العدد الـ 73 - تشرين الثاني 2024
جمادي الاول 1445

للقوارير

LILQWAREER

لإحياء ذكراهم.. تسمية الأبناء على اسماء الأجداد بين الرفض والقبول

ما بين عملية «الطوش» و«الگصاص».. يخزن العراقيون التمر للشتاء

اختيار تخصصك.. عِلمك بوابة لما ستكون عليه

أمة تقرأ.. إشراقة فكرية نحو علياء المعرفة

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

إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media

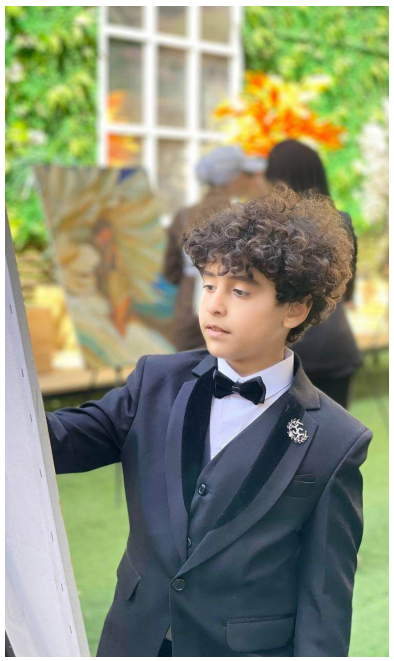
13
الكشف المبكر عن سرطان الثدي

عطاء ومبادرة
طبيب اسنان يطلق مشروع لخدمة المجتمع
08

كاتبة قصص الأطفال أحلام غضبان.. تنقش على الحجر وتكسب الجوائز
24

المدرسة زمـــــان.. نافذة زاخرة بالذكريات والحكايات
36

أضواء على ضعف التحصيل الدراسي
60



بيكاسو الصغير
أصغر رسام عراقي يحلق نحو العالمية
44

المشرف العام
سعاد البياتي
رئيس التحرير
ايمان كاظم
مدير التحرير
ضمياء العوادي
هيئة التحرير
ساجدة ناهي
سرور العلي
زهراء جبار الكناني
التدقيق اللغوي
حيدر حميد التميمي
التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم
سجى الخفاجي
الاخراج والتصميم
طارق البهادلي

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

جرعة طبية

لم أجد شيئاً أجمل من قانون وضعه الإمام علي (عليه السلام) وهو القائل (آلةُ الرئاسة سعة الصدر)، وهذه بالفعل اليومي وما يصادفنا من ارهاصات الحياة تعد قانونا لحماية نفسية اكثر مما نتوقع، فصفات الهدوء والمرونة تعد من أكثر السمات ايجابية لكي نتعدى حواجز التفكير السلبي وما يرافقه من سلوكيات نخطئ أحيانا فيها، فالتجارب عديدة في ذلك، لاسيما مع أولادنا حينما يخطئون أو يحاولون أن يأسسوا لحياة فاقدة لمعناها، حينها يحتاجون إلى سعة الصدر بعيدا عن العصبية والتشنج معهم، من خلال المرونة يستطيعوا أن يكتشفوا مالهم وما عليهم، فعلى من أراد أن تكون حياته مستقرة ويتحكم بها مهما كانت فليتعلم قانون المرونة وسعة الصدر واستلام أي طاقة سلبية واخضاعها في داخله إلى قانون التحمل والهدوء، ليستكشف بعد مرور الوقت أنه مهما كانت الطاقة سلبية قد تحولت إلى تجربة أو ابتسامة أو خير وأصبح مثلا جميلا في أعين من حوله.

ومن الجدير بالذكر أن أول الذين علينا اتخاذهم قدوة ومنهاج هو رسولنا الكريم الذي كانت من أبرز صفاته هي سعة الصدر في الكثير من الأمور التي باتت تثقل كاهله وتعيق أمر الاسلام، لذا أفضل ما علينا التحلي بالمرونة معهم، هم أفراد العائلة فهؤلاء الأحبة والأقربون إلى القلب والروح لم يخلقوا مطابقين لنا في الرأي والمزاج، بل هم متفاوتون معنا في كل ما يخص حياتهم وسلوكهم ومتطلباتهم ، فلنحسن التعامل معهم بشكل يوفر لهم امكانية التصرف بعقلانية وسكينة لنشعرهم بقربنا اليهم وإن كل ما يتعلق بأمورهم هو مرتبط بمشاركتنا رأيهم وتفكيرهم مع جرعة طيبة من التسامح والحلم الأكثر رحابة لهم.

والأمر ذاته يتعلق بمحيط العمل وما يصادفنا فيه من اختلافات وأمزجة، فسعة الصدر مطلب أساس في ذلك لترويض التعامل وحسن إداء العمل، فهناك بعض الأعمال تتطلب مقدرة ومساحة كبيرة من التحمل، كالتدريس والتمريض والباحث الاجتماعي في كل مجالاته المتعددة، وغيرها من المهن التي تتطلب الهدوء وطول البال، كي تتمكن من إداء واجبها بمزاج متفاعل محلى بالصبر وسعة الصدر، التي هي هالة مضيئة في الحياة الواسعة.

صفات الهدوء والمرونة تعد من أكثر السمات ايجابية لكي نتعدى حواجز التفكير السلبي وما يرافقه من سلوكيات نخطئ أحيانا فيها، فالتجارب عديدة في ذلك، لاسيما مع أولادنا حينما يخطئون أو يحاولون أن يأسسوا لحياة فاقدة لمعناها، حينها يحتاجون إلى سعة الصدر بعيدا عن العصبية والتشنج معهم

المشرف العام

تجربـة ملهـمة

من الابداع النسوي..
أم نور نموذجا

للقوارير

خرجت عن أطر المألوف لتسجل نقطة فارقة في امتهان حرفة كانت من المفترض أن تكون حصرا للرجال ولكنها كسرت ذلك الحاجز لتدخل ميدان العمل الحر في صيانة الساعات اليدوية بأنواعها لتكون أول سيدة كربلائية تعمل بهذا المجال حيث كانت تجربتها ملهمة للعديد من النسوة في اظهار مزايا ابداعهن.

إرث حرفي

قصتنا لهذا العدد بطلتها السيدة أم نور كما تحب أن ينادونها سردت لنا بداية امتهانها لحرفة صيانة الساعات قائلة: «عمل زوجي لسنوات طوال في مجال صيانة الساعات بأنواعها بمحله الواقع في مركز المدينة حيث امتهن عمله كحرفة من والده واجداده إذ كانوا أقدم العاملين بها وهم من المتولين مهمة تنظيف وصيانة ساعات الحرمين الحسيني والعباسي المقدسين، فقد كان عملهم إرث حرفي لأجيال متعاقبة ولكن شاء القدر وبعد أحداث (2003) أن يترك زوجي عمله ويتفرغ لعمله الوظيفي فقط، نظرا لتردي وضعه الصحي ولكن كان هناك العديد من الزبائن يقصدونه إلى البيت لصيانة ساعاتهم لمعرفتهم بدقة عمله ومهارته خصوصا للساعات المستوردة الأمر الذي الهمني في تعلم حرفة الصيانة منه.

الحداثة واقتناء الساعات

أم نور سيدة بعقدها الرابع استطاعت أن تكون ملهمة للعديد من الشباب والشابات فهي خير مثال يحتذى به فحينما يدخل الزبائن لورشتها المتواضعة يصابون بالدهشة لوجود امرأة تعمل بهذا المجال بعدما اكتسبت مهارة صيانة الساعات من زوجها وهي من حثّه على افتتاح الورشة ومزاولة العمل فيها لمساعدته، حيث تمكنت بخبرة وحرفية متناهية إعادة النبض لساعات عاطلة توقفت عقاربها عن الحركة بفعل عوامل الزمن أو سوء الاستخدام».

وحول عصر الحداثة وعملها واصلت أم نور حديثها: «الحداثة زاحمت عملنا نحن من نعمل بهذا المجال فهناك من استغنى عن ارتداء الساعة اليدوية والاكتفاء بساعة الهاتف المحمول وهناك الكثير ممن يفضل ارتداء الساعة كنوع من الاناقة أو لمعرفة الوقت بحسب العادة وهذه الفئة هم من منحوا لعملنا البقاء فبفضلهم ما زلتُ أواصل عملي اليومي واستقبل الزبائن بشكل يومي وأنا استمتع بسماع جرس الساعات الجدارية المعطلة ترن من جديد».

وتابعت قائلة: «لاقيت صعوبة في بداية تعلمي وأخذت تعلم الحرفة شيئا فشيئا حتى اتقنتها ثم واجهت صعوبة تقبل المجتمع لسيدة تعمل بهذا المجال إذ يدخل أغلب الزبائن متسائلين إن كنت أجيد صيانة ساعتهم ولكنني استطعت أن أثبت مهارتي واكسب ثقة الزبون، كما أن هناك سيدات تقصد ورشتي بالتحديد كنوع من الدعم النسوي والتشجيع وهذا الأمر كان مصدر اصراري على مزاولة عملي بكل فخر.

> **اسهمت مواقع التواصل الاجتماعي بالترويج عن ورشة أم نور الساعاتية لتنال شعبية واسعة خصوصا بعدما يزورها الزبائن من الرجال أو النساء حيث يرونها بكامل حشمتها وزيها للعباءة الكربلائية، وبذلك اثبتت أن للمرأة حضور ودور في جميع المجالات العملية دون المساس بزيها الاسلامي وأعرافنا الاجتماعية**

مواقع التواصل

اسهمت مواقع التواصل الاجتماعي بالترويج عن ورشة أم نور الساعاتية لتنال شعبية واسعة خصوصا بعدما يزورها الزبائن من الرجال أو النساء حيث يرونها بكامل حشمتها وزيها للعباءة الكربلائية، وبذلك اثبتت أن للمرأة حضور ودور في جميع المجالات العملية دون المساس بزيها الاسلامي وأعرافنا الاجتماعية.

وهي تطمح بأن تمتلك ورشة اكبر في المستقبل لتكون أنموذجا للمرأة العاملة الناجحة في القطاع الخاص.

لأحياء ذكراهم

تسمية الأبناء على اسماء الأجداد بين الرفض والقبول

رشا الطائي

قد تكون الملامح والوضع العام لهم لا يتوافق مع اسمائهم، فبعض الأسماء تبدو غريبة في هذا الزمن أو قديمة حسب ما استطلعناه، لمعظم الذكور والاناث، لأنهم سموا بأسماء أجدادهم أو جداتهن، لإعتقاد الأهل أنهم بذلك يحيوا ذكراهم! أو اعترافهم بفضل الوالدين، لتظل اسماؤهم نابضة وحية.

(جميلة، وفيقة، فوزية، جبار، سعيد ، لطيف، وغيرها من الأسماء التي عدَّت من الزمن الماضي كانت حسب ما وجدناه لأطفال في الروضة أو الابتدائية، لم تعجبهم أو تروق لهم وهم يجدون بين أقرانهم أسماء أكثر حداثة وجاذبية.

الاستطلاع يكشف عما يدور في عالم الأسماء قديمها وحديثها وبين مصطلح الرفض والقبول.

تقول (راوية عزيز) أم لبنت وولد: "رزقت ببنت أول الأمر وكنت أحلم أن أسميها (ريم) إلا أن جدتها رفضت بشدة لتصر على تسميتها (بدرية) ولا نملك إلا الموافقة، وحينما كبرت وصارت في الثانوية سخروا منها، وأبدوا استغرابهم من الأسم القديم، لأن الأسماء المتداولة بين رفيقاتها كانت في الحقيقة جميلة وحديثة، وهذا ما سبب الازعاج والامتعاظ لابنتي التي في كل مرة تسألني عن اسمها الغريب الذي يسبب لها الا حراج!

وتثير الأم قضية تبدو مهمة وهي لماذا التعلق بأسماء الأجداد مع أنهم غادروا الحياة، وكل يحيا في زمانه وبمدى التطور الذي يبديه العصر الحالي من تكنولوجيا وعناوين مدهشة وتطلعات إلى الحداثة وغيرها، يمكن أن يكون الماضي له خاصية ومكانة إلا أن الاسماء ليس لها علاقة به، مع ذلك الإصرار على الشيء. يسبب مشاكل أسرية لأسباب بسيطة.

تداعيات

واضطر (جواد محمد كاظم) على تسمية مولوده البكر (كاظم) ليرضي والده الذي أصر على أن يحمل حفيده اسم أباه المتوفي ليبقى ذكره في البيت وعلى لسان أفراد الأسرة، مما تسبب في خصام الأم التي كانت تسعى لتسميته (سامر) وهذا ما حدا بها الى أن تصر على تغييره حتى وإن مرت السنوات فيما بعد، لتشب الخلافات الزوجية في البيت وتفضي إلى تداعيات لا مجال لذكرها.

حظ وخير

ومن الجدير بالذكر أن أغلب الأسماء سواء كانت للاناث أو للذكور، قد تصلح لأي زمان وتتوافق مع الاذواق، ومن ذلك نأخذ بعضاً منها.

> الكثير من العادات والتقاليد الاجتماعية يعتز بها المجتمع العراقي، ولا يمكن التخلي عنها ، كالاحتفاظ بأسم الاجداد أو الآباء من الاندثار، فسلكوا أمر تسمية مواليدهم بأسمائهم كي يحيوا ذكراهم، وهو يدل حسب تعبيرهم على بر الوالدين ومحبتهم العالية لهم واعتزازهم بهم

تبين فاطمة الطالبة في الثانوية أنها سميت على اسم جدتها لامها، كبرت ومعها هذا الإسم الذي تقول أنها فرحت به وعدّتهُ من الأسماء المتجددة والمباركة، حتى أنها وحسب وصفها تعتقد بأن اسمها جلب لها الحظ والخير، وإنها لم تواجه طوال حياتها الفتية أية معوقات أو اساءة من مقربيها أو الآخرين لاعتقادهم أنها حملت اسماً رفيعاً ومباركاً وهو اسم سيدة نساء العالمين وله دلالات معنوية سامية.

احتراماً واكراماً

"كان ثقيلاً على قلبي ونفسيتي ولا يمت بصلة حتى الى ملامحي التي كثيرا ما وصفت بالبريئة والهادئة وأحيانا ينعتوني بالشخص الطفولي، ذلك لأني احمل صفات لا تدل على اسمي (غازي) فهل من المعقول والمناسب أن ينادونني به، وبكل صراحة أقول دائما ما يخجلني هذا الإسم ويثقل مزاجي، حتى يقولون لي أنني انسان وديع وهادئ ولا يمت اسمك إلى صفاتك، وحسب ادعائه".

وتعرب شكرية طالبة المتوسطة عن أسفها الشديد على اسمها القديم الذي التصق بها رغم رفض والدتها له حينما ولدتها، لكن والدها أصر على هذا الإسم احتراماً واكراماً لجدته التي ربته بعد وفاة والدته، وكان وعداً منه على ذلك، لذا عانت شكرية من استهزاء الطالبات واستفسارهن عنه، وطالما طلبت من والدتها تغييره إلا أنها واجهت رفض الوالد رفضاً شديداً، هي (تدلع) باسم (شكران) وتسعد احيانا بهذا الاسم وتمنت لوكان هو.

تقول والدتها: "زوجي البكر لأسرته وفرحتهم كانت كبيرة حينما علموا بأمر حملي فكان أول أحفادهم إلا أن حادثاً أليماً بدد الفرحة في قلوبهم بوفاة والدة زوجي في الأشهر الأولى لحملي بمولودي البكر، ولما كان مولودي البكر أنثى أصر زوجي أن يطلق اسم جدته على ابنتي احتراما لجدته او لأمه التي كانت تحب ابنتها كثيرا".

محبة عالية

يوضح الباحث في الشأن الاسري عباس الوحيلي في هذا الشأن بالقول:

الكثير من العادات والتقاليد الاجتماعية يعتز بها المجتمع العراقي، ولا يمكن التخلي عنها ، كالاحتفاظ بأسم الاجداد أو الآباء من الاندثار، فسلكوا أمر تسمية مواليدهم بأسمائهم كي يحيوا ذكراهم، وهو يدل حسب تعبيرهم على بر الوالدين ومحبتهم العالية لهم واعتزازهم بهم، بالرغم من قدم الإسم وتلاشيه بالوقت الذي برزت به أسماء جديدة وحديثة، والعديد منهم لا يتقبل الإسم أو يغيره بعد حين.

بالرغم من عمله كطبيب اسنان، وموظف في دائرة صحة ذي قار، إلا أن هاني طالب بادر بتأسيس فريق (الصفاء التطوعي)، لتسخير الطاقات الشبابية لخدمة المجتمع، باعتبار العمل التطوعي مسؤولية أخلاقية والتزام، وأشار إلى أن الفكرة في أولى خطواتها تم مناقشتها مع مجموعة من الأصدقاء، والشباب الواعي من مختلف الاختصاصات، ومن خلال اللقاءات اليومية، وانطلاقاً من مفهوم المبادرة بالعطاء بلا مقابل، تم إعلان الفريق في بداية هذا العام.

عطاء ومبادرة

طبيب اسنان يطلق مشروع لخدمة المجتمع

سرور العلي

لجيل واعٍ ومثقف

فيما يتعلق بأهداف الفريقً، لفت هاني إلى أنها كثيرة ومتنوعة، ومنها المساهمة في بناء جيل فعال لخدمة الآخرين ومساعدتهم وكسب الخبرة من الاختلاط بالمجتمع، واستثمار الوقت في ما هو نافع ومفيد وترسيخ مفهوم المشاركة ورفع قيمة العمل من دون مقابل مادي، ورفع مستوى الوعي لدى الافراد في المجتمع ونشر ثقافة القيم بين الشباب وصقل شخصياتهم.

واجه الفريق العديد من التحديات ومنها، صعوبة في كيفية استحصال الموافقات الرسمية، فتوجه هاني إلى منتدى شباب سوق الشيوخ الذي ساعدهم وشجعهم، وتم تسجيل الفريق في المنتدى، ومديرية الشباب والرياضة في محافظة ذي قار، ومن الجدير بالذكر أن دعم الفريق هو ذاتي وجاد في تقديم الخدمات لذوي الاحتياجات الخاصة ومتلازمة داون الذين هم بحاجة الى الرعاية والاندماج في المجتمع بشكل يتناسب مع مستواهم الفكري والجسدي، ليقدم لهم كافة المساعدات الانسانية والطبية وليكون نموذجا ملهما لبقية الشباب.

ويسعى الفريق إلى غرس روح العمل التطوعي لدى الشباب، ومناقشة افكارهم، وجعلهم قادة مؤثرين في المجتمع، فضلا عن الاهتمام بالمبادرات الاجتماعية والإنسانية والدينية، التي تساعد في رفع قيمة المجتمع، كما ويطمح لإنشاء مركز متخصص بمساعدة الجهات المعنية، لاستقبال أكبر عدد من الأطفال وتقديم العلاج والدعم لهم، وبذلك يساهم في رفع جزء من معاناة الفئة التي لابد من احتضانهم ومعاونتهم لمسايرة المجتمع وحالاته المتجددة.

