

العدد الـ 76 - شباط 2025  
شعبان 1446

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

مركز دراسات المرأة..  
جهود حثيثة للنهوض بواقع المرأة

الهوس بالرجسية..

حين يصبح الطلاق موضةً رقمية

اختلاف الآراء والمفاهيم:

إهمال الزوجة لنفسها بعد الزواج!

## ريشة الخدم..

روح الخدمة

فن حرم الإمام الحسين  
(عليه السلام)







## رسالة كفاف

حينما تدعوني الحاجة إلى التسوق من الأسواق الشعبية، وأخوض في تفاصيله الكثيرة والمتعبة، ألاحظ وجوههن وملامهن الغائرة وخطوط التعب والتجاعيد التي أعطتها الشمس لونا مغايراً. نساء في أعمار كبيرة يفتترشن الأرض (بسطيات) يسترزقن منها منذ الصباح الباكر وحتى مغيب الشمس، ينادين على أي عابر، يعرضن بضاعتهن بأسلوب عاطفي وحنون وكأنهن يقولن إن الحياة الكادحة تقف هنا أمام أرجلهن المليئة بالخطوط الخشنة، وأمام أعينهن الحاملة بأيام راحة وساعات سهلة، يحتفلن حتى بعيد واحد مع أسرهن، ويستمتعن بما أجاد الله عليهن.

وقفت أمام واحدة تبيع الخضرة وسألتها بكلمات مازحة: «هذا عام جديد، كيف وجدتيه؟» أجابتنني بحكمة: «حبيبتي، كل الأيام تتشابه يا عام جديد!» أعطت صورة جلية أن الفقراء والكادحين في الأسواق و(البسطيات) أيامهم متساوية. ليس هناك حظوظ لواحدة دون أخرى، كلهن متساويات في العمل والخروج فجر كل يوم لإعالة أسرهن، بلباس بسيط وأدوات أبسط مما نتصور!

في السنوات الأخيرة، بدأت تزداد صورة النساء البائعات في الأسواق الشعبية بشكل ملفت وكبير، نظراً للظروف الاجتماعية والتداعيات الأخرى التي مرت، والتي كانت قد أفرزت العديد من المشاكل في المعيشة والحياة اليسيرة. ونظراً لأن المرأة أخذت دوراً مشهوداً في إعالة الأسرة بعد غياب المعيل أو احتمال مرورها بظروف قاسية كان لها أثر في غياب الأب وتلاشي فرص العمل، فلم يجدن أمامهن غير سوق العمل من أجل أسرة ولقمة عيش شريفة. وهذا ما سيتضح من أنهن يحملن صفات لا توجد في غيرهن مثل التحمل والعمل الجاد وخلق مسيرة من الكفاح لا يمكن التغافل عنها. وكيف لا تكون حياتهن مادة جيدة للاحتفاء بهن؟ حيث يشكلن لوحة إنسانية مليئة بالمشاهد المعبرة عن الثقة والطاقة الإيجابية وصلابة الروح والعزيمة. وكل إنسان كان يمر من أمامهن يحمل لهن التحية والإعجاب، ويصر على المرور بهن ليتضح من بضاعة البركة والخير بأسلوب يجذب أي مقتن للخضراوات والسماك وخبز التنور والمواد المطبخية البسيطة. وهن يفتترشن الأرض التي احتوت أجسادهن المتعبة، وشهدت على أنهن كادحات.

فنساء بلادي لوحة عظيمة مفعمة بالحياة والخطوط لأروع رسام. تحية لكل امرأة منحت لأسرتها الحياة الكريمة وعملت بشرف، ولم تلجأ للتسول والخذلان.

**نظراً لأن المرأة أخذت دوراً مشهوداً في إعالة الأسرة بعد غياب المعيل أو احتمال مرورها بظروف قاسية كان لها أثر في غياب الأب وتلاشي فرص العمل، فلم يجدن أمامهن غير سوق العمل من أجل أسرة ولقمة عيش شريفة. وهذا ما سيتضح من أنهن يحملن صفات لا توجد في غيرهن مثل التحمل والعمل الجاد**

المسرف العام

نجيبة عبد الرحمن، امرأة خمسينية، وهي مصممة (للبشطات) العربية والجلابيات، ومعلمة في إحدى رياض الأطفال، نجحت في افتتاح مشروعها الخاص، وهو عرض أعمال من لديهم مواهب وهوايات في الحرف اليدوية، من دون حضورهم، وهو عبارة عن بازار متنوع.

## من دون حضورهم.. مشروع عراقية لعرض الحرف اليدوية

للقوارير

وعن فكرته تحدثت: «المشاركة تكون حصراً للحرف اليدوية وهواة تلك المهن، ومنها الريزن والرسم على الزجاج، والكروشيه والخيش، والمكرمية والخياطة، وكل شيء لا يدخل فيه الاستيراد والتجارة، مع إضافة لمستي وبصمتي الخاصة عليها. وتكون الطريقة من خلال البيع المباشر، إذ لدينا موظفة تتواجد في الجاليري تقوم باستقبال الزبائن وتبيع وتروج للأعمال المعروضة، كذلك لدينا حساب في منصات التواصل لعرضها، ليتمكن الآخرون من الاطلاع عليها والرغبة في اقتنائها». لفتت إلى أنها في بداية المشروع قامت بتنظيم الجاليري، من خلال طاولة كبيرة للأعمال، ووضع إعلان لإقامة دورات لتعليم المشغولات اليدوية والتدريب عليها، وفق برنامج وجدول زمني ومبلغ مادي معين، واستقبال أي فئة عمرية وأي اختصاص يرغب بالمشاركة معهم.

### إبداع متواصل

يعمل معها شخصان لهما نفس الأفكار الإبداعية، للمساهمة في تطوير طريقة عرض البضاعة، وتحقيق نسبة أكبر في المبيعات وعرضها في البازارات، وإعطاء فرصة لأكثر عدد من الذين يعملون بهذا المجال. وتطمح أن تكون سبباً في توفير

دخل مادي للآخرين، وتعتبر هذا المشروع هو لكل من لم يتمكن من فتح محل خاص به، وعرض بضاعته اليدوية وبيعها، لأسباب كثيرة منها عدم توفر الإمكانية المادية، أو عدم وجود الوقت الكافي، أو عدم القدرة على حضور البازارات والمعارض للمشاركة فيها.

### فرص واستثمار

يشمل المشروع الفئة الصغيرة والشابة بالعمل، ومنهم خريجو الجامعات الذين لم تتوفر لهم فرصة التوظيف والعمل باختصاصاتهم، ومن لديهم هواية وموهبة ويرغبون في العمل عليها وتحقيق ربح مادي ومعنوي منها، فضلاً عن وجود مشاركين من كبار السن والمتقاعدين الذين يرغبون في العمل والمشاركة في البازارات لقضاء وقت ممتع. كذلك مشاركة فئة من ذوي الاحتياجات الخاصة لتسهيل اندماجهم في المجتمع، ولكيلا يشعروا بالتمييز بينهم وبين الآخرين، ولإثبات أنهم قادرون على التعايش والعمل مثل أي شخص آخر.

### سعي

لم تحصل نجيبة على أي دعم من أي جهة معينة، لذلك اعتمدت على مهاراتها وقدراتها مع شركائها وبجهودهم الذاتية. وتسعى لتحقيق المزيد من التقدم، ونجحت في إقامة أكثر من مئة بازار، بالإضافة إلى العروض الفنية والمهرجانات الكبيرة في أربيل والسلمانية وتركيا وبغداد. وحقق المشروع إيرادات مالية للمشاركين، وهناك فروق فردية مثل أي محل تباع فيه بضاعة، في حين تبقى أخرى معروضة ولم يحالفها الحظ. وتطمح أن تتحسن نسبة المبيعات. وقد نالت العديد من التكريم والشهادات التقديرية أثناء المشاركة في المعارض.

وتابعت حديثها: «نحن نستقبل ونرحب بكل من ليس لديه مشروع ليشارك في الجاليري. ونأمل من الآخرين أن يقدموا الدعم لنا بزيارتنا والتسوق من بضاعة المشاركين، لمنحهم التشجيع والإصرار على الاستمرار، وإعطاء فرصة لذوي الدخل المحدود لتحسين مستواهم المعيشي بعرض أعمالهم وبيعها. كما أدعو القنوات الفضائية و(اليوتيوبرز) لرؤية مشروعنا المميز والفريد من نوعه لزيارتنا، وتوثيق أعماله والتحدث عنها، لإيصال فكرته للآخرين وتوزيع البروشرات الخاصة به».

### رسالة

ختمت نجيبة حديثها بالقول: «ما زلنا نحتاج إلى الدعم ولو بالإعلان عن مشروعنا، وزيارتنا لتشجيع الفئة المشاركة لدينا، وجذب المزيد من المشاركين لتحقيق لهم دخلاً مادياً. كما أوجه رسالة للشباب بأن يعتمدوا على أنفسهم بافتتاح مشاريعهم الخاصة وتطوير مواهبهم من دون تردد وخوف».





## الأدوية والمكملات الغذائية وتأثيرها على المرأة

للقوارير

تُعد الأدوية والمكملات الغذائية جزءًا أساسيًا في حياة الكثير من النساء، حيث تُستخدم لتحقيق العديد من الأهداف الصحية، سواء كان ذلك في علاج الحالات المرضية أو لتحسين الصحة العامة، ومع تزايد استخدام الأدوية والمكملات، يتزايد أيضًا الاهتمام بفهم تأثيراتها على جسم المرأة، الذي يختلف عن جسم الرجل في بعض النواحي البيولوجية والهرمونية.

## الأدوية وتأثيرها على المرأة

الأدوية هي مواد كيميائية تستخدم لمعالجة الأمراض أو التخفيف من الأعراض أو الوقاية من الأمراض، يمكن تقسيم الأدوية إلى عدة أنواع مثل المسكنات، والمضادات الحيوية، وأدوية علاج الأمراض المزمنة (مثل السكري وضغط الدم المرتفع)، وأدوية الهرمونات، تأثير الأدوية على المرأة قد يختلف بناءً على عدة عوامل:

الاختلافات البيولوجية: التركيبة الهرمونية: هرمونات مثل الاستروجين والبروجسترون تؤثر في طريقة استجابة المرأة للأدوية، على سبيل المثال، قد تحتاج النساء إلى جرعات أقل من بعض الأدوية مقارنة بالرجال بسبب الفرق في مستوى الدهون والماء في الجسم.

الدورة الشهرية: التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية يمكن أن تؤثر على فعالية بعض الأدوية. فبعض النساء قد يلاحظن تغيراً في استجابة الجسم للأدوية خلال فترات مختلفة من الدورة الشهرية.

الحمل والرضاعة: أثناء الحمل، يجب توخي الحذر عند تناول الأدوية، حيث أن بعض الأدوية قد تؤثر سلباً على الجنين أو تزيد من خطر حدوث تشوهات، كما أن الأدوية قد تنتقل عبر حليب الأم، لذا من الضروري استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أثناء فترة الرضاعة.

الأدوية الهرمونية: تستخدم العديد من النساء الأدوية الهرمونية مثل حبوب منع الحمل أو العلاج البديل بالهرمونات (HRT) خلال سن اليأس، هذه الأدوية قد تكون مفيدة في التخفيف من أعراض مثل الهبات الساخنة أو تنظيم الدورة الشهرية، لكنها قد تأتي مع بعض المخاطر مثل زيادة احتمالية الإصابة ببعض أنواع السرطان أو الأمراض القلبية إذا تم استخدامها لفترات طويلة.

## المكملات الغذائية وتأثيرها على المرأة

المكملات الغذائية هي مواد تحتوي على الفيتامينات والمعادن، والأحماض الدهنية، والأحماض الأمينية، والعناصر النباتية، يتم استخدامها لدعم النظام الغذائي أو لتعويض نقص في العناصر الغذائية، وعلى الرغم من أن المكملات الغذائية يمكن أن تقدم فوائد عديدة للمرأة، إلا أن استخدامها يجب أن يتم بحذر:

الحديد والكالسيوم: الحديد: تُعتبر مكملات الحديد ضرورية للنساء اللواتي يعانين من نقص الحديد أو اللواتي في مراحل حياتية مثل الحمل أو فترة ما بعد الولادة، يساعد الحديد في

الوقاية من فقر الدم ويحسن من الطاقة والتركيز. الكالسيوم: تعد مكملات الكالسيوم أساسية للحفاظ على صحة العظام، خاصة بعد سن اليأس عندما تنخفض مستويات هرمون الاستروجين وتزيد احتمالية الإصابة بهشاشة العظام.

فيتامين د: يُعد فيتامين «د» من المكملات المهمة، حيث يساعد في امتصاص الكالسيوم وبالتالي تحسين صحة العظام. أيضاً، يلعب فيتامين د دوراً في تقوية جهاز المناعة، قد تعاني بعض النساء من نقص في فيتامين د بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس أو مشاكل في امتصاصه.

حمض الفوليك: يُعتبر حمض الفوليك من المكملات الضرورية للنساء اللواتي يخططن للحمل أو في بداية الحمل. يساعد حمض الفوليك في الوقاية من العيوب الخلقية في دماغ وجهاز الطفل العصبي، مثل السنسنة المشقوقة.

الأحماض الدهنية أوميغا - 3: تعتبر أحماض أوميغا3- مهمة لصحة القلب، حيث تساعد في تقليل الالتهابات وتحسين مستويات الكوليسترول، كما تساهم في صحة الدماغ ويمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.

## كيفية استخدام الأدوية والمكملات بشكل آمن

استشارة الطبيب: يجب على النساء دائماً استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أو مكمل غذائي، خاصة في حالات الحمل، الرضاعة، أو وجود أمراض مزمنة. الطبيب سيعطي التوجيهات المناسبة بناءً على احتياجات الجسم وحالته الصحية. الجرعة الصحيحة: يجب الالتزام بالجرعة الموصى بها لتجنب الآثار الجانبية الضارة، الإفراط في تناول بعض المكملات مثل الفيتامينات أو المعادن قد يسبب تفاعلات سلبية. تجنب التفاعلات: بعض الأدوية والمكملات قد تتفاعل مع بعضها البعض، مما يقلل من فعالية العلاج أو يزيد من مخاطره، لذا، يجب إبلاغ الطبيب بكافة الأدوية والمكملات التي يتم تناولها.

اختيار المكملات عالية الجودة: ليس جميع المكملات الغذائية تحتوي على نفس المستوى من الفعالية أو النقاء، يجب اختيار المكملات التي يتم تصنيعها وفقاً لمعايير عالية من الجودة. إن الأدوية والمكملات الغذائية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز صحة المرأة وعلاج العديد من الحالات الصحية، ومع ذلك، من الضروري أن يتم استخدامها بحذر وبالتشاور مع المختصين لضمان حصول المرأة على الفوائد المرجوة من دون التعرض للمخاطر، الفهم الجيد لتأثير الأدوية والمكملات على الجسم يعزز من صحة المرأة ويساعد في اتخاذ قرارات أفضل بشأن استخدامها.



## مركز دراسات المرأة..

### جهود حثيثة للنهوض بواقع المرأة

للقوارير



مركز دراسات المرأة هو مؤسسة بحثية في جامعة بغداد تأسس في عام 2015، معني بفهم قضايا المرأة العراقية، وسبل تمكينها لتكون قائدة في عملية التنمية. مهمته الأساسية إنتاج الأبحاث الميدانية والدراسات التخصصية، وإعداد باحثين مؤهلين لدراسة قضايا النساء، ونشر الوعي والتدريب والتطوير في هذه القضايا. ويهدف المركز إلى توظيف البحث العلمي في معالجة المشكلات والقضايا الاجتماعية التي تعترى واقع المرأة في العراق، ورفع مستوى الوعي في المجتمع بقضايا مشاركة المرأة في العمل.

### قسم بحوث المجتمع الدولي

ويعمل على بناء شبكة اتصالات مع المنظمات العالمية والمحلية، والمؤسسات العلمية المناظرة. عقد المؤتمرات المحلية والإقليمية والدولية والمشاركة فيها، فتح قنوات اتصال مع الجهات الداعمة، الدولية والإقليمية والمحلية، وإبرام اتفاقيات تعاون وتبادل معرفي بين المركز الوطني لدراسات المرأة والمؤسسات العلمية المحلية والإقليمية والدولية.

### أهداف المركز

وفي حديث مفصل عن أهداف المركز، تحدثت عن أن المركز وضع لتحقيق مجموعة من الأهداف منها:

- توظيف البحث العلمي في معالجة المشكلات والقضايا الاجتماعية التي تعترى واقع المرأة في العراق.
- إنشاء مركز متخصص لتقديم بحوث أكاديمية معمقة بما يجسد دور الجامعات في التصدي للمشكلات التي يعاني منها المجتمع عامة، والمرأة العراقية خاصة.
- تنمية وتطوير البحث العلمي في شؤون المرأة والمجتمع في الدراسات الأولية والعليا.
- تقديم البحوث والدراسات الهادفة إلى تمكين المرأة وبناء قدراتها داخل الجامعة وخارجها، وفقاً لمتطلبات العصر الحديث.
- وضع مناهج حديثة لدراسات المرأة في الدراسات الأولية، والعليا التخصصية.
- توسيع الخبرات الوطنية عن طريق إعداد خبراء في بغداد والمحافظات في قضايا المرأة.
- تقديم الدراسات والاستشارات المتخصصة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي.
- إنشاء قاعدة بيانات وطنية متخصصة في مجال دراسات المرأة. الخطط المستقبلية.

وختاماً، كان الحوار عن الخطط المستقبلية، فعرضت مجموعة من الخطط منها تأسيس مجلة علمية محكمة لنشر الدراسات الخاصة بالمرأة، ونشر الإنتاج المعرفي للباحثات العراقيات، وكذلك استحداث برنامج للدراسات العلية لتوفير ملاكات متخصصة في قضايا المرأة، يمنح درجة الدبلوم العالي أو الماجستير في دراسات المرأة، وتوفير المنح والزمالات الدراسية لطلاب الدراسات العلية وبالتنسيق مع دائرة البعثات في وزارة التعليم العالي في التخصصات ذات الصلة بالنوع الاجتماعي.

وفي زيارة لمجلة «القوارير» إلى مركز دراسات المرأة، تحدثت أم.د. عذراء إسماعيل عن تاريخ المركز حيث بدأت فكرة إنشاء المركز في عام 2011، إذ بادرت وزارة الدولة لشؤون المرأة بتقديم المقترح إلى وزارة التعليم العالي وسعت لاستحصل الموافقات المطلوبة. ولأسباب فنية تأخر الإنجاز الفعلي، وفي آذار عام 2015 صدر أمر جامعي باستحداث المركز بدعم مباشر من السيد وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور حسين الشهرستاني، ليكون واحداً من المراكز التابعة لرئاسة جامعة بغداد.

### أقسام المركز

وعن أقسام المركز وعمل كل منها، أشارت إلى أن المركز يتكون من ثلاث أقسام:

### قسم بحوث السياسات والتشريعات

الذي يتولى القيام بالدراسات وتقديم الاستشارات للجهات الحكومية وغير الحكومية على المستويات المحلية والإقليمية والدولية في كل ما يتعلق بالسياسات والاستراتيجيات والتشريعات الوطنية في المجالات كافة، من ناحية مراعاتها لاحتياجات النساء والرجال ومدى انعكاساتها على حياة النساء، ويقوم بعدة مهام منها دراسة التشريعات والقوانين النافذة، ومشاريع القوانين وقراءتها، وإعطاء دور للأكاديميين والمختصين في شؤون المرأة للمشاركة في رسم الخطط وإعداد الاستراتيجيات الوطنية، واقتراح القوانين والسياسات التي تنهض بواقع النساء، ودراسة الآثار المترتبة على السياسات والقوانين والتشريعات النافذة على واقع النساء. وكذلك متابعة وتقييم القوانين والسياسات وتطبيقها، ودراسة الصعوبات التي تواجه تطبيق القوانين، ورصد واقع المرأة وتقييمه في ضوء الاتفاقيات الدولية التي وقع عليها العراق.

### قسم بحوث التمكين وبناء القدرات

يتولى قسم بحوث التمكين وبناء القدرات تقديم البرامج التدريبية لتعزيز قدرات العاملين في المركز، فضلاً عن دورات تدريبية وورش عمل لطلبة الدراسات العلية والباحثين حول المنهجيات الحديثة المتبعة في إجراء البحوث، ودورات في التطوير المؤسسي للمنظمات والدوائر العاملة في مجال المرأة.



