

للِقوارير

LILQWAREER

زهرة آل البيت فاطمة الزهراء..
قدوة ورسالة للبشرية
.....
كيف يمكن للألم أن يؤثر على
حياة الأطفال؟
.....
خطوة.. يخدم ذوي الهمم
ويزرع الأمل بداخلهم



فن ذكرى ولادتها الخالدة..
فاطمة الزهراء «عليها السلام»
منبع الحكمة وسراج الرحمة





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



10

استفتاءات
في الخمس



26

الزهراء «عليها السلام»..
نور على الدرب



32

كوثر العصمة.. عالمية الحدث
«مهرجان متعدد اللغات»



60

قلة التركيز
عند الأطفال



38

استطلاع رأي:
ما هو جفاف الكتابة؟



والصراع بين الأدوار

28

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكناني

التدقيق اللغوي

حيدر حميد التميمي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي





السعادة قرار

ادراك السعادة يختلف من فرد الى آخر، فالبعض يراها في المال والاخر في النجاح وغيرهم يرون السعادة في الاولاد ، وبشكل عام فهي شعور نسبي حسب الظروف والازمان، وقد تكون وقتية لدرجة تنتهي حال انتهاء مشاعر الفرح لحدث ما يكون عابرا او عند وقت أنتهائه .

في كل مرة ادعو بها الى انشاء لحظات سعادة او فرح اكون قد وفرت فرصة طيبة لاحداث اجواء خالية من المنغصات سواء للاسرة او لفرد ما ، انها فعلا اندماج حقيقي نحو مصادر وفرت تحت اليد لتصنع منها السعادة الحقيقية او المؤقتة لتمنحنا دفئا وحياة اخرى نلمس فيها بعض الترفيه والمسرة.

في صبانا كانت افراحنا تنذر بالديمومة لبساطة المعيشة وحلاوة اليوميات وجمال الاشياء التي تبعث فينا روح المحبة والتعلق بكل ماتحويه من دقائق سريعة تمر بشكل عابر وتترك فينا آثار عميقة من الفرح ، وفيها الكثير من الانبساط، والذكريات والافراح الفاضلة، وكل الاوقات كانت تنذر بالسعادة، لأنها منظومة كاملة تتدخل فيها عدة عوامل كالعلاقات الاجتماعية المتميزة، والأسرة المتماسكة، والعطاء دون مقابل، والشعور بالرضا النفسي، وتقدير الأشياء الجميلة التي تحيط بك، الى جانب التحلي بالصحة البدنية وتامام السلامة، فالانسان بطبعه كائن اجتماعي يحتاج الحب والعائلة والأصدقاء، فالسعادة قرار، واحيانا نلمسها وهمية تلك التي لاتدوم طويلا، ولها مسببات عدة، تمر علينا دون انذار او مسابقات تعيننا على ازااحتها، السعادة الوهمية قد تكون في انك تعيش وسط اجواء لاتناسبك

بيد انها مفروضة عليك ويكون التمثيل حاضرا بقوة فيها فالتعايش مع خبرات وتجارب الحياة، يدعونا الى تلقي رسائل مميزة في القناعة والعيش البسيط الآمن، نعم السعادة هي جزء من ذلك الكمال، وكذلك الحزن، والمصاعب، والاحباط، والفشل، والتغلب على مسبباتها يدعم شخصيتك بكثير من السعادة الدائمة، ليتنا ايقنا بصدق ورضا ان كل ما منحنا الله عز وجل لنا هو لراحتنا ووجودنا منحنا كل اسباب العيش بشكل هادئ ومريح ، لكننا نتراكض احيانا نحو اشياء وهمية غير حقيقية بالمرّة، وهذا مايسمى بالسعادة الوهمية

فمن خلال التفكير بمعيشة هادئة ومطمئنة تحت ظل البارئ سبحانه وتعالى، ونكون شاكرين لكل مارزقنا به نشعر وبالتأكيد بسعادة وايماء هي .

**التعايش مع
خبرات وتجارب
الحياة، يدعونا
الى تلقي رسائل
مميزة في
القناعة والعيش
البسيط الآمن،
نعم السعادة
هي جزء من ذلك
الكمال، وكذلك
الحزن، والمصاعب،
والاحباط، والفشل،
والتغلب على
مسبباتها يدعم
شخصيتك بكثير من
السعادة الدائمة**

المسرف العام

شكلت موروثة ثقافياً للأجيال معرض التدبير المنزلي الأول في بابل

ساجدة ناهي

نظم في محافظة بابل مؤخرًا معرض التدبير المنزلي الأول الذي شاركت فيه أربعة تربويات متميزات هن ثلاث شقيقات وزميلة رابعة لهن حيث عرضن بذوق وترتيب عالي أعمالهن اليدوية المتنوعة التي تجسد إبداعات ومواهب المرأة البابلية ليكون المعرض بنسخته الأولى جسر من التواصل بين المعلم والمؤسسات التربوية في المحافظة وبذرة لتنظيم معارض مشابهة في المستقبل تتضمن مشاركة أكبر عدد من التربويات اللاتي يملكن الموهبة والقدرة على إنتاج الاعمال اليدوية



قسم التصميم الداخلي وماجستير فنون تطبيقية من جامعة حلوان في مصر وهي حالياً طالبة دكتوراه في نفس الجامعة .

نيابة عن شقيقاتها وزميلتها تحدثت عامرة فائق عن هذا المعرض قائلة :

جاءت فكرة اقامة المعرض من خلال اللجنة الثقافية في نقابة المعلمين فرع بابل بصفتي أحد أعضائها فضلاً عن كوني مشرفة فنية في النشاط المدرسي بعد ان

أثنان من الشقيقات الثلاثة هن معلمات متقاعدات لم يمض على تقاعدهن الا فترة وجيزة وهي رسالة للآخرين ان الابداع لا عمر له وان التقاعد من الوظيفة الحكومية لا يعني التقاعد من الحياة فهناك الكثير من المجالات التي تستوعب الطاقات الانتاجية المبدعة اما الأخت الصغرى فهي طالبة الدكتوراه المبدعة الست عامرة فائق خضير وصاحبة كتاب (الوحدات السياحية المستدامة في الاهوار) وهي خريجة كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد

الهاوية تعلمناها من الوالدة رحمها الله التي كانت بارعة في الخياطة والتطريز والتحفير وكذلك حياكة الملابس . شاركت أختي الكبرى سرور فائق خضير بمعرضات تتضمن الأكسسوارات والمكرميات وهي معلمة متقاعدة خريجة معهد المعلمات وتحمل شهادة البكالوريوس من الكلية التربوية المفتوحة قسم الإرشاد التربوي وأخرجت العديد من مسرحيات رياض الأطفال كما شاركت في معارض الخط والزخرفة الى جانب تنظيم معارض شخصية لصناعة الزهور وتصميم لوحات الإرشاد التربوي فيما تخصصت الست عدوية فائق خضير بصناعة وتنسيق الزهور وأعمال الخياطة والمكرميات والاكسسوارات. ولها مواهب متعددة حيث سبق ان نفذت أزياء العديد من المهرجانات المسرحية الوزارية والمحلية والفت العديد من مسرحيات رياض الأطفال اما عن مشاركتي فتتضمن أعمال في الحياكة والتطريز والتخريم وخياطة القمصان من خلال تحويل الشالات الى قمصان بإضافة حياكة السنارة لها وتصميم وعمل بعض الحقائق وعمل المكرميات من الحبال (التيره) المتوفرة في الاسواق اي عمل ثريا وحاملة أصيص النباتات في نفس الوقت .

فنون متنوعة

اما زميلتنا الرابعة فهي نجلاء غازي حسين وهي خريجة معهد المعلمات وتحمل شهادة البكالوريوس من الكلية التربوية المفتوحة قسم الرياضيات حيث شاركت بأعمال الرسم على العلب والمباخر واكسائها بالخرز وبعض أصص النباتات المتضمنة نباتات اصطناعية والرسم على الحصن.

موروثاً ثقافياً

وعن أهمية التدبير المنزلي والاعمال اليدوية في الوقت الحاضر تؤكد عامرة بأننا أصبحنا مستهلكين وغير منتجين وأعتمدنا على الانتاج السريع للماكنة فأصبحت الاعمال والحرف اليدوية من النوادر رغم انها أسهمت في التطور التاريخي والحضاري للمجتمعات فهي وسيلة فعالة للمساعدة على العيش وشكلت موروثاً ثقافياً للشعوب تتناقله الاجيال فضلا عن كونها تحسن الذوق العام فهي اعمال تمتاز بالإبداع والجمال والرقعة اضافة الى كونها ترفع مستوى القدرات الذهنية والعقلية كما وتساهم الاعمال اليدوية في تطوير الذات والتخفيف من الضغوطات النفسية للمشغلين بها وتترك أثرا في نفوسهم وتعد كمصدر رزق للذين يبيعونها اما بالنسبة للطالبات فتعد الاعمال اليدوية من الوسائل التربوية حيث تتعلم الطالبات من خلالها الكثير من المهارات والخبرات والمعلومات التي تتعلق بالخياطة والحياكة والتطريز فهي وسيلة للترفيه والتسلية وملئ لوقت الفراغ وتساهم في الحد من البطالة وتوفير فرص عمل خاصة لربات البيوت وهي بصورة عامة تشكل عاملا مهما في تطور الانسان ونهضة مجتمعه.

لا حظت الاهمال الواضح لدرس التدبير المنزلي ودرس الفنية في المدارس حيث لم يعد هناك أي إنتاج يذكر للإعمال اليدوية للطالبات

أقيم في قاعة المعلم الرسول في مقر نقابة المعلمين فرع بابل ليوم واحد فقط بتشجيع ودعم من نقيب المعلمين الاستاذ ثائر هجول ومعاون النقيب الاستاذ ثائر وحيد ومسؤول اللجنة الثقافية الاستاذ باسم الشمري وهو معرض التربويات الوحيد من نوعه لأنشطة نقابة المعلمين سواء في العراق او في بابل لكنه بالطبع ليس الوحيد من ناحية الاعمال اليدوية لان هناك الكثيرين ممن يعملون بهذا المجال ويعرضون أعمالهم في أماكن ومناسبات مختلفة كالبازارات والمعارض العامة وللأسف اقتصر المعرض على مشاركة أربعة تربويات



فقط حيث لاحظنا عزوف الاخريات عن المشاركة في هذا المعرض كون هذه الاعمال تحتاج الى مزيد من الوقت والجهد

براعة وابداع

وعن المعرض ونوع مشاركة هذه العائلة المبدعة فيه تحدثت قائلة : نمتلك أنا وأخواتي هواية صنع الاعمال اليدوية وتدوير بعض الخامات وتحويلها الى اعمال فنية جذابة وجميلة يمكن الاستفادة منها خاصة في صنع الملابس والاكسسوارات وهذه

تصبغات الجلد، نظرة عامة

إعداد/ د. حيدر العصفور

تصبغات الجلد أو ما يُسمى (فرط التصبغ) هو عبارة عن اسمرار في الجلد، قد تظهر التصبغات في بقع صغيرة أو في مساحات كبيرة من الجلد أو في جلد الجسم كله، وتحدث تصبغات الجلد نتيجة زيادة إنتاج الجلد لمادة الميلانين (الصبغة التي تعطي الجلد لونه الطبيعي)، تُعد تصبغات الجلد عرضًا لبعض الحالات المرضية ولا تسبب ضررًا، كما أنها حالة جلدية شائعة قد تصيب كل أنواع البشرة.

وتحديد نوع التصبغات الجلدية وأسباب ظهورها، عن طريق: يسأل الطبيب عن التاريخ المرضي وتوقيت ظهور التصبغات الجلدية والأدوية التي يتناولها المريض. الفحص الجسدي أو السريري يتفقد جلد المريض بالعين المجردة. يفحص الطبيب الجلد باستخدام إضاءة خاصة من الأشعة فوق البنفسجية مُستعينًا بما يُعرف باسم مصباح "وود" Wood. يطلب الطبيب تحاليل الدم الخاصة بالفيتامينات والحديد والهرمونات وكذلك تحاليل الدم لوظائف الغدة الدرقية. أخذ عينة من الجلد (خزعة) لفحصها والتأكد من عدم وجود خلايا غير طبيعية. علاج تصبغات الجلد يتحدد علاج تصبغات الجلد بناءً على أسباب ظهورها، وبمجرد توقف سبب ظهور التصبغات الجلدية تختفي البقع الداكنة خلال 6 - 12 شهرًا، أما إذا كانت البقع الداكنة عميقة في البشرة قد يستغرق اختفاؤها سنوات عدة، فمثلًا: في حالة تصبغات الجلد الناتجة عن الالتهابات والأمراض الجلدية مثل حب الشباب والإكزيما، يجب علاج المرض الجلدي أولاً ثم علاج البقع الداكنة الناتجة عنه، ولكن في أغلب الأحيان تتلاشي البقع الداكنة من تلقاء نفسها بعد مرور وقتٍ طويل، في حالة التصبغات الجلدية الناتجة عن الجروح، تختفي البقع الداكنة بمرور الوقت إذا لم يُصَب الجلد مرة أخرى. في حالة التصبغات الجلدية الناتجة عن تناول بعض الأدوية، لا يجب التوقف عن تناول الأدوية التي تسبب تصبغات الجلد كعرض جانبي دون استشارة الطبيب.

لكن يوصي الأطباء ببعض الخطوات لتسريع تلاشي التصبغات الجلدية: استخدام واقي الشمس يوميًا عند التعرض لأشعة الشمس، ويُفضل أن يكون معامل الحماية لواقى الشمس أعلى من 30 وأن يكون أيضًا مقاومًا للماء.

استخدام منتجات توحيد لون البشرة خاصة التي تحتوي على حمض الجليكوليك Glycolic acid أو الريتينويد Retinoids أو فيتامين سي.

علاجات أخرى مثل التقشير الكيميائي والعلاج بالتبريد وتفتيح الجلد بالليزر.

أنواع تصبغات الجلد يوجد عدة أنواع لتصبغات الجلد، ومن أهمها:

الكلف أو قناع الحمل: يظهر الكلف أثناء الحمل نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث للحامل، والكلف هو بقع كبيرة من الجلد الداكن يشيع ظهوره في منطقة الوجه، ولكن يمكن أن يظهر الكلف أيضًا في أي منطقة من مناطق الجسم.

بقع الشمس: بقع الشمس شائعة وتحدث نتيجة التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة، وتظهر بقع الشمس على المناطق المعرضة للشمس مثل الوجه واليدين.

تصبغات الجلد الناتجة عن الالتهابات: تحدث تصبغات الجلد الناتجة عن الالتهابات بعد الإصابة بالالتهابات الجلدية مثل الاكزيما وحب الشباب، وتُعد الإصابة بحب الشباب هي أكثر الأسباب شيوعًا لظهور تصبغات الجلد الناتجة عن الالتهابات، وغالبًا ما تظهر في أي منطقة من مناطق الجسم. أسباب تصبغات الجلد تحدث تصبغات الجلد نتيجة تلف خلايا الجلد التي تنتج مادة الميلانين، يؤدي تلف خلايا الجلد إلى الإنتاج الزائد لمادة الميلانين فيصبح لون الجلد أغمق،

ومن أسباب حدوث تصبغات الجلد: اضطرابات الغدة الكظرية مثل الإصابة بمرض أديسون. اضطرابات الغدة الدرقية، العوامل الوراثية، التغيرات الهرمونية مثل التي تحدث أثناء فترة الحمل وفترة البلوغ، الإصابة بحب الشباب أو الجروح أو الحروق، تناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل والأدوية التي تسبب حساسية الضوء، نقص بعض الفيتامينات في الجسم مثل فيتامين ب 12 وحمض الفوليك، التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة.

أعراض تصبغات الجلد

لا توجد أي أعراض لتصبغات الجلد سوى ظهور بقع داكنة على الجلد، لذلك إذا ظهرت أي أعراض أخرى مصاحبة لتصبغات الجلد يجب زيارة طبيب الجلدية.

تشخيص تصبغات الجلد

لا بُد لمريض تصبغات الجلد زيارة اختصاصي الجلدية للتشخيص

علاج تصبغات الجلد في المنزل على الرغم من عدم وجود دراسات تؤكد فاعلية العلاجات المنزلية في علاج التصبغات الجلدية وتفتيح البقع الداكنة، إلا أنه يمكن استخدام بعض من الوصفات المنزلية للمساعدة على تقليل ظهور تصبغات الجلد، ومن أهم العلاجات المنزلية للتصبغات الجلدية:

الصبار (الألويفيرا): يساعد الألويسين (Aloesin) (مادة موجودة في الصبار) على تخفيف تصبغات الجلد؛ إذ إنها تثبط إنتاج خلايا الجلد للميلانين، بحسب دراسة أجريت عام 2017 يمكن تناول الحوامل لحبوب الصبار لتقليل الكلف، كما يمكن وضع جل الصبار من النبات على الجلد مباشرة.

العرقسوس: يحتوي العرقسوس على مادة تسمى جلابريدين Glabridin لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة وتساعد على تفتيح البشرة، لذلك يمكن أن يساعد مستخلص العرقسوس في تخفيف تصبغات الجلد، ويوجد العديد من المنتجات المتوفرة في الصيدليات تحتوي على مستخلص العرقسوس.

الشاي الأخضر: يتميز الشاي الأخضر بأن له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات فيساعد على علاج وتفتيح تصبغات الجلد، كما يوجد بعض الدراسات المحدودة التي تثبت دور الشاي الأخضر في تقليل أو تخفيف كلف الحمل وتخفيف حروق الشمس، لكن الدراسات محدودة جداً في هذا الشأن وبحاجة لمزيد من الدراسات التي تؤكد فاعلية الشاي الأخضر لحروق الشمس. كيفية التعامل مع تصبغات الجلد هناك عديد من النصائح التي يمكن اتباعها للتعامل والتعايش مع تصبغات الجلد:

تجنب التعرض لأشعة الشمس لما لها من أضرار على الجلد. الالتزام بالعلاجات والمعرفة بأن علاجات تصبغ الجلد تستغرق وقتاً طويلاً قد يصل إلى أشهر حتى تظهر نتائجها والاعتناء بالجلد واتباع روتين عناية يشمل الغسيل والتقشير والترطيب ليظهر الجلد بمظهر صحي.

هل لون البشرة ثابت في كل الجسم؟

الجواب كلا، لا يوجد في العالم إنسان طبيعي لجلده لون واحد، بل لا بد من اختلاف درجات اللون بين منطقة وأخرى، وهذا أمر تشريحي طبي، فلكل منطقة عدد من الخلايا الملونة للجلد تعطيه لونه ويختلف تأثر الجلد بالعوامل الخارجية مثل الشمس والمواد الكيميائية والفيزيائية، وبالتالي سيكون هناك عدة ألوان في جلد الشخص الواحد، وإن التعرض لأشعة الشمس يؤدي إلى اسمرار الجلد المكشوف فقط؛ ولذلك الوجه واليدين أغمق من بقية الجسم، وكذلك الثنيات خاصة قرب المنطقة التناسلية وما حول الشرج يكثر فيها تشريحاً عدداً من الخلايا الملونة للجلد.

برغم من كونه من ذوي الهمم، إذ تعرض الشاب سجاد رزاق الهلالي لمرض نادر في طفولته، ما اضطر لبتز أطرافه السفلية، والاعتماد على أطراف صناعية، إلا أنه مارس موهبته بالتصوير الفوتوغرافي، إلى جانب عمله كموظف في جامعة المستقبل، بقسم الأنشطة الطلابية، وحدة ذوي الاحتياجات الخاصة.

هواية تنتصر على العوق

سجاد الهلالي:

رسالتني الإعاقه للفكر وليس للجسد

سرور العلي

بدايات

ولفت إلى أن بداياته بالتصوير وشغفه به كان في خطواته الأولى بالهاتف المحمول، وبعد أفاقته من العملية التي أجريت له في الهند لبتز أطرافه العام 2010، قدم له جده رحمه الله هدية، وكانت كاميرا إذ كان يدرك هوايته بهذا المجال، فقام بعد ذلك بالتقاط العديد من الصور داخل المستشفى، ثم مارس حياته كطفل يعيشق التصوير بمناسبات شخصية إلى العام 2018، إذ دخل مجال الأعمال الإنسانية والتطوعية، فنجح بتصوير النشاطات وفرحة الأطفال، كما في العام 2019 فكانت نقطة التحول في حياته أثناء تظاهرات العراق، فتعرف على العديد من المصورين، ومنهم المصور عباس السيد، الذي تعلم منه الكثير عن هذا العالم، ومنها التصوير الفني البحث، وتعلم الزوايا الصحيحة، وكيفية التقاط لقطات فنية بشكل صحيح، يمكنه من خلالها المشاركة في



التحديات كثيرة، ودائماً ما يجعل انتقاد الآخرين تحدٍ له يتجاوزه بالمتابرة والعزيمة على تحقيق طموحاته، وأستطاع أن يثبت لهم أن الكرسي المتحرك أو الإعاقة هما بداية الحياة وليست نهايتها، كما أن أسرته وأصدقائه يقدمون له كافة الدعم والتشجيع وفخورين به، كذلك نجح بأن يكون ملهم للكثير من أفراد ذوي الهمم في المجتمع

التي واجهتها في الدراسة، وبالرغم من صعوبة الموقف وانهياري بالبكاء التقطت الصورة، وشاركت بها بأكثر من معرض".

