بعلاج الكثير من الأمراض النفسية، ومنها علاج القلق والخوف لكن في نفس الوقت نلاحظ لا شفاء بصورة نهائية من القلق والخوف والهلع والجزع واضطرابات السلوك بصورة جذرية، فما هو السبب؟

أرى من زاوية إيمانية، وبحكم التجربة الشخصية المهنية، إن اخفاق بعض تجارب المدارس النفسية التي حاولت معالجة القلق والخوف والهلع وبعض الاضطرابات السلوكية من زاوية بيولوجية أو تحليلية وضعية دون الأخذ بتعاليم الله تعالى. فيجب على كل مريض عصابي الاخذ بشيئين للشفاء من كل اضطراب هما: وصفة دنيوية موقوتة المفعول من أهل الاختصاص في الأمراض النفسية (طبيب، معالج، مستشار نفسي).

ووصفة روحية إيمانية من خالقه، هي الالتزام بتعاليم المولى وهي وصفة جذرية الشفاء مصدقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنِ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: 38)

\* مستشارة نفسية

سكاري: أي ضائعين، حالة ضياع عميقة نتيجة الخوف الشديد: ﴿وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ﴾ (الحج: 2)

هذا الخوف الطبيعي أمام كل شيء مجهول، أو مخيف، يهدد الإنسان في ذاته ووجوده، ليس مقصوراً فقط على العامة من الناس، بل اعترى بعض الأنبياء عليهم سلام الله أجمعين، فإبراهيم وموسى وداود ويونس اعتراهم في بعض المواقف شيء من هذا الخوف الطبيعي، كما جاء في قصص القرآن الكريم: ﴿فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً، قَالُوا لَا تَحَفَّ وَبَشِّرُوهُ بَعْلَامَ عَلِيمٍ﴾ ﴿إِذْ دَخَلُوا عَلَىٰ دَاوُدَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ، قَالُوا لَا تَحَفَّ﴾

ولم نجد في القرآن الكريم والكتب أي إشارة إلى هذا النوع من الخوف الطبيعي، عند الرسول محمد عليه أفضل الصلاة والسلام، ما عدا بعض الضيق من إيذاء المشركين وإعراضهم عن رسالته. أما القلق والخوف المرضي فيمكن تعريفه: وهو حالة شعورية بالضيق مصحوبة بانعكاس عضوي على وظيفة أغلب أجهزة الجسم من تسارع ضربات القلب، وضيق في التنفس، واضطراب في عمل جهاز الهضم والاعصاب والعضلات، وعملية إفراز الغدد وغيرها، فالخوف والقلق النفسي المرضي في جذورهما ومنشأهما واحد وهو الخوف من المجهول وبدون أي سبب ظاهري منطقي معقول بالنسبة للمريض (وهذا ما يزعجه أشد الإزعاج ولعل أبلغ وأوجز تحديد وتعريف حسي للراحة النفسية والخوف النفسي هو ما أشارت إليه الآية الكريمة التالية: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ﴾ (الأنعام: 125)

والقلق هو أكثر المظاهر شيوعاً وازعاجاً ويشكل القاسم المشترك لكل الأمراض النفسية العصبية، وأغلب الأمراض العقلية الذهنية، واضطرابات الشخصية 70% من الأمراض العضوية يكون مصحوباً بالخوف أو القلق الظاهر أو المستتر.

لقد أصبح القلق في عصرنا الحالي هو القاعدة، حيث أصبح الإنسان يعيش حالة دائمة من التوتر، وقد استسلم لهوموم المتعددة التي بدأت تحول بينه وبين





# تدخل الآباء في حياة الأبناء.. واجب شرعي أم خوف مشروع

سرور العلي

تتدخل معظم الأسر في شؤون أبنائهم، واتخاذ القرارات بدلاً عنهم، وبحكم سنهم وتجاربهم الكثيرة في الحياة، ما يؤدي إلى وقوع الخلافات، وهناك من لا يستمع لنصائح والديه، ما يجعله كثير الأخطاء، وغير مدرك لتصرفاته وإدارة أموره.



## رأي تربوي

د. عبد الكريم خليفة، اختصاصي تربوي هذا التدخل يتضمن جانبين، وهما الإيجابي وهو أن كثيراً من الأبناء لا يستطيعون اختيار الطريق الصحيح، من ناحية الصداقات، ودراسة المادة العلمية، أو الأماكن التي يرتادونها، وبالتالي يكون تدخل الأهل ضرورياً لنصحهم، والجانب الآخر وهو السلبي، ففي بعض الأحيان يتدخل الآباء بشكل مبالغ به، نتيجة لعدم وجود فطام نفسي بين الآباء والأبناء، وهو سبب بايلوجي لرغبة بعض الأهالي بعدم ابتعادهم عنهم، واختيار مصيرهم بأنفسهم، كما أن كثيراً من الآباء يعتقدون أن أبناءهم ما زالوا أطفالاً، ويتعاملون معهم بشكل طفولي، ولا يؤمنون باختياراتهم وحسن إدارة أمورهم، لذلك يكون تدخلهم بشكل مباشر ومسرف، بحيث يؤدي إلى مشكلات منها التمرد والهروب من البيت، وحتى العزوف عن تحقيق متطلبات الآباء، واعتقد أن الحل الأساسي لهذه المشكلة هي من خلال بناء الثقة بين الطرفين، وتشجيع الأبناء على تحقيق ذاتهم، وتكوين علاقة ودية بين الآباء والأبناء، كالصداقة العميقة، وتدعيم بعض الجوانب الإيجابية لدى هؤلاء الأفراد، وبالتالي عندما يكبر الأبن سينجح في الاعتماد على نفسه، ونلاحظ اليوم أن معظم

حالات الطلاق من الجوانب السلبية، بسبب تدخل الأهل ولا سيما الأمهات في شؤون أبنائهن وحياتهم الزوجية، وبالنتيجة كثرة المشكلات الاجتماعية، وبرأيي هذا الموضوع يتطلب وعياً كاملاً من الأسر، والإدراك أن الحياة عبارة عن أخطاء ويتم تصحيحها، لتقوى شخصيتهم ويتحملون المسؤولية»

## رأي ديني

السيد صباح شبر أعطى رأياً دينياً: «لا يجوز للآباء الضغط عليهم، ولكن الأبناء ملزمون بطاعتهم، أحياناً يحدث شيء فنقول هذا الطرف ليس له حق على الطرف الآخر، إلا أنه يفترض أن يمثل له وينفذ أوامره، مثلاً الأب أو الأم يطلبون من الأبن أن لا يتزوج من الفتاة التي اختارها، أو عدم السفر لمكان أو لا يعمل بوظيفة معينة، فهم ليس لهم الحق عليه شرعاً، لكن أخلاقياً من الواجب والأفضل أن يسمع كلامهم، فإذا فرضنا أن الوالدين سيتأذون من أمر يقوم به الأبناء، فينبغي أرضاؤهم، لمنع عقوق الوالدين وهو من المحرمات الكبيرة، ومثال آخر لو لو طلب الأب من أبنه جلب كأس ماء، فالأبن ليس ملزماً والأب ليس له الحق أن يجبره، ولكن من واجب الأبن طاعته.

## رأي علم النفس

د. ناز بدر خان السندي، أستاذة العلوم التربوية والنفسية في جامعة بغداد: «تدخل الأهل بحياة الأبناء وقراراتهم تكون أحياناً من المشكلات التي تعاني منها بعض الأسر في مجتمعاتنا، ومنها التدخل في القرارات المصيرية، وبخاصة إذ كان الأبناء لديهم رغبة بموضوع معين أو أهداف يطمحون إلى تحقيقها، وهي ضرورية بالنسبة لهم، لذلك هذا التدخل سيكون عائقاً أمام ما يرغبون به، ما يؤدي لنشوب خلافات كبيرة جداً، ونتفاهم وبذلك ستؤثر على مستقبلهم، وقد تكون هي سبباً في نجاحهم أو فشلهم، ويعتقد الآباء أنهم مسؤولون عن تخطيط حياة أبنائهم، وإتخاذ القرارات نيابة عنهم، لكن في الحقيقة أن الأبناء أيضاً لديهم نظرة أخرى، حتى ولو كانوا برأيهم ما زالوا صغاراً، وبالطبع لديهم رأيهم وقراراتهم، ولو كانوا مراهقين وبمرور الوقت ومع نضوجهم ستكون لديهم

ميول واتجاهات، وهذه مهمة يجب أن ينظر لها الأهل حتى وأن كانت ليست مقبولة أو غير صحيحة، لذا عليهم إيجاد الوسيلة والطريقة السليمة، لتوعية وإرشاد أبنائهم إلى الطريق الصحيح، كما أن إتخاذ القرارات المستقبلية بدلاً عنهم هذا سيشكل عبئاً نفسياً عليهم، وبالتالي ستكون ردود أفعالهم سلبية، وفي المستقبل سيؤثر ذلك على شخصيتهم وسيكون لديهم خوف وقلق وضعف بتحمل المسؤولية، ومن الضروري أن الآباء يقومون بتوعية أبنائهم بطرق صحيحة، ويجب أن تكون علاقتهم قوية ووطيدة، حتى إذا رغبوا في توجيههم لإتخاذ أي قرار لا يكون مؤثراً بشكل سلبي على نفسياتهم، وتكون من خلال المشاورة والحوار اللطيف، والأخذ والعطاء والنقاش، وسيساعدهم ذلك بالوصول إلى قرارات سليمة مستقبلاً، وستكون هناك موافقة من قبل الآباء من دون تدخل سلبي، ونزعها من الأبناء بالأجبار».

# ما هو أهم انجاز في حياتك؟

للقوارير

تتعدد انجازات كل منا تبعاً لظروف حياته التي عاشها والخطى التي سار عليها ومدى مثابرة كل واحد منا تكون ثماره أطيّب وألذ كما يلعب العمر والصحة دوراً مهماً في ذلك فأكبر استثمار تفعله في حياتك هو أن تهتم بصحتك الجسدية فهي انعكاس لحياتك وانعكاس لشخصيتك ومزاجك وتعاملك مع الآخرين وردة الفعل على كل حدث أو مشكلة، فالإنجازات الشخصية كثيرة ومتنوعة وقد تكون بسيطة بنظر الآخرين لكنها كبيرة بعين صاحبها لأنه تحدّ بالنسبة له فالوقوف أمام الجمهور هو إنجاز لشخص يعاني من الرهاب الاجتماعي في حين يراه الآخرون أمراً طبيعياً وعلى هذا المنوال يجب أن ننظر صنع انجازات بسيطة يومية على أن نتنظر القدر يعطينا انجازاً كبيراً كهدية على طبق من ذهب وفي هذا السياق كان للقوارير استطلاع رأي تضمن الأسئلة



س1/ ما أكبر إنجاز لك في حياتك؟

س2/ كيف حققت هذا الإنجاز ولماذا تعتبره أكبر إنجاز في حياتك؟

س3/ ما هي الخطوات التي اتبعتها لتحقيقه؟

أبطال خارقون يستطيع عبور هدف أكبر من امكاناته دون أن يطورها».

علي هادي بكالوريوس ادارة واقتصاد من جامعة وارث الأنبياء شاركنا قائلاً: «إن التطوع في المهرجانات والفعاليات الثقافية هي إنجازات مهمة في حياتي فقد تطوعت في معرض بغداد الدولي للكتاب في هذا العام وعملت كمصور في المعرض إضافة لتطوعي في برنامج تيدكس بغداد وقد حققت هذه الخطوات من خلال المتابعة المستمرة في آلية تسجيل هذه الفعاليات.

وبالنسبة لرقية حسين علي ذات السبعة عشر ربيعاً الشخصية التي تمتلك ذكاءً تكنولوجياً ومهنيًا خاصة شاركت في الاستطلاع قائلة: «إن الإنجاز لا يقف عند حد معين وعندما يتوقف فإن الانسان قد توقف عن التقدم وظل يراوح مكانه، سأتكلم عن تجربتي المتواضعة وهي أنني الآن في هذا العمر أعمل في شركة تصوير ومونتاج كمصورة واعمل في تصوير الصور ومقاطع الفيديو القصيرة ومونتاج ريليزات الانستغرام الخاصة بالمطاعم وعيادات التجميل وعيادات الأسنان وكذلك النوادي الرياضية ومستمرة في تطوير نفسي في هذا المجال وأعمل على جمع رصيد مالي لشراء معدات تصوير خاصة في العمل بشكل حر دون التزام بمكان محدد كما أنني أقوم بعمل عروض تصوير جلسات خاصة للخريجين وأعياد الميلاد وغيرها من المناسبات، إن يحب الإنسان ما يفعله يخرج الابداع الذي في داخله بالتالي سيكون ناجحاً في هذا المجال».