فعاليات وحصص تعليمية

وأوضح: «بدأنا بفعالية إعداد ورش مجانية لتدريب الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يعانون من التوحد وصعوبة النطق، والكلام وفرط الحركة، واطلقنا مبادرة لدعم الفرق الشعبية، إذ تم تكريم الفرق المتميزة، التي مثلت قضاء سوق الشيوخ وناحية العكيكة في البطولات الخارجية، كذلك تم إقامة عدة فعاليات، ومنها المشاركة في المحافل القرآنية والمناسبات الدينية، وتوزيع السلات الغذائية، كما وكانت لنا فعاليات تضمنت زيارة دار المسنين، ودار البراعم والزهور في مركز محافظة ذي قار، والعمل على توفير احتياجاتهم.

مضيفاً: «لدينا فعالية تتضمن إعداد دروس مجانية لطلبة الصف الثالث متوسط، لمادتي الرياضيات واللغة الإنجليزية.

تكريم وشهادات

حصل الفريق على العديد من التكريمات والشهادات التقديرية ومنها، درع الإبداع ضمن فعاليات مهرجان رابطة الفرق الشعبية في محافظة ذي قار، ودرع شكر وتقدير من قبل خدمة حسينية جنة الزهراء عليها السلام، وشكر وتقدير من قبل الأمانة العامة للعتبة العلوية المقدسة قسم الشؤون الدينية، وشكر وتقدير من قبل التجمع القرآني في ناحية العكيكة، ونال القبول الشعبي في محافظة الناصرية، لما يقدمه من خدمات تصب في خدمة الإنسانية، لا سيما وأنه تمكن خلال ثلاثة أشهر من تدريب أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، في ورش متنوعة وأدوات مخصصة لتقبلهم العلاج.

وختم هاني حديثه بالقول: "أتمنى من الجهات المختصة أن تساهم في دعم العمل التطوعي، والتعاون مع الفريق لإنجاح المبادرات الشبابية، كما ادعو الفئات كافة من مختلف الاختصاصات للمساهمة والمشاركة بالأعمال الإنسانية في مختلف المجالات التطوعية التي تحظى بشعبية وقبول من قبل الجهات الداعمة لخدمة المجتمع».

استفتاءات

في التقيّد بالأحكام والقوانين

السؤال: توجد عبارات في بعض وسائط النقل تنصّ على عدم جواز التدخين، فهل تجوز مخالفتها؟

الجواب: إذا كان ذلك بمثابة شرط ضمنيّ على من يريد الركوب فيها أو كان قانوناً حكوميّاً وقد التزم لهم برعاية القوانين الحكوميّة لزمه العمل وفق شرطه والتزامه.

السؤال: هل يجب على المكلّف الحاصل على فيزا الالتزام بقوانين البلد غير الإسلامي بما في ذلك التقيّد بامتثال إشارات المرور وقوانين العمل وأمثالها؟

الجواب: إذا تعهّد لهم ـ ولو ضمناً ـ برعاية قوانين بلدهم لزمه الوفاء بعهده فيما لا يكون منافياً للشريعة المقدّسة.

ومثل إشارات المرور يلزم التقيّد بها مطلقاً إذا كان عدم مراعاتها يؤدّي ـــ عادةً ـ إلى تضرّر مَن يحرم الإضرار به من محترمي النفس والمال.

السؤال: هل يجوز إيقاف عدّاد الكهرباء أو الماء أو الغاز أو التلاعب به في الدول غير الإسلاميّة؟

الجواب: لا يجوز ذلك.

السؤال: توجد في العراق أزمة كبيرة في الوقود، وبعض الناس يقومون ببيع الوقود على الأرصفة بالسوق السوداء بسعر يصل إلى أضعاف السعر الذي تحدّده الدولة، فما حكم هذا البيع؟

الجواب: لا يجوز التخلّف عن القوانين المرعيّة في هذا المجال.

السؤال: هناك بعض الناس يفترشون الشوارع والأرصفة العامّة ليبيعوا بضائعهم ممّا يؤدّي إلى عرقلة سير المارّة والسيارات، فهل يجوز لهم ذلك؟

الجواب: لا يجوز مزاحمة المستطرقين والمركبات.

السؤال: هل تجوز زيادة السرعة عن السرعة القانونيّة؟

الجواب: سماحة السيد (دام ظلّه) لا يجيز مخالفة هذه القوانين إلّا بالمقدار الذي تتسامح فيه الحكومة.

السؤال: هل يجوز ركوب القطار من دون قطع تذكرة في البلاد الكافرة؟

الجواب: لا يجوز إن كان على خلاف التزام التزمته لهم برعاية القوانين الجارية هناك، بل وكذا إذا لم تلتزم لهم بذلك إذا كان في عملك إساءة لسمعة الإسلام والمسلمين.

السؤال: نرجو بيان الحكم الشرعي في مخالفة القوانين الوضعيّة للمرور من قيادة السيارة بغير ترخيص من غير إجازة أو مخالفة الإشارة الضوئيّة أو عدم الالتزام بإشارات رجل المرور والسير بطريق مخالف للطريق المألوف أي: عكس اتّجاه الطريق الصحيح، فما هو الحكم الشرعي لهذه المخالفات المروريّة؟

الجواب: يلزم التقيّد بأنظمة المرور إذا كان عدم مراعاتها يؤدّي ـــ عادةً ـــ إلى تضرّر من يحرم الإضرار به من محترمي النفس والمال بل مطلقاً على الأحوط.

وينبغي التعاون مع القائمين بهذا الشأن وخصوصاً في المرحلة الراهنة لتجاوز حالة الفوضى والتسيب والمحاذير الأمنيّة.

السؤال: 1 - نجد بعض الموظفين لا يلتزمون بالدوام الرسمي في هذه الدوائر، فهم إمّا لا يأتون إلى الدائرة لعدّة أيّام أو لا يلتزمون بساعات العمل اليومي فيأتون متأخّرين ويخرجون مبكّرين، فما حكم عملهم وما حكم الرواتب التي يتقاضونها؟ ما هي توجيهاتكم بهذا الصدد؟

2 - هل يجوز للموظف أن يخرج من الدائرة الحكوميّة قبل انتهاء الدوام الرسمي بإذن أحد المسؤولين إذا كان ذلك ضمن صلاحيّته؟

الجواب: 1 - لا يجوز لأيّ موظف أن يخالف الضوابط القانونيّة والالتزامات التي تعهّد بها بموجب عقد توظيفه ما لم يشتمل على محرّم، والمتخلّف عن أداء وظيفته لا يستحقّ الراتب المقرّر له بمقدار التخلّف.

2 - يجوز ذلك فيما إذا كان ضمن صلاحيّته القانونيّة حقّاً.

السؤال: قام البعض باستغلال الوضع المتردّي الذي يمرّ به البلد بالتحايل على القانون والحصول على أكثر من درجة وظيفيّة وفي أكثر من دائرة، فهل يجوز لهم ذلك؟ وما حكم الراتب الثاني الذي يتقاضونه؟ وما حكم الرواتب التي استلموها سابقاً؟

الجواب: لا يجوز ذلك بتاتاً بل يكون آثماً، والراتب الآخر الذي يستلمه سحتٌ وما استلمه من قبل إن لم يمكن إرجاعه إلى خزينة الدولة بنحوٍ يقيه من الاختلاس وجب التصدّق به على الفقراء.

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

من الواقع

الروتين ما له وما عليه

يقول الكاتب المعروف أكتفيو باث (ان السر في الروتين اليومي إنه طريقة للعيش بصورة متأنية) فيما يقول الكاتب باولو كويلو (اذا كنت تعتقد بأن المغامرة خطرة فجرب الروتين.. فهو قاتل!).

وبين هذا القول وذاك ومثلما يتسرب الملل الى قلب البعض بسرعة، لا يحبذ البعض الآخر ممن اعتاد على الروتين العيش دونه وليس لديه النية في كسر قيوده في يوم من الأيام.

فمعظم الاشياء في الحياة تسير في نظام محدد كما أن حياة بعض الأشخاص تسير على وتيرة واحدة حيث تتشابه الأيام لديهم وتتكرر الأحداث كأنها مستنسخة كما أنه يعتبر الرفيق المفضل للبعض ويتخذه أسلوب حياة ويعتبر الشخص الانطوائي الاكثر تعلقا بهذا النظام الحياتي.

والكل يعرف عيوب وسلبيات الروتين فهو يؤدي الى الرتابة والملل كما انه يفتك بالدوائر الحكومية ويساهم في انخفاض الانتاجية ولكن ما لا نعرفه عن الروتين الذي طالما يوصف بالقاتل او الممل بأنه مفيد للصحة وله فوائد عديدة حيث تتمثل أكبر فوائده بأنه يقلل مستويات التوتر حيث يشعر الشخص بالثقة في اختياراته مثل وجود توقيت محدد للنوم على سبيل المثال وبالتالي حصول الشخص على قسط كاف من النوم يوميا وبذلك يضمن عدم النوم طوال الليل والسهر برفقه الأجهزة الالكترونية أو حتى التفكير بضغوط اليوم التالي.

كما يساعد الروتين الفعال في تقليل التوتر الذي غالبا ما يترك الانسان عرضه للإصابة بأمراض القلب مما يؤدي الى تحسين الصحة العقلية ويمنحه المزيد من الهدوء والاسترخاء لذا ينصح الاطباء بتطوير الروتين بما يتناسب مع نمط الحياة والقيام بمهام تجلب السعادة للنفس.

وحتى لا يؤدي الروتين الى الاكتئاب والملل يمكن ببساطة كسر الرتابة بطرق مختلفة وهناك بعض الافكار التي تساهم في تغيير أسلوب الحياة مثل تعلم هوايات معينة أو الانضمام الى نادي رياضي أو تعلم لغة جديدة والذهاب الى مقر العمل من طرق مختلفة واعادة ترتيب أثاث المنزل أو حتى القيام بنزهة.. نصيحة لمن يفضلون الروتين لا تدع الملل يقتلك.

الكل يعرف عيوب وسلبيات الروتين فهو يؤدي الى الرتابة والملل كما انه يفتك بالدوائر الحكومية ويساهم في انخفاض الانتاجية ولكن ما لا نعرفه عن الروتين الذي طالما يوصف بالقاتل او الممل بأنه مفيد للصحة وله فوائد عديدة حيث تتمثل أكبر فوائده بأنه يقلل مستويات التوتر حيث يشعر الشخص بالثقة في اختياراته

ساجدة ناهي

LLQ WAREER
للقوارير

الكشف المبكر عن سرطان الثدي

ملف العدد

تصوير - رغد العبيدي

الكشف المبكر عن سرطان الثدي

للقوارير

يعد سرطان الثدي ثاني أكثر أنواع السرطان تشخيصاً لدى النساء، وعلى الرغم من ذلك يبقى السرطان بشكل عام من الحالات نادرة الحدوث، يكمن الهدف من الفحص المبكر لسرطان الثدي هو تحديد أي تشوهات في الثدي أو في أنسجة الثدي في بدايات حدوثها، ولكن غالباً ما تكون الأورام في الثدي حميدة أو بطيئة التقدم.

أهمية الكشف

تتساءل العديد من النساء عن أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟ إذا تم العثور على سرطان الثدي مبكراً، تزداد خيارات العلاج وفرصة الشفاء، حيث تشير النسب أن النساء اللاتي يتم اكتشاف سرطان الثدي لديهن في مرحلة مبكرة كان معدل البقاء على قيد الحياة لديهن يصل إلى 93 ٪ أو أعلى خلال السنوات الخمس الأولى.

يتم العثور على سرطان الثدي (بالإنجليزية: Breast Cancer) في أغلب الأحيان بعد ظهور الأعراض، ولكن العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي قد لا يشعرن بأي أعراض؛ وهنا تكمن أهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي، إذ يساعد الفحص المبكر لسرطان الثدي والمنتظم في الكشف عن السرطان حتى قبل ظهور الأعراض أو تطور الورم، والوقاية من مضاعفاته، ويزيد من معدلات الشفاء بشكل كبير.

يشمل الكشف المبكر لسرطان الثدي إجراء فحوصات شهرية ذاتية للثدي، بالإضافة إلى فحوصات ثدي سريرية دورية وتصوير الثدي بالأشعة السينية بانتظام.

شهر اكتوبر الزهري

تتجلى قوة اللون الوردي في كل مكان خلال شهر أكتوبر من كل عام، حيث يتم رفع شعار التوعية بسرطان الثدي، الذي يرمز لهذا الحدث السنوي الكبير، في محاولة للحد من انتشار المرض من خلال الكشف المبكر.

شهر التوعية بسرطان الثدي، هو حملة عالمية تنظم سنويًا في جميع أنحاء العالم لزيادة الوعي حول سرطان الثدي وتشجيع النساء والرجال على إجراء فحص منتظم، والبحث عن علامات مبكرة للكشف عن هذا المرض الخطير.

> **المرأة مدعوة سنويا إلى إجراء الفحص المبكر لسرطان الثدي، لأن المرض منتشر ولا يمكن نفي ذلك، لكن الجيد بالموضوع انه قابل للعلاج بشكل كامل في حال الكشف المبكر فنسبة السيدات المصابات بهذا المرض في العالم (2) من (8) نساء في العالم، وتراجعت نسبة الوفيات بسبب سرطان الثدي إلى (20 ٪) في العالم الغربي بسبب الالتزام ببرنامج الكشف المبكر**

مبادرة مستشفى السيدة خديجة (عليها السلام)

مع حلول شهر اكتوبر أطلقت مستشفى السيدة خديجة (عليها السلام) مبادرة مجانية للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وقال مدير مركز أورام الثدي التابع لهيئة الصحة والتعليم الطبي في العتبة الحسينية المقدسة الدكتور حيدر التميمي: "تعد هذه المبادرة التي ينفذها مركزنا، الأولى على مستوى العراق في الكشف المبكر عن سرطان الثدي بصورة مجانية، كما ندعو جميع النساء في العراق إلى إجراء الفحوصات لان الكشف المبكر قابل للعلاج بشكل كامل ويغني عن الاستئصال، وتشمل إجراء الفحص والسونار وتصوير الثدي الشعاعي (الماموغرام) وتتحمل العتبة الحسينية المقدسة الكلفة بالكامل، سعياً منها لمساعدة المرأة العراقية وحثها للكشف المبكر عن هذا المرض".

وتابع: "المرأة مدعوة سنويا إلى إجراء الفحص المبكر لسرطان الثدي، لأن المرض منتشر ولا يمكن نفي ذلك، لكن الجيد بالموضوع انه قابل للعلاج بشكل كامل في حال الكشف المبكر فنسبة السيدات المصابات بهذا المرض في العالم (2) من (8) نساء في العالم، وتراجعت نسبة الوفيات بسبب سرطان الثدي إلى (20 %) في العالم الغربي بسبب الالتزام ببرنامج الكشف المبكر".

وفصل: "عند مراجعة مركز أورام الثدي في حالة وجود أي كتلة، سوف يتم معاينتها بعدة طرق، الطريقة الأولى هي التأكد من الكتلة عن طريق جهاز السونار، وفي حالة وجود اشتباه أو شك من نتائج السونار يتم دراستها والتأكد منها عن طريق فحصها بجهاز الماموغرام، الطريقة الثالثة والي تعتبر الحد الفاصل في التشخيص الدقيق للكتلة هي أخذ خزعة من هذه الكتلة، بكل هذه الوسائل يتم تشخيص الكتلة تحت إشراف جراحين مختصين والحرص من قبل أطباء المركز على معرفة السر الدقيق وراء الكتلة يقلل مجال الخطأ في التشخيص إلى الصفر".

مركز أورام الثدي
Breast cancer Center

أمة تقرأ..
إشراقة فكرية نحو علياء المعرفة

زهراء جبار

انطلاقا من أهمية استثمار العقول، كان الفيصل هو الكتاب، (أمة تقرأ) هو عنوانٌ لمسابقة وطنية تطل بنا على سماء العلوم والفكر لتعزز قدرات ومهارات أجيالنا الناشئة من الذكور والإناث. (للقوارير) تأخذنا بسياحة معرفية للتعرف على مضامين المسابقة..

الهدف السامي

الهدف من إقامة المسابقة هو تشجيع المجتمع على القراءة كما أوصى بها القرآن الكريم والسنة النبوية، لتعزيز ثقافة الأمة ودفعها نحو التطور والازدهار، القراءة تساهم في بناء مجتمع منظم يحترم العلم والعمل، وتمنح الفرد فهمًا أعمق لجوانب الحياة المختلفة.

هذا ما ذكره سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي، المتولي الشرعي للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، في كلمة الافتتاح.

رؤية خاصة

يحدثنا الدكتور طلال فائق الكمالي، المشرف على المسابقة، عن رؤيته الخاصة حول هذه المبادرة قائلاً:

«إن مشروع المسابقة الوطنية الأولى (أمة تقرأ) الذي أطلقته الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، يعد مشروعًا نوعيًا متميزًا يستنهض الهمم ويستحث العقول، فالنهوض بالأفراد والمجتمع يتطلب نضجًا معرفيًا يسهم في تشكيل سلوك متوازن وسوي لذا، كان الجانب المعرفي والعلمي من أولويات العتبة الحسينية, وتسعى المسابقة لتعزيز الوعي والقراءة كوسيلة لتحقيق التطور والازدهار في المجتمع".

وأضاف: «أسفر مشروع المسابقة عن مشاركة (21) مديرية من مختلف مدن العراق، بمشاركة (6940) فردًا من الإناث والذكور، واختتم حديثه مباركًا لجميع الطلاب المشاركين والفائزين.

شرف المشاركة

ومن بين المشاركين، حدثتنا تبارك ياسر جمعة من محافظة الأنبار، طالبة في المرحلة الثانوية، قائلة: "لدي قصة طويلة مع الكتب، فأنا من هواة القراءة وقد قرأت أكثر من (350) كتابًا في مختلف المجالات، وشاركت بكتابة مقالات مختلفة نُشرت في العديد من الصحف والمجلات وكذلك على منصة جوجل، حيث لدي قسم خاص بي على (Google).

وحصلت على (79) شهادة تقديرية وكتب شكر، وحققت مراكز أولى في مسابقات ومهرجانات ومسرحيات وفعاليات محلية ودولية.

كما حصلت على شهادة مدربة مدربين (TOT) من مركز العاصمة للتطوير والتدريب، وشاركت في تحدي القراءة العربي في موسمه السادس والسابع والثامن، وكنت من ضمن المتصدرين على مستوى جمهورية العراق، حيث تم تكريمي من قبل الوزارة، ولدي أيضًا مشاركات كعضو في العديد من المنتديات والمواقع الخاصة بالقراءة والكتابة، ومن منجزاتي الأدبية كتاب (أنر سماء

> **إن مشروع المسابقة الوطنية الأولى (أمة تقرأ) الذي أطلقته الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، يعد مشروعًا نوعيًا متميزًا يستنهض الهمم ويستحث العقول، فالنهوض بالأفراد والمجتمع يتطلب نضجًا معرفيًا يسهم في تشكيل سلوك متوازن وسوي لذا، كان الجانب المعرفي والعلمي من أولويات العتبة الحسينية**

القراءة ترفع أصحابها بالعلم والمعرفة، هذا ما شهدته طوال المسابقة حيث انبرى أبطال من العراق ليكونوا قدوة بين أقرانهم تراوحت أعمار المشاركين بين عشر سنوات وثمانية عشر عاما، سواء من الدارسين أو التاركين للدراسة، قدموا مهاراتهم الفكرية ضمن شروط المسابقة

عقلك) وأعمل حاليًا على الإصدار الثاني.