مشاركات

شارك الهلالي بأكثر من 18 معرض فوتوغرافي، مع فريق "See photography team"، في العديد من محافظات وجامعات العراق، ولديه أربعة معارض شخصية الأول في بابل بجامعة المستقبل، وثلاثة في بغداد، ونال الكثير من الشهادات والجوائز والمراكز وأبرزها، تخرجه من تدريب بريدج العراق، الرابطة بين اتفاقية الأشخاص من ذوي الإعاقة وأهداف التنمية المستدامة، وتخرج بعنوان مدرب مختص بقضايا الأشخاص ذوي الإعاقة، وحصوله على لقب أفضل مصور لسنة 2022 من قبل الجمعية العراقية للتصوير/ فرع بابل، والفوز ضمن العشرة الأوائل في مسابقة فوتوغرافية دولية، اقامتها العتبة العباسية المقدسة، والفائز الأول في دورة الإعلام والعلاقات العامة في المنطقة الشمالية، ونيله شهادة تقديرية من منظمة «همسة سما» الثقافية الدولية، وشهادة تتمين الجهود من المنظمة الدولية للفني والإعلامي، واختياره نائب رئيس لجنة الأشخاص ذوي الإعاقة في المنظمة، وشهادات شكر وتقدير من محافظ البصرة، وشهادات أخرى من مشاركاته في المعارض الحسينية، إضافة إلى شهادات من منظمات المجتمع المدني والفرق التطوعية.

رسالة

وفيما يتعلق بمشاريحه القادمة، أوضح أنه يستعد لمشروع يعمل على تأهيل وتطوير ذوي الاحتياجات الخاصة، وافتتاح مركز خاص لتعليمهم التصوير الفوتوغرافي. وختم حديثه بالقول: «رسالتي للآخرين بأن ينظروا لنا على أننا معجزة ولسنا عجة، لا سيما أن الإعاقة هي إعاقة فكر وليس جسد».

معارض فوتوغرافية، وشارك بأول معرض مشترك مع مجموعة من المصورين داخل ساحة تظاهرات بابل، ثم بدأ مشواره في عالم الفوتوغراف، من خلال المشاركة في معارض محلية ودولية ومسابقات عالمية، والفوز بجوائز وتكريمات، وتم اختياره كأفضل مصور لسنة 2022 من قبل الجمعية العراقية للتصوير فرع بابل.

سعي دائم

ركز الهلالي في معظم أعماله على تصوير الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة، إضافة إلى دمجهم في الدراسة والمجتمع والحياة اليومية، والاهتمام بالطفولة والقضايا الإنسانية، وأيضاً الزيارات الدينية والمناسبات الثقافية والاجتماعية، ويسعى إلى تقديم المزيد من الأعمال، ودعم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وإبراز مهاراتهم وقدراتهم في المجتمع.

تحديات

مؤكد أن التحديات كثيرة، ودائماً ما يجعل انتقاد الآخرين تحدٍ له يتجاوزه بالمتابرة والعزيمة على تحقيق طموحاته، وأستطاع أن يثبت لهم أن الكرسي المتحرك أو الإعاقة هما بداية الحياة وليست نهايتها، كما أن أسرته وأصدقائه يقدمون له كافة الدعم والتشجيع وفخورين به، كذلك نجح بأن يكون ملهم للكثير من أفراد ذوي الهمم في المجتمع.

وفي سؤالنا له عن مشهد بقي عالماً في ذاكرته أثناء التصوير بين الهلالي: «كثيرة هي المشاهد، لكن أقربها لي حين تم تقديم مسرحية من قبل التجمع الخاص بنا «تجمع ذوي الإعاقة في العراق»، فكانت أنتظر توثيق لحظة وقوع الشخص من الكرسي المتحرك في ساحة المدرسة، والأطفال يلعبون من حوله، وهنا أعادني هذا المشهد بذاكرتي الى ما كنت اعيشه في طفولتي، والصعوبات

دخول مجال الأعمال الإنسانية والتطوعية، فنجح بتصوير النشاطات وفرحة الأطفال، كما في العام 2019 فكانت نقطة التحول في حياته أثناء تظاهرات العراق، فتعرف على العديد من المصورين، ومنهم المصور عباس السيد، الذي تعلم منه الكثير عن هذا العالم، ومنها التصوير الفني البحت، وتعلم الزوايا الصحيحة، وكيفية التقاط لقطات فنية بشكل صحيح

استفتاءات في الخمس

للقوارير



السؤال: إنِّي أشتري أشياء وأجمعها مستقبلاً للزواج وهي ضمن المهر، فهل يجب فيها الخمس؟

الجواب: يجب الخمس فيها عند حلول السنة الخُمسية بقيمتها الفعلية. نعم، إذا كان ممَّا يتعارف إعدادُه قبل سنة الحاجة الفعلية بحيث كان تركه منافياً لشأنه ولو لعجزه عن تحصيله له في أوامه فلا يجب الخمس فيه.

السؤال: هل يجب الخمس في المال الذي يجمع لشراء أرض أو بيت أو سيارة أو غيرها؟

الجواب: نعم، إن لم يصرف في المؤونة خلال السنة.

السؤال: هل يجب الخمس في المال المودع في البنك إذا تمَّ جمعه من الراتب الذي يتقاضاه الشخص من الحكومة إذا دار الحول على هذا المبلغ ولم يتمَّ سحبه؟ وهل يجب الخمس في أرباح الحساب إذا كان حساب توفير؟

الجواب: يجب الخمس في الراتب عند حلول السنة المالية، وأمَّا الفوائد فإن كان البنك حكومياً أو مشتركاً وتملكها باذن الحاكم الشرعي وجب الخمس فيها، ومن المعلوم أنَّ سماحة السيد لا يأذن بأخذها إلا بعد دفع نصفها للفقراء المتدينين.

السؤال: لو كانت أموال الشخص ممَّا تعلق بها الخمس، هل يجزيه تخميس ما يحجَّ به لصحة حجّه على أن يسدّد خمس باقي أمواله بعد الحج؟

الجواب: لا يجوز التأخير في إخراج الخمس فإنّه غصب حرام، ولو أخرج خمس البعض وحجَّ به صحَّ حجّه ولكنه أثم من حيث التأخير في إخراج خمس الباقي.

السؤال: تمرَّ عليّ السنة المالية وأحصي ما أملك من أجل إخراج الخمس ولكي لا أدفعه إلا بعد فترة من الزمن، فهل يجوز لي التصرف في المال قبل إخراج الخمس؟ وإذا كان لا يجوز لي فهل يجوز التصرف في المال بعد عزل الخمس؟

الجواب: لا يجوز التصرف في المال قبل إخراج الخمس، ولا يتعيّن الخمس بالعزل إلا بمراجعة المرجع أو وكيله.

السؤال: شخص في ذمّته مقدار من الخمس وله دين على آخر، فهل يجوز للأول أن يحتسب ذلك الدين من الخمس إذا كان المدين مستحقاً للخمس؟

الجواب: إذا كان الثاني مستحقاً لسهم السادة فلا مانع من احتساب الدين عليه من هذا السهم مع الاستئذان من الحاكم الشرعي، وأمَّا في غير هذه الصورة فلا يجوز احتسابه من الخمس.

نعم، إذا كان الثاني بغض النظر عن كونه مديناً لمن عليه الخمس مستحقاً لمقدار من سهم الإمام (عليه السلام) يجوز دفعه إليه، فإذا أخذه جاز له أن يفي منه دينه.

السؤال: إذا ورث الإنسان مقدراً من الذهب من والديه أو من أحدهما ثمَّ باعه واشترى بثمنه بضاعة يتجر بها أو معملاً للصناعة أو سيارة للأجرة، فهل يجب دفع الخمس عن تلك الأشياء عند مجيء رأس السنة الخُمسية؟

الجواب: إذا اشترى بضاعة يتجر بها وارتفعت قيمتها فالفارق بين ثمن الشراء والقيمة الفعلية في نهاية السنة يعدّ من أرباح تلك السنة فيخضع للتخميس.

وأما إذا اشترى ما لا يتجر بعينه كسيارة الأجرة والمعمل فلا خمس فيه وإن ارتفعت قيمته، إلا إذا باعه بالأزيد فيعدّ الرائد من أرباح سنة البيع.

السؤال: هل يجب تخميس الأشياء التي يشتريها الزوج لزوجته لاستخدامها كالتياب والتحف والمفارش وغيرها ولكنها لم تستخدمها عاماً كاملاً، وعلى من يجب تخميسها، الزوج أو الزوجة؟

الجواب: إذا كان الإعطاء على سبيل التملك للزوجة فعليها تخميس الرائد منها على مؤونتها السنوية، وإذا كان على سبيل الترخيص لها في الاستخدام فعلى الزوج تخميس الرائد منها على مؤونته.

السؤال: امرأة باعت مصوغاتها الذهبية واشترت بثمنها داراً لم تسكنها هي بل أسكنت فيها ابنتها المتزوجة، لأن زوج ابنتها فقير وضعيف الحال، فهل يجب عليها إخراج الخمس عن ثمن الدار؟

الجواب: إذا لم تكن المصوغات متعلّقة للخمس — كما إذا كانت مَهراً أو هبة مستخدمة في سنة الحصول عليها — ولم تبيع في بيعها — بأن لم تنتقل إليها بالمعاوضة، أو انتقلت إليها بالمعاوضة ولكن لم يكن ثمن البيع أزيد من كلفة الحصول عليها — فلا خمس في الدار ولا في ثمنها.

ولو كان ثمن الدار من أرباح سنة الشراء — كلاً وبعضاً — تعلق الخمس بها كذلك، إلا إذا كان من شأن تلك المرأة شراء دار لإسكان بنتها فيها وقد أسكنتها في سنة الشراء فإنّه لا خمس فيها عندئذٍ.

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

عبر التليسكوب.. مسارات فلكية ترصدنا ونرصدنا

تقرير / زهراء جبار الكناني

بعيدا عن الارض بين وسائد الغيوم يخرجون عن المألوف وكأنهم يعيشون مغامرة في السماء يلاحقون عبر تلسكوباتهم نيزك ما او مجرة وربما يمكثون وقت غير معدود وهم يتأملون كوكبا آخر. (للقوارير) تأخذنا اليوم بسياحة فلكية لنستكشف معا خبايا الفضاء وجماله الأخاذ مع فريق واسط الفلكي.

جوانب فلسفية روحية

بعيدا عن ضوضاء المدينة وازقتها الضيقة مع غروب الشمس يبدأ أعضاء الفريق الفلكي بنصب خيامهم ومعداتهم الفلكية لتصوير المجرات والسدم وجمالها حيث نالت صورهم العلمية استحسان المختصين الأمر الذي دفع العديد من المجالات العلمية الرصينة والمختصة بالفضاء وفق معايير معينة اعتماد الصور ونشرها بين صفحات مجلاتهم، كما تم تسجيل الفريق بدائرة الرعاية العلمية في وزارة الشباب والرياضة وحصول أعضاءه على باجات تعريفية و تصريحات امنية لسهولة التنقل والتخييم، فضلا عن استحداث قسم الفلك والفضاء في كلية العلوم جامعة بغداد.

وحول الابعاد الفلسفية للرصد الفلكي حدثنا مدير صفحة الفضاء والعلوم الفلكية حسنين علاء يونس قائلا:

غالبا ما يطرح علينا السؤال ذاته ما الفائدة التي نتالوها من الرصد هذا؟

اود ان اوضح من خلال صفحات مجلتكم ان البحث في الظلام عن اسرار الفضاء ليس بشيء واهي فهو ليس فقط تلبينا لهواياتنا، بل ان علم الفلك يدخل بجوانب عديدة منها العلمية واخرى فلسفية روحية، حيث يتخللنا سكون داخلي وصفاء ذاتي ينبذ ملذات الحياة والعنفوان والتطلع فقط للقدرة الالهية الخارقة ليلهمنا هذا الشعور حب العلم والتطور لاستكشاف عظمة الخالق.

اكثر من هواية

شغفه حب الاستكشاف لعالم الفضاء فأقتنى تليسكوبا مستعملا متأملا القمر والنجوم ثم تحولت هوايته الى شغف محاولا بعدها رصد الى ما بعد المجرة، انها بداية توغل احمد رياض العقابي رئيس فريق واسط الفلكي لأول خطوة في عالم الفضاء الشاسع حدثنا قائلا:

كنت أتأمل القمر وانا اراقبه عبر تليسكوبي البسيط فقد كان اسهل شيء للرصد ثم بدأ شغفي يزداد بالطموح وحب الاستكشاف فأبتعت تليسكوبا اكبر قدرته للتكبير عالية رصدت من خلاله كواكب اخرى مثل زحل والمشتري والمريخ، فضلا عن الاقتران العظيم الذي حدث نهاية العام 2020

بعدها توسع الامر واصبح اكثر من هواية بل علم يحثني على المضي قدما للمزيد من المعرفة بعظمة خالق هذا الكون، لأمتلك تليسكوب احترافي والذي ساهم بشكل كبير على تصويري (الجبار سديم) والذي هو اقرب السدم للأرض واكثرها سطوعا حيث يبعد تقريبا (1350) سنة ضوئية عن كوكبنا، ويعتبر احد اكبر الاجرام السماوية دراسة وتصويرا في سماء الليل.

وتابع العقابي: بعد تلك التجربة بدأت النتائج تلاقى استحسان الجمهور على منصات التواصل الاجتماعي مما حثني على الانطلاق في تأسيس فريق واسط الفلكي لجذب الهواة وتبني قدراتهم في تطويرها للتطبيق معا في سماء الفضاء الشاسعة وكشف خبايا ذلك العالم الموعج بالأسرار والقدرة الالهية، حيث جمعنا نفس الشغف والاستكشاف وحب هواية الرصد و التصوير الفلكي.



حيث اعترتني فرحة لا توصف فهو امر رائع ان تكتشف عجائب الكون.

الغوص في الفضاء

يشكل فريق واسط الفلكي والذي يتكون من (25) عضوا سلسلة متداخله حيث يكمل بعضهم البعض، يمارسون هوايتهم بشكل دؤوب يقيمون جلسات للمناقشة وتبادل الآراء والافكار باختيار اماكن التخيم وغالبا ما يختارون اماكن اثرية لأنها تنعم بالهدوء والاجواء المناسبة، كما يهتمون بمتابعة المناخ وتقلب الطقس ليضمنوا سلامة رحلاتهم للغوص في الفضاء واستكشاف عوالمه الخفية.

لم يتلقى الفريق المذكور أنفا اي دعم من الجهات المسؤولة فقد تبنى على عاتقه كل ما يلزمه، فضلا عن صعوبة ابتياع اعضاءه لمعدات الرصد فغالبا ما يمنع استيراد منظار (التليسكوب) على الرغم من عدم قدرته على رصد الاهداف الارضية ولا يمكن استخدامه لغايات الحرب وغير ذلك.

وفي الختام تمنى حسنين أن تساهم الجهات المعنية في توفير ارض مناسبة لإنشاء مرصد فلكي مصغر حيث ابدى استعدادة هو و الفريق بالتكفل بتجهيزه بما يلزم وتوفير معدات فلكية اكثر تطور، فعلى الرغم من وصول صورهم الى صفحات المجلات العالمية المختصة الا انهم مازالوا متعطشين الى رصد المليارات من المجرات والكواكب وغيرها.

التلوث الضوئي

ويؤكد حسنين، ان من الضروري الابتعاد عن المدينة وصخبها بمقدار يناسب الرصد فالمصور الفلكي يحتاج الى اجواء خاصة تكون خالية تماما من التلوث الضوئي كما بين ان اغلب الاعضاء ليسوا اصحاب اختصاص وانما هواة مهتمين بالفضاء الفلكي بشكل علمي واكاديمي مما دعتهم الحاجة الى توثيق انجازاتهم عبر منصات التواصل الاجتماعي ولأنه مختص بعلم الحاسبات استثمر هذا الجانب بمجال هوايته، وذلك لاستخدامهم معدات الكترونية اثناء الرصد.

وعن اول رصد شاهده عبر عدسة تليسكوبه قال :
كان عمري آنذاك عشرون سنة استطعت ان ارصد كوكب زحل

البحث في الظلام عن اسرار الفضاء ليس بشيء واهي فهو ليس فقط تليبتا

لهواياتنا، بل ان علم الفلك يدخل بجوانب عديدة منها العلمية واخرى فلسفية روحية، حيث يتخللنا سكون داخلي وصفاء ذاتي ينبذ ملذات الحياة والعنفوان والتطلع فقط للقدرة الالهية الخارقة ليلهمنا هذا الشعور حب العلم والتطور لاستكشاف عظمة الخالق

خطوة..

يخدم ذوي الهمم ويزرع الأمل بداخلهم

سرور.علي

نجحت تقى عبد اللطيف وزميلها محمد قاسم بإطلاق مشروعهما الذي حمل عنوان «خطوة»، ليكون بادرة جيدة في صنع الأطراف الصناعية والمساند التقويمية لذوي الاحتياجات الخاصة، وكان بجهود ذاتية، ليحققا الأمل لخمسين مستفيداً خلال ثلاثة أشهر فقط.

وعن ذلك قالت تقى:

«بدأنا بالعمل داخل مركز نينوى لتأهيل المعاقين سنة 2021 بالقطاع الحكومي، وخلال هذه الثلاث سنوات تعاملنا مع مختلف الحالات من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، التي تحتاج إلى أطراف صناعية أو مساند تقويمية، وأستمعنا لقصصهم ومعاناتهم، فكنا لهم المرشد النفسي لنعيد لهم الأمل للاستمرار بالحياة، وأنا هنا لمساعدتهم لتجاوز جميع العقبات التي تعيقهم، لا سيما بالمشي، وكنا أيضاً تقني الأطراف الذي يصنع الطرف الصناعي لهم من الألف إلى الياء من مرحلة القياسات الأولية، والقالب إلى مرحلة التسليم والإرتداء».

مساعدة

وأشار محمد إلى أن الطرف الصناعي يمر ب 6 مراحل أساسية، ليكون جاهز للإرتداء الأولي، ومرحلة سابعة نهائية تكون بعد تدريب المستفيد بشكل كامل، وهي مرحلة التجميل والتغليف، وكانا يساعدان الأشخاص على ترك العكازات والكروسي المتحرك، والوقوف على أرجلهم من جديد، ومن خلال عملهما في مركز نينوى لتأهيل المعاقين استطاعا التوصل لعدد ذوي الاحتياجات الخاصة، ممن فقدوا أطرافهم خلال الحرب أو يعانون من تشوهات أو ممن تعرضوا لبتور جراء مرض السكري، أو الحوادث أو أسباب ولادية، وكانت الصدمة بعدد هؤلاء الفئة إذ بلغ عددهم 26 ألف وهذا العدد في ازدياد بحسب إحصائيات مركز نينوى لتأهيل المعاقين، وكان هؤلاء الأشخاص يعانون، ويضطرون الذهاب إلى المحافظات المجاورة، لتلقي الخدمة بشكل أفضل، ويتحملون مشقة الطريق للحصول على الأطراف الصناعية الذكية أو المساند المتطورة.

وتابعت تقى حديثها «هنا كان يجب أن يستوقفنا هذا العدد، لنفكر كيف يمكننا تقديم المساعدة بشكل أفضل، وبلمسات تزيد من الراحة وتوفر حياة سهلة لهذه الفئة، فطرحنا فكرتي

وراء الطرف الصناعي يمر ب 6 مراحل أساسية، ليكون جاهز للإرتداء الأولي، ومرحلة سابعة نهائية تكون بعد تدريب المستفيد بشكل كامل، وهي مرحلة التجميل والتغليف، وكانا يساعدان الأشخاص على ترك العكازات والكرسي المتحرك، والوقوف على أرجلهم من جديد

الأولية، لأنها لا تتوفر داخل العراق، بالإضافة إلى ان أسعارها باهضة الثمن، وبالمحاولة والبحث والدراسة بعد عناء، تمكنا من استيراد اكفاً المواد.