كان لعلي كفاح طالب في كلية الهندسة قسم الطب الحيوي إجابته المميزة قائلاً: «وضع أهداف كبيرة على امكانيات الشخص هو ما يعجل في استسلامه، الاهداف الكبيرة تحتاج فترة أكبر وخطوات أصعب واجراً وأخطر، عندما يضع الشخص هدفاً ما يظن أنه سهل دون أن يعلم حتى ما هي امكانياته عندها سيتفاجأ ببطء العملية وصعوبتها فهذا ما يحطم الدافع، وهو اساس عمل اي شيء، حين يبدأ الحافز أو الدافع بالتبدد، ولا يجد أشياء تجدد الحافز كالتقدم نحو الهدف وانجاز نسبة مئوية منه، من الأمور المحفزة، سيجد الشخص نفسه في صحراء الأمر الواقع، كمن ينظر لحافة عالية لكن السلم الذي يصله بها قد تبدد، سيقع الشخص بالانكسار واليأس مما يجعل اتخاذ الاهداف والسعي لها صعب، أما عن النصيحة، على الشخص أن يعرف امكاناته وادواته فكل شخص يملك امكانيات وادوات مختلفة عن أي شخص آخر، حتى هي مختلفة مع امكاناته وادواته في وقت سابق أو لاحق، وهنا السؤال الأهم كيف نحدد امكاناتنا؟

الجواب يكون عن طريق اتخاذ اهداف سهلة وتصبح تدريجياً، فالإنسان لم يستطع بناء ناطحة سحاب في بادئ الحضارة، بل بدأ بتعلم آليات البناء ثم قام بتشيد أشياء بسيطة بعدها تطورت الامكانيات والادوات وهكذا وصلنا لأعلى برج بالعالم، كذلك الاهداف، كل يوم هو تحدٍ كل يوم هو اختبار وتمارين لتطوير الادوات، تتحدى نفسك على النهوض من السرير، ترتيب السرير، اعداد الطعام، الذهاب للعمل، انجاز المهام، أنا أنظر للأمور حتى أني اعد وأرقم الخطوات التي احتاجها في أي عمل اقوم به حتى احدد كم نسبة التقدم وأين هو موقعي، ختاماً الالتزام والاستمرارية هو طريق صعب لكن برأبي سيموت الانسان عندما يتوقف عن السعي والمحاولة ويجاد الاهداف، ابدأ بالسهل وتدرج فلا يوجد





## موقد الحطب..

### عطر الشتاء وايقونة الدفء

#### سعاد البياتي

لطالما الحنين إلى الماضي وتراث وحياة أجدادنا تحمل بين طياتها الكثير من الذكريات ذات الطعم المميز والخالي من الشوائب والمنغصات، ماضٍ عذب بكل تفاصيله حتى وإن خلا من الحداثة والأدوات السريعة في العمل البيتي، تذوب في يومياته كل الأفراح والأحزان بعيداً عن التكلف والغرور، في صباحاته نشم رائحة الجمال والحنو، وفي أدواته البسيطة تختزن كل سعادات الدنيا.

وفي هذا العدد سنتكلم عن واحدة من تلك الأدوات البيئية التي هيأت لتكون ضمن مفردات الحياة الريفية الجميلة بكل معاني الوجود.

إنه موقد الحطب ولكن في المقابل سيرافقها كلام عن ماضٍ أقل دون أن يترك خلفه إلا صوراً في الذاكرة، لأن الجسد الذي يحملها أي المنزل الطيني أصبح كالعملة النادرة الآن، وأظنه يتواجد حتى اللحظة في مدن أخرى لا زالت تحمل الطابع الريفي بكل صفاته الممتعة.

#### فاكهة الشتاء

الحديث عن موقد الحطب يشعل نار الحنين ويوقظ الحكايات النائمة للجذات عن جداتهن، وتمتلئ الذاكرة برائحة البيوت الطينية وأكداس الحطب المجمع في الزوايا، عندما كان الشتاء شتاءً والأمطار تجلس الجميع في بيوتهم فترات طويلة، فتكون النار فاكهة الشتاء التي يجتمع حولها الكبير والصغير، فيعقب المكان برائحة الشاي المختلط باللهب المتراقص مع دخان الحكايات القديمة الهادئة بصوت الأمهات ونواعيهن الحاملة لحزن دفين وقلب يحنو لكل شيء متعلق بالذكريات.

فمنذ البدء اخترع الإنسان احتياجاته لتكون وسيلة للعيش الآمن والمبني لمتطلباته، ولأنه أراد أن يكون طعامه لذيذاً، كان الموقد الحطبي في مقدمة تفكيره، فبدأت الحياة الريفية غنية وثرية بمبتكرات العيش

فكانت معظم منازل الريف تحتوي على موقد طيني، حيث كان يصنع في المنزل إلى جانب التنور ويستخدم لإيقاد النار التي تستخدم في الطبخ، حيث لم تكن توجد في تلك الأوقات المواقد



الحديثة التي تعمل على الوقود السائل أو الغاز، ورغم تراجع استخدام المواقد في السنوات الأخيرة، إلا أن العديد من أهالي القرى لا زالوا يستخدمونها.

### مما يصنع الموقد؟

يصنع من التراب الأحمر والتبن والملح والماء وشعر الماعز، تخلط كل تلك المواد لصنع الطين، وتم بناء الموقد بشكل دائري وبارتفاع حوالي 30 سنتيمتراً، وتفتح فيها كوة من الأسفل لكي يخرج الدخان، وتترك ساعتين ليجف، ومن ثم يشعل النار داخلها، ليستخدم للطبخ وللتدفئة في فصل الشتاء، فكل البيوت الريفية قديماً كانت تستخدم الموقد الطيني في حياتها اليومية حتى أنه يشعرك بالدفاء والحنين ومدى بساطة الحياة زمان. وللشقاء مؤونته من الحطب أيضاً طوال الصيف حيث عملت النسوة على تجميع الحطب من أنواع محددة من أشجار التفاح والعنب والرمان وغيرها من الأشجار، بينما عمل الرجال على تقطيعها إلى قطع صغيرة، وكانون الثاني وشباط الذي أخذ اسمه من أكثر الأشهر برداً هو الحفيد الشرعي للموقد القديم والأب الحقيقي لمدافئ الحطب التي احتفظت بصورتها النادرة في الذاكرة، وبقي الحطب هو المصدر الرئيسي للدفاء والحنان المتواجد والحاضر في أيقونة الشتاء.

### لوحة أثيرة

لم يكن الموقد للتدفئة فقط بل لاستخدامه في الطهي على لهيبه ورماده، ولم تختصر جملة ما للتعبير عن الكرم والجود كما تختصرها النار المشتعلة، فالموقد المشتعل لا يستدعي الحكايات فقط بل الضيوف والزوار، فمن تشتعل ناره يصبح مقصد الآخريين والوسيلة الوحيدة لإيقاد النار في ذلك الزمان، فالحياة بألوانها الشتوية لوحة أثيرة تتجلى فيها بدعة خالقها، والمداخن ترسل أجنتها البيضاء لتلاقي هواءً بارداً يداعبها، إنها لوحة الشتاء لا تعطي نقاءها وجمالها لأحد، خاصة في الأرياف التي لم يقتحمها التطور الذي أخل بالطبيعة والفصول، وكان سبباً صريحاً في تلاشي كل المجالس العائلية الجميلة وتسمع في جمعة الأهل أحاديث شيقة وضحكات مملوءة بالصدق والعفوية دون البحث عن أشياء لا معنى لها ولا طعم.

### أبواب الرحيل

وقبل وصول التطور يجب أن نذكر أو نودع بعض أيقونات الحب والألفة والتقارب التي تتسم بها القرى وأبرزها موقد الحطب الذي وقف بالخط الأول على أبواب الرحيل، وللأسف عندما نتغنى بموقد الحطب ورائحته، نتكلم عن أجداد وذكريات فلا المنازل الطينية ظلت على حالها اليوم لتوضع فيها المدفأة وسط الغرفة، ولا الحطب بقي بالوفرة التي كانت معتادة بعد أن أصبح الدخول إلى الأراضي محظوراً.









يا سَرِيْعَ الرِّضَا اغْفِرْ لِمَنْ لا يَمْلِكُ إِلاَّ الدُّعَاءُ، فَإِنَّكَ فَعَّالٌ لِمَا تَشَاءُ، يَا قِنَ اسْمُهُ دَوَاءٌ،  
وَذِكْرُهُ شِفَاءٌ، وَطَاعَتُهُ غِنَى، إِرْحَمْ قِنَ رَأْسِ مَا لِيهِ الرَّجَاءُ وَسِلاَحُهُ البُكَاءُ

تصوير - رغد العبيدي





# هل الكتابة نعمة أم هم

للقوارير

غالبًا ما نسمع أحاديث عن الكتابة والكتاب وما يعيشونه من ألم المشاعر حين يعيشون قصص غيرهم، وفي القوت نفسه نخطبهم لأنهم يستطيعون التعبير عن أنفسهم وغيرهم لذلك كان للقوارير استطلاع مع مجموعة من الكاتبات وتم سؤالهم عن الكتابة هل هي نعمة أم هم؟

يبث همومه وأحزانه وأسئلته الوجودية في أحضان الورق، فينزاح جزء منها في هذه العملية التفريغية، فإن سألت كاتبا هل تستطيع العيش دون كتابة؟ سيكون الجواب الحتمي قطعاً لا.

إذا نحن بحاجة ماسة لهذه النعمة العظيمة التي حبانا الله تعالى إياها، وفي الكتابة الإبداعية نعمة أعظم، فحين انتهاء التفريغ سيحصل الكاتب على فرحتين، فرحة التحرر من قيود الهموم المحاصرة لذاته، وفرحة إنجاز أدبي جديد يضاف رصيذاً ويحسب له كبصمة وضوء وزهرة فواحة في حديقة الأدب.

لا شك أن الكاتب المتجاوز لمراحل البداية في مشوار الكتابة الذي لا خط نهاية لم قد ينتابه بعض القلق أثناء التعبير عن فكرته وموضوعه أو حتى مشاعره، وهذا ناجم من صعوبة تحويل المحسوس إلى ملموس، وصعوبة إيصال الأفكار بكلمات لا بد لها أن تمتلك وقعا مؤثرا على المتلقي باختلاف مستوياته وأنماط تفكيره، لكن في النهاية الأديب ليس ملزماً بإرضاء كل الأذواق، فإن لم يكن الأمر مستحيلاً بحد ذاته فهو أقرب للمستحيل، علماً أن الكتابة الأدبية لا يمكن أن تكون

فقالته الكتابة أمل الموسوي: «ماذا تعني الكتابة؟ وكيف ينثال الحرف ليأخذ استقراره على الورق؟ ومن أين تنبع الكلمات لتخرج إلى الوجود مفعمة بالحياة؟ وكيف تتعاقد الكلمات لتصنع حياة تنبض بمشاعر جديدة؟

إذن هي حياة، وصور، ومشاعر، نخطها برشاقة، تأخذ معها همماً كان يعتل في النفس أسيراً فاذا بالكتابة تحرره من أسرته لتطلقه حراً إلى الوجود، أليست هذه قمة السعادة عندما تنفجر الأبواب المغلقة للنفس، بلا شك الكتابة سعادة تتحصل بالجهد والتفكير والعمل، وبقاؤها في الأسر هو الهم».

فيما فصلت أفنان الأسدي: «القلم رفيق الكاتب ينقش ما يمليه عليه من مشاعر وأفكار، وقد يتمرد حيناً ويتسلم سلطة الكتابة بدلا عن صاحبه! وهل هناك أصدق من كلمات خطها القلم العارف بأسرار القلوب ومضمراتها؟ إن الكتابة علاج روحي نفسي فالكاتب



تحت الطلب، بل هي تأتي استجابة لدواع نفسية تعتمل في نفس المبدع فتظهر حروفاً تقطر بالصدق وتفوح بإريج الجمال.

ويختلف الأمر إن كانت الكتابة وظيفة يمتنها الكاتب في المؤسسات التي قد تفرض عليه عنوانات وتوجهات معينة، وقتها تتحول الكتابة إلى هم يومي يضطر الكاتب عمله لكسب لقمة العيش مرغماً، وبهذا يتم وأد الإبداع ويصبح الكاتب آلة تقوم بما عليها لإرضاء المسؤولين.

