

العدد الـ 75 - رجب 1446  
كانون الثاني 2025

# للِقواريير

LILLOWAPER

أزواج يتحدثون.. المستوى الثقافي  
للزوجين بين العامل العاطفي والعلمي

أمراض الشتاء الشائعة.. إجراءات  
وقائية للأطفال

التمر.. كابوس يزعج الكوامن النفسية



فمذ كنت طفلا رأيت الحسين منارا  
إلى ضوئه أتمنى





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



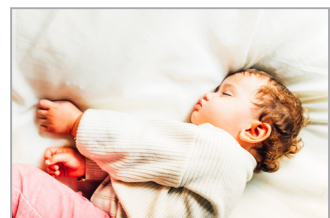
10 استفتاءات..  
في الهدية



18 الشموع.. تراث متناقض  
للعادات الاجتماعية



34 امراض الشتاء الشائعة  
اجراءات وقائية للاطفال



60 القيولة استراحة  
وسط النهار



44 التنمر...  
كابوس يززع  
الكوامن النفسية



50

المساحات الصديقة للطفل فرص محفزة للابداع

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

ايمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

زهراء جبار الكناني

التدقيق اللغوي

حيدر حميد التميمي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

سجى الخفاجي

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



## إكراماً للأبي

في واقع الحال وقفت عند قضية اثار انتباهي واخذت في البحث عن قصصها التي بدت مألوفة حتى في عصرنا الحالي، ومما أثار فضولي وتجربتي في العمل الاسري والاجتماعي، فمئذ فترة قليلة زرت احد اقربائي كعرف خاص في تقديم الواجب لولادة حفيدهم الاول، وبعد التهئة عرفت ان اسمه (خضير) ولما لاحظوا اندهاشي من ذلك اجاب الاب بأنه احب ان يجعل من ذكرى والده المتوفي حية في الذاكرة والبيت، اعتزازا واكراما له، هنا استوقفتني هذه الحالة والتي قد نسمعها في بيوت اخرى اذ تعد من العادات الاجتماعية او مما يصفونه ببر الوالدين ومحبتهم حسب التعبير المتداول، وقد نجد الام غير مقتنعة بما يعتز به الاب، وهذا ماشعرته في عيون الزوجة التي عبرت عن استيائها من الاسم، حيث اثار قضية مهمة من ان اختيار اسم المولود ليس له علاقة بالاجداد، فكل يحيا في زمانه وبمدى التطور والحدثة التي يشهدها الزمن، فالاجداد لهم ذكراهم وبرهم بوسائل اخرى، واولادنا مطالبون منا ان نختار لهم اسما جميلة ومتماشية مع العصر وليس ان نخاطر في تعرضهم للتنمر والسخرية بأسماء غريبة وقديمة.

العديد من الأزواج يصرون وبشكل قاطع على هذا الموضوع، مما يثير المشاكل الاسرية ويسبب الخصومة بين الاهل، مع ان القضية لاتستحق ان يقف عندها الوالدين، فمع تطور العصر تتطور معه كل الاشياء حتى وان احتفظنا بالتقاليد والعادات المتوارثة، وكذلك الاسماء هي ايضا تكون ضمن خاصية الزمن ومستحدثاته، والاختيارات تتم بشكل عقلاني بعيدا عن التوترات والازمات الاجتماعية والنفسية، فالقرار بيد الزوج والزوجة ومن المؤكد انهما متفاهمان على التسمية قبل الولادة، بعيدا عن تدخلات الاجداد، وباعتقادي في زمننا الحالي ان للآباء الحرية المطلقة في اختيار الاسم، وان للاجداد مكانة وقيمة لايجدها اسم حفيد او غيره، من هذا المنطلق تحد المشاكل وترتفع غايات التفاهم بشكل يليق بمجتمع متطور ومثالي، وليس التعنت والتصميم الذي كثيرا مايجرنا الى سلوكيات غير حضارية لامور صغيرة، من هنا ادعو الأزواج الى ان يجعلوا من اسماء مواليدهم ذات قيمة ومعنى جيد لان الاب محاسب على ذلك من المجتمع، ويستحب تسمية المولود بالأسماء المستحسنة فان ذلك من حق الولد على الوالد.

المسرف العام

**العديد من الأزواج  
يصرون وبشكل  
قاطع على هذا  
الموضوع، مما يثير  
المشاكل الاسرية  
ويسبب الخصومة  
بين الاهل، مع ان  
القضية لاتستحق  
ان يقف عندها  
الوالدان، فمع  
تطور العصر تتطور  
معه كل الاشياء  
حتى وان احتفظنا  
بالتقاليد والعادات  
المتوارثة**

# شذى العطور.. عبق يعيش في وجدان الذاكرة

زهراء حبار

توفيّ والدي قبل ثلاث سنوات فاحتفظت بكوفيته الخاصة التي كان يرتديها في ذهابه لأداء زيارة الأضرحة المقدسة، كان يقتني قنينة عطر خاص تتسرب رائحته من حجرته إلى صالة بيتنا الصغير لأعرف من خلالها أنه عازم على الخروج لوجهته المعتادة، بعد مرور هذه السنوات أخرجت كوفيته وقد فاحت منها رائحة عطره وكأنها قد تعطرت بالأمس القريب ليتسرب إلى ذاكرتي وجه أبي وهندامه إذ ما زال شذى عطره يعيش في وجدان الذاكرة يعيدني إلى الماضي بكل تفاصيله.

## خاصية مميزة

للطور خاصية مميزة يتحلى بها كل شخص إذ تعكس جزءاً من شخصيته بحسب ما يحب ولأنها تحتل مكانة الرقي لدى النساء والرجال من محبي العطور شغلت العديد من العاملين بهذا المجال سواء من اصحاب الاختصاص أو المهتمين. (للقوارير) تبحر اليوم بنا في فضاء العطور الطبيعية أو المصنعة مع تقى كاظم الاسدي بكالوريوس آداب قسم الصحافة تعمل وتتفنن بتركيب العطور. حدثتنا قائلة: لطالما شغفني حب تركيب العطور الطبيعية والتفنن في صناعتها وقد كنت احرص على متابعة كل المختصين بهذا الجانب عبر منصات التواصل للتعلم حتى وصلت الى هدفي المنشود بعد تجارب عديدة تكلفت في نهاية المطاف بالنجاح لأنال اعجاب المتذوقين والمحبين للعطور الأمر الذي دعاني للعمل بهذا المجال وتسويقها عبر منصات التواصل الاجتماعي.

## المواد المستخدمة

كثيرا ما كانت تتعرض تقى لتكرار الأسئلة من أي مكان نبتاعين عطرِك الخاص؟ وتكون الإجابة صادمة للمتسائلين بأنها هي من قامت بتحضيره وهذا ما شجعها على تجهيز طلبيات خاصة لصديقاتها وتجربة مستحضراتها لتكتسب زبائن يبتاعون منتجاتها في الواقع وعبر العالم الرقمي. وحول المواد المستخدمة والمستحضرات التي تجهزها أضافت: «أكثر المنتجات التي احضرها تكون من زيوت عطرية خليجية واوروبية ذات جودة عالية اشحنها من دولة الإمارات العربية المتحدة وهي غير متوفرة في الأسواق المحلية فضلا عن توفير قناني مخصصة ومكان خاص للعمل. وتتنوع العطور التي أحضرها بين عطور للجسم تكون خارجية وداخلية والشعر وبخور ومعطرات



فريق عمل خاص، وهي تتوق لتوسعة مشروعها حينما يتوفر المال الكافي لأطلاقه.

### كلمة بعطر الحب

ختمت تقى حديثها متمنية أن تنال منتجاتها شهرة محلية لتصل الى جميع مدن العراق ليكون لها براند منتشر بعطر الحب، اضافة بأن تكون تجربتها ملهمة لجميع الشباب والشابات في تلبية طموحاتهم والسعي الى تحقيق أهدافهم دون وجل او تردد اذ لا بد ان ينالوا ما يتمنوه وإن اخفقوا، كما انها على استعداد لمساعدة كل الهواة من المحبين في تخصص تحضير العطور وإقامة ورش تدريبية في المستقبل القريب بعد توفر المواد اللازمة.

للثياب والجو والمفروشات، كما تتميز بالثبات والاسعار المناسبة التي تناسب جميع طبقات المجتمع. وأكدت الأسدي أنها تفضل تصنيع عطور نسائية هادئة عصرية للحفاظ على خصوصية المرأة بعدم جذب الاجنبي بعطرها إذ يعد من المحرمات.

### اخفاق ونجاح

لكل مشروع ناجح بداية مخففة إلا أن العزيمة والاصرار هما من ينتصران في نهاية الأمر وذلك بعد الجهد والتخطيط السليم وهذا ما مرت به تقى في اطلاق مشروعها لتسجل بصمتها الخاصة وتكون لها ماركة حملت اسمها (تقى للعطور) وهذا ليس اجحافا بحق غيرها وإنما لكونها تعمل وحدها إذ لا تملك



من القضايا التي باتت المؤثر الاساس احيانا للعلاقة الزوجية هي قضية المستوى الثقافي والدراسي الذي يمتلكه كلا الزوجين، يرى آخرون ان التوافق التعليمي محور اساسي في نجاح الزواج، وبعضهم يرى انه ليس بالضرورة ان يدخل العنصر الثقافي في حياتهم او يعتمد عليها استمرارها أو من عدمه، فذلك يعود لمدى التوافق الانساني والتعامل السليم في انشاء اسرة سليمة وناجحة، ولاهمية الاستطلاع في قضايا البناء الاجتماعي، التقينا بمن مروا بتجارب حياتية ناجحة او فاشلة بالتوافق التعليمي او بدونه.

على مستوى الابناء، وعلى حد قوله، وربما يخلق فجوة وشجارات حول اي نقاش بينهما ، فالمرأة المتعلمة باستطاعتها ادارة شؤون البيت بشكل جيد وتربية الاطفال والتعامل مع المتغيرات الحياتية، ويؤكد أن على الزوجين حسم القرار بشأن الفوارق قبل كل شئ ليسهم ذلك في نجاح الحياة الزوجية .

### قناعة ورضا

بهذا الصدد توضح الاختصاصية الاجتماعية سجي الخطيب ان القضية تتباين من مجتمع لآخر او بين شخص وآخر ، فالأمور نسبية ولايمكن التأكيد على ذلك، فالبعض من الأزواج يحمل شهادة جامعية او انه اكمل احدى المراحل العلمية وزوجته انسانة بسيطة وعادية وليس لديها اي مستوى ثقافي، بيد انهما يعيشان بهدوء وتوازن ولايضعان القضية في حسابانها، وقد يحدث العكس فيما بينهما هي مثلا تمتلك التحصيل الدراسي الجيد، والزوج انسان كاسب ولكن لديه من الامكانيات المادية او الثقافية المتمثلة بفهم وادراك مايدور في المجتمعات او التطورات، ولديه ايضا خاصية التفاهم والحوار مع الآخرين ، وهذا مايجعله مقبولا حتى وان لم يمتلك الشهادة، فليس ماطرح محل خلاف او تداعيات لاسيما ونحن في زمن تطمح فيه بعض الاسر العراقية الى تزويج فتياتها حفاظا عليها، وتشير الخطيب الى ان هناك عدة اسباب لها دور في الموضوع منها القناعة ورضا الطرفان بالارتباط دون شروط ، مع عدم الاستخفاف احدهما بالآخر اذا كانا يحملان تحصيلاً تعليمياً ام لا ، فضلا عن العامل العاطفي الذي يلعب دورا كبيرا في استمرار العلاقة الزوجية من عدمه، فاذا تواجد الحب والمودة بين الطرفين قد تنهار كل الحواجز بينهما ويكون التوافق هو المسيطر والاساس في ذلك.

منوهة الى ان الحد الفاصل بين الشريكين في هذا الموضوع هو الوعي ونظرة كل منهما لقدسية الارتباط الزوجي وهدفهما في الحياة، بغض النظر عن الفروقات الثقافية والتعليمية التي قد لاتشكل ادنى اعتبار لديهما، الا ان البعض وحسب خبرة الخطيب في هذا المجال، فان للمستوى الثقافي والدراسي موضع اهتمام ويسعي الى تكون شريكة الحياة هي ايضا توازي مستواه، ولن يتحقق الارتباط الا في زواج متكافئ تعليميا وثقافيا، تجنباً للمشاكل وعدم الفهم لبعضهم، كما ويتركز تفكيرهم في اطفالهم الذين يحتاجون وحسب تصوراتهم الى ابوين ذوي مستوى مناسب يدعمهم بالتعليم الجيد .

تقول لى عبد الله 30 عاما بكلوريوس اعلام وممن عاشوا حياة زوجية مستقرة مع زوج يعمل في المهن الحرة ولايمتلك شهادة فقد اكتفى بتعليم بسيط ، الا انه متمكن ماديا، وباستطاعته توفير معيشة جيدة مما حدا بالعلاقة ان تشكل اكتفاء مادياً وهذا ماتبحث عنه اغلب الفتيات في المعيشة الجيدة والامكانية العالية ، وليس هناك مشكلة تسمى التوافق العلمي، لاسيما وحسب تعبيرها في هذا الوقت بالذات، وترى عبدالله أن التوافق التعليمي والثقافي ليس بالضرورة سببا في عدم الانسجام بين الزوجين، فذلك يرجع لمدى توافقهما الانساني الذي يعد اهم واشمل من المادة وغيرها.

### محبة ورحمة

وتعد لى شاكرا مدرسة ثانوية ان نظرية التباين الثقافي بين الأزواج نظرية خاطئة، لانه على العموم اذا وضعناه في حسابنا دائما سيؤثر بالفعل على طبيعة العلاقة وعلى استقرارها، مبينة انها تعمل في التدريس وزوجها يعمل نجارا، وحالته المادية جيدة، لذلك لم تعد هذا التباين مشكلة تعيق ارتباطهما، بل المحبة والعشرة ووجود الاطفال في حياتهما زاد من طبيعة العلاقة وبيد اي تفكير في التوافق او عدمه، فطبيعة الحياة الآن تحتاج الى المزيد من الانسجام والمعاملة الحسنة والرضا بما قسمه الله تعالى، ولم اجعله يشعر بالفارق الدراسي مطلقاً وعلى حد قولها.

### فجوة وشجارات

وعلى العكس يثبت موسى كاظم ان التوافق التعليمي من اساسيات الزواج الناجح والمثمر، ويقول ان عكس ذلك يفضي الى التداعيات الاسرية لاسيما في تربية الاطفال والافكار التعليمية التي ربما توصل الابناء الى مستويات تعليمية عالية، لان الزوج او الزوجة التي تفقد شهادتها العلمية او الزوج ايضا يؤثر ذلك

**رؤيا**  
البعض من الأزواج يحمل شهادة جامعية او احدى المراحل العلمية وزوجته انسانة بسيطة وعادية وليس لديها اي مستوى ثقافي، بيد انهما يعيشان بهدوء وتوازن ولايضعان القضية في حسابانها، وقد يحدث العكس فيما بينهما





# مزايا الغرور

## للقوارير

يحدثنا الفيلسوف الامريكي رالف ايمرسون في كتابه السلوك في الحياة عن الغرور وعن علاقة هذا الشعور بمختلف أطوار الحياة، وهذه الصفة التي تعد مذمومة لربما تمتاز بالشذوذ حينما تقترن بغرور الفكر، وهو غرور يتصل اتصالا مباشرا بطموح الانسان في الحياة ولو لا هذا الغرور ما توصل كثير من الباحثين والعلماء الى ما توصلوا اليه من اكتشافات علمية واختراعات انقذت الانسانية وأحدثت ثورة في حياة الجنس البشري.

إن غرور فكر هؤلاء المفكرين والعلماء والكثير ممن لا يسع للمقام ذكرهم إنما هو غرور ايجابي ابداعي، إذ يكمن لدينا في الشخصية العربية ما يعرف باعتداد النفس وهذا ما قاد هؤلاء المفكرين والعلماء الى طرح انجازاتهم بشكل ايجابي أفرز عن ابداعات اوصلتهم إلى قمة هرم النجاح دون منازع ، والغرور عادة يرتبط بالشخص الفارغ لكن من تقدم ذكرهم كانوا يمتازون بمزايا غرور الفكر الذي استثمروه لتقديم العديد من الانجازات التي تخدم البشرية وتطوير الذات من خلال اسهاماتهم.

ويعد الاعتداد بالنفس هو للإنسان الممتلئ الذي يمتاز بسجاياه الجميلة والمعروفة بين الناس، و لا نقول أنه يسعى للمديح أو يرى نفسه بطريقة تنم عن خيلاء وتعالي على الآخرين إنما يذكر سجاياه كما هي في شخصيته. فما أجمل أن يتجمل المرء بغرور الفكر ومزاياه التي تقوده إلى النجاح وتطوير الذات لتقديم افضل ما لديه في خدمة المجتمع بدل أن يتجمل بغرور المنصب أو الجاه أو المال أو حتى الالقب العلمية دون أن تكون ذات منفعة.

جنبنا الله وإياكم الغرور الذي ينم عن فراغ، وجعلنا أنا وإياكم ممن يتبعون الغرور الفكري والابداعي الذي ينفعنا وينفع خدمة الآخرين من المجتمع.

فلولا غرور العالم اديسون مخترع الطاقة الكهربائية الذي ظن في وقت من الأوقات أنه يفوق استاذة علما ومعرفة لما اصبح هذا الشاب مخترعا، وقدم للبشرية عشرات الاختراعات التي ربطت بين أطراف العالم.

ولولا غرور مدام كوري لما كان اكتشاف الراديو فقد قفزت هذه السيدة البولندية الأصل من نومها ذات صباح لتقول لزوجها: لقد رأيت نفسي في المنام وأنا أحمل شعلة أضيء بها الطريق للملايين، ثم حزمت حقائبها ورحلت مع زوجها إلى باريس لتكمل علومها وابحاثها لتقدم لنا الراديو.

ولولا غرور الدكتور صاموئيل جونسون لما صدر أول قاموس في اللغة الانكليزية، لقد كان في الثامنة والثلاثين من عمره حينما قال لاصدقائه اليوم بدأت في انجاز أول قاموس انجليزي وسأضعه وحدي ولن يستغرق اصداره أكثر من ثلاث سنوات، وسخر أصدقاؤه منه وقال له احدهم: إن اربعين باحثا من أعضاء الاكاديمية الفرنسية قضاوا ما يزيد على اربعين عاما في اصدار أول قاموس فرنسي، وابتسم جونسون في كبرياء وقال بلهجة يشوبها الغرور (هذا هو بالضبط الفرق بين الرجل الفرنسي والرجل الانكليزي).



# استفتاءات

## في الهدية

### للقوارير

**السؤال:** الخاصة بالحفظ أو الرزق أو العافية الى الكفار؟  
الجواب: لا مانع منه، إذا لم يكن في معرض الهتك والإهانة، وروعي فيه مقتضيات الاحترام والتشريف.

**السؤال:** ما حكم اخذ الاموال من لجان المشتريات إذا كنت موظفا باعتبارها هدية من اللجنة لجهود الموظف؟  
الجواب: إذا لم يؤخذ عليك عدم أخذ شيء في هذا المجال فلا مانع من قبول الهدية.