تفاصيل

وبحسب تقى تمر الأطراف الصناعية والمساند التقويمية بسبع مراحل، لتكون جاهزة للتجربة والاستخدام، أولها مرحلة القالب بأخذ القياسات مباشرة على الجزء المتبقي من البتر أو القدم المشوهة، ثم أخذ القالب بالجبسونة، ولفها على ساق المستفيد إلى أن تجف، ثم يتم نزعها منه لاعتمادها كقالب للتصنيع، ثانياً مرحلة الصب فيقومان بصب القالب الذي تم أخذه للمستفيد بخطة من الجص والماء، ليتكون قالب وكان ساق المستفيد معهما، وثالثاً مرحلة النحت فيقومان بنحت القالب، لوضع ضغط في نقاط معينة، وتخفيف الضغط من مناطق البروزات العظمية، إلى أن يحصلان على قالب جاهز ومنحوت بطريقة علمية بحسب معايير معينة، ورابعاً مرحلة التكوين أو السحب، وهنا يتم سحب المادة على القالب وتركه إلى أن يأخذ شكل القالب المنحوت، وذلك بعملية شطف الهواء، وخامساً مرحلة القص والتكشير، وفيها يتم قص القالب بالحدود المطلوبة، وفصل الجزء الذي تم تصنيعة عن القالب الداخلي، وذلك بتكشير قالب الجص، وسادساً مرحلة التجميع والإرتداء، وهنا يتم تجميع أجزاء الطرف الصناعي أو المسند، وضبط موازنتهم ليكون جاهز، وتدريب المستفيد على النزع واللبس والمشي به، وسابعاً مرحلة التجميل، وهي المرحلة الأخيرة التي يمر بها الطرف أو المسند، وهي لمسات أخيرة تعطي شكل جمالي ولطيف، كيف يبدو بشكل مقبول.

طموح

ويطمح محمد وتقى إلى إيصال صوت مشروعهما وفكرته لجميع الأشخاص الذين فقدوا أطرافهم أو يعانون من تشوهات، تحتاج إلى تقويم، وتقديم الخدمة لهم بأحسن صورة وبأنسب التكاليف، ومن مشاريعهما القادمة، هي توسيع المشروع ليشمل كافة أنحاء العراق.

لزميلي محمد، وهي إنشاء مركز خاص لتقديم المساعدة لهذا العدد الذي يستحق العناء، برغم أننا شباب في مقتبل العمر، ولا نملك المال الكافي لإنشاء مشروع، لكن أصراري على البدء كان أكبر من كل شيء، المهم نبدأ ولو كانت زائدة بقدرات بسيطة، ونؤمن برسالتنا".

تحديات

واجهتهما العديد من التحديات، وكانت أكبرها أنهما لا يملكان المال الكافي، لبدء المشروع، لكن رغم ذلك تم البدء برأس مال جداً بسيط، كونهما مؤمنان أن المشروع سيكبر ويصل للناس، وأيضاً من الصعوبات الأخرى، هي صعوبة الحصول على المواد



كيف يمكن للألم أن يؤثر على حياة الأطفال؟

إعداد: أوس ستار الغانمي

يعد الألم المزمن إحدى المشاكل الصحية وضائقة عاطفية في طب الأطفال، ويعرّف بأنه ألم يلازم الشخص لفترة من (6) أشهر، سواء كان متوسطاً أو شديداً، وقد يستمر لسنوات.

ويعرّف الألم المزمن أيضاً بأنه الألم الذي يمتد إلى ما بعد الفترة المتوقعة للشفاء، حوالي 25% من الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن يصابون بحالة تسمى متلازمة الألم المزمن، إذ يبلغ عند واحد من كل خمسة أطفال أو مراهقين، وهو أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنة بالذكور. يتوافق مع اضطراب مزمن (مثل السرطان، أو التهاب المفاصل، أو السكري، أو الألم العضلي الليفي)، ومن الأشكال الأكثر شيوعاً له آلام العضلات والعظام وآلام المعدة والصداع.

الألم بلا أسباب عضوية

بدأت محنة هايكه نوردا بحادث دراجة هوائية وخضعت للعديد من العمليات الجراحية في ركبتها وانتهى الأمر بتضرر أحد الأعصاب جراء إحدى هذه العمليات. وعانت نوردا من الآلام طيلة الثلاثين عاماً الماضية. وكانت تعيش على مسكنات الألم القوية ذات الآثار الجانبية الهائلة. وحدثت نقطة تحول عندما كانت في إحدى عيادات الألم المزمن.

وقالت: «قال لي أحد الأطباء أنك سوف تعانين من الألم طوال حياتك. لذا يجب عليك تعلم السيطرة عليه ولا تسمح له بالسيطرة عليك».

غالبا ما يضطر فينفرید مايسنر، مدير قسم علاج الألم المزمن

وراء يختلف الإحساس بالألم من طفل إلى آخر، ويعانون من مشكلة في نظام الأعصاب والغدد التي يستخدمها الجسم، وهناك عوامل تؤدي إلى الألم المزمن ومنها: كبر السن، العامل الوراثي، الإصابات السابقة، الخضوع لعملية جراحية، الاجهاد المتكرر، التدخين، السمنة

وعندما شعر بالألم في مكانين بالجسم، تقلص حجم الحُصين أكثر من ذلك، أي ما يفوق عامين بقليل من الشيخوخة، بحسب تقديرات الدراسة التي نُشرت في مجلة «Proceedings of the National Academy of Science» أو «PNAS»، الاثنين. وقال المؤلف تو بيهنغ وزملاؤه، وهو أستاذ علم النفس في الأكاديمية الصينية للعلوم في بكين، إنه «بعبارة أخرى، كان حجم الحُصين (حجم المادة الرمادية) لدى فرد يبلغ من العمر 60 عامًا مصابًا (بالألم مزمن) في موقعين من الجسم مشابهًا لحجم الحصين لدى من يبلغون من العمر 62 عامًا، ولا يعانون من الألم.

ووجدت الدراسة أن الخطر يرتفع مع زيادة عدد مواقع الألم في الجسم. وكان حجم الحُصين أصغر بأربع مرات تقريبًا لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم في خمسة مواقع أو أكثر من الجسم مقارنةً مع من يعانون من اثنين فقط، أي ما يعادل ثماني سنوات من الشيخوخة.

وقال الدكتور ريتشارد إيراكسون الباحث في مرض الزهايمر، وطبيب الأعصاب الوقائي بمعهد أمراض الأعصاب في ولاية فلوريدا الأمريكية، وغير المشارك في الدراسة الجديدة، إن سؤال الناس عن أي حالات ألم مزمنة، والدعوة إلى رعايتهم من قبل اختصاصي الألم، قد يكون عامل خطر قابل للتعديل مضاد للتدهور المعرفي الذي يمكننا معالجته بشكل استباقي.

المصادر: المواقع الإلكترونية.

في مستشفى يينا الجامعي، إلى كبح آمال مرضاه بأن الألم سيختفي بالعلاج الصحيح. ويوضح أن «هدف العلاج ليس وقف الألم -نظرًا لأن هذا لن يحدث عندما يكون الألم مزمنًا» مضيفًا أن التأكيد يكون عوضًا عن ذلك على تدريب المرضى على التكيف مع مرضهم وعرض عليهم أنشطة سوف تجعلهم أفضل ويستطيعون الانجاز مجددًا.

أسباب الألم المزمن

يختلف الإحساس بالألم من طفل إلى آخر، ويعانون من مشكلة في نظام الأعصاب والغدد التي يستخدمها الجسم، وهناك عوامل تؤدي إلى الألم المزمن ومنها: كبر السن، العامل الوراثي، الإصابات السابقة، الخضوع لعملية جراحية، الاجهاد المتكرر، التدخين، السمنة.

في الغالب الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن وفي الغالب يرتبط الألم المزمن بحالات عديدة، منها: أسباب صحية، أسباب جسدية، أسباب عاطفية.

كما يؤثر الألم المزمن على الحالة المزاجية نسبة 2% من الأطفال وإعاقة الفرد عن أداء وظائفه اليومية، واحد من كل 40% طفلًا تحت العاشرة، يعانون من الاكتئاب.

كما يرتبط بزيادة نسب الاكتئاب والقلق المزمن، بل إن بعض الدراسات تخبرنا عن تأثيرات أعمق له، حيث تربط بينه وبين تشوه هوية الفرد أو حتى فقدانه لها، فمثلاً: «شعوري الدائم والمتكرر بالألم الصداق يؤثر على أدائي للمهام التي أقوم بها للحفاظ على مكانتي في المجتمع، وينعكس على إحساسي بذاتي وثقتي بقدرتي على العمل وتحقيق خطتي المستقبلية. كما توصلت دراسة جديدة إلى أن الألم المزمن، مثل التهاب المفاصل، أو السرطان، أو آلام الظهر، الذي يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر، يزيد من خطر التدهور المعرفي والخرف.

والحُصين، عبارة عن بنية دماغية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالتعلم والذاكرة، وزاد عمره حوالي عام لدى شخص يبلغ من العمر 60 عامًا، ويعاني من ألم مزمن في موضع ما مقارنة مع من لا يعانون من الألم.



أناشيد الطفولة

كحمام أبيض وفراشات وعصافير تجمهرت الطالبات الصغيرات حول معرض لرسومات الاطفال أقيم مؤخرا في احدى المدارس الابتدائية كجزء من فعاليات متنوعة نظمها دار ثقافة الاطفال في بابل في الذكرى السنوية 34 لاتفاقية حقوق الاطفال الدولية.

الفعاليات الجميلة التي احتضنتها ساحة المدرسة الرحبة والزي المدرس الأنيق عاد بنا الى الوراء الى ما قبل أكثر من عشرين عاما حيث الجداول الطويلة المزدانة بالشرائط الناصعة البياض وحيث القراءة الخلدونية الباقية الذكر وأناشيد طفولتنا الرائعة

وكان للشاعر باقر سماكة الحصة الاكبر من هذه الاناشيد التي ما زالت تخترننها الذاكرة العتيقة رغم داء النسيان الذي بدأ يتسلل اليها بهدوء وما زالت كلماته البسيطة وأسلوبه السهل الممتنع القريب من القلب محفور في هذه الذاكرة ويأبى الرحيل

والبلبل الفتان ما زال يغرد في بساتين طفولتنا الغضة ويعشعش فيها رغم تقادم الاعوام ويعيد أمجاد الشاعر سماكة أديب الأطفال البابلي الذي كتب للطفولة أحلى قصائده منها (البلبل الفتان وخروفي و هل تعلم) وكل من أنتظم في المدارس الرسمية العراقية كان يردد أناشيده المميزة ببراءة وتعلموا من قصائده قيم أخلاقية ومبادئ تهابية وإرشادية.

وكأننا عدنا لمقاعد الدراسة وجدنا أنفسنا نردد نشيد (هل تعلم) تعال يا سمير وانت يا سميرة ... وتارة اخرى نشيد خروفي وتبارى في من يتذكر ويحفظ كلمات القصيدة حتى النهاية

ولا شك ان حياة المبدعين حافلة بالعلم والابداع فالشاعر الكبير الدكتور باقر سماكة صاحب الشهادات العليا والمؤلفات الكبيرة الذي أشتهر بأدب الاطفال هو من مواليد مدينة الحلة الفيحاء العام 1921 ويحمل شهادة البكالوريوس في الأدب العربي من جامعة بيروت وشهادة الماجستير من جامعة مدريد بنفس التخصص والدكتوراه في الأدب الاندلسي من جامعة مدريد أيضا لينتهي به المطاف أستاذًا في جامعة بغداد كلية التربية ليدرس فيها اللغتين العربية والاسبانية في ان واحد لتكون هذه الكلمات القليلة استذكارا متواضعا لهذا الشاعر الذي خلدته أعماله التي تراوحت بين الدواوين الشعرية والدراسات الادبية وغيرها .

في ساحة المدرسة انتعشت بواقى الذكريات وأيقنا ان المبدعين لا يموتون

**البلبل الفتان ما
زال يغرد في
بساتين طفولتنا
الغضة ويعشعش
فيها رغم تقادم
الاعوام ويعيد
أمجاد الشاعر
سماكة أديب
الأطفال البابلي
الذي كتب للطفولة
أحلى قصائده
منها (البلبل
الفتان وخروفي و
هل تعلم) وكل
من أنتظم في
المدارس الرسمية
العراقية كان يردد
أناشيده المميزة
ببراءة**

ساجدة ناهري

زهرة
آل البيت

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد





زهرة آل البيت فاطمة الزهراء.. قدوة ورسالة للبشرية

سعاد البياتي

من ابيات قصيدة طويلة للدكتور احمد الوائلي بحق سيدتنا
فاطمة الزهراء (عليها السلام) نقتطف منها:
كيف يدنو إلى حشاي الداء
وبقلبي الصديقة الزهراء
فمن أبوها، وبعلمها، وبنوها
صفوة ما لمثلهم قرناء
أفق ينتمي إلى أفق الله..
وناهيك ذلك الإنتماء
وكيان بناه أحمد خلقاً
ورعته خديجة الغراء
وعلي قرينه يا لروح
صنعته وباركته السماء



تزدان هذه الابيات من القصيدة الخالدة معانٍ جديدة ورؤى غاية في العمق والأهمية التي تصب بحقها صلوات الله عليها لتكون افتتاحية مقالنا في هذا العدد .

اذ يعجز الحبر والكلمات عن الكتابة والقول في حق سيدتنا ومولانا فاطمة الزهراء (عليها السلام) فكل ما يمكن تدوينه هو عظمة وجودها وسيرتها العميقة، والمكانة التي تسكنها في وجدان الاسلام والانسانية، فمن خلال حياتها وسلوكها المتفرد في بيت ابيها الرسول عليه وعلى آله افضل الصلاة وفي بيت زوجها تمنحنا صورة عظيمة لما كانت عليها من ثقافة وتدين وحنان وهيبة ، ومن خلال مكانتها الدينية والإنسانية فهي قديسة لها الف وصف ووصف، الا اننا نخشى ان لانعطيها حقها الوافي فيما نقول ونتحدث، فالزهراء(عليها السلام) منذ الصغر عرفت بالعبقرية، وقد برزت في مواضع ومهمات عديدة بعظمة الموقف وجزالة التعبير، وفي اغلب احاديث آل البيت والتاريخ الإسلامي رائدة وقادة.

رحيق ادبها

ومن خلال سيرتها العطرة ومدى تعلقنا بها وبما نسجت لنا من خيوط العفة والكمال وبلاغة المعنى في الحديث وفي كل مفرداتها التي عاشتها كانت تسقيننا من رحيق ادبها وعبقريتها وعلمها الآخاذ بكل يسر، حتى وضعت محاور عديدة في الاسلام والالتزام الفاطمي بكل مفردات الحياة لتكون نساء بمعنى الكلمة، نساء فاطميات بخطى محمدية محملين بكل معاني وغرارة خطبها البليغة التي نهلتها من اعظم خلق الله عز وجل النبي الكريم وعلي بن ابي طالب (عليهما السلام).

قدرات ادبية

للسيدة الزهراء(عليها السلام) اروع واجزل المعاني والتنظيم الادبي، اذ تمثلت بقدرات ادبية وترتيب الابيات الشعرية بشكل يفوق الوصف لما تتمتع به من جزالة الكلمات وبلاغتها وعمق تأثيرها في المتلقي، اذ ابدعت بكلماتها ايما ابداع في



الزهراء هي مدرسة إنسانية عظيمة بحد ذاتها، وهي أولى الأدبيات، بل الكاتبات والخطيبات والأولى في الاسلام، لقد اهتمت بشكل واضح وواسع بالعلم واحاديث النبي(صل الله عليه وآله) التي حفظت الكثير الكثير منها، وقد تمكنت من أحكام الاسلام، وما جاء فيه من معارف وتعاليم

استشهد ابوها رسول الله صل الله عليه وآله، لتؤكد للعالم جمع حبه وتعلقها بأبيها وتأثيره في حياتها وبالتالي حزنه على فراقه.

ومالخطبة التي ألقتها في مجلس الخليفة الأول حينما اغتصب حقه في فدك إلا وتبين فيها عمق الكلمات وقوة المعنى والموقف، والتأثير في الحاضرين حتى ضجوا بالبكاء والنحيب، فكانت بحق تقف شامخة ومؤثرة وذات هيبة ولها بلاغة كأبيها وزوجها بتعظيم الحدث وعبقورية التفكير، فكانت عليها السلام تسترسل في خطبتها بأسلوب أدبي رفيع وبمكائنة تعرفهم أنها الزهراء بنت رسول الله وان الحق معها وانها رائدة وقوة وفي اصعب المواقف هي بنت ابوها.

علم وذكاء

والزهراء هي مدرسة إنسانية عظيمة بحد ذاتها، وهي أولى الأديبات، بل الكاتبات والخطيبات والأولى في الاسلام، لقد اهتمت بشكل واضح وواسع بالعلم وأحاديث النبي(صل الله عليه وآله) التي حفظت الكثير الكثير منها، وقد تمكنت من أحكام الاسلام، وما جاء فيه من معارف وتعاليم، وغالباً ما كانت تسجل عندما كان رسول الله يتكلم بوحى القدرات، أو ما كان يحدثها به أمير المؤمنين علي(عليه السلام) من هذا المنطلق، تمكنت من المعرفة الشاملة والحديث الديني الفاعل، والكتابة المبدعة، والخطابة المؤثرة في النفوس فعلاً تلك روح الزهراء وقداستها، واعتزاز الناس بعلمها وذكائها وهي زهرة آل البيت.

خصائص ربانية

الزهراء(عليها السلام) كونها قيمة انسانية كبيرة وهبة ربانية عظيمة الشأن، وقد منحها الباري عز وجل خصائص عديدة منها ثقافتها وفضائلها، ومناقبها وسماتها الفضلى، وفي إطار علمها وأدبها الجم الذي امتازت به، وجدنا الناس كل الناس قد تفاعلوا مع أحاديثها وأقوالها وخطبها ولا سيما هذه الخطبة التي ألقتها بعد وفاة رسول الله، هذه الخطبة، جسدت خصائصها ومميزاتها الإنسانية والأخلاقية والدينية، ومن خصائصها التي وجدناها في هذه القدسية، اهتمامها بالرسالة التي برز فيها أدبها الشامل، وبالمجمل فهي عاشت بمجتمعها ودينها والإنسان والمسلمين، هذه العظيمة في نساء العالم، هي قدوة ورسالة لبني البشر في عالم تسوده المادة والأنانية.

فسلام على ام ابوها

وسلام عليها يوم ولادتها ويوم استشهادها
قدوتنا وسيدتنا واهلا ان تلقب بأفضل وارقي الالقاب التي
منحها الله لها عزاً وشرفاً



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَبِحَمْدِهِ



في ندوة مباركة عن شخصية الزهراء البتول عليها السلام استمعت مع جموع الحاضرين من أساتذة وطلبة الى معلومات قيمة من لدن أساتذة فضلاء نظمها قسم علوم القرآن والحديث في كلية الامام الكاظم عليه السلام بعنوان (موقف الزهراء عليها السلام والشعور بالمسؤولية - خطبة فدك أنموذجا)، تناولت فيها الجانب الديني من سيرة الزهراء عليها السلام أوردت الدكتورة اقبال يحيى حسين الآيات القرآنية التي ورد فيها ذكر هذه البضعة الطاهرة واسهبت في توضيح سبب نزول كل من اية التطهير واية المباهلة واية الاطعام فضلا عن سورة الكوثر التي نورد هنا ما تفضلت به قائلة :

الزهراء البتول والشعور بالمسؤولية

للقوارير

وروي انه صلى الله عليه واله قال لخديجة قبل ولادة فاطمة عليها السلام : هذا جبرئيل يبشرنى انها أنثى وانها النسلة الطاهرة الميمونة وان الله تبارك وتعالى سيجعل نسلي منها وسيجعل من نسلها أئمة ويجعلهم خلفاء في أرضه بعد انقضاء وحيه.

فرقان الامة

اما الدكتورة ايمان عبيد فتقدمت ببحث عنوانه (فاطمة الزهراء سبيل النجاة حيث تحدثت عن بحثها قائلة):
تطرقنا في الحديث عن الدور السياسي الكبير الذي تصدت له الزهراء عليها السلام في خطابها مع المسلمين كافة

ان الأبتير هو المنقطع نسله وقد استفاضت الروايات في ان هذه السورة انما نزلت ردا على من عاب النبي (صلى الله عليه واله) بالبتير اي عدم الاولاد بعد ما مات أبناء الرسول (ص) وهم القاسم وعبد الله .

وقصة هذه السورة هي ان العاص بن وائل السهمي كان قد دخل المسجد بينما كان النبي خارجا منه فالتقيا عند باب بني سهم فتحدثا ثم دخل العاص الى المسجد فسأله رجال من قريش كانوا في المسجد : مع من كنت تتحدث ؟ . فقال : مع ذلك الابتر فنزلت سورة الكوثر ... فالمراد من الكوثر هو الخير الكثير والمراد من الخير الكثير كثرة الذرية لما في ذلك تطيب ل نفس النبي صلى الله عليه واله.



