

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

## الأخلاق سمة المؤمن.. وسموه



مشاكل جلدية  
تسببها السمنة..  
تعرفني عليها

الاصرار والطموح يعلو..  
جامعيات في حضرة  
الأمومة

تحديات إدمان وسائل  
التواصل الاجتماعي:  
تيك توك بين شهرة  
وتفاهة

لا حياة بدون امل !  
امنيات مؤجلة ودعاء  
لعم امثل

مرورة  
المشالي:  
مشروعني (نصح) متفرد  
بالخدمات النفسية





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



10

أحكام عمل المرأة  
خارج البيت



16

العمل التطوعي..  
جهود استثنائية وإنسانية



32

«علاكة» الخوص..  
أم الخير التي رافقت أمهاتنا



60

عناد الأبناء مشكلة،  
أم تصميم وإرادة؟



28

الفجوة التكنولوجية تحدي لغة التفاهم بين الأجيال



38

يبدأ بالمحادثة والحكاية..  
أدب الأطفال  
في المنظور التخصصي

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

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



## فضلاً وشكراً

بين سنة ترحل وسنة آتية يغير الله عز وجل الأحوال من حال الى حال افضل واكمل حينما نتلجأ اليه ونحن نرضى بقضائه وقدره، نتوق الى ان نكون تحت خيمته ورضاه، مؤدين ماعلينا من فرائض وواجبات بكل ثقة وامتنان، فكل مانحن فيه هو من ترتيب وحكمة رب العالمين، فاليه نتوق ونتلجأ بكل مايمر علينا من حزن وفرح، نشكره ونحمده دوماً ونرتجي غفرانه في كل الأيام والأعوام حتى نلتمس فضله ونعمه كل حين، فيارب بشرنا بما يسرنا وادفع عنا ما يضرنا في العام المقبل الذي ندعو ان يكون افضل للعالم الاسلامي والمجتمع والأسرة على وجه الخصوص.

فبالرغم من كل ما يعيشه العالم من مأس وعنف وحروب، يبقى الأمل قادرا على الانتاج والعطاء بمحبة وطمأنينة، فالعالم يفتقر الى الأمن والسلام ولايأتي إلا بمنهج شامل لمعالجة أسباب الصراعات النفسية والاجتماعية وكل التداعيات التي تمر بها البشرية بأسرها، فلا قيمة للانسان وهو دون مبادئ، وهو بحاجة كبيرة الى ان يكون له دور اساسي في وحيوي في ايجاد الحلول السلمية لكل مايجعل الحياة معقدة وبعيدة عن الانسانية والتسامح الديني لتحقيق الاستقرار في العالم اجمع. ومع حلول العام الجديد، نلتمس بقلوب مؤمنة ان يحل علينا محملاً بأهداف ومساعي سامية وعمل جاد ونقي بروح ملؤها السمو والرفعة واليقين بالله سبحانه وتعالى بكل عناوين الاتكال عليه والرضا بقضائه، فالهدف الرئيسي من السنة الجديدة ليس ان يكون لنا سنة جديدة فحسب، وإنما يجب أن تكون لدينا روح جديدة وفكرة جديدة في حياتنا وفي عملنا وفي بيوتنا ومع اسرنا ومع المجتمع اجمع، لنحيا بشكل كامل وان حلت علينا بعض الازمات، فلا مناص من مسابرة الامور في يوم جديد وشهر جديد وعام جديد ساعين الى افكار نامية للتقرب لله الذي اهدانا عمراً جديداً وحياتة اخرى فيها من الأمل والخير والرزق.

فعام خير وبركة لقواريرنا الزاهية عام بعد عام. ومع حلول العام الجديد، حان الوقت للتفكير في إحلال السلام في العالم، مهما حدث في العام الماضي، فإن السنة الجديدة تجلب بدايات جديدة. فالهدف الرئيس من السنة الجديدة ليس أن يكون لدينا سنة جديدة فحسب..

المسرف العام

**بالرغم من كل ما يعيشه العالم من مأس وعنف وحروب، يبقى الأمل قادرا على الانتاج والعطاء بمحبة وطمأنينة، فالعالم يفتقر الى الأمن والسلام ولايأتي إلا بمنهج شامل لمعالجة أسباب الصراعات النفسية والاجتماعية وكل التداعيات التي تمر بها البشرية بأسرها، فلا قيمة للانسان وهو دون مبادئ**

# المهندسة زهراء.. أصغر كاتبة تؤلف كتابا عن القرآن الكريم

ساجدة ناهي

زهراء حمزة  
شابة بابلية  
مثقفة وهي  
مهندسة  
وناشطة مدنية  
وشاعرة وقد  
تكون أصغر كاتبة

تؤلف كتابا عن القرآن الكريم،  
تبحث عن الانسانية وتحاول أن تنشر الظواهر  
الايجابية الموجودة في المجتمع في وسائل  
التواصل الاجتماعي في حملة مضادة لمن  
يتصيدون في الماء العكر لتكون بمجمل أعمالها  
خير قدوة لبنات جيلها.

كانت ترافقنا خلال فعالية جميلة لدار ثقافة الأطفال فرع بابل  
في احدى المدارس الابتدائية ووجدتها تتحدث مع الأطفال بحب  
وشغف وتكتب الملاحظات وتصور بغية نشرها في قناتها على  
التليكرام التي تحمل اسم (كن انسانا) كنموذج يقتدى به لبعض  
الجوانب الايجابية في محافظة بابل فوددت أن أعرف المزيد عن  
هذه الشخصية المميزة، فكان هذا اللقاء.

- هل تمارسين اختصاصك في الهندسة؟

عملت فيما سبق في العديد من الشركات الاهلية في دائرة  
المشاريع الحكومية وحقيقة عملي الهندسي حاليا هو مكتبي  
واداري فقط، لكنني أرى الهندسة في كل شيء حتى في المطبخ  
وتربية أطفالي وحياتي.

## - اهتماماتك متعددة كاتبة وشاعرة وناشطة مدنية ما سبب تعدد هذه الاهتمامات وكيف كانت

البداية؟

نستطيع القول أن هناك عدة أسباب ومن أهمها عائلتي فمنذ سنوات عمري الأولى ووالدي هو صديق لي في كل تفاصيل حياتي وكنا ولا نزال عائلة متماسكة يدعم أحدها الآخر ونحن عائلة نتحدث بعد العشاء لساعات عن اهتماماتنا ومستقبلنا واحدها يحث الآخر على حب الحياة والالتزام بإعطاء الحقوق وإداء الواجبات كما تعلمت من أخي الأكبر وهو كاتب أيضا كيف أكون ناضجة وقوية وبنفس الوقت مهذبة ورفيعة، أما الشعر فأعتقد أنه فطرة أو موهبة موروثة فوالدتي امرأة بسيطة جدا من الناصرية ترتجل الشعر بينما نتحدث معك والبدائية كانت من تكرار التجارب في الحياة والاخفاقات والنجاحات وكل مرحلة أضافت لي قيمة وعلمتني شيئا.

## - ماذا يمثل الشعر لزهاء؟

لدي ديوان شعري بعنوان (عينيك) وأنا أعتبر الشعر لوحة فنية قد ترسم بالألوان أو بالأبيض والأسود وقد تكون وجهاً أو منظرًا طبيعياً أو خربشات وليس بالضرورة أن يكون الشعر تجربة شخصية للشاعر نفسه لكن بالتأكيد هو صورة تعبر عن مكونات روحية لإبعاد لا يراها غيره وأظن ان الشاعر لا يكتب من ذاته بل يترجم ابداع الخالق سبحانه وتعالى فيه.

## - لابد من أنك قارئة جيدة لتؤلفي في هذه السن الصغيرة كتاباً عن القرآن الكريم، ما مضمون الكتاب

وتفاصيله؟

أنا قارئة نهمة للكتب ومنذ أن كنت في الثالثة عشرة من عمري قرأت الكتب الدينية وحفظت الكثير من الأحاديث عن ظهر قلب، لكنني شعرت أن هناك شيئاً ما مختلفاً جداً وعلي البحث أكثر، قرأت روايات وشعر ومجلات وكتب عن الفضاء فوجدت الله جل علاه في كل شيء جميل وأحببت القرآن الكريم حبا جما وكان صديقاً مرافقاً لي حتى أنني كنت أتحدث اليه عن أسرارِي وما جعلني أكتب عنه هو قصة شخص غير مسلم تأثر بالقرآن الكريم وعاتب كل المسلمين كيف لديهم هذا الكنز ولا يهتمون به، هزني ما قرأت وجمعت بعض المعلومات وألقت هذا البحث المصغر وكنت خائفة جدا من نشره وبعد استهزاء الكثيرين من نيتي في التأليف والنشر، حلمت بالأمام الصادق عليه السلام وقال لي أنا أنتظر ان يكتمل الكتاب لأقرأه بعد النشر وفعلا تمت طباعته والحمد لله على كل النعم.

عنوان الكتاب (ضياء الروح) ويتحدث عن تأثير القرآن الكريم في حياتنا اليومية وتعاملاتنا الانسانية وأردت أن أخرج من صعوبة

البحوث العميقة التي قد لا يفهمها الانسان البسيط والتركيز على روحانية القرآن الكريم وذكرت فيه قصصاً لأناس تأثروا بالقرآن وضم الكتاب بين صفحاته أيضا تفسيراً لبعض السور واستخدماتها في علاج الامراض وحاولت ان أجعل المواضيع شمولية ومتعددة تلامس قلب القارئ قدر الإمكان مع ذكر بعض البحوث العلمية والاكتشافات الجديدة التي ذكرها كتاب الله عز وجل.

## - ما الهدف من اطلاق مشروع (كن انساناً)؟

هو تنمية الأفراد وتحفيزهم على أهمية التطور المستمر ولدي قناة على التليكرام أقدم فيها العديد من الدورات لمساعدة الآخرين على تطوير الذات أردت من خلالها أن أشارك الآخرين المعلومات التي قرأتها وطبقتها ورأيت نتائجها عن مفهوم الانسانية وأهمية تقبل الآخر واحترام الذات عن طريق البدء بخطوة (ابداً بنفسك) محاولة بذلك مجازاة كل الاستراتيجيات الحديثة ونقلها بما يتوافق مع مجتمعنا بلا تجاوز للحدود الاجتماعية أو الدينية أو الانسانية.

نعم ساعدت الكثير جدا من الناس نساء وشابات وطالبات جامعة والمساعدة كانت عن طريق تعليمهم بعض الطرق التي تعيد لهم انسانياتهم التي فقدوها بحجة الظروف المحيطة. فالظواهر الايجابية هي أحد أهم كنوز ما تعلمته وبصورة عامة أنا نقل الظاهرة الجميلة التي تشحن كل من يراها أو يسمعها بطاقة التأهل والتحرك لحياة أفضل وهذا هدفي الاسمي وأقوم بنشر هذه الظواهر الايجابية بعد تصميمها على شكل فيديو.

## - أهم الورش والمهرجانات وهل حصلت على مراكز

تمييزة؟

منذ العام 2018 وأنا أقدم ورشاً اونلاين في بعض المنصات العربية وقدمت أكثر من دورة عن النجاح الشخصي وتقبل الآخرين للتغيير والتي مثلت انتقاله حقيقية في مستوى الوعي بعد أن رأيت كيف تغيرت حياة بعض الاشخاص جذريا وادركت أن الحياة قابلة للتجديد إذا ما اتسعت دائرة الوعي وبعد ذلك قررت الانتقال إلى الحياة الفعلية لنشر ما أود مشاركته ووجدت اقبالا مذهلاً على نوعية الطرح الذي أقدمه.

أول مهرجان أثر بي هو مهرجان الموهوبات الباليات الذي قرأت فيه شعرا لا ينسى أما عن المراكز المتميزة فأنا أحصل عليها داخل روعي حين أرى رسالة من أحد متابعي يبشرني بما تحصل له من اشياء يعتبرها معجزة ولا أملك إلا أن أذرف الدموع وأشعر أي لدي مسؤولية كبيرة أمام نفسي أولا وأمام الآخرين ثانيا.

وطموحاتي المستقبلية أن تكون لمؤسسة (كن انساناً) مراكز في كل محافظة وأن أؤسس قاعدة قوية للتعرف على الانسانية بالتطبيق العملي من أجل حياة متزنة وآمنة.

# مشاكل جلدية تسببها السمنة.. تعرفن عليها

إعداد/ د. حيدر العصفور

يعاني العديد من الأشخاص من السمنة والتي تؤثر على العديد من أجهزة الجسم المختلفة إذ تؤدي إلى الإصابة بمجموعة من الأمراض منها ارتفاع الضغط، وأمراض القلب، والسكري وغيرها. ومن أبرز أضرار السمنة على البشرة تسبب السمنة أضرار البشرة الآتية:

## جفاف البشرة والأكزيما

تؤثر السمنة على حاجز البشرة، الأمر الذي يزيد من كمية الماء التي تفقدها البشرة وعدم قدرتها على الحفاظ عليها مما يسبب جفاف البشرة ويؤثر على قدرتها في التعافي من الجروح. بالإضافة لذلك فإن السمنة تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن في الجسم مما يؤدي إلى الإصابة بالأكزيما.

## زيادة خطر الإصابة بحب الشباب

تؤثر السمنة على الغدد الدهنية في البشرة وتسبب زيادة في الإفرازات الدهنية فيها الأمر الذي يعد واحد من عوامل خطر الإصابة بحب الشباب. كما يمكن أن يزيد من الحالة سوءاً حيث تسبب السمنة أيضاً ارتفاع في بعض الهرمونات في الجسم والمرتبطة بالإصابة بحب الشباب أيضاً.

## زيادة خطر الإصابة بالعدوى الجلدية

تزيد السمنة من خطر الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية على الجلد مما يسبب مجموعة من الالتهابات الجلدية، خصوصاً في المناطق التي تحتوي ثنيات جلدية. ومن هذه الالتهابات ما يأتي:

السعفة.

الطفح الدملي.

التهاب بصيلات الشعر.

داء المبيضات الفطري.

أضرار أخرى للسمنة على البشرة

بالإضافة إلى الأضرار السابقة تؤدي السمنة إلى ما يأتي:

الإصابة بفرط التعرق.

تقليل إنتاج الكولاجين في الجسم مما يبطئ من التئام الجروح.

احمرار البشرة كاستجابة من الأوعية الدموية للالتهاب أو بسبب

اعتلال الأوعية الدقيقة كنتيجة للسمنة.

## أمراض جلدية تصيب البشرة نتيجة للسمنة

ترتبط السمنة بمجموعة من الأمراض الجلدية والتي تظهر على البشرة ومنها ما يأتي:

الشواك الأسود وهي حالة تظهر على شكل تصبغات جلدية يصاحبها تقرنات جلدية في المنطقة.

علامات تمدد الجلد (Stretch marks) وهي خطوط تظهر على الجلد نتيجة لتمدده عند حصول زيادة في الوزن ويكون لونها أحمر ثم تتحول إلى اللون الأبيض.

فرط الشعر (Hirsutism) وهو نمو الشعر الزائد غير الطبيعي عند النساء والذي يصيب الجسم نتيجة لحدوث اضطرابات هرمونية تؤدي إليها السمنة.

لوحظ مؤخراً ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الصدفية، خاصة الأشخاص المصابين بالبدانة.

فرط التقرن الأحمصي وهي حالة تجعل الجلد في منطقة القدم متقرن وشديد القساوة كما يصبح الجلد في المنطقة أكثر سماكة وهي حالة شائعة في السمنة المرضية.

## نصائح لعلاج السمنة

بعد أن تعرفنا على أضرار السمنة على البشرة تظهر لدينا أهمية علاجها حيث يحتاج العلاج إلى قوة الإرادة إذ يجب القيام بتغييرات في نظام الحياة اليومي للتخلص منها.

ونقدم لكم بعض النصائح فيما يأتي:

اتباع نظام غذائي يتضمن تقليل كمية الكربوهيدرات والابتعاد عن الأطعمة عالية الدهون والسكريات.

تناول الوجبات الأساسية في أوقات منتظمة وتجنب الوجبات الخفيفة غير الصحية كما يجب تقليل حجم الحصص اليومية من الطعام.

ممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة في الأسبوع،

ومن المهم التنويه إلى أهمية استشارة الطبيب حول التمارين التي

بإمكانكم القيام بها في حال كنتم تعانون من أمراض مزمنة.



مروة المشالي، بكالوريوس هندسة حاسبات، بعد التخرج اكتشفت شغفها في المجال النفسي والإرشاد، لتتجج بدراسته وتحقق الامتياز فيه، كما نالت شهادة دبلوم في إعداد قيادات المرأة، وتم اعتمادها كخبيرة في قضايا المرأة الإقليمية والدولية، كذلك فهي عضو في الاتحاد الأفروآسيوي للقانون الدولي، وهي مدربة دولية معتمدة داخل العراق وخارجه، ومنها في ماليزيا، والإمارات.

## مروة المشالي:

### مشروعنا (نصح) متفرد بالخدمات النفسية

سرور العلي

وفي حوار لمجلة (للقوارير)، تحدثت عن مشروعها النفسي (نصح)، لتقديم الخدمات لأفراد المجتمع، للتمتع بصحة نفسية مستقرة

#### - تحدثي عن شغفك في مجال تدريب الأطفال؟

مجال الأطفال كان كيداية بعد التخرج مباشرة، وكان تدريبي لهم من خلال برامج علاجية نفسية، والمشكلات السلوكية عند الطفل، ويتم ذلك عن طريق التوجيه المباشر مع المربي أي الأب أو الأم، أو من الممكن أن هذه البرامج تقدم لإدارات المدارس ورياض الأطفال والمؤسسات، وكانت من البرامج الدولية للتدريب هي برنامج (السوربان)، و (اليوسي ماس)، وهي رياضيات ذهنية، وكما نلاحظه اليوم هناك مسابقات كثيرة لها، وبدأت كمدربة بعد ما تفوقت في الاختبارات، وترشحت للسفر إلى ماليزيا، لجلب برنامج (الآي ماث)، وهو برنامج رياضيات بطريقة محببة، وحالياً يطبق في مدارس تنمية الإبداع بمختلف فروعها في بغداد والمحافظات، وساهمنا بتدريب الأشخاص الذين يقدمون هذا البرنامج، وكان ذلك في عام 2013، ثم توقفت للانتقال إلى فكرة أعمق، وهو العمل في المجال النفسي لشغفي به، وذلك بتقديم العلاج السلوكي والمعرفي للبالغين والمرهقين.

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

واجهت تحديات في هذا المجال، بعدم تقبل الآخرين له، واعتباره كوصمة عار مرتبطة بالاعتراف بالمشكلات النفسية، إضافة إلى آراء كثيرة جداً سلبية، ولكن تجاوزت ذلك إذ أصبح هناك أقبال واسع للاستشارة، بمختلف الأمور النفسية، وبالإصرار واصلت العمل من دون توقف

## - وما الهدف من المشروع؟ وهل حقق النجاح الذي تسعين له؟

(مشروع نصح)، خاص بتقديم الخدمات النفسية والإرشادية للأفراد، والهدف منه هو أن يتمتعوا بمستوى مستقر من الصحة النفسية، بما يتيح لهم معرفة شخصياتهم ومميزاتهم وإمكانياتهم، وصولاً بهم للنجاح على المستوى الشخصي والمهني والاقتصادي والاجتماعي، وحقق المشروع نجاحاً كبيراً وكان تطوره سريعاً، والآن نحن في مرحلة جديدة بأن يتوسع المشروع من مكتب استشارات إلى تقديم تدريبات وبرامج إرشادية جماعية، وهذا يتم من خلال التعاقدات التي تتم مع القطاع الخاص والعام

## - كيف قمت بتطوير قدراتك ومهاراتك في المجال النفسي ومجال المرأة والطفل؟

هذا التطور يبدأ بأمر بسيط، وتصاعدياً إلى أمور أكبر وأكثر عمقاً، وذلك من خلال القراءة الكثيرة، بمختلف الآراء في الكتب والاطلاع على النظريات، ويعتبر الجانب الإيجابي لوسائل التواصل وشبكة الإنترنت، كونها رافداً جيداً، وتحتوي على مواقع بحث مختلفة ومهمة، ففي ضغطة زر يمكن الحصول على كتب ثمينة ومعلومات قيمة، وعن طريقها تطورت إمكانياتي ومهاراتي، فقامت بالتدريب على يد معالجين نفسيين أكفاء في الوطن العربي، بخدمة تتجاوز الثلاثين عاماً، وبمدة تدريب لا تقل عن ثلاث سنوات.

**ورق**  
أطمح بالوصول لمستوى متقدم في الدراسات الأكاديمية، إضافة إلى نشر البحوث والكتب التثقيفية والتوعوية بمجال الصحة النفسية، كما أسعى أن يكون هناك فروع أكثر لمكتب (نصح)، يتكون من مجموعة مرشدين نفسيين، بالإضافة إلى تقديم العديد من الدورات بشكل سلسلة ذات أهداف نفسية، وتتم بمحافظات متعددة وليس في بغداد حصراً

## - ما هو طموحك؟

أطمح بالوصول لمستوى متقدم في الدراسات الأكاديمية، إضافة إلى نشر البحوث والكتب التثقيفية والتوعوية بمجال الصحة النفسية، كما أسعى أن يكون هناك فروع أكثر لمكتب (نصح)، يتكون من مجموعة مرشدين نفسيين، بالإضافة إلى تقديم العديد من الدورات بشكل سلسلة ذات أهداف نفسية، وتتم بمحافظات متعددة، وليس في بغداد حصراً، ونطمح أن يكون هناك وعي عال لدى الأفراد، وتقبل أكبر لفكرة العلاج النفسي.

## - ما هي الشهادات التي حصلت عليها؟

هناك الكثير من الشهادات ومنها، شهادة مشاركة بتدريب اعداد قيادات المرأة في دبي العام (2019 \_ 2020)، وأخرى أثناء التدريب في ماليزيا خاصة بالبرامج الدولية، وشهادات بالعلاج المعرفي السلوكي.