واختصرت الشاعرة شيماء العلي: «الكتابة نعمة كبيرة من حيث كونها متنفس الكاتب بعد اختناق ما في زحمة الحياة المريرة، نافذة تطل على عالم نطم به، ومازلنا نطم، كما أنها ترجمان لمشاعر قد تتزاحم في الروح فتنبض بها حتى تلقى بحملها على الورق وتوثيق لكل نبضة ينبض بها قلب الكاتب لموقف ما، ولرؤى خاصة في الحياة والناس، ومن نعم الله الكبيرة هي موهبة الكتابة التي تمنح صاحبها القدرة على التعبير بطريقة تخطف الأبواب والقلوب».

فيما تحدثت جنان الهلالي: "قد يظن أن الكتابة تشكل السعادة للكاتب ولكني أجدها على الرغم من كونها متنفس للروح ولكنها عملية شاقة، وهم للكاتب، وهمها يكمن في جودة ما ينتج ويطلع ليكون بيد القارئ فالكتابة مسؤولية كبيرة، لأنها موجهة للعقول. أحياناً كثيرة أجد نفسي ادخل في صمت كتابي، ولا أجد ما أكتب عنه، ولا أستطيع أن أكتب في الأمور والمشكلات العصرية التي تواجهنا فلو تحدثت عنها

قلمي قد لا تعجب البعض، نحن نعيش في عالم فوضوي صوت الحق فيه معاق، اغلب الأدباء والكاتب يعانون من حالة عدم التناغم مع الواقع البائس الذي يعيشون فيه، والبعض الآخر تتضمن معاناتهم مع المجتمع الجاهل ومحاربتهم للكلمة الحرة، فالأدب أو الإبداع يتجاوز معطيات الحياة الشخصية للأديب أو المبدع وحتى لو عانى بعض الأدباء والمبدعين من محن واوزاع قاسية في تفاصيل حياتهم إلا نجد في نتاجاتهم الكثير من النصوص تبعث البهجة في النفوس، ويسعى لاضفاء ألوان البهجة في الحياة الانسانية ككل.

وعبرت زينب الأسدي كاتبة: «عندما يقرّر الكاتب أن يكتب شيئاً فهذا تصريح منه لإثبات نصّ قد يبقى على مدى التاريخ والدهور ويُعدّ ما يكتب وثيقة رسمية تكشف عن أفكاره وتطلعاته وقناعاته إذ يمتدّ هذا أفقاً بعيدة تعكس روحه المتجدّرة في نصّه، لذا نرى أنّ بعض الشعراء كان يكتب قصيدة يعمل على تشذيبها عامّاً كاملاً وقد سمّيت نتاجاتهم بالحواليات وبالفعل ظلت وعبرت التاريخ وصولاً إلى يومنا هذا وتُعدّ إلى الآن صرحاً يستحقّ الإشادة».

الكتابة تجديد عميق في بواطن الكاتب ونفسيته التي تكشف عن حالاته الروحية والعاطفية في قالب إبداعيّ جميل يثير التأمل ويأتي بجديد قد يقبله المتلقي أو يرفضه وهذا وحده كافٍ لإثارة قلق الكاتب من قبول الناس لأفكاره ورسم صورة آثمة عنه رغم كونه الأكثر رفضاً من إتيان المنكر أو صورة الشكّك رغم كونه الأكثر إيماناً أو صورة المتعجرف بينما هو الأكثر تواضعاً وهكذا .

لذا كانت الكتابة منذ الأزل وحتى الآن همّاً ثقيلاً يُنقل كاهل الكتاب بمختلف قومياتهم ويحثهم على الاهتمام بالنصّ بغض النظر عن جنسه.

**ورق**  
عندما يقرّر الكاتب أن يكتب شيئاً فهذا تصريح منه لإثبات نصّ قد يبقى على مدى التاريخ والدهور ويُعدّ ما يكتب وثيقة رسمية تكشف عن أفكاره وتطلعاته وقناعاته



شعر  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فاطمة الزهراء أميرة النور..

الشاعرة إسراء العكراوي

والعرشُ محرابٌ جواهرُهُ الدموعُ  
وتاجُ ذاكِ الرأسِ كانَ خمارَها  
زهراءُ تعرفُها النجومُ إذا ابتدأتْ  
فرضَ الصلاةِ فتشتهي انوارَها  
مصباحُها المرأةُ تُزهرُ إن رنتْ  
وتُضيءُ إن بذلتْ لها معشارَها  
وبخيطٍ مغزلاها اشعةُ شمسنا  
نُسجتْ كأنَّ من الضياءِ ستارَها  
من جودِها ملأَ البيتيمُ وفاضهُ  
فرغيفُها أملٌ لمن قد زارَها

احتاجُ معراجاً لأبلغَ دارَها  
وأرى بعينِ بصيرتي اطوارَها  
كانتْ يساورُها الحمامُ مدارَها  
أوَ كانَ بعضُ هديلهِ أخبارَها؟  
فأميرةُ الإسلامِ طينٌ بيئُها  
رحبٌ ترى حدَّ المدى اسوارَها  
وفضاءٌ حجرتها السماءُ، وغيمةُها  
قصُ النبوةِ تجتلي أسرارَها  
ووسادُها ليفٌ يمشطُهُ الندى  
وردائُها صوفٌ يجلِّ وقارَها



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَشْكُرَهُ لولا دَرَجَاتُ الْعَمَلِ  
 لَكُنَّا فِيهَا كَالْعِشْرِ وَالْأَقْبَابِ  
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

بل كثر الأشياء روح نمائها  
 انى سرى قحط ترى انهارها  
 هي نور هذا الكون اشرق مذ بدت  
 وهبت له ضوء الهدى اقمارها  
 زهراء نثني من بريقك ثورة  
 تقتات رودي عزمها وشرارها  
 فتدك أصنام الضياء بداخلي  
 وتميط عن نفسي الجحيم ونارها  
 انا من ثباتك قد عرفت حكايتي  
 وعرفت سر خليقتي وثمارها

تروي العصاير التي اعتادت عطا  
 يدها، حكايا أكبرت إثارها  
 يدها التي بكت الرحن ندماً لها  
 إذ خلفت في كفيها اثارها  
 فعن العناء العذب سل تنورها  
 وعن الأنين المر سل مسمارها  
 بنت النبوة رقة ومحبة  
 ام لوالدها وكان فخارها  
 هي كثر الآيات أعيت شائناً  
 في أن يميّت سناءها وبذارها



# الطفل في قبضة الشاشة

هاجر حسين الاسدي





اسم الكتاب: الطفل في قبضة الشاشة  
الكاتب: عبد الحليم حمود  
الفئة: تربوي - دراسات تخصصية  
عدد الصفحات: 120

- انخفاض الذكاء الاجتماعي من خلال تهميش فرصة المحادثة مع العائلة.
- العلاقة القوية بين تدني المستوى الدراسي بسبب كثرة الجلوس على الهواتف والتلفاز.
- خلق طفل يهرب من كل نشاط يتطلب جهداً عضلياً أو تركيزاً ذهنياً.

الفصل الثاني المعنون برسائل الاعلانات الموجهة يسرد هذا الفصل عن سهولة السيطرة على عقل الطفل وإدخاله في منظومة متكاملة من الاستغلال التجاري فكل الرسوم المتحركة التي يشاهدها تتحول إلى اعلان لأبطالها وهذه التفصيلا تؤثر على عملية التنشئة الاجتماعية خاصة أن الاعلانات الحديثة تتسم بعوامل الجذب والانتباه وتسيطر على عقول المشاهدين كباراً كانوا أم صغاراً واثبتت الابحاث الاعلامية أثر الاعلان التجاري على الأطفال من النواحي المعرفية والسلوكية والعاطفية مما يلقي بأعباء نفسية واقتصادية على الأسرة بأكملها كما أن الطفل يعتمد هذه الاعلانات على أنها مصدر معلوماتي غير قابل للخطأ حيث يركز الاعلان للوصول إلى عقل الطفل وامتلاك حواسه وتوجيه رغباته إلى نوعية معينة من الأطعمة، كما ذكرت دراسة أمريكية أن مشاهدة التلفزيون تعطل استجابة الأطفال الطبيعية للغذاء فيتناولون كمية أكبر وهم جالسون أمام الشاشات سواء شعروا بالجوع أم لا، وأشارت دراسة أخرى صدرت عام 2008 أن الطفل العربي في سن (2 - 5 سنوات) يقضي حوالي 25 ساعة أسبوعياً أمام الشاشات وأن 70% مما في ذاكرة الطفل يبقى في ذاكرته.

الفصل الثالث المعنون بالشاشة إيجابيات تكلم عن عدد الاطفال الذين يعانون من فرط الحركة ويتعبون أباءهم وأنه وسيلة تسلية مهمة ويخفف من مستويات الألم عند الأطفال وهذا نتيجة لدراسة فسيولوجية ومختبرية أجريت على مجموعة من الأطفال ذكرت تفصيلاً في الكتاب والمميز في هذا الفصل أنه غزير بالدراسات والأبحاث التي أجريت على كم هائل من الأطفال على مدار سنوات عديدة.

الفصل الرابع المعنون بعنف ألعاب الفيديو فإن ألعاب القتال الممنهجة والمدروسة باحترافية لغزو مبادئ الطفل وزعزعة كيانه الداخلي واقتلاع جذور الإنسانية داخله من خلال فكرة أنك ستفوز إذا قتلت أكبر قدر ممكن فهي ألعاب تنزع الإنسان من آدميته ويعتبر هذا العمل ذروة في الكراهية وخلق الصراع العنصري في روحية الطفل.

أما الفصل الأخير المعنون بنصائح يقدم فيها المؤلف سلسلة نصائح لكل أعمار الطفولة وآلية تغذية الطفل الحسية منذ ولادته من خلال تمارين بسيطة لتنمية المخ وتقوية لغة وحركات الجسد وبناء طفل بمبادئ سليمة بعيداً عن تشويه الشاشات وألعاب العنف.

إن أكبر انتقالات العصر الحديث هو دخول الشاشات التلفزيونية والأجهزة الذكية للمنازل وغرف النوم تحديداً وهذا الكتاب يتناول هذه الطفرة النوعية في العقدين الأخيرين على حياة وعقل ونفسية الطفل الذي عاصر هذه الانتقالات يتكون الكتاب من أربعة أفصل رئيسية والفصل الخامس هو مجموعة من النصائح التطبيقية يقدمها الكاتب للآباء والأمهات من مميزات الكتاب أنه مدعوم بمجموعة كبيرة من الدراسات الأكاديمية النفسية متضمنة بالنسب والأرقام والاحصائيات.

الفصل الأول بالأبعاد السلبية وركز الكاتب في هذا الفصل على مشاهد العنف تحديداً التي لها تأثير غير محدود على طبع سلوك الطفل بالعدوانية، والميل إلى ممارسة العنف كوسيلة للدفاع عن الذات كما يصنع ردود أفعال عابرة لأن الشاشات جعلت كثيراً من الأحداث القاسية والمؤلمة من تغطيات الحروب والفقر صوراً متواترة ولا تثير عواطفهم بسبب تكرارها بالتالي فهي تقود للتبلد العاطفي وإضعاف مستوى النمو الانفعالي للطفل وهنا سيدخل الأطفال إلى عالم الكبار قبل أوانهم، واثبتت الدراسات أنه باستثناء ساعات النوم يمضي أن معظم الأولاد عند وصولهم إلى عمر السادس عشر يكونون قد جلسوا أمام الشاشات أكثر من مقاعد الدراسة وهذا مرض يهدد مناعة الطفل العقلية والذهنية والنفسية وكذلك الأخلاقية.

هذه مجموعة من السلبيات التي يتعرض لها الطفل أمام الشاشة:

- قتل ملكة الخيال لدى الأطفال.
- انغماسهم في لقطات تضرب القيم الثقافية والأخلاقية.
- تعرضهم لمشاهد العنف التي تسبب التبلد العاطفي وقساوة القلب.
- الجمود الحركي وعدم الميل للأنشطة الجسدية.

**ركز الكاتب على مشاهد العنف تحديداً التي لها تأثير غير محدود على طبع سلوك الطفل بالعدوانية، والميل إلى ممارسة العنف كوسيلة للدفاع عن الذات كما يصنع ردود أفعال عابرة لأن الشاشات جعلت كثيراً من الأحداث القاسية والمؤلمة من تغطيات الحروب والفقر صوراً متواترة ولا تثير عواطفهم بسبب تكرارها بالتالي فهي تقود للتبلد العاطفي وإضعاف مستوى النمو الانفعالي للطفل**



إن العلاقة بين النظام الغذائي والنوم والصحة العامة عملة ذات وجهين كما يقول أختصاصي التغذية جابي زارومسكيت الذي يوضح أن ما نأكله ونشربه يؤثر على نومنا كما أن نوعية النوم ومدته يمكن أن يؤثر على خياراتنا الغذائية. وبشكل متزايد سلطت الأبحاث العلمية الضوء على التأثير الكبير للخيارات الغذائية على الوظيفة الإدراكية والمزاج والصحة البدنية والعقلية بشكل عام.