لما خرجت خلف أمير المؤمنين عليه السلام مع أنها هي صلوات الله وسلامه عليها هي صاحبة المقولة المشهورة ان أفضل شيء للمرأة ان لا ترى أجنبيًا ولا أجنبيًا يراها مع ذلك تخرج أمام الرجال وترفع صوتها وتتعرض الى ما تعرضت اليه من أذى من قبل صاحبة رسول الله على اعتبار ان الموضوع تغيير وأصبح المطلوب من الزهراء ان يكون لها موقفا على أرض الواقع وهي بذلك اعطت لنا عدة رسائل منها رسالة مهمة جدا وضحتها الامام الصادق عليه السلام في حديث له وكلنا يحفظ الجزء الاول منه وهو (من أمسى وأصبح ولم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم) ولا يحفظ الجزء الثاني وهو (ومن سمع رجلا ينادي يا للمسلمين فلم يجبه فليس مسلما) لذا لما خرج أمير المؤمنين عليه السلام و قال يا للمسلمين لم يجبه احد فلا بد للزهراء ان تؤدي موقف الإجابة فخرجت ولا بد ان نتصور المشهد حيث تقول فضة سلام الله عليها (لما خرجت يدها على ضلعها المكسور وتجر اذيالها وخلفها نسوة من بني هاشم وتنادي خلوا أبني عمي).

وكلنا يعرف موقف امير المؤمنين عندما نادى (عم يا سلمان قل لفاطمة لا ترفع خمارها لان ملائكة العذاب قد نزلوا الى السماء الدنيا ينتظرونها ترفع خمارها فيقلبون الارض عاليا على سافلها) وهذه اشارة الى قداسة وأهمية الحجاب في الوقت الذي يحاول فيه الغرب ان يصدر فكرة ان الحجاب تقييد للمرأة الا اننا ومن خلال سيرة الزهراء سلام الله عليها نكتشف ان الحجاب صيانة للمرأة.

عصمة تكوينية وتشريعية

اما الرسالة الاخرى فهي انها خرجت على انها مسؤولة لأداء موقف نصرته الحق ولو تأملنا خطبتها في المسجد التي أذهلت وأخرجت فيها الجميع نجد عدة محاور منها انها افتتحت خطبتها بالحمد والثناء على اعتبار انها تخاطب مسلمين والمحور الثاني التذكير بوصية رسول الله حصرًا (اني مخلف فيكم الثقلين كتاب الله وعترتي اهل بيتي) وهي اللبنة الثانية للانطلاق.

والمحور الثالث بيان فلسفة الاوامر الالهية الامر بالمعروف والنهي عن المنكر حيث حددت هذا الامر الالهي لكي تؤكد ان الكل مطلوب منه ان يكون له موقفا لما جرى على أمير المؤمنين عليه السلام.

والمحور الرابع ذكرتهم بمقامها على اعتبار ان الانسان يقاس من مستوى علمه والزهراء بدأت بالتعريف بنفسها حتى تلقي الحجة على أنها فاطمة التي قال عنها النبي (هي رuchi التي بين جنبي) وهذا الحديث يعتبر من أدق وأقوى الاحاديث دلالة على عصمة الزهراء التكوينية والتشريعية.

في المسجد بوصفها فرقان هذه الامة وحجة المصطفى على أمتة اذ كانت هي منظار المؤمنين والمسلمين ومعيار تقاس به ايمان الامة فأما مناصر للحق مؤمن بكلمة الله او منافق اثم وقد وظف النبي صلوات الله عليه واله رمزيته الروحية والمعنوية لنصرة ارادة الله في أرضه في أحاديث كثيرة ومواقف عدة بقوله (من عرف هذه فقد عرفها ومن لم يعرفها فهي فاطمة بنت محمد وهي بضعة مني وهي قلبي الذي بين جنبي فمن أذاها فقد أذاني ومن أذاني فقد أذى الله) وغيرها من الاحاديث التي عززت هذه الحجية حتى صار اتباع كلامها لا مناص منه عند المسلمين هذا من أراد طاعة الله ورسوله صلوات الله عليه واله . فيما تحدث الاستاذ حسن بن السلطاني عن مجموعة من الرسائل المهمة التي وصلت الينا من السيدة فاطمة الزهراء في قضية فدك وشعورها بالمسؤولية حيث قال :

أعطت لنا الزهراء سلام الله عليها رسائل واضحة ومهمة منها ان المرأة مكانها وجهادها في بيتها لكن عندما تطلب الأمر ان يكون لها موقف خارج الدار سجل لنا التاريخ موقفها الوحيد في قضية فدك وهو موقف المواجهة والممانعة



الزهراء «عليها السلام».. نور على الدرب

زهراء جبار الكناني

تجلت ارادة الله جل علاه لتكون لفاطمة الزهراء (عليها السلام) منزلة مرموقة عن سائر نساء الارض، أذ قدمت هذه السيدة العظيمة خلال حياتها القصيرة رسائل عقائدية عديدة انبثقت علومها من والديها (عليها السلام) فقد تربت في بيت وحي النبوة وتلمذت على يد خير خلق الله أجمعين، فلا شك ان يكمن بداخلها المزيد من الألق المحمدي لتكون مزايا اقوالها واعمالها كالنور على الدرب.

بالإضافة إلى سهولة التسبيح على اللسان وقلة حروفه والتي يتيح للجميع قولها من عامة الناس و في كل مكان وزمان.

ولم يأت التسبيح اعتباطا فقد كان للتسبيح عظمة احاط به الله قدرته فلولم يكن نبي الله يونس (عليه السلام) من المسبحين للبحث في بطن الحوت إلى يوم يبعثون، كما هو حال النبي داود (عليه السلام) حيث سخر الله الجبال والطير ان يسبحن معه، وهناك العديد من قصص الانبياء والمرسلين والصالحين تذكر لنا كيف ان عظمة التسبيح كانت خير خلاص لهم من الهلاك، فالتسبيح هو ذكر لجميع المخلوقات حتى الملائكة قال تعالى «ألم تر أن الله يسبح له من في السموات والأرض» فكم فالتنا من لحظات العمر عبثاً دون استثمارها بالتسبيح !

وبهذا ندرك بلوغ فاطمة الزهراء (عليها السلام) ذروة الكمال الانساني والإيماني في شتى مجالات وجوانب الحياة فاستحقت بجدارة أن تكون سيدة نساء العالمين لثرتوي من مناهل علومها اسهلها واقربها الى فرادس القلب وهي عبادة (التسبيح) وما احوجنا اليوم للتقرب الى الله تعالى به.

نسأل الله ان يجعلنا من المواظبين على تسبيح الزهراء (عليها السلام) والأذكار والأدعية عسى أن نكون من الذاكرين لله كثيراً.

ومن جملة اعمالها التي حملت قدسية خاصة من بين مراسيم عباداتها (التسبيح) والذي يعتبر من افضل تعقيبات الصلاة والاذكار وأجلها على الاطلاق حيث يعد من الشعائر التي ركز عليها الإسلام في العديد من الآيات القرآنية منهن سورة (الإسراء، النحل، الحديد، الحشر، الصف، الجمعة، التغابن، الأعلى....) وقد رويت ان تسبيح الزهراء هو هدية النبي إلى ابنته فاطمة (عليها السلام) وهديتها إلى محبيها إلى يوم القيامة

فقد حمل اذكار (الله اكبر، الحمد لله، سبحان الله) قدرة الهية وذلك لتكرار لفظ الجلالة فيُذعن الإنسان بذكر الله.

وروي
لم يأت التسبيح اعتباطا فقد كان
للتسبيح عظمة احاط به الله
قدرته فلولم يكن نبي الله يونس (عليه
السلام) من المسبحين للبحث في بطن الحوت
إلى يوم يبعثون، كما هو حال النبي داود
(عليه السلام) حيث سخر الله الجبال والطير
ان يسبحن معه



سارة اللامي

تعدّ الأم المحرّك الرئيسي للعائلة، والتي بدورها تُكوّن مجتمعاً كاملاً، وهي مصدر الدفء والأمان في المنزل، ويُشكّل غيابها فراغاً كبيراً ونقصاً لا يجبر. ولكن مع زيادة متطلبات الحياة العائليّة، ورغبته في مساندة زوجها وفي تطوير مستوى المعيشة، أو تحقيفاً لذاتها، ازداد عدد الأمهات العاملات وبشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة، وأصبح عمل المرأة أمراً ضرورياً في ظلّ حالة النموّ والتقدّم التي يشهدها المجتمع، حيث أنّ المرأة نصف المجتمع من حيث تكوينه، وكلّ المجتمع من حيث التأثير في نشأته.

التي تُثقل كاهلها وتجعلها تشيخ قبل أوانها. فتُضللّ الأمّ في سعي مستمرّ لتصبح أفضل نسخة منها، وفي ظلّ هذا السعي هنالك شعور بالذنب لعدم تواجدها بشكل دائم في المنزل، وبالقرب من أطفالها، وعدم مشاركتها لهم بعض ساعاتهم المهمّة، إضافة لتأنيب المجتمع لها بأنّها مقصرة دوماً، ويُشيرون بنظرة العطف تجاه أطفالها، على أنّهم ضحية الأمّ المهملة، حيث ساد الاعتقاد بأنّ دور الأمّ يكمن في بيتها لا غير، وأنّ ضياع الأطفال مرتبط بخروجها من المنزل. لذا تعيش الأمهات صراعاً بين الموازنة في عملها وبين رعاية

وأثبتت الإحصاءات أنّ تعليم المرأة وتمكّنها من العمل ترك آثاراً إيجابية على العائلة والمجتمع، سواء في الأمور الصحيّة والاجتماعية والاقتصادية، وكما بيّنت الدراسات أنّ الحياة المهنيّة الناجحة تُضفي على الأمّ شعوراً بالرضا والإنجاز والقدرة على التحديّ ومواجهة الصعوبات وتحقيق ذاتها. لكن بسبب تعدّد الطلبات الموجهة للأمّ العاملة فهي من جهة يراود منها أن تكون أمّاً صالحة، ومن جهة أخرى سيدة ناجحة في عملها، ممّا يُعرضها لإرهاق وضغوط نفسيّة شديدة، إضافة للضغوط الجسديّة

بيتها وأطفالها، وصراعاً خاصاً مع ذاتها التي لا تنفك تجلدها يومياً، وهي تحاول إيجاد طرق سحرية كي تنجح في كل جوانب حياتها، فتريد أن تكون أمّاً وزوجة وطبّاحة ومدرّسة وربّة منزل ناجحة، إضافة إلى موظفة كفوءة في عملها، وأن لا تقصر في زيارة ورعاية الأهل ومداراة الأصدقاء، وإعداد الأنشطة والألعاب لأطفالها، وأن تبدو مهندمة ومتأنقة في آن واحد! وهذا ما يُعدّ شبه مستحيل، فالتقصير في بعض هذه الأدوار أمرٌ حتميٌّ. وفي بعض الأحيان نجد عدم تنازل الزوج عن أيّ حقّ قد يمنحه إياه المجتمع أو التقاليد، فلا يبدي أيّ مساعدة في التخفيف عن زوجته، كتحضير مائدة الطعام معها، أو متابعة دروس الأطفال وغيرها من المهام المتعددة، ممّا يجعل الأم تتحمّل عبء اختيارها للعمل المزدوج وحدها خارج المنزل ودخله، فلا تُمنح أيّ دعم من قبل المجتمع أو الزوج، ونصل إلى نتيجة حتمية لتظفر الأم العاملة بالنجاح أن تضع خطة دقيقة تصل من خلالها للموازنة بين عملها وواجباتها اتّجاه بيتها وعائلتها، وهذه بعض الخطوات الفعالة لتحقيق ذلك:

1- تنظيم الوقت

يؤكد الخبراء أن مفتاح النجاح في أيّ مهمة هو التنظيم، وتحتاج الأم العاملة أكثر من غيرها تنظيم وقتها وتوزيع مهامها، فيتطلب ذلك منها تخصيص (20) دقيقة أسبوعياً لتخطيط مهام الأسبوع، و(10) دقائق يومياً لتخطيط مهام اليوم، ووضع جدول زمني ترتب فيه المهام والأهداف والمواعيد، حيث أن تمييز المهام وتوزيعها على الأيام والأسابيع يساعد في إنجازها بفاعلية ودون إجهاد.

2- تحديد المهام وترتيب الأولويات

ذكرنا سابقاً أن الموازنة بين كل الأدوار أمرٌ مستحيل، وإذا استطاعت الأم أن تؤدّيها جميعها فسيكون ذلك على حساب صحتها، لذا من المهم أن ترتب الأولويات، مثل: (العناية الشخصية، الأمومة، الواجبات الزوجية، الطبخ، التنظيف) ويجب أن يكون هذا الترتيب من الأهمّ للأقلّ أهمية سيخلصها من التشبّت، ويساعدها في معرفة من أين تبدأ مهامها، وتقسم الواجبات على أيام الأسبوع يؤثر بشكل أكبر على زيادة فاعليتها، كتخصيص يوم للغسيل ويوم للتنظيف وآخر لتخصير وجبات الطعام وغيرها، والاستعانة بالأجهزة المنزلية الذكية يساعد في توفير الوقت والمجهود.

3- قضاء الوقت مع الأطفال

يجب الحرص على أن يكون قضاء الوقت مع الأطفال على رأس الأولويات، والاهتمام بنوعية الوقت وجودته لا كميته، ومشاركتهم بعض نشاطاتهم، والحرص على الحديث معهم والاستماع لهم، أو اللعب والمرح معهم. تذكر أن التربية لا تقتصر على إعداد الوجبات الغذائية لهم،

وترتيب ملابسهم، أو مساعدتهم في الدراسة فقط؛ فدور الأم أكبر وأعمق من ذلك. وقد تقوم بعض الأمهات بسبب شعورها بالذنب لابتعادها عن بيتها وأطفالها بالإفراط في تدليل أطفالها، والتغاضي عن سلوكياتهم السلبية، والاعداق بالهدايا والحلويات عليهم، وبالرغم من أن هذه الأفعال تمنح الأم شعوراً جيداً إلا أنها ذات تأثير سلبي على الأطفال، ممّا يجعل علاقتهم بالذنب، ولا تدعيه يسيطر على علاقتك بهم.

4- التواصل مع الشريك

قد تهمل الأم العاملة علاقتها بزوجها، حيث تضع بين إنهاء الواجبات البيئية وقضاء الوقت مع الأطفال، فتقع في فخ الإهمال والروتين والملل في علاقتها مع الزوج. لذلك عليك أن تحرصي على إيجاد الوقت للتحدث مع زوجك، وإيجاد متسع من الوقت للخروج في نزهة بمفردكما، أو مشاهدة فلم، أو تناول وجبة في مطعم، ودعي التواصل معه ضمن أولوياتك ولو بكوب شاي في المساء، ضمن جلسة مليئة بأحاديث الحب والاهتمام، بعيداً عن العمل والأطفال.

5- توزيع المهام في المنزل

إعطاء الأطفال مهام بسيطة في المنزل يخفف عنك الكثير، وتعليمهم الاعتماد على أنفسهم في بعض الأمور كمسح الأثاث أو الحفاظ على نظافة المكان، أو مساعدتك في ترتيب المائدة، وترتيب فرشهم وغرفهم..

ويمكنك أن تشركي أبناءك الكبار في الإشراف على إخوانهم الصغار، ولا تنسي أن تثني عليهم وتشكريهم على قيامهم بالمهام بشكل صحيح، كل ذلك سيعزز الشعور بالمسؤولية لديهم، ويساعدهم في تقوية شخصياتهم وقدرتهم على الاستقلال. ويمكنك أيضاً تشجيع زوجك على مساعدتك في بعض الأعمال، ممّا يجعلكم تقضون المزيد من الوقت معاً، ويقوي روابط الشراكة والتعاون بينكما، ويوفر عليك الكثير من الوقت والجهد.

6- رعاية الذات

عادة ما تضع الأم ذاتها والاهتمام بها في آخر أولوياتها، وهو أمر خاطئ وضار للعلاقة مع الزوج، فمن الضروري أن يكون لديك وقت خاص بك أنت لتعاطي على سلامك الداخلي، وتشحن نفسك بالطاقة الإيجابية، مثل ممارسة الرياضة والهوايات المفضلة، أو الخروج لزيارة بعض الصديقات، أو القيام بأنشطة تساعد على الترفيه والراحة، فهذه الأوقات ضرورية للتخفيف من التوتر والضغط والمضي قدماً في إنجاز أدوارك ومهامك. وأخيراً.. تذكر دوماً أنك لن تستطعي الاهتمام بالآخرين ما دمت مهملّة لنفسك ولا تعتني بها!

في ذكرى ولادتها الخالدة.. فاطمة الزهراء (عليها السلام) منبع الحكمة وسراج الرحمة

تصوير - مركز اعلام المرأة والطفل



تزامنا مع ولادة الصديقة الطاهرة فاطمة الزهراء (عليها السلام) وضمن سلسلة النشاطات الثقافية الدولية والمحلية التي تقيمها العتبة الحسينية المقدسة انطلقت فعاليات مهرجان كوثر العصمة الدولي بنسخته الثالثة، تحت شعار (فاطمة الزهراء (عليها السلام) منبع الحكمة وسراج الرحمة) وضمن الفعاليات الخاصة بالنشاط النسوي استضافت جامعة الزهراء عليها السلام الحفل المركزي الذي تضمن عدة فقرات ابتدأت بتلاوة للذكر الحكيم وكلمة مسؤول النشاط النسوي رفاه الحكيم وعرضا مسرحيا كما كان لفرقة التواشيح دورا في صناعة البهجة واطفاء طابع الفرح، وعرضا فيديو لأقسام العتبة الحسينية المقدسة والشعب والوحدات النسوية، وختاما تكريم للنساء المبدعات والمجاهدات وأمهات الشهداء، وعلى هامش المهرجان كان هناك معرضا فنيا للأعمال اليدوية.



بمناسبة ولادة سيدة نساء العالمين ومهجة خاتم الانبياء والمرسلين
كوثر العطاء فاطمة الزهراء

نرحب بحضوركم في

مهرجان العطاء الثقافي الدولي الثالث

الذي يقام تحت شعار

فاطمة الزهراء منبع الحكمة وسراج الرحمة



كوثر العصمة.. عالمية الحدث

«مهرجان متعدد اللغات»

للقوارير

تنظيم وعالمية

قال رئيس قسم المهرجانات والاحتفالات في العتبة المقدسة الحاج علي كاظم سلطان أن: «العتبة الحسينية المقدسة أقامت مهرجان كوثر العصمة الثقافي الدولي بنسخته الثالثة تزامنا مع ذكرى ولادة السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) وبمشاركة أكثر من (٣٠) دولة وردت إلينا، وحضور (١٠٠) شخصية من دول العالم وبمختلف التخصصات البحثية والإعلامية والأدبية والثقافية. المهرجان تضمن مسابقات ومشاركات نسوية موازية للنشاطات المركزية في المهرجان، وجلسات بحثية وورش عمل لكثير من المحاور»
واوضح «أن على هامش المهرجان هناك معرضا فنيا شمل الخط العربي والفن التشكيلي والتصميم ومكتبة تخصصية لما كتب عن الزهراء (عليها السلام) وأماسي قرآنية وأخرى شعرية».

النشاط النسوي

وعن الفعاليات الخاصة بالنشاط النسوي تحدثت مسؤولته رفاه الحكيم: «تضمن النشاط النسوي عدة فقرات ابتداء من حفل التعارف وحتى الجولات السياحية وختامها بتوديع الضيوف، وتوزع النشاط على ستة أيام متوالية حيث استضافت جامعة الزهراء (عليها السلام) الحفل المركزي الذي ابتدأ بتلاوة للذكر الحكيم وكلمة وعرضا مسرحيا كما كان لفرقة التواشيح دورا في صناعة البهجة واضفاء طابع الفرح، وعرضا فيديو للتعريف بأقسام العتبة الحسينية المقدسة والشعب والوحدات النسوية، وختاما تكريم للنساء المبدعات والمجاهدات وأمهات الشهداء، وعلى هامش المهرجان كان هناك معرضا فنيا للأعمال اليدوية، كما كانت هناك أمسية مسائية قرآنية تنوعت فقراتها بين تلاوات وفعاليات للأطفال وقرارات متنوعة، في اليوم الثالث تمت مناقشة البحوث النسوية المشاركة حيث بلغ عددهن ثمانية بحوث، وأيضا أمسية تضمنت فعاليات ثقافية مختلفة، واليوم الرابع استثمرنا وجود الضيوف والمختصين لتقديم الورش القرآنية والإعلامية والتربوية وفي ختامها كانت هناك جولة سياحية في مشاريع العتبة الحسينية المقدسة، اليوم الخامس والسادس تضمن زيارة للمراقد المقدسة في العراق».

