

متحف هن الحياة  
التراث النسوي العراقي يصل للعالمية

الصفح الجميل عن الزلات  
التسامح مفتاح السعادة الزوجية

التوحد عند الأطفال..  
أعراض واضحة تحتاج الإنتباه

العدد الـ 74 - كانون الاول 2024  
جمادي الاخر 1445

# للقوارير

L I Q W A R E E R

مجلة نسوية ثقافية عامة تصدر عن جمعية (مركز إعلام المرأة والطفل) قسم الإعلام في العتبة الحسينية المقدسة (رقم الإيداع ٢٢٥١ دار الكتب والمخطوطات)

فخر  
التنوير





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



10 استفتاءات.. في الأناشيد  
والموسيقى الإسلامية



18 المرأة بين وظيفتها  
وشؤون أسرتها



34 قطع صلة الرحم  
جذور نعمت للأحفاد



60 ضعف الإنجاز الدراسي  
لدى المراهقة



44 وصفته بالعارثون اليومي  
امهات الطلبة: نصارع الوقت  
والمنافس دوام المدارس

36

الراديو.. آلة غيرت مجرى الحياة

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



## مطالبات مشروعة

في مجتمعنا وعلى الصعيد العالمي ككل، فئة عاشت حياتها وهي تعاني اعاققة دائمة، سواء كانت ولادية ام اعاققة جراء حادث ما، والعديد منهم كنت قد قابلتهم للكتابة عن دورهم في الحياة وفي المجتمع وعن ماذا يعانون واحتياجاتهم واحلامهم وغيرها من الامور التي من الممكن ان نتحدث عنها معهم، اكثرهم يطمح ان يكون له مكانة خاصة في الوظائف الحكومية وفي المشاريع التي بأستطاعتهم اجادتها، وحسب مدار من احاديث معهم افصحوا عما يتمنون من امتلاك بطاقة صحية ، وتوفير طرق خاصة ووسائل نقل استثنائية تتيح لهم التنقل بيسر! وغيرها من المطالبات التي وجدناها في منتهى الحقيقة والمشروعية لدعمهم واعتبارهم اناس طبيعيين ولهم ابداعات وافكار من الممكن ان تخدم المجتمع بعيدا عن التمر فهي امنيتهم لقبولهم في المجتمع بشكل طبيعي وجاد.

ومن اجل الالتفات اليهم وتشجيعهم خصصت الأمم المتحدة يوماً عالمياً لهم يهدف الى دعم ذوي الاحتياجات الخاصة وزيادة وعي المجتمع بقضاياهم والعمل على رعايتهم وضمان حقوقهم ، ليصبح مناسبة سنوية في انحاء العالم كافة، وعلى حد ما سمعته منهم انهم يحملون مشاعر وهويات وايضا هواياتهم تمكنهم من الاندماج في الانشطة الاقتصادية والثقافية والعملية والدراسة ان وجدت بعيدا عن تهميشهم وانزوائهم، ومن المنطقي جدا ان يتم الاحتفال بهم في يومهم العالمي واشعارهم بقيمتهم في الحياة، وانهم ذات افكار ورؤى جادة، لاسيما وقد لمسنا من ذوي الهمم اعمالا وابتكارات قيمة تضعهم في موقع مميز وهذا استحقاقهم، كي لا يتم تجاهلهم، بل المطلوب تكثيف الجهود في هذا اليوم من اجل نصرتهم وتحقيق اهدافهم وتقديم يد العون لهم.

وهي دعوة لاتاحة فرص طيبة لتوعية المجتمع بهم والتعريف دورهم المهم بمفهوم تكافؤ الفرص بين الأشخاص الأصحاء وذوي الاعاققة، وضرورة مشاركتهم في الأنشطة المجتمعية المتعددة وتوفير الخدمات التي من شأنها تيسير حياتهم وتحقيق رفاهيتهم بمنحهم مكانة في العمل والنظر اليهم على انهم اشخاص ذوات كفاءة يتوجب القيام به لضمان حقوق الأطفال والكبار من ذوي الإعاقة وتمكينهم وحمايتهم من الأذى وضمان مشاركتهم في مجتمعاتهم.

المسرف العام

**اتاحة فرص طيبة  
لتوعية المجتمع  
بذوي الاحتياجات  
الخاصة والتعريف  
دورهم المهم  
بمفهوم  
تكافؤ الفرص  
بين الأشخاص  
الأصحاء وذوي  
الاعاققة، وضرورة  
مشاركتهم  
في الأنشطة  
المجتمعية  
المتعددة وتوفير  
الخدمات التي  
من شأنها تيسير  
حياتهم وتحقيق  
رفاهيتهم**

# أسو.. إطلالة ملهمة بالأعمال اليدوية

زهراء جبار

أسو للريزن والشمع والمشغولات اليدوية، هذا ما دونته إسراء التميمي على موقعها الخاص للترويج عن أعمالها التي كانت بداية لإنطلاقها في هذا العالم الزاخر بالجمال وكأنه يحمل شيئاً من رقة المرأة وعنفوانها، ولما لا.. فهو منها وإليها. قصتنا لهذا العدد فتاة في عقدها الثلاثين استثمرت وقت فراغها بتنمية مواهبها فرسمت بأناملها تحف فنية تميزت بالذوق والرقي.

### مضامين العمل

أعربت اسراء عن مدى استيائها لأن اغلب اكسسوارات المشغولات اليدوية ومنها مادة الريزن والقوالب تكون غير متوفرة في مدينة كربلاء أو بأسعار باهضة مما تضطر لشحنها من مدينة بغداد وهي تعاني من مرحلة التوصيل والتسليم. تابعت قائلة: «غالبا ما نواجه الصعوبات في بداية العمل فكنيت استعين ببرامج خاصة للمبتدئين لحفظ كميات مادة الريزن ومدة الوقت لتصلبها والنوع الأفضل للعمل، وأيضا برامج الحياكة، أتابع بدقة الطرق الخاصة بالزخارف وغيرها من المنسوجات، اذ يجب أن أعمل على تنوع المشغولات بحسب طلب الزبائن كإضافة اكسسوار معين أو دمج ألوان أو أسماء أو حروف وغير ذلك.

### جهود ذاتية

وأكدت لنا التيميمي: بأنها لم تخضن أي دورات تدريبية وقد طورت موهبتها بجودها الذاتية مستعينة ببنات أفكارها في جل أعمالها من خلال مواقع التواصل المعنية بهكذا فنون وهي تثني على القائمين بتقديم هذا النوع من البرامج الهادفة التي تسعى لتنمي المواهب دون اللجوء إلى دورات تدريبية وهذا يدل على أن لمواقع التواصل ايجابيات كثيرة إن صح استخدامها.

### مشاركات متنوعة

وحول مشاركتها قالت: «لقد شاركت بمعرض مهرجان كوثر العصمة الذي أقامته جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، بأعمال الحياكة وأيضا شاركت كمدرسة حيث قدمت ورشة عمل مختصة بفن الريزن، فضلا عن إقامة معرض لمشغولاتي اليدوية ضمن برامج قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب وكانت ورشة مثمرة حصدت من خلالها شهادة شكر وتقدير لمشاركتي. ختمت حديثها: «متمنية أن تصل إلى ما تصبو إليه في عالم المشغولات اليدوية ومنها تعلم صناعة الصابون وإقامة ورش تعليمية لهذا النوع من الفنون، وهي تدعو جميع الفتيات الى العمل على تطوير ذاتهن من خلال مواهبهن دون وجل ليصلن إلى ذروة الابداع، ومن الله التوفيق

إسراء علي يوسف التيميمي طالبة في جامعة العلوم الإسلامية ومنتسبة في شعبة التبليغ الديني التابعة للعتبة الحسينية المقدسة حدثتنا عن كيفية دخولها لعالم المشغولات اليدوية (الهاند ميد) قائلة :

لطالما أحببت الأعمال اليدوية فكانت الحياكة أول بذرة انطلق منها ثم توغلت أكثر لأصنع صواني المهر والاكسسوارات وبعدها عالم الريزن وجاءت هذه الفكرة من خلال متابعتي لمواقع خاصة تصنع أشكال متنوعة من مادة الريزن الأمر الذي دعاني لخوض التجربة.

### عطاء بلا ثمن

كانت إسراء تصنع المشغولات بكل حب وتقدمها كهدية فهي لم تتطلع يوما إلى أن تتحول أعمالها إلى مصدر ذو مردود مادي إذ تنظر إليه كقطعة فنية تستحق أن تهديها لمن تحبهم من ذويها او اصداقائها لتبقى ذكرى تحمل بطياتها عقب الود.

**و** غالبا ما نواجه الصعوبات في بداية العمل فكنيت استعين ببرامج خاصة للمبتدئين لحفظ كميات مادة الريزن ومدة الوقت لتصلبها والنوع الأفضل للعمل، وأيضا برامج الحياكة أتابع بدقة الطرق الخاصة بالزخارف وغيرها من المنسوجات، اذ يجب أن أعمل على تنوع المشغولات بحسب طلب الزبائن كإضافة اكسسوار معين أو دمج ألوان أو أسماء أو حروف وغير ذلك





## كبار السن

# بين الحفاظ على الصحة والتجميل

سرور العلي

تبدو وسن محمد (55 عاماً)، أصغر سنّاً لحرصها على ممارسة الرياضة بشكل دائم والعناية ببشرتها، وبين فترة وأخرى تجري بعض العمليات المساعدة على ديمومة شبابها، مؤكدة أن نتيجة للتطور الكبير في السنوات الأخيرة أصبحت هناك الكثير من الوسائل التي من شأنها أن تمدنا بالصحة والشباب.

الذقن وقص الاجفان، وعمليات نحت الجسم، وتحسين البشرة بتقنيات حديثة ومتطورة.

ولفتت الموظفة الإربعينية لمياء ياسين إلى أنها لا ترغب بأجراء أي عملية على وجهها، كون لكل سن مظهره الخاص به، الذي ينبغي لكل شخص تقبله، من دون أي تغيير أو تعديل، فالشباب هو شباب القلب والروح.

من جانبه يؤكد زميلها في العمل أحمد صلاح إلى أنه بالرغم من وجود بعض الصلح في رأسه، فهو لا يرغب بأجراء عملية زراعة للشعر، كونه يخشى تلك العمليات، إضافة إلى أنه يود أن يعيش عمره الحقيقي من دون أي تغيرات، ويرى أنه في السنوات السابقة لم تكن عمليات التجميل موجودة، وكثيرون متقبلين ومتصالحين مع اعمارهم واشكالهم، أما اليوم فهناك تقليد للأخرين، لا سيما لمشاهير (السوشيال ميديا)، كذلك الإعلانات الكثيرة عن هذه المراكز التي تجري عمليات التجميل، وافتتاح الأندية والقاعات الرياضية بكثرة في المدن كافة.

وترى الممرضة براء علي أن البعض يبدو أصغر بالسن، لعدة اسباب ومنها، اهتمامهم بنظامهم الغذائي، واللجوء إلى نظام صحي وعادات يومية جيدة، كممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الخضروات والفيتامينات، والحد من السكريات والدهون، وعدم التدخين كونه يقلل من الكولاجين، الذي له دور رئيسي بالحفاظ على بشرة أكثر شباباً وحيوية، كذلك تناول فيتامين (C)، باستمرار الذي من شأنه منح البشرة ليونة، ومحاربة التجاعيد والخطوط الدقيقة في الوجه، والحد من الجلد المترهل، إضافة إلى كثرة شرب الماء، لجعل بشرتهم أكثر مرونة، ووضع (واقيات الشمس)، التي لها دور مهم بحماية البشرة من التقدم بالسن، والقراءة والإطلاع بشكل متواصل، كونها تحد من الشيخوخة.

مضيفة «وهناك اسباب أخرى تدفع بعض الاشخاص لإجراء العمليات الجراحية أو جلسات التجميل، ومنها التمر الذي يتعرضون له في صغرهم، ما يدفعهم لتغيير اشكالهم على الرغم من تقدمهم في السن، وتجاوز مرحلة الشباب، إذ تعد تلك كالعقدة النفسية التي رافقتهم منذ عمر صغير، فيلجأ أحدهم لتغيير شكل أنفه أو الخضوع لعملية قص المعدة أو عمل التكميم، بسبب المعاناة من البدانة، إضافة إلى اتباع الموضة الراججة اليوم، التي تدفع بالكثيرين لا سيما النساء إلى تغيير شفاهن واجسادهن، كذلك بسبب المقارنة التي يقوم بها الآخرون، ما يجعل البعض يشعر بالانتقاص، وأرى أنه علينا في نهاية الأمر بتقبل أشكالنا واعمارنا، ولا بأس من القيام ببعض التعديلات فقط من دون التغيير في الملامح، واستخدام الفلر والبوتوكس، لإعادة النضارة للبشرة، وإخفاء علامات التقدم بالسن».



في حين يظهر الرجل الخمسيني عماد رحيم أقل سناً من عمره الحقيقي، لجسمه الرياضي وصحته الجيدة، وقيامه قبل أشهر بعملية زراعة الشعر في إيران، إضافة إلى حرصه على ارتداء الثياب الأنيقة والفاخرة، وذات علامات تجارية عالمية، وتحدث عن ذلك بحماس: «اشعر بشباب دائم ونشاط، فأنا محب للحياة والسفر، وممارسة العديد من الرياضات ككرة القدم والسباحة وكرة السلة، كما احرص على زيارة الاطباء بانتظام، للأطمئنان على صحتي، وتناول بعض المكملات الغذائية».

وأشار الموظف محمد صالح إلى أن عمليات التجميل اليوم أيضاً ساهمت بشكل كبير بجعل كثيرين يظهرون أكثر شباباً، ويختلفون عن اعمارهم الحقيقية، كالقيام بحقن البوتوكس والفلر، للتخلص من التجاعيد والخطوط، وزيادة حجم الشفاه والخدين، وتحديد

لكل الاشياء الجميلة بداية ونهاية الا ان لمتحف (هن الحياة النسوي) أكثر من بداية ونهايات مفتوحة مرتبطة بأمال مؤسسة المتحف السيدة زينب النعماني الناشطة البابلية التي تحددت الصعاب وحولت الحلم الى حقيقة ولا حدود لطموحاتها حتى وإن وصل المتحف الى العالمية بعد عام واحد فقط من تأسيسه وأصبحت له فروع في عواصم العالم المختلفة .

متحف هن الحياة

## التراث النسوي العراقي يصل للعالمية

ساجدة ناهي



ولا شك ان هناك الكثير والكثير في المتحف الذي بدا لي مكانا متكامل يليق بالمرأة العراقية، فمتحف هن الحياة ليس كغيره من المتاحف التي تحتفظ بالقطع والاعمال الفنية فقط بل هو رسالة سامية تجمع تحت خيمتها كافة أطراف المجتمع، فهناك قسم للأقليات وآخر للمواهب الشابة الى جانب قسم المكتبة والشعر وقسم الفن التشكيلي الذي عرضت فيه اللوحات بطريقة احترافية ومبتكرة لاستيعاب أكبر عدد من اللوحات المهمة في مساحة صغيرة كما ان هناك قسم للتراث البغدادي وآخر للبيت الريفي العراقي وقد عرضت بطريقة تستطيع من خلالها استحضار تلك الأيام الجميلة السالفة الذكر وهو جزء من رسالة المتحف التي تهدف من خلالها احياء التراث العراقي وعرضه أمام الاجيال الجديدة التي لم يسبق لها ان اطلعت على تراث الأجداد وتفاصيل تلك الحياة مع قطع الاثاث الجميلة التي لا

فيبعد مخاض طويل من المعاناة والتنقل وصرف الاموال، استقر المقام بمتحف (هن الحياة) في مدينة حمورابي السياحية وسط مدينة الحلة حيث تم اعادة افتتاحه من جديد في احتفال رسمي كبير تزامنا مع الذكرى الاولى لتأسيسه بحلة جميلة ومكان تراثي مميز ومقتنيات ثمينة بالغة القدم .

### متحف متكامل

مشروع نسوي متكامل وأرشيف ثقافي وفني لنساء مؤثرات في المجتمع يوثق انجازات نساء عراقيات رائدات ومبدعات في شتى المجالات من بداية فترة العشرينيات وصولا الى وقتنا الحاضر ويعمل تحت شعار ( المرأة الواعية تعد جيلا واعيا ) كما يسعى من خلال مقتنياته الثمينة والانتيكات والاضافات الجديدة الرائعة الى ربط الماضي بالحاضر ليصنع المستقبل .

القلوب والعقول برؤيتها في خضم هذا الكم الهائل من الحداثة حيث يقرأ فيها طلبة الجامعات الذين يزورون المتحف صباحا وتكون الوجه الحقيقي للثقافة للعوائل الحلية التي تزور هذه المدينة السياحية مساءً حيث يستمتعون بأجواء الرقي والتراث بعيدا عن الفن المبتذل .

### خيمة تراثية وتلفزيون قديم

يحيط الباحة سياج خشبي في تناسق جميل مع الموجودات على الارض يزيد بها جمالا عربة بائع اللبلي التراثية والتلفزيون الخشبي الجميل الذي يعرض امام الجمهور مسلسلات قديمة عراقية مثل (تحت موس الحلاق) وبرامج وأفلام كارتون قديمة وهنا تؤكد النعماني أنها عندما تسمع ردود افعال العوائل بكلمة (الله) طويلة تنسى التعب كما لا يمكن لرائر المتحف ان يغفل عن رؤية خيمة الشعر التراثية التي استطاعت أن تحصل عليها من بادية السماوة مؤكدة أنها بحثت عنها طويلا حتى وجدتها وقامت بشرائها من جيبها الخاص وهي تصلح لعقد جلسات تراثية وثقافية في المستقبل ولعمل جلسات تصوير جميلة بعد اكمال ملحقاتها من الموقد والدلال والقهوة .

### الوصول الى العالمية

قبل عام واحد سألت النعماني عن طموحها فقالت أنها تحلم بالوصول الى العالمية وسرعان ما تحققت نبوءاتها واستطاعت خلال هذه الفترة القصيرة من مد جسور التواصل مع رائدات عراقيات في المهجر لافتتاح فروع للمتحف بإدارتها وشرافها بالتعاون مع الجالية العراقية منها فرع في الاردن وفرع في السويد واستراليا مؤكدة ان قضيتها ترتبط بالمبدعات فقط في كافة انحاء العالم ومنها ستتنوع المقتنيات ويتم تبادل الخبرات بغية تسليط الأضواء على نساء من مختلف الاصقاع ولا يهم ان كانت المرأة عراقية أم عربية أو أجنبية من النساء المؤثرات في المجتمع أمثال نزيهة الدليمي وهي أول وزيرة في تاريخ العراق والوطن العربي ولم تكن مجرد وزيرة بل كانت رائدة الحركة النسوية في العراق وهناك أيضا مبدعات في مجال الطيران ونساء كثيرات يستحقن التخليد .