## هل يمكن أن تساعدك بعض الأطعمة على النوم بشكل أفضل؟

ترجمة / ساجدة ناهي

المكسرات لتجنب أي ارتفاع أو انخفاض في نسبة السكر في الدم. وقد يكون من الحكمة أيضا تجنب المذنبين المعتادين الذين يمكن أن يتسببوا في الشعور بعدم الراحة حيث تقول ليزا أرتيس نائبة الرئيس التنفيذي لـ The Sleep Charity: الأطعمة الدهنية والتوابل يمكن أن تسبب حرقة في المعدة وعسر الهضم مما قد يعيق النوم الجيد وكذلك والكافيين والتبغ.

وهنا يشارك الخبراء أطعمتهم المفضلة لدعم النوم الصحي.

### 1. الجبن

اكتسب الجبن سمعة سيئة حيث يعتقد عموما أنه يسبب لنا الكوابيس ولكن في الواقع العكس هو الصحيح حيث يحتوي الجبن ومنتجات الألبان الأخرى على التربتوفان وهو حمض أميني يساعدنا على النوم بسهولة أكبر والكالسيوم الذي يساعد على تقليل التوتر.

### 2. الكرز

الكرز لمعرفة ما إذا كانت الأطعمة التي تحتوي على الميلاتونين

ويمكن أن تؤثر جودة وتوقيت تناولنا للأطعمة والمشروبات على إنتاج الهرمونات المنظمة للنوم مثل الميلاتونين الذي يلعب دورا مهما في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ.

وبشكل عام من الأفضل تناول وجبتك المسائية قبل ساعتين على الأقل من النوم لتجنب أي عسر هضم وارتفاع نسبة السكر في الدم وزيادة درجة حرارة الجسم التي يمكن أن تحدث أثناء الهضم.

وإذا كنت تميل إلى الشعور بالجوع في وقت لاحق من المساء فخطط لتناول وجبة خفيفة قبل النوم بساعة أو ساعتين ومن الأفضل أن يكون لديك شيء غني بالبروتين مثل الزبادي أو

**ورق**  
يحتوي الموز على الكثير من الخصائص الرائعة للنوم تحتوي جميع الفواكه أيضا على السكر لذا كن على دراية بهذا في الفترة التي تسبق موعد النوم لذا جرب مزج موزة واحدة مع كوب واحد من الحليب أو حليب الصويا لإعداد مشروب مسائي مثالي



# Can certain foods help you sleep better?

The relationship between diet, sleep and overall health is two-sided, says Gabi Zaromskye nutritionist "Meaning what we eat and drink affects our sleep, but also, the quality and duration of sleep can affect our food choices," Zaromskye explains.

Scientific research has increasingly shed light on the significant impact of dietary choices on cognitive function, mood, and overall physical and mental health," she adds.

She continues: "And the quality and timing of our food and beverage intake can impact the production of sleep-regulating hormones, such as melatonin, which plays a critical role in regulating our sleep-wake cycle."

She suggests that generally, it's best to eat your evening meal at least two hours before bed, to avoid any indigestion, spikes in blood sugar and increase in body temperature that can occur while digesting.

"If you tend to get peckish later in the evening, then plan a snack an hour or two before bed," Schaedel adds. "It's best to have something high in protein, like yoghurt or nuts to avoid any spikes and falls in blood sugar.

Also, it might be wise to avoid the usual culprits which can trigger discomfort. "Fatty and spicy foods can cause heartburn and indigestion which can hinder good sleep, as well as alcohol, caffeine and tobacco," says Lisa Artis, deputy CEO of The Sleep Charity. Here, experts share their go-to foods for supporting healthy sleep>

## Cheese

"Cheese gets a bad reputation as it's commonly believed to give us nightmares, but actually it's the opposite. "Cheese, and other dairy products, contain tryptophan, an amino acid which helps us to nod off more easily, and calcium which helps to reduce stress."

## Cherries

To find out if foods with naturally occurring melatonin make a difference for you, Artis suggests giving cherries a go – particularly tart cherries, which have been found to naturally boost the production of melatonin.

several studies have shown significant improvements in sleep quality and duration when consuming Montmorency cherries or tart cherry juice, where the concentration of naturally occurring melatonin and phytochemicals is higher compared to whole cherries.

## Bananas

Bananas are an excellent source of magnesium, potassium and tryptophan. In other words, a great choice when it comes to supporting sleep.

"While bananas have lots of great qualities for sleep, all fruit contains sugar too, so be mindful of this in the run up to bedtime," she notes. "Try blending one banana with one cup of milk or soya milk to make an ideal evening drink."

## Almonds

"Almonds are a brilliant source of calcium and magnesium, which promotes both sleep and muscle relaxation," says Artis. "Magnesium also helps to regulate melatonin levels and keep blood sugar levels stable overnight."

## Magnesium rich foods

Magnesium, an essential mineral, has been found to play a crucial role in sleep regulation – and can influence sleep quality and duration.

"It acts as a co-factor in more than 300 enzymatic reactions in the body, including those involved in the production and regulation of neurotransmitters and hormones that impact sleep."

Some magnesium-rich foods cited to help improve sleep quality include pumpkin seeds, spinach, almonds and dark chocolate (which is packed with health-enhancing antioxidants too.)

## Omega-3 rich foods

Although research is limited, some evidence suggests foods rich in omega-3 fatty acids may promote better, longer sleep.

"For example, walnuts are a source of melatonin and other sleep-regulating compounds she says. "Other omega-3-rich foods include oily fish, like salmon sardines, chia seeds and flaxseeds."

الطبيعي تحدث فرقا بالنسبة لك تقترح أرتيس إعطاء الكرز اللاذع دفعة خاصة حيث وجد أنه يعزز إنتاج الميلاتونين بشكل طبيعي.

وأظهرت العديد من الدراسات تحسنا ملحوظا في جودة النوم ومدته عند تناول الكرز أو عصير الكرز الحامض حيث يكون تركيز الميلاتونين والمواد الكيميائية النباتية الموجودة فيه بشكل طبيعي أعلى مقارنة بالكرز الكامل.

## 3. الموز

يعتبر الموز مصدراً ممتازاً للمغنيسيوم والبوتاسيوم والتربتوفان بمعنى آخر خيار رائع عندما يتعلق الأمر بدعم النوم.

وبينما يحتوي الموز على الكثير من الخصائص الرائعة للنوم تحتوي جميع الفواكه أيضا على السكر لذا كن على دراية بهذا في الفترة التي تسبق موعد النوم لذا جرب مزج موزة واحدة مع كوب واحد من الحليب أو حليب الصويا لإعداد مشروب مسائي مثالي.

## 4. اللوز

اللوز مصدر رائع للكالسيوم والمغنيسيوم مما يعزز النوم واسترخاء العضلات ويساعد المغنيسيوم أيضا على تنظيم مستويات الميلاتونين والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم بين عشية وضحاها.

## 5. الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

تم العثور على المغنيسيوم وهو معدن أساسي يلعب دورا مهما في تنظيم النوم ويمكن أن يؤثر على جودة النوم ومدته ويعمل كعامل مساعد في أكثر من (300) تفاعل إنزيمي في الجسم بما في ذلك تلك التي تشارك في إنتاج وتنظيم النواقل العصبية والهرمونات التي تؤثر على النوم.

وهناك بعض الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم التي تم الاستشهاد بها للمساعدة في تحسين جودة النوم مثل بذور اليقطين والسبانخ واللوز والشوكولاتة الداكنة المليئة بمضادات الأكسدة المعززة للصحة أيضا.

## 6. الأطعمة الغنية بأوميغا (3)

على الرغم من محدودية البحث إلا أن بعض الأدلة تشير إلى أن الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا (3) الدهنية قد تساعد على تحسين النوم لفترة أطول على سبيل المثال يعتبر الجوز مصدرا للميلاتونين والمركبات الأخرى التي تنظم النوم وتشمل الأطعمة الأخرى الغنية به الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين وبذور الشيا وبذور الكتان.

# هل نحتاج إلى تحليل البيانات الرقمية للمواقع الإلكترونية؟

د. صفد الشمري

صار تحليل البيانات الرقمية للمواقع الإلكترونية أحد أبرز أدوات تحديد دقة المسار الذي تنتهجه المؤسسات في مجتمعاتها، بوصف تلك المواقع أبرز أوعية التواصل مع جموع المستهدفين، وصارت المؤسسات تعتمد نتائج تلك التحليلات على انها قواعد رئيسة لصياغة خطاباتها وتقديم منتجاتها إلى الجمهور، في وقت تقف أغلب المؤسسات العراقية على مسافة واحدة تفيد: بأن مثل هذا التحليل يغيب تماماً في قياس مضامين مواقعها الإلكترونية وفاعلية أثرها لدى الجمهور، الامر الذي يدعونا للتساؤل: هل تعتمد العراقيات على تحليل البيانات الرقمية لمواقعهن الإلكترونية؟.

لكي تتمكن المؤسسات من التحليل السليم يجب أن تكون واضحة في أهدافها لتبدأ بتحديدها بشكل عام ثم تقسمها إلى أهداف فرعية تعمل على تحقيقها بشكل تسلسلي (خطوة بخطوة)، ومن هنا يتوجب على القائم بالتحليل معرفة انواع المواقع الإلكترونية من الناحية الوظيفية على مستوى العالم، وتحت أي تصنيف يقع الموقع الذي يراد تحليله، ومواقع تختص بالتجارة الإلكترونية، يكون الهدف منها بيع المنتجات أو الخدمات، «مثل Amazon أو Click Bank».

## خصائص مجانية

في عالم السوق الرقمية، ينبغي على القائمين على المواقع الإلكترونية في المؤسسات العراقية الوقوف على حقيقة تجمع عليها الدراسات، بان «من أهم السمات التي تميز التسويق الإلكتروني عن التسويق التقليدي هو القياس، وهو جمع وتحليل البيانات ذات العلاقة بالنشاط التسويقي في الإنترنت ومن ثم قياس الأداء وربطه مع الأهداف والتعرف على الفرص التي من شأنها أن تساعد في تحسين الأداء التسويقي. ويقدم الانترنت مساحات كبيرة للتحليل الرقمي، على شكل خدمات تمتاز بعدد من الخصائص التي تعين على القيام بعملية التحليل الرقمي بسهولة ووضوح ودقة، والتي منها (-Google Analyt، وهي الخاصية الأهم على الاطلاق فيما يتعلق بالتحليل والأدوات التي توفرها، والكم الهائل من التقارير التي تقدمها مثل: المستخدمين الذين زاروا الموقع خلال فترة محددة، وكم هي المدة التي بقي

## الأداء الرقمي

يعد التحليل الرقمي من المستلزمات الهامة في اعطاء القائمين على المواقع الإلكترونية تصوراً هاماً عن طبيعة الأداء الرقمي، ومدى تمكنهم من تحقيق الأهداف التي يراد الوصول إليها عن طريق موقعهم الإلكتروني، وهو يعتمد على نشاط موقعك على الإنترنت وعلى منافسة المواقع الأخرى وعلى الفئة المستهدفة من الزوار أو الفئة التي تريد أن تستهدفها وذلك لتحسين أداء موقعك على الإنترنت بشكل دائم.

وتكمن الفائدة الرئيسية من التحليلات الرقمية في إعطائك المعلومات الدقيقة والمخصصة عن سلوك الزوار في موقعك الإلكتروني، حتى تتمكن من تحقيق النتائج والأهداف التي تسعى إليها عن طريق موقعك على الانترنت.

إذ أصبح ركيزة أساسية في نجاح الأعمال، فالشركات تستخدم تحليل البيانات في الأعمال لتحصل على رؤية أفضل لتتخذ خيارات صحيحة سواء كان ذلك فيما يتعلق بمنتجاتها، أبحاث السوق، مراجعات العملاء، تحليل الانطباعات، أو أي مشكلة أخرى قد تُحل بتحليل البيانات، وتكمن أهمية تحليل البيانات بشكل عام في الحصول على معلومات دقيقة لاتخاذ قرارات مستنيرة وفعّالة، وأكثر ذكاءً في مجال العمل.

## التحليل الرقمي

يشير التحليل الرقمي إلى عملية اخضاع المحتوى الإلكتروني الى عمليات قياس منهجية، والخروج بنتائج معينة، وهو يقسم إلى تحليل البيانات النوعية ممن قبيل (نوعية الفئة المستهدفة للزوار من حيث الموقع الجغرافي، وخصائصهم وسماتهم.. وغير ذلك)، وتحليل البيانات الكمية مثل (حساب عدد زوار موقعك لمدة زمنية معينة، أو مع محتويات رقمية محددة).