**السؤال:** عند ولادة مولود جديد يأتي الأهل بمبلغ من المال كهدية بهذه المناسبة، فهل يجوز للوالدين التصرف فيه في شؤونهما الخاصة؟  
الجواب: إذا كان للولد جاز للأب الصرف اقتراضاً ثم إعادته الى الولد أو صرف ما يعادله عليه تدريجاً بعد ذلك.

**السؤال:** انا اشتغل في مصنع اجنبي وهناك يعطون هدايا بمناسبة رأس السنة منها الخمر فهل يجوز اعطيها الى الجيران؟  
الجواب: كلا.

**السؤال:** هل يجب الخمس في الهدية إذا دار عليها الحول من دون استخدام؟  
الجواب: نعم يجب.

**السؤال:** شخص يعمل بالمشتريات في إحدى دوائر الدولة يشتري المادة بنفس سعر السوق ولا يطلب من البائع برفع سعرها حتى يستفاد ولا يفرض عليه أي مبلغ زيادة بنفس سعر السوق ولا يطلب من البائع برفع سعرها حتى يستفاد ولا يفرض عليه أي مبلغ زيادة لأجله لكن البائع يعطيه مبلغاً بصفة الهدية ولكن خارج نطاق المعاملة الاصلية، ما حكم المبلغ المأخوذ من البائع؟

الجواب: يجوز اخذه الا إذا كان مخالفا لعقد التوظيف كما لو اشترطت عليه الدائرة ألا يأخذ ذلك.

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

**السؤال:** متعارف لدينا عندما يرزق أحد بمولود أو عندما يقوم بختانه، يقوم الأقارب والأصدقاء بإعطاء بعض الأموال أو الحاجيات الى الصبي أو الى أبويه. فما حكم تملك الأموال المعطاة للصبي وحكم الأموال المعطاة للأبوين؟ وهل يجوز أن يتصرف الأبوان بهذه الأموال في المؤونة أو صرفها بدل النفقة؟

الجواب: تختلف الهدايا في ذلك، فمنها: ما يحمل شاهداً على كونها للمولود الجديد كبعض المصوغات الذهبية المناسبة للمولود فهي له، ومنها: ما ينتفع منه غير المولود كالمأكولات ونحوها فهي لوالديه، والظاهر أن النقود التي توضع تحت وسادة المولود أو تدس في ثيابه تعد من القسم الاول فتكون للمولود نفسه، هذا و يجوز للاب أن يتصرف في أموال ولده اذا لم يشتمل تصرفه على مفسدة للولد، واما الام فليس لها ان تتصرف في ماله من دون اذن الاب او الجد للاب فان اذن أحدهما لها ولم يشتمل على مفسدة للولد جاز، أما بما يعود لولدهما بالضرر فلا يجوز، بل يجب عليهما حفظ امواله حتى يكبر.

**السؤال:** ولدت حديثاً وأعطوني هدايا من النقود بمناسبة الولادة، فهل يجوز أن أصرف منها؟ أم يجب علي الاحتفاظ بها جميعاً للمولود؟

الجواب: يجوز للأب أن يصرفها عليه أو يحتفظ بها لمستقبله إلا إذا ثبت بحسب ظاهر الحال والقرائن أن الهدية كانت لك فيجوز لك التصرف بها.

**السؤال:** اهداني صديق مدالية مفاتيح ذهبية هل يجوز أن احملها معي واطرح مفاتيحي فيها؟  
الجواب: لا مانع منه.

**السؤال:** أهديت ملابس والعباب إلى الطفل فإذا كبر تصبح هذه الملابس صغيرة والألعاب غير مفيدة أو غير مناسبة له، فهل يجوز لي التصديق بها أو التصرف بها؟

الجواب: يجوز التصرف فيها بما لا يتضمن مفسدة للصغير وإذا كان التصديق لدفع البلايا عنه كذلك جاز.

**السؤال:** هل يجوز إهداء القرآن والأدعية والأذكار

## أعمار حرجة

يواجه بعض الوالدين في السنوات الأخيرة تحديات مشتركة تتمثل في صعوبة التعامل مع أبنائهم المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين الثامنة والثانية عشرة وهي المرحلة العمرية ما بين مرحلة النمو والطفولة، ففي هذه المرحلة لم يعد الأطفال صغاراً ولكنهم لم يبلغوا سن المراهقة بعد .

وقد يفشل الكثير من الآباء والأمهات في التعامل مع هذه المرحلة العمرية الحرجة التي تفتح باب الحياة أمام الأطفال وتعد مدخلاً لهم إلى عالم البالغين ليبدأوا مشوارهم فيها بعيداً عن أحضان الأم ، وقد لا ينتبه كثير منهم إلى خطورة هذه الفترة من عمر أبنائهم ، فمهمتهم شاقّة والجزء الأصعب فيها هو كيفية التعامل معهم وكسب ثقة المراهق الذي سيخطو الخطوة الأولى نحو الاستقلالية ، فالطفل الصغير لم يعد يمسك بيد والدته عندما يرافقها إلى السوق لأول مرة في حياته خوفاً من انتقاد زملائه الصغار ويبدأ بتشكيل أول صداقاته الجادة التي تصبح في هذه المرحلة أكثر أهمية في حياته والطفل الصغير لم يعد بحاجة إلى والدته بنفس حاجته إليها في السنوات السابقة وتستعر لديهم الرغبة في هواتهم الخاصة و تتحول الواجبات المنزلية إلى صراع ليلي ومن المحتمل أن يشعر الآباء بالقلق من كون ولدهم ساذجاً للغاية بحيث لا يمكنه التعامل مع ما يمكن أن يحدث عبر الإنترنت وينتابهم الخوف مما قد يرونه أمامهم على الشاشة.

على الآباء أن يشرحوا لأبنائهم أن دماغهم لا يزال في طور النمو وأن السابق لأوانه تشتيت انتباههم عن الأشياء الواقعية التي يحبونها مثل ممارسة الألعاب الرياضية والخروج في نزهة إضافة إلى اكتشاف مواهبهم في الفنون والحرف اليدوية والتي تعد جميعها مهمة بالنسبة لهم للشعور بالارتياح.

في وقت يؤكد فيه عالم نفس الطفل إن نبرة الصوت التي يجب أن يستخدمها الآباء في الحديث عن هذا الموضوع هو أمر بالغ الأهمية مشددين أن على الأب أن يلعب جميع الأدوار في دقيقة واحدة وهي أن يكون ممثلاً إلى حد ما وقد يتحول إلى محقق وربما مخرج أيضاً كما أن الأسلوب السهل الممتنع الشيق الذي يجب أن يتبعه الوالدان للحديث عن التفاصيل الدقيقة لحاضرهم المليء بشتى أنواع المغريات الإلكترونية الذي يجب أن تثير اهتمام المراهقين الذين لا بد لهم في نهاية المطاف أن يتفاعلوا ويستفسروا وينقلوا تجاربهم الخاصة في هذا المضمار .

ساجدة ناهري



**على الآباء أن يشرحوا لأبنائهم أن دماغهم لا يزال في طور النمو وأن من السابق لأوانه تشتيت انتباههم عن الأشياء الواقعية التي يحبونها مثل ممارسة الألعاب الرياضية والخروج في نزهة إضافة إلى اكتشاف مواهبهم في الفنون والحرف اليدوية والتي تعد جميعها مهمة بالنسبة لهم للشعور بالارتياح**

ذوي الاحتياجات الخاصة ..  
انكسارات وابداعات

LLQWAREER  
للقوارير

ملف العدد



## بين التذمر والاهتمام ذوي الاحتياجات الخاصة.. انكسارات وإبداعات

للقوارير

القصص التي يرويها ذوي الاحتياجات الخاصة كثيرة ومؤلمة لحد الحزن الشديد خصوصا الذين يعانون من التذمر والشكوى والانكسار داخل أسرهم والنظرة القاصرة ووصفهم بنعوت معيبة بحقهم من المجتمع ، فمنهم من انتابه الاحباط من وجوده او تتدهور حالته النفسية في عتمة الالهمال المقصود احيانا ، آخرون انتصروا على عوقهم بارادتهم الصلبة ولم يقف العوق البدني عائقا امام اصرارهم في اختيار الاعمال المناسبة التي تناسب قدراتهم.







**دور** هناك اثار عدة تترتب عن وجود شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة في الاسرة، منها ماهو نفسي كالشعور بالحنن والاحباط الذي يصيب الوالدين، فضلا عن الى الانكار وعدم القبول، ومنها ماهو اجتماعي اذ يجد الوالدان صعوبة في ابلاغ العائلة الكبيرة او المجتمع بوجود معاق لديهم، كما قد يصيبهم الاحراج عند اصحابهم في المناسبات التي تتطلب حضورهم ومشاركتهم فيها

عناية و رعاية خاصة قد لا يحظى غيره بها، وقد يتدمر احد الابناء ويسقط غضبه على المعاق عند طلب الوالدين منه اصطحابه للحمام او البقاء معه في حالة غياب الوالدين او انشغالهم بعمل ما.

### اهتمام وعطف

طالبة الدكتوراه هبة مجيد سبوت أوضحت «تتراوح نظرة الأسرة و المجتمع لذوي الاحتياجات الخاصة ما بين العطف والشكوى و التذمر . و قد يعود ذلك إلى اختلاف المستوى المعرفي للأسرة فالأسر التي تتميز بمستوى ثقافي عال غالباً ما تنظر اليهم بنظرة عطف و اهتمام و رعايتهم و ادخالهم مدارس متخصصة بهم و متابعتهم . في حين أن الأسر ذات المستوى العلمي البسيط أو الأمي تنظر بنظرة تذمر ، و إضافة إلى ذلك لا يقدمون على أي اهتمام لأبنائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة. لا بل أن بعض الأسر تنجل من ابنائها من ذوي الاحتياجات و تنظر اليهم كما لو انهم عبء ثقيل. إضافة إلى ذلك ما تعاني منه الأسر منذ ولادة طفلهم من ذوي الاحتياجات من نظرة المجتمع اليه . التي تتميز بكونها نظرة عطف أو اساءة و تذمر . حيث يعاني الأشخاص من ذوي الاحتياجات في المجتمع من الاستبعاد و التهميش في الكثير من الجوانب . للحد الذي ترفض فيه بعض الأسر تقبل زواج ابنهم او ابنتهم من شخص معاق . و نظرة الأسرة و المجتمع التي تتسم بالتذمر و الاستبعاد تركت الكثير من الأثار على ذوي الاحتياجات الخاصة منها الأثار النفسية ( كالعزلة ، و الاضطرابات النفسية ، و الهستيريا ... ) ، و الأثار الاجتماعية ( كالاستبعاد الاجتماعي ، و الوصم الاجتماعي ... ) . و أخيراً فإن العمل على تعزيز النظرة نحو ذوي الاحتياجات تتطلب العمل في الجانب الأسري و المجتمعي .

كما اشارت الادبية والرسامة ايسر البياتي انه ليس من الضروري ان تكون العائلة الداعم الرئيس للمعاق لاثبات ذاته وشخصيته وصنع مستقبله وانما الاصرار من ذاته الذي يجعله يصنع الابداع والاعتماد على النفس الا ان يبقى التشجيع عاملا مهما لتحقيق امنياته ، لافتة الى تجربتها مع عائلتها وتؤكد بان الشخص المعاق قد يعيش الغربة والوحدة مع نفسه حينما يهمل من عائلته ولانها تحب الرسم والابداع فقد وجدت ذاتها في أن تتحدى العوق وتصبح رسامة وتعبر عن معاناتها من خلال قصائد شعرية.

### آثار ومعاناة

وقالت د. نهى عبدالله الباحثة والمتخصصة في العلوم النفسية ان هناك اثار عدة تترتب عن وجود شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة في الاسرة ، منها ماهو نفسي كالشعور بالحنن والاحباط الذي يصيب الوالدين، فضلا عن الانكسار وعدم القبول ، ومنها ماهو اجتماعي اذ يجد الوالدان صعوبة في ابلاغ العائلة الكبيرة او المجتمع بوجود معاق لديهم، كما قد يصيبهم الاحراج عند اصحابهم في المناسبات التي تتطلب حضورهم ومشاركتهم فيها، وهناك اثر اقتصادي ايضا ، اذ أن الشخص بحاجة الى رعاية خاصة ومستلزمات وعلاجات تختلف عن بقية افراد الاسرة، كما قد يستوجب تسجيله في معهد او مركز رعاية خاص بمثل حالته، وعليه تزداد صرفيات الاسرة المادية نتيجة وجود طفل غير سوي لديها، كما يؤثر وجوده على بقية الاخوة، اذ قد يسخط احدهم عليه نتيجة قلة الفهم والوعي وقد يشعر الآخر بالخجل من وجود اخ كهذا لديه، وقد يشعر احدهم بالغيرة منه نتيجة اهتمام الوالدين الرائد به واولائه

ارتبطت بالضوء  
والعادات الاجتماعية  
**الشموع..**  
تراث متناقض  
للعادات الاجتماعية

سعاد البياتي



للمشموع صورة جميلة في كل أشكالها وانواعها ومراسيمها، وخاصة متفردة، فقد ارتبطت بالضوء والنور والفرح، وحتى في التاريخ والتراث والمناسبات الاجتماعية والدينية وغيرها من الامور التي تدخل في العادات والتقاليد الفلكلورية، وتحتل الشموع مركزاً مهماً وراقياً في اغلب الافراح التي تنم عن الاعراس والولادات والمواعيت الدينية التي من شأنها ان يعبر عنها بأيقادها لطلب الحاجة، وفي اغلب الاحيان تعبر عن الامل والحياة المتدفقة والتفاؤل في الوقت ذاته، وربما توقد تعبيراً عن الحزن والفقدان .

ومن الجدير بالذكر ان لخاصية ايقاد الشموع في الخامس عشر من شعبان وهي مناسبة ولادة صاحب الزمان وتدعى (بالشعبانية) مناسبة مفرحة ودائمة لحضور الموالين لاهل البيت وعمامة الناس ممن يحيي الليلة بالافراح والدعاء، وحضورهم البهي في مقام صاحب الزمان في كربلاء المقدسة، وهي احتفالية يشهد لها التاريخ والعالم.

### طابع جمالي

ومن المناسبات المفرحة ايضا والتي توقد فيها الشموع هي ليلة الحنة للاعراس، اذ توضع في صينية خاصة بالمناسبة مع الحلوى والبيضات الاخرى التي تعبر عن التفاؤل والفرح،

ولعل البعض لا يزال يقوم بهذا التقليد كطابع جمالي من جانب واستدعاء لعادة لا يراد لها أن تنتهي وتختفي من حياة الناس، وبهذا تضيف صواني الشموع على الزفاف طابعا شعبيا محببا للنفوس، حيث يكون ضوء الشموع المتراقص نافذة تطل بالمحتفين على أيام الآباء والأجداد.

على الرغم من فوائد الشموع وقوة تأثيرها يجهل الكثيرون علاقتها بعلم الطاقة، والتي أكدها علماء الطاقة وهم يشددون على قدرة الشموع على تطهير المنزل من الطاقة السلبية، وأكدوا أن عليك من حين لآخر إطفاء جميع الأنوار الصناعية في منزلك، واشعال بعض الشموع وممارسة الاسترخاء.

### محفزات الطاقة

وتعد الشموع المعطرة من أبرز المحفزات على الاسترخاء لأنها لا تعتمد على طاقة الشمعة فقط واحساسك بها بل تغازل حاسة الشم أيضاً ولذلك ننصحك إذا اردت التحرر من الطاقة السلبية التي قد تشعر بها حالياً بسبب الظروف الاجتماعية باستخدام الشموع المعطرة لتخلق جواً هادئاً في المنزل، وقد اكدت الأبحاث أن الروائح لا تساهم فقط في دخول الانسان في حالة من الاسترخاء انما تحفز أيضاً على افراز هرمونات معينة في الجسم تبعاً للرائحة المستنشقة.

والشموع في التراث المحلي تعد من اقدم الوسائل في تاريخ الحضارات، اذ لم تكن مقتصرة على الانارة او استمداد الضوء، بل ارتبطت بعلاقة اجتماعية مع الانسان وانعكست على العديد من الممارسات والعادات التراثية والحديثة واخذت تمتد من جيل الى جيل في كل مايمكن ان تتواجد فيه بأسلوب متوارث وحضاري، وصارت الشموع محط انظار العالم لما لها من خاصية مهمة في التعبير عن الفرح ودوام التعبير عن الحياة المتفائلة، وكذلك الحزن وما يترتب عليه من ممارسات تقليدية.

### على ضفة النهر

ومن خلال مشاهداتي للمواقف التي يحبز ايقاد الشموع في المناسبات الدينية، نجد الكثيرات من النساء يمارسن تلك العادة الشعبية اثناء التواجد في مقام الخضر عليه السلام، اذ يوقدن الشموع على ضفة النهر طلباً للحاجة والدعاء من الله سبحانه وتعالى لتفريج الهموم واشياء اخرى، وهي عادة متوارثة منذ اعوام كثيرة، ومستمرة الى الان، كون الشمعة تمثل رمزاً للنقاء والطمأنينة التي تريخ النفس وتهدأ الخواطر، وكذلك نجد ايقاد الشموع وبكثرة ليلة الحادي عشر من المحرم من المعزين بأستشهاد الامام الحسين عليه السلام، وتعد من العادات المحرزة والأليمة التي يهيا لها في ذلك اليوم من المحرم، وتدعى (ليلة الوحشة).

**خاصية ايقاد الشموع في الخامس عشر من شعبان وهي مناسبة ولادة صاحب الزمان وتدعى (بالشعبانية) مناسبة مفرحة ودائمة لحضور الموالين لاهل البيت وعمامة الناس ممن يحيي الليلة بالافراح والدعاء، وحضورهم البهي في مقام صاحب الزمان في كربلاء المقدسة، وهي احتفالية يشهد لها التاريخ والعالم**

بثينة الركابي هي باحثة في الصناعات اليدوية والفلكلورية، التي تكاد تنقرض وتندرج تحت عنوان التراث المادي (الطرق على النحاس، ومنتجات خوص النخيل، وصناعة المجسمات، وصناعة الاكسسوارات التراثية والتاريخية)، واهتمامها بإحياء التراث غير المادي، وهو التراث غير الملموس مثل المهارات التي تنتقل عبر الاجيال، كالخط العربي وغيرها، كما أنها فنانة تشكيلية.

## بثينة الركابي..

# منحت التراث وجهه الحقيقي

سرور العلي

تخصصت بصناعة كل ما هو تاريخي وتراثي، لإزدياد الطلب عليها من قبل السياح والمغتربين العراقيين.

### اهداف

وعن الهدف من تلك الأسرة الفنية تحدثت الفنانة التشكيلية بثينة الركابي مؤسسها بالقول: «هدفنا هو المساهمة في إحياء التراث المادي وغير المادي لبلدنا، من خلال إقامة الورش التدريبية للشباب، لكي يكونوا حرفيين قادرين على نقل خبراتهم من جيل لآخر، أما اسم (أورفن) فهو مصطلح مزدوج يتكون من كلمتين (الوركاء)، وهي مدينة الحرف الأول أي المدينة التاريخية، التي تقع في مدينة الناصرية جنوبي العراق، ولكون أسرتنا تنحدر من هناك، أما كلمة (فن) فهي معروفة بما تحويه من معان عريضة، كما أن مصطلح (أورفن) أبتكره الفنان عبدالرحمن الجابري، وأطلقه على جماعة فنية كانت تتكون من تسعة فنانين كان هو أحدهم، وبعد تفكك تلك الجماعة احتفظ الجابري بهذا الاسم، ليطلقه فيما بعد على مؤسسة أورفن للثقافة والفنون.