تبلغ مساحة المتحف 70 متر بغض النظر عن الباحة الخارجية ولكن هل يلي هذا الجمال طموحات زينب النعماني ؟ سألتها فأجابت : ان كل قطعة في هذا المتحف وضعتها بحب وبإيمان وبرؤية بعيدة المدى وطموحي لا يقف عند هذا المكان فقط بل أحلم بمتحف شمع يخلد هذه الاسماء اللامعة من النساء الخالدات الا ان مثل هذا المشروع بحاجة الى مكان أوسع وأموال طائلة وأنا أنفقت من جيبتي الخاص ما يكفي من الاموال والتي جعلت عائلتي والمقربين مني يتهمونني بالجنون وبأنني ( اذب فلوسي بالشط ) حتى تفاجأت عائلتي بمقدار صبري وكفاحي حتى تحقيق المراد .

تخلو من البساطة والجمال .

كما لم يخل المتحف من انتيكات نسائية ثمينة ونادرة منها (جزدان) نسائي مصنوع من الحجر يعود الى أكثر من 150 عاما وحقيقية مصنوعة من أغصان الاشجار عمرها أكثر من 130 عاما وهن من مقتنيات البيوت البغدادية القديمة حصلت عليها السيدة النعماني من المراد العلني الى جانب التلفزيون الأبيض والأسود القديم والتلفون الأرضي والأريكة الخشب والبسط وغيرها كثير جدا .

### معارض جواله

البدايات الجميلة تبدأ من واجهة المتحف التي اختارت لها مديرية المتحف اطلالة رائعة تسر الناظرين حاولت فيها تجسيد فكرتها بالمزج بين النساء والتراث وهي رسم مجسم ثلاثي الابعاد لعدة



نساء في أعلى بناية المتحف تدل نظراتهن المتجهة نحو الاسفل ان هناك شيئا مهما على الارض بطريقة نالت اعجاب المهتمين بالفن التشكيلي وأصبحت البناية بكل ما تحمله من ديكورات أنيقة هدفا لكاميرات التصوير التي يجذبها منظر النساء في الاعلى وتتوسط الواجهة صورة لكهرمانة التي تصب الماء وتمنح الحياة من أجل الوطن .

زينب النعماني صارتني بأخر أفكارها الخلاقة وهي تنظيم معارض متجولة وأخرى الكترونية وأول معرض لها سيكون في شارع المتنبي في العاصمة بغداد حيث ستحمل الغالي والثمين والمميز لعرضه أمام الملأ كما أنها شرعت في تنفيذ مشروع المتنبي المصغر في باحة المتحف من خلال عرض الكتب مجانا أمام زائري المتحف وتوفير فرصة القراءة لهم على الكراسي التراثية المصنوعة من القصب التي تجذب الانظار وتسلي



# استفتاءات

## ففي الأناشيد والموسيقى الإسلامية

للقوارير

السلام) بالألحان الغنائية، ويحرم في الموسيقى ما يكون مناسباً لمجالس اللهو واللعب.

**السؤال:** يكتر السؤال عن الأغاني المحلّة والأغاني المحرّمة، فهل نستطيع أن نقول بأنّ الأغاني المحرّمة هي تلك التي تثير الغرائز الجنسيّة الشهوانية وتدعو إلى الابتذال والميوعة، أمّا الأغاني التي لا تثير الغرائز الهابطة والتي تسمو بالنفوس والأفكار إلى مستوى رفيع كالأغاني الدينيّة التي تتغنّى بسيرة النبي محمد (صلى الله عليه وآله) أو بمدح الأئمة (عليهم السلام) أو تلك الأغاني والأناشيد الحماسيّة وأضرابها أغانٍ محلّة؟

الجواب: الغناء حرام كلّ، وهو — على المختار — الكلام اللهوي الذي يؤتى به بالألحان المتعارفة عند أهل اللهو واللعب، ويلحق به في الحرمة قراءة القرآن الكريم والأدعية المباركة ومدائح أهل البيت (عليهم السلام) بهذه الألحان، وأمّا قراءة ما سوى ذلك من الكلام غير اللهوي — كالأناشيد الحماسيّة — بالألحان الغنائية فحرمتها تبني على الاحتياط اللزومي. وأمّا اللحن الذي لا ينطبق عليه التعريف المذكور فليس محرّماً بذاته.

**السؤال:** هل يجوز الاستماع إلى أناشيد الرسوم المتحرّكة؟ وهل يجوز ترديدها عن طريق قراءتها ولكن مع اللحن؟

الجواب: إذا كان اللحن متداولاً في مجالس اللهو واللعب فالأحوط تركه.

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

**السؤال:** هل يجوز الاستماع إلى أناشيد ثوريّة مع ضرب البيانو والعود والطبل مثلاً؟

الجواب: إذا كانت الموسيقى المنبعثة منها مناسبة لمجالس اللهو واللعب لم يجز الاستماع إليها.

**السؤال:** أنا مدرّس موسيقى، فهل يجوز أن أعمل بهذه المهنة؟

الجواب: يجوز إن لم يشتمل على ممارسة عمليّة للموسيقى التي تناسب مجالس اللهو واللعب، وإذا كان الاستخدام العملي بكيفيّة تناسب تلك المجالس فلا يجوز.

**السؤال:** ما حكم الاستماع إلى المدائح التي تكون بطور بعض الأغاني، علماً بأنّها تؤدّى بنفس الأسلوب والأداء تماماً والاختلاف بينهما في الكلمات فقط؟

الجواب: إذا كان الأداء بطور متداول في مجالس اللهو واللعب فلا يجوز على الأحوط وجوباً.

**السؤال:** هل استخدام الطبل حرام في جميع المجالات؟ وإذا كان حراماً فإنّنا نستمع إلى بعض الأناشيد الإسلاميّة أو بعض الموسيقى الكلاسيكيّة التي تحتوي الضرب على الطبل، فهل يجوز الاستماع إليها أم لا؟

الجواب: الضرب على الطبل في مواكب العزاء والمراسم العسكريّة ونحوها لا بأس به، كما أنّ الاستماع إلى الصوت المنبعث عنه جائز إلا ما كان مناسباً لمجالس اللهو واللعب.

**السؤال:** هل يجوز الاستماع أو التغنّي بذكر أهل البيت ولكن باستعمال آلات الطرب سواء في الأعراس أو غيرها؟

الجواب: الغناء حرام ومثله قراءة مدائح أهل البيت (عليهم

## منعة القراءة

لطالما أعجبت بأراء الفيلسوف الصيني كونفوشيوس ذات المرونة العالية التي تناسب كل العصور والازجال وبالخصوص عصرنا هذا منها قوله ( مهما كنت تعتقد أنك مشغول ، لا بد أن تجد وقتا للقراءة والا سلمت نفسك للجهل بمحض أرائتك) ولا شك ان أثنين لا يختلفان على أهمية القراءة للصحة العقلية والنفسية ، فهي تحسن المزاج وتقلل التوتر وتريح الاعصاب الى جانب زيادة العلم والمعرفة ولا يتطلب الامر سوى قراءة ما يقارب العشر صفحات من اي كتاب بفترة لا تأخذ من وقتنا الثمين ذو الايقاع السريع سوى عشر دقائق فقط في اليوم الواحد.

ولكن هذه المنافع الكثيرة التي تعود بها علينا القراءة يسرقها منا وبكل أسف الهاتف النقال المتهم الأول والأخير في تخريب منعة القراءة الورقية ومن المثير للصدمة ان ثلثي الاشخاص في العالم يستبدلون الكتب القديمة الجيدة بوقت الشاشة والكثير منهم يبدأ الكتاب ولا ينتهي منه أبدا.

وهذه المشكلة لا يعاني منها مجتمعنا فقط بل أصبحت معضلة كافة الشعوب حيث انخفضت نسبة القراءة بشكل لا يصدق ، وقل تركيز وانتباه الطلبة كما قل عدد الكتب التي كان يطالعها سكان هذا الكوكب خاصة في الدول الغربية الذين كانت من عاداتهم الجميلة القراءة على ضوء الشموع في الربع الاخير من الليل لتكون لهم بمثابة استراحة المحارب من ارهاصات النهار ومتاعب العمل.

ولان الكتب تخسر دائما في المنافسة أمام وسائل التواصل الاجتماعي لذلك تنظم الحملات التي تشجع على القراءة وتوزع الكتب المجانية من أجل الاستمتاع بالكلمة المكتوبة كما يقدم الخبراء النصائح من أجل ترك الهاتف النقال ولو لفترة قصيرة انطلاقا من مقولة أن ما هو بعيد عن العين بعيد عن القلب الى جانب شراء نسخ أصلية من الكتب بدلا من قراءتها عبر الإنترنت وتدوين الملاحظات عليها يدويا .

فما اجمل الحصول على كتاب جديد واستنشاق رائحته وفتح غلافه لذلك يقول أحد الخبراء ( لا تلم نفسك إذا لم تتمكن من قراءة كومة ضخمة من الكتب سنويا و أشعر بالرضا عما تقرأه وليس بالسوء عما لا تقرأه ).

ساجدة ناهري



لا بد أن تجد وقتا  
للقراءة والا سلمت  
نفسك للجهل  
بمحض أرائتك)  
ولا شك ان أثنين  
لا يختلفان على  
أهمية القراءة  
للصحة العقلية  
والنفسية ، فهي  
تحسن المزاج  
وتقلل التوتر  
وتريح الاعصاب الى  
جانب زيادة العلم  
والمعرفة ولا  
يتطلب الامر سوى  
قراءة ما يقارب  
العشر صفحات من  
اي كتاب بفترة  
لا تأخذ من وقتنا  
الثمين سوى عشر  
دقائق فقط

بماذا ينبض قلب المرأة  
وهي تستقبل عامها الجديد؟

LLQWAREER

# للقوارير

ملف العدد



# ونحن نودع عاماً ونستقبل بماذا ينبض قلب المرأة وهي تستقبل عاماً جديداً؟

للقوارير



ومع بداية عام جديد .. عام نطمح ان يحمل معه كل الخير والبركة، وتحقيق  
الأمنيات، عام ندعو ان يكون خاليا من الكوارث والازمات، عام ملىء بالمحبة  
والالتزام والرؤى الجادة في تحقيق الاحلام، وكل انسان لابد ان يدعو ان  
تكون سنته محملة بما يطمح ويريد .  
ولان للمرأة نصيب كبير في تحقيقنا هذا ..وفي العام الجديد فلتكن هي  
القلب النابض بالحياة ونسألها ماذا حققت في قائمة  
الطموحات والاماني في العام المنصرم ؟  
ولنطوف مع احاديثها في هذا الاستطلاع .





## اولادي كنزي

تقول السيدة مريم خالد « ونحن نودع عاما ونستقبل عاما جديدا فمؤكد ان الامنيات تكون في مقدمة طموحاتنا، وهو هاجس اغلب النساء، وندعو من الله عز وجل ان يكون عاما جميلا يحقق لي امنيتي في ان اري اولادي في احسن حال دراسيا وعمليا ، وهذا اقصى مااتمناه فهم كنزي من الدنيا. لان والدهم رحل عنا منذ سنوات، فكنت اسخر طاقتي وجهدي لهم، وان يعيد لبلدنا اليهجة والسعادة دائما.

وتشاطرنا الرأي السيدة ابتهاج نوري موظفة بالقول:

الامنيات تتعلق اولاً واخيراً بالبيت والاولاد، ولكني هنا اطمح ان يكون لي نصيب في حج بيت الله الحرام هذا العام، الاشتياق الى مكة وقبر الرسول صل الله عليه وآله جل طليبي، وندعو ايضا لبلدنا ان يعم فيه الخير والسلام وان تنتهي الحروب والهجوم عن اشقائنا في لبنان وفلسطين، وكل عام وكل النساء بخير وسعادة.

## شهادة الماستر

وبروح مرحة وطيبة تحدثت سهاد الطائي جامعية بالقول: كل عام يمر تتراحم الامنيات بعضها فقط يتحقق، ولاعرف ماذا ينتظرنا في العام الجديد، الا ان الاحلام تبقى صامدة وواقفة في انتظار التحقيق، فكلما اجررت اختبارا لنيل شهادة الماستر، اواجه الرفض، تقول هذا وهي مبتسمة ومتفائلة، ولكن يبقى الامل متصدراً حياتي ، ولولاه لكنت انسانة حزينة ومتكئبة، الحمد لله الذي زرع في نفوسنا بارقة امل نتحدى بها كل الحواجز، وادعو من الله ان يكون لنا عوناً في مسعانا دائماً.

## كائن حالم

النساء دائماً يتصدرن الامنيات في عامهن الجديد، ففي بالهن الكثير من النقاط الحقيقية والخيالية لترسم احلامها بشكل يليق بمستواها الاجتماعي والتعليمي، ومن هذا المنطلق ترى امانى عبد الرحمن طالبة جامعية ايضا «ان الطموح يعلو عام بعد آخر، فكم من امنية عشتها في مخيلتي وراحت افكاري تتجاوب معها وتتعاطف عن وقت تحقيقها، لان المرأة كائن حالم بكل ماهو

جميل وراقي، الا ان الاحلام لا تتحقق الى بشق الانفس، الحالة المادية تنصدر التحقيق، فكل مانريده لا يكتمل الا بوجوده المادة ، كشرء سيارة او منزل او السفر وغيرها، والافضل ان نبقي حالمين وندعو الله لتحقيقها مع الطموح والعمل».

## امنية المشروع

بينما تتمنى منى ان يتحقق مشروعها الخاص ويصل الى مستوى عال من الشهرة والانتاج، فهي تمتلك معملاً صغيراً لانتاج المعجنات والمخبوزات، بدأت في بيت الاسرة، ولازالت تسعى الى توسيع رقعة انتاجها، وان تجد مكاناً مناسباً لتكملة مشروعها الذي تقول انه جل اهتمامها ومطلبها ، متمنية ان يحقق ذلك مزيداً من التقدم والترويج وان تنصدر بضاعتها مستويات اهتمام اعلى ، وهذا ماتسعى اليه منى لتكون ضمن النساء العاملات ومن سيدات الاعمال المعرفات وذات عنوان بارز في مجال المخابز المعروفة، كما اتمنى ان يطيل الله في عمر امي التي امدتني بالحياة والدعاء طوال السنوات، وكانت خير عون لي.

## توفيق وتعافي

وتدعو الحاجة ام رضا الى ان يكون عامنا الجديد عام خير وبركة على جميع العراقيين، فيكفي ما عاناه الناس من تداعيات وأزمات في كل شيء، وتوصي بذكر الله الذي اوصانا في جميع كتبه السماوية ان يحب الانسان لأخيه ما يحب لنفسه، متمنية التوفيق والتعافي لكل افراد المجتمع وان يعم السلام والمحبة، كما طلبت ام رضا ان تلفت نظر المعنيين لشمولها براتب الرعاية الاجتماعية كونها ارملة وكبيرة السن وتعاني من امراض الشيخوخة، وهذا بحق مطلب الكثيرات ممن صادفتهن من المسنات اللواتي لايرجون من هذه الدنيا غير الصحة والعافية ، وسلامة اولادهن وان يكون العام الجديد وكل النساء بخير .

## حلول وتفاهات

محطتنا الاخيرة كانت مع الباحثة الاجتماعية لمياء جواد التي استهلت حديثها بأمنيات تبدو بسيطة وواقعية تتعلق بعملها في المحكمة الشخصية، اذ تتمنى ان يعم التفاهم الاسر العراقية لاسيما الأزواج ، حيث اجد الكثيرات هنا في المحكمة وهن يرفعن مطالب الانفصال بشكل كبير ويتمسكن بطلبهن بشدة ، حتى وان حاولت البحث في مشكلاتهن، واديت النصيحة لهن، فينبغي الوقوف على الحلول والتفاهات بينهما، وهذا جل ماالسعى اليه راجية ان يكونوا اكثر عقلانية وبساطة في، لاسيما وان المجتمع الاسري، بحاجة الى البهجة والسرور في العام الجديد، فالذكريات بحد ذاتها سعادة تنعش الذاكرة، والحياة تتطلب منا الصبر والتحمل وليس التسرع في ذلك، وان شاء الله يكون العام المقبل اكثر تفاؤلاً واملاً وايجابية من اجل ان لا نفقد ميزتنا كنساء واعيات .

**وراء**  
المرأة كائن حالم بكل ماهو جميل وراقي، الا ان الاحلام لا تتحقق الى بشق الانفس، الحالة المادية تنصدر التحقيق، فكل مانريده لا يكتمل ا بوجوده المادة ، كشرء سيارة او منزل او السفر وغيرها، والافضل ان نبقي حالمين وندعو الله لتحقيقها مع الطموح والعمل

# المرأة بين وظيفتها وشؤون أسرتها

سرور العلي



تواجه المرأة الموظفة العديد من التحديات، وبرزها هي ضيق الوقت وعدم توفيقها بين إدارة شؤون أسرتها وممارسة وظيفتها، إلا أن هناك من نجحت بالتوفيق بينهما، كالموظفة سهام فاضل التي تمارس عملها في إحدى المجمعات التجارية وتلبي احتياجات ابنائها، فهي لا تؤجل شؤونهم، وتتابع مع المعلمين، وتلتزم بملاحظاتهم، والإطلاع على نتائج الاختبارات، وعدم اهمالهم والذهاب بشكل مستمر للمدرسة، للتأكد من مستواهم الدراسي.

المرأة بصحتها ونوعية طعامها، لإدارة شؤون أسرتها بشكل سليم، من دون مواجهة أي تحدي، والابتعاد عن الضغط، كما من المهم وضع جدول للمهام المطلوبة وقائمة، للقيام بها لتسهيل الإداء ومنع التششت، كذلك تخصيص وقت للعمل والبيت، والفصل بينهما قدر الأمكان، كي لا يؤثر أحدهما على الآخر، ولتجنب الشعور بالأحباط والذنب، وقلة الجودة في الإنتاج، إضافة إلى

## نصائح

ونصحت سهام بقية الأمهات بترتيب الأولويات، فمن دون ذلك ستكون المرأة ضائعة بين المهم وغير المهم، ما يتسبب بعائق أمامها كون الوقت محدود لديها، لذلك من الضروري تحديد قيمها في الحياة، وأهمها التركيز على أسرتها وقضاء أوقات ممتعة معها، لخلق جو أسري مليء بالألفة والمحبة، كما ينبغي أن تهتم

وتحرص فاطمة علي، موظفة في إحدى الدوائر الحكومية على تنظيم شؤون أسرتها وتلبية احتياجاتها، فهي تهين أطفالها وتجهزهم بالمستلزمات، وتضع أوقاتاً محددة لنومهم واستيقاظهم وشراء ما يلزمهم، وترى أن وظيفتها لا تمنعها من الاهتمام بهم، والحد من التوتر والقلق الذي يصاحب ذهابها للعمل، كون ذلك سيؤثر على نجاح الحياة الأسرية. مضيئة إلى أنها تخصص وقتاً كذلك، لاستذكار الواجبات المدرسية مع أطفالها، والتحدث معهم حول ما يواجهونه من مخاوف وصعوبات في التعلم أو في البيئة المدرسية، وتشجيعهم على الافصاح عن مشاعرهم، وعدم أخفائها وتراكمها.