وتابعت: «من الصعوبات التي واجهتها في مشاركتي بمسابقة (أمة تقــرأ) تعرضي لوعكة صحية بســبب القــراءة الإلكترونية، حيث أصبت بخلل في الشــحنات الكهربائيــة في الدماغ، ولكن لم اتوقف عن القراءة لأشارك بالمسابقة حيث ساعدتني والدتي على التلخيص والمراجعــة وعلى الرغم من انني لم أحقق النجاح، كان يكفيني شــرف المحاولة وأهمها زيارة مرقد الإمام الحســين وأخيه العباس (عليهما السلام).

الفائز الأول

قال المشـارك منتظر أحمد مردان، الفائـز بالمركز الأول من مدينة كربلاء المقدسـة: "كانت مشـاركتي صدفة، حيث قرأت الإعلان علـى منصات التواصل الا جتماعي، أحببـت الفكرة ولم يراودني الخوف إذ اعتبرتها فرصة جيدة لاسـتثمار هوايتي في المطالعة وتنشيط ذاكرتي بما قرأته من كتب متنوعة. وأصعب ما واجهته كان تلخيـص الكتب فـي ورقة واحـدة، حيث كان علـي قراءة المقدمة والفهرسـت لا ختصار محتوى الكتاب بأكمله وقد تغلبت على هذا التحدي بالقراءة المسـتمرة، وبفضل ذلك حصدت الفوز الذي أعتبره أملًا نحو مستقبل زاهر».

تغطية إعلامية

تحدثـت إلينـا الإعلاميـة آيـات الخطيب، التـي كان لهـا دور فعـال فـي التغطيـة الإعلاميـة للمسـابقة، قائلـة: "القراءة ترفع أصحابها بالعلم والمعرفة، هذا ما شـهدته طوال المسابقة حيـث أنبـرى أبطال مـن العـراق ليكونوا قـدوة بيـن أقرانهم تراوحـت أعمـار المشـاركين بين عشـر سـنوات وثمانية عشـر عامًا، سـواء من الدارسـين أو التاركين للدراسـة، قدموا مهاراتهم الفكرية ضمن شـروط المسـابقة، التي كان أبرزها قراءة خمسـة عشـر كتابًا من عشـرة محاور تتنوع بين(تفسـير القـرآن الكريم، الفكـر الإسـلامي، الأخـلاق، الأدب العربـي، الإدارة والاقتصاد، التنمية البشـرية، الرياضيات، العلوم، العلوم الا جتماعية، والذكاء الاصطناعي".

وأضافت الخطيب: «شارك أبناء العراق من مختلف المدن، وقامت اللجان المسـؤولة بمتابعة الا ختبارات الأولية وفق معايير دقيقة، تم اختيـار ثلاثة أوائل مـن كل محافظة للوصـول إلى المراحل النهائية، حيث تنافس 63 مشـاركًا علـى المراكز الثلاثة الأولى لنيل الجوائز الكبرى على مستوى العراق».

الجوائز والمراكز

وحصل الفائز الأول، منتظر أحمد مردان، على جائزة قدرها (20) مليـون دينار عراقي، فيما حصل الطالـب جعفر عدنان من تربية المثنى على المركز الثاني وجائزة قدرها (15) مليون دينار عراقي، أمـا الطالبة طيبة أحمد كريم من تربيـة النجف فحلت في المركز الثالث وحصلت على جائزة قدرها (10) ملايين دينار عراقي.

وفـي المركز الرابع جاء الطالب بلال شـلاش حمد من تربية صلاح الديـن، تلتهُ في المركز الخامس الطالبـة ملاك وحيد عبد الكاظم من تربية ذي قار.

وبهذا انتهت رحلتهم التنافسـية، لكن لم تنتهِ رحلتهم الأدبية في أعمـاق الكتب لاسـتمرارهم في صقل شـخصياتهم، وإثراء معارفهـم العلمية، وتعزيز قدراتهم لمواكبـة التطور في مختلف المجالات، وصولًا لتزكية النفس بآيات القرآن الكريم وعلوم الدين الحنيف.

ما بين عملية «الطوش» و«الگصاص»..
يخزن العراقيون التمر للشتاء

للقوارير

عُرِف بلاد ما بين النهرين بكثرة التمور وتنوعها فهناك أنواع لا تنمو إلا في العراق، ويهتم العراقيون بزراعة النخيل والحصول على أجود الأنواع منه، ويعتنون بها امتثالاً لقول رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلّم): "أكرموا عمتكم النخلة" وفي الريف النخلة مقدسة أحيانا يتم توقيف مشاريع أو طريق أو حتى هناك مشاكل بين قبيلتين من أجل نخلة هذا الصراع والاعتزاز بالنخل توارثته الأجيال ليتم الحفاظ على غطاء النخيل في البلاد، كما أنه مصدر زرق للعوائل حيث يبلغ انتاج العراق السنوي حوالي 750 ألف طن، فيما يصدر بين 150 و400 ألف طن سنويًا.

ومع حلـول أجواء الخريف تبدأ العوائل بعملية تُسـمى (الطوش) ومَن يقوم بها يسمى (طوّاش)، وعن هذه العملية تروي ام خديجة: "نبـدأ بعملية (الطوش) وهـي جمع التمر الزهدي الذي يتسـاقط على الأرض بسـبب الهواء بمجرد حلول فصـل الخريف حيث كنا نتسابق أيّنا يجمع أكثر تمرا ليحصل هو على الأجر الأعلى، فنخرج وقت الظهيرة حتى الغروب لنجمع ما يمكن جمعه ويذهب الرجال لبيعه، وأرباحنا كنّا نجهز بها مسـتلزمات العام الدراسـي الجديد، كما أن بعض النسـاء يجمعن أرباح هـذه العملية ويقتنين الحلال (الأبقار أو الاغنام) وأخريات يشـترين الذهب، وهذه العملية تتم قبل (قص التمر)".

أما عـن عملية (الگصاص) فـكان لنا حديث طويـل مع أم عبد: "هذه النخلات بناتي كثيرا ما سـعيت لكي يكون بسـتاني متنوع النخيل وهذا دور زوجي أبو عبد حيث كان يجلب الفسائل المتنوعة ليصبـح اليوم على ما هـو عليه من تنوع، لـكل نخلة حكاية ومع بداية موسـم التمـر نبدأ بتلقيـح النخل وانتظار رطبـه، فالبرحي والشـكري والبربن هذه يتم قطف تمرها وهو رُطَب، أما الخستاوي فننتظر دخول شـهر تشرين وبعد أن يجف في (عثگه) يبدأ شباب العائلة بقصه، ونبدأ بتجميعه"

ثم أكملت: " أمـا الفتيات فيكون مهامهن (بسـل) التمر أي فرزه الجيـد من اليابـس، ما هو صالح (للجبس) وما هـو غير صالح، ثم يغسـل التمـر جيداً، ويترك ليجـف ثم تتم تعبئتـه بأكياس من النايلون، ويُرص بشـكل جيد حتى يخرج الهواء منه، وتوضع عليه مادة ثقيلة، ويعرض للهواء وأشعة الشمس"

وقالـت أم نسـرين: " في كل عـام أجمع بنـات اخواتي واخوتي

بعد الانتهاء من عملية الجبس هناك أنواع من النخل الخستاوي يتميز بحجمه الكبير هذا أقوم بعزله ثم نضعه في علب كبيرة ونضع مع الدبس والمكسرات والسمسم واحيانا بعض الراشي ثم نضع عليه ثقل ويترك لفترة وكلما ازدادت مدة تركه كلما كان ألذ وهذا يباع بأسعار عالية جدا

والشــابات من العائلة ونتفرغ لأسبوع كامل أو أكثر (لجبس) التمر حيــث يمر بعدة مراحل ويحتاج إلى أيدي عاملة كثيرة، ويخزن هذا التمــر حتى العام الجديــد الذي ينزل فيه التمــر الرُطَب حيث يتم الحفاظ عليه في مكانٍ بارد"

وفي تفاصيل عن حلاوة التمر التي تُصنع في موســم حصاد التمر قالــت أم محمد: " للتمر الزهــدي رواده فهناك مــن يحب تناوله، وآخــرون يرغبون به بطريقة حلاوة التمر والمعروفة بالعراق بإســم (المدكوكة) وهي خلط التمر مع الراشــي في ماكنة خاصة ليكون حلاوة مرغوبة لدى كثير من العراقيين"

فيمــا تحدثت لنا أم آلاء عن حلاوة أخــرى يُعرف بها أهل البصرة حيث قالت: "بعد الانتهاء من عملية الجبس هناك أنواع من النخل الخستاوي يتميز بحجمه الكبير هذا أقوم بعزله ثم نضعه في علب كبيــرة ونضع مــع الدبس والمكســرات والسمســم واحيانا بعض الراشــي ثم نضع عليه ثقل ويترك لفترة وكلما ازدادت مدة تركه كلما كان ألذ وهذا يباع بأسعار عالية جدا"

للتمــر فوائــده العدة ويبــدع العراقيون بطرق تقديمــه فقد تميز الشــعب العراقي بتقديم التمر مع اللبن أو بشكل كرات وغيرها من الطرق.

كاتبة قصص الأطفال أحلام غضبان

تنقش على الحجر وتكسب الجوائز

ساجدة ناهي

تكتب في أصعب أنواع الأدب وأكثرها تأثيرا على الاطلاق وترسم بعطائها المستمر وعملها الصحفي الدؤوب مستقبلا مشرقا للأطفال منذ أول قصة كتبتها لهم عام 1992 بعنوان (حيدر والكتكوت) ومنذ ذلك التاريخ أثبتت الكاتبة والصحافية أحلام غضبان حضورا مميزا بين كتاب وأعلام أدب الطفل العراقي.

وتركت بصمة جميلة من خلال المجاميع القصصية التي اصدرتها للأطفال والصفحات الثابتة التي تديرها في رفقاء طفولتنا المبكرة مجلة مجلتي ومجلة المزمار التي تصدر عن دار ثقافة الاطفال هذه المؤسسة العريقة التي أهتمت بالطفولة منذ تأسيسها قبل أكثر من (54) عاما وما زالت أحلام ومنذ (33) عاما ترفد الساحة الثقافية بنتاجاتها الأدبية من قصص ومسرحيات اضافة الى موهبتها الفذة في كتابة السيناريو حتى بعد أن أحيلت على التقاعد.

مع أحلام الطائي كاتبة الاطفال المبدعة كان لنا معها هذا اللقاء المميز:

متى كان دخولك لدار ثقافة الأطفال وما كان عملك فيها؟

كان دخولي لدار ثقافة الاطفال عام 1991 وعملت في مجلة مجلتي ومجلة المزمار بعد كتابتي لتحقيقات صحفية تخص عالم الطفولة وعلى ضوئها انيط بي العمل بإعداد صفحات ثابتة من بينها الطلائع في المسيرة والصفحة العلمية بعنوان صحتي وخلال عملي (33) عاما كتبت لهما قصص كثيرة وأعددت صفحات عديدة كما شغلت منصب سكرتير تحرير مجلتي لمرتين متتاليتين كانت المرة الأولى في تسعينيات القرن الماضي لمدة سنتين والمرة الثانية كانت من عام 2014 ولغاية 2019 لذلك

لهذه المجلة مكانة خاصة في قلبي أما مجلة المزمار التي لا تقل أهمية عنها فكنت أرفدها بالقصص واعداد صفحات ثابتة فيها فضلا عن السيناريوهات وما زلت متواصلة مع هذين المطبوعين الجميلين حتى الآن.

ما هو رصيدك من قصص الأطفال؟

لي رصيد لا باس به من القصص، نشرت في مجلتي والمزمار فضلا عن المجاميع القصصية التي صدرت عن دار ثقافة الأطفال وهي (طيبة الطيبة) عام 2013 و(قلائد الكاردينيا) عام 2018 و(حمدان والسلطان) عام 2020 و(نحن الأساس) عام 2022.
كما سبق أن حصلت على الجائزة الثانية عن قصة (قرية العم صادق) عام 2016 والجائزة التقديرية عن قصة (حمدان والسلطان) وشاركت في مسابقة البيئة التي اقامتها وزارة البيئة ونلت الجائزة الأولى عن قصة (كومة قمامة).
وأخر ما كتبته هو برنامج (أنا نصوح) بعد أن كلفت بكتابة النصوص الواعظة لشخصية الدمية (نصوح) حيث يقوم الزميل قائد عباس بتحريك هذه الدمية والاداء الصوتي لها والتي نشرت على منصة صفحة دار ثقافة الاطفال وكان عددها أكثر من عشرة نصوص.

هل للرسومات أثر في نجاح قصص الأطفال؟

كما هو معروف للجميع أن أول ما يجذب الطفل لقراءة أي قصة هي الرسوم التي غالبا ما تزين بالوان زاهية جميلة حيث نراه يندمج مع الرسم أولا مما يدفعه لقراءة النص وأنا اعتقد أن النص القصصي للأطفال لا يكتمل اذا لم يرسم بجمال لهذا تعد الرسوم في أدب الاطفال ركيزة اساسية لإنجاح أي نص أو سيناريو وكما هو معروف ان الكتابة للطفل في كل ميادينها من قصص وحكايات تكتب بطرائق مختلفة ولكن لا يمكن نشر أي نص ما لم تزينه رسوم متقنة ومناسبة لهذا النوع من الأدب لأنها العامل الاساسي لنجاح القصة وجذب الطفل للقراءة.

هل للكاتب في أدب الطفل مؤهلات معينة ام بإمكان أي كاتب او صحفي الكتابة للطفل؟

لكاتب أدب الاطفال ميزات خاصة فاذا لم تتوفر هذه الميزات لا يمكن ان يكون كاتبا في هذا النوع من الأدب الصعب، رغم النظرة العامة السائدة في المجتمع من أنه بإمكان أي شخص ان يؤلف او يكتب قصة للطفل، ومن هذه الميزات أولا وقبل أي شيء أن يعرف الكثير عن عالم الطفل ويعرف نفسية الطفل وسعة خياله وما يستهويه ويناسب مستوى تفكيره في هذه المرحلة العمرية التي تنقسم الى ثلاث مراحل حيث يختلف أسلوب ونوع الموضوعات التي يتناولها الكاتب في نصوص حسب هذه المراحل وثانيا معرفة اللغة التي تتناسب ومستوى ادراكه وكما نعلم أن أسلوب الكتابة للطفولة المبكرة هو غير الاسلوب واللغة التي يكتب فيها للفئة العمرية من قراء مجلتي والتي تنحصر بين السادسة والثانية عشرة وهو الآخر يختلف عن الاسلوب واللغة لكتابة القصة لمجلة المزمار المخصصة للفتيان من حيث استخدام المفردات والصياغة الأدبية في فن كتابة القصة ولهذا لا يستطيع أي كاتب الكتابة في أدب الطفل وقلة قليلة من الأدباء نجحوا فيهذا المضمار.

مع انشغال الاطفال بالألعاب الالكترونية، هل يواجه الكاتب تحديات معينة؟

بالتأكيد هناك تحديات كبيرة منها الترويج الكبير للألعاب الكترونية بألغازها والعابها المتنوعة التي لا هم لها سوى أشغال الطفل وضياع وقته وجره الى عالم العنف والقسوة وبذلك تبعده عن عالمه البري لهذا تقع على المؤسسة المختصة بثقافة الطفل مسؤولية كبيرة في نشر الوعي الثقافي من خلال القصة والسيناريو أو النص المسرحي وهذا ما حاولت أن اطبقه في مسرحية (رتب وقتك) التي كتبتها ومثلت على مسرح دار ثقافة الأطفال وحاولت من خلالها أن أحث الطفل على استغلال الموبايل لخدمته وأن لا يشغل نفسه الا بما يعود عليه بالنفع لهذا فالمسؤولية التي تقع على عاتقنا كبيرة جدا.

كتبت السيناريو لكثير من القصص والبرامج، هل كتابة السيناريو اصعب ام كتابة القصة نفسها؟

السيناريو عبارة عن لقطات توافق النص التي ترسم له وفي كل لقطة اختزال في النص المراد ايصال الفكرة فيها وهي كما هو معروف لا تتجاوز عدة كلمات لهذا فالكاتب يفكر كثيرا لاختصار النص للفكرة المراد ايصالها عبر هذه اللقطة وأعتقد ان كتابة السيناريو له ميزات وحرفية خاصة في الكتابة لا تقل صعوبة عن كتابة القصة السردية في حبكتها وصفاتها وهنا اقصد القصة الادبية التي تتضمن فن الابداع الأدبي.

هل اقتصرت كتاباتك على مجلة مجلتي والمزمار أم هناك أبواب أخرى للنشر؟

سبق أن نشرت لي قصص عديدة في جريدة الجمهورية وما زلت أواصل عملي في كتابة القصة والسيناريو لمجلة مجلتي ومجلة المزمار ومجلة الجيل الآن التابعة لهيئة النزاهة اضافة الى عملي في مجلة شمس الصباح التابعة لصحيفة الصباح.

ما هي مشاريعك القادمة في هذا المجال؟

من المؤمل ان تصدر لي مجموعة قصصية بعنوان (إيمان وحروف الجر) وهي تحت الطبع حاليا وكتاب (معجزات الانبياء) الذي يشرف عليه الاديب عبد الرزاق المطلبي اضافة الى مسرحية (الرقم صفر) التي ستمثل على المسرح في القريب العاجل ان شاء الله.

اَلسَّلامُ عَلَيْكِ يَا أُمَّ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ سَيِّدَيْ شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ ، اَلسَّلامُ عَلَيْكِ أَيَّتُهَا الصِّدِّيقَةُ الشَّهِيدَةُ

تصوير - رغد العبيدي

السلام عليك يا فاطمة الزهراء

السلام عليك يا فاطمة الزهراء
أيتها المظلومة المقهورة

السلام عليك أيتها السيدة النساء
أيتها الصديقة الشهيدة

قاعدة العطاء

غالبــا ما تردد أمهاتنا العبارة الآتية (ســوي خير وذب بالشــط) ويأتي الرد الذي اعتادت عليه أسماعنا (عفية هذا الشط شوكت يمتلي) هذا الحوار يتردد عندما يكون عطــاء في غير محله أو أهله، ويُــرد على أهل المعروف بالســوء، تدور هذه الحوارية، مترادفــة مع عبارة (هذا الشخص ميستاهل).

من أكثر الأفكار النمطيــة عن العطاء هذه الفكرة التي كانــت ولا زالت قــد تجعلنا نمتنع عنــه أو حتى نكره تقديمــه وقد نقدمه بضجر، وبالتالي نصل إلى نتيجة مفادها قطع سبيل المعروف!

لعلَ هــذه من أكثر الأخطاء التــي تعلمناها عن فكرة البذل، فعلمونا أن هناك مفردة (عطاء) لكن لم يعلمنا أحد ما قوانينها؟

متــى يمكــن أن تُقــدَم؟ ومتــى نمتنع عنهــا؟ وإلى أي مرحلــة يجــب أن نقــف لأننــا ســندخل ضمــن مفردة (الاســتغلال)، وهناك من سيســتنزف طاقاتنا لصالحــه، بل لــم نرَ موجّهاً لنا ليرشــدنا إلــى الكمية أيضــا فكثرتــه ســتفرض علينــا أن نقدمــه كنــوع مــن الواجــب لا التفضل الــذي يجب أن تُشــكَر عليه، مثل هــذه الأخطــاء نكتشــفها مؤخرا ثــم (نضرب كفّا بأخــرى) بعد فوات الأوان، الوقــت، الصحة، بعد فــوات حتى المفهــوم ذاته حيث أصبــح عبئا علينا، فتنفجــر مع أقــرب موقف من عــدم التقديــر، وقتها يســتغرب الجميع من تصرفك وأولهم الشــخص الذي بذلت له.