## - ما هي مشاركاتك في المحافل المحلية والدولية وأين؟

المشاركات كانت في أغلب الوزارات العراقية، ومنها في وزارة الصحة، وهيئة الحشد الشعبي، وفي وزارة التعليم العالي وفي العديد من الجامعات، بتقديم ورش ودورات، وكان آخرها تدريب (400) موظف في مطار بغداد الدولي، وكان تدريب للكوادر الإدارية العليا، من رؤساء الأقسام والمدراء والموظفين، بمختلف تدرجاتهم المهنية.

## - برأيك ما أهمية الإرشاد النفسي في المجتمع بخاصة للفرد العراقي مع تكرار الأزمات والمعاناة في بلادنا؟

له أهمية كبيرة، في مساعدة الفرد على التكيف مع المجتمع المحيط به، وبالتالي سيحقق السعادة بشكل أفضل، كما أنه يساعده على فهم نفسه وذاته ومعرفة قدراته، وبذلك ستحدث تغييرات إيجابية في حياته، ويكون شخصاً منتجاً، والفرد العراقي مع تكرار الازمات بحاجة إلى الإرشاد النفسي، لبناء طرق تفكير صحيحة، وتعديل الأفكار المشوهة التي تراكمت بداخله.

## - ما مشاريعك القادمة؟

هناك سلسلة من الدورات التدريبية تقدم للأفراد، وبدأنا بها من خلال دورة (أعرف نفسك)، عن طريق معرفة السمات الأساسية للشخصية، وأجرينا مقياساً خاصاً خلال الدورة، وهناك أيضاً سبع دورات ستقدم في مختلف محافظات العراق، ومن ضمنها ستكون في المدارس ورياض الأطفال والجامعات.

# أحكام عمل المرأة خارج البيت

للقوارير



**ما هو الحكم الشرعي من عمل المرأة المعيشي؟**

الجواب: هي غير ممنوعة من ذلك اذا لم يتناف مع التزاماتها الشرعية، بل ربما يجب كما اذا توقف عليه تامين نفقة نفسها او نفقة من تجب نفقته عليها كأولادها مع فقد الاب والجد علي ما هو المشهور بين الفقهاء رضوان الله عليهم.

**السؤال: هل هناك شروط خاصة تحيط بعمل المرأة؟**

الجواب: الشرط الاساس هو ان لا يتناف العمل مع تكاليفها الدينية، ومنها الستر والحجاب، ومنها عدم الحضور في المكان الذي لا تأمن علي نفسها فيه من الوقوع في المعصية، ومنها رعاية حقوق الزوج اذا كانت متزوجة، ومنها رعاية حقوق الوالدين اذا كانا حيّين.

**السؤال: ممرضة مسلمة تعمل في عيادة طبية، تفرض عليها طبيعة عملها أن تلمس أجساد الرجال، مسلمين وغير مسلمين فهل يجوز لها ذلك، علماً بأن ترك العمل صعب لقلّة فرص الحصول على العمل، ثم هل هناك فرق بين لمس جسد المسلم، ولمس جسد غيره؟**

الجواب: لا يجوز للمرأة أن تلمس جسد الأجنبي، مسلماً كان أم غيره، إلا إذا كانت هناك ضرورة رافعة للحرمة.

**السؤال: هل يمكن القول إن عمل المرأة في بيت زوجها بحسب المتعارف من طبخ وكنس وما شاكل ذلك قد بلغت حد الشرط الارتكازي بحيث لا يؤثر عدم ذكره في العقد في ثبوت الوجوب عليها؟**

الجواب: إقدام الرجل على الزواج مع ارتكاز قيام المرأة بالأعمال المنزلية كلاً أو بعضاً في المجتمعات الشرقية جرياً على المتعارف والمعمول لا يحقق معنى الشرط لأنه يتقوم بكون المنشأ هو الزوجية المقيدة بالتزام المرأة بالقيام بالأعمال المنزلية ولا يوجد مثل هذا التقييد فإن المتعارف قيام المرأة بهذه الأعمال عن طوع منها أو بتصور لزوم ذلك شرعاً أو عرفاً لا وفاء بالتزام فرضته على نفسها ضمن العقد.

**السؤال: ما حكم عمل المرأة في مجال الطب؟**

الجواب: يجوز مع مراعاة احكام الشرع المقدس.

**السؤال: هل يجوز للزوج اذا وافق على عمل زوجته ان يشترط عليها ان تعطيه جزءاً من راتبها هو يحدده، واذا لم تعطه يطلب منها ان تتوقف عن العمل؟**

الجواب: اذا لم تكون الزوجة موظفة قبل الزواج ولم تشترط عليه العمل يجوز له أن لا يوافق علي عملها خارج البيت الا بذلك ولكن اذا وافق من دون شرط فلا يجوز له بعد عقد التوظيف ان يشترط عليها ذلك ولا ان يمنعها من الاستمرار في العمل.

**السؤال: انا موظف في شركة وتوجد معي موظفة في نفس المكتب وفي كثير من الاحيان لا يوجد أحد فما حكم ذلك؟**

الجواب: لا يجوز اذا لم تأمن الوقوع في الحرام .

**السؤال: يرجى بيان عدة الزوجة المتوفى زوجها وما هي تصرفاتها المسموح بها اذا كانت موظفة وتخرج لغرض التسوق؟**

الجواب: عدتها أربعة أشهر وعشرة أيام وعليها تجنب ما يُعدّ زينة في اللباس والبدن ولا يحرم عليها شيء آخر.

**السؤال: هل يجوز للمرأة المسلمة ان تعمل في دار العجزة مع المسنين مع العلم بوجود مرضى من بينهم بحاجة الي رعاية بخصوص لبس الحافظات والغسل نظراً لعجزهم وطبعاً اذا قامت بغسله في الحمام فهل يجوز لها ان تضع علي عورتها منشفة؟**

الجواب: لا مانع من ذلك مع تجنّب النظر إلي العورة وتجنّب اللمس للبشرة بلبس الكفوف مثلاً.

**السؤال: هل يجوز للزوجة ان تعمل في احدى الشركات التي يتواجد فيها النساء والرجال سوية في حال عدم موافقة زوجها من العمل؟**

الجواب: اذا لم تشترط حرمتها في مجال العمل فيجب ان يكون عملها بموافقة الزوج.

**السؤال: لو رأى الزوج ان عمل المرأة في الخارج سوف يؤثر سلباً علي واجباتها داخل البيت، فهل يحق له منعها من العمل؟**

الجواب: خروج الزوجة من بيتها للعمل او لأي غرض آخر اذا لم يكن بموافقة الزوج فهو حرام وان لم يكن منافياً لأداء واجباتها البيئية - كحضانة طفلها- فضلاً عما اذا كانت كذلك، علماً انه ليس من واجب المرأة في بيت زوجها القيام بخدمته وحوائجه التي لا تتعلق بالاستمتاع الزوجية - كالتببخ والتنظيف - الا اذا كان له شرط عليها بهذا الخصوص.

**السؤال: هل توجد شروط خاصة عمل المرأة خارج البيت؟**

الجواب: الشرط الاساس هو ان لا يتناف العمل مع تكاليفها الدينية، ومنها الستر والحجاب، ومنها عدم الحضور في المكان الذي لا تأمن علي نفسها فيه من الوقوع في المعصية، ومنها رعاية حقوق الزوج اذا كانت متزوجة، ومنها رعاية حقوق الوالدين اذا كانا حيّين.

درست ثقافة المطبخ

**سحر عدنان..**

تنحت بالسكر  
وتحصد الذهب

للقوارير



تصنع من الكيك والمخبوزات مجسمات نحتية (ثري دي) تعكس التراث الشعبي العراقي مثل (بائعة الباقلاء) وصانع الفخار (الكواز) اضافة الى أطباق رئيسية من المطبخ العراقي الاصيل أبهرت بها العالم وما زالت تحصد الميداليات الذهبية عن مجمل اعمالها، درست ثقافة المطبخ كهاوية وانتهت محترفة تنظم دورات متخصصة وتدير مكتب بابل لجمعية طهارة العراق.

شاق وطويل ويتضمن مراحل متقطعة مع ذلك وصلت اليوم الى أعلى المستويات وهو ال ثري دي حيث أعمل مجسمات لشخصيات كارتونية من الكوكيز مثلا وأنحت المخبوزات وفي بعض الاحيان يطلب مني نحت صور الاطفال في الكيك حتى مع شكل وألوان ملابسهم في مناسبات أعياد الميلاد فأقوم بتنفيذها. كما تتفنن أنواع مختلفة من المعجنات الاوربية وقامت باستبدال بعض المواد المحرمة التي تدخل في صناعتها بمواد بديلة لتكون ماركتها الخاصة وهي الوحيدة التي تلقت فيها كورس احترافي خارج العراق.

### مشاركات

شاركت في مهرجانات عراقية وعربية كثيرة ومثلت العراق في مصر العام الماضي وحصلت على ميدالية ذهبية عن فئة الطبق الرئيسي ضمن الموروث الشعبي وهو طبق الفسجون الذي كان موضع اعجابهم باعتباره من الاطباق الغربية وميدالية ذهبية اخرى عن ( الكيك دزاین ) من خلال أعمال بغدادية تمثلت بعمل مجسمات لصانع الفخار مع أدوات عمله من شرب ومهفة وغيرها اضافة الى تصميم مجسم لبائعة الباقلاء بجميع تفاصيلها كما شاركت في مسابقات عالمية وحصلت على لقب كيك ستار العراق عن المركز الاول من خلال تصميم كيك اعراس اضافة الى حصولي في شهر رمضان الماضي على الميدالية الفضية في مسابقة أون لاين نظمها تونس من خلال تقديمي لطبق رمضاني من الموروث الشعبي.

وحصلت على الميدالية الذهبية عن طبق الزردة التقليدية مع اختلاف في طريقة التقديم حيث زينتها بالفستق وباقي المكسرات. تقوم السيدة سحر بكل هذه الاعمال لوحدها في مطبخ العائلة و تنظم وقتها على هذا الاساس بحيث لا تؤثر على حياة عائلتها وهي تقول : عندما أنحت بالسكر أندمج كثيرا في هذا العمل وأنسى العالم بأسره حتى يخرج عملي بالمثالية التي أرغبها رغم المدة الطويلة التي تستغرقها هذه الاعمال فهناك انواع من الكيك تستغرق ثلاث أيام فيما تستغرق بعض مجسمات المخبوزات أسبوعاً كاملاً.

### طموح

تطمح الشيف سحر ان يكون لديها محل صغير لبيع المعجنات الاوربية تقدم فيه ما تصنعه من كيك ومعجنات للزبائن مع القهوة الا ان المحبين كثيرين حسب قولها والمعوقات كثيرة والمادة لها دور كبير من انجاح هذا المشروع لكنها لا تفقد الامل.

عرضت بضاعتها في سوق الابداع اليدوي الذي نظمه متحف هن الحياة في محافظة بابل ومجموعة من المخبوزات على شكل لوحات فنية ومجسمات جميلة بعضها للبيع وأخرى للعرض فقط متقصدة ببيان إمكانياتها الفنية للأخربين كما أثار اهتمام شخصية كارتونية مصنوعة من هذه المخبوزات عرضتها باهتمام في المكان المخصص لها في السوق.

تقول : رحلتي مع المخبوزات والكيك كانت هواية بدأت العام 2016 مع ذلك أعتقد ان الهواية والموهبة لا تكفي ويجب على الانسان ان يطور مهاراته ليتجه بعدها الاتجاه العلمي الصحيح. ولان البداية يجب ان تكون صحيحة انخرطت في دورة (والتون) وهي دورة متخصصة ينظمها مركز ( كيك دزاین ) في بغداد على مدى شهر كامل تعلمت فيها أساسيات صناعة الكيك وبدأت معهم من الصفر الى الاحتراف.

### ثقافة المطبخ

وتؤكد عدنان : انطلاقتي الحقيقية كانت عند مشاركتي في برنامج ( مشروع شيف ) الذي تعرضه قناة ام بي سي وكانت تجربة رائعة أتاحت لي الفرصة للتعرف على زميلات بنفس الاختصاص وتطوير أفكارني الذي شجعتني على الدراسة في هذا التخصص وحصلت ولله الحمد على شهادة دبلوم الطهي من جامعة ليدز الامريكية حيث أتاحت لي فترة فايروس كورونا ان أدرس أونلاين عملي ونظري بإشراف الشيف العراقي هيثم حسون وبدأت اعمل كشيف محترف بعد ان تعلمت ثقافة المطبخ اضافة الى دورات اون لاين مختلفة تعلمت فيها على يد مدربين اجانب خارج العراق. بدأت العام 2020 وهي الان بدرجة مدرب في جمعية طهارة العراق حيث تقول : أحببت هذا العمل جدا وأنا الوحيدة في العراق التي تعمل النحت بالسكر رغم ان العمل فيها



**ورق**  
رحلتي مع  
المخبوزات والكيك  
كانت هواية بدأت العام  
2016 مع ذلك أعتقد ان  
الهواية والموهبة لا تكفي  
ويجب على الانسان ان يطور  
مهاراته ليتجه بعدها  
الاتجاه العلمي الصحي

# ما بين العمل والحياة

رقية حسين

من الأمور البديهية  
إنّ معظم من سيقراً  
مقالنا هذا قد طرق  
مسامعهُ واسترسل  
إليها مقولة (لا  
ضرر.. ولا ضرار، لا  
إفراط.. ولا تفريط)  
سواءً في الكتب  
التنموية والأبحاث  
أو حتى منصات  
التواصل الاجتماعي  
في منشورٍ عابرٍ أو  
على لسان أحدٍ ما  
في الطرقات إلا إنّ  
القلة القليلة منّا من  
لديهم الإحاطة التامة  
أو الجزئية بالجواهر  
الحقيقي الكامن الذي  
تحتضنه هذه العبارة  
في كنفها..

ولكي يُفَتِّحَ لنا المجال لِنكون وسط هذه القلّة وأوساطهم يجب علينا أن نغوص في غور هذا المفهوم وشذراته. ذات مرّة لفتتني مقولة لِكاتبٍ قال فيها ما مفادُه (اسعَ لتصل، حتى وإن وصلت ممزقًا لذة الوصول سترممك).

بعدها بفترة سرق انتباهي نصّ صغير على موقع الانستغرام كتَبَ فيه الآتي (منذ طفولتي وأنا أصل إلى ما أريد، لكنني أصل وأنا مُنْهَكٌ بالقدر الذي لا يجعلني أفرح وكأنني أريد أن أصل لأستريح.. أستريح فقط).

ما مدى تناقض هاتين المقولتين؟

في واقع الأمر، لو جمعنا مجموعة من الخلائق، بشرط أن يكونوا من أجناس وأعراق مختلفة ومتباينة وطرحنا عليهم سؤالاً واحداً (ما مفهومك للنجاح).

فنسبّة 95% منهم سيجيب العمل الدؤوب والقلّة القليلة التي تعادل 5% سيكون جوابهم هو الموازنة بين جوانب الحياة بصورة لا تُنتج لأحد الجوانب الإفساد على الجوانب الأخرى.

والجواب الأخير هو محور وثمره بحثنا هذا من الأمور المؤسفة في زمننا الحالي، هو اللانظام المتفشي في حياة الإنسان العامل بصورة خاصة، غير العامل بصورة جانبية فنجد الكثير من موظفي الشركات وأصحاب الكادر التدريسي والمهن الطبية وما إلى ذلك يزدحمون على مراكز الصحة النفسية والعيادات كنتيجة لنظام حياتهم المغلوط والذي رجّحوا فيه العمل على سائر جوانب الحياة الضرورية ومُتطلباتها العامّة مثل الصّحة البدنية والنفسية، والهوايات الترفيهية وإهمال الجانب العائلي وتناسي تخصيص وقت لممارسة الأنشطة العائلية مما يضعف الترابط الأسري بين أفراد العائلة الواحدة مما يؤدي إلى انزواء كل فردٍ منها نحو التفكك.

ووفقاً للإحصاء فقد بلغت حصيلة الموظفين من ذوي الجنسية اليابانية الذين يقدمون على الانتحار نتيجة لضغوط العمل ما يُقارب أو يتعدى الألفي انتحاري سنوياً.

لدرجة إنهم استحدثوا شركات مخصصة لمساعدة الموظفين على تقديم طلبات استقالتهم للحد من هذه الحالات وعلى لسان خبيرة التنمية البشرية لشبكة سكاى نيوز عربية (إن مهمة قسم

الموارد البشرية تكمن في إيجاد الحلول لمشاكل الموظفين العملية ولما يسمى بالا حتراق الوظيفي).

النجاح بعيداً عن كماليات الزمن الحالي والشروط المعقّدة المعوقّة التي فرضوها على الإنسان لكي يُسمّى ناجحاً، من بيتٍ أشبه بالقصور العثمانيّة وشهادات تقديريّة تُباري عدد الرمال على شاطئ المالديف، وعدد ساعات نوم لا تتجاوز الأربع ساعات يومياً والعمل 150 ساعة في الاسبوع، بعيداً عن كل الترهات السابقة التي شوّهت المعنى الحرفي للنجاح، فالنجاح بمفهومه العالم والمبسّط يكمن بقدرة الإنسان على تحقيق التوازن في كافة جوانب حياته لا على تحديد.

فأنت يا عزبزي القارئ إن كنت محققاً لهذا التوازن فأنت أنجح من 70% من الناس على هذا الكوكب .

من الضروري تحقيق الموازنة بين كافة مسؤوليات الفرد فلا يُداخل بين الجانب العملي وحياته الخاصة ولا يجعل أحدهما يطغى على الآخر، فالموظف على سبيل المثال.

مهما كان مجال عمله، حالما تخطو قدماه عتبة مركز العمل خارجاً منه يجب أن ينسى أيّ شيء يتعلّق بوظيفته، ويكرّس تركيزه التام على حياته الشخصية الخاصة من هوايات ونشاطات ووقت عائلي، فما فائدة وجوده بدنّاً بلا روح مع عائلته وباله مشغول فيما حصل وسيحصل في المكتب ومركز العمل؟.

وحتى العادات التي قد نراها بسيطة وذات تأثير محدود كالرد على مسج يخص المهنة أو اتصال بخصوص العمل أثناء الوقت الذي تخصصه لحياتك الشخصية وعائلتك قد يترتب عليه فتح الحدود بين العمل والحياة وتداخلها، ولنوضح هذه المفاهيم أكثر فأكثر علينا أن نُحدد بعض النقاط التي نُعيننا على تحقيق التوازن بين العمل وكافة أمور الإنسان المهنية والشخصية والصحية وما إلى ذلك.

- أن يضع الإنسان العامل حُدوداً فاصلة بين عمله وحياته الخاصة كي لا يطغى أحدهما على الآخر، فحالما تخطو قدماه عتبة المركز العملي يفصل جميع تعلقاته بالعمل من مكالمات ومسجات وتفكير وغيرها.

وهذا يشمّل البيت أيضاً فعند دخوله إلى عمله يجعل وابل اهتمامه منصباً على كيفية أداء عمله بأمانة وإخلاص متناسياً كل ما حدث في بيته.

- أن يُجدول مهامه اليومية في إطار منظم كي لا يضيع وقته بصغائر الأمور فيضع وقتاً محدداً لعمله ووقتاً لعائلته ووقتاً لنفسه يسترجع به ما استنزف من طاقته وصحته النفسية والصحية.

- عندما يشعر الموظف بالإجهاد فعليه مُحاورة مديره ليمنه بإجازة محددة يسترجع بها طاقته ووقوده فما فائدة العمل بلا طاقة، كمن يصلي بلا إقبال، فقط لإسقاط الفرض، مما يترتب عليه قلّة جودة العمل المُقدّم، والإرهاق على الصعيد النفسي والصحي والاجتماعي.

**ورق**  
حتى العادات التي قد نراها بسيطة وذات تأثير محدود كالرد على مسج يخص المهنة أو اتصال بخصوص العمل أثناء الوقت الذي تخصصه لحياتك الشخصية وعائلتك قد يترتب عليه فتح الحدود بين العمل والحياة وتداخلها، ولنوضح هذه المفاهيم أكثر فأكثر

# العمل التطوعي.. بجهود استثنائية وانسانية

زهراء جبار الكناني

على الجانب الآخر من البلاد، في بغداد تحديداً، هناك فتاة في عقدها العشرين شغفتها روح العطاء فكانت الاعمال التطوعية بالنسبة لها هواية وجل ما تسعى اليه هو المشاركة بأي مهرجان يساهم في تشجيع العمل وفق مجاميع لمساعدة الاخرين.

إلى أن جاء اليوم الذي أعلنت به استقلالها لتكون فريقها الخاص الذي ضم الاصدقاء وأفراد من ذويها لتسعى من خلالها إلى نثر بذور الود وهي تحمل على عاتقها مسؤولية أن تكون حاضرة في ميادين التطوع خلال النشاطات الانسانية. غفران علي لطيف القيسي تحمل شهادة البكالوريوس في القانون ساهمت في العديد من النشاطات التطوعية والاعمال الخيرية انطلقت مشاركتها منذ العام (2019) وقد كانت لها بصمة خاصة في مجمل ما قدمت.

## مساهماتها التطوعية

تلقت غفران الدعم اللوجستي والمعنوي من قبل المشاركين معها وذويها حيث استطاعت ان تستمر بأعمالها من خلال التبرعات التي تصلها من المهتمين بمثل هذه النشاطات، فضلاً عما تقدمه ذاتياً.

وحول مساهماتها التطوعية أضافت: "غالباً ما ننظم حملات للأيتام اذ نوفر سنويًا لهم الملابس لكل المناسبات، وزيارة دار المسنين وتجهيزهم بما يحتاجونه من لوازمهم وإعانة ذوي الاحتياجات الخاصة، إضافة الى حملات تجهيز المقبلين على الزواج للمتعففين والايتم، واقامة حملات تثقيفية ضد الظواهر السلبية والمشاركة بمهرجانات خيرية لدعوة المتطوعين وزجهم في عمل تطوعي معين، إضافة الى الجانب الصحي بتوفير ما يلزم للمرضى.