### معاناة

ويبدو حسين عدنان، أب لطفلين، متدمراً من عمل زوجته كمرمضة في أحد المستشفيات، وعادة ما تعود متعبة، ولا تجد الوقت الكافي لرعاية طفلها، ما يضطره أحياناً إلى تلبية طلباتها، والذهاب معها لشراء الثياب وما يحتاجونه متجنباً الخلافات الزوجية.

### مقترحات

الباحث الاجتماعي ولي جليل الخفاجي بين: «من الأوقات الصعبة والعصيبة التي تمر على المرأة الموظفة هي بداية العام الدراسي، بخاصة إذا كان لديها أطفال في المرحلة الابتدائية، فهنا يكون لديها الكثير من الالتزامات، ومنها التركيز في وظيفتها وأطفالها، ونحن ندرك جيداً طبيعة المجتمع العراقي وتركيبته الذكورية، ويقصد بها أنه دائماً يلقي هذا الواجب على الأم فقط، والأب من النادر أن يصطحب الأطفال إلى مدارسهم أو تغيير ثيابهم، ولكن المرأة هي من تؤدي هذه المهمة، وفي بعض الأحيان تعاني الموظفة من ضيق الوقت إن كان لديها طفل في الابتدائية، وأقترح بأن يشرع نظام يجعل دوامها في الساعة التاسعة أو العاشرة صباحاً، لأن منحها هذه الساعة تكون لأطفالها، فإذا كان دوامها الساعة الثامنة ستخرج في السابعة، وفي تلك الحالة لا تستطيع القيام بالتحضيرات المتعلقة بهم، وذهابهم إلى مدارسهم، وبالعكس ذلك سيتعرضون للأهمال وعدم المتابعة، وبالتالي سينفرون من المدرسة، ويكون مستواهم التعليمي متدني».

وأضاف الخفاجي «وهذا الصراع النفسي الذي تعاني منه المرأة، هو عدم التوفيق بين وقت الوظيفة والتزاماتها، وبين المهام المناطة بها والخاصة بالأطفال، وهنا يجب أن توازن بين حقوق الطفل وحقوق الوظيفة، وهذا ناتج من تشريعات وقوانين وتعليمات إضافية، كذلك يجب أن تكون هناك مساعدة من قبل الزوج، أو إن وُجد أبناء بسن أكبر في الأسرة، أو الأقارب كالاعمام والجدّة، فيساهمون بهذه المهام، ومساعدة الأم، ورفع جزء من الضغط الذي تعاني منه أثناء عودة المدارس».

أنه ينبغي الحفاظ على الهدوء، لاسيما في وقت الصباح وعدم التوتر من تراكم المهام، بل القيام بها ليلاً قبل النوم، كتجهيز الثياب ووجبات الطعام، وتحضير المستلزمات المتعلقة بالأبناء، كترتيب الحائث والدروس وغيرها، وتوفير وقت للمرأة للعناية الذاتية، وعدم اهمالها لنفسها وتطوير قدراتها ومهاراتها، والعناية ببشرتها.



### توافق

أما الموظفة زهراء خزعل فهي تعمل في أحد المراكز الطبية ولضيق وقتها، فأب والدتها تقوم بمساعدتها للاهتمام بطفلها أثناء عودة المدارس، فتصطحبه لشراء ثياب المدرسة ومتابعة واجباته، والذهاب بين فترة وأخرى للسؤال عن مستواه التعليمي، والمذاكرة معه في أيام الامتحان.

## الطالبة روان بشار

### مواهب فطرية مبكرة وطموحات كبيرة

ساجدة ناهي

أسلوبها الجميل المتمكن من فن الالقاء والخطابة يفوق عمرها بكثير وهي تلقي الشعر بأسلوب شاعرة كبيرة لها باع طويل في عالم الأدب وبحور الشعر والشعراء. روان بشار ذات العشر سنوات تكاد تكون علامة فارقة في مدرستها مدرسة ثغر العراق الابتدائية للبنات بمواهبها المتعددة وفطنتها وهي طالبة مميزة لديها موهبة فطرية مبكرة في الخطابة وذكاء فائق يمكنها من حفظ قصائد طويلة وصعبة قد لا تتناسب مع عمرها في غضون ساعات قلائل، الامر الذي مكنها من المشاركة في معظم المسابقات التي تنظمها مديرية النشاط المدرسي في محافظة بابل وتحصل على مراكز متقدمة.

يشجع روان وشقيقته الكبرى على المشاركة في مسابقات الخطابة والشعر وتطويع موهبتها وخاصة حفظ قصائد البيت عليهم السلام من خلال الهاتف النقال الذي تستغله في الاستماع الى المحاضرات الدينية وحفظ مثل هذه القصائد ومن شب على شيء شاب عليه اما القصائد التي تقرؤها في المدرسة وفي مسابقات الخطابة فهي من اختيار مدرستها.

**روان**  
**من المثير للدهشة أن روان لديها شغف كبير بقراءة مختلف أنواع الكتب وهذا لا يعني قراءة قصص ومجلات الأطفال التي اعتاد التلاميذ في مثل عمرها على شرائها بل تقرأ كتب والدها فذكرت ان آخر كتاب قرأته كان عن ( صاحب الزمان ) عجل الله تعالى فرجه الشريف , فبدلا من شراء الحلويات والالعب كأقرانها من الأطفال تجمع روان مصروفها اليومي وتشتري بها الكتب بمساعدة والديها طبعا**

اما بالنسبة للكتب والحديث لوالد روان فهي تحب شراء الكتب وقراءتها رغم ان معظم ما تشتريه لا يتناسب مع عمرها الصغير وغالبا ما تذهب برفقة والدتها لشرائها مؤكدا ان آخر كتاب قامت بشرائه هو كتاب مفاتيح الجنان.

وأكد انها طورت مقدرتها على حفظ القرآن الكريم وطرق التلاوة والتجويد من خلال انخراطها مع شقيقته في الدورات الصيفية التي تنظم في الحسينية القريبة من منزلها.

### تحدٍ وامل

آخر مشاركة لروان كانت على مسرح مدينة حمورابي السياحية وسط مدينة الحلة ضمن فعاليات يوم السلام العالمي الذي نظمه دار ثقافة الأطفال في بابل بالتعاون مع روضة ماما زينب حيث شاركت بقصيدة بعنوان ( أغنية السلام ) بأسلوب شعري رائع وبكلمات تدعو الى التحدي والأمل حيث نالت إعجاب الحاضرين بقصيدتها الحماسية وأسلوبها المتمكن الجميل.  
أمنية روان ان تكون شاعرة مشهورة في المستقبل ولكن هذا لا يمنع من تحقيق طموحها العلمي في أن تصبح صيدلانية ناجحة يشار لها بالبنان.

روان وقفت بكل ثقة وشموخ أمام العشرات من أقرانها التلاميذ والهيئة التدريسية لمدرستها لتقرأ من فصيح الشعر قصيدة حماسية الهبت مشاعر الحضور وكان وجودنا هناك فرصة رائعة للقاء الطالبة الصغيرة بعد انتهاء الحفل الذي نظمه مدرستها بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد.

### ثقة عالية

أجابت روان على أسئلتنا الكثيرة بسرعة بديهية محببة وثقة عالية بالنفس قلما أجدها في أقرانها الصغار وقالت ان القصيدة التي قرأتها في الحفل كانت من اختيار معلمتها ست امنة وبتشجيع كبير من والديها .

ومن المثير للدهشة أن روان لديها شغف كبير بقراءة مختلف أنواع الكتب وهذا لا يعني قراءة قصص ومجلات الأطفال التي اعتاد التلاميذ في مثل عمرها على شرائها بل تقرأ كتب والدها فذكرت ان آخر كتاب قرأته كان عن ( صاحب الزمان ) عجل الله تعالى فرجه الشريف , فبدلا من شراء الحلويات والالعب كأقرانها من الأطفال تجمع روان مصروفها اليومي وتشتري بها الكتب بمساعدة والديها طبعا.

### تجويد وتلاوة

روان تعشق الشعر ولديها امكانية لا تصدق في حفظ قصائد طويلة بوقت قصير جدا مهما كانت صعوبتها وتسبق أقرانها في حفظ جميع القصائد التي يحفل بها كتابها المدرسي قبل ان يبدأ عامها الدراسي فأشارت ببراءة أنها تحب قراءة قصيدة أيها العلم وقصيدة أمي وقصيدة الممرضة وغيرها من القصائد .

وبشهادة معلمتها ست أمينة التي أكدت أن روان طالبة متميزة وشاطرة وسريعة الحفظ وتشارك في معظم مسابقات الخطابة التي تنظمها مديرية النشاط المدرسي في بابل كما ان موهبتها لا تقتصر على الخطابة والشعر بل هي متمكنة أيضا من تجويد وتلاوة القرآن الكريم ولم تتردد في قراءة سورة الناس أمانا بطريقة جميلة أثارت إعجابنا مؤكدة أنها تستمتع دائما لطريقة والدها في قراءة القرآن الكريم في المنزل .

### مقدرة فائقة

والد الطالبة روان وهو أحد موظفي الامانة العامة للمزارات الشيعية في بابل وبالتحديد في مزار الشيخ علي الشافيني قال في اتصال هاتفي معه أنه لاحظ موهبة روان ومقدرتها الفائقة على الحفظ السريع منذ أن كانت طالبة في الصف الثاني الابتدائي وهو



# سجلت جزءاً من التاريخ طبيبة تنقل معاناة مدينتها بعمل أدبي

سرور العلي

شغفت ضحى سفيان بالكتابة بعد سنين من القراءة والمطالعة لكتب كثيرة ومتنوعة، بدأت مع أول كلمات تعلمتها، وأصبحت تطمح لمعرفة وتعلم المزيد، فاكتسبت خبرة ومهارة مما قرأت واطلعت عليه، لتتكون لديها ملكة أدبية مكنتها من التعبير عن مشاعرها، وكانت أولها كتابة بضعة أبيات شعرية، تبوح بها الروح بما يحزنها حين سقطت مدينة الموصل، ومن ثم بدأت في تسجيل مذكرات ويوميات المدينة، وبرز أحداثها وهذا ما عادت إليه لاحقاً، ودونته في روايتها «رهائن الموت».

الإنسان بما يصدره من افكار لإولاده حتى لا ينجرفون لإي تيار، والبحث في اسباب ما حصل لاخذ العبرة منه، وبالرغم من انشغالها في الكتابة إلا أن ذلك لم يمنع من توفيقها في ميدان الطب، ومواصلة عملها فيه من دون صعوبات. مؤكدة «وصلتني العديد من الرسائل، التي تنقل اعجاب القراء وتأثرهم بما جاء فيها.

## تحدي

كان هذا العمل بالنسبة لها تحدياً كبيراً، إذ أعادت ذكريات الألم وكتبت عنه، وعاشته في مخيلتها من جديد في الوقت الذي شكلت فيه تلك الأيام صدمة، ما إصابها بالحزن والكآبة، وحصلت الرواية على العديد من المراجعات الإيجابية من شخصيات مرموقة، كرئيس جامعة الموصل الدكتور قصي الاحمدي، الذي اشاد بها واستضافها لمعرفة المزيد عنها، كذلك نالت اهتمام لجنة الكتاب والادباء الذين عرضت عليهم، من قبل دار وتر للنشر قبل نشرها، إضافة إلى العديد من الادباء والقراء والمثقفين.

## قصة تحرير

لفتت ضحى إلى أن الرواية في الواقع مقتبسة من أحداث حقيقية، وهي قصة تحرير صديقة لها، اتصلت بها سرا بعد تحريرها للاطمئنان عليها، فروت لها ما حصل معهم، وهم ما زلوا لم يتحرروا، وتأثرت بما قالت من أحداث، لتفكر فيما بعد بإمكانية تحويلها لعمل أدبي، وما شجعها على تحقيق ذلك، هو عدم معرفة الآخرين بما دار من أحداث في المدينة وظروفها، وموقف سكانها، لذا كان هذا العمل إجابة عن هذه التساؤلات، وتسعى لإنجاز المزيد من الأعمال الأدبية، والمشاركة في الأندية والمهرجانات الثقافية.

وضحى هي كاتبة روائية وطبيبة من محافظة الموصل، قامت بإنجاز رواية تنقل فيها معاناة سكان مدينتها من عصابات داعش الاجرامية وبرائثها وسقوطها ثم التحرير، وما صاحبه من دمار، ثم عودة الأهالي وفرحتهم بالولادة من جديد.

## استثمار

وأضافت «أنجزت تلك الرواية عندما كنت لا ازال طالبة في الطب، ونشرتها مباشرة بعد التخرج، فكنت استثمر العطل الصيفية للكتابة، ومن ثم المراجعة والتعديل، للوصول الى عمل يستحق أن يعطيه القارئ من وقته وتفكيره». تشير إلى أن الرواية هي جولة في مدينة الموصل وقت سقوطها، ومن ثم تحريرها لنتزامن أحداثها تلك الحقبة الزمنية، وتنقلنا للعيش فيها، كأننا جزء من الحكاية وهي تسجيل لما عشناه أو عاشته المدينة، بقصة تروى وتدون لجزء من التاريخ، بمعيشة كاملة لا حداثه، فتمر على الظروف المعيشية وقت احتلال المدينة واحوال السكان، وقصص التحرير والهروب، العقوبات التي فرضت، والسجن والليالي المظلمة فيه، والطعام والشراب والتعليم هناك، مروراً ببعض اسباب السقوط، وعوامل أدت لسيطرة الجماعات التكفيرية، وصولاً للنهاية والخلاص منهم في قصة طالبتين جامعتين، احدهما في كلية الطب، والأخرى في الهندسة، والربع والفرح الذي عاشوه مع أسرتهما أثناء التحرير واخذهم رهائن حتى عودة الحياة بشكل طبيعي.

## هدف

ووفقاً لها فإن الهدف منها هو نقل الصورة الحية بالكامل، وتسجيل جزء من التاريخ ممن عاشه وتوجيه رسالة لكل من يقرأها، ومن قلب مدينة عانت ما عانت، بخاصة للشباب وأسره، لليقظة والحذر في بحثهم عن السبيل، وكى يهتم

# الزهد مفتاح صلاح الفرد والمجتمع

هاجر حسين الاسدي



الكتاب: الزهد مفتاح صلاح الفرد والمجتمع  
المؤلف: موفق هاشم الرحال  
الفئة: ديني  
عدد الصفحات: 62

يعد الزهد قاعدة الاخلاق جميعاً وأساس ارتكازها، لأننا من خلاله نستطيع أن نتقي الزلل، ونصون أنفسنا من كل أشكال الضلال وفوق ذلك فإنه باب طمأنينة للنفس واستقرار للمجتمع وسعادته الدنيوية، فيصل حينئذ الإنسان إلى سعادة الدارين الدنيا والآخرة، إن معنى الزهد لغة ترك الشيء والاعراض عنه، أما اصطلاحاً فهو ملكة الاعراض عن الدنيا وعدم تعلق القلب بها، وعدم الاعتناء بشأنها وله مرتبتان الزهد عن حرامها وعمّا نهى الله عنه من زخارفها والزهد عن



حلالها وما أباحه وسوغه.

ويمكن العروج نحو الزهد من خلال عدة أساليب (ذكر الآخرة ونعيمها وعذبها، ذكر الموت، تذكر الماضين من الأهل ممن تخطفهم الموت والتساؤل أين هم؟ وكيف حالهم؟ وماذا أخذوا معهم من الدنيا؟، السيطرة على الشهوات) وللزهد عدة مقومات أساسية:

1 - الصمت: فلا يتكلم الزاهد إلا بما هو ضروري ومفيد.

2 - الجوع: فالجوع مهم لكلا الجانبين الروحي المعنوي والمادي البيولوجي.

3 - السهر: عن أمير المؤمنين (عليه السلام) «السهر روضة المشتاقين».

4 - العزلة: ولا نعني بالعزلة مجانبة الناس وعدم المسؤولية تجاه المجتمع فكثير من الزهاد نشاهدهم معزولين عن الناس في الأمور الدنيوية البحتة ولكنهم يعيشون مع المجتمع بآلامه ومشاكله ويسعون في البر والمساعدة وأعمال الخير ولكن بلا ظهور ورياء وشهرة

5- الذكر: لقد مدح الله جل ذكره الذاكرين والذاكرات من الرجال والنساء.

إن الزهد سهل ممتنع فهو باختصار (قلة الكلام، عدم الإكثار من الطعام، إثارة السهر على المنام، قلة الإختلاط وعزلة يرضى بها الإسلام، ذكر الله والآخرة على الدوام) إنها أمور ليست بمثابة الإقدام على الحرب أو ما يشبهها من الأمور الشاقة وهو علامة أهل الخير وله آثار على الصحة النفسية إذ أن الانسان بإعراضه عن الدنيا وزخرفها قد استطاع التخلص من أهم وأكبر دواعي القلق النفسي والاسر والضغط الفكري المترتب على حب الدنيا وما فيها فالصحة النفسية ترتبط بعلاقة عكسية مع عدد الحاجات وكميتها فكلما كنت زاهداً بكثير من الحاجات فإنك تتميز بصحة نفسية جيدة، وهذه الفكرة بعيدة عن الادلجة الإسلامية فحسب وإنما هي نتيجة يمكن أن يصل إليها القلب المنطقي السليم حتى وإن كان بعيداً عن الدين الإلهي القويم.

الزهد في المال يعتبر المال وسيلة مهمة في التعامل بين الناس وحاجة لا يمكن الاستغناء عنها، وهو بذلك لا يخرج عن حد الوسيلة أو الوساطة لكن هنا كثير من الناس أصبح عندهم المال غاية، كما أن القناعة لها علاقة وطيدة بالزهد فالقناعة هي الرضا بما دون الكفاية والزهد هو الاقتصاد على الزهيد أي القليل وهما متقاربان وفي الاغلب إنما الزهد هو رفض الأمور الدنيوية مع القدرة عليها والقناعة فهي إلزام النفس الصبر على المشتبهيات التي لا يقدر عليها، وإن أعنى الناس هو أفهم حاجة للناس.

