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

للقوارير

LILQWAREER

العدد الـ 68 - ايار 2024
ذي القعدة 1445

امتحانات البكالوريا..
رحلة مكللة بأمنيات النجاح

غيرة الأصدقاء..
مشاعر مشتتة تخلو من الخير

التمثلات الجمالية للفلسفة
في الخطاب الروائي

الطفل.. وترتيبه الأسري

إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media

24 المكواة الفحمية.. حاضرة وزاهرة في الزمن الماضي

06 10 نصائح طبية لتجنب أشعة الشمس وحرارة الصيف

14 استعدادات الطلبة للامتحانات.. ترقب وآمال

32 أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي

64 عصائر منعشة للصيف الحار

48 أسئلة طفلك.. تصنع منه مبدعاً

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
سجى الخفاجي

الاخراج والتصميم
طارق البهادلي

للتواصل مع المجلة الاتصال على الرقم التالي: +9647715673091 +9647902326089 او مراسلتنا على البريد التالي: qwareer.q@yahoo.com

تاج الصحة

حينما أنعم الله سبحانه وتعالى علينا بنعمة كبيرة لابد من الحفاظ عليها بكل الوسائل المتاحة وهي الصحة فلابد من الانتباه الى كل عارض يصيبنا والى ادامة هذه النعمة بالشكل الذي يتيح لنا أن نكون حذرين من كل مايسبب فقدانها أو تلاشيها شيئاً فشيئاً من خلال قلة الاهتمام بصحتنا أو اهمال المراجعة الطبية في حال الشعور بأي عارض صحي، وكما يقال بأن الصحة تاج على رؤوس الاصحاء، منحها الله لنا ليتم نعمته علينا وثمنها كبير جداً، ونحن نرى العديد من المرضى وفاقدي العافية يتمنون الشفاء من مرض أو عاهة اصيبوا بها، وكثيرا مايحذر المختصون وخبراء التغذية من عواقب اهمال الصحة وعدم الالتزام بما يعززها ويديمها، فالعديد من الاشخاص لا يعيرون اهتماما بذلك من خلال الافراط في الاكل فتصيبهم السمنة لاسيما الاطفال ، فنرى بعضهم مصاب ببدانة اثرت على مستقبلهم الدراسي او العملي، وغيرهم اهمل ارشادات الطبيب فتفاقم عليه المرض، وامهات لايبدين اهتماماً في مواعيد التلقيح الدوري لصغارهن فيصابون بأمراض نتيجة ذلك الاهمال، وغيرها من الاساليب التي تفضي الى صحة مضطربة.

لذا علينا التوعية والاهتمام والتركيز على مقومات عديدة لابد من الاتيان بها والقاء الضوء عليها، مثل حملات التوعية والتلقيح لكل الفئات ولاسيما الاطفال، ومن منطلق التنبيه والتحذير، لذا ابدت العديد من المنظمات الصحية وبذلت قصارى جهودها في التقليل من خطر الاصابة بالامراض، ونظمت بوسترات توضيحية لأهمية تلقي العلاج مبكراً والمحافظة على الصحة بالطرق والوسائل التعبيرية او التوضيحية في نشراتها واعلاناتها الخاصة بذلك اليوم، لاسيما التلقيح الدوري واتباع الطرق الصحيحة في النظافة وتجنب مسببات المرض المعدي او الانتقالي وغيرها من التعليمات الخاصة بالصحة وبكل مايخص تجنب الامراض الوبائية وعلى مستوى العالم، فليس الاتجاه الى الوسائل البدائية قد تنهي المرض، لان الطب والعلم في طور التقدم والتطور، ولايمكن تجاهل مالذلك الوعي الصحي من اهمية كبيرة في تجنب الكوارث الصحية والامراض العديدة لاسيما في بيئة تنذر بها،

ومن الجدير بالذكر أن ننبه الأسر على الاهتمام بصحة أولادهم وتجنيبهم الامراض التي تكثربشكل خاص في المدارس والاماكن المزدحمة، من خلال اتباع وسائل النظافة وتعليمات الصحة العالمية، مع كل الامنيات لحياة مزدانة بالعافية.

المشرف العام

علينا التوعية والاهتمام والتركيز على مقومات عديدة لابد من الاتيان بها والقاء الضوء عليها، مثل حملات التوعية والتلقيح لكل الفئات ولاسيما الاطفال، ومن منطلق التنبيه والتحذير، لذا ابدت العديد من المنظمات الصحية وبذلت قصارى جهودها في التقليل من خطر الاصابة بالامراض

الطفلة نرجس غانم..
تكتب الشعر وتؤلف القصص

ساجدة ناهي

انطلاقا من معرفتها حقيقة أن السنوات الأولى من عمر الطفل لها دور كبير في بناء شخصيته وتحديد مستقبله، اوضحت مدرستها رسالتها التربوية والعلمية في لافتة كبيرة علقت باهتمام في واجهة المدرسة وتتضمن تنمية الجوانب المختلفة لشخصية التلميذ ليكون عنصرا فاعلا في المجتمع فضلا عن أهدافها في تنفيذ البرامج الثقافية والترفيهية والرياضية والاجتماعية.

أكثر ما يثير الاهتمام في هذه المدرسة هو ذكاء طلبتها ومواهبهم في مختلف المجالات ورعايتها للنشاطات اللاصفية التي أصبحت عملة نادرة في بعض المدارس ووجدنا فيهم أطفال أعمارهم صغيرة ومواهبهم كبيرة يتوقع لهم مستقبل باهر.

وخلال زيارة موظفي دار ثقافة الأطفال المعتادة لمدرستها من أجل تشجيع طلبة المدارس على المطالعة الخارجية واكتشاف مواهب الجيل الجديد في مختلف المجالات، أشاد الجميع بموهبة الطفلة نرجس غانم التي تبلغ من العمر 11 عاما الطالبة في الصف السادس الابتدائي التي تميزت عن أقرانها بشخصيتها الجميلة الواثقة وموهبتها المتميزة فهي تكتب الشعر وتؤلف القصص وتشارك في معظم الفعاليات والمهرجانات التي تنظمها مدرستها الأهلية (المزايا الابتدائية وأشاروا لها بالبنان فشجعني ذلك لأجراء هذا الحوار) القصير معها:

كيف ومتى بدأت موهبتك في الكتابة؟

أكتب القصص منذ عامين بتشجيع من خالتي وهي الشاعرة خلود صبري التي تقرأ كل ما أكتبه من قصص وشعر بعد ان أرسلها اليها برسالة على الهاتف وفي بعض الا حيان تكتب لي بعض الملاحظات عنها.

وماذا عن الشعر؟

كتبت قصيدتين احداهما بعنوان (يا عراق يا اجمل بلد) القيتها قبل قليل في رفعة العلم.

كم قصة لديك الآن؟

لدي سبع قصص منها القط والنملة التي نشرتها مدرستي في المجلة الخاصة بالمدرسة التي تتضمن نشر النتاجات الثقافية والفنية لجميع الطلبة الموهوبين وكتبت أيضا قصة الشجرة والولد، وشرحت لي بأسلوبها الطفولي مضمون هذه القصة التي لا تخلو من الحكم والنصائح.

ماذا عن المطالعة الخارجية؟

اقرأ القصص والمجلات وأستفيد من أسلوبها في الكتابة كما تزودني ببعض الافكار الجميلة.

هل تجدين الوقت لكتابة القصص حاليا؟

أنا متوقفة عن الكتابة في هذه الفترة بسبب ضغوط الدراسة خاصة وأنا طالبة في الصف السادس الابتدائي وسأواصل الكتابة في العطلة الصيفية إن شاء الله وأحاول أيضا ان اقرأ المزيد من الكتب والمجلات لتطوير موهبتي في الكتابة.

ما طموحاتك للمستقبل؟

اتمنى ان أصبح مهندسة وأواصل كتابة القصص.

10 نصائح طبية
لتجنب أشعة الشمس وحرارة الصيف

إعداد/ للقوارير

أسباب كثيرة تضر جسم الإنسان يتأثر بالحرارة وخاصة الأوعية الدموية للجلد والبشرة، ما قد يتسبب بأمراض عدة ,فشمس الصيف الحارقة من أكثر ما يعكر أجواء العُطل وموسم الإجازات، ولها مضار على الصحة في حال التعرض لها طويلا على شواطئ البحار وفي الشوارع والميادين العامة.

يفيد تقرير نشرته مجلة نيوساينس البريطانية بأن «موجات الحرّ أصبحت أكثر شدة، وقد تستمر فترة أطول من أي وقت مضى، مع عدم استبعاد حصول عواقب مميتة». وتكشف أنّ نحو 356 ألف وفاة ارتبطت بالحرارة الشديدة عام 2019، علماً أن الموجة الحارة تعرف بأنها فترة من الطقس الحار غير العادي التي قد تستمر أكثر من يومين، وتتأثر فيها الأوعية الدموية لجلد الانسان أو الجلد مباشرة، ما يتسبب بأمراض عدة. وبالرغم من أن أشعة الشمس مفيدة جداً لحصول الجسم على فيتامينات بينها فئة دي، لكنها قد تكون ضارّة جداً أيضاً, والتأثير المباشر لأشعة الشمس يتمثل في إمكان حدوث حروق تطاول الجلد، ما يتسبب في أمراض خطيرة, والحروق لا تبقى فقط ظاهرة على الجلد، بل قد تؤذي أيضاً الخلايا والأوعية الدموية، لذا ننصح بضرورة تجنب أشعة الشمس والخروج الدائم، واتخاذ الاحتياطات اللازمة".

يقول اختصاصي الأمراض الجلدية والتجميل الدكتور حيدر العصفور: «يعرّض ارتفاع درجات الحرارة، البشرة إلى العديد من الأمراض، أبرزها احتمال الإصابة بالشيخوخة المبكرة نتيجة تهالك خلايا البشرة وجفافها وتغيّر لونها، وإمكان حصول حروق بدرجات مختلفة قد تؤدي إلى الوفاة أيضاً، كما يمكن أن يحصل طفح جلدي قد يتطور في بعض الحالات إلى الإصابة بسرطان الجلد».

يضيف: «يضر التعرض لأشعة الشمس بحاجز ترطيب البشرة الذي يفقد المرونة ويصاب بجفاف كبير، لذا تعتبر الوقاية من الشمس أمراً مهماً خلال فصل الصيف». ويشدد على ضرورة التفريق بين التعرض مباشرة أو غير مباشرة لأشعة الشمس، علماً أن التأثيرات ليست سهلة أبداً في الحالتين, ويقول: «يتأثر بعض الأشخاص مباشرة بأشعة الشمس من خلال التعرض لها من دون اتخاذ تدابير للوقاية، أو التواجد مباشرة تحت أشعة الشمس العمودية خلال ساعات الذروة أي بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر، وهو ما يواجه العمال أو الأطفال الذين يلهون أمام منازلهم، أو بعض الأشخاص الذين يقضون يومهم في الهواء الطلق. وهذه الفئات تتأثر سلباً في شكل أكثر عمقاً لأنّ أشعة الشمس فوق البنفسجية تستهدفهم مباشرة، وهي لا تتعرض فقط لتأثيرات الشمس التي تطال الجلد، بل إلى مخاطر الإصابة بحمى. أما الفئة الثانية فتتعرض لأشعة الشمس غير المباشرة من خلال الجلوس في المكاتب أو المطاعم ذات الواجهات الزجاجية، أو أثناء القيادة, وهنا تكون التأثيرات أكثر حدة على البشرة، وأخف على الصحة الجسدية», وينصح بالتالي بـ»ضرورة أن يبتعد الأشخاص عن التعرض للشمس خلال ساعات الذروة، وإذا اضطروا إلى فعل ذلك لا بدّ من أن يضعوا أدوية على أجسامهم، مثل مراهم للترطيب والحماية".

وأوصى الدكتور حيدر العصفور بالنصائح الطبية التالية، من بينها:

1 - ارتداء ملابس قطنية فضفاضة: يجب تجنّب التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات الذروة في النهار، وارتداء ملابس قطنية فضفاضة ذات أكمام طويلة، فهذه الملابس تعكس أشعة الشمس الضارة وتمنع اختراقها للجلد، وتمتص جزءا كبيرا من الأشعة فوق البنفسجية، وكذلك يجب ارتداء قبعة واسعة الأطراف.

2 - نظام غذائي صحي: إن ارتفاع درجات الحرارة وزيادة تعرق الجسم يجعله عرضة للجفاف، ولذلك من المهم تناول الأطعمة الغنية بالماء والفيتامينات والمعادن الأساسية، منها اللبن الرائب وماء جوز الهند والذرة الحلوة والمانغو والبطيخ والخيار

والتــوت وعصير الليمون والطماطم والمشــمش والتين والبرتقال والخوخ والعنب، وتجنب الأطباق الدســمة والدهنية لأنها تقلل من كمية الماء في الجسم.

3 - تبريد الجسم وشرب المياه: ارتفاع درجات الحرارة صيفا قد يسبب آثارا جانبية سلبية على الجسم، وخاصة الذين يعانــون أمراضا مزمنة، لذا من المهــم تبريد الجســم والإكثار من شــرب المــاء والســوائل المبردة وغيــر المحلاة، حيــث يفقــد الجســم الكثير مــن الماء عــن طريق التعرق ما يــؤدي إلى جفاف البشرة، لذلك يفضل شرب ما لا يقل عن 6-8 أكواب ماء يوميا.

4 - ممارســة نشــاط بدني يومي: العطلة الصيفيــة لا تعنــي الجلــوس فــي المنزل وأخذ قســط طويل من الراحة. يجب ممارسة الأنشــطة البدنية اليومية لمــدة تقدر بحوالي نصف ســاعة تقريبا مثل الســباحة والتي تُقدم فوائد رائعة في الحفاظ على نشــاط الجســم وتبريده، وكذلك المشي الســريع والبطيء والمنتظم في الصباح الباكر أو المساء، وركوب الدراجة.

5 - النــوم الكافي: عدم الحصول على عدد ســاعات نوم كافية يعرض الجسم للضعف والتعب، وصعوبة التركيز، وارتفاع نسبة السكر في الدم، بالإضافة لأمراض أخرى، لذا يجب الحرص على النوم نحو 7 ساعات كل ليلة مع أخذ قيلولة في ساعات الذروة نهارا.

6 - استخدام كريمات واقية من أشعة الشمس: وضع الكريمات الواقية من الشــمس على البشــرة والجســم بشــكل كامل وفق الأجزاء التي ســتتعرض للأشــعة مثل الرقبة واليدين والرجلين والأذنيــن والظهر، مع تكرار ذلــك كل 80 دقيقة على الأقل إذا كان التعرض للشمس مستمرٌ، والرجال الذين يعانون من الصلع يجب عليهم وضع الواقي أو ارتداء قبعة.

العطلة الصيفية لا تعني الجلوس في المنزل وأخذ قسط طويل من الراحة. يجب ممارسة الأنشطة البدنية اليومية لمدة تقدر بحوالي نصف ساعة تقريبا مثل السباحة والتي تُقدم فوائد رائعة في الحفاظ على نشاط الجسم وتبريده، وكذلك المشي السريع والبطيء والمنتظم في الصباح الباكر أو المساء، وركوب الدراجة

7 - تجنــب بخــاخ واقي الشــمس للأطفال: يمكــن أن يتعرض الأطفــال للخطر حال استنشــاق رذاذ بخاخ واقي الشــمس عن طريق الخطأ، فهو يحتوي على مكونات مهيجة للرئة مثل ثاني أكسيد التيتانيوم الذي يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة، ويمكن اســتخدامه للجســم، وفي حال وضعه على الوجه يمكنك رشه على اليد أولا ومن ثم دهنه على الوجه بعيدا عن الأنف والفم.

8 - اســتخدام نظارة شمســية: النظارات الشمسية هي السلاح المثالــي لحماية المنطقة المحيطة بالعين من أشــعة الشــمس الضــارة، فيجب عدم التخلي أبدا عن ارتدائها وذلك لمنع ظهور البقع الداكنة والهالات السوداء.

9 - تجنب الاستحمام بماء ساخن: عند التعرض لأشعة الشمس الحارة يجب تجنب الاستحمام بالماء الساخن، لأنه يزيد احتمالية تعرض البشــرة للجفاف وزيادة الالتهابات التي تصيب الجلد، فيجــب خفض درجة حرارة الماء أثناء الاســتحمام، مع شــطف الجســم بالماء البارد في نهاية الاســتحمام لتضييق المسامات وتقليل احتمالية ظهور البثور.

10 - الجلــوس فــي أماكن الظل: رغم أن الجلوس تحت أشــعة الشــمس يبدو جميلا وممتعا لكثيرين، فإن أماكن الظل تتســم بكونها أكثر إنعاشــا للجســم وأكثر صحة أيضا، لأنه حتى في أماكن الظل، يصل إلى جســم الإنســان نحو 40% من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

امتحانات البكالوريا..
رحلة مكللة بأمنيات النجاح

زهراء جبار

انطلق العلم من بلاد ما بين النهرين وانتشر في أرجاء المعمورة فمن هنا خط أول حرف للبشرية ليرسم لها وجهها المشرق في العراق القديم إذ كان للتعليم أهمية كبيرة حتى يومنا هذا فما زالت للمسيرة التربوية نفس المكانة العلمية الرصينة، ومع بداية حلول فصل الصيف تستعد الجهات المعنية بتهيئة الأجواء المناسبة لاجتياز امتحانات البكالوريا خلال الأيام المقبلة وهو ما يجعل أغلب الطلبة يعانون من ضغوطات نفسية متعددة الجوانب تستدعي ضرورة التحضير السيكولوجي الجيد لها للتخفيف من حدتها.

(للقواريـر) كانت لها جولة اسـتطلاعية حول اسـتعداد الطلبة والأهالي لأجواء الامتحانات

الابتعاد عن الضغط

تنصح السـيدة ابتهال الحسيني ناشـطة مدنية بعدم ممارسة الضغط على الطلبة في الدراسـة إذ من الممكن إن يسـبب هذا التصرف رد عكسي فالضغط غالبا ما يزيد توتر الطالب ويجعله في حالة عدم الاستقرار وتسرب المعلومات دون حفظها.
وأكدت علـى ضرورة أخذ وصلات اسـتراحة مـع توفر وجبات تغذية صحية وسـوائل طبيعية تنشـط الذاكرة وتمد الجسـم بالطاقة والحيوية ليتسنى للطالب او الطالبة القراءة والتركيز.

مرحلة مصيرية

وفي سـياق متصل تعترف الطالبة هدى جعفر أن سبب تراجع درجاتهـا يعود بسـبب التهديد الذي تتلقاه غالبـا من والدها حيث يردد على مسـمعها دائما (اذا رسـبتي تكعدين بالبيت) حيث كان الخوف يعتريها كلمـا دخلت القاعة الامتحانية وها هي اليوم تستعد لخوض الامتحانات النهائية لمرحلة الثانوية حيث سـتكون هـذه المرحلة مصيريـة على حـد قولها لأنها ستحدد مستقبلها وهي على أمل أن تنال درجات جيدة تؤهلها الى دخول كلية طب الاسنان كما تحلم.

تغذية صحية

من جانب اخر حدثتنا اخصائية التغذية أمل الحارثي قائلة:

> **غالبا ما يتحول هاجس الحصول على شهادة البكالوريا إلى ضغط نفسي كبير قد تكون نتائجه عكسية بالنظر إلى الأهمية التي تحظى بها هذه المرحلة، لذى يوصي خبراء التربية وعلماء النفس الطلبة بالنوم الجيد من أجل التركيز أثناء الدراسة، كما يناشدون الأهالي بعدم شحن التلاميذ بالطاقة السلبية وتهويلها لتفادي الفشل**

مـن الضـروري الاهتمـام بالجانـب الغذائـي أثناء الموسـم الدراسـي إذ يساهم بشـكل كبير في تنشـيط الذاكرة والتركيز خصوصا تناول الاسـماك الدهنية إذ تعد مصدر غني بأحماض الاوميجا، وأيضا تناول التـوت الازرق والبروكلي وبذور اليقطين والشـوكولاتة الداكنة والزبيب والمكسـرات وأهمها الجوز حيث يعد أفضل تغذية للطلاب اذ يسـاهم برفع مسـتويات التركيز كما يعزز الحالة المزاجية ومهارات التفكير المنطقي، أما الفواكه الطازجة والعصائر الطبيعية لها نفس الأهمية كالتفاح والخوخ والبرتقال والحمضيات.