مــن المخجل أن تكــون لنا منظومــة تعليمية وضعت حــدود لكل شــيء ونغفل عنهــا في تســيير حياتنا اليومية، بعد أن مرّت أمامي كل تلك المواقف وعشــت مع أشخاصها ومشــاعرهم، ظهر أمامي حديث لمولانا أميــر المؤمنين علي بن أبي طالب(عليه السلام) حين قال: «ظَلَمَ الْمَعْرُوفَ مَنْ وَضَعَهُ فِي غَيْرِ أَهْلِهِ»، ليضع قاعدة واضحــة للمعروف فتقديمه مــرة واحدة إن رُد بالشــكر فهؤلاء أهل له وإن قوبل بالتعالي (فلا يلدغ المؤمن من جحر مرتين).

من أكثر الأفكار النمطية عن العطاء هذه الفكرة التي كانت ولا زالت قد تجعلنا نمتنع عنه أو حتى نكره تقديمه وقد نقدمه بضجر، وبالتالي نصل إلى نتيجة مفادها قطع سبيل المعروف!
لعل هذه من أكثر الأخطاء التي تعلمناها عن فكرة البذل

ضمياء العوادي

استخدامات انتجت سلوكيات غير مألوفة

د..صفد.الشمري

أخذت المحتويات الرقمية، على اختلاف أشكالها وتعدد مصادرها، وبفعل عناصر الاجتذاب والمحاكاة والتأثير التي احتكمت عليها، تسهم في إعادة تشكيل الهوية الثقافية للمرأة العراقية، على وفق المنطلقات التي ربما لا تراعي خصوصيات البيئة المحلية وأخلاقياتها، الامر الذي هيّأ لاتجاهات، انتجت ممارسات، يصل البعض منها حد الخروج على السلوكيات القويمة، وبما أفرز تصدعاته الأسرية والمجتمعية، أثر حلول «القيم الثقافية البديلة»، في خضم عملية صراع نفسي ومجتمعي، خلّف منظومة تتصادم مع الخصوصيات المجتمعية وهوياتها الثقافية.

الواقع المعزز.. الممارسة الأكثر قسوة في مواجهة الهويات الثقافية المحلية!

الواقع الأكثر قسوة!

بدأت المحتويات الرقمية المتاحة تترك انطباعات مؤثرة لدى المستخدمين ومنهم المرأة، حين أوجدت لها الشعور بالمشاركة في الأحداث بالنيابة، أو ما يسمى بعامل الحضور، وهي الصفة النوعية التي تميز بها، عن غيره من بقية الوسائل، من حيث مقدرتها في التأثير، ويزيد هذا الدور مع استخدامات الواقع المعزز، الذي سيكون المرحلة الأشد خطورة وقسوة من أية حقبة سبقت، في جوانب تشكيل الهوية الثقافية!

ويزيد من أهمية الدور الذي يمكن أن تؤديه هذه الأوعية في المجتمعات، الاعتقاد بأن: الانترنت يشكل القيّم والعادات السلوكية، أكثر من أية منظومات أخرى اليوم، وانه كلما زادت فرص استخداماته، كلما أصبح الفرد يميل إلى الاعتقاد بالعالم ورؤيته، وفقاً لما تقدمها تلك المحتويات، وذلك على الرغم من الدراية بان أغلب ما تقدمه يمكن ان يكون مضللاً، فضلاً عن خلق الأوهام عن الواقع، يمكن الإحساس بها على نحو أقوى من التجربة الفعلية، إذ صارت قادرة على نقل أجزاء من الحياة من بعد زمني إلى آخر، وما يزيد من مخاطر تلك الاستخدامات تحذير الدراسات من أن الإعادة والتكرار المستمر للأحداث المثيرة يشكل شيئاً مختلفاً تماماً، يستطيع أن يراكم الإحساس والانفعال فوق العاطفة، إلى أن تصبح الاستجابة التراكمية أعظم وأقوى من رد الفعل الأول، ويتوجب علينا الوقوف على تلك المخاطر ومعرفة أثرها في تشكيل الهوية الثقافية.ان شيوع الاستخدامات الرقمية كعنصر رئيس في البيئة الاتصالية المعاصرة، ضاعف من قدر تأثيرها وزاد من حجم تأثيراتها في الرأي العام والنظم الحاكمة والمجتمع بشكل عام، وفي ظل هذا النمط الاتصالي الجديد، صار لها المقدرة في الإقناع، بالمضامين والرؤى والأفكار التي تتبناها، وحتى تؤدي دورها «الثقافي» فإنها تتحرك وفق مبدأ حق الناس في المعرفة، وعادة ما يتم التعامل مع هذا الحق، كضرورة واقعية في تسهيل حصول الناس إلى المعلومات.

ولا يكتفي الاتصال بذلك، بل يبحث عن الأفكار المميزة التي يحتاجها الجمهور، ويقوم ببثها إليهم، إلا ان وجود أهداف وغايات معينة قد ينتج عنها توجيه مسار هذا الدور صوب تحقيق مآرب وغايات، تمثل تحدياً لهويات ثقافية لجماهير مستهدفة عن قصد، وهو ما نحاول التأكيد عليه في اطروحتنا المختصة بصراع المحتويات الرقمية في تشكيل الهوية الثقافية.

«قولبة» الثقافة!

من بين التحديات التي واجهت الهوية الثقافية في العراق ما يرتبط بالعوامل الداخلية التي هيأت الجمهور لتبني الهويات الفرعية، بديلة عن الهويات الرئيسة للمجتمع، وقد بحثت دراسة سابقة لنا تحت عنوان: «التلفزيون وتشكيل صورة الهوية الوطنية

لــدى طلبة جامعة بغداد »، دور خطاب الأزمات في تأجيج نزعات الهويــات الفرعيــة والثانويــة بالضد من ترسـيخ ثقافة الهوية الوطنية في العراق مفهوماً وممارسة، عن قصد أو من دونه ».

وكان فــي القياس ما أشــر الاعتماد على أوعية تلــك الخطابات في متابعة القضايا والمُســتجدات العراقية المهمة، وبما أســهم في تشــكيل صورة الهوية الوطنية، عندها اتسمت صورة الهوية الوطنية لديهم بالســلبية، وكانت بواعث تشــكيل هذه الصورة عوامل عــدة منهــا: تحديات الواقــع المجتمعــي، والمحاصصة السياسية، والفساد، والصراع الحزبي على السلطة.

وبالرغم من اتجــاه المبحوثين نحو تأييد الالتزام بالهوية الوطنية من حيث المبدأ، تبين لنا أن الصورة الســلبية التي تكونت لديهم عن هذه الهوية، دفع بهم الى تأييد الالتزام بالهويات الجماعية الأخرى (القوميــة، والدينية، والحزبية، والعشــائرية، ...)، لحماية الهوية الوطنية التي تعرضت إلى انتكاسات عدة.

وكان لخضوع مفهــوم الهوية الوطنية للخطاب، وتقاطع الخطاب الواحــد فــي الوعاء عينــه، نتيجة تضــارب أو تقاطــع المصالح السياســية أثره في تشكيل الصورة الســلبية عن الهوية الوطنية لــدى العراقييــن، فيما جرى التركيــز على ضــرورة حماية الهوية الوطنيــة بإلتزام الهويــات الجماعية الأخرى، ممــا هيّأ مجالاً نحو الانتماء الى تلك الهويات، نظراً لما يمكن ان يحصلوا عن طريقها من امتيازات ومكاســب وحماية، شــككوا في مديات تأمينها في حال التخلي عن الدعم المطلق لهذه الهويات، فكيف تكون الحال مع الخطابات والمضامين التــي تتبناها الأوعية الرقمية في هذا المضمار؟.

في مخاطر «التطبيع» الثقافي!

مصطلحات عدة، ومنها «الغــزو الثقافي» الذي كنا نتحدث عنه في سابق السنوات صارت «تطبيعاً» على بأي شكل من الاشكال، حين وفرّت استخدامات الانترنت المتاحة إمكانية أن يشهد الفرد مــا يجري حوله في العالم مباشــرة، وعلى الطريقــة التي يريد ان يصورها له صنّاع المحتويات الرقمية، أو من يقف في مساندتهم، وصارت أوعيتها مجالاً مفتوحاً للإخبار والترفيه والإرشاد والتثقيف والتعليم والتنمية، تلك المسميات الكبيرة التي كانت بحاجة إلى مؤسســات ومنظومات كبيرة للتعاطي معها، كونها مسؤولة عن تشكيل الهوية الثقافية، على وفق القيم الوطنية السائدة..!

المحتويــات الرقمية اليوم، صــارت البديل الأكثر أثــراً عنها في تشكيل تلك الهوية، وصارت تسهم في صناعة جيل بأكمله، وهو ما يدفع بنا نحو مضاعفة الجهود بمســابقة الزمن، للإســهام في دعم المحتويــات الرقمية الملتزمة بالهوية العراقية، وبما يمكّنها من منافسة القيم الهزيلة التي أغرقت الأوعية الرقمية، واجتذبت المرأة واحاطت بها في كل موضع ومرمى، على وفق استراتيجية فاعلــة، لخطوات حقيقية تظهر أثرها علــى أرض الواقع، قبل ان تضيع الهوية..!

السدي الكبير
إسماعيل بن عبد الرحمن الكوفي

هاجر حسين الاسدي

اسم الكتاب: السدي الكبير إسماعيل بن عبد الرحمن الكوفي
المؤلف: اصدار المجمع العلمي للقرآن الكبير –
العتبة العباسية المقدسة
الفئة: سيرة ذاتية – تفسير القرآن
عدد الصفحات: 140 صفحة

من أوائل المدونين في علم تفسير القرآن الكريم هو السدي الكبير اسماعيل بن عبد الرحمن الكوفي، لقد جاد «السدي الكبير» بفكره النير وكان لتنوع ثقافته ورصانة علمه الأثر الأسمى في صناعة شخصيته القرآنية المتميزة التي تنتمي بعراقة إلى الفكر المحمدي وتنهل بصدق من مدرسة أهل البيت (عليهم السلام) فقد حسنت علانيته وصفت سريرته حتى تورع بخطابه مقدمًا بثبات جأش طروحاته الفكرية، قاصدًا بهمته ليورد حقول المعرفة القرآنية مستمدًا فيوضاتها من عطاء علوي لا ينضب، فكان من الأفذاذ الصالحين حتى ترك مجدًا يعتد بمداده وقد تبوء مقعد صدق بإجماع العلماء على اختلاف مشاربهم وهو يزيل اللبس في سعيه لتأكيد القناعة في ترسيخ الصواب، لذلك أمعن في القراءة والبحث ليتقصى علوم القرآن شأن أترابه من العلماء حتى أجمعوا على تعظيمه، فكان استقصاؤه عميق الغور في الدرس العلمي بل زاد تنقيبه حتى اهتدى المضامين قرآنية يكشفها تفسير أهل البيت (عليهم السلام) لذلك قارب الاستدلالات وتمعن في ربط الأسباب بالمسببات وصولا إلى نتائج تتفق ومطامح الدرس القرآني

> امتاز السدي بعمق رؤيته ودقة تحليلاته حتى أنه يلاحق المعاني الكاشفة وهو يتقصى الرؤى القرآنية وينعم فيها النظر والتدقيق في بحثه عن أسرار الآيات ودلالاتها لذلك مضى بتكريس الجانبين النظري والاجرائي لبيان مسارات علوم القرآن وكانت على وفق أسباب النزول

العلوي بما ينسجم والمضمون التفسيري لمدرسة أهل البيت (عليهم السلام) واجتهد بالمشورة وهو الواعظ الممعن في تتبعه آثار الفكر العلوي حتى بلغ الهدى في سعيه واجتهاده، وقد كان لهذا السعي منهجه القويم في بلورة خطابه القرآني نحو تفسير أهل البيت (عليهم السلام) بما يكشف عن مغزى النصوص القرآنية وبما يجعل القارئ يستنير بهديها ويمضي بمعانيها.

ولادته ودراسته

لقد ولد السدي في الحجاز حيث كان مسقط رأسه ولكن الكوفة موطن نشأته العلمية والعملية لذلك أصله حجازي لكنه كوفي النشأة يُذكر أنه ولد وعاش سنوات قبل سنة (49) للهجرة التي استشهد فيها الامام الحسن بن علي (عليهما السلام) وتوفي الكوفي عام (128) للهجرة، سمي بالسدي الكبير لعدة أسباب منها (أنه درس التفسير على بعض سدات المسجد الحرام والسدة هي باب الدار وفق ما ذكر في الكتاب، وقال الذهبي أنه سمي بالسدي لقعوده في باب مسجد الكوفة وسمي بالسدي الكبير للتمييز وبين حفيده السدي الصغير وذكرت عدة أسباب أخرى لهذه التسمية في الكتاب) ولقد عدّه الشيخ الطوسي من أصحاب الامام السجاد والباقر والصادق (عليهم السلام) كما أنه عاصر (ابن عباس) حبر هذه الأمة لمدة (29) عاماً بنهل من علمه ويروي عنه تفسيره ويلازمه ويحرص على رواية أقواله، ويعد السدي من أعلام التفسير في القرن الثاني بإجماع المفسرين، حيث عُرف بأنه مستقيم الحديث صدوق وتعد تفاسيره من أهم المراجع ذوات الشأن الرفيع لأنه يورده لابن مسعود وابن عباس كما إن تفسيره منتشر في أمهات الكتب التفسيرية كجامع البيان للطبري وتفسير الثعلبي وغيرهما، وفي سند الرواية عن الإمام الباقر (عليه السلام) إن المفسرين الأربعة الثقات في ذلك العصر هم (أبان بن تغلب، ابراهيم بن أبي البلاد، اسماعيل بن جابر الجعفي، اسماعيل بن عبد الرحمن السدي)، لقد تتلمذ علي يده العديد من العماء والجهابذة ممن اختصو بعلوم القرآن منهم (الحسين بن واقد، يماك بن حرب، قيس بن الربيع وغيره).

رؤية السدي

امتاز السدي بعمق رؤيته ودقة تحليلاته حتى أنه يلاحق المعاني الكاشفة وهو يتقصى الرؤى القرآنية وينعم فيها النظر والتدقيق في بحثه عن أسرار الآيات ودلالاتها لذلك مضى بتكريس الجانبين النظري والاجرائي لبيان مسارات علوم القرآن وكانت على وفق أسباب النزول وفيها عدة أنواع منها (ما تعرض فيه النبي (صلى الله عليه وآله) للسؤال وبذلك يربط الأسباب بالمسببات للوصول إلى ترجمة واضحة المعنى) وتوجد أنواع أخرى لذلك مع ذكر آيات قرآنية كمثال لتقريب المعنى.

وامتاز الكوفي أيضاً بعنايته بعلم القراءات حتى عد من المقدمين في هذا الشأن، واهتم بمجال المحكم والمتشابه فقد اصطلح العلماء على تسميه الآيات الواضحة المعنى بالمحكم وتفسيرها يسمى تفسيراً والآيات الغامضة بالمتشابهة وتفسيرها يسمى تأويلاً، وأقرب تعريف لرأي السدي هو تعريف ابن عباس الذي يقول فيه (المحكمات ناسخة حلاله وحرامه وما يؤمن ويعمل به، المتشابه منسوخه وأمثاله وأقسامه وما يؤمن به لا يعمل به) فقد تنوعت نظرته إلى الناسخ والمنسوخ وتوزعت رؤيته بما يتوافق به الدال والمدلول وكذلك تفسير الآيات بالحوادث التاريخية والتفسير بالمأثور.

من تجليات تميز السُّدِّي الكبير أنه أقام تفسيره القرآني بالقرآن وقد استمد دقة ذلك باستناده على منهاج الرسول الكريم وأهل بيته و كل ذلك يدل على جلالة قدره بين المفسرين وتبحره وتقدمه في علم التفسير مادام ينهل من فيوضات عذبة، فضلا عن أنه من الشخصيات الإسلامية المؤثرة التي أسهمت في علو مكانة الدين الإسلاميّ ونشر مضامينه بين الناس بما قدمه من تفسير يتوافق ومدرسة أهل البيت (عليهم السلام)

من تجليات تميز السُّدِّي الكبير أنه أقام تفسيره القرآني بالقرآن وقد استمد دقة ذلك باستناده على منهاج الرسول الكريم وأهل بيته و كل ذلك يدل على جلالة قدره بين المفسرين وتبحره وتقدمه في علم التفسير مادام ينهل من فيوضات عذبة، فضلا عن أنه من الشخصيات الإسلامية المؤثرة التي أسهمت في علو مكانة الدين الإسلاميّ ونشر مضامينه بين الناس بما قدمه من تفسير يتوافق ومدرسة أهل البيت (عليهم السلام)، كذلك فقد كان حريصا على أن يقدم للباحثين التفسير القرآني الذي ينهل مضامينه من أهل البيت حتى يصل إليهم من منهله العذب المتصل برسول الله ومنه إلى مريديه وباحثيه لكي يطلعوا على ترجمان القرآن الكريم.

ولم تتوقف هذه الشخصيات عن تقديم جهدها في الشأن القرآني التي تعمل على رفعة شأنه، بل تنوّع عمله ليشمل الحديث النبوي الشريف وروايته عن أهل البيت عليهم السلام، وقد شهد له بالثبت والصدق من أصحاب العلم والسماحة وهو يدرس الظواهر القرآنية ويعللها بمنهجية وموضوعية مرتكزهما الوعي والفكر.

من عالمي إلى عالمنا..
طريقٌ ذات الشوكة

نرجس العبادي

في حوار امتد لنصفِ ساعةٍ من حديث الأولويات قالت لي بثقة: (أنا أؤمن بأن الارتباط هو رغبةٌ واستعداد مع تواجدِ الشريك المناسب.. لكنّي أرفض الفكرة قاطبةً فلستُ مُستعدةً لأن أمحو عالمي لأجل عالمه...)