وإن أهم نتائج الزهد:

1 - التحرر: بين الزهد والحرية روابط قوية إن الحاجة والافتقار ميزة الاستعداد والاستغناء ميزة الحرية.

2 - المعنوية: إن إيجاد المعنوية في روح هذه الحياة المادية وابعاد القلب عن التقاب بالمادة العمياء واخلاقه عن أصنام الذهب والفضة وهو شرط ضروري للتربية المعنوية للإنسان.

3 - الايثار: أي تقديم الشخص غيره على نفسه والزاهد يختار العيش بكل بساطة وقناعة ويضيق على نفسه الحياة من أجل راحة الآخرين وهو من أعظم مظاهر الجلال والكمال الإنساني.

4 - المواساة: فمن أهم نتائج الزهد مواساة المحرومين ومشاركتهم حياتهم، فالزهد الناتج عن فلسفة المواساة لا يمت بصلة إلى الرهبانية وليس فراراً من المسؤولية وعراضاً عنها بل مواساة للفقراء والضعفاء.

إن المادة ببهرجتها لوثت الفطرة وغزت محل الروح، فصارت بذلك آلة للهدم ولكن حينما تأخذ الروح محلها ومجراها وتوضع المادة في مكانها الذي خُط لها لا بد أن تكون المادة آلة للبناء ولو شَبَّهنا الدنيا والآخرة، بشخص يريد أن يتزوج من فتاة جميلة جداً تُعري بجمالها وقد اشترطت عليه بمهر غالي، فإن هذا الإنسان عندئذ يكذب ويعمل كل ما هو ممكن لتحصيل ذلك المهر المعين والذي يراه مناسباً في سبيل الظفر بتلك الغانية أو الفتاة فكما أن الرجل العاشق يكذب في ليله ونهاره لكن فكره مع الفتاة، كذلك الزاهد فإنه مع الآخرة.

وذكر المؤلف الزهد السلبي وهو مجموعة من القيم والسلوكيات التي تم استبدالها والباسها ثوب الإسلام، وصارت الرهينة والتصوف والدروشة من مظاهر المسلم الزاهد العابد عند أصحاب هذا المذهب أو ذلك الاتجاه بالتالي قد تحول مفهوم الزهد من معناه الإسلامي الأصيل إلى مفهوم آخر بعيد وغريب عن روح الإسلام المحمدي وأهدافه النبيلة فزهد هؤلاء تتخله رياضات روحية وأفعال منفردة لا تقبلها الفطرة السليمة.

إن من مصاديق الرهبانية التي عُرِفَتْ هو تحريم الزواج للنساء والرجال بالنسبة لمن يتفرغ للرهبنة والانزواء الاجتماعي واهمال المسؤوليات الإنسانية في المجتمع كافة، لقد خلق الله الانسان اجتماعياً وكل تكامل فيه سواء كان مادياً أم معنوياً فهو مبني على الخلقة والكيونة الاجتماعية له.

**ذكر المؤلف الزهد السلبي وهو**

**مجموعة من القيم والسلوكيات**

**التي تم استبدالها والباسها ثوب الإسلام،**

**وصارت الرهينة والتصوف والدروشة من**

**مظاهر المسلم الزاهد العابد عند أصحاب**

**هذا المذهب أو ذلك الاتجاه بالتالي قد تحول**

**مفهوم الزهد من معناه الإسلامي الأصيل**

**إلى مفهوم آخر بعيد وغريب عن روح الإسلام**

**المحمدي وأهدافه النبيلة**

## نور الخليقة

زينب التميمي

جَاءَتْ لِأَحْضَانِ الْحَبِيبِ الْمُصْطَفَى  
 الْكَوْنِ وَالْإِمْلَاقِ بِالنُّورِ اخْتَفَى  
 جَاءَتْ وَمِنْ نُورِ الرِّكْبَةِ قَدْ رَهَى  
 اللَّيْلُ مُدُّ جَاءَتْ تَنْحَى وَاخْتَفَى  
 قَدْ ثَبَّتْ هَذَا الْوُجُودُ بِشَخِصِيهَا  
 وَالِدَمْعُ وَالْأَحْزَانُ لَحْظَتَهَا جَفَى  
 زَهْرَاءُ كَانَتْ فَيَلْسُوفَةَ عَصْرَهَا  
 وَالْحَرْفُ وَالْقَامُوسُ لَوْلَاهَا نَفَى  
 الْقَلْبُ إِنْ كَانَ الْبَتُولُ بِنِصْفِهِ  
 ثِقَى إِنَّهُ مِنْهَا سَيَلْتَمِسُ الشِّفَا  
 هِيَ حُجَّةٌ لِلْأَنْبِيَاءِ وَالْمُلَا  
 هِيَ آيَةُ الْقَدْرِ الَّتِي لَا تُشْرَحُ  
 النَّهْيُ وَالْإِعْرَابُ وَاللُّغَةُ الَّتِي  
 حَارَتْ بِهَا حَتَّى مَعَالِيمُ النَّحْوِ  
 هِيَ زُهْرَةٌ نَثَرَتْ مَعَالِمَ عَطْرِهَا  
 هِيَ نَسَمَةٌ لَا يُرْتَضَى أَنْ تُجْرَحُ  
 هِيَ رَحْمَةٌ جَاءَتْ إِلَى كُلِّ النَّسَاءِ  
 إِذْ يَنْبَغِي فِي رَوْضِهَا تَنْفَسِحُ  
 صَدِيقَةٌ هَذِي الْمَكَانَةَ يَا تَرَى  
 لَوْ لَمْ تَكُنْ كُفُوًّا لَهَا هَلْ تُمْنَحُ؟  
 دَفِئْتُ لِهَذَا الْكَوْنِ جَاءَتْ فَاطِمُ  
 بِقُدُومِهَا فَرِحًا وَحُبًّا سَبْحُو  
 هَانَحْنَ ذَا نَرْجُو بِلُطْفِ أَنْ تَرَى  
 أَرَوَاخَنَا بِالْكَفِّ فَمُضًا تَمَسِّحُ



## فخر التتويج

تصوير - حورية حامد



من فيوضات  
الايمان والرحمة،  
ومن موضع الطهر  
والبركة، جاءت تلك  
البراعم الملائكية،  
لترتدي عباءة التكليف  
حينما بلغن بشوق  
السن الشرعية لها،  
وكانت امنياتهن ان  
يقفن في باحة الفخر  
وهن يتوجن بنقاء  
ارقى حجاب العفة  
والمهابة.  
فلنبارك لفتيات  
الإسلام هذا الشرف  
الكبير .. وهذه  
السمة المبهرة  
للووجه الكريمة.





# الصفح الجميل عن الزلات التسامح مفتاح السعادة الزوجية

للقوارير

من بين اهم المشاكل العائلية التزمت والتمسك بالمواقف المتناقضة بين الزوجين واتخاذ شكل من اشكال طرق التفكير البالية البعيدة عن الرابطة الروحية داخل الاسرة في ظل غياب لغة الانسجام وفقدان روح المحبة الى درجة يصعب فيها الاستمرار في علاقتهما الحميمة حتى يصل الامر في اغلب الاحيان الى دخولهما بيئة طاردة للتماسك الاسري وعلاقات زوجية مضطربة يئن منها جسد الاسرة برمته حينما تبلغ بعض المشاكل مستوى الاطار العائلي بكل افراده ما يعكر صفو الابناء ومعاناة ترهقهم وتؤرق القائمين على المؤسسات المجتمعية الرسمية وغيرها المعنية بتلك القضايا في البحث عن حلولها.

وبالمقابل في حالات مشرقة كثيرة يبرز التفكير الإيجابي بين احد الأزواج او كلاهما في تجاوز الاخطاء من احدهما والتقليل من حجم المشاكل الطارئة بينهما كاحد أهم مفاتيح أبواب السعادة والنجاح في حياتهما وهذا بحد ذاته احد انماط التفكير السليم والادراك القويم وأداة قوية تساعد الإنسان على تعزيز راحته النفسية وتحقيق أهدافه الشخصية في الحفاظ على اجواء اسرية هادئة جل ما فيها تبني نظرة متفائلة تجاه الحياة والقفز على الازمات التي قد تحدث داخل العوائل والامساك بحبال الامان والتركيز على الجوانب الايجابية في مختلف المواقف بما يضمن خلق بيئة نفسية تعزز قدرة الشخص على مواجهة التحديات وتجاوز الصعاب بنظرة واسعة ورؤية بناءة تكون ابرز صورها تبسيط المشاكل بنكران ذات وتضحية ومغادرة حالة الاحباط النفسي حتى لا يحدث ثغرة صماء تفضي الى غياب الطول والابتعاد عن جادة السلوك السليم بل الفشل في كيفية التعامل مع اي مسألة خلافية بين الزوج وزوجته بشكل يصل بعض الاحيان الى مرحلة القطيعة وتلك الصورة المأساوية لن تغيب عن الزوجين العاقلين اذا ما فكرا بحكمة عالية وادراك عميق.

التسامح بين الزوجين هي احدى صفات الاسوياء بعيدي النظر واسعي الفكر مثمري العطاء حينما يعتمدون التفكير الإيجابي

والقدرة الفاعلة على إعادة تأطير الأفكار السلبية وتحويلها إلى فرص للتقارب وقولية مواقف الفشل الى سبل نجاح وتغيير نظرة الإحباط الى نظرة امل ومواطن الضيق الى فسحة واسعة يستخلص منها دروس وعبر تجارب الاحباب ومواصلة مسيرة الحياة بثبات وإصرار نحو تحقيق أهداف الزواج وغاياته المستقبلية ليساهما في مرحلة نماء وقوة لمواجهة التحديات بثقة وطمأنينة.

كثير من الابحاث الاجتماعية تشير إلى فوائد نفسية جمة مترتبة على العمل السليم الذي يقوم به أشخاص يتبنون حياة خالية من الضغينة بعيدة عن الكراهية يكونون اكثر مقاومة لنوبات الاكتئاب وحالات القلق حينما يركنوا انفسهم في جادة التسامح ليعززوا نظام المناعة ويقللوا مخاطر الإصابة بالغرور والخلو ليتقربوا من العيش بنعمة علاقات زوجية قوية ورابطة مثمرة فنظرتهم الصحيحة للحياة تنعكس بايجاب على طريقة تعاملهم المشترك وتجعلهم أكثر تعاطفاً وتفهماً لبعضهما.

وهنا لابد من التسليم الى ان تبني التفكير الإيجابي والتفاهم بين الأزواج وصولاً الى قمة الانسجام وبالتالي الصفح عن الخطيئة والتسامح ومغادرة أجواء الخلاف العائلي يحتاج إلى تدريب نفسي وتطويع فكري وتطوير ذاتي مستمر وكل تلك الامور لا تبدأ بالضرورة من كلا الزوجين في نفس الوقت فبإمكان احدهما اخذ المبادرة والبدء بتحديد المشكلة وتحبيدها قبل بلوغها مرحلة الازمة وذلك من خلال تعديل نمط التفكير وامتداد التأمل في مساوىء التمسك بالرأي المتشدد او العناد غير المبرر الذي يبلغ في الشخص باحيان كثيرة مبلغاً لا يحمده عقابه وهذا ما يمكن ان يصل بصاحب المبادرة الحسنة درجة غنية في التشجيع التحفيزي للحفاظ على جوهر العلاقة فيكون في مرحلة ممارسة رياضة التأمل ودعم نوبات الاحساس الذاتي والعودة الى المذكرات اليومية التي سجلت بها لحظات السعادة واجواء الفرح والتركيز على تاطير الصور الجميلة بخيوط من حرير ناعمة الملمس دافعة للاحساس الرقيق ملهمة للشعور النبيل باهمية مواصلة العيش تحت سقف الزوجية وعدم تجاهل ذكريات الانطلاقات الاولى للعلاقة النبيلة والابتعاد عن الاحتكاك اللفظي الذي يחדش صفو الحياة ويجرد الشعور من محتواه الانساني والاحلام الوردية من جمالها والتي عاشها الزوجان في لحظات يقضة وسعادة واقعية.



تفتخر معلمة القراءة (باسمة) وتأمل ان ترى تلاميذها يحبون القراءة ومطالعة الكتب المخصصة  
لاعمارهم .. وهي بصدد اعداد دراسة اجتماعية ونفسية عن ذلك، ليتسنى لها تقديم خدمة  
التعليم لطلابها بشكل افضل، وان تكون ناجحة في بناء جيل واع ومتفهم ومتشوق لقراء الكتب،  
كون ذلك يؤسس ويدعم شخصيتهم وقبولهم في المجتمع .

## لتعزيز الفكر والشخصية القراءة والمطالعة.. عالم من الهدوء والتأمل

رشا الطائي



تعريف الطلاب على الألوان الأدبية المختلفة، التي تتيح لهم اكتشافها وتقبلها.

### بعيدا عن اللهو

من بين الطلاب الذين احبوا الفكرة مصطفى احمد في الصف الخامس ابتدائي اجاب على سؤالنا نحو القراءة بالقول:

احببت جدا المطالعة من خلال معلمتي التي تدعوني دوما للقراءة الخارجية حينما اكتشفت علاقتي الجيدة بالكتاب، وهوايتي يستلطفها ايضا والدي الذي اتقن شراء الكتب المفيدة لي ، هذا ماشجعني على الاطلاع والمباشرة بقراءتها بعد الدروس والواجبات، واجد متعة كبيرة في تعلم اشياء بعيدا عن لهو الانترنت والموبايل .

**تشجيع عادات القراءة لدى الطلاب يعد أمرا جوهريا لإعدادهم نحو حياتهم الجامعية والمهنية، والقراءة المنتظمة تعزز الحس الاجتماعي والوطني، فالبالغون الذين يعتبرون القراءة إحدى عاداتهم المنتظمة يشاركون في الأعمال الخيرية بنسبة أكبر من أقرانهم ممن لا يقرأون كثيرا، الأثر لا يتعلق بحياة الفرد فقط إذن، فكما تقول الحكمة «عندما يقرأ عدد أكبر من الناس ستعم الفائدة علينا جميعا»**

### ترمم الفكر

وترى ريم محمد وهي طالبة في الاول متوسط ان القراءة والمطالعة يعززان الثقة والتأمل ، ولدينا مكتبة جيدة في البيت جزء كبير منها مخصص لكتب الاطفال وقصص الانبياء وغيرها ، احبها كثيرا واجد فيها هوايتي المحببة، كما ان مدرسة اللغة العربية تحثنا دائما على المطالعة الخارجية وشغف القراءة التي من شأنها ان تقوي الشخصية وترمم التفكير، لاسيما ان فهم اللغة ومفرداتها سهلت علينا طريق التعلم، ومن حسن حظي انني احب جدا القراءة والمطالعة واجد فيها الكثير من المعلومات الغائبة عن اعمارنا، فضلا عن تعزيز الثقة والشخصية وقوة التركيز.

تقول: «أريد أن يستمتع طلابي بالقراءة ويرونها هادفة وجميلة عندما يكونون في فصلي، نعم، لكنني أريدهم أن يفهموا أيضا أهمية القراءة لحياتهم، فالفصل الدراسي القائم على فكرة ورشة القراءة يقدم دعما مؤقتا

تأسيس علاقة وطيدة ومستمرة للأطفال مع القراءة تمتد خارج المدرسة وتستمر مدى حياتهم، وهذا ما يعنيه مصطلح (القراءة الجامحة) أن يكون حب القراءة متأصلا لدى القارئ، ومن خلال متابعة قراءة هذا الكتاب سنكتشف كيف يمكننا فعلا جعل أطفالنا يتعلقون بالكتب.

### تعميم الفائدة

تشجيع عادات القراءة لدى الطلاب يعد أمرا جوهريا لإعدادهم نحو حياتهم الجامعية والمهنية، والقراءة المنتظمة تعزز الحس الاجتماعي والوطني، فالبالغون الذين يعتبرون القراءة إحدى عاداتهم المنتظمة يشاركون في الأعمال الخيرية بنسبة أكبر من أقرانهم ممن لا يقرأون كثيرا، الأثر لا يتعلق بحياة الفرد فقط إذن، فكما تقول الحكمة «عندما يقرأ عدد أكبر من الناس ستعم الفائدة علينا جميعا» .

### كفاءة ذاتية

معلمة الصف ( باسمة) تبغي أن يحب الطلاب القراءة، وتفكر باستمرار في الكيفية التي تقود الطلاب نحو تبني عادات القراءة مدى الحياة والتطلي بالكفاءة الذاتية، الا أن بعض الأطفال يشكون من عدم وجود وقت للقراءة، وتعتمد على الحكمة في ان القراءة تجبرك على أن تكون هادئا في عالم لم يعد كذلك وتدعونا لتخيل ما سيحدث إن لم تخصص المدرسة وقتا للأنشطة الرياضية أو للموسيقى أثناء اليوم الدراسي، فهل نتوقع أن ينجحوا في الأداء؟ مشيرة من ان تجارب القراءة المشتركة تمنحهم شعورا بالانتماء إلى جماعة القراء، وتلفت هنا إلى ضرورة مساعدة الطلاب في الاستفادة بالوقت المخصص على اختلاف قدراتهم.

### القراءة الجهورية

تنصح ايضا بأن يختار المدرس كتبا يحبها ويستمتع بقراءتها لكي ينتقل الحماس في صوته إلى طلابه، وبأن يستبعد الكتب التي لا يجدها مثمرة، وأن يعرض على من استمتع بها من طلابه الحصول عليها لمواصلة قراءتها، كما تشير إلى أهمية تخصيص وقت للقراءة عبر الإنترنت لتكون توجيهها للطلاب لكيفية القراءة عبر الإنترنت.. وتشير الى فائدة القراءة الجهورية في

# قطع صلة الرحم جذور تمتد للأحفاد

زهراء جبار

وقف شاب وشابة أمامي للتقدم بطلب قرض من المصرف فأنا الموظف المختص بذلك، بعد أن اطلعت على وثائق مقدمة الطلب دقت أجراس الماضي وتبلورت الدموع في أحداقي كبرت ابنتي الصغيرة وزوجها لجوارها وهي تحمل طفلها إنه حفيدي، كم كانت السنوات قاسية في حرمانني من أبنائي بسبب كبرياء أمهم التي أورثتهم كرها لي فبعد فشل زواجي الأول حضت طليقتي بالأبناء وسعت جاهدة لإبعادهم عني حتى في زيارتي لهم كانوا يرفضون رؤيتي، وقد جاء اليوم الذي امتثلت به ابنتي أمامي لتخاطبني قائلة: (عمو شوفلي المعاملة خاف بيها نقص) وهي لا تعلم أنني والدتها!!