فيها هؤلاء الزوار في الموقع، وما هي الصفحات التي زاروها، ومتوسط الوقت الذي قضوه في كل صفحة، وعدد الذين زاروا الموقع وخرجوا منه بسرعة دون أن يتفاعلوا أو يتخذوا اجراءً محددًا، ومن هم جمهور الزوار وصفاتهم وأعمارهم واهتماماتهم، وأماكن وجودهم، والأجهزة التي استخدموها حين زيارة الموقع، ومن أين جاءت زياراتهم، هل دخلوا للموقع بشكل مباشر أم تم احالتهم من مواقع أخرى.

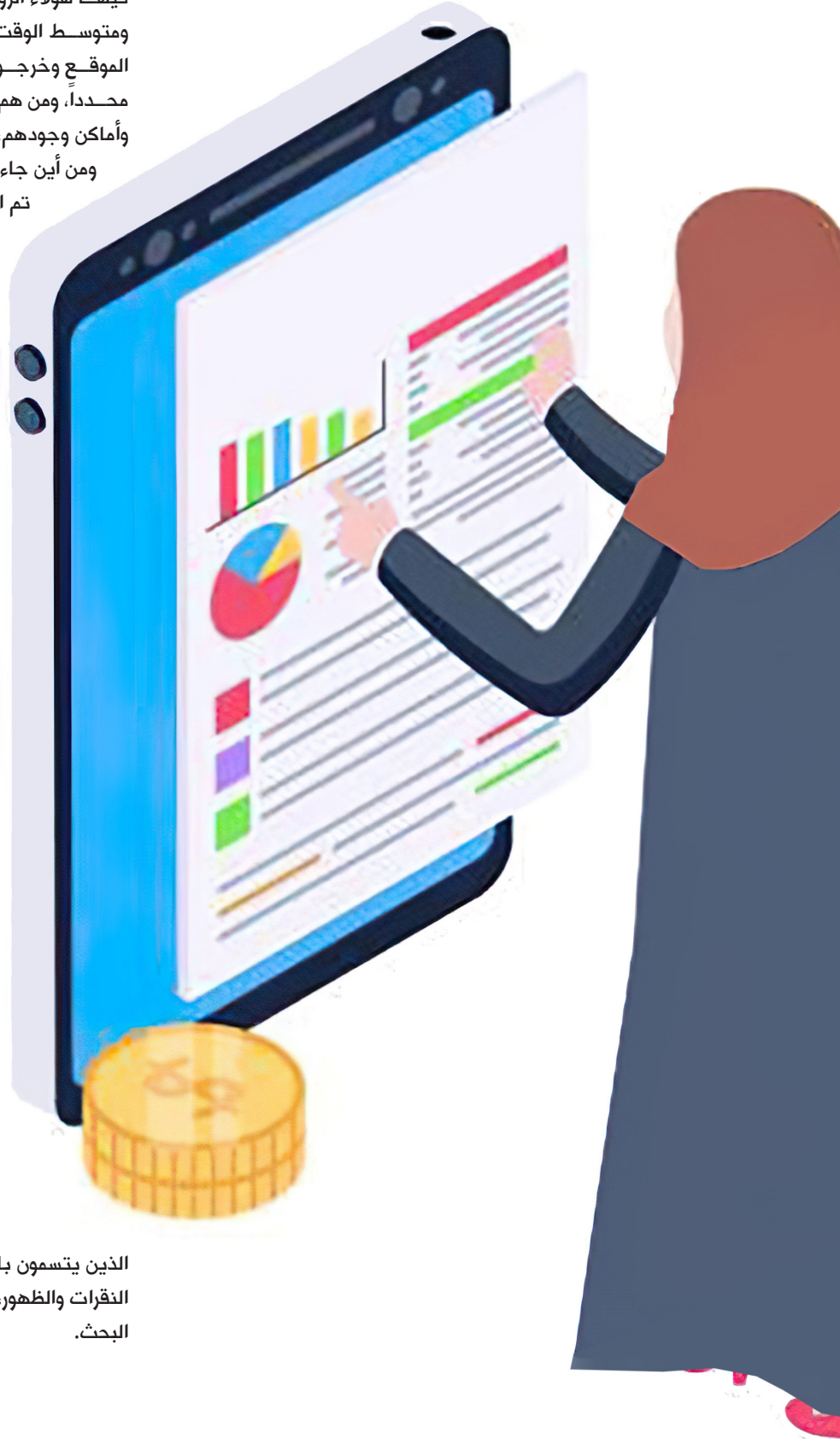
ويوفر معلومات وافية عن المبيعات وأداء المنتجات خلال فترات محددة وتطور هذا الأداء عبر الوقت وذلك من خلال توفير رسوم بيانية متطورة، وهناك «Google Search Console»، التي توفر العديد من التقارير المهمة مثل: تقرير الأداء العام، تقرير تغطية الجوال وتقرير عن الروابط الداخلية والخارجية، وخاصة «Google Search Console»، المساعدة في ادارة التواجد بشكل فعال على محركات البحث من خلال توفير عددًا كبيراً من الخصائص والتقارير التي تشمل على سبيل المثال تتبع الكلمات الرئيسية، وتتبع عدد مرات التحليل العراقي.

يمكن للمرأة العراقية اعتماد أدوات تحليل البيانات الرقمية التقليدية، ان لم تكن للمؤسسات التي يعملن فيها قدرة التعامل مع الشركات المختصة بمثل هذا التحليل، بتصنيف بياناتها إلى شرائح، وفقاً لمحوري التاريخ والتوقيت، لمقارنة السلوك المختلف للزوار الذين يزورون موقعك في أيام معينة من الأسبوع أو ساعات معينة من اليوم، وتحديد الجهاز المستخدم، لمقارنة أداء الزوار على أجهزة الحاسوب المكتبية واللوحية والذكية، ومعرفة قناة التسويق، لمقارنة الاختلاف في أداء الأنشطة التسويق المتنوعة، وتحديد الموقع الجغرافي، لتمييز البلدان أو المناطق أو المدن لأفضل أداء، ومن ثم توصيف سمات العملاء، مثل عملاء دائمي الزيارة مقابل عملاء أصحاب الزيارة الأولى على الموقع الإلكتروني، للمساعدة في فهم الأشياء التي تجذب عملاء

الذين يتسمون بالتواصل المستمر.

النقرات والظهور، ومعرفة مكان ظهور صفحات الموقع على محرك البحث.

رئيس مجلس المسار الرقمي العراقي



## فقہ المصطلحات

في نقاش وسط أجواء عائلية والذي أخذ منحى جدال ضاعت فيه معاني المصطلحات فلا احترام والدين والعادات الاجتماعية والفقہ كلٌ ينعى معناه، فعندما اختلفت المسألة الفقهية مع التقاليد أصبحت لا تنتمي للدين والذي يُصرح بها أما غير محترم أو أنه قلل احترامه على الطرف الآخر، أما التكذيب فهو الكرة التي كانت تتحرك ذهاباً وإياباً بين الاطراف المتناقشة!

في هذه اللحظة شعرت أنه عليّ التدخل وإيضاح الفارق بين الدين وفقهه وما بين العادات والتقاليد الاجتماعية مع أدلة من سير أهل البيت (عليهم السلام) وأحاديثهم، فكان مصيري ملحقاً بهم حينها شعرت لأول مرة وبصورة فعلية بثقل وما عاناه رسول الرحمة من جهل قومه.

في الحقيقة نحتاج إلى منهج يحتوي على فقہ المصطلحات لكي يتربى الطفل منذ نعومة أظفاره على فهم الخطوط الخاصة بكل مصطلح حتى يعرف متى تجاوز هذا المصطلح وانتقل إلى غيره، فكثيراً ما نسمع باشتداد الصراع بين الآباء والأبناء حول تخصص معين أو زيجة يختارها الآباء ويرفضها الأبناء ويبقى السؤال هل وصل هذا الابن إلى العقوق عندما رفض قرار والديه أم أنها حرية الابن، ويبقى فريق ينصر لهذا الجانب وفريق لذاك.

إن الشارع المقدس وضع كل هذه الحدود حيث الاحكام على تشريعات طابعها تنظيمي وأخرى ذات طابع تربوي وحتى الصحي منها والقانوني التي تنظم للفرد اتجاهه ومصطلحاته فعندما يعرفها سيفرقها عن سواها وبالتالي سيتخلص من تعذيب الفوضى برأسه على الأقل، ونستطيع بناء جيل يعتمد في تفكيره على بنية شرعية قوامها التعاليم الاسلامية المنظمة لحياة الفرد، فهو العمادة التي منها ينطلق إلى المجتمع ويبدأ صلاحه، وأن يبدأ كل فرد بالتفكير بأهمية فهم مصطلحات حياته لأنها تغنيه عن كثير من المشاكل والتصادم مع الآخرين ونفسه.

ضمياء العوادري



**الشارع المقدس  
وضع كل هذه  
الحدود حيث  
الاحكام على  
تشريعات طابعها  
تنظيمي وأخرى  
ذات طابع تربوي  
وحتى الصحي  
منها والقانوني  
التي تنظم  
للفرد اتجاهه  
ومصطلحاته  
فعندما يعرفها  
سيفرقها عن  
سواها وبالتالي  
سيتخلص من  
تعذيب الفوضى  
برأسه على الأقل**



اقترن بزوجة أخرى  
بعدها تشوه جسدي  
على حد قوله حينما  
اضطرت إلى اجراء  
عملية استئصال  
الثدي!  
كنت أخشى كثيرا  
الاصابة بهذا المرض  
فقد أصيبت به امي  
وشهدتُ معها  
أوجاعها بتلقيها  
للعلاج إلى أن  
تماثلت للشفاء،  
أما أنا فقد أهملتُ  
الفحوصات محاولة  
مني بتناسيه إلى  
أن وصلت لمرحلة  
متقدمة لا ينفع  
معها مراحل العلاج  
الأمر الذي قادني  
لعملية الاستئصال.

الكتوبر  
الوروي ...

شهر التحدي والصمود

زهراء جبار الكناني

قصة من بين آلاف القصص المؤلمة لما تعانیه العديد من النسوة في العالم لمواجهة سرطان الثدي (للقوارير) تبجر بنا اليوم للتعرف على شهر اكتوبر الوردی وما یحمله من تحدٍ وصمود.

### ثقافة الشريط الوردی

بشرائط وردية تستقبل نساء العالم أجمع شهر اكتوبر وهن یربطن على صدورهن الأمل متحديات قسوة ذلك المرض اللعین والمضي قدما في نثر بذور الصمود اتجاههم. تعد ثقافة الشريط الوردی الرمز الدولي المستخدم للإشارة إلى التوعية بسرطان الثدي حيث تتجلى قوة اللون الوردی في كل مكان خلال شهر اكتوبر من كل عام لیرفع الجميع شعار التوعية لهذا الحدث السنوي الكبير في محاولة للحد من انتشار المرض من خلال الكشف المبكر.



### قوارير في الردهات

كانت تخشى (منى) وهو اسم مستعار من الكشف عن مرضها لذويها خوفا من نظرات الشفقة والتعاطف فقد اعتادت أن تكون تلك المحامية القوية التي تتحدى الصعاب لتكسب قضاياها في ميدان المحكمة، إلا أن المرض جعلها تشعر كم هي بحاجة إلى يد تربت على كتفها لتعان استسلامها وتخبر زوجها الذي كان خير رفيق لها في محنتها. حدثتنا قائلة: «على مدى رحلة العلاج التي خضتها كان زوجي برفقتي يدعمني ولم يشعرنی بالمرض وقد كان يتابع مواعيد جلسات علاجي بانتظام ودقة». فيما قالت هبة علوان: «بأن نتائج فحوصاتها كانت ايجابية غير أن حضورها كان هو للكشف الدوري فقط لأن عائلتهم تترث هذا المرض وهي تشعر بهوس لحد كبير خوفا من اصابتها به». ختمت حديثها قائلة: «أنا أنصح كل امرأة خصوصا ممن لديهم أمراض وراثية مماثلة بإجراء فحوصات دورية، وعدم اهمالها لهذا الجانب المهم فإن كان المرض في بدايته تكون نسبة الشفاء كبيرة جدا وسريعة تمنع حتى من استئصال الثدي، ختمت حديثها متمنية الشفاء للجميع». وفي سياق متصل حدثتنا ميساء الساعدي قائلة: «لقد اصبت بهذا المرض منذ عشر سنوات ولم تصب سيدة في عائلتنا به». وأضافت مبتسمة: «يبدو أن الوراثة ستبدأ مني». وتابعت: «الحمد لله لقد شفيت تماما من المرض بدون اللجوء الى جراحة الا اني اجري فحوصات دورية للتأكد من سلامتي». من جانبها قالت أم ستاز: «بأنها تعانني من ورم في صدرها وكانت تشعر برعب كبير حينما حضرت لأجراء الفحوصات غير أن الطبيبة المختصة أكدت لها بسلامتها وأنها تعانني من أكياس مائية في الثدي وهي بحاجة إلى جراحة من ثم ستتعافى بشكل تام».