## ورق من ابرز ما تقدمه ثقافة التطوع هو تخفيف المشاكل المؤثرة على المجتمع وتفعيل دور الانتماء للفرد كونه جزءاً من المحيط والتقليل من الصعوبات التي يواجهها الآخرون، كالمساعدة في القضاء على الفقر وتوفير التعليم الأساسي وتعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة والمساعدة في ضمان الاستدامة البيئية

التطوع في كل المجالات الحياتية وبشرفنا ان ينضم اليها من كان لديه الرغبة بأن يكون جزءاً من عائلتنا الحاضرة للشباب وهي اكبر مؤسسة تحتوي على اكثر عدد من الشباب من كل الاجناس في محافظة كربلاء المقدسة دون النظر إلى العمر والجنس والعقيدة فنحن ننظر إلى الجميع على أنه انسان ويقدم خدمة لأنسان آخر وهذا هو مفهوم الانسانية والتطوع.

### شعار خاص

يحمل اليوم العالمي للتطوع شعاراً خاصاً تميز باللون البرتقالي والابيض وهو عبارة عن ستة فروع من شجرة زيتون حيث يُشكل كل فرعين حرف (V) رسمت بهذا الشكل لتشير إلى أشخاص متحدين وكتب تحت اغصانها (اليوم العالمي للتطوع).

### حيوية المجتمعات

ختامنا كان مع الباحثة الاجتماعية مروة حسن الجبوري من مركز الارشاد الاسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة حدثنا قائلة: الهدف الأساسي من التطوع هو الإصلاح وتحقيق التنمية للمجتمع خصوصاً إذا أصبح هذا العمل ضمن برنامج التكافل الاجتماعي فمن خلال التطوع يمكن للفرد اكتشاف نقاط القوة لديه وتطوير مهاراته، كما يدل على حيوية المجتمعات وإيجابياتها.

ومن ابرز ما تقدمه ثقافة التطوع هو تخفيف المشاكل المؤثرة على المجتمع وتفعيل دور الانتماء للفرد كونه جزءاً من المحيط والتقليل من الصعوبات التي يواجهها الآخرون، كالمساعدة في القضاء على الفقر وتوفير التعليم الأساسي وتعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة والمساعدة في ضمان الاستدامة البيئية وغير ذلك.

وحول الخدمات التطوعية المقدمة بهذا الجانب اضافت الجبوري:

تكمُن في طرق عدة مثل زيارة دار المسنين وتوفير صندوق الصدقات لمساندة المحتاجين، وايضا التطوع (بالوقت) الذي يتضمن تعهد الأفراد بساعات من الخدمة التطوعية للقيام بمشاريع محددة.

ختمت حديثها: اتمنى التوفيق للجميع وان يحفظ الله الايادي البيضاء التي تغرس العطاء اينما حلت وان نكون عوناً للجميع بكل وقت».

### اليوم العالمي للتطوع

هو يوم يحتفل به العالم يسلم الضوء على تأثير الجهود التطوعية في كل مكان اذ يبعث رسالة شكر للمتطوعين في كل انحاء العالم بالإضافة إلى زيادة الوعي بالدور المهم الذي يلعبه المتطوعون، كما يتيح الفرصة امام الفرق التطوعية والافراد بالاحتفال بجهودهم وإبراز مساهماتهم على المستويات المحلية والوطنية والدولية.

### لمسة أمل

من جانب آخر شاركنا عباس الخفاجي مؤسس مؤسسة لمسة أمل الخيرية قائلاً: تضم مؤسستنا فرقا من الشباب المستقلين نعمل بجهود ذاتية نقدم مختلف الخدمات التطوعية لكل المحتاجين من شرائح المجتمع وقد شكلنا فرقا بحسب الاعمال التي يمكن ان نقدمها لخدمة الآخرين او الصالح العام.

### الفرق التطوعية

وحول ما تقدمه الفرق التطوعية تابع الخفاجي: " فريق رسامي الامل، هو احد الفرق التطوعية التابع للمؤسسة اخذ على عاتقه اعادة تأهيل المدارس من صبغ ورسم، يتكون من شباب متطوعين ورسامين وخطاطين، أما عيادة الأمل القانونية، هي مجموعة من المحامين تقدم خدماتها القانونية مجاناً للفئات المستهدفة من عوائل الشهداء والأيتام والمتعفين.

بينما يقدم مركز الأمل التعليمي الخيري، خدماته التعليمية مجاناً ويستقبل بعض الفئات بأسعار مدعومة، ولفريق الامل الاعلامي، لمسة خاصة بتغطية الحالات المرضية والحالات المستعصية والمكلفة ومساعدتهم بتسهيل مراحل علاجهم بالتواصل مع الجهات المعنية في القطاع الصحي وكذلك تقديم حلقات توعوية اسبوعياً، فيما يضم مشتل الامل الخيري، مجموعة من المتطوعين قاموا بإنشاء مشتل لتجهيز الفرق التي تقوم بحملات التشجير وكذلك دعم المدارس من أجل بيئة خالية من التلوث وتوعية المجتمع بأهمية الزراعة والمساحات الخضراء، أما فريق المجال الانساني يقدم الدعم اللوجستي للعوائل المحتاجة مثل بناء وترميم المنازل وتوفير السلالات الغذائية والعلاجات والمواد العينية للمستحقين، وتشارك جميع الفرق التي ذكرتها آنفاً في التطوع خلال المناسبات الدينية مثل زيارة الاربعةين وغيرها، فضلا عن اقامة المهرجانات لتقديم الخدمات المختلفة.

وفي الختام قال عباس: «نحن بما نقدمه نسعى أن ننشر ثقافة



## العاب أطفال

بأشياء بسيطة قد لا تتعدى قطع القماش الفائضة عن الحاجة وأغطية قناني البيبسي والكراس الزجاجية القديمة ومعها أعواد الاليس كريم المهملة كنا نصنع العابنا بمهارة واتقان، فلم نكن نكتفي بالدمى البلاستيكية الصماء بل نصنع ونبتكر دمي مختلفة من نسج خيالنا الطفولي البريء.

كنا نلعب بالحصي ونتخذ منها لعبة جميلة ونمرح بالشوارع الآمنة والحدائق الواسعة نطارد الفراشات ونلعب (الختيلان) وغيرها وأكثر من هذا وذلك الاستمتاع باللعب الجماعي الذي لا مكان فيه للتفرد والانانية واشباع طفولتنا من تلك الألعاب.

تلك كانت طفولتنا البسيطة أياما مليئة بالعمل والابداع رغم أننا لم نكن نملك ما يملكه أطفال اليوم من أحدث الالعاب والسيارات والدمى المختلفة الأنواع والأشكال.

تذكرت تلك الأيام الخوالي التي طبعت في حياتنا بصمة ذاكرة طويلة الأمد وأنا أقرأ تقريرا حديثا عن تأثير الألعاب على الأطفال يؤكد أنه يمكن لنوع الألعاب التي يلعب بها الأطفال أن يكون لها تأثير عميق على نجاحهم في المستقبل ويبين كيف يمكن لمتعة اللعب في الحياة المبكرة أن تصبح دافعا قويا لاتخاذ قرارات الحياة اللاحقة وتحسين الخيال والابداع.

وركزت الدراسة على الفوائد الاجتماعية والمعرفية للعبة القطار بالنسبة للأطفال على سبيل المثال والذي يساهم في تطوير قدراتهم في حل المشكلات وتنمية وصقل مهارات التفكير الأساسية حيث يمكن أن يساعد اللعب باستخدام العاب القطارات في تشجيع العمل الجماعي والتفاوض والتعاون.

ورغم أن قطاراتنا الطفولية لم تكن ميكانيكية ولا كهربائية بل قطارات بشرية مكونة من الاخوة والأخوات والأصدقاء والجيران تتخللها صيحات وضحكات وارتباط روحي غير أنها أثمرت عن توطيد أواصر صلة الرحم بين الأخوة والأخوات والأقارب وحتى الجيران كما انتجت أجيالا خلاقة من النساء المبدعات الصبوروات اللواتي وصلن إلى مصاف عالية من العلم والحكمة والأدراك وتطوير الذات حيث تمتلك كل واحدة من نساء اليوم على امكانيات ومواهب متعددة تعتبر من مهارات الأم العراقية الأساسية برويتها اليومية المليء بالنشاط والحيوية سواء كانت موظفة حكومية أو ربة بيت فلا توجد امرأة عراقية خالية الوفاض من هذه المهارات.

**رغم أن قطاراتنا  
الطفولية لم  
تكن ميكانيكية  
ولا كهربائية بل  
قطارات بشرية  
مكونة من  
الاخوة والأخوات  
والأصدقاء  
والجيران تتخللها  
صيحات وضحكات  
وارتباط روحي غير  
أنها أثمرت عن  
توطيد أواصر صلة  
الرحم بين الأخوة  
والأخوات والأقارب  
وحتى الجيران**

ساجدة ناهري

لا حياة  
بدون امل !

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد





# لا حياة بدون أمل ! أمنيات مؤجلة ودعاء لعام امثل

هيئة التحرير

كل عام وفي مثل هذا الوقت من السنة حيث نودع عاما حافلا بالأحداث والحوادث ونستقبل مستبشرين عاما جديدا نعلق عليه آماني كثيرة بعضها أمنيات شخصية صغيرة ومنها احلاما كبيرة بحجم الوطن والبعض الاخر أمنيات مؤجلة يتجدد الامل بتحقيقها حالما يحل علينا العام الجديد ننتظر تحقيقها بلهفة وبتفاؤل كبير بقدرة الباري عز وجل والالاح في الدعاء فلا حياة بدون أمل.

فيما تختبئ في ثنايا النفوس آماني ضاللة طويلة الامد وربما صعبة المنال تهفو اليها الروح مع علمنا ان الله عز وجل لا يؤخر أمرا الا لخير ولا يحرمنا أمرا الا لخير لذا لا بد ونحن نعد السنوات ان نحصي ما لدينا من نعم وخيرات كثيرة من بها علينا الباري عز وجل.

في مثل هذا الوقت نسترجع شريط ذكريات العام الماضي ونحصي ما تحقق من احلامنا والسنوات تزيدنا حكمة وخبرة في مواجهة العقبات والصعاب فلا شيء أجمل من الحياة المستقرة السعيدة فالعافية نعمة والستر نعمة ووجود الاهل والاصدقاء المخلصين نعمة وان تعدوا نعم الله فلا تحصوها قد تكون لدينا امال شخصية صغيرة نفرح بتحقيقها ونسعى لإنجازها مع علمنا ان بعض الاحلام لا تحتاج الى مصباح علاء الدين بل لا بد من العمل والمثابرة والطموح فما نبيل المطامح بالتمني وقد لا أجد المفردات المناسبة لأفصح عما يجول في خاطري من أحلام كبيرة وأمنيات جميلة غير ان أمنيتي الشخصية هذا العام لا تخلو من أمل بقدرة الله عز وجل في شفاء والدتي التي أنهكها المرض لتبقى لي سندا وبركة وعصا اتوكأ عليها وبابا من أبواب الجنة.

وتبقى الامنية الأهم والأجمل والأفضل هي تعجيل الفرج لمولانا صاحب العصر والزمان عجل الله فرجه الشريف وسهل مخرجه فهي أمينتنا المؤجلة الكبيرة والوحيدة التي تختلج في الصدور وندعو بها الله تعالى صباحا ومساء ونلج في الدعاء وهي أمنية وطن وأمنية العالم الواسع وأمام هذه الامنية تضمحل جميع الاماني ولا يبقى في جعبتنا الا التبرك بروية طلعتة الرشيدة ،السلام عليك يا سيدي ومولاي يا بن رسول الله.

### تغذية العقل

سنودع عاماً بأيامه وساعاته، ونطمح إلى آخر جديد مليء بالنجاحات والتفوق في العمل، وتحقيق الأمنيات، كما نأمل أن يكون عاماً مختلفاً، ولنتساءل به عما قدمنا لأنفسنا ولمجتمعنا، من خدمات جليلة وأعمال نافعة وبما ترضي الله، والتخطيط للمستقبل وتقليل الأخطاء والعثرات السابقة، لتحقيق نتائج إيجابية وإنجاز المهام بسهولة وسلاسة وحسن إداء، من دون تكاسل وتسويف وتردد، وخوض مغامرة سلم النجاح، وتطوير مهاراتنا وقدراتنا لزيادة الإنتاجية والاستمرار بالعمل، وتعلم دروس جديدة وأخذ الفائدة من تجارب الآخرين، كذلك التركيز على النمو الوظيفي، والذي ينبغي أن يتميز بالذكاء للراقي،

وتحقيق مناصب عليا ونيل الأفضلية، ويتم ذلك عن طريق الابتكار والإبداع الدائم، حتى في وقت الظروف القاهرة والأزمات والتزام المرونة، وتحمل المسؤولية ومهارة التواصل، وإيصال الأفكار والمعلومات بحرفية عالية، لا سيما ونحن نعيش وسط عصر العولمة والتطور الكبير في وسائل التكنولوجيا، إضافة إلى تغذية العقل بالثقافة المتنوعة، وتطوير ذاتنا بخاصة أن اليوم تتوفر الكثير من الدورات والورش التي تفي بهذا الغرض، ومن المهم إتخاذ القرارات الصائبة وفي الوقت المناسب، وخلق روتين يومي مثالي يساهم في الحفاظ على الصحة، والابتعاد عن العادات السيئة، ونصفيّة الذهن من الأمور غير الواضحة، التي تسبب التوتر واللجوء للتأمل، وتجديد النشاط بممارسة الرياضة، وقراءة الكتب ذات الأفكار العظيمة، والحد من استخدام الهواتف المحمولة، لما لها من نتائج سلبية على المدى الطويل تضر بصحتنا، والمبادرة بفعل الخير، الذي يمنحنا شعور الامتنان، ويحسن السلوك ويزيد من تطور المجتمع اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً، والتذكر أن مثل هكذا حملات تطوعية هي إحدى أسس التقدم الإنساني والأخلاقي. وبرغم ما نتعرض له من أزمات ومأس متتالية، إلا أننا عادة ما نكون متشبهين في الحياة، تاركين محطة وبانتظار أخرى،

## خبايا النفوس

ما زالت امنياتنا تحفر الاخاديد في الروح ممزوجة بوميض من الامل على رغم تعاقب السنوات دون ان نزال مبتغانا. فبين قطوف الذاكرة المسكونة بالحب لذكريات الماضي والعطش المسافر لتلك الأيام الأقرب إلى فراديس القلب تبقى مخيلتنا في صباح كل يوم زاخرة بما هو حقيقي ومضيء في ايامنا الفانية والآتية فما مررت به في كل تلك الشهور انما هو شيء محتم لقد قد كتبه الله لي وليس لنا اعتراض على قضاء الله لنا علينا ان نحمده حتى على المصيبة فلربما اوضحت لنا خبايا نفوس الاخرين واكتشافهم على حقيقتهم الرائفة.

لقد تحققت جزء من الامنيات في هذا العام وإن كتب الله لنا السلامة فالسعي لتحقيق ما تبقى في عامنا الجديد الذي سيطل علينا قريباً نتلمس خيراً به ونرجوه ان يثمر بطموحاتنا العالقة في رقعة التمني.

فلنزرع ورواد الخير في بساتين الروح العطشى ولنبتسم كل يوم، فالابتسامة من القلب أسمن مراتب الطموح ولنحب بعضنا البعض بغض النظر عن الدين واللون والثقافة والانتماء لنجعل من (الانسانية) وطناً كبيراً يحتوينا ويضمنا جميع.

بترقب وتساؤل عما تحمله لنا من أحداث وفوارق، ومضيئين شموع الأمل، لكن ينبغي أن نقف ونسترجع ما مضى، للاستفادة من التجارب الماضية، لتكون دروساً وعبراً وزاداً لنا في أعوامنا القادمة، بدلاً من تكرار الأخطاء ذاتها، واصلاح أنفسنا، وكل ذلك يصب في مصلحتنا، وتكوين حصيلة لنا من المعرفة والخبرة، وخلق التوازن في حياتنا.



سنودع عاماً بأيامه وساعاته، ونطمح إلى آخر جديد مليء بالنجاحات والتفوق في العمل، وتحقيق الأمنيات، كما نأمل أن يكون عاماً مختلفاً، ولنتساءل به عما قدمنا لأنفسنا ولمجتمعنا، من خدمات جلية وأعمال نافعة وبما ترضي الله، والتخطيط للمستقبل وتقليل الأخطاء والعثرات السابقة، لتحقيق نتائج إيجابية وإنجاز المهام بسهولة وسلاسة وحسن أداء



## الاصرار والطموح يعلاو.. جامعيات في حضرة الأمومة

رشا الطائي

لم تتوان امل الحلفي في اكمال دراستها الجامعية وهي تحمل مشاعر الامومة لطفل صغير ولدته قبل عام، لتكمل مشوارها التعليمي وان رزقها الله بهذا الوليد، وكما معروف ان حياتها اليومية مليئة بالاعمال المنزلية والدراسية، الا انها ادركت ان الشهادة جزء من مستقبلها وطموحها الذي لا تتخلنى عنه وبقبول عائلي اثرى قلبها المفعم بالأمل.

### لايشكل عائقا

اما رنا كاظم وهي ايضا أم وطالبة جامعية، تركت الدراسة بعد انجابها الطفل الاول لصعوبة وضعها الاجتماعي الجديد وعدم امكانية تركه مع اقربائها او المربية، لذلك اضطرت لتترك الدراسة وهي في المرحلة الثانية من الجامعة، ولكن رنا ترى وحسب وصفها أن هذا الأمر لا يشكل عائقا كبيرا، إذ تقول: «صحيح أنني بعيدة عن أهلي، الذين من الممكن أن يساندوني، لكن الظروف التي هيأتها في الدوام المسائي بالتناوب مع دوام زوجي ساعدني على مواصلة دراستي

(للقوارير) كشفت عالم الطالبات المتزوجات وصعوبات الحياة معهن ان وجدت، وماهي ملامح المستقبل؟ تقول بسمه مصطفى 30 عاما «متزوجة ولديها طفلان «قد يكون الزواج والارتباط بأمومة مبكرة عاملاً أو عائقاً للدراسة، الا ان الاصرار والطموح يعلاو على ذلك، وماهي الا سنوات قليلة ونكون قد اكملنا الدراسة، المهم ان نوفق بين تربية اطفال ومواصلة التعليم، وهذا في البدء يعد امرا صعبا» او تتخلله تداعيات اسرية لكن المساندة والدعم من قبل الزوج هو اساس النجاح في هذا المشوار.

**وراء**  
**بالرغم من الطموح العلمي**  
**والالتزامات الاسرية للعديد من**  
**الطالبات المتزوجات ، واللواتي يسعين الى**  
**تكلمة مشوارهن بشتى الوسائل، برين ان**  
**الأمومة هي أجمل شيء في حياتهن، وان**  
**ساعة واحدة يقضيها مع اطفالهن تعادل**  
**العمر كله، فالدراسة حسب تعبيرهن طموح**  
**يتحقق في كل وقت ان توفرت لها الظروف**  
**والامكانيات المعنوية بالدرجة الاساس**

في الحصول على الماجستير، فمادامت الأم الحامل وبصحة جيدة فلا سبب يمنع من الدراسة ، مضيعة «أن نظام الدراسات العليا مرن، وبالامكان ان يتفق وقتها مع دوامها وهي سعيدة بأنجازها ، بكتنا الحاليتين الحمل والدراسة» .

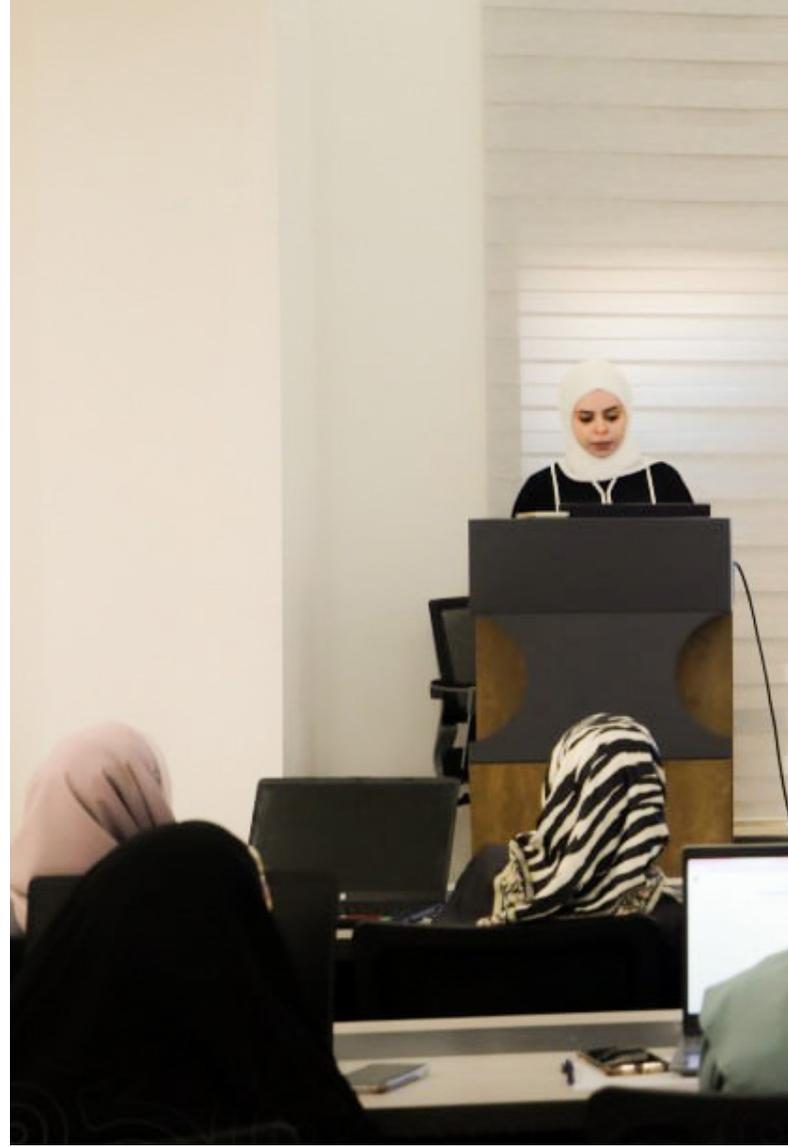
### جمال الامومة

وبالرغم من الطموح العلمي والالتزامات الاسرية للعديد من الطالبات المتزوجات ، واللواتي يسعين الى تكلمة مشوارهن بشتى الوسائل، برين ان الأمومة هي أجمل شيء في حياتهن، وان ساعة واحدة يقضيها مع اطفالهن تعادل العمر كله، فالدراسة حسب تعبيرهن طموح يتحقق في كل وقت ان توفرت لها الظروف والامكانيات المعنوية بالدرجة الاساس.