القطيعة إلى الاحقاد، ختمت حديثها باكية أخشى أن يدركني الموت وأنا لم أر أختي الوحيدة إلى يومنا هذا.

### رفض قاطع

فيما قال سلام غانم (45) عاما، لم أتصور أن تمضي الأيام وتتحول إلى أعوام ويبقى ذلك الكره مدفونا في قلب أختي، في ما مضى تزوجت من ابنة أخ زوجها والمعروف غالبا أن السلفتين لا يحبان بعضهما فقد رفضت ذلك الزواج رفضا قاطعا حتى بقيت على ذلك الكره إلى يومنا هذا، تراكمت الأيام وهي ما زالت على كرهها لي ولزوجتي لأني اعترضت على رغبتها في العدول عن ذلك الزواج رغم أن زوجتي احبتها حبا جما وسعت جاهدة بأن تحول ذلك الكره إلى حب لكن دون فائدة، وقد زرتها مرارا لكنها ترفض تواصلني وحينما مرضت ولازمت الفراش لم تأت إلى زيارتي وعلمت فيما بعد أنها لا تريد ان تلتقيني، فأبتعدت عنها بناء على طلبها".

### الجهل بالثواب

الاستشارية النفسية نور الحسنوي شاركتنا قائلة: إن أهم أسباب العقوق بين الأهل والأقارب هو الجهل بالثواب بالدنيا والآخرة فعدم المعرفة بما في صلة الرحم من أجر عظيم يناله يدفعه إلى عدم المبالاة في زيارة أقاربه والتواصل معهم ومعرفة أخبارهم مهما قربت صلتهم، وهذا من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الناس ومن الجهل أيضا بالعقاب في الدنيا والآخرة بقدر ما في قطع صلة الرحم من آثار أبرزها تقصير العمر وغيرها من الآثار التي لا ندرکہا تترتب على مثل هذا العمل، وهناك خلافات بين الأهل والأقارب تكون صعبة جدا وهي تززع العلاقات الأسرية والتي تسبب الفرقة ويكون أبرزها الطلاق ومشاكل الإرث فتنتج عن قطع صلة الرحم وانعدام التزاور ونشوب التشاحن والبغضاء. وازدادت: «والتكبر أيضا يسبب القطيعة وهو معني بالبغي فكثير ممن رزقهم الله من فضله يدخل في قلوبهم الكبر والاستعلاء على من هم دونهم في المستوى المادي ومن الممكن أن تكون حالة نفسية تصيب الشخص فيكره التواصل مع الآخرين فيبتعد قدر المستطاع وقد تتفاقم هذه الحالة ويصبح انطوائيا وخصوصا ان بدأت مع الطفولة فستكبر بداخله وتسبب له اضرارا نفسية وخيمة، وأنصح الأهل أن يتابعوا هكذا حالة وعرضه على طبيب نفسي لتجنب الاضرار بالمستقبل، ولكن للأسف الكثير يستهين بهذه الأمور ولا يدرك عواقبها.

### أثر سلبي

خلف أسوار كل بيت قصة ارتوت بماء الجفاء والقطيعة وتركت بصمتها في نفوس الأبناء فبقيت سلسال انقطاع التواصل الأسري بين الأرحام كأنها إرث يتداول بينهم متجاهلين الكبار متأثر الأبناء بما خلفوه في نفوس ابنائهم من ضغينة لأقرب الناس إليهم.

(للقوارير) تنقل لنا بين صفحاتها قضية اجتماعية نهى عنها ديننا الإسلامي لما لها من أثر سلبي يمكن أن يمتد إلى الأحقاد.

### أسباب القطيعة

أوضحت هناء محمد مهندسة، أسباب عدم تواصلها مع أقربائها قائلة: «بعد زواجي برجل ليس من أقربائنا (غريب) رفض بشكل قطعي تواصلني مع قريباتي كعماتي أو بناتهن أو خالاتي وبناتهن وصديقاتي وحجم زيارتي فقط لبيت أسرتي لزيارة أبي وأمي، كان لا بد لي أن امتثل لرغبته لتجنب المشاكل والمحافظة على زواجي وأسرتي. ختمت حديثها: «تجبرنا الظروف أحيانا لقطع صلة الأرحام على الرغم منا».

### أغراب

كفكفت الحاجة أم عمار دموعها لتحدثنا بعبارة كانت قد بدت على صوتها المتلعثم استرسلت قائلة: «لم أر أختي منذ أكثر من ربع قرن انطوت السنين على خلافنا بسبب الأولاد فقد نشب بينهم شجار عنيف قادهم إلى المشافي ومركز الشرطة ومن يومها انتهت علاقتنا الأخوية حتى بعد استشهاد ابني البكر ومرضي لم تأتي لزيارتي أصبح ابناؤنا طلابا يرتادون الجامعات يلتفون ببعضهم ولا يتكلمون كأنهم أغراب وقد امتدت جذور تلك

**وراء**  
أهم أسباب العقوق بين الأهل والأقارب هو الجهل بالثواب بالدنيا والآخرة فعدم المعرفة بما في صلة الرحم من أجر عظيم يناله يدفعه إلى عدم المبالاة في زيارة أقاربه والتواصل معهم ومعرفة أخبارهم مهما قربت صلتهم، وهذا من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الناس ومن الجهل أيضا بالعقاب في الدنيا والآخرة



رحلة جميلة  
وممتعة اليوم  
مع عالم ساحر  
ومثير، كل ما فيه  
كان مدهشاً  
وشفافاً، رغم  
انه لم يصل الى  
البيوت مبكراً،  
الا انه صار تحفة  
فنية ونادرة  
حينما حل واصبح  
جزءاً من اثاث  
المنزل وحاجة  
باتت ضرورية،  
ومن بداياته  
المتواضعة  
كان شيئاً  
مهما يقدم  
لنا المعلومات  
والترفيه، ويدعو  
الى الاصغاء  
والرغبة في  
الانصات لما يبث  
من معلومات  
واخبار.

ادهش العالم بوجوده

## الراديو.. آلة غيرت مجرى الحياة

سعاد البياتي

### ارتباط اجتماعي

سأكتب عن اول يوم دخل الراديو الى بيتنا المتواضع ، اذ شاهده ابي اول مرة عند جارنا الذي يعمل تاجراً للاقمشة وصار يسأل عن ماهيته وسعره وكل ماخصه، ومن الاعجاب الى الافتناء حتى وان لم يملك النقود الكافية انذاك، وبفضل التدبير والادخار صرنا نملك جهاز(المذياع) وصنع له ابي رفأً خشبياً عالياً لايمكننا الوصول اليه بسهولة كي يحافظ عليه، الا اننا كنا نستمع اليه مع

انه (الراديو) الآلة المحببة لدى الجميع في الماضي العذب، فحينما حل وشاهدناها كان اولى بالاغنياء افتناؤه مهما كان باهضاً، ولعل السبب في ذلك انه اختراع مدهش اصاب المهتمين الى انه جزء من احتياجاتهم، ولعل الذي اخترعه اصاب حقيقة المجتمع الذي يتوق الى كل اختراع جديد وذو فائدة عظيمة وكان الراديو بالفعل هو الآله الاكثر انتشارا والمصدر الالم للمعلومة آنذاك.

## مع ظهور التلفزيون، توقع الكثيرون تراجع الراديو، ومع ذلك تم تكييف الراديو لمواكبة العصر، مع التركيز على المحتوى المحلي والبرامج الحوارية، اليوم أصبح الراديو أكثر تنوعاً من أي وقت مضى

التلفزيون في الوقت الراهن، في تسليية الناس، فكانت تتجمع العائلات، خلال فترة الستينات والسبعينات من القرن العشرين، حول أجهزة الاذاعة في كل ليلة، يستمعون إلى التمثيليات والبرامج المرحة الخفيفة وبرامج المنوعات والبث المباشر لكل الاحداث المحلية والعربية، والعديد من البرامج المنوعة الأخرى، هذه الفترة التي تدعى في بعض الأحيان بالعصر الذهبي للبث الاذاعي، انتهت في معظم المجتمعات المتقدمة، مع بدء تألق التلفزيون وانتشاره

### وسيلة الاطلاع

للراديو أهمية كبيرة ومميزة جعلت منه اختراعاً بالغاً جعلته محط انظار العالم، حيث يمكننا سماعه دون عناء أو جهد، وهو الوسيلة غير المرئية الوحيدة للاعلام، وهو أيضاً يمنح مجالاً للمستمعين الأميين أن يكونوا على إطلاع على أمور المجتمع وأخبار العالم دون الحاجة إلى القراءة. يمكن للشخص أن يقوم بأكثر من عمل خلال الإستماع للراديو، ولا يحتاج سماع الراديو منا الا الى تركيز حاسة السمع فقط، كما أن الراديو يقوم بنقل التقارير فور حدوثها، فالراديو جهاز صغير سهل الحمل والتنقل به من مكان لآخر ولا يأخذ مكاناً كبيراً، مما يجعل الكثير يفضله كوسيلة للاطلاع على الأخبار والتواصل، كما يمكن الاستفادة منه كوسيلة اعلامية مميزة ازدانت بها البيوت وعلامة فارقة غيرت مجرى الحياة ، كأداة للترفيه والأخبار، لقد كان العصر الذهبي للراديو، وكان الوقت الذي تتجمع فيه العائلات حوله للحصول على الأخبار والدراما والموسيقى.

### وسيلة حيوية

مع ظهور التلفزيون، توقع الكثيرون تراجع الراديو، ومع ذلك تم تكييف الراديو لمواكبة العصر، مع التركيز على المحتوى المحلي والبرامج الحوارية اليوم، أصبح الراديو أكثر تنوعاً من أي وقت مضى. ومع الحدثة وظهور وسائل سمعية ومرئية عديدة وتكنولوجيا متطورة جداً، لا يزال الراديو وسيلة حيوية، ويعيد اختراع نفسه باستمرار ليظل مصدراً مهما للمعلومات ووسيلة للترفيه. أسهم العديد من العلماء في تطوير الإذاعة، فلا يمكن أن يعزى اختراعها إلى عالم بعينه. وقد أرسل العالم الإيطالي، جوليليو ماركوني، أول إشارة بث اذاعي العام 1895، أما في الوقت الراهن، فإن موجات الاذاعة، تبث من آلاف المحطات والمصادر المختلفة، وتملاً الجو بأشاراتها وبثها المتواصل.

### العصر الذهبي

يستيقظ الناس على ساعة المذياع، ويقودون سياراتهم الى أعمالهم، مستمعين إليه، كما يمكنهم الاستماع إلى البرامج الإذاعية، في أوقات راحتهم. وقد أخذ البث الاذاعي في الماضي، الدور نفسه الذي يأخذه



## آفة كلام الناس

منذ القدم عرفت فكرة كلام الناس وعدم رضاهم على شيء وتم تدوين العديد من القصص في هذا المضمار ففي كتاب (كليلة ودمنة) تجد هناك قصص على ألسنة الحيوانات، وطرق أيضا هذا الباب الشعراء، وهناك الأحاديث التي تشير إلى رضا الناس غاية لا تدرك ورضا الله غاية لا تترك.

وفي البحث عن هذا الموضوع تجد جميع الناس متفقين على أن كلام الناس لا ينبغي أن تكون له أهمية في حياة المرء، وهكذا كنا في العائلة نتعامل مع الموضوع فوالدي آخر همه كلام الناس ما دمنا نرضي الله (عز وجل) والرسول وعترته (صلوات الله عليهم) إذن لا قيمة لما يتكلمون، لعل هذا الأمر جعلنا ننظر لمن يهتم بكلام الآخرين باستغراب، كأننا من كوكب آخر، بل لاحظت هناك أناس يضربون ويشتمون فقط لأنهم سمعوا من محيطهم كلاما عن بناتهم أو ابنائهم، ولم يخسروا ولو بعض الوقت لفهم الأمر من الطرف الآخر، والأدهى هناك من يهدم بيته وأسرته فقط لأنه سمع من الناس! ومَن يقتل متعته، ويعرقل حياته مأسورا بكلام مَن يعيشون حياتهم على أتم رفاهية.

من السذاجة أن يُسلم المرء أذنيه لما قيل عنه، ولا يترك للنظر مساحة لكي يتطلع للأمام، خصوصا في منظورنا ونحن الشيعة نرى أكثر الناس ظلاما هو رسول الله وعترته من بعده (صلوات الله عليهم) فلقد طعنوا بهم أشد الطعن بالقول والفعل حتى عندما استهد أمير المؤمنين (عليه السلام) في محرابه كان الاستغراب (أو كان عليّ يصلي!)، هذه الجملة وحدها كفيلة أن تكون عظة لمن يفهمها فالدين اتباع بالقول والعمل.

ومع هذا لا يعني أن نضرب المجتمع بعرض الجدار، فالدين المعاملة، ومن الضروري أن نتعامل مع المجتمع على قدر (رحم الله من جبَّ الغيبة عن نفسه)

ضمياء العوادير



من السذاجة  
أن يسلم المرء  
أذنيه لما قيل  
عنه، ولا يترك  
للنظر مساحة  
لكي يتطلع  
للأمام، خصوصا  
في منظورنا  
ونحن الشيعة  
نرى أكثر الناس  
ظلاما هو رسول  
الله وعترته من  
بعده (صلوات  
الله عليهم)  
فلقد طعنوا  
بهم أشد الطعن  
بالقول والفعل



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



## حقوق مستخدمي الإنترنت في لوائح التنظيم العراقية!

د. صفد الشمري



العشوائية الرقمية العراقية، التي نتحدث عنها منذ سنوات، على مشارف التنظيم، حين صار الوعي العراقي على دراية كاملة بمخاطرها، واخذت لوائح تنظيم المحتويات الرقمية، وكل ما يرتبط بالاستخدام الرقمي، على حافة الإقرار، نتاج جهد دؤوب كان بمستوى المسؤولية، ومنتظر أن يضم الجهد التشريعي مسعاه، بأن تجد مسودات التشريع الرقمي طريقها إلى النفاذ.. ولكن قد يبيت بلوغ مثل هذا الطموح منقوصاً، من دون أبواب تنوّه بصراحة، بحقوق المستخدمين لدينا في العراق، بان أي تنظيم لن يمس هذه الحقوق، طالما كانت مشروعة..!

### الحق الدولي

على مستوى العالم، فان حقوق المستخدمين، بشكل عام، يجري

العديد من مستخدمي الشبكة اعربوا ايضا عن بعض المخاوف، جاء في مقدمتها تلك المتعلقة بالاقتبال، وسهولة الوصول إلى المحتوى العنيف على الانترنت، والمخاوف المتعلقة بانتهاك الخصوصية.

### الحقوق العربية

تشير اللوائح المعمول بموجبها في مصر إلى ان لكل مواطن الحق في الحصول على خدمات الاتصالات اينما كان، وكذلك الحق في الحصول على خدمة جيدة طبقاً لضوابط الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات والمعايير العالمية، واختيار نوع الخدمة المقدمة واختيار مقدمها، وتوفير بيئة صحية للمستخدمين طبقاً للضوابط والمعايير الصحية العالمية، والحصول بشفافية على بيانات الخدمة من شروط وأسعار ومستويات أداء الخدمة وعدم تغييرها الا بعد اخطار المستخدم، والحماية من الممارسات الضارة التي قد يقع فيها مقدم الخدمة مثل نشر بيانات مفضلة وضرورة اعلان مقدمي الخدمة عن ارقام الطوارئ والشكاوى.

والتعويض في حالة حدوث أعطال وعدم الإفادة من الخدمة «انقطاع أو سوء الخدمة»، والسرية، وان يكون لذوي الاحتياجات الخاصة الحق في الحصول على خدمات مناسبة.

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

### تقييد الملزمات

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

رئيس مجلس المسار الرقمي العراقي

التأكيد عليها عبر لوائح ونصوص قانونية صريحة ملزمة، ومن حيث المبدأ: يشدد الاتحاد الدولي للاتصالات السلكية واللاسلكية على «ان حق التواصل لا يمكن تجاهله، وان الإنترنت هو أقوى المصادر المحتملة التي تم انشاؤها على الاطلاق، من اجل صنع التنوير... ويتعين على الحكومات التعامل مع الانترنت كبنية تحتية أساسية، مثل الطرق والمياه»!

وقد اعتمد الإتحاد الأوروبي منذ سنوات بندا خاصا يتعلق بحرية التعامل مع شبكة الانترنت، ينص على ان التدابير التي قد تتخذ من قبل الدول الاعضاء، والتي قد تؤثر على امكانية وصول المواطنين أو استخدامهم لشبكة الانترنت «يجب أن تحترم الحقوق والحريات الأساسية للمواطنين»، وينص البند على أن من حق مواطني الاتحاد الأوروبي التمتع بإجراء عادل ونزيه، قبل تبني أي تدابير من شأنه تقييد وصولهم للانترنت. وكشف استطلاع أجرته Globe Scan لحساب BBC، النقاب عن انقسامات بشأن مسألة الإشراف الحكومي على بعض جوانب الانترنت، فقد أكد مستخدمو الانترنت الذين شملهم الاستطلاع في كوريا الجنوبية على انه لا ينبغي للحكومات ان تتدخل في تنظيم الانترنت، الا ان أغلبية من المستخدمين في الصين والعديد من البلدان الأوروبية لا يتفقون مع هذا الرأي.

وبيّن بان اربعة من كل خمسة اشخاص يعتقدون ان الوصول إلى الإنترنت «حق اساسي» من حقوق الانسان، وكشف الاستطلاع الذي شمل (27) الف شخص في (26) دولة في انحاء العالم، ان هناك تأييداً قوياً لحق الوصول إلى الانترنت، وتأييد بلدان مثل المكسيك والبرازيل وتركيا بقوة فكرة ان الوصول الى الانترنت باعتبارها حق من الحقوق، حين ذكر أكثر من 90% من الذين شملهم الاستطلاع في تركيا، أن الوصول إلى شبكة الانترنت هو حق أساسي، أي أكثر من نظرائهم في أي بلد أوروبي آخر.