## حملات توعوية

وضمن الرقعة الجغرافية لمدينة كربلاء المقدسة كانت لنا جولة في مركز الكمالية الصحي في ناحية الحر للقاء مسؤوله وحدة تعزيز الصحة بمركز الكمالية السيدة ابتهاج الحسيني لتحدثنا عن برنامجها التوعوي قائلة: «يعد بعض أهالي قرية الكمالية والسوادة والقرى المجاورة لها ضمن قضاء الحر من العوائل القروية البسيطة لذا كان تركيزنا في تلك المناطق أكثر لحملة التوعية بشهر أكتوبر للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وذلك من خلال اقامة العديد من الندوات التثقيفية بهذا الجانب، ثم انتقلنا ببرنامجنا لعدة مناطق في مركز المدينة والنواحي بدوائرها الحكومية والمدارس وإجراء متابعات ميدانية لجميع وحدات تمكين المرأة والطفل في المراكز الصحية للاطلاع على سير العمل والحث على إلقاء محاضرات تخص الكشف المبكر لسلامة المرأة، وذلك بتعاون مشترك مع شعبة تمكين المرأة في مبنى محافظة كربلاء المقدسة.

## دعم معنوي

وأكدت الحسيني: «أن البرنامج تضمن دعماً معنوياً يقدم من خلاله نصائح تدعم النسوة المصابات خصوصاً لمن يفقدن شعرهن أثناء العلاج، إذ تصاب بعضهن بالاكتئاب أو اليأس أو الانعزال عن المجتمع خصوصاً إذا كانت لا تملك القوة الكافية لتخطي تلك المرحلة لوحدها، كما خصصت وحدات الصحة النفسية في جميع القطاعات استشارات تساهم بالدعم المعنوي للحالات المماثلة وإجراء ما يلزم لمساعدتها. ختمت ابتهاج حديثها: «عزيزتي المرأة لا تترددي فان فحصك أمان واطمئنان».

## أعراض المرض

وذكر لنا الدكتور حيدر التميمي استشاري جراحة وأورام الثدي الأعراض التي تساهم في الكشف عن سرطان الثدي بشكل مبكر حيث قال: «غالباً ما يصعب ملاحظة أي أعراض عندما يكون سرطان الثدي في المراحل الأولى فالأمراض السرطانية تعد من الأمراض الصامتة التي تظهر أعراضها بعد سنوات، وبالتالي فإن فحوصات سرطان الثدي المنتظمة التي يذكرنا بها شهر التوعية لها أهمية قصوى حيث تساهم باكتشاف الورم مبكراً فيكون العلاج أكثر نجاحاً.

وأضاف: «يمكن الكشف عن المرض بثلاث طرق أولها الكشف الذاتي والذي يبدأ من سن الخامسة والعشرين عاما حيث على المرأة مراقبة أي علامات مختلفة في ثديها أو تحت ابطها ثم الكشف السريري وهو مراجعة طبيبة مختصة ثم تصوير الثدي الشعاعي».

وتابع: «كما علينا أن ندرك بأن أعراض سرطان الثدي الشائعة لا تعني بالضرورة الإصابة بالمرض، حيث يمكن أن تتشابه العلامات والأعراض مع حالات صحية أخرى ولذلك يجب الكشف في حالة وجود هذه الأعراض، وتشمل وجود كتلة في الثدي أو تحت الابط يمكن رؤيتها أو الشعور بها، أو تغيرات في الجلد فقد يصبح مثل قشر البرتقال أو متجعداً، أو نزول إفرازات غير طبيعية من الحلمة أو تغير اتجاهها وأحياناً يكون هناك تورم واحمرار أو طفح جلدي بالثدي أو حرارة أو الشعور بألم به أو الشعور بالتعب، أو فقدان الوزن غير المبرر مع فقدان الشهية».

## أوقات الفحص

وبيّن التميمي أوقات الفحص قائلاً: «الفحص يبدأ من عمر الخامسة والعشرين وهو يشمل جميع السيدات سواء متزوجة أو انسة وحتى بعد سن اليأس، ويكون الفحص في اليوم الخامس من رؤية الطمث، أما المرضع يكون فحصها بعد افراغ الثدي من الحليب وإذا كانت المرأة تستخدم حبوب منع الحمل يمكن إجراء الفحص في اليوم الأول من تناولها للحبوب.

## الوقاية

وحول الوقاية من خطر الإصابة بالمرض قال: «عدم تناول الهرمونات دون استشارة طبيب مختص، تناول الغذاء الصحي يساهم في تقليل الإصابة مثل الحبوب الغنية بالألياف والخضروات والفواكه والفيتامينات ومضادات الاكسدة، والتخلص من الوزن الزائد وتقليل الأطعمة الدسمة والامتناع عن التدخين وممارسة الرياضة بعمر مبكر ومنتظم مع ضرورة إجراء فحوصات دورية».

وأوضح التميمي: «إن سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعاً عند النساء في العالم وهو ثاني أكثر الأورام انتشاراً بعد سرطان الرئة».



د. حيدر التميمي

علينا أن ندرك بأن أعراض سرطان الثدي الشائعة لا تعني بالضرورة الإصابة بالمرض، حيث يمكن أن تتشابه العلامات والأعراض مع حالات صحية أخرى ولذلك يجب

الكشف في حالة وجود هذه الأعراض، وتشمل وجود كتلة في الثدي أو تحت الابط يمكن رؤيتها أو الشعور بها

# ذات محتوى هادف.. واقعة الطف بأعمال فنية

سرور العلي

اقتحم مرتضى مالك مجال النحت منذ العام 2008، وبمرور الوقت شغف به وأول عمل له هو نخته عملاً بسيطاً، وهو عبارة عن وردة برغم من صعوبة النحت بخامة الخشب، والقليل من الفنانين يستخدمونه في عملهم، كونه يحتوي على ألياف يصعب التعامل معها، لبيدع أعمالاً فنية غاية في البراعة والاتقان وذات محتوى هادف، ومنها تجسيد واقعة الطف، والتي استغرقت منه أربعة أشهر بقياس 120 و 80 سم، كذلك نحت وجوه آل البيت (عليهم السلام)، والكثير من الموضوعات المهمة.





## الخطوات الأولى

تأثر في بداياته بالفنان الكبير إبراهيم النقاش، كونه مدرسة مهمة في مجال النحت على الخشب على مستوى العراق، لا سيما في تجسيد الشناشيل والبيوت التراثية، كما أنه أحد تلاميذه، ويأخذ رأيه في معظم أعماله.

وبشأن التحديات التي واجهته لفت مالك، هناك أعمال صعبة من ناحية المنظور والابعاد، بخاصة خامة الخشب فهو بحد ذاته تحدٍّ كذلك (حد الشفرات)، المستخدمة بالعمل، ويعود الفضل إلى الله وأستاذه سمير الخزرجي، معاون استاذ ابراهيم

كون الخشب خامة صلبة، ورملية تقاوم الحرارة والرطوبة في أجواء العراق، وسامة تزيد من طول العمل لمنع تآكل الخشب بدودة الأرضة، وتبقى اللوحة محافظة على نفسها، كما أن خامة البلوط لها مميزات، ومنها لونها الأبيض وتعمل على اعطاء العمل ظل وضوء.

ويرى أن المدرسة الواقعية هي أقرب إلى المتلقي من باقي المدارس الفنية الأخرى، كما أن الفنان ليس بالضرورة أن يحمل شهادة من معهد أو أكاديمية الفنون الجميلة، بل هناك الكثير من الفنانين لديهم موهبة، ويقومون بتبنيها فيبدع، ويتميز بين أقرانه.

## أهمال

وبسبب الظروف والإهمال من قبل الجهات الخاصة للاهتمام بالفنان ومنجزاته لم يفتتح لحد الآن معرضاً يجمع أعماله، ولكن يطمح في الأيام القليلة القادمة إلى افتتاح معرضه الشخصي، إضافة إلى أن هناك العديد من الأفكار والمواضيع يرغب مالك بإيصالها إلى العالم، ومنها نقل صورة جميلة عن بلدنا، من تراثنا البغدادي الأصيل، وتجسيد أهم الوقائع التاريخية التي وقعت على أهل البيت (عليهم السلام)، وحوادث تاريخية أخرى.

## مشاركات

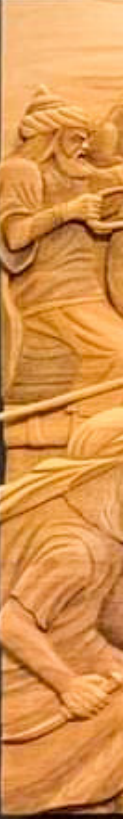
شارك في معرض بغداد الدولي، ومعرض الكتاب التابع للإمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، وفي معرض ربيع الشهادة، وربع الرسالة في مدينة كربلاء المقدسة، ومعرض الديوانية، ومعرض في جامعة بغداد، ومعرض النجف الأشرف للكتاب، ومعرض أربيل الدولي للكتاب، ومعرض طهران الدولي، والسفير الدولي، ومعرض القادسية، ومعرض في جامعة واسط، ومعرض في لبنان، ومعرض تركيا للكتاب، ومعرض زنجان شمال إيران، ومعرض في الجامعة المستنصرية، ونال شهادة دكتوراه فخرية من المنظمة الدبلوماسية الدولية التابعة للأمم المتحدة.

## تطور

وأشار مالك إلى أن الحركة الفنية بدأت بالتطور في الآونة الأخيرة، من خلال فتح عدة جاليرات فنية وقاعات، وكل ما يتوفر الأمان والاستقرار يبدأ الفن بالتحرك نحو الأفضل، وكون العراق بلداً مثقفاً ومحباً للفن.

وفيما يتعلق بمشاريعه القادمة، بين أنه يرغب بافتتاح مشغل ومعرض فني، لتعليم هذا اللون من الفن وهو النحت على الخشب، ونشره بين الآخرين.

وختم حديثه بالقول: «الطريقة الوحيدة للإبداع هي أن تحب ما تفعله، والاصرار على تجاوز الصعاب بالصبر والإرادة».



النقاش ورفيق دربه في المجال الفني، بتسهيل تلك الصعوبة أمامه، وكان هذا تحدي مع نفسه لتعلم حد الشفرة، وهي من أساسيات النجاح وإتقان العمل الفني.

## تفاصيل

وأكد أن الخشب هو ثاني أصعب خامة في مجال النحت، ومن أهم الخامات المتوفرة في العراق هو خشب البلوط، والساج البورمي وفيه ثلاث مواد، مادة دهنية تطاوع الفنان في النحت







# فاكهة البمبر التي لا يعرفها الكثيرون

للقوارير

فاكهة البمبر أو التي تُسمى بعدة أسماء، ومنها: سبستان دبق، والجاو، وأبو الروان، وهي فاكهة تحتوي على العديد من الفوائد الصحية المختلفة.

على مركبات كيميائية تساعد على تطهير الجسم من السموم ومن الدهون الثلاثية والتي تكون المسببة لمرض السكري، كما أن البمبر يساعد على إنخفاض نسبة الكوليسترول في الدم.

## فوائد البمبر للمفاصل:

بفضل محتوى البمبر على عناصر مثل الكالسيوم والفسفور والحديد فإنه يساعد في الحفاظ على صحة العظام وتعزيز قوة المفاصل وحمايتها من الإصابة بالالتهابات، والجدير بالذكر أن المركبات الكيميائية التي توجد في البمبر تساعد على التخلص من الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل

## فوائد البمبر لضغط الدم:

وفق دراسة ذكرها موقع «Health line» فإن البمبر يؤثر على مستويات ضغط الدم والعمل على تنظيمها، وهذا لأنه يساعد على توسيع الأوعية الدموية، وهذا يقلل من نسبة ضغط الدم المرتفع.

## فوائد البمبر للمرأة:

يساعد البمبر على التخلص من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، كما أنه يحتوي على بعض العناصر الكيميائية التي تساعد في علاج تكيس المبايض. من فوائد البمبر أنه يساعد على تعزيز صحة البشرة والشعر والحماية من التجاعيد والعلامات الدقيقة التي تصيب النساء مع التقدم في السن.