تبدو مهمة الأم الطالبة على قدر كبير من التحدي، وعلى السيدات إدراك حجم المسؤولية والصعوبة المترتبة عليهن في كلا الجانبين ودراسة أبعاد الخطوة، وأنها على ثقة منها، وفي مقال نشره موقع «جي سي فون وومن» عن كيفية رعاية اطفال والدوام الجامعي في وقت واحد، مثل الأم التي تقوم بعدة مهام؛ كتقديم الرعاية أو التنظيف أو الطهي أو الاعتناء بالأسرة وما إلى ذلك، فعليهن ايجاد طريقة إبداعية أخرى بسرعة لإتمام الأمور، فباستخدام التفكير الإبداعي والذكي؛ يمكن للأم في كثير من الأحيان أن تجد طريقها للخروج من أي موقف صعب.

وبينت الكاتبة أن العلم أثبت كيف تؤثر الأمومة على الإبداع والتفكير الذكي لدى النساء، مما يسمح لهن تولي مهام أكثر تحدياً

وعلى الرغم من ذلك فهناك عقبات على طول الطريق في كليهما، فإن ذلك كله جزء من بداية رحلة جديدة وممتعة ستفخرين بها لسنوات مقبلة.



الجامعية والعودة بشكل منتظم وايجابي ، واطمح ان تسير الأمور جيداً» لنيل شهادتي الجامعية والعليا بعون الله

### روح جديدة

التوفيق بين الأسرة والجامعة ليست بالأمر السهل على الكثير من الطالبات الأمهات.

فما ان تنتهي من الجامعة تسرع الى منزلها للاهتمام بشؤون البيت والأطفال وهي معاناة بحد ذاتها حسب قول المتزوجات منهن واللواتي اكدن ان الامر ليس سهلاً ، لكنه لا بد من تحمل تداعياته وصعوباته لأجل اكمال مشوارهن العلمي .

وتقول منتهى كريم الشابة العشرينية وفي المرحلة الاولى من الجامعة انها حاولت الموازنة بين الدراسة والعائلة منذ أن اتخذت قرار مواصلة دراستها الجامعية، ولكن البداية كانت صعبة جداً، وتشير إلى أنها شرعت في دراسة الطب حلم حياتها إلا أنها لم تستطع الموازنة فانقطعت عن الدراسة، لتعود بعد ذلك بروح جديدة بعدما هيأت ظروفها وتدرجت ابنتها في العمر، وهنا بالامكان الطمأنينة من ناحيتها وعلى حد قولها.

### سعيدة بالانجاز

وترى رانية قاسم ذات التسعة والعشرين عاماً والتي حصلت على الماجستير في الاعلام، أن الحمل لم يمنحها



## تحديات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: تيك توك بين شهرة وتفاهة

أوس ستار الغانمي

في الآونة الأخيرة، نشهد استخدامًا مفرطًا لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يعرف بالإدمان الإلكتروني أو الرقمي، ومن بين المخاطر التي يتعرض لها الأفراد نتيجة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، هو ضعف المستوى التعليمي للطلاب واكتسابهم بعض الصفات السلبية بسبب انشغالهم الشديد بهذه الوسائل.

يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى تقليل الثقة بالنفس، حيث يشعر الأفراد بالقلق عندما لا يتلقون ردودًا على رسائلهم، ويشعرون بأن هناك أشخاصًا أفضل منهم بسبب سياراتهم الفاخرة أو ثرائهم، هذه الظاهرة واضحة بشكل

**وراء**  
بالنسبة للمراهقين فإن منصة تيك  
توك تشكل تأثيرًا كبيرًا على حياتهم،  
فقد قرأت في إحدى الصحف الورقية أن  
المراهقين يقضون ساعتين يوميًا على  
تيك توك، وهذا وفقًا لدراسة حديثة قامت  
بمتابعة وقت قضائهم أمام الشاشة في  
الفترة من (11) إلى (17) عامًا

بشكل صحيح وكيفية الجلوس بشكل صحيح لتجنب تأثيره السلبي على عيوننا وأجسامنا وعقولنا.  
سؤال: هل تعتبر تيك توك منصة لشهرة بسهولة، أم مصدرًا لكسب الرزق، أم مجرد منصة لنشر التفاهة؟  
عزيزي المواطن، فهمنا أنه في عصر التكنولوجيا والانترنت، يتعرض أبنائنا للعديد من التحديات والمخاطر التي تشمل العنف والإساءة والتنمر الإلكتروني، ومن المعروف أن استخدام الهواتف ومنصات التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر على صحة العين والأعصاب والحالة النفسية.

**وراء**  
**علينا أن نفهم أن التكنولوجيا ومنصات**  
**التواصل الاجتماعي لها أيضًا فوائد**  
**عديدة، يمكن لتيك توك، على سبيل المثال، أن**  
**توفر للمستخدمين مساحة للتعبير عن أنفسهم**  
**ومشاركة مواهبهم وابتكاراتهم، كما**  
**يمكن لبعض الأشخاص أن يجنوا الرزق من خلال**  
**الاستفادة من تيك توك وبناء محتوى**  
**يستهو المشاهدين**

لكن علينا أن نفهم أن التكنولوجيا ومنصات التواصل الاجتماعي لها أيضًا فوائد عديدة، يمكن لتيك توك، على سبيل المثال، أن توفر للمستخدمين مساحة للتعبير عن أنفسهم ومشاركة مواهبهم وابتكاراتهم، كما يمكن لبعض الأشخاص أن يجنوا الرزق من خلال الاستفادة من تيك توك وبناء محتوى يستهو المشاهدين، ومع ذلك، يجب أن نكون حذرين ونوجه اهتمامًا لإدارة الوقت والاستخدام السليم لهذه المنصات، يُنصح بتحديد وقت محدد لاستخدام التطبيقات ووضع حدود للمحتوى المشاهد، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالأطفال، وفيما يتعلق بدور الأبوين، يجب أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم وأن يتحلوا بإدارة الوقت السليمة والاستخدام العقلاني للتكنولوجيا. قد يكون من الصعب أن تحاول اقناع الأطفال بتطبيق قواعد الاستخدام السليم إذا لم يتبع الأبوان هذه القواعد بأنفسهم. إذاً، الحوار والتوعية بأهمية إدارة الوقت والاستخدام السليم للتكنولوجيا يعتبران أساسيين للحفاظ على صحة وسلامة أبنائنا في هذا العصر الرقمي.

خاص بين مستخدمي منصة فيسبوك، حيث ينتاب الناس غضب شديد ويشعرون بالاستياء.

من جهة أخرى، يلاحظ ضعف قوة تقدير الذات لدى مستخدمي منصة سناب شات، حيث يشعرون بالاستياء عندما لا يتم دعوتهم لحضور مناسبات معينة، ويعززون ذلك إلى تواضعهم ولطف قلوبهم، في حين يفضل الآخرون التعامل مع الأشخاص المتكبرين.

وبالنسبة للمراهقين فإن منصة تيك توك تشكل تأثيرًا كبيرًا على حياتهم، فقد قرأت في إحدى الصحف الورقية أن المراهقين يقضون ساعتين يوميًا على تيك توك، وهذا وفقًا لدراسة حديثة قامت بمتابعة وقت قضائهم أمام الشاشة في الفترة من (11) إلى (17) عامًا.

لذا، يجب أن نواجه هذه المشكلة ونعمل على إدارة وقتنا بشكل أفضل، يجب على الآباء والأمهات أن يبدؤوا بتحديد أوقات محددة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحديد حدود للتطبيقات والمحتوى المناسب لأطفالهم، بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون لدينا وعي حول كيفية استخدام الهاتف الذكي





# الفجوة التكنولوجية

## تحدي لغة التفاهم بين الأجيال

هاجر حسين الاسدي

الفجوة التكنولوجية بين الأجيال هي الاختلافات في المعرفة والمهارات والمواقف تجاه التكنولوجيا بين الآباء والأولاد يمكن أن تؤدي هذه الفجوة إلى صعوبات في التواصل والفهم بين الأجيال.

هناك العديد من الأسباب لحدوث هذه الفجوة، أحد الأسباب هو أن التكنولوجيا تتطور بسرعة كبيرة جداً وقفزات غير مسبوقه الأوان، مما يجعل من الصعب على الأجيال الأكبر سناً مواكبة التطورات الجديدة، وسبب آخر هو أن الأجيال المختلفة تنمو وتتطور في سياقات تكنولوجية مختلفة، على سبيل المثال، نشأت الأجيال الأصغر سناً في عالم يكون فيه الوصول إلى الإنترنت والتكنولوجيا المحمولة أمراً عادياً، بينما لم يكن لدى الأجيال الأكبر سناً نفس القدر من التعرض لهذه التقنيات.

يمكن أن تؤدي الفجوة التكنولوجية بين الأجيال إلى العديد من التحديات، بما في ذلك: صعوبات في التواصل والفهم: يمكن أن يواجه الأفراد صعوبة في فهم أفكار بعضهم البعض عندما يتعلق الأمر بالتكنولوجيا ويمكن أن يؤدي هذا إلى سوء الفهم والخلافات. الاختلافات في التوقعات: يمكن أن يكون لدى توقعات مختلفة حول كيفية استخدام التكنولوجيا مثلاً، قد يتوقع الجيل الأصغر سناً أن يكون لدى الأجيال الأكبر سناً معرفة أساسية بالتكنولوجيا، بينما قد يتوقع الجيل الأكبر سناً أن يكون لدى الجيل الأصغر سناً مهارات تكنولوجية متقدمة.

عدم المساواة في الفرص: يمكن أن تؤدي الفجوة التكنولوجية إلى عدم المساواة في فرص التعلم، على سبيل المثال، قد يكون لدى الجيل الأصغر سناً ميزة في سوق العمل بسبب مهاراته وخبراته التكنولوجية.

هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها للتغلب على الفجوة التكنولوجية بين الأجيال، بما في ذلك:

التواصل والتعلم من بعضهم البعض: من خلال صناعة لغة تفاهم بين الجيلين يمكن للأفراد من الأجيال المختلفة بذل جهد أكبر للتواصل والتعلم من بعضهم البعض حول التكنولوجيا، يمكن أن يساعد هذا في بناء وتعلم متطلبات تقنية للأجيال الأكبر سناً. توفير فرص التعليم والتدريب: يمكن للمؤسسات التعليمية والشركات توفير فرص التعليم والتدريب للأفراد من جميع الأجيال لتعلم مهارات التكنولوجيا الجديدة بشكل وادامة مستمرة.

تطوير سياسات وممارسات داعمة: يمكن للحكومات والشركات تطوير سياسات وممارسات داعمة للتغلب على الفجوة التكنولوجية بين الأجيال، على سبيل المثال، يمكن للحكومات تقديم برامج تدريبية للعمال الأكبر سناً، ويمكن للشركات توفير تدريب في مكان العمل للموظفين من جميع الأعمار لأن الموظفين الأكبر سناً يحملون خبرات عملية قيمة وجيدة فيمكن دمج خبرات الأكبر سناً مع تقنيات الحداثة لتكوين جيل خبير ومواكب في دوائر العمل والمؤسسات الأكاديمية.



## التضامن..

# رسالة لنشر السلام والبعث الانساني

زهراء جبار الكفاني

جميل أن تحمل لنا الأيام مناسبات خاصة يمكن أن يشارك بها كل أفراد المجتمع في أرجاء المعمورة كل في بلده إذ يتوحد صوتهم للاحتفال باليوم الدولي للتضامن الإنساني، حيث يذكرهم هذا اليوم بروح الانسانية والوقوف معاً للتضامن من أجل القضايا الاجتماعية المهمة لنشر السلام واهمية المساواة والعدالة وعمل الجميع معاً لتحقيقها.

البدء بحملات المساعدات الانسانية لإيصالها للمتضررين».

### وقفة تضامنية

يرى الناشط الاجتماعي في قضايا الأسرة والطفل الشاب أمير حسن عباس طالب في كلية طب الاسنان، ممكن أن يكون التضامن داخل البلاد ليس فقط خارجها، إذ تبني العديد من القضايا الانسانية وتضامن معها وقد كان لذلك التضامن أثر حث الأخرين إلى السعي في نفس الاتجاه وهو رؤية الأمان يخيم على جميع بلدان العالم. وأضاف: «ولأجل الطفولة تبيننا وقفه تجمع عشرات من اطفال العراق وسط مدينة كربلاء المقدسة للتضامن مع أطفال فلسطين ليشعروا بمأساتهم وآلامهم وهم يرفعون الإعلام العراقية والفلسطينية وينقلون من خلال الرسم لوحات معبرة عما عاشه أطفال غزة خلال الايام الماضية».

المهندس والناشط المدني محمد الدعمي، أكد تضامنه للقضايا التي تحمل بعثا انسانية هادفا حيث شارك في العديد من الوقفات التضامنية المتنوعة على جميع المستويات الصحية منها والاجتماعية سواء كانت دولية أو محلية.

حدثنا قائلاً: «خلال الفترة الماضية شاركت بحملة تضامنية على عدة أصعدة بالشيء المتوفر، على مستوى الدعم المعنوي والتضامن الميداني المتمثل بالوقفات الاحتجاجية والمسيرات الراجلة وأيضا الحملات الإلكترونية إذ يعد الإعلام الرقمي مهما جدا في عصر العولمة».

وتابع: «كما بادرت في الدخول في عدة مجاميع الكترونية للنشر من خلالها مقاطع فيديو وبوستات تحفيزية للمطالبة بحقوق الانسان وترجمة بعضها للغات عديدة ويعد هذا اهم انواع التضامن، فضلا عن



وأضافت: «إن تراجع حس التضامن لدى بعض افراد المجتمع بسبب غلبة الأنانية وعدم الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين وهذا بمثابة ناقوس خطر على وجود البشرية وأمنها وخيراتها، وتزداد معدلات التضامن مع الآخرين كلما نمت قيم الإيثار»  
 «وللتضامن أشكال متعددة بحسب القدرة والاستطاعة وهي تتدرج من التضامن القلبي واللساني والتضامن العملي بتقديم يد العون بصورة مباشرة، ومن لا يقدر على أعلى مستويات التضامن فلا يسوغ له أن يترك أدناها، فالميسور لا يسقط بالمعسور وما لا يدرك كله لا يترك بعضه ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها»  
 وتابعت سارة: «ومن أهم المصايق التي ينبغي تفعيل قيمة التضامن معها اليوم هي القضية الفلسطينية، فإن ما يتعرض له هذا الشعب المظلوم من قتل وتهجير وتطهير عرقي وإبادة جماعية يحتم على كل صاحب ضمير حي أن يعلن تضامنه مع هذا الشعب وتقديم يد العون لهم ولو بكلمة فقد ورد عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) قال: «من بات ولم يهتم لأمر المسلمين فليس منهم».  
 ختاماً، علينا أن نتذكر بأننا جميعاً في هذا اليوم (يوم التضامن الإنساني) أن نكون معاً بغض النظر عن اختلافاتنا وبأننا جميعنا بشر لدينا احتياجات وتطلعات مشتركة يجب أن نقف معاً وندعم بعضنا البعض إذا أردنا إنشاء عالم أفضل للجميع.

### ثقافة التعاون

واستهلت الاعلامية سوزان الشمري حديثها قائلة عن يوم التضامن: «يعد الاحتفال بهذا اليوم وسيلة لإعادة تأكيد التزامنا بالعمل معاً من أجل عالم أكثر عدلاً وإنصافاً وتعزيز ثقافة التعاون والعدالة الاجتماعية، ويسلط الضوء على أهمية العمل من أجل القضايا المشتركة نيابة عن الفئات الأكثر ضعفاً في المجتمع، كما يحتل مكانة سامية في نفوس محبي السلام والمساواة بين فئات المجتمع كافة غير اننا لا نشهد تطبيقاً يوافق هذا اليوم بحذافيره فما شهدناه مؤخراً للإبادة التي استنزفت أرواح الابرياء في فلسطين يندى لها الجبين مع الصمت المطبق».  
 ختمت حديثها: «نأمل ان تتصافر جهود المحبين للسلام في هذا اليوم لينطلقوا بمسيرة موحدة للتضامن معا لنشر السلام».

### دعوة للتضامن

وتشير الباحثة الاجتماعية في مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة سارة محمد تقي إلى أن، الهدف من التضامن هو نشر الوعي وتحقيق العدالة والتذكير بضرورة العمل معاً للقضاء على العديد من القضايا المجتمعية الهادفة التي تخدم الصالح العام. كما يمثل قيمة إنسانية نبيلة حثت عليها جميع الأديان السماوية والفلسفات البشرية الخيرة ودعت أتباعها لتعزيز قيمته لما يلعبه من دور أساسي في حفظ الوجود الإنساني من الزوال.



# لا زالت شاخصة «علاكة»

## الخصوص.. أم الخير التي رافقت أمهاتنا

سعاد البياتي

### عرض وتنوع

عالم الخوص، عالم قائم بذاته، يعتمد على الأيدي العاملة النسوية، اعتماداً يكاد يكون شبه كامل، وعبئاً تبحث عن محلات الانتاج، فهي ورش داخل بيوت ريفية يصعب عليك اختراقها لخصوصية العمل بها من قبل نساء تلك البيوت. وموسم الصيف هو أفضل المواسم للصناعات الخوصية، حيث يصل الانتاج إلى ذروته مما يزيد من كميات العرض، وتنوعها في مجال بيعها، لم تقتصر الصناعات الخوصية على المواد المنزلية، بل هنالك صناعات للاستخدام خارج أعمال المنزل مثل (الزنبيل) الذي يستخدم لوضع مختلف أنواع المواد فيه لكبر حجمه، ولنقل التراب فيه عند البناء، و(سلال) عريضة لعرض الفاكهة والخضراوات فيها من قبل الباعة في محالهم، أو عند التجوال، و(كفه) لعرض المؤن والمواد الغذائية فيها مثل العدس والماش وغيرها في محال (العطارة) فهي أصغر من (الزنبيل) وتطلى أحياناً بالقار من الخارج، و(حلانة) لكبس التمر و(كفتي ميزان) ذات الرفعة و(حصران طويلة) للمصلين في المساجد والجوامع.

**هذه (الزنبيل) التي كانت رائجة  
الاستخدام لمئات السنين قبل ظهور  
الصناعات البلاستيكية و انتشارها.. أم الخير  
هذه كانت ترافق أمهاتنا أينما ذهبوا وأينما  
حلوا فهي لمسواك الخضار وما تجده في  
الطريق من حاجيات**

### قيمة شاخصة

وإذا أسلمنا بأن بعض الصناعات الخوصية قد فقدت أهميتها الاستعمالية، أو تكاد، حيث تركنا الجلوس على (الحصيرة) في المقاهي والمساجد والبيوت، واستعصنا بالصينية عن (الطبخ)، واستخدمنا القدر بدلاً من (الكوز)، فإن قيمتها التراثية ما زالت شاخصة، ومتطورة بتطور الوعي التراثي لجماليتها، حتى أصبحت جزءاً مهماً من ديكورات المنازل والمكاتب.

(الله على أيام زمان رغم البساطة، الحياة حلوة)، (جانث أمي من تروح تاخذ علاكتين وحده على جتفها والثاني بيدها، واريب تاخذني وياها متقبل اشيل وحدة تكلي أنت بعدج صغيرة الله يرحم يامي الغالية)، (أوف يمة شكذ نكلتينه بيده مسواك الله يرحم وينور قبرج امين)، (اي والله صحيح الله يرحم أمي تحمل هذه العلاكة كانت جميلة راحت وراحت تلك الأيام)، (الله يرحمها ويسكنها فسيح جناته والدتي جانث عدها من عدهن ومن نفرغ المسواك أخذها بالطرمة وأجمع صديقاتي نلعب بيت أبو بيوت واني أهم بحساب أطلع اسوك جان اللعب على الفطرة ولا نعلم اننا نتعلم ونأخذ التعب التي تمر بيها والدتنا فخر اليه كنت أقلد أمي بأعمالها الصالحة).

هذه بعض التعليقات التي كتبت عن احدي رموز التراث والفلكلور الشعبي بشكل يفيض حناناً وشغفاً بكل أدوات الماضي العذب ومنها (العلاكة الخوص)!

هذا (الزنبيل) التي كانت رائجة الاستخدام لمئات السنين قبل ظهور الصناعات البلاستيكية و انتشارها.. أم الخير هذه كانت ترافق أمهاتنا أينما ذهبوا وأينما حلوا فهي لمسواك الخضار وما تجده في الطريق من حاجيات وما إن تحط بها عند باب الدار وهي قادمة من السوق تمتد ايدينا الصغيرة تبحث عن فاكهة نزلت حديثاً للأسواق من تفاح عراقي أو (الكوجة) أو (التكي) وربما عنقود عنب لا ننتظر غسله ونحن نواصل لعبنا في (درايين) المحلة وأحياناً نحظى بأمهاتنا قبل أن تصل البيت أثناء انشغال أمهاتنا في حديث على الماشي مع أخرى قابلتها ليبدأ حديث السوق والتسوق عن الطماطم والخيار، ومن أي الباعة تجد الأحسن ونحن نستغل الفرصة للبحث عن الأحسن أيضاً في (العلاكة)، وكانت تمتلئ بالمسواك من الخضار والميوعة وأشياء أخرى نحبها.

ومن منطلق التعلق بكل ما يمس تراثنا وماضيها وحبنا له، نلتمس شوقنا للكتابة عنها فهذه (العلاكة) لها طعم وميزة خاصة جعلتنا نهفو لكل ما تحويه ونطمع في التجمع حولها حينما تأتي ربة البيت من (السوك) وهي تحملها على رأسها بشكل دقيق ومرتب وتحرص على تغطيتها من الاتربة والسقوط حينما تسير إلى البيت.. ورغم ثقلها فهي لا تبالي عما يصيبها من ألم، وهذه صفة الامهات المليئة بالحنية وتحمل التعب والمشقة في أي وقت وفي كل الاحوال.