وقال غالبية الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع انهم يعتقدون أن شبكة الإنترنت لها الأثر الايجابي، إذ اشار حوالي اربعة من كل خمسة اشخاص الى انها جلبت لهم المزيد من الحرية، الا ان

**وراء**  
اعتمد الإتحاد الأوروبي منذ سنوات بندا خاصا يتعلق بحرية التعامل مع شبكة الانترنت، ينص على ان التدابير التي قد تتخذ من قبل الدول الاعضاء، والتي قد تؤثر على امكانية وصول المواطنين أو استخدامهم لشبكة الانترنت «يجب أن تحترم الحقوق والحريات الأساسية للمواطنين»، وينص البند على أن من حق مواطني الاتحاد الأوروبي التمتع بإجراء عادل ونزيه، قبل تبني أي تدابير من شأنه تقييد وصولهم للانترنت

حزن العراق الواسع:

## من منظور لبناني: حول التطوع والصمود

د. بتول عرندس

العراق بلد عريق مرّ بصعوبات وحروب متكررة، وأخرها حرب تنظيم داعش، تاركاً أثراً عميقاً على شعبه، رغم التحديات الاقتصادية الحالية ومحاولات إعادة البناء، لا يزال الشباب العراقي يعاني من البطالة، حتى بين خريجي الجامعات وأصحاب التخصصات، وبينما يعيش بعض العراقيين تحت خط الفقر، تجدهم يحملون في قلوبهم مشاعر أخوية صادقة تجاه الشعب اللبناني.

### 1. التحديات التي يواجهها العراق:

يصفّر العراق كبقعة عانت من الحروب والدمار والتهجير، لكن شعبه لا يزال يقف شامخاً. تجد في شوارعهم عمالاً بسطاء، كسائق العربات و"التكتوك"، وأصحاب المهن الصغيرة الذين يقاومون الحياة الصعبة بكرامة.

### 2. كرم الشعب العراقي وحسّه الإنساني:

رغم الفقر والجراح، أبدى الشعب العراقي تضامناً وتعاطفاً كبيراً مع اللبنانيين، ففتح بيوتهم وقلوبهم، ومد يد العون لكل لبناني وجد نفسه في العراق. إن هذا الكرم هو درس في الأخوة، وإشارة إلى قوة الروابط الإنسانية رغم اختلاف الأوطان.

### 3. من ضيف إلى متطوع:

من خلال تجربتي كلبانية في العراق، جنّت كضييفة ولكنني وجدت أن واجبي لا يقف عند حدود الاستضافة، اخترت أن

أضيف نكهة جديدة إلى حياتي هنا عبر التطوع وخدمة هذا الشعب الذي رحب بي، هنا، لا أبحث عن وظيفة ولا أطمح للاستقرار بل أقدم وقتي وجهدي تطوعاً لأرد ولو جزءاً بسيطاً من كرمهم، ولأترك بصمة لا تُنسى في هذا البلد الكريم.

### 4. دعوة للبنانيين للتطوع وخدمة المجتمع:

أوجه رسالة من القلب إلى كل لبناني موجود في العراق؛ إن وجودنا هنا يمكن أن يكون أكبر من مجرد فرصة عمل. نحن هنا لنعمل من أجل الإنسان العراقي، وليس من أجل مكاسب مادية. لنعمل بإخلاص، ولنندرك أن بصماتنا هنا ستكون جزءاً من رسالتنا الإنسانية، ولنعود إلى وطننا لبنان بروح بناءة تسعى لتطويع مجتمعتنا ووطننا

العراق ووطن جريح لكنه لم يفقد إنسانيته. دعونا نستلهم من هذا الشعب العظيم قوة الصمود والتكاتف، ونتذكر أن تطوعنا وخدمتنا هنا جزء من رسالتنا الإنسانية.

وصفنه بالماراثون اليومي:

## امهات الطلبة:

نصارع الوقت

والمناقس دوام المدارس

رشا الطائي

تشتكي رنا من الوقت الضيق حالما بدأت المدارس دوامها وانتظم اطفالها فيه، معبرة عن استيائها مما تشعر به وماتحاجه هي ايضا من ترتيب اولوياتها وواجباتها الاجتماعية، فهي ما بين تحضير طلابها الى يوم دراسي جديد، وبين البيت واحتياجاته المتعددة لاتجد الوقت الكافي لها في ابسط الاشياء الخاصة التي لا بد من القيام بها، مرددة مع اني غير موظفة او عاملة في مكان ما، وتقول انها فقدت الراحة والهدوء رغم أنها من ضمن واجباتها كأم.

### مهارة وموازنة

الباحثة في الشأن الاجتماعي غصون العامري/ من مركز البحوث الاجتماعية والنفسية ، اكدت ومن خلال بحوثها الاسرية على ان اية اسرة لاسيما الأم تصارع الدقائق مع اقتراب موعد العودة إلى المدارس، من أجل تنظيم احتياجات اولادها، والبيت وبين الواجبات المدرسية والضرورات الاخرى، ولاتجد الوقت الكافي لنفسها واحتياجاتها، الا انه بتعليم الطفل تنظيم وقته من خلال ترتيب المهمات بحسب أهميتها، وعدم فرض نظام صارم عليه، واستشارته ومنحه الفرصة للتعبير عن رأيه، أمر مهم في تربيته ومنح الأم فرصة جيدة لممارسة هواياتها اوماترغب فيه من عمل خاص، وتدعو العامري الى قضية مهمة في تعليم مهارة تنظيم الوقت، هو تعاون الوالدين، وتقترح عدة وسائل لمساعدة الأطفال على اكتساب هذه المهارة والموازنة بين الدراسة والأنشطة الترفيهية والنوم وغيرها.

### المتابعة المستمرة

وتتفق الباحثة النفسية سجي العوادي في رأيها مع العامري بالقول : في أن ترتيب الجدول اليومي للتلاميذ بعد عودتهم من المدرسة، افضل الطول، وكذلك تنظيم جدول لاعمال البيت واولويات الاحتياجات العامة والخاصة، اذ ان الأم تقوم بتوفير مختلف احتياجات اطفالها في المدارس من غذاء وراحة وحركة ونشاطات متنوعة من جهة، ومن جهة أخرى تهتم بمتابعة دروسه وواجباته اليومية بعد عودته من المدرسة، وهذا ما يشكل عبئاً على مهامها الأسرية المرهقة، وقد لاتجد الوقت الكافي للواجبات الاجتماعية الخاصة بها، او التنزه والتبضع وغيرها مما يشغل الكثير من النساء، فعلى الابوان حسب العوادي ان يتعاونوا في رعاية اولادها واخذ جزء من الواجبات المدرسية في تدريسها حسب مايرغب به الاب وكفاءته في ذلك، فأكثر الطول ليست مستحيلة الا ان التدبير والترتيب يحل المشكلة ويمنح الأم ساعات من الراحة والاستجمام لاسيما في فترة الدوام المدرسي، لابد أن تتعود اي أم راعية لبيتها ان عليها مسؤولية كبيرة وللوقت صيغة تنظيمية، يمكن ان يساهم في حل المشكلة بأكملها ان كانت كذلك، كما ان ترتيب الاولويات والضرورات تعطي نتائج جيدة وذات فائدة لتجاوز منغصات الوقت حسب العوادي .

العديد من الامهات عبرن عن همومهن في كل بداية عام دراسي واستمراره، وانهن يعانين من الوقت ومن تأجيل احتياجاتهن.

### ماراثون

تقول ام علا 45 عاماً « منذ بدء الدوام وانا في دوامة الماراثون اليومي، فمذ الصباح الباكر تبدأ الرحلة من تحضير الملابس المدرسية والطور، ومايتحاجوه من مستلزمات اخرى، لانشغل بعد ذلك بالبيت وترتيبه واعداد الطعام، والرحلة لن تنتهي حتى المساء، ليكون الوقت قد مر سريعاً مع الشعور بالارهاق دون ان احقق ولو شيئاً قليلاً مما احب!

وتشاطرها الرأي ميسون محمد موظفة، اذ تشعر بفقدان الراحة والقلق، حينما يبدأ العام الدراسي، فلا وقت للرفاهية والزيارات، فكل الساعات اليومية خصصت لاطفالها التلاميذ ولبيتها ومايتحاجه من امور كثيرة، فأغلب الوقت بعد المدرسة تراقب اولادها في الواجبات المدرسية وتراجع لاحدهما وترتب دفتر الصغير في الاول الابتدائي الذي هو بالذات يستنفذ الوقت كله في تحفيظه، هذه اليوميات المتكررة من الضروري تنفيذها كل يوم، تقول اصارع الوقت لاعداد احتياجات الاسرة والزوج والوظيفة، مع اني اؤجل العديد من الواجبات الاجتماعية لاجل ذلك.

### قدرة وسعة بال

وتقارع ام ريم الساعات كل يوم لتوازن بين مايتحاجه منزلها وزوجها وبين ولديها اللذين احدهما في الابتدائية والثاني في المتوسطة ، والاخير اكثر شخص يزججها في مواصلة الدراسة وتعبيها المبالغ فيه، اذ تشتكي دوما من اهماله المتعمد للواجبات، فتضطر الى مراقبته والتشاجر معه، حتى انها تفقد اعصابها وتتناسى الوقت الذي من الممكن ان يكون لاهتماماتها الشخصية وهواياتها، حتى انها حفظت الدروس اكثر منهم، لذا تبين ان الوقت لايسعفها طالما في بيتها طلاب وهي مسؤوليتها، لان الاب مشغول في عمله واحيانا لايمتلك القدرة وسعة البال على تدريسهم، واغلب الاحيان خارج المنزل!!

# ما مقدار المساعدة التي أساعد بها طفلي؟ في أداء واجباته المدرسية

ترجمة/ ساجدة ناهي

يمكن أن تكون الواجبات المنزلية بمثابة لعنة ، ليس لحياة أطفال المدارس فقط بل لحياة والديهم أيضا حيث لا يضطر العديد من الآباء الى إزعاج أطفالهم لإنجاز واجباتهم المدرسية فحسب بل يشعر البعض منهم أن عليهم مساعدتهم في إكمالها أيضا .

لكن هل هذا شيء يجب عليهم فعله حقا أم أن مساعدة الأم أو الأب في أداء الواجبات المنزلية يعد بمثابة غش ؟  
إن دعم الطفل في أداء واجباته المنزلية قد يكون مصدر قلق حقيقي للآباء كما يعترف دانييل كيبيدي الأمين العام للاتحاد الوطني للتعليم ويشير الى أن المساعدة في أداء واجبات تلاميذ المدارس الابتدائية المنزلية قد تكون مفيدة إذا اتخذت شكل تشجيع الآباء على القراءة من أجل المتعة والرحلات الى المكتبة لكنه يحذر من أن تطوير روتين للدراسة الفردية في المنزل أمر مهم للمرحلة الابتدائية وفي المدرسة الثانوية ويضيف: يجب على الآباء أن يحاولوا تشجيع مستويات الدراسة الذاتية المناسبة للعمر ولكن لا ينبغي لهم مساعدة أطفالهم في أداء واجباتهم المنزلية الفعلية. ومع ذلك يشير جون نيكولز وهو مدرس مدرب ومعلم خاص ورئيس جمعية المعلمين الى أن الواجبات المنزلية مناسبة عادة لمعظم الطلاب لأنها فرصة لهم لممارسة ما تعلموه في الفصل وليس من المفيد لهم أن يقضوا وقتا طويلا عالقين تماما دون أي فكرة عما يجب عليهم فعله.  
لذا، إذا لم يفهموا كيفية التعامل مع الواجبات المنزلية كما يقول ، فمن المفيد عموما أن يحصلوا على شكل من أشكال المساعدة بدلا من تركهم للتعامل معها بمفردهم ومن الواضح أن هذا لن يكون

مثمرا على الإطلاق.  
ومع ذلك يحذر من أن مساعدة الطفل في أداء واجباته المنزلية لا ينبغي أن تقتصر على إعطائهم الاجابات موضحا : عندما يتم تقديم المساعدة يجب على الآباء عموما محاولة مساعدة الطلاب على التعرف على ما قد يكون قد تم تعليمهم إياه في الماضي وكيف يمكن تطبيقه بدلا من مجرد إعطائهم الإجابات.  
إن إعطاءهم الاجابات بمفرده لن يكون مفيدا جدا لأنه لا يعني أن الطالب يدرك كيف تم استخلاص الإجابة او من أين يجب أن يحصل عليها. لذا، عندما يتم تقديم أي مساعدة في أداء الواجبات المنزلية ، يجب أن يكون ذلك بهدف تعليم الطالب كيفية القيام بالمهمة بدلا من مجرد إكمالها نيابة عنه.  
ويؤكد نيكولز أنه إذا ساعد أحد الوالدين طفله في أداء واجباته المنزلية فمن المهم أن يخبر المعلم الذي حدد الواجب بالمكان الذي حصلت فيه على المساعدة ويقول إن ملاحظة قصيرة في الهامش أو في مخطط المدرسة الخاص بالطفل ستفي بالغرض.  
يجب عليك التواصل من خلال رسالة سريعة وقصيرة الى المعلم لتقول له إنه لم يتمكن من القيام بذلك بمفرده ولكنه حصل على



# How much should I help my child with their homework?

Homework can be the bane of not only schoolchildren's lives, but their parents' too.

Because not only do many parents have to nag their kids to get their homework done, some feel they have to help them complete it as well.

But is that something they really should be doing – or is mum and/or dad helping with homework tantamount to cheating?

"Supporting your child with homework can be a real source of worry for parents," acknowledges Daniel Kebede, general secretary of the NEU (National Education Union). He points out that helping with primary school pupils' homework can be beneficial if it takes the form of parents encouraging reading for pleasure and trips to the library, but warns that developing a routine to do individual studying at home is important for Key Stage 2 and in secondary school.

He adds: "Parents should try and encourage age-appropriate levels of self-study, but shouldn't help their child do the actual homework."

However, John Nichols, a trained teacher and tutor who is president of The Tutors' Association, points out that while homework is normally appropriate for most students because it's a chance for them to practice what they've learned in class, it's not useful for them to spend a long time completely stuck, with no idea what to do.

"So if they don't understand how to approach homework," he says, "then it's generally going to be more useful that they get some form of assistance than just to be left to deal with it on their own – obviously that won't be very productive at all."

However, he warns that helping a child with their homework should never be just giving them the answers, explaining: "Where help is offered, generally parents should try and help the students recognise what they might have been taught in the past and how it might apply, rather than just giving them answers."

"Giving them answers on its own is not going to be very useful, because it doesn't mean the student realises how that answer should be derived or where they should get it from."

"So where any help is provided for homework, it should be with a view to teaching the student how to do the task rather than just completing it for them."

If a parent does help a child with homework, it's crucial for them to let the teacher who set the work know where they had the help, stresses Nichols, who says a short note in the margin by the work, or in the child's school planner, will do the job.

"You need to communicate through a quick, short message to the teacher to say they couldn't do this on their own, they did get some help, and that's what enabled them to complete it," he says.

"They need to be completely transparent with the school, to say that this is what the student could or couldn't do independently, so they understand where there are gaps, and where the student's going to need additional support."

Nichols stresses there are times when assistance with homework "is not at all appropriate", and explains: "You have to be extremely careful with coursework because it makes up part of the student's final grade. In some cases, it's possible that students have received too much help and this completely invalidates their qualification because it needs to be their own work."

But what about if parents need to get involved with their child's homework in order for them to do it at all?

"One really important role for parents is to make sure the student actually bothers trying and puts in a reasonable effort," observes Nichols. "It might be that you need to offer to assist with homework in some way to incentivise them to sit down and do it. Homework is only going to be of any value if the student actually does it."

"Just be conscious when you do sit down with them, don't necessarily feel as though you have to give them all the answers in order to fulfil your promise, you just need to get them to sit down and give it a go for themselves. Fine if you need to give them a couple of pointers to get them on the right track."

But he warns: "Parents should be wary of becoming a crutch for their students every single time. They shouldn't be needed to help with homework on a routine basis to a significant degree, because then there's something going wrong."

بعض المساعدة وهذا ما مكنه من إكماله.

يجب عليهم أن يكونوا شفافين تماما مع المدرسة وأن يقولوا إن هذا ما يمكن للطلاب القيام به أو لا يستطيع القيام به بشكل مستقل حتى يفهموا أين توجد الفجوات وأين سيحتاج الطالب إلى دعم إضافي.

ويؤكد نيكولز أن هناك أوقاتا لا يكون فيها تقديم المساعدة في الواجبات المنزلية (مناسبا على الإطلاق) وبيوضح: يجب أن تكون حذرا للغاية في التعامل مع الفصل الدراسي لأنه يشكل جزءا من الدرجة النهائية للطلاب وفي بعض الحالات من الممكن أن يكون الطلاب قد تلقوا قدرا كبيرا من المساعدة وهذا يبطل مؤهلاتهم تماما لأنه يجب أن يكون عملهم الخاص.

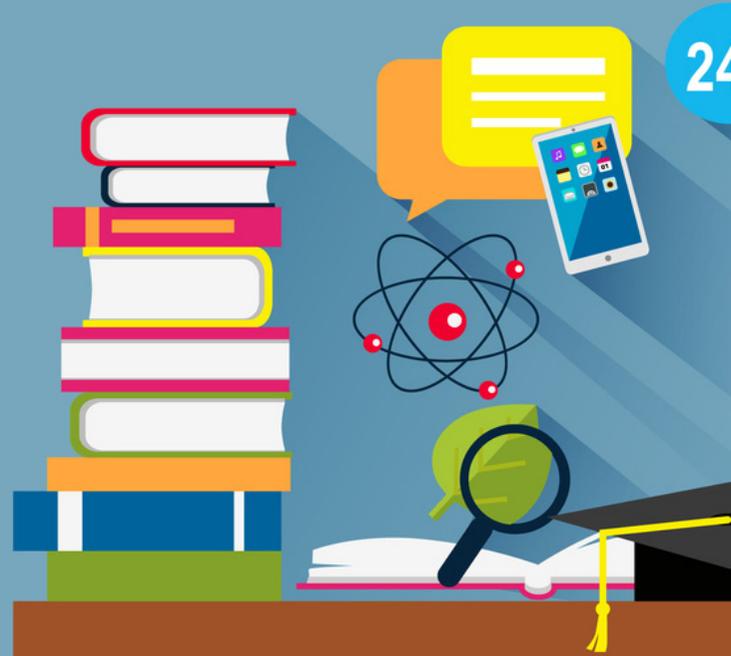
ولكن ماذا لو كان لزاما على الآباء التدخل في واجبات أطفالهم المدرسية حتى يتمكنوا من القيام بها؟

يقول نيكولز: إن أحد الأدوار المهمة للآباء هو التأكد من أن الطالب يبذل جهدا معقولا في أداء الواجبات المنزلية وقد تحتاج إلى عرض المساعدة في أداء الواجبات المنزلية بطريقة ما لتحفيزهم على الجلوس والقيام بها ولن تكون للواجبات المنزلية أي قيمة إلا إذا قام الطالب بها بالفعل.

فقط كن واعيا عندما تجلس معهم ولا تشعر بالضرورة أنه يتعين عليك إعطاءهم جميع الاجابات من أجل الوفاء بوعدهم فأنت تحتاج فقط إلى جعلهم يجلسون ويحاولون ذلك بأنفسهم ولا بأس إذا كنت بحاجة إلى منحهم بعض النصائح لوضعهم على المسار الصحيح.