رؤية نفسية

وللحديث حـول كيفية اجتيـاز مرحلة الامتحانات استرسـلت الاستشارية النفسية نور مكي الحسناوي قائلة:
«تحظـى الامتحانات للمراحـل المنتهيـة (البكالوريا) بمكانة أساسـية فـي العالم بأكملـه لأنها تشـكل محطـة مفصلية فـي الحياة التعليميـة للفرد إذ تـزوده برصيـد معرفي محدد يمكن مـن خلاله الاندماج فـي المجتمع والسـعي بعدها نحو آفـاق أوسـع فـي مسـيرته الاكاديميـة للدراسـة الجامعيـة والعليـا، ولكن غالبا مـا يتحول هاجس الحصول على شـهادة البكالوريا إلى ضغط نفسي كبير قد تكون نتائجه عكسية بالنظر إلى الأهمية التي تحظى بها هـذه المرحلة، لذى يوصي خبراء التربية وعلماء النفس الطلبة بالنوم الجيد من أجل التركيز أثناء الدراسـة، كما يناشـدون الأهالي بعدم شـحن التلاميذ بالطاقة السـلبية وتهويلها لتفادي الفشـل ويتوجب عليهم تبسـيط الأمـر حتى لا يدخل الطالب في حالة هلع وقلق موضحين لهم بأن اجتياز هـذا الامتحان يبقى مجرد مرحلة صغيرة من مراحل الحياة.
وتابعـت المتحدثـة ذاتهـا: «إن قلـق الأبويـن والارتبـاك النفسـي الذي يصيب الطلبة أمر طبيعي ولكن يتوجب التحكم فيـه لاجتيـازه بنجاح وثقـة، فضلا عن وضع برنامج يسـاهم في تخطـي هذه الفتـرة كالحضـور الدائم للـدروس والتركيز وإعـداد خريطة لبرنامـج البكالوريا والإلمام بـه، وتنظيم وقت الدراسة والمراجعة مع ضرورة الراحة والاسترخاء واختيار الزمان والمـكان والظروف المسـاعدة وأهمهـا النوم الكافـي والغذاء الصحي.

استفتاءات في الضرب

للقوارير

السؤال: نحن نعلم ان عقاب التلميذ بالضرب او التوبيخ في المدرسة لا يجوز الا بإذن ولي امره، لكن هذا الامر يصعب بالنسبة لإعداد التلاميذ وحيث إنه يصدر من بعض التلاميذ بعض التقصير في الانضباط داخل الصف وعمل فوضى ما يخلّ بالدرس فهل تأذنون لنا في تأديب المقصر ضرباً يناسب مقام التأديب من دون ضرر يعتد به؟

الجواب: لا محيص من مراجعة ولي أمر التلميذ بشان تأديبه بالضرب، ولو كان استخدام الضرب للتأديب متعارفاً في مدارس البلد امكن اعتبار ادخاله في المدرسة موافقة ضمنية علي تأديبه بهذا الاسلوب وعلي كل حال لابد فيه من مراعاة الحدود الشرعية المبينة في الرسالة العملية.

السؤال: ما حكم مَن ضرب ابنته على راسها وتسبّب في إجرائها عملية جراحية في رأسها؟

الجواب: فعل حرامٌ وعليه دفع الدية لها .

السؤال: كنا نلعب كرة القدم فضربت الكره نحو الهدف بقصد تسجيل هدف على الفريق الخصم وكانت الضربة قوية جدا ثم قام حارس المرمى بصدها وضربت بالعارضة ثم اتجهت باتجاه امرأة كانت تحمل طفلا ضربت الكره المرأة فسقطت على الطفل وتوفى من ساعته ولا اعرف هل علي شيء ام على الحارس أم على أم الولد وما هي الديه التي تجب عليّ مع فائق احترامي وتقديري للمؤمنين؟

الجواب: في الفرض المذكور تكون دية الطفل المتوفى على عاتقه حارس المرمى الذي صد الكرة و تسبب في اتجاهها الى الطفل و يجزي في دية قتل الخطأ خمسة آلاف و مئتان و خمسون مثقالا من الفضة والله الموفق.

السؤال: كنت في حاله غضب فضربت ابنتي على عينها فحصل بها تورم ولون ازرق فما الحكمَ الكفارة؟

الجواب: تجب عليك دفع دية ذلك في الفرض، وبإمكانك احتساب ما تصرفه عليها يوميا من الدية الواجبة عليك مهما كانت.

السؤال: هل يجوز ضرب التلاميذ في المدرسة؟ وهل يجب أخذ إذن ولي امر التلميذ المراد ضربه؟

الجواب: يجوز ضرب التلاميذ في حالة إيذائهم للآخرين ، أو ارتكابهم محرّماً لكن بإذن الولي والأحوط وجوباً أن لا يزيد على ثلاثة أسواط، ويلزم أن يكون الضرب برفق إلى الحدّ الذي لا يوجب احمرار البدن، وإلاّ فتجب الدية.

السؤال: الشارع المقدس لا يجوّز ضرب الزوجة الا لسبب، فما هي تلك الاسباب؟ ولو ضرب الزوج زوجته فما المقصود من الدية التي تجب عليه وما مقدارها؟

الجواب: يجوز اذا نشزت وامتنعت عن التمكين نهائياً ولم ينفع معها الوعظ والنصح ولم ينفع بعد ذلك الهجر في الفراش فيجوز ضربها من دون قصد الانتقام وذلك في ما اذا احتمل التأثير والا فلا يجوز ولابد ان لا يكون مدمياً ولا شديداً واذا اثر في اسوداد البدن او احمراره وجبت الدية وهي مال يدفعه لها ويختلف باختلاف التأثير.

السؤال: كم هي دية ضرب الطفل و احمرار او اسوداد الجلد مع العلم لم اعرف كم مرة تم احمرار او اسوداد الجلد؟

الجواب: تختلف الدية بحسب كون الا حمرار و الازرقاق و الاسوداد في الوجه او اليد ففي الا حمرار دينار و نصف من الذهب في الوجه و نصفها في البدن و الازرقاق ثلاثة دنانير في الوجه و نصفها في البدن و الاسوداد ستة دنانير في الوجه و نصفها في البدن على الا حوط, و مع الشك في المقدار يجوز الاقتصار على المتيقن و على كل حال يمكن التراضي مع المجني عليه او طلب براءة الذمة منه بعد بلوغه رشده.

الدينار يساوي ٣ و نصف غرام من الذهب تقريباً.

السؤال: هل يجوز ضرب البالغ لردعه عن فعل المنكر؟

الجواب: الأحوط وجوباً عدم ضرب البالغ مطلقاً.

السؤال: هل يجوز تأديب غير الولي أو غير المأذون من قبله للطفل بضربه؟

الجواب: لا يجوز لغير ولي الطفل أو المأذون من قبله أن يضرب الطفل لتأديبه إذا ارتكب فعلاً محرماً أو سبّب أذى للآخرين، ويجوز للولي وللمأذون من قبله أن يضرب الطفل للتأديب ضرباً خفيفاً غير مبرح لا يؤدّي الى احمرار جلد الطفل، بشرط أن لا يتجاوز ثلاث ضربات خفيفة على الأحوط وجوباً، وذلك فيما إذا توقف التأديب عليه، وعليه فلا يحق للأخ الشاب أن يضرب أخاه الطفل إلا إذا كان مأذونا من قبل الولي ، ولا يجوز ضرب التلميذ في المدرسة من دون إذن وليه أو المأذون من قبله بتاتاً.

السؤال: إذا ضرب الأب ابنه ضربة شديدة اسودّ لها جلد الولد أو احمر، فهل تجب عليه الديةَ؟ وهل يختلف الحكم لو كان الضارب غير الأب؟

الجواب: تجب الدية على الضارب أباً كان أم غيره.

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

مهرجان للقراءة والإبداع النسوي

لحسن الحظ كنت وما زلت أحد المشاركين في مهرجان (عشتار تقرأ) للقراءة والإبداع النسوي الذي ينظم منذ سنوات في محافظة بابل بمشاركة جموع غفيرة من النساء في أطار حملة ثقافية يقودها مجموعة من الشباب لتشجيع المرأة على القراءة من خلال طرح آلاف العناوين في مختلف الا ختصاصات امام الملأ وفي الهواء الطلق.

عشتار تقرأ صوت نسائي جميل يحث على قراءة الكتب الورقية التي تحاول وسائل التواصل الا جتماعي ومغريات الحياة الالكترونية الحديثة ابعادنا عن رائحة الورق والحبر بمختلف الطرق والوسائل وتقديمها لنا بدائل الكترونية جديدة.

آلاف الكتب جمعت من مختلف المصادر لتكون في متناول المرأة مجانا في خطوة أراد منها الجميع تأكيد حقيقة إن الكتاب ما زال خير جليس في هذا الزمان وان الثقافة في بلادنا ما زالت بخير وهو فرصة رائعة أيضا للمشاركة الفعلية في محافل الإبداع النسوي والتعرف على ما تصنعه المرأة الحلية من مهارات وأعمال يدوية.

فعشتار اليوم لا تقرأ فحسب بل هي تقرأ وترسم وتكتب الشعر والأدب وتعزف الحان الحياة الجميلة وتنظم المحافل الثقافية لأنها امتداد لعشتار البابلية وهي سليلة المجد والعلم والأدب.

دكتورة الأطفال والأديبة والناشطة المدنية والمدرسة والأم والزوجة أشرفت على تنظيم وتوزيع الكتب والاشراف على المهرجان ومع ذلك تملك جميع هؤلاء النساء الوقت للعمل والقراءة ورعاية الأسرة في تنظيم جميل للوقت والجهد.

ويبقى الكتاب عالم خاص بحد ذاته يفرح القلب ويوسع الخيال ويفتح الأبواب أمام المرأة لاستلهام أفكار جديدة من كتب خاصة بالأم والطفل والتربية الاسلامية والكتب العلمية فضلا عن كتب التنمية البشرية التي تمنحها الجرأة والشجاعة للبدء بمشاريع خاصة تغنيها عن انتظار الوظيفة والتعيين.

لاشك إن متابعة المواقع الالكترونية ساهمت في تأخير المرأة بصورة خاصة عن القراءة وأخذت من وقتها الكثير ولا نملك إلا أن نتمنى من كل شخص أن يقرأ يوميا كل ما تصل إليه يده من كتب أو صحف ومجلات وهي متاحة في كل مكان وتوزع مجانا في بابل.

يبقى الكتاب عالم خاص بحد ذاته يفرح القلب ويوسع الخيال ويفتح الأبواب أمام المرأة لاستلهام أفكار جديدة من كتب خاصة بالأم والطفل والتربية الاسلامية والكتب العلمية فضلا عن كتب التنمية البشرية التي تمنحها الجرأة والشجاعة للبدء بمشاريع خاصة تغنيها عن انتظار الوظيفة والتعيين

ساجدة ناهي

LLQ WAREER
للقوارير

استعدادات الطلبة للامتحانات..

ملف العدد

استعدادات الطلبة للامتحانات.. ترقب وآمال

سرور العلي

يختلف كل طالب عن الآخر بطريقة الاستعداد والتهيؤ للامتحانات، وهناك من يقع بعدة أخطاء ما يقف عائقاً بتحقيق النجاح، وفي هذا العدد سنتعرف على أهم الخطوات لتجنب الوقوع في الخطأ، وأساليب الإعداد للامتحان.

ترى المعلمة عائشة حسن أن من ضروريات هذا الاستعداد، هو التخطيط مسبقاً وتدوين المهمات اليومية، وعمل خطة للمذاكرة، واختيار المكان المناسب بعيداً عن المغريات، والتركيز والابتعاد عن الازعاج، وإغلاق الهواتف المحمولة والموازنة بين الحفظ والفهم، لا سيما وأن ليس كل ما يقرأه الطالب يحتاج للحفظ، كما من المهم أثناء المذاكرة كتابة ملخص يعود إليه بعد الانتهاء من القراءة، والحرص على النوم الكافي.

مضيفة: «ومن الضروري أن يبتعد الطلبة عن التوتر، والانتقاص من الذات ورؤية انفسهم بأنهم غير قادرين وغير اكفاء على تحقيق النجاح، بل عليهم الثقة بالنفس والقراءة بجدارة واصرار، وتشكل تلك العوامل جزء من اجتيازهم للامتحانات، كذلك من المهم طرد المخاوف، والتذكر بأنهم خلقوا ليكونوا الأفضل، إضافة إلى القيام بإعداد جدول للقراءة، والتدريب على حل أسئلة الامتحانات السابقة، والمحاولة قدر الامكان الاطلاع على جميع الاسئلة الخاصة بأي حصة دراسية يرغب الطالب بقراءتها، وتكوين مهارات وتخمين الاجابات، وعدم مناقشة أجوبة الامتحانات مع الزملاء بعد الخروج من قاعة الاختبار، إذ أن ذلك سيؤثر سلباً على امتحاناتهم القادمة، كما يجب على الطالب تنظيم وقته، وهذا يعتمد عليه بترتيب الساعات والأيام، ومن الجدير بالذكر أن القراءة وقت الصباح مهمة جدا، ثم أخذ قسط من الراحة، والعودة من جديد للقراءة.

استعداد مبكر

ويؤكد الطالب الجامعي أحمد حميد على أنه يستعد للإعداد الجيد والمبكر للامتحانات، لاستيعاب جميع المواد التعليمية، ووجود الوقت الكافي للحفظ والفهم، لا سيما وأن الذاكرة البعيدة المدى تساعد على التذكر بسرعة أفضل، وهي عكس القصيرة المدى التي ترتفع فيها نسبة النسيان بشكل أكبر، كما وسأقوم بتبسيط المعلومات أو تجزأتها وتفكيكها، ومعرفة صعوباتها، لتساعد على الفهم السليم والاستيعاب، وتجهيز مكان ملائم للقراءة بعيداً عن الفوضى والضوضاء، وتنظيم الوقت وشرب الكثير من الماء، وممارسة الرياضة والقراءة مع أصدقائي، لإعطاء نتائج إيجابية في الامتحان.

وأشارت الطالبة في مرحلة الاعدادية سارة حسين إلى أنها تستعد للامتحانات بالتزامها بعدة أمور، ومنها عدم السهر والنوم مبكراً، والتقليل من المشروبات المنبهة والكافيين، وتناولها بتوازن من دون الأفراط بها، وتخصيص وقت لقراءة كل مادة دراسية، مع التركيز والانتباه من دون أي مشتتات، والحفاظ على نظام غذائي منتظم وصحي، والتأكيد على تناول وجبة الفطور جيداً قبل الدخول لقاعة الامتحان، والمحافظة على ممارسة الرياضة والقيام بالتمارين الهوائية، كالمشي السريع أو الجري ثلاث مرات في اليوم، والتخفيف من التوتر والقلق وتصفية الذهن.

وقالت الطالبة المتفوقة في مرحلة الثانوية غدير عباس، أن هناك عدة خطوات تتبعها للاستعداد قبل خوضها أي امتحان وتحقيق النجاح به، ومنها القراءة لمدة خمس وعشرين دقيقة، ثم أخذ خمس دقائق للراحة، ومن ثم العودة مجددا للقراءة،

> **من الضروري أن يبتعد الطلبة عن التوتر، والانتقاص من الذات ورؤية انفسهم بأنهم غير قادرين وغير اكفاء على تحقيق النجاح، بل عليهم الثقة بالنفس والقراءة بجدارة واصرار، وتشكل تلك العوامل جزء من اجتيازهم للامتحانات، كذلك من المهم طرد المخاوف، والتذكر بأنهم خلقوا ليكونوا الأفضل**

وتحتاج تلك الطريقة للتركيز وتحديد الأهداف كحل خمس مسائل رياضية، أو قراءة اربع صفحات من المادة الدراسية، أو وضع الحلول للتمارين، كذلك شرح ما قمنا بتعلمها للآخرين، ويساعد هذا الأسلوب على حفظ المعلومات وتذكرها أثناء الامتحان، والبحث عن الإجابات للأسئلة، كما أن الاصرار والعزيمة على تحقيق الطموحات يلعب دوراً مهماً في تحقيق النجاح، ومن الخطوات الأخرى هي البدء بقراءة المواد التعليمية السهلة، ومن ثم الصعبة، وتدريب المخ على استعادة المعلومات في كل وقت وفي أي مكان، والحد من القلق والرهبة في قاعة الامتحانات.

اخطاء

أما الأستاذ عبد الله العلاوي فلفت إلى أن هناك أخطاء يقع فيها الطالب أثناء الامتحانات وعليه تجنبها ومنها، قيام بعض الطلبة بتظليل المادة التعليمية بقلم التلوين، والصحيح هو تظليل فقط الامور المهمة، والتي لها قيمة كالأمثلة أو الأشياء الضرورية، التي قام المدرسون والمعلمون بالتنبيه على أهميتها، كما أن بعض الطلبة غير قادرين على جمع المعلومات المهمة قبل الامتحان، كذلك القراءة بمفردهم وهذا خطأ، كون أن المذاكرة الجماعية هي أهم لتبقى المعلومات في أذهانهم ويتذكرونها

في وقت الامتحان، ويمكن للطالب الدخول مع طلبة آخرين في أحدى المنصات الإلكترونية التعليمية للقراءة معهم، ومن الأخطاء الأخرى هي القراءة والمذاكرة في ليلة الامتحانات، وتسبب بعدم الفهم والحفظ والتوتر، وحشو المعلومات بعشوائية في المخ من دون ترتيب، وسيؤدي ذلك لعدم النوم جيدا، ما يؤثر على الطالب في الامتحان، وسيصبح لديه قصور في استدعاء المعلومة، والخطأ الآخر هو القراءة وقت الليل، فكثير من الطلبة يقومون بذلك، معتقدين أنهم أكثر قدرة على المذاكرة في هذا الوقت من اليوم، ولكن ستنقلب الموازين، كون أن الإنسان في الليل أقل طاقة، مع وجود

هناك أخطاء يقع فيها الطالب أثناء الامتحانات وعليه تجنبها ومنها، قيام بعض الطلبة بتظليل المادة التعليمية بقلم التلوين، والصحيح هو تظليل فقط الامور المهمة، والتي لها قيمة كالأمثلة أو الأشياء الضرورية، التي قام المدرسين والمعلمين بالتنبيه على أهميتها، كما أن بعض الطلبة غير قادرين على جمع المعلومات المهمة قبل الامتحان

الكثير من المغريات، كالهواتف والاتصالات وألعاب الفيديو، ووجود دافع أقوى للنوم.

عوامل

د. عبد الكريم خليفة، أخصائي نفسي وباحث اجتماعي بين: «في الحقيقة العوامل النفسية والا جتماعية مهمة جدا، كونها تزيد من استعداد الطلبة والتلاميذ للامتحانات، وبالتالي الاستعداد النفسي هو القدرة على تجاوز الصعوبات والمخاوف، فحين يقرر الطالب أنه قادر على تجاوزها، وتهيئة ظروف مناسبة لعملية النجاح، إضافة إلى خلق مناخ نفسي ملائم، ما يؤدي إلى زيادة دافعيته، وأيضا زيادة قدرته على التعلم، وحفظ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى، لذلك تلك العوامل تعد جانب ضروري لنجاح الطلبة، أما من الناحية الا جتماعية اعتقد على الأسرة يقع عبء كبير في تهيئة الجو المناسب، ومنها الابتعاد عن الزيارات والمشاركة في المناسبات، والتخفيف من دعوة الضيوف، والحد من المشكلات الا جتماعية الموجودة داخل الأسر كالخلافات والمشاجرات، وتشجيع الأبناء الطلبة على القراءة، وخلق بيئة اجتماعية سليمة لهم، كون أن الجوانب النفسية والا جتماعية والمعرفية، تساهم في تحقيق التفوق، واي خلل فيها سيضعف من استعداد الطالب للامتحان، وبالتالي تحدث صعوبات التعلم وتظهر التحديات أمامه.

نجح مجموعة من الطلبة بتأسيس فريق تطوعي أطلقوا عليه (نبض الأمل)، لإغاثة النازحين والأسر المتعففة، وانبثقت الفكرة حين ترك الكثير دراستهم الجامعية، نتيجة التهجير ومغادرة منازلهم وعن ذلك قال مدير الفريق أركان الراوي:

بناء مجمع سكني للأيتام والأرامل

نبض الأمل.. خدمة للإنسانية والأسر المتعففة

للقوارير

«الفكرة بدأت عام 2015، لكن بدأت بشكل رسمي كمؤسسة لديها نظام داخلي، وشهادة تسجيل واوراق رسمية عام 2017، وكان الهدف من بداية انشاء نبض الأمل، هو إغاثة المحتاجين والوقوف مع الإنسان، لكون أن الوضع في ذلك الوقت كان صعباً، نتيجة تعرض اغلب المحافظات التي اجتاحها داعش الارهابي، اضافة الى الوضع الاقتصادي للبلد، كما ان بداية عام 2017 وبداية التحرير قرر المؤسسون للفريق على تأسيس مؤسسة رسمية، تكون لديها اهداف واضحة، وتم الاتفاق على الاهداف، نسبة للاحتياج المدون لدى الفريق، من خلال العمل طيلة السنتين قبل التأسيس، ومعرفة المجتمع وماذا يحتاج».

