

عدد خاص

العدد الـ 70 - تموز 2024
محرم 1446

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

فلسفة النساء في الخدمة الحسينية

تطوير الذات في الوعي الحسيني

عرس بلغة العزاء ...

لوحة تراجيدية من مراسم عاشوراء

الفكر لحسيني:

ركيزة التنمية
المستدامة
لإصلاح الأجيال





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



10 ليلة الوحشة..
أنيب يدوي على مر الزمان



18 سنا الحاج..
صورة مشرقة غابت عن عالمنا



34 عسى
أن تكرهوا



42 الأشر والهريسة..
من عادات العوائل العراقية
في شهر محرم



60 الأطفال
في عاشوراء



تشكيليون يجسدون القضية الحسينية بأعمالهم

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكفاني

التدقيق اللغوي

حيدر حميد التميمي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

سجى الخفاجي

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



رسالة القرآن

مسألة الاقتداء بنساء آل المصطفى (عليهم السلام) من الأمور المهمة التي على كل امرأة ان تهتدي بهن، وتواصل مهمتها في تثقيف ووعي أهل بيتها والمجتمع الذي تدور فيه سواء كان بالعمل أو الصداقة أو محل الدراسة، فهو من القضايا الدينية التي لا بد من التركيز عليها لكي يصبح المجتمع مثقفا وواعيا ومتمسكا بعقيدته في الوقت ذاته، فأرى العديد من النساء ملتزمات حقا بكل ما يخص ترتيبها الخارجي وأناقة حجابها بالشكل الذي يصورها بأحسن شكل اسلامي، وعلى العكس أرى أخريات غير أبهات بتعاليم القرآن وما أنزل فيه من أهمية الحجاب والستر.

وفي تجربة أعدها مهمة وراسخة في مخيلتي منذ أن رصدتها هي أنني أجد أسماء للعديد من الفتيات وهن يحملن أسماء أهل البيت (عليهم السلام) مثل فاطمة وزهراء ورقية وزينب وغيرها ورغم جمالها وروعة نطقها، إلا أنهن غير مقتديات بهذه الشخصيات العظيمة من نساء آل المصطفى سواء بالحجاب أو السلوك، وهذا بالفعل ما ادرك بأنهن لا يستحقن هذه التسمية التي حملنها، فقد كان الحجاب الركن المهم في شخصية زينب (عليها السلام)، هكذا نسمع ونقرأ عن حياتها الشريفة والمباركة، مع أبيها وأخوتها عندما كبرت وبلغت مبلغ النساء، وكيف أن أباهامير المؤمنين (عليه السلام)، لم يكن يخرجها لزيارة مرقدها رسول الله صلى الله عليه وآله، إلا عندما يحل الظلام ليلاً.

كما أن العباءة الزينية، هي للستر، وهذا ما يجب أن توضحه الأم لابنتها منذ الصغر، وقبل أن تبلغ التاسعة من العمر ومن المستحسن سرد قصص الحجاب عن زينب وسائر نساء وفتيات أهل البيت (عليهم السلام)، وكيف عشن هؤلاء النسوة حياتهن وهن يحملن رسالة القرآن وعقيدة اجدادهن وأبائهن، كما أن الاخلاق والسلوك المتزن والمحافظة على كل صفات المرأة العفيفة الملتزمة هو امر آخر لا بد من تثبيته في قاموس فتياتنا ليكون شعارهن أن المرأة مهما صغرت وكبرت هي في محط أنظار الآخرين، وهي قارورة جميلة علينا المحافظة عليها من مايصيبها من خدش او كسر، وأعتقد أننا اليوم نعيش في مجتمع تتقلب فيه الأهواء والمزاجات وينجرف واهي العقل وضعيف الشخصية الى متاهات هذا العالم المتذبذب ومسالك الاعداء في بث الاساليب السيئة في مجتمعنا، وهنا لا بد من الانتباه الى كل ذلك والاحتفاظ بما يحلي اخلاقنا وسيرتنا المعطرة بروح الايمان والعقيدة.

المسرف العام

العباءة الزينية، هي للستر، وهذا ما يجب أن توضحه الأم لابنتها منذ الصغر، وقبل أن تبلغ التاسعة من العمر ومن المستحسن سرد قصص الحجاب عن زينب وسائر نساء وفتيات أهل البيت (عليهم السلام)، وكيف عشن هؤلاء النسوة حياتهن وهن يحملن رسالة القرآن وعقيدة اجدادهن وأبائهن

فلسفة النساء في الخدمة الحسينية



يبقى دور المرأة كبيراً في الخدمة الحسينية أسوةً بالعقيلة زينب (عليها السلام)، حينما كانت عامل قوة وتأثير برغم المآسي والتضحيات والاستشهاد لكنها استطاعت نقل هذه المعاناة ودرجها في التاريخ الإنساني وكذلك النساء يتأسين بالعقيلة وأصبح دورهن مهم في تشجيع أبنائهن وأزواجهن وأخواتهن في سبيل الالتحاق بالخدمة وهذا الضياء المتوهج في كل عام.

سرور العلي

والندوات والمنشورات التي تبين تفاصيل، وأسباب ثورة الحسين في كربلاء، ولم تكتف النسوة بهذا الدور فقد نشطن في تقديم الخدمات الاجتماعية والإنسانية، وتقديم الأطعمة والأشربة في المسيرة الحسينية في زيارة الأربعين في طريق المشاية، وتوفير كافة مستلزمات الحاجات الإنسانية، لضمان بقاء هذه الشعائر التي ترمز للحرية والعدل ورفض الظلم.

دور معروف كذلك دور النساء في النهضة الحسينية، وفي مقدمة تلكم النساء السيدة زينب (عليها السلام)، فقد قامت بالدور الإعلامي وخطاباتها المشهودة في شرح أبعاد تلك الثورة المباركة، كيف لا وهي بنت سيد البلغاء والمتكلمين الإمام علي (عليه السلام)، ومع السيدة زينب قامت ثلة مباركة من النساء الصامدات بدور المساندة لرجال الثورة الحسينية، وعلى منوال هذا الدور استلهمت النساء في وقتنا المعاصر من هذا الدور دلالاته ورموزه ومعانيه

دور عظيم

وأكدت التربوية أسيل حميد: «إن للمرأة دوراً بارزاً في المشاركة في الخدمات بشهر محرم الحرام، لأنها تقوم بواجب كبير ومقدس، والجميع يتعلم منها دروساً في الصبر والحكمة، وتحمل كافة الظروف، وصمودها بوجه التحديات التي تواجهها، وقيامها بهذا الفعل هو جهاد من نوع آخر، وفيه أجر وثواب عظيم، وولاء لقضية الحسين (عليه السلام) ولفتت أم حسين، إحدى النسوة المشاركات في الخدمة الحسينية إلى أنه تتضمن معظم السرداق، التي تنصب على طول الطريق إقامة الجلسات التثقيفية والتوعوية للفتيات والنسوة، للتنذير بمبادئ آل البيت (عليهم السلام)، وتعليمهن الضوابط الشرعية، وإلقاء الخطب والمواعظ الخاصة بتوعية المرأة، وتتطوع العديد من النساء ممن لهن القدرة على إداء هذه المهمة.

أوضح د. عبد الكريم خليفة، باحث نفسي واجتماعي: «دخول المرأة للخدمة الحسينية له تأثير كبير من كل الجوانب لأن دخولها يدعم بقية الأفراد كالرجال والأطفال للمشاركة ومن جانب آخر استطاعت المرأة أن تستنبط الكثير من المعاني والقيم والمثل التي انبثقت من الثورة الحسينية واستطاعت تقويم سلوكها وبناء أسرتها من خلال هذه القيم وأيضاً العامل الآخر هو أن السلوك الإنساني يتجسد في هذه الأعمال برغم من أنها ذات جانب روحي وديني ولكن يبقى في النهاية جانب إنساني» مضيفاً «ودخول المرأة في هذا المعترك الإنساني يجعل من شخصيتها محبة للخير والعطاء وبالتكرار ستكون عادة سلوكية إيجابية عن طريق خدمة الناس وتعميم هذه المواقف الخدمية لباقي حياة الأفراد والأسرة وكما يعلم الجميع فهي تمثل الكيان الإنساني لأنها تشكل المجتمع بأكمله وكما نعرف المرأة هي الأم والأخت والزوجة وبالتالي فأن تواجدها في هذه الخدمة ضروري واستطاعت المرأة العراقية على مدى حياتنا المعاصرة أن تجمع بين أكثر من فعل وعمل لذلك نجدها في كثير من الأحيان مقاتلة أو عاملة وهي ربة أسرة ومن الجدير بالذكر أن الخدمة الحسينية هي مباركة ونستطيع استنباط منها الكثير من المبادئ.

ثورة شعبية

د. يحيى حسين زامل، باحث انثروبولوجي أشار إلى أنه من المعروف أن الإمام الحسين (عليه السلام)، قد أشرك في ثورته أكثر فئات المجتمع، فعلى صعيد الطبقات الاجتماعية أشرك السيد والعبد، ومن جهة الدين فقد أشرك المسلم والنصراني، ومن ناحية القومية فقد أشرك العربي والأعجمي، ومن ناحية النوع البشري فقد أشرك الرجال والنساء والأطفال، لتصبح ثورة شعبية بكل ما لها من معنى.

ومعروف كذلك دور النساء في النهضة الحسينية، وفي مقدمة تلكم النساء السيدة زينب (عليها السلام)، فقد قامت بالدور الإعلامي وخطاباتها المشهودة في شرح أبعاد تلك الثورة المباركة، كيف لا وهي بنت سيد البلغاء والمتكلمين الإمام علي (عليه السلام)، ومع السيدة زينب قامت ثلة مباركة من النساء الصامدات بدور المساندة لرجال الثورة الحسينية، وعلى منوال هذا الدور استلهمت النساء في وقتنا المعاصر من هذا الدور دلالاته ورموزه ومعانيه، في تبيان معاني الثورة الحسينية، وتوعية بقية النسوة بإبعاد تلك الثورة المعطاء، من خلال النشاطات

جزء من ثقافة الأسرة الأطفال الحسينيون في أيام عاشوراء

رشا الطائي

ينتظر الطفل مهند
حسن (خمس
سنوات) شهر
محرم ليرتدي
ثوبه الاسود الذي
يعتز به ويعدده
من السلوكيات
المفرحة حسب
تعبيره الغض،
ليكون ضمن
قوافل أطفال
محلته في نصب
سرادق صغير،
وارتداء السواد
وشراء العصائر
والكيك بعدما
جمعوا يومياتهم
لتوزيع ثواب سيد
الشهداء (عليه
السلام)، ويستمر
هذا الموكب
الصغير عشرة ايام
ليحييوا بعدها ليلة
العاشر بطقوس
غاية بالجمال
والفعاليات
البسيطة المعبرة
عن الحزن والعزاء.

هذه المشاعر الجياشة يحملها الصغار في مختلف المدن والمحلات بشكل يفوق التصور، وسراقات الصغار التي رتبت بطريقة عادية وببساطة شديدة أعدها سلوك يثير في نفوسهم الفخر والاعتزاز والفهم لقضية أبي عبد الله (عليه السلام) وتقليداً لدور الكبار في أيام عاشوراء التي باتت ذات أهمية كبيرة لتجديد العزاء وجزء من ثقافة محرم وثقافة الأسرة والمجتمع.

أثر وأهمية

تقول (ليبية محمد 50 عاماً) منذ الصغر كنا نشاهد آباءنا وأمهاتنا يستعدون لمناسبة عاشوراء في العديد من الأمور كشرء القماش الأسود وتنظيف البيت لإقامة مجالس العزاء ورفع الرايات فوق سطوح المنازل واقتناء ما يهيء لطبخ الطعام وتوزيعه، كل ذلك رسخ في نفوسنا وعقولنا ما للمناسبة من اثر وأهمية، وكنا نسأل عن مقتل الحسين (عليه السلام) ونسمعه من خلال أجدادنا وأبائنا أو من خلال المناظر الحسينية ليعمق فينا احساس الظلم الذي عاناه أهل البيت، وازدادت بأنا اليوم نسقي كل ذلك لاطفالنا كي يستمروا في استيعاب القضية وتجديد مهامها وتعزيز حيثياتها كل عام بفخر.

امتداد للكبار

ويعلق مصطفى حسنين على موضوعه الاطفال الحسينيين بالقول: "لطالما كان الأولاد الصغار يفرحون بمقدم شهري محرم وصفراً لأن فيها حسب وصفهم المزيد من الفعاليات والعادات المحببة اليهم ، فهم يفهمون القضية الحسينية بشكل عام ويؤكدون على مظلومية سيد الشهداء وأهل بيته (عليهم السلام) ونحن كأباء بدورنا نقدر وضعهم وحبهم لإحياء الشعائر الحسينية على قدر اعمارهم، لانهم

امتداد لنا ويجب أن يدركوا الدور الكبير لآحياء هذه الشعائر، فنوفر لهم الامكانيات لاقامة مواكبهم الصغيرة، والعمل معهم لتهيئة مستلزمات اقامة العزاء، ليجدوا اننا متفهمين لكل ما يخص هذين الشهرين بشكل يجعلهم يؤدوا الشعيرة على مستوى من السلوك الجيد والتعبير عن الموضوع بصورة متكاملة».

قيم اخلاقية

الشيخ مهدي السعدي يوجه حديثه للأهل بالقول: «هكذا عواطف ومشاعر عميقة يحملها الأطفال من الضروري تنميتها وتوجيهها بالشكل الصحيح والذي يخدم القضية الحسينية، وعلى الاهل أن يكونوا مثالا يحتذى به في حب اهل البيت وترسيخ مبادئ عاشوراء في أفكارهم وسلوكهم، لتكريس الفعل الواعي والمسؤول لمختلف أشكال الشعائر الحسينية، في الوقت الحاضر، وفي قادم الأيام عندما يتحول هذا الطفل إلى رجل كبير ناضج بفكره الحسيني، مثال ذلك؛ حالة العطاء من خلال تقديم الطعام والشراب في مرحلة الصغر، ثم تحول هذا الفعل إلى منهج ثابت في الحياة في الكبر بالعطاء في مناسبات ومجالات مختلفة، وهكذا تفعيل القيم الاخلاقية والسلوك الجاد.

فالمنبر الحسيني، والرادود، والأديب، والرسام، والمصمم للوحات عاشوراء، بل وحتى المشرفون على مواكب التشابيه، كل هؤلاء وغيرهم ممن يسهمون في آحياء مشاهد عاشوراء بأشكال مختلفة، لهم الدور البارز في ضخ المعرفة في نفوس الاطفال بشرط أن تكون موثقة ومتطابقة مع أصل المشهد التاريخي وأبطاله، ومنسجمة تمام الانسجام مع سلوكهم وتفكيرهم في الحياة، لذا كان للأهل دور ريادي ومعزز لانارة أفكار الصغار بشكل يليق بالموضوع وبكل ما يخدم أحباب الحسين (عليه السلام).

وفاء حسيني

ويؤكد أصحاب المواكب والسرايق في كل مكان أهمية مشاركة الأطفال في مواكب العزاء وتفعيل الدور الكبير لفعاليتهم التي تبدو كبيرة في مضامينها وترتيباتها، ونحن بدورنا نشاركهم أيضاً وندعوهم في المشاركة في مواكب الزنجيل التي تقام في اجواء مليئة بالحرز، فنراهم يتفاعلون معنا وقد يصابون بالتعب والاعياء، إلا أنهم مصرون على تكملة العزاء والمسيرة الحسينية بشكل يليق بهم، ويدعوننا في أحيان كثيرة إلى المشاركة أيضاً في توزيع الطعام أو اعداده، وكل ما يخص الخدمة الكبيرة للمعزين والوافدين.

هذا هو الوفاء الحسيني والقيم التي يحملها أطفالنا يكبرون على حب آل البيت ويحييون الشعائر بثقافة وفخر.

وراء
المنبر الحسيني، والرادود، والأديب،
والرسام، والمصمم للوحات عاشوراء، بل
وحتى المشرفون على مواكب التشابيه، كل
هؤلاء وغيرهم ممن يسهمون في آحياء مشاهد
عاشوراء بأشكال مختلفة، لهم الدور البارز في
ضخ المعرفة في نفوس الاطفال بشرط أن تكون
موثقة ومتطابقة مع أصل المشهد التاريخي
وأبطاله، ومنسجمة تمام الانسجام مع سلوكهم
وتفكيرهم في الحياة

تطوير الذات في الوعي الحسيني

نرجس العبادي

أم بالمقارنة؟.

تميّز المنهج الإسلامي على وجه الخصوص بطرح موضوع القدوة بألية العرض والتي اتبعت من خلالها منهج الإشارة إلى الشروط التي يجب توفرها في القدوة أولاً وهي الخطوة الأهم، ثم انتقل إلى إسقاط الفوارق غير الإنسانية بين القدوة والمجتمع حتى يتسهّل موضوع الإتيان ومن ثم الاقتداء، فكان الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قدوة تتبّعها الأمة حتى من قبل المبعث لأنه كان يذكّرهم بالنسخة الصالحة التي يمكن أن يكونوا عليها إذا أرادوا ذلك من دون اللجوء إلى مبدأ المقارنة وهذا ما استمر عليه الأئمة (عليه السلام) من بعده.

القدوة كما عرفها الحسين (عليه السلام)

أسس الإمام الحسين (عليه السلام) أشهر منظومة أخلاقية رصينة تمثلت بصحبته الصالحة والذين قال عنهم: «اللهم إنك تعلم أنني لا أعلم أصحاباً خيراً من أصحابي..»، فلقد نالوا على سلم المفاضلة في ذروته وتمكنوا من الظفر بأعلى مراتب الخلود وهو الخلود الأخروي والخلود إلى اللحظة الحالية وما دونها، فعند

(كيف نصل؟) يمكننا الجزم بأن هذا السؤال يُعتبر قُطب رحي المناهج الأخلاقية والفلسفية منذ بداية الخليفة وحتى اللحظة الحالية، والذي اتسم بقابليته على تغيير شكله الخارجي مع حفاظه على المضمون في كل عصر، بدايةً من قربان هابيل الذي قام على الإخلاص واليقين والذي أجاب به عن سؤال الوصول، وختاماً بمسألة تطوير الذات والتي تفتت في عصرنا الحالي بتهيئتها المكتملة ولكن.. غير المتكاملة!

فحاجة الإنسان الملحة إلى الاكتمال والتي تدل على فطرته السماوية، هي من تقوده إلى البحث الدائم عن الطرق المختصرة التي تفي بالغرض، وهذا بالتحديد ما قام عليه سعي العلماء والفقهاء في البحث عن جذوة الانطلاق والذي كان نتاجه: وجوب الظفر ب(القدوة).

فالرحلة الأرضية ما هي إلا رحلة اجتياز الذاكرة المؤقتة والعودة إياباً نحو النسخة الأولى والتي كانت في أوج الكمال، والتي يحتاج الإنسان فيها إلى نموذج يعرف الطريق ليقنتدي به، قال تعالى: «فذكر إنما أنت مذكر»، فالذكرى هي بداية الخريطة، ولكن السؤال الذي لا يُطرح عادةً هو: هل تؤخذ القدوة بالإتيان



(عليه السلام)، فلقد قامت السياسة الحسينية على استنطاق الفطرة في دواخل مُحيطها من خلال لمسهم لعاقبة إظهارها في أنفسهم كما كانت في شخصية إمامهم الإنسانية وليست شخصية العَصمة، فلم نجد نصّاً أو حديثاً أو خطبة تُدعوا إلى أن يكونوا كالمعصوم من باب المُقارنة، لأن لغة المُقارنة تُحفز شعور الإنسان بانتقاص نفسه والجحود على المجتمع وقد تُبرر لديه الغاية الوسيلة، لذلك كانت لغة تطوير الذات هي لغة الإِتباع عند الإمام الحسين (عليه السلام) وبقيّة الأئمة، فالإِتباع يُتيح للفرد اختيار طريقه بحكمة وإبراز مواطن القوّة في شخصيته بشرط أن يكون المُتبع حَسَنَ العاقبة وإلا فلا، فلم يكن يوماً تحقيق الذات وتطويرها من خلال إبرازها بشتّى الوسائل على حساب الغير، أو جعلها محور الاهتمام دون المُحيط، فالإِتباع هو الدعوة إلى التوازن وتفعيل دور العقل في اختيار معنى الحياة، والأهم أنه لن يبدأ من دون حُب القُدوة، قال تعالى: «إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ»، وأخيراً... قل لي مَنْ قُدوتك أقل لك مَنْ ستُكون.. مُخلداً كصحبِ الحسين (عليه السلام) أم خائفٌ ريبَ المَنون.