## ما هي فاكهة البمبر؟

هي فاكهة تنمو على شجيرة صغيرة، تمتاز بأن أوراقها لامعة وأزهارها صفراء، والفاكهة نفسها تكون بيضاوية خضراء عندما تكون غير ناضجة، وتصبح بنية اللون ومجعدة وطعمها يشبه طعم التمر عندما تنضج. قد استخدمت فاكهة البمبر في العلاجات الطبية لعدة قرون، وتحتوي ثمارها على السكر، والصمغ، والأحماض.

## الفوائد الصحية لفاكهة البمبر

تحتوي فاكهة البمبر على العديد من الفوائد الصحية، ومن أبرزها: البمبر من أنواع الفاكهة ذات العناصر الغذائية المميزة مما يجعلها تفيد الصحة، فيما يلي إليكم أهم فوائد البمبر الصحية. فاكهة البمبر من الفواكه الاستوائية التي لا يعرفها الكثيرون ولكنها إحدى الفواكه الهامة التي تتميز بلونها الأخضر وهي غير ناضجة أو البنية عندما تنضج، وشكلها البيضاوي وطعمها اللذيذ، ويحتوي البمبر على العديد من العناصر الغذائية الهامة التي تفيد الجسم، إليكم أهم فوائد البمبر الصحية.

## فوائد البمبر الصحية:

يحتوي البمبر على عناصر غذائية مفيدة للصحة ومنها الحديد، الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور، ومضادات الأكسدة والبروتين بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون، ومن أهم فوائدها ما يلي:

## فوائد البمبر لمرضى السكري:

تساعد فاكهة البمبر على ضبط معدل السكر بالدم، كما أنه يحتوي



## ظهور رقمي

برغم الميزات الكثيرة التي تتمتع بها منصات التواصل الاجتماعي، وما جاء به التطور التكنولوجي، إلا أنها لا تخلو من بعض السلبيات، ومنها الوصول لبيانات المستخدمين بشكل أسرع، والتعرض للأختراق وانتحال شخصية أي مستخدم، والابتزاز بطلب النقاد منهم، والقيام بأنشاء الحسابات الوهمية وبأسماء مستعارة ومجهولة، كذلك ما يقوم به رواد تلك المنصات من نشر يومياتهم وأهم اللحظات في حياتهم، يمثل انتهاكاً لخصوصيتهم، ولا يمنع البعض من التمر عليهم، والتطفل على شؤونهم، ما يعرض معظم هؤلاء إلى حالة نفسية سيئة، وفقدان الثقة بمظهرهم وهيتهم، ليدفع بالكثيرين إلى إزالة ما قاموا بمشاركته في المنصات الرقمية، وهناك من يطرح الآراء ووجهات النظر في السوشيال ميديا، من دون الشعور بالخوف.

ونلاحظ اليوم أن معظم مقتنياتنا نقوم بعرضها على الآخرين قبل الاستمتاع بها، كنشر الأماكن القادمة التي سنقوم بالسفر لها، أو عرض الثياب الجديدة قبل ارتداؤها، وأظهار وجبات الطعام قبل تناولها، وهو ما يختلف عن السنوات السابقة، إذ كان الجميع يتمتع بحفظ الخصوصية حتى عن أقرب الناس إليه، وعدم تداولها بين الآخرين، ويشارك لحظاته السعيدة بكل هدوء من دون أحداث كل هذه الفوضى التي انتجتها العولمة، فكانت فئات المجتمع أكثر تحفظاً والتزاماً بالعادات والتقاليد، ومن الأسباب التي أدت إلى انعدام الخصوصية، هي حب الظهور والتباهي بما يملكه الأفراد من سلع ومنتجات ووسائل ترفيهية، كالسيارات الفخمة والأثاث الأنيق والساعات الفاخرة والعطور، ليسبب بأدمان البعض على ما يقوم به من ظهور رقمي، كما أنهم أصبحوا أكثر انعزلاً وتواجداً في الحياة الواقعية، والابتعاد عن المشاركة في المناسبات الأسرية والاعياد والاحتفالات السنوية، والاكتفاء بأرسال الرسائل الإلكترونية.

لذلك من الضروري أن يتم حماية الخصوصية، وعدم اختراقها من خلال الاحتفاظ بالبيانات الشخصية، وعدم مشاركتها على العامة واستخدام كلمات أمان قوية في المنصات الرقمية، لمنع الوصول لها بسهولة، والحرص على اقفال الموقع الجغرافي، للحد من الملاحقة أو التعرض للأختطاف أو التجسس، وعدم الدخول لمواقع وهمية ومربية، والتمتع بحياتنا الواقعية بعيداً عن تأثير الواقع الافتراضي.

**من الأسباب التي أدت إلى انعدام الخصوصية، هي حب الظهور والتباهي بما يملكه الأفراد من سلع ومنتجات ووسائل ترفيهية، كالسيارات الفخمة والأثاث الأنيق والساعات الفاخرة والعطور، ليسبب بأدمان البعض على ما يقوم به من ظهور رقمي كما أنهم أصبحوا أكثر انعزلاً وتواجداً في الحياة الواقعية**





الملابس (البهارية)..  
إعلان الامهات لاستقبال الشتاء



أطفالنا ومخاطر  
المشروبات الغازية

# للقوارير عالمها

## 10

طرق تربية لطفلك  
سهلة ومؤثرة





# العزلة... أم تصرف طبيعي؟ انسحاب مقصود

الاستشارية آيات احمد





أعاني منذ فترة من العزلة والانطواء ابتعدت عن معظم الناس ولا أجد على أي مكالمة وهذا الأمر يزعجني جدا فما هو الحل؟  
الجواب: لقد أشرت إلى مجموعة من الأمور التي حصلت لك ويمكن تلخيصها بالآتي:

• العزلة والانطواء عن الناس

• عدم الالتفات إلى من يحاول الاتصال بك أو السؤال عنك.

• الشعور بالابتعاد عن أغلب الناس.

ثم ختمت ذلك بأن هذا الأمر يزعجك ويقلقك، ولا ريب أن الأمر كما وصفت؛ فإن هذه الحالة التي قد طرأت عليك الظاهر أنها ليست حالة متأصلة فيك، وليست موافقة لطبعك، ولكن قد طرأت عليك هذه الحالة فأصبحت وبدون أن يكون لك هي سيطرة على نفسك ترفضين اللقاء مع الناس وتعتزليهم بل وربما تبغضين كثيراً منهم.

### طرائق التخفيف من العزلة

1 - البدء بالاستعانة بالله جل وعلا واللجوء إليه، فالجئني إلى ربك وأنزلي شكواك به ويشي حزتك وهمك إليه؛ كما فعل نبي الله يعقوب عليه السلام: «إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ». وقال تعالى: «وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»

**لحرص على الترفيه عن نفسك، فأنت بحاجة أن ترفيه عن نفسك بالأمر المباحة المسلية، هنالك النزهة المباحة، هنالك الرياضة الممتعة التي تدخل على نفسك الراحة والطمأنينة وتشعرين بالحيوية عند أدائها، لاسيما رياضة المشي في مثل حالك فإن لها أثرا عظيما في تحسين الوضع وتحسين الشعور بالفرح**

2 - عليك أن تعدلي من النظرة السلبية، فليس كل الناس يستحقون الابتعاد عنهم.

3 - أن يكون الإنسان فطنا ويكون أيضا حذرا؛ فإن المؤمن لا يلدغ من جحر واحد مرتين ومع ذلك فهو ينظر نظرة متفائلة إلى إخوانه وأخواته المؤمنات .

4 - الحرص على الترفيه عن نفسك، فأنت بحاجة أن ترفيه عن نفسك بالأمر المباحة المسلية، هنالك النزهة المباحة، هنالك الرياضة الممتعة التي تدخل على نفسك الراحة والطمأنينة وتشعرين بالحيوية عند أدائها، لاسيما رياضة المشي في مثل حالك فإن لها أثرا عظيما في تحسين الوضع وتحسين الشعور بالفرح.

5 - هنالك لقاء الأخوات الصالحات اللاتي تأنسين بوجودهن بذكر الله عزوجل في حلقات الذكر ودروس العلم وتعلم تلاوة كتاب الله عزوجل، لاسيما في شهر رمضان، وهذا يقودك إلى أن تأخذي قاعدة عامة وهي أن النفس لا بد لها من ترويح وإجمام حتى تستمر في السير.

6 - الحرص على الصحبة الصالحة، انتقي صحبة صالحة تجدين فيها الحب الصادق الذي يكون نابعا من الإيمان، فإن العلاقة بين المسلمة والمسلمة لابد أن تكون في الله فالحب في الله ولأجل الله هو من أوثق عرى الإيمان، قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: (أوثق عرى الإيمان الحب في الله والبغض فيه)، فهذا أمر لابد أن تحرصي عليه وأن تجعليه دائما أمام عينيك.

7- الحرص على أن تكوني منتجة مثمرة، فعليك بأن تبدلي وسعك في الأمور النافعة التي تعينك على الشعور بالعطاء والثمرة، فهنالك سبيل الدعوة إلى الله، وهنالك سبيل القيام بالأنشطة المفيدة، والمشاركة في الأمور النافعة، فحاولي أن تشغلي نفسك بالحق لئلا تشتغل بالهم وتشتغل بالأحزان ولتغلق على الشيطان بابه.



# 10

## طرق تربية لطفلك سهلة ومؤثرة

للقوارير



## التربية عملية متكاملة تبدأ بخطوات محددة ابتداءً من تحليل البيئة وصولاً إلى التقويم والمتابعة مروراً بالتخطيط التربوي والنظام والتطبيق وكل هذه الخطوات تسير وفق وعي تام ومقصود وموجه. لا مجال للعشوائية والأخطاء لأن كل حركة تربوية غير دقيقة سوف تتجسد على شكل تصرف غير سوي يظهر على سلوك وصفات أبنائكم.

الألعاب، الانضمام إلى البرامج والدورات الصيفية، النوادي، الأصدقاء) فكلما زادت أنظمة الدعم أحرزنا التزاماً أكثر وفعالية أوسع.

3 - النمو: حث الأبناء على النمو وتطوير الذات بشكل عصراً أساسياً في نجاحهم يؤدي إلى عملية أشبه بالبرمجة العقلية تجعلهم قادرين على التفوق والتميز واعتناق المعرفة تلقائياً مما يقلل من ضغوطات التعليم والذاكرة والتميز الدراسي.

4 - الاختلاف: السعي لبث عناصر تجعل من أبنائكم مختلفين على المستوى العقلي والأخلاقي والروحي بديلة عن عادة التنافس السيئة فجعله يختلف ذاتياً خير من النظر للآخرين والمقارنة السلبية والتنافس.

5 - الشغف: احرص على مساعدتهم على اكتشاف المناطق الإبداعية ونقاط التميز التي تجعلهم يحرزون توجههم المستقبلي بعيداً عن التشتت والضياع.

6 - الهدفية: عزز مفهوم تحديد الأهداف في تربيتهم واستخدم دائماً لغة الأهداف والغايات الجوهرية على مستوى الحياة في جميع جوانبها العملية والنظرية فكلما كانت لغة الأهداف سائدة كلما كانت القدرة على النجاح أكبر.

7 - اللعب: من أهم الموارد التربوية لترسيخ الصفات والعادات الإيجابية هي التشارك واللعب والنزول إلى مستويات الطفل ورغباته وعدم التذمر من طلبات اللعب معهم.

8 - الهدايا: من أروع موارد التربية الإيجابية تقديم الهدايا بالمناسبات أو غيرها حتى وإن كانت هدايا بسيطة.

9 - اللمس: من أهم الموارد التربوية التي تسهم في إثارة البث الشعوري والعاطفي هو لمسهم وتقبيلمهم واحتضانهم .

10 - التقدير: احرص على إغمار الأبناء بكلمات التقدير والثناء والتقبل والاحترام وجعلهم موارد للافتخار والثناء ولاسيما التأكيد على المواقف الإيجابية لهم وتعزيزها مع كل موقف إيجابي يقوم به ابنك من أجل تكراره وترسيخه كعادة ثابتة في سلوكياتهم.

فأنتم تتحملون مسؤولية كبيرة متمثلة بأن أطفالكم لا يملكون المنطق والعقلية المتكاملة للقبول والرفض إزاء ما تقدمونه من تعاليم تربوية وتنموية. فالأبناء لا يدركون الصح من الخطأ والنافع من الضار في تلقي المعلومات منكما وإنما يستجيبون بصورة واعية أو غير واعية بدون شرط أو قيد.