انتهى الحديث لكن الفكرة بقيت جالسةً على كُرسي التشخيص، تنمُّ عن هلعٍ مُستترٍ بقوّة الشخصية والحضور، أو نفور قد رُسم بخطوطٍ قاسيةٍ لتجارب المجتمع، فتلكَ اليافعةُ الواعيةُ في بناء هيكل الزواج هي ليست ذاتها التي هدمتهُ في نهاية جُملتها، فما الذي يقودُ شابّة إلى الهروب من فكرةٍ تؤمنُ ببواعثها وإعلان الرفض لها حتى إشعار آخر؟

لطالما احتلَّ مفهومُ الشّراكةِ الزوجية مكانةَ الرواج في ساحات الحوار الساخن، حتى أصبح قانوناً تُطرحُ فيهِ النظرياتُ المُمكنة لصنوف المدارس الفكرية، فمنهم من يقفُ على عتبتهِ رافضاً الخنوع والخضوع لأحد الشركاء أو تفاقم حدِّ المسؤوليات اللانهائية التي يكابدها رُكني الزواج، ومنهَم من يلجمُ الحاجّة البشرية للارتباط بلجام الاستقلال المادّي والتجرّد من اللباس السماوي الخانق كما تدعو النسوية وغيرها من الحركات المتطرفة، وقد ارتفعت وتيرةُ الآراء ليُصبح الارتباط هدفاً لا مرئي للحروب الناعمة والغليظة حتى نتجت شريحة كبيرة من الفردانية المُرضية للمصالح الرأسمالية الدولية، ولكن بعيداً عما يجوب العالم المتآمر هل طرقنا يوماً بابَ الحوار الداخلي؟

> لا يعتبرُ هلعُ الشباب أقلُّ وتيرةً من الجنس الآخر إذ إنَّ حدود الدين والخلق التي رُسمت بخط الشريعة أضحى مطلباً مثالياً لبعض الفتيات أمام الملأ لتتلوهُ مطالبَ مهلكة تقبعُ خَلفَ الستارة الوردية، ناهيكَ عن السلوك الانستغرامي الذي يقيسُ الشريك بمقاس النشر والبذخ

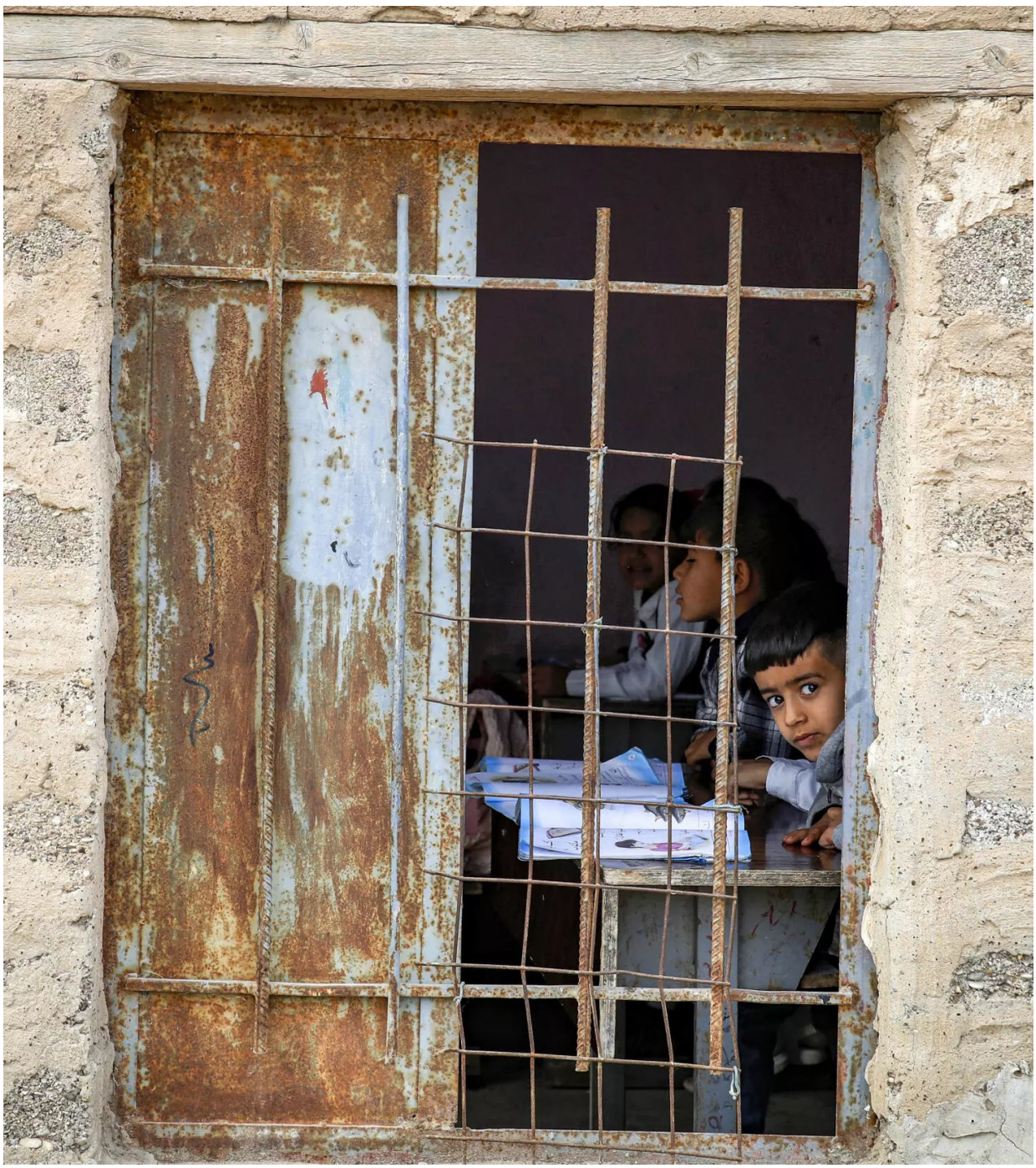
تنوعّت مؤخراً حالاتُ الهلع المرضي التي يُعاني منها أفراد المجتمع وخاصةً الشباب منهَم نتيجةً لتوسّع التحدّيات وقلّة الوسائل التي يمتلكونها لمجابهتها، حتى ظهر في الآونة الأخيرة (هّلعُ الارتباط) أو ما يُسمّى ب الجاموفوبيا Gamo-phobia والذي يمثّلُ هروب الأفراد من الزواج والعلاقات طويلة الأمد ، وقد أكدّت الدراسات النفسية بأن الهلع لابد أن يتزامن وجودهُ مع جذور لها علاقة بأزمة في تفكيك الفكرة أو النتيجة لدى الشخص المُصاب، فالحصول على معاني الأشياء هي أزمةٌ وجودية تنشأ مع نشأة الفرد وكذلك الحال مع الزواج، إذ إنَّ التوغل في مفاهيم هذا العقد السماوي يحتاج إلى معرفة الرؤية التي يبتغيها الدين أولاً والحياة ثانياً في اكتمال الأنفس البشرية كنتيجة لهذا الاتحاد، ولكنَّ الأزمة الجمعية التي تتفشى في الوقت الحاضر هي أزمةُ الأصول والفروع التي تنخرُ المعاني السماوية والروحية لبُعدِ التكامل والاكتمال في بوتقة الزواج، فمعرفةُ الفتيات بواجبات الزوجة وإحسانها الذي يمثّلُ قُطب الرحى لا يمنعهنَّ من الهلع و الهروب من الصورة الواقعية التي يطبقّها الشريك أحياناً أوَ عائلتهُ في أحيانٍ أخرى عليها، من تقوى قصيرة الصلاحية و توقعاتٍ تفوقُ العادةَ أو تنكّرٍ لإحسانها ووصفهِ بالواجب المؤكد والذي لا يكتملُ قبول فرضُها من دونهِ، أو صهر الحياة الخاصة للمرأة لتبقى في دائرة الحق والواجب طوال الوقت من دون شفقة.

ولا يُعتبرُ هلعُ الشباب أقلُّ وتيرةً من الجنس الآخر إذ إنَّ حدود الدين والخُلق التي رُسمت بخط الشريعة أضحت مطلباً مثالياً لبعض الفتيات أمام الملأ لتتلوهُ مطالبَ مُهلكة تقبعُ خَلفَ الستارة الوردية، ناهيكَ عن السلوك الانستغرامي الذي يقيسُ الشريك بمقاس النشر والبذخ..

وأخيراً فإن الارتباط هو إتقانُ رسم صورة ال(نحن) مع احترام ال (أنا) والتركيزُ على الإحسان، فلا تشوّهوا ما يجمّلُ تشوهنا..

المدرسة
زمـــان.. نافذة زاخرة بالذكريات والحكايات

سعاد البياتي



هو الحنين في هذا الوقت بالذات، المدارس والدوام المدرسي الجميل زمان حينما كنا نتوق لها ونتلهف للجلوس على مقاعدها رغم قدمها إلا أنها تعد جميلة في نظرنا وذات بريق لا ينسى. الذكريات وحدها عالم واسع من القصص المثيرة للتفكير، حلوها ومرها، نستمد منها القدرة على الحياة واعبائِها وكل ما يمكن ان يدخل في حافظة الاشتياق.

ومن هذا الباب الزاخر بالذكريات توهجت فينا استذكار الصف المدرسي سابقاً وما يحتويه من أدوات تجلب نظرنا بقوة اليها، وتدعونا إلى أشد الالتزام والانضباط، كل ما فيه ينطق بالجدية والخشية من المعلمة، الانسانة الصارمة في تدريس المادة وحريصة على ايصالها لنا بشكل هادئ وجميل والحنونة التي تجعل من يومنا ملئ بالإبداع والفرص، كانت حاضنة لبكائنا حينما يصعب علينا حفظ المادة وتتشاكس معنا بهدوء كي نكون تلميذات بمستوى يليق بالدرس وتدعونا إلى النظافة وحسن الخلق والترتيب والاهتمام بكل ما يخص حياتنا وعامنا الدراسي، هي نبيلة حد الانبهار، ومانحة للنجاح والتفوق لما تبذله من جهودٍ كبيرة لتعليمنا، فلا دروس خصوصية ولانجاح دونما اجتهاد وحفظ، نراها كل صباح بأناقتها المحتشمة وروعة حديثها عن النجاح وغيره ما يخص المستقبل والطموح، والحديث عنها يطول ويطول لأنها تستحق الذكر والاشادة.

> **الحنين والذكريات ملازمة للعمر ولا تعرف إلا العطاء وبدون مقابل، الحنين لا يخذل لحظة الاشتياقٍ إليه ويمنحك ذروة السعادة والحزن أيضاً ويبعث فيك روح الإبداع، إنه أعظم حاضن للذكريات وأسرارها، كان دوما أنبل شعور لأجمل الذكريات وأعذبها في الحياة**

حكايات لا تنسى

هكذا هي الدراسة زمان من أجمل ما يكون، نحرص على الدوام والالتزام بكل ما يخصها، ابتداءً من الزي المدرسي الجميل بألوانه الهادئة الابيض والنيلي أو الرصاصي، والشرائط البيضاء، والحقيبة البسيطة، وزميلات الدراسة اللطيفات، أما الصف المدرسي فإحساسنا به يفوق الخيال، ابتداء من الرحلة الخشبية القديمة ذات المسامير البارزة التي في كل مرة تترك في صدريتي، وهي بحد ذاتها تكتنز الكثير من الذكريات والحكايات، والسبورة الخضراء العريضة والطباشير الأبيض الذي يلوث بردائه الابيض المتطاير ملابس المعلمة وزينا المدرسي، حتى أخشى توبيخ أمي لي كل يوم، وذلك الباب الحديدي الذي نطرقه للاستئذان، وجرس المدرسة اليدوي الحديدي القديم والثقيل، نرتبط به بقوة لأنه يدعونا إلى الفرصة واللعب والمرح والأكل وربما المشاكسة، وبالعكس أيضا له دعوة معاكسة للانتظام والذهاب إلى الصفوف لبدء الدرس، عالم من المحبة والجد والقلق والاشتياق لتلك المرحلة العمرية من حياتنا.

خصوصية الخميس

أما يوم الخميس فهو يوم مميز وله حسابات خاصة، رفعة العلم وما أجملها من فعالية، يستعرض فيها كشافة الصف بأبهى صورة، تتخللها كلمة المديرة ومعلمة الرياضة والقاء القصائد وغيرها، أنه يوم مميز بالفعل وله خصوصية نفرح لأنه سيليه يوم الجمعة العطلة الوحيدة في الأسبوع، التي ننعم بنوم هادئ صباحا دون أن يوقظنا أحد.

حضن الذكريات

هكذا الحنين في حياتي لي معه حكايات لا تغيب عن فكري، ولا تبرح في الانتهاء، حتى أني أحسها منذ القدم تراوح معي أينما حللت ومهما تمر الأعوام بي، فالحنين والذكريات ملازمة للعمر ولا تعرف إلا العطاء وبدون مقابل، الحنين لا يخذل لحظة الاشتياق إليه ويمنحك ذروة السعادة والحزن أيضاً ويبعث فيك روح الإبداع، إنه أعظم حاضن للذكريات وأسرارها، كان دوما أنبل شعور لأجمل الذكريات وأعذبها في الحياة، يتجسد بمنحنا فرصة التواصل مع النفس والتواصل مع الآخرين ضمن رؤية صحيحة للحياة من كل زواياها، يعلمنا الصفاء والنقاء والتسامح وما هو جميل أم غير جميل، الحنين يفتح أسرارنا العميقة التي غابت عنا لذلك حينما نفكر به نشعر بأننا عدنا إلى شيء رائع فينا ابتعدنا عنه كثيراً وأنه كلما أتى يمنحنا فرصة العودة والاستقرار فينا والبحث عن السعادة انطلاقا من أعماقنا، حينما يدنو منا يبدو جميلا ووديعاً حتى يروق لنا بغير صورته، ويبقى كلما نتذكره يؤجج فينا التمني في العودة اليه والى وهجه وبساطته العذبة، الى ذلك الماضي الجميل لا يمكن وصفه كاملا وروعته بالكلام فقط، وإنما ما يسطره القلم من خلال الكتابة، ومع ذلك فليس دائماً التذكر والتأثر يمكن أن تعبر عنها بالكتابة وإنما أحياناً تستفزنا أشياء كثيرة تشجعنا على الكتابة نلجأ إليها كنوع من التعبير لرؤية الحدث واسترجاع مكانته ومكانة من عاش أحداثه وهذا ما حصل.

شهادة الخبرة..
كابوس الخريجين والموهوبين في ميادين العمل

للقوارير

أنا فتاة موهوبة أعرف نفسي جيدا ولكن لم أنل فرصة لأثبت ذلك، كلما تقدمت للعمل في القطاع الخاص يطالبوني بشهادة خبرة أو منجزات لأعمالي، كيف ستكون لي منجزات سابقة وأنا لم أتمكن من اثبات جدارتي منذ تخرجي من جامعتي إلى اليوم!. هذا ما استهلت به جيهان ظايف خريجة كلية العلوم قسم علوم الحاسوب، وليست جيهان وحدها من تعاني من هذه مشكلة (شهادة الخبرة) بل هناك العديد على شاكلتها ولا يقتصر الموضوع على الخريجين بل حتى الموهوبين.

بهذا الجانب أجرت (للقوارير) هذا الاستطلاع:

عمل بدون أجر

أعرب الخريج مرتضى عباس عن استيائه ازاء هذا الأمر فبعدما تسرب اليأس إليه بعدم حصوله على عمل في القطاع الحكومي اضطر للعمل في شركة أهلية طالبته بشهادة خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات وهو لا يملكها حتما، مما جعله يبرم عقداً متفقاً مع المسؤول عن العمل لمدة شهرين بدون أجور ليتسنى له اثبات جدارته وخبرته في مجال تخصصه الأكاديمي.

منحهم فرصة

ترى التدريسية سوزان الشمري ، يجب أن تكون هناك فرصة للخريج لإثبات نفسه واحقيته بحصوله على فرصة عمل وإن كان لا يملك شهادة خبرة اضافة إلى الشخص الموهوب.

فعلى القطاعات الخاصة منحهم هذه الفرصة تحت مسمى تحت التدريب أو الاختبار، فهناك اعمال تحتاج تدريب كالعمل على ماكينات معينة في المصانع وغيرها إذ يستحق الشخص أن يتعلم ثم يقدم نتاج عمله.

> هناك اشكالية كبيرة فيما يخص شهادة الخبرة إذ المتعامل الاقتصادي الخاص يبحث عن الخبرة من أجل الحصول على مستخدم بدون مشاكل ومصاريف اضافية ولذلك الحل الوحيد هو الرجوع للتربصات في القطاعات الاقتصادية خلال مدة التكوين

بينما تطرقت أم مؤمل سيدة موهوبة الى مجال عملها قائلة: «لقد بدأت العمل في مجال الإعلام منذ عشر سنوات وكنت من هواة الكتابة والمطالعة الأمر الذي جعلني أبدع في مجال عملي وقد كانت بدايتي هو المونتاج الاذاعي حيث بدأت العمل بشهر تجريبي وتدريبي تعلمت خلاله مهارات الحرفة ونجحت بامتياز لانطلق بعملي حتى يومنا هذا، لم أكن أملك شهادة خبرة لكن المسؤول عن العمل منحني فرصة لإيمانه بقدراتي وقد استثمرتها ونجحت.

تداخلات دينية

وحدثتنا (أمل) وهو اسم مستعار عن تجربتها بهذا الجانب قائلة: «أنا متخرجة منذ بضعة سنين ولم أوفق أبدا بالحصول على عمل، وكان العائق أمامي دائما هو شهادة الخبرة، مما جعلني استعين بصديقتي التي أحضرت لي شهادة خبرة زائفة من إحدى الشركات مقابل مبلغ مالي لكن رفضتُ استعمالها، لأني استشرت شيخاً لمعرفة إن كان الأمر فيه حرمة دينية حيث قال لي، لا يجوز تقديم شهادة خبرة مزيفة للحصول على وظيفة فهذا من التزوير والغش الذي نهى عنه ديننا الاسلامي فضلا عن إن ما تتقاضيه من راتب سيكون حراماً».

وأضافت: «اضطررت للعمل في مجال آخر غير تخصصي وقد وفقت به والحمد لله». وشاركتنا ايلاف احمد، بكالوريوس ادارة واقتصاد قسم ادارة أعمال قائلة: تلعب الخبرة دورا كبيرا في صقل المهارات وتوفير أيد تعمل بكفاءة وسرعة لإنجاز المهام الموكلة اليها، ومن المهم أن يتم الجمع بين الشهادات الأكاديمية والخبرات العملية والشهادات التدريبية جمعا منطقيا إذ يمكن للباحثين عن العمل أو الموظفين الراغبين في الترقيات من اتباع الطريق الصحيح والأسلوب الأمثل لاختيار التدريب المناسب حسب حاجة العمل وبما يعود بالفائدة للأفراد وأرباب العمل، الأمر ليس سهلا إذ يحتاج الفرد جهود حثيثة في القطاع الخاص وغالبا يعمل بدون أجر لإثبات كفاءته للحصول على فرصة عمل.

رؤية اقتصادية

وكانت لنا وقفة مع الاستاذ فيصل بن صيد خبير الدراسات الاقتصادية قال من خلالها: «هناك اشكالية كبيرة فيما يخص شهادة الخبرة إذ المتعامل الاقتصادي الخاص يبحث عن الخبرة من أجل الحصول على مستخدم بدون مشاكل ومصاريف اضافية ولذلك الحل الوحيد هو الرجوع للتربصات في القطاعات الاقتصادية خلال مدة التكوين، ويجب أن تكون تربصات طويلة المدى وتحت اشراف إدارة مكلفة من الحكومة ماليا لتغطية دخل المتربصين و من هنا يفرض على القطاع الخاص اعتبار مدة التربص على أنها خبرة مهنية بموجبها يحصل العاملين على شهادة خبرة ملزمة للقطاع الخاص وبهذا تنتهي الأزمة.

يعتبر فن التشكيل على القماش باستخدام القياطين من الفنون اليدوية التراثية التي تمثل التاريخ التراثي لمجموعة من المجتمعات العربية كما يعتبر أحد أهم تراث العراق في الأعمال اليدوية والبغدادية القديمة وتعرف المنتجات أيضاً بصينية زكريا المصنوعة من القش أو الخيش وكثير من العائلات العراقية تحب تزيين بيوتها بهذه المنتجات وفي هذا السياق كان لمجلة للقوارير حوار مع الفنانة اليدوية سرى علي عبيس تعمل في فن التشكيل على القماش والعمل في حبال الخيش والقياطين حيث أخبرتنا بتفاصيل أكثر عن هذا الفن.