# استفتاءات

## في الدعاء

للقوارير

**السؤال:** أتي مواظب على صلاتي والله الحمد، فكيف أقرأ الدعاء ومتى؟

الجواب: يمكن لك قراءة بعض أدعية الصحيفة السجادية الواردة لطلب الحاجة، ومن الأوقات المفضلة للدعاء وقت السحر ولا سيما من ليلة الجمعة. نسأل الله تعالى تيسير أمورك وباللهم التوفيق.

**السؤال:** هل الدعاء للأرحام يكفي كأقل واجب يقوم به الإنسان لأرحامه؟ وهل يعتبر صلة لهم؟ وهل يجزي ذلك؟

الجواب: لا تتحقق به الصلة الواجبة.

**السؤال:** هل يجوز التضرع إلى الله من دون وسيلة اعتقاداً بأن المنعم هو الله ولا يحتاج إلى وسيلة؟

الجواب: يجوز ذلك، إلا أن اقتران الدعاء بالتوسل بالنبي (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) مما يقرب إجابته، كما ورد الحث للمذنب على أن يذهب إلى النبي (صلى الله عليه وآله) ليستغفر له، حيث قال تعالى: (ولو أنهم إذ ظلموا أنفسهم جاؤوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله تواباً رحيماً)، وليس ذلك عن حاجة له سبحانه إلى تقديم الوسيلة في ذلك، ولكنه مما اقتضته حكمته البالغة تقديراً منه لعباده الصالحين.

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

**السؤال:** ما هو رأي سماحتكم في دعاء السمات والعشرات والسيقي الصغير المروية في كتاب مفاتيح الجنان للشيخ عباس القمي؟

الجواب: هي أدعية مأثورة عن الأئمة المعصومين (عليهم السلام) فلا بأس بقراءتها، وقارئها مأجور ومثاب إن شاء الله تعالى.

**السؤال:** هل يجوز للحائض التقرب إلى الله بالدعاء من دون غسل والاكتفاء بالوضوء؟

الجواب: يجوز لها ذلك، ويستحب لها أن تجلس في مصلاها أوقات الصلاة وتذكر الله تعالى بمقدار الصلاة.

**السؤال:** هل يجوز للمؤمن الدعاء إلى الله سبحانه وتعالى من دون أية وسيلة؟

الجواب: يجوز ذلك، إلا أن اقتران الدعاء بالتوسل بالنبي (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) مما يقرب إجابته، كما ورد الحث للمذنب على أن يذهب إلى النبي (صلى الله عليه وآله) ليستغفر له، حيث قال تعالى: (ولو أنهم إذ ظلموا أنفسهم جاؤوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله تواباً رحيماً)، وليس ذلك عن حاجة له سبحانه إلى تقديم الوسيلة في ذلك، ولكنه مما اقتضته حكمته البالغة تقديراً منه لعباده الصالحين.

**السؤال:** هل تجوز قراءة الأدعية بدون وضوء؟

الجواب: نعم، تجوز.

**السؤال:** أريد التقرب إلى الله (عز وجل) في الدعاء علماً



## مهارات إبداعية

لكل إنسان ميول نحو أشياء محددة في الحياة، ونادراً ما نجد من لا يمتلك موهبة فطرية أو هواية جميلة أو يجيد مهارة معينة، وقد لا تقتصر هذه الهوايات على فنون الكتابة الإبداعية أو الرسم وغيرها، بل تتعدى ذلك إلى روائع الحرف اليدوية وصولاً إلى فنون الطبخ، وهناك من تفتخر بمهارتها في الطبخ وأُست لنفسها مشروعاً ربحياً بسيطاً يميزها عن بنات جنسها.

وفي تقديري الشخصي، يعتبر الرسم من الهوايات الممتعة والمهارات الإبداعية الجميلة التي تمنح الإنسان طاقة إيجابية وشحنة كبيرة من التفاؤل وحب الحياة، وهو بذلك وسيلة رائعة للتعبير عن المشاعر والأفكار، كما يعزز قدرة الأشخاص على الإبداع والابتكار، فضلاً عن أنه يقلل التوتر ويفيد في علاج الضغوط النفسية.

وقد يعزى السبب إلى أنني أحب الرسم منذ أن تفتحت عيوني على هذا العالم، رغم أنني لا أجيد منه سوى ما يرتبط بذاكرتنا الطفولية من رسم مفردات بسيطة لا تتعدى الشمس والوردة وشجرة النخيل التي تفيء بظلالها على الكوخ الصغير، ونلونها بألوان الباستيل العتيقة، ولم نتمكن نحن الأجيال السابقة من تطوير مواهبنا أو حتى تطوير إمكانياتنا في الرسم من خلال دورات متخصصة، أو ما تتيحه وسائل التواصل الاجتماعي للأجيال الحالية من الانفتاح على العالم من خلال ضغطة زر واحدة، وباستخدام شتى أنواع الألوان والأقلام المخصصة للرسم التي قد لا نتمكن نحن من حفظ أسمائها ومميزاتها.

طراً على بالي هذا الموضوع وأنا أراقب بشغف دورة لتعليم مبادئ الرسم الأولية لمجموعة من الأطفال نظمتها إحدى المؤسسات الحكومية التي تعتنى بالطفولة في العطلة الربيعية، رأيتهم وهم يتدربون على رسم مختلف الأشياء من خلال خطوط هندسية بسيطة لا تتطلب منهم سوى حفظ الخطوات والالتزام بها، لتخرج من بين أناملهم الغضة نماذج مختلفة الجمال والأشكال.

تستقطب مثل هذه الدورات الأطفال من أصحاب المهارات في الرسم لأجل تطويرها ورعايتها، كما تحقق لهم الفائدة بطرق علمية هادفة. وهي ضمن خطة هذه المؤسسات في تنمية مواهبهم واستثمار أوقات فراغهم بالشكل الصحيح.

**يعتبر الرسم من  
الهوايات الممتعة  
والمهارات  
الإبداعية الجميلة  
التي تمنح الإنسان  
طاقة إيجابية  
وشحنة كبيرة  
من التفاؤل وحب  
الحياة، وهو  
بذلك وسيلة  
رائعة للتعبير عن  
المشاعر والأفكار،  
كما يعزز قدرة  
الأشخاص على  
الإبداع والابتكار،  
فضلاً عن أنه يقلل  
التوتر ويفيد في  
علاج الضغوط  
النفسية**

ساجدة ناهري

مصاييح شهر شعبان..  
مدرسة تسو بنور المكارم

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد





# مصايح شهر شعبان.. مدرسة تسمو بنور المكارم

المشرف العام

شَعْبَانُ فِيكَ تَهَلَّلَ الْإِصْبَاحُ  
بمُطَهَّرِينَ هُمْ هَدَى وَنَجَّاحُ  
يا شهرَ أحمدَ حافلاً بمواهبِ  
فيها النجاةُ وسؤلها الإصلاحُ  
فبِكَ الحسِينُ أُنَى ووليداً حامِلاً  
نُبَلَّ الخِصَالِ وطُهرُهُ فَوَاحُ  
سِبْطاً مآثرُهُ استدامتْ نهضةً  
وَأَيُّومُ مولِدِهِ الشريفِ فِلاحُ  
وبشهرِ شعبانٍ تولدَ ماجدُ  
من آلِ قَجْدٍ للهدى مصباحُ  
أهلاً بزِينِ العابدينَ فضائلاً  
ومُروءةً تسموُ بها الأرواحُ  
في شهرِ شعبانِ الشَّهامةُ أشرقتْ  
بولىدِ حيدرِ حُسْنُهُ وَضَّاحُ  
أعْظَمُ بعَبَّاسِ المكارمِ والإِبا  
نِعْمَ الشَّقِيقُ خُلُودُهُ صَدَّاحُ  
رُوحِي فداهُمُ آلِ بيتِ محمدٍ  
في كربلاءِ أَتَتْهُمُ الأترَاحُ

أبيات تحاكي فرحة المسلمين بالولادات الميمونة للأئمة الأطهار الذين أشرقت الدنيا بهم وعمّ الخير بمقدمهم، فمعظمنا يصف هذا الشهر بالمبارك والصادق، ففيه يعمّ الخير وتنزل البركات ويعمّ الفرح أرجاء المعمورة، وذكراهم الخالدة لا بدّ أن نعرج على الأجواء المفرحة التي يحملها شعبان بين طياته، وتروي الحكايات مديات الابتهاج حينما نعطي للمناسبة قيمتها الحقيقية نحو الاحتفالات التي عمّت أرجاء العالم الإسلامي.

شهر شعبان قد حلّ علينا حاملاً معه ذكرى هذه الولادات الميمونة، وها هي كربلاء ترفل بالسعادة في شهر شعبان المعظم، إذ انتشرت مظاهر الفرح والسرور على أجواء العتبات المقدسة كافة، ابتهاجاً واحتفالاً بذكرى ولادات الأقطار المحمدية للأئمة الأطهار الإمام الحسين وأخيه أبي الفضل العباس وولده السجاد (عليهم السلام) وولادة صاحب العصر والزمان الحجة بن الحسن (عجل الله تعالى فرجه الشريف).

### مودة قلبية

من لطائف وأسرار هذا الشهر الفضيل أنه يتضمن بين طيات أيامه الغراء ذكرى مواليد عطرة لقرى أهل بيت النبوة لستة من الأقطار الزاهرة وهم بالترتيب: الإمام الحسين، العباس، السجاد، علي الأكبر، القاسم بن الحسن، والحجة المنتظر (عليهم جميعاً سلام من الله ورضوان). ومودتنا لهم هي أهم ما نقدمه للنبي (صلى الله عليه وآله) خاصة في شهر شعبان، مع ملاحظة أن المودة القلبية لا تكفي في إعطاء أجر الرسالة ما لم نشفعه بإيماننا بهم وحسن الالتزام بسيرتهم (عليهم السلام). ولو تأملنا قليلاً في المواليد الخمسة الأولى للاحتفاء بها شخصاً من الشموس الزواهر لأهم شخصيات معركة كربلاء، معركة الإصلاح، معركة رفض الظلم والاستكبار، معركة بسط العدل في مجتمع ضاعت كل قيمه ومبادئه وثوابته.

### وهل هذه صدقة؟

وليس صدقة أن تجتمع كل هذه الولادات في شهر واحد، شهر شعبان الخير والعطاء، وأن تكون ولادة هذه الأقطار الثلاث في الثالث والرابع والخامس من شهر شعبان، وإن اختلفت سنين

الولادات، إلا أن هذا الاقتران جاء ليعبر ليس عن وحدة الهدف فحسب، فهدف أهل البيت واحد، ولكن جاء ليعبر عن وحدة المشروع الذي رسمه الله عز وجل سبحانه وتعالى ليكون للحسين عليه السلام قائداً عظيماً له، وإن حقق أهدافه ليبقى مشروعاً متكاملًا من التضحية والعطاء والشهادة التي لن تتكرر تفاصيلها مطلقاً.

### لحياة أفضل

ومن باب الإيمان والطاعة والالتزام بمبادئ الدين الإسلامي، لا بدّ من الاستفادة في هذه الأيام المباركة وربط هذه الولادات بكل ما يقربنا من الباري، وجعل هذه المناسبات مصدر إلهام وتصحيح لمسار حياتنا. فكل فرد لديه الكثير من المعوقات في حياته، ولكنه يحتاج إلى أن يعود إلى الله عز وجل، وليكن هذا الشهر هو طريق يمكن من خلاله سلوك الصراط المستقيم، وأن تكون هذه الولادات مصدر تتأثر به وندفع نحو حياة أفضل تقربنا من طاعة الله سبحانه وتعالى. فالتقرب من الله يبعث لنا سعادة الدارين في الدنيا والآخرة. وإذا عدنا إلى أخلاق ومعاني وأفعال الأقطار الذين ولدوا في هذا الشهر، نرى أننا نأخذ منهم حسن الخلق، وقضاء حوائج الناس، والابتسام في وجه المؤمنين، ومساعدة المحتاجين، وأن نفشي السلام ونغيث المؤمنين، ونجعل من كل أعمالنا باباً للتقرب ومصدراً لحياة كريمة وعزيرة. وأن نحمل في صدرنا سعة الصدر لأننا نحتاج إلى بناء هذه القواعد الإنسانية من خلال انتمائنا إلى مدرسة أهل البيت (عليهم السلام)، المدرسة التي نستقي منها مكارم الأخلاق، والسياسة، والتعاملات المباركة في كل يومياتنا.

### شهر العظمة

وفي هذه الأيام المباركة يستحب أن نكون في حالة دعاء وقراءة قرآن وصوم، وإحياء هذه المناسبات ولو بالشيء البسيط، فنعيش حالة النفحات القدسية والعبادة للقرب من الله خاصة، فعن رسول الله (صلى الله عليه وآله)، كما روي عن الإمام الصادق (عليه السلام): «شعبان شهري، وشهر رمضان شهر الله، فمن صام يوماً من شهري كنت شفيحاً يوم القيامة، ومن صام يوماً من شهري غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر». وهذا مصداقاً إلى أن شهر شعبان ليس فقط هو شهر النبي (صلى الله عليه وآله) وشهر العظمة، بل أيضاً هناك ولادة الأقطار الشعبانية. وبالتالي علينا إحياء هذه الولادات المباركة من خلال الفعل، والاجتماع مع العائلة، وتوزيع الحلوى، وإدخال السرور على الأبناء، وشراء الثياب الجديدة، وإضاءة الشموع. كل ذلك من المستحبات التي نحیی فيها ذكرى آل البيت (عليهم السلام)، وهذا ما تعلمناه من هذه المدرسة العظيمة، حيث يقول الإمام جعفر الصادق (عليه السلام): «شيعتنا خلقوا من فاضل طينتنا، يفرحون لفرحنا، ويحزنون لحزننا».

**وروي**  
من باب الإيمان والطاعة والالتزام بمبادئ الدين الإسلامي، لا بدّ من الاستفادة في هذه الأيام المباركة وربط هذه الولادات بكل ما يقربنا من الباري، وجعل هذه المناسبات مصدر إلهام وتصحيح لمسار حياتنا. فكل فرد لديه الكثير من المعوقات في حياته





# التطريز يعود إلى الواجهة بأنامل شابة

ساجدة ناهي

تصوير: حيدر الحيدري



عندما رأيت أعمالها بالتطريز، عاد بي الزمن إلى الوراء حيث زمن الأمهات والجذات وعملهن الإبداعي في تطريز الشراشف البيضاء بأنواع مختلفة من الورد بطريقة أنيقة ومتقنة، حتى كان لا يخلو منزل من المنازل من لمساتهن الجمالية في أنواع الأقمشة والديكورات، إلى جانب (الأميين) الذي كان شائعاً في ذلك الوقت وربما لم يسمع به الجيل الجديد، ولكن لكل قاعدة شواذ، وأعمال تطريز الجذات عادت على يد بعض الشابات المهتمات بإعادة الموروث الشعبي وإظهاره للعلن مرة أخرى من خلال أعمال فنية بلمسة عصرية، منهن الشابة بنين فارس، التي عرضت مطرزاتها الجميلة بأنواع وأشكال مختلفة اختلفت فيها خامات القماش المتنوعة بالخشب وبخيوط التطريز الملونة.

في نفس الاهتمامات، وعرفت منها أن أغلب التصاميم التي عرضتها في الجانب المخصص لها في سوق الأعمال اليدوية هي من بنات أفكارها، وتضمنت لوحات رسم مصغرة ولوحات بأشكال هندسية تغلفت بالقماش الأبيض مزدانة بالتطريز ذات التصاميم المميزة، والتي تشكل بمجملها أعمالاً بسيطة ولكنها جميلة تصلح لأن تكون هدايا أنيقة، منها ميداليات مطرزة لمست من خلالها إقبلاً جميلاً على اقتنائها من النساء، خاصة وأنها تطرز عليها أسماء البنات المتداولة، إلى جانب حقيقة أن البعض تستهويه الأعمال الغربية غير المطروقة. فهي تعمل من قطع التطريز الصغيرة اكسسوارات نسائية مختلفة مثل الخواتم والفلاذ، خاصة أنها تبيع هذه القطع الفنية بأسعار مناسبة جداً.

ما يميز بنين أنها حالما تطرأ على بالها فكرة عمل فني، تنفذه فوراً وبدون تردد، فيخرج العمل جميلاً، وأجمل ما فيه بساطته وعفويته، فمن ضمن المعروضات التي رأيتهما هناك، أعمال مطرزة على خامة الخيش التي تؤكد صاحبتهما أنها تجرب التطريز عليه لأول مرة، غير أنها وجدت صعوبة في كتابة الآيات القرآنية عليه.

تحب بنين الرسم منذ طفولتها وخاصة الرسم بالأكريليك، وعمدت إلى رسم بعض اللوحات بهذا النوع من الألوان التي وجدتتها سهلة وذات جمالية أخاذة، وهي تؤكد أن الفضل في مشاركتها في هذه المعارض ونجاح أعمالها يعود إلى زوجها الذي شجعها على مواصلة هواياتها في الرسم والتطريز، مؤكداً أن مواصلة هذه الأعمال في المنزل يجلب لها الراحة والمتعة والربح المادي في آن واحد، وهو حسب رأيه أفضل من الخروج لمزاولة أعمال قد لا تناسبها وتنهكها، خاصة بعد تجربتها في العمل في إحدى الصيدليات التي تتطلب منها الخروج والعمل لفترات طويلة على حساب راحتها وواجباتها تجاه عائلتها، لذلك، فضلت إدارة أعمالها بنفسها وعلى ذوقها ومزاجها دون التزام مقيد، وبمساعدة ومساندة كبيرة من الزوج.

حيث عرضت بنين أعمالها الفنية مؤخراً في سوق الأعمال اليدوية النسوي الذي نظمه متحف (هن الحياة) لمجموعة من النساء الموهوبات في شتى الاختصاصات.

تخصص بنين العلمي لا يمت بصلة لمواهبها الجميلة؛ فهي خريجة كلية العلوم لعام 2020 وهي رسامة محترفة، لكنها حديثة العهد بالتطريز حيث تمارس هذه الهواية منذ عام واحد فقط. مع ذلك، فضلت هذه الشابة عدم الجلوس مكتوفة الأيدي في انتظار الوظيفة، بل استغلت وقتها في ممارسة هواياتها المحببة بتشجيع كبير من الأهل بصورة عامة ومن زوجها بصورة خاصة الذي أخذ على عاتقه تجهيزها بكافة المستلزمات التي تحتاجها في أعمالها الفنية.

توارثت هذه الفنانة الشابة أعمالها اليدوية من والدتها التي تمارس هواية أمهات الزمن الجميل في الحياكة والتطريز، وتعلمت من فنونها الكثير إضافة إلى الاطلاع على آخر مستجدات هذا النوع من المطرزات من خلال الصفحات الإلكترونية، ولدى بنين أيضاً مواهب أخرى، منها أعمال الكروشيه التي بدأت بها مشوارها الإبداعي، لكنها سرعان ما استبدلتها بالتطريز الذي أحبته ووجدته عملاً مميّزاً، كما لمست عن كئيب حب الآخرين لهذا النوع من الأعمال.

وجود بنين في هذا السوق يعتبر المشاركة الثانية لها في معرض مشترك يجمعها مع نساء أخريات

**ور**  
تحب بنين الرسم منذ طفولتها وخاصة الرسم بالأكريليك، وعمدت إلى رسم بعض اللوحات بهذا النوع من الألوان التي وجدتتها سهلة وذات جمالية أخاذة، وهي تؤكد أن الفضل في مشاركتها في هذه المعارض ونجاح أعمالها يعود إلى زوجها الذي شجعها على مواصلة هواياتها في الرسم والتطريز

# أدب الطفل.. تأهيل تربيته

أحلام الغضبان

لطفل عالم خاص، ينطوي على معطيات خاصة ويتدرج في مستويات متباينة في التعاطي الحسي المعنوي يجلو فيه الكاتب محطات ويغوص في أعماق لكي يضع عالم الطفولة طبقاً شهياً جديراً بالتلقي المثمر؛ لذا عكف علماء النفس والتربويون وعلماء الاجتماع على دراسة هذا العالم وكيفية تنميته بشكل إيجابي.. عن طريق أدب خاص به ذو ميزات ومقومات وأسس تربوية تطرح عن طريق القصة والقصيدة والسيناريو والمسرحية خدمة للمجتمع وإنشاء جيل صالح وسوي فيه.