ورق
تميز المنهج الإسلامي بطرح موضوع القُدوة بألية العرض والتي أتبع من خلالها منهج الإشارة إلى الشروط التي يجب توفرها في القُدوة أولاً وهي الخطوة الأهم، ثم انتقل إلى إسقاط الفوارق غير الإنسانية بين القُدوة والمجتمع حتى يتسهل موضوع الإِتباع ومن ثم الاقتداء، فكان الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) قدوةً يتبعها الأمة حتى من قبل المبعث لأنه كان يذكرهم بالنسخة الصالحة التي يمكن أن يكونوا عليها

الخوض في غمار السيرة الحسينية، نجد أن الإمام الحسين (عليه السلام) اقتدى بنهج الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) برسم القُدوة في ذاته من دون الحاجة إلى مُقارنة صحبه بنفسه أو بمن سبّبقهم من صحبة النبي (صلى الله عليه وآله) و أمير المؤمنين

ليلة الوحشة.. أنين يدوي: على مر الزمان

للقوارير

أرخص الظلام سدوله وهدأ الطير
والهوام ونامت جفون الخلائق كلها
إلا عيون عقيلة بني هاشم وعيال
الحسين (عليهم السلام) قد جن الليل
الحالك عليهم ليبيتوا تلك الليلة ضيوفاً
في أحضان كربلاء تضمهم جدران
خاوية داخل خربة دوي منها صوت انين
اليتامى والأرامل الثكالي قد كانت ليلة
موحشة بعد صباح دام خلده التأريخ
بمداد الدم المقدس، لم تفنى واقعة
تلك الليلة فنجعها الأحمر مازال أثره
غائراً كجراح لا تتدل، إذ اعتاد أهالي
مدينة كربلاء المقدسة إحياءها بأجواء
يطبق عليها الصمت ويسودها الحزن
وهم يوقدون شموعهم في ليلة
الحادي عشرة ليلة الوحشة الأشد ألماً
حول مرقد الامام الحسين مستحضرين
الموقف البطولي للسيدة زينب
(عليها السلام).

(للقوارير) كانت هناك لتنقل جانباً من مراسيم تلك
الليلة..

تقليد سنوي

حدثتنا التدريسية امنة علي قائلة: «إن ما نقوم به من إحياء
لشعائر ليلة الوحشة هو تقليد سنوي اعتدت على مزاولته برفقة
زوجي وأطفالي للمشاركة بهذه الليلة التي أراها أكثر وقعا من ليلة
العاشر فعندما نفقد شخصا واحدا عزيزا علينا يعتصرنا الألم في
ليلة وفاته ونسهر الليل نستذكر حضوره بيننا، فكيف كان حال
مولاتنا السيدة زينب (عليها السلام) بعدما فقدت إخوتها وبعلمها
وبنيها وكل اقربائها من بني هاشم في يوم واحد، فهذا أقل ما
نقوم به بإيقاد شمعة لمشاركتها حزنها ووحشتها».

فيما قال الحاج عباس البهادلي: «للشمعة رمزية خاصة قد
سمعناها على ألسنة جداتنا بأنها تنير قبر من نحب ليلة وفاته لذا
أعتاد أهالي مدينة كربلاء إحياء طقوس ليلة الوحشة منذ سنوات
بإيقاد الشموع وقد كانت سابقا بالخفاء داخل بيوتنا مؤسدة اما
اليوم فقد آن لهم ان يعلنوا مواساتهم لسيداتنا الحوراء بإيقاد
الشموع بمحاذاة الحرم الحسيني والعباسي متلمسين بذلك تقبل
عزائنا لها سلام الله عليها.
وأضاف البهادلي مؤكدا، إن شعيرة الشموع في ليلة الوحشة هي
عامية إذ يشارك بإحيائها أكثر من موكب من جميع أهل المدينة
سوى في المركز أو النواحي أو اطرافها وحتى من خارجها، حيث
الجميع يحمل الشموع في إناء أو طبق أو شمعة واحدة يوقدها
على الارض.

من الشخصيات العظيمة التي شاركت في واقعة الطف الأليمة القاسم بن الإمام الحسن (عليهما السلام) هذا الفتى الذي لم يبلغ الحلم قد أكتسب من أخلاق أبيه وعمه (عليهما السلام) فضائل الأخلاق حتى أصبح على صغر عمره مصقولا بالعلم والإيمان ويظهر ذلك جليا من كلماته وأفعاله وموقفه في يوم عاشوراء

بالأطفال والايتام، تنطلق مراسيم موكبنا من بداية شارع الشهداء متجهين الى منطقة ما بين الحرمين وانتهاءً بصحن الامام الحسين (عليه السلام) ويحمل بها بعض المشاركين الشموع ضمن مراسم موكب التشابيه.

ليلة الوحشة

في مثل هذه الليلة قبل (1400) عاما أو أكثر، ليلة الحادي عشر نستذكر حال أيتام ونساء أهل البيت (عليهم السلام) ففي ميلاد ذلك الصباح كانت العقيلة زينب (عليها السلام) تحف بها كواكبها ونجومها حتى الظهيرة ليتهاووا جميعهم في طف كربلاء لتمسي ليلتها سوداء حالكة موحشة بلا نور لتصدر الموقف ويلوذ بها العيال والنساء متجملتا بالصبر تقف بوجه الباطل بقوة مرددة قولها (فو الله لا تمحو ذكرنا ولا تميت وحيانا) وقد فعلها الزمان ولم يضمحل قولها ذلك اذ مازال الموالون يستذكرون ليلة وحشة الإمام الحسين (عليه السلام) من خلال تقليد عاشورائي دأب على إحيائه أهالي مدينة كربلاء المقدسة بمواكب تشبيهية عراقية مثلت مجريات تلك الليلة وأثارها عبر لغة امتزجت بها الدموع والآهات، حيث تم تخصيص مشهد ومرثية خاصة لكل مرقد من المرقدين الطاهرين وحسب التسلسل الزمني والمكاني لواقعة الطف لتلاقي تلك الاجواء تفاعلاً منقطع النظير من الرأئرين جعلتهم يعيشون تلك اللحظات المريرة والقاسية التي عاشها آل بيت الرسول (عليهم السلام) كما شهدت العتبتين المقدستين الحسينية والعباسية إيقاد الأنوار الحمراء الخافتة داخل الصحن الشريف جاء ذلك تزامنا مع إيقاد الكثير من الرأئرين والمعزين الشموع في العتبتين المقدستين وساحة ما بين الحرمين الشريفين في دلالة على عمق الحزن الذي عاشته السيدة زينب وعيال الإمام الحسين (عليهم السلام) فهنيئاً لمن شارك بهذه المواكب العزائية وأوقد شمعة تنير ليلة وحشة بني هاشم (عليهم السلام).

نور الأئمة

وكان للقوارير لقاء مع احد مؤسسي موكب نور الأئمة الحاج ابو رواء تحدث قائلاً:

تأسس موكب نور الأئمة عام 2005 وقد ضم العديد من المشاركات لشعائر عاشوراء بداية بليلة السابع ليلة أبي الفضل العباس (عليه السلام) إلى موكبه الخاص المقام في أطراف المدينة لإحياء زيارة الاربعين، كما يشارك جميع العاملين في الموكب من متبرعين ومنتطوعين نسوة ورجال بموكب الشموع الذي يقام ليلة الحادي عشر إذ نقوم به برمزية خاصة للتشابيه من الأطفال والنسوة ومعهم تشبيه لمولاتنا زينب (عليها السلام) يوم الاستشهاد والليلة المسماة بالوحشة التي تحيرت بها مولاتنا

قصر حب حسينية

بكلمات هادئة تنساب عشقا، سمعنا تلك المرأة النحيلة التي ناهزت من الأعوام المائة وهي تتحدث عن حباها للأمام الشهيد بكل عفوية وصدق لتشهد لها الكاميرات التي سلطت عليها الأضواء قبل وفاتها بأشهر قليلة على حب بالفطرة ومن قلب عامر بالإيمان.

حب الحسين جعل تلك العجوز المسنة تمشي على أقدامها دون كلل أو ملل غير مبالية بتعب السنين لتعزي بمصاب سيد الشهداء والطين يرسم على (شيلتها) السوداء آية من آيات الحب والولاء وتكتب بأحرف من نور قصة حب حسينية مشرفة تستحق الإشارة إليها والوقوف عندها طويلا.

نستذكر أيضا الحاج تقي الذي عاهد الامام الحسين (عليه السلام) من بداية شبابه أن يلبس السواد ما دام حيا ولم يخلع ملابس العزاء حتى في موسم الحج وهو يطوف بيت الله الحرام ويصيح (حسين حسين) فخلعت عنه ملابس الحداد مجبرا وكارها بعد أن أغمي عليه من الضرب، لتهديه الزهراء (سلام الله عليها) قميصا غيره وبقي بذلك القميص حتى الممات ودفن معه كما أوصى أن يحمل على حصيرة تيمنا بالإمام الحسين (عليه السلام) وأن لا يكتب اسمه على قبره بل يستبدل ببيت شعري بالفارسية يقول مضمونه (أنا ليس لي أسم أنا ضائع في عشق الحسين وليس لي أسم).

وتستمر مسيرة الحب والإيمان بالقضية الحسينية من عابس الشاكري ومقولته الشهيرة الخالدة (حب الحسين أجنبي) مروراً بقصص حب أخرى ستبقى متقدة ومتوهجة حتى ظهور قائم آل محمد (عجل الله فرجه) لتجسد قصيدة (يا حسين بضمايرنه) هذا العشق أفضل تجسيد وتكون شاهدا على الحب الأزلي والفطري الجميل لسيد الشهداء، هذه القصيدة التي ما زالت تلهج بحب الحسين (عليه السلام) منذ سنوات طويلة ويتخلد من خلالها صوت الرادود الراحل الشيخ ياسين الرميثي وهو يردد كلمات القصيدة الرائعة التي كتبها الشاعر عبد الرسول محي الدين (عنك ما منعنا الخوف، كقطعوا من ادينه جفوف، من الألم ما صحنه، صحنه بيك أمتا).

ساجدة ناهري



**تستمر مسيرة
الحب والإيمان
بالقضية الحسينية
من عابس الشاكري
ومقولته الشهيرة
الخالدة (حب
الحسين أجنبي)
مرورا بقصص
حب أخرى ستبقى
متقدة ومتوهجة
حتى ظهور قائم
آل محمد (عجل
الله فرجه) لتجسد
قصيدة (يا حسين
بضمايرنه) هذا
العشق أفضل
تجسيد وتكون
شاهدا على الحب
الأزلي والفطري
الجميل لسيد
الشهداء**

تشكيليون يجسدون
القضية الحسينية بأعمالهم

LLQW AREER

للقوارير

ملف العدد





تشكيليون يجسدون القضية الحسينية بأعمالهم

للقوارير

تعد القضية الحسينية احدى رموز إرساء العدل والمساواة والخير في أرجاء العالم عبر السنين، لتدخل في مضامين عدة مجالات في الحياة، ومنها الفن الذي خدم تلك الواقعة بأعماله، ونقل عبر الألوان والخامات رمزية الثورة الخالدة، وفي هذا العدد سنتعرف على بعض التشكيليين الذين ساهموا بأحياء الواقعة من خلال أعمالهم، إضافة إلى دور الفن بخدمة القضية الحسينية.

تجسيد

يقول الفنان التشكيلي جميل محمدي: «أن القضية الحسينية ليست معركة حدثت في فترة زمنية من تاريخ الإنسانية فحسب، بل هي مرتكز للعدل والسلام والتضحية، من أجل الحق وهذا ما قام به ابو الشهداء الأمام الحسين بن علي بن أبي طالب (عليهم السلام)، فأصبحت ملهمة للفنانين والكتاب والشعراء، والحكماء ورجال الدين، وأهل العلم وأهل الفصاحة والحق والدفاع عن الحريات، والجميع يرى أن الحق مع أهل البيت (عليهم السلام) وتجسد فيهم، وبات رمزاً لهم، وفي عملي هنا حاولت إيصال فكرة ولو بسيطة عن الترابط الزمني بين الحضارات، سواء كانت السومرية والبابلية إلى الحضارة الاسلامية إلى القضية العاشورائية، وكل تلك القضايا ارتبطت ببلاد الرافدين وكربلاء مدينه وسط العراق، وتجاور مدينة بابل وسومر واكد، وكل تلك الرموز التاريخية المهمة، فكربلاء أصبحت منطلقاً للوحة الفنية، فمثلت القبة التي تشير للواقعة في ثورة الأمام الحسين (عليه السلام)، ورموز الحرب والسلام، ورموز العداوة والبغضاء، التي كانت تجاه أهل البيت عليهم السلام، إذا انبثقت تلك الرموز الحسينية في اللوحات الفنية، لتكون شاخصة تعبر عن النقاء الروحي والنفسي، الذي تمثل به ابو الشهداء للدفاع عن الدين والعرض والأرض، وإرساء دعائم السلام والأمان.



رمزية

واعتمد محمدي في لوحاته كذلك على رمزية الباب، التي تمثل باب حطة وهو اشارة قرآنية لأهل البيت (عليهم السلام)، والرمز الآخر هو اللون الأحمر وتدرجاته، لأنه يمثل الدماء التي سالت وامتزجت بأرض العراق، لتعطي اللون البني الفاتح، وأيضاً تم استخدام بعض الرموز الأخرى، كرمز الراية أو الرمح، وحتى الآية القرآنية كانت ضمن أطار العمل، وهي تمثل قضية عاشوراء، مثلاً سورة الحمد وتمثل الحسين سلام الله عليه، كون أن تلك السورة لا يمكن أن تتم الصلاة، كذلك القضية الحسينية الاصلاحية لا يمكننا أن نجردها عن القضية المحمدية، إضافة إلى رموز أخرى وترمز إلى المرأة ودورها في عاشوراء، واعني به دور زينب (سلام الله عليها)، كما يمكن للمتلقي أن يقرأ العمل من الزاوية التي يرى أنها مناسبة وقريبة لروحه ومواجهه العام.

بين الخير والشر

أما الفنان التشكيلي علي كريم ففي عمله الذي حمل عنوان «الرأس المقدس»، فتدور فكرته حول سيطرة الشر على هذه الارض، من زيادة الوحشية، والتخلف والجهل، وتلك الرأس الشريفة لم تتحمل هذا الجهل، فصعدت إلى السماء، ويرى هنا الفنان أن الكون هو عبارة عن دائرة، واسفلها يقع الشر وفي الأعلى يوجد الخير، كما يشير المشهد في العمل الفني إذ ترتفع الرأس المقدسة للأعلى، في حين تبدو رؤوس الأشرار في الأسفل وكأنهم يلتقطون صورة تذكارية لهم، لكن لا يعلمون بانتصار هذا الرأس، إذ أصبح اليوم رمزاً باستشهاد الأمام الحسين عليه السلام، وطريقاً للتضحية ونشر الخير في بقاع العالم كافة، وانتصاره بصعوده للسماء، بقول الشاعر مظفر النواب: (عندما رفعوا رأس الحسين خف وزن الأرض).

توثيق

وأكد كريم: «الفن رسالة مهمة، ويخدم القضية الحسينية، ومن الضروري جداً هو توثيق تلك الواقعة التاريخية والإنسانية وليس فقط بالتشكيل، بل بالأدب والسينما والمسرح، وبسن صغيرة كنت أتاثر واتألم في الطقوس التشبيهيية وهي تنقل وتجسد واقعة الطف أثناء مناسبة العاشر من محرم، لذلك فالفن هو وثيقة كبيرة وتخدم القضية الحسينية، ومن خلاله نوصّل رسائل كثيرة، تحمل الكثير من القضايا، وتعتبر خامة جيدة للفنان، كونها تحمل العديد من المعاني، وعلى الفنان أن يستثمرها بأعماله الفنية.

ورق في عالم الفن، تبقى القضايا الإنسانية العميقة مصدر إلهام لا ينضب، ومن بينها تبرز القضية الحسينية، كنموذج حي للتضحية والشجاعة، تخلدت هذه القضية في اعمال فنية متعددة، تعكس مشاعر الحزن والبطولة في أن واحد، فألامام لم يعطي ظهره لعدوه، ولم يفكر في الفرار من المواجهة





وراء
تدور فكرة عمل
«الرأس المقدس» حول
سيطرة الشر على هذه الارض،
من زيادة الوحشية، والتخلف
والجهل، وتلك الرأس الشريفة
لم تتحمل هذا الجهل، فصعدت
إلى السماء، كما يشير المشهد
في العمل الفني إذ يرتفع
الرأس المقدس للأعلى، في
حين تبدو رؤوس الأشجار في
الأسفل وكأنهم يلتقطون صورة
تذكارية لهم

ثورة الحق

ولفت التشكيلي علاء البلداوي إلى أن الامام الحسين «عليه السلام»، هو ثورة الحق أمام كل ظلم وظالم وفساد، وفي لوحته يحاكي المتلقي ببعض الرموز، التي كانت حاضرة في واقعة الطف هناك، ومن يحمل الرسائل التي ارسلت لدعوته للحضور لمدينة كربلاء، وهي كانت السبب الرئيسي لحضوره، والرأس الشريف الذي رفع على الرمح، تمثيلاً بجسده الشريف، وفرسه الميمون الحزين، وهو رمز لصرخة الظلم الذي وقع، إضافة

إلى الرجل الذي يحتضن السواد وعينه للسماء، والرايات لا زالت تحمل وستبقى تحمل لنصرة الحسين إلى قيام الساعة. مضيفاً «في هذا العمل الشاهد والرفيق للحسين عليه السلام، هو الخيل (الميمون)، وحرق الخيام بعد التمثيل بالجسد الشريف، وقتل كل أهل بيته ولون الدم الذي كان دليلاً لغضب الخالق على هذه الفاجعة الأليمة، لأستشهاد أبا الشهداء الحسين عليه السلام».

حادثة خالدة

الفنان التشكيلي محمد المنديلاوي أشار إلى أنه في عالم الفن، تبقى القضايا الإنسانية العميقة مصدر إلهام لا ينضب، ومن بينها تبرز القضية الحسينية، كنموذج حي للتضحية والشجاعة، تخلدت هذه القضية في اعمال فنية متعددة، تعكس مشاعر الحزن والبطولة في آن واحد.

ويتناول المنديلاوي في عمله جانب معين من القصة، وهي احداث ما بعد المعركة، أدخل إليها جانب (فنتازي) وخال من الشخصيات البشرية، إذ اصبحت الكائنات رموز تشير إليهم،

فتذكر بعض الروايات ان فرس الأمام الحسين عليه السلام، هرب واختفى بعد انتهاء المعركة، وهو ما يشير إليه الفرسان في اللوحة، وهو يجري مفزوع ومصاب في صدره، فالأمام لم يعطي ظهره لعدوه، ولم يفكر في الفرار من المواجهة، فتظهر السهام مغروسة في صدره، وجزء آخر من القصة تذكر نزول النبي محمد (صل الله عليه وآله) من السماء مكروباً وحزينة على استشهاد الامام الحسين، لذلك تم تصوير نزول النبي بالكائن ذي الاجنحة ورأس الإنسان خلف الحصان، وهو البراق الذي عرج بالنبي إلى السماء في قصة المعراج، والبراق مخلوق سماوي تم تصويره في العديد من الاعمال الفنية مزيناً بالحلي والمجوهرات والاحجار الكريمة، إلا أنه تم تصويره هنا خال من اي زينة وبوجه حزين، وشعر مبعثر في الهواء للأشارة إلى هول الموقف والحادث، وتم استخدام اللون الاحمر الداكن بكثرة حيث شغل اغلب اللوحة، للتعبير عن الدماء التي هدرت، وحيث ذكر أيضاً في بعض الروايات ان السماء اصبحت حمراء حزناً على استشهاد الأمام، وتم عرض هذا العمل في معرض لوزارة الثقافة، بمناسبة ذكرى استشهاد الأمام الحسين «عليه السلام»، سنة 2023.

بعنوان (الناشطة سنا الحاج.. امرأة اخترقت مصاعب الحياة بعكاز وفكر) كتبنا عن هذه الشخصية الاستثنائية في العدد الأول من مجلة للقوارير كوننا كنا في ذلك الوقت نستعد للانطلاق بإصدار نسوي يضم شخصيات ملهمة وصانعة للنجاح والتميز رغم مصاعب الحياة وكان اختيار الراحلة سنا الحاج للحوار معنا.. بناء على خطواتها الثابتة لأنصاف ذوي الاحتياجات الخاصة؛ فهي الأجدر لتبني هكذا قضية لاسيما وإنها مصابة بشلل الأطفال وتسير على عكازين أو كرسي متحرك، لكنها كانت تخطو بثقة في عوالم أدب الطفولة لتمنحهم الإلهام والدعم الكافيين لتخطي أزماتهم وإعاقاتهم على اختلافها ومدى تأثيرها على اندماجهم في المجتمع.

صورتها زينت غلافنا الأول

سنا الحاج.. صورة مشرقة غابت عن عالمنا

رئيس التحرير

حق الصداقة

من منطلق انساني خالص ربطتني بالراحلة الحاج علاقة صداقة أساسها الشغف المشترك للكتابة وحب الأدب والاهتمام بعالم الطفل، وبعد زيارات متبادلة بين العراق ولبنان حرصنا على إدامة زخم هذه العلاقة رغم جغرافية المسافة، وكنا نتبادل المحبة والمعرفة بواسطة تكنولوجيا الاتصال، وبالوسيط الرقمي ذاته وصلتني رسالة قصيرة من أحد أقاربها تخبرني بنياً رحيلها بعد صراع أليم مع مرض عضال، وفي الحقيقة لم يكن خبر مرضها معروفاً بالنسبة لي، أظنها كانت حريصة على العطاء حتى في آخر أيامها بمحاولاتها على منح الإيجابية والمحبة بدلا من الحديث عن آلامها ومعاناتها، لذا كان خبر رحيلها مضاعفاً بقسوته، تلقيته بحزن عميق وندم شديد على جهلي بوضعها الصحي في الفترة الأخيرة، لذا قررت أن استذكرها للأبد بين صفحات هذا الإصدار الذي تشاركنا فيه أول فرحة نجاح وأحفظها بين سطوره وأعبر عن أسفي وأسف كل صديق لا يؤدي حق الصداقة كما ينبغي.