من الفنون التراثية

حبال الخيش والقياطين جماليات متفردة

حوار/ هاجر الاسدي

كيف تعلمتِ هذا الفن؟

أجابت «تعلمت هذا الفن بفضل والدتي التي كان لديها موهبة العمل على هذا الفن فكانت تحوك في غبرة البورسلان فكانت طفولتي مليئة بكل ما يتعلق به من الخيوط والأدوات الخاصة به وهنا بدأ شغفي بهذا المجال وبدأت أتعلمه أكثر وأكثر فأخذت الأساسيات من والدتي وطورت نفسي من خلال الممارسة كما امتازت المنتجات التي أعملها بيدي بالدقة العالية والسرعة في التصميم والتشكيل، وإنجاز الطلب»

هل يمكنك أن توضحي ما هو حبل الخيش وفي أي دولة تم اكتشافه وكيف يتم العمل به؟

حبل الخيش أو حبل الليف يأتي بأحجام وأنواع وأشكال مختلفة وهو خيط منسوج، عادة ما يكون مصنوعاً من جلد نبات الجوت أو ألياف السيزال والتي يمكن دمجها مع ألياف نباتية أخرى لصنع الحبال والشباك والمنتجات المماثلة، تم اكتشافه في دولة الهند وتم تصدير الخيش أول مرة من الهند في أوائل القرن التاسع عشر وكان يستخدم تقليدياً كدعامة للسجاد وتعتبر أو دولة استوردته هي بريطانيا وبعدها انتشر في أمريكا وكندا، يتم تعلم تشكيل حبال الخيش من خلال دورات معينه لأن هذا الفن يحتاج وقت لتتعرف على أشكاله وأنواعه وذلك من خلال التطبيق النظري والعملي لأنه فن واسع»

هل يتطلب مشروع كهذا إلى رأس مال كبير أم رأس مال مهاري؟

نعم يتطلب المشروع إلى رأس مال معين كما يتطلب وجود الخبرة والعمل بشكل مستمر لإتقان هذا الفن فهو يعتمد بشكل أساسي على الاستمرارية والتعلم على تكتيكات فنية أكثر وتفاصيل محددة لأن العمل اليدوي يعتمد على التفاصيل بشكل خاص ويظهر فيه الخطأ بوضوح لذا يتوجب هنا الاتقان.

إلى ماذا تطمحين؟

أطمح بأن يكبر مشروعي وأستطيع تأسيس متجر في العراق متخصص في العمل اليدوي بأنامل نسائية طموحة وكذلك سأقدم دورات في العتبة الحسينية المقدسة قريباً للنساء ليتعلمن هذا الفن بعدة مؤسسات تُعنى بتطوير المرأة وتدريبها.

كونك أم لطفلة كيف توفقين بين عملك الفني ومسؤوليات الأمومة الصعبة؟

كوني متزوجة ولدي طفلة ذات عامين لا يعتبر عائقاً للعمل لأن مفتاح نجاح أي شخص هو تنظيم الوقت وادارته جيداً بغض النظر عن نوع التخصص أو العمل والاهتمام بصناعة مخطط يومي أو أسبوعي لأن كل عمل يتطلب جهدا ماديا ومعنويا ولله الحمد والشكر أنا لدي أشخاص مقربين داعمين يحيطوني حتى

حبل الخيش أو حبل الليف يأتي بأحجام وأنواع وأشكال مختلفة وهو خيط منسوج، عادة ما يكون مصنوعاً من جلد نبات الجوت أو ألياف السيزال والتي يمكن دمجها مع ألياف نباتية أخرى لصنع الحبال والشباك والمنتجات المماثلة، تم اكتشافه في دولة الهند وتم تصدير الخيش أول مرة من الهند في أوائل القرن التاسع عشر

وصلت لهذه المرحلة وأحقق الكثير من الإنجازات واستطعت أن أحقــق موهبتي وانجز كل هذا وبالدرجة الأولى والدتي حفظها اللــه فـ لهــا الفضل الكبير لمــا أنا عليه الآن وزوجي الأســتاذ التربوي الذي لطالما وقف إلى جانبي وساعدني بمشروعي.

ما هي رسالتك للشابات والنساء؟

رســالتي ادعو جميع الشابات العراقيات اللاتي يمتلكن مواهب معينة قابلة لأن تكون منتجات تُباع يجب عليهن استثمار هذه الموهبــة وصقلها رغــم كل الظروف والذي يتمســك في حلمه يحققه ويصل إليه وســوف يُيسر له طريق النجاح ما دام يسعى ويعمــل لذلــك لابد لكل شــخص أن يكتشــف موهبته ويعمل عليها لمدة ســنة يطورها يدرســها يســتثمرها مادياً من خلال بيــع المنتجات وخاصة المرأة والشــابة يجــب عليها أن تضع سنوياً موهبة لتتعلمها فهذه طريقة لاكتشاف ما تتقنه ومدى تقدمها يعتمد على الجهد المادي والمعنوي الذي تبذله في هذا المجال، ختاماً إن المــرأة نصف المجتمع ولها الحق في تحقيق أهدافها.

الأثرُ السلبي للتطبيقاتِ الإلكترونية

«الواتباد نموذجا»

أنفال محمد

في عالم التكنولوجيا الحديثة تزداد التطبيقات الإلكترونية شهرةً وانتشارًا، وقد أخذت التطبيقات حيزًا كبيرًا في حياة الناس عامة، والمراهقين بشكل خاص وبطبيعة الحال فليس كُلّ التطبيقات فعّالة ومفيدة؛ ففي بعضها حثٌ على التمرد على العادات والتقاليد، والأعراف، حتى يصل الأمر إلى التمرد على الوالدين، وبشكل عام ينبغي على الأسر أن تكون متنبهة ومراقِبة لهواتف أبنائهم وأن يبحثوا جيدًا قبل تحميل التطبيق أو السماح بتحميله.

ولأن الفضول يرافق الانسان في اكتشاف كُلّ ما خُفي عنه فإنه يبحث ويفتش حتى يتحصَّل على ما يلبي رغباته، وبطبيعة الحال فالمغرضين يجدونها فرصة لبث مآربهم الضالة، فكان لتطبيق «الواتباد» النصيب الكبير في التحلل والانحراف الذي لا يظهر للعيان إلا بعد معايشة فئة المراهقين؛ لأنه الأكثر انتشارًا بينهم، بل يعتبر علامةً للثقافةِ والرُقي عندهم، أما من حيث الشكل الخارجي فيظهر لنا تصنيفات الروايات الأكثر قراءة، وقد وضعت في ثلاثة وعشرين تصنيفًا وهي: (أدب نسائي، الإثارة، التاريخية، الحركة والأكشن، الخوارق، الخيال «فانتازيا»، الخيال العلمي،الرعب، الروحانية، الشعر، القصة القصيرة، الكلاسيكية التقليدية، المستذئب، المغامرة، عشوائي، غموض، غير روائي، قصص المراهقين، قصص الهواة، قصص عامة، مصاصوا الدماء)، وهذا التطبيق من الناحية الخارجية يُخيّل لكَ في أول الأمر أنهُ تطبيق مفيد قائم على القصص والرواياتِ المتنوعة، أما عند التعمق فيه فنجد أنّ التصنيفات ليست إلا غطاء لما في داخلها، فالقصص والروايات فيه خادشة للحياء ومبتذلة اخلاقيًا، فضلًا عن كون بعضها يساعد على التمرد على الأهل، والهروب منهم، وإقامة علاقات غير شرعية، فمثلًا لم نجد في تصنيف الخيال العلمي قصة أو رواية تتحدث عن خيال علمي بل ليس هنالك أي علاقة بين الصفة والموصوف في القصة، أو أي خيط علمي ينمي عقل القارئ، ولم نجد المغامرة القائمة على الاستكشاف والتعلم إنما هي مغامرات من وحي خيال اشخاص منحرفين يريدون أن يأخذوا بأبنائنا نحو الهاوية عن طريق تشجيعهم على التمرد على الأهل وعلى القومية العربية.

وعلى هذا الأساس يجب أن ندرك أن التكنولوجيا أداة لتحسين الحياة، وليست هدفًا في حد ذاته، وأن استعمالها بشكل صحيح يساعد في الرفاهية الشخصية، وأن الاستعمال الخاطئ والانغماس في هكذا نوع من التطبيقات يؤثر سلبًا في الدراسة، ويسبب انعزالًا اجتماعيًا فضلًا عن الضغوطات والامراض النفسية التي بدأت بالانتشار بشكل واسع بعد ظهور التكنولوجيا والإدمان عليها.

لذلك يجب أن نتكاتف جميعًا لأجل الوقوف بوجه هذه التطبيقات, وهي دعوة إلى الأهالي لضرورة متابعة التطبيقات في هواتف أبنائهم, والفتيات على وجه الخصوص -لأنها الفئة المستهدفة للتدمير- إذا أرادوا تربيتهم على النهج الصحيح، وإلا ستؤول الأمور إلى مواضع لا يُحمدُ عقباها.

بيكاسو الصغير

أصغر رسام عراقي يحلق نحو العالمية

سرور العلي

بالرغم من صغر سنه إلا أن الطفل (موسى صعب) سجل حضوراً دولياً ومحلياً بموهبته، وتألقه بالرسم المباشر أمام الحاضرين، وتعليم الأطفال الآخرين طريقة مزج الألوان وبناء الأفكار، ولفت إلى أنه تأثر بالفنان جواد سليم، ليشارك في برنامج نجوم صغار الذي يقدمه الفنان أحمد حلمي ولقبه ببيكاسو العراق، أما في شارع المتنبي لقبه الرواد هناك ببيكاسو الصغير.

وأشـار إلى أنه بدأ بتطوير موهبته من خلال دخوله إلى عالم الرسـم الأوربي بفن "الدودلـز"، وهنا بـرزت موهبته أكثر، ويطمـح لترك بصمة في العـراق، مبيناً أن التحديات التي واجهته كثيرة، ومنها عدم وجود اهتمام حقيقي بالفن والفنانيين.

تقول والدة موسـى بحماس: "بدأنا بتنمية موهبته من خلال اصطحابه إلى شارع المتنبي ولساحة القشلة، وهناك كانت مجموعة فنية تدعى (حيدر الكرار)، أقاموا له معرضاً شخصياً وكان الأول له، لإعجابهم بلوحاته، كما قام بالرسم المباشر، ثم بدأنا بإدخاله إلى المتحف المتجول الذي يقوده هاشم طراد وستار الجودة، وأقاموا لـه هناك معارض أيضاً، كما كنا نصطحبه إلـى دار الكتب والوثائق، ودار ثقافة الأطفال للإطلاع على الأنشـطة الثقافية والفنية هنـاك، والتعرف على الفنانين والمبدعين.

مضيفـة "أتمنـى أن تكون هناك جهـة تتبنى موهبة موسـى، وتهتم بمهاراته وتستثمر قدراته".

أقام موسـى معرضاً للرسـم نظمته دار ثقافة الأطفال، ضمـن فعاليات مهرجان النشاطات اللاصفية لتنمية المهارات، وشارك بمعرض للرسم إقامته جامعة الحكمة، وكرم من قبل عميد الكلية الدكتور علاء كريم بشـهادة تقديرية، وفي معرض رواد الفن الرابع بجامعة التراث، وفي تنظيم دار ثقافة الأطفال، ضمن احتفالها السنوي بمناسـبة يوم الطفل العراقي عام 2018، وحصل على المركز الأول، ونال كتاب شكر وتقدير من قبل المؤسسـة التقدمية الأهليـة، ونال عدة شـهادات تقديرية، ومنهـا لمشـاركته فـي مهرجـان الفن التشـكيلي إضـاءة تتوهـج في سـماء الإبـداع، وشـهادة لمشـاركته فـي المعـرض الفنـي السـنوي الذي اقيم في مبنى دار الكتب والوثائق عام 2018، وشـهادة لمشاركته في مهرجان بصمة فن الذي أقيم في محافظـة الانبار عام 2021، ووجهت إليه الكثير مـن الدعوات ومنها، دعوة من ملتقى رواد الفن العراقي لحضور مهرجان فوضى منتظمة الدولي للثقافة والفنون بموسمه الخامس، ودعوة من معرض الربيع في منتجع مدينة بابل الأثرية.

أقام موسى معرضاً للرسم نظمته دار ثقافة الأطفال، ضمن فعاليات مهرجان النشاطات اللاصفية لتنمية المهارات، وشارك بمعرض للرسم إقامته جامعة الحكمة، وكرم من قبل عميد الكلية الدكتور علاء كريم بشهادة تقديرية، وفي معرض رواد الفن الرابع بجامعة التراث، وفي تنظيم دار ثقافة الأطفال، ضمن احتفالها السنوي بمناسبة يوم الطفل العراقي عام 2018

10 أشياء تعلمتها من قضاء ألف ساعة من دون إنترنت

ترجمة/ ساجدة ناهي

يتفق معظمنا على أن علاقتنا بهواتفنا الذكية غير صحية، لكن قلة منا على استعداد لفعل أي شيء حيال ذلك وقد وضعت هانا برينشر مؤلفة كتاب (The Unplugged Hours) كل ما في وسعها لتحقيق هدفها على مدار عام كامل وهي تشاركنا القوة الثورية المتمثلة في التخلص من السموم الرقمية على المدى الطويل:

لقد بدأت القصة في عيد ميلادي الثالث والثلاثين عندما أدركت أنني كنت شديدة التعلق بأجهزتي وأن هناك شيئا ما يحتاج الى التغيير بسرعة. فلقد تركتني اتصالاتي المستمرة والتحميل الرقمي الزائد منهكة تماما مما جعل من المستحيل حقا ان انفصل عن هذا العالم وفشلت معها كل محاولة للانفصال عن هاتفي لدقائق وكان هناك دائما شيء آخر في ذهني يجب القيام به وشيء اخر يجب التحقق منه، لقد أصبح هاتفي شريان حياتي.

في ذلك اليوم وضعت لنفسي تحديا: أن أبتعد عن كل الأجهزة الإلكترونية لمدة (1000) ساعة على مدار العام ما بدأ كمحاولة لاستعادة الوقت والتواجد بشكل أكبر وانتهى بي الأمر الى تغيير حياتي. علمني الانفصال كيف أكون أكثر سعادة وأزرع السلام الداخلي وأعيد اشعال حبي للحياة والآن وبعد آلاف الساعات من الانفصال، اليكم بعضا من أكثر الدروس القيمة التي تعلمتها:

هناك فرق بين تسجيل الدخول والخروج

(أنا فقط أتحقق من ذلك) كنت دائما أطمئن نفسي كلما بحثت عن هاتفي ولكن عندما بدأت في الانفصال كان علي مواجهة الحقيقة حيث علمتني هذه الرحلة أن أتحقق من نفسي خلال لحظات التوتر و القلق و الملل وبدلا من الضياع في التمرير اللامتناهي استغليت الساعات التي كنت فيها غير متصلة بالإنترنت لرعاية نفسي من خلال المشي وممارسة اليقظة الذهنية أو مجرد الجلوس في الخارج تحت أشعة الشمس.

الوقت هو العملة الأكثر قيمة بالنسبة لي

لقد جعلني الانفصال عن الأجهزة الإلكترونية أدرك ان الوقت هو العملة الأكثر قيمة التي أمتلكها ويمكنني اما اهداره أو استثماره بحكمة في الأشخاص والمشاريع والخطط التي أعتز بها والا ختيار كان لي سواء مشاهدة الأفلام أو موعدا مع زوجي بعيدا عن الأجهزة الإلكترونية والأمر المذهل حقا هو أنه كلما انفصلت عن الأجهزة الإلكترونية كلما اتسع وقتي واكتسب قيمة أكبر.

الحضور هو قوة عظمى

نحن جميعا نعلم كيف يشعر المرء عندما يتحدث عبر الهاتف مع شخص غير موجود في نفس المكان ولقد كشف لي الانفصال عن العالم مدى قوة الحضور الذي يعد نادرا في عالمنا المتصل بالإنترنت بشكل مفرط حيث ان تقديم انتباهي الكامل لشخص ما هو هدية وفرصة لجعله يشعر بأنه أقل وحدة وأكثر تمكينا والحياة صعبة للغاية بدون ذلك.

وغالبا ما يثير عدم استخدامي للإنترنت ردود فعل قوية وبينما أحرص على عدم فرض تجربتي على الآخرين في عدم استخدام الإنترنت ووضع حدود رقمية، أثارت تجربتي فضول الآخرين ونتيجة لذلك شارك العديد من الأصدقاء تجاربهم الخاصة

بالانفصال عن التكنولوجيا وكيف أثر الانقطاع عن الإنترنت بشكل إيجابي على حياتهم أيضا.

العشب يصبح أكثر خضرة حين يسقى

قبل أن أبدأ في الانفصال عن التكنولوجيا كنت أقضي الكثير من الوقت في مقارنة نفسي بالآخرين وغالبا ما تركتني وسائل التواصل الاجتماعي أشعر بعدم الكفاءة مقتنعة بأن حياة الاخرين أفضل من حياتي ولكن عندما أصبحت أكثر حضورا

أدركت أني أحتاج حقا الى استثمار وقتي , ولم يكن ذلك في وسائل التواصل الاجتماعي، وبدلا من ذلك بدأت في التركيز على علاقاتي وعملي وشغفي في وقت فقدت فيه ساعات لا حصر لها في المقارنة، لكن كل لحظة غير متصلة أصبحت فرصة لرعاية حياتي بدلا من الحسد على الأعشاب (الأكثر خضرة) لدى الآخرين.

يمكن استعادة العجب في أي عمر

لقد أدى سعيي وراء الاشباع الفوري الى إضعاف شعوري بالدهشة والذي تلاشى بطريقة ما دون أن يلاحظه أحد ولكن مع قضاء المزيد من الوقت مع ابنتي الصغيرة بدأت أرى العالم من خلال عينيها المليئتين بالدهشة وبدأت ألاحظ ثراء الحياة اليومية التي كانت موجودة طوال الوقت، لقد زرعت المزيد من الفضول والامتنان وعشت مع المزيد من الأسئلة وقاومت الرغبة في معرفة كل شيء على الفور وسمحت لنفسي بالانغماس في جمال عدم وجود كل الإجابات.

لا بأس أن تكون فقط

في المرة الأولى التي فصلت فيها الأجهزة الإلكترونية صعقني سؤال غير مريح: (ماذا أفعل بيدي؟) كنت قد اعتدت على النشاط المستمر لدرجة أن الهدوء كان غريبا علي ولكن بعد الانفصال بدأت في احتضان (الوجود) ومارست الهدوء وأخذت بضع لحظات كل يوم لعدم القيام بأي شيء على الاطلاق ولم تعني تلك اللحظات أنني كنت كسولة او غير منتجة بل ذكرتني بأن أتنفس فقط وأتذكر أنني أهم من الاعمال التي علي انجازها.

هناك المزيد من الزخم في الحياة

من خلال فصل الأجهزة تعلمت أيضا التباطؤ والتحرك بوتيرة أكثر استدامة وبأن هناك أوقات ومواسم للزخم، والاتصال الدائم التي عشت بها ذات يوم كانت نابعة من عدم الخروج أبدا عن الإنترنت وكنت دائما أتحرك نحو الشيء التالي معتقدة أنه يمنحني هدفا وقيمة.