ولكنه يحذر: يجب على الآباء أن يحذروا من أن يصبحوا عكازا لطلابهم في كل مرة ولا ينبغي أن يكونوا في حاجة إلى مساعدتهم في أداء الواجبات المنزلية بشكل روتيني إلى حد كبير لأن ذلك يعني أن شيئا ما خطأ قد يحدث.

عن صحيفة الاندبندنت



# تقنيّة القِناع في الشعر العربي المعاصر، قراءة تحليليّة في قصائد الجود

م. م. زهراء سالم جبار

شكّلت الحداثة وما بعدها في الشعر العربي الحديث مهادًا نظريًا وإطارًا تاريخيًا لـ «تقنيّة القِناع» بصفته أحد أوجه هذه الحداثة الشعرية، وبوصفه ينتمي إلى الإداء الدرامي؛ لأنّ الشّاعر فيه يستطيع أن يقول كل شيء من دون أن يعتمد على شخصيته، أو صوته الذاتي بشكل مباشر، إذ توافرت فيه خصائص فنيّة مميّزة جمعت بين الغنائيّة والدرامية، والذاتية والموضوعية، الحسيّة والرمزية في الوقت ذاته، فتداخلت مكوناتها وعناصرها، وكانت محل تساؤلات عدّة جعلت المتلقي حائرًا حيال هذا الصوت، أهو صوت الشّاعر؟ أم الشّخصية المتقمّصة؟ أم أنّه نتاج علاقة بينهما؟ هذا المصطلح القديم في الاستعمال المسرحي، الجديد في الممارسة الشعرية النّقدية، الذي أصبح يوازي مفهوم الشّخصية عند أغلب النّقاد والشّعراء، لأنّ غايتهم من التّفنّع ابتكار تجارب شعرية مميّزة، والتنّفيس عن مكبوتاتهم بأسلوب غير مباشر؛ وبذلك يعدّ القِناع إحدى أدوات الشّاعر المعاصر، الذي يستعين بها أحيانًا في تشكيل نصّه الشعري، ويقوم على النظر إلى التراث، من خلال استحضار شخصية تاريخية، أو دينية... إلخ، قادرة بما ارتبط بها من دلالات ومواقف، أن تضيء التجربة المعاصرة، وانطلاقها نيابة عن الشّاعر المعاصر، لتعبّر عن الموقف والذي يبتغى أن يقدّمه للمتلقين؛ ولأنّ الدّراسة تسعى إلى تأكيد التّفاعل، والتداخل في المفهوم من الوجهة الفنيّة، التي غدت أشرطها نصًّا دراميًّا عاليًا يقوم على مونولوج على لسان شخصيّة الإمام علي بن أبي طالب فيقول (البحر الكامل):

بشراك يا أمّ البنين  
فمجده قد خطّ عهدّه  
أيامُ شبلك كالجمان



يصوغُ منها السَّبْطُ عقدَه

حتى يشرفُ كربا

علماً أشمَّ يَوْمُ وفدَه

ليعيشَ يوماً لا يقاسُ

ولا تزي الأيَّامُ حدَه

يَوْمُ بِمِ الح المبين

يعزُّ بالعبَّاس جندَه

فيهيمُ عشقاً بالحسين

وفي هواه يصيبُ رشده

وحسينُ محرابُ الوصال

يقيمُ فيه العبدُ وردَه

حتَّى يخضَبُ من هيام العشقِ فوقَ النَّهرِ سجدَه

ويحطُّ ملحمةَ الفداءِ

لكلِّ حرٍّ جاءَ بعدَه

هذا هو العَّاسُ، من

عشقِ الوفاءِ أقامَ عندَه!

فالنظرة الفاحصة للفقرة الشعرية تؤكد أن الشاعر استمد مادته من تاريخ البشرية، وقد عمد عبر تقنية القناع إلى جعل الصورة أكثر تماسكاً وأشدُّ تأثيراً، فالقناع جاء على وفق استنادات لغوية عرض من خلالها الحدث التاريخي البعيد ولصقه بالواقع القريب، أن يخلق منها مناخاً تاريخياً معيناً يجعل منه انتظاماً للأحداث المسرحية، فجعل من شخصية علي بن أبي طالب (عليه السلام) قناعاً للفعل الدرامي وللقاعدة الإيديولوجية التي يريد إيصالها للمتلقي، فكانت طريقة عرضه تتناسب مع الواقع الفكري الذي يحمله، فجعل شخصية علي بن أبي طالب (عليه السلام) قناعاً لمواقف خاصة ترنكز على إبراز صورة بطولية يحييها إلى شخصية أخرى، فبدأ حواراً بعبارة (بشراك) ليجعل الأسماع أقرب إلى الإصغاء ويحرك ذهنية المتلقي، ثم يتواصل النص عبر انتكائه على بنية الوصف والإخبار الذي تعدد وتلون، ليفتح بذلك التعدد أستار المسرح المنسدل، فيكشف عن مشاهد متعددة لأحوال المخبر عنه وصوره بطريقة مستلهمة

لفعل الفداء، ومستشرفة لمعطياته المستقبلية التي بدت جلية في نهاية القصيدة، وتلك مهمة ساهمت في أدائها الحوار إذ صور وعي الشخصية التام بالحادثة، ورصد موقفها الحقيقي وعمّا يجري معها ليظهر بذلك نصاً تراجمياً متفجراً من خلال الحوار الذي تصاعد وصولاً إلى تماهٍ توحد مع الشخصية، ونقف عند أبيات الشاعر جعفر آل مهاجر في قصيدته «وهناك عند العلقمي مأثر» التي يقول فيها (البحر الكامل):

هذا أمام الحق يشكو ظاماً

يا نفس هوني فالبقاء بلاء

للا ولا بعد الحسين بقاؤك

كيف البقا لا وبيل تغري بالماء؟

لهفي على الأطفال من يسقيهم

كيف اللقا لو نادى الحوراء؟

أني على درب الحسين مجاهد

ودمي له في النائبات فداء

لو قطعوا مني اليمين بغدرهم

لا لن يفت عزيمتي الجبناء

في الشام شيطان الفجور يقودهم

هل يستوى الأطهار واللقطاء؟

فلو نظرنا إلى النص نجده يكشف للمتلقي عن حوار داخلي بدلالة قوله «يا نفس هوني»، ثم يأتي تراكم الدلالات الاستفهامية التي تحمل المتلقي على المشاركة في ترقب الإجابة؛ بوصفها علامة تثويرية تحرك ذهنية المتلقي، الأمر الذي يوسع من مسافة أفق التوقع لديه، فالاستفهام الحامل لمعنى التعجب من الكيفية التي يمكن أن يكون عليها التي أفصح عنها ب «كيف البقا؟/كيف اللقا؟» بنية متحركة أكسبت النص وظيفة أيديولوجية فجراً الحوار الداخلي بضمير المتكلم «إنني» طاقة عزمه وثباته المتمركزين في جزء من كيانه، والتي ترك آثاره الموزعة على سطح النص بدلالة «إنني على درب الحسين مجاهد/ ودمي له في النائبات فداء» لو قطعوا مني اليمين بغدرهم/ لا لن يفت عزيمتي الجبناء».

إذ أن القضية لم تكن قضية من الغالب ومن المغلوب بقدر ما هي قضية إيثار وتفاني، فالنص بكثافته واختزاله يقصد إلى نقل المتلقي من عالم عامر بمشاهد الحزن والألم وتصوير الأماسة إلى عالم آخر يبدأ من الوعي بالحدث وينتهي إلى طلب التوحد معه، وفي ذلك قصدية واضحة بدلالة «في الشام شيطان الفجور يقودهم/ هل يستوى الأطهار واللقطاء»، فعدّ دافعاً لجذب انتباه المتلقي وتأكيد غرض من أعراض الكلام، التي حققت فاعلية من خلال هذه التقنية التي انتجت صورة شعرية فاعلة، فضلاً عن ذلك فإن الشاعر أعتد مجموعة من الأساليب البلاغية التي حققت تنوعاً وثرأ في المعاني وقدرة على التعامل مع النص.



**ور**  
النظرة الفاحصة للفقرة الشعرية  
تؤكد أن الشاعر استمد مادته من  
تاريخ البشرية، وقد عمد عبر تقنية القناع  
إلى جعل الصورة أكثر تماسكاً وأشدُّ تأثيراً،  
فالقناع جاء على وفق استنادات لغوية عرض  
من خلالها الحدث التاريخي البعيد ولصقه  
بالواقع القريب، أن يخلق منها مناخاً تاريخياً  
معيناً يجعل منه انتظاماً للأحداث المسرحية

# لك.. من اللغة العربية

مريم حسين العبودي



إن الذي أوعز إلى مريم ابنة عمران أن تهزّ النخلة هو ذاته الذي أردف ذلك التحركَ «فِيمَا نَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا» (1).. لقد أتبع ذلك التحركَ والفعلَ أمراً جازماً بالسكون، بل السكون المطلق، فلا كلام ولا حديث ولا تفسير، صومٌ عن الحرف يُفضي إلى فهم حكمة الفعل وثمراته. إن الحركة تولد أفعالاً قد تُغيّر مجرى حياة، أياً كانت تلك الحركة وذلك الفعل، أي حديثٌ يجلُّ بنا، فرحٌ وابتهاجٌ أو حزنٌ وفقدٌ، رحيلٌ أو وصولٌ، نهوضٌ أو سقوطٌ، كلها تنقلات تأخذنا إلى قصصٍ أخرى وفصولٍ مختلفةٍ من فصول هذه الحياة، لكن، هل سنفهم المعاني الخفية وراء تلك التحركات إذا كنا في سعي متواصل وحركة دؤوب لا يتخللها التقاط نفسٍ أو إعمالٍ عقلٍ!.



**في اللغة العربية، تأتي بعض الحروف ساكنة، تخلو من أي حركات اعرابية، هادئة لا تصدر صوتاً ولا ضجيجاً، بل تتوسط أحرف أخرى مترعة بالأصوات، فتعمل مثل التقاط نفس وهيئة صمت هائلة، وكذا هي أحداث الأيام، ففي كل خطبٍ نحتاج أن نرنو إلى أنفسنا وقتاً يسيراً، نتعمق فيه بكل ما جرى، نستفهم في أنفسنا، لم حدث كذا وكذا، وماذا تعلمنا منه!**

في اللغة العربية، تأتي بعض الحروف ساكنة، تخلو من أي حركات اعرابية، هادئة لا تصدر صوتاً ولا ضجيجاً، بل تتوسط أحرف أخرى مترعة بالأصوات، فتعمل مثل التقاط نفس وهيئة صمت هائلة، وكذا هي أحداث الأيام، ففي كل خطبٍ نحتاج أن نرنو إلى أنفسنا وقتاً يسيراً، نتعمق فيه بكل ما جرى، نستفهم في أنفسنا، لم حدث كذا وكذا، وماذا تعلمنا منه! ما هي الرسائل التي يريد منا الله الحكيم أن نفهمها، لم اعترضنا على ذلك الأمر، ولم تجهمنا من آخر! نحتاج لقاءً وخلوةً مع النفس نطرح فيها تساؤلاتنا ونفهم كل الأجوبة.

تتضافر العوامل من جهاتٍ شتى لإبعادنا عن ذواتنا ونغرقنا في بحار التشوش، الحيرة، الانغماس في روتين العمل اليومي، الصخب، التوتر، الانفعال، القلق، المسؤوليات، السعي خلف الرزق... وإلى ما هنالك من عناوين تتصدر حياتنا اليومية، كلها عوامل تنأى بنا بعيداً عن عمقنا الذاتي وتعملق غربتنا داخل أرواحنا. لكن السكون حاجة ملحة؛ إذ أنه يؤمن لنا قسطاً وافراً من الراحة والسعادة الداخلية وتغذيها بالرزق الذي يعيننا على إكمال الرحلة.

إن الركون إلى السكينة هو خيارٌ متاح دائماً، إنه ما يُشعرنا بأننا «موجودون» بالفعل، إنه ركونٌ يشابه قعر المحيط الذي لا يتأثر بالأمواج التي تحدث على سطحه، إنه الاستسلام إلى جوفنا الروحي حيث نقطة الارتكاز وحيث ننتقل إلى الحياة مجدداً من هناك.

اسلست مشروعها الخاص

سهى مولود..

ثقافة الاستشارة النفسية علاج وأمل

للقوارير

كاتبة ومدربة تنمية بشرية تدعم المرأة وتنمي موهبتها في مجال الكتابة، وهي أيضا مدربة دولية في مجال علم النفس، تحدث بصبرها وشجاعتها وحبها للحياة مرض السرطان واستطاعت ان تصدر كتاب « ماتبقى من ذاتي » وهي تتلقى علاجها الكيميائي ايمانا منها بأن دواء كل انسان هو الامل والسعادة، فهي توصي جميع النساء بأن يلتزم بكل الاشياء التي ينصح بها علم النفس والتنمية فكان الكتاب الذي اصدرته بوابتها الاولى لدخولها عالم الادب، وبكثير من الامل والعزيمة استطاعت ان تؤسس مشروعها الخاص « حرف فكلمة فكتاب » المهتم بتطوير المرأة، تلك هي الروائية سهى مولود التي ابدعت بمحاضراتها عن التنمية البشرية وعلم النفس على « اليوتيوب » ومعهداها الخاص الذي حمل اسم « سهى مولود لعلوم سيكولوجية الطاقة الحيوية ».

### كتابة الروايات

مولود اشارت الى : « ان المجتمع العربي والعراقي على وجه التحديد يرفض كلمة مريض نفسيا كونه يعد بصمة عار فهم يتصورون ان المرض النفسي هو الاختلال العقلي وهذا غير صحيح فعندما يكون الانسان مريضا نفسيا يعني انه قد تعرض الى صدمات متكررة في حياته جعلته غير قادر على تجاوزها مثل خسارة شخص عزيز، او مال كثير فقده وغيرها ولان حال النفس كحال اي عضو من اعضاء الجسم فأنها تمرض، لكني استثمرت تلك الحالة النفسية بالكتابة فكتبت اولى الروايات « ما تبقى من ذاتي » والثانية « أمسية » والثالثة « ما زلت أذكر »، حتى طورتها وصرت صاحبة مشروع « حرف فكلمة فكتاب » ومن خلاله درست « السايكولوجي » الذي يستخدم

قوة الخيال والعقل، والكاتب يستخدم الاثنتين معا فالعلمين متقاربين فيدأت بعلاج الفتيات وتدريسهم للأدب وكيفية كتابة رواية ومقال اي استخدمت العلاج بالكتابة.

### دروس توعية

تستطرد سهى حديثها بالقول: «بالإضافة الى العلاج بالكتابة اعطي دروسا توعوية للمتدربات من النساء وبكافة الاعمار عن كيفية تخطي المشاكل النفسية في الحياة واستطعت ان اغير من حال «4000» بنت فكانت النقطة الاولى بحياتي، وحية عدد كبير من النساء، وكنت اصدر كتبا مشتركة فلكل «40» كاتبة اصدر لهن كتابا من تأليفهن لكن من اعدادي وتحضيري، ونتيجة للاقبال على المعهد قررت افتتاح الاكاديمية الخاصة بالصحة النفسية وباشرت بمعالجة كافة افراد المجتمع بشكل رسمي من خلالها».

وعن مدى تقبل المجتمع العراقي لتلك الاكاديمية اوضحت مولود: «لم اكن اتوقع ان يكون الاقبال على ثقافة الاستشارة النفسية وعلى الاكاديمية بهذا الشكل الكبير، سيما وان الشعب العراقي بعد الحرب او سلسلة الحروب المتوالية على البلد اصبح محتاجا جدا للصحة النفسية، كما ان «للسوشل ميديا» دورا في توضيح علاقة الاستشاري بالشخص الذي يحتاج العلاج النفسي وهذا الذي ساعدني بشكل كبير على طرحي للاكاديمية النفسية، وان العيادة تستقبل اعدادا كبيرة كون اغلب المرضى يشعرون بالحاجة الملحة لمثل هذه الاستشارة النفسية».

### استشارة نفسية

اما عن ضرورة او اهمية استشارة الشخص غير القادر على تخطي صعابه لطبيب نفسي فتقول مولود: «يعد ضرورة ملحة لان الانسان لا يجوز ان يأخذ كل الادوار، اي ليس لانها ام تأخذ دور الاستشاري، او الحاكم، والحكيم والمعلم وغيرها، فالابن اذا مرض عضويا يجب ان يذهب الى الطبيب واذا مرض نفسيا ضروري جدا مراجعة استشاري بالطب النفسي، كذلك بالنسبة للاب او اي فرد من افراد الاسرة، وبكافة المراحل العمرية فالطفل بمجرد ان يكتشف وعيه يحتاج للصحة النفسية كذلك المراهق او المراهقة لو تعرضوا الى صدمة عاطفية او خذلان ولم يستطيعا تخطي الصدمة يجب مراجعة استشاري نفسي، والمرأة التي تتعرض للخيانة الزوجية او مسؤولوية الاولاد وتدير شؤون المنزل ولم تكن قادرة على تحمل تلك الامور فيجب استشارة طبيب نفسي والزوج ايضا الذي يكون غير قادر على تحمل مسؤولوية عائلة ويتعثّر في عمله عليه ان يتعالج نفسيا، وحتى المشاهير ورجال الامن والدولة والاطباء العضويين بحكم ضغط العمل، كلهم يحتاجون الى الاستشارة النفسية في حال تعثرهم في الحياة.





# من الطبيعة... أعشاب ضرورية للشتاء

للقوارير

لأن الأمراض تزداد في موسم الشتاء فيجب أن نقى أنفسنا منها عن طريق تناول مجموعة من الأعشاب التي تحد من الإصابة بالأمراض، فضلا عن كونها ضرورية لحماية الجسم وتحسين المزاج والهضم منها

أو مغليه أو استخدام مسحوقه أو زيتيه لأغراض علاجية، كما أنه يساهم في خفض مستويات السكر في الدم، وتعزيز صحة مريض السكري بشكل عام. وقد لفت خبراء إلى أن المشروبات الساخنة في الشتاء تحافظ على دفء الجسم، ويُعتبر الشاي من أكثر الأنواع الشائعة في الأجواء الباردة، وذلك وفقاً لتقرير صحي نشره موقع « Indian Express » عن فوائد مشروبات الأعشاب.

## مضادات الأكسدة

يحتوي شاي الأعشاب على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية جهاز المناعة بالجسم والوقاية من الإنفلونزا والفيروسات الأخرى. كما يُعد تناول الأعشاب الدافئة مفيداً لتخفيف الالتهاب والألم، ويساعد منقوع الزعفران أو إضافة قليل من القرنفل في كوب من الماء المغلي في تقليل التهابات الجسم وتسكين الآلام.