معلومة عن طريق كلمة أو جملة قصيرة مع رسوم توضيحية ذات ألوان زاهية تجذب وتؤثر في عقل الطفل حيث تمتد هذه الفئة العمرية من عمر (3 إلى 6 سنوات) ومرحلة الطفولة المتوسطة من عمر (6 - 12) سنة في هذه المرحلة يكون الخيال أساس بناء القصة أو القصيدة في إيصال ما يريد الكاتب إيصاله من قيمة تربوية ومعلومة علمية اجتماعية إلى الطفل مع رسوم تستهوي وتجذب الطفل إلى قراءة النص المكتوب في المجلة أو الكتاب الخاص بالأطفال.

- أما المرحلة الأخيرة الخاصة بالطفولة المتأخرة والتي تشمل أعمار من (12 - 17)، هنا وفي هذه المرحلة يكون للنص أهمية أكبر في أن يطرح المعلومة بصورة يكون الخيال فيها أقل حيزاً مما عليه في المرحلة المتوسطة إذ يعتمد على طرح المعلومة بنوع أقرب إلى الواقعية والموضوعية ولا يفوتنا أن نذكر الأسلوب اللغوي الذي يعتمد عليه الكاتب أو الكاتبة والذي يكون أساس شد القارئ إلى النص والاستمتاع به والمؤثر فيه والذي يساعد في ذات الوقت على التنمية والقدرات العقلية والثقافية لهذه المرحلة المهمة لبناء شخصية المرء المستقلة البناءة.

وكل هذا يعتمد أساساً على أهم عنصر في طرح النتاج الأدبي لهذه الفئة العمرية الخاصة على كتاب متمرسين ومتمكنين من حيث الأسلوب واللغة واختيار الموضوعات المؤثرة والتي يرى فيها أنها تتناسب وكل مرحلة عمرية فضلاً عن معرفته لهذا العالم نفسياً وتربوياً وأن يكون ذا ثقافة عامة وشاملة في كل ميادين المجتمع ولا ننسى أن مكمل الأدب النصي للطفولة والزخرف والمون لهذا النص الأدبي هو الرسام المتخصص في أدب الطفل والذي يكون الحديث عنه لا يقل أهمية عن كاتب أدب الطفل والذي يعد العامل الأساسي لجذب القارئ للقصة أو القصيدة والسيناريو.

ولأن أساس بناء المجتمع يقاس بصورة الطفل فيه، اهتمت المجتمعات العالمية في تغذية الطفل وتنمية قدراته العقلية على ما تريد من رجال ونساء لعالمها ولا ننسى مجتمعاتنا العربية التي تختلف عن المجتمعات العالمية في الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع بما يفرضه عليها من قيم ومبادئ تربوية تتناسب ووضع العالم العربي الإسلامي.

- فكان لأدب الطفل مساراً ومنهاجاً لا يعتمد على إعطاء المعلومة فقط كما هو في المجتمعات العالمية، بل بالعكس أخذ أدب الطفل العربي الذي بدأت بواكيره مع بداية عشرينيات القرن الماضي الاهتمام بكل ما يخص الطفل، تربوياً، ومعلوماتياً وخلقياً وأخلاقياً مستمدة من واقعه والموروث الشعبي الذي يعيش فيه وطرحها على شكل قصة أو سيناريو أو قصيدة مغذات بكل القيم والمبادئ التربوية السليمة التي تبتغي.

- ولكي يكون تأثيرها قوياً ونفاذاً إلى عقول هذه المرحلة من حياة الإنسان مرحلة الطفولة التي تقسم في الوقت نفسه إلى الطفولة المبكرة والتي يعتمد فيها أدب الطفل على طرح

**ورق**  
كان لأدب الطفل مساراً ومنهاجاً لا يعتمد على إعطاء المعلومة فقط كما هو في المجتمعات العالمية، بل بالعكس أخذ أدب الطفل العربي الذي بدأت بواكيره مع بداية عشرينيات القرن الماضي الاهتمام بكل ما يخص الطفل، تربوياً، ومعلوماتياً وخلقياً وأخلاقياً مستمدة من واقعه والموروث الشعبي الذي يعيش فيه

# الألفاظ الشعرية المحكية في ديوان قربان على مذبح الصيت

- دراسة تحليلية معجمية -

م. م. زهراء سالم جبار

تعدُّ اللغة العربية من أقدم اللغات وأغناها ثروة لفظية، وأكثرها مرونة وقدرة على التعبير والتصوير، ولا يخفى أنها قد مرّت بمراحل من التطور قبل أن تصل إلينا وتستقر على ضوابط في صياغة الكلمات والجمل، كما توسعت فيها الدلالات تلبيةً لحاجة أهلها، ولا امتراء في أنّ الدراسة الأدبية تشكل ركناً أساسياً من الدراسات المتعلقة بجوانب العربية.

رفيعاً يسمو في مواضعها من الصورة المبتذلة إلى ما لا يصل إليه سواها من الكلمات. وهي ليست ظاهرة جديدة في الشعر العراقي، فقد استعملها شعراء العصر الحديث، مثل السياب، في توظيف اللفظة المحكية، لعلها الأنسب في التعبير عن المعنى أو الموقف الشعوري، لكن الأمر مختلف تماماً مع الشاعرة الربيعي؛ لأنها تستعمل اللفظة المحكية بوصفها جزءاً من تركيب النص الشعري. ومن نماذج تناولها اللفظة المحكية قولها في قصيدة «هروب من الميتم»:

«كلّ يوم يدلّق ثمالتها على شغفي

ثمّ يمضي بلا سداد الحساب

أطلبه البقاء

فيضحك راجماً بالسهو «بختي»

إن قلت خذني

ينفض وكأنه يترصّد نُجْجِي

ينتظرُ تخمر الأحلام في مخيلتي

ليقطف الضحكات قبل إشراقها.»

إنّ المتأمل في المقطوعة السابقة يجد لكلّ مفردة دلالة خاصة في جو العبارة مع تلك المفردة لتخدم موقعها وتتابع في جو المقطوعة لتجد لها دلالة أيضاً، وكلّ هذه الدلالات تخدم بعضها بعضاً عن طريق صياغة لغوية سهلة ليست معقدة. وأنّ هذه الدلالات مما تميزت بها أسلوب الشاعرة وكلّ ذلك أيّاً كان في تنوعه إنّما يقرب القارئ من النص والنص من القارئ في صياغة وأسلوب محكمين للغاية. وهذه عبقرية تميزت بها الشاعرة تميزاً رائعاً، ومثال ذلك لفظ «بختي» الذي يكتنز بالإشارات المرجعية المحيلة إلى سلبية واقعها وبواعث أشجانها، وأنّ المعاني المعجمية للفظ (بختي) هي (البخت): الإبل الخراسانية، بين الإبل العربية والفالج، وجمل بختي وناقبة بختية، وقد جاءت

فالأدب بشعره ونثره هما الجزء الأوفر من مباحث هذه اللغة العظيمة التي يشكّلها الشاعر في قوالب تخضع للسيطرة الذهنية والبيئة الخاصة به، أما اللغة العربية فهي اللغة التاريخية المتجانسة في كل جسد عربي؛ لكونها تعدّ معبراً وحلقة وصل لأنسابنا العريقة من علماء وشعراء ومفكرين نسخوا أفكارهم لخدمة الأجيال اللاحقة، لهذا يجب العمل بدقة وتمعّن في اختيار المفردات الشعرية من قبل الشعراء لتقريب بين ألفاظ اللغة المحكية واللغة الأم، والابتعاد عن اللغة المناطقية والقطرية وشمولها بحداثة شعرية ذات معانٍ رحيمة منقاربة بصورة أو بأخرى من المعنى المعجمي الذي يعمل تلقائياً على خدمة اللغة التي انسلت على ألسنة تاريخنا العربي كلغتنا المحكية الآن بالدرجة الأولى، فضلاً عن الانتقال إلى أوسع مجال ممكن للوصول إلى عتبات المثقف، تعدّ لغة الحديث اليومي التي يمكن بواسطتها تحويل الصور المرئية إلى صور كتابية جزءاً من معطيات الحركة الرومانسية التي كان رذرورث أحد أعلامها، والذين دعوا إلى أن تكون اللغة المأخوذة من أفواه الناس في الحياة الحقيقية هي لغة الشعر، واللغة المحكية هي تلك اللغة التي تكون مفهومة لدى عامة الناس، إذ تجيء بسيطة غير مستغلقة، ينطلق من صوغ الموضوع المتداول على أفواه الناس صياغةً من الأسباب التي جعلت الشعراء يلجؤون إلى توظيف الكلام المحكي في الشعر: موقف الشاعر الواقعي واهتمامه بما يدور حوله من مشكلات اجتماعية وسياسية، والتصاقه الشديد بالقضايا التي تعنى بالمجتمع، وبناءً على ذلك، وهو الأهم، ارتباط الكلام المحكي برؤية الشاعر الفنية، ومقدرته على الإفادة من الكلمة المحكية وتحويلها واكتسابها طاقة شعرية عن طريق تشكيل العلاقة اللغوية والسياق الذي تأتي فيه. ومن هذا المنطلق لا وجود لكلمات نبيلة وغير نبيلة؛ لأنّه يمكن أن يكون للكلمات المألوفة المبتذلة معنى



هذه العبارة مخالفة لمعناها الأصل؛ إذ إنَّها تبيِّن معنى مختلفاً عن المعنى الواقعي الذي تقصده الشاعرة وهو (الحظ) كما هو مستعمل ودارج في اللهجة التي تتقنها في مواضع نذب الحظ أو استحسانه، وعلى الرغم من ذلك، أنَّ الشاعرة كانت موفقة في توظيف المعنى المراد مع السياق، فهي لم تصدم القارئ بكلمات محكية لا تنسجم مع الفصحى، وخاصة أنَّها خدّمت المفردة التي عبّرت عنها فجاءت بصياغة سلسلة مبدعة تدلُّ على المعنى الذي تريد إيصاله للمتلقى.

ومن قولها في وصفها ما يحدث في ظلِّ كورونا في قصيدة «حرب المختبرات» وأنَّ موضوع الوباء تقليدياً أدبياً ميثوئاً في التاريخ الأدبي القديم منذ عصر صدر الإسلام وحتى زماننا هذا:

«بلا خبوط لله

نسج الشيطان وباءه

كله بوحشية الموت المتدفق من أعلى هامات الحمى

قدّمه كهبة بلا إرجاع

طاعون العصر يسقط أوجرة الشطرنج من الملك

الأرض تهلوس بـ«كورونا»

العرافون يرحمون الغيب

يبعثرون «الطشة»

نلاحظ أنَّ المقطع من بدايته حتى نهايته بهذا الأسلوب التسجيلي للمواقف النفسية والأحداث التي كانت تجري في ظلِّ الوباء، فالصياغة الإبداعية لدى الشاعرة تجعل من المتلقي شخصاً يعيش الحدث بما تشير إليه المفردات بكل دلالاتها، فالشاعرة لم تجعل المتلقي يعيش الحدث فقط؛ وإنما يؤمن بالفكرة التي صاغتها وأرادت عن طريقها أن تصل إلى قلبه، لتجعل من المفردة ودلالاتها حدثاً يعيشه، وهذا ينمُّ عن القدرة الخفية في أسلوبها ومفرداتها. ولو تأملنا اللفظة الموجودة في النص «الطشة» فعند تتبع مظانها في اللغة العربية نجد أنها ذات معنى مغاير لما تقصده الشاعرة، ف (طشش)، طشت السماء، وأطشت، ورشت، وأرشت، بمعنى واحد، والطرش من المطر، فوق الرك ودون الققط، وقيل: أول المطر الرش ثم الطش، ومطر طش، وطشيش، قليل. وهذا ليس فيه معنى الطشة الذي تقصده الشاعرة. فالطشة هي تعبير شائع في لهجة الشاعرة التي تتقنها، إذ يستعمل في وصف الباحثين عن الشهرة عبر منصات ومواقع التواصل الاجتماعي عن طريق ما ينشرونه من محتوى تحوّل لتنافيس وبحثٍ مستمرين عن كل ما هو غريب وغير مألوف أو مثير حتى لو كان على حساب الشخص نفسه، والفكرة أو الانطباع الذي سيؤخذ عليه. فتوظيف الشاعرة للفظ «الطشة» في سياق النص الذي يحيل إلى ما ألمَّ بالبلاد من معاناة وألم تحت وطأة ذلك الوباء اللعين، إذ عمدت الشاعرة إلى استعمال هذا اللفظ دون غيره في إشارة منها إلى أهمية دور الكلمة إزاء دور الفعل الذي كان يتقمصه البعض في نشر سلبية الواقع وبواعث أحرانه ومواجهه.

د. ييسيل فان دير كوك  
**جسمك يتذكر كل شيء**  
الدماغ والعقل والجسم في عملية  
الشفاء من الصدمة النفسية



## «جسمك يتذكر كل شيء»

هاجر حسين الاسدي

كتاب «جسمك يتذكر كل شيء» هو من تأليف الطبيب الفرنسي دانييل سيغال. يركز الكتاب على فكرة أن الجسم لا ينسى الأحداث والذكريات المؤلمة أو الصادمة التي قد يتعرض لها الشخص في حياته، حتى وإن لم تكن هذه الذكريات حاضرة في الوعي. المؤلف يناقش كيف أن هذه التجارب قد تُخزن في الجسم على شكل توترات أو مشاعر غير مفهومة وتؤثر على الصحة العامة للفرد.

ترجمة: محمد الاخظري

«واضح ورائع ومصعب التوقف عن قراءته، ومليء بحد  
المهمة... قمتُ هذا الكتاب مجموعة من أهم التجارب  
الصحة العقلية خلال الأعوام الثلاثين الماضية»  
- نورمان جويج، مؤلف كتاب «ال



يرى الكاتب أن الجسم والعقل مترابطان بشكل عميق، وأن معالجة الذكريات المؤلمة والمواقف السابقة ليست محصورة في العقل فقط، بل تحتاج إلى التعامل مع الجسم أيضًا، خصوصًا من خلال تقنيات مثل العلاج بالتدليك أو العلاج بالجهاز العصبي. العلاج الفعّال لا يتطلب فقط التركيز على المشاعر أو الذكريات العقلية، بل يجب أن يتعامل مع الجسم ككل ويساعد في استرجاع تلك الذكريات المخزنة والعمل على تخليص الجسم من التأثيرات السلبية لهذه التجارب.

قدم الكاتب مجموعة من المفاهيم الأساسية منها:

1 - الترابط بين العقل والجسد: الكتاب يستند إلى فرضية أن العقل والجسد لا يعملان ككيانين منفصلين، بل هما مترابطان بشكل وثيق. عندما يتعرض الشخص لتجارب مؤلمة أو صادمة، قد لا يعبر العقل عن هذه المشاعر بشكل كامل أو قد يحاول نسيانها، لكن الجسم لا ينسى هذه التجارب ويحتفظ بها في شكل توترات عضلية، آلام، أو أعراض جسدية أخرى، وبالتالي، يمكن أن يعاني الشخص من مشكلات جسدية دون أن يدرك ارتباطها بأحداث عاطفية سابقة.

2 - الذكريات المخزنة في الجسم: دانييل سيغال يوضح أن الذكريات المؤلمة أو الصادمة، حتى لو لم تكن حاضرة في الوعي الواعي للفرد، يمكن أن تظل مخزنة في الجسم وتؤثر على سلوكياته وتفاعلاته، على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالقلق أو الألم الجسدي دون أن يكون على دراية بأن ذلك مرتبط بتجربة قديمة من الطفولة أو حادث صادم، هذه الذكريات تُخزن في خلايا الذاكرة الجسدية، ويُعتبر الجسم شاهداً على كل ما مر به الشخص.

3 - العلاج الجسدي والنفسي: من خلال الكتاب، يُقدم مفهوم العلاج الشامل الذي يتضمن معالجة الجسم والنفس معًا، العلاج التقليدي قد يركز فقط على العقل والمشاعر، لكنه أحيانًا لا يكون كافيًا إذا كانت الذكريات المؤلمة مخزنة في الجسم، لذلك، يُشجع الكتاب على تقنيات العلاج التي تعتمد على الجسد مثل «العلاج بالحركة» أو «العلاج بالتدليك» أو حتى تقنيات التنفس، التي تهدف إلى تخفيف التوترات الجسدية الناتجة عن الصدمات العاطفية.

4 - التفاعل العصبي والذكريات: الكتاب يسلط الضوء على

دور الجهاز العصبي في تخزين الذكريات، وفقًا للبحوث في علم الأعصاب، عندما يتعرض الشخص لصدمة أو تجربة شديدة، فإن الجهاز العصبي يسجل هذه اللحظات بطريقة تختلف عن الذاكرة التقليدية، هذه الذكريات لا تُخزن على شكل كلمات أو صور فقط، بل قد تُخزن في الجسم كحالة من التوتر أو القلق المستمر.

5 - الشفاء والوعي الذاتي: من النقاط المحورية في الكتاب أن الشفاء لا يتطلب فقط معرفة أو تذكر الماضي، بل يتطلب أيضًا وعيًا بالجسد وبالتأثيرات التي يتركها عليه، عملية الشفاء تحتاج إلى التعامل مع الجسد على مستوى أعمق، وفهم كيف أن المشاعر والتجارب العاطفية يمكن أن تترجم إلى أعراض جسدية، يصبح الشفاء عملية شاملة تتطلب الانتباه إلى كل من الجسد والعقل.

6 - العلاج النفسي البدني (Body-Oriented Psychotherapy): الكتاب يشير إلى نهج العلاج النفسي البدني الذي يجمع بين التقنيات النفسية والعلاج الجسدي، هذا النوع من العلاج يركز على التنسيق بين العقل والجسد، ويشمل تقنيات مثل التنفس العميق، اليوغا، أو الحركات الجسدية التي تساعد على تحرير الذكريات المخزنة في الجسم وتساعد الشخص في التكيف مع التجارب المؤلمة السابقة.

7 - دور الوعي الجسدي: في نهاية المطاف، يوضح الكتاب أهمية أن يكون الشخص على وعي بتجارب جسده، فالوعي بما يشعر به الجسم وما يعاني منه يمكن أن يكون مفتاحًا لتحرير التوترات والذكريات السلبية التي تعوق الشفاء النفسي، يعتبر الوعي الجسدي أداة مهمة في معالجة هذه المشاعر المكبوتة.

8 - الشفاء من خلال التواصل مع الجسد: الكتاب لا يقتصر على الجانب النظري فقط، بل يقدم أيضًا اقتراحات عملية للتعامل مع الذكريات الجسدية. من خلال التفاعل مع الجسم بشكل أكثر وعيًا، يمكن للأفراد تحسين فهمهم لآلامهم الجسدية والنفسية والعمل على تحريرها، وهذا يمكن أن يتم من خلال العلاج الجسدي المتنوع، تقنيات التأمل، أو حتى ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد في التخلص من التوتر.

الكتاب يقدم رؤية مبتكرة لربط العقل والجسد في سياق الشفاء النفسي والجسدي، يرى الكتاب أن التوترات والآلام الجسدية التي يعاني منها الشخص قد تكون نتيجة لصددمات نفسية قديمة، وأن معالجة هذه الصدمات تتطلب علاجًا يشمل العقل والجسد معًا.