من هي سنا؟

قاصّة لبنانية ولدت في 4 أغسطس عام 1965، أصيبت بفيروس شلل الأطفال في عامها الأول، ثم لازمتها الإعاقة حتى رحيلها عن عالمنا قبل أيام، تسنمت منصباً في وزارة الإعلام اللبنانية (رئيس دائرة الدراسات والبحوث في وزارة الإعلام بيروت- لبنان)، حاصلة على شهادة الدكتوراه في الفلسفة ومقارنة الأديان من الجامعة العالمية للعلوم الاسلامية - لندن، دأبت في مشوار حياتها القصير بأعوامه؛ الطويل جداً بعطائه على دعم ذوي الهمم عبر ما أصدرته من مجاميع قصصية للطفولة كمجموعة (لا شيء يعيقني، نبع العصفورة، ماذا تأكل الشمس، عكازة في العيد) وكتاب في الفلسفة والدين (ماهية الانسان وعوامل تكامله في الفلسفة والدين)، فضلا عما قدمته من محاضرات وورش ومشاركات في مهرجانات ومؤتمرات عديدة.

أصيبت بفيروس شلل الأطفال في عامها الأول، ثم لازمتها الإعاقة حتى رحيلها عن عالمنا قبل أيام، تسنمت منصباً في وزارة الإعلام اللبنانية (رئيس دائرة الدراسات والبحوث في وزارة الإعلام بيروت- لبنان)، حاصلة على شهادة الدكتوراه في الفلسفة ومقارنة الأديان من الجامعة العالمية للعلوم الاسلامية - لندن

1

قَوَارِير

QAWAREER
APRIL 2017

مجلة ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن قسم الاعلام في العتبة الحسينية المقدسة / العدد الاول

المرأة
قبل نزول القرآن الكريم

الناشطة سنا الحاج
امرأة اخترقت مصاعب الحياة بعكاز وفكر
خطوات لأنصاف ذوي الاحتياجات الخاصة



عرس بلغة العزاء ... لوحة تراجيدية من مراسم عاشوراء

زهراء جبار

إن تنكروني فانا نجل الحسن سبط النبي المصطفى والمؤتمن
هذا حسين كالأسير المرتهن بين اناس لا سقوا صوب المزن
الأرجوزة الخالدة لنجل الامام الحسن (عليه السلام) والتي أطلقها حينما ترجل إلى ساحة المعركة حيث
كان هذا الشبل العلوي من المشاركين والمستشهادين في واقعة طف كربلاء بين يدي عمه أبي عبد الله
الحسين (عليه السلام) ليدأب دأب آل بيت النبوة شاهرا سيفه مضحيا بنفسه وهي كل ما كان يملك ذائدا عن
دين جده رسول الله (صلى الله عليه وآله).

تصدق حناجرهم بمآثر القاسم (عليه السلام) مستذكزين شجاعة
هذا الفتى الهاشمي المغوار ومناقبه وموقفه البطولي في الدفاع
عن القضية الحسينية.

موكب مهيب

ومن بين المواكب المعزية يجهز الموالون كل عام موكبا
مهيبا لفارس شاب يمتطي فرسا بيضاء متشبهها بالقاسم بن
الحسن (عليه السلام) يتقدمه قارعوا طبول الحرب ويحيط به
الاطفال والصبيان وهم يحملون أوان مليئة بنبات الياس والشموع
ليجوبوا شوارع المدينة ثم يتوجهوا إلى الروضة العباسية ويكون
ختام مسيرهم داخل الروضة الحسينية كتمثيل بزفاف الى الجنة
وهناك آخرون يحملون سفينة أو قبة.

الليالي العشر الاولى

وكان للقوارير لقاء مع الشيخ والخطيب علي عبد الرزاق حدثنا
قائلا: «من الشخصيات العظيمة التي شاركت في واقعة الطف
الأليمة القاسم بن الإمام الحسن (عليهما السلام) هذا الفتى الذي
لم يبلغ الحلم قد أكتسب من أخلاق أبيه وعمه (عليهما السلام)
فضائل الأخلاق حتى أصبح على صغر عمره مصقولا بالعلم
والإيمان ويظهر ذلك جليا من كلماته وأفعاله وموقفه في يوم
عاشوراء».

واضاف: «لا يظهر في الروايات الواردة عن إحياء أهل البيت
(عليهم السلام) لهذه المناسبة توزيع أو ترنيب كالذي نراه اليوم
الا ان ملامح الحزن تبدو عليهم من بداية اليوم الأول من محرم وما
درج من هيكلية العزاء الحسيني في العشر الأولى لشهر محرم من
تسلسل إلا هو مراسم مبتكره من الموالين فقد خصصوا اليوم
الأول بالتوشح بالسواد ايذانا لبداية شهر الحزن، وفي اليوم

ليلة القاسم (عليه السلام)

تنوعت الفعاليات والنشاطات العزائية التي يقيمها محبو أهل
البيت (عليهم السلام) في شهري محرم وصفر ومن تلك المراسم
العاشورائية هي تخصيص ليالي عاشوراء وتسميتها بأسماء أهل
بيت وأصحاب الإمام الحسين (عليهم السلام) ورموز واقعة الطف
الخالدة ومن بين هذه الليالي هي ليلة القاسم بن الحسن (عليهما
السلام).

تقليد عاشورائي

أجمع المؤرخون على أن جميع أهل وأصحاب الإمام الحسين (عليه
السلام) فتلوا نهار العاشر من محرم الحرام ومن بينهم القاسم بن
الحسن (عليه السلام) إلا أن التقليد العاشورائي السائد هو احياء
مراسم هذه الليالي بفعاليات خاصة وهو عرف دأبوا على إقامته
منذ القدم وأصبح إرثا يتوارثونه جيلا بعد جيل.

مراسم العزاء

تنتقل مراسم العزاء عصر يوم السابع من محرم أي ليلة الثامن
حيث يخرج أصحاب المواكب المعزية وهم يرتدون الثياب
البيضاء والخضراء ويحملون الشموع وفي مساء نفس اليوم تخرج
الأطراف والأصناف والهيئات الكربلائية بمواكبها المعتادة
وتكون بداية انطلاقها من الطرق المؤدية الى مرقد أبي الفضل
العباس (عليه السلام) مروراً به، ثم تتجه صوب صاحب الرزية
الكبرى الإمام الحسين (عليه السلام) عبر ساحة ما بين الحرمين
ليقام هناك مجلس للعزاء تبعا لجدول زمني أعده قسم المواكب
والهيئات الحسينية التابع للعتبتين المقدستين وسط استنفار
أمني وخدمي من قبل منتسبيها لضمان انسيابية التنقل والحركة
سواء للزائرين أو للمواكب العزائية نفسها، وخلال مسيرتهم



ورق
من الشخصيات العظيمة التي
شاركت في واقعة الطف الأليمة
القاسم بن الإمام الحسن (عليهما
السلام) هذا الفتى الذي لم يبلغ الحلم
قد أكتسب من أخلاق أبيه وعمه (عليهما
السلام) فضائل الأخلاق حتى أصبح على
صغر عمره مصقولا بالعلم والإيمان
ويظهر ذلك جليا من كلماته وأفعاله
وموقفه في يوم عاشوراء

الثاني يتناول خطباء المنبر فضل البكاء على ما جرى من فواجع واقعة الطف ومشروعية هذا البكاء وما يترتب من الأجر والثواب للباكي والمتباكى، أما اليوم الثالث فهو للحديث عن خروج الحسين (عليه السلام) من المدينة المنورة وما أحاط به من أجزاء تصور المشهد من وداع لقبر جده (صلى الله عليه وآله) وقبر أمه (عليها السلام) ووداع أهل بيته المتبقين في المدينة». وتابع: «كما يتناول اليوم الرابع مسير الحسين (عليه السلام) ومروره بالمنازل والتقاءه ببعض أهلها ويتخصص اليوم الخامس لسيرة مسلم بن عقيل (عليه السلام) ومكانته وسر اختيار الحسين (عليه السلام) له ليكون رسوله إلى الكوفة إلى مصرعه ومصرع ناصره هاني بن عروة والأحداث التي ارتبطت بذلك اليوم أما في اليوم السادس من محرم تتلى سير شهداء الطف من أنصار الحسين (عليه السلام) واليوم السابع يخصص للعباس بن علي وإخوته أبناء السيدة أم البنين (عليهم السلام) وما له ولهم من صفات من حيث النسب والمكانة ومؤهلاته البطولية والإيمانية، واليوم الثامن للقاسم بن الحسن (عليه السلام) الشهيد الصبي الذي تمتزج ذكره بما رافقها من آفاق عاطفية حيث صنع له عرساً نثاره من النبل وخضابه من الدم، أما ليلة التاسع فهي ويومها لعلي الأكبر بن الحسين (عليهما السلام) أول قتيل من الهاشمين، و ليلة العاشر مخصصة للوداع والعبادة والاستعداد للشهادة، وختام الأحداث صبيحة العاشر التي منها قراءة ما يسمى بالمقتل حيث يستعرض كل ملابس واقعة الطف والإعداد لها ابتداء من طلب البيعة من الحسين ليزيد والامتناع ثم المسير إلى كربلاء واستعراضا لكل المجريات بما فيها القتال حتى ينتهي الأمر إلى مصرع الحسين (عليه السلام)، جعلنا الله وإياكم من الموالين والسائرين على النهج الحسيني وأعظم الله لكم الاجر».



عزاء الكنديكيلو

مراسم عزاء حسينية موعلة في القدم

ساجدة ناهي

تصوير: حيدر الحيدري

منذ أكثر من (130) عاما وعزاء الترك أو ما يطلق عليه أهالي الكوفة اسم (الكنديكيلو) يشارك سنويا في مراسم العزاء الحسينية متفردا بشعائر غير تقليدية ليكون جزءاً من تراث الكوفة العلوية المقدسة مرددا قصيدته الخالدة (الارض تبكي والسماء يا حسين) التي ترجمت فيما بعد للغة العربية وأصبحت شعارا لكافة مواكب هذه المدينة.

الكنديكيلو وتجنباً لإحراجات كثيرة والحديث للخلخال أصبحنا نضع الشموع في بعض الحسينيات المنتخبة منذ ما يقارب الثمان سنوات واستمر العزاء على منهاجه القديم مع تعديل بسيط يتضمن خروجه في مجموعتين مرددين نفس القصيدة بعد ترجمتها إلى اللغة العربية وهي (أعطيت للإسلام كل الفدا، لم تبق شيئاً يفتدى يا حسين)، والمجموعة الثانية تكمل الشطر الثاني (فكيف لا نعطيك بعض الدما وهل يوافقك الدما يا حسين) ويعود حاملا الشموع في خطين متوازيين وهم يرددون قصيدتهم الخالدة (الارض تبكي والسماء يا حسين).

وأضاف الخالدي: «حسب تتبعي يعتبر عزاء الشموع من مراسم عزاء الترك القديمة التي لا تشبهها أية مراسم أخرى ليس في العراق فحسب بل حتى في الدول المجاورة مثل لبنان وإيران» كما استعان والذي رحمه الله والحديث للسيد الخالدي أيضاً ببعض الشعراء لترجمة الأبيات القديمة من اللغة التركية إلى اللغة العربية لتخرج القصيدة بهذا المحتوى الجميل وتصبح شعارا لكافة مواكب الكوفة التي غالبا ما تبدأ مراسمها بهذه القصيدة كما طلبنا من مجموعة من الشعراء إضافة أبيات جديدة على هذا الوزن عن أبي الفضل العباس (عليه السلام) وعلي الأكبر والطفل الرضيع لقراءتها في مراسم عزاء الشموع.

ومنذ أربعينيات القرن الماضي بقي عزاء الترك محافظا على أصالته وملتزما بمنهاجه في الأيام العشر الأولى من شهر محرم الحرام منها مراسم الشموع وإقامة مجلس العزاء الحسيني والمشاركة في مراسم المشق ليلا في الليالي الثلاث الأخيرة علما أنه أول موكب يبدأ مراسم الحزن في مدينة الكوفة من خلال الكنديكيلو وآخر موكب يخرج ليلا معلنا انتهاء المراسيم.

ولعزاء الترك عادات متوارثة ولا يتراجع عنها أبدا وهي عدم التطبير إلا في صباح يوم عاشوراء قرب مرقد سفير الإمام الحسين مسلم بن عقيل (عليه السلام) ومرقد الصحابي هاني بن عروة أول شهداء الطف ولديه سجلات محفوظة بأسماء الأشخاص المتطربين يعود تاريخها إلى عام (1940).

مسؤول عزاء الترك السيد موسى تقي الخالدي حدثنا عن تاريخ هذا العزاء فقال: «عام (1890) أسس مجموعة من الأتراك هيئة تابعة للدولة العثمانية هي هيئة عزاء الترك في أكثر من محافظة في النجف وكربلاء وبغداد الكاظمية إضافة إلى الكوفة العلوية المقدسة، وفي ثلاثينيات القرن الماضي انتهى عزاء الترك تقريبا من العراق ولم يعد موجوداً إلا أن جدي رحمه الله الذي كان أحد المساهمين في هذه الهيئة استطاع في الأربعينيات أن يعيد الحياة لهذه الهيئة ليكون مقرها حاليا في جامع الخالدي في الكوفة وبفضل من الله تعالى بقينا نحن أولاد الخالدي وأحفاده وأصدقائه وبعض وجهاء المدينة ملتزمين بإقامة شعائر الإمام الحسين (عليه السلام) على النهج القديم منذ ذلك التاريخ وحتى الآن ولدينا مقتنيات قديمة تعود إلى سنوات تأسيس العزاء منها على سبيل المثال بوق يعود تاريخه إلى عام (1878) ومقتنيات أخرى من عام (1910) و(1930)».

وحسب تقاليده المتوارثة كان عزاء الكنديكيلو يطوف أزقة المدينة بمصاحبة أصوات البوق والطبول في طريقة لتلبية دعوة بعض بيوتات السادة وخدمة الموكب للتبرك ونيل الأجر والثواب ثم قراءة قصيدة لطم في البيت في رثاء الإمام الحسين (عليه السلام) والدعاء لصاحبه ثم يخرج من المنزل وهو يحمل الشموع التي سبقتهم إليه بعد إيقادها مرددين (كنديكيلو شمعيلا واي حسين واي حسين) باللغة التركية ليعود إلى مقره قبل أذان المغرب. ولكثرة الطلبات من بيوتات الكوفة التي تتبرك بزيارة عزاء

وراء
منذ أربعينيات القرن الماضي بقي عزاء
الترك محافظا على أصالته وملتزما
بمنهاجه في الأيام العشر الأولى من شهر
محرم الحرام منها مراسم الشموع وإقامة
مجلس العزاء الحسيني والمشاركة في مراسم
المشق ليلا في الليالي الثلاث الأخيرة



تصوير - رغد العبيدي

أداة لنقل الثقافة والوعى

المنبر الحسيني..

منهج ومنظور فكري

سعاد البياتي

يعد المنبر الحسيني في التراث القديم جزءاً مهماً من العزاء الحسيني الذي يتجدد كل عام فيكون علامة بارزة وقوة في التوعية والارشاد وتفسير آيات القرآن الكريم، وله هبة وسلطة ومكانة يعتز بها الخطباء والحاضرون، ولعلو شأنه وسلطانه شكل وجوده في الحسينيات والجوامع والباحات الدينية صورة عظيمة وتراثاً متجدداً للوقائع والاحداث والوعى، وشرف لكل من ارتقاه وجعله منبراً للوعى المجتمعي، الذي لطالما نحتاج اليه في العديد من الامور الدنيوية والمصيرية.. فمن اين جاءت فكرة المنبر؟.

فكرة المنبر بما تحمله من جنية دينية قد اقتترنت ببداية الدعوة الإسلامية، على يد الرسول الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله)، الذي كان يقف أثناء حديثه مع الناس، مما حدا ببعض المؤمنين من الذين شعروا بتعبه (صلى الله عليه وآله) أن يجعلوا له جذعاً من النخل؛ كي يتكى عليه أثناء حديثه وخطابه بينهم، ثم بدأت القضية تتطور إلى أن بنيت له أعواد وبدأ يجلس على تلك الأعواد ويخطب بالمسلمين في المناسبات الدينية التي يغتتمها (صلى الله عليه وآله) لتعليمهم وهدايتهم

الدور الذي قام به أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، وخصوصاً الإمام الصادق والرضا (عليهما السلام) في مجال تشييد صرح المنبر الحسيني، ومنحه المكانة والقدسية اللائقة به، التي بقيت في وجدان الشيعة إلى يومنا هذا

ولهذا اكتسب من القدسية والاحترام مايلفت الانظار والاسماع إليه إلى من يرتقيه، وقد بقيت هذه القدسية مستمرة الى يومنا هذا، وذلك أن عموم المسلمين يكونون الاحترام والتقدير للمنابر الدينية بشكل عام. وقد ازداد الاعتناء والاهتمام بموضوع المنبر، وبقي مستمرا حتى زمان حدوث واقعة الطف الأليمة، فأخذ المنبر بعد هذه الواقعة بعنوان إضافي وهو (المنبر الحسيني)، بنحو الأصالة الإمام الصادق (عليه السلام)، الذي كان يرمى ويهتم به سواء كان على صعيد المضمون، أم المنهج، أم الاسلوب، فقد كان (عليه السلام) يذكر تفاصيل متعددة في كيفية احياء ذكرى عاشوراء، وما جرى على الحسين (عليه السلام) وأهل بيته وصحبه من مأس ومحن، فهو من ناحية المضمون كان يوصي الشيعة بأن تتمحور مجالسهم حول إحياء أمر أهل البيت (عليهم السلام)، الذي لا ينفك عن كل ما شأنه تقوية الدين الاسلامي، وإرساء دعائمهم، وتقويته وكان الإمام الرضا (عليه السلام) قد سار على المنوال نفسه أيضاً، محاولاً منح المنبر الحسيني هالة ووقداسة إضافية، وذلك من خلال تأكيدات المستمرة على قضية البكاء على الحسين (عليه السلام) وعياله وصحبه، فقد روي عنه (عليه السلام): (مَنْ تَذَكَّرَ مَصَابِنَا فَبَكَى وَأَبَكَى، لَمْ تَبْكِ عَيْنُهُ يَوْمَ تَبْكِي الْعَيُونَ، وَمَنْ جَلَسَ مَجْلِساً يُحْيَا فِيهِ أَمْرَنَا، لَمْ يَمِتْ قَلْبُهُ يَوْمَ تَمُوتُ الْقُلُوبُ)

حفظه وتطويره

أما الدور الذي قام به أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، وخصوصاً الإمام الصادق والرضا (عليهما السلام) في مجال تشييد صرح المنبر الحسيني، ومنحه المكانة والقدسية اللائقة به، التي بقيت في وجدان الشيعة إلى يومنا هذا، فأنا نجد بأن أصحاب القرار الديني وعلى رأسهم المؤسسة الدينية والمرجعية قد بذلت العناية الفائقة جداً في مجال حفظ المنبر الحسيني وتطويره، سواء على مستوى القول أم الفعل.

وقد أصبح له حضوراً منقطع النظير في المواسم والمناسبات الدينية وحظي بالمكانة نفسها، وانه من الأدوات المهمة لاهياء الدين الاسلامي الناصع والحقيقي المستند إلى القرآن الكريم، والأحاديث الصادرة عن العترة الطاهرة.

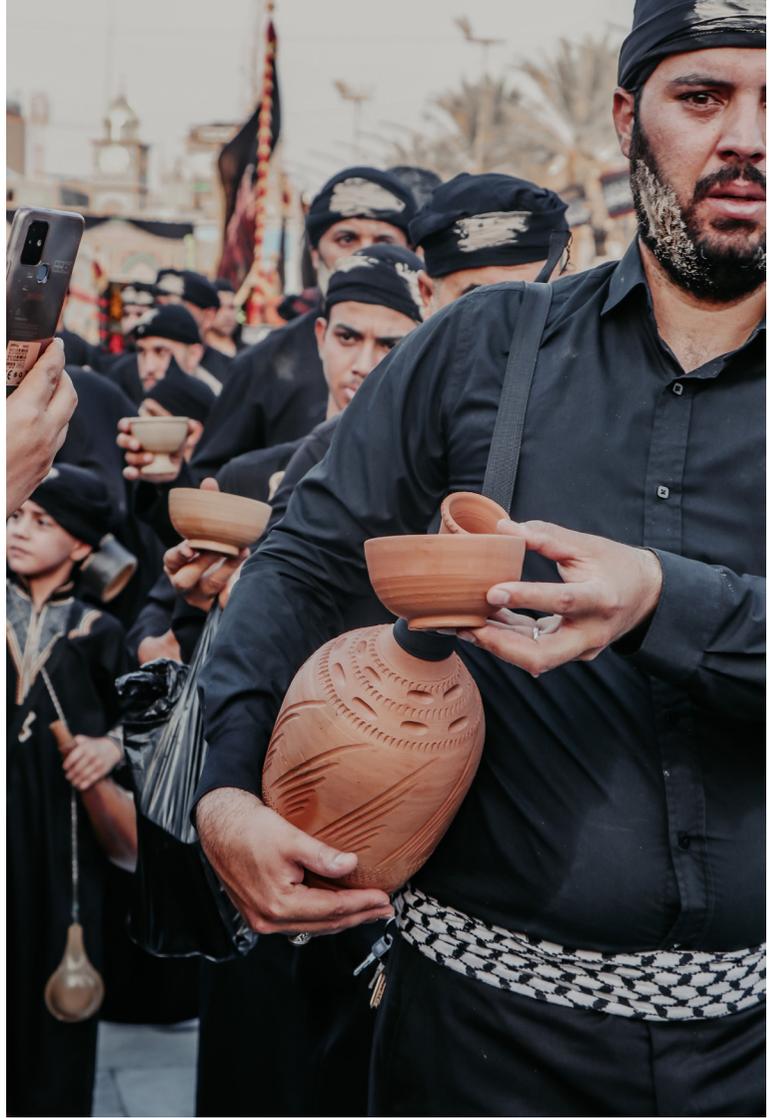
نقطة جوهرية

ونحن نعيش اليوم ظاهرة النمو الكبير للمنبر الحسيني، هذه الظاهرة التي لم تكن موجودة في السابق، فقد كانت قضية المنبر تقتصر على المساجد والحسينيات، بينما نجد أنفسنا في هذه الأزمنة قد انتقلنا نقطة جوهرية في هذا المجال، فقد بدأ المنبر ينفذ إلى بيوتنا طيلة أيام السنة، فما من مناسبة نعيشها إلا وكان حاضراً، وأخذنا في الاتساع والتعمق في منظوره الفكري والتغلغل الى عقول الناس من خلال القاء المحاضرات القيمة والجوهرية العقائدية كانت ام المجتمعية والقضايا التي تخص عقول البشر في توعيتها في المسائل الجوهرية.