آراء وثناء

اثنت السيدة سعاد مدن احدي المشاركات في المهرجان من دولة البحرين على جهود العتبة الحسينية في تنظيم هكذا مهرجان الذي اتسم كما تحدثت بالأمور النوعية التي لم تشهدها سابقا واشادت بالافتتاح الذي ترك اثرا كبيرا في نفوسهم اضافة للجولات الميدانية التي اعدتها العتبة للمشاركين، وفي ختام حديثها قدمت جزيل الشكر للقاءمين على هذا المهرجان من منظمين، إداريين ومنسقين الذين توحدت جهودهم كخليفة نحل كما وصفتهم يعملون وراء الكواليس كي يظهر المهرجان بأبهى صوره.
وعبرت الدكتورة الباحثة في شؤون أهل البيت (عليهم السلام) غفران حرب من دولة لبنان عن مدى فرحها وامتنانها لدعوتها للمهرجان حيث لطالما تابعت نشاطات العتبة الحسينية وتمنت ان تحصل على شرف المشاركة وخدمة أهل البيت بقربهم وهذا العام تحققت تلك الامنية لتكون ضمن المدعوات لهذا المهرجان المبارك الذي اثنت على الجهود العظيمة التي بذلت لإنجاحه، وكمختصة باللغة العربية والبلاغة حدثتنا عن تأثرها بسادة البلاغة أهل البيت (عليهم السلام) وبالخصوص السيدة الطاهرة فاطمة الزهراء (عليها السلام) حيث كانت تدرس خطبتها الفدكية كمادة علمية لطالباتها، وايضا حدثتنا عن علاقتها الروحية بالبيت (عليهم السلام) التي نشأت من خلال احتكاكها وتأثرها بوجه كلماتهم (عليهم السلام).

تزامنا مع
ولادة الصديقة
الطاهرة
فاطمة الزهراء
(عليها السلام)
وضمن سلسلة
النشاطات
الثقافية
الدولية
والمحلية التي
تقيمها العتبة
الحسينية
المقدسة
انطلقت
فعاليات
مهرجان كوثر
العصمة
الدولي بنسخته
الثالثة، تحت
شعار (فاطمة
الزهراء منبع
الحكمة وسراج
الرحمة).

كثيراً ما نرى اطفالاً من اسرة واحدة او من عشيرة واحدة معاقين او مصابين ببعض الامراض الوراثية، والتي يقال انها متوارثة من الاجداد او من اختلاف الدم، هذا ما أكدته الدراسات والبحوث الطبية في هذا المجال. ومن خلال تواصلنا مع احدى القرى القريبة من شمال العاصمة وهم اقرباء بدرجة قريبة جداً ان معظم اطفالهم يعانون من عوق جسدي او عضوي، نتيجة زواجهم من اقربائهم وبصورة متوالية مما نتج عن ذلك هذه الاصابات والحالات المرضية بعضها وليس اغلبها.

لا ممانعة بقدر ماتوخذ الحيلة والحذر

زواج الاقارب في المنظورات الطبية والدينية

رشا الطائي

الشائعة، أنها السبب الرئيسي للكثير من الأمراض والإعاقات لدى الأطفال. مبيناً ان العديد من الأبحاث والتي لازالت تجري حول هذا الموضوع (زواج الأقارب) تحدثت من أبوين قريبين اي ابناء العم او الخال او ابناء الاخت وتستمر الرزجات بشكل متوالي حينما يكبرون الاولاد الذين يحملون الجينات المرضية حيث تكون الفرصة أكبر لدى الزوجين من الأقارب في حمل صفات وراثية متنحية عندما يكون كل واحد من الأبوين حاملاً للصفة المسببة للمرض.

ونصح الدكتور الدباغ الاهل كافة ولاسيما في المناطق النائية والريفية على وجه الخصوص ان يكونوا واعين لتلك القضية،

الفحص الطبي

تؤكد معظم الدراسات العلمية والطبية عن الأمراض الوراثية الشائعة، انها المسبب الرئيسي للإعاقات والامراض الطفولية، فالدم لايتغير ويظل يتداول بين الاقرباء ، وان العديد من المتزوجين لا يدركون اهمية الفحص الطبي قبل الزواج، وهذا ما أكده بالفعل الدكتور صباح الدباغ اختصاصي امراض الدم الوراثية وحسب وصفه ان ابرز الامراض هي أمراض هييموغلوبين الدم والهيموفيليا وهي عدم تخثر الدم بأي اصابة تحدث او جروح في المناطق الرطبة، والعيوب الخلقية الاستقلابية والأمراض أحادية الجينات

الالتفات الى الحالة ومعرفة اسبابها. حالة اخرى غريبة بعض الشيء، اذ تعاني الطفلة مها خضير سنة اعوام من عدة عوامل مرضية منها العوق الذهني وضعف البصر، وحسب قول ذويها انها ولدت طبيعية ولكن بعد اشهر تدهورت حالتها الصحية وصارت تتصرف بشكل غيراعتيادي ولا تستطيع المشي او الكلام، رغم ان اشقاءها طبيعيون جداً، وبعد مراجعات عديدة تبين انها مصابة بجينات وراثية متناقلة نتيجة الزواج الاقاربي الذي يُخطئُ احياناً ويصيب احياناً .

التقارب الطبقي

حول هذا الموضوع تحدثت الاختصاصية الاجتماعية سجي عدنان من ان الزواج من خارج دائرة الأقرباء له كثير من الفوائد منها تجنب الامراض الانتقالية وزيادة الوعي الفكري والاجتماعي، وتوسيع التعارف بين الناس وزيادة الارتباط بينهم، كما يؤدي إلى خروج الزوجين من الدائرة الاجتماعية الضيقة، ووجود الأولاد الاصحاء والتمكنين من حياتهم وحتى اشكالهم التي تكون مختلفة وجميلة وعلى ، قدر عال من القبول والتفاعل. اما ايجابياته فتوضح عدنان من انه رغم بساطته الا انه يعد نوعاً من انواع الارتباطات الزوجية الناجحة، ففيه يضمن التقارب الاجتماعي والطبقي وربما الثقافي، والبعض يصفه بأنه ارتباط متجانس ومتكافئ وبسيط وبعيد عن الماديات والمفروضات كونه بين الاقارب المتحابين، التي تزوب بفعل صلة الرحم .

تفضيل لالتحريم

يوضح الشيخ مهدي المحمداوي عن ذلك بالقول : ورد في الحديث الشريف: (إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فزوجه، إلا تفلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير)، فينبغي على المؤمن حقاً أن يضع هذا الحديث نصب عينيه وأن يأخذ بنظر الاعتبار إيمان الخاطب وخلق، دون الاعتبارات الأخرى البعيدة عن نظر واهتمام الشريعة الاسلامية المقدسة في أسس البناء الاجتماعي السليم. فلا يوجد على الاطلاق نص صريح ينهى عن زواج الاقارب، وخشية أن تترسخ بعض الصفات الوراثية السلبية؛ فيكون من باب التفضيل وليس من باب التحريم، وأحياناً نجد اقرباء ارتبطوا ببعضهم وهم في كمال العقل وسلامة الجسم مع الالتزام في الدين فيراعى كل امر ، ولا مانع من أراد أن يتزوج من احدى قريباته أن يجري فحصاً طبياً ليتأكد من عدم وجود موانع صحية لاتؤهله للزواج، فربما كانت هناك اعتبارات اجتماعية تشجع الزواج من الاقارب، ، فالزواج من الأقارب مباح في الأصل، على أن تراعى الظروف الاجتماعية والصحية ، في كل حالة من الحالات دون القياس على أخرى، وان ثبتت في الاختبارات الصحية قبل الزواج بعض الامراض الوراثية وحاملين للمرض عند ذلك يصح الزواج من غير الاقرباء او من غير العشيرة التي ينتمون اليها.



ويبتعدوا قليلاً عن الزواج المتقارب بنسبة معقولة، وليست ممانعة بقدر ماتوخي الحيطه والحذر، وان يواظبوا على الفحص قبل الزواج، فهي مسؤولية وواجب عليهم الحفاظ على صحة اولادهم .

يُخطئُ ويصيب

يقول عباس العبيدي 55 عاماً انه تزوج من ابنة عمه وورقه الله بصبيين وبنيت احد الابناء والبالغ 12 عاماً ولد بتشوه خلقي يدعى شفة الارنب، الذي اثر على حالته النفسية، وعند مراجعتنا لاختصاصيين بينوا انه يمكن ان يكون مرضاً وراثياً، فقد شرحت له ان اخي الاصغر ايضا ولدت له بنت مصابة بالحول ، مما دعانا

قدوة الشكر ومحكم التنزيل

نجاح الجيزاني

عام جديد أقبل يزورنا كل رأس سنة، يحمل بجعبته الكثير من الأشياء، ربما لا يسعنا العمر أن نراها أو نتلمسها أو حتى نشعر بها، نعلم جمة لا يقدر على احصائها أحد، تغدق يد السماء بها، وتسوقها رحمة البارئ بنا وتحثه علينا، تتوالى ونحن في ذهول عنها، لم نلتفت يوما إلى توافد هذه النعم من ربنا المنعم، ولم نكلف ألسنتنا ذكر الشكر، والذي به تزداد تلك النعم ويدوم هطولها..

الله له من النعم، هذان كفيلا بإبقاء العبد متقبلا في تنعمه. عن أبي الدرداء، قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): من أصبح معافى في جسده آمنا في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا. مع ذلك كله، ينبغي للمؤمن أن يشعر ذاته بالتقصير في شكره للمنعم، فمهما بلغ العبد في شكر المنعم، يظل متسربلا بالتقصير من قمة رأسه حتى أخص قدميه.

ولعل من أفضل النعم على الإطلاق هي نعمة الهداية، فلا يغفل الانسان عن حمد هذه النعمة ما دام على قيد الحياة.

ولن يبلغ العبد شكر المنعم، ولن يوفيه حقه مهما جاهد وأتى من أسباب الشكر.

ومن الأنبياء العظام من ذكره الله في كتابه الكريم، وامتدحه بهذه الخصلة الفريدة (الشكر)، هو نبينا ابراهيم (عليه السلام)، إذ قال عز من قائل في سورة النحل: (إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ، شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ).

ولنا في أنبياء الله أسوة حسنة، والنبى ابراهيم هو أبو الأنبياء، فيقول الله تعالى:

﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَاءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدَهُ إِلَّا قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ لَأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ وَمَا أَمْلِكُ لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾

فالدعوة الله أن يرزقنا لسانا شاكرا، كلسان ابراهيم (عليه السلام)، وأن يجعلنا شاكرين لأنعمه كشكر ابراهيم عليه السلام، وأن يمن علينا بأن نكون قدوة لمن سيأتي بعدنا في الشكر والذكر معا.

لم هذا التراخي عن شكر المعبود؟ ولم هذه الغفلة تلفنا وتبعد سيرنا عن الوصول؟ ولم أقدارنا نرسمها بشحیح ذكرنا، ثم نيكي على سوء ما يمر بنا من حوادث الدهر وتقلبات الزمن؟

لقد قالها الله خالق الكون وموجدُهُ (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ).

فما معنى تأذن؟

جاء في تفسير من هدى القرآن ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ﴾: أذنكم وأعلمكم (لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) من ثواب الآخرة، بدليل قوله تعالى: ﴿وَلَئِن كَفَرْتُمْ﴾ من الكفران لا من الكفر ﴿إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾: وما من شك أن المراد بهذا العذاب عذاب الآخرة، وإذا كان جزءا كفران النعم، في الآخرة فكذلك جزءا شكرها بدلالة السياق وطبيعة الحال، إضافة إلى أن اليوم عمل ولا حساب، وغدا حساب ولا عمل، وإلى قوله تعالى: ﴿لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرْ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سَقْفًا مِنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ﴾.

إن من تمام الشكر أن ينسب المسلم النعمة لله وحده، فهو بيده ملكوت السماوات والأرض، ولولا فضل الله لما استطاع أحد أن يحصل على هذه النعم الكثيرة في حياته.

وبالشكر وحده تدوم النعم، إلا ان غفلة الإنسان، تكلفه خسران النعم وزوالها.

فرضا العبد بما يملك، وعدم اعتراضه على ما ساقه

ورق
من تمام الشكر أن ينسب المسلم النعمة لله وحده، فهو بيده ملكوت السماوات والأرض، ولولا فضل الله لما استطاع أحد أن يحصل على هذه النعم الكثيرة في حياته



تصوير - رغد العبيدي

استطلاع رأي: ما هو جفاف الكتابة؟

للقوارير

جفاف الكتابة هو حالة يفقد فيها الكاتب القدرة على كتابة ما يريد كتابته، قد يكون هذا بسبب الإرهاق أو الإحباط أو فقدان الإلهام، قد يؤدي جفاف الكتابة إلى توقف الكاتب عن الكتابة تمامًا، أو إلى كتابة نص ضعيف أو غير مبدع. هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى توقف الكاتب عن الكتابة، وفي هذا السياق كان لمجلة للقوارير استطلاع رأي مع الكاتبات حول هذا الموضوع:

شاركتنا زينب التميمي كاتبة ومحركة في موقع بشري حياة:

لا جفاف للكتابة فإن جفت الأرض تصحرت وإن تصحرت لم تكن صالحة للزرع إلا بعد وقتٍ طويل لذلك نستطيع أن نطلق على الجفاف تسمية أخرى فنقول الركود، وأما الركود فقد يكون من بعد البذخ في العطاء أي الاستنزاف في الكتابة وهذا يولد الركود، لذلك على الكاتب أن يجعل مساحة لنفسه لتجديد أفكاره.

قد تختلف الأسباب من فرد إلى آخر، فالبعض قد ينقطع بسبب انتكاسات خاصة قد تحصل في حياته، أو أزمة معينة تُفقد الشغف لكتابة حرف وصياغة موضوع معين. ليس من الصحيح أن يستسلم الكاتب تجاه هذه الأسباب مهما كانت، فقد تؤدي إن طالت إلى التبدل وفقدان هذا الرزق الذي منّ الله عز شأنه به على عبده.

وعن كيفية إعادة دافع الكتابة لقلمها أجابت:

وهنا أيضًا قد تختلف الدوافع، أما بالنسبة لي فقد يتجدد الدافع وتتجدد الأفكار بالقراءة والاطلاع، إلى برامج ثقافية أو دينية أو اجتماعية، وبعض الأحيان تكون من أفلام معينة، وإن كان الكاتب لديه حب لمجاله فقد يكون من كلمة تخرج من أحد أفراد المجتمع أو موقف يولد لديه إلهام وفكرة جيدة من الممكن صياغتها كمقال أو نص ذي فائدة.

أما نرجس العبادي كاتبة فتحدثت: "جفاف الكتابة هو احتقان الكلمات في جوف الذهن والقلب من دون أن تجد سبيلها إلى

التدوين بما يتناسب مع الصياغة والأسلوب، تختلف الأسباب باختلاف التحوّلات الحياتية والمجتمعية أو قد تقتصر فقط على النضوب النفسي الذي يؤثر بشكل كبير على نهج الحرف، إن الكتابة هي وجود ونهج وعدة ويمكن إحياء القلم بإعادة صياغة الهدف، بكثرة القراءة، والدخول في مجالات جديدة والنواجد مع مجاميع تحفيزية"

وشاركت الكاتبة إسرائ الفتلوي رأيها: "جفاف الكتابة ليس مصطلح ليتم تعريفه بصورة دقيقة أو جلية، الكتابة الهام لها عوامل نزولها ولها حرية المغادرة، أما أسباب توقف أولها قلة قراءتي لتحفيز القلم من جانب ومن جانب آخر قلبي له أجواؤه الخاصة ومشاعره الخاصة فهو يتأثر بسعادتي وحزني، وعندما يقبل يُسهب بإقباله فأكتب في آن واحد قصة ومقالة وبعض الخواطر، وأحيانًا أستجدي منه نصًا وبأبى أن يهديني حروفه. والكتابة عالم ممتع متعب أما المتعة فيه فيجبرك على الاستمرارية بتزويد وقودك الأدبي والاجتماعي وأن تطرق



المكبوت في داخله وبالتالي يشعر براحة ثانياً هي طريقة من طرق تقديم المساعدة للآخرين ثالثاً في حال كانت إيجابية ونفعت الناس، سنؤجر عليها رابعاً هي وسيلة لجعل الإنسان خالداً، حيث وإن خطفه الموت، كلماته تخلدُه

وباختصار، الكتابة وسيلة للخلود.

أما في خصوص سؤال كيف يمكن إعادة دافع الكتابة؟ « حقيقة، لا أعرف الجواب.. هناك من يكتب لمجرد الكتابة ويبحث عن أي موضوع أما أنا، فأكتب حينما يأخذني الحنين لأولئك الذين فارقوا الحياة أو عندما أرى قسوة الحياة على أحبتي أو الإهمال الديني أو تصنع حب أهل البيت (عليهم السلام)».

أما وثم المختار فاختصرت رأيها بأن انشغالات الحياة والمسؤوليات المترتبة علينا تأخذنا من الكتابة، لكن متى ما أردت التعبير عن ظاهرة أو موضوع التجأت للقلم.

كل المجالات لتكتب قصة او مقالة او حتى لتدخل نقاشاً، فهي عالم من التطوير المستمر وأيضا تحفز الخيال ليكون عاملاً مساعداً في إسعاد الكاتب وابتعاده أحياناً عما يعيشه واختياره لأدوار أخرى تشببهه او تختلف عنه يجيد الحياة فيها فيكون صاحب تجارب عدة بشعورها في خياله.

دافع الكتابة أحتاج أن أعيده إليّ بتنظيم وقتي والتفرغ للقراءة ومقابلة أشخاص يجمعني بهم حوارٌ فيه نوع من الغوص في أعماق التفكير الانساني والوقوف لمناقشة تفاصيل التفاصيل عن مختلف المشاعر المتبعثرة والمتزنة.

أما زينب مشتاق بكالوريوس هندسة طب حياتي وكاتبة فصلت: " جفاف الكتابة هو عدم القدرة على التعبير أو إيصال الشعور للمقابل ومن أسباب الانقطاع قد تكون الانشغال بأمور الحياة أو غياب الإلهام، ويمكن تعريف الكتابة على أنها:

أولاً من الناحية النفسية تريح النفس الإنسانية، حيث يفرغ

المرأة ومثلث السعادة

هاجر حسين الاسدي



الكتاب: المرأة ومثلث السعادة

المؤلف: صباح عباس

الفئة: ثقافة زوجية- تربوي

عدد الصفحات: 207

علي عليه السلام: (جهاد المرأة حسن التبعل لزوجها).
ثم طرح الكاتب سؤالاً مهماً هل توجه المرأة للعمل خارج المنزل هو السبب في تصدع البنى التربوية؟، وهل يمكننا اعتباره هو السبب الخفي وراء عدم الاستقرار الأسري والعائلي في العلاقات بين أفراد البيت؟.

مصطلح (عمل المرأة في الإسلام، أشمل وأعمق مما ينادي به دعاة تحريرها من قصره عن العمل المأجور فقط، فالأمومة عمل، وتربية الأولاد عمل، وأعمال البيت عمل، والعمل على الاستقرار النفسي للأسرة عمل، ومساعدة الزوج عمل، والمحافظة على قيم المجتمع عمل... الخ هنا يتضح بشكل لا يقبل الشك أن عملها غير المأجور يفوق من حيث الأهمية الفردية والاجتماعية، ومن حيث المردود الاقتصادي عملها المأجور.

ورور
شدد الكاتب على حسن التبعل فهو عمل فني وكل عمل فني يحتاج إلى الذوق والظرافة والذكاء والزواج يمر بالكثير من الصعوبات خاصة في أول سنته ويمكن أن تكون هذه الصعوبات هي التي جعلت علماء الإسلام يؤكدون على هذا العمل (حسن التبعل) ويعتبروه جهادا لها ولهذا قال الإمام علي عليه السلام: (جهاد المرأة حسن التبعل لزوجها)

أدركت المرأة المسلمة حقيقة دورها في المجتمع منذ عرفت الإسلام، وبدأت تعمل وتعمل بجد وإخلاص، وتقوم بدورها، وتساهم في مجتمعا خير قيام، ولكن بعد أن صار للمرأة قضية! انبعثت الحاجة إلى توضيحها فإن خروج المرأة إلى العمل ساهم في رفع مكانتها في الأسرة وتغيير وضعها الاجتماعي، وإعطائها فرصة للمساهمة في اتخاذ القرارات كما أكسبها اكتمالا في الشخصية وإحساسا بالمسؤولية واهتماما يتخطى دائرة المنزل المغلقة إلى أمور الحياة العامة وما يستجد في المجتمع، فضلا عن شعورها بالاستقلال الاقتصادي ومساهمتها في رفع المستوى المعيشي للأسرة وهذه جوانب إيجابية مهمة ولكن لا بد أن لا يؤثر ذلك على تربية أطفالها فنلاحظ أن الكثير من الأمهات يبالغن في اجهاد أنفسهن فصباحاً تكون موظفة وبعد الظهر طالبة ولبلاً تقوم بمتطلبات البيت الأساسية أين اطفالها من كل هذه الدائرة إضافة إلى أن للمرأة طاقة جسمانية محدودة بالتالي تنهار صحتها ويضيع منها العمل والدراسة والعائلة والأهم هو الصحة، يجب على الانسان والأم خاصة ألا تحمل نفسها ما لا طاقة لها به خاصة إذا كان لديها أطفال صغار فلهم حق عليها وتُسأل عنه.