### تحدي

أشارت إلى أنه من الصعوبات التي يواجهونها هي أن بعض أعمالهم تستنخ من دون مراعاة لحقوق الملكية في الابتكار، كذلك المرور ببعض الظروف الاقتصادية، والتسبب بركود عملهم، إذ أول ما يفكر به الآخرون هو تأمين حاجاتهم الأساسية، ثم التفكير بالحاجات الكمالية، كتزيين بيوتهم بتلك الأعمال الفنية.

### تراث

امتهنت مع أسرتها صناعة المصغرات منذ ما يقرب الثلاثون عاماً، وتنوعت بين المجسمات الأثرية والتحف الفنية، والفازات ذات الوجه الواحد أو ثلاثية الابعاد، وكل ما يحتاجه البيت العراقي، كذلك إنتاج اللوحات الزيتية ذات الطابع التجاري، وبعدهم العام 2003

**ورف** توظف «أورفن»، وهو الاسم الذي اطلقتها الركابي على أسرتها الفنية، الأثر الحضاري من رموز وأشكال، ومفردات مميزة غير موجودة في أي مكان آخر، وتنفذ بدقة واتقان ومن غير تكرار، وتطمح بالوصول إلى العالمية، ما يوسع من توفير فرص عمل للشباب عن طريق إتاحة الأيدي العاملة، وإلى جانب الركابي يعمل زوجها والعديد من الخواتم في أعمالها، ومنها الطين في إنتاج الفخار، وسعف النخيل في أعمال الخوص، والصوف المعد والمصبوغ محلياً والصوف التجاري لصناعة السجاد، والايزار التراثي



**ورث**  
من الصعوبات التي يواجهونها  
هو أن بعض أعمالهم تنسخ من دون  
مراعاة لحقوق الملكية في الابتكار، كذلك  
المرور ببعض الظروف الاقتصادية، والتسبب  
بركود عملهم، إذ أول ما يفكر به الآخريين  
هو تأمين حاجاتهم الاساسية، ثم التفكير  
بالحاجات الكمالية، كترتيب بيوتهم بتلك  
الأعمال الفنية

### أرث

توظف «أورفن»، وهو الاسم الذي اطلقته الركابي على أسرتها  
الفنية، الإرث الحضاري من رموز وأشكال، ومفردات مميزة غير  
موجودة في أي مكان آخر، وتنفذ بدقة واتقان ومن غير تكرار،  
وتطمح بالوصول إلى العالمية، ما يوسع من توفير فرص عمل  
للشباب عن طريق إتاحة الايدي العاملة، وإلى جانب الركابي  
يعمل زوجها وابنتها.

تستخدم أورفن العديد من الخامات في أعمالها، ومنها الطين  
في إنتاج الفخار، وسعف النخيل في أعمال الخوص، والصوف  
المعد والمصبوغ محلياً والصوف التجاري لصناعة السجاد،  
والايزار التراثي، فضلاً عن استخدام أدوات خاصة بالطرق على  
النحاس والاكسسوارات التراثية.

### معارض

اقامت الكثير من المعارض الفنية الشخصية، ومنها  
في متحف البصرة الحضاري، وفي مركز انعاش  
الاهوار في الجبايش بدعم من وزارة الموارد المائية،  
ومعارض أخرى، شاركت بالعديد من المعارض والمهرجانات  
ومنها، في معرض اقيم في متحف البصرة، واستمر ستة عشر  
يوماً.

وأكدت الركابي «مشروعنا القادم والمهم هو إقامة  
معرض افتتاحي لجاليري أورفن، سيضم نخبة مهمة من  
تشكيليي العراق، وأيضاً سيكون هناك جناح خاص للصناعات  
اليديوية فيه

وفي الختام دعت الجهات المختصة للاهتمام بالفن والطاقات  
الإبداعية، وتقديم الدعم المادي والمعنوي، وإقامة المزيد من  
المهرجانات والمعارض الفنية، لتمثيل العراق في المحافل  
الدولية.



# الأفعال الكلامية في خطبة الأشباه للإمام علي (عليه السلام).. دراسة تداولية

م. م. زهراء سالم حبار

تعدُّ نظرية الأفعال الكلامية أحد أهم الأسس التي قامت عليها اللسانيات التداولية في منظومة البحث اللغوي المعاصر، بل أنَّ التداولية في نشأتها الأولى كانت مرادفة للأفعال الكلامية؛ بوصفها (المجسد الحقيقي للاستعمالات اللغوية في الواقع، إذ تهتم بدراسة ما يفعله المتكلمون باللغة؛ من تبليغ وإنجاز، أفعال وتأثير وكل ذلك بغرض إنجاز العملية التواصلية بين المتحدثين)، وفحواها (كل ملفوظ ينهض على نظام شكلي دلالي إنجازي تأثيري، وفضلاً عن ذلك يعدُّ نشاطاً مادياً نحوياً يتوسم أفعالاً قولية لتحقيق أغراض انجازية كالطلب، والأمر والوعد...)، وتعرّف أيضاً بأنها (إنتاج جملة نمطية وإقائها في ظروف معينة).

بالكلمات) وقد جمعها أرمسون وعدتها اثنتا عشرة في كتاب نشر بعد وفاة أوستين سنة 1960م، فضلاً عن جهود سيرل البنائية.

ومن الأفعال الكلامية الواردة في خطبة الأشباح قوله: (مَا لَا تَنْفِذُهُ مَطَالِبُ الْأَنْامِ؛ لِأَنَّهُ الْجَوَادُ الَّذِي لَا يَغِيضُهُ سُؤَالَ السَّائِلِينَ، وَلَا يَحْخُلُهُ الْبَحْثُ الْمَلْحِينِ)، فنلاحظ أنَّ الفعل الكلامي هنا إخباري والغرض منه هو إثبات أنَّ خزائن الله غير نافذة مهما كانت مطالب البشر وحاجياتهم كثيرة؛ لأنَّه الجواد المطلق الذي لا ينقصه سؤالات السائلين مهما كانت كثيرة، لأنَّها أقل من أن تؤثر عليه لأنَّه الغني بالذات موجود الأشياء من العدم، فضلاً عن ذلك لا يقع عليه ما يقع على البشر من البخل.

إذا أكدَّ الإنسان عليهما لطلب ودوام وتكرار، وعليه فالإمام (عليها السلام) قد استعمل أداة النفي (لا) ليفيد بذلك نفي الاستقبال، ويشتدُّ الفعل الكلامي، ويعلو ويكتسب عظمة إذا ورد في سياق النفي؛ لما فيه من دلالة على التأكيد، بل يعدُّ من المؤكدات القوية والفاعلة في الجملة العربية، من مواضع قوله: (لَا يَجْبُرُ مَسْكَنتَهَا إِلَّا فَضْلُكَ، وَلَا يَنْعَشُ مِنْ خَلَّتْهَا إِلَّا مِنْكَ وَجُودُكَ)، وهو بيان حاجة الإنسان إلى جود الله سبحانه وتعالى وعطائه ولا يرفع هذا الفقر والمسكنة إلا عطائه وجوده.

وورد النفي أيضاً بدلالة (لم)، إذ يرى بعض المحدثين أنَّ (لم) إذا دخلت على المضارع دل على انتفاء الحدث في الماضي لكن بصيغة التجدد والاستمرار، ومن مواضع النفي في قوله: (فَأَشْهَدُ أَنَّ مَنْ شَبَّهَكَ بِتَبَائِنِ أَعْصَاءِ خَلْقِكَ، وَتَلَّحَمَ حَقَاقِ مَفَاصِلِهِمُ الْمُحْتَجِّبَةَ لِتَدْبِيرِ حِكْمَتِكَ،

وتأتي أهمية الأفعال الكلامية من مساهمتها في تغيير تلك النظرة التقليدية في معالجة الظاهرة اللغوية التي كانت تنحاز بشدة الاستعمال المعرفي والوصفي للغة؛ إذ نظرت إلى اللغة بوصفها قوة فاعلة في الواقع ومؤثرة فيه، وهي بذلك ألغيت الحدود القائمة بين الكلام والفعل، ولذلك فالمعلومات المتبادلة بين طرفي الحديث (المتكلم/ السامع) تكون ضرورة مثارة بواسطة شيء ما، وتسعى إلى تحقيق هدف ما، فهي عبارة عن حلقة ضمن سلسلة المحاور الكلامية التي تدور في فلك الحياة الاجتماعية والواقعية.

تبني نظرية الأفعال الكلامية مجموعة من فلاسفة أكسفورد وعملوا على تطويرها فيما بعد لا سيما أوستين الذي تأثر بشدة بما نبه عليه فتغنشتاين، فتصدى للرد على فلاسفة الوضعية والمنطقية في محاضراته التي ألقاها في أكسفورد ما بين سنتي 1952 و 1954م، المعنونة (كيف تنجز الأشياء

**ورد**  
أكدَّ الإنسان عليهما لطلب ودوام  
وتكرار، وعليه فالإمام (عليها  
السلام) قد استعمل أداة النفي (لا) ليفيد  
بذلك نفي الاستقبال، ويشتدُّ الفعل  
الكلامي، ويعلو ويكتسب عظمة إذا ورد  
في سياق النفي؛ لما فيه من دلالة على  
التأكيد، بل يعدُّ من المؤكدات القوية  
والفاعلة في الجملة العربية

ور  
تجلّت الأفعال الكلامية (الإيقاعات) في  
خطبة الأشباح في قوله: (الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي لَا يَفِرُّهُ الْمَنْعُ وَالْحَمُودُ) هذا وقد اختلف  
العلماء في أن جملة (الحمد لله) هل هي إخبار  
أم إيقاع عن ثبوت الحمد لله أو هي إنشاء ثناء  
عليه إلى مذهبين

لَمْ يَعْقُدْ غَيْبَ ضَمِيرِهِ عَلَى مَعْرِفَتِكَ ، وَلَمْ يَبَاشِرْ قَلْبَهُ  
الْيَقِينُ بِأَنَّهُ لَا نِدَّ لَكَ). فَأَرَادَ الْإِمَامُ فِي هَذَا الْمَوْضِعِ أَنْ يَنْزِعَهُ  
اللَّهُ عَنْ مِثَابِهِتِهِ لِمَخْلُوقَاتِهِ فَشَهِدَ أَنَّ مَنْ شَبِهَ اللَّهَ بِخَلْقِهِ  
الَّذِينَ خَلَقَهُمْ وَخَلَقَ لَهُمْ أَعْضَاءَ مُتَبَايِنَةً وَجَعَلَهَا  
مِتْلَاحِمَةً مَكْسُوءَةً بِاللَّحْمِ لِتَحْفَظَ مِنَ الْفَسَادِ مَنْ شَبِهَ  
اللَّهُ بِمِثْلِ هَذَا الْمَخْلُوقِ ذُو التَّرْكِيبِ لَمْ يَعْرِفِ اللَّهَ  
وَلَمْ يَتَّهَدِ إِلَيْهِ وَلَمْ يَحْصُلْ لَهُ الْيَقِينُ بِأَنَّهُ لَا نَظِيرَ  
وَلَا شَبِيهَ لَهُ.

وتجلّت الأفعال الكلامية (الإيقاعات) في خطبة الأشباح  
في قوله: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَفِرُّهُ الْمَنْعُ وَالْحَمُودُ) هذا  
وقد اختلف العلماء في أن جملة (الحمد لله) هل هي  
إخبار أم إيقاع عن ثبوت الحمد لله أو هي إنشاء ثناء  
عليه إلى مذهبين، المذهب الأول: إلى أنها خبر، وهؤلاء  
فريقان الأول: منهم من زعم أنها خبر باق على الخبرية  
ولا إشعار فيه بالإنشائية، وذهب فريق آخر: إلى  
أن جملة الحمد لله هي خبر لا محالة إلا أنه أريد منه  
الإنشائية مع اعتبار الخبرية كما يراد من الخبر التحسر  
والتحزن.

أما المذهب الثاني: إن جملة الحمد لله إنشاء محض لا إشعار له  
بالخبرية على أنها من الصيغ التي نقلتها العرب من الإخبار  
إلى إنشاء الثناء كما نقلت صيغ العقود وأفعال المدح والذم أي  
نقلًا مع عدم إمامة المعنى الخبري في الاستعمال، وعليه فإن  
هذه الجملة (الحمد لله) تصنّف بحسب قصديّة المتكلم إلى  
إيقاع أو خبر.

وهذا شائع في تراكيب عدّة في العربية، فمن الواضح أن الإمام  
لم يكن قاصداً الإخبار عن الحمد، وإنما أراد إيقاعه وإنجازه؛ وبدل  
على ذلك قوله (الحمد لله الذي لا يفره المنع والجمود، ولا يكديه  
الإعطاء والجود، إذ كل معط منتقص سواه، وكل مانع مذموم  
ما خلاه، وهو المنان بفوائد النعم، وعوائد المزيد والقسم) الذي  
يستلزم الحمد لتوافر بعده جملة من النعم؛ لكون النعم تستلزم  
الشكر، والله سبحانه وتعالى هو المستحق لأن يشكر على جميع  
هذه النعم

# طفلي يقراءة

كتاب «طفل يقرأ» للدكتور عبد الكريم بكار هو من الكتب المهمة التي تُعنى بتطوير مهارات القراءة لدى الأطفال، مع التركيز على المبادئ التربوية التي تساعد في تحفيزهم نحو حب القراءة، يعتمد الكتاب على تقديم استراتيجيات فعالة للآباء والمعلمين من أجل تنمية مهارات القراءة بأسلوب سهل وممتع، ويؤكد الدكتور عبد الكريم بكار على أن القراءة ليست مجرد مهارة أكاديمية بل هي بوابة لاستكشاف العالم وتوسيع الإدراك وتنمية التفكير النقدي، ويعد الكتاب مناسباً للآباء والمعلمين وكل من يعمل مع الأطفال، فهو يُقدم حلولاً عملية تُساهم في بناء علاقة قوية بين الطفل والقراءة.

للقوارير



وهو من الأعمال التربوية المتميزة التي تُبرز أهمية القراءة في تشكيل شخصية الطفل وفتح آفاق معرفية واسعة أمامه، من خلال هذا الكتاب، يُظهر الدكتور عبد الكريم بكار خبرته في مجال التربية وعلم النفس من خلال توجيه أولياء الأمور والمعلمين حول كيفية تنمية مهارات القراءة عند الأطفال بطرق فعالة.

أهم محاور الكتاب:

يُبرز الكتاب دور القراءة في تنمية عقل الطفل وتوسيع آفاقه الفكرية، ويحفزه على القراءة، إذ يُقدم المؤلف طرقاً عملية لتحفيز الأطفال من خلال توفير بيئة مشجعة وداعمة، ويوضح الكتاب دور الأسرة والمدرسة في دعم الطفل نحو تطوير مهاراته القرائية. أما استراتيجيات القراءة الفعالة يتضمن كيفية تطوير مهارات التفاعل مع النصوص من خلال القراءة التفاعلية، ويُناقش الكتاب الأسباب التي قد تُعيق تعلم القراءة وكيفية التعامل معها.

ويركز على بعض المفاهيم التربوية منها:

1. التأسيس لثقافة القراءة منذ الصغر:

يُركز الدكتور عبد الكريم بكار على أن بناء عادة القراءة يبدأ من سنوات الطفولة المبكرة. فالطفل الذي يُحب القراءة منذ الصغر يكون أكثر استعداداً لاستيعاب المعرفة وتوسيع مهاراته العقلية والفكرية.

2. مبادئ تحفيز الطفل نحو القراءة:

توفير بيئة مناسبة مليئة بالكتب والقصص، وتهيئة الوالدين والمعلمين ليكونوا قدوة في القراءة، الربط بين القراءة واللعب والتسلية حتى تكون تجربة مشوقة للطفل.

3. التحديات التي تواجه تعلم القراءة:

يبين المؤلف التحديات التي قد تُعيق الطفل عن اكتساب مهارات القراءة بسهولة، مثل الخوف من الفشل أو ضعف الدعم

الأسري، ويوفر حلولاً للتغلب عليها، يُقدم الكتاب استراتيجيات للتعامل مع تلك التحديات بأسلوب مبني على الصبر والدعم الإيجابي.

4. الاستراتيجيات التربوية للقراءة:

يُقدم الدكتور بكار مجموعة من الأساليب التربوية المُجربة، مثل: القراءة الجماعية.

القراءة مع التحفيز باستخدام أساليب تفاعلية.

القصص التفاعلية التي تجمع بين التعلم والترفيه.

5. التفاعل مع الطفل خلال عملية القراءة:

يُشدد الكتاب على أهمية التواصل بين الوالدين أو المعلمين مع الطفل أثناء القراءة؛ من خلال طرح الأسئلة ومناقشة الأفكار واستخلاص المعاني من النصوص. هذه الطريقة تُعزز من فهم الطفل وتُشجع على التفكير النقدي.

أبرز الأفكار والتوصيات:

1. القدوة في القراءة:

يشير الدكتور عبد الكريم بكار إلى أن الأب والأم هما أول قدوة للطفل في حب القراءة. من المهم أن يظهر الوالدان حب القراءة لمساعدة الطفل على اكتساب هذه العادة بطرق طبيعية.

2. تنويع مصادر القراءة:

يُشدد الكتاب على أهمية تنويع المواد التي يقرأ منها الطفل، مثل القصص، الكتب العلمية، المجلات المصورة، والمقالات، لتعزيز الفضول وتوسيع دائرة معرفته.

3. التعلم من الأخطاء:

يوضح المؤلف أن الطفل يجب أن يُشجع عند الأخطاء أثناء القراءة، بدلاً من العقاب، لأن الأخطاء تُعتبر جزءاً من عملية التعلم وتساعد في تحسين المهارات.

4. الاهتمام بالمتعة في القراءة:

يُبرز الكتاب أن القراءة لا يجب أن تكون مجرد واجب أو مهمة تُنفذ، بل ينبغي أن تُربط باللعب والمتعة لتصبح تجربة إيجابية تُحفز الطفل.

يستخلص القارئ من كتاب «طفل يقرأ» أن القراءة ليست مجرد أداة أكاديمية فقط، بل هي وسيلة لتكوين شخصية متكاملة تعتمد على التفكير النقدي والابداعي، ومن خلال اتباع الأساليب التربوية الفعالة التي يُقدمها الدكتور عبد الكريم بكار، يمكن للآباء والمعلمين تنمية حب القراءة لدى أطفالهم وتحويلها إلى جزء من نمط الحياة اليومي.