## طالبات الجامعات العراقية يؤدين قسم التخرج في رحاب حرم المولى سيد الشهداء (عليه السلام)

تصوير - رغد العبيدي





# تمثيلات المدينة في جماليات التشكيل السردي.. كربلاء اختياراً

د. عمار إبراهيم الياسري

لم تنفك المدينة بوصفها حاضنة مكانية من معمارية السرد الروائي، فالمكان هو الحاضنة التي تمور بها الأحداث ويتوثب الصراع وتتشظى الشخصيات في متلازمة زمانية نحو الذروة والنهايات المفترضة، وقد يتشظى المكان ما بين الواقع والتمثيل في ثنائية المركز والهامش التي تحول المكان المركزي إلى مهمش والمهمش إلى مركزي في لعبة سردية مخاتلة.

وقد تنوعت الموضوعات التي وظفت كربلاء المدينة ما بين صيرورة المكان كما نلحظ ذلك في (كور بابل) أو واقعة استشهاد الإمام الحسين (عليهم السلام) في مسرحيات (الحسين ثائراً) و(الحسين شهيداً) و(ثانية يجيء الحسين) أو كربلاء المعاصرة في روايات (مدينة الزعفران) و(مرامير المدينة) و(حمام اليهودي) وفي عموم هذه الأجناس الأدبية كان الجسد هو المهيمن السردية الذي يستنطق خبايا المكان.

وقد تعددت المدن في السرديات ما بين (اليوتوبيا) المدينة الفاضلة و(الديستوبيا) المدينة الجاهلة مثل (داغستان بلدي) للشاعر والروائي الداغستاني (رسول حمزاتوف) و(مدن لا مرئية) للروائي الإيطالي (اينالو كالفينو) و(اسطنبول المدينة والذكريات) للروائي التركي (أورهان باموق) و(بصريا) للروائي العراقي محمد خضير، فالمدينة يصفها الروائي محمد خضير لها سرادها الذين يروون للأجيال ما ترسخ في الذات.

لم تغب كربلاء المدينة عن بنية السرد العراقي بوصفها إحدى المدن المحركة لدينامية معماره السردية، وقد تمظهرت في روايات عديدة كتبت بين ظهرائها مثل (كور بابل) و(مدينة الزعفران) و(رقص السناجب) و(من اعترافات ذاكرة البيدق) للروائي (عباس خلف علي) و(مرامير المدينة) و(الصورة الثالثة) و(فضاء ضيق) للروائي (علي لفته سعيد) و(حمام اليهودي) للروائي (علاء مشذوب عبود) وغيرها، وتجسدت في قصص كتبها (محمد خضير) و(جمعة اللامي) و(موسى كريدي) و(شوقي كريم) و(جبار ياسين) وغيرهم، وتجسدت مسرحياً في نصوص عديدة مثل (الحسين ثائراً) و(الحسين شهيداً) للكاتب (عبد الرحمن الشراوي) و(ثانية يجيء الحسين) و(الجانزة) و(أبا ذر يصعد معراج الرفض) للشاعر (محمد علي الخفاجي) و(الحر الرياحي) للشاعر (عبد الرزاق عبد الواحد) وغيرها.

وقد شهدت كربلاء بوصفها مدونة مكانية بنى نسقية محايدة مثل الهوية والجسدة التي تعد من الفواعل البنيوية في دينامية المكان، فمن خلالها نستشعر ما هو بارز ومضمر في صبا وكهولة المدينة ونستكشف رغباتها المؤجلة وأحلامها المتحققة التي تتمظهر من خلال الحياة التاريخية والمعاصرة في أرققتها وشوارعها وبيوتها المختلفة.



المكان الوثيقة والهامش والمتخيل وهذا بطبيعة الحال مرده تنوع الحمولات الفكرية التي تسور التفاصيل الجزئية للمكان والتنوع في بنية الجسد الذي شكل ذاكرة مكانية تستنطق تلك الحمولات الفكرية في مختلف الأجناس الأدبية والفنية.



ولو تأملنا هذا المقطع من مسرحية (ثانية يجي الحسين) (صمتك طير تأكل من رأسك، الظالم يصرخ قف وارفع سيفاً في وجهي، لكنك لا تملك غير الدمع يلفح بالملح جذور ثيابك) نلاحظ الجسد المسور بوهاد كربلاء عانى من صراعين: الأول داخلي و الثاني خارجي، إذ عبر الحزن الداخلي والقلق الروحي الذي تجلى بسبب خوفه على هؤلاء الموهومين من دخول النار بعد خذلهم للحق وقتلهم لابن رسول الله (عليه السلام) ودخولهم النار عن الصراع الداخلي للإمام الحسين (عليه السلام) حين تجلى الصراع الخارجي على محورين الأول ميداني بين معسكر الحق ومعسكر الباطل والثاني حوارى تجسد عبر الحواريات بين المعسكرين. فكربلاء المدينة تعالقت مع الواقعة بشكل كبير، فساعة هي الوعاء الذي تدور فيه الأحداث وساعة هي الذاكرة الثورية التي تتمظهر ملامحها في السرديات المعاصرة بشكل مباشر وغير مباشر، ولم تختلف مسرحية «الحسين ثائراً» عن سابقتها في تجسيد الواقعة وعصرنتها في النهاية، ولو تابعنا هذا المقطع (ما عاد في هذا الزمان سوى رجال كالمسوخ الشائهاً يمشون في حلل النعيم وتحته نتن القبور يتشامخون على العباد كأنهم ملكوا العباد) نلاحظ أن النص اشتغل على الوثيقة التي تجلت بوساطة الجسد الذي تعرض إلى الخيانة والعنف، فالانثيالات الذاتية كانت هي التقانة التي بينت ماهية الواقعة، ولم تكن الخيام والأرض ونهر الفرات التي دارت فيها المعركة سوى الوعاء المكاني الذي شهد الواقعة.

في حين تناولت قصة (الشفيع) للقاص (محمد خضير) واقعة كربلاء بطريقة معاصرة، فمنذ العتبة الأولى يكشفنا القاص بأننا قبالة شفيع سيشفع لنا عند رب العالمين، ومع المهادات الأولى في بنيتها الاستهلالية ندرك بأننا في جو طقسى يستلهم شفاعة الإمام الحسين (ع) في منته السردى بوساطة امرأة حامل تسير مع جموع المعزين الذاهبين إلى كربلاء المدينة في ستينيات القرن المنصرم، وعبر سير الأحداث يتماهى الواقع المعاصر مع الوثيقة، إذ يقول الراوي على لسان المرأة وهي تناجي الإمام (عليه السلام) بأن تكون ولادتها في كربلاء (سيكون مسقط رأسه على هذا البلاط، وسيكون وفيّاً أيضاً... وسأسميه باسمك يا شفيعي)، فالبطلة تريد من الشفيع أن يساعدها في الولادة من جهة وأن يشفع لوليدها في أن يكون من خدمة الإمام (عليه السلام) من جهة أخرى عن طريق مشاركته في إحياء الواقعة وخدمة الرأئرين. إن سرديات المكان في كربلاء شهدت تنوعاً بنويماً كبيراً ما بين

لأدب الأطفال خاصية مميزة ودور في تمكين الكتاب من الخوض في كتابات لها طعم خاص في السرد والتفرد وخلق أجواء قصصية لفئة معينة وجد أغلب الكتاب متعنتهم الكتابية لوجودها في حياتهم الأدبية، باعتباره أحد أكثر الفنون الأدبية شيوعاً وتداولاً، ورغم بساطته وسهولته لا يعتبر تصغيراً لأدب الكبار، لأن له خصائصه المميزة التي تسبقها طبيعة الأطفال أنفسهم، فهم يختلفون عن الكبار لا في درجة النمو فحسب، بل في اتجاه ذلك النمو أيضاً فحاجاتهم وخصائصهم الأخرى تختلف في اتجاهها عما يميز الكبار.

يبدأ بالمحادثة والحكاية..

أدب الاطفال

فن المنظور التخصصي

لؤي امين



وأقصد في تركيب الجمل البسيطة وعرض القصة والصورة والشخصيات، وهذا بالطبع متوفر بالدرجة الأساس في نتاج الأدب النسوي كونه قريباً جداً من لغة الطفولة ومعاييرها البيئية والتربوية ومن مقومات الإخراج والألوان. وأشارت الجاف: «إلى أن لأدب الطفل خصائص ينبغي توافرها فيه، وتواؤمها مع المرحلة العمرية للطفل، منها أنه ينبغي أن يكون بسيطاً في صورته وأخيلته ومفرداته، والخيال المناسب هو الذي يشد الطفل، خصوصاً إذا كان هذا الخيال يُخضع الأشياء والجماد والنباتات للحركة والحياة، والصور الفنية المستعملة فيه ينبغي أن تكون مشتقة من القوى البصرية لتلائم أحوال الطفولة، والاعتماد على القص والرواية ليثير القدرة على الانفعال.

**وراء**  
**أن تعليم الأطفال يجب أن يبدأ**  
**بالمحادثة والحكاية والقصة وإنشاد**  
**الأنشيد، ثم بعد ذلك نتجه إلى القراءة والكتابة**  
**التي هي أساس التركيز والفهم للطروحات**  
**القصصية التي ترتبط بها أهداف وغايات**  
**يعرفها كتاب الطفولة الذين يسعون إلى تنمية**  
**الذوق الفني**

### أدب موجه

وترى الأدبية سلوى الخطيب من مصر إلى أن: «أدب الأطفال يمثل سبيلاً من الحكايات والسرد الممتع بكلمات بسيطة تتلائم أعمارهم ومستواهم، وهي بالأساس عمل لا يتوقف عند حدود لأنه عمل أدبي مركب يجمع بين العقل والوجدان، فالأطفال بحاجة إلى الأدب الموجه لهم كالعالم تماماً في مناهجهم الدراسية أو في حياتهم، لكي يرقى بوجدانهم، ويتمكن من اشباع حاجاتهم المتعددة.

فتعليم الأدب قبل الدخول في الدراسة الابتدائية واثنائها حسب الخطيب يرتبط بتعليم الأطفال اشكالاً واسعة من أولويات الثقافة الأدبية المتعلقة بمستوياتهم الدراسية، إذ أن تعليم الأطفال يجب أن يبدأ بالمحادثة والحكاية والقصة وإنشاد الأنشيد، ثم بعد ذلك نتجه إلى القراءة والكتابة التي هي أساس التركيز والفهم للطروحات القصصية التي ترتبط بها أهداف وغايات يعرفها كتاب الطفولة الذين يسعون إلى تنمية الذوق الفني، كما يهدف أدب الطفل إلى تعليمهم أشياء جديدة تساعد على فهم الحياة والتكيف معها، وتهذيب أخلاقهم، وتنمية خيالهم، وتربية ذوقهم، وتوجيههم للتعليم، وتنمية قدرتهم التعبيرية، وتعويدهم الطلاقة في الحديث.

وعلى هذا فليس كل عمل أدبي مقدم للكبار يصبح بمجرد تبسيطه أدباً للأطفال، إذ لا بد أن يتوافق مع قدراتهم ومراحل نموهم العقلي والنفسي والاجتماعي، لذلك يتميز أدب الطفل بخصائص تعبيرية وأخرى جمالية قادرة على مسايرة رغبته في الاطلاع وحاجاته إلى المتعة.

هذا ما قاله الأديب محي الدين محمد من تونس، لافتاً إلى أن مؤلفات الطفولة في النص النسوي تحمل مواضيع تربوية وإنسانية هادفة كما هو معمول في المجالات والصحف الموجهة للأطفال وبأفلام نسوية، وهي بالتأكيد ملامح فنية مميزة ارتقت بذلك الأدب الناعم نحو مسارات مختلفة تفضي بالتالي إلى عناوين شيقة ورموز محببة.

### شفافية وبراعة

وقالت القاصة والباحثة ضحى عبد الجبار التي اشتهرت بكتابة القصص الطفولية ببراعة: «من انما استلهمت كل ما تكتب من واقع الحياة الطبيعية والماضية أحياناً، لما لها من دور كبير في النوعية وشد انتباه القارئ، فهي عبارة عن تركيب يتحرك فيه الأبطال تحرك الحياة، ونمو تمتد فيه الأحداث امتداداً يتطور ويتأزم إلى أن تنكشف الحقيقة، تتميز القصة بمجموعة من العناصر المتفاوتة الأهمية والقيمة، مثل عنصر البيئة، والحادثة، والزمن، والقصة القصيرة عبارة عن قصة موجزة محبوبكة حبكاً تاماً قائماً على أحداث مثالية لطفولة تفهم ما يدور حولها من سلوكيات لتكون عبرة أو درساً لهم.

مبينة بأن عالم الإبداع النسوي الذي حبكت أقلامه كلمات تحمل قيماً فنية، فالمرأة الكاتبة تحمل بين جوانحها سمات الشفافية والبراعة في صياغة النص لفئة تتلقف ما نكتب ببسر وحب للاطلاع على مفهوم العمل ونهايته سواء كان شراً أم خيراً، وتعمل على تربية النشء وتقويمه، ويتناول قلمها هذه المهمة، ويصبو لترك بصماتها خالدة في بيئة هيمن عليها القلم الذكوري. إلا إنها تمكنت من فرض نتاجها الأدبي بصرامة وقبول.

### معايير الجودة

وعلى الصعيد ذاته أشارت الكاتبة نيبال الجاف إلى أن الأدب سواء كان للكبار أم للصغار يتفقان في بعض ويختلفان في أخرى، إلا أنهما يخضعان لمعايير الجودة، وكتابات الأطفال من الضروري أن تخضع لنموذج مختلف من حيث الشكل والمضمون،



# مُت فارغاً

## للقوارير

العالم من بعده من خلال 12 فصل متسلسل بطريقة متقنة يخبرنا الكاتب بما هي إسهاماتنا في الحياة وكيف نحدد المعارك التي نخوضها وفي أحد الفصول الذي شد انتباهي هو أن الحياة العادية مغرية جداً لعقولنا وأن عدم التعلم مثل استقرار الدماغ دون أي حركة تستحق أن تُذكر بعد الخروج من منطقة راحة الدماغ يقدم الكاتب عدة خطوات لتفريغ طاقتك الكامنة على أرض الواقع من خلال التحلي بالفضول العلمي والمعرفي ومعرفة النفس وتحديد مستوى قدرات الشخص والتأقلم بثقة والبحث عن الصوت الداخلي للإنسان والبقاء على تواصل مع هذا الصوت الداخلي.

يبدأ الكاتب بطرح سؤال أساسي: ما هو الهدف من الحياة؟ يجيب هنري على هذا السؤال بأن الهدف من الحياة هو أن نترك أثراً إيجابياً في العالم، وأن نساهم في جعل العالم مكاناً أفضل، يؤكد الكاتب أن الحياة قصيرة، وأن علينا أن نستغلها بأفضل طريقة ممكنة كما يقول: «الحياة قصيرة جداً، ولا يوجد وقت لتضييعه في أشياء لا تستحق العناء»، يقدم الكاتب في كتابه مجموعة من النصائح العملية التي يمكن أن تساعدنا على أن نعيش حياة ذات معنى وهدف ومن هذه النصائح: ابحث عن شغفك، ما الذي تهتم به حقاً؟ ما الذي يجعلك متحمساً؟ ابحث عن شغفك، وركز عليه.

حدد أهدافك واصنع خطة، ما الذي تريد تحقيقه في حياتك؟ ضع أهدافاً واقعية وطموحة، واعمل على تحقيقها. كن مبدعاً، لا تخف من الخروج عن المألوف، وتقديم أفكار جديدة. ساعد الآخرين، اجعل حياتك ذات معنى من خلال مساعدة الآخرين.

يختتم الكاتب كتابه بالتأكيد على أهمية أن نعيش حياتنا على أكمل وجه، وأن نترك بصمة في العالم من بعدنا كما يؤكد على فكرة صناعة شيء خاص وتفجير الطاقات الكامنة فعندما نموت، لا نريد أن نشعر بالندم على الأشياء التي تم تأجيلها ولم نفعلاها. فيما يلي بعض الاقتباسات من كتاب «مت فارغاً»: «الحياة قصيرة جداً، ولا يوجد وقت لتضييعه في أشياء لا تستحق العناء».

«إذا لم يكن لديك هدف، فلن تذهب إلى أي مكان».  
«الإبداع هو الطريقة التي نجد بها طرقاً جديدة للتعامل مع المشكلات».

«المساعدة هي أعظم هدية يمكن أن تقدمها للآخرين».  
كتاب «مت فارغاً» هو كتاب ملهم وتحفيزي، يمكن أن يساعدنا على أن نعيش حياة أكثر سعادة ورضا.

اسم الكتاب: مُت فارغاً

المؤلف: تود هنري

الفئة: تنمية بشرية

عدد الصفحات: 256 صفحة

تود هنري مؤلف ومتحدث ومستشار أمريكي في الإبداع والإنتاجية وهو مؤسس شركة Accidental Creative، وهي شركة تساعد الأشخاص المبدعين والفرق على أن يكونوا أكثر إنتاجية ونجاحاً. هنري هو مؤلف العديد من الكتب، بما في ذلك الإبداع العرضي: كيف تكون ذكياً في لحظة اشعار، مت فارغاً: أطلق العنان لأفضل أعمالك كل يوم، ورعي النمر: كن القائد الذي يحتاجه المبدعون وهو أيضاً متحدث متكرر في المؤتمرات والفعاليات حول العالم. يركز عمل هنري على أهمية الإبداع والإنتاجية في مكان العمل الحديث وهو يعتقد أن كل شخص لديه القدرة على الإبداع، وأن الإبداع ضروري للنجاح في أي مجال ويعتقد أيضاً أن الإنتاجية لا تتعلق بالعمل بجدية أكبر، بل بالعمل بشكل أكثر ذكاءً والتركيز على الأشياء الصحيحة، تحظى أعمال هنري بشعبية كبيرة بين المحترفين المبدعين ورجال الأعمال وقادة الأعمال وهو معروف بنصائحه العملية وقدرته على إلهام الناس ليكونوا أكثر إبداعاً وإنتاجية.

فيما يلي بعض إنجازات تود هنري:

مؤسس شركة Accidental Creative، وهي شركة تساعد الأشخاص المبدعين وفرق العمل على أن يكونوا أكثر إنتاجية ونجاحاً.

تم اختياره كواحد من «أفضل 100 شخص مؤثر في تطوير القيادة» من قبل مجلة Inc

ظهرت في منشورات مثل Forbes وThe Wall Street Journal وFast Company

كتاب «مت فارغاً» أحد مؤلفات الكاتب يركز على أهمية أن يعيش الإنسان حياة ذات معنى وهدف، وأن يترك بصمة في

**ورق**  
يبدأ الكاتب بطرح سؤال أساسي: ما هو الهدف من الحياة؟ يجيب هنري على هذا السؤال بأن الهدف من الحياة هو أن نترك أثراً إيجابياً في العالم، وأن نساهم في جعل العالم مكاناً أفضل، يؤكد الكاتب أن الحياة قصيرة، وأن علينا أن نستغلها بأفضل طريقة ممكنة

تود هنري

# مست فارغ

ترجمة: عمر فايد

صفحة  
▼

# حروف معتزلة

زينب الأسدي

تعطي ثماراً ، وللثمار ثمن دوماً، هذا جميل! سوف أجنبي من هذا العمل الهائل مالاً أسدّد به ثمن الدواء فقد اشتدّ المرض بأمي وقرب موعد علاجها مرةً أخرى، كانت عيناها غائرتين تغوصان في وجه يائس، محاطتان بهالة سوداء والكثير من التجاعيد التي بانّت بوضوح أكثر بالفترة الأخيرة، تُغطي رأسها آخر الشعيرات التي تمسّكت بالحياة رغم جرعات الدواء المشؤومة التي قضت على باقي الخصلات، ترتدي ثوبها المبرقش الذي طالما نشفت به كفيها وهي تعصّب شعرها الوفير عندما تستعجل في أمرها قبل استقبال الزبائن.

كانت تتأوه تارة وتشكو قدرها الألتخ لكل الأولياء والصدّيقين، ثم تصارع شياطين الموت بصمت تارة أخرى. ذهبت إلى السوق ووقفت على قارعة الطريق أنظر إلى الغادي والرائح، أخذ الهواء الجاف يتلوّى بين أغصان شجرة النارج الممتدّة بجوار الياسمينّة المطلة من على جدار متهاك وقفت تحته أحتمي من حرارة الشمس، مرّ من أمامي شاب يرتدي بدلة سوداء فخمة أفرغ على نفسه قتيحة عطر فرنسي ملأ شذاه الأرجاء، بدا مرتبكاً يحاول حل مشكلة، اقتربت منه وقلت له:

- مرحباً أيها الشاب الوسيم، أنا أبيع الكلمات ويبدو أنك على موعد مهم فهل تحتاج شيئاً منها؟  
- نظر إليّ بتعجب وقال:  
- كيف عرفت بذلك؟ هل أنت بشر أم ملاك؟ أريد أن أذهب لخطة فتاة تعرّفت عليها في العمل ولا أعرف كيف أبدأ؟  
- ابتسمت ابتسامة عريضة فقلت:  
- هذا بسيط، يمكنك أن تبدأ هكذا، وبدأتُ أشرح له كيف عليه أن يكون مهذباً ويراعي أصول الاحترام وفنّ الأتيكيت ليحظى بما يريد، تحدّثنا ساعة شكرني بعدها وهو يقول:  
- لقد غيرت حياتي كنتُ أخشى القيام بهذه الخطوة ثمّ أوشك على الرحيل، قلت له:

- لكنك لم تدفع ثمن ما علمتُك من كلمات، نظر إليّ نظرة متهمّة وهو ينفخ ما علق بثيابه من تراب ثم قال:  
- لقد أعطيتني كلمات وأعطيتك كلمة فقلتُ لك: شكراً، ماذا تريد أكثر من ذلك؟! ثمّ ابتعد بخطوات بطيئة ما لبثت أن تسارعت حتى تحوّلت إلى هرولة وقد غاب بعد عطفة الطريق.