إن ارتفاع معدلات الطلاق في الآونة الأخيرة يعود سببه إلى عدم فهم طبيعة الحياة الزوجية بماهيتها ومتطلباتها الأساسية فنلاحظ أن لأسباب بسيطة أو غير منطقية تؤدي بالشركين إلى الطلاق خاصة عند المتزوجين بعمر صغير لأنهم يكونون غير ناضجين بهذه المسؤولية الكبيرة والمهمة وفي كتاب المرأة ومثلث السعادة يتطرق المؤلف إلى الكثير من المشاكل الراهجة التي تؤدي إلى أما العزوف عن الزواج أو الطلاق في الوقت الحالي وكذلك يعرف من الأهم الأمومة أم الوظيفة وإليهما الأسبقية والاولوية.

يتكون الكتاب من ثلاث أضلع رئيسية يندرج تحتها تسع فصول يبدأ الكاتب بالضلع الأول وهو الأنجاب والتربية والضلع الثاني ترفيع المرأة نفسها بالعلم والصنعة أما الضلع الثالث هو العمل مع مراعاة الحشمة.

ينطلق الكاتب في تعريف الامومة وماهي خصائصها وواجباتها؟، لقد أودع الخالق المقدس في أعماق المرأة الحب والود لأبنائها دون أن تبحث عن مقابل أو مبلغ مدفوع. إن سعادتها الحقيقية أن تصهر نفسها في موقد الحياة غير أبهة بما يحدث لها من أجل أبنائها وسعادتهم والمرأة الواعية التي يكون هدفها الأول تربية أولادها وتنشئتهم بالشكل الصحيح. من الخطأ اعتبار عمل الأم، عملاً بسيطاً ومتواضعاً، فإن مقامها ليس بأقل من مقام مدير عام أو تصدي لوزارة، فالأم الجيدة أحسن من مائة طبيب ومهندس، وإن مقامها أرفع من مقام مائة معلم ومرابي، والمهم في هذا المجال إلمام الأم بالمسائل التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية، حتى تتمكن من تطبيقها في تربية ابنها، إنها بحاجة ماسة إلى الإنصاف والمكانة والقول والثقافة والبعد الفكري والقدرة على صناعة النفس بالمسامحة والتضحية، والحب، ورعاية أصول التعادل والموازنة.

ثم ينتقل الكاتب إلى التصوير الفني للعلاقة بين الآباء بالأبناء في التشريع الإسلامي التي تتمثل بالفطرة فهي وحدها تتكفل برعاية الوليد من والديه بالفطرة مدفوعة إلى رعاية الجيل الناشئ الضمان امتداد الحياة، بالفطرة وحدها كفيلة بتوصية الوالدين دون وصاة.

وقد شدد الكاتب على حسن التبعل فهو عمل فني وكل عمل فني يحتاج إلى الذوق والظرافة والذكاء والزواج يمر بالكثير من الصعوبات خاصة في أول سنته ويمكن أن تكون هذه الصعوبات هي التي جعلت علماء الإسلام يؤكدون على هذا العمل (حسن التبعل) ويعتبروه جهادا لها ولهذا قال الإمام



فني مدح أبو الحسن

السيد باقر الهندي

ليس يدري بكنه ذاتك ما هو
يا بن عمّ النبي إلا الله
فمكّن واجب حديث قديم
عنك تُنفى الأضداد والأشباه
لك معنى أجلى من الشمس لكن
خبط العارفون فيه وتاهوا
أنت في مُنتهى الظهور خفي
جلّ معنى علاك ما أخفاه
قلت: للقائلين في أنك الله
أفبقوا فالله قد سواه
هو مشكاة نوره والتجلي
سرّ قدس جهلتموا قعناه
قد برأه من نوره قبل خلق الخلق
طراً وباسميه سماه
أظهر الله دينه بعلي
أين لا أين دينه لولاه
كانت الناس قبله تعبد الطاغوت
رباً والجبّت فيهم إله
ونبي الهدى إلى الله يدعو
هم ولا يسمعون منه دغاه
سأله لما هاجت طغاه قريش
من وقاه بنفسه من فداه
من جلا كرباه ومن ردّ عنه
يوم فرّ الأصباب عنه ، غداه
من سواه لكل وجه شديد
عنه قد ردّ ناكلاً من سواه
لو رأى مثله النبي لما آخاه
حياً وبعدّه وصاه
قام يوم الغدير يدعو ألا من
كنت قوليّ له فذا قولاه
غير أنّ النفوس قرّضى وبأبي
ذو السقام الدوا وفيه شفاه
أنكروه وكيف ينكر عين الشمس
من أرمضت بها عيناه

كيفية دعم الطفل الذي يعاني من التأتأة

ترجمة / ساجدة ناهي

قد يكون من الصعب التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من التأتأة ولكن الأمر قد يزداد سوءا بسبب عدم فهم عامة الناس هذه الحالة. تبدأ مشكلة النطق عادة في مرحلة الطفولة بين عمر السنتين والخمس سنوات تقريبا وتؤثر على حوالي 8% من الأطفال و2% من البالغين. يهدف اليوم العالمي للتوعية بالتلعثم الى إزالة وصمة العار عن التأتأة وتعزيز التفاهم والدعم للأشخاص الذين يعانون منها بما في ذلك تقديم المشورة للآباء حول كيفية مساعدة الأطفال المتضررين.

برنامج الأطفال والعائلات في (الجمعية البريطانية للتلعثم) تؤكد: «هناك الكثير من الوصمة المحيطة بالتلعثم في المجتمع حتى في سن مبكرة و قد يتعرض الأطفال للمضايقة أو التنمر وقد يطلب منهم الكبار التحدث بشكل صحيح». ويشعر الأطفال الذين يتلعثمون أحيانا بالحرج او القلق بشأن كلامهم ويحاولون إخفاء ذلك وقد يبدأون في التحدث بشكل أقل أو تغيير الكلمات التي يريدون قولها الى كلمات يسهل نطقها. و خلافا للاعتقاد السائد فإن التأتأة لا تنتج عن القلق او التوتر ولا يوجد دليل على أن الأشخاص الذين يتلعثمون أقل ذكاء من المتحدثين بطلاقة. تشير الأبحاث إلى أن التلعثم هو أمر عصبي مما يعني أن هناك اختلافات طفيفة في الطريقة التي تعمل بها أدمغة الأشخاص الذين يتلعثمون وهذا يعني أنه ينتمي إلى نفس مجموعة



How to support a child with a stammer

For people with a stammer, it can be hard to deal with, but it's made worse by the fact that understanding of the condition amongst the general public is low.

The speech problem usually starts in childhood, between the ages of around two and five years old, affecting around 8% of children and 2% of adults.

International Stammering Awareness Day aims to destigmatise stammering and promote understanding and support for people who do have it, including advice for parents about how they can help affected children.

There's a lot of stigma around stammering in society – even from an early age, children may be teased or bullied, and adults may tell them to speak properly, children and families programme lead at STAMMA (the British Stammering Association)

“Children who stammer sometimes feel embarrassed or worried about their speech and try to hide it. They might start to speak less or change words they want to say to ones which are easier to produce

contrary to popular belief, stammering isn't caused by anxiety or stress, and there's no evidence that people who stammer are less intelligent than fluent speakers

«Research suggests stammering is neurological, which means there are subtle differences in the way the brains of people who stammer work. This means it belongs to the same group of neurodiverse conditions as ADHD, autism and dyslexia”.

The condition is often hereditary, with about 60% of people who stammer having another family member who stammers, and while there's no specific cure, there are many different techniques and approaches that can increase people's fluency in certain situations, although they may not work for everyone.

But there's no doubt, that parents can help their children deal with stammering, and make them feel more comfortable.

Value your child's stammered voice

“It's simply the way they talk.. “What's important is what they say and not the way they say it.”

Be patient

Although it can obviously take more time for a child who stammers to say something, it's important for parents and the rest of the family not to rush them.

“Give them time to say what they want, and model this to their siblings and other family members.

Don't finish their words or sentences

while it can be tempting to finish your child's words or sentences for them, especially if you can see them struggling, it's important to resist this urge to help.

“It can be disempowering and embarrassing if you speak over them, , “not to mention frustrating if your guess is wrong and they have to start all over again.”

Slow down yourself

Rather than telling your child to speed up, slow down your own speech to reduce any time pressure they may feel.

Don't show your own anxiety Even if you feel anxious when your child is stammering, try not to show it who suggests maintaining natural eye contact and remaining calm.

“It can be uncomfortable listening to someone who stammers, but think how they feel. Try and maintain eye contact even if you feel awkward, as looking away can make them feel awkward too, or think you've lost interest in what they're saying. Keep looking at them and give the occasional encouraging head nod to show you're interested”.

الحالات العصبية مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتوحد وعسر القراءة.

غالباً ما تكون هذه الحالة وراثية حيث أن حوالي 60% من الأشخاص الذين يتلعثمون لديهم فرد آخر من العائلة يتلعثم. وعلى الرغم من عدم وجود علاج محدد إلا أن هناك العديد من التقنيات والأساليب المختلفة التي يمكن أن تزيد منطلاقة الأشخاص في مواقف معينة على الرغم من أنها قد لا تفعل ذلك. ولكن ليس هناك شك في قدرة الآباء على مساعدة أطفالهم في التعامل مع التأتأة وجعلهم يشعرون بمزيد من الراحة.

قَدْر صوت طفلك المتلعثم

إنها ببساطة الطريقة التي يتحدثون بها والمهم هو ما يقولونه وليس الطريقة التي يقولون بها ذلك .

التحلي بالصبر

على الرغم من أنه من الواضح أن الطفل الذي يتلعثم قد يستغرق وقتاً أطول ليقول شيئاً ما إلا أنه من المهم للوالدين وبقية أفراد الأسرة عدم التسرع في ذلك لذا امنحهم الوقت ليقولوا ما يريدون وقم بعرض ذلك على أشقاؤهم وأفراد الأسرة الآخرين.

لا تكمل كلماتهم أو جملهم

على الرغم من أنه قد يكون من الرغبة إنهاء كلمات طفلك أو جملة خاصة إذا كنت تراه يعاني إلا ان من المهم مقاومة هذه الرغبة في المساعدة.

وقد يكون الأمر محبطاً ومزعجاً إذا تحدثت عنهم ناهيك عن الإحباط إذا كان تخمينك خاطئاً وكان عليهم البدء من جديد.

أبطئ نفسك

بدلاً من أن تطلب من طفلك أن يسرع أبطئ حديثك لتقليل أي ضغط زمني قد يشعر به.

لا تظهر قلقك

حتى لو كنت تشعر بالقلق عندما يتلعثم طفلك حاول ألا تظهره ويجب الحفاظ على التواصل البصري الطبيعي والبقاء هادئاً. قد يكون من غير المريح الاستماع إلى شخص يتلعثم ولكن فكر في ما يشعر به وحاول الحفاظ على التواصل البصري حتى لو كنت تشعر بالحرج لأن النظر بعيداً قد يجعلهم يشعرون بالحرج أيضاً أو تعتقد أنك فقدت الاهتمام بما يقولونه لذا استمر في النظر إليهم وإيماءة الرأس المشجعة من حين لآخر لإظهار اهتمامك.

عن صحيفة الاندبندنت



عام ملؤه الامتنان

اعتادتُ أعوامي بعد انتهائها تهديني مجموعة من الدروس، كثيرا ما أقف على الاعتاب أفرُنني بما مضى، وأعيد تتابع الأحداث ويزداد إيماني بما يرسم الله (عز وجل) لي، ويريني حكمته في تغيير مجرى الأحلام، الخطط، الرغبات لصالحه، وأعود لتسليم أمور هذا العام بيده، مؤمنة بأن لا حكيم سواه يقود مغامرتي.

هذا العام كانت الإضافة مختلفة فالانتقال من بيئة لأخرى ومن عائلة لغيرها محملة بمسؤوليات جديدة أجدني وسط محطات عدة، كان يترتب عليّ أن أنتشل نفسي من مواقف متنوعة، وأن أستند على كتف أمي البعيد الذي مدني بما أنا عليه، ولا زال كتف عطائها ساق لي، في هذا العام كنت أكثر امتنانا لها، لأنها صنّعتني وأنا الآن أجلس لاكتشاف صناعتها.

هي لا تأبه لهذه الكلمات أو لعلها لا تغيرها حتى وإن قرأتها، بالرغم من تعليمها لي وتشجيعي لاختيار المواضيع الاجتماعية المهمة أو المشكلات السائدة في المجتمع حتى المواضيع الدينية كانت تُحدد أوقات وتواريخ المناسبات وتخبرني أن أكتب عن آل البيت (عليهم السلام)، لكنها مع ذلك كانت ترى أن الأفعال هي التي تبرهن وجود الشخص من عدمه، فهي شخص ينجز أكثر مما يتكلم، تحب المغامرة حتى انتزعت منا فكرة الخوف، وعلمتنا الحذر حتى نفقه أنهما متلازمان، أعطتنا الثقة المطلقة فلا تتبع ما نفعل وعلمتنا أن تكون جزءاً من تفاصيل أيامنا حتى لا يغيب عنها شيء، امرأة حنونة جدا قاسية عندما يتطلب الأمر أن نتعلم درسا في الحياة، استطاعت تعيبتنا بالمسؤوليات حتى نفهم أن الحياة أكبر من أن نكون نسخة معدة للأكل والشرب والمظهر.

لا زال مضي السنين وتعاقبها يهدينا مجموعة من الدروس التي لا ننفك التعلم منها، ونقف عليها، ونرى تبادل الانقياد بيننا وبينها، وكيف تُرسم لنا طرقاتنا؟ وكيف نستجيب لفرشاة القدر؟.

**هذا العام كانت
الإضافة مختلفة
فالانتقال من بيئة
لأخرى ومن عائلة
لغيرها محملة
بمسؤوليات
جديدة أجدني
وسط محطات
عدة، كان يترتب
عليّ أن أنتشل
نفسي من مواقف
متنوعة، وأن
أستند على كتف
أمي البعيد الذي
مدني بما أنا
عليه، ولا زال
كتف عطائها
ساق لي**

ضمياء العوادري

اللاحاق بالظاهرة الرقمية واستيعاب مغرياتها.. خلاص ثقافتنا!

د. صفد الشمري

قد ينوّه بلوغ مرحلة التعاطي مع مجتمع الشبكات وعوائده موضوعياً، بالحاجة إلى إعادة صياغة مؤسسية للفرد والدولة على وفق مسارين متوازيين للإفادة من هذا المجتمع، وبما يؤمّن استخداماً فاعلاً للتقانات الرقمية، لاسيما بعد ان دخلت هذه الاستخدامات يوميات الفرد عبر دلالات متعددة، منها ما ارتبط بمعالجة المضامين الثقافية، التي كانت حتى وقت قريب محددة بالنخبة المختصة، قبل أن تتعاطى معها الأوعية الرقمية، وتسهم في إشاعتها، على وفق مضامين الوسائط المتعددة، لتصل حدود من قدموا أنفسهم بمسمى المثقفين الجدد، وصاروا يؤثرون بمستوى الذائقة الثقافية المحلية، بل وفي إعادة تشكيل القيم الثقافية السائدة في المجتمع العراقي!





إشكالية الإشهار

مع حاجة الثقافة إلى أدوات للإشهار، في مسعى قيامها بأدوارها في المجتمعات، وفي مقدمتها وسائل الإعلام التي يفترض انها تعكس الواقع الثقافي الذي تعيش فيه، كما أنها لها الأثر الكبير في الثقافة نفسها بوصفها السلوك المكتسب لأعضاء المجتمع، وهو ما توصلت إليه الدراسات التي تناولت تأثير وسائل الإعلام على ثقافة المجتمع على المدى البعيد، بتأكيد تلك الوسائل لمعايير اجتماعية قائمة أو محاربة قيم وسلوكيات معينة كانت سائدة وإبدالها بأخرى، وإذا كانت الثقافة هي المسؤول الأول عن خصوصية وملامح أي مجتمع، فإنها من دون الإعلام ما هي إلا دائرة مغلقة على نفسها، مثلما أن الإعلام لا قيمة له من دون الثقافة. ونظراً للمميزات التي أخذ ينفرد بها مجتمع الشبكات، أثارت مضامين الأوعية الرقمية نقاشاً وحواراً كبيراً في الأوساط النخبوية رأى المتخوفون منها أن في تمكنها من منافسة الوسائل الإعلامية التقليدية في مجال قيامها بوظائفها الثقافية في ظل العشوائية الرقمية التي نعاني منها، الى الحد الذي قد يقضي على تلك الوسائل التقليدية تماماً بمرور الزمن، حين يتوجه الجمهور إلى المجال الرقمي للحصول على المعلومات.

ومع تلك المخاوف، تزداد التحديات التي تواجه ثقافتنا، لاسيما بعد ان صارت الفجوة الرقمية ظاهرة لا يمكن تجاهلها، حيث أمست مشكلة متعددة، وليست تقنية في كامل أركانها، وإنما ثقافية واجتماعية، فبقدر ما يحتاج تضيق الفجوة إلى توفير الوسائل الفنية، تكون به حاجة إلى نوع من الابتكار الاجتماعي، في وقت تجد فيه الدراسات العربية ضرورة توسيع الوجود العربي على شبكة الانترنت من مظهري اللغة وفي المواقع التي تخدم الواقع العربي. وتُسمى بذلك التكنولوجيا ممارسة تطبيقية تُعنى بوسيلة، أكثر من كونها نظرية من نسج مجتمع لآخر، إذ تستهدف سد ثغرات القدرة الفردية التي تشوبها تطورات مؤازرة النهضة والتحديث فطريا، وبما يعمل على تطوير العلم ذاته وحولياته، الذي كان الفرد نفسه هو من أرسى أسسها، ويعود بأثره على نواحي الإيفاء باحتياجات المجتمع ومتطلباته المُستجدة على الدوام، الذي يواصل ذلك الفرد فيه عمليات تنشئته ويتواصل معها، الأمر الذي ينوّه بسمو هذا التكامل، بين الفرد بقدراته ومهاراته، وبين التكنولوجيا بوسائطها وعوائدها، وبما يعمل على تنمية المجتمع، بأفراده وتقاناته على حد سواء.

إن مواجهة الإشكاليات المرتبطة بالجاهزية المنقوصة، تكون أشبه بركائز ديمومة المجتمعات الحديثة، عن طريق التحضير للبيئة الاجتماعية والنفسية والثقافية، الزراعية لتعاملات مكوناتها البشرية والمؤسسية، مع مُستجدات تحديث المجتمعات التقليدية، بما فيها تطوير مهارات المنتفعين منها، وسلوكياتهم الوظيفية المتنوعة، بإعادة تنشئة تلك البيئة، على وفق مُستجدات التحديث ومتطلباته، الذي يقضي بعدم جواز تحديده في مجالات التحضير للبيئة التقنية فقط، ومديات الجاهزية الحاسوبية

الإحصائية، ومعادلاتها الرياضية والنسبية، (من قبيل: عدد المنتفعين من تقانات الاتصال الحديثة، نسبة إلى جموع السكان، أو فئاتهم العمرية، أو الدراسية، أو الوظيفية، أو الجنسية.. وغير ذلك). لقد هيأت هذه المُساجلات لظروف الفردنة، وسمو الذات الفردية، وشخصنة المواقف والأحداث، والتشدد نحو تلك الذات، واتجاهاتها، على حساب المصالح العامة، في وقت كان يُنتظر أن يهيئ فيه انبثاق بؤادر البيئة الإلكترونية المعلومات مجالاً واسعاً للتواصل الإيجابي، والانفتاح نحو الآخر، إلى جانب تنمية القدرات المعرفية للأفراد، وتطوير قابلياتهم، وتحديث مجتمعاتهم، وقد عاد ذلك بأثره على تحديد مجالات الإفادة من القراءة الإلكترونية، وبما يتطلب حلولاً ناجحة لإعادة توظيف هذه المجالات وفقاً للسياقات النافعة.

تفيد الدراسات بأن الفرد: «يتذكر 10 % مما يقرأ، و20 % مما يسمع، و30 % مما يرى، و50 % مما يسمع ويرى، و70 % مما يقول، و90 % مما يقول ويسمع»، في إشارة لا تحيد عن مسار الحقيقة بأهمية التفاعلية الاتصالية التي وفرتها الأوعية الرقمية. وبعد كل تلك المدة.. يبقى على عاتق القائمين بصياغة مرامي تحديث المجتمعات وتنميتها مسؤوليّة الولوج في نواحي الإعداد للبيئة الرقمية المتكاملة، والوقوف عند مديات جاهزيتها أولاً، ومناحي الإفادة من تلك الجاهزية على وفق النهج القويم ثانياً، بوصفها من المسلمات التي تنأى بنفسها عن أي مسعى للنقض أو المناورة، لاسيما في النواحي المرتبطة بتشكيل القيم الثقافية في المجتمع العراقي.