التذوق هو ممارسة

لقد علمتني ممارسة إطفاء الأجهزة الإلكترونية الاستمتاع باللحظات دون توثيقها أو مشاركتها وعلى الرغم من أن مشاركة المعالم واللحظات في الحياة قد تكون مجزية الا أن هناك شيئا جميلا في تعلم التواجد بشكل كامل في لحظة ما دون الشعور بالحاجة الى مشاركتها وان الاستمتاع هو ممارسة لكنها تستحق العناء فأنا أستمتع بالأصوات والأشخاص والمعالم واللحظات التي لن تحدث بنفس الطريقة مرة أخرى.

عن صحيفة الاندبندنت

10 things I learnt from spending 1,000 hours offline

Most of us would agree our relationship with our smartphones is unhealthy, but few are prepared to do anything about it. Hannah Brencher, author of 'The Unplugged Hours', put her money where her mouth is for an entire year; she shares the revolutionary power of doing a long-term digital detox It started on my 33rd birthday. I realised I was too attached to my devices, and something needed to change – quickly. My constant connectivity and digital overload left me drained, making it impossible to truly switch off. Every attempt to disconnect failed, with me reaching for my phone just minutes later. In my mind, there was always something more to do, something else to check. My phone had become my lifeline.

تشويه الإدراك وخداع الواقع

جنان الهلالي

في عالمنا المعاصر، أصبح تزييف الوعي وصناعة الوهم أدوات قوية تستخدم في تشكيل وعي الأفراد والتحكم في تصوراتهم للواقع. تزييف الوعي هو العملية التي يتم من خلالها توجيه الأفكار والمفاهيم في عقول الأفراد بحيث يتبنون تصورات زائفة أو مشوهة عن الواقع، بينما تشير صناعة الوهم إلى خلق صور ذهنية أو معتقدات غير حقيقية تؤدي إلى تصديق الإنسان لحقائق أو أحداث لم تحدث كما يظن ليقع فريسة عالم وهمي يخلقه لنفسه لاينسجم مع نفسه ولا مع الآخرين، تلعب تكنولوجيا الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي دورًا كبيرًا في تزييف الوعي وصناعة الوهم، حيث يسهل التلاعب

بالمعلومـــات ونشـــر الأخبـــار الزائفـــة للتحكم فـــي آراء الأفراد وصرفهم عن القضايا الأساسية. هذا التأثير يظهر بشكل خاص لدى الأجيال الجديدة، التي تتشكل لديها تصورات خاطئة عن الواقـــع تؤثر في تفكيرها وســـلوكها، تزييف الوعي يعتمد على تقديم معلومات مضللة، بينمـــا تقوم صناعة الوهم على خلق تصورات غير واقعية تقود إلى مواقف غير عقلانية، مع الاســـتخدام غيـــر المـــدروس لوســـائل التواصل الاجتماعـــي، يواجه الجيل الحالي تشـــتتًا في القيم وتهديدًا للهوية الثقافية والدينية بســـبب تضارب الثقافات.

ويُعد انخفاض معدلات القراءة والاهتمام بالتراث جعل الجيل الجديد يعتمد على معلومات ســـطحية، مما يعمق انفصاله عن جـــذوره الثقافية ويزيد من تأثره بالمظاهـــر الخارجية بدلًا من المحتوى العلمي والثقافي الحقيقي.

فهم الإنسان لتاريخه وهويته يسهم في بناء قاعدة صلبة تمنحه القدرة على مواجهة تيارات التغيير دون أن يفقد بوصلته، ثم اتباع أثر القدوة والعظماء والسير خلف أثرهم يساهم في تعزيز وترسيخ سلوكيات الفرد وعدم انجراره خلف معطيات السراب والوهم

تأثير تزييف الوعي على سلوك الإنسان السوي

الإنســـان الســـوي يســـعى بطبيعته إلى التوازن بيـــن الأصالة والتجديد، فهو يبحث عن الحقيقة، يستكشف العالم بحذر ويميز بيـــن ما هو مفيد وما هـــو ضار. ومع ذلك، عندمـــا يكون محاطًا بوهم وســـائل الإعلام والمعلومات المزيفة، يصبح من الصعب عليه الاحتفـــاظ بهذا التـــوازن، التزييف المســـتمر للوعي يعزز مـــن حالة مـــن الانفصال عن الـــذات والمجتمع، ممـــا يؤدي إلى تقلبات في سلوك الفرد، سواء كان ذلك على مستوى العلاقات الاجتماعيـــة أو القـــرارات الشـــخصية، ومن هنـــا، تظهر الحاجة الماســـة لاســـتعادة الثقة في التراث الثقافي والديني الوطني، والعودة إلى أساسيات التعليم والبحث العلمي.

فالثقافات التي تروج لها وسائل الإعلام ليست جميعها ضارة، ولكن الانتقائية والوعي في الاســـتفادة منها هو ما يضمن أن يكون للفرد مســـار واضح ومفيد في حياتـــه, كما من ضروريات هذه المرحلة العودة إلى الجذور في خضم هذا الضياع الثقافي والمعرفي، يصبح من الضروري العمل على تعزيز الهوية الفردية والجماعيـــة للأجيـــال الصاعدة, العودة إلى القـــراءة والمطالعة، واستكشاف التراث الثقافي والديني والوطني بعمق، هو السبيل الأمثـــل لمواجهة موجـــة التزييف التي تجتـــاح العقول، ففهم الإنســـان لتاريخه وهويته يســـهم في بناء قاعدة صلبة تمنحه القدرة على مواجهـــة تيارات التغيير دون أن يفقد بوصلته، ثم اتباع أثر القدوة والعظماء والسير خلف أثرهم يساهم في تعزيز وترســـيخ ســـلوكيات الفرد وعدم انجراره خلف معطيات السراب والوهم.

باختصار، تزييف الوعي وصناعة الوهم يشكلان خطرًا حقيقيًا علـــى الإنســـان الســـوي، إلا أن وعـــي الفرد بمســـؤولياته الثقافيـــة والفكرية يمكن أن يكون ســـلاحًا فعالًا ضد هذا التزييـــف، العودة إلى الواقـــع لا تعني الانغلاق على الذات، بل تعني بناء أســـاس متين من المعرفة الذاتية والهوية الثقافيـــة، ثم الانفتاح على العالم من هذا المنطلق.

إن إفشاء اسرار البيت من الأخطاء التي ترتكبها عادة المرأة، وبذلك ستغيب السعادة عن الأسرة، وجلب المزيد من المشكلات وتدخلات الآخرين، لذلك من الضروري كتم الاسرار والتفاصيل المتعلقة بالحياة الأسرية، وبالبحث عن حلول للمشكلات مع الأفراد المقربين فقط.

سلوك غير سليم

افشاء الاسرار..هدم لاركان الاسرة

سرور العلي

تقول الإربعينية جنان عبد الله:"بسبب غياب زوجي الدائم عن البيت، لسفره للعمل خارج البلاد، ونتيجة للخلافات المتكررة بيننا لم أجد غير الفضفضة الافتراضية، للحديث عما يدور داخل أسرتي، من معاناة واهمال وقضاء وقت الفراغ مع أصدقاء يستمعون لما اقوله، وأحياناً يقدمون بعض النصائح لي.

أخطاء فادحة

تلجأ العديد من النساء إلى الفضفضة عن اسرار بيوتهن، لاسيما في السوشيال ميديا حتى اصبحت تنشأ مجموعات في هذه المنصات لهذا الغرض، للدخول إليها وتفريغ ما بداخلهن من مشاعر سلبية، وما يشعرن به من فراغ وملل واحباط، الإ أن هذه الظاهرة قد تنتج عنها عواقب أخرى.

تشير التربوية أيمان أحمد إلى أن هناك الكثير من الاسباب التي تدفع المرأة لإفشاء اسرار بيتها، ومنها شعور الملل الذي يلازمها بسبب الفراغ الذي تعيشه، إضافة إلى انعدام التفاهم والثقة بين الزوجين، والرغبة بأشباع الحاجات النفسية، والحصول على بعض التعاطف من الآخرين، والظهور بمظهر المضطهدة أو الضحية، وأحياناً قد يكون بغرض التفاخر والتباهي أمام أقرانها، وهو سلوك غير سليم يجب الحد منه، والحفاظ على البيت من كشف اسراره.

مضيفة "كما من المهم جدا أن يكون التفاهم بين الزوجين على عدم كشف الاسرار منذ بداية علاقتهما، وعدم السماح للأصدقاء بالتدخل في شؤونهم، والابتعاد عن المبالغة وافتعال المشكلات الأسرية، والتذكر دائما أن حفظ تلك التفاصيل من أهم اسباب النجاح في أي علاقة زوجية".

> **الذي يهدم رباط الزوجية هو عدم مراعاة هذه الحقيقة في العلاقات المكشوفة، وهي أن الزوجة تنقل اخبار دارها إلى الآخرين، والزوج ينقل اخبار بيته إلى الغير، وبذلك سمحوا للتدخل في حياتهم الشخصية، إذ قاموا بكشف المستور فأنهدمت اركان الأسرة**

سلوكيات

د.علي جمعة لفت إلى أنه من السلوكيات الخاطئة هي كشف اسرار البيوت، لا سيما في السوشيال ميديا من تفاصيل حياتهم، وأحياناً يكون بغرض تحقيق الارباح والحصول على المشاهدات المرتفعة، بخاصة أن هناك فئة في المجتمع تشبع فضولها بمعرفة مشكلات غيرها، وترقب حياة الآخرين والتلذذ بمعاناتهم، وهي من الأمور التي لم نعتد عليها من قبل، بل اتاحت تلك الوسائل والتكنولوجيا، وفتحت الباب على مصراعيه لعرض الحياة اليومية أمام الآخرين، من دون التفكير بالعواقب والآثار المترتبة على ذلك.

مشكلات

يقول الشيخ فاضل الصفار:"الذي يهدم رباط الزوجية هو عدم مراعاة هذه الحقيقة في العلاقات المكشوفة، وهي أن الزوجة تنقل اخبار دارها إلى الآخرين، والزوج ينقل اخبار بيته إلى الغير، وبذلك سمحوا للتدخل في حياتهم الشخصية، إذ قاموا بكشف المستور فأنهدمت اركان الأسرة، فالآية حينما تقول: (فلما تغشاها)، ليس مجرد تعبير لمعنى واحد في القضية، وإنما هو لفظ يتضمن إشارات ودلالات معنوية واجتماعية وروحية للبشر، فالحضارة الحديثة اليوم اخطأت خطأ فاضح، حين كشفت ستور الرجال والنساء، فزادت المشكلات الأسرية، وارتفعت نسبة الطلاق والعزوف عن الزواج وتكوين الأولاد، وغيرها من تفشي المفاسد الاجتماعية الأخرى، التي جرتها إلى هذا عندما اخرجت المرأة من حالة الستر إلى الكشف، وكذلك الرجل بنفس الطريقة، ابتدؤا بالنساء ومن ثم الآن وصلوا إلى الرجال، حتى أن بعضهم بلباسهم وسلوكهم اصبحوا بلا اهتمام للكرامة الشخصية، وبلا غيرة على انفسهم، فهذا الفضح أحد اسباب كثرة المشكلات داخل الأسر اليوم، لذا فلا بد أن يعرف المعنيون بالأمور الاجتماعية ذلك والحذر منه، والبدء من الأسرة وسترها من تعفيف الإنسان سواء كان رجل أو امرأة، إذ من هنا تبدأ المفاسد، ومن هنا أيضاً تنشأ الإصلاحات".

«دراسة سردية تحليلية»

تقنية الاسترجاع الداخلي في رواية (شمعة) للكاتبة مروة محمد كاظم

م. م. زهراء سالم جبار

يمثلُ الاســترجاع ســمة بارزة في المتن الروائي، فلا تكاد تخلو روايــة منه، وكثــر توظيفه في الروايــات الحديثة، حتى أصبح من أكثر التقنيات حضورًا وتجليًّــا، إذ تخلصت الرواية الحديثة من الحبكــة التقليدية، التــي تعتمد على التسلســل المنطقي للأحــداث، وأضحت بنيتها تعتمــد على التشــظي الزمني اللا منتظم، والتداخل الزمنــي -أحيانا- بين الماضي والحاضر، الأمر الذي يجعل الاســترجاع من أهــم آليات وصور تدخل الســارد، لإعادة الترتيب الزمني للوقائع داخل الســرد، وبذلك ينتقل دور الاســترجاع من كونه واحدًا من آليات الإنتاج السردي إلى كونه مكونًا ســرديًّا من هنا، فأنّ للاسترجاع دورًا مهمًّا في رصد علاقة الــراوي بمايرويه، عــن طريق تبنى وجهة نظــر معينة، يتخذها الرّاوي إزاء الأحداث التي يعيد إنتاجها داخل المتن الرّوائي.

يختّص هذا النُّوع باســتعانته بأحداث ماضية، ولكنّها لا حقة لزمن بدء الحاضر السّــردي وتقع فــي محيطه، وهو بذلك (يعود إلــى ماض لا حق لبداية الحدث قد تأخّــر تقديمه في النّص) ، ويعرّفــه جيرار بــأنَّ (حقله الزمني متضمن فــي الحقل الزمني للحكاية الأولى بعبارة أوضح هو استعادة أحداث وقعت ضمن زمن الحكاية أي بعد بدايتها).

وتجلّى هذا النّوع من الاســترجاع في قولها: (ســمعتُ الســيّد يقول: «اختبــؤوا» فاختبأنا جيدًا حتــى زال الخطر، ثمّ تابعنا المســير، نمشي تحت ضوء القمر الذي سخره الله لنا هذه الليلة، لا بيت يأوينا كأنّنا غرباء لا نعرفُ ملاذًا إلا الحســين)، لقد قامت التّجربــة الروائيّة للكاتبة باســترجاع الذّاكرة الإنســانيّة الّتي تقوم بفتح آفــاق التّوقع على الماضــي، فاعتماد الكاتبة على تقنيّــة الاســترجاع الّتي رصدت تطــوّر روائية الزّمــن ودلالته البنائيّة والسّردية في النّص الروائي للكشف عن تحوّلات الزمن في مكوّنات النّص لتعكس حالة الخطر المتجه بهم نحو الموت بدلالة (ســمعتُ السيّد يقول (اختبؤوا) الكاتبة تحاور الزمن في نصها بدلالة (نمشي تحت ضوء القمر الذي سخره الله لا نعرف ملاذًا إلا الحســين)؛ ليغــدو الحاضر لحظة تأمّــل وحياة وإصرار لموقف ماضي ســابق عليه عبر أنساق التّرابط الدّلالي لجملة (لا نعرفُ ملاذًا إلا الحسين) الّذي نلتمس فيه تواصل زمنيا للأحداث، والّتي تشكّل تواصلا زمنياً في سياقات الدّوال النصية، وانصهر فيها بأنســاق التواصل اللّفظي للدّوال النصية لتكون دلالتها مضادة زمنياً، بعد أن تركز في معطيات الماضي وتتسع دلالتها في الماضي بالارتــكاز الدّلالي في دوال الأفعال الّتي تنعكس فيهــا بنية النّص على بنيّــة المفارقة وتطوراتهــا الّتي توهم المتلقــي وتوجهه توجهــاً مخادعاً لاعتقــاده أنَّ الأفعال (زال الخطر/ تابعنا المسير) تقع دلالتها في الزمن الحاضر.

فعملــت المفارقــة الزمنية على إزالــة الفوارق والّتي رســمتها النّهايــة بدلالة (لا نعرفُ ملاذًا إلا الحســين)، الذي يوقفه الزمن لتشــكيل صورة واقعية مأخوذة من الواقــع بدلالة (رأيتُ رجلاً ضخمًا يرتــدي زيًّا عســكريًا أرعبني منظره وهو يحملُ الســلاح، قلّبَ جثة أمي الهامدة، فوجدنــي أرتعشُ خوفًا كأفراخ الطيور الرّاغبة الحشــا، على الرغــم من ضخامته لا أعــرف لماذا تركني وشأني)،فاســترجاع الذّكريــات في هذا الوضــع بدأ يعطي لنا صورة لمشاهد الألم والرعب في دواخل الكاتبة وذاكرتها الروائية المؤلمة، ولا ســيّما أنَّ القارئ يعلم أنّ (الأم) ومن معها قد قضوا نحبهم، ومغادرة الظالمين ذلك المكان، لكنَّ الكاتبة عمدت إلى إضفاء أضواء جديدة على مشــهد المغادرة، عن طريق المقطع الاســترجاعي الذي صورت عن طريقه ذلك الرجل المعادي لهم وهو يقلّب جثة والدتها ليتأكد من إتمام عمله، بمغادرتها ومن معهــا الحياة، بدلالة (أرعبني منظره/ وهو يحملُ الســلاح/ قلّبَ جثة أمي الهامدة/ فوجدني أرتعشُ خوفًا كأفراخ الطيور الرّاغبة الحشــا) إذ كان مسوّغ الاســترجاع الدّاخلي هو قصور الواقع عن الانفتاح على ذات الكاتبة؛ وذلك بترك الســرد في زمن الحاضر والعودة به إلى زمن الماضي لضــرورة فنية أو جمالية يتطلبها الســياق النصي؛ لأنَّ وظيفته الوحيدة هــي إكمال الحكاية عن طريق تنوير القارئ بخصوص هذه السابقة أو تلك والتي تتمركز فيه بؤرة الصورة الزمانيّة في (أرجعتُ ملابســي للسـيّدة بتول وجلســتُ بالقرب منها وهي تغسلُ بثياب الماضي علّها ترجعُ فيها روحها القديمة لتلائم حاضري ومستقبلي المجهول).

> **يمثلُ الاسترجاع سمة بارزة في المتن الروائي، فلا تكاد تخلو رواية منه، وكثر توظيفه في الروايات الحديثة، حتى أصبح من أكثر التقنيات حضورًا وتجليًّا، إذ تخلصت الرواية الحديثة من الحبكة التقليدية، التي تعتمد على التسلسل المنطقي للأحداث**

إذ نلحــظ في هــذا المقطع التحوّل الواضح مــن الزمن الخارجي إلــى الزمن الداخلي، إذ عبّرت فيه الكاتبة عن حالتها النفســيّة المحبطــة، وهي حالة الضياع التي تعشــيها فــي دلالة الزمن بدلالــة (لتلائم حاضــري ومســتقبلي المجهــول) وهي دلالة التشــتت والضيــاع والحزن، فهــي تحولت إلى الزمن النفســي والشعوري، وهو الزمن المؤلم.

وعــزّزت هــذا التحول بتحــول آخر فــي قولها: (وهي تغســلُ بثياب الماضي علّها ترجعُ فيهــا روحها القديمة)، إذ اعترفت بانقطاعها عن الزمن الطبيعي تأمّــلاً وتفكيرًا، والتزامها بالزمن الداخلي النفســي، إذ الفقد والمصيبة، وقد تناسب هذا التحوّل دلاليًّا مــع عتبة النــص الروائي وهي دلالة الحرمــان والضياع والتشــتت، فالكاتبة في هذا التحوّل حققت الترابط الشــعوري الفني بين البعدين الداخلي والخارجي، حتى شكّل ظاهرة مميّزة في نصها جعل من الزمن كاشفًا دقيقًا لكوامن نفسيتها.

زهرة الرمان «الجلنار» وفوائدها العديدة

للقوارير

شجرة الرمان هي شجرة صغيرة تنتمي للعائلة الخثرية، وتتميز بفاكتها التي تؤكل طازجة وبعصير الفاكهة المفيد، ويصل ارتفاع الشجرة إلى (5 أو 7 أمتار)، وهي تنضج في معظم المناخات إلا أنها تنضج بشكل أفضل في درجات الحرارة العالية، وتزهر في الصيف والربيع والخريف تبعًا لدرجات الحرارة الدافئة والمناسبة، أما أوراق الشجرة فبيضاوية الشكل ولونها أخضر زاهٍ، في حين أن الزهور تكون برتقالية أو حمراء، وثمار الرمان تُشبه بحجمها حجم البرتقالة الكبيرة.