# قصيدة: آل النبي هم مصابيح الهدى

السيد محسن العاملي

آل النَّبِيِّ هُمْ مَصَابِيحُ الْهُدَى تُجَلَّى  
بِنُورِ هَدَاهُمْ الظُّلُمَاتُ  
جَبْهَاتُهُمْ بِالنُّورِ تُشْرِقُ  
كُلَّمَا قَدْ أَظْلَمَتْ مِنْ غَيْرِهِمْ جَبْهَاتُ  
أَجْرُ الرِّسَالَةِ وَدَّهْمُ نَزَلَتْ  
لَهُ فِي الذِّكْرِ مِنْ رَبِّ السَّمَاءِ الْآيَاتُ  
هُمْ عُصْبَةُ بَيْتِ الصَّلَاةِ عَلَيْهِمُ  
مِنْ مُسْلِمٍ لَا تُقْبَلُ الصَّلَوَاتُ  
يَا آلَ بَيْتِ مُحَمَّدٍ بَوْلَائِكُمْ  
تَمَدَّنِي الدُّنُوبُ وَتَضَاعَفَ الْخَيْرَاتُ  
وَبَغَيْرِ حُبِّكُمْ إِذَا جُمِعَ الْوَرَى  
يَوْمَ الْجَزَا لَا تُقْبَلُ الطَّاعَاتُ  
حَبِّي لَكُمْ ذَخْرِي وَإِنَّ جَوَانِحِي  
عُمُرُ الزَّمَانِ عَلَيْهِ قَطُوبِيَاتُ

## عصف ذهني

## فن ميادين الحياة

زهراء المرشدي

مريرة هي،  
تستنزف منك  
الكثير من الوقت،  
ثم تمضي  
صعوبتها تاركة  
وراءها كمًا  
كبيراً من الوعي  
والإدراك. فبمجرد  
أن تمر عليها مدة  
من الزمن، تدرك  
مدى تهويلك لتلك  
المشكلة وكم  
أهدرت من وقت  
طويل في التفكير  
بما سيؤول إليه  
الموقف من  
توقعات تتأرجح  
بين السلب  
والإيجاب. فهل  
فكرت يوماً كيف  
ستكون حياتك  
بدون مشاكلك  
تلك، صغیرها  
وكبيرها؟.

المستعملة في التعليم والإنتاج، لأنها تعتمد على وضع العقل تحت وطأة تحدٍ غير معلوم الأمد أو النتائج، مما يرفع من جودة المحصول الفكري والعلمي. ومن المعروف أن القدرات العقلية للإنسان تتزايد كلما زاد استخدامه لها في حياته اليومية.

كما يمكن اعتبار المعوقات الاعتيادية التي يختبرها الفرد كدورات مستمرة للنمو، حيث يمر من خلالها بتدرج صعوبتها. فعلى سبيل المثال، لو تأملت في أن ما تعاني منه اليوم من مشكلات اقتصادية أو أسرية أو اجتماعية أكبر بكثير من بكائك على لعبة أو قطعة حلوى عندما كنت في الخامسة من عمرك، لربما كانت تلك الأحداث تمثل نهاية العالم بالنسبة لك في حينها. ولكن، وبوعيك الحالي، من المحتمل أن تحكم على الطريقة التي كنت تفكر بها آنذاك على أنها بدائية، أو ربما كنت تتساءل: «هل كنت بلا عقل حينها؟». وهذا أمر طبيعي تتبعا للمراحل التي يمر بها الإنسان من الوعي بعد تجربته مع مختلف مستويات الصعوبات خلال مسيرته الحياتية. ومن وجهة نظر الإسلام، يعتبر التسليم والرضا حال وقوع المكاره من أهم دعائم الشخصية المثالية. فهي إحدى الشروط التي وضعها رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) للدخول ضمن صفة الإيمان، حيث قال: «لا يكمل إيمان المرء حتى يعد الابتلاء نعمة والرخاء ابتلاء». وذلك لأن المنظومة السلوكية للإنسان قد تنخفض جودة أدائها تبعاً للمشاعر السلبية المرافقة لوقوع أي مشكلة. وهذه الحالة يمكن أن يتجاوزها المؤمن من خلال عدم الإفراط في التفاعل السلبي مع ما يعيشه ويختبره.

وتعتبر درجة الإيمان مرحلة متقدمة من الإسلام، فهي تتخطى خطى العبادة الواجبات إلى استقرار معالم الإسلام في القلب وظهورها في الجوارح. فالإيمان يظهر في سلوكيات الإنسان وأخلاقه تحت مختلف الظروف. ولا تكتمل هذه الجزئية إلا عندما يكون الابتلاء من الأوضاع التي يفضل المؤمن وجودها في حياته، فهذه ميزة يختص الله بها مقربيه. فعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: «إنما يبنتلي الله من عباده على قدر منازلهم عنده». وبذلك، يُعطى للمؤمن الذي يعاني من الابتلاء، فرصة للبحث والسعي للتعامل الأمثل مع النعمة التي تتبع هذا البلاء، من خلال سلسلة من الدورات والغزيلة التي ترفده بالمهارات والخبرات اللازمة للتعامل مع جوانب الحياة المستقبلية بحكمة وبصيرة.

وبذلك، يصبح الصابر على الابتلاء في حالة من الانغمار المستمر بالبحث والسعي، لأنه على يقين تام بأن هذا الابتلاء سيرسخ دعائم الإسلام في العقول والأرواح. كما نرى في قول عقيلة الطالبين ليزيد في كربلاء: «ما رأيت إلا جميلاً»، حيث تجسد هذه الإجابة الواعية التقدير الكامل لما ستؤول إليه الأحداث.

إذن، الإنسان المؤمن يتعامل مع كل ظروفه، سواء في الرخاء أو في البلاء، بحالة من الاستعداد الدائم والتفكير المستمر، لأنه يعلم تماماً أن الابتلاء والرخاء سيان في نظره، لأن هدفه الأسمى هو تحسين العواقب والتركيز على ما يمكن أن يقدمه هذا الابتلاء من فرص للنمو الشخصي والفكري.

تخيل معي أن يومك يسير بسلاسة، تستيقظ صباحاً لتفرش أسنانك، ثم تنتج نحو مائدة الإفطار، لتخرج بعدها مرتدياً زيك الرسمي إلى دائرتك التي تخلو من كل ما من شأنه أن يعكر صفو مزاجك، تدور بك عجلة الروتين الخالية من الأدرينالين والمغامرات الخطيرة. سيمر اليوم الأول والثاني والثالث حتى تدرك أنك أصبحت أشبه برجل آلي مبرمج يعمل وفق عاداته المملة. عندها لن تكون بحاجة إلى أن تفكر إطلاقاً، وذلك لتواجدك الطويل في منطقة الخمول أو ما يُعرف بـ«منطقة الراحة»، وهي حالة سلوكية يمارسها الأفراد من خلال المزاولة المتكررة للحياة الروتينية بعيداً عن التغييرات التي قد تتطلب جهداً بدنياً وفكرياً.

التساؤل الآن: متى يضطر الإنسان إلى التفكير بشكل عميق ومستمر، خارجاً من دائرة راحته هذه؟ أو هل يفضل أن تكون عملية التفكير هذه اختيارية أم عشوائية؟

ولكي نتعرف على إجابة لهذه الأسئلة، فلنتفق جزئياً على أن أهم المحفزات لعملية التفكير هي تلك المواقف التي تختلف عما نمر به يومياً، مثل التغييرات أو التحولات التي لم نعتد على التعامل معها، أو تلك التي لا نملك مدخلات كافية لحل ما يتعلق بها. سواء كانت هذه التحولات عرضية بسيطة أو كانت طويلة ومعقدة، فهي غالباً ما تكون قسرية وخارجة عن الإيرادات الشخصية، إما بسبب مؤثرات خارجية أو داخلية غير خاضعة للإدارة. وتعتبر هذه المواقف وسيلة لحماية الفرد من الركود الفكري القائم على الرتابة والتكرار المستمرين لمجريات الأحداث.

يمكن تشبيه هذا الضغط المسلط على الذهن بعملية «العصف الذهني»، وهي عملية إبداعية يحاول فيها شخص أو عدة أشخاص إيجاد حلول لمشكلة معينة من خلال إثارة أكبر قدر من الأفكار وتجميعها دون الحكم عليها في البداية، ثم فرزها وصولاً إلى نتائج جديدة ومفيدة. وتعد هذه الطريقة من أهم الأدوات



# التشوه البصري... قضايا تستحق الاهتمام

زهراء جبار

امتعضت السيدة أم مؤمل من منظر النفايات الملقاة بجانب سلة النفايات الكبيرة (الحاوية)، إذ أن الصبي ثقيل من رفع كيس المهملات ورميه في مكانه المخصص، الأمر الذي أثار حفيظتها جداً لأنه أمرٌ منافٍ للذوق العام، فضلاً عن تشوّه منظر الشارع الرئيسي، حيث بدا أشبه بمكب للنفايات وليس حيّاً سكنياً!

هذا الصرح التربوي..

فيما قالت هيفاء عبد اللطيف (موظفة): «قضية التشوه البصري باتت تحتل جزءاً كبيراً حتى وصلت إلى ارتداء الملابس غير اللائقة، وإن كان الأمر شخصياً، ولكن لكل مقام مقال، إذ هناك ثياب خاصة لمكان العمل، تكون أكثر رسمية من ناحية تنسيق الألوان المناسبة والتصميم».

## التشوه البصري قضية جمالية

قضية التشوه البصري تعتبر قضية جمالية، لكن بسبب اختلاف الذوق العام واختلاف مقاييس الجمال من شخص إلى آخر، فما تراه جميلاً يراه الآخر غير ذلك. كان من المستحيل الوصول إلى اتفاق موحد يكون فاصلاً في هذه القضية إلا بعد تحديد العناصر الواجب العمل عليها للرفع من مستويات تحسين التشوه البصري.

بهذا الجانب، حدثتنا الاستشارية سمر محمد من مركز الإرشاد

## أنواع التشوه البصري

جميعنا ندرك أن الجمال يشترط أن يكون في جميع صور الحياة، سواء كانت مظاهرنا الخارجية أو دواخلنا أو بيئتنا المحيطة بنا، إذ لا بد أن تكون هناك مساحة للحس الجمالي في كل شيء، ولكننا غالباً وللأسف نفتقر إلى صور الجمال المتنوعة في محطات حياتنا اليومية.

(للقوارير) كانت لها جولة استطلاعية حول قضايا التشوه البصري ومدى تأثيره على أفراد المجتمع والبيئة.

ينقل لنا التدريسي رياض العبادي رأيه في هذا الجانب قائلاً: «إن قضية التشوه البصري تتنوع في كل مفاصل الحياة، سواء على المستوى الشخصي أو البيئي، وهنا لديّ أقرب مثال الكتابة على الجدران مثل المدرسة التي أعمل بها، منها عبارات مخلة بالأدب أو أشعار أو رسم صور أو نشر إعلانات عامة وغيرها من مناظر تثير النفور. وقد حاولنا جاهدين بالعمل التطوعي على الحد من هذه الظاهرة وصبغ الجدران للمحافظة على جمالية



البصري (مثل قطع الأشجار أو التلوث)». وعن العوامل التي يعتمد عليها التشوه البصري استرسلت سمر: «نقص الوعي المجتمعي بأهمية الجماليات والتخطيط العمراني، فهناك غياب قوانين واضحة للتنظيم العمراني، مع ضعف في إدارة البيئة فيما يخص النفايات وإهمال المناطق العامة، إضافة إلى سوء استخدام التكنولوجيا (مثل الإعلانات الضوئية المزعجة).

وأشارت إلى أهم العناصر للحد من التشوه البصري بقولها: «أهمها التشخيص والتقييم من خلال دراسة المناطق المتضررة وتحليل أسباب التشوه، وجمع البيانات المجتمعية لمعرفة الاحتياجات والعمل على ضرورة الوعي والتثقيف بحملات توعية حول أهمية الجماليات البصرية، وتعليم الأفراد كيفية المساهمة في الحفاظ على البيئة.»

«والتخطيط والتنظيم بوضع قوانين صارمة لتنظيم الإعلانات والبناء وإنشاء مساحات خضراء وتصاميم متناغمة مع استخدام تقنيات حديثة في مجال التكنولوجيا، وذلك لتحسين البنية التحتية مثل تغطية الأسلاك المكشوفة، وتقنيات الإضاءة الذكية لتقليل التلوث الضوئي، مع ضرورة الشراكة المجتمعية، أي إشراك أفراد المجتمع في الحفاظ على النظافة العامة والتعاون بين القطاعين العام والخاص لإعادة تأهيل المناطق المشوهة بالتصميم المستدام والتركيز على التصميمات التي تحافظ على التوازن البيئي والجمالي ودمج الطبيعة مع المباني والطرق لتحقيق مظهر متناسق.»

ختمت حديثها بقولها: «إن التشوه البصري يشمل الكثير من مفاصل الحياة العامة والصعيد الشخصي، كارتداء الملابس والاكسسوار وغير ذلك، وهذا يعول على الشخص نفسه ومدى ثقافته في انتقاء ما يتناسب مع بيئة عمله أو الأماكن العامة، وهناك بدائل حتمًا تكون مناسبة بما يوافق أعرافنا الاجتماعية والدينية.»

الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة قائلة: «يعد التشوه البصري حالة تؤثر على إدراك أو مظهر البيئة أو الشخص، ما يؤدي إلى انزعاج بصري أو نفسي أو تدهور في جودة الحياة. وينقسم إلى عدة مجالات تشمل التأثير الشخصي والبيئي، وهو قضية تتطلب اهتمامًا لفهم أسبابه وعواقبه والعمل على إيجاد حلول مبتكرة للحد منه.»

وأضافت: «ويشير أيضًا إلى تغييرات سلبية في إدراك أو مظهر الأشياء، سواء على المستوى الشخصي (مثل اضطرابات الرؤية أو الإدراك النفسي) أو على مستوى البيئة (مثل التلوث البصري أو الإهمال العمراني).

كما يضم التشوه البصري أنواعًا في مجالات مختلفة، منها على الصعيد الشخصي، وتكون معنية باضطرابات إدراكية (مثل هلاوس بصرية، ازدواجية الرؤية) أو تأثيرات نفسية (مثل تغير الألوان أو الأشكال بسبب القلق أو الاكتئاب).

أما على الصعيد البيئي، فيشمل انتشار اللوحات الإعلانية العشوائية أو التخطيط العمراني السيء، مثل البناء العشوائي أو غياب التناسق الجمالي، فضلًا عن الإضاءة السلبية (إضاءة قوية أو كثيرة الألوان تؤدي إلى الإزعاج)، وهناك قضية الإهمال البيئي (تراكم النفايات أو إزالة المساحات الخضراء).

وحول الأضرار النفسية المؤثرة تابعت الاستشارية قائلة: «يؤثر التشوه البصري نفسيًا على كل فرد ويسبب له الشعور بعدم الراحة والضغط النفسي وفقد التركيز وعدم الراحة، خصوصًا في أماكن العمل، لأنه مكان عام لا يمكن التحكم به مثل بيئته الذي يمنحه الخصوصية التي يرغب بها وتناسبه.

أما اجتماعيًا، فيؤدي فقدان قيمة المكان جماليًا واجتماعيًا إلى تقليل الترابط بين الأفراد في الأماكن المتضررة.

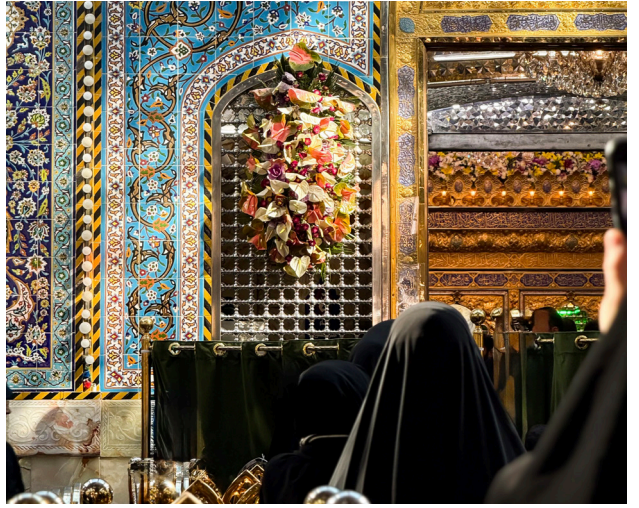
واقتصاديًا، يخفض التشوه البصري القيمة العقارية للمنطقة، مثل تقليل السياحة والاستثمارات في المناطق المشوهة بصريًا، وهناك أضرار وخيمة نعاني منها تؤدي إلى التشوه



؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟









## الشعر.. فضاء بلا حدود فن علياء الأدب

زهراء جبار

شاعرة عراقية احتضنتها مدينة كربلاء المقدسة منذ ستة عشر عامًا لتصبح أستاذة في مجال اللغة العربية العريقة، وهي تواصل مسيرتها الأكاديمية في الدراسات العليا بتخصص الشعر العراقي الأصيل، وقد انضمت كعضو في منتدى كربلاء لأدب المرأة التابع لاتحاد الأدباء والكتاب.

## ونعرض إحدى قصائدها الفائزة:

فقه العباآت  
بالأمس واليوم نحكي للغد الآتي  
عما تيسر من فقه العباآت  
ويسألونك عنها.. قل هي امرأة  
أم.. وإن لم تلد.. أم الجراحات  
في الليل تغزل صبرا ثم تنقضه  
وتزرع الدمع نجماً في السماوات  
وفي الصباح ينأم الغيم في يدها  
فتطعم المطر المحبوس آيات  
وقلبها كان بيت الآه قدسه  
كل المحبين جهرًا دون إخفات  
أم عراقية المعنى.. أنكتبها؟  
ماذا سنكتب عن قص الضفيريّ؟  
عن (طاسة الماي) خلف الراجلين وعن  
دعاءٍ تاكله مطعونية الذات  
عن طفلةٍ رددت ما قال والدّها:  
(غدا أعود).. وعند الصبح لم يات  
ويطلبون ربيعاً وهي من سهر  
جاكت عباآتها ظلاً لوردات  
تغازل الشمس كي تحبّ ظلمتهم  
وتسكب الضوء في كأس الصباحات  
مسكونة بالهوى المنفيّ في وطن  
ينام عنها وعن كل الزليخات  
وهي التي من سنّي الخصب تطعمه  
هل ينكر الورد أحلام الفراشات؟  
أكلما فجرت نهراً لتسكبه  
خبباً، يصيح بها يا أمنا هاتي  
وكلما صاح خوف الريح تقلعه  
صاحت: تمسك هنا ترعك نخلاتي  
وإن تعطل عن وقت الحصاد جنى  
سنابل الشيب من رأس الحكايات  
أعتى حكاياتها حرب تلوك بها  
عمرًا، فتعقد للغيب (شيلات)  
ترمي بها في ضريح ضم مرقدّه  
أولى الشهادات بل كل الشهادات  
ليت القصائد تكفي حين نسجها  
خيلاً لتبحث عن معنك مولاتي  
لابد من لغة لا ترجمان لها  
لا الأبجديات لا كل الهجاءات  
يا صرخة الشعر في محراب لوعتها  
ويا سفيرة حب في قصيداتي.

(للقوارير) كانت لها وقفة أدبية مع الشاعرة شيماء العلي لتسرد لنا من خلالها ما قدمته في فضاء الشعر من منجزات نالت حظوة يشار إليها بالبنان. حدثتنا العلي قائلة: «بدايتي كانت كتابات نثرية بسيطة في مرحلة الدراسة الثانوية، ولقراءتي الدؤوبة لكتب الأدب والشعر صقلت موهبة كامنة أخذت تظهر شيئاً فشيئاً وتطورت في مرحلة البكالوريوس والماجستير. ولكن لعدم وجود الفضاء الإلكتروني آنذاك، لم ترّ النور في حينها، وبعد ظهور منصات مواقع التواصل واصلت الكتابة من خلالها والنشر».

### ذروة الإبداع

كانت بنات أفكار شيماء ملهمها الأول والأخير في رصف كتاباتها التي وصلت إلى ذروة الإبداع في الشعر لتواصل مسيرتها بأنامل ناعمة تخط في مختلف مجالات الأدب، كما كانت تفضل الشعر العمودي عن سواه. وحول مذاق الشعر للوهلة الأولى لديها، تابعت قائلة: «مذاق الشعر للوهلة الأولى كمذاقه لآخر وهلة، فهو الشهد المر كما أصفه، حلو موجه». وعن وجودها لذاتها من خلاله قالت: «أنا في عالم الشعر ما زلت أخلق، ولا سماء تكفي أجنتي، فلو وجد الشاعر ضالته لتوقف عن الكتابة، فالشعر لا تحده أوزان أو قوالب شعرية، فهو متى ما جعلك تشفق أن لا إله للحب إلا هو، فهو شعر بحق».