الخلاص الثقافي

إذا كان هناك من شريحة النخبة مازال ينشغل حتى الان بضرورة التمييز بين مجتمع المعرفة، ومجتمع المعلومات، ويبنى أسس رؤاه من منطلق ان الأول كان سابقاً للثاني بقرون، فإننا نجزم بان مجتمع المعلومات، الذي هو في أساسه نتاج مجتمع الشبكات، يعزز من دواعي تحديث مجتمعات المعرفة، وإعادة تكوينها على وفق مستجدات البيئة الرقمية، ذلك أن المعرفة اعتمدت التواصل في صيرورتها ومن ثم تداول مضامينها وتلاقحها، وأن سمة التواصل الحديث تعود بنا إلى ضرورة التزام قواعد البيئة المُستجدة، لتعزيز المعرفة. هذا الخليط، يظهر الحاجة العراقية الملحة للحاق بالظاهرة الرقمية والتعامل مع معطياتها بواقعية، ومنها ما يتعلق بالقراءة الإلكترونية نفسها، بعدّها دعامة التعرض للمضامين الرقمية الثقافية، على تباينها وتنوعها وتعدد مصادرها، ومن ثم تحديد المسار الشخصي لمعالجتها، وأن يجري الإعداد لتنشئة رقمية قويمه، تنمي مهارات التعرض الرقمي، بالاتجاه الصحيح، وبما يسهم في تعديل سلوكيات المستخدمين المختصة بتلقي المضامين ومعالجتها، والتعاطي معها في معادلة فكرية-ثقافية معتدلة، تنتهجها الجهات المعنية بالواقع الثقافي في العراق. خبير التواصل الرقمي

لارتباطه بهرمون السعادة
التسوق والنساء..
قصة لا تخلو من الدهشة

زهراء جبار الكنانى

في مشهد رصدناه لمشادة كلامية بين صاحب محل كوزمك (محل للمواد التجميلية) وسيدة في عقدها الثلاثين وعلى ما يبدو أن تلك السيدة كانت قد ابتاعت بعض الحاجيات دون أن تدفع ثمنها على أمل أن تحضر المال في وقت لاحق غير أنها تقاعست عن الدفع منذ وقت طويل مما جعل صاحب الكوزمك يرغمها على خلع خاتم ذهب كانت ترتديه كرهينة لديه إلى أن تحضر له ما تدين له به. تصرف الشاب مع السيدة آثار التساؤلات لدينا هل يمكن أن يصل هوس التسوق للحد الذي يضعها في موقف محرج كهذا؟

هوس التسوق

لديهن بالتعرض لحوادث أو مواقف خاصة في الطفولة، فيشعرن بالحاجة إلى التسوق داخل المولات الكبيرة المكتظة لقضاء الوقت والتسليّة.

كما أن هناك نسب عالية للنساء المصابات بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب وغيرها وربما يعود ذلك إلى ارتباط (الدوبامين) لدى مرضى هوس الشراء بألية عمل مشابهة للألية التي يحدث بها شعور الانتشاء لدى مرضى الأنواع الأخرى من الإدمان، وهناك من تستخدمه كوسيلة للظهور والشهرة وحقيقة هذا التفاخر ما هو إلا مباحة بما تتوهم أنه كمال وهو في الحقيقة العكس تماما، وأيضا التربية الخاطئة والدلال الرائد والتعلم على الرفاهية في الصغر وعدم تحمل المسؤولية منذ الصغر له اثر في الوصول لمرحلة هوس التسوق، وهناك من تعزف عن الزواج أو تتقدم في العمر فتسعى إلى الهرب من الواقع محاولة اصطناع حالة سارة تعيش بها من خلال قيامها بالتسوق للحصول على اللذة والمتعة ورفع حالتها المعنوية.

وحول علاج هوس التسوق استرسلت قائلته: «التقرب من الله لأن الإنسان إذا رأى فضله عليه يشعر بالرضى فمن نظر في أمور الدنيا إلى من هو دونه فيها ظهرت له نعمة الله تعالى عليه فشكرها وتواضع وفعل الخير.

ويجب تصحيح المفاهيم من خلال رجوع المرأة إلى حقيقتها لترى أنها لا تملك شيئا ملكية حقيقية وأن كل ما تملكه هو من فضل الله عز وجل عليها فالأصل أن تؤدي حق شكر هذه النعم بدلا من التباهي والتفاخر المبني على الزيف وادعاء خلاف الواقع.

وعلى المرأة أن تميز بين ما يصح أن يفتخر المرء به من دين وخلق وعلم وأدب رفيع وبين ما لا يقبل العقل والمنطق السليم أن يكون مصدرا للمباهاة والتفاخر، فضلا عن تعلم المرأة أن قيمتها الحقيقية في الحياة هي في ذاتها وفيما تقدمه لحياتها وليس فيما تملك من ماديات، فما قيمة الملابس إن كان من يلبسه لا قيمة حقيقية له في هذه الحياة، كما تقع على المرأة المسؤولية ذاتها في أن تبحث عما يزيل زيف المباهاة والتفاخر لتتعمق بسعادة حقيقية دائمة.

كما ورد في القرآن الكريم كلمة الاسراف (23) مرة معنى ذلك أن الله سبحانه وتعالى ينهانا عن الاسراف والاعتماد على مبدأ الوسطية في الانفاق وضرورة توجيه الاسرة في تربية الاطفال بالقناعة والرضا بالمستوى المعيشي للعائلة وتعليمهم الادخار وتوفير أموال من مصروفهم الخاص.

تشعر أغلب النسوة بالغبطة لمجرد تجوالها في الاسواق التجارية والمولات المختصة بالثياب النسائية والحلي والاوناني وغيرها، كما تغمرها السعادة بأعلى درجاتها أن ابتاعت ما ترغب فيه ولكن الخوف أن خرج الأمر عن السيطرة ليصل حد الهوس مما يقود إلى الوقوع في مشاكل جمة منها الأسرية والأخلاقية.

ترى ذكرى خليل محامية أن هناك علاقة وطيدة بين النساء والتسوق فهو أمر يجعلها تشعر بالمتعة كما تتخلل جولاتها في التبضع كثيرا من القصص الطريفة وهي تحبذ الخروج برفقة أخواتها أو صديقاتها للقيام بجولات التسوق التي تعدها شيء مهم لأن زوجها قليل الصبر ولا يتحمل انتظارها.

واعترفت السيدة أم مؤمل قائلته: أنا أحب التسوق وخصوصا شراء الاحذية والحقائب كما تغمرني السعادة وأنا ابتاع كل ما أرغب به ولكن هذا لا يعني أن أشترى ما يفيض عن حاجتي فقط لسد رغبتني بالتبضع، لهذا يجب أن نرجح العقل في هكذا أمور وادخار المال المتوفر لدينا لحالات طارئة كالإصابة بوعكة صحية لا سَمَح الله او غير ذلك.

فيما قالت صفاء جبار طالبة جامعية: لا يتوقف هوس التسوق عند النساء فقط بل حتى الرجال فقد أصبحت منصات التواصل نتيج المجال أمام التسوق واستعراض البضاعة والماركات العالمية لشرائها عبر خدمة التوصيل حتى بات الامر يعود أحيانا إلى اتباع الموضة السائدة والتباهي بها أمام الآخرين، سواء في الجامعة أو اماكن العمل أو التجمعات الاجتماعية، وغالبا ما تقع النساء في شرك هذا الهوس ليقودها إلى مشاكل أسرية، إذا كان زوجها من ذوي الدخل المحدود أو بخيل ولا يحب الإنفاق.

التسوق وهرمون السعادة

من جانبها قالت الباحثة الاجتماعية شهلاء الدهش: «إن هوس الشراء لدى النساء هو الذي يبلغ معدلات تزيد عن حاجتهن، من دون أي مبرر منطقي سوى أنهن يعانين من اضطرابات مزاجية أو قلق أو عدم استقرار عاطفي، وربما أيضا لصعوبة التحكم في رغباتهن المتكررة، لذلك فإن هوس وادمان الشراء قد يكون لسد الفراغ العاطفي وغالبا ما يكون تحويضا لحالة اضطراب وجداني فينفقن مبالغ كبيرة في مدة قصيرة للحصول على الاحساس بالسعادة وهي تدوم لفترة لا تتجاوز اليومين لذا يعاودن تكرارها. وترى الدهشة، إن المصابات بهوس الشراء غالبا ما يرتبط الأمر

فاكهة البابايا.. غنية بالفوائد

للقوارير

تنتشر فاكهة البابايا في الأسواق العراقية وكثيرا من العوائل يأخذهم الفضول لتجربتها والبعض لا يرغب بتجربتها وعن زراعتها فتنمو فاكهة البابايا في المناخات الاستوائية، وغالبًا ما تكون متاحة معظم أوقات السنة، وهي من الفواكه المشهورة بالطعم اللذيذ واللون المميز، وتأخذ البابايا شكلًا يشبه الكمثرى، ويمكن أن يصل طولها إلى (51 سم)، قشرتها خضراء قبل النضج، وبرتقالية عندما تنضج، بينما يكون اللحم من الداخل أصفر أو برتقاليًا أو أحمر، وبداخلها عدد من البذور السوداء الصالحة للأكل.

ومن فوائدها:

تعزيز صحة القلب

تحتوي فاكهة البابايا على نسبة عالية من الألياف والبوتاسيوم والفيتامينات التي تجعلها فعالة في الوقاية من أمراض القلب، خاصة أن القاعدة الذهبية للحفاظ على صحة القلب هي زيادة منسوب البوتاسيوم في غذائك والتقليل من كمية الصوديوم في المقابل.

حماية البشرة وزيادة نضارتها

التقليل من ظهور علامات الشيخوخة والتجاعيد، لاحتوائها على مضادات الأكسدة، أهمها الفيتامين سي والليكوبين، كما تستخدم لزيادة نضارة البشرة، الوقاية من تلف البشرة، التقليل من احمرار الجلد بعد التعرض لأشعة الشمس، كما أن استخدام البابايا المهروسة للبشرة مفيد، فهو يعزز التئام الجروح، ويمنع الإصابة بالعدوى في المناطق المحروقة، وذلك نتيجة لاحتواء البابايا على الإنزيمات المحللة للبروتين الكيموبابين والباباين.

تعزيز صحة الجهاز المناعي

تحتوي البابايا على أنزيم يسمى بأنزيم الباباين (بالإنجليزية: Papain)، وهو أحد الأنزيمات الهاضمة للبروتين، فهو يساعد على تكسير البروتين إلى عناصر أصغر، ما يسهل من عملية هضمه في المعدة.

إن من فوائد البابايا للمعدة أنها تقلل من الإمساك والانتفاخ، والأعراض الأخرى لمتلازمة القولون العصبي، لمحتواها الكبير من الماء والألياف، كما أنها تعالج القرحة المعدية.

تعزيز صحة العظام

قد يتسبب انخفاض مستويات فيتامين ك في الجسم في زيادة فرص التعرض لكسور في العظام، لأن فيتامين ك أحد الفيتامينات الضرورية لتعزيز امتصاص الكالسيوم والتقليل من إفرازه في البول والهام لصحة العظام.

الوقاية من السكري

تبين أن المصابين بمرض السكري من النمط الأول والذين يستهلكون أطعمة غنية بالألياف، مثل البابايا، تكون مستويات جلوكوز الدم لديهم أقل عمومًا من الذين لا يتبعون حمية غنية بالألياف، بالإضافة إلى أن البابايا تساعد مرضى السكري من النمط الأول في السيطرة على مستويات سكر الدم والأنسولين لديهم.

ورق
تعد الالتهابات المزمنة أساس العديد من الأمراض، وقد تساهم الأغذية غير الصحية في تسريع المرض والالتهابات، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، مثل البابايا، تساهم في التقليل من حدوث الالتهابات ومكافحتها ومنع حدوثها

الوقاية من الربو

تقل فرص حدوث الربو عند الأشخاص الذين يتناولون كميات كافية من مواد غذائية معينة، مثل البيتاكاروتينات، وهناك أغذية خاصة تتميز بأنها غنية بالبيتاكاروتينات، مثل البابايا، المشمش، البروكلي، الشمام، القرع والجزر.

مكافحة الالتهابات والعدوى

تعد الالتهابات المزمنة أساس العديد من الأمراض، وقد تساهم الأغذية غير الصحية في تسريع المرض والالتهابات، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، مثل البابايا، تساهم في التقليل من حدوث الالتهابات ومكافحتها ومنع حدوثها، كما تساعد البابايا بشكل خاص في مكافحة ديدان الأمعاء وقتلها، ما يقلل من فرص حصول المضاعفات الصحية المرتبطة بها.

خسارة الوزن الزائد

تعد البابايا خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يرغبون في خسارة الوزن الزائد، خاصة عند تناولها في أوقات منتصف النهار أو مساء كنوع من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية الكبيرة.

تسكين ألم الأسنان

من الممكن استخدام معجون مصنوع من فاكهة البابايا الطازجة وفركه على منطقة الألم في اللثة والأسنان، وذلك كفيل بالتخفيف من الألم الحاصل.



المرأة والكتابة

يشكل طقس الكتابة أهمية كبيرة بالنسبة للمرأة، فهي تعبر من خلالها عن نفسها، وما تحمله من مفاهيم وقرارات وقضايا مصيرية، تساهم بأثرها المجتمع وتوعيته وثقافته، كالدفاع عن حقوقها وحقوق الطفل، والمطالبة بحقوقها في التعليم، وإرساء مبادئ وقواعد صالحة في بناء المجتمعات ونهضتها، وأحياناً تكتب لتعبر عن معاناتها، ولكي يفهمها ويشعر بها الآخرون، بالرغم مما يعترض طريقها من صعوبات، ومع ذلك فهي تبتدع وتنجز من أجل المجتمع وأفراده.

وهناك من لمعت أسماؤها في عالم الأدب النسوي، بتطوير مواهبهن ومهاراتهن، وصبرهن على خوض المشاق، وتجاوز التحديات ما أحدث أختلافاً وتنوعاً في المناخ الثقافي، وانعاش الحركة الأدبية التي تقودها النساء، إذ سطرن إبداعاتهن في الشعر والنثر والقصة والصحافة وغيرها من مجالات الكتابة، وبرغم ذلك إلا أنهن يواجهن كثيراً من الانتقادات والممارسات القمعية من أبناء مجتمعهن، بوصف بعض كتاباتهن بالجريئة والفهم الخاطئ لمضمونها، وبأنها تحاول خوض حرب لتغيير بعض الموروثات والتقاليد السائدة، والمعتادة منذ سنوات مضت، إلا أن من لديه وعي وأكثر عمقاً وتحليلاً للمواقف والأمور سيدرك محتوى ما تكتبه المرأة، وما تعبر عنه وتصرح به، وسيعي تلك المفاهيم والمضمون، والفكر الفاعل في المجتمع، وبالتالي فإن ما تقدمه من مؤلفات ومقترحات، هو يصب في مصلحة الجميع.

وتواجه المرأة الكاتبة تحديات عديدة ومنها، ضيق الوقت فهي تنشغل بشؤون أسرتها وتربية أطفالها، كما أنها في كثير من الأحيان تخشى من نظرة المجتمع لها، ووصمها بعدة تسميات ما يجعلها مترددة بالكشف عن أفكارها وآراءها، إضافة إلى وقوعها تحت ضغط الانتقاص من قيمة ما تنتج من أعمال أدبية، في بعض المسابقات والندوات الثقافية، وفي أحيان أخرى نجد هناك من يمجد ما تكتبه المرأة ويدعمها، ليكسب تعاطفها ورضاه، وبذلك نطمح أن تعطى للمرأة الكاتبة مكانة أكبر، ومنحها الاهتمام الذي تستحقه وتنصبو له، وتحقيق واقع أفضل لها على غرار ما يحصل عليه الرجل الكاتب، من نيله الجوائز العالمية، وأرتقائه المناصب العليا في المواقع الأدبية.

**تواجه المرأة
الكاتبة تحديات
عديدة ومنها،
ضيق الوقت فهي
تنشغل بشؤون
أسرتها وتربية
أطفالها، كما
أنها في كثير من
الأحيان تخشى من
نظرة المجتمع لها،
ووصمها بعدة
تسميات ما يجعلها
مترددة بالكشف
عن أفكارها
وآراءها**

سرور العلي



لحديثي الولادة.. مستلزمات أساسية لرعايتهم وراحتهم



ثقافة الحديث مع المراهق

القواريير عالمها

شجار الأطفال إحدى وسائل السيطرة وإثبات الذات

أنفال سليم مرزة *

نعتقد بعدم ضرورة القلق من رؤية الصراعات التي تنشأ بين الأطفال ولا يجب التصور بان الوضع قد وصل الى حالة مقلقة، فالمشاجرات موجودة بشكل طبيعي بين الاطفال ويعتبرها بعض علماء النفس كما سنرى ذات طابع غريزي وفطري، والنزاعات بين الزملاء في المدرسة، والأقران في الشارع -إذا لم تكن مصحوبة بالعنف ولم تتخذ طابع الدوام والتكرار- تعتبر أمراً طبيعياً يسلكه جميع الاطفال.

الوضع الطبيعي الذي يميز حياة الاطفال هو المشاجرة حيناً والتصالح والمحبة حيناً آخر. وحتى أن موضوع الغالب والمغلوب لا وجود له في نزاعاتهم ومشاجراتهم، فما أن تنشب بينهم مشاجرة حتى تهدأ الاوضاع بعد لحظات ويعودون إلى اللعب

والحياة العادية، أما دور العائلة في مثل هذه المواقف فيجب أن يتركز على تقليل النزاعات إلى أدنى حد ممكن، والحيولة دون استخدام اساليب العنف والتعسف فيها.

ومن هنا يراود الآباء والمربين سؤال ما هي أسباب المشاجرة بين الأطفال؟ يمكن ذكر أسباب كثيرة للمشاجرات التي تقوم بين الأطفال، وهي أسباب إذا لم تتأملها بدقة لا يمكن التوصل الى نتيجة واضحة بشأنها، فالأسباب التي يذكرها

قلما يجتمع أطفال في مكان واحد إلا تنازعوا وتشاجروا، وقد تطول هذه المنازعات وقد يعقبها تراض وعودة إلى الألفة واللعب، ولكن الآباء يضجون بمشاجرات الأبناء لما يحدثونه من ضوضاء وجلبة في المنزل، ولأنهم يشغلون الآباء عن أداء ما يقومون به، أو يمنعونهم عن الراحة والاسترخاء فيثورون على الأبناء، وقد يلجؤون إلى أسلوب عنيف في وضع حد لمشاجرات الأطفال.



الشجارات ناتجة أحياناً عن اضطراب في شخصية الطفل، إذا تكررت بصورة لا مبرر لها، أو ينتج سلوك المشاجرة بسبب مشاهدة الطفل لأنواع مظاهر الظلم والتمييز في البيت والمدرسة، فيبقى ينتظر الموقف الذي يعبر عن غضبه ويخفف الحمل لديه. في الوقت الذي يعتبر شجار الأطفال إحدى الوسائل لإثبات الذات والسيطرة، وكلاهما من الصفات اللازمة لنجاح الانسان في الحياة، ويتعلم الطفل في الشجار كثيراً من الخبرات مثل وجوب احترام حقوق الغير، والعدل والواجب ومعنى الصدق، والكذب، وأهمية الاخذ والعطاء بأسلوب يحقق له المحافظة على حقوقه وعلى حقوق الغير، لذا على الآباء والمربين انتهاز مناسبات شجار الأطفال وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة وتعريفهم بالحق والواجب.

تنطلق المشاجرات في بعض الحالات من ضعف الشخص واصطدامه بمسائل جديدة وعدم قدرته على مواجهتها، وقد تكون المشاجرات بسبب الرغبة في التنفيس عن العقد النفسية التي لديه، أو لان الطفل دائماً ما يتلقى عقوبة من والديه، فيبرز ما لديه أو يتحجج للتعويض عما مضى ويعوض على نفسه



الاطفال في صراعاتهم اغلبها تافهة ولا تعدو أن يكون أحدهم قد تلفظ باسم الآخر بالخطأ عمداً أو ذكر اسم امه وابيه بسوء، او اراد اخذ ادواته، او لم يشارك معه في لعبه وما شابه من هذه الامور، وفي نفس الوقت هناك حالات يمكن التعويل عليها في طرح وجهات النظر في المشاجرات التي تحدث، وهي حالات كثيرة نذكر بعضاً وهي:

1 - الرغبة في التملك: قد يكون في يد الطفل لعبة ألا أنه يلاحظ في يد طفل آخر لعبة أجمل منها فيثور في نفسه حب العدوان والرغبة في التملك فيركض ليخطفها ومن الطبيعي يؤدي الى نشوب مشاجرة بينهما وقد يرافقه ضرب وهذا غالباً ما يكون بكثرة بين الأطفال دون سن الرابعة.