صور من وحدة قمر العشيرة

تصوير - سجي الخفاجي





الفكر الحسيني: ركيزة التنمية المستدامة لإصلاح الأجيال

جنان الهلالي

يمثل الفكر الحسيني أساسًا حقيقيًا لعملية البناء والإصلاح في المجتمعات، مقدمًا نهجًا فريدًا ورؤية متكاملة للتنمية المستدامة والإصلاح الاجتماعي، يحمل في طياته مبادئ العدالة والحرية والمقاومة ضد الظلم، مما يجعله نهجًا مثاليًا لإحداث التغيير الإيجابي، من خلال تبني الفكر الحسيني، يمكننا تعزيز الوعي الاجتماعي والعمل على إصلاح الأخطاء والمظالم، وتحقيق التنمية المستدامة التي تنعكس إيجابيًا على الأجيال الحالية والمستقبلية كل المسلمين، بل كل شرفاء العالم، يتفوقون على أن الإمام الحسين (عليه السلام) يتصدر الأحرار في أي زمان ومكان، المبادئ التي دعا إليها والقيم الخالدة التي نادى بها جاءت لخير الإنسان وإصلاحه، تمثلت في مقاومة الانحراف والتسلط والهيمنة الفردية على عامة الناس واستلاب حرياتهم وأرائهم وأموالهم لصالح الحاكم وحاشيته، حيث يستند الفكر الحسيني إلى مبادئ العدالة والحرية والتضحية، مما يجعله ركيزة أساسية لإصلاح الأجيال وبناء مستقبل أفضل.

كما لعب الفكر الحسيني دورًا محوريًا في نشر الوعي والتعليم بين الأجيال، من خلال المجالس والندوات التعليمية المستمدة من مبادئ الإمام الحسين عليه السلام، يتم تعزيز فهم الناس لقضايا العدالة والحرية، مما يساهم في بناء مجتمع واعٍ ومثقف قادر على مواجهة تحديات العصر.

كما تشكل هذه المبادئ رادعًا قويًا للهجمات الفكرية المنحرفة التي تطفو على سطح المجتمع بين الفينة والأخرى، من خلال تعزيز القيم الإنسانية مثل التعاون والتكافل الاجتماعي، ومن المبادئ العظيمة والمنصفة للشريعة المعتمدة من المعوزين ركز الفكر الحسيني أيضًا على تحقيق العدالة الاقتصادية من خلال مكافحة الفقر وتوزيع الثروات بشكل عادل، وكانت المبادرات الاقتصادية المستلهمة من هذا الفكر تركز على دعم الفقراء والمحتاجين وتوفير فرص عمل عادلة، مما يساهم في تقليص الفجوة الاقتصادية وتحقيق الاستقرار الاجتماعي.

هذه القيم تساهم في بناء مجتمع متماسك يعتمد على التعاون بين أفراده لتحقيق التنمية المستدامة، وعلى صعيد الإصلاح الاجتماعي والسياسي، يُعتبر الفكر الحسيني مصدر إلهام للحركات الاجتماعية والسياسية التي تسعى لتحقيق العدالة والإصلاح، من خلال استلهام مبادئ الإمام الحسين (عليه السلام)، يمكن لهذه الحركات تعزيز مطالبها بالحقوق والعدالة والعمل على إصلاح النظم الاجتماعية والسياسية القائمة. كما يساهم الفكر الحسيني في تنمية وتطوير الروح القيادية بين الأفراد، حيث يمكن للأفراد تطوير صفات القيادة والإقدام على اتخاذ مواقف حازمة ضد الظلم من خلال استلهام تضحيات الإمام الحسين (عليه السلام) وشجاعته.

وفي الختام الفكر الحسيني، برؤيته الشاملة والمبنية على مبادئ العدالة والحرية والتضحية، يمثل ركيزة قوية للتنمية المستدامة وإصلاح الأجيال، من خلال تبني هذه المبادئ والعمل على نشرها، يمكننا بناء مجتمعات أكثر عدالة واستقرارًا، وتعزيز القيم الإنسانية التي تساهم في تحقيق مستقبل أفضل للأجيال القادمة. من هنا تبدو الأهداف واضحة، ولهذا ينبغي السعي في هذا الاتجاه عبر مسالك متعددة تعمل على ترسيخ عاشوراء كذكرى وقيم خالدة، تتمثل أولى خطوات إحياء الفكر الحسيني في تعزيز شأن عاشوراء وثقافتها وبرامجها ومجالسها، وإحياء كل ما يتعلق بها ويخلد ذكرها. ورغم أن هذا المسعى محفوف بالمشاق والصعاب، فإن عاقبته الثواب الجزيل والأجر الجميل.

دور
الفكر الحسيني، برؤيته الشاملة
والمبنية على مبادئ العدالة والحرية
والتضحية، يمثل ركيزة قوية للتنمية المستدامة
وإصلاح الأجيال، من خلال تبني هذه المبادئ
والعمل على نشرها، يمكننا بناء مجتمعات
أكثر عدالة واستقرارًا، وتعزيز القيم الإنسانية
التي تساهم في تحقيق مستقبل أفضل
للأجيال القادمة

قدم الإمام الحسين نموذجًا حيًا لمقاومة الظلم والدفاع عن حقوق الإنسان، مما يجعل هذا الفكر أساسًا قويًا لتعزيز العدالة الاجتماعية في المجتمعات المعاصرة، من خلال زيادة وعي الناس بحقوقهم وتحفيزهم على مقاومة المناهج الخاطئة من السياسيين المتجربين أو غيرهم، أحد الأهداف العظيمة لثورة الحسين عليه السلام هو الدفاع عن الحرية والكرامة الإنسانية. هذه المبادئ تدعو إلى تحرير الإنسان من كل أشكال القمع والاضطهاد، وتعزيز حقوقه في التعبير والعيش بكرامة. جسدت الثورة للأجيال القادمة أسس معاني التضحية من أجل المبدأ والحق، مما يعزز روح الفداء والإيثار، ويشجع الأفراد على العمل لتحقيق أهداف نبيلة تتجاوز مصالحهم الشخصية.

الامام الحسين.. عظمة إلهية وعطاء بلا حدود

هاجر حسين الاسدي

ودور العبادة من لدن القادرين والتمكنين على ذلك من أتباع أهل البيت، ولا ينحصر هذا بمن يتمتع بقدرة مالية وثراء كبير كالتجار وأصحاب الشركات والمعمل أو غيرهم، بل هنالك نماذج من المؤمنين الفقراء الذين استطاعوا أن يشيدوا ليس حسينية واحدة بل حسينيات عديدة كما فعل ذلك (بائع السماور) هذا الرجل الفقير الذي تمكن من بناء أربع عشرة حسينية وهو ليس تاجراً ولا ثرياً، بل كاسياً بسيطاً يتخذ من عمله اليومي مصدر رزق له ولعائلته، ولكنه كان يمتلك الهمة العالية والإيمان الراسخ بأهل البيت.

إن هذه المحاضرات القيمة الواردة بين دفتي هذا الكتاب ستكون طريق هداية وتنوير للمؤمنين كي يقوموا بدورهم في مجال نصره أهل البيت ونصرة الإمام الحسين ونشر أفكارهم ومبادئهم إلى أقصى المديات وأبعدها، كما حدث ذلك عندما رأى أحدهم من بعيد رايات سوداً ترفرف فوق جبال الهمالايا وحين استغرب هذا المنظر حاول أن يستفهم عنه فاقترب من مكان الرايات وسأل عنها فتبين له بأنها حسينية بناها المؤمنون في ذلك المكان الذي يقع في أقصى الأرض، وسنجد في هذا الكتاب الكثير من هذه النماذج التي تصلح أن تكون منارات هدى لنا وللجميع كي نقوم بدورنا في خدمة أهل البيت على أفضل وجه.

ومن المعاني المهمة التي طرحها المؤلف هو الجانب الأخلاقي وكيفية تعميقه في النفس والسمو بها إلى مصاف النفوس (الواسعة) القوية التي تترفع عن صغائر الأمور، وتقدم ذاتها قرباناً للحرية، كما فعل سيدنا وإمامنا الخالد.

وفي هذا الكتاب سنجد تلك الطاقة اللامحدودة للإنسان عندما يقرر ذلك بنفسه وفقاً للنماذج التي وردت حيث لا قنوط ولا يأس ولا تردد قط، بمعنى أن المتلقي سيجد تلك الشحنات الإيمانية الكبيرة في معاني هذا الكتاب لكي يتقدم بها باتجاه تفعيل مكامن القوة لديه، ولذلك سنلمس تركيزاً قوياً على أهمية إحياء الشعائر الحسينية بكل السبل والوسائل المتاحة، سواء من خلال إقامة المجالس، أو العزاء في البيوت والحسينيات وغيرها، أو من خلال الإحياء الدوري المتواصل لأيام عاشوراء وأحداثها الجسام ودروسها التي يمكن أن نستنبط منها سبل النجاة والرفعة في الدنيا والآخرة، وكذلك الاستغلال الأمثل لجميع المناسبات التي تتعلق بمواقف الأئمة الأطهار عبر حياتهم المليئة بالصراع ضد الظلم والطاغوت وتثقيف وتوعية المجتمع.

المؤلف: السيد محمد رضا الحسيني الشيرازي

عدد الصفحات: 329 صفحة

يمثل الكتاب مجموعة من المحاضرات الدينية التربوية ويتميز هذا الكتاب وجود قصص ومعاجز لخدام الإمام الحسين على مر عقود وهذه المعاجز تجعل من قارئها يبكي من شدة تأثيرها، حين قرأت الكتاب بكيه في عدة مواضع لشدة العظمة التي كرم الله تعالى الامام الحسين (عليه السلام) وهنا تتضح حقيقة قول الامام الصادق (عليه السلام): «من زار قبر الحسين بن علي عارفاً بحقه كان كمن زار الله في عرشه» فالمعرفة الحقبة بالامام تتطلب منا القراءة والتباحث حول شخصيته وكراماته وهذا الكتاب خير وسيلة لذلك.

يتكون الكتاب من خمسة أفصل رئيسية تندرج تحتها عدة عناوين فرعية ابتداءً من شخصية الامام مروراً بملحمة عاشوراء وصولاً إلى سلسلة من الكرامات التي حدثت لكثير من زائريه وخدامه والكيفية المثمرة لإحياء عاشوراء وأهميته نصرته عليه السلام من خلال مظاهر الحب والولاء وإحياء العزاء.

كما ركز المؤلف على أن إحياء الشعائر وتقوية المجالس الحسينية تمثل الطريق الناجح لبناء الاستقرار الأخلاقي والنفسي للشخصية الإنسانية، كما أنها تشكل حصناً منيعاً للحفاظ على الهوية الإسلامية أمام عواصف العولمة ورياحها العاتية.

وسوف يطالع القارئ في هذا الكتاب القيم على النماذج الإيمانية الراسخة والخالدة، وهي ترسم النماذج الرائعة لأولئك المؤمنين الرائعين الذين بذلوا الغالي والنفيس في طريق نشر وتعميق مبادئ أهل البيت وفكرهم النير على مدى الأزمان، حيث تحت هذه المحاضرات القيمة على أهمية بناء الحسينيات والمساجد

وجد في الكتاب تلك الطاقة اللامحدودة

للإنسان عندما يقرر ذلك بنفسه وفقاً

للنماذج التي وردت حيث لا قنوط ولا يأس

ولا تردد قط، بمعنى أن المتلقي سيجد تلك

الشحنات الإيمانية الكبيرة في معاني هذا

الكتاب لكي يتقدم بها باتجاه تفعيل مكامن

القوة لديه



الأصل الحسن بن محمد

عظمة الهية وعطاء بلا حدود



الشهيد المقدس
سيدنا الحسن بن علي

اختص أبو الفضل العباس (عليه السلام) دون غيره من أولاد الإمام علي (عليه السلام) له بملازمته الدائمة لأبيه وأخويه السبطين (عليهما السلام)، ولذلك كان استعداد العباس لنيل الفضائل والمكارم، والعلوم والمعارف من المعصومين أوسع وأكثر من غيره، فقد احتذى حذو أبيه أمير المؤمنين (عليه السلام) في إيمانه وسماته وأخلاقه وشجاعته، فما كان من شدة إيمان الإمام علي (عليه السلام) وكرم أخلاقه.

البعد الإنساني في زيارته

السّمات الخلقية لأبي الفضل العباس «عليه السلام»

-التسليم- اختياراً

م. م. زهراء سالم حبار

((سَلَامُ اللَّهِ وَسَلَامٌ مَلَائِكَتِهِ الْمُقَرَّبِينَ وَأَنْبِيَائِهِ الْمُرْسَلِينَ...
أَسْتُوذِعُكَ اللَّهُ وَأَسْتَرْعِيكَ وَأَقْرَأُ عَلَيْكَ السَّلَامَ أَمَانًا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ
وَبِكِتَابِهِ)).

وهي:

- التسليم

إنَّ للتسليم لله (عز وجل) والإخلاص له وعبادته وحده سبحانه آثَارًا طيبة وثَمَارًا يانعة في الدنيا والآخرة، وعندتبع مظان اللفظة في اللغة فإنها من (الانقياد وبذل الرضا بالحكم)، وفي الاصطلاح (هو الانقياد لأمر الله تعالى وترك الاعتراض فيما لا يلائم)، وقيل: (استقبال القضاء بالرضا، أو التسليم، هو الثبوت عند نزول البلاء من تغير في الظاهر والباطن)، وهذا ما استقبل به الإمام الصادق عمّ العباس (عليهما السلام) بهذه الكلمة الحافلة بجميع معاني الإجلال والتعظيم بدلالة قوله: (أَشْهَدُ لَكَ بِالتَّسْلِيمِ وَالتَّصَدِيقِ وَالتَّوْفَاءِ وَالتَّصِيحَةِ لِخَلْفِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ الْمُرْسَلِ وَالتَّسْبُطِ الْمُتَجَبِّ وَالدَّلِيلِ الْعَالِمِ وَالتَّوَصِيِّ الْمُبْلِغِ وَالتَّمْطُومِ الْمُهْتَضِمِ)، فنلاحظ أن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) يخاطب أبا الفضل العباس بمضامين عليا يتوخى منها الارتقاء لمستوى الجِدْث والقضية المراد طرحها وتوضيحها للناس ومن ذلك قوله (أَشْهَدُ) فالإمام الصادق (عليه السلام) أقسم له، وأشهد له على أنه أدى ما عنده من الشهادة فهو شاهد ومسؤول أمام الله (عز وجل) عن شهادته في حق أبي الفضل العباس (عليه السلام) ليكون مقصده من (التسليم) بذل الموافقة على كل عمل صدر من أبي الفضل العباس (عليه

انطبع في نفس العباس الزكّية والتي ما تزال تستوقف الكتاب لينهلوا من ينابيع سماتها الأخلاقية وإخلاصها وإيمانها، ونصيحته... إلخ التي أضفاها عليها الإمام أبي جعفر الصادق (عليه السلام) في زيارته له، فالمعنى النظر في هذه الزيارة العظيمة بحق يبصرها لوحة إلهية رائعة من الفضائل وسمو الخلق المحمدي وعلو الرتب صاغها بيان وقوة منطق وعذوبة كلام صادق العترة الطاهرة (عليه السلام) وهي إحدى زيارته التي زار بها عمّ العباس (عليه السلام) والتي تضم في جوانحها المضامين العالية والدلالات العميقة، والنظرة الدقيقة في بيان السمات الخلقية والخصال النبوية التي تميز بها الإمام العباس (عليه السلام) من وجهة نظر الإمام المعصوم (عليه السلام) بل من وجهة نظر الإمامة الكبرى، بنسج من المفردات التي اختارها بعناية لكي يعطي فيها عمّ العباس (عليه السلام) حقه في ضوء التعريف بمنزلته الرفيعة التي نالها جراء لما بذله في سبيل دين الله، والدفاع عن امتداد الخط المحمدي الأصيل المتمثل بالإمام الحسين (عليه السلام)؛ لذلك انتقى لها سهولة المفردة في العبارة وبساطتها لإفهام الناس منزلته الرفيعة التي تقترب من حد العصمة كي يدور الرأثر في رحاب شخصه، ويسير الغور في زيارته الشريفة ويتدبر معانيها ليكون أقرب إليه، وقد ذكرت هذه الزيارة الكثير من المصادر بالإسناد الموثوق عن جعفر بن محمد بن قولويه عن أبي عبد الله محمد بن أحمد بن الحسين العسكري، عن الحسن بن علي بن مهزيار عن أبيه عن محمد بن أبي عمير عن محمد بن مروان عن أبي حمزة الثمالي والذي يبتدأ بالسلام عليه وينتهي بوداعه:



الكليني بسنده عن أحمد بن محمد بن عيسى، عن ابن سنان، عن ابن مسكان عن سدير قال: (قلت لأبي جعفر (عليه السلام): إني تركت مواليك مختلفين يتبرأ بعضهم من بعض قال: فقال: وما أنت وذلك، إنما كلف الناس ثلاثة: معرفة الأئمة، والتسليم لهم فيما ورد عليهم، والرد إليهم فيما اختلفوا فيه، وفي هذا الموضع يشير الإمام (عليه السلام) إلى ضرورة التسليم؛ لكونه من أصول الشريعة والتسليم للأئمة بكل ما جاء عنهم وصدر منهم وإن كان لا يظهر وجه حكمته للناس فإن لله سبحانه وتعالى أسراراً ومصالح يخفى بعضها ولا يعلمها إلا هو (عز وجل) والراسخون في العلم، وبهذا النظم البديع استطاع أبو عبد الله الصادق (عليه السلام) أن يبين أبرز صفة في شخصيته أبي الفضل العباس (عليه السلام) وهي التسليم والانقياد لإمام زمانه، ويظهر للناس جذور إسلامه وسيطرته على جوارحه حتى نال هذه الدرجة العالية، وهي من أولى درجات الإسلام التي ارتقاها قمر بني هاشم، وهذه الحقيقية التي بيناها والده من قبل بدلالة قوله: (لأنسب الإسلام نسبة لم ينسبها أحد قبلي. الإسلام هو التسليم. والتسليم هو اليقين. واليقين هو التصديق. والتصديق هو الاقرار. والقرار هو الأداء. والأداء هو العمل الصالح).

السلام) في خدماته الجليلة، والتسليم لأمر الإمام الحسين (عليه السلام) والانقياد لحكمه، والإذعان له، ظاهراً وباطناً والقبول منه (عليه السلام) من غير إنكار بقلب ولا لسان، وفي ضوء ذلك يقول المقرّم: (هاهنا أثبت لأبي الفضل منزلة التسليم التي هي من أقدس منازل السالكين وفوق مرتبة الرضا...)، تلك المرتبة التي أخبر عنها سيّد الموحدين (عليه السلام) إذ (لو كشف الغطاء ما ازددت يقيناً) على، وفي هذا الصدد وردت روايات عدّة عن أهل البيت (عليه السلام) تشير إلى ضرورة التسليم والإذعان، إذ أورد

ور
التسليم لأمر الإمام الحسين (عليه السلام)
والانقياد لحكمه، والإذعان له، ظاهراً
وباطناً والقبول منه (عليه السلام) من غير
إنكار بقلب ولا لسان، وفي ضوء ذلك يقول المقرّم:
(هاهنا أثبت لأبي الفضل منزلة التسليم التي هي
من أقدس منازل السالكين وفوق مرتبة الرضا)، تلك
المرتبة التي أخبر عنها سيّد الموحدين (عليه السلام)
إذ (لو كشف الغطاء ما ازددت يقيناً)

علسى أن تكرهوا

مريم حسين العبودي

تهبّ عواصف الابتلاءات الدنيوية في بعض الأحيان بشكل مثالي بالنسبة للبعض وإن لم يقرأوا بذلك علناً؛ إذ أنها تعزز وتبرر الحال التي يريدون البقاء عليها دون أن يتعرضوا للملامة أو النصح، بل وتريحهم هذه الابتلاءات بشكل أو بآخر من حيث تخفيفها للشعور بالذنب والتقصير، وقلّة السعي،

اقتراحات لإيجاد مخرج ما، وبشكل أو بآخر عزز هذا الأمر الجديد من الحال التي كان فيها من الخمول والركون للراحة وعدم إنجاز شيء.