### منجزات أدبية

حصدت العلي خلال مسيرتها الأدبية منجزات نالت ثناءً كبيراً من المختصين والمتذوقين، حيث اشتركت بمنجز أدبي ضم مجموعة من شعراء عرب حمل عنوان «أنين المشاعر»، ليولد بعدها أول منجزاتها الأدبية للمجموعة الشعرية (شيء وينطق الماء)، وما زالت قيد التحضير لمجموعتها الشعرية الثانية (هذا من فضل قلبي). كما شاركت في مسابقات شعرية عديدة، كانت أبرز مشاركتها بقصيدتها الموسومة (فقه العباآت) والتي دونتها في مسابقة سبائك الفكر الذهبية في نسختها الثالثة التي أطلقتها جامعة كربلاء - كلية التربية للعلوم الإنسانية، وقد أقيمت المسابقة بالتزامن مع يوم المرأة العالمي ويوم الإبداع العالمي تحت شعار (الكتابة تصنع التاريخ)، وكانت برعاية وزير الشباب والرياضة. حيث نالت القصيدة المركز الأول استحساناً كبيراً من أساتذة الجامعة والمتذوقين للشعر من الجمهور العام. وقد كان موضوعها يتناول المرأة الأم التي عانت ما عانت من ويلات الحروب وفقدت أعز ما تملك، فضلاً عن فوزها بالمرتبة الأولى أيضاً بقصيدتها (صلاة على سجادة الشعراء) في مسابقة القصيدة العمودية بدورة الشاعرة لميعة عباس التي أقامها الاتحاد الدولي للمبدعين بالتعاون مع كلية دجلة الجامعة.

### ختامها حب

ختمت شيماء حديثها واصفة بأن الشعر نافذة تشرق فيها شمس من الداخل، فتصافح شمس البشرية بيد من حب.



# ريشة الخدم.. روح الخدمة

## في حرم الإمام الحسين (عليه السلام)

### آلاء الراشد

وتعود ريشة الخدم إلى العصور الإسلامية المبكرة، حيث كانت تستخدم للحفاظ على نظافة وسكينة المكان الذي يحتضن جسد الإمام الحسين (عليه السلام)، فالخدمة في الحرم كانت ولا تزال مهمة عظيمة، ولا زالت الوفود تأتي إليه تبعاً لوصايا أبي جعفر (عليه السلام) لأصحابه: (مروا شيعتنا بزيارة الحسين (عليه السلام)، فإن إتيانه يزيد في الرزق، ويمد في العمر، ويدفع مدافع سوء، واتيانه مفترض على كل مؤمن يقر به بالإمامة من الله) فله مكانة خاصة في قلوب المؤمنين، وحرارة لن تبرد أبداً، فكانت الريشة في العصور القديمة مصنوعة من مواد بسيطة كالألياف النباتية أو الخيوط الطبيعية، لكن مع مرور الزمن تطورت إلى أدوات أكثر فاعلية وجمالاً، وتعد عملية تنظيف الحرم جزءاً أساسياً من العناية بالمرقد، وهي عملية تتطلب جهداً واهتماماً بالغين في الحفاظ على قداسة المكان ونظافته.

أما الزائرُون بدورهم يشعرون بالامتنان لهذه الخدمة البسيطة وبعشق أثرها، فالريشة ليست مجرد أداة، بل هي جزء من روحانية المكان، تلامس القلوب وتعيد للأذهان قيم العطاء والخدمة التي لطالما كانت سمة بارزة في مدرسة الإمام الحسين (عليه السلام).

هذا العمل الذي قد يبدو بسيطاً للكثيرين، يحمل في طياته الكثير من البركة، ويعد تجسيداً لأخلاق خدمة الإمام الحسين (عليه السلام) على مر العصور، وتبقى الريشة رمزاً للتفاني في خدمة الإمام الحسين (عليه السلام) وتحقيق الطهارة الروحية للمكان، تتروي قصصاً في ارتباط عميق بين الإنسان والمكان المقدس، وتعكس فكراً روحانياً عميقاً يسعى إلى تجسيد المبادئ السامية التي عاشها الإمام الحسين (عليه السلام) في حياته، مما يجعل من هذه الريشة جزءاً لا يتجزأ من تاريخ الحرم الحسيني ومنطقته الدينية.

بين أروقة حرم الإمام الحسين (عليه السلام) يلفت الأنظار أولئك الخدم الذين يحملون ريشة صغيرة في أيديهم، لكن أثرها كبير في قلوب الزائرين، الريشة، بألوانها الهادئة وحركتها الرقيقة ليست مجرد أداة لتنظيم حركة الزوار أو تنظيف المكان، بل هي رمز للتواضع والخدمة الحسينية التي تجاوزت حدود الزمان والمكان، يقف الخدم بين جموع الزائرين، حاملين في أيديهم "الريشة" التي أصبحت رمزاً للخدمة الحسينية، ويحركونها بلطف لتنظيم الحركة أو تنظيف المسار، تحمل معاني كبيرة من التواضع والحرص على راحة الزوار الذين قصدوا هذا المكان المقدس، فلا يعتبرون أنفسهم مجرد منظمين، بل يرون عملهم امتداداً لرسالة الإمام الحسين (عليه السلام) في نشر المحبة والاحترام، يستمرون بعملهم متخذين من هذا المكان الطاهر مصدراً للطاقة الروحية، ومع كل حركة بريشتهم، يعبرون عن روح العطاء الحسيني الذي يسري في هذا المكان.

**ورق**  
هي رمز للتواضع والخدمة الحسينية التي تجاوزت حدود الزمان والمكان، يقف الخدم بين جموع الزائرين، حاملين في أيديهم "الريشة" التي أصبحت رمزاً للخدمة الحسينية، ويحركونها بلطف لتنظيم الحركة أو تنظيف المسار، تحمل معاني كبيرة من التواضع والحرص على راحة الزوار الذين قصدوا هذا المكان المقدس، فلا يعتبرون أنفسهم مجرد منظمين، بل يرون عملهم امتداداً لرسالة الإمام الحسين (عليه السلام) في نشر المحبة والاحترام



## فضفضة

(ترجعه غريباً من أسهبت عليه الفرص) لعل هذه العبارة التي كتبتني قبل أعوام، أراها ماثلة أمامي كغيرها من نصوصي التي كانت تطرق قلبي، وكانت صديقتي تمازحني وتخبرني بأننا نختبر بما نكتب أو بما نقول، حتى نكون على بينة، ويرتفع حس مسؤوليتنا تجاه ما نقول أو نفكر ونكتب، فكثيرة هي تلك الأحيان التي نجلس فيها ونعطي دروساً في الحياة والتربية والعلاقات الزوجية والاجتماعية، دروساً استمدت أساسها من أحاديث أهل البيت (عليهم السلام)، ومواقفهم وما درسناه في علم النفس، والكتب، وما رأيناه من تجارب، وعاشناها مع أصحابها، فننقل هذا المزيج الثري إلى الآخرين باعتباره عصارة معلوماتنا. فكما كتبت يوماً: «كل الطول تبدو ممكنة ما لم يتعلق الأمر بك»، حتى وقفت أمام كل تلك الأحاديث أختبرها الواحد تلو الآخر، لم يجتازني نص، ولم يغادرني أي درس في التنمية كنت أقدمه، بل تجمعت مرة واحدة لتنصب على أيامي، لتكشف لي أن الشعور والعيش في واديه مختلف تماماً، والوقوف بين العقل والعاطفة في القرارات من أصعب المواقف التي تكون فيها في حيرة من أمرك، لأنها خاضعة لصراع عقلي منطقي وعاطفي وجداني. وحتى أولئك الذين تجلس لاستشارتهم ينقسمون إلى هذين القسمين، إلى أن الطريق الذي غالباً ما أتبعه هو التسليم للعقل، مؤمنةً بخطاب الباري له: «وعزتي وجلالي ما خلقت خلقاً هو أكرم علي منك، بك أتيب وبك أعاقب، وبك آخذ وبك أعطي».

فكنت أتعجب من موت الأشخاص بداخل الإنسان وكيف تنتهي العلاقات، وأضع تساؤلاتي الواحد تلو الآخر، لكن اليوم شعرت بعبارتي تلك، فكلما ازدادت الفرص التي تهديها للمقابل وتحاول بها أن تصلح الأمور، كلما تخرج جزءاً منه، حتى يصبح يمر من جانبك مرور الغرباء، لا عقل يفكر ولا قلب ينبض، ولا ذاكرة تتقافز ذكرياتها، وهذا الشعور حين تصل إليه اعرف أنك وصلت إلى الضفة خارجاً من موج مهلك.

ضمياء العوادري


**كنت أتعجب من  
موت الأشخاص  
بداخل الإنسان  
وكيف تنتهي  
العلاقات، وأضع  
تساؤلاتي الواحد  
تلو الآخر، لكن  
اليوم شعرتُ  
بعبارتي تلك،  
فكلما ازدادتُ  
الفرص التي  
تهديها للمقابل  
وتحاول بها أن  
تصلح الأمور،  
كلما تخرج جزءاً  
منه، حتى يصبح  
يمر من جانبك  
مرور الغرباء**

## محدثات الذكاء الاصطناعي: فجوة إبداعية للأجيال الجديدة

د. صفد الشمري

يعد الذكاء الاصطناعي وسيلة لأداء أكبر قدر من المهام خلال أقصر وقت، يعود تاريخ ظهور الذكاء الاصطناعي إلى فترة الثورة الصناعية، حيث ظهرت مجموعة تحارب التطور، فتدخل إلى المصانع وتكسر الآلات الغالية، هذه المجموعة كانت تضم أصحاب الحرف اليدوية بهدف الحفاظ على صناعتهم، في حين كانت المصانع تلبية حاجات المجتمع في فترة أسرع وجودة أفضل من الحرف اليدوية.





في فترة الخمسينيات، ظهرت ثورة الذكاء الاصطناعي، وانقسم المجتمع العلمي والحرفي إلى فئتين: فئة أيدت أهمية الذكاء الاصطناعي وفوائده وضرورة التطور والمواكبة، وفئة أخرى رفضته بشدة كونه سيأخذ مكان العديد من العاملين في المهن، وبالتالي سيسبب البطالة، لكن الاتفاق بين الفريقين كان على أن الذكاء الاصطناعي يحتاج إلى الكثير من الوقت ليكون مؤهلاً لأخذ مكان الإنسان.

وفي عام 2022، أصدرت شركة (Open AI) أول نسخة من محادثة كاملة الذكاء الاصطناعي المعروفة بـ (ChatGP) حيث يقوم المستخدم بطرح سؤال، ويحلل الموقع السؤال وفق خوارزمية معينة تم تدريبها مسبقاً للإجابة عليه، وصل عدد مستخدمي هذه المحادثة خلال أول خمسة أيام من إطلاقها إلى مليون مستخدم وكانت الإصدارات التي تسبقها تعتمد على الكلمة الأخيرة من السؤال، وهو ما كان يعد مشكلة، بعد ذلك، تم حل هذه المشكلة بعد إصدار خوارزمية تحلل النسبة المئوية لكل كلمة في السؤال، ووفق هذه النسب يتم الإجابة على الأسئلة، لذلك يفضل أن يكون السؤال دقيقاً وواضحاً ويحتوي على تفاصيل أكثر، لأن كل ذلك يؤثر على جودة الإجابة ومدى دقتها ومستوى المعلومات، في المرحلة التطويرية الثالثة، تم برمجة الذكاء الاصطناعي ليعمل بشكل مقارب لأداء دماغ الإنسان، وتم تطوير ما يسمى بمعمارية الخلايا العصبية الصناعية، أساس هذه المعمارية هو «الوسيط الناقل»، الذي يعد من أهم الطفرات في مجال التكنولوجيا وأهم إنجازات القرن الواحد والعشرين، يعتمد هذا المبدأ على فهم السؤال للإجابة، وليس على استذكار المعلومات التي تم تدريبها مسبقاً، ومنذ عام 2017 حتى عام 2024، أصدرت الشركة ما يقارب أربعة إصدارات مجانية وعدة نسخ مدفوعة من (ChatGPT).

رواد اعتمد الإتح



إن وصول الذكاء الاصطناعي إلى الجانب التعليمي يعد أكثر من مجرد اختراق تكنولوجي؛ فهو يثير أسئلة أساسية حول نظام التعليم الحالي، لا يؤدي هذا الاندماج بين التكنولوجيا والتدريس إلى تغيير طريقة تعلم الطلاب فحسب، بل يولد أيضاً نقاشاً كبيراً حول آثاره وتحدياته وفرصه في القطاع الأكاديمي.

مزايا استخدام الذكاء الاصطناعي في قطاع التعليم: بينما يرى بعض المهنيين والمعلمين أن الذكاء الاصطناعي أداة يمكن أن تقدم قفزة نوعية في مجال التعليم، يعبر آخرون عن الحذر والقلق بشأن آثاره الأخلاقية والتربوية: إضفاء الطابع الشخصي على التعلم: يسمح الذكاء الاصطناعي بتكييف المواد الدراسية مع مستوى كل طالب، مما يعني أن كل فرد يمكنه التعلم بالسرعة التي تناسبه، وتعزيز نقاط ضعفه والتقدم في المجالات التي يظهر فيها قدرة أكبر. الكفاءة الإدارية: يمكن للمؤسسات التعليمية استخدام الذكاء الاصطناعي لتنتم المهام الإدارية، مما يسمح للمعلمين بالتركيز بشكل أكبر على التدريس وأقل على الأعمال الإدارية. إمكانية الوصول: يسهل الذكاء الاصطناعي وصول الطلاب إلى موارد تعليمية عالية الجودة، بغض النظر عن الوضع الاقتصادي أو الموقع الجغرافي. التقييم المستمر: يمكن للذكاء الاصطناعي تقييم تقدم كل طالب وتقديم ملاحظات في الوقت الفعلي، مما يساعدهم على تحديد نقاط قوتهم ومجالات التحسين.

عيوب استخدام الذكاء الاصطناعي في التعليم: التبعية التكنولوجية: مع دمج الذكاء الاصطناعي، هناك خطر من أن يصبح المعلمون والطلاب معتمدين بشكل كبير على التكنولوجيا، مما يؤثر على تطوير المهارات الأساسية مثل القوة والتواصل الفعال، ويسود الوسط الانفرادي بدلاً من الاجتماعي.

مشكلات الخصوصية: عند استخدام الأنظمة القائمة على الذكاء الاصطناعي، قد تكون بيانات الطلاب في خطر إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح. تبدال الشخصية: بينما يمكن للذكاء الاصطناعي تخصيص التعلم، إلا أنه قد يتسبب في أن تصبح العملية التعليمية آلية وغير طبيعية.

ضعف الذاكرة: في السابق، كان الطلاب يضطرون إلى حفظ جميع أنواع البيانات مثل التواريخ التاريخية، والمؤلفين، والتيارات الفلسفية... إلخ. جعلت الإنترنت المعرفة متاحة في كل مكان ويمكن الوصول إليها بسهولة، وبالتالي، تضاءلت قدرة الحفظ وعادته مع تقدم الإنترنت، كما ستزداد عملية «النسيان الجماعي» بشكل أكبر في الأجيال القادمة.



## الهوس بالترجسية.. موضة رقمية حين يصبح الطلاق

للقوارير

في السنوات الأخيرة، شهدت مواقع التواصل الاجتماعي انتشاراً واسعاً للبودكاست، حيث استثمره العديد من المدربين في مجال التنمية البشرية، وبعض الأطباء ومستشاري الأسرة، بالإضافة إلى أشخاص لا يمتلكون سوى خبرات بسيطة في هذا المجال، وبينما تعدّ هذه الظاهرة محل نقاش، فإن الموضوع الأكثر إثارة هو تحول «الترجسية» إلى موضوع شائع يتصدر المشهد الإعلامي.

يكون لكل إنسان قدر معين من الأنانية؟ الاستعلاء: يرى نفسه متفوقاً على الآخرين، لكن الإفراط في مدح الطفل دون تعزيز أفعاله قد يجعله يرى نفسه فريداً.

الحاجة إلى الإعجاب: الجميع يحتاج إلى التقدير، لكن النرجسي لا يستطيع العيش بدونها.

عدم التعاطف: الرجال عمومًا يجدون صعوبة في فهم مشاعر النساء، ولكن هذا لا يعني أنهم بلا مشاعر.

التلاعب: بعض الأساليب قد تكون مدمومة، لكن البعض الآخر يُستخدم بذكاء لتحقيق أهداف إيجابية.

الغيرة والتنافس: الغيرة طبيعية إن لم تكن مدمرة.

حساسية مفرطة للنقد: حتى أكثر الأشخاص ثقة بالنفس قد يزنحجون من النقد الجارح.

التفاخر المفرط: كل إنسان يحب التحدث عن إنجازاته، لكن المشكلة تكمن في المبالغة.

هل الطلاق هو الحل دائماً؟

إذا كانت هذه الصفات موجودة بنسب متفاوتة لدى كل شخص، فهل من المنطقي اعتبارها سبباً كافياً للطلاق؟ إن تشجيع النساء على إنهاء زواجهن لمجرد أن أزواجهن يمتلكون بعض الصفات النرجسية يُعدّ تهديداً خطيراً لاستقرار الأسرة، الزواج علاقة شراكة تحتاج إلى تفهم، وتواصل، ومحاولات مستمرة للإصلاح، لا إلى قرارات متسرعة مبنية على محتوى رقمي قد يكون مبالغاً فيه.

لذلك، من الأفضل للمرأة الواعية أن تتعامل مع هذه الصفات بالحكمة، وتستلهم من تعاليم أهل البيت (عليهم السلام) في كيفية إدارة الحياة الزوجية بحب واحترام، بدلاً من الانجرار خلف صيحات التواصل الاجتماعي التي قد تكون عواقبها وخيمة على الأسرة والأبناء، ففي النهاية لا يوجد إنسان مثالي، ولكن يمكننا دائماً السعي لبناء علاقات متوازنة قوامها الصبر والتفاهم.

فقد أصبحت شخصية النرجسي محط اهتمام الكثيرين، حيث تسهب هذه البودكاستات في الحديث عن مدى صعوبة العيش مع شخص نرجسي، وكيف أن معاملاته غير منطقية، وعلى الرغم من أن اضطراب الشخصية النرجسية موضوع بحثي حقيقي وله دراسات مهمة، إلا أن تصدّره لمواقع التواصل الاجتماعي حولته إلى موجة جديدة تستمر لعدة أشهر، تكسّر فكرة أن أي خلاف في العلاقة الزوجية سببه نرجسية الطرف الآخر.

هل الجميع نرجسي؟

خلال متابعتي المستمرة لهذا الموضوع، كنت أقرأ آلاف التعليقات التي تروي معاناة أصحابها مع أشخاص نرجسيين، وكيف دمّروا حياتهم، العديد من النساء أعلن انفصالهن بفخر، معتبرات أن الطلاق كان الخلاص الوحيد من هذه الشخصية السامة، ووسط هذا الكم الهائل من التجارب الشخصية، وجدت نفسي أتساءل: هل كل الرجال نرجسيون؟ بدأت أسترجع مواقف من حياتي الزوجية وأتأمل سلوكيات أبي وأخي، متسائلة: هل يمكن أن يكونوا نرجسيين أيضاً؟

لكن، بدلاً من الانجراف خلف هذه الموجة العاطفية، قررت البحث عن الحقيقة، فاكتشفت أن نسبة من يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية الحقيقي لا تتجاوز 1% من البشر، بينما هناك 10-15% فقط لديهم بعض الصفات النرجسية ولكن بشكل غير مرضي. هذا يتعارض تماماً مع آلاف القصص المنتشرة في التعليقات، مما يشير إلى أن هناك تهرباً كبيراً للموضوع.

صفات النرجسية بين المبالغة والواقع عند مراجعة السمات التي تميز الشخصية النرجسية، نجد أنها ليست حكراً على أشخاص معينين، بل يمتلكها الجميع ولكن بدرجات متفاوتة، على سبيل المثال: الأنانية: يعتقد النرجسي أن كل شيء يجب أن يدور حوله، لكن أليس من الطبيعي أن



اختلاف الآراء والمفاهيم:

إهمال الزوجة لنفسها  
بعد الزواج!