**ورق**  
يبرز الكتاب دور القراءة في  
تنمية عقل الطفل وتوسيع آفاقه  
الفكرية، ويحفزه على القراءة، إذ يقدم  
المؤلف طرقاً عملية لتحفيز الأطفال من خلال  
توفير بيئة مشجعة وداعمة، ويوضح الكتاب  
دور الأسرة والمدرسة في دعم الطفل نحو  
تطوير مهاراته القرائية



# وَجَعُ الزَّمَانُ

للقوارير

وقصدتُ بَابَكَ حَيْثُ جَلَّ مُصَابِيَا  
وَرَقَيْتُ ثِقَلَ الْقَلْبِ عِنْدَكَ جَائِيَا  
وَجَعُ الزَّمَانِ الْمُرَّ جَلَجَلِ خَاطِرِي  
وَدَوَى احْتِرَاقًا فِي السَّجَالِ شَبَابِيَا  
مَا بَيْنَ وَخِزِ الرُّوحِ وَالْوَجَعِ الَّذِي  
حَكَّمَ الْحَيَاةَ الْيَوْمَ طَابَ مَقَاتِيَا  
لَمْ يَبْقَ غَيْرُكَ فِي الْوَجُودِ وَسَيْلَتِي  
حَاشَا لِجُودِكَ أَنْ يَخِيبَ رَجَائِيَا  
فَالطُّفُ ؛ تَنَعَّمْ وَاسْتَبِقْهَا خُطُوتِي  
مَا لِلْفُؤَادِ الْحُرِّ غَيْرُكَ نَاجِيَا  
أَمِنَ الصَّوَابِ الْعَدْلِ تَتْرُكُ حَاجَتِي!  
وَتَهْدُ رُكْنًا لِلْجَمَالِ مُوَازِيَا!  
مَا كُنْتُ أَحْسَبُ أَنْ أُبَيِّتَ وَدَعَوْتِي  
سَتَنْظُلُّ تَرْقُبُ مِنْ لَدُنْكَ مُؤَاتِيَا!  
أَحْسِينُ يَا شَمْسَ الْحَقِيقَةِ دَلِّي  
وَأَدِرْ زَقَامَ الْأَمْرِ لَا يُلْهِي بِيَا  
فَمَالَ كُلُّ الشَّانِ قَبْضَةَ أَمِيرِ  
فَأَمُرُ وَقُلُّ كُنْ وَاسْتَجِبْهُ دُعَائِيَا  
وَأَيْلُ لِهَذِي النَّفْسِ غَايَةَ سُؤْلِهَا  
وَكُنِ السَّبِيلَ الْأَقْوَمَ الْمُتْنَاهِيَا

هذه القصيدة سردها الشاعرة والاعلامية السعودية إعتدال بنت موسى ذكر الله بمناسبة الذكرى السنوية لمولد الامام الحسين عليه السلام .. ولهذه الشاعرة الملتزمة قصائد مختلفة اخرى تعرف فيها المفاهيم الاسلامية باسلوب رائع وجميل ومتحفظ .

فمذ كنت طفلا رأيت الحسين  
منارا إلى ضوئه أُنتمي.  
ومذ كنت طفلا وجدت الحسين  
ملاذا بأسواره أحتمي.  
ومذ كنت طفلا عرفت الحسين  
رضاعا.. ولآن لم أطفم.





## موهوبة بابل

### طموحات تتخطى حدود الابداع

ساجدة ناهي

عندما نتحدث عن زهراء الشمري فإن حديثنا عنها يتخطى حدود الزمن والجمال والابداع , شابة بابلية قنّ الله عليها بفضله فامتلكت أفضل المواهب وأجملها , تحفظ القرآن الكريم وترتله وتعلمه وهي بعمر الورد وتحصل على الجوائز والأوسمة والألقاب الرفيعة فهي الأولى في التلاوة وهي ( موهوبة بابل ) التي ترسم أجمل اللوحات على الورق والخشب معا وتلقي الشعر الفصيح بتمكن الشعراء الفحول الى جانب موهبتها في الخطابة والخط وغيرها فأصبحت مصدرا لفخر عائلتها وجامعتها، يكفيها انها أستاذة النغم والصوت في دار القرآن الكريم وهي في مقتبل العشرينيات لتكون مثالا للشابة الواعية المثقفة وخير قدوة لبنات جيلها، فلا نملك ازاء هذا الرقي سوى ان نقرأ لها المعوذتين ونحسنها باسم الله الحصين بقدر حبها لمحمد وال محمد الاطهار .

عبر الرسائل الالكترونية تحدثت الى زهراء حسين عبد الامير الشمري الطالبة في كلية الفنون الجميلة بجامعة بابل قسم التربية الفنية وأستاذة مادة الصوت والنغم في دار القرآن الكريم التابع للعتبة العباسية المقدسة ليدور الحوار التالي :

**\*أنت الأولى في التلاوة على العراق , كيف حصلت على هذا اللقب ؟**

شاركت في المسابقة القرآنية الوطنية السادسة للتلاوة والحفظ والتفسير التي أقامها قسم علوم القرآن والحديث في كلية الأمام الكاظم ودار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة بمشاركة عدد من طلبة الجامعات العراقية وحصلت على المركز الأول في هذه المسابقة والفضل في ذلك لله وأهل البيت الاطهار حيث كانوا هم السبيل الى وصولي للمراكز الاولى في مواهب القرآنية والفنية وبعدهم يرجع الفضل الى من يرتبط اسمي باسمه والذي العزيز الذي لولا انه سمح لي بالمشاركات لما كنت أنا في هذا الطريق

**وراء**  
**في التلاوة هناك جرأة وإرادة وشجاعة**  
**أيضا وطمأنينة في أن أكمل وأمضي**  
**في طريق التلاوة خاصة أنها متوارثة من**  
**أجدادي وأخوالي من عائلة الحجار الى جانب**  
**التشجيع الذي اتلقاه من لحن والدتي العزيزة**  
**التي كانت خير عون لي وسند ودافع وأخواني**  
**وأخواتي الذين كانوا خلف الكواليس وهم**  
**فخورين ومستمرين بالدعم والتشجيع والنصح**  
**على ان أبقى على نهج محمد وال محمد**  
**(عليهم السلام)**

#### \*ماذا تحب ان ترسم زهراء؟

أحب ان أرسم الطبيعة دائما لما تحمل من معاني وروح وحياة فاننا أشعر بالراحة النفسية عندما أرسمها الى جانب رسومات أهل البيت عليهم السلام التي تجعلني أشعر بالألم والتضحيات التي قدموها لأجل رفعة الدين والقيم الانسانية وكل أعمالهم في خدمتهم فهم سبيلي ونجاتي وسندي في هذه الدنيا ولولا توفيقهم من بعد الله لما وصلت الى ما أنا عليه الان فاننا ونفسي وكل مواهبي فداء لمحمد وال محمد(عليهم السلام) .

#### \*تم تكريمك بوسام في مهرجان دولي عن فقرة الشعر الفصيح ماذا عنه . وهل لديك محاولات في كتابة الشعر

##### ام ماذا؟

نعم ، شاركت في فعاليات ( المهرجان الدولي للمرأة المبدعة الثاني ) الذي نظمته جامعة المستقبل الاهلية في فقرة الشعر النسوي الفصيح وتم تكريمي بوسام المهرجان عن القائي للشعر وليس كتابته فأنا لا أكتب الشعر ولكن لدي كتابات أخرى على شكل اقتباسات حتى أنتمت اثنين وسبعين صفحة وكل صفحة تحمل سعادة وألما وفكرة ومشروعاً وهكذا وسأبقى أكتب الى أن أكمل صفحاتي حتى يصدر فرحي الأول .

#### \*ماذا تحلم زهراء وما هي حدود طموحاتها؟

ليس لدي أحلام ولا يوجد شيء أسمه حلم في قاموس حياتي فأنا لدي قرار كل شيء يعجبني ويرضي الله فأنا أقرر بأن أدخل فيه وأما أن أنجح أو أنجح وكل يوم طموحي يتجدد بأن أصبح انسانا جيدا وذا أثر .

#### أخر مشاريعك الفنية؟

زينت رسوماتي صفحات مجلة ( ناصر ) التي تصدر عن مركز الفكر والثقافة التابع لهيئة الحشد الشعبي وهي تجسيد لدور الفن في خدمة قضايا المجتمع وهويته الثقافية .

#### \*هل تحفظين القرآن أم درست التلاوة فقط وكيف طورت موهبتك فيها؟

بدأت بحفظ القرآن الكريم حديثا وبفضل الله أكملت حفظ سبعة أجزاء ، هذا بعد ان أكملت دراستي لأحكام التلاوة والتجويد والصوت والنغم حيث درست هذه الاحكام في معهد القرآن الكريم التابع للعتبة العباسية المقدسة وقمت بتطوير نفسي منذ ان كنت في التاسعة من عمري وذلك من خلال الاستماع المكثف الى تلاوات عالمية من مختلف المدارس المصرية واليرانية وأقوم بتقليدها تقليدا صرفا وأستمع الى مقاطع صغيرة ذات دلائل على أسماء المقامات ونغماتها أيضا وبعدها دخلت دورة على يد الاستاذة مروة الانباري من جمهورية الدنمارك وتخرجت منها الى جانب انضمامي الى دورة في مادة الصوت والنغم وغيرها حتى أصبحت أستاذة في دار القرآن الكريم وشاء الله ان يجعلني في هذا المكان لكي أساعد الفتيات ممن لديهن أصوات عذبة وشجية في تلاوة القرآن على تطوير مواهبهن .

#### \* ما السر الذي يكمن خلف هذه المواهب؟

في التلاوة هناك جرأة وإرادة وشجاعة أيضا وطمأنينة في أن أكمل وأمضي في طريق التلاوة خاصة أنها متوارثة من أجدادي وأخوالي من عائلة الحجار الى جانب التشجيع الذي اتلقاه من لحن والدتي العزيزة التي كانت خير عون لي وسند ودافع وأخواني وأخواتي الذين كانوا خلف الكواليس وهم فخورين ومستمرين بالدعم والتشجيع والنصح على ان أبقى على نهج محمد وال محمد(عليهم السلام) .

والسبب الرئيسي في تعدد مواهبي الأخرى هو أنني شغوفة بالفن وكلما اطلعت على نوع من أنواع الفنون أكتشف جماله فيزداد حبي وشغفي لاكتشاف باقي الفنون اما في الخطابة فأنا أمتلك الصوت القوي مما مكنتني أن أقي الخطبة والشعر وايصالهم الى الجمهور من خلال صوتي وطريقة القائي .

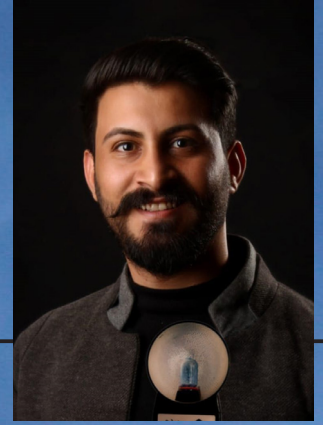
#### \*ما هي الموهبة الأقرب الى قلبك؟

الموهبة الأقرب الى قلبي هي التلاوة لأنها تشعرني بالطمأنينة والسعادة والتقرب الى الله من منطلق قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم ( ومن اعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ) فلا بد من المواظبة على قراءة وتلاوة القرآن الكريم وأنا دائما وأبدا وأخيرا مع القرآن .

#### \*هل ساعدت دراستك الأكاديمية في تطوير مواهبك؟

نعم ، تطورت موهبتي في الرسم الحر وكذلك في البورتريه ولا أنسى فضل الدكتور الفنان قطان الوطيفي في دعمي ومساندتي في دراستي الأكاديمية حيث كان هو المحفز والمشجع الدائم لي . وفي مجال الشعر وفن التمثيل تعلمت أساليب جديدة ومتنوعة من الفنون ساعدتني بأن أكون أفضل .

# شغف بالتصوير والقصص علاء الأسدي: الفن والادب رسائل للفن والانسانية



سرور العلي

شغف علاء الأسدي بفن التصوير الفوتوغرافي، من خلال تصوير اللحظات المميزة وحياة الشارع، ووجوه الأطفال والناس البسطاء الذين يلتقي بهم، وهو يتجول حملاً كاميرته ومتنقلاً في الطرقات والمدن، وعمل على تطوير مهاراته وقدراته في هذا المجال، بالتجارب والإطلاع الدائم، بالإضافة إلى إبداعه في الكتابة.



ويطمح إلى استخدام مهاراته للمساهمة في بناء مجتمع أفضل، إضافة لعمله كحكم في المسابقات الفنية الخاصة بالتصوير، ما يمنحه الفرصة لدعم الفنانين الآخرين، ومساعدتهم على إبراز مواهبهم، وواجهته العديد من التحديات، ومنها نقص التمويل لشراء المعدات والأدوات التي بحاجة لها، لكنه تجاوزها بمشاركته في معارض ومسابقات دولية، للحصول على دعم مادي ومعنوي. ومن الكتب والمجموعات القصصية التي شارك فيها، ترانيم الحرف (قصص قصيرة جداً، 2018) مع منظمة إدراك، وحقيبة (نصوص متنوعة، 2019) نُشر في تركيا، وظلال سومرية (قصص قصيرة جداً باللغتين العربية والإنجليزية، 2020) مع منظمة إدراك، وبعوض مخملي (قصص قصيرة جداً، 2020)، وأنطولوجيا القصة القصيرة جداً (إصدار أمارجي، 2020)، وهكذا تكلم الهايكست العربي (هايكو، 2021) مع نبض الهايكو، 150 أيقونة عربية (قصص قصيرة جداً، 2021) مع إصدار أمارجي، ورقم سومرية (نصوص مسرحية، 2021) من إصدارات اتحاد الأدباء والكتاب في العراق، وعطر السرد في بلاد الرافدين (2022) من إصدار مجلة أمارجي، وغيرها من الإصدارات.

### توثيق التراث

ومن أهم الموضوعات التي ركزت عدسة الأسدي عليها، هي توثيق تأثيرات التغيرات المناخية، والجفاف على حياة الناس في الأهوار والمناطق الريفية، إذ يتعرضون لتحديات كبيرة في الحصول على المياه وموارد العيش، كما التقط صوراً تعكس تمسكهم بعاداتهم وتقاليدهم رغم الظروف الصعبة، بما في ذلك المراسيم الدينية التي تبقى حية وسط تراجع الموارد الطبيعية، ولم يغفل عن توثيق التراث المحلي المتجذر في تلك المناطق، إذ يمثل الجمال الطبيعي والموروثات الشعبية جزءاً لا يتجزأ من الهوية الثقافية في عموم بلادنا.

وشارك في العديد من المسابقات الأدبية، فحقق مراتب مميزة، ومنها: الفوز بالمركز الثالث في مسابقة القصة القصيرة جداً في 2020، والمركز الخامس في مسابقة الهايكوست، والمركز التاسع في مسابقة القصة القصيرة جداً التي أقامها ملتقى عربين الأدب، والمركز الثاني في مسابقة الومضة القصصية، والمركز الأول في مسابقة الهايكو 2024، وتضمنت مشاركاته الأدبية ما يقارب 400 نص متنوع نُشر في مجلات عربية ومحلية، اهتمت (دولة الكويت) 2021، والفوز بالميدالية البرونزية المقدمة من الجمعية العراقية للتصوير 2023.

ويسعى الأسدي إلى أستخدم الكاميرا كوسيلة للتعبير عن الواقع، واكتشاف الجمال في التفاصيل الصغيرة، والاحتراف لإنجاز أعمالاً تتجاوز مجرد الصور، بل تحمل رسائل عميقة تتعلق بالإنسانية والثقافة، أما في الكتابة، فيطمح إلى توصيل أفكاره ومشاعره، من خلال سرد قصص تجسد تجارب الناس ومعاناتهم، وأن يكون جزءاً من المشهد الأدبي والثقافي، لإثراء المجتمع وعكس تنوعه.

وعن ذلك قال: «كانت بدايتي في مجال التصوير بسيطة، فبدأت كهواية شخصية للتعبير عن رؤيتي للعالم من خلال الكاميرا، لطالما استهوتني القصص التي يمكن أن ينقلها التصوير، باللقطات الصامتة والتي تحكي الكثير، ومع مرور الوقت أصبح التصوير بالنسبة لي وسيلة للتوثيق، ليس فقط للمناظر الطبيعية أو اللحظات اليومية، ولكن أيضاً للأحداث الكبيرة، مثل توثيق الانتهاكات الحقوقية وقضايا المجتمع، وشغفي بالفن البصري تطور تدريجياً، وبدأت أستثمر في تحسين مهاراتي، من خلال المشاركة في معارض ومسابقات، والتعاون مع منظمات تسعى لخلق تأثير اجتماعي من خلال الصور».

### نشاط انساني

وتابع حديثه «إلى جانب التصوير أتمتع بموهبة في سرد القصص القصيرة جداً، والومضات القصصية، والهايكو، هذه الأنواع الأدبية تتيح لي التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل مختصر ومكثف، ما يعزز الإبداع في اختيار الكلمات والحبكة، كما أنني أعمل على الكتابة بأسلوب يعكس التجارب الشخصية والبيئة المحيطة بي، ليعطي النصوص عمقاً ومعنى، وقد صدرت لي مجموعة من الكتب الأدبية المشتركة، وأعمل على إيصال الرسائل الإنسانية والاجتماعية من خلال الأدب».

كما أن للأسدي اهتمام بالنشاط الإنساني والمبادرات الخيرية، ويعمل مع منظمات المجتمع المدني، لتعزيز قضايا حقوق الإنسان والتنمية المجتمعية، فهو يؤمن بأن الفن والأدب يمكن أن يكون لهما دور كبير في إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع.

**ورق**  
أهم الموضوعات التي ركزت عدسة الأسدي عليها، هي توثيق تأثيرات التغيرات المناخية، والجفاف على حياة الناس في الأهوار والمناطق الريفية، إذ يتعرضون لتحديات كبيرة في الحصول على المياه وموارد العيش، كما التقط صوراً تعكس تمسكهم بعاداتهم وتقاليدهم رغم الظروف الصعبة، بما في ذلك المراسيم الدينية التي تبقى حية وسط تراجع الموارد الطبيعية

# امراض الشتاء الشائعة اجراءات وقائية للاطفال

للقوارير

تتأثر صحة الأطفال كثيراً في فصل الشتاء، فهم يتعرضون للإصابة ببعض الأمراض الشائعة في هذا الفصل البارد، ولهذا من المهم أن يتقف الأهالي أنفسهم حول الأمراض الشائعة في هذا الفصل وأهم الإجراءات المتبعة للوقاية منها بشكل صحيح وشامل

## التهاب الحلق

التهاب الحلق هو عبارة عن عدوى بكتيرية تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-15 عاماً في فصل الشتاء، وأعراضه قد تكون مؤلمة للطفل. ويمكن للآم أو الأب اكتشافها من خلال ملاحظة وجود آلام في الحلق وصعوبة في البلع والحمى وصداق الرأس وألم المعدة. وفي بعض الأحيان، قد يظهر طفح جلدي على جسم الطفل، وقد يتطور إلى الحمى القرمزية.

## التهاب الأذن الوسطى

قد يسبب التهاب الأذن الوسطى ألماً كبيراً للطفل، ومن أعراضه الشعور بألم في الأذن، خاصةً عند الاستلقاء، إضافةً إلى وجود صعوبة في النوم والبكاء المتكرر وصعوبة السمع أو الاستجابة للأصوات وفقدان التوازن والحمى بدرجة حرارة 38 مئوية (100 درجة فهرنهايت) أو أكثر.

## الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

كما تحدثت الدكتورة الشمري عن الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، وهو من الأمراض التي يتعرض لها الرضيع في فصل الشتاء، وتكمن خطورته في أنه يسبب التهاباً في المجرى التنفسي والقصبية الهوائية، مما يؤدي إلى أعراض مثل سيلان الأنف واحتقانه والتنفس السريع أو انقطاعه بشكل مؤقت، إضافةً إلى الحمى.

## للقوارير من الأمراض

وانطلاقاً من مبدأ الوقاية خير من العلاج، تعدد الوقاية في المنزل من أهم الأسباب التي تحد من هذه الأمراض عند الأطفال وتكون عن طريق:

- تعليم أطفالنا غسل اليدين باستمرار بطريقة صحيحة من خلال استخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية.
- الفصل بين الطفل المريض والطفل السليم في البيت تجنباً لنقل العدوى.

أكدت الدكتورة بدور الشمري من دولة قطر، استشارية طب الأطفال لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، أن أمراض الجهاز التنفسي تكثر في فصل الشتاء بشكل خاص عند الأطفال، ومنها الانفلونزا ونزلات البرد والتهاب الأذن الوسطى والتهاب الحلق والفيروس المخلوي التنفسي وتختلف حدة المرض من طفل إلى آخر، وهنا يكمن موضوع الوقاية وأهميته بشكل كبير في علاج الأطفال.

## نزلات الإنفلونزا

تعتبر نزلات الإنفلونزا من الأمراض الأكثر شيوعاً لدى الأطفال في فصل الشتاء، وهي عبارة عن عدوى فيروسية تصيب الجهاز التنفسي وتسبب لهم بعض الأعراض المزعجة، أبرزها سيلان الأنف والسعال وارتفاع في درجة حرارة الجسم إلى 39 أو 40 درجة مئوية، وكذلك القيء أو الإسهال والتهاب الملتحمة للعين.

## نزلات البرد

أما عن نزلات البرد، فهي عدوى فيروسية خفيفة، عادةً ما تستمر من 5 إلى 10 أيام كحد أقصى، وتشمل أعراضها سيلان الأنف والسعال والتهاب الحلق والحمى والقيء والإسهال

قد يسبب التهاب الأذن الوسطى ألماً كبيراً للطفل، ومن أعراضه الشعور بألم في الأذن، خاصةً عند الاستلقاء، إضافةً إلى وجود صعوبة في النوم والبكاء المتكرر وصعوبة السمع أو الاستجابة للأصوات وفقدان التوازن والحمى بدرجة حرارة 38 مئوية

ورور تأتي الوقاية في المدرسة، فهي خطوة مهمة للحد من إصابة الطفل بالأمراض، وذلك من خلال الحرص على عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو الملوثة والمعرضة للأتربة والحشرات، إضافةً إلى تعويد الطفل على غسل يديه بالماء والصابون، خاصة قبل الأكل وبعد خروجه من الحمام

- الحرص على تنظيف وتعقيم الأماكن التي يتواجد فيها الطفل مثل الأرضيات والطاولات والكراسي، وخاصة ألعابه كونها تحتوي على الكثير من الفيروسات والجراثيم.  
- الاهتمام بتهوية البيت من فترة إلى أخرى.  
- اتباع نظام غذائي صحي كتناول الخضراوات والفواكه الطبيعية وشرب الماء بكميات كافية، فهو من العوامل المهمة للطفل للتصدي للأمراض، وكذلك من أحد أسباب الوقاية.  
- الحرص على حصول الطفل على ساعات نوم كافية لتقوية جهازه المناعي وزيادة كفاءته، فالنوم يعد طريقة من طرق الوقاية.  
- يفضل إبقاء الطفل المريض في البيت تجنباً لانتقال المرض إلى الأطفال الآخرين.  
ثم تأتي الوقاية في المدرسة، فهي خطوة مهمة للحد من إصابة الطفل بالأمراض، وذلك من خلال الحرص على عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو الملوثة والمعرضة للأتربة والحشرات، إضافةً إلى تعويد الطفل على غسل يديه بالماء والصابون، خاصة قبل الأكل وبعد خروجه من الحمام وعند العودة من المدرسة.  
ونصحت الدكتورة الشمري الأهالي بأن يتغيب طفلهم عن المدرسة في حال إصابته، حرصاً على عدم نقل هذه العدوى إلى الأطفال الآخرين في المدرسة. كما يجب على المدرّس إبلاغ أهل الطفل في حال إصابته بوعكة صحية في المدرسة.  
كما نصحت بتهوية الصفوف المدرسية باستمرار عن طريق فتح النوافذ صباحاً والتأكد من تطعيم الأطفال بالتطعيمات الموصى بها من قبل وزارة الصحة العامة في دولة قطر. وأضافت أن ممارسة الرياضة تعد من الأمور المهمة لرفع مناعة الطفل والتصدي للأمراض المختلفة، وكذلك توعية الطلاب حول النظافة الشخصية والطعام الصحي والاهتمام بنظافة فصول المدرسة ومرافقها.

# فلتر الحياة: كيف تشوه مواقع السوشيال ميديا واقعنا؟

زينب كاظم التميمي



تغزو صور الحياة المثالية شاشات هواتفنا وأجهزة الكمبيوتر، حيث تظهر لنا حياة بلا عيوب، مليئة بالسفر والمغامرات والنجاح والأصدقاء والأزواج المثاليين، ولكن هل هذه الصور تعكس واقعنا أم مجرد وهم يصنع الآخرون؟ تُعتبر منصات التواصل الاجتماعي نافذةً واسعةً نطل منها على حياة الآخرين، فنرى صورًا لحياة تبدو سعيدة ومثالية، لكن هل هذه الصورة حقيقية؟ أم أنها مجرد واجهة نراها عبر الشاشات؟ ولماذا نسعى وراء المثالية على السوشيال ميديا؟ إن الرغبة في الظهور بأفضل صورة ممكنة ومثالية مُفَرطَة وما نراه عبر الشاشات هو شعور بالنقص، كما أن مقارنة النفس بـ صور الحياة المثالية على السوشيال ميديا يُشعر الأغلب بالنقص أيضًا.

يَدعون رفضها، هي ليست مساحة للتغيير بل هي أشبه بنافذة لتجميل القبح وإعادة تدوير العيوب في صور براقية وحالة من استعراض الذات بدلًا من إصلاحها!. في الميديا يحاول الجميع أن يظهر نسخة من ذاته كما يتمنى أن يراها الآخرون لا كما هي في الواقع. كذلك يفسرها علماء الاجتماع نوع من الرغبة في القبول والاعتراف وتعويض نقص داخلي أو شعور دفين بعدم الكفاية. السوشيال ميديا مرآة (مشوهة) تُقدم صورة انتقائية للذات.. الجميع يرتدي قناع الفضيلة والمثالية لأن المنصة تتيح لهم إعادة تشكيل ورسم شخصياتهم بعيدًا عن رقابة الواقع.. هذا السلوك بشكل أكثر دقة تمثيل (للإزدواجية النفسية) فهنا يهرب الإنسان من مواجهة ذاته الحقيقية إلى عالم رقمي يستطيع فيه التحكم بكل تفصيل.

لا بد أن نتذكر أن الحياة الحقيقية أكثر جمالًا من فلتنر، لنقبل أنفسنا كما نحن، ونحتفل بالتنوع والاختلاف. السوشيال ميديا مجرد نافذة، وليست صورة كاملة للحياة، لذا فلنبدأ رحلة نحو واقع أكثر صدقًا، دعونا نشجع المحتوى الأصيل، ونكشف عن الحقيقة وراء الكواليس، لنجعل من السوشيال ميديا مكانًا للإلهام والتواصل الحقيقي كما يجب أن نكون على دراية بأن المثالية هي مجرد وهم، وأن الشعي وراءها يؤدي إلى عواقب سلبية. فاعلمنا أن نركز على حياتنا الخاصة وأن نكون سعداء بما لدينا.

لذا يجب أن نتذكر أن ما نراه على السوشيال ميديا هو مجرد جزء صغير من حياة الآخرين، وأنهم لا يعرضون كل جوانب حياتهم. فهل لاحظتم أو تساءلتم يومًا لماذا في السوشيال ميديا كثيرًا من الأنبياء بلا خطايا، مثاليون بلا أخطاء. أين ذهب السراق؟ أين النمامين؟ والظالمين؟ والذين نراهم كل يوم في الشارع؟ الكل متذوق والكل يحب الأدب ويحب القراءة؟ ويتحدث وينقل أفكار ومثُل عليا يوميًا في صفحته؟ هل تبخروا؟

نجيب بإختصار.. السوشيال ميديا ليست مرآة للواقع إطلاقًا هي منصة للهروب! وهو تجمع كبير ويلعب الجميع فيه أدوار البطولة.. بينما خلف الشاشات تتكرر نفس السلوكيات التي

**ور**  
السوشيال ميديا مرآة (مشوهة) تُقدم صورة انتقائية للذات.. الجميع يرتدي قناع الفضيلة والمثالية لأن المنصة تتيح لهم إعادة تشكيل ورسم شخصياتهم بعيدًا عن رقابة الواقع.. هذا السلوك بشكل أكثر دقة تمثيل (للإزدواجية النفسية) فهنا يهرب الإنسان من مواجهة ذاته الحقيقية إلى عالم رقمي يستطيع فيه التحكم بكل تفصيل



## (اني عنتره)

لعله من أقرب الأعمدة التي أحبُّ كتابتها لأني استمتع كثيرا في تقليب صفحات العام، وأقف عليها أتأمل صوابها وخطأها، تعيد لي شعور الساعات بعضها تجاوز أمياله فتعدى الستين وجعا وآخر مرّ بمرور الحلم الذي ما إن تستفيق منه تتمنى الرجوع إليه لإعادته أو لمعرفة النهاية، وما بين بداية ونهاية يقف الاعتبار ملوحًا لك لتجلس عنده قليلا تتناول قهونك من مضيفه.

اختر هذا العام أن يعيدني إلى جلسته العربية ويحكي لي حكاية تعود إلى التراث القديم فأخبرني: هل تعرفين عنتره بن شداد؟

- كيف لا وأنا ابنة العربية

فقص لي حكاية عنتره حين كان العبيون إذا داهمهم العدو يدعون عنتره، فيفزع إليهم ويفك ما أصابهم، وفي يوم خرج ثور هائج فتنحى عنتره إلى جبل هاربا من الثور، فقبل له: يا عنتره مثلك يفر من الثور! قال: ومن أين يفهم الثور أنني عنتره!.

خرجت من مضيفه تلوح الابتسامة على شفاهي ومواقف كثيرة تراودني، فنحن غالبًا ما كنا نواجه ونتألم في الوقت الذي ينبغي علينا الهروب، وفي المواقف التي كنا نشرح ونوضح ونحاول أن نفهم الطرف الآخر بقيمتنا وانجازاتنا كان يجب أن نحفظ مساحة المعرفة والاختلاف، ومن الضروري أن نعرف مع من يمكن أن ندخل في حوار؟ ومتى نكون مستمعين فقط؟ ومتى نتكلم! فالجزء الأكبر من عاتق مشاكلنا في الحياة هو أننا نخوض حوارا ونزاعات مع أشخاص لا يرون الحياة بمنظارتنا أو ينظرون إلى سماء قريبة علينا.

فضلا عن احترام الإنسان يبدأ بمدى معرفته لنفسه ومقاييسه في تقديم الاهتمام والتجاهل، ومتى يظهر علمه ويخفيه، وأين ينصب خطوط حدوده، فلا أحد يعلم بمراحل نضجك، والعقبات التي مررت بها كي تبني هذه الصورة وهذا الاسم! ففي الوقت الذي كنت تبني مجدك كان غيرك يبني نفسه بالطريقة التي تناسبه، لذا لا يجب أن تأخذ أحدا وتجبره على العيش في بنيانك.

ضمياء العوادي

**احترام الإنسان  
يبدأ بمدى  
معرفته لنفسه  
ومقاييسه في  
تقديم الاهتمام  
والتجاهل، ومتى  
يظهر علمه  
ويخفيه، وأين  
ينصب خطوط  
حدوده، فلا أحد  
يعلم بمراحل  
نضجك، والعقبات  
التي مررت بها  
كي تبني هذه  
الصورة وهذا  
الاسم! ففي  
الوقت الذي كنت  
تبني مجدك كان  
غيرك يبني  
نفسه بالطريقة  
التي تناسبه**

## هل استثمرت المرأة مزايا الإعلان الرقمي في تسويق المنتجات؟

د. صفد الشمري

هل تمكنت المرأة العراقية من توظيف قدرات الإعلان الرقمي في تسويق المنتجات المتنوعة الى الاسواق المحلية والخارجية بشكل صحيح، وهل تخطت صناعة الإعلان لدينا حدود المناهج التقليدية ولحقت بركب المستجدات الرقمية التي غيّرت من قواعد تلك المناهج بالكامل، وهل يجري التفريق لدينا بين صناعة الإعلانات الصحفية والتلفزيونية والإذاعية، وبين صناعتها الإلكترونية النصية والصورية والفيديوية والصوتية؟

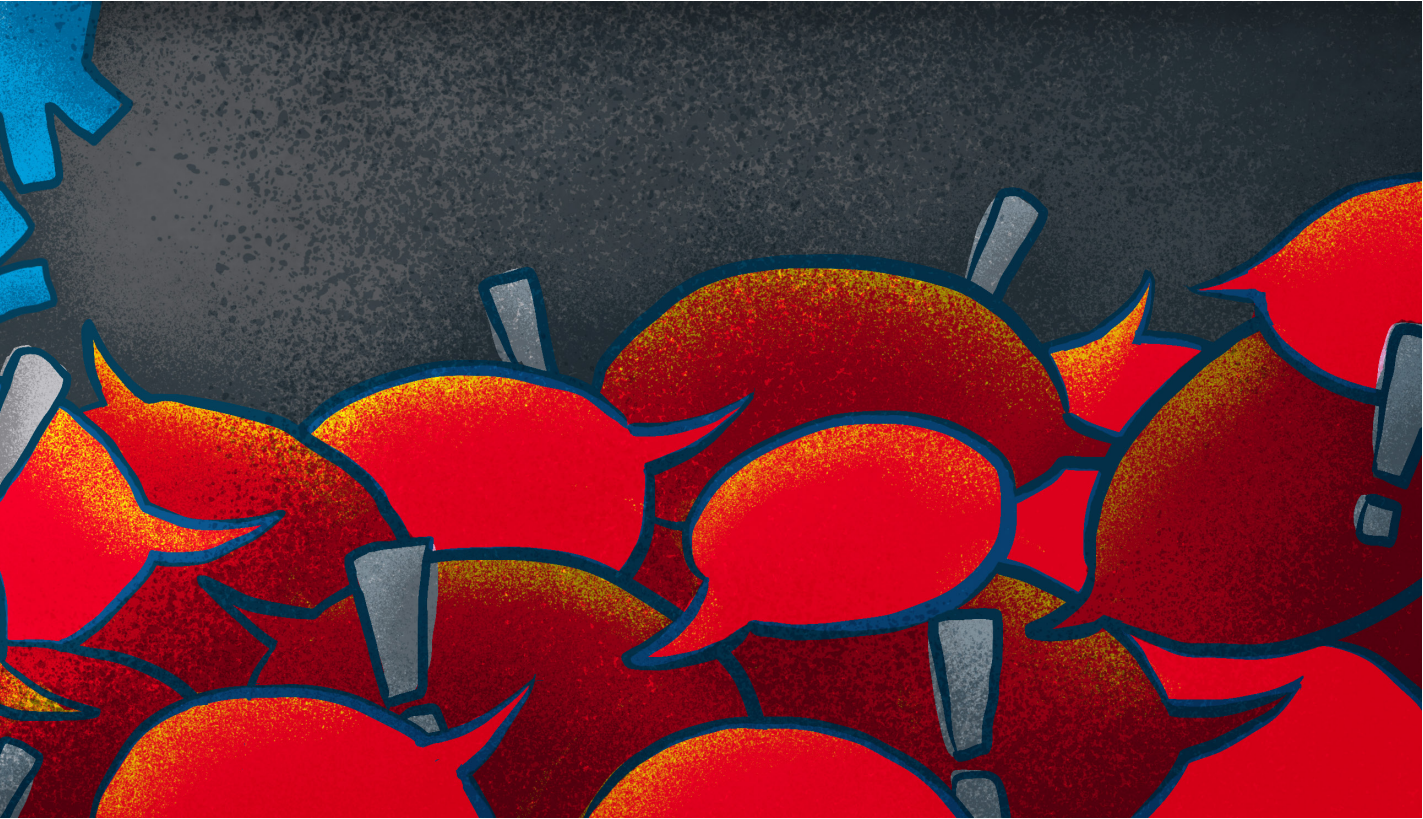


الإعلان التقليدي للتلفزيون حين يجري بثه عبر وسيطة رقمية، وكذا الحال بالنسبة للمحتوى الصوتي والإعلان والإذاعي، والمحتوى النصي أو الصوري والإعلان الصحفي، ناهيك عن عدم درايتهم أساساً بأنماط وأدوات الإعلان الرقمي الآخذة بالتطور، ومن هنا تنطلق المصيبة!

### الشكل الجديد

تتعدد الإعلانات الرقمية من حيث شكلها الذي يظهر أمام المستخدمين إلى مجموعة أنواع، ومنها الإعلانات الأفقية، التي تتواجد في كل الأوعية الإلكترونية تقريباً، وتندرج ضمنها

صناعة الإعلان الرقمي صارت لها قواعد وأدوات، وممارساتها لا تقف اليوم عند المؤسسات والشركات المختصة بالإعلان، حين تمكّن منها صناعات المحتويات على مستوى العالم، ممن طوروا قدراتهم البرمجية، ودخلوا صناعة الإعلان الرقمي بأسلوب مباشر، بصناعتهم للمحتويات الاحترافية، أو توظيفهم محتوياتهم لعرض الإعلانات الرقمية، بالنظر لما يتمتعون به من متابعات أو مشاهدات مرتفعة، حتى أشارت إحدى التقارير الدولية مؤخراً إلى أن معدل ما يتقاضونه وهم في أماكنهم فاق أعلى معدلات ما يتقاضاه العاملون بأفضل الوظائف بأضعاف!



العديد من التنويعات في الشكل والمضمون، إلا أن جميعها يتشارك بسمة أساسية وهي "إن نقرتم عليها يظهر أمامكم المنتج المعلن عنه". ويعد هذا النوع من الإعلانات الأول من بين باقي الأنواع التي تستخدم على شبكة الإنترنت اليوم. وهناك "الإعلان الجانبي" الذي يُعرف كذلك بإعلان "ناطحة السحاب"، الذي يمتاز عن سابقه بعموديته وقد يكون تأثيره أقوى وكذلك فاعليته في إيصال رسالة المعلن إلى المتصفح، ذلك لأنه لا يختفي مع نزول المستخدم الأخير إلى أسفل الصفحة بالنسبة للمواقع الإلكترونية، بل يبقى مرأى المتصفح، وهذا ما يزيد من فرص النقر عليه.