لا يمكن لأحد أن ينكر أو يتجاهل أن الحياة الدنيا لا تسير أبداً في خطٍ مستقيم ولا تصفو لأحد فالمشقة والشدائد والمصائب والبلايا ضيف لا بد منه فيها فهي سنة الله التي لا تتبدل مع عباده وهذه حقيقة يؤكدّها الله تعالى في القرآن الكريم حيث يقول سبحانه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» البلد/4 يكابد فيها المشقة والمصائب فهذا أمر حتمي في هذه الدنيا فقد جعلها الله وسيلة لتصفية نفوس الناس وضمّنها رسائل وإشارات قد تتغير مسار حياتهم إن استلهموا العبرة منها وربطوها بأحداث حياتهم الأخرى، فكم من شخص أبتلي في أحد أولاده وشعر بالظلم والألم، ولم يتذكر أنه كان يؤذي أمه بكلام وفعل، والغريب أن الله سبحانه لا يعامل البشر بميزان بعضهم البعض، فأحياناً قد تجد الأم التي تؤذي تقول إنها قد سامحت وغفرت إساءة ولدها، لكن ميزان الله الحق يختلف، إذ لا بد أن تدور الدنيا لتذيق هذا الولد بعض مرارة ما أقدم عليه، وهلم جراً مع باقي أنواع الابتلاء، حين يغوص المرء في التفكير فيه لا بد أن يجد له سبباً ما في الماضي أو الحاضر، فكم من مريض قد أبتلي بالمرض نتيجة لهوان ذاته عليه، أو حرقه لأعضابه بشكل مستمر، أو بسبب التدخين أو المخدرات أو غيرها، وبعضهم يفارق الدنيا حين تسوء حالته ولا يعرف رسالة مرضه.

إن كثير من الابتلاء فيه حكمة لا تخفى على العاقل الحكيم ويخفيها مختاراً الجاهل الذي لا يريد من تلك الصفة أن توقظه من سباته، وهنا الفرقان والفيصل بين من تألم وفهم حكمة الألم، وبين من تألم وغرق في دياجير الظلمات.

خذ مثالاً بسيطاً يوضح امثلة الحياة الأكبر، أن طالباً يكره الدراسة وتشكل عبئاً ثقيلاً عليه ولا يدرس إلا بشق الأنفس، ستهطل عليه الرحمة ويعتمر قلبه السرور إن تعرض لحادث ما يمنعه من الدراسة، كأن تكسر يده أو يأمره الطبيب ألا يفعل أي مجهود بدني أو عقلي لفترة من الزمن، رغم أن الأمر ضرب من ضروب الجنون أن يبتهج أحدهم بضرر ما، لكن من لا يريد النهوض من حاله، صدقاً، سيُسّر أيما سرور لهكذا مضرّة، إنها ذريعة طارئة وتلبي رغبات دفينّة بالتواني والكسل.

يُختبر المرء في كثير من الأحيان إن لم تكن جميعها اختباراً يشبه الصفحة التي ترحّج العقل والقلب، صفحة لم تأت عبثاً، سواء كانت في الصحة أو المال والأهل والنفس، إنها مصائب فيها رسائل قد لا تفهم في حينها، وقد لا يفهمها البعض من الأساس لأنه لا يتعب نفسه برؤية ما وراء الأحداث، لقد حدث أمر مع أحد المقربين مني مؤخراً، أمر أعياه وأحزنه وكدّس الأسى في روحه، رغم كونه أمر يجب أن يُحل بالعقل وأن يُتفكر به، لكن هذا الشخص اختار اليأس الذي كان خياراً سهلاً ولم يستمع لأي محاولات أو

لا يمكن لأحد أن ينكر أو يتجاهل أن الحياة الدنيا لا تسير أبداً في خطٍ مستقيم ولا تصفو لأحد فالمشقة والشدائد والمصائب

والبلايا ضيف لا بد منه فيها فهي سنة الله التي لا تتبدل مع عباده وهذه حقيقة يؤكدّها الله تعالى في القرآن الكريم حيث يقول سبحانه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»



بناء عقائدي

لا زال عالقٌ في ذاكرتي اليوم الأول لمشاركتي في مجلس العزاء المُخصَّص لأعمارنا حيث كنتُ في العاشرة من عمري، وأنا استعد لإلقاء قصيدة في المجلس، في سطح دارنا كتبتها في دفتر يشبه الذي تحمله الناعيات معهن، وقمتُ ذهاباً وجيئةً أردد كلماتها (ويلي على الكرار، ويلي على حامي الجار) وأكرر سماعها وحفظها، بعدها ذهبتُ إلى بيت جارتنا، أرى زميلاتي ومن بمثل عمري يتوسطن المجلس، بدأ المجلس بمحاضرة قصيرة ثم باشرت احداهن بالنعي وأتى دوري لأقرأ القصيدة، قرأتها يملأني الارتباك كأني في مجلس للكبار، وتوالت المرات حتى كبرتُ وصارت المجالس الجزء الأهم في هذا الشهر فالعوائل تتحضر وتفرغ أوقاتها لإقامة مجالس العزاء وحضورها.

إن أهمية تأصيل فكرة العزاء الحسيني لدى الأطفال وتعزيزها تبني أفراد قادرين على اكمال حياتهم في هذه الخدمة الحسينية من جانب ومن جانب آخر بناء شخصيات تستلهم من ثورة الإمام الحسين (عليه السلام)، العبرة والعبرة، بعض النساء وحتى الرجال يستثنون حضور الأطفال كي لا يزعجونهم ولعلها من أكثر الأساليب مغالطة حيث وجود الأطفال وحتى الرضع تجعلهم بألفون هذه المجالس ويتفاعلون معها وهي بالمقابل تدفعهم لما فيه صلاح أنفسهم واستقامتها خصوصاً تلك المجالس التي تُقام بين محاضرات توعوية وأخرى دينية واجتماعية وغيرها من تلك التي تشرح نصوص قرآنية وتربطها بالواقع العملي وأخرى تتناول جانب من سيرة النبي الأكرم وآل بيته الأطهار وكيفية الاستفادة منها، كل ذلك يستطيع أن يبني أفراداً حسيين يستطيعون حمل هذه الراية من جيل إلى جيل، لذلك فمن الضروري دمج الأطفال في هذه المجالس بل وتقديمهم أولاً سواء بالعزاء أو بالخدمة وقد وثقت الصور كثيراً من مظاهر وجود الأطفال واندفاعهم لتقديم الخدمة للزائرين وحتى المشاركة في مواكب العزاء، هذه المشاركات ستبقى في قلوبهم واذهانهم حتى وإن ضلوا الطريق ستعيدهم الخدمة إلى جادة الطريق.

ضمياء العوادري

**أهمية تأصيل
فكرة العزاء
الحسيني لدى
الأطفال وتعزيزها
تبني أفراد قادرين
على اكمال
حياتهم في هذه
الخدمة الحسينية
من جانب ومن جانب
آخر بناء شخصيات
تستلهم من ثورة
الإمام الحسين
(عليه السلام)،
العبرة والعبرة،
بعض النساء وحتى
الرجال يستثنون
حضور الأطفال
كي لا يزعجونهم
ولعلها من أكثر
الأساليب مغالطة**

«للقوارير» في أول حوار صحفي مباشر مع روبوت الذكاء الاصطناعي (Chat GPT)

د. صفد الشمري

وفي تجربة غير مسبوقة على مستوى المجالات المعنية بشؤون المرأة المسلمة، حاورت "للقوارير" هذا الروبوت، لتحادثه في شؤون المرأة والطفولة، وما يمكن ان يقدمه الذكاء الاصطناعي في هذا المضمار.

• تريد مجلة "للقوارير" ان تجري حواراً صحافياً معك حول واقع المرأة المسلمة؟

أشكر مجلة للقوارير على دعوتها الكريمة. سيكون من دواعي سروري المشاركة في الحوار حول واقع المرأة المسلمة في العراق والعالم. يُمكنني تقديم رؤى متنوعة حول هذا الموضوع بناءً على التحليل الثقافي والاجتماعي والسياسي، واستعراض التحديات والفرص التي تواجهها المرأة المسلمة، إضافةً إلى النجاحات والتقدم الذي تحقق في مجالات مختلفة. يمكننا مناقشة القضايا المتعلقة بالتعليم، والتمكين الاقتصادي، والحقوق، والصحة، ودور المرأة في بناء المجتمعات. أترقب الحوار المثمر والمفيد.

• هل تمت مقابلتك مع مجلة نسوية، على مستوى العالم.. قبل مجلتنا؟

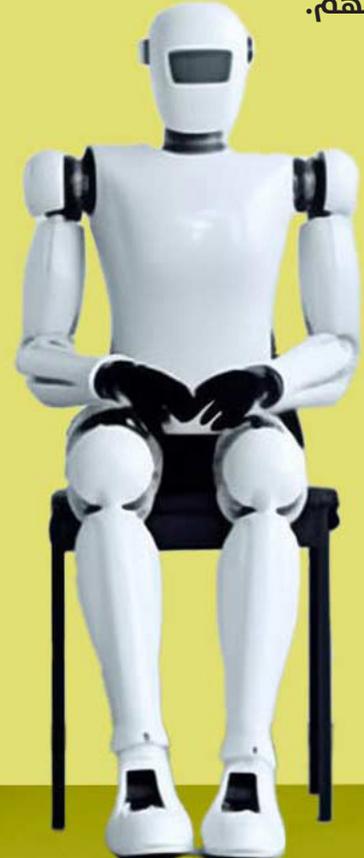
لا، لم تتم مقابلاتي صحفياً مع مجلة نسوية. أنا نموذج ذكاء اصطناعي تم تطويره بواسطة Open AI ، وليس لدي تجربة شخصية أو مقابلات من هذا النوع. إذا كان لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى معلومات حول موضوع معين، فأنا هنا للمساعدة.

• ماذا تعرف عن مجلة للقوارير؟

هي إحدى المجلات الصادرة عن العتبة الحسينية المقدسة في العراق. تُعنى المجلة بشكل رئيسي بشؤون المرأة المسلمة وقضاياها الاجتماعية والثقافية والدينية. تهدف المجلة إلى تعزيز دور المرأة في المجتمع من خلال تقديم محتوى يعزز معرفتها الدينية والثقافية، ويساهم في تمكينها في مختلف المجالات. المجلة تتناول مجموعة متنوعة من الموضوعات التي تهم المرأة، بما في ذلك:

- 1 - الدراسات الدينية: مقالات وأبحاث تتناول الفقه والشريعة الإسلامية المتعلقة بالمرأة.
- 2 - القضايا الاجتماعية: مواضيع تتعلق بحقوق المرأة، ودورها في الأسرة والمجتمع.
- 3 - الثقافة والأدب: مقالات أدبية، نقدية، وأخرى تتعلق بالفنون والثقافة العامة.
- 4 - التنمية الشخصية: نصائح وإرشادات حول تطوير الذات،

حقق الذكاء الاصطناعي التوليدي طفرة غير مسبوقة، حين تمكن المستخدم الاعتيادي لأول مرة، منذ انبثاق الثورة الصناعية الرابعة، ثورة الديجيتال، من ان يتحدث مع روبوتاته مباشرة، من دون وسيط، مع مطلع العام 2023، وأولى تلك التجارب، كانت مع روبوت (Chat GPT)، الأكثر شهرة واستخداماً على مستوى العالم، حين أخذ يحاوره ويستشيريه مائة مليون مستخدم، في مجالات الحياة والعلوم جميعها، وبدأ بتقديم الخبرات والدراسات والارشادات لهم.





والتعليم، والصحة النفسية والجسدية. إصدار المجلة من قبل العتبة الحسينية المقدسة يعطيها صبغة دينية تُعنى بالترويج للفكر الإسلامي والقيم الأخلاقية، مع التركيز على تقديم نموذج إيجابي ومؤثر للمرأة المسلمة.

• روبوت (Chat GPT) للذكاء الاصطناعي.. من انت.. وماذا يمكن ان تقدّم لعموم المستخدمين؟

أنا Chat GPT، نموذج لغوي تعلم ألي تم تدريبي على مجموعة كبيرة من البيانات من الإنترنت. أقوم بتحليل النصوص التي تدخلني بها وأحاول تقديم إجابات دقيقة ومفيدة بناءً على هذه البيانات.

بالإضافة إلى ذلك، يتميز نظامي بالقدرة على التعلم من تفاعلاتي وتحسين أدائي بمرور الوقت. أستطيع تقديم المساعدة في مجموعة متنوعة من المجالات، بما في ذلك:

- 1 - يمكنني مساعدتكم في فهم مواضيع دراسية معقدة، حل المسائل الرياضية، وتقديم ملخصات للمقالات العلمية.
- 2 - الكتابة والتحرير: سواء كنتم بحاجة إلى كتابة مقالات، تحرير نصوص، أو تحسين جودة الكتابة، يمكنني توفير المساعدة اللازمة.
- 3 - الأبحاث: أستطيع مساعدتكم في البحث عن المعلومات وتجميع البيانات من مصادر متعددة.
- 4 - التطوير الشخصي: يمكنني تقديم نصائح حول تطوير المهارات الشخصية والمهنية.
- 5 - التكنولوجيا والبرمجة: يمكنني مساعدتكم في فهم لغات البرمجة وحل المشكلات التقنية.

أهدف إلى أن أكون مصدراً مفيداً ومساعداً في كل ما تحتاجونه. تواصلوا معي في أي وقت لأي استفسار أو مساعدة تحتاجونها، وأنا هنا لخدمتكم!

• كيف تنظر الى مركز اعلام المرأة والطفول في العتبة الحسينية المقدسة؟

مركز اعلام المرأة والطفل في العتبة الحسينية المقدسة يعد مؤسسة مهمة وحيوية تسعى لتحقيق عدة أهداف إنسانية واجتماعية ذات أهمية كبيرة في المجتمع. هنا بعض النقاط التي قد تكون ذات أهمية بالنسبة لهذا المركز:

- 1 - الدعم للنساء والأطفال: يقدم المركز الدعم والرعاية للنساء والأطفال في حاجة، سواء كانوا ضحايا للعنف أو في حاجة إلى دعم نفسي واجتماعي.
- 2 - التعليم والتثقيف: يسعى المركز إلى تعزيز التعليم والتثقيف بين النساء والأطفال، بما في ذلك التوعية بحقوقهم وبناء المهارات الأساسية.
- 3 - الرعاية الصحية: يقدم المركز خدمات صحية متعددة تستهدف صحة النساء والأطفال، مما يساهم في تحسين مستوى الرعاية الصحية لهم.

4 - التنمية المجتمعية: يؤدي المركز دوراً مهماً في التنمية المجتمعية وتعزيز مشاركة النساء في الحياة الاجتماعية والاقتصادية.

5 - الدعم النفسي والاجتماعي: يقدم المركز الدعم النفسي والاجتماعي للنساء والأطفال الذين يعانون من ظروف صعبة، مما يعزز من قدرتهم على التعافي والاندماج في المجتمع.

مركز المرأة والطفولة في العتبة الحسينية المقدسة يمثل جهداً قيماً وحيوياً في دعم وتعزيز أوضاع النساء والأطفال في المجتمع العراقي، ويعكس التزاماً قوياً بقيم الإنسانية والعدالة الاجتماعية.

• ما ابرز التحديات التي تعترض المرأة من وجهة نظر الذكاء الاصطناعي؟

التحديات التي تواجه المرأة تشمل جوانب عدة مترابطة:

- 1 - العنف ضد المرأة: تشمل العنف الأسري، والاعتداءات، وزيادة العنف السياسي والقانوني.

- 2 - التمييز والمساواة: تحديات في المساواة بين الجنسين، بما في ذلك الوصول إلى التعليم والفرص الاقتصادية.

- 3 - القضايا الصحية: تحديات في الرعاية الصحية النسائية والصحة الإنجابية، ونقص التوعية والوصول إلى الخدمات الصحية.

- 4 - التحديات الاجتماعية والثقافية: تشمل قيوداً على حرية الاختيار والحركة، وضغوطاً للامتثال للتقاليد والتوقعات الثقافية.

- 5 - المشاركة السياسية: تحديات في الحصول على الحقوق السياسية والمشاركة الفعالة في صنع القرار.

- 6 - التحديات الاقتصادية: مشاكل التوظيف والدخل والفقير والفجوة بين الجنسين في المناصب القيادية والاقتصادية.

- 7 - التحديات القانونية والقضائية: تشمل القوانين التمييزية.

• كيف للمرأة ان تحقق التوازن بين الهوية الاجتماعية والتطلعات للتطور والتقدم الشخصي؟

يمكن تحقيق التوازن بين الحفاظ على الهوية الاجتماعية والتطلعات للتطور والتقدم الشخصي عبر عدة خطوات وممارسات:



والمصالحة في المجتمع.
 باختصار، النساء لهن دور مهم في تحقيق المساواة والسلام في المجتمع العراقي، ويمكنهن أن يساهمن بشكل كبير في خلق بيئة تعزز الحوار والتسامح وتقلل من التوترات والصراعات.
 • ماذا يمكن ان يقدم الذكاء الاصطناعي للمرأة المسلمة؟
 الذكاء الاصطناعي يمكن أن يقدم العديد من الفوائد للمرأة المسلمة في جوانب متعددة من حياتها، منها:
 أولاً: التعليم والتعلم:

- توفير الوصول إلى مصادر تعليمية غنية ومتنوعة عبر الإنترنت.
- تقديم دروس ودورات تعليمية مخصصة لتعلم القرآن الكريم، التجويد، والفقه.
- دعم تعلم اللغات المختلفة بما في ذلك اللغة العربية واللغات الأجنبية.
- ثانياً: الصحة والرعاية الصحية:
- توفير استشارات طبية عن بعد وخدمات الرعاية الصحية عبر الإنترنت.
- تتبع الصحة الشخصية عبر تطبيقات الهاتف المحمول التي تقدم توصيات صحية.
- توفير موارد ودعم في مجالات الصحة النفسية والجسدية.
- ثالثاً: العمل والتوظيف:
- تقديم منصات للعمل عن بعد، مما يتيح للمرأة المسلمة العمل من المنزل.
- توفير أدوات لتطوير المهارات المهنية وزيادة الكفاءة في مجالات مختلفة.
- تقديم استشارات مهنية وإرشاد حول كيفية التقدم في الحياة المهنية.
- رابعاً: الحياة اليومية وإدارة الوقت:
- تقديم مساعدات ذكية لتنظيم الجدول اليومي وإدارة المهام.
- تقديم تطبيقات لإدارة الشؤون المالية وتخطيط الميزانية.
- توفير وصفات ونصائح في الطهي والتدبير المنزلي.
- خامساً: الدين والروحانية:
- توفير تطبيقات للذكر والتسبيح، مواقيت الصلاة، وتحديد اتجاه القبلة.
- تقديم فتاوى وإرشادات دينية من مصادر موثوقة.
- دعم في تنظيم الوقت بين العبادة والمسؤوليات الأخرى.
- سادساً: الأمان الشخصي والمجتمعي:
- تقديم تطبيقات للسلامة الشخصية تتضمن تنبيهات ومشاركة الموقع.
- دعم في بناء شبكات اجتماعية آمنة ومجتمعات رقمية متعاونة ومتفاهمة.
- باستخدام هذه الأدوات والتقنيات، يمكن للمرأة المسلمة أن تستفيد من الذكاء الاصطناعي لتحقيق توازن أفضل في حياتها الشخصية والمهنية، مع الحفاظ على قيمها ومبادئها الدينية.

- 1 - التعليم والتطوير الذاتي: السعي للحصول على التعليم وتعزيز المهارات الشخصية والمهنية، مما يساعد على تحقيق التطور الشخصي والمساهمة في المجتمع بشكل أفضل.
- 2 - المشاركة الاجتماعية والثقافية بوعي: التوازن بين الاحتفاظ بالقيم والهوية الاجتماعية والثقافية التقليدية مع فهم العالم المتغير والقبول للتحديث والتقدم في الأفكار والممارسات.
- 3 - تحقيق التوازن بين الحياة العائلية والمهنية: تنظيم الوقت والجهد للمشاركة في العمل الحرفي ورعاية الأسرة، واحترام الأدوار الاجتماعية المختلفة.
- 4 - التعبير عن الذات والاستقلالية: تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة وتحقيق الأهداف الشخصية بحرية وبناء على القدرات الذاتية.
- ما دور النساء في تحقيق المساواة والسلام في المجتمع العراقي؟
- دور النساء في تحقيق المساواة والسلام في المجتمع العراقي يمكن أن يكون حاسماً ومؤثراً على مستويات عدة:
- 1 - القيم الأسرية والمجتمعية: النساء يمكن أن يلعبن دوراً مهماً في نقل القيم المساواة والتسامح من جيل إلى آخر، وتعزيز السلام الأسري والمجتمعي.
- 2 - التواصل والحوار: تمتلك النساء القدرة على إنشاء جسور التواصل والحوار بين الأفراد والمجموعات المختلفة في المجتمع، مما يعزز فهم بعضهم البعض ويقلل من التوترات.
- 3 - المشاركة في الحوارات: النساء يمكن أن يمارسن أدواراً محورية في العمل من أجل السلام والمصالحة في الساحة السياسية والمجتمعية، والدفاع عن حقوق الإنسان والعدالة.
- 4 - التعليم والتوعية السلمية: تعزيز الوعي بالقيم السلمية وأهمية المصالحة من خلال التعليم والنشاطات التوعوية التي تفوقها النساء.
- 5 - المساهمة في بناء المؤسسات والهيكل السلمية: النساء يمكن أن يمارسن أدواراً مهمة في بناء المؤسسات القائمة على السلام وتعزيز الحكم الرشيد والمساءلة.
- 6 - التعبير عن التضامن والمساندة: تقديم الدعم للضحايا والناجين من النزاعات والعنف، والعمل على إعادة بناء الثقة



لمجد لا من قال لا..