أهداف

مضيفاً «ومن هذه الاهداف هي تأهيل الشباب لغرض اتخاذ ادوار قيادية، وجعلهم فاعلين في عملية التنمية وبناء المجتمع، ودعم واسناد المبادرات المدنية التي يقودها الشباب، وتنمية قدرات الشباب في التعبير عن قضاياهم، وطرح مشكلاتهم بما يساعد تامين العدالة والمساواة، وتكافؤ الفرص، وذلك من خلال تدريب الشباب على قيادة حملات التوعية، وابعادهم عن التطرف والانحراف، والعمل على انشاء جيل شبابي واعٍ ومتعلم ومثقف، وكذلك صقل المهارات والقدرات الشبابية وتطويرها، من خلال تلبية طموحات واحتياجات الشباب بصورة عامة، وفتح افاق واسعة امامهم للمشاركة في المهرجانات والمسابقات والبطولات المختلفة، وتعزيز اواصر التعاون بين فئات المجتمع، وفق مبادئ حقوق الانسان بما يحقق التنمية المجتمعية، والعمل على تطوير وابراز دور الاعلام في تحقيق التنمية الاجتماعية

والبشرية، عن طريق البرامج التنموية والاجتماعية الهادفة».

تحديات

وأشار الراوي إلى أن كل عمل فيه تحديات وصعوبات، وفي الوقت نفسه فيه فرص ونقاط قوى، لكن التحديات كانت ولا زالت هي الدعم المادي، وتمويل المشاريع أو المبادرات التي تطلقها المؤسسة نسبة على دراسة المجتمع ومعرفة الاحتياج، وهذا تحدٍ كبير جدا، فكثير من الحلول لمشاكل المجتمع لدينا، وعلى شكل مشاريع مدروسة، لكن عدم الحصول على الدعم والتمويل لهذه المبادرات، والحلول فتصبح حبرا على ورق، أو يتم تنفيذ جزء منها على حساب الدعم الذاتي من قبل المؤسسين والمتطوعين، أما التحدي الآخر هو أن ظهور الكثير من المؤسسات بعد عام 2020، وفيه مؤشرين ايجابيين وهو أن المجتمع أصبح واعٍ للعمل التطوعي، ومساعدة الناس والتكافل الاجتماعي، لكن الجانب السلبي هنا نقصده ان بعض المؤسسات تم تأسيسها على منافع شخصية، أو عملت عمل خارج عن اطار قانون المنظمات، وأصبحت أما مؤسسات ذات طابع نفع شخصي، أو مسيسة مما جعل المجتمع يقلل من ثقته في المؤسسات، وأصبح شبه معدوم جانب الثقة وهذا تحدٍ كبير، لأن خسارة المجتمع بالتبرع وتمويل المبادرات ينهي العمل المنظم، والعمل على الحلول الجذرية.

طموح

وتسعى نبض الأمل بأن تكون رائدة ومتخصصة في إغاثة الأفراد، وتحقيق التنمية المستدامة، وبناء القدرات للشباب وتمكينهم بما يسهم في الارتقاء بواقع مجتمعاتهم، وقامت بمئات النشاطات والفعاليات على مدار أعوام تأسيسها، من مشاريع إغاثية وتعليمية، وكفالات ايتام ومنح طلابية، ومبادرات خاصة بالبيئة والصحة، ومشاريع بناء القدرات وسبل العيش، والسلامة المرورية، إضافة إلى تجهيز بعض المدارس بالأثاث، وإنشاء منتزه والقيام بالعديد من البازارات، وتوزيع الأضاحي وبناء مجمع سكني، يتكون من ثماني عشرة وحدة سكنية، لإيواء أسر الأيتام والأرامل.

دعم

وفي سؤالنا إن كانت نبض الأمل بدعم من جهات معينة أم بدعم ذاتي أجاب: «تشمل ثلاثة أنواع من الدعم، الأول وهي المنح والشراكات مع المؤسسات الدولية، فلدى المؤسسة شراكات مع اكثر من 16 مؤسسة، أبرزها البرنامج الانمائي للامم المتحدة، وبرنامج التعاون الالماني، وبرنامج تعافي التابع للوكالة الامريكية، والهيئة العالمية للاغاثة والتنمية، واتحاد اطباء العرب، وميرسي كور ونماء الخيرية، وجمعية الشيخ عبدالله النوري، وغيرها من المؤسسات الممولة والشريكة في عشرات البرامج والمشاريع، والدعم الثاني هو التمويل والتبرعات من قبل المجتمع المحلي، مقصورة على الحالات الطبية والاغاثة العاجلة وكفالة الايتام، والثالث وهو الدعم الذاتي من قبل كادر المؤسسة والمتطوعين المنتشرين في عموم العراق، إذ يتم تمويل المبادرات المجتمعية كحملات التشجير والبازارات، والانشطة المجتمعية والامسيات الرمضانية، وغيرها من الانشطة المجتمعية.

عقلٌ مريخي وشعورٌ من الزُهرة

نرجس العبادي

لاقى كتاب «رجال من المَريخ ونساء من الزُهرة» الذي صدر في عام 1992 بقلم الطبيب النَفسي (جون غراي) رواجاً هائلاً في عصرهِ واتسع إلى يومنا هذا بين القرّاء اليافعين الذين اتخذوه منهجاً لا شك فيه لفهم سيكولوجية الزواج المعقدة والمُبهمة والتي لا سبيل لفكّها بنظرهم، سوى تطريف السلوك لطرفي الزواج.

وقد عُدّت شــفرة الارتباط الهدف الأدّق الذي تاق لإصابتهِ كُلُّ المفكرين والفلاسفة وحتى الذي ارتأى تسلّق سُلّم الشهرة اللامعة على حساب من يســعون لإيجاد صبغة السعادة السحرية لهذا القفص الدنيوي المتصاغر في أعينهم، فقد انتشــرت المناهج المختلفة والمقولات المســتوردة التي تخــدم أهداف الجميع إلا الهدف الحقيقي لهذا الطريق، فمنهم من يســعى لقولبة المرأة والرجل في قالبي العاطفــة الضعيفة والمنطق المُجرّد، وهناك من يضع مســطرة العمر كدليــل مُعتمد لإنجاح هــذه العلاقة، وأخيراً من يذمُّ الزواج المُبكّر ويرمي الزواج المتأخر على مشــائك العقلانيــة التي تــودي بأصحابها إلى اســتحالة الا ختيار، وقد انتشــرت في الآونة الأخيرة آراء تدور حول أن المرأة إن تقدمت في العمر وأفرطت في التعقّل فلم ولن تتزوّج أبداً، فهل أصبح العقل آفةُ الا ختيار؟

لا تنطبق القوانين النظرية الحتمية على طبيعة هذه الحياة التي تحمل في طيّاتها الكثير من الاســتثناءات الملحوظة وبالأخص في نطاق النفس البَشــرية، فقد أثبتت الدراســات العلمية إلى عدم اشــتراط زيادة العقلانية مع زيادة العمر، وبالأخص للمرأة

العقلانية والشــعور في الثقافة الإســلامية، فقد نشــأت المرأة في طبيعتها على اســتماع رأي الشعور أولاً في اختياراتها ومن ثم معرفة وزنها على ميزان العقل، فقد اختلف حديث الشــارع باختــلاف تتابعية التفكير لدى كلا الطرفيــن ولم يجرّد أحدهم من شعوره على حساب عقله وإنما أمرهم أن يمتلكوا بلغة اليوم (عقلٌ مريخي وشعورٌ من الزهرة).

التي تتأثر بشــكل ملحوظ بالحكم الجَمعي، فقد ذكرت دراســة أجريت في جامعة تبوك في المملكة العربية الســعودية، على أكثر 394 امرأة في منتصف العمر والتي أظهرت في نتائجها ازديــاد احتمالية تبنــي المعتقدات اللاعقلانية لديهنّ بنســبة 48.7%، والتي قد تشــمل فــي إطارها العام (الســعي حول المثالية، استحســان الجميع، الاســتناد على الوعي الجمعي في اتخاذ القرارات وغيرها الكثير)، فعملية تكوين علاقة طردية بين العمــر والعقلانية هي ليســت عملية متكافئة مــع هذه الحياة وإنما قد تُدحض في الكثير من الأمثلة الرائجة.

ولكنّ العقلانية هي من سمات الإيمان والاستقامة والتي لابد أن يتحلى بها من يتبنى الوعي الإسلامي ويتأمل في دقّة إشاراتهِ عنــد مخاطبة الرجل والمرأة في اســتحصال الزواج، فقد خاطب الإســلام الرجال بلغة (اختاروا وانكحــوا أو عليكم) حين أمرهم باختيــار الزوجة والتي تنّم لغوياً عــن مخاطبة الجانب العقلي بشكل مباشر لكونهم أكثر ميلاً لا تطّرفاً للتفكير بهذهِ الطريقة، وجاءت الروايات بعد عمليــة الا ختيار إلى توجيههم إلى تبنّي المشاعر التي تبني هذه العلاقة باستواء (كموافقتها واستمالة قلبهــا وغيرها)، أما الحديث الإســلامي الذي توجّــه للمرأة كان حديثاً يكتسي طبيعة وعي النساء الذي يدمج العقلانية بالشعور، حيث قال الرســول الأعظم (ص): » إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوّجوه » فالرضا ينشــأ من القلب والذي يمثّل أســاس

غيرة الأصدقاء..
مشاعر مشتتة تخلو من الخير

سرور العلي

غيرة الأصدقاء لها مؤشرات كثيرة ومنها، عدم وجود الدعم والتشجيع، وتولد المشاعر السلبية من أجل زرع بذور الأحباط بداخلهم، ومنعهم من أكمال ما يرغبون به ويخططون له من تحديات وطموحات، وهنا يمكننا معرفة الأصدقاء الحقيقيين من المزيفين، كذلك نجد في بعض مجالس الشباب كثرة النميمة على أحد الأصدقاء، وتمني زوال الخيرات التي ينعم بها، وغالباً ما تفسد تلك الغيرة اللحظات السارة بينهم، كونها مشاعر خالية من الحب والخير للآخر، وبالتالي تشوب بعض علاقات الصداقة الزيف والحقد.

ويعاني علي مصطفى من الغيرة الشديدة من أحد أصدقائه، كون هذا الصديق يعمل بوظيفة جيدة تدر عليه راتباً شهرياً ممتازاً، ويتمتع باستقرار أسري، إذ يقوم والده بتشجيعه وتقديم له كل ما يحتاجه، ويحظى بإعجاب واهتمام بقية الأصدقاء، في حين يشعر علي بالضياع، كونه غادر مقاعد الدراسة باكراً، ويعيش وسط أسرة مفككة، إضافة إلى أن بعض الأصدقاء لا يرحمونه بكلماتهم المسيئة، ويتنمرون عليه من حين لآخر، ما يضطره أحياناً إلى استخدام سلوكيات مؤذية، تغذى من آفة الغيرة وعقدة النقص بداخله.

عون وسند

يقول الموظف وسام فؤاد أنه برغم من وجود كثير من هؤلاء الأصدقاء، الذين لا يتحكمون بمشاعر الغيرة تجاه أصدقائهم، الإ أنه بالنسبة له فلا يتمنى الا الخير والسعادة لهم، فهو يقف

معهم في احزانهم وافراحهم، ويلبي ما يحتاجونه، ويكون لهم عوناً وسنداً وقت الظروف القاهرة. مضيفاً: «يمكننا تحويل مشاعر الغيرة السلبية تلك إلى إيجابية، من خلال تقليد الأصدقاء الناجحين، والوصول إلى الأهداف والأحلام المخطط لها، والتعلم من تجاربهم، وصنع التميز، كما يمكن تنمية مهاراتنا وقدراتنا بدلاً من الغيرة والحسد من الأصدقاء المقربين».

مؤشر ايجابي

الدكتورة شذى قاسم، باحثة اجتماعية أوضحت: «بالنسبة للغيرة بشكل عام فهي تشمل الطرفين، وهو شعور فطري يظهر من خلال سلوك الشخص سواء كان رجل أو امرأة، لكن بدرجات متفاوتة، وتكون بشكل أقل عند الرجال، وهو موجود منذ الأزل، حين حدثت جريمة قابيل وهابيل، فكانت بسبب الغيرة، أذن هي موجودة منذ القدم وليست بالجديدة، وتختلف من شخص إلى آخر، بحسب شخصية كل فرد، وقد تكون الغيرة عند الشاب مؤشر إيجابي في بعض الأحيان، إذا كانت غيرة من العمل فتدفعه للتنافس أو محاولة الوصول للنجاح الذي وصل إليه الآخر، وأحياناً تتحول إلى مؤشر سلبي، فتصبح حقد وغل وتصل للأجرام إذ كانت نفسية هذا الشخص غير متزنة، وربما الحاق الأذى بالصديق لتقمص شخصيته، وهذا بالتأكيد ناتج عن خلل نفسي، بسبب قلة الثقة بالنفس أو ضعف الشخصية، وعدم تحقيق الطموح، ولأسباب اقتصادية أو اجتماعية ما يجعل منه إنسان ضعيف وغير ناجح، فيحاول دائماً الوصول إلى مكانة أعلى مما يستحقها».

مضيفة: «وتختلف الغيرة بين الجنسين، فالفتيات عادة ما تكون غيرتهن سطحية وغير عميقة، فقد تكون من مظهر وهيئة فتاة أخرى أو زميلة في العمل، أو الغيرة من نجاحها أو ارتباطها بشخص وسيم وجذاب، أو أنها سعيدة بحياتها العامة، بسبب إمكانية اقتصادية أو وجود شخص بحياتها، وهذه مؤشرات تختلف عما موجود لدى الشاب، وفي كل الأحوال سواء كانت غيرة الشباب أو البنات، فهي غير صحية نفسياً، لأنها عادة ما تكون لدى أشخاص غير متصالحين مع أنفسهم، فيتركون حياتهم وشؤونهم الخاصة، ويتجهون للاهتمام بحياة الآخرين، وتقمص شخصياتهم.

مقارنة ايجابية

واقترحت مروة مشالي، أخصائية نفسية بعض الحلول لتلك الغيرة بقولها: «الهدف الأساسي الذي نسعى له هو أن يكون للفرد بناء نفسي سليم، لأن اساس تكوين مشاعر الغيرة من الأصدقاء هي البناء النفسي الهش وقلة الوعي، لذا نذكر بعض الحلول لهذه المشكلة ومنها، تحديد الفرد لمشاعره والاعتراف بها، ومحاولة تحديد سبب الغيرة من أصدقائه، لإيجاد حل يساعده على التخلص منها، وجود القدوة الحسنة والنموذج الصحيح في حياة الفرد، الذي يقتدي به ويتعلم منه السلوك الصحيح من أب أو أم وغيرهم من المقربين منه، وضرورة تجنب المقارنة السلبية، وهي التي تكون بين الفرد والأصدقاء من حوله، والتركيز على المقارنة الإيجابية، وهي مقارنة الفرد بذاته ومدى تطوره خلال فترات حياته، والتوعية وتتم من خلال بيان الحقيقة وراء مانراه على الأفراد والأصدقاء والظاهر منهم، وبخاصة في وسائل التواصل الاجتماعي وعدم التأثر بهم، لأن حقيقتهم غير مايظهر منهم، والتي تتسم بالمثالية المزيفة، والعمل على زيادة الثقة بالنفس والامتنان لما نملك من سمات، سواء كانت مادية أو معنوية، وهي سر تفردنا وتميزنا عن من حولنا، وبحسب المرحلة العمرية بالامكان استخدام وسائل مختلفة، لزيادة الوعي عند الأبناء، ومنها القصص التي تعزز الرضا والقناعة والامتنان، أو النقاشات والجلسات الأسرية، ونخص منها العلاقة بين الفرد وأحد والديه، وفي حالات الغيرة الشديدة التي تعيق الفرد عن الاستمتاع بحياته ونعمه، يستوجب اللجوء إلى مختص نفسي، لتحديد شدة الحالة وأسبابها، ووضع خطة إرشادية مناسبة له، وصولاً به إلى درجة مستقرة من الصحة النفسية».

لها مردود اجتماعي ومادي

المكواة الفحمية..

حاضرة وزاهرة في الزمن الماضي

سعاد البياتي

كل أدوات الماضي العذب تكمن فيما تركت لنا من ذكريات جميلة تستحق منا الرصد والاستعادة، لما كان لها من حضور وحاجة ازدان بها الوقت وارتقت في زمانها الى وجودها الكبير للبيوت العراقية ولكل المهتمين بالاناقة والنظافة والمنظر المهيب.

انهـا المكـواة (ام الفحـم) التـي تسـخن على هـذه المادة البسـيطة وتظهر الملابس بشـكل يليق بمرتديها، وكانت لها محـلات واصحاب مهـن يرتزقون على ما تـدر عليهم من حالة مادية تكفل اسـرهم وتديم المعيشـة بصورة بسـيطة ونفس راضيـة، كما ولهـا زبائن ومتأنقين لا يغـادرون البيوت الا وقد اخذت الملابس اعتدالها وشـكلها الجميل بالكوي عند صاحب المكوى الذي يبـذل قصارى جهده في اخـراج الهندام بصورة جيدة.

ما هي المكواة الفحمية

هو جهاز صغير مفتـوح من الاعلى لوضع قطع الفحم الصغيرة بعد تسـخينها جيدا او لدرجة حـرارة معتدلة، و له مقبض، ثم تمرر على القماش لتلامسـه وترفع التجعيد عنه وتظهره بشكل مقبول، وأسـاس تأدية المكواة لوظيفتهـا هو الحرارة والضغط وفي بعض الأحيان الرطوبة.

تم تطوير هذه الآلة بعمل صندوق فوق القطعة المعدنية لوضع قليلٍ من الفحم به ليسخن القطعة المعدنية ثم أجري تطوير أخر وذلكً بوضع ملف حراري لتسخين القطعة المعدنية عند وصلها بالطاقة الكهربائي.

هي جهاز يسـتخدم لِكَي الملابس باسـتخدام الحرارة المنبعثة من الفحم المشـتعل تمثلـت مكونات مكواة الفحـم القديمة عـادة من الجزء الذي يحمل الفحـم ويوجه الحرارة نحو الملابس، غالبًا ما يتم تصنيع الجسـم الرئيسي من المعدن مثل الحديد ، اذ يوضع الفحم المشـتعل داخل حاويـة مخصصة في مكواة الفحم، يتم تسـخين هذا الفحم بواسطة نار مفتوحة حتى ينتج حرارة كافية.

الحداثة في المكواة

بعـض مكواة الفحـم القديمة تأتي مع مقياس حراري بسـيط يسـتخدم لقيـاس درجة الحـرارة والتحكـم فيهـا، ولكن ومع التطور فـي الآلات وتعددها ظهرت المكـواة الكهربائية ذات الفعالية والاسـتخدام السريع والسـهل، حيث لا تتطلب اعداد الفحـم وتسـخينه، وبدت اكثر شـيوعاً فـي العصـر الحديث وفي اي وقت، وانتشـرت في البيوت وصـارت آلة متوفرة في كل مكان!

لقد تطورت فكـرة المكواة عبر السـنوات الطويلة، حيث بدأت كمجـرد قطعة من المعدن و احيانا من الزجاج أو غيره من المواد، و كانـت هـذه المكـواة البدائية غالبـا ما تكون ثقيلـة الوزن جـدا، و اسـتخدامها ليـس سـهلا علـى الاطـلاق، و كانـت لهـا ميزة اخـرى ايضا في هـذه الأوقات التي لـم يكن فيها مجفـف للملابـس بالحرارة، حيـث كانت تعمل هـذه المكواة البدائيـة على فرد الملابـس و تخليصها مـن الميكروبات في نفس الوقت

لفتـرة من الزمان كانـت فكرة المكواة و اسـتخدامها مقتصرة فقط علـى الأغنيـاء، حيـث أن المكـواة البدائية كمـا ذكرنا كانـت ثقيلـة و صعبـة الاسـتخدام، و تتطلـب اكثـر مـن شـخص للقيـام بهـذه المهمـة، و هـي تكلفـة لـم يكـن يسـتطيع تحملهـا سـوى الأغنياء، كانـت هـذه الطريقة يتم اسـتخدام مكواة مختلفة فيهـا عن تلك التي تسـتخدم لفرد القماش او الملابس.

مردود اجتماعي

ففـي صباح كل يـوم، يسـخن (المكوجي) مكـواة الجمر على منقل الفحـم أو موقد الغـاز، ويجلس بانتظار إحضـار الزبائن لملابسـهم، ليقوم بكيها، باسـتخدام مرش خـاص للماء، ليتم البـخ على قطعة القمـاش وهذا مـا يوفر لها البخار، وبلسـان طيب وكلمات رقيقة وجاذبة يسـتقبلهم ليكونوا زبائن دائمين ومرحب بهم على الدوام، وان مهنته لها مردود اجتماعي ومادي لابأس به.