### الإشكالية العراقية

تنطلق إشكالية العراق مع الإعلان الرقمي بشكلها الأساس في عدم فهم أغلب القائمين على تلك الصناعة لمفهوم هذا الإعلان الجديد، ولم يتمكنوا من التمييز بينه، وبين صناعة الإعلان التقليدي، الذي كانوا ينتجونه للصحافة أو الإذاعة أو التلفزيون، ويتفاهم الموضوع حدة حين تجد أن مناهج تدريس الإعلان الرقمي وأساليبه في الأكاديميات والمؤسسات العراقية لا تفرّق بين المجالين التقليدي والجديد. بل يجري تأهيل قدرات المتدربين على أن صناعة الإعلان الرقمي، الذي يعتمد شكل المحتوى الفيديوي مثلاً، وهو ذاته



فانه سوف يحصل على نتائج هي في الوقت نفسه إعلانات عن مواقع ومحتويات متعلقة بمثل هذا المنتج.

### تسعير الصناعة!

تعتمد متاجر البيع الالكتروني على مبدأ ان سياسات تسعير تكلفة الإعلان الرقمي تختلف وفقاً لمعايير معينة، إلا ان هناك نوعاً شائعاً من التسعير هو التكلفة أو الدفع لكل نقرة، وهو نموذج تسعير تدفع فيه كل مرة ينقر فيها المستخدم على إعلانك، وان هناك نوعاً آخر هو التكلفة لكل ألف مرة ظهور، حيث يدفع المعلن مبلغاً معيناً مقابل ألف حالة ظهور للمنتج، أو أوقات ظهوره.

ويمكن الدفع باستخدام نماذج أخرى، مثل الدفع في كل مرة يؤدي فيها الإعلان إلى الإجراء المطلوب، من قبيل قيام المستخدم بالتسجيل في قائمة البريد الإلكتروني أو تنزيل المنتج، إذ يمكن قياس الإعلانات الرقمية بعدة طرق مختلفة، ومنها مجموع المرات التي يظهر فيها الإعلان، وعدد النقرات عليه، وعدد المرات التي يؤدي فيها إلى عملية بيع، كما يمكن تخصيص التسعير بحسب الوظيفة المطلوبة من الإعلان الرقمي. وهناك معايير لقياس فاعلية الإعلانات، ومنها عدد المرات التي يتم فيها النقر على الإعلان، وعدد المرات التي يظهر فيها، والنسبة المئوية لمرات الظهور التي تؤدي إلى النقرة، وعدد المشاهدين الذين يتم عرض الإعلان أمامهم، الى جانب عدد المرات التي شاهد فيها المستخدمون الذين تم عرض إعلان المحتوى الرقمي الفيديوي الخاص بالمعلن أمامهم للإعلان بالكامل، وبذا تتمثل نتائج نجاح الاعلان الرقمي بمجموع المرات التي قام فيها المستخدمون بتنفيذ إجراء معين من قبيل النقر أو الشراء أو الاشتراك بعد عرض الإعلان الرقمي.

وكذلك حساب عمليات الشراء التي يمكن إرجاعها إلى هذا الإعلان، وقد تختلف نماذج الانتساب حسب نوع الإعلان والخدمة، ومقدار الأرباح التي حققها مقارنة بمبلغ الميزانية التي جرى إنفاقها، ومقدار الربح الصافي الذي كسبه المعلن نسبة إلى مبلغ الميزانية التي أنفقها، ونسبة الإنفاق على الإعلانات إلى المبيعات المنسوبة للإعلان، وعدد عمليات الشراء التي قام بها العملاء الذين لم يشتروا المنتج قبل الاعلان.

### النظرة المتجددة!

يتطلب تحقيق هدف الوصول إلى تمكين المرأة من تسويق المنتجات بشكل فاعل فهماً حقيقياً للإعلان الرقمي من قبل المعلنات أنفسهن، وتوظيفاً فاعلاً لقدراتهن التسويقية التي كسرت القواعد التقليدية، ومكنت من المنافسة عبر الحدود مع امكانية توظيف الجوانب العاطفية في التسويق بضرورات دعم الصناعة العراقية، وهو ما يتطلب نظرة جديدة للإعلان في العراق، غير تلك السائدة اليوم في وسائطنا الرقمية!

رئيس مجلس المسار الرقمي العراقي

إلى جانب الإعلانين "الفايز والمتسلل"، فالإعلان الفايز وكما يدل عليه اسمه هو ذلك النمط الذي يقفز في صفحة إلكترونية خاصة به فور الدخول الى الحيز الرقمي، مما يدفع المتلقي إلى إغلاق الإعلان أو إزاحته على الأقل، وهو ما قد يجعله مزعجاً من وجهة نظر المستخدمين، فيما يكون الإعلان المتسلل شبيهاً بنظيره الفايز، إلا أنه يتسلل أسفل المحتويات التي تكونون بصدد متابعتها، ويجري اعتماد النوعين بشكل كبير على الرغم من إزعاجهما للمستخدمين، إذ يعدان في نهاية الأمر أكثر فاعلية من الإعلان الأفقي مثلاً، ويزيدان من فرص النقر عليهما. وهناك "الإعلان الطائر" الذي يظهر مع الدخول إلى الحيز



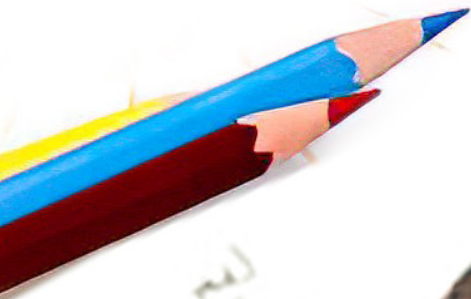
الإلكتروني، ويبدأ بالطيران فوق الصفحة لمدة تتراوح بين خمس إلى ثلاثين ثانية، ويعوق أثناء رحلته هذه رؤية ما يحاول المستخدم متابعته، وغالباً ما يعوق قدرته على تحريك المؤشر أيضاً، إلا أن العديد من الإعلانات الطائرة تكون مزودة بزر يمكن من غلقها، في حال الرغبة بالعودة إلى الصفحة الأصلية. وكذلك إعلانات "النصوص"، التي تظهر عادةً في صفحة النتائج، بعدما يكون المستخدم قد قام ببحث إلكتروني على محركات البحث، ويظهر على أنه من نتائج هذا البحث، ويكون في أغلب الأحيان ذو صلة بما يبحث المستخدم عنه؛ فلو تم ادخال جملة "مكملات غذائية صحية" في محركات البحث مثلاً،

متوارثاً الموهبة

**حسين حسام..**

**يرسم للعراق ويحلم  
بغداً أجمل**

للقوارير



الطفل الموهوب حسين  
حسام كاظم يحب العراق  
ويرسم له، متوارثاً هذا الحب وهذا  
الشغف بالرسم من جده وهو يرسم كل  
شيء يعبر عن حبه لوطنه وان لم تسعفه  
افكاره الغضة في ترجمة هذا الحب على الورق يبادر  
الى الاستعانة بالابيات الخاص به ليرسم ويلون ويزداد  
عشقا وعطاء.

التقيت حسين ذا الاحد عشر ربيعا وهو طالب في الصف الخامس الابتدائي في الاحتفالية التي نظمتها مدرسته مدرسة النسور الاهلية بمناسبة يوم الطفل العالمي وهو اليوم الذي يحتفل به العالم بالذكرى السنوية 35 لاتفاقية حقوق الطفل الدولية التي اقترتها منظمة الامم المتحدة عام 1989 وصادق عليها عدد كبير من الدول حيث الهمت هذه الاتفاقية الحكومات بتغيير سياستها تجاه الاطفال وسن قوانين وتشريعات جديدة لخدمتهم وتأمين مستقبلهم وبعد العراق في مقدمة الدول التي صادقت على هذه المعاهدة وكان حضورنا الاحتفالية هي فرصة فريدة للتعرف على موهبته.

### حرية التعبير

كان الطفل الوحيد الذي ترجم حقا من حقوقه المشروعة على الورق حتى وان كانت ليست من أفكاره الا انه اتقن رسمها وتلوينها فكانت جميلة بجمال حقه المشروع في حرية التعبير الذي جسدها في لوحة جميلة معبرة وهو يحلم كسائر اقرانه بعد أجمل وحياة أمنة ومستقبل مشرق. أخبرنا حسين ذو الشخصية المميزة الواثقة وبهدوء محبب انه يحب العراق ويحب ان يرسم عن كل المناسبات الوطنية كما يعشق رسم الشخصيات الكارتونية وان بإمكانه رسم اي صورة يراها بنفس الامكانية وكأنها نسخة طبق الاصل منها وينمي موهبته من خلال رسم كل ما يخطر على باله من أفكار تنال اعجابه فينقلها على الورق بحرفية عالية باستخدام الوان الماركر والالوان الخشبية التي يفضل دوما تلوين رسوماته بها.

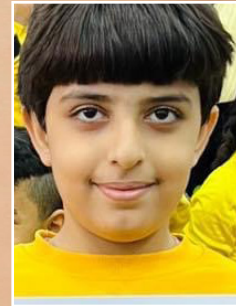
### وراثته الموهبة

ولان العائلة هي الاساس وهي الركيزة التي يتكأ عليها الطفل ولها الدور الكبير في صياغة شخصيته وتشكيلها خاصة في مراحل الطفولة المبكرة وتقع على عاتقها مسؤولية مهمة في تفجير موهبة الصغير وتطويرها، يؤكد حسين ببراءة « ان جده هو مثله الاعلى ومنه تعلم الرسم وتلمذ على يده وورث منه حبه للعراق كما يعتبر والدته مصدر الهامه فالحب والاهتمام يفعل المعجزات ويفجر القدرات حيث تساعده في تنميه مواهبه منذ ان كان في الصف الاول وتشجعه على الرسم والتخطيط بالقلم الرصاص وانه يتبع نصائحها في هذا المضمار .

### تحقيق الاحلام

وانطلاقا من حقيقة ان الطفل نتاج مشترك بين العائلة والمدرسة والطفل الموهوب يحتاج الى رعاية خاصة تتكفلها الاسرة والمدرسة على حد سواء حتى يتمكن من تفجير طاقاته والوصول الى مراحل الابداع والتميز لذا كانت لمعلمة التربية الفنية في مدرسته دور كبير في تنمية مواهب التلاميذ بصورة عامة وهي التي اقترحت على حسين ان يشارك في هذا الوبريت ويرسم بنفسه ما يعبر به عن حقوقه كما تحرص دوما ان يشارك في جميع المعارض التي تنظمها المدرسة. ولان مناسبة يوم الطفل العالمي عرفت التلاميذ الصغار بحقوقهم المشروعة ومنها الحياة الآمنة السعيدة التي يستطيعون فيها تحقيق جميع أحلامهم , يتمنى حسين ان يواصل مشواره الفني في أن يصبح رساما مشهورا الى جانب تحقيق حلم يراوده وهو أن يصبح طبيب اسنان مشهور في المستقبل .

ورق  
كان الطفل  
الوحيد الذي  
ترجم حقا من حقوقه  
المشروعة على الورق  
حتى وان كانت ليست من  
أفكاره الا  
انه اتقن  
رسمها  
وتلوينها  
فكانت  
جميلة  
بجمال  
حقه  
المشروع



في حرية التعبير التي  
جسدها في لوحة  
جميلة معبرة وهو  
يحلم كسائر اقرانه  
بعد أجمل وحياة أمنة  
ومستقبل مشرق

# التنمر... كابوس يزعزع الكوامن النفسية

للقوارير

منذ طفولتي وأمي تناول بجهد كبير اخفاء البقع البيضاء التي ظهرت مؤخراً في وجهي بمساحيق التجميل فضلاً عن ارتدائي للملابس بكم طويل صيفا وشتاء، كانت تناول مساعدتي بعدما اكتسح مرض (البهاق) جسدي الصغير للحفاظ على مشاعري من مضايقة الطالبات لي في المدرسة، كبرت وما زلت أوارى كل بقعة في يدي أو على جيني لا أريد أن ينظر أحدهم الي بازدراء أو شفقة أو خوف أن يكون مرضاً معدياً وهو ليس كذلك.

مرحلة الطفولة لما لم من أثار صحية عميقة قد تستمر إلى مراحل متقدمة من الحياة.

### تحدي التنمر

مؤمل طالب في مرحلة الثانوية كان حديثه معنا بعفوية حدثنا قائلاً: منذ أن بلغت الرابع عشرة من عمري اكتسح الشيب شعري اجزمت والدتي بأنها حالة وراثية فهي كانت تعاني من كثر الشيب منذ صغرها.

وأضاف: لم يكن الأمر سهلاً فحينما ارتدت المدرسة كان زملائي واساتذتي يخاطبوني بأندهاش (شبو هذا الشيب هاي من هسا مشيب) في بداية الأمر كنت امتعض جدا وقررت أن أستخدم الصبغة ولكن الأمر لم ينجح فقد كانوا يقولون (ها من هسا كمت تصبغ) لهذا قررت أن اتحدى تنمرهم وأترك شعري كما هو دون الاكتراث لما يقولونه وواجهتهم بكل قوة واحترام حتى توقفوا عن ذكر الأمر.

من جانب آخر قالت ندى علي موظفة: ل طالما عانيت من التنمر بسبب قصر قامتي وكنت ارغم نفسي على ارتداء حذاء مرتفع لأبدو أطول كان الامر يتعبني لطبيعة عملي وكثرة التنقل والحركة حاولت جاهدة التغلب على التنمر النفسي الذي يتعرض اليه ولكن دون جدوى.

واكدت، بأنها لم تتعرض للتنمر في طفولتها وإنما في صباها وقد كان من باب المزاح حتى قررت مواجهة المتنمرين بذلك لتوقفهم عن نعتها بـ(القرومة).

### التنمر وأبعاده النفسية

اعتبرت الاستشارية النفسية نور مكي الحسناوي، أن ظاهرة التنمر من أخطر الظواهر، إذ لها نتائج سلبية مباشرة على شخصية الطفل وقدرته على التكيف والاندماج في البيئة الاجتماعية والمدرسية أيضاً، وخاصة أنها تؤثر بشكل مباشر على فرص تأكيد الذات.

(أمل) وهو اسم مستعار سردت لنا حكايتها مع التنمر بعد ما ورثت مرض البهاق من خالتها.

### التنمر

يعد التنمر مشكلة كبرى تعاني منها مختلف المجتمعات في شتى أنحاء العالم، وهو يأتي بصيغ وأشكال متعددة وفي مراحل عمرية مختلفة، ولعل أخطرها هو التنمر المدرسي أثناء

**ظاهرة التنمر من أخطر الظواهر، إذ لها نتائج سلبية مباشرة على شخصية الطفل وقدرته على التكيف والاندماج في البيئة الاجتماعية والمدرسية أيضاً، وخاصة أنها تؤثر بشكل مباشر على فرص تأكيد الذات وتعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على توظيف مهاراته والتواصل والتعلم بشكل اعتيادي**



# كيف تتعاملين مع التهاب المفاصل في الطقس البارد

ترجمة/ ساجدة ناهي

الروماتويدي من ناحية أن الجهاز المناعي في الجسم يهاجم بطانة المفاصل مما يتسبب في انهيار العظام والغضاريف . ما هي علامات التحذير التي يجب أن ننتبه لها ؟ ووفقا لموقع NHS الإلكتروني فإن العلامات الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل هي آلام المفاصل والتصلب والالتهاب في المفاصل وحولها وحركة المفاصل المحدودة والجلد الأحمر الدافئ فوق المفصل المصاب والضعف وهزال العضلات حيث يجد الكثير من الناس أن هذه الأعراض تتفاقم عندما يتحول الطقس الى بارد . قد يكون التهاب المفاصل أسوأ في الطقس البارد والرطب فبالنسبة لبعض الأشخاص قد يؤدي انخفاض الضغط الجوي

إذا كانت البرودة هي الشيء الذي تشعرين به في عظامك في هذا الوقت من العام، فأنت لست وحدك . يشعر بعضنا بأن مفاصله تصبح أكثر توترا خلال فصل الشتاء ويشعر الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل بتأثيرات هذا الأمر أكثر من غيرهم . ولكن لماذا تشتد أعراض التهاب المفاصل في كثير من الأحيان خلال فترة الطقس البارد؟ وهل هناك ما يمكننا القيام به للحد من تأثيراته ؟

تقول تامسين جويس وهي أخصائية العلاج الطبيعي ومديرة الخدمات السريرية المتكاملة في مستشفى نيوفيلد هيلث بورنموث ان التهاب المفاصل هو حالة تنكسية تصيب المفاصل وهو في الأساس عبارة عن تآكل وتلف للمفاصل في الجسم مما يسبب الالتهاب والتصلب والألم ويمكن أن يؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار وخاصة إذا كان خلقيا ولكنه عادة ما يزداد سوءاً مع تقدم العمر بعد العقد الرابع او الخامس .

والنوعان الأكثر شيوعا من التهاب المفاصل هما هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي حيث تعد هشاشة العظام الشكل الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل فهو يؤثر على بطانة الغضروف الملساء للمفصل كما توضح جويس ويمكن أن تتأكل

هذه البطانة بمرور الوقت وتلتهب

ويمكن أن تترك مناطق من العظام

مكشوفة مما يؤدي الى زيادة

الألم وتغييرات في موضع

المفصل كما يختلف

التهاب المفاصل

# How to manage your arthritis in the cold weather

If the cold weather is something you 'feel in your bones' this time of year, you're not alone.

Some of us feel our joints getting crankier during winter, and people living with arthritis feel the effects of this more than most.

But why do arthritis symptoms often intensify during a period of chilly weather? And is there anything we can do to manage the impacts of this?

"Arthritis is a degenerative joint condition, which is essentially wear and tear to the joints in the body that causes inflammation, stiffness and pain," says Tamsin Joyce, physiotherapist and integrated clinical services manager at Nuffield Health Bournemouth Hospital. "It can affect people of all ages, particularly if congenital, but typically worsens with age after the fourth or fifth decade."

The two most common types of arthritis are osteoarthritis and rheumatoid arthritis.

"Osteoarthritis is the most common form of arthritis and affects the smooth cartilage lining of the joint," explains Joyce. "This lining over time can become worn and inflamed and can leave areas of exposed bone, which leads to increased pain and changes to the joint position and loading of a joint."

"Rheumatoid arthritis is different in that the body's immune system attacks the lining of joints, causing the bone and cartilage to break down."

What warning signs should we look out for?

The most common signs of arthritis are joint pain, tenderness and stiffness; inflammation in and around the joints; restricted movement of the joints; warm red skin over the affected joint and weakness and muscle wasting, according to the NHS website.

Many people find that these symptoms are exacerbated when the weather turns cold. "Arthritis can be worse in cold and damp weather, for some, a reduction in barometric pressure can cause muscle tendons to expand, thereby creating more pressure on an already crowded joint," explains Joyce. "Some people experience an increase in pain sensitivity, reduced blood circulation, muscle spasms and increased joint stiffness."

Which factors increase the likelihood of developing arthritis?

"Family history, obesity, excessive sport or loading of joints at work, worsening over time, specific metabolic diseases such as diabetes, pre-existing conditions such as rheumatoid arthritis or gout, can all be factors that can increase a person's chances of developing arthritis," highlights Joyce.

What are the treatment options for arthritis?

While there is no definitive cure for arthritis, there are many treatments that can help manage pain and inflammation and preserve joint function. "This includes physiotherapy which might involve exercise prescription, promoting healthy lifestyles and weight loss (if applicable), advice on pacing and good posture, hydrotherapy and exercise in water," notes Joyce.