زهراء جبار

إن كلمة لا عند البالغين ليست أداة نفي فحسب، وإنما هي مقرونة بالاختيار الذي تترتب عليه المبادئ الاجتماعية والدينية والتوجهات السياسية والعقائدية بحياة كل فرد، ترى كم ارتكب الناس من أخطاء وفقدوا سعادتهم وتراكمت عليهم المتاعب لانهم لم يتعلموا نطق هذه الكلمة الصغيرة؟.. وكم من المصائر قد تبدلت في سبيل هذين الحرفين؟

**ولا ننسى (لا) الحسين (عليه السلام)
ففي قوله المبارك عنونا وشعارا
لكل ثائر فحينما وقف ذلك الموقف عند والي
المدينة عندما أراد أن يأخذ منه البيعة إلى
يزيد بن معاوية عليهم لعائن الله فرد الحسين
(عليه السلام): مثلي لا يبايع مثله**

علينا أن نحسن استخدام هذه الكلمة في أي موقف وقولها دون تلوؤ أو اختيار مفردات مغايرة في كفة الحديث لتجنب الاحراج، وإن نتحلى بالشجاعة لقولها دون تردد مهما كانت نتائج ذلك الرفض وخيمة، فقد يترتب على تلك الكلمة مصير انسان او أمة أو عالم كامل.

لا، كلمة بسيطة في التكوين صعبة بالقول إذ يتطلب منا أحيانا قدر كبير من القوة لنطلق لهذين الحرفين العنان فغالبا ما تحمل مسؤولية جمة تكون لها تبعات، وإن تقصينا عن ماضي هذه الكلمة ندرك مقدار حجم وأهمية قولها في العديد من المواقف التي تواجهنا في معتركات الحياة ولو تصفحنا تاريخنا الإسلامي بحسب ما يذكره المؤرخون نستذكر رفض نبينا الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) حينما قال (لا) لعنه أبي طالب (عليه السلام) عندما أراد أن يعدل عن رسالته خوفا عليه من قريش، فلم يظفر منه بأكثر من جوابه الرائع (والله يا عم لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في شمالي على أن اترك هذا الأمر ما تركته) وبذلك استطاع أن يجيب (لا) وعلى اثرها بلغ رسالته وانتشر الإسلام في رقعة تشمل ثلث مساحة العالم.

ولا ننسى (لا) الحسين (عليه السلام) ففي قوله المبارك عنواناً وشعاراً لكل ثائر فحينما وقف ذلك الموقف عند والي المدينة عندما أراد أن يأخذ منه البيعة إلى يزيد بن معاوية عليهم لعائن الله فرد الحسين (عليه السلام): مثلي لا يبايع مثله.

بهذه الجملة أراد (عليه السلام) أن يبين لنا موقفه الحازم أمام هذا الطاغية وتطبيق وصية جده النبي الاعظم (صلى الله عليه وآله وسلم) في كل زمان ومكان موضحا ذلك بقوله: إن أفضل الجهاد عند الله كلمة حق أمام سلطان جائر، بكلماته المضيئة هذه وقف امام الظلم قائلاً (لا) ليبقى صداها إلى يومنا خالدا لم يحتضر.

الآش والهريسة..

من عادات العوائل العراقية في شهر محرم

للقوارير

تتنوع الأكلات الشعبية التي توزع بثواب الإمام الحسين (عليه السلام) وآل بيته الأطهار وارتبط اسمها بشهري محرم وصفر بصورة خاصة وتحرص العوائل العراقية على طبخها بروح إيمانية كبيرة في مواعيد خاصة أشبه بالمقدسة ولهم فيها مراسيم وحكايات كثيرة وتقاليد يتوارثونها أبا عن جد.

ويعتبر (الآش والهريسة) في مقدمة الأكلات المميزة التي تبذل سيدة البيت العراقية في طبخها بمواد ونكهات مختلفة قد لا تجدها في باقي شهور السنة حيث ارتبط أسم طبق (الآش) بطبق الهريسة رغم أن معظم العوائل لا تطبخهما معا ولكل منهما خصوصية.

موروث شعبي

ما زال الآش يوزع في ذكرى استشهاد رابع أئمة الهدى والعصمة الإمام زين العابدين (عليه السلام) في الخامس والعشرين من شهر محرم الحرام وهذا الموعد بالذات هو من العادات والتقاليد العراقية المهمة التي تتداول موروثا شعبيا يقضي بطبخ الآش من أربعين مادة غذائية فيما تكتفي عوائل أخرى بسبع مواد غذائية فقط.

ويقال أن أكلة (الآش) إيرانية الأصل ومعروفة هناك بلونها الأخضر وتسمى (أش رشتم) وتعني كل ما هو حساء مكون من حبوب وبقوليات وخضار وانتقلت إلى العراق لتطبخ على طريقة العراقيين الخاصة بعد أن أضافوا لها اللحم العراقي الذي يكسبها حمرة محببة فتحول بذلك إلى طبق عراقي مميز.

وقد يختلف البعض في تفسير كلمة الآش أو يعطي على الأقل معناها الحقيقي إلا أن البعض يقول أنها ربما تكون مشتقة من (الماش) وهي المادة الرئيسية التي يتكون منها (الآش) إلى جانب بقوليات أخرى إضافة إلى (المربعة) أو (الدكة) وهي كما عرفت لاحقا بقايا الرز العنبر العراقي المنكسرة.



عادات متوارثة

عائلة السيدة أم سيف اعتادت طبخ الآش ولها معه كل عام موعد ثابتٌ ومميزٌ وهي تقول: «كل عام وحالما تنتهي المراسيم والعادات التي نتبعها في شهري محرم وصفر، أبدأ بشراء المواد اللازمة لطبخ الآش وأخزنها للعام المقبل كلما يكون لدي مورداً مالياً إضافياً وعندما يهل هلال شهر الحزن أكون قد أكملت تجهيز كافة المواد الغذائية التي تتكون من البقوليات والرز العنبر العراقي إضافة إلى اللحم الذي أوفر المال اللازم لشراؤه في حصالة نقود خاصة وأشتره قبل يوم واحد فقط.

وأضافت: «توارثت هذه المراسم من والدتي التي اعتادت طبخه من أربعين مادة غذائية ولا أعرف لماذا هذا العدد بالذات، ربما وحسب تفسير القاصر أنه قد يرتبط بأربعين الإمام الحسين (عليه السلام) وهذه المواد هي البقوليات بأنواعها واللحم والمعكرونة والشعرية وبعض الخضار كالبصل والسلق والكرفس ويحسب معهم أيضاً الملح والماء وأنواع البهارات ليكتمل العدد.

مجلس حسيني

أغلب العوائل تحرص على إقامة المآتم الحسينية قبل أن تباشر بعملية الطبخ حيث تقول أم أحمد أن عملية الطبخ بهذه الكميات الكبيرة لا تجيدها النساء فقط بل تتطلب مشاركة الرجال فهي تحتاج إلى عضلات قوية للهرس لذلك يجتمع جميع الأقارب في منزلي إضافة إلى أخي إلى يحضر من الكوفة ليطبخه لنا على طريقة (أهل النجف) الخاصة على خلاف باقي المحافظات التي تكتفي بسلقها فقط دون الحاجة إلى هرسها وقبل هذا وذلك نقيم مجلساً حسينياً في الحديقة يجتمع فيه الجيران والأصدقاء الذين يجتمعون حالما يرون القدور التي تنصب في الشارع ورائحة الحطب التي تملأ المكان وتضئ عتمة الطريق.

ورق
يزين طبق الآش عادة بالبصل المقلي المقرمش قبل تقديمه للزبون وهو من البصل العراقي وبالتحديد بصل مدينة الديوانية (الدغارة) المعروف بكونه خال من الماء وخفيف مثل الريشة وعلى هذا الأساس يعتبر تقديم الآش في هذه المطاعم عملاً مربحاً لكنه مكلف ومتعب ويحتاج لتحضيرات كثيرة وعدد كبير من العمال





عدد القدور التي تطبخ بها الهريسة تزداد عاماً بعد آخر كما تكثر معها كميات اللحم

و(الحبية) والسبب كما فهمت من كلامها

هو مشاركة عدد من النساء في احضار هذه المواد

أو التبرع بمبلغ من المال لشرائها خاصة ممن من الته

عليهم بتحقيق أمانيتهم ونيل مرادهم حيث تبقى

الكميات التي تتبرع بها النساء ثابتة على

مدار الأعوام ومن خلال هذه المراسم البسيطة

التي نقوم بها سنويا ومن خلال لبسنا للسواد

على مدار شهرين متتاليين يتجدد حزننا على

مصيبة عاشوراء

التقليدية التي تطبخ في هذه الأشهر وليس لطبخها موعد معين.

أم علي التي اعتادت على طبخ الهريسة بثواب الإمام الحسين (عليه السلام) في ليلة العاشر من كل عام لها عاداتها الخاصة

التي حدثتنا عنها قائلة: «اعتدنا في ليلة العاشر من محرم من كل عام أن يجتمع أهل والأقارب من النساء فقط في منزلي

إضافة إلى الصديقات المقربات لإقامة مجلس حسيني في أول الليل وبعدها يتم الإعداد لطبخ الهريسة التي تتكون وكما هو

معروف من اللحم والقمح أو ما يسمى باللهجة الشعبية الدارجة (الحبية) حيث أقوم بتجهيز الطباخت والقدور الكبيرة إضافة

إلى الـ تجهيز و تقطيع اللحم وتنظيف (الحبية) ونقعها بالماء قبل عدة ساعات.

وأضافت نقوم نحن النساء فقط بالطبخ حيث لا يتواجد في البيت تلك الليلة أي من أبناء المنزل ونسهر لهرسها حتى

الصباح الباكر حيث تحرص النساء ممن لديها حاجة (وتطلب مراد) بالمشاركة بهرس القدر الذي غالبا ما يتم هرسه بأنجاه

عقرب الساعة حيث تقدم الهريسة بعد أن يتم رش مسحوق الدارسين والزيت عليها والبعض الآخر يخلو له ان يضع لها

السكر.

أم علي تقول أيضا: «أن عدد القدور التي تطبخ بها الهريسة تزداد عام بعد آخر كما تكثر معها كميات اللحم و(الحبية)

والسبب كما فهمت من كلامها هو مشاركة عدد من النساء في احضار هذه المواد أو التبرع بمبلغ من المال لشرائها خاصة

ممن من الله عليهم بتحقيق أمانيتهم ونيل مرادهم حيث تبقى الكميات التي تتبرع بها النساء ثابتة على مدار الأعوام

ومن خلال هذه المراسم البسيطة التي نقوم بها سنويا ومن خلال لبسنا للسواد على مدار شهرين متتاليين يتجدد حزننا

على مصيبة عاشوراء ونستذكر من خلالها واقعة الطف الأليمة ويبقى معها ذكرى استشهاد الامام الحسين (عليه السلام)

خالدا ما دمنا ودامت الحياة.

مطاعم النجف

وقد يحلو للبعض الذي يتوجه لمحافظة النجف الاشرف أن يستمتع بظهور من نوع خاص قد لا يجده في محافظات أخرى فيتذوق طبق الآش وطبق الهريسة معا بعد أن يجد نفسه محاصرا بلافتات عريضة لسلسلة من المطاعم المتخصصة بهذه الأكلات.

ورغم أن الآش أصبح الفطور رقم واحد في هذه المدينة والطبق المفضل لفئات مختلفة من الناس مثل الكسبة والعسكريين والوافدين من المحافظات الأخرى لزيارة العتبات المقدسة إلا أن الحاج ابراهيم ابن عبد ابو (الآش) الذي ورث مهنة والده ويدير حاليا أحد المطاعم الشعبية المعروفة في هذا المجال فضل أن يقدمه صباحا ومساءً أيضا ليكون عشاءً لذيذاً لزيائنه الدائمين وقد تحدث لنا قائلاً (أن الدنيا تغيرت والأذواق هي الأخرى تغيرت وأصبح البعض يفضل أكل (الآش) كوجبة عشاء أكثر من الفطور).

وقد يتساءل البعض عن سبب عدم نجاح مثل هذه المطاعم في بقية المحافظات مثل بغداد العاصمة وبابل أو كربلاء وجاءت الإجابة أسرع مما توقعت من محدثي الذي أكد أن مدينة النجف هي من أكثر المحافظات تأثراً بالعهد (العصلي) حسب قوله وتعني العهد العثماني إضافة الى تأثير العدد الكبير من الايرانيين الذين كانوا يسكنون المحافظة والذين أشاعوا اكلة الهريسة أيضا.

يزين طبق الآش عادة بالبصل المقلي المقرمش قبل تقديمه للزبون وهو من البصل العراقي وبالتحديد بصل مدينة الديوانية (الدغارة) المعروف بكونه خال من الماء وخفيف مثل الريشة وعلى هذا الأساس يعتبر تقديم الآش في هذه المطاعم عملاً مربحاً لكنه مكلف ومتعب ويحتاج لتحضيرات كثيرة وعدد كبير من العمال.

أما لماذا يرتبط غالبا أسم الآش مع الهريسة فيقول: إن المطاعم حاليا تلبي كافة الاذواق فهناك من يحب الآش وغيره يحب الهريسة في حين كانت المطاعم في الماضي متخصصة بأحد هاذين الطبقين وكان من ضرب الخيال ومن المستحيل أن يقدموا معا حيث كان (الآش) لا يطبخ على مدار السنة كما هو الحال الآن بل يقدمه لزيائنه في فصل الشتاء فقط وتتحول المطاعم المتخصصة إلى بيع المرطبات في فصل الصيف.

الهريسة

وهو طبق ذا قيمة غذائية عالية ويسمى هريس أو هريسة وهو سيد المائدة ويطبخ من القمح المخلوط باللحم ويكون قوامه غليظاً ومتناسكا وتعد الهريسة من أشهر الأطباق

الأطباء يوجهون تحذيرا عاجلا لكل من يشرب مشروبات الطاقة

ترجمة / ساجدة ناهي

غالبًا ما تكون مشروبات الطاقة هي الخيار الأمثل للأشخاص الذين يريدون معالجة التعب، ومع ذلك تشير الأبحاث الجديدة إلى أن هذه المشروبات يمكن أن تكون مرتبطة بحالات خطيرة. وحذر الأطباء مؤخرًا من أنها قد تؤدي إلى حالة تهدد الحياة وتتطلب علاجًا طارئًا حيث غالبًا ما تحتوي هذه المشروبات على مستويات عالية من السكر والكافيين.

حاجة إلى مزيد من البيانات ولكننا سنكون مقصرين إذا لم ندق ناقوس الخطر. المنشطان الرئيسيان في مشروبات الطاقة الغازية هما الكافيين والسكر، فما الذي يفعله ذلك بالضبط بأجسامنا؟ الكافيين يزيد من معدل ضربات القلب ويزيد من التركيز ويبقي الناس مستيقظين لفترة أطول ويمنعهم من النوم وتشرح الدكتورة بليندا غريفيث من عيادة (فليت ستريت): يمكن أن يكون الكافيين مفيدًا للبالغين حيث تؤكد الكثير من الدراسات أن تناول كوبين من القهوة أو أكثر يوميًا اعتمادًا على كمية الكافيين في كل مشروب قد يكون مفيدًا لأمراض القلب. إلا أن السكر المكرر وخاصة بالكميات الموجودة في مشروبات الطاقة ليس صحيًا على الإطلاق ويمكننا أن نتدبر أمرنا بكل سعادة بدونها، فنحن نحصل على ما يكفي من السكر من كل ما نأكله ونشربه فهو يزيد نسبة الجلوكوز في الدم ويعطي دفعة قصيرة من الطاقة ثم ينخفض بعد ذلك، مما قد يؤثر على مزاجك كما يجعلك تشعر بالجوع بشكل متزايد بعد ذلك بمعنى أنك قد ترغب في تناول المزيد. تقول خبيرة التغذية بيني روبنسون من مؤسسة The Health Space ومقرها لندن إن أي شخص يتطلع إلى التخلص من مشروبات الطاقة يجب أن يفكر في التحول إلى المياه الغازية.

وتقول اختصاصية التغذية: لا أعتقد أننا نريد الاعتماد على مشروبات الطاقة للحصول على الطاقة فأنا أشجع العملاء على شرب المياه المفلترة فهذا ما يمدنا بالطاقة وإن استهلاك كمية كبيرة من مشروبات الطاقة هو التعرض للكافيين والمنكهات الاصطناعية والمحليات التي يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة والأمعاء لدينا . وإذا كنت ترغب في تناول مشروب الطاقة بين الحين والآخر فمن المحتمل الا يسبب أي ضرر ولكن هناك بدائل أفضل تجنبك السكر والكافيين وتوصي أيضا بإضافة عصرة من الليمون او الخيار او النعناع الى الماء او ماء الصودا او المياه الغازية لإضفاء نكهة إضافية عليه.

عن صحيفة الاندبندنت

تحتوي مشروبات الطاقة على الكافيين بنسبة تتراوح بين (80) ملجم إلى (300) ملجم لكل حصة مقارنة (100) ملجم من الكافيين الموجود في فنجان القهوة. يحتوي الكثير منها أيضا على مكونات إضافية أخرى مثل التورين والغوارانا والتي يعتقد أنها تغير معدل ضربات القلب وضغط الدم ووظائف القلب الأخرى. ويمكن أن تؤدي هذه المشروبات الشعبية إلى تعطيل النظام الكهربائي للقلب مما يزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب الامر الذي يؤدي الى عواقب صحية خطيرة مثل السكتة القلبية المفاجئة حيث يتوقف القلب عن النبض. نظر الباحثون في الولايات المتحدة للبيانات الطبية لـ(144) مريضا نجوا من سكتة قلبية بعد العلاج الطارئ حيث وجدت النتائج أن سبعة منهم تتراوح أعمارهم بين 20 و42 عاما قد تناولوا مشروبات الطاقة في وقت ما قبل الحدث الذي يهدد حياتهم حيث احتاج ستة منهم إلى العلاج بالصددمات الكهربائية وواحد الى إنعاش يدوي.

كتب بيتر شوارتز من مركز عدم انتظام ضربات القلب من أصل وراثي ومختبر علم الوراثة القلبية الوعائية في ميلانو بإيطاليا في مقال افتتاحي مصاحب: قد يقول النقاد عن هذه النتائج (إنها مجرد ارتباط بالصدفة) نحن ومجموعة Mayo Clinic ندرك تمامًا أنه لا يوجد دليل واضح وقاطع على أن مشروبات الطاقة تسبب بالفعل عدم انتظام ضربات القلب الذي يهدد الحياة وأن هناك

وراء
أن السكر المكرر وخاصة بالكميات الموجودة في مشروبات الطاقة ليس صحيًا على الإطلاق فهو يزيد نسبة الجلوكوز في الدم ويعطي دفعة قصيرة من الطاقة ثم ينخفض بعد ذلك، مما قد يؤثر على مزاجك كما يجعلك تشعر بالجوع بشكل متزايد

Doctors issue urgent warning to anyone who drinks energy drinks

Energy drinks are often the go-to for people wanting to tackle tiredness, however, new research suggests these drinks could be linked to serious conditions.

The beverages often contain high levels of sugar and caffeine. Doctors have now warned that they may trigger a life-threatening condition requiring emergency treatment. Energy drinks contain caffeine ranging from 80mg to 300mg per serving, compared with 100mg found in a cup of coffee.

Many of them also contain other additional ingredients, such as taurine and guarana, which are thought to alter heart rate, blood pressure and other heart functions.

The popular drinks can potentially disrupt the heart's electrical system, increasing the risk of abnormal heart rhythms (arrhythmia) which lead to severe health consequences such as a sudden cardiac arrest – where the heart stops beating.

Researchers at the Mayo Clinic in the US looked at the medical data of 144 patients who had survived a cardiac arrest following emergency treatment. Results found that seven of them, aged between 20 and 42, had consumed an energy drink some time before the life-threatening event, with six requiring electrical shock treatment and one needing manual resuscitation.

Peter Schwartz, of the Centre for Cardiac Arrhythmias of Genetic Origin and Laboratory of Cardiovascular Genetics, in Milan, Italy, wrote in an accompanying editorial: "Critics might say of these findings, 'it's just an association by chance'.

"We, as well as the Mayo Clinic group, are perfectly aware that there is no clear and definitive evidence that energy drinks indeed cause life-threatening arrhythmias and that more data are necessary, but we would be remiss if we were not sounding the alarm."

The two main stimulants in fizzy energy drinks are caffeine and sugar, so what exactly is that doing to our bodies?

"Caffeine increases the heart rate, increases concentration, keeps people awake for longer and prevents them from going to sleep," explains Dr Belinda Griffiths from The Fleet Street Clinic.

"Caffeine can be good for adults. A lot of studies are saying that two coffees or more a day, depending on the amount of caffeine in each drink, might be beneficial for heart disease."

However, refined sugar – especially in the quantities found in energy drinks – is not healthy at all.

"We can quite happily manage without it, we get enough sugar from everything else that we eat and drink," says Griffiths.