الا انهـا أصبحت مكواته العاملة علـى الفحم قابعة في زاوية المحل يتراكم عليها الغبار، وانتهت المهنة حالما تطورت الآلة الاكثر سهولة بالاستخدام.

اندثار

باتـت العديـد من المهـن اليـوم تكافح للاسـتمرار بحسـب مـا أكده العديد مـن العامليـن والمتصدرين للمهـن القديمة، مشيرين الى أنا انصراف الناس عنها الى ما وفرته التكنولوجيات الحديثـة من بدائـل، وتخلي أكثـر العاملين في هـذا القطاع عـن مهنهـم التقليدية بحثـاً عن مصـادر أوفر وأيسـر للرزق، لافتيـن إلـى وجـود مهـن اندثـرت واخـرى ازدهـرت خلال الأزمـات التـي مـرت علـى البـلاد، لاسـيما المهـن ذات العلاقـة بواقعنـا ومجتمعنـا، وكانـت بالفعـل محافظـة علـى ديمومتهـا مـن خـلال تطويرهـا بالشـكل الـذي يليق بها.

> في صباح كل يوم، يسخن (المكوجي) مكواة الجمر على منقل الفحم أو موقد الغاز، ويجلس بانتظار إحضار الزبائن لملابسهم، ليقوم بكيها، باستخدام مرش خاص للماء، ليتم البخ على قطعة القماش وهذا ما يوفر لها البخار، وبلسان طيب وكلمات رقيقة وجاذبة يستقبلهم ليكونوا زبائن دائمين ومرحب بهم على الدوام، وان مهنته لها مردود اجتماعي ومادي لابأس به

في رحاب المولى..

تصوير - سجى الخفاجي

في أروقة الحائر الحسيني.. طلبة يستعدون لأداء الأمتحانات.. بين روحية المكان ومجاورة المولى (عليه السلام)

صفحات مغلوطة التربية

فــي طريقي إلى الأمومة ومثــل كل أم تبني أحلاما وأهدافا لتربية أبناء يكونون محط لافتخارها بهم، وتطلب بهم رضا الباري عز وجل، ولتبرئ ذمتها أمامهم، وليكونوا أمام المجتمع بصورة حسنة، فبدأتُ أقرأ في الكتب والورشــات والدورات واستفيد من خبرات الماضين، مع مجموعة تجاربي، وحتى أضيف لكل هذا الكم بعض المعلومات الحديثة في الأساليب التربوية بدأتُ أتابع مجموعة من الصفحات التــي تعطي نصائح تربوية وحتى طبيــة في مجال صحة الطفل البدنية والنفسية، ومن هنا بدأتْ اتوسع في البحث وخصوصا في الانســتغرام كلما وجدتُ محتوى هادف تابعتُ الصفحة، في بادئ الأمــر تابعتُ ما رأيتــه منطقي منها، لكن ما بــدأت ملاحظته هو تعارض الآراء بعضها مع الآخر، فتلك ترجح هذا الأســلوب وأخرى تراه خاطــئ، بل بعض الآراء تتعارض مــع الدين وتوصيات أهل البيت (عليهم السلام)، وأخرى رأيت فيها ما يدعم حركات وتيارات معاقة وتروج لأفكار ما أنزل الله بها من سلطان.

والأدهــى أن هنــاك عدد هائل مــن التعليقــات الإيجابية عليها وكثــرة المتابعين والمشــاركات، والاطراء، فرحــتُ أبحث عن هذه الشخصيات وما هو الاســاس العلمي الذي تعتمد عليه، وجدتُ أن أغلب تلك الشخصيات التي تُقدم نصائح في التربية في الحقيقة هي ليســت متخصصة في مجال تربوي أكاديمي أو حتى شهادات علميــة دقيقة بل أغلبها دورات غيــر معلومة الأهداف، ومن جانب آخر تلك الشــخصيات التي تُقدم نصائح في العلاقات الزوجية أو التربية هي الافشل على مستوى التربية وحتى حياتهم الشخصية هي محطمة بالكامل، كما يقول المثل العراقي الشهير (باب النجار مكسور).

ولــو عدنا إلى أســباب طرقهم لهذا المجال هــو وجودهم في عالم السوشــيال ميديا ومحاولة اثبات وجودهم فيها والاستفادة منها، وبالتالي هم حققوا ذلك بسبب عدم بحث المتابعين عن المعلومة الصحيحــة في المــكان الصحيح بل طرقوا صفحــات كل من هب ودب وكتــب على صفحته (مختص في مجال التربية) دون إجهاد أنفســهم في فهم أو البحــث وراء هذا الشــخص، وبالتالي ما دام الأفــراد لا يعودون ولا يهتمون بمصادرهم فــي التربية والعلاقات الإجتماعية وحتى الدينية فدوامة التيه ستستمر وستبنى الأجيال القادمــة على أســاس ضعيــف لا ينهض بملامــح مجتمع متحضر وقويم!.

هناك عدد هائل من التعليقات الإيجابية عليها وكثرة المتابعين والمشاركات، والاطراء، فرحتُ أبحث عن هذه الشخصيات وما هو الاساس العلمي الذي تعتمد عليه، وجدتُ أن أغلب تلك الشخصيات التي تُقدم نصائح في التربية في الحقيقة هي ليست متخصصة في مجال تربوي أكاديمي أو حتى شهادات علمية

ضمياء العوادي

المنصات الرقمية وإعادة ادماج ذوي الاحتياجات الخاصة بالمجتمع العراقي

تمارس الأوعية الاتصالية الإلكترونية الدور البديل في تحقيق وظائف الإعلام والسينما والمسرح في المجتمعات المعاصرة، عبر محتويات رقمية فديوية وصوتية ومقالية متعددة، ومنه ما يرتبط بأكبر شريحة في العراق، ممثلة بشريحة ذوي الاحتياجات الخاصة، والتي تقدر المنظمات الدولية أعدادهم بما نسبته 10 % من مجموع سكان البلدان المستقرة.

د. صفد الشمري

وتزيد معدلاتهم إلى 13 % في المجتمعات التي تعاني من الحروب والكوارث المستمرة، ومنه ما يتعلق بالعراق، الذي تختلف الا حصائيات الرسمية والبرلمانية والفعاليات المجتمعية بتحديد أعدادهم ما بين ثلاثة إلى خمسة ملايين (معاق)، ألزمت المادة (32) من الدستور لسنة 2005 بحمايتهم في النص الذي يفيد بأن: «ترعى الدولة المعاقين ذوي الا حتياجات الخاصة وتكفل تأهيلهم بغية دمجهم في المجتمع»..!

خطر العزل المرئي!

ان التصدي للعزل المرئي الذي عانى منه (المعاقون) لسنوات طويلة، في وسائل الاتصال التقليدية، ممثلة بالإعلام والسينما والدراما والمسرح، يمكن أن يبدأ بأكثر ادوات التواصل المعاصر حيوية وتأثيراً، ممثلة بالأوعية الرقمية المتعددة، التي يمكن لها في حال تنظيمها ان تُسهم في إعادة إدماج (المعاقين) بالمجتمع العراقي، بوصفهم من الأفراد

الفاعليــن والمنتجين فيــه، والوقوف بالضد مــن تكريس صورة سلبية عنهم.

فهم الاحتياجات الخاصة

عرّف المختصون (المعــاق) على انه: «فرد أصيب بعجز كلي أو جزئي، خلقي أو غير خلقي, وبشــكل ثابت في أي من حواسه أو قدراته الجســدية أو النفسية أو العقلية، إلى المدى الذي قد يحد من إمكانيات تلبية متطلبات حياته الاعتيادية في ذات ظروف بقية أفراد مجتمعه المحلي، من غير المعاقين».

ولان المنظومــات الرقمية صارت تشــكّل في كل مجتمع كياناً، يكون تنوعه اســتجابة لتنوع الواقع الموضوعي للمجتمع وتنوع

حاجاته الرئيسة, والأهداف المطلوب تحقيقها في المجالات المختلفة, وفي الأوقات والأمكنة والأساليب المتعددة، تأتي الحاجة الماسة لتولي تلك المنظومات لأدوارها الفاعلة في التركيز على شريحة «المعاقين».

ممن تصل أعدادهم إلى 600 مليون شخص في العالم, تبلغ نسبتهم في الدول النامية فقط قرابة 80% وفقا للإحصائيات الدولية, فيما تختلف الاحصائيات التي تختص بتحديد اعدادهم في العراق ما بين ثلاثة الى خمسة ملايين «معاق», تتطلب أوضاعهم، في كل الأحوال، رعاية واهتمام خاصين من قبل الأجهزة المعنية بهم، على الرغم من الالزام الصريح والواضح بتلك المهمة من قبل نصوص الدستور العراقي.

مارست المضامين المرئية والمسموعة على مستوى العالم دوراً سلبياً بين شريحة (المعاقين)، ومعاكساً للمهام المفترض القيام بها إزاء تلك الشريحة الواسعة والمهمة، وقدمت (صورة ذهنية) سلبية عنها في مواضع الأمر الذي يظهر مخاوف تبني التلفزيون تلك الصورة السلبية عن المعاقين, وما يمكن أن تحمله من مخاطر مستقبلية على مستوى عدم القدرة في إعادة إدماج تلك الشريحة بالمجتمعات

الواقع المظلم

في معرض تقييمها للواقع الاتصالي المختص بشريحة (المعاقين) على المستوى العربي، وبالنظر لعدم وجود مقاييس دقيقة لتحديد مديات اهتمام المنصات الرقمية بتلك الشريحة العريضة بعددها، نجد ان من المفيد تبيان مستوى الاهتمام التلفزيوني والإذاعي والدرامي العربي بها، والتي كرّست هي في الأساس عبر مضامينها طيلة السنوات الماضية، تشكيل الصورة السلبية عن (المعاقين).

لقد مارست المضامين المرئية والمسموعة على مستوى العالم دوراً سلبياً بين شريحة (المعاقين)، ومعاكساً للمهام المفترض القيام بها إزاء تلك الشريحة الواسعة والمهمة، وقدمت (صورة ذهنية) سلبية عنها في مواضع الأمر الذي يظهر مخاوف تبني التلفزيون تلك الصورة السلبية عن المعاقين, وما يمكن أن تحمله من مخاطر مستقبلية على مستوى عدم القدرة في إعادة إدماج تلك الشريحة بالمجتمعات، وفي توجيه سلوكها بالشكل الصحيح.

في مقابل ذلك.. ينقل عن بحث أجراه معهد غربي متخصص في الدراسات المعلوماتية عن الصورة التي قدمها الإعلام التقليدي عن المعاقين الى العامة المتلقين بأنهم: (أشخاص خطرون وأشرار وعدائيون وغاضبون ومنحرفون وشاذون وسيئون حتى على أنفسهم... وعاجزون وغير مهرة، ومثيرون للشفقة وعالة، ومهرجون ومضحكون)... مقابل حالات قليلة ظهروا على إنهم (معجزون وخارقون)

خريطة فك العزل

قد يظهر ما طرحناه اثر الأوعية الاتصالية المتعددة المتعاظمة في تشكيل الصور الذهنية وتوجيه السلوك، غير تلك التي كرستها المضامين الاعلامية التقليدية، والحاجة الملحة للمعاقين على القائمين في الاتصال فيها لتبني خريطة (فك العزل المرئي) التي يمكن ان تنهض بوظائف الاتصال في الإخبار والتعليم والإرشاد والتدريب والترفيه بين شريحة المعاقين وتحاول نقض الصورة السلبية المتكونة عنهم، وتراعي عدم الوقوع في الخطأ من خلال تكريس شعور (المعاق بالانعزال)

باعتماد أساليب إعادة الثقة بذات (المعاق)، تزيد من مجالات إعادة إدماجه بالمجتمعات, على وفق تخطيط يوافق الواقع الموضوعي للمجتمع العراقي الذي اجتمعت فيه عوامل متعددة نجم عنها زيادة كبيرة في إعداد هذه الشريحة المهمة، وهو ما يتطلب توظيف قدرات المنصات الرقمية التفاعلية، لمطالعة احتياجات شريحة المعاقين في العراق، ويمكن أن تبدأ من خلال تأسيس منصة رقمية من قبل وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، تستثمر مزايا المحتويات الرقمية التفاعلية لتحقيق أهداف إعادة إدماج تلك الشريحة في المجتمعات، والإفادة من خبراتهم ومهاراتهم المختلفة وتتصدى لبقية الأهداف، شرط أن لا تكون تلك المنصة نوعاً إضافياً من العزل الاتصالي للمعاقين، وتقف بالتالي بالضد من فكرة إعادة الإدماج!

اننا نوصي بانتباهة رقمية فورية وكبيرة لشريحة ذوي الاحتياجات الخاصة، بان تكون المضامين التي تحملها منصتنا المقترحة شامل لجمهور المعاقين، وغيرهم من مرافقيهم والمتعاملين معهم وعامة المتلقين، مع الأخذ بالاعتبار الواقع الصحي والنفسي لهم، وعدم التجريح بهم بشكل غير متعمد أو مقصود، وتقدمه على انه إنسان فاعل في مجتمعه، لا كونه (عالة اجتماعية)، وان (إعاقته) لن تقف حائلاً أمام دوره كفرد منتج في المجتمع، وندعو القائمين بالاتصال في إعلامنا التقليدي المحلي إلى التعرض لقضية احتياجات ودور المعاقين) بشكل ممنهج في خططهم البرامجية الاعتيادية، وإيقاف بث ما يمكن أن يسيء لتلك الشريحة بالسخرية أو التجريح بهم أو يسهم في تكريس الصورة السلبية عنهم.

خبير التواصل الرقمي

ملخص كتاب
أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي
عبد الكريم بكار

أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي

للقوارير

الكتاب: اولادنا ووسائل التواصل الا جتماعي
الكاتب: أ.د عبد الكريم بكار
الفئة: تربوي - توجيهي
عدد الصفحات: 104 صفحة

يقدم الكتاب سلسة من التفاصيل الدقيقة مدعومة بالدراسات الشاملة لأعداد من الطلبة والاطفال حول الطفرات التكنلوجية الطارئة بين الا جيال والا ختلافات فيما بيهم إضافة للإيجابيات والسلبيات المرافقة لوجود مواقع التواصل واندماجها مع حياة أطفالنا وأولادنا وكمية التأثيرات التي نتائجها تتعدى الحدود التي يمكن السيطرة عليها كذلك نتائجها الظاهرة على سلوكيات الأطفال والتي ستكبر معهم وتلازم شخصياتهم.

سابقاً كانت التربية في بيئات مغلقة مكتفية بعقائدها ومفاهيمها وعاداتها ونماذجها أيضاً أما اليوم تغير كل هذا حيث إن جنون التقنية، وسعار التطوير فيها لم يتركا لنا أي شيء نبني عليه، أو نتمسك به، فقد صرنا فعلاً نربي في فضاء مفتوح على كل العالم، وكل ما فيه من فضائل ورذائل، وخير وشر، كما أن الكتاب يتكون من أربع أفصل رئيسية تقسم وفق منهج بحثي متميز حيث كان الفصل الأول يتكلم عن محور الكتاب بشكل عام وابتدأ بإحصائيات منها أن 89 بالمئة من مستخدمي مواقع التواصل الا جتماعي، تتراوح أعمارهم بين (18 و 29) سنة، كذلك عدد الفيديوات التي تتم مشاهدتها يومياً تصل لـ 4 مليار فيديو، ذكرت دراسة بريطانية أن 4 من 10 أطفال شملتهم الدراسة عبر عن خشيته من أن يكون مدمناً على تصفح

كانت التربية في بيئات مغلقة مكتفية بعقائدها ومفاهيمها وعاداتها ونماذجها أيضاً أما اليوم تغير كل هذا حيث إن جنون التقنية، وسعار التطوير فيها الم يتركا لنا أي شيء نبني عليه، أو نتمسك به، فقد صرنا فعلاً نربي في فضاء مفتوح على كل العالم، وكل ما فيه من فضائل ورذائل، وخير وشر

المواقع الالكترونية، قامت دراسة يابانية عام 2011 بمسح احصائي على أطفال أعمارهم من 8-18 عام، أن 70 % من الأطفال الذين شملتهم الدراسة يمتلكون هواتف نقالة.

لماذا يتعلق الأطفال بالا جهزة بهذا الشكل المدمن؟

1 - تقليد الكبار من حولهم.

2 - منحه الشعور بالاستقلال والقدرة على التحكم بحياته واتخاذ قراراته الشخصية بقدر كبير من الحرية.

3 - العالم الافتراضي مليء بالتصاميم الرائعة والأشياء المسلية والقدرات الخارقة.

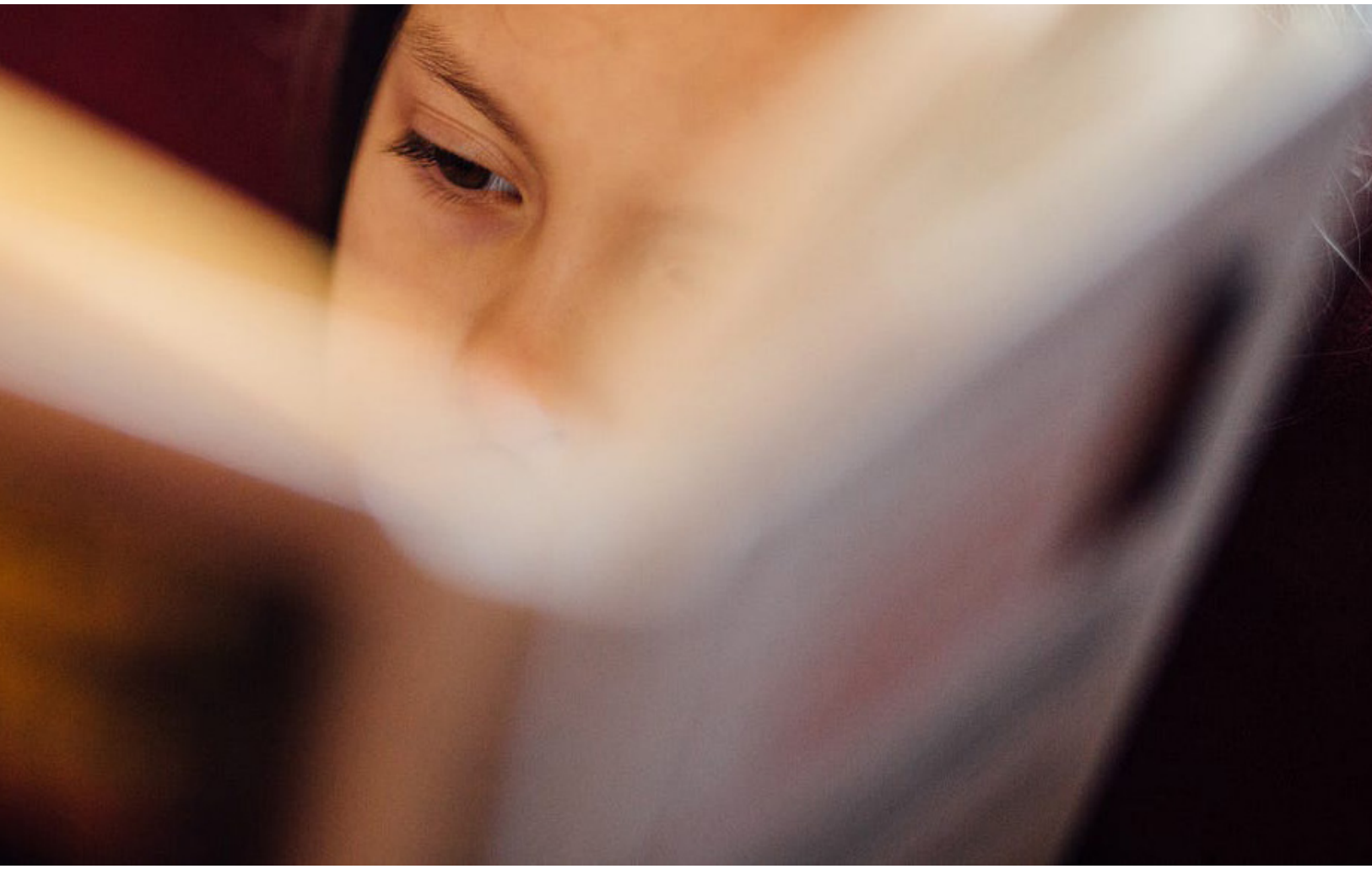
4 - الهروب من الملل والفراغ والانشغال بأي شيء.