2 - الحفاظ على ملكيته: يسعى الطفل إلى صيانة ممتلكاته والحفاظ عليها لأن الطفل شديد الحساسية على ما في يديه وشديد الحذر على ممتلكاته.

3 - الحسد: عندما يولد طفل جديد يستحوذ على كل اهتمام ومحبة الوالدين، أو بسبب تفرقة الوالدين بين الأولاد أو تفضيل أحد الاولاد على الآخر يسبب في نشوب الصراع والمشاجرات بينهم.

4 - اطفاء نار الغضب والانفعال: للطفل احياناً سلوك غير قويم في البيت وفي المدرسة ويتلقى -نتيجة لذلك- بعض العقوبات من المدير أو المعلم أو عندما يكتب الآخرون عن سوء سلوكه ويخبروا ذويهم عن بعض اخطائه فمن الطبيعي أن يعيش حالة مريرة من الترقب، ويبرز انفعالاته بشكل غير سليم ويتشاجر مع الآخرين لأتفه الأسباب.

5 - العقد النفسية والضعف: تنطلق المشاجرات في بعض الحالات من ضعف الشخص واصطدامه بمسائل جديدة وعدم قدرته على مواجهتها، وقد تكون المشاجرات بسبب الرغبة في التنفيس عن العقد النفسية التي لديه، أو لان الطفل دائماً ما يتلقى عقوبة من والديه، فيبرز ما لديه أو يتحجج للتعويض عما مضى ويعوض على نفسه.

6 - الرغبة في السيطرة والتسلط: يميل الكثير من الأطفال إلى التسلط على الآخرين حتى في اللعب، لذلك كثيراً ما يؤدي هذا الميول إلى المشاجرة والاصطدامات.

7 - اثبات القوة والوجود: إن الطفل الذي يشاهد ويسمع-بواسطة التلفزيون والانترنت-المغامرات والبطولات ان البطل صرع خصمه بعدة لكمات، ويحاول اثبات ذاته وإظهار شخصيته بالأساليب والطرق المألوفة اجتماعياً فإذا عجز عن ذلك لجأ الى المنازعات والمشاجرات، فيحاول أن يثبت انه قوي وقادر على أن يأمر وينهى.

8 - انعكاسات تربوية سيئة: تنشأ الكثير من المنازعات بين الأطفال بسبب نمط سلوك الوالدين في إثارة حسد الطفل وضغائنه، بسبب مشاجرات الوالدين امام الأطفال فيسعى الطفل الى تكرار سلوك والديه.

9 - أسباب متعلقة بشخصية الطفل واثارة غضبه: قد تكون

لكن أحياناً مواقف الوالدين أو المربين تزيد من مشاجرات ونزاعات أطفالهم ضمن الحالات التالية:

1 - التوبيخ: توجد حالات يجب أن يعرف المتجاوز أنه لا بد من توبيخه ومعاقبته، والجانب الآخر الأهم هو أن نرى هل يستحق التوبيخ أم لا؟

في الكثير من الحالات يسارع الوالدان والمربون، حين السماع بوقوع مشاجرة بين طفلين، إلى توجيه اللوم والتوبيخ لأحدهم ولكن بشكل غير مدروس وهذا ما يوقعه في دوامة من اليأس والقلق، فتكون النتيجة الهدم بدل الإصلاح.

2 - التدخل في الأمور: أن الكثير من المشاجرات إذا لم نوليها أي اهتمام تنتهي إلى التصالح، إلا أن تدخل الوالدين يؤدي بشكل غير مباشر إلى ظهور نتائج سلبية ويفقد القدرة على حل المشكلة.

ويعتبر هذا من الضعف التربوي لدى الأبوين بحيث لا يقدران على إيجاد جو من الألفة بين الاخ والأخت، وتدخل الوالدين لا يلبث طويلاً حتى يستأنف النزاع من جديد، أي أن التدخل لا يحد إلا في الحالات الخطيرة التي يحتمل ان تتمخض عنها بعض الاضرار.

3- الفعل الاستباقي: نلاحظ أحياناً ان الوالدين بمجرد سماعهم لصياح الاطفال يهرعون إليهم وينهاون على الطفل الاكبر بالضرب من غير معرفة الذي بدأ بالعدوان، وهو في حقيقة الامر لا تقصير لديه. وهذا ما يغيب الطفل ويخلق لديه تصور بعدم عدالة الوالدين، فالتحقيق في المسألة أمر ضروري وحلها يسهل بالتأني واللين لا بالقوة والعنف والطفل المخطئ يجب أن يبين له خطأه، إلا في الحالات التي يتعذر فيها ذلك.

4 - الانحياز: يضطر الوالدان في بعض الظروف للدفاع عن الابن الاصغر حماية له من الابن الاكبر من غير معرفة بالنتائج التي يخلقها مثل هذا الموقف لسائر الاطفال، فان كان الانحياز لصالح المعتدى عليه بعد تحديد المعتدى فهو تصرف صحيح وفي موضعه المناسب. لأن الوقوف الى جانب المعتدى عليه وملاطفته يعتبر بحد ذاته نوعاً من الردع للمعتدي، وهو في نفس الوقت اشعار للمعتدى عليه بالأمن والعدالة، وفي كل الاحوال تجب المحاذرة من الانحياز غير العادل لأنه يمهد الأرضية لمزيد من المنازعات اللاحقة.

5 - التجاهل: وفي بعض المواضع يتكاسل الوالدان والمعلمون عن متابعة ما يحصل بين الاطفال من مشاجرات وتقصي اسبابها، فيتجاهلون ما يعرضون عنها، غير ملتفتين الى أن مثل هذا الموقف يعتبر تشجيعاً للظالم وخلفاً لليأس في قلب المظلوم. فالواجب اذن يستدعي مراقبة ما يحصل من منازعات بين الاطفال وإعانة من يقع عليه الظلم وانصافه مع مراعاة العدالة وعدم الانحياز.

6 - العقوبة: واخيراً نلاحظ في بعض المواقف ان الأبوين يدخلان في المنازعة ويضربا الطرفين بدون معرفة المقصر منهما، أو يستهزئان بهما أملاً في وضع خاتمة للنزاع. وقد ينجح هذا الأسلوب في انهاء المشاجرة إلا أنه لا يحل المشكلة، فالوالدان ينفسان في هذا التصرف عن غضبهما إلا أن جذور المشكلة تبقى قائمة، فهذا الأسلوب يتميز بنوع من العناد لا أكثر، بينما الموقف يتطلب اصلاح حال الطفل، وهذا ما يفرض علينا البحث عن أساليب تربوية أجدى وأنفع.

المستشارة النفسية



ثقافة الحديث مع المراهق

الاستشارية دلال عبد فيروز

يشكو الكثير من الآباء والأمهات من صعوبات في التعامل مع المراهق، فهم لا يجدون استجابة عندما يتحدثون معهم وكثيرا ما تحصل نزاعات بين المراهق وأهله بسبب مناقشة بعض المواضيع فيا ترى ما السر في ذلك؟.

عند البحث في شخصية المراهقين نجد هناك تفردا وتناقضا فهم يميلون إلى التمييز في كل شيء حتى في الحديث، فهم يكافحون من أجل التفرد ويتوقون إلى قبول أقرانهم، يتصرفون ويعطون صورة إنهم يعرفون كل شيء، علماً أنهم يفتقرون إلى كثير من الخبرة وهم بحاجة إلى توجيه وتوعية. ولكي نستطيع التأثير على المراهق ونبني معه طرق التواصل ينبغي علينا أن نكتسب ثقافة الحوار الإيجابي والتي تتلخص فيما يأتي:



1

حاول تفهم ابنك المراهق حتى وإن لم تقبل الفكرة التي ي طرحها.

2

حقق ثقافة الحوار من خلال الاستماع الجيد للمراهق، فهو بحاجة إلى من يسمعه ويصغي إليه.

3

سيطر على مشاعرك عندما يحاول المراهق أن يستفزك بحديثه أو بتصرفه بل تمتع بالمرونة.

4

المحافظة على لغة الجسد عندما تتحدث مع المراهق، فتلك الرسائل يستطيع فهمها ويميز بها اهتمامك وعدمه.

5

ركز على الإيجابيات عندما يتحدث إليك المراهق.

6

احترم مشاعر المراهق وأترك فرصة لكي يعبر عنها وليكن تصرفك مناسباً لآراء تلك المشاعر.

7

لا تشغل بأمرٍ آخرى عندما يتحدث إليك المراهق بل أقبل عليه بكلك وأعره سمعك ولبك.

8

تجنب محاسبتها عند الحديث بسبب أخطاء ارتكبتها لأن ذلك يجعل المراهق يتجنب الحديث معك.



قصة

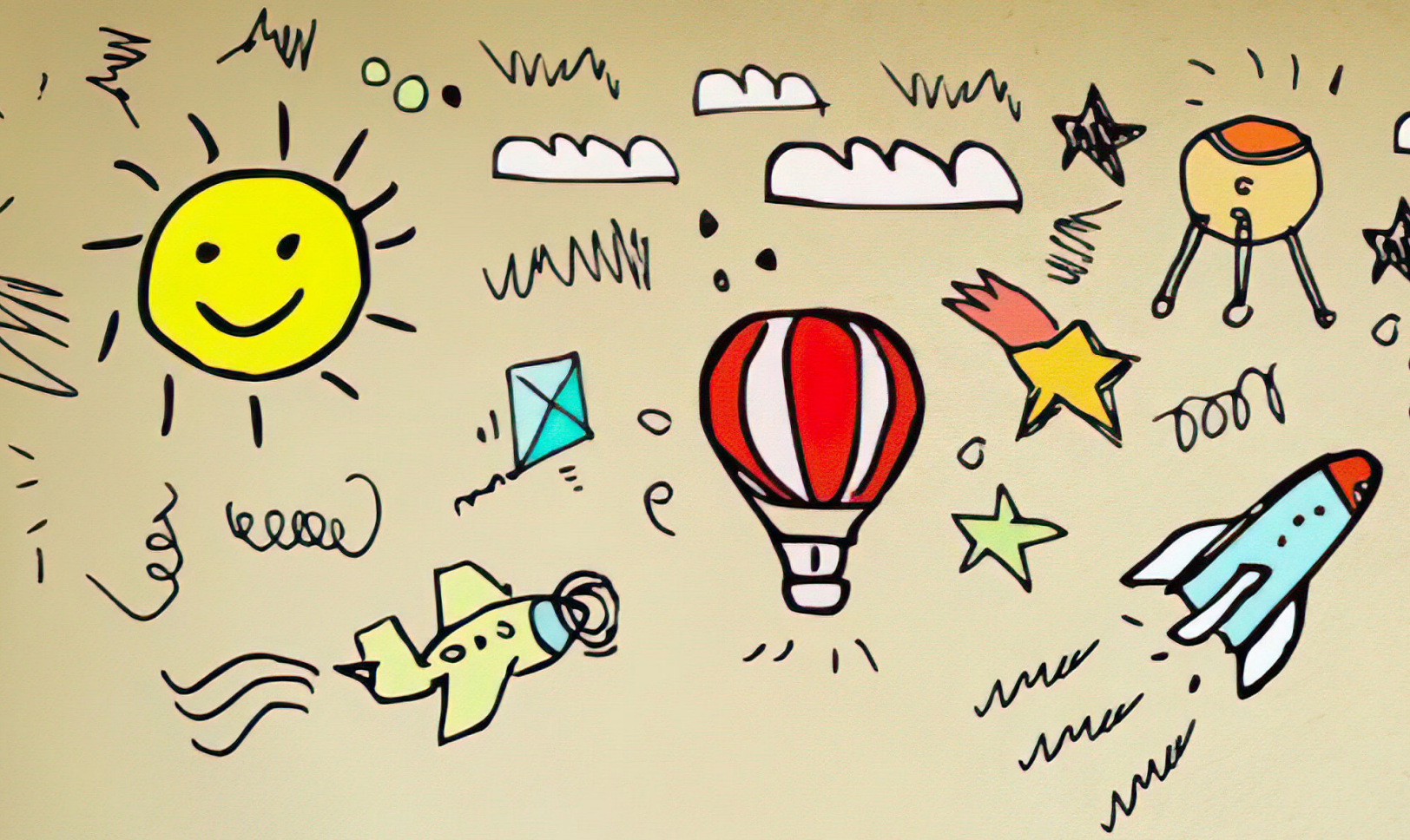
التركيز عند الأطفال

الاستشارية سمر محمد

مشكلة التركيز لا تعني أن الأطفال ليسوا أذكياء أو أنهم لا يتميزون بالجدية أو أنهم غير مهتمين، ولكن تعني أن الطفل قد يرغب في التركيز على شيء ما، ولكنه لا يستطيع، قد يكون ذلك لأسباب بسيطة مثل الشعور بالجوع أو الرغبة في النوم أو انشغال تفكيره بأمر ما، وقد يكون لسبب آخر مثل الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهو سبب شائع لمشاكل التركيز.

وبعيدا عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الذي يميل المعلمون والآباء والأطباء إلى الشك فيه، هناك بعض النقاط والحلول التي تسهم في زيادة الانتباه و التركيز عند الأطفال وهي:

1 - النوم الصحي: نوم القيلولة ينعش الذهن ويعزز التركيز، كما أن معظم الأطفال قادرين على التركيز بشكل أفضل بعد قضاء وقت نوم كاف خلال الليل.



2 - فهم طريقة تعلم طفلك (بصري، سمعي حركي): يتعلم الأطفال بطرق مختلفة، ومن المهم أن تفهم الفئة التي يندرج طفلك ضمنها لأن هذا غالبا سيساعدهم على فهم المعلومات بشكل أفضل .

3 - نظام المكافآت: عند الانتهاء من المهام الصعبة يجب تشجيع الأطفال ومنحهم مكافآت ويجب التنوع بين المكافآت المادية والمعنوية مثل المدح مثلا.

4 - إتاحة وقت خاص بهم: الأطفال نشيطون بطبعهم وعليه فإن منحهم وقتا للتنفيس عن طاقتهم بمجرد إنتهاء الوقت المحدد للمهمة قد يساعدهم على التركيز بشكل أفضل في المهمة التالية، ومن المفيد أن يفعل طفلك شيئا مختلفا تماما خلال هذا الوقت، إذ إن مزج النشاط البدني مع النشاط العقلي فعال للغاية .

5 - المهمة التالية: عندما يكون طفلك مشغولا، أخبره بما يجب عليه فعله في المرحلة التالية وبهذا يستعد نفسيا ومعنويا لما يجب عليه فعله.

6 - وضع أهداف زمنية قصيرة: إذا كان الطفل يدرس، فيمكنك تنبيههم إلى أن عدداً معيناً من الصفحات يجب إنجازه في غضون عشرين دقيقة، مع الوضع في الاعتبار أن متوسط وقت تركيز الشخص البالغ بالكامل هو نحو 42 دقيقة، امنح طفلك حدوداً

7 - الطعام الصحي: يرتبط تناول الطعام الصحي مباشرة بمدى تركيز الطفل، إذ إن تناول الوجبات السريعة أو الطعام الغني بالسكر يجعل الطفل بطيئاً، في حين أن الأطعمة الغنية بالبروتينات- مثل اللوز والبيض واللحوم الخالية من الدهون لديها القدرة على زيادة الوعي وزيادة مستويات التركيز، كما أن تناول الخضراوات والفواكه يزيد الجسم بمضادات الأكسدة، وهذا بدوره يعزز من قوة عقل الأطفال.

لحديثي الولادة.. لرعايتهم وراحتهم مستلزمات أساسية

FASHION



يحتاج أطفال حديثي الولادة إلى مجموعة من الأدوات الأساسية لرعايتهم وراحتهم، لذلك على الأم أن تستعد لشراء بعض المستلزمات لطفلها حتى ترتب ما يحتاجه طفلها. ومن المستلزمات الرئيسية:

زجاجة الرضاعة:

إذا كنتِ تنوين الرضاعة الطبيعية فقد لا تحتاجين أي زجاجات رضاعة، لكن قد تحدث بعض الأمور التي تمنع من الرضاعة الطبيعية، لذا ضعِي في اعتبارك في كل الأحوال أن تحصلِي على واحدة، وإذا كنتِ سترضعين طفلك صناعياً فقد تحتاجين أكثر من واحدة. حفاضات: قد تحتاجين في الشهر الأول لطفلك حديث الولادة أكثر من 200 حفاض، لذا احرصِي على توفير هذا العدد على الأقل من مقاس حديثي الولادة.

السريّر:

من أهم قطع الأثاث التي يجب توفيرها لتعويد الطفل على النوم في سريره منذ الأيام الأولى، يجب مراعاة أن يكون مريح ويُمكن تغيير مقاسه ليبقى مع الطفل مطولاً من الولادة حتى عمر سنتين على الأقل. كريم التهابات منطقة

الحفاض:

يساعد الكريم على حماية طفلك من التسلخات والالتهابات. مناديل مبللة: ستحتاجين إليها لتنظيف طفلك. مشمع أو غطاء تغيير الحفاض: من المستلزمات المهمة جداً للرضيع، يساعدك كثيراً داخل المنزل وخارجه، إذ يجعلك تحافظين على منزلك من الاتساخ خلال تبديل الحفاضات، لكن احرصِي على تنظيفه.





كباب الباذنجان المشوي

اعداد/للقوارير

تحتاج الأم أن تنوع الاطباق لأطفالها لذلك للقوارير تقدم طبقا جديدا لك.

المكونات

أربع حبات باذنجان كبيرة

لحم مفروم نصف كيلو

ملح

طريقة العمل:

نقوم بشوي حباب الباذنجان، وكذلك الثوم نضعه على داخل ورق الالمنيوم ثم نشويه، بعد ذلك نهرس الباذنجان مع الثوم بعد تنظيفهما، ونصبه في صينية الفرن أو أخرى ملائمة للحرارة ثم نضع عليه اللحم المفروم مع قليلا من الشحم ونصفه، ثم نقطع بعض الفلفل الحار، ونضعه عليه، ثم نشويه، وبعد اخراجه نقسمه على شكل الكباب.



تبادل خبرات

كثير ما يتم تداول عبارة (تبادل الخبرات) في العالم المهني والاجتماعات المحلية والدولية، وهي عبارة مفادها التركيز على نقل جملة الخبرات والمعلومات والمهارات من جهة إلى جهة أخرى تقدم نوعاً آخر من المعلومات، والهدف بالتأكيد هو تطوير عمل الجانبين.

التساؤل هنا هل يمكن توظيف هذه العبارة على نطاق ضيق ويتم تبادل الخبرات مهما كانت بسيطة من فرد لفرد أو لمجموعة؟... الإجابة بالتأكيد (نعم) فمن المهم جداً عدم احتكار المعارف ونقلها باستمرار لمن يحتاجها تحت مفهوم؛ ركة العلم نشره... فنحن اليوم نعاني من أزمة جهل عارمة بسبب تضيق الوقت بالأمور السطحية والاطلاع على مضامين مختلفة في منصات التواصل الاجتماعي لكنها شبه خالية من القيم المعرفية؛ لذا من الجدير بالمتقف أن يجتهد في التأثير على محيطه مهما كان مقتصرأ على مجموعة محددة من الأفراد، فالتأثير والتأثر يجب أن يأخذ بعدأ إيجابياً بدل التأثير بالمحتوى المتدني الذي يرفع منسوب الغفلة لدرجة الابتعاد تدريجياً عن التفكير العميق واستثمار الوقت ببناء الذات والشخصية.

من المؤسف إن يعاني بعض المثقفين من الإحباط الذي يؤدي لانسحابهم اجتماعياً وكونهم للعزلة وعدم لفت الأنظار لبعض الحقائق والأخطاء الجارية على مرأى تلقيهم؛ لأنهم يشعرون بحالة من اللا جدوى وعدم قدرتهم على تغيير العالم، وهذا بالطبع أمر لا يمت الى الدور الرسالي بصلة، فالعالم لا يتغير دفعة واحدة، لكن لو كل شخص ساهم بنقل خبراته الحياتية ومعرفته لشخص أو لمجموعة، بالتالي فإنه سيحتاج لإغناء معلوماته أكثر ومن سيؤثر بهم قد يثير لديهم رغبة التعلم والمعرفة أكثر وبذلك سيكون الاستنساخ الفكري بصورته غير المشوهة بدل ما نلاحظه في الأوساط الافتراضية من نسخ مكررة تعاني من التشوه الفكري والأخلاقي وهم يتبادلون الحماقات.

رئيس التحرير

من المؤسف
إن يعاني بعض
المثقفون من
الإحباط الذي
يؤدي لانسحابهم
اجتماعياً
وركونهم للعزلة
وعدم لفت
الأنظار لبعض
الحقائق والأخطاء
الجارية على مرأى
تلقيهم؛ لأنهم
يشعرون بحالة من
اللا جدوى وعدم
قدرتهم على
تغيير العالم



تصوير - غفران الشمري