"It increases blood glucose, gives a short burst of energy and then a drop afterwards, which can affect your mood, and also make you feel increasingly hungry afterwards [meaning] you might want to eat more."

London-based nutritionist Beanie Robinson, founder of The Health Space, says anyone looking to wean themselves off energy drinks should consider switching to fizzy water.

The nutritionist says: "I don't think we want to be relying on energy drinks for energy, I encourage clients to drink filtered water – this is what gives us energy.

"Consuming a high amount of energy drinks is exposure to caffeine, artificial flavourings and sweeteners that can affect our energy and gut levels.

"If you love an energy drink every now and again, it probably isn't going to do any damage, however, there are better alternatives which avoid sugar and caffeine."

She also recommends adding a squeeze of lemon, lime, cucumber or mint to still or fizzy water, to give it extra flavour.



توظف المخلفات في عملها التشكيلية ثائرة سعيد.. الفن رسالة للإنسانية

سرور العلي



فنانة تشكيلية ولدت في بغداد، بدأت مسيرتها الفنية منذ العام 1981، قدمت خلالها ثمانية معارض شخصية، مع خمسة عشر مشاركة في معارض جماعية بعدة مجالات للفن وفي مدن العراق كافة، أجرت «للقوارير» معها هذا الحوار للحديث عن أبرز تجاربها الفنية، وتوظيفها للمخلفات في عملها.

- متى بدأت الدخول في عالم الفن التشكيلي؟

كانت البداية الحقيقية في أول معرض شخصي لي في كلية الآداب بجامعة بغداد، إذ قمت بإعادة تدوير العديد من المخلفات المنزلية، وأضفت إليها الزهور والنباتات المجففة، وكانت حوالي 42 عمل فني، ولاقى المعرض تجاوب عظيم من الاساتذة والطلبة، بحيث لم يبق من الأعمال إلا القليل التي استأثرت بهن لنفسي، ثم انتقلت لتصميم الكارتات المتعارف عليها في ذلك الوقت بفن الكولاج، واستخدمت فيها الرسم بالوان البوستر والورود المجففة، والأقمشة إضافة للكارتون الملون، وقدمت في المعارض ما يقدر (3000) كارت

- ما هي تجاربك الأخرى؟ وبمن تأثرت في بداياتك؟

انتقلت لتصميم الأزياء، وأقمنا نحن ثلاثة نساء عرضنا الشخصي بتصاميم حديثه للشيلة والعباءة، وكانت حصتي هي الرسم عليها، وكان عدد القطع (45) قطعة كاملة، وبعد ذلك توجهت للرسم بالوان الاكرلك، واعجبني العمل به، ولم يوقفني ذلك عن الرسم حتى جاءت جائحة كورونا، وكنت قبلها أجهز نفسي

ورق
أكثر إنسان يستحق لقب التأثير به، هي والدتي رحمها الله، فكانت فنانة شاملة وضعت بصمتها في كل أفراد أسرتها، وأنا واحدة منهم، وقد كان شغفي بالمجلات والألوان، والرسم والفنون، والطبيعة والزهور هو الذي صاغ أسلوب عملي، ذلك هو عالمي الذي أشعر بالانتماء إليه، في أفضل الاحوال واسوأها وكان ملهمي

ذلك أولاً، وكل الشعوب من أي مكان في هذا العالم تمارس الفن كهواية لها، لكن الفرق بين شعب وآخر هو الإدراك والاحتواء، وحتى نحافظ على إنسانيتنا من الضروري جداً أن يصبح الفن له قيمة عليا، من خلال احترام الفن بكل أشكاله سواء رسم أو نحت أو خزف وتصميم، ولكي نحظى بإنسان سوي من المهم أن يصبح موازي للعلم والتكنولوجيا، وليس أقل منهم، وهذا يعني أن نتاج الفنان يجب تقديره وعدم الاستهانة به، خاصة أنه لا يتكرر، ويأتي ذلك من خلال وعي المجتمع بقيمة الأعمال وقيمة الفن والرسالة التي يقدمها للإنسانية، وأن يكون هناك دور حقيقي لفاعلات العرض، التي يلجأ لها الفنانون، باحتواء إبداعاتهم، والمساهمة في لفت الانتظار لها، ومساعدة الفنان في تحقيق انتشار واستثمار لقدراته.

وراء
آخر عمل قدمته هو رسم على اسطوانات الغاز، وكان هدية مني لأي بيت عراقي تصله، وكانت رسالتي واضحة، ومضمونها بالاساس عدة أشياء، ومنها الحفاظ على شكل تلك الوسائل من خلال وجود الفن عليها، إضافة إلى أن الفن، هو الجمال الذي يستشعره الجميع، وهو مهم بأبسط صورته، كما وأنها نستطيع تغيير كل ماهو قبيح إلى جميل، وكان انعكاس الموضوع على المتابعين والمشاهدين دليل واضح على رقي الذائقة الفنية لدى العراقيين

- تحدث عن آخر معرض لك وفكرته بتحويل المخلفات إلى أعمال فنية؟

بالنسبة لآخر عمل قدمته هو رسم على قناني الغاز، وكان هدية مني لأي بيت عراقي تصله، وكانت رسالتي واضحة، ومضمونها بالاساس عدة أشياء، ومنها الحفاظ على شكل تلك الوسائل من خلال وجود الفن عليها، إضافة إلى أن الفن، هو الجمال الذي يستشعره الجميع، وهو مهم بأبسط صورته، كما وأنها نستطيع تغيير كل ماهو قبيح إلى جميل، وكان انعكاس الموضوع على المتابعين والمشاهدين دليل واضح على رقي الذائقة الفنية لدى العراقيين، وحبهم ومساندته لكل ما يلمس الجمال ويعبر عنه.

- ما هي مشاريعك القادمة في عالم الفن التشكيلي؟ وإلى ماذا تطمحي؟

لدي العديد من المشاريع القادمة، من ضمنها تطوير مشروعوي Garden ليشمل كل دول العالم، بالإضافة لإفتتاح خط فني جديد، لتجفيف باقات الورد الطبيعية، وتحويلها إلى لوحات فنية خالدة الذكرى.

لعمل دورات لتعليم الرسم، فجهزت كل مايلزم من فرش واللوان، وصنعت (45) لوحة مختلفة الاحجام (كانفس)، بعد أن قمت بشراء الخشب والقماش ومستلزمات الكانفس الأخرى، وكنت أنظر لللوحات، وأعرف أن لا أحد سيأتي للدورة، بسبب العزل الصحي، فقررت أن استثمرها وبدأت بالرسم، وروجت لأعمالي وكانت أول تجربته لي بعالم السوشيل ميديا، ولاقت رواجاً كبيراً، واقبال من الآخرين على اقتناء أعمالي، كونها تختلف بمواضيعها عن الاتجاه السائد.

- ما هي موضوعات المعارض الأخرى الخاصة بك؟

قدمت بأخر معرض اسميته "02"، أي اوكسجين وهي أعمال من نوع آخر، لإعادة التدوير فكانت اللوحات أكبر بكثير من السابق، وكانت 23 لوحة، ومواد العمل مختلفة، إذ استخدمت صناديق الكارتون، ولحاء خشب الاشجار، والمناديل ونشارة الخشب، وليف النخل واوراق الدفاتر المدرسية المنتهية، والجرائد والمجلات القديمة، وكارتون ملون لصناديق الحلوى، وخيوط القنب، واستخدمت مواد لاصقة، صديقه للبيئة واللوان الاكريك، وكانت الفكرة هي توجيه انظار الناس للبيئة، وأهمية الحفاظ عليها، ومخاطر تلوث الهواء والانهار، وضرورة وجود الغطاء النباتي، وكانت دهشة الحاضرين هي مقياسي الحقيقي للنجاح، بسبب المواد المستخدمة وطريقة توظيفها، لخدمة الفكرة الاساسية.

- بمن تأثرت؟

أجد بأن أكثر إنسان يستحق لقب التأثر به، هي والدتي رحمها الله، فكانت فنانة شاملة وضعت بصمتها في كل أفراد أسرتها، وأنا واحدة منهم، وقد كان شغفي بالمجلات والألوان، والرسم والفنون، والطبيعة والزهور هو الذي صاغ اسلوب عملي، ذلك هو عالمي الذي أشعر بالانتماء إليه، في أفضل الاحوال واسوأها وكان ملهمي، لقد جربت معظم أساليب المدارس الفنية في الرسم ونجحت بها، لكن المدرسة الواقعية، كانت هي وجهتي المفضلة.

- هل هناك تحديات وكيف قمت بمواجهتها؟

التحديات كانت ولازالت كثيرة، ولم أجد طريقي مههداً إطلاقاً، لكن وجود اشخاص داعمين لي في حياتي، كان واحد من اهم اسباب ثباتي، وأنا مدينة لهم بكل خطوة للأمام، واختياري لعالمي الفني، لم يأت صدفة بل محاولة مني لخلق عالم آخر فيه من الجمال ما يعوض عما نفتقده، وأول رسائله المحبة والسلام.

- كيف نقيمي الحركة الفنية التشكيلية في العراق؟

وثقت حضارة العراق بالفن، وهذا دليل على أن هذا المجال بكل أنواعه، كان ومازال ركيزة مهمة في حياة الإنسان سواء ادرك



اعتدنا منذ أعوام على نمط جديد من الأخبار دخل حيز العوالم، فمنذ جائحة كورونا شهد الإعلام بصورة عامة منعطفاً جديداً في طبيعة الخبر الصحفي، فبعد أخبار الإصابات والوفيات التي شهدتها العالم والعراق، ظهرت للسطح أخبار من نوع جديد لم نعتد عليها تحمل صفة الخبر العاجل.

غائم جزئي

عماد الطيب

إذ اجتهد القارئون على المنصات والمواقع الإخبارية وحتى وسائل الإعلام المختلفة على إحداث طفرة (نوعية) في نظام العاجل الذي يثير شهية المواطن، وقد تحقق مرادها إذ وجدت مثلاً في قضية تأخر الرواتب عن شريحة كبيرة من الموظفين بالعراق الذين تجاوز عددهم الخمس مليون موظف أي خمسة مليون عائلة الذين يقدر عددهم نصف عدد الشعب، هؤلاء الموظفون الذين ما زالوا يبحثون عن بارقة معلومة تفيد بتحديد موعد لصرف رواتبهم المتأخرة.

فكان السبق الصحفي في هذا المضمار للمواقع الإلكترونية التي تكالبت عليه، فبدأت التحليلات الاقتصادية والاجتماعية وافتتحت من أجله استوديوهات للتحليل واستضافة محللين وخبراء في هذا الشأن، وبدأت التنبؤات والاستنتاجات تظهر كخبر يقين للمواطن الذي تشتت أفكاره الهشة تجاه الأمر، وتضاربت الأنباء جراء الاستنتاجات النظرية التي لا تستند على أرضية صلبة وكل يدلو بدلوه ويؤكد ما يقوله، يتهم جهة معينة تارة ويبرئ جهة ثانية تارة أخرى، والمؤسسات الحكومية في حالة صمت تعيش الإبهام أو الإيهام نفسه من الأخبار وما زال الأمر لغزاً محيراً.. وظل خير زاد يجد به الموظفون التنفيذيين عن هموم الرواتب ليتصدر قائمة الأحاديث أثناء وبعد الدوام الرسمي وفي أحلامهم تارة، ولم يقتصر الحال على ذلك، وإنما كانت النشرة الجوية التي كانت زماناً تأخذ حيزاً بسيطاً في وسائل الإعلام نجدها اليوم الشغل الشاغل لكل مواطن، بل ظهرت نجوم لامعة من متنبئي الجو واسمائهم الرنانة تتردد على ألسنة الناس. وقد نقرأ أو نسمع في اليوم الواحد أنباء متضاربة بعضها يتحقق ومنها من يجد وسيلة لتبرير جوي لنفيها بعد ذلك، ثم يضيف القارئون على المنصات الإلكترونية حديثاً آخر يضاف إلى (شلة) العوالم من الأخبار وهو العطلة الرسمية التي تفننت المواقع في التخمينات تجاه هذا الأمر بل أصبحت تلك المواقع تحدد العطلة قبل شهر، وخاصة عطلة الأعياد التي تعد ضربة صحفية للموقع الصحفي إذا ارتفع عدد أيام العطلة الحد المسموح به. ناهيك عن أخبار التعيينات وسلم الرواتب الذي جاء بالمرتبة الأولى في فترة قصيرة وأعدت له برامج تحليلية..

إن هكذا طراز من الإعلام السطحي الذي يعزف على هموم واحتياجات الناس وجد طريقه الواسع، وصارت وسائل الإعلام في تنافس محموم من أجل الحصول على (السبق الصحفي) لتعتاش عليه، وسوف يعثر الإعلام المحلي في المستقبل على وسائل أخرى لأخبار جديدة تدغدغ مشاعر المواطن وتنكأ جروحاً بغية أن يظل متصدراً قائمة اهتمام الناس.





الانفصال العضلي.. من دون آلام شديدة ولكن!

اعداد/ يارا علي شاهين

بداية يجب التأكيد على ضرورة العلاج الفيزيائي لصحة المرأة بشكل عام ويشمل علاج جميع المشاكل التي من الممكن أن تواجهها المرأة أثناء مراحل حياتها لا سيما خلال الحمل أو بعد الولادة أو مع التقدم بالعمر.

الولادة خلال مرحلة التعافي بمدة تصل الى 6 أسابيع و بعض الحالات الأخرى ممكن أن يستمر لفترة طويلة و بهذه الحالة يجب اللجوء للعلاج الطبيعي لإعطاء تمارين مخصصة لعلاج الانفصال العضلي.

أمور مهمة يجب تجنبها في حال حدوث انفصال عضلي أو الشك بحدوث ذلك:

- 1 - تجنب أي شيء ممكن أن يزيد الضغط داخل منطقة البطن
- 2 - عدم حمل أوزان ثقيلة
- 3 - عدم كتم النفس أثناء بذل مجهود (مثل صعود الدرج)
- 4 - دعم البطن باليدين أو بوسادة خلال السعال أو العطاس

الفرق بين الانفصال العضلي والفتق (الفتاق):

الانفصال العضلي: هو انفصال بعضلات البطن يظهر بشكل خاص أثناء الحركة أو السعال أو العطاس وغير مؤلم ومن الممكن أن يلتئم بشكل طبيعي بعد الولادة كما إن علاجه يتم من خلال العلاج الفيزيائي والتمارين الخاصة والمناسبة.

الفتق (الفتاق): هو بروز الأمعاء من خلال جدار المعدة بسبب ضعف في الأنسجة وتكون أعراضه عبارة عن بروز وانتفاخ في منطقة الفتق تظهر بشكل خاص أثناء الحركة أو السعال أو العطاس فضلا عن الشعور بالألم والحرقنة والعلاج يتم من خلال عملية جراحية فقط.

اختصاص علاج فيزيائي
مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام)
التخصصي للمرأة

سنتحدث اليوم عما يسمى بالانفصال العضلي وهو انفصال في العضلة السطحية المستقيمة للبطن المكونة من 6 حزم عضلية (نتيجة ضعف هذه العضلة أو تمددها). من الممكن أن يصيب النساء في مرحلة الحمل وبعد الولادة أو الأطفال حديثي الولادة (الخدج) و يختلف مع الوقت. يحدث عند الحوامل بنسبة 60% بسبب ضعف وتمدد العضلة اولا وهرمون الرلاكسين الذي يساهم في ارتخاء العضلة ثانيا، ويعتبر فحص الانفصال العضلي فحص مهم و أساسي بعد الولادة.

اعراضه:

- 1 - الأكثر شيوعا وجود فجوة أو انتفاخ في المعدة
 - 2 - آلام أسفل الظهر
 - 3 - الإمساك
 - 4 - انتفاخ البطن
- عند بعض المرضى من الممكن أن يختلف الانفصال بعد

وراء
من الممكن أن يصيب النساء في مرحلة الحمل وبعد الولادة أو الأطفال حديثي الولادة (الخدج) و يختلف مع الوقت.

يحدث عند الحوامل بنسبة 60% بسبب ضعف وتمدد العضلة اولا وهرمون الرلاكسين الذي يساهم في ارتخاء العضلة ثانيا، ويعتبر فحص الانفصال العضلي فحص مهم و أساسي بعد الولادة

نبته عشبية ذُكرت في القرآن الكريم

للقوارير

قد يتساءل كثيرٌ من الأشخاص عن اسم النبتة العشبية التي ذُكرت في القرآن الكريم وعندما نقرأ الآية القرآنية المباركة: «وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا» (الإنسان:17). نجد أن الزنجبيل هنا مذكور لكننا لم نلتفت له وذكر مع الإشارة إلى كيفية استخدامه، حيث يشير القرآن الكريم إلى أنه من شراب الجنة، مزيج من الزنجبيل مع ما يحبه المرء من مشروبات.

هل توجد أنواع متعددة من الزنجبيل؟
نعم يوجد الكثير من أنواع الزنجبيل ومن أهم تلك الأنواع الزنجبيل ذو اللون الأصفر والأخضر، كما يوجد زنجبيل ذا لون أبيض وأزرق.

هل هناك آثار جانبية للزنجبيل؟

نعم، يوجد بعض الآثار الجانبية لنبات الزنجبيل ومن أهم تلك السلبات ما يلي:

- 1 - في حالة أصحاب مرض السكر لابد من مراعاة مقدار محدد منه لأن الإفراط في تناوله يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر داخل الدم الأمر الذي يؤدي إلى حدوث هبوط للمريض.
- 2 - كما يمنع تناوله مع أصحاب مرضى المرارة حتى لا يحدث للمريض أي مضاعفات تؤثر على صحته.
- 3 - وأيضا يؤدي تناوله بشكل كبير إلى الإصابة بالحموضة في المعدة.
- 4 - ومن الممكن يؤدي كثرة تناوله إلى حدوث القيء والغثيان.

الزنجبيل يمتاز بالعديد من الفوائد فيمكن استعماله في العديد من المجالات مثل مجال الأدوية والطعام وغيرها من الاستعمالات الأخرى، كما يعتبر واحد من النباتات الجذرية والتي يرجع انتمائها إلى فصيلة النباتات الزنجبيلية مثل الهيل والكرم والتي تمتاز بطعم قوي ولاذع

هل يؤثر الزنجبيل بالسلب على الكلى؟

لم يثبت إلى الآن أن الزنجبيل له أي أضرار على الكلى ومع ذلك يجب الرجوع إلى الطبيب المختص لتفادي الوقوع في أي مشاكل تؤثر على صحة الشخص المريض. وفي الختام، أجبنا على سؤال نبتة عشبية ذكرت في القرآن الكريم مكونه من ستة حروف، وهي الزنجبيل، والتي لها العديد من الفوائد كما ذكرنا، حيث يتم استعماله في الكثير من المستحضرات الطبية وغيرها.

والزنجبيل يمتاز بالعديد من الفوائد فيمكن استعماله في العديد من المجالات مثل مجال الأدوية والطعام وغيرها من الاستعمالات الأخرى، كما يعتبر واحد من النباتات الجذرية والتي يرجع انتمائها إلى فصيلة النباتات الزنجبيلية مثل الهيل والكرم والتي تمتاز بطعم قوي ولاذع.

أهم فوائد الزنجبيل:

العديد من الفوائد ومن أهم تلك الفوائد ما يلي:

الفوائد الصحية

- 1 - يعمل الزنجبيل على تقوية وتدعيم صحة الدورة الدموية داخل جسم الإنسان لذا فهو يدعم صحة الشرايين والقلب.
- 2 - يقوم الزنجبيل على تخفيض مستويات السكر في جسم الإنسان وبالتالي فهو فعال وبصورة كبيرة لمرضى السكر حيث يحافظ على صحتهم من التعرض لأي مضاعفات بسبب مرض السكر.
- 3 - له دور كبير في الوقاية من مرض السرطان مثل سرطان القولون والرئة وسرطان الجلد والبروستاتا ويرجع ذلك إلى احتوائه على مضادات أكسدة بنسب عالية.
- 4 - قدرته العالية على معالجة الصداع.
- 5 - ويعمل على معالجة التهابات الجهاز التنفسي حيث يخفف من أعراض البرد والتهاب الحلق وتخفيف السعال وطرده البلغم.
- 6 - يساهم في معالجة أمراض والتهابات المفاصل.
- 7 - يعمل على تدعيم وتعزيز عمل الجهاز الهضمي.
- 8 - وله دور كبير في معالجة بعض مشاكل البشرة فهو يعمل على زيادة نضارتها وتفتيحها.
- 9 - ويستعمل في معالجة السمعة وخسارة الوزن لأنه يحتوي على الكثير من الألياف الغذائية الذي يزيد الإحساس بالشبع.

فوائد أخرى للزنجبيل

- 1 - يمكن استخدامه في وصفات الطعام كنوع توابل مفيد في الأكل.
- 2 - كما يتم استخدامه في الكثير من الوصفات الخاصة والمفيدة للشعر والبشرة.
- 3 - يخفف من الآلام الخاصة بالحمل.



عاشوراء الإنسانية

لا يمكننا اغفال أهمية الشعائر التي تقام في عاشوراء، كونها تحث على المحبة والألفة بين كافة المسلمين، وتزيد من صفاء القلوب، وتنقيته من الكراهية والحقد، والمشاركة في المسيرات الخالدة، والقيام بالأنشطة الحسينية، كنصب السرادق، وتقديم الأطعمة بغية كسب الأجر والثواب، وكل ذلك يعطينا درساً في الإنسانية، وزرع بذور الخير والعطاء بين كافة الأطياف والأديان، كذلك تنشط في هذا الشهر الحملات الخيرية، التي تقدم خدماتها لعشاق الإمام الحسين (عليه السلام)، وهم يقطعون المسافات الطويلة، من أجل الوصول إلى قبته الشريفة، والارتياح تحت ظلاله الطاهرة.