كانت الشمس تفكّر بالتحنج عن كبد السماء ولكنّها ما زالت مكشّرة تجاهد أن ترشق بأشعتها رؤوس البشر والشجر والبنائيات العالية في الشارع المجاور.

كنتُ مستلقياً على الأرض في غرفة لا تتجاوز مساحتها العشرين متراً نعيش أنا وأمي حياة العباءات الفاخرة إذ لم يمرّ يوم إلا ويعجّ فيه بيتنا المتواضع بالكثير من صاحبات الأناقة والجاه يبتغين الشيرازة الدقيقة حسب أصولها التراثية الموروثة والدالة على أصالة المرأة الكربلائية التي لا يرضيها إلا الدقة والإتقان في شدّ الخيط وحشد الغرّة، ولكن كان هذا في الزمن الجميل الذي ولى وخلف الذكريات، فقد تبدّلت أحوالنا ولم تعد كالسابق، كنتُ أتقلب على الجهة الأخرى كلّما شعرت بالحرارة تنهشني من الأسفل وأنا أفكر بشيء يمكن بيعه من أجل تهيئة المال لشراء دواء أُمّي، أدركتُ النظر من حولي، كانت الثلجة تصارع بمضض مصدرة صوتاً متناوباً من أجل تبريد كاسات الماء وأربع بيضات وشيء بسيط من الخضار على الأغلب لا يحلّ ثمنها الزهيد معضلة، مبردة الهواء أيضاً كانت قابعة وسط الحوش منذ ستة أعوام وبدت عليها الشيوخوخة، أما الفراش الأحمر بهتت ألوانه وضاعت حرفية نقوشه الملتوية كما أنه مهترئ من جوانبه.

بدأت أمورنا تتدهور يوماً بعد يوم منذ اعتزلت أُمّي العمل، أما أبي فقد توفي إثر حادث مؤسف عندما كان يقود سيارة البيك أب والتي يحمل فيها المياه النقية من المصفى من أجل بيعها على أهالي المدينة، فبقيت وحيداً أصارع بأعوامي الأربعة عشر الدنيا التي كانت تتقن قرض مخالبي كلّما نمت وصار بإمكانها الصيد حتى بلغت الثانية والعشرين من العمر.

كنتُ كاتباً أكتب المقالات وبعض العواميد الصحفية التي أصبحت غير صالحة للاتكاء، أتلاعب بالحروف لأجعل منها شيئاً مفيداً له ثمن يغني من جوع، فكّرت ملياً بالأمر قبل أن أقدم عليه فقررت يومها أن أدمج الحروف وأصيغ الكلمات، أمسحها وألمّعها وأنحتها لتبدو تحفة فنية وأعرضها لمن يحتاج، الكلمة تشكّل الخطوة الأولى والأصعب للقيام بكل العقود وعليها تقف ديمومة الحياة لا بدّ أنّها ثمينة جداً فقد ذكرها الله عزّ وجلّ في كتابه إذ قال: (مثل كلمة طيبة كشجرة طيبة) بمعنى أنها



، أَسْتَطِيعُ أَنْ أَعْلَمَكَ كَيْفَ تَبْتَنِينَ هَمَّكَ وَشُكُوكَ وَتَكْسِرِينَ جِدَارَ الصَّمْتِ.

أَطْرَقَتْ بِرَأْسِهَا وَقَالَتْ:

- لم أعد أطبق العمل، أعمل في البيت وخارجي، ربما أربع وعشرين ساعة باليوم، فالرضيخ لا يتركني أنام الليل والسدوم يبدأ منذ السادسة صباحًا ثم أعود إلي البيت لأهتم بأموره. فقلت لها:

- إن الحياة مطبات لا تبقى على حالها، استرخي وخذي قسطًا من الراحة وحاولي أن تتكلمي مع أصحاب الشأن، هل أعلمك بعض الكلمات التي تجعل رئيسك يصرف لك إجازة طويلة؟ وبدأت بفهامها الطريقة التي تبدأ الحديث وتستدرجه من أجل الحصول على إجازة، فرحت كثيرًا وشكرتني وهمت بالرحيل فقلت لها:

- ولكذك لم تدفعي ثمن الكلمات، فاقتربت مني وهمست:

- سوف تنفق على ذلك إذا ما حصلت على إجازة .. وذهبت.

أخذ المساء يهبط كئيبًا قائمًا أكثر من ذي قبل عندما عدت إلى البيت، كانت أمي تنظر ناحية الباب بتوتر يبدو أن الألم قد بلغ مداها وأخذ منها كل مأخذ، اقتربت منها، أمسكت يديها وقبلتني، بدنا كقطعتي أثاث قديمتين، ولكن جميلتين وقويتين قادرتين أبدًا على أن تصنعا شيئًا، عانقتها ووضعتها على وجهي، ثم أخذت أمسد شعرها لأغرق رويدًا رويدًا في بحرها كسبح متعب، مضت الدقائق تتراكم صانعة فلسفة الساعات المهدورة، في لحظة واحدة فحسب عرفتها فيها بما لا يتطرق إليه التردد أن شيئًا خطيرًا قد يحدث، في تلك اللحظة وبصعوبة بالغة بينما كانت تحتسي أنفاسها اللاهثة والمتلاحقة قالت:

- تكلم يا عمران، صوتك يريحني..

فتحت فمي ..أردت أن أقول شيئًا.. كنت ساهمًا بقلق فضيخ وخليط مبهم من الحيرة والضيق، لملت أفكاري وضغطت على كل خلية في عقلي فتمزقت كلها، وكان دلًا من الصمت أفرغ فوق رأسي، بدأت الدقائق تتقاطر من بين يدي بعنفوان غير معهود و رغم كل المحاولات خانتني الكلمات وذهبت بعيدًا ثم انسابت كالسيل وجرفت معها أمي كنخاس خبيث، كان هواء المبردة يضيف للمشهد دبقًا مزعجًا و يهفهف ثوبها المبرقش عندما ابتعدت تجوس عوالم الغيب في ذلك اللامكان الصامت..

جلست على بسطة وأمامي لافتة كتبت عليها: أبيع الكلمات لمن يحتاجها، ترمقني الشمس بأشعتها الحادة ويدغدغني النمل الآخذ بالصعود على يدي تارة ووجهي تارة أخرى. لمحت من بعيد صبيًا على كرسي متحرك، ينظر يمنة ويسرة وأممه بالقرب منه تحدث صديقتها، أشرت له بيدي وقمت من مكاني وتوجهت نحوه مخاطبًا:

مرحبًا أيها الصبي كيف حالك ؟

ولكنه لم يجبني، ففرحت!

إنه لا يستطيع أن يعبر؛ لقد تركته الكلمات وذهبت في طريقها فقلت له :

- حسنًا لا بأس، أدرك أنك لا ترغب بالكلام ولكنني سأحدث معك، انظر أنا أبيع الكلمات وأنت تحتاج إلى الكثير منها لتبوح بما يدور في خلجك سأعلمك كيف تتحدث إلى الآخرين وتترك مشاعرك تفيض وتتخلص من حملك الثقيل هذا .

ثم بدأت أعلمه كيف عليه أن يقرأ ثم يقرأ ثم يقرأ .. وكيف يستطيع أن يكون لنفسه مخزونًا لغويًا يسهل عليه الحديث عما قرأ وبياشر بفتح موضوع شائق، هكذا سيكتسب الكثير من الأصدقاء ويتحرر من عزلته ويعيش الحياة بكامل وهجها وحيويتها.

لمعت في عيني الصبي بارقة أمل، لم يتخيل يومًا أن يكسب بعض الأصدقاء، كانت هذه الطريقة رائعة حقًا فشكرني وكاد أن يقع من كرسيه من شدة الفرح، عندما أراد الرحيل طلبت من أمه تسديد ما عليه لقاء الكلمات التي علمتها إياه ولكنها قالت:

- لا بد من تجربة طريقتك والتأكد منها بعد أن يكتسب ولدي الأصدقاء وقبل ذلك لا يمكنني أن أدفع لك قرشًا، أردت أن أخبرها أنني بحاجة لثمن الدواء ولكنها أدارت وجهها نحو صديقتها مشيرة إلى جرو صغير صبغ صاحبه خصلة من شعره واستأنفت حديثها: يا لشباب هذه الأيام كم هم سطحيون وكمايون! ثم لوت صديقتها شفيتها وابتعدت عن المكان.

كانت آخر خصل الشمس الذهبية تودع أزقة المدينة التي لم تفقد بعد صخبها المعتاد عندما مرت امرأة بدت متعبة واهنة القوى، جلست على الكرسي الخشبي بقربي، فبادرتها بالحديث:

- تبدين منهكة سيديتي هل أستطيع مساعدتك؟ أنا أبيع الكلمات

# اليوم العالمي لهشاشة العظام علامات الخطر والإنذار المبكر

ترجمة / ساجدة ناهي

يصادف يوم (20) من شهر تشرين الاول اليوم العالمي لهشاشة العظام ورغم أنه مرض شائع نسبيا إلا ان الكثير من الأشخاص لا يدركون أنهم معرضون للخطر. ووفقا لموقع Age UK فإن هشاشة العظام ترتبط بضعف العظام وغالبا ما يشار إليها باسم (المرض الصامت) حيث يمكن ان تتسلل الأعراض إلى الأشخاص وتؤثر على ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص في المملكة المتحدة ومع ذلك لا يكتشف الكثيرون أنهم مصابون به إلا عندما يتعرضون لكسر في العظام.

تزيد من المخاطر فتشمل وجود تاريخ من التهاب المفاصل الروماتويدي وانخفاض مستويات هرمون الاستروجين بسبب انقطاع الطمث المبكر وفقدان الشهية العصبي وفرط نشاط الغدة الدرقية ومرض الغدة الدرقية ومرض الاضطرابات الهضمية والحالات التي تسبب فترات طويلة من عدم الحركة.

## ما هي اعراض هشاشة العظام؟

عندما تصاب بهشاشة العظام قد تعاني من زيادة خطر الإصابة بالكسور وفقدان الطول والألم المزمن.

وتعرف الكسور المرتبطة بهشاشة العظام باسم كسور هشاشة والتي يمكن أن تحدث بأقل قدر من التأثير وتحدث الكسور عادة في العمود الفقري والورك والمعصم ويمكن أن تؤدي إلى ألم كبير وإعاقة وانخفاض نوعية الحياة.

يوضح الدكتور ذو القرنين شاه المدير الطبي في SSP Health أن هشاشة العظام هي حالة تتميز بضعف العظام مما يجعلها أكثر عرضة للكسور ويحدث ذلك عندما يفقد الجسم الكثير من العظام أو ينتج القليل جدا من العظام أو كلاهما ويتضمن تشخيص هشاشة العظام عادة مزيجا من التاريخ الطبي والفحص البدني والاختبارات المتخصصة مثل فحوصات كثافة المعادن في العظام.

## هل يمكن أن أكون معرضا لخطر الإصابة بهشاشة العظام؟

وفقا لـ Age UK فإن حوالي نصف النساء فوق سن 50 عاما واحد من كل تسعة رجال في نفس الفئة العمرية سيتعرضون لكسور بسبب هشاشة العظام ومع ذلك تساهم العديد من عوامل الخطر في تطور الحالة مما يعني أن بعض الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بها. ويشمل ذلك انقطاع الطمث وانخفاض تناول الكالسيوم وفيتامين د خلال سنوات الشباب والتاريخ العائلي ونمط الحياة المستقر والتدخين والإفراط في استهلاك الكحول وبعض الأدوية.

وعلى الرغم من أنه قد لا يكون من الممكن منع جميع حالات هشاشة العظام إلا أن اتباع أسلوب حياة صحي مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لرفع الوزن واتباع نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم وفيتامين د وتجنب التدخين يمكن أن يساعد في تقليل المخاطر. أما الأشياء الأخرى التي



## World Osteoporosis Day: The risk factors and early warning signs everyone needs to know about

October 20 marks World Osteoporosis Day – but despite being a relatively common condition, many people are unaware they're at risk.

According to Age UK, osteoporosis – which is associated with weakened bones and often referred to as a 'silent disease', as symptoms can creep up on people – affects approximately three million people in the UK. Yet, many only find out they have it when they break a bone.

"[Osteoporosis] is a condition characterised by weakened bones, making them more prone to fractures," explains Dr Zulqarnain Shah, a medical director at SSP Health.

"It occurs when the body loses too much bone or makes too little bone, or both. Diagnosis of osteoporosis typically involves a combination of medical history, physical examination, and specialised tests, such as bone mineral density scans," Shah adds.

Could I be at risk of osteoporosis?

According to Age UK, around half of women over 50, and around one in nine men in the same age group, will experience a fracture due to osteoporosis. However, several risk factors contribute to the development of the condition, meaning some people may be more likely to get it.

"These include menopause, low calcium and vitamin D intake during younger years, family history, a sedentary lifestyle, smoking, excessive alcohol consumption, and certain medications," explains Shah.

"While it may not be possible to prevent all cases of osteoporosis, adopting a healthy lifestyle with regular weight-bearing exercise, a balanced diet rich in calcium and vitamin D, and avoiding smoking can help reduce the risk."

Other things that increase risk include having a history of "rheumatoid arthritis, low levels of oestrogen due to early menopause, anorexia nervosa or Turner's syndrome, hyperthyroidism, parathyroid disease, and conditions that cause long periods of immobility".

What are the symptoms of osteoporosis?

When you have osteoporosis, you may suffer from "increased fracture risk, height loss, and chronic pain", says Shah.

"Fractures associated with osteoporosis are known as 'fragility fractures', which can occur with minimal impact. Fractures commonly occur in the spine, hip, and wrist, and can lead to significant pain, disability, and reduced quality of life," he explains.

Are there any early warning signs?

Shah says: "Early signs of osteoporosis may not be apparent until a fracture occurs. However, a precursor condition called osteopenia may be detected through scans before the onset of full-blown osteoporosis."

Osteopenia is where the density of the bones decreases, but not thoroughly enough to be classed as osteoporosis. There are no real symptoms however, so it can only be detected with scans. The good news is, lifestyle measures and sometimes treatment can help prevent it getting worse.

How is osteoporosis treated?

Treatment for osteoporosis is mostly aimed at "strengthening bones and preventing fractures", says Shah. "This typically involves a combination of lifestyle modifications, such as exercise and dietary changes, along with medication."

"Medications may include calcium, vitamin D and bisphosphonates, hormone therapy for postmenopausal women, selective oestrogen receptor modulators (SERMs), and other options."

"Regular monitoring and adherence to treatment plans can help slow down or stop the progression of osteoporosis. A bone density scan – also known as a DEXA scan – can help monitor the progress of a condition and may be done at three to five-year intervals to assess progress."

### هل هناك علامات انذار مبكر؟

قد لا تظهر العلامات المبكرة لهشاشة العظام الا بعد حدوث الكسر ومع ذلك قد يتم الكشف عن حالة مسبقة تسمى هشاشة العظام من خلال عمليات المسح قبل ظهور هشاشة العظام الكاملة .

اما قلة العظام فهي انخفاض كثافة العظام ولكن ليس بشكل كاف ليتم تصنيفها على أنها هشاشة العظام ومع ذلك لا توجد أعراض حقيقية لذلك لا يمكن اكتشافها الا عن طريق الفحص والخبر السار هو أن تدابير نمط الحياة والعلاج في بعض الأحيان يمكن أن يساعد في منع تفاقم الحالة .

### كيف يتم علاج هشاشة العظام؟

إن علاج هشاشة العظام يهدف في الغالب إلى تقوية العظام ومنع الكسور ويتضمن هذا عادة مجموعة من تعديلات نمط الحياة مثل ممارسة الرياضة وتعديل النظام الغذائي الى جانب الأدوية مثل الكالسيوم وفيتامين د والعلاج الهرموني للنساء بعد انقطاع الطمث ومعدلات مستقبلات هرمون الاستروجين الانتقائية وخيارات أخرى.

يمكن أن تساعد المراقبة المنتظمة والالتزام بخطط العلاج في إبطاء أو إيقاف تطور مرض هشاشة العظام ويمكن أن يساعد فحص كثافة العظام المعروف أيضا باسم فحص DEXA في مراقبة تقدم الحالة ويمكن إجراؤه على فترات تتراوح من ثلاث إلى خمس سنوات لتقييم التقدم.

عن صحيفة الاندبندنت





## نصيحة ولكن!

يوما ما حين كنت أعطي مجموعة من الدروس التدريبية والتنموية كنت أقف أمام مواقف عديدة من حياة الأشخاص فيسألون كيف نواجه هذه الصعوبة وتلك، أم كيف نتصبر وغيرها وهنا كان دوري وعظيًّا ارشادياً، وأحيانا أنقل بعض تجاربي في حال مررتُ بتجربة مماثلة، مع ذلك غالباً أردد (أن هذه النصائح والأساليب لا تنفع مع الجميع لكن يستطيع الانسان أن يستخلص منها فكرة تفيد)، وأيضاً أخبر صديقتي بأن (المشاكل جميعاً لها حلول ما دامت لا تمسنا بشيء)، ومع كل هذا السعي والقراءة والدورات والتجارب، إلا أنني حين خضتُ تجربة معينة كنت أقف عالقة في المنتصف بالرغم أن جميع الحلول أمامي لكنني عاجزة عن اسقاطها على واقع التنفيذ، خصوصاً مع حكم العاطفة والكرامة والمشاعر لا يستطيع أن يأخذ العقل دوره بالكامل، لكن مع ذلك استمررت بالمحاولة وطرقت باب العديد من المحاولات، حتى استطعت إعادة الأمور والحياة إلى مسارها الصحيح، في خضم تلك الفترة كانت تنهال عليه مجموعة من النصائح بعضها مثالي جداً لا ينطبق مع واقعنا بصورة عامة وآخر حازم لا يليق بالمبادئ الاخلاقية التي اتبناها وغيره جرح اتجاوزه بصمت أو بتعليق بسيط، وآخرون استطاعوا تقديم حلول منطقية خالية من العاطفة والعكس حين قدموا لي طبقاً من الحلوى العاطفية واستخدم الدموع سلاحاً للحصول على ما أريده، في العموم كانت كل تلك النصائح تلهمني في اختيار ما هو مناسب لي، بعد وضعه على ميزان العقل والعاطفة والمبادئ والدين.

إلا أنني توقفتُ عند بعض النصائح التي كانت تدفعني لارتكاب ما يضر حياتي بنتائج غير السليمة، كيف لشخص أن يكون خارج الدائرة ويستمتع من طرف واحد وغير ملم بالمواقف ويطرح رأياً أو يسدي نصيحة تمثل ما بداخله من غضب على المجتمع وطريقة تعامله!

والأدهى من ذلك ماذا لو أن الطرف المقابل سمع لتلك النصيحة وطبقها!

إن عرض المشاكل الاجتماعية أمام عدة أطراف أو في مواقع التواصل الاجتماعي ومحاولة الاصغاء إلى الجميع ومحاولة تطبيق ما يقولونه دون العودة لخلفيات الاحداث أو طبيعة البيئة هو السبب الرئيسي اليوم في تهالك العوائل والأطفال وضياع النساء وغيرها من مشاكل المجتمع، فمن الضروري أخذ النصيحة من المختصين في المجال وبعد شرح المواقف كاملة بدون تحيز وتطبيق ما يناسب الفرد منها.

ضمياء العوادري

مع كل السعي  
والقراءة والدورات  
والتجارب، إلا  
أنني حين خضتُ  
تجربة معينة  
كنت أقف عالقة  
في المنتصف  
بالرغم أن جميع  
الحلول أمامي  
لكنني عاجزة عن  
اسقاطها على  
واقع التنفيذ،  
خصوصاً مع حكم  
العاطفة والكرامة  
والمشاعر لا  
يستطيع أن يأخذ  
العقل دوره  
بالكامل



## هل تعرفين حقوقك الرقمية في العراق؟

د. صفد الشمري

في الوقت الذي نؤكد فيه على ضرورات الأخذ بالرؤى الهادفة إلى تنظيم المسار الرقمي العراقي، بمواكبة مستجدات العالم على وفق خصوصية البيئة العراقية وقيمها وأهدافها في التنمية على مختلف الأصعدة والميادين، فإن احلال مثل هذا التنظيم يوجب أن تتخلله ضمانات حقوق مستخدمينا على الانترنت، وبما يعمل على بلوغ استخدام رقمي رشيد، يؤمن لنا الحقوق، مثلما يستدعي منا الواجب!

يشدد الاتحاد الدولي للاتصالات السلكية واللاسلكية على: «إن حق التواصل لا يمكن تجاهله، وإن الإنترنت هو أقوى المصادر المحتملة التي تم انشاؤها على الإطلاق، من أجل صنع التنوير... ويتعين على الحكومات التعامل مع الإنترنت كبنية تحتية أساسية، مثل الطرق والمياه!» وقد اعتمد الاتحاد الأوروبي منذ سنوات بنداً خاصاً يتعلق بحرية

العشوائية الرقمية العراقية، التي تحدثنا عنها منذ سنوات، على مشارف التنظيم، حين صار الوعي العراقي على دراية كاملة بمخاطرها، وأخذت لوائح تنظيم المحتويات الرقمية، وكل ما يرتبط بالاستخدام الرقمي، على حافة الإقرار، نتاج جهد دؤوب كان بمستوى المسؤولية، ومنتظر أن يضم الجهد التشريعي مسعاه، بإن تجد مسودات التشريع الرقمي طريقها إلى النفاذ..



التعامل مع شبكة الانترنت، ينص على ان التدابير التي قد تتخذ من قبل الدول الأعضاء، والتي قد تؤثر على امكانية وصول المواطنين أو استخدامهم لشبكة الانترنت «يجب أن تحترم الحقوق والحريات الأساسية للمواطنين»، وينص البند على أن من حق مواطني الاتحاد الأوروبي التمتع بإجراء عادل ونزيه، قبل تبني أي تدابير من شأنها تقييد وصولهم للإنترنت. وكشف استطلاع أجرته Globe Scan لحساب BBC، النقاب عن انقسامات بشأن مسألة الإشراف الحكومي على بعض جوانب

ولكن قد يبيت بلوغ مثل هذا الطموح منقوصاً، من دون أبواب تنوّه بصراحة، بحقوق المستخدمين لدينا في العراق، بان أي تنظيم لن يمس هذه الحقوق، طالما كانت مشروعة.. وفي خضم هذا كله: هل تعرفين حقوقك الرقمية في العراق؟.