GPs often also prescribe painkillers – such as paracetamol, non-steroidal anti-inflammatory drugs and opioids – to patients depending on the severity of the pain, according to the NHS website.

And in some severe cases, joint replacement surgery is considered. "Joint replacements can be life-changing in a positive way supported by subsequent physiotherapy to assist recovery," says Joyce.

Here are some tips about how to manage arthritis symptoms in the cold weather...

Stay warm: "Wrap up in layers, use low-cost solutions such as electric blankets and ensure that you stay on top of boiler maintenance and draught-proof your home," recommends Peter Grinbergs, physiotherapist and co-founder of musculoskeletal health company EQL. "A warm bath, heating pads and hot water bottles are also excellent for providing quick relief."

Keep moving: "Stay active by incorporating regular movement into your day, including stretches, walks and weight-bearing exercises," advises Grinbergs.

Take some vitamin D: "Taking vitamin D is now recommended if you can do this," suggests Joyce.

"Eating well and keeping a healthy body weight will also help," says Joyce

الى تمدد أوتار العضلات مما يخلق ضغطاً أكبر على المفصل المزدهم بالفعل كما توضح جويس قائلة ( يعاني بعض الأشخاص من زيادة حساسية الألم وانخفاض الدورة الدموية وتشنجات العضلات وزيادة تصلب المفاصل ) .

ما هي العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالتهاب المفاصل؟

تؤكد جويس أن التاريخ العائلي والسمنة وممارسة الرياضة المفرطة أو تحميل المفاصل في العمل وتفاقم هذه الأمور مع مرور الوقت والأمراض الأيضية المحددة مثل مرض السكري والحالات الموجودة مسبقاً مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو النقرس وكلها عوامل يمكن أن تزيد من فرص إصابة الشخص بالتهاب المفاصل .

ما هي خيارات العلاج لمرض التهاب المفاصل؟

على الرغم من عدم وجود علاج نهائي لالتهاب المفاصل إلا أن هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في إدارة الألم والالتهاب والحفاظ على وظيفة المفاصل ويشمل ذلك العلاج الطبيعي الذي قد يتضمن وصف التمارين الرياضية وتعزيز أنماط الحياة الصحية وفقدان الوزن (إن أمكن) وتقديم المشورة بشأن السرعة والوضعية الجيدة وممارسة الرياضة في الماء كما يصف الأطباء في كثير من الأحيان مسكنات الألم أيضاً مثل الباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية والأفيونيات للمرضى اعتماداً على شدة الألم وفي بعض الحالات الشديدة يتم النظر في إجراء عملية جراحية لاستبدال المفصل .

إن عمليات استبدال المفاصل يمكن أن تغير الحياة بطريقة إيجابية مدعومة بالعلاج الطبيعي اللاحق للمساعدة في التعافي وفيما يلي بعض النصائح حول كيفية إدارة أعراض التهاب المفاصل في الطقس البارد:

إبق دافئاً: يوصي جرينبيرج وهو أخصائي العلاج الطبيعي والمؤسس المشارك لشركة EQL للصحة العضلية الهيكلية بارتداء طبقات من الملابس واستخدام حلول منخفضة التكلفة مثل البطانيات الكهربائية والحرص على صيانة الغلايات وعزل منزلك ضد التيارات الهوائية كما أن الحمام الدافئ ووسائل التدفئة وزجاجات الماء الساخن ممتازة أيضاً لتوفير الراحة السريعة .

استمر في التحرك: حافظ على نشاطك من خلال دمج الحركة المنتظمة في يومك بما في ذلك تمارين التمدد والمشي وتمارين حمل الأثقال .

تناول فيتامين د: كما تقترح جويس بتناول فيتامين د إذا كان بإمكانك القيام بذلك حيث إن تناول الطعام الجيد والحفاظ على وزن صحي للجسم سيساعد أيضاً على التخلص من ألم التهاب المفاصل .

عن صحيفة الاندبندنت



## مهلاً.. لا تقطعوا الحبل السري:

نرجس العبادي

حين أن حياة الجنين كانت تقتضي مسير خطمه البايولوجي بطريقةً مثلى ترنو إلى التدرج في التطور الخُلقي، كان لابد أن يرتكز هذا التطور على نقطة جوهرية واحدة وهي طهارة الجسد الذي لم ولن يتسامى دونها ولو بمقدار أنملة.

ولقد حملت لنا الحياة رسالتها خلف ما يرى وفي دواخل اللامرئيات، فإن كان اكتمال الأجنة لا يتحقق إلا بوجود حبل سري يُشجّع نجاسات الجسد ويدخل له مقتضيات الحياة، فماذا عن كمال الأرواح؟ هل رُبطت بحبال سرية أم قُطعت مع الصرخة الأولى؟

إن تمايز البشر يكمن في ثنائيتها وجودهم بين الجسد المادي

خوفٍ وترقبٍ يُصاحب سيدةً نوت الأمومة بين وهن ووهن حتى حانت لحظة الصفر الذي يملأ ما بعده بالزيادة، خطواتٍ تتسارع بين رعاية وتأهيل حتى تُسمع الصرخة المرجوة مدوية في الآفاق ورافعة شعار الحياة، فيعقب ذلك مقصٌ يقصد فيه الانفصال الأول لجنين الساعات الأولى عن مصدره ليقطع فيها ذلك الحبل السري الذي لم يدرك أحدٌ بعد أنه ما زال فاعلاً خلف الستارة.

حملت جبالنا السرية مهمة مزدوجة تجنّب بين التخلية والتحلية لأجسادنا في عالم الأرحام مؤسسة بذلك قلباً احتياطياً ينبض بين الجنين وأمه ويرسم شكل الطريق إلى ما بعد ذلك، ففي





العلمية كسنتين هوكينغ الذي صرّح بعدم وجود حياة بعد الموت وبأنها «مجرد خرافة اخترعها أولئك الذين يخافون من الظلمات» مُعلناً للعالم بأن هذه النظرية التي لا تثبت وبأن البشر محدودى العلم، وكانت هذه ركيزة فشله، فقد جاءت الكتب السماوية بمهمة تأكيد فكرة الجسد المعنوي الذي يعنى بالثواب والعقاب والذي يربط بروابط سرية من حيث يحتسب ومن حيث لا يحتسب، قال تعالى: « وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا » فهل يعقل أن تخلو تلك النفخة السماوية التي بُنيت في أجسادنا الظاهرية من حبال سرية تصلها مصدرها؟ وما هي تلك الحبال؟ إن الكمالات الروحية للإنسان لا تقتصر فقط على عبادة الكهف والظلام كما يحاول المتصوفة بثه بين الأنفس متجاهلين أهمية أن يختبر الفرد نفسه في مجتمعه ليعرف أدرانه الداخلية والتي إن اعترف بها ستحمل بحبل السري إلى الزوال، فللمعاملة حبل وللمسؤولية حبل وللشعور بالأخرين حبل، وللمعرفة حبل وللعلم والعمل حبال طويلة تجتمع برمتها في حبل متين وهو التقوى فإن قطع.. قطع ما سواه.

والجسد المعنوي الذي يتماها عن الأنظار ولكنّه يحكم التجربة الأرضية بوضوح ملموس، خالقاً حالة من الذهول والتي ما زالت قيد تجارب المشككين، حتى بدأت موجات الإلحاد وتفنييد الحياة الأخروية تتفشى بين العلماء الأشهر في الساحة

**و** حملت حبالنا السرية مهمة مزدوجة تجتو بين التخلية والتحلية لأجسادنا في عالم الأرحام مؤسسة بذلك قلباً احتياطياً ينبض بين الجنين وأمه ويرسم شكل الطريق إلى ما بعد ذلك، ففي حين أن حياة الجنين كانت تقتضي مسير خطه البايولوجي بطريقة مثلى ترنو إلى التدرج في التطور الخلقي، كان لابد أن يرتكز هذا التطور على نقطة جوهرية واحدة وهي طهارة الجسد التي لم ولن يتسامى دونها ولو بمقدار أنملة



# المساحات الصديقة للطفل فرص محفزة للإبداع وتعزيز التفاعل

## للقوارير

المساحات الصديقة للطفل يتم العمل بها وتصميمها في مواضيع حماية الطفل والدعم النفسي والاجتماعي في الحالات المذكورة. والمساحات الصديقة للطفل توفر إمكانيات للتكيف مع الأنشطة إلى سياقات متنوعة وانخفاض التكاليف. تستخدم المساحات الصديقة للطفل كأداة لتوفير الاستجابة الأولية لاحتياجات الأطفال وكمدخل للعمل مع المجتمعات المتأثرة، و توفر عدداً من المنافع الايجابية لهم:

- 1 - العديد من النشاطات الترفيهية للأطفال بما فيها اللعب، والغناء وقراءة القصص والرسم.
- 2 - أماكن آمنة يستطيع فيها الأطفال التعبير بحرية عن مشاعر الخوف أو فقدان شخص عزيز، من خلال نشاطات إبداعية مدروسة تحفز على التفاعل مع الآخرين.
- 3 - يحصل الأطفال على التعليم غير الرسمي لتعزيز الشعور بمواصلة الحياة الطبيعية.
- 4 - نشاطات مختلفة تطور لديهم المهارات الضرورية لهم، وتوعيتهم تجاه المخاطر التي تحيط بهم.
- 5 - يحصل الأطفال على نشاطات الدعم النفسي والاجتماعي بشكل احترافي وموجه.
- 6 - تعزز هذه النشاطات المرونة لدى الأطفال.
- 7 - تنشر الوعي في المجتمع تجاه حقوق الطفل ورفاهه وسبل حمايته.
- 8 - تستخدم المساحات الصديقة كجسر للتعافي المبكر والدعم طويل الأمد للأطفال المعرضين للانتهاك ضمن النظام التعليمي وذلك من خلال إسهامها في إعادة الأطفال إلى المدارس والاستجابة لاحتياجات كل منهم على حدة.

لعل براءة الاطفال الندية تتأثر بشكل مباشر جراء الحروب والكوارث و النزاعات ومناطق العنف وهم الاكثر ضعفا في مجتمعاتهم وما يستدعي ايجاد مناطق امنة يطلق عليها « المساحات الصديقة للطفل " وتقوم بتنمية شعوره العالي باستعادة الحياة هي أماكن استحدثت لتكون آمنة وفيها قواعد السلامة والشفاء عوضاً عن المناطق الذين تخلوا عنها قسراً بسبب ظروف الازمات المطولة وهذه المساحات توفر الفرص المحفزة لتنمية مهاراتهم الذهنية والعملية والنشاطات الترفيهية والفكرية التي تسهم بعودة الاطفال بشكل تدريجي إلى حياتهم الطبيعية من خلال توفير الدعم الاحترافي وتكون ضمن برامج فاعلة لحماية الطفل وتقوم المنظمات المدنية او الحكومية باشغال المساحات الصديقة بطرق تشاركية مبنية على التعاون وتقدم البرامج الاكثر تخصصاً مثل برنامج المرونة للشباب والاطفال بمشاركة الابوين، وهذه المساحات تخصص برنامجاً يعتمد غالباً و في كثير من الأحيان على دعم المجتمع. وتكون الاستجابة ضمن برامج قصيرة إلى متوسطة الأجل و تعمل في الخيام أو الهياكل المؤقتة مثل المخيمات والكرفانات.

**وراء**  
المساحات الصديقة للطفل يتم العمل بها وتصميمها في مواضيع حماية الطفل والدعم النفسي والاجتماعي في الحالات المذكورة. والمساحات الصديقة للطفل توفر إمكانيات للتكيف مع الأنشطة إلى سياقات متنوعة وانخفاض التكاليف

# أزمة الحياة بعد التخرج؟

هاجر حسين الاسدي

مراحل الحياة مختلفة وغريبة فيها سلسلة من التحديات وكلما نتخطى مرحلة تبدو المرحلة التي بعدها أكثر مسؤولية وأكثر تعقيداً فالابتدائية لا تشبه المتوسطة والمدرسة لا تشبه الجامعة وحياة ما بعد التخرج لا تشبه أي تجربة سابقة خاصة الطلبة المعتمدين على والديهم مادياً فهم قد يواجهون صعوبة في التعامل مع الوظيفة ونوعها خاصة في الوقت الحالي الذي توقف فيه التعيين الحكومي ويجب اعتماد الشخص على مهاراته وذكائه في حصوله على الوظيفة وفي هذا السياق كان لمجلة للقوارير استطلاع رأي لطلبة الجامعة:

(ما هي مخططاتك بعد التخرج؟ هل حياة ما بعد التخرج تشكل أزمة أو مشكلة لك؟)

هل تعتقد أنك ستواجه صعوبات في الحصول على وظيفة؟  
شاركنا الطالب علي كفاح من قسم هندسة الطب الحيوي/ المرحلة الخامسة في جامعة وارث الأنبياء رأيه قائلاً: "بخصوص مراحل الحياة فلدي وجهة نظر تراجمية بعض الشيء فهي عبارة عن محطات لكل محطة شخصياتها وقراراتها ومواقفها بجانبها الإيجابي والسلبي، حتماً ستكون تجارب متدرجة من السهولة إلى الصعوبة، بالتالي تصنع منا هذه التجارب أشخاص أكثر مسؤولية وقوة، فلا قوة دون معاناة، كما أن كل محطة تتناسب مع قدراتنا أما بخصوص خطتي ما بعد التخرج فحتماً لا أنوي الجلوس وانتظار الفرص تُقدم لي على طبق من ذهب سأحاول إيجاد لنفسي مكاناً حتى لو كان بعيد عن تخصصي فالحياة لا تنتظر أحد ولا يجب علينا الجلوس فكل يوم يحسب من عمرنا (مغبون من تساوى يوماه) ولا تشكل الحياة بعد التخرج أي أزمة لي على العكس أنا متحمس لأبدأ بتكوين حياتي الخاصة المعتمدة على ذاتي، بالطبع سأفتقد مرحلة الحياة الجامعية بأشخاصها ووقاتها الممتعة لكننا لا بد أن نشق طريقنا وإيجاد ما نحن ماهرين فيه واكتساب مهارة إدارة المال والتعامل مع الحياة العملية والانغماس بمرحلة جديدة".

أما الطالب رضا عادل ثجيل من كلية الهندسة/ قسم المدني من جامعة وارث الأنبياء ويعمل كمصمم في العتبة الحسينية المقدسة قال لنا أثر تجربته المشتركة بين الدراسة والعمل: "لدي

الكثير من المخططات بعد التخرج وهي:

- 1 - العمل مباشرة: البحث عن وظيفة في مجال الدراسة أو مجال آخر.
- 2 - مواصلة الدراسة: إكمال الدراسات العليا مثل الماجستير أو الدكتوراه.
- 3 - التدريب العملي: الانضمام إلى برنامج تدريب لاكتساب خبرات عملية قبل العمل.
- 4 - بدء مشروع خاص: التفكير في ريادة الأعمال وبدء مشروع شخصي.
- 5 - البحث عن فرص تطوعية: الانضمام لبرامج تطوعية أو أعمال إنسانية محلية أو دولية.
- 6 - التفرغ لفترة قصيرة: أخذ فترة راحة أو السفر لاستكشاف اهتمامات جديدة.
- 7 - التعلم الذاتي أو دورات عبر الإنترنت: تحسين المهارات من خلال الدورات أو التعلم المستمر.

ثم أردف قائلاً: "بالتأكيد، موضوع الحياة بعد التخرج يشكل تحدياً كبيراً للعديد من الخريجين، ويمكن أن يُنظر إليه من عدة زوايا:

- 1 - كأزمة: يواجه الكثيرون صعوبة في التأقلم مع الحياة بعد التخرج، خاصة مع عدم توفر فرص العمل أو عدم توافق المؤهلات الدراسية مع متطلبات سوق العمل بالتالي هذا يُولد شعوراً بعدم الاستقرار والإحباط.
- 2 - كفرصة: رغم التحديات، يمكن النظر للحياة بعد التخرج كفرصة لاستكشاف مجالات جديدة، وتطوير المهارات، وبناء شبكة علاقات مهنية. كذلك، التحديات قد تحفز بعض الخريجين على التفكير بإبداع واتخاذ خطوات غير تقليدية، مثل العمل الحر أو تأسيس مشاريعهم الخاصة.
- 3 - التحديات النفسية: يشعر البعض بعدم الاستقرار أو الفراغ بسبب فقدان البيئة الجامعية والتفاعل اليومي مع الأصدقاء، مما قد يؤدي إلى التوتر أو الاكتئاب."

وقد شاركتنا حوراء رافد طالبة في كلية الهندسة/ قسم الطب الحيواني في جامعة وارث الأنبياء رأيتها: "تزوجت في المرحلة الثالثة من الجامعة من شخص داعم ومحب للعلم ويدعمني في كل خطوة أخطيها وهذه نعمة من رب العالمين أشكر الله عليها إضافة إلى عائلة محبة وحنونة ومخططاتي بعد التخرج هي انجاب أطفال واحاطتهم بالحب والحنان وتوفير بيئة داعمة ومحبة وصناعة طفل وفرد نموذجي في المجتمع فمسؤولية المرأة هي انجاب طفل مفيد ونموذجي ذكي ويجب العلم، فلا يشكل التخرج أزمة لي بالعكس أراها فرصة لممارسة أمومتي بكامل تفاصيلها ولذتها، أظن أن الشاب الخريج يشعر بشعور أن التخرج أزمة لأنه لا بد أن يعتمد على نفسه في الحصول على وظيفة وتكوين بيت وصناعة أسرة في ظل هذا الغلاء المعيشي لكن الحياة تضع الفرص أمام الجميع لأن عدالة الله واضحة وصريحة والسكب موجد لمن يريده ويسعى إليه بذكاء"





# شجرة المال أو البيزيا.. نبات متعدد الفوائد

للقوارير

نبته «البيزيا» (Pachira aquatica) المعروفة أيضًا بشجرة المال هي نبتة استوائية تُعرف بمتانتها وتُزرع بكثرة كنبات زينة في المنازل والمكاتب نظرًا لجمال أوراقها وشكلها الفريد، تُعرف بشجرة المال (Money Tree) نظرًا للاعتقاد بأنها تجلب الحظ والثروة.

### زيادة الإنتاجية والتركيز:

أظهرت الدراسات أن وجود النباتات الخضراء في أماكن العمل أو الدراسة يُساعد في تحسين التركيز وزيادة الإنتاجية، نظرًا لتحسين البيئة الداخلية وتوفير الأوكسجين النقي.

### التخلص من بعض الملوثات:

تعمل نبتة البيزيا على امتصاص بعض المركبات الضارة الموجودة في الهواء مثل الفورمالديهايد (مركب قد يسبب مشكلات صحية عند التعرض له بكثرة)

**ورق** قد تشكل بعض النباتات الاستوائية غزوا للبيئات غير الطبيعية إذا انتشرت بسرعة دون رقابة، مما يؤثر سلباً على التوازن البيئي. ويفضل دائماً توخي الحذر عند زراعة أي نبات منها، والتحقق من تأثيراته الصحية والبيئية خاصة إذا كنت تخطط لزراعته في حديقة المنزل أو الأماكن العامة

### وقد تتسبب ببعض المضار منها:

#### التحسس:

قد تُسبب بعض الأشخاص حساسية عند التعامل مع أوراقها أو أزهارها، خاصة إذا كانت تحتوي على مركبات تهيج الجلد أو الجهاز التنفسي.