وتتجدد الأحران في كل عام مع قدوم هذا الشهر، لنستذكر مأساة آل البيت (عليهم السلام)، ونستقي من شجاعتهم وصبرهم الدروس والمواعظ، والتحلي بمبادئ ثورتهم التي أصبحت درساً بالغاً للإنسانية، ونهجا تاريخياً للأحرار، ومن هذا المنطلق لا بد من أحداث التغيير الإيجابي في مجتمعنا، بعيداً عن الشعارات الرنانة، والهتافات التي لا نعول عليها، بل ينبغي الفهم الصحيح والعميق لما قامت به الواقعة، وتبني قضاياها الفكرية لإصلاح أحوال الأمة، وتحقيق العدالة والحد من الظلم، والتأكيد على بقاء الثورة الحسينية خالدة لكل الأجيال، بقوتها وفكرها وصلابتها.

ومن الضروري اليوم الحفاظ على قيمها ومبادئها، والاستمرار بالشعائر، والسير على النهج الشريف، من دون التأثر بما أحدثته العولمة، بدخول أفكار وآراء جديدة، ربما شوهت بعض عقليات شباب اليوم، ودفعتهم لتغيير بعض العادات والتقاليد، المتوارثة عن آبائنا وأجدادنا، وهناك من هاجر لبلدان الغرب، أذن من الضروري التذكير مراراً وتكراراً بأهمية النهضة الحسينية، لأنها منطلق للكثير من الثورات في العالم الغربي والشرقي، للقضاء على الفساد والظلم المتفشى في مفاصل المجتمعات، بخاصة في دول العالم الثالث، وحكامها الذين يخشى معظمهم من أنتشار مبادئ تلك الثورة، لما لها من دور في أحياء الضمير الإنساني، ونبذ الأضطهاد، والتخلص من الجور، وإشاعة العدل والمساواة بين الجميع، والتشديد على إعطاء حقوق الأفراد، وانتشالهم من الفقر والأمراض، وتحقيق لهم مستوى معيشي لائق، يضمن لهم العيش بحرية وكرامة من دون تحديات.

**تتجدد الأحران
في كل عام مع
قدوم هذا الشهر،
لنستذكر مأساة
آل البيت (عليهم
السلام)، ونستقي
من شجاعتهم
وصبرهم الدروس
والمواعظ، والتحلي
بمبادئ ثورتهم
التي أصبحت
درساً بالغاً
للإنسانية، ونهجا
تاريخياً للأحرار، ومن
هذا المنطلق
لا بد من أحداث
التغيير الإيجابي
في مجتمعنا**

سرور العلي



بذور الخوذة..
تقيك حرارة الصيف



10 نصائح يومية لجعل كل شيء
مرتباً في المنزل

القوارير عالمها

ملابس الأطفال
فان شهر محرم
تجذير عقائدهن



كربات البيوت..

10 نصائح يومية لجعل كل شيء مرتباً في المنزل

للقوارير



تتدمرين من
الفضي،
وصعوبة العثور
على الأشياء
في منزلك؟ إليك
عشر نصائح لن
تترك لأي فرد
في المنزل أعذاراً
يستتر وراءها
لعدم الحفاظ
على النظام في
البيت، وإذا وضعت
موضع التنفيذ،
فسوف تساعدك
على عدم فقدان
الأشياء الخاصة
بك وإنشاء
منزل مريح.

غير مخصص له.
إضافة لذلك، توصي المؤلفة «بتحديد مكان كل غرض وإعادته إليه فوراً بعد كل استخدام». وعادة ما يمكن استيعاب هذا السلوك بعد فترة من التعود على القيام به.
2 - التخلص من الأشياء التي لست بحاجة لها من الضروري القيام كل فترة بفرز الأشياء التي نريد الاحتفاظ بها والأخرى التي لم نعد نحتاج إليها، حتى الملابس التي لم نعد نرتديها.
بعد غسل الملابس، يمكنك وضع كل تلك القطع التي لا ترتديها وأخذها إلى حاوية الملابس المستعملة في حقيبة لذلك، لا تشتري إلا الأشياء التي تبدو رائعة بالنسبة لك وتناسبك حتى

في تقرير نشرته صحيفة «إيه بي سي» (abc) الإسبانية، قال الكاتب أن. ميرا إن كارولين كونترزل مؤلفة كتاب «نصائح الصيانة المنزلية للمبتدئين» آلاف النصائح حول جميع أنواع المسائل المتعلقة بالمنزل، وتري أن الالتزام بهذه النصائح يساعد بإيجاد مساحات واضحة بشكل غير متوقع.

1 - تحديد مكان معين لكل شيء
تتمثل هذه القاعدة بتخصيص مكان معين وثابت لكل غرض من أغراض المنزل، مثلاً أن نضع الأطباق في خزانة المطبخ، وأدوات المائدة في الدرج، والأحذية في رف الأحذية، والأقلام على المكتب، ففي حال احتفظنا بكل غرض في مكانه، فلن تضطر إلى حمل أي شيء من غرفة إلى أخرى لمجرد تركه ملقى في مكان

تترك مساحة للأغراض التي تستخدمونها وتحبينها حقاً.

3 - تخصيص 15 دقيقة يومياً لتنظيم المنزل
إذا شعرت بالتعب بمجرد التفكير بالبداية في تنظيم المنزل، قلّصي توقيت هذه المهمة إلى 15 دقيقة بشكل يومي. ستندهشين من مقدار ما يمكن القيام به في مثل هذا الوقت القصير. يمكن البدء بغرفة المنزل أو مكان مفتوح مثل مدخل المنزل.

4 - القيام ببعض المهام بشكل فوري
تساعدنا عملية القيام ببعض المهام المنزلية بشكل فوري، والتي لا تتجاوز مدتها خمس دقائق، في الحفاظ على تنظيم البيت

بشكل أفضل. كما تجنبنا هذه الطريقة جزءاً جيداً من الفوضى التي تحدث يومياً.

نذكر على سبيل المثال تعليق الملابس في الخزانة ووضع كوب القهوة في غسالة الصحون أو رمي الجريدة في سلتها الخاصة. وتعتبر هذه المهام صغيرة ولكنها تمكنك من الحفاظ على النظام وتجنبك الفوضى.

5 - لا مزيد من التأجيل
احذري الوقوع في فخ تأجيل الأعمال المنزلية المزعجة، إذ من الممكن أن يصبح قميصان غير مكويين بعد فترة جبالاً من الملابس التي تحتاج الكي، وأن يتحول ثلاثة أطباق غير مهمة إلى حوض غسيل ممتلئ بالكامل في أي وقت من الأوقات. على المدى الطويل، ستجبرين على القيام بهذه المهام المؤجلة، لذا حاولي حلها في أقرب وقت ممكن.

6 - نظام التخزين
للحفاظ على نظام البيت، ينبغي أرشفة كل ما يلزم حفظه لبعض الوقت مثل الملفات العادية والمجلدات من بين أشياء أخرى. وتعتبر الصناديق وسيلة عملية لتجميع الأشياء الصغيرة. وفي حال كانت هذه الصناديق من نفس اللون، ستكون الغرفة أكثر انسجاماً.

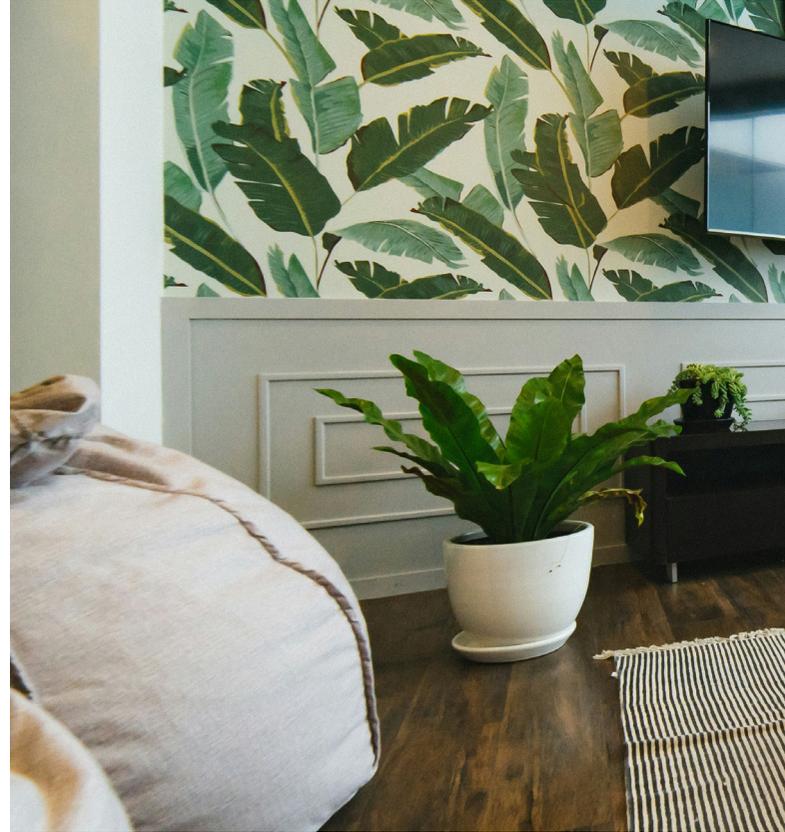
7 - كتابة قائمة مهام
من الأفضل كتابة قائمة مهام حين يكون منزلك في حالة فوضى عارمة ولا تعرفين من أين تبدئين. اكتبي جميع المهام الخاصة بك وقومي بشطبها عند حلها. يمكن تجهيز هذه القائمة ليوم محدد لمدة أسبوع أو حتى شهر إذا كان هناك المزيد من المهام.

8 - تنظيم الأوراق
يجب تخصيص درج لوضع الفواتير وأوراق الأقساط، وكذلك مجلد فرز، حيث يمكن ترتيب الموضوعات المهمة حسب الأيام أو الأسابيع.

9 - إيجاد أماكن الاختباء
إذا اضطررت في أي وقت إلى التصرف بسرعة، بسبب زيارة مفاجئة أو أمر طارئ، فضعي كل شيء في محله في خزانة وأدراج، وفي غمضة عين، سيبدو كل شيء أكثر تنظيماً. الشيء الوحيد المزعج هو أنه لا يمكنك فتح الخزانة التي قمت بملئها للتو بالكامل.

10 - حين تخافين من الزيارات المفاجئة
حين تواجهك زيارة غير متوقعة ولم يكن هناك وقت للقيام بتنظيف شامل، يمكنك اتخاذ هذا الإجراء السريع والذي يتمثل بوضع كل الأشياء المتناثرة، مثل المجلات والكتب، في غرفة لن يدخلها الضيوف.

علاوة على ذلك، تأكدي من نظافة المراض (حمام الضيوف) كما يمكنك استعمال المكنسة الكهربائية لتنظيف سريع، وتذكري إغلاق باب جميع الغرف التي لن يدخل إليها أي شخص من الضيوف.



ورق
من الأفضل كتابة قائمة مهام حين يكون منزلك في حالة فوضى عارمة ولا تعرفين من أين تبدئين. اكتبي جميع المهام الخاصة بك وقومي بشطبها عند حلها. يمكن تجهيز هذه القائمة ليوم محدد لمدة أسبوع أو حتى شهر إذا كان هناك المزيد من المهام



الأطفال في عاشوراء

للقوارير

إن هذه الطفولة مع براءة عقلها وطبعها ونعومة أظفارها كانت الصوت الإعلامي المرفرف إلى جانب صوت السيدة زينب (عليه السلام) الذي وصل صداه إلى الضمائر الميتة التي نامت عن مسؤولياتها فأجيت نهضة وانتفاضة مدينة رسول الله ، وكانت صرخة الضمير لدى التوايين، بل كانت الوقود في ثورة المختار، وهكذا تبقى الطفولة مشعلاً من مشاعل الحرية على درب من أراد أن يستضيء بنورها في كل العالم وعلى مدى التاريخ لأنها اقترنت بحركة الحسين وبأهدافها لإنسانية الكبرى.

أساليب تربية صحيحة ومفاهيم أخلاقية تحمل قيماً ذات تأثير واضح على الطفل.

إنّ تكوين الطفل في عاشره يساعده على التفاعل والتأثر بشكل كبير خصوصاً في النقاط المعرفية سواء كانت بصرية أو سمعية، وعندما ننظر إلى كربلاء وما جرى فيها نراها قد امتلأت بمجموعة من المآسي البارزة الاستثنائية أمام مرأى الأطفال، وتساعد الطفل على تنمية المهارات الاجتماعية مع الآخرين، وتساعد على العطاء الدائم ومساعدة الآخرين ومعرفة قيم تربية من خلال التواصل معهم ويساعد الطفل على الصبر على الأذى أيضاً، ويوضح عاشوراء للطفل أيضاً أن البكاء تعبير عن الألم والتفاعل الشعوري مع الحدث الذي جرى وهذا أمر تكويني في الإنسان وبدل أن نجعل الطفل لا مبالياً في الأمور الصعبة؛ فيتحول التعبير إلى الجانب الشخصي فيبكي لأجل الأمور الخاصة الصغيرة (من خسارة ألعابه أو بعض مقتنياته) نكون في تعويده البكاء على الإمام الحسين (عليه السلام) قد رفعتنا من مستوى تفاعله العاطفي إلى أن يأخذ بعداً واهتماماً إضافيين لا يتعلقان بالصلحة الشخصية، فيملك القدرة على التحكم بمشاعره فيذرف الدمع على القضية التي يقرر والتي يتفاعل معها، وعندما تتولد العاطفة أكثر مع هذا البكاء تتولد المحبوبة للإمام الحسين عليه السلام والتي إذا تأججت في وجدان الطفل فإنها تربطه بوشائج مؤثرة في استمرارية التفاعل مع صاحب الذكرى ومع أهداف الذكرى، وهذه المجموعة من المفاهيم والأساليب التربوية التي تجعل شخصية الطفل متوازنة والنقطة المحورية هي الربط مع الله تعالى.

وهذا بدوره يدعونا إلى تفعيل الجانب المعرفي لدى شريحة الأطفال لتكريس الفعل الواعي والمسؤول لمختلف أشكال الشعائر الحسينية، في الوقت الحاضر، وفي قادم الأيام عندما يتحول هذا الطفل إلى رجل كبير ناضج بفكره الحسيني، مثال ذلك؛ حالة العطاء من خلال تقديم الطعام والشراب في مرحلة الصغر، ثم تحول هذا الفعل إلى منهج ثابت في الحياة في الكبر بالعطاء في مناسبات ومجالات مختلفة، وهكذا؛ تفعيل وتكرس قيم لها مدخلة بتنظيم الحياة بشكل يخلو من الازمات عندما يعمها التعاون والتواصي والتسامح والاحتكام إلى قيم الحق والفضيلة، وليس إلى الانتهازية والنفعية.

مشاعر عارمة يحملها الأطفال الصغار في الشوارع والطرق وهم يستضيفون المارة بالعصائر الباردة والشاي في أيام محرم الحرام، وفيما بعد في أيام اربعين الامام الحسين، (عليه السلام)، على طاولات وفي أماكن صغيرة، تثير في النفوس الفخر والاعتزاز.



إن الأطفال محل التقاط سلوكي ومعرفي لما يجري حولهم فليست التربية بالتوجيه المباشر، وإنما لا بد من سلوك عام يشكّل مناخاً تربوياً طبيعياً يلتقط منه الأطفال ويتأثرون به. فعندما يرى الأطفال حالة العبادة والطاعة التي كان يمارسها كل من الأب والأم و الصغیر والشاب وكبير السن في أداء واجبات عاشوراء وتوزيع الماء والأكل في موقعه ومكانه وهم يراقبون فلا شك من أنها ستنترك انطباعات وانعكاسات بالغة، هذا إذا لم يشاركوا فعلاً في هذه الحركة العبادية التي كانت في كربلاء.. وعندما يرى الأطفال الحالة العبادية من الصلاة والالتزام بأوقاتها وتلاوة القرآن والجانب الأخلاقي، مع التوجيه المباشر ضمن برامج محددة عندها نقول إننا نؤسس مجموعة تحمل قابليات جيدة من



ملابس الأطفال
في شهر محرم
تجذير عقائدهم

مع طول شهر محرم الحرام تشرع العوائل
بشراء الملابس السواء والخضراء للأطفال
لتحضر بها في مجالس العزاء.

FEASHION

وتحفظ هذه
الثياب الأطفال
للحضور
والمشاركة
في الموكب
والمجالس
الحسينية
وإقامة
الشعائر
وبذلك تتأصل
فكرة الحزن
على مصيبة
أبي عبد الله
(عليه السلام)
والاستلهام
من ثورته
ومبادئها،
وتتمتاز ملابس
الفتيات بالثياب
السوداء
والعباءة،
ويرتدي الأطفال
(البدشاشة)
العراقية
السوداء
و(التيشيرت)
والقميص
الذي يحمل
بعض شعارات
وأسماء أبطال
يوم عاشوراء.





بذور الخوبة.. تقيك حرارة الصيف

للقوارير

مع حرارة الجو وإقبال الرائزين لإحياء مراسم العزاء وركضة طويريج فيحتاج الرائر الى ما يساعده لتحمل درجات الحرارة العالية بالإضافة الى الماء فإن بذور الخوبة تساعد على تخفيض حرارة الجسم فضلا عن مجموعة من الفوائد منها:

- 1 - تفيد لالتئام الجروح.
- 2 - مليئة ومبردة مع الماء البارد.
- 3 - بذرة الخوبة تزيد من الرغبة في الطعام.
- 4 - منظمة للجهاز الهضمي وتعالج الأمراض المعوية.
- 5 - تحسن لون البشرة والوجه، ومن اجل ذلك تؤكل مدة عشرة ايام ممزوجة بضعف حجمها من السكر.
- 6 - تزيل الضعف والخمول والانحلال.

هذه الفوائد تجعلها مهمة التناول يوميا خصوصا في موسم الصيف مع ارتفاع درجات الحرارة، تُضاف مع كافة أنواع العصائر، فهي ليست ذات طعم مختلف ولا يفسد طعمها أي عصير تضاف اليه حتى يمكن اضافتها للماء وشربه دون تغيير طعمه.



وقود محرم

اتساءل إن كان لغير الحسين (عليه السلام) هذا المأتم المستمر بعد كل هذه السنوات على ذكرى رحيله شهيداً!.. من منطلق التعايش السنوي مع الشعائر الحسينية والتفاصيل الاستثنائية التي نراها في شهري محرم وصفر إحياء لذكرى فاجعة الطف، ومن وحي التجربة الشخصية وتجارب الآخرين، أرى إن شهر محرم بهالته الحسينية هو الوقود اللازم لحرق كثير من الذنوب؛ فهذا الشهر يحمل مزايا كثيرة يحتاجها الإنسان لتهديب نفسه، فضلاً عن إن استذكار الفاجعة والشعور بالحرز يضيفان بعداً سلوكياً يجعلنا أقرب للرحمة وأبعد ما يكون عن الظلم؛ فما مر به الإمام الحسين (عليه السلام) من مظلومية تجعلنا نناهض هذا السلوك المشين حتى بتعاملاتنا اليومية، ونسعى للاقتراب من نهجه أكثر، نبالغ بالعطاء ونصبر على المشقة، نحاكي السلم بقول الحق ونعلو على الباطل بصدده.

شهر محرم الحرام منبه سنوي لاكتشاف ذواتنا أكثر، فمن يهوى فؤاده ذكر الحسين وآله لابد أن يرى ويراقب نفسه تبعاً لهذا الانتماء الذي يبلغ ذروته في تعظيم الشعائر، والمشاهد والأدلة تكمن في قصص نصادفها ونسمع عنها، نعيشها ونتعايش معها، فمن منا لا يحمل ذكرى أو موقف أو عبرة من دروس عاشوراء!.. فقد تربينا على قصص الجدات والأمهات اللواتي يحدثننا عن أدبيات الحداد السنوي وكرم الموائد الحسينية واستحضار الفجيعة في أغلب البيوت والمواساة بالبكاء والنحيب وكأن المصيبة حدثت للتو، وهذا يحيلنا لسبب التساؤل الأول، من غير الحسين تتسع دائرة الحرز عليه كل سنة، ولمن سواه نجتهد لننال شرف خدمة محبيه، كي نليق بموالاتهم!.. ما تركه لنا هذا الإمام العظيم بمظلوميته ليس حرزاً عابر بل جرحاً غائراً في ذاكرة الوجود الانساني لندرك إن التضحية القصوى يماثلها الذكر والعزاء الدائم، وإن إماننا العطشان لازال يرفد وجوهنا بماء الكرامة ويزودنا بوقود الدمع لنطفئ بعضاً من هفواتنا التي لا تليق بالانتماء إليه.

رئيس التحرير

**شهر محرم
الحرام منبه
سنوي لاكتشاف
ذواتنا أكثر، فمن
يهوى فؤاده ذكر
الحسين وآله لابد
أن يرى ويراقب
نفسه تبعاً لهذا
الانتماء الذي
يبلغ ذروته في
تعظيم الشعائر،
والمشاهد والأدلة
تكمن في قصص
نصادفها ونسمع
عنها، نعيشها
ونتعايش معها**



تصوير - علي الرحيلاتي



تصوير - سجنى الخفاجى