أما الفصل الثاني فهو يتكلم عن الإيجابيات والسلبيات لاستخدام مواقع التواصل الا جتماعي كمصدر للمعلومات وسبيل للتعلم واكتساب المعرفة لو تم استخدامه بالشكل المناسب وتعليم الأطفال بالآلية الأصح لاستخدامه بدل تضييع الوقت فيه فالتكنلوجيا بشكل كانت جسر معرفي وسبيل لاكتشاف أطفال أذكياء من خلال مدى تفاعلهم مع المشكلات التكنلوجية المعاصرة وتقديم حلول برمجية مخصصة لها وخلق طفرات تكنلوجية بفضل هؤلاء الأشخاص.

أما الفصل الثالث فإنه الجزء الأهم من الكتاب فهو يتكلم عن كمية التحديات والمخاطر على عقل الطفل من هذه المواقع وتشمل هذه المشكلات الأخلاقيات والسلوكيات غير المقبولة، المشكلة الثانية والأهم هي الإدمان والرغبة المستمرة باستخدام الانترنت ستؤدي لمشاكل عصبية للطفل منها الصرع والتوحد وغيرها، علاوة على أن العقل السليم في الجسم السليم فالإدمان يقلل من حركة الطفل بالتالي يسبب التشتت وتسميم الأدمغة بالمفاهيم المغلوطة.

الفصل الأخير يقدم مجموعة من الحلول والمعالجات للأسرة أولاً ثم الطفل وفق منهجين الأول استراتيجي وقد شمل (إدارة المخاطر، وعي وثقافة الاسرة، وضع القدوة الحسنة، آلية علاقات اسرية) ثانياً المعالجات الاسرية وقد شمل (الحماية التقنية للأطفال، قواعد السلوك، توضيح معنى التحرش الالكتروني، مدى الألعاب الالكترونية وتأثيرها)

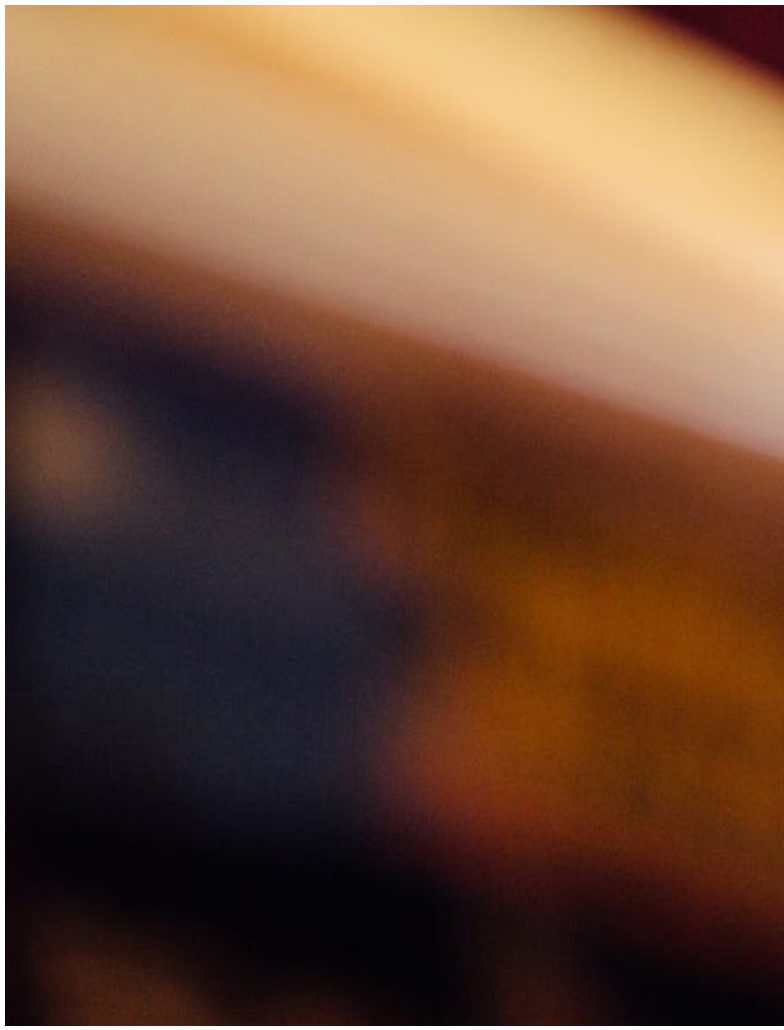
منذ السؤال الفلسفيّ الأوّل الذي نطق به (هيروقليطس) عن ماهيّة الوجود، بحث الخطاب الفلسفيّ عن حاضنة بنيويّة تداوليّة تُحقّق المنظومة التواصليّة التي ذهب إليها المنظّر الشكلانيّ (رومان ياكوبسن)، فالنصّ لابدّ له من بنية شكليّة تحقّق مآلات الناصّ، وكلاهما يسعيان ضمن ترسيمة نسقيّة الوصول إلى المتلقّي، لذا تنوّعت البنى الشكليّة للفلسفة ما بين الحواريّات والجمهوريّات والمدن الفاضلة والسرديّات وغيرها.



التمثلات الجمالية للفلسفة في الخطاب الروائي

د. عمّار إبراهيم الياسري

تُعدّ الرواية من الأجناس الأدبيّة التي تعالقت مع الفلسفة مؤثّرة ومتأثّرة فيها ممّا خلق طروحات إشكاليّة حول التداخل الخطابيّ ما بين السرد والفلسفة من جهة والفلسفة والسرد من جهة أخرى تجلت في التساؤل الآتي، متى يصبح السرد إشهارًا فلسفيًّا؟ أو متى تصبح الفلسفة بنية موضوعاتيّة للمعمار السرديّ؟ وتقاطعت الرؤى في قراءة روايات مثل «حيّ بن يقظان» للفيلسوف العربيّ



(ابن الطفيل) و«الغثيان» للفيلسوف الفرنسيّ (جان بول سارتر) و«الغريب» لمواطنه (ألبير كامو).

إنّ طروحات المدرسة الشكلانيّة فكّت الاشتباك ما بين السرد والفلسفة حينما ذهب (توماشفسكي) إلى الخطاب السرديّ يشتغل على نسقين هما المتن الحكائيّ والمبنى الحكائيّ، فالأوّل هو مجموعة الأحداث المتّصلة فيما بينها على وفق بنيتها الواقعيّة وهنا يشتظّى الفلسفيّ عن السرديّ، والثاني يراعي نظام ظهورها في الأثر الأدبيّ ، وهنا يتحقّق السرد بنيويًّا ولكن لابد من تثوير بنية الحوافز التي تعنى بالصياغات الفنيّة للحدث من جهة وأدرمة الشخصيّات من جهة أخرى للخروج من الخطابيّة الفلسفيّة.

إن الحمولات الحوارية الفلسفيّة لا تعُدّ روايات فلسفيّة إذا تمظهرت على شكل ثرثرة تتابعيّة سطحيّة على لسان الشخصيّات من دون عتبات موحية ومقدّمة استهلاليّة تُشكّل أثرًا دلاليًّا لما سيتحقّق وصراعات داخليّة وذروات متخيّلة أم واقعيّة ونهايات مفارقة وكاسرة لأفق التوقّع؛ بل نصوصًا فلسفيّة بعيدة عن السرد، لكن

يشكل المتلقي البنية الرئيسة التي يقع عليها قراءة الأثر السرديّ، لذا تشكل حمولاته المعرفية المشكلة للوعي هي الحد الفاصل الذي يستطيع بوساطته محاكمة الطروحات الفلسفية الواردة في الخطاب الروائي

لو تحقّق البناء السرديّ الذي يتماهى معه النصّ الفلسفيّ، هنا تتحقّق الرواية الفلسفيّة.

ومنذ الصيرورة الأولى للحكاية مع الملاحم وصولًا إلى رواية ملحمة العصر الحديث، لم تنفكّ السرديّات من الفلسفة، إذ تُعدّ المحرّك الفاعل لموضوعاتها، ليس هذا فحسب، بل كلّ ما تمرُّ به اعماق الشخصيّات من هموم وتجلّيات وكلّ ما يتعلق بها من الخارج، فالداخل والخارج يشكّلان الصراع الواثب بين فلسفات متنوّعة، فالماديّة والمثاليّة منذ الإغريق حتى يومنا هذا في احتراب نابض، وكثيرًا ما وقع السرد تحت وطأة الحمولات الفلسفيّة للسارد أو البطل، فهنا ظلال للفلسفة المثاليّة بطروحاتها الأفلاطونيّة وهناك تمثّلات لفلسفة (سقراط) الغائيّة وهنا تجلّيات لفلسفة (شوبنهاور) العدميّة وهناك معطيات لفلسفة (ألبير كامو) العدميّة، هنا اغتراب وهناك استلاب، هنا تصوّف وهناك سلفيّة، هنا بطل (بريجماتيّ) وهناك مهمّش، إنّ الخوض في ماهيّة المذاهب الفلسفيّة وطروحات الفلاسفة تجعل من النصّ يقع تحت طائلة النسق العلمي المفارق للشعرية التي نظرت لها الطروحات الأرسطية والأدبية التي نظرت لها الطروحات الشكلانية الروسية.

يشكل المتلقي البنية الرئيسة التي يقع عليها قراءة الأثر السرديّ، لذا تشكل حمولاته المعرفية المشكلة للوعي هي الحد الفاصل الذي يستطيع بوساطته محاكمة الطروحات الفلسفية الواردة في الخطاب الروائي، إذ نجد قبالة الافكار السليمة أفكار هدامة تدعو للقطيعة والانتحار وازدراء الأديان وتروج للجندريّة وغيرها، وهنا لا بد من وجود موسوعة ثقافية واسعة تؤثث الوعي في منظومة التلقي لبيان الغث من السمين وكما قيل الفلسفة القليل منها يؤدي إلى الجنون والإكثار منها يؤدي إلى اليقين.. بل ربما إلى أفكار أخرى مختلفة من زمان إلى أخر.

ناقد وأكاديميّ

وأبياتُهُمْ هَدْيٌ لخَيرِ النتائِجِ

حميد حلمي البغدادي

أبيات عن السيدة فاطمة المعصومة (عليها السلام)

وحيثُ ثرى بنتِ المآثر والنُهى
مَصاديقُ راياتٍ لنبعِ الخَوالِجِ
مدارسُ تعليمٍ لسُنَّةِ أحمدٍ
وأحكامِ اسلامٍ أصيلِ المناهِجِ
حَنانَيكِ يا عِطرَ البتولِ مَثابةً
فمِنْ سيبِكِ الثرِّ اغترَفتُ مَباهِجي
وإنّي لأرجو مِنْ شفاعةِ احمدٍ
بجاهِكُمُ أهلَ التُّقَى والوَشائجِ
مَثُوبةَ عُقبى الخيرِ في كنَفٍ لكُمْ
أحِبّايَ أنتمْ جَنَّتي وأرائِجي

وصايا من قلب أب

ميثاق التميمي

(وصايا أب التحق ابنه لدراسة الطب في مدينة أخرى...)
ثمانية عشر عامًا وأنت قربي.. كفك بكفي.. ابتسامتك وقودي وطاقتي.. سندي وعمودي الفقري.. لم تفارق يدي, ويدك على كتفي...
واليوم بدأت رحلتك بعيدًا عني, أوصيك بعدد سنّي عمرك.

1 - ابتسم مهما ضاقت بك الدنيا واثقلت.
2 - نافس بشرف ومبادئ وإياك وحب الذات لدرجة الغرور .
3 - تمنَّ للآخرين ما تتمنى لنفسك واسعَ لتقديم المعروف ما حييت.
4 - لا ترد الإساءة إلا بالمعروف وحُسن الخُلق ورفعة الرد ورد الفعل.
5 - ابـن تاريخـك بحذر ليس من اجل الناس؛ ولكن اللـه لا يغفل عن معروف تصنعه او خطأ تقعَ به...
6 - كُن مكسبًا لمن يعرفك ولا تكن عبءً على احد.
7 - توكل وخطط لمستقبلك واعمل على تحقيق اهدافك ولا تعتمد على الصدفة.
8 - لا تخذل من آمن بك مهما قست عليك الدنيا وما فيها.

9 - اصنع مسافات بدقة مع الجميع.. لكي لا تنكسر في حالة خذلانك.. واخفض سقف توقعاتك.
10 - ازرع المعروف أين ما وطأت قدمك... وتذكر ان لقاءكَ بأي شـخص للمرة الأولى.. سـيظل في ذاكرته مدى العمر.. لذا كن دقيقاً في تصرفاتك تلقائيًا في عباراتك عفوياً في سلوكك.
11 - اختر صاحبك بعناية.. وكن مؤثرًا ليس متأثراً .
12 - ادرس تخصصك بشـغف.. ولا تنسَ باقي الثقافات.. تنوع في المعرفة والثقافة والمطالعة... واعشق اختصاصك وسوف تضمن النجاح والتفوق والتوفيق.
13 - لا تنـس صحتك.. صحة الابدان بيد اللـه ومن ثم يدك.. ولا تنسَ إن المعدة بيت الداء.. فصحتك اولاً ودائماً وقبل كل شيء.
14 - اخفض بصرك وتذكر.. عائلتك واسرتك وقبلهم الله فوقك... وليكن دائماً دعاؤك بما يخص مسـتقبلك... (اللهم اسألك دوام التوفيق) لأن الانسان من السهل ان يتوفق ولكن من الصعب جداً بأن يدوم توفيقه من دون السعي والتوكل ولطف الله عز وجل.
15 - صبـاح كل يوم وقبل بدأ فعاليات حياتك.. تـوكل على الله وأرهن عملك خالصا لوجهه ورضاه.
16 - تواضـع ثم تواضع ثم تواضع... فمن تواضع لله رفعه وتولى شـأنه وجعله في مراتب المكتفين بهِ سبحانه وحده.
17 - بـر بمن حولك وحب مجتمعك واسـعَ لتطويره.. ولا تنتقـد بل تعلم صنع الحلول للمشكلات ولا تكتفي بتشخيصها فقط.
18 - المجتمع متنوع ومختلف الثقافات والتوجهات... احترم الجميع ولا تتقاطع مع من يخالفك الرأي.. القناعات متغيرة ولا توجد ثوابت محددة ولكل انسان حق في قناعاته.. لا تصادر قناعات الآخريـن وتفهم وتمعن واحتفظ بقناعاتك وراجعها بين فترة واخرى وطور ذهنك باستمرار للأفضل.
أخيراً وليس أخر التوصيات يا ولدي الحبيب.....
دع اللـه عز وجـل دائمًا نصب عينيك وفي ضميرك وتصرفاتـك وتوكل عليه في جميع امورك ولا تنسَ عباداتك وصلاتك وطاعاتك... فهو سـبحانه مانح النعم وبالشكر تدوم ويبارك بها.. فلا حول ولا قوة لك الا به عز وجل سبحانه...

أسئلة طفلك.. تصنع منه مبدعاً

الاستشارية : م. م. أنفال سليم مرزة

عندما يسألك طفلك سؤالاً محرجاً فإنك قد تتضايق وتحاول الهرب من سؤاله بطرق شتى.

لكن ماذا تفعل إن اكتشف طفلك أنك تحاول الهرب وفاجأك بالسؤال التالي:

أبي.. أمي.. لماذا تتهربان من إجابة سؤالي؟

فماذا ستقول له؟

إن ابناءنا كثيراً ما يشعرون بأننا نتهرب من الإجابة عن اسئلتهم، لكنهم لا يظهرون ذلك، قد نظن أننا أذكى منهم وإن محاولتنا للهروب قد نجحت، لكن الواقع يثبت أنهم أذكى منا ويدرسون تحركاتنا جيداً، وعندما يكتشفون كل الخطط التي نملكها، يكفون عن التساؤل ويبحثون عن غيرنا، وهنا تبدأ المشكلة

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): العلم خزائن ومفتاحها السؤال، فاسألوا يرحمكم الله فإنه يؤجر فيه أربعة: السائل، والمعلم، والمستمع والسامع والمحب لهم. (ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج2، ص 1216)

السؤال الذي يطرح نفسه.. لماذا تهرب من الإجابة على أسئلة طفلك؟

هل لأنها محرجة؟ أم لأنك لا تملك وقتاً؟ أو لأن دماغك يكون متعباً؟ هل لأن طفلك يختار وقتاً غير مناسب؟ أو لأنك لا تعرف الإجابة؟ هل لأنك لا تعرف كيف توصل له الإجابة لأنها أكبر من سنه؟ أم لان أسئلته تافهة لا قيمة لها؟ هل لأن هذا مضيعة للوقت؟ هل عندك ما هو أهم من تلك الفلسفة التي تضيع الوقت بالكلام لا فائدة منه؟ هل لأنك معتمد على شريك حياتك للإجابة بدلا منك؟ أم لأن هذه وظيفة المعلمين والمربين؟ هل لأنك كنت مثله ولم تجد من يجيبك عن اسئلتك ومع ذلك لم تتضرر ولم تحدث معك مشكلة؟ أو لان ابنك كثير الكلام فتعلمه الصمت والادب؟

هناك مثل قديم يقول: (اسأل يا بني، ذلك خير من أن تبقى طوال العمر جاهلاً).

ويقول أحد الحكماء: ليس هناك أسئلة غبية، ولكن الغباء أن تتوقف عن السؤال.

إن موهبة التمرد والتساؤل والاستغراب لدى الأطفال هي من أهم العناصر الواجب توفرها

في كل عبقري ومبدع، فالأسئلة الطفولية الساذجة التي نسمعها من أطفالنا الصغار هي المحفز الأول للاكتشاف والإبداع، ولأن العباقرة من الفئة النادرة التي ما تزال تطرح أسئلة طفولية ساذجة، فقد تمكنوا من اختراق حجب الغفلة والمعتاد، واكتشفوا جوانب جديدة (لمظاهر قديمة) تحدث حولنا باستمرار، فنيوتن مثلاً اكتشف سر الجاذبية بعد تساؤل طفولي: لماذا سقطت التفاحة من الشجرة إلى الأرض؟ وحول هذا المعنى يقول ألبرت أنشتاين: لست أحظى بموهبة معينة، بل كل ما في الامر أنني مجرد شخص فضولي محب للاستطلاع والتساؤل إلى اقصى درجة.

إن الاهتمام بتساؤلات الطفل والاجابة عنها برفق وصدق يصنع من أبنائنا علماء ومبدعين، عندما يتكلم طفلك كثيراً ويلاحقك بسيل من الأسئلة التي لا تنتهى، فإنك قد تضيق به وتغضب عليه وتصفه بأنه طفل ثرثار.. كثير الكلام، وكأنه قد ابتلع راديو فهو يتكلم بداخله بلا توقف، وقد يسأل الوالدان والمربون: كم سؤالاً يسأله الطفل الطبيعي في اليوم؟ هل ابنك كثير التساؤل طفل طبيعي أم ثرثار؟

عندما يبلغ الطفل من الثالثة وربما قبل ذلك يبدأ الطفل في رؤية العالم بعيون جديدة، إنها بداية بحث الأطفال عن السبب والنتيجة فيما يحيط بهم، إن حاجة الطفل إلى تفسير خبرات الحياة التي يراها من حوله تدفعه للتساؤل، فالطفل يسعى للتفكير في كل شيء يرتبط بحياته ويحاول تفسيره، فيتحول الأطفال غالبا إلى آلة تبحث عن الإجابات، حيث يطرحون أسئلة تبدأ ب لماذا؟ بمعدلات لا تصدق.

وإذا تأملت طفل ما قبل المدرسة فإنك تراه لا يكف عن الكلام والسؤال والاستفسار حتى عندما يكون وحيد فإنه يتحدث إلى نفسه أو إلى الدمى التي يلعب بها، ويطلق بعض العلماء على هذه الفترة (فترة التساؤلات)، أو (مرحلة السؤال)، فالأطفال في هذه المرحلة، يكونون علامة استفهام متحركة باستمرار وبلا توقف، وفي سن الرابعة فإن الأطفال يسألون حوالي أربعمائة سؤال تقريباً كل يوم، أغلبها تكون أسئلة بسيطة مثل:

ما هذا؟ لماذا الفستان لونه أخضر؟ لماذا تسير السلالم الكهربائية؟ لماذا نلبس الملابس؟ هل تحب الحيوانات الشيبسي؟ هل للكلب شعر مثلنا؟ ما اسم هذا الرجل؟ لماذا المصباح لونه أحمر؟ كيف يأكل الفار؟ متى سنذهب لعمتي؟ اين سنذهب؟

وتعتبر المرحلة العمرية من (3 إلى 6 سنوات) مرحلة الأسئلة اللانهائية، متى؟ لماذا؟ كيف؟ ماذا لو؟ لماذا مرة ثانية؟ إن الأسئلة عند الأطفال في السن من ثلاث إلى أربع سنوات تشكل تقريباً ربع ما يصدر عنهم من كلام، وإجابتها في الغالب تكون سريعة لكنها تحتاج إلى صبر وحلم.