فأنتم تقومان بمهام دقيقة يجب أن تكون ممزوجة بالحذر والفتنة والحكمة.

فالعلمية لا تقبل الاجتهاد أو التفرد بالرأي لذلك نجد أن المناهل التربوية تحفكما من كل مكان فهذه الكتب والقصص والبرامج والدروس والدورات والاستشارات والقنوات الساندة لكما في العملية كلها دعوات من أجل التحديث على طرق التربية والتعليم عندكم، التربية يا أحبة عملية اختيارية فيجب اختيار كل ما هو مفيد ونافع لأبنائكم من أجل احرار نتائج إيجابية.

ونضع بين أيديكم الآن مجموعة من الطرق التربوية الحديثة والتي لها أثر كبير لو اتخذناها سبلاً واضحة في تعليمنا إياهم.

1 - التربية من خلال العيون: ونقصد بها أن الأطفال في بداية نشأتهم هم أصحاب نظام تمثيلي بصري (صوري) فهم لا يدركون التربية والتعليم من خلال الوعظ والإرشاد وإنما الوسيلة الأكثر فعالية هي وسيلة البصر فهم يتربون من خلال ما يشاهدون من حولهم من أحداث ولديهم قابليات هائلة للتقليد أو لمحاكاة وحفظ الصور والمشاهد والألوان والحجوم والحركات والسلوكيات لذلك نجد من الأهمية بمكان أن يكون سلوك الأبوين سلوكاً إيجابياً أخلاقياً بناءً فمن خلال هذه السلوكيات نكون قد أحرزنا نظاماً تربوياً راسخاً في نفوس أبنائنا لذلك إن المربي الأول والأكثر تأثيراً هو سلوك الأبوين.

2 - الدعم: من العوامل التربوية الساندة والملممة هو إيجاد نظام دعم للأبناء لما لها من أهمية بالغة في تحفيز الأبناء وتقوية عوامل الرغبة والدافعية للالتزام ونظام الدعم يكون نظام مساند لتربية الأبوين ويتكون من توفير مجموعة من الدعامات المحفزة للأبناء مثل (الصور، المنشورات، الكتب،

# أطفالنا ومخاطر المشروبات الغازية

سارة اللامي

تُعدّ المشروبات الغازية من أكثر المنتجات استهلاكاً في المجتمعات، وأكثر المشروبات استهلاكاً لدى الكبار والصغار، على الرغم من معرفة أغليبتهم بالمخاطر المترتبة على صحة الفرد من تعاطيهم لها، وما فيها من نسبة سكريات عالية، قد تكون المسبب الرئيسي للبدانة حول العالم.

والمشروبات الغازية هي نوع من المشروبات التي تحتوي على ثاني أوكسيد الكربون المذاب تحت الضغط، إضافة إلى مياه ومُحليات صناعية وملونات. والمشروبات الغازية لها جاذبية كبيرة لدى كثير من الناس، وخاصة في فصل الصيف كوسيلة للانتعاش، أو ترفق على المائدة ضمن الوجبات الغذائية، غاضين النظر عن مخاطرها الصحية التي تحتم التفكير مرتين قبل تناولها، حيث تُعدّ من مسببات السرطان، مقابل خلوها من أي فيتامينات أو قيم غذائية تُفيد الجسم.

وقد تواترت التقارير الصحية من جميع المراكز الطبية، في بيان ما تسببه هذه المشروبات من المشاكل المرضية على جسم الإنسان، فهي تؤثر سلباً على الكبد، وتزيد خطر الإصابة بسكتة دماغية، وتؤدي إلى تصلب الشرايين، إضافة لأمراض القلب والسمنة والسكري وتسوس الأسنان وغيرها من المضار.

وتأتي خطورة هذه المشروبات مضاعفة بالنسبة للأطفال، حيث تُعتبر بنيتهم غير مكتملة النمو، وضعيفة على تحمل هذه المشروبات وآثارها الجانبية، ومن ذلك:

- احتوائها على الفسفور ضمن الصودا، وهذا بدوره يستهلك الكالسيوم في أعضائهم، مما يجعلهم يتعرضون لهشاشة العظام.

- اضطراب نسبة السكر في الدم، بسبب الإكثار من تناولها، والذي يؤدي إلى تفاقم إصابة الأطفال بداء السكري.

- وجود الكافيين بنسبة عالية في المشروبات الغازية، من 35 إلى 38 مليغرام لكل عبوة، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على اختلال التوازن الطبيعي للكيمياء في دماغ الطفل، حيث يحفز الغدة الكظرية دون توفير الغذاء اللازم لها، مما يؤدي إلى اضطراب



الغدة الكظرية لدى الأطفال.

- زيادة الوزن التي يتعرض لها الأطفال بسبب افراطهم بتناول المشروبات الغازية، حيث أنها خالية من أي عناصر غذائية مفيدة، بل على العكس تزيد فيها نسبة السكريات والسعرات الحرارية، وقد أثبتت الدراسات الطبية على وجود علاقة وثيقة بين زيادة الوزن لدى الأطفال وتناولهم للمشروبات الغازية، خاصة إذا كان الطفل يتناولها مع وجبات الطعام.

بعد ذكر مجموعة من المخاطر التي تسببها المشروبات الغازية للأطفال، إليكم بعض النصائح والطرق لإبعادهم عنها:

1 - ضرورة استبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية





6 - استخدام التدرّج بتقليل تناولها مع توفير البدائل الصحيّة عنها.  
7 - الاهتمام بتنوّع وطريقة تقديم الطعام الصحيّ لحثّهم على تناولها.  
8 - عدم الاحتفاظ بالمشروبات الغازية في البيت، والحدّ من تناولها أمام الأطفال.  
وأخيراً.. لا ينسى أولياء الأمور أنّهم القدوة لأبنائهم، وهم المرآة لهم، حيث يتعلم الأطفال ممّا يرونه من أفعال الكبار، لذا من المهمّ أن يتّخذ المربّون خيارات صحيّة، خاصة في تجمعاتهم العائلية حين تناول الوجبات الغذائيّة، ليكتسب الأولاد العادات الصحيّة،

الطازجة، حيث تحتوي على فوائد كبيرة لصحة الطفل، ممّا يقوّي المناعة لديه، ويقلّل من احتمالية إصابته بالأمراض.  
2 - اخبار الأطفال بمدى الضرر الذي تلحقه هذا المشروبات بصحتهم.  
3 - التحكم بكلّ ما يدخل للبيت من أطعمة، والحرص على تواجد الأطعمة الصحية والفواكه والخضروات.  
4 - تشجيع الأطفال والثناء عليهم عند توقفهم عن تناول المشروبات الغازية.  
5 - يمكن السماح لهم بتناولها في أحيان بعيدة، مثل المناسبات والأعياد.

# FASHION







## الملابس (البهارية) ..

### إعلان الامهات

### لاستقبال الشتاء

الملابس (البهارية) مصطلح يُطلق في العراق على الملابس التي تسبق الأصواف والتي عادة ما يتم ارتداؤها في شهر نوفمبر لأنه يتميز باعتدال الجو مع ميله للبرودة، لذلك تلجأ الأمهات إلى شراء الملابس القطنية السميكة للأطفال ذات الاكمام الطويلة، وحتى الكبار يستعدون في هذه الفترة لإرداء مثل هذه الأقمشة التي تجمع بين الدفء والاعتدال.



# سرق الشجر.. بنكهة مميزة

اعداد/للقوارير

الشجر أو الكوسا غنية بشكل خاص بمضادات الأكسدة، وهي مركبات نباتية مفيدة تساعد على حماية جسمك من التلف الناتج عن الجذور الحرة، الكاروتينات، مثل اللوتين والزياكسانثين والبيتا كاروتين، وفيرة بشكل خاص في الكوسا وهي مركبات مفيدة لصحة العينين والجلد والقلب، بالإضافة إلى توفير بعض الوقاية ضد أنواع معينة من السرطان، دعم صحة العظام، وذلك لاحتوائه على فيتامين K، والمغنيسيوم، والبيتا كاروتين، والمركبات المضادة للأكسدة.





فلفل اسود  
ملح  
بصل

#### طريقة العمل:

نحمس البصل مع ملعقة من الزيت ثم نضيف عليه قطع اللحم المسلوقة، نقلبه قليلا ثم نضيف الشجر، نتركه حتى يتغير لونه إلى الاحمرار قليلا ثم نضع الحمص المسلوقة والماء والكركم والملح والفلفل الأسود، ونتركه على درجة حرارة متوسطة، بعدما يقل الماء نقوم بهرس المكونات، وتترك على درجة حرارة قليلة، ويتم تناولها مع الرز الأبيض أو رز (الماش) أو الخبز.

دعم صحة الجهاز المناعي، وذلك لاحتواء الكوسا على نسبة جيدة من فيتامين C، الحفاظ على صحة الغدة الدرقية وبقاء مستويات هرموناتها ضمن الحدود الطبيعية، وذلك لاحتواء الكوسا على المنغنيز، تحسين صحة ووظائف الدماغ، وذلك لاحتوائه على حمض الفوليك.

ولأهميته للقوارير تقدم طبق بطريقة مميزة:

#### المكونات:

لحم شرح ربع كيلو  
حمص مسلوقة كوب  
شجر بنوعيه مقطع قطع صغيرة  
كركم

## بصمة صوتية

بصمة الصوت بمفهومها العلمي هي تسجيل سمعي للموجات الصوتية الخاصة بصوت إنساني، أما بالمفهوم المتعارف عليه في استخدامات الوسائط الرقمية يعني رسالة مقروءة، فاليوم ومع ما يوفره العالم الرقمي من أدوات متعددة للاتصال والتواصل جاءت بصمة الصوت لتسهيل هذه العملية التي تهدف إلى نقل المعلومات من مرسل إلى مستلم واحد أو إلى مجموعة؛ كونها تستخدم للتواصل الرسمي أحياناً أو شبه الرسمي، فهي بديل عن الاتصال الهاتفي الذي يربط الطرفين آنياً بحديث متبادل، أو قد تستخدم للتواصل الخاص مع المقربين اختصاراً للوقت أو لأن الطرف الآخر لا يتمكن من الرد هاتفياً في الوقت نفسه. مما تقدم فإن لكل خيار متاح في تطبيقات التواصل الاجتماعي أدبيات معينة وأسسا لا بد من اتباعها للاستخدام الأمثل، إذ تعد البصمة الصوتية وسيلة تواصل مهمة تساهم في اختصار الوقت، وتنقل الرسالة بأمانة تفوق أمانة الرسالة النصية لأن طبقة الصوت من شأنها تعزيز عملية التواصل الحسي بين الأشخاص فالصوت يكشف مصداقية المتحدث ومدى جديته من عدمها وتأثيره وانفعالاته كلها، إذ تخبرنا الدراسات العلمية لاسيما في مجال علم النفس وعلم الصوت عن حقائق مثيرة للاهتمام لتأثير الصوت على المتلقي ومدى استيعاب العقل لما يتلقاه من بيانات عبر الصوت.

الانطباع الأول في مجال علم النفس على سبيل المثال الذي يعبر عنه بأنه الحدث الذي يلتقي فيه شخص ما لأول مرة شخصاً آخر فيشكل عنه صورة ذهنية، يرتبط في إطار بصمة الصوت؛ فعند تواصلنا رقمياً للمرة الأولى بشخص ما يفضل أن نعرف أنفسنا صوتياً ليتشكل لديه صورة أقرب لحقيقتنا؛ بلحاظ الالتزام بأخلاقيات التواصل، بأن تكون البصمة مختصرة وفي وقت مناسب وأن تكون طبقة الصوت غير مستعارة، فمن المهم جداً أن نستثمر كل ما تقدمه لنا تكنولوجيا الاتصال الحديثة من خيارات متعددة لكن بالشكل الذي يساهم في نجاح عملية الاتصال وليس العكس.

رئيس التحرير

الانطباع الأول في مجال علم النفس على سبيل المثال الذي يعبر عنه بأنه الحدث الذي يلتقي فيه شخص ما لأول مرة شخصاً آخر فيشكل عنه صورة ذهنية، يرتبط في إطار بصمة الصوت؛ فعند تواصلنا رقمياً للمرة الأولى بشخص ما يفضل أن نعرف أنفسنا صوتياً ليتشكل لديه صورة أقرب لحقيقتنا





تصوير - غفران الشمري



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَعَلَى كِفْلِهِ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ

مَقَامُ الْإِيمَانِ

مَقَامُ الْإِيمَانِ

# فَلَمَّا جَاءَ الْغَمَامُ

سَيِّدَتُنَا الْحَمَامِ الْمَيِّمِ



تصوير - صاحب الشريفي