همية لفما هو دأنا بفلتنا

لهسفننا قبحنا بالمه  
!جرحنا عبا

بين الحين والآخر، يثار السؤال: لماذا تهمل المرأة المتزوجة نفسها بعد الزواج؟ وهو ليس تعميمًا بقدر ما هو واقعي لبعض الزوجات اللواتي يجدن في الارتباط هدفًا تحقق! والجانب الآخر من المتسائلين يدركون حجم المسؤوليات الملقاة على عاتقها منذ البدء في بناء الأسرة، التي تتطلب منها الرعاية الكاملة والاستجابة للطلبات الكثيرة التي تفوق قدراتها في أحيان كثيرة، بحيث لا تجد وقتًا كافيًا للاهتمام بمظهرها، إذ تركز معظم وقتها للمهام المنزلية والعائلية، فقد يكون هذا سببًا غير مقنع لتبريراتها المذكورة، ولا بد من استطلاع الآراء ومعرفة ما يجول في أذهانهم عن الموضوع.

أنا لا أستغني عن أناقتي وحضوري الاجتماعي مهما كانت الأعباء الأسرية وطلبات العائلة، هكذا بدأت زهراء قائلة: «على المرأة المتزوجة أن توازن بين أعمال البيت الروتينية التي تتكرر كل يوم وبين أناقتها ومظهرها لإرضاء نفسها لا لإرضاء الآخرين.» وبالرغم من مرور سنوات طويلة على زواج الموظفة فاطمة باسل، إلا أنها ما زالت تعتني بمظهرها بما يناسب كل مرحلة من مراحل عمرها، فضلًا عن رعاية أسرتها وتقديم ما يمكن تقديمه بوجود زوج متفهم ومتعاون.

تفاوت الاهتمامات  
قال الباحث النفسي والاجتماعي الدكتور عبد الكريم خليفة: «هناك عدة أسباب لإهمال المرأة المتزوجة لنفسها، الكثير من النساء يعتقدن أن الزواج هو نهاية مرحلة؛ فعندما كانت تلبس الموديلات الحديثة من أجل كسب الرجل، وبالتالي عندما تحصل على الرجل، تصبح قد حققت أميتها، هذا هو السبب الأول.

أما السبب الثاني فهو من خلال المشاكل الأسرية والأطفال، وبالتالي وقتها لا يسمح لها بالمحافظة على هداها وبعض ملامح جمالها التي كانت تحافظ عليها، وقد يكون السبب أيضًا بسبب الأزواج؛ فبعض النساء في بداية الزواج تهتم بنفسها، وخصوصًا في فترة الخطوبة، ويحاول الرجل بشتى الطرق أن يلفت الانتباه، إلا أن بعد الزواج يهمل هذا الموضوع ولا يشجعها، ولا يشتري لها ملابس، فيكون اهتمامه بالجوانب الأخرى.

أما السبب الآخر، فهو وجود المرأة داخل أسرة مع أهل الزوج (العيال)، التي تحاول إرضاءهم بدل الاهتمام بنفسها، فيكون الاهتمام بالجانب الروحي والمعنوي أكثر من الاهتمام بالجانب الكمالي، وهذا يؤدي في الكثير من الأحيان إلى إهمال نفسها، فيكون الاهتمام بالأسرة والأطفال أكثر منها.»

#### إهمال

تري أم علي (32 عامًا) أن ما يُطلق عليه إهمال الزوجة لنفسها بعد الزواج هو تعبير قاسي من دون أن يدرك البعض حجم المسؤوليات الملقاة على عاتقها عند تكوين الأسرة واهتمامها بمتطلبات أفراد الأسرة، مشيرة إلى إهمال الزوج لمظهره للأسباب نفسها.

**وجود المرأة داخل أسرة مع أهل الزوج (العيال)، التي تحاول إرضاءهم بدل الاهتمام بنفسها، فيكون الاهتمام بالجانب الروحي والمعنوي أكثر من الاهتمام بالجانب الكمالي، وهذا يؤدي في الكثير من الأحيان إلى إهمال نفسها، فيكون الاهتمام بالأسرة والأطفال أكثر منها**

#### فقدان الرغبة

سجاد رشيد دافع عن المرأة التي تهمل نفسها بعض الشيء، كونها سخرت قدراتها المادية والنفسية لتربية أبنائها وما يحتاجونه من طلبات لا تنتهي، سواء من ناحية المأكّل والملبس أو مجارة الموضة، وتتضاعف الاحتياجات يوميًا بعد يوم، وهذا يشكل لديها الهاجس الأكبر بإنهاء بريقها الأنثوي أو قد فقدت الرغبة في تغيير نمط حياتها.

أما أم ياسر قالت بحسرة: «من يتزين وقد أخذ الزمن ما أخذ وأعباء البيت كبيرة وخصوصًا تذبذب عمل الزوج؟ وهكذا تستمر حياتنا متعثرة.» وأضافت: «المظهر الحسن يحتاج إلى المال، وهذا يصعب الحصول عليه، وأصبحت بعيدة عن الأناقة والذوق.»

تم تصميم ألعاب الأطفال لتكون قوية ومتينة، ولكن إذا نظرت إليها عن كثب، فإن كمية الأوساخ المتراكمة عليها قد تكون مثيرة للقلق بعض الشيء.

## ألعاب الأطفال تجذب أكبر عدد من الجراثيم

ترجمة/ ساجدة ناهي

من الألعاب البلاستيكية الممزقة التي تم جرها عبر الوحل والأوراق في الحديقة إلى الكتب الممزقة وألعاب الاستحمام المليئة بالعفن، ومن المرجح أنها لا تخضع للغسيل كثيرًا، ثم هناك الألعاب التي يشاركها طفلك مع أصدقائه الذين يعانون جميعًا من نصيبهم العادل من السعال ونزلات البرد الشتوية وكمية كبيرة من المخاط، وقدرة مشكوك فيها على وضع أيديهم على أفواههم أو الوصول إلى منديل.

### ولكن كيف تتكون الجراثيم في صندوق الألعاب الخاص بطفلك حقًا؟

يقول الدكتور جيمس جارنيت، وهو قارئ في علم الأحياء البنيوية الميكروبية في جامعة كينجز في لندن: إن الطريق الرئيسي لانتقال العدوى عند الأطفال سيكون من خلال العطس ونقل المخاط والبراز، ثم ملامسة الأغشية المخاطية للأنف والفم عند الأطفال الآخرين أو من خلال الابتلاع. وقد يكون ذلك إما عن طريق الاتصال المباشر أو من خلال الألعاب والأسطح الأخرى. أما البكتيريا المسببة للأمراض الرئيسية التي تم اكتشافها على ألعاب الأطفال فهي الفيروسات التنفسية التي تسبب عمومًا أعراضًا تشبه أعراض البرد (الفيروس الغدي، الفيروس الأنفي، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV))، ولكن تم أيضًا تحديد مسببات الأمراض الأخرى التي تسبب الإسهال مثل الفيروسات (الفيروس العجلي، الفيروس النوروفيروسي) والبكتيريا (مثل الإشريكية القولونية المسببة للإسهال). وفي ألعاب الاستحمام

توجد بكتيريا سيراتيا، وقد يكون العفن والذبول مصدر القلق الأكبر.

### هل بعض الألعاب تشكل خطرًا على الصحة أكثر من غيرها؟

أظهرت بعض الدراسات أن الألعاب اللينة تؤوي عددًا أكبر من الحشرات، بما في ذلك الحشرات الضارة، مقارنة بالألعاب الصلبة. لذا فإن الألعاب اللينة قد تكون أكثر عرضة لنشر مسببات الأمراض، كما يقول جارنيت، حيث تزدهر البكتيريا والفطريات كأغشية حيوية في البيئات الرطبة والمبللة، وهنا

# The children's toys that attract the most germs

Children's toys are designed to be tough and durable, but if you look closely, the amount of grime they accumulate can be a little worrying.

From bashed-up plastic playthings that have been dragged through mud and leaves at the park, to dogeared books and mould-ridden bath toys, the chances are, they don't go through the wash too often. Then there's the toys your child will share with their friends, who all have their fair share of winter coughs and colds, a hefty amount of snot, and a questionable ability to put their hands over their mouths or reach for a tissue.

But how germ-laden is your little one's toybox really?

"The main route for infection transmission in children will be through sneezing and transfer of mucous and faeces, and then this coming into contact with the mucous membranes (linings) of the nose and mouth in other children, or through ingestion," explains Dr James Garnett, a reader in microbial structural biology in the Centre for Host-Microbiome Interactions at King's College London.

"This could either be direct contact or via toys and other surfaces. The main pathogenic bugs that have been detected on children's toys are respiratory viruses that generally cause cold-like symptoms (adenovirus, rhinovirus, respiratory syncytial virus (RSV), but other pathogens that cause diarrhoea have also been identified – viruses (rotavirus, norovirus) and bacteria (e.g. diarrheagenic Escherichia coli). In bath toys, Serratia marcescens and moulds would be the biggest concern."

Are some toys more of a health concern than others?

"Some studies have shown that soft toys harbour more bugs – including harmful ones – than hard toys, so softer toys may be more likely to spread pathogens," says Garnett. "Bacteria and fungi thrive as biofilms in damp, wet environments. Here they clump together and this gives them extra protection and makes it harder to remove them. Bath toys with holes in them will be very prone to having bugs growing as biofilms inside."

But are a few germs OK for your child to come into contact with? "Germs are mainly our friends and they are everywhere. Less than 0.001% of the discovered microbes are pathogenic (meaning they can cause disease)," says Garnett.

"Microbes inhabit most of the human body (skin, gut, mouth, nose etc.). The human body is composed of more than 50% microbes (bacteria, fungi, viruses), [this is called] the human microbiome. These are essential to maintain health and they can stimulate the immune system to fight off invading pathogens. So it is essential that we are able to interact with microbes."

How often should parents be cleaning toys?

"Several studies have shown that the bacteria isolated from the surfaces of toys that appear dirty after use are generally non-pathogenic to children and most likely no worse than what would be found on other objects," says Garnett.

"Toys do represent a risk of cross-infection and cleaning them does decrease the number of microbes present, but in at least one study in a nursery, this did not reduce child absence due to sickness. So, there is no big advantage in sterilising these toys too regularly, unless for example in hospital settings etc. with sick and immunocompromised children, or after a vomiting or diarrhoea outbreak in a nursery."

Largely, it depends how much use your child's toys get. For baby toys, like teething and plastic chew toys, if they hit the floor and your child is under one, disinfect them before letting your little one mouth them again.

For older children, a regular wipe-down of toys should suffice, but if you've had a bug in the house, or if toys have come into contact with bodily fluids (like blood, sick, snot, poo) wash thoroughly in hot, soapy water and/or antibac the lot. You can usually run smaller toys – and bath toys – through the dishwasher if you have one.

Soft cuddly toys can benefit from a spin in the washing machine once a month, but aim for weekly if your child has one that they sleep with, chew nonstop or tend to carry around with them.

تتكتل معًا، مما يمنحها حماية إضافية ويجعل من الصعب إزالتها، وستكون ألعاب الاستحمام التي تحتوي على ثقب عرضة لنمو الحشرات كأغشية حيوية بداخلها.

## لكن هل من الآمن أن يتلامس طفلك مع بعض الجراثيم؟

الجراثيم هي أصدقائنا بشكل أساسي، وهي موجودة في كل مكان. وأقل من 0.001% من الميكروبات المكتشفة تسبب الأمراض (أي أنها يمكن أن تسبب المرض).

وتسكن الميكروبات معظم جسم الإنسان (الجلد والأمعاء والفم والأنف وما إلى ذلك)، حيث يتكون جسم الإنسان من أكثر من 50% من الميكروبات (البكتيريا والفطريات والفيروسات). وهذا ما يسمى الميكروبيوم البشري، وهي ضرورية للحفاظ على الصحة ويمكنها تحفيز الجهاز المناعي لمحاربة مسببات الأمراض الغازية. لذلك من الضروري أن نكون قادرين على التفاعل مع الميكروبات.

## كم مرة يجب على الوالدين تنظيف الألعاب؟

أظهرت العديد من الدراسات أن البكتيريا المزالة من أسطح الألعاب المتسخة لا تسبب أمراضًا للأطفال بشكل عام، وعلى الأرجح ليست أسوأ من تلك التي قد توجد على أشياء أخرى.

إن الألعاب تمثل خطرًا للإصابة بعدوى متبادلة، كما أن تنظيفها يقلل من عدد الميكروبات الموجودة عليها. ولكن دراسة واحدة على الأقل في إحدى دور الحضانة أكدت أن التنظيف لم يقلل من غياب الأطفال بسبب المرض، لذا لا توجد ميزة كبيرة في تعقيم هذه الألعاب بانتظام إلا على سبيل المثال في المستشفيات وما إلى ذلك مع الأطفال المرضى وضعاف المناعة أو بعد تفشي القيء أو الإسهال في دور الحضانة.

ويعتمد الأمر إلى حد كبير على مدى استخدام طفلك لألعابه، مثل عضاضات الأسنان وألعاب المضغ البلاستيكية. إذا ارتطمت بالأرض، فقم بتطهيرها قبل السماح لطفلك بمضغها مرة أخرى إذا كان طفلك تحت عمر السنة الواحدة.

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، فيكفي مسح الألعاب بانتظام، ولكن إذا كان لديك حشرة في المنزل أو إذا لامست الألعاب سوائل الجسم مثل الدم أو القيء أو المخاط أو البراز، فيجب غسلها جيدًا بالماء الساخن والصابون أو بمحلول مضاد للبكتيريا، كما يمكنك عادة غسل الألعاب الأصغر حجمًا وألعاب الاستحمام في غسالة الأطباق إذا كان لديك واحدة.

عن صحيفة الاندبندنت

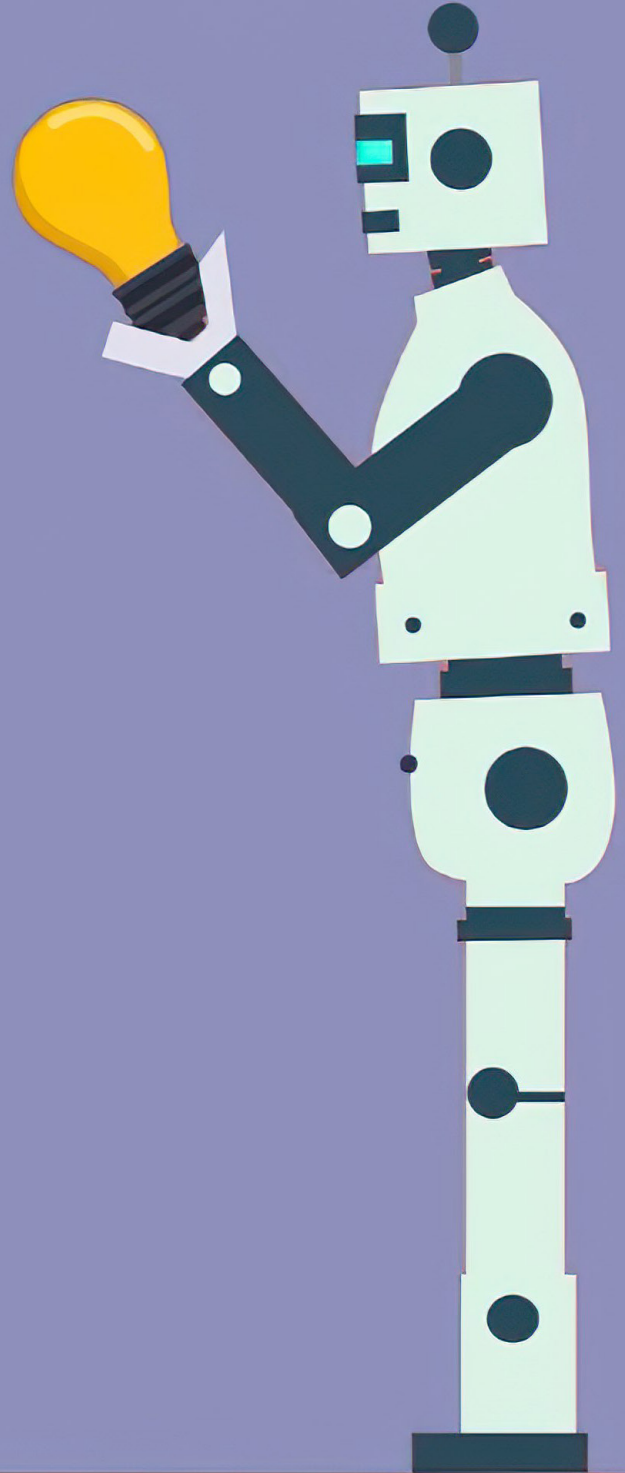
# الذكاء الاصطناعي وتداعياته

## -تطبيق الـ Chat GPT اختياراً-

أنفال محمد

شاع وانتشر مؤخراً مفهوم الذكاء الاصطناعي، وهو تقنية حديثة منشؤها بلاد الغرب، والغرض منها تقليل الجهد على مواطنيهم المستجدين والمنخرطين في سوق العمل، وذلك يعني أن هذا النظام ابتكره الغرب لتقليل الجهد عن العاملين بسبب الوقت الطويل والجهد، فهو بذلك أشبه بتقديم نوع من المساعدة لمواطنيهم، ولأن الغرب قد سبقونا في تحويل حروف لغتهم إلى حروف صوتية، وأخذوا طريق التطور في التكنولوجيا خطوة بخطوة في الاتجاه الصحيح، فهم دائماً يحاولون تذليل الصعوبات لمواطنيهم، وقد أكد الأمر الدكتور مشتاق عباس معن في يوم الاحتفاء باللغة العربية في كلية العلوم الإسلامية - جامعة بابل، في معرض حديثه عن الرقمنة ولغتها وسبب كون اللغة العربية غير مدعومة للأنظمة الحديثة، ولماذا لم يدعم من وضع النظام اللغة العربية؟ يقول الدكتور مشتاق: «لأن مهمم أبناء بلدهم وتسهيل أعمالهم، فلماذا قد يفكرون بغيرهم؟»

أما العرب فأخذوا هذه التقنية عن طريق الترجمة المباشرة، وكلنا نعلم طبيعة الحروف العربية واختلافها عن اللغة الإنجليزية، فلا يمكن أن يتم الأمر عن طريق الترجمة، وإنما يحتاج إلى أنظمة حاسوبية متخصصة في اللغة العربية من الأساس، وسيجد الأمر واضحاً من حاول استعمال تطبيق الـ ChatGPT، وهو بذلك يلغي مصطلح الذكاء الاصطناعي؛ لأننا إذا عدنا إلى مفهوم الذكاء، فنجد أنه صفة يتمتع بها البعض



**تداعيات الذكاء الاصطناعي فتتفشى**  
 في قطاع التعليم بشكل كبير، فأصبح الطالب في مرحلة الدراسة الأولية يلجأ إلى تطبيقات الذكاء الاصطناعي للقيام بالواجبات المطلوبة منه، ويكون الأمر أكثر سلبية عندما يلجأ إليه طالب الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه) ليكتب له مباحث وفصولاً من رسالته





ويفتقر لها آخر، فهي بذلك ربانية، إذًا كيف يكون الذكاء اصطناعياً؟ فهنا لا مناص من تسمية أخرى توائم هذا العلم، وقد تحدث عن هذا الأمر الدكتور حسين القاصد في كتابه «أسئلة النقد الثقافي» ووسمه بـ (نسق الاستغفال، أو الغش الإبداعي). وقد ذكر في الكتاب حواراً كاملاً أجراه الدكتور وسام العبيدي مع الـ ChatGPT، وكيف أن الدكتور وسام العبيدي قد صحح لتطبيق الغش الإبداعي معلوماته غير الصحيحة، وبهذا أثبت أن هذا البرنامج لا يمت إلى الذكاء بصلة.

أما تداعيات الذكاء الاصطناعي فتتفشى في قطاع التعليم بشكل كبير، فأصبح الطالب في مرحلة الدراسة الأولية يلجأ إلى تطبيقات الذكاء الاصطناعي للقيام بالواجبات المطلوبة منه، ويكون الأمر أكثر سلبية عندما يلجأ إليه طالب الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه) ليكتب له مباحث وفصولاً من رسالته. فكيف بمن لم يكتب رسالته يصبح مشرفاً على بحوث ورسائل؟ أما في مجال الأعمال فيذكر موقع «اليابان بالعربي» أن النشاطات الإجرامية أصبحت كثيرة ولا يمكن السيطرة عليها بسبب تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وتطبيق الـ ChatGPT على رأس القائمة، ويتم الأمر عن طريق مجموعة من البرامج لتتم الجريمة بشكل مجهول.