أما في المرحلة الابتدائية، فإن تساؤلات الطفل تقل عدداً لكنها تزداد عمقاً وتنوعا وتزداد إحراجا، وقد يعيد الطفل ما سبق طرحه عليك من أسئلة وهو صغيرٌ لأنه يريد معلومات أكثر ومعرفة أعمق.

قد يتسائل الوالدان... أطفالنا لماذا يسألون؟

الأطفال يطرحون اسئلتهم بلا توقف لأربعة أسباب رئيسية وهي:

اولاً: شيء جديد على الطفل يحاول أن يتعرف عليه.

ثانياً: شيء غريب على الطفل يريد أو يحاول أن يفهمه.

ثالثاً: حب واهتمام يريد الطفل أن يحصل عليه.

رابعاً: خوف وقلق يريد أن يتخلص منه.

أيها الاب الكريم، أيتها الام الحنون: إن أسئلة طفلك المتكررة تشفيه من مرض الجهل، وتأخذ بيده إلى طريق العلم، وإن شجعت اسئلته وأجبت عنها بعمق واهتمام، وأخذته ليسأل العلماء والمتخصصين في بعض الأحيان، فإنه سيعيش محباً للعلم عاشقاً للمعرفة، ولا تقولن: ﴿عندما يكبر سيتعلم ويعرف﴾، لأنه من كره العلم صغيراً من الصعب أن يحبه كبيراً.

ولا ننسى إن لأسئلة طفلك فوائد كثيرة يمكن ادراجها على النحو الاتي:

1 - تنمية ذكاء الطفل وحبه للاستطلاع والكشف والتثقيف، كما تنمي الانتباه عند الطفل والملاحظة وجمع البيانات والمعلومات.

2 - اكتساب المعلومات والقيم الدينية وتنميتها.

3 - تنمية معلومات الطفل عن مجتمعه وعاداته وتقاليده، ومن ثم يكون لها دور في عملية التطبيع الاجتماعي للطفل وتنمية القدرة على الاستماع والتفاعل الاجتماعي مع والديه، وإكسابه المكونات الأساسية للحياة الاجتماعية والأدوار الاجتماعية المهمة، مثل دور الزوج والزوجة والولد والبنت.

4 - تنمية معلومات الطفل عن الطبيعة والعالم الذي يحيط به، وتنمية معلوماته ومعارفه في مختلف ميادين المعرفة.

5 - تنمية شخصية الطفل وقدرته اللغوية وتدريبه على استخدام بعض المصطلحات والمفاهيم الجديدة.

6 - تنمية جو من الدفء العاطفي المتبادل بين الطفل وأبويه وخاصة عند احترام الكبار لأسئلة الطفل، وهذا يؤدي إلى سهولة توجيهه وقيادته.

7 - تعد وسيلة للتنفيس عن رغبات الأطفال المكبوتة.

8 - اثراء خيال الطفل وتنمية قدرته على التفكير.

عندما يبلغ الطفل من الثالثة وربما قبل ذلك يبدأ الطفل في رؤية العالم بعيون جديدة، إنها بداية بحث الأطفال عن السبب والنتيجة فيما يحيط بهم، إن حاجة الطفل إلى تفسير خبرات الحياة التي يراها من حوله تدفعه للتساؤل، فالطفل يسعى للتفكير في كل شيء يرتبط بحياته ويحاول تفسيره، فيتحول الأطفال غالبا إلى آلة تبحث عن الإجابات، حيث يطرحون أسئلة تبدأ ب لماذا؟ بمعدلات لا تصدق

في طريقنا للحياة

مريم حسين العبودي

في برنامجٍ حواريّ شاهدته في فترةٍ مضت، ذكر المتحدث موقفاً حصل معه في وسيلة مواصلات عامة، في احدى الصباحات وفي طريقه للعمل، كان جالساً وبجانبه شخصٌ يدخّن سيجارة، وفي المقعد الخلفي سيدة راحت تسعل بشدّة متحسسةً من الدخان الذي ملأ المكان, قرر صاحبنا هذا أن يعبّر عن رأيه ويطلب من المدخن وبكل لباقة أن يطفئ سيجارته لأن السيدة تكاد تختنق، ليُفاجئ عند ذاك بردٍ وقح ونظرة ازدراء قاتلة: (إن لم يعجبك المكان يمكنك النزول), يقول المتحدث إنه بالفعل طلب من السائق التوقف وترجّل من السيارة وراح يمشي دون هدىً وهو يشعر بأن يومه قد (سُرِق), إن مفهوم السرقة واسعٌ وشامل ولا يقتصر ابداً على سرقة مال او أشياء مادية او ثمينة، يتوسع هذا المفهوم ليشمل أنواع من السرقة غير متعارفة، مثل سرقة الوقت والأهداف والأحلام والأخلاق والأيام والأمزجة، كل شخص بإمكانه أن يتحوّل وفي وضح النهار إلى لصٍ متمكّن

ومحترف يُقدم على عملية سطو علنية وأمام مرأى العامة دون أن يحاسبه أحد أو أن يخاف من القانون.

إن عملية سـرقة أيام الآخرين هي عمليـة يمكن أن تُرتكب كل يوم ومن قِبل الجميع دون اسـتثناء، فقـد تبدأ يومك وأنت قد قررت أنه سـيكون يوماً طيباً مليئاً بالإنجاز وأنك سـتفعل فيه كذا وكـذا وتنهي الأمور كلها على خير مـا يُرام، فيحدث معك موقف يعيد بعثرة كل ترتيب الأحداث التي حصلت في عقلك للتو، قد يكون السـارق هذا صاحب متجر تشـتري منه صباحاً، او شـخص يعترض طريقك بسـيارته، او مديرك في العمل، او زميلك، أو اتصال مفاجـئ يصلك، او حتى اقرب المقربين لك، لن تستطيع التنبؤ مطلقاً بمصدر هذه السرقة، ولن ينقص منك مالاً او أي شـيء مادي آخـر، لكن كل ما سـتدركه حينها، انك سُرقت شرَّ سرقة ولا يمكن أن يُنزّه أحد من أن يكون سارقاً، ينسى كل شـخص أن يهذّب نفسه ويربيها كيلا تسـرق، بل وينسى الأهل منذ سـنوات التربية الأولى أن يعلموا أبناءَهم أن السرقة علـى أنواع لا حصر لهـا، ولذا يتركز مفهومنا عن السـرقة على مـا يمكن أن يُمسـك باليد ويُثمّن بالمال ويُقـام عليه حدُّ قطع تلك اليد، بينما لا يدرك الكثيرون أن حدُّ الإيذاء النفسـي والألم الوجداني قد يكون أشـدُّ بكثير من (فَاقْطَعُـوا أَيْدِيَهُمَا)، فربُ الرحمة لا يرتضي لعباده سوى الرحمة والمحبة.

قـد لا نتمكـن أن نوصل للناس كلهم فكـرة أنهم قد يرتكبون جرائـم فـي حقنـا بكلمـة جارحـة او نظـرة ازدراء او تصرف غير مسـؤول، ولا نسـتطيع بالطبـع اتهامهم بسـرقة أيامنا او محاسـبتهم، لكن نستطيع بالتأكيد أن نحصّن انفسنا ضد هذه السـرقات، فكما نحافظ على أموالنا في محفظات نضعها في مكان آمن، وكما نحتفظ بمجوهراتنا في علب نخفيها في أماكن لا يصلها اللصوص او خزانـات مقفلة بأحكام، فلابد من تعلّم طريقـة وبرمجة جديدة للحفاظ على شـيء أثمـن من مادياتنا كلهـا، ألا وهي هذه النفس التي مُنحنا إياها، وهذه الروح التي تتطلب منا عناية يومية مستمرة كيلا يخدشها شيء, قد لا يعلم الآخر ثقل حديثه او فداحه فعله، لكن بطريقةٍ ما يجب أن نعلم نحن كيف نبني سـوراً شـائكاً حولنا يصـدُ كل رميةٍ قاتلة وإن كانت كلمـة، وبطريقةٍ أخرى أن نعرف كيف نعالج تلك الجروح التي قد تحدث بسبب بعض الثغرات في ذلك السور, إن السُرّاق كُثر والسرقات أنواع لا تُحصى، ورُب وقايةٍ خيرٌ من ألف علاج.

— سورة المائدة / ١٨

قد لا نتمكن أن نوصل للناس كلهم فكرة أنهم قد يرتكبون جرائم في حقنا بكلمة جارحة او نظرة ازدراء او تصرف غير مسؤول، ولا نستطيع بالطبع اتهامهم بسرقة أيامنا او محاسبتهم، لكن نستطيع بالتأكيد أن نحصّن انفسنا ضد هذه السرقات

ينبغي علينا أحيانا أن نعيش لأنفسنا أن نمضي بلا أشياء ونحمل فقط قلوبنا البيضاء وبعضا من فتات الأحلام وشيئا من الحياة. مستعينة عن النظر باللمس وعن التدقيق بالخيال لتكون النتيجة كاتبة ملهمة وقارئة حاذقة لديها كم من المخزون الثقافي الذي اتاح لها ان تنهي مسيرة تعليمها الأكاديمي وتلتحق بالدراسات العليا وتنال شهادة الماجستير في القانون العام لتزاول عملها كتدريسية جامعية في اروقة جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات في مدينة كربلاء المقدسة.

رقية الزبيدي..
تحدت ظلام القدر بنور التفوق

زهراء جبار

هذا أيسر ما تفاجئك به رقية علي الزبيدي الكفيفة التي احترفت في مجال الأدب والتدريس فالعزيمة والارادة لا تعترف بشيء اسمه إعاقة.

خطوات التحدي

رقية بعمر الأربعين يوما دخلت ردهة المشفى لتجري عمليتها الأولى في احدى عينيها لتتبعها بعد ذلك سلسلة من المعاينات الطبية وسفر خارج البلاد لإكمال علاجها تعاقبت السنوات وهي تحمل ألم تحدته بإرادتها لمواصلة حياتها حتى فقدت البصر في احدى عينيها بعمر التسع سنوات ثم تعرضت إلى انفصام الشبكية وخضعت إلى إجراء جراحة تكللت بالفشل الذريع مما تسببت لها بفقدان بصرها بشكل كامل وهي بعقدها الخامس عشر وبعد مضي سنوات تفاقمت حالتها ليتم تجويف احدى عينيها وزرع عين تجميليه لها وكانت تلك الجراحة في أصعب فترة من حياتها حيث كانت تجهز لمناقشة رسالة الماجستير آنذاك.

أحبت الزبيدي المطالعة منذ صباها الأمر الذي جعلها دائمة القراءة بشكل مفرط فالكتاب كان خير رفيق لها وعالمها المفضل الذي يملأ فراغها ويمنحها السكينة، حيث خاضت تجربة ملهمة بهذا الجانب فقد قرأت (50) كتابا متنوعا في العام الماضي وقبلها (38) كتابا وهي مستمرة بالمطالعة إلى ما لا نهاية

حدثتنا رقية قائلة: «منذ طفولتي وأنا أحمل معي أحلاما كبيرة تفوق حجم عالمي المظلم الذي انرته بإرادتي، أنا لا أملك كلمة أصف بها حجم الألم الذي حملته معي عبر سنوات رحلتي العلاجية منذ أن كان عمري أربعين يوما إلى الآن.

لقد اعتدت أن أضع بديلا لكل شيء فلا يوجد في مفكرتي شيء اسمه مستحيل وهذا ما جعلني أصل إلى ما أنا عليه الآن، إذ استعنت ببرامج مختصة لقراءة الكتب التعليمية ودراستي لاعتمد على نفسي دون اللجوء إلى المساعدة، فقد كانت والدتي قبل ذلك تسجل لي جميع دروسي على جهاز (الآيباد) للاستماع اليها وحفظها وما أن التحقت بعائلتي الثانية جمعية السراج للمكفوفين حتى بدأ الأمل يكبر بداخلي وبأني لست الوحيدة بل هناك الكثير ممن تحدوا ظلمة القدر ليصبحوا عناصر فعالة في المجتمع وها أنا اليوم أحصد نتاج ما غرسته واثبت ذاتي لنفسي ولكل الناس.

حب المطالعة

أحبت الزبيدي المطالعة منذ صباها الأمر الذي جعلها دائمة القراءة بشكل مفرط فالكتاب كان خير رفيق لها وعالمها المفضل الذي يملأ فراغها ويمنحها السكينة، حيث خاضت تجربة ملهمة بهذا الجانب فقد قرأت (50) كتابا متنوعا في العام الماضي وقبلها (38) كتابا وهي مستمرة بالمطالعة إلى ما لا نهاية كما أتاح عالم القراءة فرصة أخرى لها بتحقيق هوايتها (الكتابة) لتدخل في مجال كتابة المقالات ونشرها في عدة صحف ثم تطور الأمر لديها لتبدأ رحلتها الادبية في تدوين روايتها الأولى التي هي قيد التنفيذ لتبصر النور قريبا لتكون وليدها الأول في مجال الأدب.

ختمت الزبيدي حديثها قائلة: «لدي أحلام لا تتوقف كلما أحقق حلم أجد نفسي أواجه حلما جديدا ومشاريع كثيرة مستقبلية منها التقديم على الدكتوراه والمضي قدما في المجال الأدبي. وأعربت عن سعادتها البالغة التي غمرتها حينما تلقت نبأ التحاقها بالجامعة كتدريسية ونيلها لقبا علميا يليق بجهودها، شاكرة الجهات المعنية على منحها هذه الفرصة، فضلا عن إدارة الجامعة ودعمهم لها بكل كوادرها.

تدريسية بمرتبة الشرف

هذا التعبير الأدق عن حالة رقية صاحبة البصيرة التي حولت التدريس من مهنة مهمة وشاقة التي قوامها البصر الى ابداع حقيقي اساسه وجهات النظر، فهي اليوم أثبتت لنفسها ولذويها ولكل افراد المجتمع بأنها تحدت ظلام القدر بنور التفوق.

طالبات الجامعات يتوشحن بالعباءة الزينبية

عماد الطيب

انتشرت في أوساط الطالبات الجامعية لباس محتشم يسمى العباءة الزينبية تيمنا بالسيدة زينب (عليها السلام) ووصل الإقبال الكبير على ذلك الملبس المحتشم أن سعت العتبة الحسينية المقدسة لتبني اكساء الطالبات من هذا النوع من الحجاب لإشاعة ثقافة الاحتشام لدى الطالبات. وكان لهذا المشروع الإيماني صدى واسعا، حيث انطلق في عدد من الجامعات العراقية.

أحمد الزاملي ممثل عن العتبة الحسنية قال عن هذا المشروع: انه انطلق في الجامعات قبل تسع سنوات تقريباً ومنها جامعة بابل إذ قدّمنا هذا الاقتراح على وفق نموذج متخذ من سيرة السيدتين العظيمتين السيدة فاطمة الزهراء والسيدة زينب (عليهما السلام) فهما قدوةً وطريقا مبينا أن من شروط الا ختيار أن تكون الطالبة ترتدي العباءة أولا، ووفق إحصاء ميداني لهذا النموذج كان عدد الطالبات اللواتي شملهن هذا الا ختيار في جامعة بابل (53) طالبة، وجرت مراسم تكريمهن في مهرجان الزهراء السنوي بعباءة تشجيعاً لهن ودعماً لهذا النموذج الذي يحافظ على الستر والعفاف في المجتمع الجامعي، بعد عام واحد فقط أصبح عدد الطالبات المشمولات بالا ختيار (110) طالبة وأيضا تم تكريمهن في صحن أبي عبد الله الحسين (عليه السلام) »

وتابع الزاملي حديثه: «أنه في العام الذي تلاهُ أصبح العدد (175) طالبة كرمن في العتبتين الحسينية والعباسية المقدستين، بعدها بعام ازداد العدد ليصل إلى (350) وكرمن أيضا في العتبتين المقدستين، وفي عام (2014) حصل اقبال كبير على ارتداء تلك العباءة من قبل الطالبات ليصل العدد إلى (500) طالبة، وفي عام (2015) أصبح العدد (1000) طالبة. توجهنا إلى وكيل المرجعية العليا في بغداد سماحة الشيخ حسين آل ياسين دام توفيقه، ليكون التكريم في مقام رد الشمس في الحلة وبرعايته الكريمة، وفي عام (2017) كان التكريم في جامعة العميد وبرعاية العتبة العباسية المقدسة، وكان عدد الطالبات اللواتي شملهن التكريم بحدود (1500) طالبة، توقف التكريم لسنتين بسبب جائحة كورونا، ولكننا نظمنا الصفوف حتى نحافظ على المشروع، حيث شكلنا لجنة لإدارة المشروع متكونة من ثلاثة أشخاص كانوا من المؤسسين لهذه المبادرة وهم السيد أحمد غني الزاملي إعلامي في جامعة بابل ومدير ممثلية مركز رعاية الشباب التابع للعتبة الحسينية المقدسة والأستاذ عمار ماجد المحاويلي حاليا تدريسي في جامعة الإمام الكاظم (عليه السلام) ومنسق مشروع فتية الكفيل الوطني التابع للعتبة العباسية في بابل والسيدة ضمياء كاظم من مرتديات العباءة وتعمل تدريسية في الجامعة. ثم اطلقنا في زمن الجائحة صفحة على التليكرام باسم (مشروع العباءة العراقية) ولضمان التواصل مع بناتنا تحولت المجموعة فيما بعد إلى مجموعة ثقافية، فما كان لنا سوى العمل على خطة تتضمن عدد من النشاطات منها إجراء مسابقات في أغلب المناسبات الدينية، واقامة دورات مستمرة لتعلم القراءة الصحيحة للقرآن الكريم تمنح الطالبة اجازة بالقراءة من قبل مختصين بالشأن القرآني، وإلقاء محاضرات اسبوعية على منصة المجموعة نستضيف فيها أغلب الفضلاء في حوزة النجف ومنهم سماحة السيد رشيد الحسيني والسيد حسين الحكيم والشيخ محمد ال حيدر وغيرهم الكثير، فضلا عن قيام الطالبات بالأعمال اليومية المتفق عليها وبعد هذه الخطوات التي طالت أكثر من عشر سنوات حصدنا الثمار الآتية، إذ تحولت المجموعة إلى منبر ثقافي يضم اليوم أكثر من (5000) الاف طالبة جامعية كما انبثق كروب ثقافي مناظر له في دولة الكويت انشأته احدى المنتميات لمجموعتنا من دولة الكويت وكل ذلك ببركات الزهراء وزينب (عليهن سلام الله)، وشرعنا حاليا بإعمام التجربة على الجامعات الا خرى فأنشأنا مجموعة خاصة بالمنسقات تكونت من (100) طالبة من كل الجامعات العراقية فتكونت لدينا احصائيات تقريبية لمرتديات العباءة في أغلب جامعات الوسط والجنوب. ففي العام الدراسي (2021 - 2022) تم تكريم مرتديات العباءة باسم المشروع في جامعة واسط بدعم مرجعية الشيخ النجفي دام ظله وكان عددهن ٧٦٥ طالبة، وكرمت (5000) طالبة في بغداد، (1500) بالنجف، ووافق الشيخ الكربلائي حفظه الله على تكريم طالبات جامعة البصرة وذي قار والموصل. وبلغ عدد مرتديات العباءة في هذه الجامعات (3750) طالبة. وسوف يشمل التكريم جميع الجامعات تباعا بإذن الله، وفي ختام حديثه وجه الزاملي دعوة إلى مؤسساتنا الدينية لدعم ورعاية هذا المشروع الإيماني الكبير لما له من أثر كبير في رعاية بناتنا ودعم مسيرتهن الإيمانية حفاظا عليهن من الانحراف والانزلاق ولتكن (عباءة زينب) عليها السلام شعارا لكل المؤمنات يعبر عن العفة والحياء، ولله ولي التوفيق.

الخوض في ميدان البرمجة..
بين رفض وقبول المرأة
حوار مع نهى الموسوي

هاجر الاسدي

غالبا ما تفضل المرأة العمل في القطاع الحكومي كونه يوفر مجموعة من الامتيازات التي يفتقد لها القطاع الاهلي من جانب وحتى العمل الحر الذي يعتبر مجازفة في كثير من الأحيان فهو يحتمل الربح والخسارة لكن ما رأته نهى الموسوي كان مختلفا واختارت أن تنشئ مشروعها الخاص وتترك جميع القطاعات فمن هي نهى الموسوي؟

للقوارير أجرت معها حوارا فاجابتْ:

_نهى محمد نوري الموسوي مواليد (١٩٩٥) من محافظة النجف الاشـرف، ماجسـتير علوم حاسـوب ومختصة ببرمجة المواقع والأنظمة الإلكترونية، بعد مسـيرتي الأكاديمية لسـت سنوات حصلـت على فرصة عمـل براتب ممتـاز بإحدى المؤسسـات الأهليـة و أيضاً تعييـن على وزارة الماليـة لكوني من الأوائل ومن حملة الشـهادات العليا، بعد اسـتقالتي من كلا القطاعين الحكومـي و الأهلي مطلع عام 2022 أدير حالياً شـركة Gre-enCode للبرمجيات وكذلك أكاديمية GreenCode للتدريب و الاشراف، استطعت و الحمد لله خلال سنة وحدة أن احقق مردوداً مادياً ضعف المردود الوظيفي و من المنزل.