#### التسمم:

بعض النباتات الاستوائية تحتوي على مركبات سامة إذا تم تناولها. بالتالي قد تكون خطراً إذا أصيب الأطفال أو الحيوانات بتسمم نتيجة تناول أجزاء منها.

### التأثير البيئي:

قد تُشكل بعض النباتات الاستوائية غزواً للبيئات غير الطبيعية إذا انتشرت بسرعة دون رقابة، مما يؤثر سلباً على التوازن البيئي. ويُفضل دائماً توخي الحذر عند زراعة أي نبات منها، والتحقق من تأثيراته الصحية والبيئية خاصة إذا كنت تخطط لزراعته في حديقة المنزل أو الأماكن العامة.

تنشأ هذه النبتة في مناطق المكسيك وأمريكا الوسطى، تُفضل البيزيا الإضاءة المتوسطة وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، كما تحتاج إلى تربة جيدة التصريف، وتُفضل الري المعتدل، ويجب الحرص على عدم الإفراط في الري لتجنب تعفن الجذور، يمكن تقليمها لتحفيز نموها وإبقاء شكلها الجمالي.

ولها العديد من الفوائد بخلاف كونها نباتاً زراعياً جميلاً للزينة أبرزها:

### جلب الحظ والثروة:

تُعرف شجرة المال بأنها رمز للحظ السعيد والثروة، وفقاً للمعتقدات الصينية والفلسفة الطاوية، حيث يُعتقد أنها تجذب الطاقات الإيجابية.

### تحسين جودة الهواء:

تُساعد نبتة البيزيا في تنقية الهواء داخل الأماكن المغلقة من خلال امتصاص الملوثات وإخراج الأوكسجين النقي، مما يُساهم في تحسين جودة الهواء.

### تخفيض مستويات التوتر:

وجود النباتات في البيئة الداخلية يُحسّن الصحة النفسية، حيث تُقلل من مشاعر التوتر والقلق، وتمنح شعوراً بالهدوء والاسترخاء.

### التأقلم مع الرطوبة الداخلية:

تُساعد نبتة البيزيا في ضبط مستويات الرطوبة داخل المنزل أو المكتب، خاصة في الأماكن الجافة، حيث تُساهم في الحفاظ على بيئة متوازنة.

### الزينة وتجميل الأماكن الداخلية:

نظرًا لجمال أوراقها وشكلها المميز، تُعد شجرة المال إضافة رائعة للديكور الداخلي، سواء في المنازل أو المكاتب أو الأماكن العامة.

### سهولة العناية بها:

تُعتبر نبتة البيزيا من النباتات المتينة وسهلة الرعاية، مما يجعلها خياراً مثالياً للأشخاص المبتدئين في مجال زراعة النباتات.



## محطة أخرى

بالرغم مما نتعرض له من أزمات ومآسٍ متتالية، إلا أننا غالباً ما نكون متشبثين في الحياة، تاركين محطةً وبانتظار أخرى، بتربق وتساؤل عما تحمله لنا من أحداث وفوارق، ومضيئين شموع الأمل، لكن ينبغي أن نقف ونسترجع ما مضى، للاستفادة من التجارب الماضية، لتكون دروساً وعبراً وزاداً لنا في أعوامنا القادمة، بدلاً من تكرار الأخطاء ذاتها، واصلاح أنفسنا، وكل ذلك يصب في مصلحتنا، وتكوين حصيلة لنا من المعرفة والخبرة، وخلق التوازن في حياتنا.

ونطمح إلى آخر جديد مليء بالنجاحات والتفوق في العمل، وتحقيق الأمنيات، كما نأمل أن يكون عاماً مختلفاً، ولنتساءل به عما قدمنا لأنفسنا ولمجتمعنا، من خدمات جليلة وأعمال نافعة وبما ترضي الله، والتخطيط للمستقبل وتقليل الأخطاء والعثرات السابقة، لتحقيق نتائج إيجابية وإنجاز المهام بسهولة وسلاسة وحسن أداء، من دون تكاسل وتسويق وتردد، وخوض مغامرة سُلّم النجاح، وتطوير مهارتنا وقدراتنا لزيادة الإنتاجية والاستمرار بالعمل، وتعلم دروس جديدة وأخذ الفائدة من تجارب الآخرين، كذلك التركيز على النمو الوظيفي، والذي ينبغي أن يتميز بالذكاء للراقي، وتحقيق مناصب عليا ونيل الأفضلية، ويتم ذلك عن طريق الابتكار والإبداع الدائم، حتى في وقت الظروف القاهرة والأزمات والتزام المرونة، وتحمل المسؤولية ومهارة التواصل، وإيصال الأفكار والمعلومات بحرفية عالية، لا سيما ونحن نعيش وسط عصر العولمة والتطور الكبير في وسائل التكنولوجيا، إضافة إلى تغذية العقل بالثقافة المتنوعة، وتطوير ذواتنا بخاصة أن اليوم تتوفر الكثير من الدورات والورش التي تفي بهذا الغرض، ومن المهم إتخاذ القرارات الصائبة وفي الوقت المناسب، وخلق روتين يومي مثالي يساهم في الحفاظ على الصحة، والابتعاد عن العادات السيئة، وتصفية الذهن من الأمور غير الواضحة، التي تسبب التوتر واللجوء للتأمل، وتجديد النشاط بممارسة الرياضة، وقراءة الكتب ذات الأفكار العظيمة، والحد من استخدام الهواتف المحمولة، لما لها من نتائج سلبية على المدى الطويل تضر بصحتنا، والمبادرة بفعل الخير، الذي يمنحنا شعور الامتنان، ويحسن السلوك ويزيد من تطور المجتمع اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً، والتذكر أن مثل هكذا حملات تطوعية هي إحدى أسس التقدم الإنساني والأخلاقي.

سرور العلي

**ينبغي أن نقف  
ونسترجع ما مضى،  
للاستفادة من  
التجارب الماضية،  
لتكون دروساً  
وعبراً وزاداً لنا في  
أعوامنا القادمة،  
بدلاً من تكرار  
الأخطاء ذاتها،  
واصلاح أنفسنا،  
وكل ذلك يصب في  
مصلحتنا، وتكوين  
حصيلة لنا من  
المعرفة والخبرة،  
وخلق التوازن  
في حياتنا**





سلطة الشونذر وفوائد جمعة  
في الشتاء



القبولة استراحة  
وسط النهار

# للقوارير عالمها



الكفوف الصوفية  
وضرورة استخدامها



# مهارات لطفلك

## للقوارير

ويستكشف اللعب الجديدة، ذات الأزرار والموترات، والتي تخرج أصواتاً تلفت النظر كما تحلمه اللغة مما يزيد من مفرداته اللغوية واستخداماتها في سياقها الفعلي.

اللعب يتيح للطفل التدريب على القيام ببعض الأدوار الاجتماعية مثل دور الأب أو الأم أو السائق أو الطبيب، وما يتطلب ذلك من انفعالات مختلفة تتناسب والموقف وهذا يكسبه مهارات عملية مع نمو جسمي سليم.

لكل هذه المزايا والفوائد النفسية والجسمية والاجتماعية لممارسة طفلك اللعب؛ عليك بمشاركة اللعب وتقديم اللعبة المناسبة، مع تشجيعه على اكتشافاته للعبة، وهذا يبذر في نفسه روح الشجاعة والجرأة.

أجمع خبراء التربية أن بداخل كل طفل طاقة وحيوية ضخمة واللعب هو وسيلته الوحيدة للحركة والنشاط والتدريب على المواجهة..

وهناك فوائد أخرى كثيرة على كل أم التعرف عليها.. فالارتباط بمن حوله يملأ حياته، ولا يقطعها إلا روتين الأكل والنوم اليومي وتظهر بوادر اللعب الاجتماعي في الشهر السادس؛ عندما يستجيب للآخرين بالمنفعة والنظرات الغريزية.

ومع نهاية عام الطفل الأول يبدأ في التلويح بالأشياء ويسقطها كما أنه يستخدم الخيال في لعبه حين يتظاهر بإطعام دميته، وفي العام الثاني يقوم بتقليد حركات الآخرين ويتيح لطفلك القيام بعمليات معرفية مهمة، فهو يستطلع

ال قيلولة هي قسط من النوم القصير الذي يُؤخذ خلال النهار، وعادةً ما تكون في فترة الظهيرة أو بعد الظهر، تُعرف القيلولة بفوائدها الصحية والجسدية والنفسية، خاصةً للأشخاص الذين يشعرون بالتعب أو يحتاجون إلى استعادة النشاط.

للقوارير

## ال قيلولة استراحة وسط النهار

### فوائد القيلولة:

- 1 - تعزيز اليقظة والتركيز: تساعد القيلولة على تحسين الأداء العقلي وزيادة القدرة على التركيز.
- 2 - التقليل من التوتر: تُساهم في تقليل مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) في الجسم.
- 3 - تحسين الذاكرة: أظهرت الدراسات أن النوم القصير يُساعد في تحسين التعلم والذاكرة.
- 4 - تعزيز الصحة القلبية: النوم القصير يُساهم في تقليل خطر

الإصابة بأمراض القلب.

5 - تجديد الطاقة: تُعزز القيلولة من مستويات الطاقة وتقلل من الشعور بالإرهاق.

أنواع القيلولة:

- 1 - القيلولة القصيرة (Power Nap): تكون لمدة 20-10 دقيقة وتُعرف بتجديد النشاط دون الدخول في مراحل النوم العميق.
- 2 - القيلولة المتوسطة: تكون بين 30-60 دقيقة وتُعزز التفكير والإبداع.
- 3 - القيلولة الطويلة: تستمر لمدة 90 دقيقة أو أكثر وتُتيح المرور عبر جميع مراحل النوم، مما يُحسن وظائف الدماغ والتعلم.

### نصائح لأخذ قيلولة فعّالة:

يُفضل النوم في مكان هادئ ومظلم مع تجنب القيلولة المتأخرة (بعد الساعة 3 عصرًا) حتى لا تُؤثر على نوم الليل، كما تلتزم بالمدة المناسبة حسب احتياجاتك؛ فالمدة الطويلة قد تُسبب شعورًا بالدوار عند الاستيقاظ. القيلولة ليست مجرد عادة بل جزء من نمط حياة صحي يمكن أن يُحسّن الإنتاجية وجودة الحياة بشكل عام.

### التأثيرات الجسدية للقيلولة

1. تعزيز الجهاز المناعي: النوم القصير يُساعد في تحسين قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.
2. تقليل ضغط الدم: أظهرت الدراسات أن القيلولة المنتظمة تُسهم في تقليل ضغط الدم وتحسين الصحة القلبية.
3. التعافي من التمارين الرياضية: يمكن للقيلولة أن تُساعد الرياضيين في استعادة الطاقة وتعزيز التعافي بعد ممارسة التمارين.

### التأثيرات النفسية للقيلولة

1. تحسين المزاج: النوم القصير يُفرز هرمونات تُقلل من التوتر وتُحسّن الصحة النفسية.
2. التخلص من مشاعر التعب والإرهاق: تُساعد القيلولة في إعادة ضبط الحالة النفسية وتحسين القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية.
3. زيادة الإبداع: أظهرت دراسات أن النوم القصير يُحسّن التفكير الإبداعي ويساعد في حل المشكلات.

### التوقيت المثالي للقيلولة

التوقيت المناسب يعتمد على الساعة البيولوجية للأفراد، لكن بشكل عام يُفضل أخذ القيلولة في فترة الظهيرة أو بعد الساعة 12 ظهرًا وحتى الساعة 3 عصرًا، يُساعد التوقيت المناسب في تجنب التأثير على جودة النوم في الليل.

### الأخطاء الشائعة مع القيلولة

1. النوم لفترات طويلة: النوم لأكثر من 90 دقيقة قد يؤدي إلى الاستيقاظ بشعور من الدوار أو «ثقل الرأس».
2. النوم في أوقات متأخرة: القيلولة المتأخرة قد تُؤثر سلبًا على نوم الليل وتؤدي إلى الأرق.
3. التعود على القيلولة دون حاجة: إذا كنت لا تشعر بالتعب، قد تكون القيلولة غير ضرورية.
4. عدم اختيار مكان مناسب: الحرص على النوم في بيئة هادئة ومظلمة يُساعد في الحصول على قيلولة فعّالة.

**ورق**  
يفضل النوم في مكان هادئ ومظلم مع تجنب القيلولة المتأخرة (بعد الساعة 3 عصرًا) حتى لا تُؤثر على نوم الليل، كما تلتزم بالمدة المناسبة حسب احتياجاتك؛ فالمدة الطويلة قد تُسبب شعورًا بالدوار عند الاستيقاظ. القيلولة ليست مجرد عادة بل جزء من نمط حياة صحي يمكن أن يُحسّن الإنتاجية وجودة الحياة بشكل عام

# الكفوف الصوفية وضرورة استخدامها

تُعد الكفوف من العناصر الأساسية في الملابس اليومية، سواء في فصل الشتاء للحماية من البرد، أو في المهن المختلفة كالحرّفة والعمل للحماية من الأضرار، وتتواجد الكفوف بأشكال وتصميمات متعددة تناسب الاستخدامات المختلفة؛ فمنها الكفوف المصنوعة من الصوف، أو الجلد، أو المواد الاصطناعية، ومنها ما يُستخدم لأغراض طبية، أو صناعية، أو حتى للموضة. وتتميز الكفوف بقدرتها على توفير الحماية، الدفاء، والأمان حسب الحاجة. لبس الكفوف في الشتاء له أهمية كبيرة، خاصة مع انخفاض درجات الحرارة، ومن أبرز فوائده:

- 1 - الحماية من البرد: تحمي الكفوف اليدين من التجمد وتوفر دفئاً ضرورياً في الطقس البارد.
  - 2 - تجنب الجفاف: يعمل الهواء البارد على جفاف الجلد وتشققه، لذا الكفوف تمنع ذلك وتحافظ على ترطيب اليدين.
  - 3 - الحماية من الأمراض: يساعد ارتداء الكفوف على تقليل التعرض للعدوى والفيروسات، خاصة في موسم الشتاء.
  - 4 - الوقاية من التأثيرات الخارجية: تحمي الكفوف اليدين من الرياح والأمطار والثلوج.
- لذا يُفضل ارتداء الكفوف المصنوعة من مواد عازلة للحرارة ومناسبة للطقس البارد لضمان الدفاء والراحة.



F  
A  
S  
H  
I  
O  
N







# سلطة الشمندر وفوائد جمّة في الشتاء

## للقوارير

سلطة الشمندر، تُعتبر من أشهر السلطات الصحية والمفيدة، خاصةً في فصل الشتاء، تتميز باحتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة، وتُقدم مع الخضروات الطازجة لتحسين المناعة والحفاظ على الصحة.

### فوائدها في الشتاء:

1. تعزيز المناعة: تحتوي الشمندر على فيتامين C الذي يقوي جهاز المناعة ويساعد في محاربة الأمراض الشتوية الشائعة مثل نزلات البرد والإنفلونزا.
2. تزويد الجسم بالألياف: الشمندر غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في تعزيز عملية الهضم وتحسين صحة الأمعاء.
3. خفض الكوليسترول: تساعد الألياف في تخفيض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، مما يحسن صحة القلب والأوعية الدموية.
4. تنظيم الوزن: يحتوي الشمندر على سعرات حرارية منخفضة، مما يجعله خياراً جيداً للأشخاص الذين يراقبون وزنهم خلال فصل الشتاء.
5. مضاد للأكسدة: يحتوي الشمندر على مضادات الأكسدة التي تُحارب الالتهابات وتحمي الجسم من الضرر الناتج عن الجذور الحرة.

### طرق التحضير

قد تكون من أكثر الطرق فائدة وانتشاراً هي طريقة دمج الشمندر مع الرمان والكرفس أو المعدنوس، أو مع الخيار والكرفس والبصل والطماطم، أو بطرق أخرى فهذه السلطات خيار مثالي لجعل وجباتك الشتوية صحية، تُعزز الصحة وتُشجع على الحفاظ على نمط غذائي متوازن.



## فرصة اخرى

أتردد كثيراً عند كتابة كل ما يتعلق بأفكاري الفلقة، فالكاكب لابد أن يعزل ظروف تجربته الذاتية ويأخذ منها مقدار الاستفادة أو سياقها العام ليصيغها كنموذج يمكن أن يلهم الآخرين في مواقف مشابهة، على أن لا يعمم النتائج السيئة كشكل من أشكال المصير الحتمي، بينما النتائج الإيجابية التي تحكمها ظروف قاسية نسبياً لابد أن يصنع منها سلسلة أفكار مكتوبة لتكون بوصلة تقود القارئ للتفاؤل والتشويق لتتبع الخطوات ذاتها للوصول إلى نتيجة مرضية.

هنا ونحن في مطلع عام جديد، يمكننا التحدث عن استثمار عبارة (فرصة أخرى) فكل يوم نصحو فيه متعافين هو بمثابة فرصة أخرى لاستئناف الحياة على نحو أكثر استقراراً وتقبلاً لمفردات الظروف المتغيرة فمجمال ما نتعرض له يومياً من ضغوط وتعب، بالضرورة يعيد تشكيل منظومتنا الفكرية والعاطفية ويخلق لنا مصدات نفسية تقلل فرص العدول عن دافعتنا وإصرارنا على المواصلة، كما يمكن وضع أي تغيير في حياتنا مهما كان بسيطاً في خانة الفرص التي تمنحنا القدرة على رؤية الحياة من زاوية أكثر وضوحاً وأملأً. وهذا ما يحدث معي تقريباً نهاية كل سنة، ولا أعرف إن كان ذلك محض صدفة أم نتيجة طبيعية ليقيني بأن التوفيق يتمخض عن جهد وصبر، ومن هذا المنطلق أجدد وأنمي هذه الفكرة في رأسي وانتظر خواتيم الأشياء لأحظى بالعبرة والعطايا، وها أنا أمرر سني عمري بالعمل والمثابرة لأصل إلى ما أصبوا إليه، وأسعى جاهدة لتعميم هذه المفاهيم بين دائرة معارفي الصغيرة، وفي الكتابة قد تتسع تجربتي لتكون وسيلة لأحدهم لتجاوز عقبة اليأس والنفور من الواقع وترك الظروف تحكم المواقف ويهدر الوقت بلا طائل، ولأن الواقع متغير «وأن ليس للإنسان إلا ما سعى» يعد هذا العام سفير النوايا الحسنة إذا عرفنا كيف نستفيد من أنفسنا ومن الآخرين لتحسين الفرص.

رئيس التحرير

يمكننا التحدث  
عن استثمار عبارة  
(فرصة أخرى)  
فكل يوم نصحو  
فيه متعافين هو  
بمثلة فرصة أخرى  
لاستئناف الحياة  
على نحو أكثر  
استقراراً وتقبلاً  
لمفردات الظروف  
المتغيرة فمجمال  
ما نتعرض له  
يومياً من ضغوط  
وتعب، بالضرورة  
يعيد تشكيل  
منظومتنا الفكرية  
والعاطفية ويخلق  
لنا مصدات نفسية  
تقلل فرص العدول  
عن دافعتنا  
وإصرارنا على  
المواصلة





تصوير - غفران الشمري