### الحق الدولي

على مستوى العالم، فان حقوق المستخدمين يجري التأكيد عليها عبر لوائح ونصوص قانونية صريحة ملزمة، ومن حيث المبدأ:

الانترنت، فقد أكد مستخدمو الانترنت الذين شملهم الاستطلاع في كوريا الجنوبية مثلاً، على أنه لا ينبغي للحكومات أن تتدخل في تنظيم الانترنت، إلا إن أغلبية من المستخدمين في الصين والعديد من البلدان الأوروبية لا يتفقون مع هذا الرأي. وبيّن بأن أربعة، من كل خمسة أشخاص، يعتقدون أن الوصول إلى الإنترنت «حق أساس» من حقوق الإنسان، وكشف الاستطلاع

كل خمسة اشخاص الى انها جلبت لهم المزيد من الحرية، الا ان العديد من مستخدمي الشبكة اعرّبوا ايضا عن بعض المخاوف، جاء في مقدمتها تلك المتعلقة بالاحتيايل، وسهولة الوصول إلى المحتوى العنيف على الانترنت، والمخاوف المتعلقة بانتهاك الخصوصية.

### الحقوق العربية

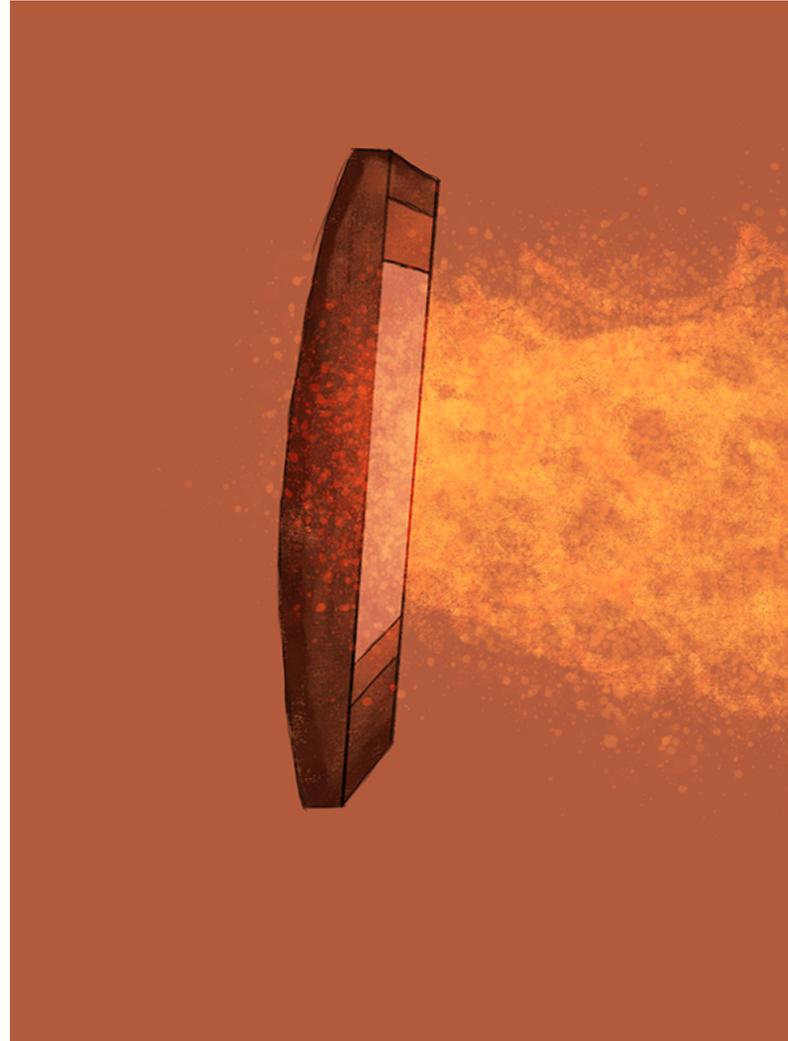
تشير اللوائح المعمول بموجبها في مصر إلى ان لكل مواطن الحق في الحصول على خدمات الاتصالات اينما كان، وكذلك الحق في الحصول على خدمة جيدة طبقاً لضوابط الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات والمعايير العالمية، واختيار نوع الخدمة المقدمة واختيار مقدمها، وتوفير بيئة صحية للمستخدمين طبقاً للضوابط والمعايير الصحية العالمية، والحصول بشفاافية على بيانات الخدمة من شروط وأسعار ومستويات أداء الخدمة وعدم تغييرها إلا بعد أخطار المستخدم، والحماية من الممارسات الضارة التي قد يقع فيها مقدم الخدمة مثل نشر بيانات مضللة وضرورة اعلان مقدمي الخدمة عن ارقام الطوارئ والشكاوى. والتعويض في حالة حدوث أعطال وعدم الاستفادة من الخدمة (انقطاع أو سوء الخدمة)، والسرية، وان يكون لذوي الاحتياجات الخاصة الحق في الحصول على خدمات مناسبة.

وفي السعودية تشير المادة الثامنة والعشرون من لائحة تنظيمات حقوق مستخدمي خدمات الاتصالات وتقنية المعلومات وشروط تقديم الخدمات الصادرة في 2022، الى وجوب ضمان مقدم الخدمة؛ توفير خدمات تتناسب مع احتياجات المستخدم ذي الإعاقة، وضمن وصوله إلى هذه الخدمات بشكل متساو مع المستخدمين الآخرين، بما يحقق إمكانية الوصول دون مقابل مالي إلى معلومات الخدمات، وخدمات الاستعلام عن الدليل، والوصول الفعلي إلى مرافق مقدم الخدمة المتاحة للعموم، وتوفير وسيلة تواصل الكترونية بلغة الإشارة للصم وضعاف السمع (مخاطبة الصم)، والوصول إلى خدمات مخاطبة الصم، لإجراء أو استقبال المكالمات الصوتية جزئياً أو كلياً بصيغة نص مكتوب.

### تقييد الملزمات

قبل أن تنتهي جهود تنظيم الاستخدام الرقمي إلى العراق، بإقرار اللوائح والتعليمات أو التشريعات المختصة بتوفير بيئة تواصلية رقمية آمنة، ينبغي التأكيد على ضمانات الحقوق فيها لمستخدمي الإنترنت، وأن يكون التقييد بنوافر تلك الحقوق شرطاً لنفاذ الموجبات، مع التأكيد على ان يكون نقاش مثل تلك الحقوق مع النخب المختصة بالمجال الرقمي العراقي، وصولاً إلى الاستخدام الرقمي الوظيفي الذي يسهم بفعالية في بلوغ أهداف التنمية!.

رئيس مجلس المسار الرقمي العراقي



الذي شمل (27) الف شخص في (26) دولة في أنحاء العالم، أن هناك تأييداً قوياً لحق الوصول إلى الانترنت، وتأييد بلدان مثل المكسيك والبرازيل وتركيا بقوة فكرة أن الوصول إلى الانترنت باعتبارها حقاً من الحقوق، حين ذكر أكثر من 90 ٪ من الذين شملهم الاستطلاع في تركيا، أن الوصول الى شبكة الانترنت هو حق أساس، أي أكثر من نظرائهم في أي بلد أوروبي آخر. وقال غالبية الاشخاص الذين شملهم الاستطلاع انهم يعتقدون أن شبكة الإنترنت لها الأثر الايجابي، إذ اشار حوالي أربعة من

# تجفيف منابع الرجوع

مريم حسين العبودي

العَوْدَة، مصطلح حَمَّال أوجه ومعان تتأرجح بين الإيجابيِّ جداً والسلبِي جداً. العَوْدَة كلمة دافئة في لفظها وفي الخيالات التي ترسمها في الأذهان عند النطق الأول لها، شعوراً آمناً في العَوْدَة إلى الوطن من بعد اغتراب، العَوْدَة للجذور وللأرض الأولى التي شهدت ولادة الإنسان، العَوْدَة للمنزل بعد يومٍ شاق، حيثُ يُشكّل باب الدار الرئيس بوابة عبور نحو جنةٍ يعرفها ساكن الدار حصراً.

بعض الرجوع يترتبُ عليه تفتُّق جراح وتأجج نيران قد خمدت شرارتها، يحرك مياةً عكّرة فيزيد تلوثها ويفسد صفاؤها، إذ يستفز أموراً قد استقرت في قعرها واتخذت فيه مسكناً، يُتخذ قرار تجفيف المنابع هذا حين يصل المرء مراحل متقدمة من النضج والألم على حدٍ سواء، يشعر بالتخمة من التجارب والمحاولات والآمال التي لم تُفض إلى شيء. تكمن قوة القرار في الدأب عليه، في نية الرحيل الفعلي عن كل مكان وكل شخص لا يجعل انهارنا تجري جرياً رائقاً آمناً ونحو الوجهة الصحيحة، تتضمن هكذا قرارات آلاماً روحية وقلبية مُبرحة، خاصة حين ينتزع المرء نفسه انتزاعاً وبنأى بها عن كل ما اعتادت عليه لفترة من الزمن، يخرجُ بها من منطقة رخائها المزيّفة إلى عراءٍ باردٍ تكسوه غربة

جنةٌ نتكى على أي جدار فيها فيسندك، وتطلبُ فيها ما تشاء، جنةٌ فيها قلوبٌ تحبك، وأشخاص يهتمون لأمرك ويقلقون عليك. العَوْدَة تشمل كل رجوع ذي نفع وطمأنينة، إنه رجوع يُعول عليه. رغم تحذيرات الناصحين والخبراء وغيرهم على عدم الرجوع للماضي والتفكير بالوقت الراهن فحسب، إلا أن المرء بطبعه يأبى إلا أن يعود ولو مجازاً أو خيالاً إلى ذلك الماضي، يتجول فيه كحديقةٍ مبهجة، يزور سني الطفولة ويطوف بأيام الدراسة ويجد كل ذكرى ماضية تحوي حيناً غريباً يكاد يشم رائحته، لكن متى يجب أن يُجفف الإنسان أنهار الرجوع بكل جداولها وأفرعها ووديانها؟ متى يقرر أن يقطع ذلك النبع الذي حفر كل هذه الخطوط؟

**الرجوع**  
للرجوع ضريبة وتكلفة قد لا يحتملها  
كثير، فكل خطوة للوراء لها ثمنها،  
بعض الرجوع يجذبك إليه مثل كئيبان رملية  
تتشبث بك وتسحبك لقاعها ولا تخرجك منها  
ابداً، ومنه ما يذيقك بعض الاختناق والصفعات  
الموجعة ثم يرميك لحاضرك من جديد ولكنه  
رمي قاس يجعلك ترتطم بقوة

وقدود لحاضر ومستقبل بعيد، أن يتعلم منه ويحرم المرء على  
نفسه تكرار أخطائه، يمكننا أن نصنع ماضينا الآن، كل يوم،  
كل حدث هو تجهيز لماضٍ آخر، أما أن يُندم عليه أو  
يُستأنس به.

المسافر لبلد لا يعرف فيه شيئاً وهو ذاته البلد الذي سيكتشف  
لاحقاً أنه المكان المناسب له، وأن تحمل البدايات الجديدة  
القاسية فيه كانت ذات جدوى، وأن خيار العودة لبلده الأم كان  
رغم دفته وأفته سيكون مصيراً آخر غير مُحيد.  
إن للرجوع ضريبة وتكلفة قد لا يحتملها كثير، فكل خطوة للوراء  
لها ثمنها، بعض الرجوع يجذبك إليه مثل كئيبان رملية تتشبث  
بك وتسحبك لقاعها ولا تخرجك منها ابداً، ومنه ما يذيقك  
بعض الاختناق والصفعات الموجعة ثم يرميك لحاضرك  
من جديد ولكنه رمي قاس يجعلك ترتطم بقوة تهز مجتمك  
وذاكرتك، يمكن من جانب آخر أن يُعاد تدوير آليات العودة تلك،  
أن تُبنى جسور فوق تلك الكئيبان وقناطر عبور فوق بقايا النهر،  
أن يُدرس الماضي بشكل واع لتستسقى منه العبر ويتعلم من  
مراراته وهفواته بحيث يكون الرجوع له فعل استنزاة وتعبئة





# زينب خان: أوظف المرأة والطفل فن أعمالهن

سرور العلي

بدأ اهتمام زينب خان، فنانة تشكيلية ومعلمة للتربية الفنية من محافظة واسط، بالفن منذ نعومة أظفارها، فكانت ترسم كل ما تشاهده في حياتها اليومية، ويمرور السنوات تحولت الرسومات البسيطة إلى لوحات فنية متكاملة، وتكاد تكون عالمية، أما دخولها بشكل فعلي فكان العام 2013، عند انضمامها لمعهد الفنون الجميلة للبنات، وكان تخصصها الدقيق هو التصميم الطباعي.

الأكاديمية أكدت: «كلاهما ضروريان، لكن لا يمكن إخفاء الجانب الإبداعي الفطري، هذا الذي لا يمكن تعلمه، وأن تم تعلمه لا يمكن تعلم احساسه».

وتحاول من خلال أعمالها إبراز الجمال، واكتشاف موطنه بكل شيء، واسقاطه على اللوحات حتى يصل إلى المتلقي، انطلاقاً من أن الجمال موجود حتى بأكثر الأشياء التي تبدو قبيحة للبعض، وإلى جانب الرسم تمتلك موهبة النحت، وتستخدم عدة خامات في أعمالها ومنها، الطين، والجبس، ومادة البورك المتوفرة في المنزل، والحديد أيضاً.

## معرض ونشاطات

أقامت خان معرضين حملتا عنوان «شروع»، وكانا ضمن النشاط المدرسي، وشاركت بالكثير من المعارض والمهرجانات الفنية ومنها، كرنفال الإبداع الواسطي، ليالي الفن الواسطي، وفي معرض المعلمين، ومهرجان معهد الفنون الجميلة للأعوام (2015، و 2016، و 2017) وأقيم في المعهد الذي تدرس به، ولديها مشاركات أخرى في مهرجان سبايكر الدولي المقام في كربلاء، ومهرجانات ليالي الفن الواسطي التي أقيمت في واسط.

وتسعى لبناء جاليري خاص بها، ومشروع عمل ثابت يدعم فتح مرسم صغير، يهتم بالأطفال، لاكتشاف مواهبهم وإدخالهم لعالم الفن الواسع.

وفيما يتعلق بمشاريعها الحالية أوضحت خان: «في الحقيقة لا توجد لدي مشاريع حديثة سوى جاليري بإسم «فريدا»، الذي بدأ يرى النور في العالم الافتراضي».

وختمت خان حديثها بالقول: «أتمنى أن يستمر الدعم للفن بشكل دائم، إعلامياً ومعنوياً ومادياً، لكل الفئات العمرية في مجال الفن، حتى تتوفر لهم المساحة، لإظهار مواهبهم ومهاراتهم».

ولفتت إلى أنها تأثرت بشقيقتها الأكبر، فكان يرسم دائماً بشكل دقيق، وبخيال واسع وهذا ما كان يلهمها، برغم أن تخصصه لا يمت بأي صلة لعالم الفن، فيما بعد وعند دخولها إلى المعهد تأثرت بأساتذتها، في مجال الرسم، والتصميم، والخط، والموسيقى، والنحت.

## طموح ونجاح

وتعتقد أن من أهم التحديات التي يواجهها الفرد هو تحديه مع نفسه، أي معرفة مكامن الإبداع بداخلنا، ووصولها لهذه المرحلة كان مليئاً بالصعاب، ولأن الطرق دائماً غير معبدة، وما تحتاجه هو مواجهة مخاوفها أولاً، والمجتمع وظروفه ثانياً، فتغلبت عليها من خلال الإصرار والاستمرار، وتقبل الهزيمة أحياناً، وصولاً للنجاح الذي تطمح له.

لوحاتها تكاد تكون تجارية، بسبب دخولها مجال رسم البورتريز المباشر، والاستفادة منه، لكن على الصعيد الشخصي أكثر المواضيع التي توظفها بأعمالها المرأة والطفل، وأيضاً توظيف الخط والزخارف في لوحاتها، وتنتمي إلى المدرسة الواقعية أكثر، كذلك تجد نفسها في المدرسة الرومانسية.

وبشأن العلاقة بين الحالة الإبداعية للفنان والدراسة

من أهم التحديات التي يواجهها الفرد هو تحديه مع نفسه، أي معرفة مكامن الإبداع بداخلنا، ووصولها لهذه المرحلة كان مليئاً بالصعاب، ولأن الطرق دائماً غير معبدة، وما تحتاجه هو مواجهة مخاوفها



# الحدأة.. قصة مثل تثير الفضول

للقوارير

لطالما نسمع بالأمثال الشعبية المتعارفة بين الأوساط المجتمعية وما جذبنا هو أحد الأمثال المتداولة في بلاد مصر (من امتى الحداية بتحذف كتاكت) ويقصد به (منذ متى والحدأة ترمي بالأفراخ) فالكتاكت هو اسم صغير الدجاج (الافراخ) ولأن البعض يجهل المعنى للمثل المطلق ارتأينا التقصي حوله.

## الحدأة

الحدأة هو طائر يطلق عليه باللهجة العامية اسم (الحداية) وهو من الطيور الجارحة من الفصيلة البازية، ويعيش في المناطق الدافئة من العالم في الأرياف وقرب مصادر المياه، ويتغذى على لحوم الفئران والحمام والطيور والاسماك والحيوانات الصغيرة الأخرى.

## الطائر الفاسق

لقد اوصى النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) بقتل طائر الحدأة وأن كان في مكان مقدس، وذلك لما يحمله هذا الطائر من صفات سيئة يؤذي بها الآخرين حيث أمر بقتله دون تردد ووصفه بالطائر الفاسق.

## طبيعة خطيرة

ارتبط المثل الشعبي بطبيعة هذا الطائر الخطيرة فهو من الطيور التي تسبب الحرائق في الغابات بحسب ما ذكره علماء الطيور فهو يعد أكبر مسبب للحرائق لأنه يعتمد نشر الحريق، وقد تم التقاط فيديوهات ترصده وهو يلتقط ناراً مشتعلة في خشبة أو غصن صغير ثم يطير به ليرميها في مكان آخر ليصنع بذلك بؤرة جديدة ويفعل مئات الطيور من فصيلته نفس الشيء.

## هدفه المنشود

يقول العلماء إن هدف الحدأة من هذا العمل هو توسعة رقعة الحرائق لإيجاد الغذاء لأن بحرقه للمنطقة يحصل أيضاً على مزيد من مصادر القوت، تأتي من موت ما كان في المكان من كائنات صغيرة يقتلها الحريق أو لإخراج فرائسه المتخفية من لهيب النار فتصبح له وليمة لأشهر وربما لعام كامل.

لهذا ارتبط المثل بفعله الذي ينذر بالخطر المحتم بوصفه لا يرمي أفراخ دجاج وإنما شعلات من النار الحارقة، ولنفس السبب حذر من افعاله النبي الأكرم (عليه وعلى آله الصلاة والسلام).

كما يحمل طائر الحدأة صفة سيئة أخرى وهي السطو على أرزاق الآخرين عمداً، حيث تم رصده بالجرم المشهود عبر كاميرات المراقبة على شواطئ الصيد وهو يسرق سمك عالق في شبكة لصياد وهو يكرر فعلته مرة بعد أخرى دون وجل.

## أماكن العيش

يتواجد طائر الحدأة في مختلف أنحاء العالم باستثناء القارة القطبية الجنوبية، ويعيش فوق قمم الأشجار العالية وأعلى البنايات المرتفعة، ودائماً ما يشاهد وهو يحوم فوق الحقول وأعلى البنايات، ويتميز بقوة البصر التي تمكنه من رصد الحيوانات والطيور الصغيرة من ارتفاعات كبيرة.

## أنواع طائر الحدأة

هناك أنواع مختلفة من طائر الحدأة منها، حدأة القواقع وتعود تسميتها بهذا الاسم لأنها تتغذى على القواقع، والحدأة الحمراء والحدأة السوداء وحدأة مسيسبي وحدأة الحلزون الذي اكتسب اسمه بسبب الطعام المفضل لديه وهو الحلزون. كما يبلغ طول طائر الحدأة ما بين (60-50) سم أما وزنه يصل ما بين (300) غرام وحتى (1.1) كيلوغرام، وهو يتمتع ببنية جسدية خفيفة، ورأس صغير، ومنقار قصير، وجناحين وذيل طويلين، اما متوسط عمره يتراوح ما بين (25-30) عاماً.

يحمل طائر الحدأة صفة سيئة أخرى وهي السطو على أرزاق الآخرين عمداً، حيث تم رصده بالجرم المشهود عبر كاميرات المراقبة على شواطئ الصيد وهو يسرق سمك عالق في شبكة لصياد وهو يكرر فعلته مرة بعد أخرى دون وجل



## مصيدة الشراء

تبدي بعض النساء اهتماماً أمام المحال التجارية والمولات الكبيرة، بسبب هوس التسوق لديهن، والذي يكون نتيجة لتفاوت أمزجتهن، وعدم الاستقرار العاطفي، ولصعوبات التعامل وضبط الرغبات المتكررة بداخلهن، والإصابة بالقلق المستمر والتوتر، والرغبة بالترفيه والتنزه والتسلية، والظهور أمام الآخرين بصورة جذابة وأنيقة، أو لتعويض النقص العاطفي لديهن، ما يتخذ التسوق كطوق نجاة، وللتخلص من تلك العوارض. وغالباً ما يتم أنفاق مبالغ خيالية لهذا الغرض، كون تكرار عملية الشراء بشكل دائم تستنزف المحفظة المالية، وزيادة أعباء ميزانية الأسرة، ما يسبب بكثرة الخلافات بين الزوجات وأزواجهن، الذين عادة ما يرغبون منهن بأن يشتري الاحتياجات الضرورية فقط، ومعظم تلك السلع التي يقمن بشرائها لا يستخدمنها، وإنما جاءت في حالة البحث عن السعادة، وخنق أفعى التوتر ولجم لسانها عن الفحيح.