كيف وجدت نفسها في المجال التكنولوجي؟

منـذ ربيع التسـع سـنوات كان والدي يصطحبنـي معه لمكان عملـه لأتعلـم علـى الحاسـوب و أسـاعده فـي إدارة ملفاته الالكترونيـة, تعلمـت وقتهـا برامـج أوفيس الشـهيرة ومنذ ذلـك الحيـن أحببت الحاسـوب و عالـم التكنولوجيـا و بدأت أجمـع مدخراتي على مدى أكثر من سـنة حتـى تمكنت أخيراً من شـراء أول حاسـوب محمول عندما كنت بداية الثانوية، تم قبولي بعدها في قسـم الحاسـوب في كلية علوم الحاسـوب والرياضيـات و من هناك بدأت رحلتي فـي عالم البرمجة على وجه الخصوص.

من أين انبثقت فكرة تكوين مشروعها؟

عملـت كموظفة بداوم كامل لثلاث سـنوات تقريبـاً وتقييمي للعمل الوظيفي لم يكن ايجابياً، لا يمكنك أختيار العمل على ما تحبـه و تبدع فيه! لا يمكنك التحكـم بأوقات و فترات العمل! لا يمكنك الجمـع مابين التعلم والعمل للنسـاء خصوصاً لكون الوقـت المتبقي من اليـوم لاداء مسـؤوليات العائلة والبيت و كان أستمرار التعلم بالنسـبة لي العامل الأهم في كل قراراتي, فصار القرار أن أترك العمل الوظيفي و أؤسـس مشروعي الخاص لأعمـل على ما أحب وقت ما أحـب و كيف ما أحب دون قيد أو شرط.

هل تظن أن مغامرتها في الأستثمار كانت ناجحة؟ و ما هي عوامل نجاحها؟

كل مغامـرة و لها مخاطرها، فشـلت في تأسـيس مشـروعي الخـاص مرتيين متتاليتيـن الأولى في عـام 2018 والثانية في عام 2020، اسـتنتجت بعدها أني بحاجـة لتعلم المزيد و اكتسـاب خبرات أكثر وهذا ما فعلته حتى بداية عام 2023 حيـث أطلقت مشـروعي للمـرة الثالثة و بشـكل ناجح والحمد لله. أما الأسـباب اللتي أدت لهذا النجـاح فهي عديدة أهمها عـدم اليـأس مـن أول محاولة فاشـلة ومواصلـة المحاولة مع ملاحظة شـديدة لأسباب الفشـل و معالجتها, التعلم المستمر و التوكل.

ما أهمية المجال التكنولوجي اليوم؟ وهل التعلم عليه أصبح حاجة ملحة؟

مؤخراً أصبحـت الكثير من المدارس الخاصة فـي العراق تقدم مناهجها باللغة الانكليزية بشكل مكثف وبشكل عام أصبحت الثقافة باللغة الانكليزية مقبولة في المجتمع العراقي لإدراكهم مدى أهميتها، مجال الحاسـوب و التكنولوجيا لا يقل أهمية عن اللغة الإنكليزية بل أصبح أكثر أهمية منها في الوقت الحاضر, لذا أصبح من الضروري جداً أن تضمن مناهج تعليم الحاسـوب و البرمجة على وجه الخصوص في المدارس.

هل تستطيع المرأة المحجبة و الملتزمة أن تصنع بصمتها في هذا الميدان؟

لا أخفـي عنكم أني واجهت الكثير من الصعوبات لكوني امرأة, وخاصة فـي هذا المجال فقد رفضت كثيـراً من أكثر من جهة عندمـا كنت أحاول البحث عن وظيفة في المجال التقني وكنت أسـمع عبارات مثل: هل نترك توظيف كل هؤلاء الشباب الأكثر خبرة ومهـارة منك لنقـوم بتوظيفك؟ فهيمنة الشـباب على المجـال التقنـي والبرمجي على وجه الخصوص أمر شـائع في كل دول العالم لصعوبة هذا المجال وكثرة التحديات فيه، لكن فـي نهاية المطاف لكل مجتهد نصيـب فلابد أن تكلل أحدى محـاولات المجتهـد بالنجـاح و لو بعد حين حتى لـو كان هذا المجتهد امرأة ملتزمة ومتزوجة وأم لأطفال.

خلاصة تجربتي و نصيحتي لكل العزيزات, إن تحديد الأولويات أمر مهم جدا، لا تجعلـن أكبر أهدافكن هو الحصول على فرصة عمـل مهمـا كانـت و أينما كانت فقـط لغرض جمـع المال و الاسـتقلال المادي، لا تتخذن من أهـداف الأخرين أهدافاً لكن، أخترن أهدافكن الخاصة و كن صبورات في أنتظار النتائج.

> **مؤخراً أصبحت الكثير من المدارس الخاصة في العراق تقدم مناهجها باللغة الانكليزية بشكل مكثف وبشكل عام أصبحت الثقافة باللغة الانكليزية مقبولة في المجتمع العراقي لإدراكهم مدى أهميتها، مجال الحاسوب و التكنولوجيا لا يقل أهمية عن اللغة الإنكليزية بل أصبح أكثر أهمية منها في الوقت الحاضر**

التوحد عند الأطفال
ما هو أصغر عمر يمكن أن يظهر فيه؟

ترجمة/ ساجدة ناهي

إنها بداية الأسبوع العالمي للتعايش مع مرض التوحد ولا يزال هناك العديد من الخرافات الشائعة التي يعتقدها الناس حول الأطفال المصابين بالتوحد.

التوحد هو إعاقة مدى الحياة تؤثر على كيفية تواصل الأشخاص وتفاعلهم مع العالم وهذا يعني أن الأطفال الذين تم تشخيص إصابتهم بهذا التنوع العصبي قد يعالجون المعلومات حول محيطهم بشكل مختلف عن أولئك الذين لديهم مرض عصبي.

ووفقًا للجمعية الوطنية للمتوحدين يعاني واحد على الأقل من كل 100 طفل وبالغ من مرض التوحد مما يعني أن هناك أكثر من 700 ألف شخص مصاب بالتوحد في المملكة المتحدة مع أكثر من 200 الف تلميذ مصاب بالتوحد في إنجلترا.

تقول سوزي ياردلي الرئيس التنفيذي لمنظمة Child Autism UK: إن التوحد هو طيف مما يعني أن الأطفال يمكن أن يتأثروا بدرجات مختلفة ومع ذلك فإن غالبية الأطفال المصابين بالتوحد لديهم تحديات في مجالات التواصل والتفاعل الاجتماعي والخيال (مرونة الفكر) ومن المهم أن نلاحظ أن العديد من الأشخاص المصابين بالتوحد لا يحتاجون الى دعم محدد خاصة عندما يكونون في بيئات صديقة للتوحد.

إذن، ما هو أصغر عمر يمكن أن يظهر فيه التوحد عند الأطفال؟

يشارك خبراء الصحة كل ما تحتاج الى معرفته.

يمكن تشخيص إصابة الأطفال بالتوحد عندما يكونون صغارا جدا وفي بعض الحالات بدءًا من سن الثانية ولكن لا يتم تشخيص الجميع في وقت مبكر من الحياة. وقال جوي نيتلتون بوروز مدير السياسات والشؤون العامة في الجمعية الوطنية للمصابين بالتوحد: من الشائع جدا ألا يحصل الطفل على تشخيصه حتى يكبر أو حتى عندما يصبح بالغا.

ما الذي يجب على آباء الأطفال الصغار جدا الانتباه اليه؟

هناك علامات مختلفة تشير إلى أن الطفل قد يكون في طيف التوحد ويمكن أن يشمل ذلك عدم لفت انتباه والديه أو الآخرين إلى الأشياء أو الاحداث على سبيل المثال عدم الإشارة إلى لعبة أو كتاب أو إلى شيء يحدث في مكان قريب (أو قد يفعل الطفل ذلك في النهاية ولكن في وقت متأخر عن المتوقع) وقال نيتلتون بوروز: إن القيام بالأنشطة بطريقة متكررة على سبيل المثال لعب نفس اللعبة دائمًا بنفس الطريقة أو ترتيب الالعاب بشكل متكرر بترتيب معين.

وافق ياردلي وأضاف: كل طفل مختلف وليس كل الأطفال الذين تظهـر عليهم العلامات المبينة هنا سـيكونون مصابين بالتوحد وسـيعتمد ذلك على تكرارها وشـدتها وما إذا كانت تمثل عائقا أمام التعلم او نوعية الحياة، فأن كثيراً من الناس لديهم سـمات التوحـد ومع ذلك تشـمل العلامات الشـائعة تكـرار الكلمات أو العبارات دون سـياق وأخذ اللغة بشـكل حرفـي للغاية واختيار اللعب بمفـرده في كثير من الأحيـان وصعوبة تكوين صداقات وعـدم فهم أفكار الآخرين ومشـاعرهم والسـلوكيات المتكررة او المقيدة ووجود مشكلة في التنسيق.

ويمكن أن تشمل العلامات الأخرى أيضا البحث عن تجارب بصرية او سـمعية محددة مثل تدوير العجلات في قطار لعبة والنظر الى قضبان السياج والاسـتماع الى نغمات الموسيقى المفضلة لديه والقيود على أنشـطة معينة مثل تنـاول الطعام الأصفر فقط او مشـاهدة نفس البرنامج مـرارًا وتكرارًا أو ارتـداء البلوزة المفضلة فقط.

و قد يتمتع الأشـخاص المصابون بالتوحد أو لا يتمتعون باهتمام اسـتثنائي بالتفاصيل والاختلافات الحسـية ويكـون هذا أكثر وضوحـا عندما يكون الأطفال حساسـين للغايـة للمحفزات على سـبيل المثال الضيق عند الضوضاء العاليـة وصعوبات التعلم الإضافية.

كيف يمكن للوالدين مساعدة طفلهما الصغير بعد التشخيص؟

بالنسـبة إلى ياردلي فقد ثبت دائمـا أن التدخل المبكر أمر حيوي في ضمان توفير الدعم المناسب لتحقيق أفضل النتائج ومع ذلك يبلغ متوسـط عمر التشخيص حاليا ثمانِ سنوات ومتوسط انتظار تقييم التشخيص هو ثلاث سنوات.

عن صحيفة الاندبدنت

What is the youngest age

that autism can show up in children?

It's the start of World Autism Acceptance Week and there are still many common myths people believe about autistic children.

Autism is a lifelong disability that affects how people communicate and interact with the world.

This means children who have been diagnosed with this particular neurodiversity may process information about their surroundings differently than those who are neurotypical.

According to the National Autistic Society, at least one in 100 children and adults are autistic, which means there are more than 700,000 autistic people in the UK, with more than 200,000 autistic pupils in England.

Suzy Yardley, CEO of Child Autism UK said: "Autism is a spectrum, which means that children can be affected to different degrees. However, the majority of autistic children have challenges in the areas of communication, social interaction and imagination (flexibility of thought).

"It is important to note that many autistic people do not need specific support, especially when within autism-friendly environments."

So, what is the youngest age that autism can show up in children? Health experts share everything you need to know.

"Children can be diagnosed as autistic when they're quite young, in some cases from the age of two. But not everyone is diagnosed early in life. It's quite common for a child to not get their diagnosis until they are older, or even as an adult," said Joey Nettleton Burrows, policy and public affairs manager at the National Autistic Society.

What should parents of very young children look out for?

There are various signs that a child may be on the autism spectrum."These can include not drawing their parents' or others' attention to objects or events, for example not pointing at a toy or a book, or at something that is happening nearby (or a child may eventually do this, but later than expected), carrying out activities in a repetitive way, for example always playing the same game in the same way, or repeatedly lining toys up in a particular order," said Nettleton Burrows.

Yardley agreed and added: "Every child is different, and not all children showing the signs illustrated here will be autistic – it will depend on the frequency, the severity, and whether it is proving an obstacle to learning or quality of life – many people have 'autistic traits'.

"However, common signs include echoing words or phrases without context, taking language too literally, often choosing to play alone, having difficulty making friends, not understanding other's thoughts and emotions, repetitive or restrictive behaviours, and having trouble with coordination.

Other signs can also include "seeking out specific visual or auditory experiences, such as spinning wheels on a toy train, looking at the bars of a fence, and listening to the theme tunes of favourite programmes.

"Being restrictive around certain activities such as eating only yellow food, watching the same programme over and over, or only wearing a favourite jumper.

"Autistic people may or may not have exceptional attention to detail, and sensory differences, this is most noticeable when children are over-sensitive to stimuli, for example, distress at loud noises, trouble with co-ordination, and additional learning disabilities."

How can parents help their young child after a diagnosis?

For Yardley, early intervention has been consistently shown to be vital in ensuring the right support is in place for the best outcomes.

"However, currently the average age for diagnosis is eight years old, and the average wait for a diagnosis assessment is three years, she said.

نبتة البامبو العصرية

عصا موسى نبات الركن الراقي

للقوارير

بشموخ تتوسط الفازة تعوم في الماء بدون تربة لونها الاخضر الهادئ يجذب الناظرين إليها يتميز مكان وضعها في أجمل ركن في البيت لتكون هي أشبه بسيدته، انها نبتة البامبو أو كما يعرف عنها بأسمها الشائع في الاوساط المجتمعية (عصا موسى).

(للقواريـر) تبحر بنا اليوم في عين علـى الطبيعة للتعرف على فوائد ومميـزات هذا النبـات الجميل والمعتقـدات التي تدور حوله مع المهندسـة الزراعية شـروق حاكم الفتـلاوي الحاصلة على شـهادة الماجسـتير في تخصص زراعة الانسجة النباتية استهلت حديثها قائلة:

يتميـز نبات البامبو أو عصا موسـى كما هو متعارف بأنه نبات زينة دائم الخضرة ومعمر اذا تم الاعتناء به بالشـكل الصحيح، ولا يوجد أي ارتباط يثبت ان أصل تسميته مشتق من عصا نبي الله موسى (عليه السلام) فهو مجرد اسم لا غير.

زراعة البامبو

وتضيـف الفتـلاوي: «لا يمكن زراعة نبات البامبـو في الأجواء العراقيـة باعتباره نبات اسـتوائي لا يتحمل أشـعة الشـمس المباشرة اضافة الى احتياجه إلى الرطوبة المستمرة، وهو عبارة عن شـجيرة جميلة تشبه نبات القصب يختلف عن الخيزران من اصول افريقية سـهل العناية اذ يشتهر كنبات داخلي بفضل قدرته على النمو في الإضاءة الخفيفة، ويتميز بالجاذبية والرقي لجمال سـيقانه التي تنمو بشـكل مسـتقيم وأوراقه الصغيرة المرنة في الأعلى، اما الجذور الصحية لهذا النبات تظهر باللون الأحمر وتنبت له زهور بيضاء لكن لا يزهر عند نموه داخل المنزل.

يجب أن تكون هناك عناية دؤوبة بكل نبات فنبات البامبو أو (عصا موسى) يمكن أن تكون زراعته في التربة أو الماء مع المحافظة على نضارة المياه عن طريق تغييرها كل فترة من أسبوع إلى أسبوعين، اضافة الى مستوى المياه والذي يقدر حوالي بثلاثة سنتمترات من قاعدة العصي

تقاليد صينية

ولنبـات البامبو ارتبطت تقاليـد صينية وفقا لعدد سـيقانها فالمعتقدات ترى ان نبات عصا موسـى جالب للحظ وبحسـب ما يذكر ان اعداد السـيقان له تأثير فعلى سـبيل المثال ان كان العصا ساقين فإنها تمثل الحب، والثلاث سيقان تمثل السعادة والثروة وحياة طويلة أما خمس سـيقان تمثـل مجالات الحياة التي تؤثر على الثروة والست تمثل الحظ والثروة والسبع سيقان تمثل صحة جيدة والثمانِ تمثل النمو والتسـع تمثل حظاً كبيراً والعشر سيقان تمثل الكمال والواحد والعشرين ساق تمثل نعمة قوية.

بينمـا تؤكد شـروق ان هذه المعتقـدات مجـرد تقليد لا يمت للحقيقـة بصلـة، حيث ان عدد السـيقان كلما يـزداد يزيد من جماليـة النبات والنباتـات بصورة عامة تضيف رونقاً سـاحراً للبيت حيث تبعث راحة نفسية للرائي وخاصة الورود.

العناية

وتابعـت قائلة: «يجب أن تكون هناك عناية دؤوبة بكل نبات فنبات البامبو أو (عصا موسى) يمكن أن تكون زراعته في التربة أو المـاء مع المحافظة على نضارة المياه عن طريق تغييرها كل فترة من أسـبوع إلى أسبوعين، اضافة الى مستوى المياه والذي يقـدر حوالي بثلاثة سـنتمترات من قاعـدة العصي، ويفضل الكثير من تعرضها لضوء الشـمس غير المباشـر ودرجات حرارة الغرفة تكون بين (20-30) درجة مئوية.

ومن الضروري عدم اسـتخدم مياه الصنبـور كونها تحتوي على مواد كيميائية يمكنها حرق سيقانها لذلك يجب استخدم المياه النظيفـة او المعقمـة لتحديـث النبات، كما يفضل اسـتخدام الأسـمدة السائلة وبنسب معتدلة خاصة فترة الربيع والصيف، أما عنـد زراعة في التربة مباشـرة يجب أن تكـون التربة رطبة جيدة التهوية والصرف وعدم الاسراف بالسقي.

الفوائد

ولنبات البامبو فوائد عديدة تذكر لنا منها الفتلاوي قائلة: «يسـاعد نبات البامبو في المحافظة علـى البيئة نظيفة لأنه يعمـل علـى تنقية الهـواء داخل المنـزل، كما يمتلـك قيمة غذائيـة كبيرة إذ يعـد غنيا بالأحمـاض الأمينيـة، والألياف، والفوسفور، والمغنيسـيوم، والحديد، وغيرها العديد من العناصر المفيدة للجسـم، ويحتوي ايضا على خصائص عديدة مضادة للالتهابات».

المعتقد الروحي

وفيما يخص المعتقد الروحي ختمت شروق حديثها مضيفة: «يقال ما يؤمن بيه الإنسان يتحقق، ولا توجد حقيقة علمية أن نبات البامبو أو خيزران الحظ يجلب الحظ والرزق والسعادة ولكن المتعارف إن النباتات بشكل عام تسحب الطاقة السلبية وتجلب الطاقة الإيجابية وهذا متعلـق بتبادل العناصر والمركبات بين النباتات و المحيط الذي تعيش فيه.

اضطراب رقمي

نتيجة للتطور الحاصل في التكنولوجيا واستحداث الكثير من التطبيقات والبرامج ظهرت العديد من الاساليب التي يستخدمها رواد تلك المنصات التي تكون أقرب للأضطرابات النفسية والا حتيال ومنها اثارة الجدل في مواقع التواصل الا جتماعي بنشر أخبار مزيفة أو التنمر على الآخرين وأيذائهم بالكلمات الجارحة سواء في مظهرهم أو نمط حياتهم اليومية ما يصيبهم بالاكتئاب والعزلة والهروب من المجتمع وعدم الظهور.

ويتصف من يقوم بهذه الأفعال بالانطواء، والاستمتاع برؤية الأخر وهو يتأذى، وغير اجتماعي وعدواني، ومتلاعب في المشاعر، ولا يتمتع بالتعاطف لذا فهو لا يستوعب معاناة ضحاياه، ويكون سادياً ونرجسياً، لجذب انتباه الآخرين، والشعور باهتمامهم وإزعاجهم، وبالتفوق عليهم لذلك يرغب بعض الإفراد إلى وضع حساباتهم الشخصية في وضعية «الخاص»، تجنبا من التعرض لهؤلاء المضطربين.

وغالباً ما تتعرض الشخصيات المشهورة، للتنمر وابتزازهم لمقارنة أنفسهم بهم، وإرضاء رغباتهم المكبوتة وذاتهم، ويمكن القضاء على هؤلاء من خلال عدم إطعامهم، وذلك بالتوقف عن الرد عليهم لإفشال خططهم، والإبلاغ عن حساباتهم، وتجنب الهبوط إلى مستواهم وتجاهلهم، وعدم التحدث عن الأذى الذي يصيبك بسببهم.