## الصحة النفسية

في حين يشعر البعض بالكآبة ويسيطر عليهم المزاج المضطرب خلال أشهر الشتاء، يمكن شرب أعشاب مثل اللافندر والبابونج والهيل لتهدئة الأعصاب والشعور بالتفائل، كما يمكن تناول مزيج من مشروب اللافندر والبابونج والريحان ليلاً للحصول على نوم عميق.

## شاي البابونج

شاي البابونج مشهور بتقديم فوائد للصحة العقلية، يساعد على تهدئة الأعصاب في أوقات التوتر والقلق، ومع ذلك، خلال فصل الشتاء، يساعد هذا النوع على تعزيز المناعة بسبب خصائصه المضادة للبكتيريا. بالإضافة إلى ذلك، فهو يهدئ أعراض البرد ويساعد أيضاً في الوقاية من المرض.

## الكركم

هو عشب تقليدي له خصائص علاجية، يساعد الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات في الحفاظ على توهج البشرة وهو مفيد في الإدارة طويلة المدى للعدوى والحساسية والإجهاد التأكسدي في الأمراض المزمنة. يساعد الكركم أيضاً على تحسين عملية الهضم، ودعم الدورة الدموية والجهاز المناعي، ويوفر الراحة من التهاب المفاصل ونزلات البرد.

## اليانسون

يلعب اليانسون دوراً كبيراً في الوقاية من الإنفلونزا وتخفيف أعراضها في حالة الإصابة بها، لاحتوائه على عناصر غذائية تساهم في تقوية الجهاز المناعي، مثل فيتامين سي وفيتامين أ والزنك.

## القرفة

تعزز القرفة من قدرة الجسم على التصدي للفيروسات المسببة للإنفلونزا في الشتاء، بفضل محتواها العالي من مضادات الأكسدة المقوية للجهاز المناعي.

## الزنجبيل

يدخل الزنجبيل ضمن قائمة الأعشاب الطبية، ويتم عادةً استخدام جذوره كتوابل، كما يمكن تناوله طازجاً أو شرب منقوعه



## بين الخير والشر

نصادف في حياتنا اليومية كثيرين ممن يُظهرون الخير لنا بلسان معسول وكلمات مهذبة، وهم يضمرون الشر ويدبرونه لنا، ما يجعلهم في تناقض فاضح، وعادة ما يكون هؤلاء ذو نفوس مضطربة ومريضة، وترغب في التشفي، والانتقام، والتأثر من الآخرين، وبالنتيجة فأن من يضمّر الشر سيعود إليه. تؤدّي القوانين والضوابط المجتمعية دورها في كبح جماح كل ما يوسوس للمرء بارتكاب ما يضر بالآخرين، ويسبب لهم الأذى والألم، وفي نفس السياق يشير الكاتب المغربي طارق بكاري في روايته «مرايا الجنرال»، إلى أن الشر متأصل في الإنسان، أما الخير فهو استثناء يقوم به بعض الأشخاص الوديعين، بينما على النقيض من ذلك يرى آخرون أننا نولد على الفطرة والبراءة، ثم مع مرور الوقت نرتكب الخطيئة ولازال صراع الخير والشر قائماً إلى يومنا هذا، مع ارتكاب جرائم، وزيادة عدد الضحايا، وكل هذه الأمور تثبت أن كافة شرور هذا العالم مصدرها الإنسان، ويترتب على ذلك تبعات جمّة، كعيش حالة من الرعب والهلع، ونتوجس من بعضنا البعض، والشعور بأن حياتنا مهددة وركيصة، لاسيما في البلدان التي يحكمها اللصوص والمجرمون الذين يكونون مستعدين لارتكاب مجازر في سبيل الحفاظ على مصلحتهم الشخصية، واشباع احتياجاتهم، وهذا ما يعني أن هناك من يظلم، وينافق، ويسرق، ويقتل، وهو مُرتدي ثوب العفة والطهارة، ويتظاهر بحبه للخير، وتدفع الانانية، والحسد، والظروف القاهرة، والوضع الاقتصادي المتدني، والبطالة المتفاقمة إلى ذلك الفعل، وكلما تغذى على تلك الغرائز زادت شروره. ويشير الفيلسوف الانكليزي توماس هوبز إلى أن (الإنسان ذئب لأخيه الإنسان)، ولاشك أن ما يمر به العالم اليوم من مأس، وحروب وعنّف، ومؤامرات تحاك في الخفاء يؤكد صحة تلك المقولة، وما ذهب إليه البعض من أن الإنسان مجبول على الشر، ولديه استعداد فطري لذلك. الأمر الذي يدعونا إلى التحكم في نوازع الشر بداخلنا، وهي وظيفة العقل وتهذيب النفس من كل نزعة شرّتها. وتغليب الخير في كل الأمور التي نسعى إليها، بخاصة أن البعض لديه النفس المؤمنة القوية القادرة على مواجهة تلك النزعات، وهزيمتها، وجعل الضمير حياً دائماً لدينا.

سرور العلي

**يشير الفيلسوف  
الانكليزي توماس  
هوبز إلى أن  
(الإنسان ذئب  
لأخيه الإنسان)،  
ولاشك أن ما يمر  
به العالم اليوم  
من مأس، وحروب  
وعنف، ومؤامرات  
تحاك في الخفاء  
يؤكد صحة تلك  
المقولة، وما ذهب  
إليه البعض من أن  
الإنسان مجبول  
على الشر،  
ولديه استعداد  
فطري لذلك**



تعليمي عمل خلية النحل  
بالجينة لأطفالك



التوحد عند الأطفال...  
أعراض واضحة تحتاج الإلتباه

# للقوارير عالمها

ضعف الإنجاز  
الدراسي  
لدى المراهق





هو اضطراب عصبي نمائي واسع ومعقد في وظيفة الدماغ يحدث نتيجة خلل في الجهاز العصبي الذي يؤثر بدوره على وظائف المخ وبالتالي يؤثر في مختلف نواحي النمو.

## التوحد عند الأطفال.. أعراض واضحة تحتاج الإنتباه

الاستشارية زهراء فتحي

والدوران حول النفس.

4 - إيذاء الذات: ويشمل هذا السلوك ضرب الرأس بأي جسم أو عض وتخريش الجلد والشعر.

### التشخيص

يتم تشخيص التوحد من خلال فريق متعدد الاختصاصات مثل (طبيب نفسي، طبيب أطفال تخصص نمو، أخصائي توحد)

### الخطة العلاجية للتوحد

- 1 - محاولة اختراق العزلة التي يعيش فيها.
- 2 - تشجيعه على التواصل مع الغير حركياً ولفظياً.
- 3 - استخدام التعزيز والتشريط في تعديل السلوك.
- 4 - تشجيعه على التقليد بالحركات وبالتلويح وبعمل المجسمات.
- 5 - تنمية مهاراته وقدراته الاجتماعية كالتلويح باليد للترحيب بالقادم.
- 6 - تنشيط استجابته للمثيرات ليتمكن تكوين خبرات متكاملة فنقدم له قصة تتضمن مرئيات وسمعيات ومسيرات لمسية وشمية وتذوقيه ما أمكن ذلك.

### متى تظهر أعراض التوحد؟

يولد الطفل سليماً وينمو بشكل طبيعي فكرياً وجسدياً حتى سن ما قبل الثالثة من العمر (30) شهراً تبدأ الأعراض بالظهور وتكون مؤشرات، تغييرات في السلوك كالصمت التام أو الصراخ المستمر مما يؤدي إلى اضطراب في اكتساب المهارات المعرفية واللغوية ونقص في التواصل الاجتماعي ونادراً جداً ما تظهر هذه الاعراض منذ الولادة أو بعد الخامسة من العمر.

### الأعراض

- 1 - القصور في إداء بعض المهارات الاستقلالية والحياتية التي يستطيع أداؤها الأطفال العاديون من هم في نفس سنّه مثل رعاية نفسه، وحمايتها، أو إطعام نفسه الخ.
- 2 - يعاني من ضعف استخدام اللغة والتواصل مع الآخرين بأنه لا يستجيب الطفل إلى الكلام أو الإشارة ويصعب شد انتباههم إلى اللعب كما يقل تركيزه بالنظر إلى الأشخاص الآخرين.
- 3 - كثيراً ما يقوم الطفل بالسلوك النمطي المتصف بالتكرار كهز رجليه او جسمه، ولف اليد بحركة دائرية،

قد تكون الانجازات متعددة، ومن أهم هذه الإنجازات هو طلب العلم والرغبة في الدراسة والتحصيل، لكن يواجه بعض المراهقين صعوبة في الإنجاز الدراسي بسبب بعض المشاكل التي تواجههم داخل المدرسة أو خارجها، منها:

إعداد الاستشارية: زينب الحربي

## ضعف الإنجاز الدراسي لدى المراهق

- وإنجاز الواجبات المدرسية، هناك بعض الخطوات العملية التي تساعد في ذلك، منها:
- 1 - حرص الأهل على التعرف على أصدقاء أولادهم في المدرسة.
  - 2 - زد من ثقة ابنك بنفسه وكن صديقاً له في كل الأوقات.
  - 3 - شجع ابنك على التحدث يومياً عن ما يحصل في المدرسة وأنصت إليه.
  - 4 - تعويد الأولاد على التحدث عما يكمن في داخلهم وإعطوهم الأمان والثقة للتقرب منهم، أي حرية التعبير وكسر حاجز الخوف لديهم.
  - 5 - الزيارة المتواصلة من قبل الوالدين إلى المدرسة ومعرفة مستوى أولادهم الدراسي والسلوكي داخل المدرسة.
  - 6 - تشجيعهم من خلال الكلام الداعم لهم نفسياً.
  - 7 - مساعدتهم على تنظيم أوقاتهم.

- 1 - الخوف من الذهاب إلى المدرسة
  - 2 - التغيّب عن المدرسة من دون إذن
  - 3 - ترك المدرسة بسبب ظروف عائلية
  - 4 - الخوف بسبب شخص معين سواء كان المعلم أو احد الطلبة المتنمرين.
  - 5 - قد يعاني المراهق من أعراض جسدية، مثل ألم في البطن، أو قد يكون لديه إعاقة معينة، فيخجل دائماً من أن يكتشفها أحد خوفاً من التعرض للتنمر.
  - 6 - يعاني بعض الطلبة من صعوبات في التعلم منها الإعاقة الذهنية.
  - 7 - اضطراب الصحة النفسية منها القلق والاكتئاب.
  - 8 - يعاني الطالب من اضطراب السلوك بسبب تعرضه للعنف والألفاظ البذيئة.
  - 9 - الخوف من الفشل الدراسي
  - 10 - سوء تنظيم أوقات الدراسة
  - 11 - سوء التوافق البيئي مع المدرسة بسبب كثرة انتقال الطالب من مدرسة لأخرى.
- إذ ينبغي على المعلم أو المدرس الموجود في المدرسة وأفراد الأسرة أن يحاولوا فهم ومعالجة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الإنجاز والدافعية لدى الطلبة، ومحاولة تشجيع المراهق على الذهاب إلى المدرسة وتواصله الدراسي مع زملائه، ولزيادة الدافعية والتعلم

## ملابس ضرورية لطفلك

في موسم الشتاء يحتاج طفلك  
لملابس مريحة ودافئة في الوقت  
ذاته لذلك لابد من اختيار مجموعة  
ضرورية منها:

### المعاطف الشتوية

عندما يحين وقت الشتاء،  
فالمعاطف المبطنة أو  
الجاكيت العلوي هو الخيار  
الذي لن يخذل طفلك مهما  
كانت درجة الحرارة.  
يعد هذا النوع من القطع  
الخيار الأمثل الذي يسهل  
عليك إجلاس الطفل في  
مقعد السيارة دون مشاكل  
كونه يجنبك استخدام الكثير  
من طبقات الملابس، كما أن  
تسوقها يعتبر استثماراً ذكياً  
لوجود إمكانية استخدامها  
طوال العام.

F  
A  
S  
H  
I  
O  
N

## الجوارب

يعتقد العديد من الأشخاص أن الجوارب لا تعد مهمة كثيرا مثل باقي القطع الشتوية. ولكنها في الحقيقة تحدث فرقا شاسعا جدا عندما يحب أطفالك القيام بالكثير من النشاطات في الخارج عندما تكون الأجواء باردة. لكن، هناك نقطة يجب أن نتفق عليها، وهي ضرورة تجنب الجوارب القطنية كونها تحتفظ بالكثير من الرطوبة.



## قبعات الأطفال

شراء قبعات للأطفال من أجل تدفئة الرأس وحماية الأذنين، ومن المهم أن تكون مناسبة. حيث يجب ذلك سقوطها باستمرار بمجرد أن يقوم الطفل بمجموعة حركات أثناء الجري أو عند التنزه رفقة الآباء في الخارج. بكل تأكيد تريدون الحصول على قبعات صغيرة ودافئة، ولكن أهم شيء، يجب أن تكون مريحة لا تسبب أي إزعاج مهما طال وقت ارتدائها.



# تعلمنا عمل خليّة النحل بالجينة لأطفالك

للقوارير

2 - أضيفي البيض والزبد والملح وكوب من الدقيق، واعجني جيداً حتى تمتزج المكونات.

3 - أضيفي باقي الدقيق، واعجني بيديك جيداً، حتى تحصلي على عجين طري ومتماسك.

4 - ادهني الوعاء بقليل من الزيت، ثم ضعي العجين، وغطيه بورق بلاستيك شفاف، واتركيه في مكان دافئ لمدة ساعة.

5 - سخني الفرن عند درجة حرارة 180 درجة مئوية

6 - شكلي العجين إلى 30 كرة متساوية الحجم، ثم افردى كل كرة، واحشيها بمكعب جبن، ثم شكليها كالكرة مرة أخرى.

7 - ضعي الكرات في صينية فرن دائرية مدهونة بقليل من الزيت، واجعليها ملتصقة ببعضها البعض

8 - ضعي الزبد والثوم والكزبرة والفلفل الأسود في وعاء، وقلبي جيداً حتى تمتزج المكونات، ثم اتركيه جانباً.

9 - غطي الصينية بورق بلاستيك شفاف لمدة 30 دقيقة، ثم ادهني الوجه بخليط الزبد والكزبرة

10 - ضعي الصينية في الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة، ثم قدمي خلية النحل ساخنة مع الصلصات المختلفة.

## العجينة

1 - العجين: 4 أكواب (520 جم) دقيق متعدد الاستخدامات.

2 - كوب (240 مل) حليب دافئ.

3 - ¼ كوب (56.5 جم) زبد غير مملح ذائب وبارد.

4 - 2 بيضة كبيرة.

5 - ملعقة كبيرة (12.5 جم) خميرة فورية

6 - ملعقة كبيرة (12.5 جم) سكر.

7 - ملعقة صغيرة (5 جم) ملح.

## الحشو:

½ كيلو (500 جم) جبن شيدر أو موتزاريللا مقطع مكعبات.

¼ كوب (56.5 جم) زبد غير مملح ذائب وبارد.

كوب (66.5 جم) كزبرة طازجة مفرومة.

5 فصوص ثوم مهروسة.

½ ملعقة صغيرة (2.5 جم) فلفل أسود.

## طريقة تحضير خلية النحل بالجبن

1 - ضعي الحليب والخميرة والسكر في وعاء كبير، وقلبي جيداً، ثم اتركيه في مكان دافئ لمدة خمس دقائق

## منهاج العام

تعتبر الخطة السنوية من الأدوات الأساسية التي تساعد الأفراد والمنظمات في تحديد مسارهم نحو تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، أي إنها بمثابة خارطة طريق توضح الخطوات التي يجب اتخاذها على مدار العام لتحقيق الإنجازات المرجوة، إذ تعد أداة حيوية لنجاح الأفراد في مختلف المجالات سواء كانت مهنية أو شخصية، لذا فإن أول خطوة في إعداد المنهج السنوي هي تحديد الأهداف بوضوح، كما يجب أن تكون هذه الأهداف قابلة للقياس ومحددة زمنياً، مما يسهل متابعتها وتقييم التقدم نحو تحقيقها، ويشمل ذلك تحديد الأهداف القصيرة والطويلة المدى وتوزيعها بشكل متوازن أثناء السنة.

عند وضع الأهداف، من الضروري أن تكون واقعية ومبنية على أساس تحليل دقيق للموارد المتاحة، مثل الوقت، المال، والقدرات الشخصية، فالتخطيط الواقعي يزيد من احتمالية النجاح ويقلل من مخاطر الفشل أو الإحباط، ومن جانب آخر، يتطلب تنفيذ الخطة السنوية التحلي بالمرونة، فقد تظهر تحديات أو فرص غير متوقعة على مدار العام، مما يستدعي تعديل الأهداف أو تغيير طرق العمل، وبالتأكيد يتطلب هذا الأمر أيضاً تحديد أولويات واضحة والتركيز على المهام التي تساهم بشكل مباشر في الوصول إلى الطموحات المنشودة. فضلاً عما تقدم، يعد التقييم المستمر جزءاً أساسياً في العملية، ومن الضروري أن يكون هناك وقت محدد لمراجعة التقدم المحرز، وتحديد الدروس المستفادة، وتعديل الخطط إذا لزم الأمر، فهذا يعزز من استدامة الإنجاز ويزيد من فعالية الطموح على المدى الطويل.

فإن الخطة السنوية تعد أداة استراتيجية فعالة لتحقيق الإنجازات والطموحات، ولكنها تحتاج إلى التزام جاد، تقييم دوري، ومرونة في التعامل مع المتغيرات لتحقيق النجاح المستدام، ولو اسقطنا هذا المفهوم على حياتنا اليومية نجد أننا نحتاج إلى خطط في أبسط تفاصيل اليوم الواحد وعن طريق التجربة فإن من يخطط ليومه بشكل جاد ومنطقي يجد في نهايته إنه حقق على نحو أفضل من الأيام غير المخطط لها.

رئيس التحرير

**عند وضع الأهداف،  
من الضروري أن  
تكون واقعية  
ومبنية على أساس  
تحليل دقيق  
للموارد المتاحة،  
مثل الوقت،  
المال، والقدرات  
الشخصية،  
فالتخطيط  
الواقعي يزيد من  
احتمالية النجاح  
ويقلل من مخاطر  
الفشل أو الإحباط،  
ومن جانب آخر،  
يتطلب تنفيذ  
الخطة السنوية  
التحلي بالمرونة،  
فقد تظهر  
تحديات أو فرص  
غير متوقعة على  
مدار العام**



تصویر - کرار فرمان



تصوير - صادق شطب