لذلك نقول بوجود تقييد هذه التطبيقات؛ لأنها تأخذ بمجتمعاتنا وأوطاننا نحو الهاوية. ويذكر الموقع -سابق الذكر- أنه من الممكن أن نشهد زيادة في التحريض على الانتحار والكراهية، والتحريض الطائفي، فضلاً عن سرقات الحسابات البنكية والشخصية. إذًا، العملية معقدة وتحتاج إلى جهد مكثف من قبل أكفاء اللغة العربية في جميع البلاد العربية، فضلاً عن الوقت وبذخ الأموال حتى نقرب إلى التقنيات العلمية الحديثة في بلاد الغرب.

كذلك، نحن لسنا ضد التطور للأنظمة اللغوية وضد طرق تسهيل الحصول على المعلومة، ولكننا ضد الاستغفال والغش، نحن مع تطوير المهارات الإبداعية، فحتى وإن كتب لك تطبيق الـ ChatGPT نصاً شعرياً أو قصصياً، فالتأكيد سيكون خالياً من التأثير ويتصف بالجمود، وبذلك تنتفي صفة الأدب المتمثلة بكونه نتاجاً إنسانياً وشكلاً من أشكال التعبير عن المشاعر الإنسانية.



منجم من المواهب والمهارات  
اليدوية والفكرية لأستاذ  
وتلميذته النجيبية، جمعهما  
حب العمل ورضا الله وآل  
بيت رسوله، أطلعنا عليها  
في زيارتنا الخاطفة لورشة  
المعادن. منها جداريات كبيرة  
الحجم والمضمون، تشتغل  
لأول مرة في تاريخ الأشغال  
اليدوية.  
الأستاذ هو الفنان التشكيلي  
خضر عباس، الذي لا تمت  
دراسته الأكاديمية بصلة  
لتخصصه الفني، فهو خريج  
إعلام - قسم الصحافة وفنان  
مسرحي أيضاً. أما التلميذة  
فهي زهراء جليل كريم، فنانة  
متعددة المواهب، ترسم  
وتكتب الأعمال المسرحية  
وتتميز أعمالها في الطرق  
على النحاس، وبشهادة  
معلمها تتمتع بالدقة  
والانسيابية في اليد. وهم  
موظفون في شعبة الأشغال  
اليدوية التابعة لقسم الإعداد  
والتدريب في المديرية العامة  
للتربية في محافظة بابل.

## فن ورشة المعادن عندما تلتقي المواهب يتجسد الإبداع

ساجدة ناهي  
تصوير: حيدر الحيدري

بالمعادن، فمن باب نحاسي كبير غاية في الجمال  
والإتقان، يعكس واقعة الطف الخالدة، تتقدمه رائعة  
دعبل الخراعي (أفاطم لو خلت الحسين مجدلاً) ومزينة  
بآيات قرآنية وأسماء الأئمة الأطهار (عليهم السلام). وهناك  
جدارية أخرى هي لوحة تشكيلية نحاسية كبيرة،

### تحف كبيرة الحجم

أعمالهم المشتركة تتحدث نيابة عنهم، وهي تحف  
فنية متكاملة بتفاصيل دقيقة وكثيرة، تتداخل فيها  
الأفكار الرصينة وتمتزج فيها الأسماء المقدسة بالشعر  
والخط والزخرفة. مثلما يتداخل في عملهم الخشب

لزيادة عمرها لأطول فترة ممكنة. خاصة أن معظم أعمالهم الفنية تحتاج إلى جهد كبير ويستغرق إنجازها شهوراً طويلة ما بين تصميم وتنفيذ. وعلى هذا الأساس، لا تتحمل أعمالهم الأخطاء الإملائية أو النحوية، ولذلك وحسب قول الأستاذ عباس، يتطلب العمل في الطرق على النحاس شجاعة وجرأة وصبر، لأن الخطأ فيها لا يصلح، مما يحتم تبديل العمل الفني بأكمله.

### أسرار الفن

أما زهراء جليل، فهي فنانة تشكيلية متعددة المواهب درست اللغة العربية ولها ميول فنية وأدبية كبيرة. أما في ورشة المعادن التي تنتمي إليها، فيقع على عاتقها كل ما يمت للشعر بصلة من تنقيح وحركات، إلى جانب اختيار الخط المناسب للعمل الفني بحكم خبرتها في أنواع الخطوط، إلى جانب مهارتها بالطبع في الطرق على النحاس. زهراء، المعلمة الجامعية التي تركت التعليم وجاءت إلى ورشة المعادن بكل ما تحمله من موهبة وإخلاص وحب للرسم والخط والزخرفة، تعلمت كيف تتعامل مع مادة صماء وتحولها إلى عمل فني بديع ينطق بالجمال والأناقة، بمساعدة معلمها والأخ الأكبر خضر عباس الذي علمها أسرار هذا الفن ولم يبخل عليها بأي معلومة.

المعلم والتلميذة يتناقشان في تفاصيل الأعمال الفنية المشتركة ذات الأحجام الكبيرة، حيث تؤكد زهراء أن أستاذها عباس، ورغم خبرته الكبيرة في هذا المضمار، يحترم تلميذته جداً، ويفسح لها المجال لتعمل وتبتكر، ويعطيها الدافع لتبدع ويشحذ همتها إن وجدت عندها الكسل.

### أغلفة كتب ولوحات

زهراء التي تهوى الرسم منذ الطفولة وطورت موهبتها على يد أستاذها حيدر كاظم، تصمم الإكسسوارات أيضاً وترسم على مختلف الخامات، فهي ترسم على الزجاج وتنفيذ اللوحات الجميلة اعتماداً على خيالها بعيداً عن التشبث الإلكتروني. وقد تكون الفنانة الوحيدة في العراق وربما في العالم التي لا تملك هاتفاً خلويًا حتى الآن.

ترسم على الورق أيضاً، وقد أطلعتنا على نماذج ورقية رائعة كانت خليطاً من الرسومات الملونة والخط البديع والقصاصد الهادفة. حيث تؤكد زهراء أن لديها رمزية في العمل وهي من أتباع المدرسة القديمة وتميل إلى الفن الإسلامي من أرابيسك وزخرفة، وغالباً ما تعمل على دمج الشعر بالأدب حيث تزين رسوماتها بقصائد الحكم لأمير المؤمنين (عليه السلام) وأقواله، وتهديها لجمالها الأخاذ إلى العتبات المقدسة في مواليد الأئمة الأطهار، موضحة أن الفن والأدب وجهان لعملة واحدة.



كثيرة المواضيع، خطت عليها بخط يدوي جميل من إبداعات الخطاط الحلي المعروف السيد حسام الشلاه، القصيدة الكوثرية للشاعر رضا الهندي، تحيطها أسماء الله الحسنى وأسماء الأئمة الأطهار.

وفي خضم انهماكهم بأعمالهم الفنية الرائعة، تحدثنا إليهم وعرفنا منهم أن هذه الأعمال الجميلة تعرض في المعرض السنوي الذي تنظمه شعبة الأشغال اليدوية ضمن الخطة الوزارية، إضافة إلى مشاركتها في معرض «أثر حسيني» الذي تنظمه هذه الشعبة بالتعاون مع العتبة الحسينية المقدسة في شهر محرم الحرام.

ولارتفاع أسعار النحاس، يستخدم هؤلاء الفنانين مادة بديلة للنحاس يصنعون منها تحفاً فنية رائعة، ويعملون بطريقتهم الخاصة في المحافظة عليها من خلال طلاؤها بمادة عازلة

# الملابس الأنيقة للأطفال تعود من جديد

للقوارير

في عالم الموضة، تشهد الملابس الأنتيكية للأطفال عودة قوية ومميزة في السنوات الأخيرة، حيث بدأ العديد من المصممين والعائلات في إعادة اكتشاف الجمال الكلاسيكي لهذه الملابس التي تحمل بين طياتها لمسة من الأصالة والتميز. لكن ما الذي يجعل الملابس الأنتيكية للأطفال تحظى بشعبية مجددًا؟ وكيف يتم دمج الأساليب القديمة في الأزياء المعاصرة؟

#### 1 - الجمال الكلاسيكي والأنماط الفريدة

الملابس الأنتيكية للأطفال تتميز بتصاميمها الفريدة التي تعكس ذوقًا رفيعًا وعناية بالتفاصيل. تتضمن هذه الملابس فساتين مزخرفة، معاطف أنيقة، بلوزات مزينة بالدانتيل، وأقمشة من الكتان والصوف ذات جودة عالية. قد يبدو الشكل العام تقليديًا في البداية، لكنه في الحقيقة يقدم شيئًا مميّزًا يعكس التراث العتيق ويضفي على الأطفال إطلالة فريدة غير مألوفاة في زمننا الحالي.

#### 2 - الراحة والجودة

من أبرز مزايا الملابس الأنتيكية للأطفال هي التركيز على الراحة والجودة. في الماضي، كان الحرص على استخدام أقمشة ناعمة وطبيعية مثل القطن، والكتان، والصوف هو المعيار. هذه المواد تضمن الراحة القصوى للطفل، خصوصًا مع الأسطح المريحة التي تسمح للبشرة بالتنفس وتقلل من تهيج الجلد. بالرغم من أن العديد من الأزياء الحديثة تستخدم المواد الاصطناعية، فإن الملابس الأنتيكية تبقى الخيار المثالي لأولئك الذين يبحثون عن الراحة والأناقة في آن واحد.

#### 3 - الاستدامة والحفاظ على البيئة

تتزايد اليوم أهمية الاستدامة في صناعة الموضة، وعليه فإن الملابس الأنتيكية للأطفال تأتي كخيار رائع للأسر التي ترغب في تقليل أثرها البيئي. بدلًا من شراء ملابس جديدة يتم إنتاجها بكميات كبيرة، يمكن للأسر اختيار ملابس قديمة أو حتى إعادة استخدام قطع ملابس قديمة، مما يساهم في تقليل النفايات وتعزيز الثقافة البيئية. هذا الاتجاه يعكس الوعي المتزايد حول أهمية تقليل استهلاك الموارد.

#### 4 - العودة إلى الأنماط القديمة بلمسات عصرية

ما يميز الملابس الأنتيكية للأطفال في العصر الحالي هو دمجها مع لمسات عصرية. يمكن رؤية الفساتين ذات الطابع الكلاسيكي مع تطريزات حديثة، أو الملابس التقليدية التي يتم تكييفها لتناسب أسلوب الحياة المعاصر. على سبيل المثال، قد تُضاف الألوان العصرية أو التعديلات في القصات لتواكب احتياجات الأطفال وأسلوب حياتهم اليومي، مما يجعل الملابس الأنتيكية أكثر عملية وسهولة في الارتداء.

#### 5 - الذكريات العائلية وإعادة الاستخدام

الملابس الأنتيكية للأطفال لا تقتصر فقط على الأزياء، بل تحمل أيضًا قيمة عاطفية كبيرة. فقد تكون تلك الملابس قد انتقلت من جيل إلى جيل داخل العائلة، مما يضيف بعدًا خاصًا للذكريات العائلية. بفضل قوتها وجودتها، يمكن للملابس الأنتيكية أن تكون جزءًا من إرث العائلة، حيث يتوارث الأطفال نفس القطع التي كان يرتديها أبائهم أو أجدادهم.

#### 6 - الطفل في أزياء الماضي: إطلالة أنيقة ورائعة

الملابس الأنتيكية للأطفال تتميز بأنها تعكس فخامة وبراءة في آن واحد. من خلال الملابس ذات التصاميم الكلاسيكية مثل الفساتين الفضفاضة، البدل الصغيرة، وملابس السهرة المناسبة للأطفال، يمكن للطفل أن يظهر بمظهر عصري وأنيق. هذه الإطلالات لا تقتصر على المناسبات الخاصة فقط، بل يمكن ارتداؤها بشكل يومي لتضفي لمسة من الجمال والأناقة على كل لحظة.

#### 7- الطلب المتزايد على الملابس الأنتيكية

مع تزايد الطلب على الملابس الأنتيكية، تزداد العلامات التجارية المتخصصة في هذا النوع من الأزياء، سواء كانت محلات بيع الملابس القديمة أو المتاجر التي تركز على الأزياء المستدامة. هذا الطلب يأتي من الآباء الذين يسعون لتوفير ملابس فريدة لأطفالهم، كما أنهم يحرصون على الحفاظ على التراث الثقافي والمشاركة في الحفاظ على البيئة.

في النهاية، تبرز الملابس الأنتيكية للأطفال كخيار يجمع بين الجمال الكلاسيكي والراحة والجودة، بينما يعكس أيضًا توجهات المستدامة والوعي البيئي المتزايد. إنها ليست مجرد أزياء، بل هي جزء من الإرث العائلي والثقافي الذي يعيد إحياء تاريخنا ويعطي لمسة عصرية.



**الملابس الأنتيكية للأطفال لا تقتصر فقط على الأزياء، بل تحمل أيضًا قيمة عاطفية كبيرة. فقد تكون تلك الملابس قد انتقلت**

**من جيل إلى جيل داخل العائلة، مما يضيف بعدًا خاصًا للذكريات العائلية. بفضل قوتها وجودتها، يمكن للملابس الأنتيكية أن تكون جزءًا من إرث العائلة، حيث يتوارث الأطفال نفس القطع التي كان يرتديها أبائهم أو أجدادهم**

# شجرة الخروع وسرها الإلهي

## هني

للقوارير

ما زلتُ أذكر ذلك اليوم  
وكأنه بالأمس القريب  
حينما أصبْتُ بدمامل  
طفيفة في مكان من  
جسدي، حيث توجهت  
أمي (رحمها الله) إلى  
بيت جارتنا التي كانت  
تسكن في بستانها  
المحاذي لبيتنا، تطلب  
منها بضع ورقات  
من شجرة الخروع.  
لبت الجارة طلب أمي  
بامتنان، لتعود بالعلاج  
الفعال وهي واثقة  
من شفائي دون شك.  
وضعت الأوراق تحت  
صنبور الماء وغسلتها  
بعناية، ثم جففتها  
وأشعلت موقد النار  
لتدفئتها، ثم وضعتها  
على الدمامل وربطتها  
يوماً كاملاً. والمفاجأة  
كانت أن الدمامل بدأت  
تذوب شيئاً فشيئاً مع  
استخدامي لوصفتها كل  
يوم حتى اختفى  
أثرها تمامًا.

(للقوارير) تبحر بنا اليوم في عين على الطبيعة للتعرف على فوائد وأضرار نبات شجرة الخروع مع المهندسة الزراعية شروق حاكم الفتلاوي، الحاصلة على شهادة الماجستير في تخصص زراعة الأنسجة النباتية. حدثتنا قائلة: «ينتمي الخروع إلى العائلة الطيبية، وهو نبات شجري معمر أو حولي حسب المنطقة التي يزرع فيها، حيث يصل ارتفاعه من (1.5) متر إلى (3 أو 4) أمتار أو حسب التربة والظروف المناخية والعناية. تكون جذوره وتدية عميقة وساقه قائمة متفرعة، أما لونها فيكون إما أخضر أو أحمر. أما الأوراق، فهي كبيرة الحجم مفصصة راحية الشكل، وعدد الفصوص يختلف باختلاف الأصناف، ولونها يتدرج من الأخضر إلى القرنفلي والأحمر. أما أزهارها، فتكون نورات رأسيمة وهي إما مذكرة أو مؤنثة (أي أن النبات وحيد المسكن). لونها أخضر مصفر،

والأزهار المذكورة توجد في أسفل النورة من طول المحور الزهري، بينما الإزهار المؤنثة توجد في أعلى النورة من طول المحور الزهري. وبسبب وجود الإزهار الذكورية في أسفل المحور الزهري والأنثوي في أعلاها، يزيد من نسبة التلقيح الخلطي في نبات الخروع».

### سيف ذو حدين

ينتشر نبات الخروع في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، والهند هي الأولى في إنتاج الخروع، تتبعها الصين ثم البرازيل وروسيا. أما في العراق، فيكثر في الوسط والشمال. ويعتبر سيفاً ذا حدين، فهو نبات مفيد وفي نفس الوقت يعتبر سامةً جداً. هذا ما أدلت به الفتلاوي، لتتابع قائلة:

«يحتوي نبات الخروع على عنصر سام يسمى الريسين، وهي مادة سامة لا تذوب في الزيت وتبقى في الكسبة بعد عصر الزيت، وهو سم لا ترياق له، وبما أنها مادة سمية، يمكن استخدامها كمبيد حشري ومضاد للجراثيم. كما يمكن استخدام بذوره في تحديد النسل، نظراً لإمكانية استخدام مادة الريسين في التخلص من الحيوانات المنوية، مما يسبب عدم تلقيح البويضة، وملاحظة حدوث الإجهاض في عدد من النساء الحوامل. لذلك يجب استخدامه بحرص شديد، إذ لا يتناوله الأطفال تحت عمر (12) سنة ولا يوصف للحوامل. والاستعمال الطويل للخروع كعلاج يمكن أن يؤثر بشكل سلبي، لذلك ينصح بالاستعانة بخبير أعشاب لاستخدامه».

### الجزء الأخطر

تعتبر بذور نبات الخروع الجزء الأخطر، لأنها الأكثر سمية، إذ إن مضغ حبة واحدة قد يؤدي إلى الوفاة خلال مدة محدودة، حيث يشعر المريض بحرقه في الفم وألم حاد في البطن والإصابة بالإسهال المتواصل، لينتهي به الحال إلى الوفاة بسبب الجفاف. لذلك ينصح بإسعاف المصاب مباشرة بإجراء عملية غسل المعدة واستخدام الفحم الطبي مع بعض الإجراءات اللازمة لمعالجته، وعلى الرغم من ذلك، لا يمكن تجاهل فوائده الجمة على الصعيد الصناعي والطبي.

### فوائده الطبية والصناعية

وحول فوائد نبات الخروع، أضافت شروق: «يمتاز هذا النبات بسر إلهي لما يحمله من فوائد طبية، سواء دخل في صناعة الأدوية أو الاستخدام العشبي، إذ يمكن استخدامه في علاج السرطان، وتستخدم أوراقه في علاج الدمامل بشكل بدائي بوضعها فقط عليها أو سحقها ناعماً ومزجها بالخل لعلاج التهاب الثدي، كما يستخدم أيضاً كعلاج لشعر الرأس

وذلك لزيادة لمعانه ومنع سقوطه وتقصفه، إضافة إلى تعزيز صحة البشرة والوقاية من مشاكلها لكونه يعد مرطباً طبيعياً للجلد.

كما يستخدم في حالات الإمساك الشديدة، والالتهابات المعوية وطارد للديدان، ومعالجة الأذن الوسطى والجمرة والدمامل، وتصنع منه كمادات لعلاج الصداع، وفي الطب الصيني يستخدم لعلاج الشلل الوجهي، وفي الطب الهندي في علاج آلام المفاصل».

أما على الصعيد الصناعي، أشارت الفتلاوي إلى أهميته اقتصادياً، حيث يدخل في العديد من الصناعات، إذ يختلف استخدام بذوره بحسب طريقة عصره، فالذي يُستخلص بالعصر البارد يكون زيتاً طبيياً ويستخدم للاستهلاك البشري ويدخل في الصناعات الغذائية والدوائية.

يمتاز هذا النبات بسر إلهي لما يحمله  
من فوائد طبية، سواء دخل في صناعة

الأدوية أو الاستخدام العشبي، إذ يمكن

استخدامه في علاج السرطان، وتستخدم أوراقه في  
علاج الدمامل بشكل بدائي بوضعها فقط عليها أو  
سحقها ناعماً ومزجها بالخل لعلاج التهاب الثدي،  
كما يستخدم أيضاً كعلاج لشعر الرأس وذلك لزيادة  
لمعانه ومنع سقوطه وتقصفه

أما الزيت المستخلص بالمذيبات العضوية، ما يُعرف بالزيت التجاري، فيستخدم في الصناعات المختلفة لزيادة برقيها ولمعانها، مثل صناعة الألوان الزيتية والحبر الجاف والألياف الصناعية المستخدمة في تصنيع الملابس غير القطنية، وفي البلاستيك والنايلون ومشتقاته المختلفة.