ويستخدم بعضهم الخداع الالكتروني والا حتيال على الآخرين، للحصول على بياناتهم الخاصة، أو كلمات المرور، وبطاقات الائتمان عبر برامج خبيثة وضارة كأن تكون روابط معينة، أو ملفات يتم تنزيلها، أو عبر البريد الالكتروني، أو إرسال الرسائل النصية، ويستهدف أحيانا منظمات وشخصيات سياسية، ومدراء شركات.

ومن العلامات التي تكشفهم، هي محاكاته للحسابات التجارية، واحتواء عملياته الخادعة على أخطاء قد تكون لغوية، أو في الرسومات والخطوط، وممارسة أساليب التخويف، واستخدام بريد الكتروني غير رسمي، ولتجنب تلك الأساليب علينا وضع برامج تكافح الفيروسات للحماية من الخداع الالكتروني، والتي تكشف الروابط والرسائل المشبوهة، وتعطي الإنذار المبكر بشأن زيارات المواقع الا حتيالية، واختيار كلمات مرور معقدة، وتغييرها بين فترة وأخرى للحفاظ عليها من السرقة، وتفعيل المصادقة الثنائية للمعلومات التي تقوم بإدخالها كالبريد الالكتروني، ومنصات التواصل الا جتماعي، وخدمات التسوق والمصرف، وتعمل تلك الخاصية على إرسال رمز لهاتفك عند تسجيل الدخول، للتحقق من هويتك، وإنقاذك من المحتالين.

غالباً ما تتعرض الشخصيات المشهورة، للتنمر وابتزازهم لمقارنة أنفسهم بهم، وإرضاء رغباتهم المكبوتة وذاتهم، ويمكن القضاء على هؤلاء من خلال عدم إطعامهم، وذلك بالتوقف عن الرد عليهم لإفشال خططهم، والإبلاغ عن حساباتهم، وتجنب الهبوط إلى مستواهم وتجاهلهم، وعدم التحدث عن الأذى الذي يصيبك بسببهم

سرور العلي

عالمها

الطفل
وترتيبه الاسري

الوان الصيف
المنعشة...

دور الأهل خلال فترة الإمتحانات

كيف يمكن بناء العلاقات الإيجابية بين الآباء والأطفال؟

أوس ستار الغانمي

يتعلم الأطفال ويتطورون بشكل أفضل عندما تكون لديهم علاقات قوية ومحبة وإيجابية مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين. وذلك لأن العلاقات الإيجابية مع الوالدين ومقدمي الرعاية تساعد الأطفال على التعرف على العالم ما إذا كان العالم آمنًا ومأمونًا، وما إذا كانوا محبوبين، ومن يحبهم، وماذا يحدث عندما يبكون أو يضحكون أو يظهرون وجوههم، وأكثر من ذلك بكثير.

يمكنك بناء علاقة إيجابية مع طفلك من خلال:

- أن تكون في هذه اللحظة مع طفلك.
- قضاء وقت ممتع مع طفلك.
- خلق بيئة رعاية من الثقة والا حترام.

التواجد في الوقت الحالي: لماذا يعد ذلك مفيدًا للعلاقات بين الوالدين والطفل

إن تواجدك في هذه اللحظة يعني الاستماع إلى ما يحدث مع طفلك والتفكير فيه، إنه يظهر لطفلك أنك تهتم بالأشياء التي تهمه، وهذا هو أساس العلاقة القوية.

فيما يلي أفكار لقضاء اللحظة مع طفلك:

- أظهر القبول، واترك طفلك، وحاول ألا تعطي التوجيهات طوال الوقت، إذا كان طفلك يريد أن يتظاهر بأن وحدات البناء هي أشخاص، فلا

بــأس بذلك ليس عليك أن تجعل طفلك يســتخدمها بالطريقة الصحيحة.

- لا حظ ما يفعله طفلك وشــجعه دون إصدار أحكام عليه. على ســبيل المثال، هل الكتل الزرقاء الكبيرة هي لأصحاب المتاجر؟ وهل الكتلة الحمراء الصغيرة ستذهب للتسوق؟

- اســتمع إلى طفلك واستمع إلى مشاعره على سبيل المثال، إذا كان طفلــك يحكي لك قصة طويلة حــول ما حدث خلال اليوم، فقد يكون حقًا أنه قضى يومًا سعيدًا.

- توقف وفكر فيما يخبرك به سلوك طفلك، على سبيل المثال، إذا كان طفلــك المراهق يتســكع في المطبخ ولكــن لا يتحدث كثيــرًا، فقــد يرغب فقط فــي أن يكون قريبًا منــك. يمكنك أن تعانقه أو تسمح له بالمساعدة في تحضير العشاء، دون الحاجة إلى التحدث.

جــزء من تواجدك فــي هذه اللحظة مع طفلــك هو منح طفلك الفرص لأخذ زمام المبادرة. على سبيل المثال:

- دع طفلك يقود اللعب من خلال مشــاهدة طفلك والاستجابة لما يقوله أو يفعله، هذا شــيء عظيم بالنســبة للأطفال الأصغر سنا.
- ادعمــي أفكار طفلك، على ســبيل المثال، إذا قرر طفلك الأكبر سنًا التخطيط لوجبة عائلية، فلماذا لا تقولي نعم؟
- عندما يعبر طفلك عن رأي، استخدم هذا لمعرفة المزيد عن أفكار طفلك ومشاعره، حتى لو كانت مختلفة عن أفكارك ومشاعرك.

وقت الجودة: لماذا هو مهم في العلاقات الإيجابية

العلاقــات الإيجابية بينك وبين طفلــك مبنية على قضاء وقت ممتــع، الوقت معًا هــو الطريقة التي تتعــرف بها على تجارب وأفكار ومشــاعر واهتمامات بعضكما البعــض، يوضح هذا أنك تقدر طفلك، وهو أمر رائع لعلاقتكما.

يمكن أن يحــدث الوقت الجيد في أي وقــت وفي أي مكان، في منتصــف الأيام والمواقف العادية، يمكــن أن يكون الأمر ضحكًا عندما تحممين طفلك أو محادثة في الســيارة في طريقك للعب كرة الســلة مع طفلك المراهق، تمنحك هــذه اللحظات الفرصة لتوصيل رســائل إيجابية بالابتســامات والضحــك والتواصل البصري والأحضان واللمسات اللطيفة.

يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الوقت معًا عن طريق تقليل الاضطرابات والانحرافات. يمكن أن يكون هذا ســهلاً مثل وضع هاتفك أو عملك بعيدًا، فهو يســاعد طفلــك على معرفة أنك حريص على قضاء وقت متواصل معه.

قــد تكون هناك أوقات في حياتك العائلية لا يكون من الممكن فيهــا قضاء الكثير من الوقت مع طفلك كل يوم، لكن التخطيط لوقت منتظم مع طفلك يمكن أن يســاعدك في الاســتفادة من الوقت.

الثقة والاحترام: كيفية رعايتها في علاقات إيجابية

الثقة والا حترام ضروريان لعلاقة إيجابية بين الوالدين والطفل. في الســنوات الأولى مع طفلك، من المهم تطوير الثقة، سيشعر طفلــك بالأمان عندما يعلم أنه يســتطيع الوثوق بك وبمقدمي الرعاية الرئيســيين الآخرين لتلبية احتياجاته. يمنح هذا الشعور بالسلامة والأمان طفلك الثقة لاستكشاف العالم.

تصبح الثقة والا حترام أكثر تبادلاً مع تقدم طفلك في السن.

يمكنك تعزيز الثقة والا حترام في علاقتك، على سبيل المثال:

- كن متاحًا عندما يحتاج طفلك إلى الدعم أو الرعاية أو المساعدة. قــد يكون هذا بمثابــة اصطحاب طفلك الدارج عند ســقوطه أو اصطحاب طفلك المراهق عندما يتصل بك بعد انتهاء الحفلة. وهذا يســاعد طفلك على تعلم الثقة بأنك ستكون هناك عندما يحتاج إليك.

- التــزم بوعودك، حتى يتعلم طفلك أن يثــق بما تقوله. على ســبيل المثال، إذا وعدته أنك ســتذهب إلى نشــاط مدرســي، فافعل كل ما بوسعك للوصول إلى هناك.

- تعرف على طفلك وقدره على ما هو عليه، إذا كان طفلك يحب كرة القدم، شــجع طفلك أو اســأله عن أفضل اللاعبين، إن إظهار الا حترام لمشــاعر طفلك وآرائه يشجع طفلك على الاستمرار في مشاركتها معك.

- عندمــا يعبر طفلك عــن آراء مختلفة عن آرائك، اســتمع دون إصدار أحكام أو الانزعاج. يرسل هذا رسالة مفادها أنك ستستمع لطفلك وتساعده في حل المشكلات الصعبة في المستقبل.

- اســمح للعلاقــة أن تتطور مع تطور طفلــك، وتغير احتياجات طفلك واهتماماته. على ســبيل المثال، قد لا يرغب طفلك الذي لم يبلغ ســن المراهقــة بعد الآن في وجودك فــي الحديقة مع أصدقائه، على الرغم من أن طفلك كان يحب اللعب معك هناك.

ضع بعض القواعد العائلية الصارمة والعادلة، القواعد عبارة عن بيانــات واضحة حول الطريقة التــي تريد بها عائلتك التعامل مع أفرادها، يمكنهم مســاعدة طفلك على الثقة بأنك ستعامله بشكل عادل ومتسق.

الثقة والاحترام ضروريان لعلاقة إيجابية بين الوالدين والطفل.في السنوات الأولى مع طفلك، من المهم تطوير الثقة، سيشعر طفلك بالأمان عندما يعلم أنه يستطيع الوثوق بك وبمقدمي الرعاية الرئيسيين الآخرين لتلبية احتياجاته. يمنح هذا الشعور بالسلامة والأمان لطفلك الثقة لاستكشاف العالم

الطفل وترتيبه الاسري

إعداد الاستشارية: د. رجاء ياسيني

من العوامل المؤثرة في نمو الشخصية هو ترتيب الطفل داخل الأسرة، ويمكن توضيح ذلك من خلال الأتي:

الطفل الوحيد:
وضعه العائلي: يكون مجيئه كالمعجزة ولا يكون لدى الوالدين تجارب متقدمة، لذلك هو موقع الإنتباه، فيحاط بالدلال والرعاية من الجميع.
مميزات الطفل: يكون مركز الإنتباه، ويفضل صحبة البالغين ويستخدم لغتهم.

الطفل الكبير:
وضعه العائلي: يبتعد عن النفوذ عندما يأتي الطفل الثاني، يشارك الكبار ويتعلم من تجاربهم بشكل كبير، ويعطى المسؤولية ويتوقع منه أن يتهيأ ليكون مكان الأب والأم.
مميزات الطفل: ربما يصبح لديه خضوع بشكل تام، وقد يصبح دقيقا أو يشعر انه مناسب ويستطيع ان يصبح مفيدا اذا تم تشجيعه، وقد يمارس النكوص بعد ولادة أخ له ليحصل على الإنتباه.

الطفل الأوسط:
وضعه العائلي: يكون كـ (السندويشة) في العائلة، ربما يشعر بالضغط من الوضع ومما يساعده ليصبح له معنى وأهمية.
مميزات الطفل: يأخذ وضعه من أجل أن يترك موقعه وقد يقتنع بأن الحياة غير عادلة وأن هناك غشاً وإحتيال، وقد يصبح طفلا لديه مشكلات متعددة ويمتاز بالصراع, وقد يصبح بالمقابل مدافع عن المظلومين.

الطفل الأصغر سناً:
وضعه العائلي: لديه عدة أباء وأمهات، الوالدين والأخوة وحتى الطفل الأكبر منه يحاول أن يعلمهُ.
مميزات الطفل: يريد أن يكون أكبر من الآخرين وربما لديه خطط طموحة، وقد يبقى الطفل المدلل, ولديه دور خاص باللعب وهو عادة ما يطور طرقا لا يفكر الآخرون بها.

الطفل التوأم:
وضعه العائلي: أحدهم عادة يكون الأقوى والأكثر نشاطا، أما الأباء ربما يرون أنهم متشابهون.
مميزات الطفل: يمكن أن يمتلك مشكلات في الهوية، والشخص الأقوى منه ربما يصبح القائد.

الطفل الذي يأتي بعد طفل توفى:
وضعه العائلي: يولد بعد موت الطفل الأول، والأم تكون أكثر وقاية في رعايته.
مميزات الطفل: ربما يستغل هذا الطفل إهتمام الوالدين الزائد به لسعادته ورفاهيته، وربما يثور أو يحتج على المشاعر لكونه مقارنا بإستمرار مع أخيه المتوفى.

الطفل الثاني:
وضعه العائلي: يسير بخطوات محددة وسريعة، وهناك دائما من هو متفوقٌ عليه.
مميزات الطفل: يكون أكثر تنافسا، إذ يريد أن يلحق بالطفل الأكبر، وقد يصبح لديه ثورة أو محاولة للتفوق، ويطور براعته لإكتشاف مواطن الضعف لدى الأخ الأكبر، وإذا كان أحدهم متميزا في مجال ما، فيحاول الأخر أن يصبح متميزا في مجالات أخرى.

الطفل الوحيد بين بنات:
وضعه العائلي: عادة يبقى مع النساء أغلب الوقت، خاصة اذا كان الأب بعيدا.

يبتعد الطفل الكبير عن النفوذ عندما يأتي الطفل الثاني، يشارك الكبار ويتعلم من تجاربهم بشكل كبير، ويعطى المسؤولية ويتوقع منه أن يتهيأ ليكون مكان الأب والأم، و ربما يصبح لديه خضوع بشكل تام، وقد يصبح دقيقا أو يشعر انه مناسب ويستطيع ان يصبح مفيدا اذا تم تشجيعه، وقد يمارس النكوص بعد ولادة أخ له ليحصل على الإنتباه

مميزات الطفــل: ربما يحاول أن يثبت أنه رجــل في العائلة أو يحاول أن يصبح مستأنثا.

البنت الوحيدة بين ذكور:
وضعهــا العائلي: الأخــوة الأكبر ربما يتصرفــون مثل أوصياء عليها أو مدافعين عنها.
مميزاتهــا: يمكــن أن تصبــح أنوثيــة جــدا، أو تحــب اللعب بألعــاب الصبيان وتتفوق على الأخــوة وربما تحاول أن ترضي الأب.

كل البيت أولاد:
وضعهم العائلــي: اذا الأم أرادت أنثى في البيت، فيمكن أن تلبس الطفل مثل البنت.
مميزاتهم: الطفل ربما يستفيد من أن يختار الدور الموكل اليه أو يحتج عليه بشكل قوي.

كل البيت بنات:
وضعهــن العائلــي: ربما تكــون بعض البنــات يرتدين لباس الأولاد.
مميزاتهن: الطفلة ربما تتحول مــن المهمة المعنية له أو تحتج عليها بشكل قوي.

دور الأهل خلال فترة الإمتحانات

مركز الارشاد الأسري

للعائلة دور فعال جدا ومؤثر على الأولاد خلال فترة الإمتحانات، ومن أهم مواطن التأثر ما يأتي:

1 - توفير الأجواء الدراسية المناسبة داخل البيت، والإبتعاد عن الأجواء المشحونة بالتوتر والخلافات الأسرية، أضافة إلى مناقشة القضايا العائلية بعيدا عن الأبناء خلال فترة الدراسة.

2 - تقليل الزيارات والمناسبات الإجتماعية خلال فترة الإختبارات.

3 - التقليل من المثيرات المشتتة للأبناء (الهاتف، التلفاز، والألعاب الإلكترونية).

4 - عدم المقارنة بين الأبناء ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

5 - إثارة دافعية الأبناء للدراسة عن طريق مكافأة جهودهم، وتحفيزهم على بذل قصارى جهدهم للوصول لأعلى درجات النجاح.

6 - الإهتمام بتغذية الطفل أيام الإمتحانات وخاصة وجبة الإفطار.

7 - التحدث مع الأبناء خلال فترة الإمتحانات يحسن من حالتهم النفسية ويساعدهم على التخلص من الأفكار السلبية ويشعرهم بالراحة.

FASHION

الوان الصيف المنعشة...

الابيض سيد ألوان الصيف؛ لا يمتص الحرارة وبذلك فهو اللون المفضل لاختيار الأمهات لملابس الأطفال في ظل ارتفاع درجات حرارة الجو.

Ramadan
hello
2024
Happy New Year

السموثي من أشهى أنواع المشروبات الباردة المنتشرة حول العالم، ويتميّز بطعمه الحلو، وقوامه السميك، هذا بالإضافة إلى احتوائه على العديد من المواد الغذائيّة المفيدة لجسم الإنسان، مثل الفيتامينات، والأملاح المعدنيّة، والكالسيوم وغيرها، وعادةً ما يتم تقديم هذا المشروب في المطاعم، ولكنّنا في هذا المقال سنعرّفكم على طريقة إعداد بعضا من السموثي في المنزل.

عصائر منعشة للصيف الحار

للقوارير

طريقة عمل

عصير (السموثي) بالبطيخ

المكوّنات: قطع من البطيخ المجمد حسب الرغبة، أو قطع ثلج مع كأس من الحليب، ملعقتان صغيرتان من العسل الطبيعي، أو الحليب المكثف.

طريقة عمل

عصير (السموثي) بالموز

تقشير ثمّار الموز، ثمّ تقطيعها بحجم متوسط، وضع قطع الموز في الخلاط الكهربائي، إضافةً الحليب السائل، والشوكولاتة الداكنة، وتزيينه بالقليل من مسحوق الكاكاو، كما من الممكن إضافة القليل من السكر الأبيض أو العسل الطبيعي للتحلية بحسب الذوق والرغبة.

طريقة عمل

عصير (السموثي) بالفراولة

نقطع حبات فراولة، 4/3 كوب حليب بارد جدا، نصف كوب حليب بودرة، ملعقة صغيرة فانيليا، سكر حسب الرغبة، قطع ثلج.

التقييم الذاتي

يتبع غالبيتنا مبدأ التقييم الذاتي بمقاييس تختلف تمامًا عن تقييم الآخرين؛ كون الانسان منصف في حق نفسه إلى حدٍ بعيد, وبالتأكيد نحن نتحدث بإطار عام وليس في الجانب الوظيفي بشكل محدد, لذلك نجد عند سؤال أحدنا عن أمر يتعلق بشخص ما, قد نجيب بشيء من النقد الحاد أو تشخيص السلبيات قبل الإيجابيات, لكن عند السؤال عن أنفسنا ننصرف لطرح الإيجابيات ابتداءً, وبالتأكيد فإن هذا السلوك يعد طبيعيًا ولا يعد مقلقًا من الناحية النفسية ولا يصنف على إنه حبًا مفرطًا للذات, لكن لو تعلق هذا الأمر في الجانب الوظيفي (الأداء الوظيفي) فإننا أيضًا نقيم أداءنا على نحو إيجابي كوننا لا نرى اخفاقاتنا بعين الناقد, ولأجل تحقيق تقييم موضوعي ذاتي لابد من اتباع مجموعة من الاجراءات في مؤسسات العمل؛ كتنظيم استمارات تقييم موحدة لكل فريق يؤدي مهامًا متشابهةٍ, من دون وضع اسماء على هذه الاستمارات وهي عملية تحضيرية للنفس البشرية إذ تبتعد هذه الطريقة عن وضع الموظف تحت المجهر, والأهم من هذه الخطوة هي تحفيز الاستعداد الروحي للاعتراف بالخطأ, عن طريق إدخالنا بمقارنات جزئية توضح لنا الفروق الفردية بين أدائِنا وأداء الآخرين في مواقف أو مهام متقاربة.

مما تقدم فإننا نمتلك فرصة التقويم بشكل يومي وعلى مدار الساعة, ولنعود بالحديث عن الإطار العام للموضوع, فالإنسان لابد أن يستشعر الخطأ قبل ارتكابه مهما كان بسيطًا في نظره, وفي حال ارتكب الأخطاء في أي جانب من جوانب الحياة الاجتماعية أو العملية فمن المهم أن يعترف بها أمام الشخص المناسب ليدخل في عملية التقويم, لأننا لا نمتلك مهارات الرقابة الذاتية كمهاراتنا في مراقبة سوانا؛ لذلك تحديدًا نحتاج تقييم أنفسنا ابتداءً ثم الانصات لتقييم المقابل ممن نثق بأنهم يمتلكون الدوافع الحقيقية للتقويم الذاتي والخارجي بالنوايا نفسها.

إننا نمتلك فرصة التقويم بشكل يومي وعلى مدار الساعة, ولنعود بالحديث عن الإطار العام للموضوع, فالإنسان لابد أن يستشعر الخطأ قبل ارتكابه مهما كان بسيطًا في نظره, وفي حال ارتكب الأخطاء في أي جانب من جوانب الحياة الاجتماعية أو العملية فمن المهم أن يعترف بها أمام الشخص المناسب ليدخل في عملية التقويم

رئيس التحرير

تصوير - حسين الموسوي

تصوير - سجى الخفاجي