وكثير من النساء يعلنن هوسهن بالتسوق، بأن الموضة بحالة تغير متواصل، وكثرة العلامات التجارية في الأسواق اليوم مع التطور الحاصل في العالم، ووصول البضائع والمنتجات بشكل أسرع وأسهل، وزيادة متاجر الثياب والعلطور والساعات والحقائب والإكسسوار، إضافة إلى تسويقها عبر منصات التواصل الاجتماعي، ما يسهم بصورة كبيرة بإغرائهن، ودفعهن لشراء السلعة، كذلك مغريات طرق الترويج لتلك المنتجات، من خلال وضع تصاميم وزخارف وألوان وأشكال وطباعة تبدو في غاية البراعة والإتقان، وكل ذلك بهدف إرضاء الزبون، ووقوعه بمصيدة الشراء. ويذهب الأمر إلى منحنى آخر، حين تقوم المرأة بالاستدانة والاقتراض، بسبب هوسها القهري بالتسوق، ولشراء كل ما ترغب وما لا ترغب به من دون وعي، وتفكير بالنتائج الوخيمة المترتبة على ذلك، ومنها حصول أزمات مالية وزوجية واجتماعية، ستؤثر على مجرى حياتها، وجعلها في أتون من المشكلات المستمرة، إذ لم يتم معالجة تلك الظاهرة، لذلك فمن الضروري التقليل من التجول داخل المجمعات التجارية، والتحكم برغبة التسوق للحد من هوسه، والتفكير قبل شراء أي منتج وقيمته، واللجوء إلى اقتناء الأشياء الثمينة التي تعود بالفائدة مستقبلاً، كشراء المصوغات الذهبية واكتنازها، وممارسة الرياضة والجري عند الشعور بالقلق، وبحالة مزاجية سيئة.

**كثير من النساء  
يعلنن هوسهن  
بالتسوق، بأن  
الموضة بحالة تغير  
متواصل، وكثرة  
العلامات التجارية  
في الأسواق  
اليوم مع التطور  
الحاصل في العالم،  
ووصول البضائع  
والمنتجات بشكل  
أسرع وأسهل،  
وزيادة متاجر الثياب  
والعلطور والساعات  
والحقائب  
والإكسسوار**



اعمل الكرسبي  
لأطفالك

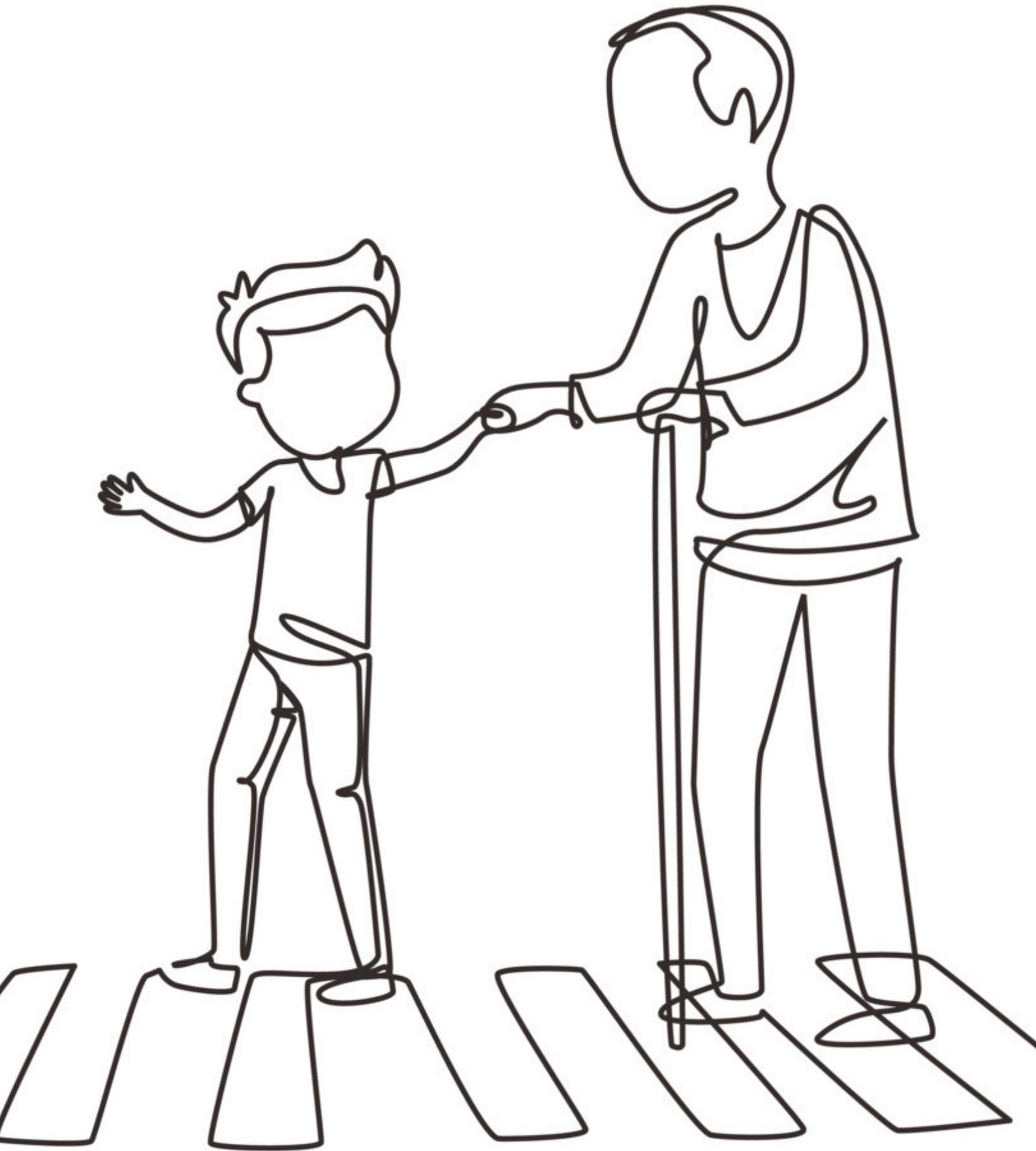


مع موسم الشتاء..  
اختر أزياء لطفلك

# القوارير عالمها

عناد الأبناء مشكلة،  
أم تصميم وإرادة





# الأخلاق سمة المؤمن.. وسموه

عماد الفهد

مع كل سلوك أخلاقي تقوم به فأنت تساهم في جمال الحياة، أكثر التحديات الصعبة والدقيقة هي استجابتك للأشخاص غير الأخلاقيين الذين يريدون بأي طريقة أما النيل منك أو خداعك أو استغلالك أو دفعك للتعامل بالطرق التي تسحبك من موقفك الأخلاقي إلى موقفهم اللاأخلاقي.

بالمداهنة بمجرد أن نغفل شروطها وحدودها فالمدراة خلق رفيع يضمن لنا الولوج إلى قلوب الناس والتأثير بهم مهما كانت مراتبهم وبمعنى أخرى ذكاء عاطفي (360) درجة لمن هم أعلى منا أو أدنى أو بنفس المستوى وهي حفظ لدين ودينا المرء. أما المداهنة فهي عملية استبدال دينك بدنيا غيرك وبشكل يجعلك تعطي الضوء الأخضر لكل سلوكيات الناس المنحرفة وتحاول أن تساير فسادهم حتى على حساب معتقداتك وقيمك. وهذا هو الخذلان وضعف الشخصية وعملية انتزاع كل القيم والفضائل من الذات بغية استجداء رضى الناس علينا من أجل المصلحة الذاتية.

هذا الموقف الذي سوف يتكرر في كل زمان ومكان يُعتبر الاختبار الأهم لقياس نسبة تشبع وانسجام الصفات الأخلاقية وارتكازها في نفسك وهل أن هذه الفضائل أمور راسخة أم أنها هشّة ومتغيرة.

هذا الاختبار مهم بالنسبة لنا لمعرفة نسبة القوة الغضبية في أنفسنا وهل ما زالت بتلك الشراسة أم أنها ارتاضت وتخضع لسيطرتنا.

نحن نحتاج إلى الدقة في الفهم من أجل الدقة في التطبيق، فالكثير يقع في فخ الإفراط والتفريط عند تطبيق الصفات الأخلاقية فالتواضع لا يعني الذلّة، والعزّة لا تعني التكبر، والشجاعة لا تعني التهور، والكرم لا يعني البذخ والإسراف، والتقدير لا يعني البخل، يجب أن نمتلك وحدة قياس صحيحة مع كل فضيلة فإنّ اختلال هذا المقياس ينشئ اضطراباً هجيناً وتمرداً على أركان ومحددات كل صفة.

أما كيف يمكن معرفة الحدود الفاصلة بين هذه الصفات وادراك مدى مساحتها يكون من خلال التعرف على علم الأخلاق والقدرة على التفريق بين النظريات الأخلاقية فكل ثقافة لديها محددات خاصّة لبعض الصفات يصل إلى حد التناقض مع غيرها من المدارس والنظريات الأخلاقية.

يا أحمية إنّ المؤمن كيسٌ فطن كما عبر النبي محمد (صلى الله عليه وآله) فلا يكون بليداً هيناً بسيطاً عديم الفكر والمنطق والثقة أمام من يجترّف الكذب والبهتان والخديعة والمكر بل يكون فطناً ناضجاً في وعيه ولا تلتبس عليه الأمور التي يتحصن بها الفاسدون والمفسدون.

أن تكون أخلاقياً تعني أن تكون شخصية قوية تمتاز بالدفء والحنو والعطف واللطف مع جميع الناس لا تداهن وتناقض بل تداري وتساير بكل أريحية وثقة لا تمارس سلوكاً منعدم العنوان بل تكون أفعالك وأقوالك دروساً يتأثر بها كل من يراها ويسمع بها.

نبينا محمد (صلى الله عليه وآله) يقول (أمرني ربي بمدارة الناس كما أمرني بأداء الفرائض) وهذه القيمة الأخلاقية النبيلة أي المدارة يجب أن تضبط بشكل احترافي دقيق لأنّها مهددة

**ورور**  
تكون أخلاقياً تعني أن تكون شخصية قوية  
تمتاز بالدفء والحنو والعطف واللطف مع  
جميع الناس لا تداهن وتناقض بل تداري  
وتساير بكل أريحية وثقة لا تمارس سلوكاً منعدم  
العنوان بل تكون أفعالك وأقوالك دروساً يتأثر بها  
كل من يراها ويسمع بها

اذن العملية الأخلاقية ليست عملية يسيرة أو أنّها تحدث من تلقاء نفسها بل أنّها عملية دقيقة وحذرة وتحتاج إلى مراقبة وبقظة وانتباه لذلك نجد الكثير من يسقط الأخلاق من سلوكه لأنّه يعتبرها تكلفاً وحمللاً إضافياً يجعلنا غير قادرين على التفاعل بسهولة مع الناس فتجده شخصية بلا ذائقة لا لون ولا رائحة يميل مع ما هو قائم الآن بلا قيم ولا هوية واضحة المعالم. الأخلاق قوتها كقوة الماء الذي يشق طريقه بهدوء وترسّل يتكيف مع كل انحراف والتواء يقف بطريقه لا تعكره ولا تلوثه الانكسارات الخارجية مهما بلغت قوتها يؤثر ولا يتأثر يمنح الحياة قوة المثال الذي يحب الجميع أن يكون هو التزم يا ولدي فإنّ الأخلاق شجاعة تليق بك أيها الجميل.

## عناد الأبناء مشكلة،

## أم تصميم وإرادة

أنفال سليم مرزة

وعناد الأبناء يأخذ مظاهر كثيرة وهي:  
رفض الأوامر وعصيانها.  
الإصرار على ممارسة السلوكيات المَنبوذة وغير اللائقة.  
عدم أداء المهمّات بشكل مباشر، والتأخر في الاستجابة  
بالإضافة إلى التسويف.  
الإصرار على سلوك الاستبداد والاستيلاء في سبيل الحصول  
على أهدافه.  
يرى الطفل نفسه دائماً في موضع هو صاحب الحق، ويرفض  
الانصياع والتنازل عن آرائه.  
الاستجابات المُبالغ فيها، والغضب لأتفه الأسباب.  
لكن السؤال هنا هل عرفت سبب العناد هذا؟  
أليس من الممكن أن الأبناء يعيشون حالات العناد هذه لأنهما  
يطلبان بوضع آخر يريان فيه راحتهما، ولا ننتبه لذلك؟  
أليس من الممكن أنهم يعتبرانك غير مساير للعصر، وبالتالي  
يعتبران أفكارك أفكاراً قديمة لا تتناسب مع عصرهما؟  
ألا يمكن أن يعاندوا للفت الانتباه إليهما وجذب اهتمامك؟ هل  
ممكن أن يكونوا على حق في بعض عنادهما؟

يعرف بعض علماء النفس العناد: بأنه موقف نظري أو تصرف  
تجاه مسألة أو موقف معين، بحيث يكون الشخص المعاند في  
موقع المعارضة أو الرفض.

وهذا يعني أن العناد سلوك إنساني سوي، لأننا في الحياة  
اليومية قد نتخذ موقف الرفض تجاه عدة أمور، فإذا كان رفضا  
غير مرغوب فيه من شخص آخر أو مصاداً للموقف شخصي أو  
أنه رأي وسلوك مخالف فإننا نكون أمام صراع بين سلوكين أو  
بالأحرى موقفين متقابلين والتمسك الشديد بأحدهما يطلق  
عليه العناد.

إن ابنك له شخصية قوية، وله رأي خاص يدافع عنه ويتمسك  
به.

هل يغضبك هذا أم يسعدك؟ يبدو أن عناد ابنك، ابنتك  
يغضبك كثيراً، لأنك ترى أن العناد هي مشكلة تربوية وحالة من  
الامتناع والاحتجاج يُبديها الطفل تجاه التعليمات والإرشادات  
الموجهة إليه مع التشبث والإصرار على الرفض، دون إبداء أي  
مُبرر أو مُسوغ مقنع، لأنه قد يعرضه للخطر، نظراً لعدم استماعه  
لنصائحك.



المعاندين لنقرر بعدها ماذا نفعل. أحياناً قد يكون على حق في عناده، وقد تكتشف ذلك، فإذا كان ابنك على حق، عليك أن تتراجع عن رأيك أو موقفك، وأن تصرح بالأسباب التي أدت إلى قناعتك التامة، في هذه الحالة ستكون قدوة له للتراجع عن موقف العناد في حياته. أما الأطفال الأكبر سنّاً فعليك أن تميز جيداً بين العناد السلبي والعناد الإيجابي لديهم، فغالباً ما يكون العناد نوعاً من أساليب التعبير عن الذات، أو أحد الطرق السهلة للفت النظر، وقد نجحوا بذلك.

### كيفية التعامل معهم؟

- 1 - يجب تفهم وتستمع له، ولا بد ان يكون هناك حوار بينكما تتقبله وتعبر عن حبك له، وتشجعه وتتعاون معه.
- 2 - الصبر عليه فالتغيير بطيء دائماً، امتدحه وامتدح تفكيره وتصرفاته الصحيحة والمقبولة دائماً.
- 3 - تجاهل التحديات البسيطة التي يستفرك بها، اعقد معه الاتفاقيات: إذا عملت كذا فلك كذا.
- 4 - لا تصدر الأوامر: عندما يصدر لنا شخص آخر الأوامر فأنا لا إرادياً سوف نعاندين، لذلك حول الأوامر إلى تساؤلات هل نفعل هذا أم هذا؟ هل تريد تفعل كذا أم كذا؟ وأخيراً تجنب المواقف المثيرة للانفعال، اترك المجال ليعبر عن انفعالاته فهو يحتاج الى ذلك بين الحين والآخر.

**ورق** يرى الطفل نفسه دائماً في موضع هو صاحب الحق، ويرفض الانصياع والتنازل عن آرائه. الاستجابات المبالغ فيها، والغضب لأتفه الأسباب. لكن السؤال هنا هل عرفت سبب العناد هذا؟ أليس من الممكن أن الأبناء يعيشون حالات العناد هذه لأنهما يطالبان بوضع آخر يريان فيه راحتهم، ولا ننتبه لذلك؟ أليس من الممكن أنهم يعتبرانك غير مساير للعصر، وبالتالي يعتبران أفكارك أفكاراً قديمة لا تتناسب مع عصرهما؟

يؤكد أغلب علماء النفس وعلماء الاجتماع على ضرورة التعامل مع الطفل العنيد بطريقة الاستجابة لتصرفه... أي أن لا يقابل العناد بعناد. أن لا تقم بالصراخ أكثر إذا كان يصرخ إلا في أضيق الحالات المدروسة، ولا توجه له عبارات جارحة كرد على استخدامه عبارات عنيفة، ولا تبدي سخطاً أشد إن كان في حالة من السخط. بل الأفضل اللجوء إلى الكلام والحديث الذي يناسب الحوار حالة الانفعال، أي تنقله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع. بذلك تقوم بتغيير حالته السلوكية والفكرية مما يساعد على فتح حوار معه لمعرفة الأساس الذي بنى عليه رأيه أو موقفه

# F A A S H I O N





## مع موسم الشتاء.. اختاري أزياء لطفلك

مع حلول موسم الشتاء لابد من اختيار ملابس تلائم رضيعك ولتحديد اختيارك النهائي عند شراء الملابس، ولتضمني أنه الأفضل له، تأكدي من أمان الملابس لطفلك فعند اختيار ملابس رضيعك، أول ما يجب أن تفكري فيه أمان القطعة عليه، فيجب ألا تحتوي على أزرار صغيرة قد يبتلعها، أو أربطة قد تؤدي إلى اختناقه، أو أداة حادة قد تؤذيهِ وهكذا، فضلا عن ضرورة اختيار الملابس حسب وزنه فعمر طفلك لن يفيدك في شيء عند اختيار ملابسهِ، وما يحدد القطعة الملائمة له، أن تكون مناسبة لوزنه وحجمه، كما لا تكثري من شراء ملابس بمقاس واحد فالأطفال الرضع سريعو النمو، كما اختاري له الملابس سهلة الارتداء والخلع فانتقي قطع الملابس التي تتميز برقبة واسعة أو سحب في الأمام أو ذات الأكمام الواسعة، ما يجعل الأمر أسهل عليك وعلى طفلك.

# اعملين الكرسبيين لأطفالك

اعداد/للقوارير

إن الأكل الحديث هو هوس الأطفال ويجذبهم لتناول وجباتهم بانتظام فضلا عن رغبتهم بأخذها للمدرسة لسهولة تناولها وحب الأطفال لها، لذلك بسهولة يمكن أن تعملها في المنزل.





### المكونات:

كوبيين حليب، خل أبيض أو أي خل آخر ، صدر دجاج، طحين صفر، نشأ، بهارات تتبيلة دجاج، فلفل أسود، ملح.

### طريقة العمل:

يقطع الدجاج الى قطع متوسطة الحجم ثم ينقع بمزيج الحليب والخل والملح والفلفل والبهارات، ليوم أو يومين، ثم يستخرج الدجاج ويوضع بمزيج الطحين والنشأ والبهارات والفلفل والملح ثم يستخرج من المزيج ويوضع بالماء ثم يعود الى المزيد وختاماً يقلى بالمقلاة بقليل من الزيت.



## الحدود

الانسان بفطرته وطبعه كائن اجتماعي، لابد أن يندمج مع أوساط كثيرة في مسيرة حياته، يُولد في بيئة اجتماعية تسمى العائلة يكتسب منها معظم مكونات الشخصية ثم ينضم لبيئة أخرى وهي بيئة المدرسة فضلاً عن اندماجه مع الأقارب والأصدقاء والجيران، وهكذا حتى يصادف أشخاصاً في أدوار عدة مختلفين بالطباع والميول والأفكار، وبالتأكيد فإن لهم تأثيرات متفاوتة على يومياتنا، يرتبط هذا التأثير بشكل عام بمقدار احتياجاتنا المتبادلة وارتباطاتنا العاطفية أو الرسمية بهم؛ لذلك من المهم أن نتعلم كيف نرسم الحدود بطريقة صحيحة حتى يكون التأثير إيجابياً وغير مرهق على المدى البعيد.

الحدود هي الاشارات التي نضعها للآخرين بالتصريح مرة وبالتلميح مرة أخرى بأننا نملك طاقة على التفاعل معهم لكن ضمن أوقات ومواقف محددة، فلكل شخص ظروف حاكمة، وفي الوقت ذاته هي ليست مرئية وليس من المنطقي تناول تفاصيل هذه الظروف وتقديم قائمة بالمبررات مع التحديث والمتغيرات التي لا يكون لدينا علمًا بها من الأساس، وعليه فلا بأس من رسم المحددات بشكل عام؛ لضمان علاقات ناجحة بنسبة لا تؤدي لانعكاسات مجهدة على الطرفين.

السؤال المهم الذي علينا طرحه في تعاملنا مع الآخر هو (ما هو لي... وما هو لك؟)، وإجابة هذا السؤال تحدد الأدوار والواجبات المتبادلة من دون فرض قيود أو مسؤوليات تفوق القدرات المنطقية على التواصل الاجتماعي.. مع اختلاف مستوى العلاقة وحجمها وجذورها؛ لأن كل ما تم ذكره هي محددات واعتبارات تنظم مشاعرنا المسؤولة عن حجم العطاء الذي يمكننا تقديمه طوعاً ومن دون تعب، وفي الوقت نفسه لا تنسينا معادلة الحياة المتوازنة القائمة على العطاء المتبادل وليس أحادي الطرف، لأن ذلك تحديداً هو ما يجعلنا نضع الحدود في حال شعرنا بالاستنزاف من دون تعويض.

رئيس التحرير

**الحدود هي  
الاشارات التي  
نضعها للآخرين  
بالتصريح مرة  
وبالتلميح مرة  
أخرى بأننا نملك  
طاقة على التفاعل  
معهم لكن ضمن  
أوقات ومواقف  
محددة، فلكل  
شخص ظروف  
حاكمة، وفي  
الوقت ذاته هي  
ليست مرئية وليس  
من المنطقي  
تناول تفاصيل  
هذه الظروف**



تصوير - نرجس الأسدی



تصوير - غفران الشمري