وحديثاً يُستخدم الزيت التجاري في تشحيم الآلات الدقيقة والمحركات النفاثة للطائرات والصواريخ، وفي صناعة البطاريات الجافة والمتفجرات والمفرقعات الحربية لمنع الرطوبة، مما يزيد من مدة استخدامها أو تخزينها لفترات طويلة.

ختمت حديثها: «إن لشجيرات الخروع فائدة في تثبيت التربة عند زراعتها في مناطق الكثبان الرملية لعدم زحفها ومنع تحركها بفعل الرياح أو عوامل التعرية للتربة المنحدرة نتيجة هطول الأمطار وكثرة حدوث السيول».

كما أن مخلفات البذور، والتي تسمى التفل، قد تُستعمل كمادة مخضبة أو مادة عضوية نباتية تفيده في تسميد الأراضي الزراعية حديثة الاستزراع، وخاصة الرملية منها لرفع خصوبتها والاحتفاظ بمائها وغذائها لفترات طويلة.

## تأهيل

برغم أن معظمنا يعاني من الروتين الممل والقاتل، إلا أننا يمكننا تسخيره لخدمة أنفسنا، والعيش بشكل طبيعي، من خلال تجاوز حالة الرتابة، والقيام بالأنشطة التي تجعلنا ممتلئين بالحياة، والابتعاد عن الطاقة المرتفعة والمفاجئة، كونها تؤدي إلى الانخفاض والإرهاق، وهي بعكس السكون والتوازن الداخلي، للوصول نحو الأفضل. كذلك، العمل على التأهيل النفسي، والذي يشمل جانبي الروتين المنزلي والبيئي والجسدي، وتكمن أهميته في تأهيل أنفسنا للحياة التي نعيشها.

ويحدث ذلك عن طريق الاهتمام بالبيئة من حولنا، والتخلص من الفوضى وتنظيمها، والبدء بخطوات بسيطة. كما يمكننا تجاوز الملل الذي يغزو حياتنا بتعلم لغة أو عادة إيجابية جديدة، إذ تساهم تلك الطريقة في تحفيز نشاط الدماغ والعقل، وجعله يعمل بكفاءة عالية، والقدرة على تعلم معاني ومفردات ومفاهيم كثيرة تشعرننا بتحقيق الإنجاز. كذلك، السفر له دور مهم في تحسين الأمزجة، ويمنحنا شعور النشاط المتدفق والمرح، إضافة إلى ممارسة بعض الفعاليات، كالرياضة أو السير في الهواء الطلق والطبيعة الهادئة وقراءة كتاب جيد، وتقدير الذات والحد من التأنيب واللوم، والتركيز على الأفكار الإيجابية في الحياة.

كما من الضروري أن نفهم ما الذي يشعرننا بالملل، وإيجاد طرق وأساليب جديدة تثير اهتمامنا أكثر، كممارسة هواية أو مهبة ما، كالرسم والتطريز والحياسة، لا سيما أن هذا يعد نوعاً من العلاج، وهو عن طريق الإبداع وتحفيز الخيال، ما يمنحنا شعوراً بالرضا والتعبير عما نشعر به، إضافة إلى القيام بالنشاطات البدنية، والتي تشكل عنصراً فعالاً في مكافحة الروتين والتفاعل مع محيطنا، والوصول إلى حالة ذهنية متزنة، كذلك، تغيير وجهة النظر وتقبل الواقع كما هو.

وأيضاً، هناك وسيلة أخرى للوقاية من الرتابة بالتخلص من الأشياء القديمة والتالفة أو إعادة تدويرها لصنع منها نماذج وأعمال فنية نافعة. وهي فرصة للقيام بنشاط مفيد، وتصفية الذهن من التشبث والاضطراب، وبلجاً البعض إلى مساعدة الآخرين بتقديم الدعم لهم، والقيام بالحملات التطوعية والمبادرات الإنسانية، خاصة أن اليوم تنشط منظمات ومؤسسات كثيرة للقيام بهذا الغرض، وما علينا سوى الاشتراك معها بهذا الفعل الخيري.

سرور العلي



**من الضروري أن نفهم ما الذي يشعرننا بالملل، وإيجاد طرق وأساليب جديدة تثير اهتمامنا أكثر، كممارسة هواية أو مهبة ما، كالرسم والتطريز والحياسة، لا سيما أن هذا يعد نوعاً من العلاج، وهو عن طريق الإبداع وتحفيز الخيال، ما يمنحنا شعوراً بالرضا والتعبير عما نشعر به**





أهمية اللعب  
في تنمية مهارات الطفل



أطفالنا في أتون  
العالم الرقمي

# القوارير عالمها



معكرونة بالبشاميل  
للأطفال في ليالي الشتاء

## أطفالنا في أتون العالم الرقمي

للقوارير

نتيجةً للتطور الكبير في التكنولوجيا، واستحداث برامج وتطبيقات جديدة، ينشغل معظمنا بالهواتف الذكية، لينسحب الأمر للأطفال أيضاً. إذ تعاني بعض الأمهات اليوم من قضاء أبنائها أوقاتاً طويلة في الأجهزة اللوحية لممارسة ألعاب الفيديو أو مشاهدة المحتوى الترفيهي.

أما في العطلتين الصيفية والربيعية، فأوجههم إلى مرابطة ألعابهم الرياضية في النهار، وفي الليل لا بأس من استخدام تلك الأجهزة، ولكن بوقت محدد».

### استراتيجيات فعالة

المختصة في الصحة النفسية والعلاج السلوكي، د. بتول عيسى، أوضحت: «إن تعليم الأطفال إدارة الوقت عند استخدام الأجهزة الرقمية يعد أمراً مهماً، لمساعدتهم على تطوير مهارات التركيز والتنظيم، ويتم ذلك وفقاً لبعض الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها، ومنها تحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة، مثل ساعة واحدة في اليوم بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية. وذلك يساعد الأطفال على فهم حدود الوقت. كما أن هناك العديد من التطبيقات المتاحة التي تساعد في تتبع الوقت المستخدم في الأجهزة، فيمكننا استخدام هذه التطبيقات مع الأطفال، لتعليمهم كيفية إدارة وقتهم بشكل فعال، والقيام بشرح المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مثل التعب، قلة النوم وفقدان التفاعل الاجتماعي. كذلك من المهم تعليم الأطفال كيفية تخطيط نشاطاتهم اليومية، بما في ذلك وقت لعب الفيديو أو مشاهدة التلفاز، مقابل الوقت المخصص للدراسة أو الأنشطة البدنية».

**تعليم الأطفال إدارة الوقت عند استخدام الأجهزة الرقمية يعد أمراً مهماً، لمساعدتهم على تطوير مهارات التركيز والتنظيم، ويتم ذلك وفقاً لبعض الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها، ومنها تحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة، مثل ساعة واحدة في اليوم بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية. وذلك يساعد الأطفال على فهم حدود الوقت**

### ضروريات

وتابعت عيسى حديثها: «كما من الضروري أن يكون الوالدان قدوة حسنة للطفل، من خلال إدارة وقتها الشخصي بحكمة، واستخدام الأجهزة الرقمية بشكل متوازن، وتشجيعه على الانخراط في أنشطة غير رقمية مثل القراءة، الرياضة أو الفنون، لتقليل الاعتماد على الهاتف، ومراقبة الطفل عند استخدامه للجهاز، وتقديم التوجيه عند الحاجة، والتحدث معه عن كيفية استغلال الوقت بشكل أفضل. وتقديم مكافآت صغيرة عندما يظهر قدرته على إدارة وقته بشكل جيد، مثل وقت إضافي للعب أو نشاط مفضل».

تقول رغد محمد، أم لثلاثة أطفال: «أعاني من انشغال أطفالي بالهواتف المحمولة، وإدمانهم عليها من دون مراعاة للوقت، لذلك قررت تنظيم وقتهم وترتيب أولوياتهم».

ويرى الباحث في الشأن الاجتماعي، ولي جليل الخفاجي، أن الأجهزة الرقمية اليوم أصبحت تطغى على حياتنا بشكل كبير، كونها جذابة للكبار والصغار، وتحتوي على مختلف الموضوعات الترفيهية. وعادة ما يميل الأطفال إلى ألعاب الفيديو والحركة والمسابقات وغيرها. وأمام الوالدين خياران، الأول: يعتبرون تلك الأجهزة نوعاً من تنمية المهارات والقدرات للطفل، وهذا دائماً ما تبحث عنه الأم وتفضل أن يتعلم إلكترونياً لغرض الفائدة في المستقبل، ويسهل عليه استخدام الأجهزة الإلكترونية، خاصة أن التعليم اتجه نحو العصر التكنولوجي، وليس فقط قراءة الكتاب الورقي واستخدام الأساليب القديمة.

وأضاف الخفاجي: «أما الخيار الثاني الذي تسعى له الأم، فهو التخفيف من حركة طفلها ومشاكساته، فتفضل تواجهه مع الهاتف في المنزل بعيداً عن خروجه واكتسابه سلوكيات خاطئة من اختلاطه بالآخرين، وللد من قلقها إذا بقي في الخارج».

### أخطاء

وخلص الخفاجي إلى أنه في المحصلة، فإن الطفل سوف يستخدم تلك الأجهزة الذكية، أما كيف نعمل على تقسيم وقتهم، فمن الخطأ أن نطلب من الطفل البقاء ساعة واحدة ثم الذهاب إلى النوم، بينما يرى بقية أفراد أسرته ممسكين بهواتفهم. لذلك ينبغي أن يشمل القرار الأسرة كافة، حتى لا يشعر الطفل بالغبين والاستصغار.

وهنا من المفترض أن يقسم الوالدان الوقت، وفقاً لقاعدة في علم النفس تسمى بـ «الانطفاء». فإذا قررنا إبعاد شخص ما عن سلوك معين، يتم تطبيق هذه القاعدة معه، لذلك نبعد الطفل عن الهاتف المحمول، ولكن بطريقة غير مباشرة، مثل الخروج معه للتنزه أو التسوق، أو تشجيعه على ممارسة بعض الهوايات، كالرسم والموسيقى وقراءة القصص المصورة، وشراء له بعض الألعاب مثل لعبة الذكاء والحساب الذهني، وبذلك يتم إدارة الوقت الذي يستخدمه الطفل في الأجهزة اللوحية.

### مؤثر سلبي

إن الأجهزة الإلكترونية أصبحت من الأشياء المؤثرة سلبياً على المجتمع بكل تفاصيله، وعلى الكبار وليس الأطفال فقط، وفقاً لد. عبد الرحمن الجبوري، أكاديمي في كلية التربية للعلوم الإنسانية، مؤكداً: «بالنسبة لي، لا أسمح لأطفال أسرتي باستخدام الأجهزة منذ بداية العام الدراسي إلى نهايته».

يعد اللعب جزءاً أساسياً في حياة الأطفال، حيث يُعد من الأدوات الفعّالة التي تساهم في تنمية مهاراتهم بشكل شامل، فاللعب ليس مجرد وقت للترفيه أو التسلية، بل هو عملية تعليمية محورية تسهم في تطور الطفل العقلي، الاجتماعي، الجسدي والعاطفي، من خلال اللعب، يتعلم الأطفال كيفية التفاعل مع محيطهم، وكيفية حل المشكلات، وتطوير قدراتهم اللغوية والمعرفية، فضلاً عن تعزيز صحتهم البدنية والنفسية.

## أهمية اللعب في تنمية مهارات الطفل

للقوارير

يطرحون الأسئلة، يساهم هذا في تحسين مفرداتهم وقدراتهم التعبيرية، كما أن اللعب مع البالغين أو الأقران يشجع على تعزيز مهارات الاستماع والفهم، وهي مهارات أساسية للتواصل الفعال.

5 - اللعب والنمو العاطفي: اللعب هو وسيلة مثالية للتعبير عن المشاعر، من خلال اللعب التخيلي أو التمثيلي، يمكن للأطفال أن يعبروا عن مخاوفهم، آمالهم، أو رغباتهم في بيئة آمنة. يمكن أن يساعد اللعب في تقوية مهارات الطفل في إدارة عواطفه، مثل التوتر، الغضب، أو الفرح، وبالتالي يساهم في تحسين التوازن العاطفي.

6 - اللعب كأداة لتخفيف الضغط النفسي: اللعب لا يقتصر على تنمية المهارات فقط، بل يعمل أيضاً على تقليل التوتر والضغط النفسية التي قد يواجهها الطفل، في عالم مليء بالمتطلبات والمحفزات، يعد اللعب وسيلة فعالة للطفل للهروب من الضغوطات، سواء كانت في المدرسة أو في الحياة اليومية. فالأنشطة الترفيهية ليست مجرد وقت فراغ، بل هي أداة تعليمية حيوية تساهم في تعزيز العديد من جوانب تنمية الطفل، من خلال اللعب، يتعلم الأطفال المهارات التي ستساعدهم في التفاعل مع العالم من حولهم وفي التطور كأفراد قادرين على التعامل مع تحديات الحياة، لذلك، يجب على الآباء والمربين تشجيع الأطفال على اللعب وتوفير بيئة مرنة وداعمة تتيح لهم استكشاف مهاراتهم وتنميتها بكل حرية.

1 - اللعب والنمو العقلي: اللعب يساعد الأطفال على تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، الألعاب التي تتطلب تفكيراً منطقيًا، مثل الألغاز أو الألعاب التي تعتمد على الذاكرة، تساهم في تحسين قدرة الطفل على التركيز والتحليل، كما أن اللعب التفاعلي يعزز قدراتهم على اتخاذ القرارات، سواء كانت هذه القرارات تتعلق بالقواعد في لعبة معينة أو بتوجهاتهم في المواقف اليومية.

2 - اللعب وتنمية المهارات الاجتماعية: من خلال اللعب الجماعي مع الآخرين، يتعلم الأطفال كيفية التفاعل مع أقرانهم، هذا يشمل تعلم قواعد التعاون والمشاركة، بالإضافة إلى القدرة على التفاوض والاتفاق حول القواعد، اللعب يساعد الأطفال على فهم مشاعر الآخرين، مما يعزز من مهارات التعاطف ويساهم في تكوين علاقات صحية مع الأصدقاء والعائلة.

3 - اللعب والنمو الجسدي: الألعاب التي تشمل النشاط البدني، مثل الجري، القفز، أو الألعاب الرياضية، تساعد الأطفال على تحسين مهاراتهم الحركية الدقيقة والخشنة، كما أن اللعب النشط يعزز من صحة الطفل الجسدية، مما يساعد في تعزيز اللياقة البدنية، تقوية العضلات والعظام، وتحسين التنسيق بين اليد والعين.

4 - اللعب وتعزيز مهارات اللغة والتواصل: من خلال اللعب مع الآخرين، يتعرض الأطفال لفرص متعددة لاستخدام اللغة، سواء كانوا يتحدثون عن اللعبة أو يصفون الأحداث أو

# FASHION









# معكرونة بالبشاميل للأطفال في ليالي الشتاء

للقوارير

الطماطم والبهارات، ثم اتركه على نار هادئة لمدة 5 دقائق. ضعي الملح والفلفل حسب الذوق.

## إعداد البشاميل:

في وعاء على نار متوسطة، ذوبي الزبدة ثم أضيفي الدقيق وقلبيه لمدة دقيقة حتى يصبح الخليط ذهبياً. أضيفي الحليب تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يتكون صوص ناعم. تبلي بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

## الخط:

اخلطي المعكرونة المسلوقة مع اللحم المفروم، ثم أضيفي نصف كمية البشاميل والجبن المبشور وامزجهم جيداً.

## الترتيب في الصينية:

في صينية فرن، ضعي طبقة من خليط المعكرونة واللحم، غطيها ببقية البشاميل ووزعي الجبن المبشور على الوجه.

## الخبز:

سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية، ثم اخبزي المعكرونة بالبشاميل مع اللحم لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الوجه.

## المكونات:

- 300 جرام معكرونة (أي نوع تفضليه)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 كوب حليب
- رشة ملح وفلفل أسود
- رشة جوزة الطيب (اختياري)
- 1 كوب جبن مبشور (مثل الموزاريلا أو البارميزان)
- 250 جرام لحم مفروم
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم

## طريقة التحضير: سلق المعكرونة:

قومي بسلق المعكرونة في ماء مغلي مع قليل من الملح لمدة 8 - 10 دقائق، ثم صفيها واتركيها جانباً.

## تحضير اللحم المفروم:

في مقلاة، سخني قليلاً من الزيت أو الزبدة، ثم أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل. أضيفي الثوم المفروم وقلبيه لدقيقة إضافية، ثم أضيفي اللحم المفروم وقلبيه حتى ينضج ويصبح لونه بنياً. أضيفي صلصة

## أزمة القراءة

تعد القراءة من أهم الأنشطة التي تساهم في تطور الإنسان وتوسيع آفاقه، فهي تفتح له أبواب المعرفة، وتساعده على تنمية مهارات التفكير النقدي والتحليلي واتساع المعرفة، وعلى الرغم من هذه الميزات فإن هناك ما يُعرف بـ (أزمة القراءة) التي تواجه العديد من المجتمعات، والتي تتمثل في التراجع الملحوظ في معدلات القراءة لدى الأفراد، خاصة في عصر المعلومات والتكنولوجيا الحديثة.

تعد وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية من أبرز الأسباب التي ساهمت في تراجع معدلات القراءة، فقد أصبح كثيراً من الناس يميلون إلى تصفح الإنترنت أو مشاهدة الفيديوهات بدلاً من قراءة الكتب أو المقالات الطويلة، وهذا التحول في الاهتمامات يُحد من الوقت الذي يُخصص للقراءة، ويشجع على استهلاك المعلومات بشكل سريع ومختصر، فكثيراً من الأشخاص في العصر الحديث يواجهون ضغوطاً حياتية شديدة، سواء كانت مهنية أو اجتماعية، مما يقلل من الوقت المتاح لهم للقراءة، وفي ظل الأعباء اليومية، يصبح من الصعب تخصيص وقت للاسترخاء مع كتاب جيد، فضلاً عن انصراف اهتماماتهم إلى المحتوى السطحي، كما إن قلة تشجيع القراءة في بعض المجتمعات، انشأت جيلاً جديداً غير مكتسب لعادات القراءة المنتظمة.

يجب أن تكون المدارس البيئة الأساسية التي تُشجع الأطفال على القراءة منذ الصغر عن طريق توفير مكتبات مدرسية غنية بالكتب، وتنظيم مسابقات وفعاليات قرائية، يمكن أن تساعد في جذب الطلاب إلى عالم القراءة، أسوة بمشروع العتبة الحسينية المقدسة المستدام (أمة تقرأ) وهو من أكبر النشاطات الثقافية المشجعة على القراءة في العراق، كما إن للآباء الدور الكبير في تشجيع أبنائهم على القراءة من خلال توفير الكتب المناسبة لأعمارهم، والقراءة لهم في أوقات الفراغ، فضلاً عن دور الحكومات والمؤسسات الثقافية التي يجب أن تعمل على رفع الوعي العام حول أهمية القراءة، بإقامة حملات إعلامية، وتنظيم معارض للكتاب، وتقديم مكافآت للقراء المتميزين، كما يمكن استثمار التقدم التكنولوجي في تعزيز القراءة عن طريق إنشاء منصات إلكترونية لبيع وتوزيع الكتب الرقمية، كما يمكن تطوير تطبيقات تعليمية تهدف إلى تشجيع القراءة وتوفير محتوى ذو قيمة، مما يعود بالنفع على رفع نسبة الوعي في المجتمع بأكمله.

رئيس التحرير

يجب أن تكون  
المدارس البيئة  
الأساسية التي  
تشجع الأطفال  
على القراءة  
منذ الصغر عن  
طريق توفير  
مكتبات مدرسية  
غنية بالكتب،  
وتنظيم مسابقات  
وفعاليات قرائية،  
يمكن أن تساعد  
في جذب الطلاب  
إلى عالم القراءة،  
أسوة بمشروع  
العتبة الحسينية  
المقدسة  
المستدام (أمة  
تقرأ) وهو من  
أكبر النشاطات  
الثقافية المشجعة  
على القراءة



تصوير - عبدالجبار الموسوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَوْلِدُ الْإِمَامِ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ



نبارك لكم مولد الإمام الحسين