وتعد زهرة الرمان من أكثر الزهور المفيدة والتي تعطيها الشجرة بعد ثلاثة أعوام من زراعتها.

وهي عبارة عن زهرة حمراء تسمى جلنار، كما أنها تعتبر من أكثر أنواع الزهور والنباتات المفيدة.

وأن إيران تعتبر الموطن الأصلي للفاكهة، ومن ثم بدأت أشجار الرمان في الانتشار إلى بلاد الشام وشبه الجزيرة العربية، ومن ثم انتشرت إلى العديد من بلاد العالم الأخرى والتي من أهمها بلاد المكسيك.

ومن فوائدها:

تقلل نسبة الكولسترول في الدم.

تحمي من الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والأوعية الدموية.

تحمي الجسم من الإصابة بأخطر أنواع الأمراض، ألا وهو مرض السرطان، وخصوصاً سرطان الجلد والبروستاتا، وذلك لوجود مضادات الأكسدة فيه.

تحافظ على العظام، والغضاريف، نظراً لا حتوائه على إنزيمات تمنع حدوث هشاشة في العظام.

تلعب دوراً في زيادة الوزن بشكل سريع، وذلك لأنّه يعمل كفاتح للشهيّة، وبالتالي تصبح قابليّة الشخص على الأكل أكثر، الأمر الّذي يؤدّي إلى زيادة كبيرة في الوزن.

يقوّي الشعر من جذوره، بالإضافة إلى استخدامه في الوصفات التجميلية للشعر.

تعالج التهابات اللثة والفم، وآلام المعدة.

تحمي من الإصابة بالتهاب اللوزتين، بالإضافة إلى دوره في التخلص من الديدان الضارّة بالبطن والأمعاء.

> ينصح باختيار موقع مشمس عند زراعة شجرة الرمان، فهي تحتاج للشمس كي تزهر بشكل صحيح، وإذا كان يوجد خلل في درجات الحرارة فإن ذلك يؤدي إلى تساقط أزهارها، لذلك لتثبيت الزهور وعدم تساقطها ينصح بالتأكد من أن الشجرة تصلها الشمس على نحو كامل، وهي تحتاج إلى فترة تتراوح ما بين 2 إلى 4 ساعات لضوء الشمس. يجب أن تكون التربة جيدة التصريف، فشجرة الرمان لا تزدهر على نحو جيد إلا في التربة جيدة التصريف وتعد التربة الطينية الثقيلة سببًا في عدم ازدهار النبتة.

تساعد المرأة الحامل على الطلق، وذلك لا حتوائه على الإستروجين الطبيعي والمسمى بـ(بيتا سيتوستيرول)، حيث يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، والضغط الشرياني.

تساعد في التئام تقرّحات المعدة، الموجودة في بطانة المعدة، أو الأمعاء الدقيقة، وذلك عن طريق تناول كوب من عصير الليمون يوميّاً.

تساعد على إنتاج الكولاجين، الأمر الّذي يساهم في تجديد خلايا الجلد، وتأخير علامات الكبر وتقدم السن.

تساهم في علاج الأمراض الجلديّة مثل الجرب، وذلك عن طريق طحنه وإضافته للعسل حتى يصبح مزيجاً كريمياً، واستخدامه كدهون على المنطقة المصابة.

تساعد في علاج الرشح، ونزلات البرد.

تثبيت زهر الرمان

فيما يأتي بعض الطرق والنصائح التي من الممكن أن تساعد على تثبيت زهر الرمان:

ينصح باختيار موقع مشمس عند زراعة شجرة الرمان، فهي تحتاج للشمس كي تزهر بشكل صحيح، وإذا كان يوجد خلل في درجات الحرارة فإن ذلك يؤدي إلى تساقط أزهارها، لذلك لتثبيت الزهور وعدم تساقطها ينصح بالتأكد من أن الشجرة تصلها الشمس على نحو كامل، وهي تحتاج إلى فترة تتراوح ما بين 2 إلى 4 ساعات لضوء الشمس.

يجب أن تكون التربة جيدة التصريف، فشجرة الرمان لا تزدهر على نحو جيد إلا في التربة جيدة التصريف وتعد التربة الطينية الثقيلة سببًا في عدم ازدهار النبتة.

يجب أن تحصل التربة على ري عميق، فحتى تزهر شجرة الرمان وتثبت زهورها تحتاج إلى الري العميق.

يجب تقليم شجرة الرمان في أوائل الربيع وذلك قبل ظهور الأوراق الجديدة، فذلك يساعد على ثبات الأزهار وعدم تساقطها.

يجب تسميد شجرة الرمان بأسمدة بطيئة الإطلاق ومتوازنة، ودون الإفراط في ذلك، إذ إن السماد المتوازن يحافظ على أزهار شجرة الرمان وعدم تساقطها.

يجب التأكد من أن درجة الحموضة في التربة تتراوح ما بين 5.5 إلى 7، إذ تعد هذه النسبة هي الأمثل لنمو شجرة الرمان وثبات أزهارها.

يجب الحفاظ على نمو الشجرة وعدم تساقط أزهارها من خلال التباعد بين زراعة الأشجار بحيث يكون بين كل شجرة وأخرى بمسافة تتراوح بين 1.8 متر إلى 2.47 متر.

التدريس الخصوصي

بــرزت في الســنوات الأخيرة ظاهرة التدريــس الخصوصي، لتشكل عبء آخر على الأسر العراقية، لا سيما من ذوات الدخل المحدود، إذ يشترط بعض المدرسون على دفع الأجور مقدماً، ما يرهق ميزانيــة الأهالي للتفكير بإيجاد حلول، كالاقتراض والديون وغيرها، وما يزيد من غرابة الظاهرة واستفحالها هي أن شريحة كبيرة من المعلمين في المدارس الحكومية، هم من يقومون بتدريس طلبتهم الموجودين في المدرســة ذاتها، إذ يضعون خطط لذلك تبدأ مــن العطلة الصيفية، وتتراوح من أربعة إلى خمسة أشهر بخاصة لطلبة المراحل المنتهية.

وبالرغم من الضوابط المشــددة التــي تفرضها وزارة التربية علــى تلك الظاهــرة، والحــد من انتشــارها والحــرص على مكافحتهــا، ومنع المعلمين من ابتزاز طلبتهم وارغامهم على الاشتراك في الحصص الخصوصية، إلا أن الأمر بقي على ما هو عليه، واعتياد الأسر على ذلك.

ويعتقد كثيرون أن هناك العديد من الأسباب التي زادت من اتســاع الظاهرة، وهي اكتظاظ القاعات الدراسية بالتلاميذ، والنقص الحاصل في المدارس وتهالك بعضها، والبقاء على المناهج التعليمية التقليدية، وعدم تحديثها وفقاً لما وصلت له بعض البلدان من طرائق تدريس وأساليب عصرية، تناسب عقلية الطالب اليوم، مع التقدم الكبير في التكنولوجيا وتسارع العولمة، فضلاً عن ضعف الدعم المقدم للطلبة، والنقص في المستلزمات الدراسية كالكتب والقرطاسية.

مــن جهة أخرى يدافع بعض المعلمين ممن يفتحون بيوتهم للتدريــس الخصوصــي، أو من يقومون بإنشــاء معاهد لهذا الغرض، بأن ذلك أيضاً مجال للمنفعة والاســتثمار، وتحقيق دخــل اضافي لهم، لا ســيما مع تدني الوضــع الاقتصادي للكثيــر منهم، وقلة الراتب الشــهري الــذي لا يغطي معظم احتياجات الأسرة مع ارتفاع الأسعار.

لذلك من الضروري توفير الملاكات التدريسية ذات الكفاءات العاليــة، ووضع الرقابــة الصارمة على ممارســي هذا النوع من التدريس، ومنع الأســر من اللجــوء لهذه الدروس، والعمل على تطوير أســاليب التعليم، ورفع الكفاءة والمهارة للمعلم، والقيام بدروس وورش التقوية للتلاميذ، لتحســين مستواهم التعليمي، وتحقيق نتائج إيجابية في الاختبارات.

يعتقد كثيرون أن هناك العديد من الأسباب التي زادت من اتساع الظاهرة، وهي اكتظاظ القاعات الدراسية بالتلاميذ، والنقص الحاصل في المدارس وتهالك بعضها، والبقاء على المناهج التعليمية التقليدية، وعدم تحديثها وفقاً لما وصلت له بعض البلدان من طرائق تدريس وأساليب عصرية، تناسب عقلية الطالب اليوم

سرور العلي

أضواء على ضعف التحصيل الدراسي

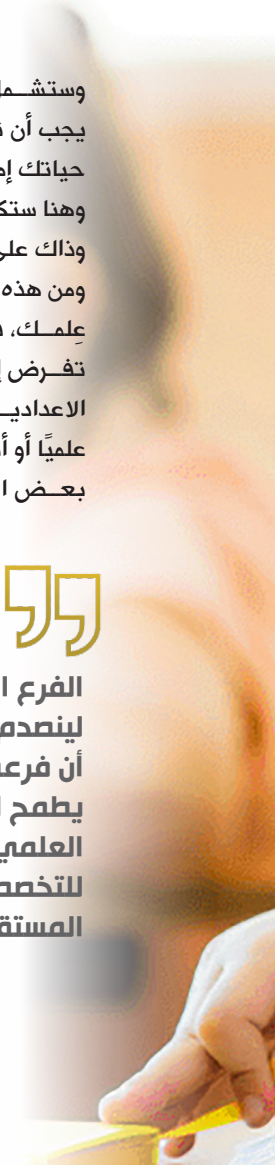
الأزياء المدرسية للفتيات.. تصاميم مميزة

كُل مرحلة من مراحل حياتك كفرد إنساني تشكل الكثير من المنعطفات التي يجب علينا في النهاية أن نسلك واحدًا منها فقط مصداقًا للآية الكريمة التي تقول أن الله تعالى هدى الإنسان «النَجدين» وهما طريق الحق وطريق الباطل وهذان أول منعطفان في حياتنا وكل انسان مر بهما ليختار منعطف واحد فقط فمنهم من سلك هذا ومنهم من سلك ذاك.

اختيار تخصصك..
عِلمك بوابة لما ستكون عليه

رقية التميمي

وستشمل كل مرحلة من مراحل حياتك على عدة تفرعات يجب أن تختار واحدا منها.. واختيارك قد يكون سببا في تغيير حياتك إما أن يرفعك منازلًا للأعلى او يهوى بك في وادٍ صقيع.
وهنا ستكون انت المُخيّر الذي يختار وليس المُسيّر الذي يتبع هذا وذاك على حساب عقلِه.
ومن هذه المنعطفات التي قد تواجهك في حياتك ان تُخيّر في عِلمك، ففي بعض أنظمة المدارس العربية وبالأخص العراقية تفرض إدارات المدارس على الطالب عند دخوله للمرحلة الاعدادية أن يختار تخصصه الدراسي في أن يكون تخصصه علميًا أو أدبيًا.
بعض الطلبة الطائش أو ممن لم يجد المرشد الناصح له



> **بعض الطلبة الطائش أو ممن لم يجد المرشد الناصح له قد يقدم على اختيار الفرع الدراسي بطريقة عشوائية غير مدروسة لينصدم فيما بعد عند اختيار التخصص الجامعي أن فرعه لم يشتمل على التخصصات التي كان يطمح لها، الجلبة الحاصلة في اختيار الفرع العلمي والادبي ما هي إلا تمهيد بدائي للتخصص النهائي الجامعي الذي يحدد وظيفتك المستقبلية وما ستكون عليه بعد التخرج**

قد يقدم على اختيار الفرع الدراسي بطريقة عشوائية غير مدروسة لينصدم فيما بعد عند اختيار التخصص الجامعي أن فرعه لم يشتمل على التخصصات التي كان يطمح لها، الجلبة الحاصلة في اختيار الفرع العلمي والادبي ما هي إلا تمهيد بدائي للتخصص النهائي الجامعي الذي يحدد وظيفتك المستقبلية وما ستكون عليه بعد التخرج، فنجد أن الفرع العلمي ماهو الا باب للراغبين في دراسة التخصصات الطبية والهندسية والتي يكون فيها الجانب العملي أكبر من باقي الجوانب.
بينما يشتمل الفرع الأدبي على التخصصات التي يكون فيها الجانب التربوي والحفظ والحوسبات وما إلى ذلك فعندما يوضع الطالب امام هذه المنعطفات يجب أن يأخذ بالاعتبار ان خياره يمثل الإنسان الذي سيكون عليه مستقبلا ويحدد أيضا من مستقبله الاجتماعي والمادي والعلمي على المستوى الشخصي، فهنا يجب أن يكون مخيرا.. يتبع عقله لا قلبه وخيارات الناس والخيار هنا لا يعني أن يتصرف بلا مشورة المقربين فهو امر لابد منه.
وبعد الاستشارة والاستقصاء يقرر ما هو له وما هو عليه لكن المغزى الا يضع الناس هم من يقررون بالانابة عنه كأن يتبع قول زميله فقط لأن زميله يجد التخصص الفلاني مناسبا له قد يكون التخصص يناسب صديقك لأسباب كثيرة وبالمقابل لا يناسبك لنفس الأسباب.
تخيّر وتأنىٰ واسأل واجمع المعلومات ثم توكّل على الله وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلاً.

أضواء على ضعف التحصيل الدراسي

الإستشارية: دلال عبد فيروز

السؤال: أعاني من مشكلة مع ابني فهو يعاني من ضعف التحصيل الدراسي، أرجو أن ترشدوني ماذا أفعل؟

الجواب: عزيزتي السائلة
إليك أسباب ضعف التحصيل الدراسي:
- الخلافات الأسرية
- تأثير رفقاء السوء
- المستوى الاقتصادي والاجتماعي
- الإدمان الإلكتروني

ولعلاج مشكلة ضعف التحصيل الدراسي نسلط الضوء حول عدة أدوار:

أ- دور الأسرة:

1 - محاولة حل الخلافات الأسرية وابعاد الأبناء عن دائرة الصراعات التي تحصل بين الوالدين.

2 - تشجيع التلميذ معنويا وماديا.

3 - التواصل مع الكادر التدريسي ومحاولة معرفة أسباب ضعف التحصيل الدراسي للتلميذ.

4 - مساعدة التلميذ في وضع برنامج يساعد في استثمار وتنظيم الوقت.

ب- دور المرشد التربوي:

1 - حث المدرسين على ضرورة الاهتمام بالطلبة عن طريق تنويع طرق التدريس وتقديم المعلومات التي تراعي الفروق الفردية.

2 - حث المدرسين على ضرورة مراعاة استعدادات وقدرات التلاميذ.

3 - حث المدرسين على استخدام الوسائل التوضيحية في تدريسهم للمادة العلمية.

FASHION

الأزياء المدرسية للفتيات.. تصاميم مميزة

الزي المدرسي للبنات هو عبارة عن ملابس تأتي بلون وتصميم موحد لجميع الطالبات، ولكن هناك الكثير من التصاميم التي تتناسب مع الفتيات منه، وترجع فكرة الزي المدرسي إلى القرن السادس عشر في المملكة المتحدة، على الرغم من اعتماد زي مُعين لكافة المراحل المدرسية، إلا أن الفتيات تسعى من أجل إضافة اللمسات الجمالية على الزيّ عند تفصيلُه، فتجد بعضهن يُضيفنَ الورود، وغيرها من النقوش، تتلائم وذوق الفتيات.

كوكيز الطحينة
بقطع الجوز والشوكولا

للقوارير

المكوّنات

3 أكواب طحين
كوب طحينة (الراشي)
½ كوب سكر بودرة
½ كوب زيت
قطع جوز
قطع من الشوكولا, يفضل شوكولا شيبس

الخطوات

تخلط الطحينة والسكر والزيت حتى تتجانس
ثم نضيف الطحين ونخلط مع قطع الجوز والشوكولا نكور الحبات نضعها بصينية الفرن المغطاة بورق زبدة الحرارة (180) فقط من الأسفل ربع ساعة.

ترتيب الأولويات

يُعتبر ترتيب الأولويات أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تحقيق حياة متوازنة وناجحة, فمع تسارع وتيرة الحياة وتزايد الضغوط اليومية، يصبح من الضروري تحديد ما هو الأهم بالنسبة لنا لتحقيق أهدافنا ورفاهيتنا, لذا فإن أول خطوة في ترتيب الأولويات هي تحديد القيم الشخصية, كما يجب أن نبدأ بفهم ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لنا: الصحة، العائلة، العمل، أو التنمية الذاتية, ومن خلال تحديد هذه القيم، يمكننا توجيه طاقتنا نحو ما يستحق فعلاً اهتمامنا.

بعد ذلك، يمكننا استخدام تقنية «قائمة المهام» لتصنيف الأنشطة بناءً على أولوياتنا, فمن المفيد تقسيم المهام إلى فئات: العاجلة والمهمة، وغير العاجلة ولكن مهمة, هذه الطريقة تساعد في توضيح الرؤية وتجنب التشتت الذي يسببه الانغماس في الأمور الثانوية, فضلا عن ذلك، يجب علينا أن نكون مرنين في إعادة تقييم أولوياتنا, فالحياة مليئة بالتغيرات، وقد تطرأ أحداث جديدة تتطلب منا تعديل خططنا, لذلك، من الضروري أن نخصص وقتًا دوريًا لمراجعة ما قمنا به وما يحتاج إلى تغيير.

كما أن الاعتناء بالصحة النفسية والجسدية يُعد جزءًا لا يتجزأ من ترتيب الأولويات, عندما نكون في حالة جيدة، نصبح أكثر قدرة على التعامل مع التحديات وتحقيق الأهداف، لذا فإن أولويات الشخص الناجح والسليم تتضمن عادة: (تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس, وإدارة الوقت: تنظيم الوقت بفعالية والتركيز على المهام المهمة, التعلم المستمر: السعي لاكتساب المهارات والمعرفة الجديدة, الصحة والعافية: الحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدة, بناء العلاقات: تطوير شبكة من العلاقات الإيجابية والمهنية, التوازن بين العمل والحياة: تحقيق توازن صحي بين الحياة الشخصية والمهنية, المرونة والتكيف: القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات), فكل هذه الأولويات تساعد في تعزيز النجاح الشخصي والمهني؛ لذا فإن هذا الترتيب ليس مجرد تقنية لإدارة الوقت، بل هو أسلوب حياة يساهم في تعزيز الرضا الشخصي والتوازن النفسي, من خلال تحديد أولوياتنا بوضوح، لكي يمكننا العيش بطريقة تعكس قيمنا الحقيقية، مما يؤدي إلى حياة أكثر سعادة وإنتاجية.

الاعتناء بالصحة النفسية والجسدية يُعد جزءًا لا يتجزأ من ترتيب الأولويات, عندما نكون في حالة جيدة، نصبح أكثر قدرة على التعامل مع التحديات وتحقيق الأهداف، لذا فإن أولويات الشخص الناجح والسليم تتضمن عادة: (تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس, وإدارة الوقت: تنظيم الوقت بفعالية والتركيز على المهام المهمة

رئيس التحرير

تصوير - صادق شطب

تصوير - امجد السعدي